

## Trainingsplan 2. Hälfte 2022 V2

Datum	Zeit	Ort	Leiter	Wochentag und Thema
17. Aug 22	19.15 - 20.45	See	Franziska	Mittwoch - Kondition
24. Aug 22	19.15 - 20.45	See	Marvin	Mittwoch - Kleiderschwimmen / Bergen
31. Aug 22	19.15 - 20.45	See	Marvin	Mittwoch - RFT & Bergen
7. Sep 22	19.15 - 20.45	*See	Stephan	Mittwoch - Spiele
12. Sep 22	19.15 - 20.30	MPS Siebnen	Marvin	Montag - Neues Hallenbad erkunden & Spiele
19. Sep 22	19.15 - 20.30	MPS Siebnen	Michael	BLS-AED - "Neue Empfehlungen"
21. Sep 22	19.00 - 21.00	* WhatsApp Chat	Marvin	Mittwoch !!! - Strandbad aufräumen
26. Sep 22	19.15 - 20.30	MPS Siebnen	Marvin	Montag - Stafetten
5. Okt 22	19.00 - 21.30	* WhatsApp Chat	Marvin	Mittwoch - Bowling in Center Niederurnen
<b>01. Oktober - 16. Oktober 2022</b>				<b>Herbstferien</b>
17. Okt 22	19.15 - 20.30	MPS Siebnen	Marvin	Montag - Spineboard & Rückenverletzung
24. Okt 22	19.15 - 20.30	MPS Siebnen	Silke	Montag - Kondition
31. Okt 22	19.15 - 20.30	MPS Siebnen	Carina	Montag - Kleiderschwimmen
7. Nov 22	19.15 - 20.30	MPS Siebnen	Franziska	Montag - Rettungsschwimmen
14. Nov 22	19.15 - 20.30	MPS Siebnen	Dina	Montag - Stilschwimmen
21. Nov 22	19.15 - 20.30	MPS Siebnen	Michael	Montag - Nothilfe & Blutungen, Fallbeispiele
28. Nov 22	19.15 - 20.30	MPS Siebnen	Stephan	Montag - Clubmeisterschaften
1. Dez 22	18.00 - 21.30	* WhatsApp Chat	Saskia&Marvin	Donnerstag - Samichlausabend mit Jugendgruppe
5. Dez 22	19.15 - 20.30	MPS Siebnen	Dina	Montag - Kondition
12. Dez 22	19.15 - 20.30	MPS Siebnen	Marvin	Montag - Ertrinkungsformen
19. Dez 22	19.15 - 20.30	MPS Siebnen	Michael	Montag - Spiele
<b>24. Dezember 2022 - 08. Januar 2023</b>				<b>Weihnachtsferien</b>

\* Weitere Informationen folgen zur gegebenen Zeit per Mail oder Whatsapp Gruppenchat

\* Ob das Training im See (Temperaturen) stattfindet, wird mindestens 6 Stunden vor Beginn via Chat bekanntgegeben