

Ab 7. Januar 2019	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Wettkampfkader	Wardenburg	HB Eversten	HB Eversten	HB Eversten	HB Eversten	HB Eversten	
Beate Schroeder / Gernot Ingernerf							
Frühtraining		6:00 – 7:15	6:00 – 7:15	6:00 – 7:15			
Trockentraining	17:30 – 18:00	17:30 – 18:30	17.00 – 18:00	17:30 – 18:30	16.30 – 17.30	9:30 – 10:30	
Wassertraining	18:00 – 19:30	18:30 – 20:30	18:00 – 19:45	18.30 – 20:30	17.30 – 19.30	10:30 – 12:30	
Nachwuchskader	Wardenburg	HB Kreyenbrück		HB Eversten	HB Eversten		Wardenburg
Jana / Carina							
Trockentraining	15:30 -16:30	16.30 – 17:00		16:30 – 17:00	15.30 – 16.00		12.30 – 13.00
Wassertraining	16:30 – 18:00	17:00 – 18:30		17:00 – 18:30	16:00 - 17:30		13.00 – 15.00
Talentnest			HB Eversten			Wardenburg	
Sönke Kühling / Johanna Ingernerf							
Trockentraining			16:00 – 17:00			10:30 – 11:00	
Wassertraining			17:00 – 18:00			11:00 – 12:30	
Masters / DMS – Gruppe	HB Olantis		HB Kreyenbrück	HB Eversten	HB Kreyenbrück	Wardenburg	Wardenburg
Andreas Stein							
Wassertraining	21.00- 22:00		20:30 – 22:00	20:30 – 22:00	18:30 – 20.00	12.30 – 14.30	17:00 – 19:00

Beate Schroeder 0171/1950637 beate.s5336@gmail.com
 Jana Meints 0176/81147847 jana.meints@gmail.com
 Gernot Ingernerf 0175/9332734 gernotingernerf@web.de
 Sönke Kühling 0176/82088114 soeboden@gmail.com
 Heidi Schlörmann 0172/9919273 heidi.schloermann@ewetel.net
 Andreas Stein 0176/81014152 AndreasStein_Lingen@web.de
 Johann Ingernerf 0151/51018998 johanna.ingernerf@web.de
 Carina Czienskowski 0176/4599630 carina.czienskowski@gmail.com