

Trainingsplan TGR 2026/1

Stand:

06.12.2025

Datum	Großes Becken Bahn			Sprungbecken	Kleines Becken
	1+2	3+4	5+6		
01.01.25	Schulferien				
08.01.25	Aqua-Fitness auf Hubboden **)	freies Training **)		UWR	Apnoe
15.01.25	Schnuppertauchen	freies Training	Apnoe	UWR	Aqua-Fitness
22.01.25	freies Training	Mit Gerät f. gemeldete TN	Apnoe	UWR	Aqua-Fitness
29.01.25	freies Training	angeleitetes Training	Apnoe	UWR	Aqua-Fitness
05.02.25	Aqua-Fitness auf Hubboden **)	freies Training **)		UWR	Apnoe
12.02.25	freies Training	angeleitetes Training	Apnoe	UWR	Aqua-Fitness
19.02.25	GDL*	freies Training	Apnoe	UWR	Aqua-Fitness
26.02.25	GDL*	Mit Gerät f. gemeldete TN	Apnoe	UWR	Aqua-Fitness
05.03.25	GDL*	freies Training	Aquajogging	UWR	Apnoe
12.03.25	GDL*	freies Training	Apnoe	UWR	Aqua-Fitness
19.03.25	UWR	freies Training	Apnoe	GDL*	Aqua-Fitness
26.03.25	GDL*	freies Training	Apnoe	UWR	Aqua-Fitness
02.04.25	Schulferien				
09.04.25	Schulferien				
16.04.25	UWR	freies Training	Apnoe	GDL*	Aqua-Fitness
23.04.25	GDL*	freies Training	Apnoe	UWR	Aqua-Fitness
30.04.25	Aqua-Fitness auf Hubboden **)	freies Training **)		UWR	Apnoe
07.05.25	freies Training	angeleitetes Training	Apnoe	UWR	Aqua-Fitness
14.05.25	Feiertag				
21.05.25	freies Training	angeleitetes Training	Apnoe	UWR	Aqua-Fitness
28.05.25	freies Training	angeleitetes Training	Apnoe	UWR	Aqua-Fitness
04.06.25	Feiertag				
11.06.25	Aquajogging	freies Training	Apnoe	UWR	Apnoe
18.06.25	freies Training	angeleitetes Training	Apnoe	UWR	Aqua-Fitness
25.06.25	freies Training	angeleitetes Training	Apnoe	UWR	Aqua-Fitness
02.07.25	freies Training	angeleitetes Training	Apnoe	UWR	Aqua-Fitness
09.07.25	freies Training	angeleitetes Training	Apnoe	UWR	Aqua-Fitness
16.07.25	freies Training	angeleitetes Training	Apnoe	UWR	Aqua-Fitness
23.07.25	Beginn Sommerferien				

*) Sollte angeleitetes Training ausfallen, stehen die Bahnen für das freie Training zur Verfügung

**) Aqua-Fitness auf dem gesamten hochgefahrenen Hubboden, freies Training in der tiefen Beckenhälfte