

# Trainingsplan 2023



Januar		Februar		März		April		Mai		Juni		Juli		August		September		Oktober		November		Dezember	
1 So		1 Mi		1 Mi		1 Sa		1 Mo		1 Do		1 Sa		1 Di		1 Fr		1 So		1 Mi		1 Fr	
2 Mo	Jürgen Meier	2 Do		2 Do		2 So		2 Di		2 Fr		2 So		2 Mi		2 Sa		2 Mo		2 Do		2 Sa	
3 Di		3 Fr		3 Fr		3 Mo	Jürgen Meier	3 Mi		3 Sa		3 Mo		3 Do		3 So		3 Di		3 Fr		3 So	
4 Mi		4 Sa		4 Sa		4 Di		4 Do		4 So		4 Di		4 Fr		4 Mo		4 Mi		4 Sa		4 Mo	
5 Do		5 So		5 So		5 Mi		5 Fr		5 Mo		5 Mi		5 Sa		5 Di		5 Do		5 So		5 Di	
6 Fr		6 Mo	Christoph Allard	6 Mo	Christoph Allard	6 Do		6 Sa		6 Di		6 Do		6 So		6 Mi		6 Fr		6 Mo		6 Mi	
7 Sa		7 Di		7 Di		7 Fr		7 So		7 Mi		7 Fr		7 Mo		7 Do		7 Sa		7 Di		7 Do	
8 So		8 Mi		8 Mi		8 Sa		8 Mo		8 Do		8 Sa		8 Di		8 Fr		8 So		8 Mi		8 Fr	
9 Mo	Jonas Herrmann	9 Do		9 Do		9 So		9 Di		9 Fr	Schüttern 2023	9 So		9 Mi		9 Sa		9 Mo		9 Do		9 Sa	
10 Di		10 Fr		10 Fr		10 Mo	Ostermontag	10 Mi		10 Sa		10 Mo		10 Do		10 So		10 Di		10 Fr		10 So	
11 Mi		11 Sa		11 Sa		11 Di		11 Do		11 So		11 Di		11 Fr		11 Mo		11 Mi		11 Sa		11 Mo	
12 Do		12 So		12 So		12 Mi		12 Fr		12 Mo		12 Mi		12 Sa		12 Di		12 Do		12 So		12 Di	
13 Fr		13 Mo	Jürgen Meier	13 Mo	Jürgen Meier	13 Do		13 Sa		13 Di		13 Do		13 So		13 Mi		13 Fr		13 Mo		13 Mi	
14 Sa		14 Di		14 Di		14 Fr		14 So		14 Mi		14 Fr		14 Mo		14 Do		14 Sa		14 Di		14 Do	
15 So		15 Mi		15 Mi		15 Sa		15 Mo		15 Do		15 Sa		15 Di		15 Fr		15 So		15 Mi		15 Fr	
16 Mo	Christoph Allard	16 Do		16 Do		16 So		16 Di		16 Fr		16 So		16 Mi		16 Sa		16 Mo		16 Do		16 Sa	
17 Di		17 Fr		17 Fr		17 Mo	Jonas Herrmann	17 Mi		17 Sa		17 Mo		17 Do		17 So		17 Di		17 Fr		17 So	
18 Mi		18 Sa		18 Sa		18 Di		18 Do		18 So		18 Di		18 Fr		18 Mo		18 Mi		18 Sa		18 Mo	
19 Do		19 So		19 So		19 Mi		19 Fr		19 Mo		19 Mi		19 Sa		19 Di		19 Do		19 So		19 Di	
20 Fr		20 Mo	Rosenmontag	20 Mo	Jonas Herrmann	20 Do		20 Sa		20 Di		20 Do		20 So		20 Mi		20 Fr		20 Mo		20 Mi	
21 Sa	Neujahrsempfang	21 Di		21 Di		21 Fr		21 So		21 Mi		21 Fr		21 Mo		21 Do		21 Sa		21 Di		21 Do	
22 So		22 Mi		22 Mi		22 Sa		22 Mo		22 Do		22 Sa		22 Di		22 Fr		22 So		22 Mi		22 Fr	
23 Mo	Jürgen Meier	23 Do		23 Do		23 So		23 Di		23 Fr		23 So		23 Mi		23 Sa		23 Mo		23 Do		23 Sa	
24 Di		24 Fr		24 Fr		24 Mo	Christoph Allard	24 Mi		24 Sa		24 Mo		24 Do		24 So		24 Di		24 Fr		24 So	
25 Mi		25 Sa		25 Sa		25 Di		25 Do		25 So		25 Di		25 Fr		25 Mo		25 Mi		25 Sa		25 Mo	
26 Do		26 So		26 So		26 Mi		26 Fr		26 Mo		26 Mi		26 Sa		26 Di		26 Do		26 So		26 Di	
27 Fr		27 Mo	Gerätetraining J.H.	27 Mo	Christoph Allard	27 Do		27 Sa		27 Di		27 Do		27 So		27 Mi		27 Fr		27 Mo		27 Mi	
28 Sa		28 Di		28 Di		28 Fr		28 So		28 Mi		28 Fr		28 Mo		28 Do		28 Sa		28 Di		28 Do	
29 So				29 Mi		29 Sa	Antauchen 2023	29 Mo		29 Do		29 Sa		29 Di		29 Fr		29 So		29 Mi		29 Fr	
30 Mo	Jonas Herrmann			30 Do		30 So		30 Di		30 Fr		30 So		30 Mi		30 Sa		30 Mo		30 Do		30 Sa	
31 Di				31 Fr				31 Mi				31 Mo		31 Do				31 Di				31 So	

Training 18:30 - 19:30 Uhr im Lebacher Hallenbad

Gerätewarte:  
 Philipp Klein +49 1735368043  
 Tanja Schaeidt +49 1755217962

Kein Vereinstauschen bis zum Antauchen im Frühjahr 2023