



HAMBURGER SCHWIMM-CLUB

Übungsstundenplan (immer Schwimmhalle Ohlsdorf, wenn nichts anderes angegeben ist)

| Gruppe | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag |
|--|---|--|--|--|
| Mutter / Kind 6 Mon. - 5 Jahre Monika Rehfeld | | | | 17.30 - 18.15 Kleine Halle |
| Wassermäuse 4 Jahre + 1 Erwachsener Monika Rehfeld | | 16.00 – 16.45 Kleine Halle | | |
| Schwimmlerner 1 Schwimmlerner 2 Schwimmlerner 3 Monika Rehfeld | 16.00 – 16.40 16.45 – 17.25 17.30 – 18.10 Kleine/Große Halle | | 16.00 – 16.40 16.45 – 17.25 17.30 – 18.10 Kleine Halle | |
| Enten Monika Rehfeld | | | | 16.00 - 16.40 Kleine Halle |
| Frösche Jessica Trawka | | | | 16.45 – 17.30 Kleine/Große Halle |
| Flöhe Monika Rehfeld | | 16.50 – 17.30 Kleine Halle | | 16.45 – 17.25 Kleine/Große Halle |
| Kindersport Grundlagen 1 Glen Christiansen | 16.00 – 16.45 Große Halle | | 17.00 – 18.00 Große/Kleine Halle | |
| Kindersport Grundlagen 2 Margrit Dietz | 16.00 – 17.00 Große Halle | | 17.00 – 18.00 Große Halle | |
| Kindersport Glen Christiansen; Gregor Gottschalk | 16.45 – 17.45 Große Halle | | 16.00 – 17.00 Große Halle | |
| Breitensportgruppe 1 Mo , Heike Menck | 16.00 – 17.00 | | | 17.30 - 18.15 |
| Breitensportgruppe 1 Do , Jessi Trawka | | | | |
| Breitensportgruppe 2 Mo , G.Christiansen | 16.00 – 17.00 | | | 16.00 – 16.45 |
| Breitensportgruppe 2 Do , G. Schäfer | | | | |
| Breitensportgruppe 3 , Leevke Petersen | 17.00 - 18.00 | | | |
| Breitensportgruppe 4 , Leevke Petersen | 18.15 – 19.15 | | | |
| BS Technikgruppe 1 Barthlo BS Technikgruppe 2 Barthlo Leevke Petersen | | | | 18.00 - 19.00 19.00 - 20.00 SH Bartholomäusstrasse |
| Wettkampfsport 1 , Margrit Dietz | 17.00 – 18.00 | | 16.00 – 17.00 | |
| Wettkampfsport 2 Bea Müller / Gregor Gottschalk | 16.00 – 17.00 | | 18.00 - 19.00 | |
| Wettkampfsport 3 , Anton Zoll | 18.00 – 19.00 | | | 18.00 – 19.00 |
| Wettkampfsport 4 , Anton Zoll | 19.00 – 20.15 | | | 19.45 – 20.45 |
| Wettkampfsport 5 , Anton Zoll | 20.15 – 21.30 | | | 20.30 - 21.30 |
| Leistungssport 1 , Glen Christiansen | 17.45 - 19.15 | 16.00 - 17.00 | | 16.00 - 17.00 |
| Leistungssport 2 , Gregor Gottschalk | 17.00 - 18.30 | 17.00 - 18.00 | | 17.00 - 18.00 |
| Leistungssport 3 , Lea Klauke | 19.00 - 20.30 | 18.30 - 20.00 | | 19.00 - 20.30 |
| Top Team 1 , Gunnar Schäfer | 17.00 – 19.00 | 17.00 – 18.30 | 18.15 – 20.00 | 17.00 – 18.00 |
| Top Team 2 , Gunnar Schäfer | 18.30 – 20.30 | 18.00 – 20.00 | 18.00 – 20.00 | 18.00 – 19.45 |
| Sportmannschaft , Gunnar Schäfer | 19.15 - 20.45 | 19.45 - 21.30 | | 19.45 - 21.30 |
| Masters , Glen Christiansen | | 20.45 – 21.30 | | 20.45 – 21.30 |
| Trimmer Mo , Monika Rehfeld | 20.45 - 21.30 | | | |
| Trimmer Di , Glen Christiansen | | 20.45 – 21.30 | | |
| Freiwasser Kinder , Bea Müller | | | 17.00 – 18.00 | |
| Freiwasser , Gunnar Schäfer | Am Freitag im LLZ: 20.00-22.00 | | | |
| Erwachsene Fitnessgruppen Monika Rehfeld | Aqua Fit Prävention *1 18.30 – 19.30 Aqua Kreativ *2 19.30 – 20.15 | Aqua – Einsteiger 17.30 - 18.15 Aqua-Balance *2 18:15 – 19:00 Aqua – Power 19.00 – 19:45 gr. Halle Aquatic 20.00 – 20.45 Tiefwasser gr. Halle | Wassergymnastik 18.30 - 19.15 Gutes für den Rücken 19.15 - 20.00 Aquatic - Fitness 20.15 – 21.00 Tiefwasser gr. Halle | Aqua-Fitness 50 Plus 18.15 – 19.00 Aqua-Jogging 19.00 - 19.45 Aqua 19.45 - 20.30 |
| Triathlon Nachwuchs , Bea Müller | Dienstag: Mittwoch: Freitags: Samstags: Schwimmen: | 17.00 – 18.15 Uhr Lauftraining ab 13 Jahren (Treffpunkt: Schwimmhalle Ohlsdorf) 18.15 – 20.00 Uhr Rad/ Lauf ab 10 Jahren (Treffpunkt: Schwimmhalle Ohlsdorf) Lauftraining in der Verbandsgruppe des HHTV ab 8 Jahren nach Absprache Radtraining ab 13.30 Uhr je nach individuellen Fähigkeiten in entsprechender Schwimmgruppe | | |
| Wasserball/Sportteam Freitags 18-20 Jugend/Barmbek | 19-20 Wilhelmsburg nur Damen | | 19-20.30 Wilhelmsburg Damen und Herren | 19.30-20.30 SH Bramfeld Herren |

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle: Mo: 13.30 – 15.30 Uhr,
Mi: 15.30-18.00 Uhr,
Do: 10.00-12.00 Uhr
Tel. 500 95 27 oder E-Mail info@hamburgersc.de

Die angegebenen Zeiten sind Wasserzeiten!!!!!!!!!!

gültig ab 07.10.2019