

Trainingseinheiten Aqua Fitness

| Zeit/Tag | Freitag | Samstag | Sonntag | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|-----------------|---------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-----------------------|------------|
| 09:00 Uhr | Anreise | Frühstück | Frühstück | Frühstück | Frühstück | Frühstück | Frühstück | Sonnengruß |
| 10:00-11:30 Uhr | | Aqua Fitness | Aqua Fitness | Aqua Fitness | Aqua Fitness | Aqua Fitness | Aqua Fitness | Frühstück |
| 12:00-13:30 Uhr | | Freizeit | Theorie | Freizeit | Theorie | Freizeit | Theorie | Abreise |
| 13:30-16:00 Uhr | | Freizeit | Freizeit | Freizeit | Freizeit | Freizeit | Freizeit | |
| 16:00-18:00 Uhr | | Aqua Fitness | Aqua Fitness | Freizeit | Aqua Fitness | Freizeit | Aqua Fitness | |
| 18:30 Uhr | | Abendessen | Abendessen | Abendessen | Abendessen | Abendessen | Abendessen | |
| 19:00-21:00 Uhr | gemeinsames Opening | Freizeit | Freizeit | Freizeit | Sundowner! | Freizeit | gemeinsamer Abschluss | |
| 21:00 Uhr | Freizeit | Freizeit | Freizeit | Freizeit | Freizeit | Freizeit | Freizeit | |

Änderungen vorbehalten, weitere gemeinsame Aktivitäten sind geplant und werden Vorort organisiert!

Trainingseinheiten Masters-Schwimmen

| Zeit/Tag | Freitag | Samstag | Sonntag | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|-----------------|---------------------|--------------|--------------|------------|------------|------------|-----------------------|------------|
| 07:00-09:00 Uhr | Anreise | | Training W | | Training W | | Training W | Training W |
| 09:00 Uhr | | Frühstück | Frühstück | Frühstück | Frühstück | Frühstück | Frühstück | Frühstück |
| 10:00-12:00 Uhr | | Training W | Freizeit | Training W | Freizeit | Training W | Freizeit | Freizeit |
| 12:00-13:30 Uhr | | Freizeit | Theorie | Freizeit | Theorie | Freizeit | Theorie | Abreise |
| 13:00-16:00 Uhr | | Freizeit | Freizeit | Freizeit | Freizeit | Freizeit | Freizeit | |
| 16:00-18:00 Uhr | | Training W+L | Training W+L | Freizeit | Freizeit | Freizeit | Training W+L | |
| 18:00-19:00 Uhr | Freizeit | Freizeit | Freizeit | Freizeit | Freizeit | Freizeit | | |
| 18:30 Uhr | Abendessen | Abendessen | Abendessen | Abendessen | Abendessen | Abendessen | | |
| 19:00-21:00 Uhr | gemeinsames Opening | Freizeit | Freizeit | Freizeit | Sundowner! | Freizeit | gemeinsamer Abschluss | |
| 21:00 Uhr | Freizeit | Freizeit | Freizeit | Freizeit | Freizeit | Freizeit | Freizeit | |

Änderungen vorbehalten, weitere gemeinsame Aktivitäten sind geplant und werden Vorort organisiert!