



Trainingszeiten der Wettkampfmannschaft

Bitte habt Verständnis dafür, dass ohne Anmeldung UND Bestätigung niemand an unseren Stunden teilnehmen darf. Wir treffen uns im Eingangsbereich des NASS immer Dienstags, Mittwochs und Freitags 30 Minuten vor Trainingsbeginn und gehen gemeinsam ins Bad.

Wochentag	Uhrzeit	Zielgruppe	Schwimmbad / Anmerkung
Dienstag	18:30 - 20:00 Uhr	Wettkampfmannschaft	NASS, Arnsberg
Mittwoch	19:30 - 21:00 Uhr	Wettkampfmannschaft	NASS, Arnsberg
Freitag	17:00 - 18:00 Uhr	Wettkampfmannschaft	NASS, Arnsberg

Trainingszeiten unseres Schwimmnachwuchses

Wochentag	Uhrzeit	Zielgruppe	Schwimmbad / Anmerkung
Dienstag	16:00 - 18:00 Uhr	Aegirküken bzw. Aegirenten	Lehrschwimmbaden Sauerstraße, Arnsberg <i>In dieser Gruppe werden nur Schwimmer*innen aufgenommen, die mindestens das Seepferdchen besitzen.</i>
Mittwoch	16:00 - 17:30 Uhr	Aegirdelfine	NASS, Arnsberg <i>In dieser Gruppe werden nur Schwimmer*innen aufgenommen, die mindestens das Bronzeabzeichen besitzen.</i>

Seepferdchenkurs und Aufbaugruppe

Wochentag	Uhrzeit	Zielgruppe	Schwimmbad / Anmerkung
Donnerstag	17:00 - 18:00 Uhr	Seepferdchenkurs - nur buchbar über unsere Homepage	Lehrschwimmbaden Sauerstraße, Arnsberg
	18:00 - 19:00 Uhr	Schwimmer*innen, die ganz frisch das Seepferdchen erworben haben	Lehrschwimmbaden Sauerstraße, Arnsberg

Trainingszeiten für die Mastersmannschaft

Bitte habt Verständnis dafür, dass ohne Anmeldung UND Bestätigung niemand an unseren Stunden teilnehmen darf. Wir treffen uns im Eingangsbereich des NASS immer Dienstags, Mittwochs und Freitags 30 Minuten und Donnerstags 15 Minuten vor Trainingsbeginn und gehen gemeinsam ins Bad.

Wochentag	Uhrzeit	Zielgruppe	Schwimmbad / Anmerkung
Dienstag	18:30 - 20:00 Uhr	Masters	NASS, Arnsberg
Mittwoch	19:30 - 21:00 Uhr	Masters	NASS, Arnsberg
Donnerstag	20:15 - 21:30 Uhr	Masters	NASS, Arnsberg