

Wasserzeiten (LaOla)

Dienstag & Donnerstag

	Bahn 1	Bahn 2	Bahn 3
16.00 Uhr	Anfängerkurs <i>Alex Kaneke</i> <i>Carina von Nethen</i>	Technikkurs <i>Raphaella Otto</i>	Wettkampf- Mannschaft 4 <i>Marcel Kühner</i>
17.00 Uhr	Anfängerkurs <i>Carina von Nethen</i>	Technikkurs <i>Eileen Schwamb</i> <i>Carsten Dollinger</i>	Breitensport <i>Fanny Mas</i>
18.00 Uhr	Freizeitsport <i>Mathias v. Nethen</i> <i>Carsten Dollinger</i>	Wettkampf- Mannschaft 3 <i>Rainer Bieling</i>	Wettkampf- Mannschaft 3 <i>Rainer Bieling</i>
19.00 Uhr	Wettkampf- Mannschaft 2 <i>Rainer Bieling</i>	Wettkampf- Mannschaft 1 <i>Fred Günther</i>	Wettkampf- Mannschaft 1 <i>Fred Günther</i>
21.00 Uhr	Masters Seniorinnen Senioren	Breitensport <i>Christina Deny</i>	Breitensport <i>Christina Deny</i>

„Fit mit Musik“

Mittwoch 20.00-21.00 Uhr
Pestalozzi Schule Landau
Hanne Altherr

Krafttraining

Während der Hallenbadsaison
Montag und Mittwoch im
Clubhaus 17.30-18.30 Uhr
Philipp Spangenberg

Frauenfitness

Montag 19.00-
20.00, 20.00-
21.00 Uhr
Fitnessraum
Clubhaus
Susanne
Scharhag



Fitnessstraining für Alle

Dienstag
19.00-20.00 Uhr
& Donnerstag
18.00-19.00Uhr
Bernd Braun
Donnerstag
19.30 – 20.30 Uhr
*Peter Millington-
Herrmann*
Fitnessraum
Clubhaus

Fitness mit Musik

Freitag
18.30-19.30 Uhr
Fitnessraum
Clubhaus
Eva Dospil

Triathlon

Dienstag 18.00
Uhr, Clubhaus
Lauftraining
Manfred Hutter

Wirbelsäulengymnastik & Rückenschule

Dienstag 18.00-19.00 Uhr
Eduard-Spranger-Gymnasium
Silvia Braun



1. Landauer Laufftreff

Mittwoch 18.00
Uhr, Stadion
Eingang Löhstraße
Wolfgang Grass

„Fit durch den Winter“

Mittwoch 19.00 Uhr Clubhaus
von September - April
Anmeldung per Email oder Fon



Wassergymnastik

Donnerstag
20.00-21.00 Uhr
Gabrielle Günther

Wassergewöhnungs- & Schwimmkurse

Dienstag und Donnerstag:
17.00-18.00 Uhr / 18.00-19.00 Uhr
Gabi Spangenberg, Regina Schmitt,
Jutta und Janina Kolbeck, Christina Deny

Schwimmkurse für Erwachsene
auf Anfrage