

# 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>Viktoria Wirth</i> <i>N.N.</i>	Technikkurs <i>Viktoria Wirth</i> <i>N.N.</i>
17.00 Uhr	Anfängerkurs <i>Carina von Nethen</i>	Technikkurs <i>Carsten Dollinger</i>	Technikkurs <i>Fanny Mas</i> <i>N.N.</i>
18.00 Uhr	Wettkampf-Mannschaft 4 <i>Marcel Kühner</i>	Wettkampf-Mannschaft 3 <i>Heidi Reichenb.</i>	Wettkampf-Mannschaft 2 <i>Rainer Bieling</i>
19.00 Uhr	Freizeitsport <i>Mathias v. Nethen</i> <i>Carsten Dollinger</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*



### Fitness mit Musik

Freitag  
18.30-19.30 Uhr  
Fitnessraum  
Clubhaus  
*Eva Dospil*

### Triathlon

Dienstag 18.00  
Uhr, Clubhaus  
Lauftraining  
*Manfred Hutter*

### 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

### Wirbelsäulengymnastik & Rückenschule

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



### 1. Landauer Lauffreff

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



**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

### Wassergymnastik

Donnerstag  
20.00-21.00 Uhr  
*Gabrielle Günther*