

Mittwoch:

- Mitgliederschwimmen:
Trainingszeiten: 06:00 bis 07:45 Uhr
- Nachwuchsmannschaft: Trainer: Nico Dahlhäuser
Trainingszeiten: 16:45 bis 18:15 Uhr
- Grundlagenfortbildung: Trainer: Nico Dahlhäuser
Trainingszeiten: 18:15 bis 19:30 Uhr
- Mitgliederschwimmen:
Trainingszeiten: 19:30 bis 21:00 Uhr
- Wettkampfmannschaft: Trainer: Sebastian Schüller
Trainingszeiten: 19:30 bis 21:00 Uhr

Donnerstag:

- Mitgliederschwimmen:
Trainingszeiten: 06:00 bis 07:45 Uhr

Freitag:

- Mitgliederschwimmen:
Trainingszeiten: 06:00 bis 07:45 Uhr
- Nachwuchsmannschaft: Trainer: Annchristin Dobbek
Trainingszeiten: 17:00 bis 18:30 Uhr
- Mitgliederschwimmen:
Trainingszeiten: 19:30 bis 20:30 Uhr
- Wettkampfmannschaft: Trainer: Sebastian Schüller
Trainingszeiten: 18:30 bis 20:30 Uhr

Samstag:

- Seepferdchengruppe: Trainer: Nico Dahlhäuser
Trainingszeiten: 18:45 bis 19:30 Uhr
- Froschgruppe: Trainer: Peter Schaefer
Trainingszeiten: 18:45 bis 19:30 Uhr
- Piranhagruppe: Trainer: Philipp Bremer
Trainingszeiten: 18:45 bis 19:30 Uhr
- Freizeitgruppe Kinder / Jugend: Trainer: Klemens Peters
Trainingszeiten: 18:45 bis 19:30 Uhr
- Mitgliederschwimmen:
Trainingszeiten: 19:30 bis 21:00 Uhr
- Grundlagenausbildung (Anfängerkurs): Trainer: Nico Dahlhäuser / Jana Dahlhäuser
Trainingszeiten: 19:45 bis 20:45 Uhr
- Grundlagenausbildung (Fortgeschrittene): Trainer: Philipp Bremer
Trainingszeiten: 19:45 bis 20:45 Uhr