Datum	Thema	Trainer
20.01.2024	Langsam starten, dafür stetig steigern	Alex
27.01.2024	Ausdauertraining	Albrecht
03.02.2024	Retten, Schleppen (evtl. Bergen)	Alex
10.02.2024	Atmen wird überbewertet / Sauerstoffmangel	Paul
17.02.2024	Streckentauchen	Albrecht
24.02.2024	Unterwasserparcours	Ralf
02.03.2024	Ausdauertraining	Alex
09.03.2024	Übungen mit ABC (MHV!)	Paul
16.03.2024	Staffelspielchen	Alex
23.03.2024	Koordination	Ralf
30.03.2024	--- kein Training wg. Osterferien ---	
06.04.2024	--- kein Training wg. Osterferien ---	
13.04.2024	Flossenschlagtechniken	Albrecht
20.04.2024	Kampfschwimmer Ausbildung / Apnoe	Alex
27.04.2024	Orientierung	Ralf