

# Opti - Anfänger- Trainingplan 2025

Januar			Februar			März			April			Mai			Juni					
1	Mi	Neujahr	1	Sa		1	Sa		1	Di		1	Do	Tag d. Arbeit	1	So	Trainslager am Wannsee			
2	Do		2	So		2	So	Theorettraining 13:30-16:30 Uhr	2	Mi		2	Fr		2	Mo				
3	Fr		3	Mo		3	Mo		3	Do		3	Sa		3	Di				
4	Sa		4	Di		4	Di		4	Fr		4	So	Wassertraining 14:30-17:30 Uhr	4	Mi				
5	So		5	Mi		5	Mi	Hallentraining mit SCA 17-18:30 Uhr	5	Sa		5	Mo		5	Do				
6	Mo		6	Do		6	Do		6	So	Theorettraining 13:30-16:30 Uhr	6	Di		6	Fr				
7	Di		7	Fr		7	Fr		7	Mo		7	Mi		7	Sa				
8	Mi	Hallentraining mit SCA 17-18:30 Uhr	8	Sa		8	Sa	Internat. Frauentag	8	Di		8	Do		8	So	Pfingstsonntag			
9	Do		9	So	Theorettraining 13:30-16:30 Uhr	9	So	Theorettraining 13:30-16:30 Uhr	9	Mi		9	Fr		9	Mo	Pfingstmontag			
10	Fr		10	Mo		10	Mo		10	Do		10	Sa	Vereinswettfahrt VFSW 15 Uhr	10	Di				
11	Sa	Elternabend 16-18 Uhr	11	Di		11	Di		11	Fr	Jugendarbeitsdienst 16-18 Uhr	11	So	Wassertraining 14:30-17:30 Uhr	11	Mi				
12	So	Theorettraining 13:30-16:30 Uhr	12	Mi	Hallentraining mit SCA 17-18:30 Uhr	12	Mi	Hallentraining mit SCA 17-18:30 Uhr	12	Sa	Ansegeln VFSW 10 Uhr	12	Mo		12	Do				
13	Mo		13	Do		13	Do		13	So		13	Di		13	Fr				
14	Di		14	Fr		14	Fr		14	Mo		14	Mi		14	Sa	Vereinswettfahrt VFSW 15 Uhr			
15	Mi	Hallentraining mit SCA 17-18:30 Uhr	15	Sa		15	Sa		15	Di		15	Do		15	So	Wassertraining 14:30-17:30 Uhr			
16	Do		16	So	Schlitsschuhlaufen	16	So	Theorettraining 13:30-16:30 Uhr	16	Mi		16	Fr		16	Mo				
17	Fr		17	Mo		17	Mo		17	Do		17	Sa		17	Di				
18	Sa		18	Di		18	Di		18	Fr	Karfreitag	18	So	Wassertraining 14:30-17:30 Uhr	18	Mi				
19	So	Theorettraining 13:30-16:30 Uhr	19	Mi	Hallentraining mit SCA 17-18:30 Uhr	19	Mi	evtl. Hallentraining mit SCA 17-18:30 Uhr	19	Sa		19	Mo		19	Do				
20	Mo		20	Do		20	Do		20	So	Ostern	20	Di		20	Fr				
21	Di		21	Fr		21	Fr		21	Mo	Ostermontag	21	Mi		21	Sa				
22	Mi	Hallentraining mit SCA 17-18:30 Uhr	22	Sa		22	Sa		22	Di		22	Do		22	So	Wassertraining 14:30-17:30 Uhr			
23	Do		23	So	Theorettraining 13:30-16:30 Uhr	23	So	Theorettraining 13:30-16:30 Uhr	23	Mi		23	Fr		23	Mo				
24	Fr		24	Mo		24	Mo		24	Do		24	Sa		24	Di				
25	Sa		25	Di		25	Di		25	Fr		25	So	Wassertraining 14:30-17:30 Uhr	25	Mi				
26	So	Theorettraining 13:30-16:30 Uhr	26	Mi	Hallentraining mit SCA 17-18:30 Uhr	26	Mi	evtl. Hallentraining mit SCA 17-18:30 Uhr	26	Sa		26	Mo		26	Do				
27	Mo		27	Do		27	Do		27	So	Schnuppersegeln 13-17 Uhr	27	Di		27	Fr				
28	Di		28	Fr		28	Fr		28	Mo		28	Mi		28	Sa				
29	Mi	Hallentraining mit SCA 17-18:30 Uhr	Vereinstermine			29	Sa		29	Di		29	Do	Christi Himmelfahrt	Trainslager am Wannsee		29	So	Wassertraining 14:30-17:30 Uhr	
30	Do					30	So	Beginn der Sommerzeit	Theorettraining 13:30-16:30 Uhr	30	Mi		30	Fr				30	Mo	
31	Fr					31	Mo			Wassertraining			31	Sa				Jugendarbeitsdienst		
Schulferien in Berlin			Regatta			Theorettraining			Angaben ohne Gewähr											

# Opti - Anfänger- Trainingplan 2025

Juli			August			September			Oktober			November			Dezember			
1	Di		1	Fr		1	Mo		1	Mi		1	Sa		1	Mo		
2	Mi		2	Sa		2	Di		2	Do		2	So	Theorettraining 13:30-16:30 Uhr	2	Di		
3	Do		3	So	Wassertraining 14:30-17:30 Uhr	3	Mi		3	Fr	Tag der deutschen Einheit	3	Mo		3	Mi		
4	Fr		4	Mo		4	Do		4	Sa		4	Di		4	Do		
5	Sa	Vereinswettbewerb VFSW 15 Uhr	5	Di		5	Fr		5	So	Wassertraining 14:30-17:30 Uhr	5	Mi		5	Fr		
6	So	Wassertraining 14:30-17:30 Uhr	6	Mi		6	Sa	Opti-Anfänger PYC	6	Mo		6	Do		6	Sa	Weihnachtsfeier VFSW 16 Uhr	
7	Mo		7	Do		7	So	Wassertraining 14:30-17:30 Uhr	7	Di		7	Fr		7	So	Theorettraining 13:30-16:30 Uhr	
8	Di		8	Fr		8	Mo		8	Mi		8	Sa		8	Mo		
9	Mi		9	Sa		9	Di		9	Do		9	So	Theorettraining 13:30-16:30 Uhr	9	Di		
10	Do		10	So	Wassertraining 14:30-17:30 Uhr	10	Mi		10	Fr		10	Mo		10	Mi		
11	Fr		11	Mo		11	Do		11	Sa	Absegn VFSW 11 Uhr	11	Di		11	Do		
12	Sa		12	Di		12	Fr		12	So	Wassertraining 14:30-17:30 Uhr	12	Mi		12	Fr		
13	So	Wassertraining 14:30-17:30 Uhr	13	Mi		13	Sa	Vereinswettbewerb VFSW 15 Uhr	13	Mo		13	Do		13	Sa		
14	Mo		14	Do		14	So	Wassertraining 14:30-17:30 Uhr	14	Di		14	Fr		14	So	Jugendweihnachtsfeier 13 Uhr	
15	Di		15	Fr		15	Mo		15	Mi		15	Sa		15	Mo		
16	Mi		16	Sa		16	Di		16	Do		16	So	Theorettraining 13:30-16:30 Uhr	16	Di		
17	Do		17	So	Wassertraining 14:30-17:30 Uhr	17	Mi		17	Fr	Jugendarbeitsdienst 16-18 Uhr	17	Mo		17	Mi		
18	Fr		18	Mo		18	Do		18	Sa		18	Di		18	Do		
19	Sa	Sommerfest VFSW 15 Uhr	Kokussnuss-Cup BYC	19	Di		19	Fr		19	So		19	Mi		19	Fr	
20	So	Wassertraining 14:30-17:30 Uhr		20	Mi		20	Sa		20	Mo		20	Do		20	Sa	
21	Mo		21	Do		21	So	Wassertraining 14:30-17:30 Uhr	21	Di		21	Fr		21	So		
22	Di		22	Fr		22	Mo		22	Mi		22	Sa		22	Mo		
23	Mi		23	Sa		23	Di		23	Do		23	So	Theorettraining 13:30-16:30 Uhr	23	Di		
24	Do		24	So	Wassertraining 14:30-17:30 Uhr	24	Mi		24	Fr		24	Mo		24	Mi	Heiligabend	
25	Fr		25	Mo		25	Do		25	Sa		25	Di		25	Do	1. Weihnachtstag	
26	Sa		26	Di		26	Fr		26	So	Beginn der Winterzeit	26	Mi		26	Fr	2. Weihnachtstag	
27	So	Wassertraining 14:30-17:30 Uhr	27	Mi		27	Sa		27	Mo		27	Do		27	Sa		
28	Mo		28	Do		28	So	Wassertraining 14:30-17:30 Uhr	28	Di		28	Fr		28	So		
29	Di		29	Fr		29	Mo		29	Mi		29	Sa		29	Mo		
30	Mi		30	Sa		30	Di		30	Do		30	So	Theorettraining 13:30-16:30 Uhr	30	Di		
31	Do		31	So	Wassertraining 14:30-17:30 Uhr	Regatta			31	Fr	Reformationstag	Theorettraining			31	Mi	Silvester	

Schulferien in Berlin

Vereinstermine

Regatta

Wassertraining

Theorettraining

Jugendarbeitsdienst

Angaben ohne Gewähr