

DLRG OG Langenberg

Jan 16

Übungsplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>15:00 - 17:00 Uhr Eltern- und Kind-Schwimmen Monika Heinrichsmeier, Antonie Gödecke Tel.: 05248 / 7496</p>	<p>andere Nutzer</p>	<p>15:00 - 15:45 Uhr (Gruppe 1) 15:45 - 16:30 Uhr (Gruppe 2) AK 8 m/w (bis Jg. 08) Alena Heinrichsmeier, Jan Philipp Fredebeul Theresa Herbort Tel.: 01512/1679436</p>	<p>andere Nutzer</p>		<p>andere Nutzer</p>	<p>10:00 - 12:00 Uhr Betreutes Schwimmen für Familien Badezeit bis 11:30 Uhr</p>
<p>andere Nutzer</p>	<p>16:30 - 17:30 Uhr Fördergruppe AK 10-14 m (Jg.02-06) Lea Dieding, Juergen Wohlgemuth, Ylva Rosenau Tel.: 0170 / 2945466</p>	<p>16:30 - 17:15 Uhr (Gruppe 1) AK 10 m/w (Jg. 06/07) Birgit Grebe-Friedrich, Saskia Entrup, Anna-Lena Potthast Tel.: 0176 / 84111548</p>	<p>16:45 - 17:30 Uhr (Gruppe 2) 17:30 - 18:15 Uhr (Gruppe 3) AK 10 m/w (Jg. 06/07) Marcel, Steffen, Lukas, Anja Leweling Tel.: 0175 / 9387949</p>	<p>andere Nutzer</p>	<p>14:15 - 16:30 Uhr Anfängerschwimmen für Kinder div. Trainer Andreas Friedrich Tel.: 0170 / 4728894</p>	<p>11:45 - 13:15 Uhr Zusatz-Fördertraining AK 12 & 13/14 nur nach vorheriger Rücksprache mit Gruppentrainer Betreuung durch diverse Trainer</p>
<p>17:00 - 18:00 Uhr Fördergruppe Gymnastik (an der Schwimmhalle) Sarah Heinrichsmeier</p>	<p>17:30 - 18:30 Uhr Fördergruppe AK 15/16 m (Jg. 01/00) Juergen Wohlgemuth Tel.: 0171 / 6875948</p>	<p>17:15 - 18:00 Uhr AK 12 w (Jg. 04/05) Saskia Entrup Anna-Lena Potthast Tel.: 0176 / 84111548</p>	<p>18:15 - 19:15 Uhr AK 13-14 w (Jg. 02/03) Theresa Herbort Tel.: 01512/1679436</p>	<p>19:00 - 20:15 Uhr Anfängerschwimmen für Erwachsene Andreas Friedrich Tel.: 0170 / 4728894</p>	<p>14:15 - 15:00 Uhr Wassergewöhnung</p>	<p>13:15 - 14:45 Uhr Zusatz-Fördertraining AK 15/16, 17/18 & offen Absolutes Badeverbot, falls keine Aufsicht über 18 Jahre anwesend.</p>
<p>18:00 - 19:00 Uhr Fördergruppe AK 10 w (Jg. 06/07) Fördergruppe AK 12 w (Jg. 04/05) Alena Heinrichsmeier, Sarah Heinrichsmeier Tel.: 0176 / 42020891</p>	<p>17:30 - 18:30 Uhr Jungseniorinnen Ralf Niehüser Tel.: 0171 / 6086778</p>	<p>18:00 - 19:00 Uhr AK 12 m (Jg. 04/05) Justus, Jonathan, Patrick Niediek Tel.: 0151 / 41444431</p>	<p>19:15 - 20:15 Uhr AK 15- offen w (Jg. 97-01) Theresa Herbort Tel.: 01512/1679436</p>	<p>20:15 - 22:00 Uhr Senioren Andreas Friedrich Tel.: 0170 / 4728894</p>	<p>15:00 - 15:45 Uhr Technik & Schwimmstile</p>	
<p>19:00 - 20:00 Uhr Fördergruppe AK 13-offen w (ab Jg. 03) Sarah Heinrichsmeier Tel.: 0176 / 42020891</p>	<p>18:30 - 19:30 Uhr Betreutes Schwimmen für Erwachsene</p>	<p>19:00 - 20:15 Uhr Fördergruppe 17/18 m (Jg. 98/99) Christoph Düsing Tel.: 0160 / 4256671</p>	<p>20:15 - 21:30 Uhr Seniorinnen + Sportabzeichen H.-J. Löttenberg Tel.: 05248 / 7235</p>	<p>20:15 - 22:00 Uhr Senioren Andreas Friedrich Tel.: 0170 / 4728894</p>	<p>15:45 - 16:30 Uhr Schwimmabzeichen</p>	
<p>andere Nutzer</p>	<p>20:30 - 22:00 Uhr Freies Training Absolutes Badeverbot, falls keine Aufsicht über 18 Jahre anwesend.</p>	<p>19:00 - 20:15 Uhr AK 13-18 m (Jg. 98-03) Florian Wohlfart Tel.: 0173 / 1990112</p>	<p>21:30 - 22:30 Uhr Freies Training Absolutes Badeverbot, falls keine Aufsicht über 18 Jahre anwesend.</p>	<p>19:00 - 21:55 Uhr WAF Individuelle Fördergruppe nach Absprache mit Juergen Wohlgemuth Tel.: 0171 / 6875948</p>	<p>17:00 - 18:00 Uhr Jugendschwimmabzeichen Andreas Friedrich Tel.: 0170 / 4728894</p>	
	<p>18:40 - 20:50 Uhr H-CI Fördergruppe AK 15-18 w (Jg. 98-00)</p>	<p>20:15 - 22:00 Uhr Jungsenioren + offen m (ab Jg 97) Mario Knüppe Tel.: 01514 / 0149323</p>	<p>20:00 - 21:00 Uhr Rietb. Fördergruppe AK 15-18 & offen w (ab Jg. 00) Sarah Heinrichsmeier Tel.: 0176 / 42020891</p>	<p>17:00 - 18:00 Uhr Zusatz-Fördertraining nach Absprache mit Andreas Friedrich</p>	<p>18:00 - 20:00 Uhr H-CI Fördergruppe JungseniorInnen nach Absprache mit Mario Knüppe Tel.: 01514 / 0149323</p>	<p>Legende: öffentliches Angebot Vereintraining Fördertraining / Rettungssport externe Trainingsstunde</p>