

DLRG OG LANGENBERG – Übungsplan Schwimmhalle

Januar 2026

Zeit	Montag	Dienstag		Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag					
15.00	andere Nutzer	andere Nutzer		AK 8 m (bis Jg. 17) S. Entrup 01517 / 0082375	andere Nutzer	andere Nutzer	<u>13.00–16.45 Uhr</u> Anfänger- schwimmen für Kinder A. Friedrich 0170 / 4728894 <u>13:00 – 13:45 Uhr</u> Wassergewöhnung <u>13:50 – 14:35 Uhr</u> Technik & Schwimmstile <u>14:40 – 15:25 Uhr</u> Seepferdchen <u>15:30 - 16:15 Uhr</u> weitere Schwimmabzeichen	<u>10.00-12.00 Uhr</u> Schwimmen für alle <u>Badezeit bis</u> <u>11.30 Uhr</u> Kinder/Jugendliche Zutritt nur mit DSA Bronze oder einem Erziehungs- berechtigten					
15.15													
15.30	Eltern-Kind- Schwimmen M. Heinrichsmeier 0175 / 8090807			AK 8 w (bis Jg. 17) S. Entrup 01517 / 0082375									
15.45													
16.00													
16.15													
16.30		Fördergruppe AK 13-16 m J. Grochtdreis 0174/9748208	Fördergruppe Ak10/12m S. Honold 01573 / 0947177	AK 10 w (Jg. 16/15) M. Nobbe 0177 / 1583637		andere Nutzer							
16.45				AK 10 m (Jg. 16/15) K. Löppenberg 0160 / 6288111									
17.00	Schwimmen für alle Kinder/Jugendliche: Zutritt nur mit DSA Bronze oder einem Erziehungsberechtigten			AK 11/12 w (Jg. 14/13) M. Nobbe 0177 / 1583637					AK 11/12 m (Jg. 14/13) K. Löppenberg 0160 / 6288111	<u>16:45-18.00 Uhr</u> Jugendschwimm- abzeichen (Kurse) A. Friedrich 0170 / 4728894	<u>11.45-13.15 Uhr</u> Zusatz- Fördertraining AK 15 - offen Absolutes Badeverbot, falls keine Aufsicht über 18 Jahre anwesend		
17.15													
17.30													
17.45													
18.00	Fördergruppe AK 10-12 w M. Nobbe 0177 / 1583637	AK 17-offen w M. Knüppe 01514/0149323											
18.15				AK 13-16 w (Jg. 12-09) M. Nobbe 0177 / 1583637	AK 13-16 m (Jg. 12-09) S. Honold 01573 / 0947177								
18.30													
18.45													
19.00	Fördergruppe AK 13-16 w M. Nobbe 0177 / 1583637	Wassergymnastik Gruppe I D. Rosenau 01514 / 6775234		AK 17-offen w (ab Jg. 08) M. Knüppe 01514/0149323	AK 17-offen m (ab Jg. 08) S. Honold 01573 / 0947177	Anfänger- schwimmen für Erwachsene A. Friedrich 0170 / 4728894	<u>17.00-20.00 Uhr</u> Zusatz- Fördertraining Absolutes Badeverbot, falls keine Aufsicht über 18 Jahre anwesend.	<u>13.15–14.45 Uhr</u> Zusatz- Fördertraining AK 10-14 nur nach vorheriger Rücksprache mit Gruppentrainer <u>Betreuung durch</u> <u>diverse Trainer</u>					
19.15													
19.30													
19.45													
20.00	andere Nutzer	Wassergymnastik Gruppe II D. Rosenau 01514 / 6775234				Lehrgänge und Kurse		<u>16.00-17.00 Uhr</u> Lehrgänge und Kurse					
20.15													
20.30													
20.45													
21.00		Erwachsenenschwimmen m+w Absolutes Badeverbot, falls keine Aufsichtsperson anwesend		AK 17-offen m (ab Jg. 08) M. Knüppe 01514 / 0149323	Fördergruppe Seniorinnen + Sportabzeichen H.-J. Löppenberg 05248 / 7235								
21.15													
21.30													
21.45													
22.00									freies Training Absolutes Badeverbot, falls keine Aufsichtsperson über 18 anwesend				
22.15													
											Legende:		
											öffentliches Angebot		
							Rettungssport						
							Vereinstraining						

DLRG OG Langenberg – Übungsplan Stabilitätstraining + auswärtiges Training

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag		Samstag	Sonntag	
15.00									
15.15									
15.30									
15.45									
16.00					Frei- gewässer- training am Alberssee bis AK 13/14 (in den Sommer- monaten) <u>A. Heinrichs- meier</u> 0175 / 7950288	Kraft- training I&II (16.30- 17.30 bzw. 17.30- 18.30) (in den Winter- monaten) <u>A. Heinrichs- meier</u> 0175 / 7950288			
16.15									
16.30									
16.45									
17.00									
17.15	Stabilitätstraining Fördergruppe <u>M. Nobbe</u> 0177 / 1583637							<u>14.00-16.00 Uhr</u> Freigewässer- training am Alberssee ab AK 15/16 (nach Absprache) <u>K. Löppenberg</u> 0160 / 6288111, <u>J. Wohlgemuth</u> 0171 / 6875948	
17.30									
17.45									
18.00									
18.15									
18.30									
18.45									
19.00					Auswärtstraining in Warendorf Fördergruppe Nach Einladung <u>M. Knüppe</u> 01514 / 0149323				
19.15	Stabilitätstraining <u>S. Honold</u> 01573 / 0947177								
19.30									
19.45									
20.00									
20.15									
20.30									
20.45									
21.00									
21.15									
21.30									
21.45									
22.00									

