DLRG OG LANGENBERG – Übungsplan Schwimmhalle

September 2026

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
15.00 15.15	andere Nutzer	andere Nutzer	**AK 8 m (bis Jg. 17)** S. Entrup 01517 / 0082375	andere Nutzer	andere Nutzer	*13.00–16.45 Uhr* **Anfänger-schwimmen für Kinder** A. Friedrich 0170 / 4728894 *13:00 – 13:45 Uhr* **Wassergewöhnung** *13:50 – 14:35 Uhr* **Technik & Schwimmstile** *14:40 – 15:25 Uhr* **Seepferdchen** *15:30 - 16:15 Uhr* **weitere Schwimmabzeichen**	*10.00-12.00 Uhr* **Schwimmen für alle** Badezeit bis 11.30 Uhr Kinder/Jugendliche: Zutritt nur mit DSA Bronze oder einem Erziehungs-berechtigten
15.30 15.45 16.00 16.15 16.30 16.45	**Eltern-Kind-Schwimmen** M. Heinrichsmeier 0175 / 8090807	**Fördergruppe AK 13-16 m** J. Grochtdreis 0174/9748208 **Fördergruppe Ak10/12m** S. Honold 01573 / 0947177	**AK 8 w (bis Jg. 17)** S. Entrup 01517 / 0082375 **AK 10 w (Jg. 16/15)** C. Brandt 0175 / 6010024	**AK 10 m (Jg. 16/15)** K. Löppenberg 0160 / 6288111			
17.00 17.15 17.30 17.45	**Schwimmen für alle** Kinder/Jugendliche: Zutritt nur mit DSA Bronze oder einem Erziehungsberechtigten	**AK 17-offen w** M. Knüppe 01514/0149323	**AK 11/12 w (Jg. 14/13)** C. Brandt 0175 / 6010024	**AK 11/12 m (Jg. 14/13)** K. Löppenberg 0160 / 6288111		*16:45-18.00 Uhr* **Jugendschwimm-abzeichen (Kurse)** A. Friedrich 0170 / 4728894	*11.45-13.15 Uhr* **Zusatz-Fördertraining AK 15 - offen** Absolutes Badeverbot, falls keine Aufsicht über 18 Jahre anwesend
18.00 18.15 18.30 18.45	**Fördergruppe AK 10-12 w** M. Nobbe 0177 / 1583637		**AK 13-16 w (Jg. 12-09)** C. Duhme carolin-duhme@web.de	**AK 13-16 m (Jg. 12-09)** S. Honold 01573 / 0947177			*13.15–14.45 Uhr* **Zusatz-Fördertraining AK 10-14** nur nach vorheriger Rücksprache mit Gruppentrainer Betreuung durch diverse Trainer
19.00 19.15 19.30 19.45	**Fördergruppe AK 13-16 w** M. Nobbe 0177 / 1583637	**Wassergymnastik Gruppe I** D. Rosenau 01514 / 6775234 **Wassergymnastik Gruppe II** D. Rosenau 01514 / 6775234	**AK 17-offen w (ab Jg. 08)** A.Heinrichsmeier 0175 / 7950288	**AK 17-offen m (ab Jg. 08)** S. Honold 01573 / 0947177	**Anfänger-schwimmen für Erwachsene** A. Friedrich 0170 / 4728894	*17.00-20.00 Uhr* **Zusatz-Fördertraining** Absolutes Badeverbot, falls keine Aufsicht über 18 Jahre anwesend.	
20.00 20.15 20.30 20.45 21.00 21.15 21.30 21.45 22.00 22.15	andere Nutzer	**Erwachsenenschwimmen m+w** Absolutes Badeverbot, falls keine Aufsicht über 18 Jahre anwesend	**AK 17-offen m (ab Jg. 08)** M. Knüppe 01514 / 0149323	**Fördergruppe Seniorinnen + Sportabzeichen** H.-J. Löppenberg 05248 / 7235 **freies Training** Absolutes Badeverbot, falls keine Aufsichtsperson über 18 anwesend	**Lehrgänge und Kurse**	**Legende:** öffentliches Angebot Rettungssport Vereinstraining	16.00-17.00 Uhr **Lehrgänge und Kurse**

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					**Freigewässer-training am Albersee bis AK 13/14** (in den Sommermonaten) A. Heinrichs-meier 0175 / 7950288	**Krafttraining I&II (16.30-17.30 bzw. 17.30-18.30)** (in den Wintermonaten) A. Heinrichs-meier 0175 / 7950288		
16.15								
16.30								
16.45								*14.00-16.00 Uhr* **Freigewässer-training am Albersee ab AK 15/16** (nach Absprache) K. Löppenberg 0160 / 6288111, J. Wohlgemuth 0171 / 6875948
17.00								
17.15	**Stabilitätstraining Fördergruppe** M. Nobbe 0177 / 1583637							
17.30								
17.45								
18.00								
18.15								
18.30								
18.45								
19.00					**Auswärtstraining in Warendorf Fördergruppe** Nach Einladung M. Knüppe 01514 / 0149323			
19.15		**Stabilitätstraining** S. Honold 01573 / 0947177						
19.30								
19.45								
20.00								
20.15								
20.30								
20.45								
21.00								
21.15								
21.30								
21.45								
22.00								