

# DLRG OG LANGENBERG – Übungsplan Schwimmhalle

August 2024

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag			
15.00	andere Nutzer	<u>Di-Do 5.45-7.15Uhr</u> <b>Frühschwimmen</b> M. Knüppe 01514/0149323 <i>Nach Absprache</i>	<b>AK 8 w +m</b> <b>(bis Jg. 16)</b> S. Entrup 01517 / 0082375	andere Nutzer	andere Nutzer	<u>13.00–16.45 Uhr</u> <b>Anfänger-</b> <b>schwimmen für</b> <b>Kinder</b> A. Friedrich 0170 / 4728894  <u>13:00 – 13:45 Uhr</u> <b>Wassergewöhnung</b> <u>13:50 – 14:35 Uhr</u> <b>Technik &amp;</b> <b>Schwimmstile</b> <u>14:40 – 15:25 Uhr</u> <b>Seepferdchen</b> <u>15:30 - 16:15 Uhr</u> <b>weitere</b> <b>Schwimmabzeichen</b>	<u>10.00-12.00 Uhr</u> <b>Schwimmen für</b> <b>alle</b> <b>Badezeit bis</b> <b>11.30 Uhr</b> Kinder/Jugendliche: Zutritt nur mit DSA Bronze oder einem Erziehungs- berechtigten			
15.15			<b>AK 10 w I</b> <b>(Jg. 15)</b> S. Entrup 01517 / 0082375				<u>11.45-13.15 Uhr</u> <b>Zusatz-</b> <b>Fördertraining</b> <b>AK 15 - offen</b> Absolutes Badeverbot, falls keine Aufsicht über 18 Jahre anwesend			
15.30	<b>Eltern-Kind-</b> <b>Schwimmen</b> M. Heinrichsmeier 0175 / 8090807	<b>Fördergruppe</b> <b>AK 13-16 m</b> J. Grochtdreis 0174/9748208	<b>Fördergruppe</b> <b>Ak10/12m</b> S. Honold 01573 / 0947177				<b>AK 10 w II</b> <b>(Jg. 14)</b> S. Entrup 01517 / 0082375	<b>AK 10 m</b> <b>(Jg. 14/15)</b> K. Löppenberg 0160 / 6288111	<u>16:45-18.00 Uhr</u> <b>Jugendschwimm-</b> <b>abzeichen (Kurse)</b> A. Friedrich 0170 / 4728894	<u>13.15–14.45 Uhr</u> <b>Zusatz-</b> <b>Fördertraining</b> <b>AK 10-14</b> nur nach vorheriger Rücksprache mit Gruppentrainer <b>Betreuung durch</b> <b>diverse Trainer</b>
15.45							<b>AK 11/12 w</b> <b>(Jg. 13/12)</b> M. Nobbe 0177 / 1583637			
16.00	M. Heinrichsmeier 0175 / 8090807	<b>AK 17-offen w</b> M. Knüppe 01514/0149323	<b>AK 13-16 w</b> <b>(Jg. 11-08)</b> M. Nobbe 0177 / 1583637	<b>AK 13-16 m</b> <b>(Jg. 11-08)</b> S. Honold 01573 / 0947177	<b>Anfänger-</b> <b>schwimmen für</b> <b>Erwachsene</b> A. Friedrich 0170 / 4728894	<u>17.00-20.00 Uhr</u> <b>Zusatz-</b> <b>Fördertraining</b> Absolutes Badeverbot, falls keine Aufsicht über 18 Jahre anwesend.	<u>16.00-17.00 Uhr</u> <b>Lehrgänge und</b> <b>Kurse</b>			
16.15								<b>AK 17-offen m</b> <b>(ab Jg. 07)</b> M. Knüppe 01514/0149323	<b>Fördergruppe</b> <b>Seniorinnen +</b> <b>Sportabzeichen</b> H.-J. Löppenberg 05248 / 7235	
16.30	M. Heinrichsmeier 0175 / 8090807	<b>Wassergymnastik Gruppe I</b> D. Rosenau 01514 / 6775234	<b>AK 17-offen w</b> <b>(ab Jg. 07)</b> M. Knüppe 01514/0149323	<b>AK 17-offen m</b> <b>(ab Jg. 08)</b> S. Honold 01573 / 0947177	<b>Lehrgänge und</b> <b>Kurse</b>	<b>Legende:</b>  öffentliches Angebot				
16.45								<b>Wassergymnastik Gruppe II</b> D. Rosenau 01514 / 6775234	<b>Erwachsenenschwimmen m+w</b> Absolutes Badeverbot, falls keine Aufsicht über 18 Jahre anwesend	<b>freies Training</b> Absolutes Badeverbot, falls keine Aufsichtsperson über 18 anwesend
17.00	<b>Schwimmen für</b> <b>alle</b> Kinder/Jugendliche: Zutritt nur mit DSA Bronze oder einem Erziehungsberechtigten	<b>Wassergymnastik Gruppe I</b> D. Rosenau 01514 / 6775234	<b>AK 17-offen w</b> <b>(ab Jg. 07)</b> M. Knüppe 01514/0149323	<b>AK 17-offen m</b> <b>(ab Jg. 08)</b> S. Honold 01573 / 0947177	<b>Lehrgänge und</b> <b>Kurse</b>	Vereintraining				
17.15								<b>Wassergymnastik Gruppe II</b> D. Rosenau 01514 / 6775234	<b>Erwachsenenschwimmen m+w</b> Absolutes Badeverbot, falls keine Aufsicht über 18 Jahre anwesend	<b>freies Training</b> Absolutes Badeverbot, falls keine Aufsichtsperson über 18 anwesend
17.30	Kinder/Jugendliche: Zutritt nur mit DSA Bronze oder einem Erziehungsberechtigten	<b>Wassergymnastik Gruppe I</b> D. Rosenau 01514 / 6775234	<b>AK 17-offen w</b> <b>(ab Jg. 07)</b> M. Knüppe 01514/0149323	<b>AK 17-offen m</b> <b>(ab Jg. 08)</b> S. Honold 01573 / 0947177	<b>Lehrgänge und</b> <b>Kurse</b>	Vereintraining				
17.45								<b>Wassergymnastik Gruppe II</b> D. Rosenau 01514 / 6775234	<b>Erwachsenenschwimmen m+w</b> Absolutes Badeverbot, falls keine Aufsicht über 18 Jahre anwesend	<b>freies Training</b> Absolutes Badeverbot, falls keine Aufsichtsperson über 18 anwesend
18.00	<b>Fördergruppe</b> <b>AK 10-12 w</b> L. Heinrichsmeier 01575 / 3885345	<b>Wassergymnastik Gruppe I</b> D. Rosenau 01514 / 6775234	<b>AK 17-offen w</b> <b>(ab Jg. 07)</b> M. Knüppe 01514/0149323	<b>AK 17-offen m</b> <b>(ab Jg. 08)</b> S. Honold 01573 / 0947177	<b>Lehrgänge und</b> <b>Kurse</b>	Vereintraining				
18.15								<b>Wassergymnastik Gruppe II</b> D. Rosenau 01514 / 6775234	<b>Erwachsenenschwimmen m+w</b> Absolutes Badeverbot, falls keine Aufsicht über 18 Jahre anwesend	<b>freies Training</b> Absolutes Badeverbot, falls keine Aufsichtsperson über 18 anwesend
18.30	L. Heinrichsmeier 01575 / 3885345	<b>Wassergymnastik Gruppe I</b> D. Rosenau 01514 / 6775234	<b>AK 17-offen w</b> <b>(ab Jg. 07)</b> M. Knüppe 01514/0149323	<b>AK 17-offen m</b> <b>(ab Jg. 08)</b> S. Honold 01573 / 0947177	<b>Lehrgänge und</b> <b>Kurse</b>	Vereintraining				
18.45								<b>Wassergymnastik Gruppe II</b> D. Rosenau 01514 / 6775234	<b>Erwachsenenschwimmen m+w</b> Absolutes Badeverbot, falls keine Aufsicht über 18 Jahre anwesend	<b>freies Training</b> Absolutes Badeverbot, falls keine Aufsichtsperson über 18 anwesend
19.00	<b>Fördergruppe</b> <b>AK 13-16 w</b> L. Heinrichsmeier 01575 / 3885345	<b>Wassergymnastik Gruppe I</b> D. Rosenau 01514 / 6775234	<b>AK 17-offen w</b> <b>(ab Jg. 07)</b> M. Knüppe 01514/0149323	<b>AK 17-offen m</b> <b>(ab Jg. 08)</b> S. Honold 01573 / 0947177	<b>Lehrgänge und</b> <b>Kurse</b>	Vereintraining				
19.15								<b>Wassergymnastik Gruppe II</b> D. Rosenau 01514 / 6775234	<b>Erwachsenenschwimmen m+w</b> Absolutes Badeverbot, falls keine Aufsicht über 18 Jahre anwesend	<b>freies Training</b> Absolutes Badeverbot, falls keine Aufsichtsperson über 18 anwesend
19.30	L. Heinrichsmeier 01575 / 3885345	<b>Wassergymnastik Gruppe I</b> D. Rosenau 01514 / 6775234	<b>AK 17-offen w</b> <b>(ab Jg. 07)</b> M. Knüppe 01514/0149323	<b>AK 17-offen m</b> <b>(ab Jg. 08)</b> S. Honold 01573 / 0947177	<b>Lehrgänge und</b> <b>Kurse</b>	Vereintraining				
19.45								<b>Wassergymnastik Gruppe II</b> D. Rosenau 01514 / 6775234	<b>Erwachsenenschwimmen m+w</b> Absolutes Badeverbot, falls keine Aufsicht über 18 Jahre anwesend	<b>freies Training</b> Absolutes Badeverbot, falls keine Aufsichtsperson über 18 anwesend
20.00	andere Nutzer	<b>Wassergymnastik Gruppe I</b> D. Rosenau 01514 / 6775234	<b>AK 17-offen w</b> <b>(ab Jg. 07)</b> M. Knüppe 01514/0149323	<b>AK 17-offen m</b> <b>(ab Jg. 08)</b> S. Honold 01573 / 0947177	<b>Lehrgänge und</b> <b>Kurse</b>	Vereintraining				
20.15								<b>Wassergymnastik Gruppe II</b> D. Rosenau 01514 / 6775234	<b>Erwachsenenschwimmen m+w</b> Absolutes Badeverbot, falls keine Aufsicht über 18 Jahre anwesend	<b>freies Training</b> Absolutes Badeverbot, falls keine Aufsichtsperson über 18 anwesend
20.30	andere Nutzer	<b>Wassergymnastik Gruppe I</b> D. Rosenau 01514 / 6775234	<b>AK 17-offen w</b> <b>(ab Jg. 07)</b> M. Knüppe 01514/0149323	<b>AK 17-offen m</b> <b>(ab Jg. 08)</b> S. Honold 01573 / 0947177	<b>Lehrgänge und</b> <b>Kurse</b>	Vereintraining				
20.45								<b>Wassergymnastik Gruppe II</b> D. Rosenau 01514 / 6775234	<b>Erwachsenenschwimmen m+w</b> Absolutes Badeverbot, falls keine Aufsicht über 18 Jahre anwesend	<b>freies Training</b> Absolutes Badeverbot, falls keine Aufsichtsperson über 18 anwesend
21.00	andere Nutzer	<b>Wassergymnastik Gruppe I</b> D. Rosenau 01514 / 6775234	<b>AK 17-offen w</b> <b>(ab Jg. 07)</b> M. Knüppe 01514/0149323	<b>AK 17-offen m</b> <b>(ab Jg. 08)</b> S. Honold 01573 / 0947177	<b>Lehrgänge und</b> <b>Kurse</b>	Vereintraining				
21.15								<b>Wassergymnastik Gruppe II</b> D. Rosenau 01514 / 6775234	<b>Erwachsenenschwimmen m+w</b> Absolutes Badeverbot, falls keine Aufsicht über 18 Jahre anwesend	<b>freies Training</b> Absolutes Badeverbot, falls keine Aufsichtsperson über 18 anwesend
21.30	andere Nutzer	<b>Wassergymnastik Gruppe I</b> D. Rosenau 01514 / 6775234	<b>AK 17-offen w</b> <b>(ab Jg. 07)</b> M. Knüppe 01514/0149323	<b>AK 17-offen m</b> <b>(ab Jg. 08)</b> S. Honold 01573 / 0947177	<b>Lehrgänge und</b> <b>Kurse</b>	Vereintraining				
21.45								<b>Wassergymnastik Gruppe II</b> D. Rosenau 01514 / 6775234	<b>Erwachsenenschwimmen m+w</b> Absolutes Badeverbot, falls keine Aufsicht über 18 Jahre anwesend	<b>freies Training</b> Absolutes Badeverbot, falls keine Aufsichtsperson über 18 anwesend
22.00	andere Nutzer	<b>Wassergymnastik Gruppe I</b> D. Rosenau 01514 / 6775234	<b>AK 17-offen w</b> <b>(ab Jg. 07)</b> M. Knüppe 01514/0149323	<b>AK 17-offen m</b> <b>(ab Jg. 08)</b> S. Honold 01573 / 0947177	<b>Lehrgänge und</b> <b>Kurse</b>	Vereintraining				
22.15								<b>Wassergymnastik Gruppe II</b> D. Rosenau 01514 / 6775234	<b>Erwachsenenschwimmen m+w</b> Absolutes Badeverbot, falls keine Aufsicht über 18 Jahre anwesend	<b>freies Training</b> Absolutes Badeverbot, falls keine Aufsichtsperson über 18 anwesend

## 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							
16.15							
16.30							
16.45							
17.00							
17.15	<b>Stabilitätstraining Fördergruppe</b> <u>L. Heinrichsmeier</u> 01575 / 3885345				<b>Freigewässertraining am Alberssee bis AK 13/14</b> (in den Sommermonaten)  <u>A. Heinrichsmeier</u> 0175 / 7950288		<i>11.00-14.00 Uhr</i>  <b>Freigewässertraining am Alberssee ab AK 15/16</b> (in den Sommermonaten, nach Absprache)  <u>K. Löppenberg</u> 0160 / 6288111
17.30							
17.45							
18.00							
18.15							
18.30							
18.45							
19.00							
19.15		<b>Stabilitätstraining</b> <u>M. Knüppe</u> 01514 / 0149323			<b>Auswärtstraining in Warendorf Fördergruppe</b>  Nach Einladung <u>M. Knüppe</u> 01514 / 0149323		
19.30							
19.45							
20.00				<b>Auswärtstraining in Rietberg Fördergruppe</b> <u>M. Knüppe</u> 01514 / 0149323			
20.15							
20.30							
20.45							
21.00							
21.15							
21.30							
21.45							
22.00							
22.15							

