DLRG OG Dellwig e.V.
Trainingsplan Sommer 2013 Gesamtüberblick

Dienstag **Freibad Dellwig**

Jugendschwimmabzeichen		
17.00 bis 17.30	**Bronze**	**Bronze**
	Dirk Siebert, Janes Hunke, Vanessa Schumann, Lena Freidank	
17.30 bis 18.00	**Silber**	**Gold**
	Dirk Siebert, Janes Hunke, Vanessa Schumann, Lena Freidank	
18.00 bis 18.45	**AK 12 m / AK 12 w**	**AK 15/16 w / AK 15/16 m**
	Dirk Siebert, Claudia Isenberg, Werner Sander, Vanessa Schumann Nici Neu, Vanessa Schulte	
18.45 bis 19.30	**AK offen w**	**AK offen m**
	Jörg Resche	Marco Stoltefuß

Dienstag **Lehrschwimmbecken Langschede**

16.00 bis 16.45	**Aquafitness**
	Bettina Hagemann

Mittwoch **Lehrschwimmbecken Langschede**

Frühschwimmausbildung	
16.30 bis 17.00	Kurssystem
17.00 bis 17.30	Kurssystem
17.30 bis 18.00	Kurssystem
18.00 bis 18.45	Kurssystem
	Birgit Siebert

Donnerstag **Lehrschwimmbecken Langschede**

19.00 bis 21.00	**Power-Aquafitness**
	Elke Nötting, Silke Ernst, Dagmar Gutöhrlein

Freitag **Freibad Dellwig**

18.00 bis 18.45	**AK 12 w / AK 12 m**	**AK 15/16 w / AK 15/16 m**
	Dirk Siebert, Werner Sander, Vanessa Schumann Nici Neu, Vanessa Schulte	
18.45 bis 19.30	**AK offen w / m**	**Breitensportgruppe w**
	Jörg Resche, Marco Stoltefuß	Nici Neu