DLRG OG Dellwig e.V.  
Trainingsplan Sommer 2018 Gesamtüberblick

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Dienstag **Freibad Dellwig** | | |
| **Jugendschwimmabzeichen** | | |
| 17.30 bis 18.00 | Training für die Kleinen, die noch kein Bronze machen | |
|  | Vanessa Schumann und Team | |
| 18.00 bis 18.45 | **Bronze** | **Bronze** |
|  | Claudia Isenberg und Team | |
| 18.45 bis 19.30 | **Silber** | **Gold** |
|  | Claudia Isenberg und Team | |

|  |  |
| --- | --- |
| Dienstag **Lehrschwimmbecken Langschede** | |
| 18.30 bis 19.30 | **Aquafitness** |
|  | Bettina Hagemann |

|  |  |
| --- | --- |
| Mittwoch **Lehrschwimmbecken Langschede** | |
| **Frühschwimmausbildung** | |
| 16.30 bis 17.00  17.00 bis 17.30  17.30 bis 18.00  18.00 bis 18.45 | Kurssystem  Kurssystem  Kurssystem  Kurssystem |
|  | Birgit Siebert |

|  |  |
| --- | --- |
| Donnerstag **Lehrschwimmbecken Langschede** | |
| 19.00 bis 21.00 | **Power-Aquafitness** |
|  | Silke Ernst, Nicole Kleine, Nicole Willner, Edeltraud Rieck |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Freitag **Freibad Dellwig** | | |
| 18.00 bis 18.45 | **AK 10 / 12** | **AK 13** |
|  | Werner Sander, Vanessa und Team | Lena Freidank |
| 18.45 bis 19.30 | **AK 15** | **AK offen** |
|  | Jens Wetzstein | Matthias Petsch |