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 17.0017.00 bis 17.3017.30 bis 18.0018.00 bis 18.45 | KurssystemKurssystemKurssystemKurssystem |
|  | 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 |