



Montag **Lehrschwimmbecken Langschede**

<b>Breitensportschwimmen</b>		
19:00 bis 20:00	<b>OG Fröndenberg</b>	
20:00 bis 21:00	<b>Breitensport Damen ab 14</b>	<b>AK 15/16</b>
	Hanna Hasenkamp	Jens Wetzstein

Dienstag **Lehrschwimmbecken Langschede**

<b>Wettkampfgruppen und Technikschiulung</b>		
16:00 bis 17:30	<b>Aquafitness</b>	
	Bettina Hagemann	
17:30 bis 18:15	<b>Gruppe 1</b>	
	Vanessa Schumann und Team	
18:15 bis 19:00	<b>Gruppe 2</b>	
	Vanessa Schumann und Team	
19:00 bis 19:45	<b>Bis AK 12</b>	<b>AK 10 bis 12</b>
	Lena Freidank	Vanessa Schumann, Julia Sens
19:45 bis 21:00	<b>Offenes Schwimmen</b>	
	Claudia Isenberg	

Mittwoch **Lehrschwimmbecken Langschede**

<b>Frühschwimmausbildung</b>		
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	
18.45 bis 19.45	<b>OG Fröndenberg</b>	<b>AK 12 / 14 m,w</b>
		Werner Sander/Claudia Isenberg
19.45 bis 20.30	<b>AK offen m</b>	
	Matthias Petsch	

Donnerstag **Lehrschwimmbecken Langschede**

19.00 bis 21.00	<b>Power-Aquafitness</b>
	Silke Ernst/Nicole Willner/Nicole Kleine/Edeltraud Rick