

Trainingsplan DLRG Ortsgruppe Heiden e. V. – Winter 2023/24 im
Lehrschwimmbecken

Trainingsgruppe	Uhrzeit	Altersklasse	Ausbilderteam
Montag			
Anfängerschwimmkurs	16:00-16:45 Uhr	5 1/2 Jahre +	Ursula Kormann Ingrid Ahlte
Seepferdchen weiblich/männlich	16:50-17:35 Uhr		
Jugendschwimmen weiblich	17:45-18:30 Uhr	2009-2011	Iris Niehues Marina Linke
Dienstag			
Jugendschwimmen weiblich	17:00-17:45 Uhr	2011-2012	Michaela Wiczke Martina Wissing
Jugendschwimmen weiblich	17:45-18:30 Uhr	2013-2014	Hannah Busch Hannah Brun Karla Angrick Bonnie Blömen
Jugendschwimmen weiblich	18:30-19:15 Uhr	2011-2013	Claudia Schwane Nicole Rottstegge Mia Ruhe
Erwachsene (Technik/Methodik) weiblich/männlich	19:15-20:00 Uhr		Daniel Harke Andrea Busch
Mittwoch			
Aufbaukurs weiblich/männlich	17:00-18:30 Uhr	6 Jahre +	Kirsten Liesner Vera Lewes Kathi Wiesweg Iris Niehues Maja Busch Emily Terhardt
Jugendschwimmen männlich	18:30-19:15 Uhr	2011-2014	Marcus Schultewolter Pia Nachbarschulte Martha Ruhe
Jugendschwimmen männlich	19:15-20:00 Uhr	2010-2012	Mick Stegger Pascal Döing Paul Zoll
Donnerstag			
Anfängerschwimmkurs	16:00-16:45 Uhr	5 1/2 Jahre +	Ursula Kormann Ingrid Ahlte
Seepferdchen weiblich/männlich	16:50-17:35 Uhr		
Jugendschwimmen männlich	18:30-19:15 Uhr	2008-2009	Karsten Schröer Mick Frericks
Jugendschwimmen weiblich/männlich	19:15-20:00 Uhr	2007-2008	Franziska Marks Tami Blömen
Erwachsene (Kondition) weiblich/männlich	20:00-21:00 Uhr		Klaus Diekhoff Marina Linke Manni Heßling