

Trainingsplan DLRG Ortsgruppe Heiden e. V. – Sommer 2025 im
Lehrschwimmbecken (LSB) und Freibad

Trainingsgruppe	Uhrzeit	Bahn/Ort	Ausbilderteam
Montag			
Anfängerschwimmkurs	16:00-16:45 Uhr	LSB	Ursula Kormann Ingrid Ahlte
Seepferdchen weiblich/männlich 5 1/2 Jahre +	16:50-17:35 Uhr		
Dienstag			
Jugendschwimmen weiblich 2014	18:00-18:45 Uhr	Bahn 1	Claudia Baumeister Melina Pietzka
Jugendschwimmen weiblich 2015-2016	18:00-18:45 Uhr	Bahn 2	Franziska Marks Tami Blömen
Jugendschwimmen männlich 2010-2011	18:00-18:45 Uhr	Bahn 3	Pascal Döing Nils Amshoff Felix Zoll
Jugendschwimmen weiblich 2013	18:45-19:30 Uhr	Bahn 1	Hannah Busch Hannah Brun Bonnie Blömen
Jugendschwimmen männlich 2012-2014	18:45-19:30 Uhr	Bahn 2	Marcus Schultewolter Pia Nachbarschulte Martha Ruhe
Jugendschwimmen weiblich 2009-2012	18:45-19:30 Uhr	Bahn 3	Iris Niehues Marina Linke Jonas Niehues
Jugendschwimmen weiblich 2011-2012	18:45-19:30 Uhr	Bahn 4	Michaela Wiczke
Erwachsene (Technik/Methodik) weiblich/männlich	19:30-20:15 Uhr	Bahn 1-3	Daniel Harke Jonas Wesseling
Erwachsene (Leistung/Kondition)	19:30-20:15 Uhr	Bahn 4-6	Klaus Diekhoff Marina Linke Manni Heßling
Mittwoch			
Aufbaukurs weiblich/männlich 6 Jahre +	16:30-19:00 Uhr	LSB	Kirsten Liesner Kathi Wiesweg Daniel Harke
Donnerstag			
Anfängerschwimmkurs	16:00-16:45 Uhr	LSB	Ursula Kormann Ingrid Ahlte
Seepferdchen weiblich/männlich 5 1/2 Jahre +	16:50-17:35 Uhr		
Jugendschwimmen männlich 2015-2016	18:30-19:15 Uhr	LSB	Karsten Schröer Thorben Schröer Mathis Nienhoff

Bei Fragen oder Anmerkungen: schwimmen@heiden.dlrg.de