

Trainingsplan DLRG Ortsgruppe Heiden e. V. – Sommer 2026 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 2017-2018	18:00-18:45 Uhr	Bahn 1	Hannah Busch Hannah Brun Bonnie Blömen
Jugendschwimmen weiblich 2013-2014	18:00-18:45 Uhr	Bahn 2	Claudia Baumeister
Jugendschwimmen männlich 2017-2018	18:00-18:45 Uhr	Bahn 3	Pascal Döing Nils Amshoff Felix Zoll
Jugendschwimmen männlich 2012-2014	18:45-19:30 Uhr	Bahn 1	Mats Büchter Pia Nachbarschulte
Jugendschwimmen weiblich 2015-2016	18:45-19:30 Uhr	Bahn 2	Franziska Marks Tami Blömen
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 Andrea Busch
Jugendschwimmen männlich 2015-2016	18:45-19:30 Uhr	Bahn 5	Karsten Schröer Thorben Schröer Mathis Nienhoff
Erwachsene (Technik/Methodik) weiblich/männlich	19:45-20:30 Uhr	Bahn 1-3	Daniel Harke
Erwachsene (Leistung/Kondition)	19:45-20:30 Uhr	Bahn 4-6	Klaus Diekhoff Marina Linke Manni Heßling
Mittwoch			
Aufbaukurs weiblich/männlich 6 Jahre +	16:30-19:00 Uhr	LSB	Kirsten Liesner 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		

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