

Trainingsplan DLRG Ortsgruppe Heiden e. V. – Winter 2026/27 im Lehrschwimmbecken (LSB)

Trainingsgruppe	Uhrzeit	Altersklasse	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		
Jugendschwimmen weiblich	17:45-18:30 Uhr	2019	Iris Niehues Marina Linke Mia Ruhe
Dienstag			
Jugendschwimmen weiblich	17:00-17:45 Uhr	2011-2012	Michaela Wiczke Andrea Busch
Jugendschwimmen weiblich	17:45-18:30 Uhr	2017-2018	Hannah Busch Hannah Brun Bonnie Blömen
Jugendschwimmen weiblich	18:30-19:15 Uhr	2014	Claudia Baumeister Melina Beckmann Mischa Sühling Hannah Niehues
Erwachsene (Technik/Methodik) weiblich/männlich	19:30-20:15 Uhr		Daniel Harke Andrea Busch
Mittwoch			
Aufbaukurs weiblich/männlich	16:30-18:30 Uhr	6 Jahre +	Kirsten Liesner Daniel Harke
Jugendschwimmen männlich	18:30-19:15 Uhr	2012-2014	Mats Büchter Pia Nachbarschulte
Jugendschwimmen männlich	19:15-20:00 Uhr	2017-2018	Pascal Döing Felix Zoll Nils Amshoff
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 weiblich	17:45-18:30 Uhr	2015-2016	Franziska Marks Tami Blömen
Jugendschwimmen männlich 2015-2016	18:30-19:15 Uhr	2015-2016	Karsten Schröer Thorben Schröer Mathis Nienhoff
Erwachsene (Kondition) weiblich/ männlich	19:30-21 Uhr		Klaus Dieckhoff Marina Linke

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