

Trainingsplan DLRG Ortsgruppe Heiden e. V. – Winter 2025/26 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 Andrea Busch
Jugendschwimmen weiblich	17:45-18:30 Uhr	2013	Hannah Busch Hannah Brun Bonnie Blömen
Jugendschwimmen weiblich	18:30-19:15 Uhr	2014	Claudia Baumeister Melina Pietzka
Erwachsene (Technik/Methodik) weiblich/männlich	19:15-20:00 Uhr		Daniel Harke Jonas Wesseling
Mittwoch			
Aufbaukurs weiblich/männlich	17:00-18:30 Uhr	6 Jahre +	Kirsten Liesner Daniel Harke
Jugendschwimmen männlich	18:30-19:15 Uhr	2012-2014	Marcus Schultewolter Pia Nachbarschulte
Jugendschwimmen männlich	19:15-20:00 Uhr	2017-2018	Pascal Döing Nils Amshoff Felix 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 weiblich	17:45-18:30 Uhr	2015-2016	Franziska Marks Tami Blömen
Jugendschwimmen männlich	18:30-19:15 Uhr	2015- 2016	Karsten Schröer Thorben Schröer Mathis Nienhoff
Erwachsene (Kondition) weiblich/männlich	19:15-20 Uhr	Gruppe 1	Klaus Diekhoff Marina Linke Manni Heßling
Erwachsene (Kondition) weiblich/männlich	20-20:45 Uhr	Gruppe 2	Klaus Diekhoff Marina Linke Manni Heßling