

# Trainingszeiten DLRG Berlin Mitte

Schwimmhalle Fischerinsel (ab 09.04.2018)

MONTAG			DONNERSTAG						
ZEIT	BAHN 4/5	ZEIT	Lehrschwimm-becken	ZEIT	BAHN 4	BAHN 5	ZEIT	Lehrschwimm-becken	
16:55 - 17:45	Bronze A <u>Linda</u> (Leonarda)			16:55 - 17:45	Prüfung DJSA <u>Anton</u> (Amelie)	16:55 - 17:45	Bronze B <u>Anne</u> (Christian) (Fernanda, Elisa)	17:00 - 17:30	Anfänger Gruppe D <u>Robert</u> (Andy, Julian)
17:30 - 18:25	JET <u>Rick</u>	18:00 - 18:30	Anfänger Gruppe A <u>Linda</u> (Jolantha, Jill)	17:35 - 18:25	Silber B <u>Anne</u> (Christian) (Elisa)	17:35 - 18:25	Bronze C <u>Anton</u> (Fernanda)	17:40 - 18:10	Anfänger Gruppe E <u>Robert</u> (Amelie, Andy, Julian)
18:15 - 19:05	Silber A <u>Rick</u> (Leonarda)	18:40 - 19:10	Anfänger Gruppe B <u>Linda</u> (Jolantha, Jill)	18:15 - 19:05	Gold A <u>Philip, Ludwig</u> <u>Anton</u>	18:15 - 19:05	Gold B <u>Christian</u> (Jonathan, Benny)	18:20 - 18:50	Anfänger Gruppe F <u>Robert</u> (Fernanda, Amelie)
		19:20 - 19:50	Anfänger Gruppe C <u>Linda</u> (Jolantha, Jill)	18:50 - 19:50	Fortgeschrittene Jugend 1 <u>Anton</u> (Kim)	18:50 - 19:50	Fortgeschrittene Jugend 2 <u>Christian</u> (Philip)	19:00 - 19:30	Anfänger Gruppe G <u>Lennart</u> Linda/Robert
		20:00 - 21:30	DRSA alle	19:35 - 20:35	Fortgeschrittene Jugend 3 <u>Denniz</u> <u>Anton</u> (Dario)	19:40 - 20:25	Erwachsene Bronze <u>Robert</u> (Lewin)	19:40 - 20:15	Anfänger Gruppe H <u>Christian/ Linda</u> (Nadja)
				20:30 - 21:30	Stations- training	20:15 - 21:30	DRSA <u>Alex</u>	20:25 - 21:00	Anfänger Erwachsene <u>Christian/ Linda</u> (Nadja)

Treffpunkt ist zur angegebenen Zeit am Becken auf der Startblockseite zur Erwärmung an Land. Die letzten 5 Minuten erfolgt eine Dehnung an Land auf der Bahnseite ohne Startblöcke. Daher die Überschneidungen zwischen den Gruppen. Bei der Trainerzuteilung kann es kurzfristige Änderungen geben. Fragen an die Trainer sowie Entschuldigungen/Abmeldungen: [training@mitte.dlrg.de](mailto:training@mitte.dlrg.de).