

Trainingszeiten DLRG Berlin Mitte

Schwimmhalle Fischerinsel (ab 01.10.18)

MONTAG (Anton)				DONNERSTAG (Linda)					
ZEIT	BAHN 4/5	ZEIT	Lehrschwimmbecken	ZEIT	BAHN 4	BAHN 5	ZEIT	Lehrschwimmbecken	
16:55 - 17:45	Bronze A Amelie, (Anton, Leonarda)			16:55 - 17:45	Silber B <u>Linda</u> (Leonarda)	16:55 - 17:45	Bronze B Anne (Elisa, Fernanda)	17:00 - 17:30	Anfänger Gruppe D Amelie (Julian, Andy) <u>Robert</u>
17:30 - 18:25	Silber A Anton (Amelie, Leonarda)	18:00 - 18:30	Anfänger Gruppe A Jill, Jolantha	17:35 - 18:25	DJSA Prüfungskurs <u>Linda</u> (Leonarda)	17:35 - 18:25	Bronze C Elisa, Fernanda (Anne)	17:40 - 18:10	Anfänger Gruppe E Julian (Andy, Amelie) <u>Robert</u>
18:15 - 19:05	(DRSA Bronze) Jugend 2 Philip	18:40 - 19:10	Anfänger Gruppe B Jill, Jolantha	18:15 - 19:05	Gold A <u>Linda</u> (Ludwig)	18:15 - 19:05	Gold B Johnny & Benny <u>Christian</u>	18:20 - 18:50	Anfänger Gruppe F <u>Robert</u> (Alicia, Amelie)
		19:20 - 19:50	Anfänger Gruppe C Anton (Alicia)	18:55 - 19:50	(DRSA Bronze) Jugend 3 <u>Christian</u> (Alicia)	18:55 - 19:50	(Juniorretter) Jugend 1 <u>Linda</u> (Philip, Kim)	19:00 - 19:30	Anfänger Jugendliche Jolantha, Anne (Lennart)
		20:00 - 21:30	DRSA <u>Anton</u> (Adrian)	19:35 - 20:35	(DRSA Silber) Jugend 4 <u>Zet</u> (Dario)	19:40 - 20:25	Erwachsene Bronze <u>Robert</u> (Philip)	19:40 - 20:15	Anfänger Erwachsene 1 <u>Linda</u> (Ahmad, Felix)
				20:30 - 21:30	Stations-training (Philip?)	20:15 - 21:30	DRSA <u>Alex, Christian</u>	20:25 - 21:00	Anfänger Erwachsene 2 <u>Linda</u> (Lennart)

Treffpunkt ist 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.