

# Trainingsplan DLRG Berlin Mitte

## Schwimmhalle Fischerinsel (ab 11.09.2017)

MONTAG				DONNERSTAG				
ZEIT	BAHN 2/4	ZEIT	Lehrschwimm- becken	ZEIT	BAHN 4	BAHN 5	ZEIT	Lehrschwimm- becken
16:55 - 17:40	Bronze A <u>Linda</u>			16:55 - 17:40	Prüfungskurs Jugendschwimmen <u>Anton</u>	Bronze B <u>Anne</u>	17:00 - 17:30	Anfänger Gruppe D <u>Linda</u>
17:35 - 18:20	JET <u>Rick</u>	18:00 - 18:30	Anfänger Gruppe A <u>Linda</u>	17:35 - 18:20	Silber B <u>Anne</u>	Bronze C <u>Robert/ Hannah</u>	17:40 - 18:10	Anfänger Gruppe E <u>Linda</u>
18:15 - 19:00	Silber A <u>Rick</u>	18:40 - 19:10	Anfänger Gruppe B <u>Linda</u>	18:15 - 19:00	Gold A <u>Philip/ Ludwig</u>	Gold B <u>Johnny + Benny</u>	18:20 - 18:50	Anfänger Gruppe F <u>Linda</u>
		19:20 - 19:50	Anfänger Gruppe C <u>Linda</u>	18:55- 19:40	Fortgeschrittene Jugend 2 <u>Anton</u>	Fortgeschrittene Jugend 1 <u>Christian</u>	19:00 - 19:30	Anfänger Gruppe G <u>Linda</u>
		20:00 - 21:30	DRSA <u>Linda/ Ben/ Rick</u>	19:35- 20:20	Fortgeschrittene Jugend 3 <u>Denniz</u>	Erwachsenen Bronze <u>Robert</u>	19:40 - 20:20	Anfänger Gruppe H <u>Linda/ Christian</u>
				20:15- 21:30	Stations- training	20:15 - 21:30 DRSA <u>Anton / Ben / Alex/ Christian</u>	20:20 - 21:00	Anfänger Erwachsene <u>Linda</u>

Ansprechpartner/ Mentor: Anton

Treffpunkt am Becken in der Schwimmhalle ist für alle Teilnehmer zu der jeweiligen Zeit. Nach kurzer Erwärmung an Land geht es ca. 5min später ins Wasser. Daher die Überschneidungen zwischen den Gruppen. **Wir bitten um pünktliches Erscheinen zur Erwärmung.**

Bei der Trainerzuteilung kann es kurzfristige Änderungen geben. Fragen an die Trainer sowie Entschuldigungen/Abmeldungen:

[training@mitte.dlrg.de](mailto:training@mitte.dlrg.de)

DLRG Berlin e.V. | Bezirk Mitte  
Fischerinsel 3 | 10179 Berlin  
[mitte.dlrg.de](http://mitte.dlrg.de)