

Trainingszeiten DLRG Berlin Mitte

Schwimmhalle Fischerinsel (ab 26.08.2019)

MONTAG		DONNERSTAG				
ZEIT	Lehrschwimmbecken Anton, Linda (Mentor)	ZEIT	BAHN 4 Anton (Mentor)	BAHN 5 Robert/ Christian (Mentor)	ZEIT	Lehrschwimmbecken Linda (Mentor)
		16:55 - 17:40	Silber A <u>Leonarda</u>	Bronze A <u>Anne, Elisa, Fernanda, Thea</u>	16:55 - 17:30	Anfänger Gruppe B <u>Amelie, Andy, Julian</u>
		17:30 - 18:15	Silber B <u>Andy, Leonarda</u>	Bronze B <u>Elisa, Fernanda, (Jill), Thea</u>	17:35 - 18:10	Anfänger Gruppe C <u>Julian, Amelie</u>
		18:05 - 18:50	Gold B <u>Jolantha, (Anne)</u>	Gold A <u>Kim, Ludwig</u>	18:15 - 18:50	Anfänger Gruppe D <u>Andy, Julian, (Jill), Martina</u>
18:55 - 19:30	Anfänger Gruppe A vorläufig nicht	18:40 - 19:30	(Level Juniorretter) Jugend 1 <u>Amelie, Ludwig, Leonarda</u>	(Level DRSA Bronze) Jugend 2 <u>Christian, Alicia, Kim</u>	18:55 - 19:30	Anfänger Jugendliche 2 <u>Linda, Lenny</u>
19:25 - 20:00	Anfänger Jugendliche 1 vorläufig nicht	19:15 - 20:10	(Level DRSA Silber) Jugend 3 <u>Philip, Jolantha</u>	Erwachsene Bronze <u>Robert, Felix</u>	19:35 - 20:15	Anfänger Erwachsene 1 <u>Linda, Ahmad, Antje</u>
20:00 - 21:30	DRSA <u>Adrian, (Amelie 05-19, Julian 01-20)</u>	19:55 - 20:50	(Level DRSA Silber/Gold) Jugend 4 <u>Denniz, (Dario, Dennis)</u>	DRSA <u>Christian, Alex</u>	20:20 - 21:00	Anfänger Erwachsene 2 <u>Linda, Antje</u>
		20:40 - 21:30	Stationstraining			

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.