

## Trainingsplan der DLRG Pohlheim (Gültig ab 01.01.2019)

### Montag 16:30 Uhr - 19:30 Uhr

Bahn	Zeit	Übungsleiter/Helfer	Voraussetzungen	Traininginhalte/Ziele
3	16:30 - 17:30 Uhr	Renate Schmitt	JSA Silber	Technik Kraul, Brust, Rücken, JSA Gold
1	16:45 - 17:45 Uhr	Lena Sommer Marvin Serth Leonard Jung	Seepferdchen	Brust- und Rückenschwimmen, Tauchen, JSA Bronze, Mini-Meisterschaften
2	17:00 - 18:00 Uhr	Carolin Tönne Luise Wrischnig Finn Grohme	JSA Bronze	Technik Brust- und Rückenschwimmen, Grobform Kraulschwimmen, JSA Silber
2	18:00 - 19:15 Uhr	Lisa Tönne Carolin Tönne	Empfehlung	Wettkampftraining I, AK 10, 11/12 (auf Empfehlung auch jünger), Nachwuchsförderung Techniken, JSA Gold, Junior-Retter, RSA Bronze
1	17:30 - 18:30 Uhr	Renate Schmitt	Seepferdchen, JSA Bronze	Brust- und Rückenschwimmen, Tauchen, Grobform Kraulschwimmen, JSA Bronze, Silber, Gold
2	18:15 - 20:15 Uhr	Michaela Schepp Sia Elsholz	Empfehlung RSA Bronze	Wettkampftraining II, ab 13 Jahren, Mannschaftstraining, Kondition, Techniken, RSA Silber und Gold
1	18:30 - 19:30 Uhr	Renate Schmitt	JSA Gold, RSA Bronze	Jugendtraining Breitensport, Technik Kraul und Rücken, Kondition, Altersgruppe 12-16 Jahre

### Mittwoch 19:15 - 20:45 Uhr

1	19:15 - 20:45 Uhr	Michaela Schepp	Empfehlung RSA Bronze	Wettkampftraining II, ab 13 Jahren, Mannschaftstraining, Kondition, Techniken, RSA Silber und Gold
---	-------------------	-----------------	--------------------------	--

### Donnerstag 17:30 - 20:00 Uhr

1	17:30 - 18:45 Uhr	Lisa Tönne Carolin Tönne	Empfehlung	Wettkampftraining I, AK 10, 11/12 (auf Empfehlung auch jünger), Nachwuchsförderung Techniken, JSA Gold, Junior-Retter, RSA Bronze
2	18:00 - 20:00 Uhr	Michaela Schepp Sia Elsholz	Empfehlung RSA Bronze	Wettkampftraining II, ab 13 Jahren, Mannschaftstraining, Kondition, Techniken, RSA Silber und Gold

Zwecks Rückfragen und Anmeldungen melden Sie sich bitte an Lisa Tönne  
<lisatoenne@t-online.de> oder sprechen Sie die Übungsleiter direkt an.