

Trainingsplan der DLRG Pohlheim (ohne Kursangebot)

Montag

Zeit	Übungsleiter/Helfer	Voraussetzungen	Trainingsinhalte/Ziele
16:15 – 17:00 Uhr	Brigitte Winkler, Charlotte Hucht, Michael Pitz, Jonna Hirz	Seepferdchen – Anfänger	Brust- und Rückenschwimmen, Tauchen, DSA-Bronze, Mini-Meisterschaften
16:15 – 17:00 Uhr	Simone Schlitt,	Seepferdchen – Fortgeschrittene, Bronze	Brust- und Rückenschwimmen, Tauchen, DSA-Bronze, Grobform-Kraulschwimmen, Konditionstraining, Mini-Meisterschaften
17:00 – 17:45 Uhr	Michael Pitz, Jonna Hirz, Leni Schäfer, Simone Schlitt	Seepferdchen – Fortgeschrittene, Bronze / Silber	Brust- und Rückenschwimmen, Tauchen, DSA-Bronze oder Silber, Grobform- Kraulschwimmen, Konditionstraining, Mini- Meisterschaften
17:00 – 18:00 Uhr	Brigitte Winkler, Charlotte Hucht	Silber	Heranführen an Wettkampftraining, Teilnahme an Wettkämpfen (AK 9/10): Kennenlernen Wettkampfdisziplinen, Mannschaftstraining, DSA-Gold
18:00 – 19:00 Uhr	Moritz Neubauer	Silber	Brust- und Rückenschwimmen, Tauchen, Kraulschwimmen, DSA-Gold
16:15 – 17:15 Uhr	Renate Schmitt	Bronze	Brust- und Rückenschwimmen, Tauchen, Grobform Kraulschwimmen, DSA-Silber
17:15 – 18:15 Uhr	Renate Schmitt	Silber	Technik Kraul, Brust, Rücken, DSA-Gold
17:45 – 18:45	Eric Stumpf, Jonna Hirz	Gold	Feinkorrektur Kraul, Brust, Rücken + Juniorretter
18:15 – 20:15 Uhr	Carolin Tönne, Lisa Molter	Empfehlung	Wettkampftraining, Kondition und Techniken, Vorbereitung auf Einzel- und Mannschaftsdisciplinen AK 10 bis offen, (auf Empfehlung auch jünger), RSA Bronze, Silber, Gold

Donnerstag (Anmeldung zum Mehrfachtraining erforderlich)

Zeit	Übungsleiter/Helfer	Voraussetzungen	Trainingsinhalte/Ziele
17:00 – 18:00 Uhr	Brigitte Winkler, Leni Schäfer	Silber	Heranführen an Wettkampftraining, Teilnahme an Wettkämpfen (AK 9/10): Kennenlernen Wettkampfdisziplinen, Mannschaftstraining, DSA-Gold
17:30 – 19:30 Uhr	Carolin Tönne, Michaela Schepp	Empfehlung	Wettkampftraining, Kondition und Techniken, Vorbereitung auf Einzel- und Mannschaftsdisziplinen AK 10 bis offen, (auf Empfehlung auch jünger), RSA Bronze, Silber, Gold