

## Trainingszeiten und - stätten ab März 2018

| Bahn<br>Zeit          | Montag   | Schwapp          | Dienstag              |                           |                   |                           |  |                            | Mittwoch /              | Fürstenwalde Schwapp                  |                                 |                                   | Bahn<br>Zeit                           |                       |
|-----------------------|--|------------------|-----------------------|---------------------------|-------------------|---------------------------|--|----------------------------|-------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|--|-----------------------|
|                       | Bahn 1   | Bahn 2           | Nichtschwim           | Bahn 1                    | Bahn 2            | Bahn 3                    | Bahn 4   | Bahn 5                     | Bahn 6                  | Turnhalle                             | Bahn 1                          | Bahn 2                            |  | Bahn 3                |
| 17:00<br>bis<br>17:29 |  | LG 1+2<br>Regina | Seepferd-<br>chen Jan | AB 1<br>Kerstin H.        | AB 1<br>Sebastian | AB 1<br>Rico              | AB 2<br>Loreen   |                            |                         |                                       |                                 | AB 1<br>Thomas                    | AB 2<br>Loreen                         | 17:00<br>bis<br>17:29 |
| 17:30<br>bis<br>17:59 |  | LG 1+2<br>Regina | Seepferd-<br>chen Jan | AB 1<br>Kerstin H.        | AB 1<br>Sebastian | AB 1<br>Rico              | AB 2<br>Loreen   |                            |                         |                                       |                                 | AB 1<br>Thomas                    | AB 2<br>Loreen                         | 17:30<br>bis<br>17:59 |
| 18:00<br>bis<br>18:29 |  | LG 1+2<br>Regina |                       | AB 1 Jan                  |                   | AB 2<br>Loreen            | LG 2<br>Norbert  | LG 1<br>Kerstin R.-K.      |                         | alle Athletik<br>Chris /<br>Sebastian | LG 2<br>Norbert                 | LG 1<br>Kerstin R.-K.             | Seepferd-<br>chen Jan<br><b>Bahn 8</b> | 18:00<br>bis<br>18:29 |
| 18:30<br>bis<br>18:59 |  | LG 3<br>Regina   |                       | AB 1 Jan                  |                   | AB 2<br>Loreen            | LG 2<br>Norbert  | LG 1<br>Kerstin R.-K.      |                         | alle Athletik<br>Chris /<br>Sebastian | LG 2<br>Norbert                 | LG 1<br>Kerstin R.-K.             | Seepferd-<br>chen Jan<br><b>Bahn 8</b> | 18:30<br>bis<br>18:59 |
| 19:00<br>bis<br>19:29 |  | LG 3<br>Regina   |                       | LG 3<br>Regina<br>1. Teil |                   | LG 3<br>Regina<br>2. Teil | LG 2<br>Norbert  | Rettung<br>bis 15<br>Chris | Rettung<br>15 +<br>Timo |                                       | LG 2<br>Norbert                 | LG 3<br>Regina<br>1. Teil         |  | 19:00<br>bis<br>19:29 |
| 19:30<br>bis<br>19:59 |  | LG 3<br>Regina   |                       | LG 3<br>Regina<br>1. Teil |                   | LG 3<br>Regina<br>2. Teil | S / R -<br>Prüfungen<br>Norbert  | Rettung<br>bis 15<br>Chris | Rettung<br>15 +<br>Timo |                                       | LG 3<br>Regina<br>2. Teil       | LG 3<br>Regina<br>1. Teil         |  | 19:30<br>bis<br>19:59 |
| 20:00<br>bis<br>20:29 | Rettung<br>18 +<br>Chris   | LG 4<br>Ute      |                       |                           |                   | LG 4<br>Ute               | Masters<br>Babett  |                            |                         |                                       | LG 3<br>Regina<br>2. Teil       | LG 3<br>Regina<br>1. Teil         |  | 20:00<br>bis<br>20:29 |
| 20:30<br>bis<br>20:59 | Rettung<br>18 +<br>Chris   | LG 4<br>Ute      |                       |                           |                   | LG 4<br>Ute               | Masters<br>Babett  |                            |                         |                                       | LG 3<br>Regina<br>2. Teil       | LG 4 /<br>Masters<br>Ute / Babett |  | 20:30<br>bis<br>20:59 |
|                       | AB 1 = Aufbaugruppe 1 → Brust und Rücken, Beine alle Lagen; 0 bis ca. 10 Jahre<br>AB 2 = Aufbaugr. 2 → Br.+ Rü. festigen, Kraul lernen, Beine alle Lagen; ca. 8 - 12 J.<br>Rettung bis 15 = festigen aller Lagen, Rettungsschwimmen B + S; ca. 12 bis 15 J.<br>Rettung 15+ = festigen aller Lagen, Rettungsschwimmen B + S + G; ca. 15 - 18 Jahre<br>Rettung 18+ = festigen aller Lagen, Rettungsschwimmen B + S + G; ca. 18 + Jahre<br>in allen Gruppen → alle altersgerechten Schwimm- und<br>Rettungsschwimmprüfungen |                  |                       |                           |                   |                           | Rettungssport LG = Leistungsgruppen<br>LG 1 → 0 bis ca. 10 Jahre<br>LG 2 → ca. 11 bis ca. 13 Jahre<br>LG 3 → ca. 13 bis ca. 16 Jahre<br>LG 4 → ab ca.16 bis offen<br>alle altersgerechten Schwimm- und<br>Rettungsschwimmprüfungen |                            |                         |                                       | Rettung<br>18 + und<br>Erwachse | Rettung<br>18 + und<br>Erwachse   | LG 4 /<br>Masters<br>Ute / Babett      | 21:00<br>bis<br>21:29 |
|                       |  |                  |                       |                           |                   |                           |  |                            |                         |                                       | Rettung<br>18 + und<br>Erwachse | Rettung<br>18 + und<br>Erwachse   | LG 4 /<br>Masters<br>Ute / Babett      | 21:30<br>bis<br>22:00 |