

Trainingszeiten und - stätten ab März 2018

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