

Wann		Gruppe	Beschreibung	Ziele		Abzeichen	Trainer
Dienstag	19:00 – 20:00 Uhr	Training	nach Plan	Ergänzendes Training ohne Gruppen. Nur für Teilnehmer einer Donnerstags-Gruppe.	Vertiefung der Fähigkeiten	DSA DRSA	Nico K.
Donnerstag	17:30 – 18:00 Uhr	Eltern-Kind	Kinder ab 3 Jahren in Begleitung eines Elternteils. Spielerischer Einstieg ins kühle Nass.	Wassergewöhnung			Tine S. Susanne S. Sarah R. Nasi B.
				Wasserbewältigung		Seepferdchen	
				Anfänge des Brustschwimmens			
		Minis	Für Kinder <u>nach dem Schwimmkurs</u> .  Vertiefung der Kenntnisse im Brustschwimmen, Tauchen und Wasserspiele.	Brustschwimmen			Joshua M.
				Rückenschwimmen	DSA Bronze		
				Kraulbeinschlag			
	18:00 – 19:00 Uhr	Krebse	Aufbaugruppe Minis. Sicheres Brust- und Rückenschwimmen. Hauptziel dieser Gruppe ist das Erlernen des Kraulschwimmens.	Kraulschwimmen			Joshua M.  Martha D.
				Startsprung	DAS Bronze DSA Silber		
				Tauchen			
		Fische	Aufbaugruppe Anfänger. Vertiefung der Grundschwimmarten Brust, Kraul und Rücken. Neben dem Startsprung werden auch die Brust- und die Rollwende vermittelt.	Vertiefung der Grundschwimmarten	DSA Silber		Marcel L.  Leonie L.
				Brust- und Rollwende	DSA Gold		
	19:00 – 20:00 Uhr	offene Jugend	Rettungsschwimmer. Ausdauertraining, Rettungsübungen., Staffelttraining, Wettkampftraining.	Rettungsschwimmer			Joshua M.
				Weit- und Tieftauchen  Schmetterling, Puppenschwimmen	DRSA		
		Triathleten	Für Hobby-Triathleten und alle, die es werden wollen. Im Rahmen dieser Gruppe kann das Kraulschwimmen erlernt werden.	Techniktraining			Steffen B.
				Kraulschwimmen	-		
		Erwachsene	Bei Bedarf kann das Kraulschwimmen in dieser Gruppe erlernt werden. Ausdauertraining, Verbesserung der Technik und Abzeichentraining.	Kraulschwimmen Rettungsschwimmen	DSA DRSA		Christoph D.
	nach Vereinbarung	Kurse	Rettungsschwimmabzeichen				Christoph und Team