

Übungsstunden der DLRG OG Bergen e. V. ab August 2023

(Die Uhrzeiten sind Wasserzeiten. Bitte seid mind. 10 Minuten vor Trainingsbeginn am Schwimmbad bzw. mind. 10 Minuten vor Shuttlebeginn am Treffpunkt)

Tag	Uhrzeit	Bahn	Gruppe	Übungsleiter	Telefon	Bemerkungen
Montag	16:15 - 17:00	2	Anfängerschwimmen (Seepferdchen)	Christina Koopmann	05054/980794	Stadtbad Bergen
		1	Bronze	Peter Witzig	0172/4027404	
	17:00 - 17:45	1	Silber	Peter Witzig	0172/4027404	
	17:45 - 18:30	1	Gold	Enrico Haberichter	0174/3075487	
	18:30 - 19:15	1	Rettungsschwimmgruppe I & II, Wettkampfsparte	Enrico Haberichter	0174/3075487	
Mittwoch	18:30 - 19:15	1	Rettungsschwimmgruppe, Wettkampfsparte	Hermann Hekter	01520/5398143	Stadtbad Bergen
Donnerstag	16:00 - 16:45	4 + 5	Anfängerschwimmen + Anfängerschwimmen 2.0	Christina Koopmann	05054/980794	Stadtbad Bergen, erhöhter Hubboden
	16:45 - 17:30	4 + 5	Anfängerschwimmen (Seepferdchen)	Christina Koopmann	05054/980794	
		1 + 2 (+ 3)	Bronze	Peter Witzig	0172/4027404	
	17:30 - 18:15	1	Silber	Peter Witzig	0172/4027404	
	18:30 - 19:15		Aquafitness	Rena Frahm	01575/7807033	Stadtbad Bergen, Springerbecken
	18:00 - 18:45	1 + 2	Gold, Rettungsschwimmgruppe I	Christoph Hilmer	0172/4323497	Niedersachsen-Kaserne, Shuttle ab 17:40 Uhr
	18:30 - 19:30	1	Anfängerschwimmen für Erwachsene	Philipp Otto	0171/5363862	Niedersachsen-Kaserne
	19:00 - 20:00	1 + 2	Rettungsschwimmgruppe II	Hermann Hekter Christoph Hilmer	01520/5398143 0172/4323497	Niedersachsen-Kaserne, Shuttle ab 18:50 Uhr
	TBD	3 + 4	Rettungsschwimm-kurse	Thorsten Goehlke Christina Koopmann Enrico Haberichter	05054/980021 05054/980794 0174/3075487	Niedersachsen-Kaserne, Stadtbad Bergen; gem. Ausschreibung