

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
15:00 – 16:00 Mitgliederschwimmen				15.00 - 15.50 Silber / Gold 1 Voraussetzung Bronze	09.00 - 10.00 Senioren Schwimmen
16.00 – 17.10 16:00 Seepferdchen 1 16:35 Seepferdchen 2	15:30-16:30 15:30 Wassergewöhnung 1 16:00 Wassergewöhnung 2	15.30 - 17.00 Seniorenswimmen		15.50 - 16.40 Bronze Voraussetzung Seepferdchen	10.00-11.00 Familienschwimmen
17.10 – 18.00 Bronze Voraussetzung Seepferdchen	16.30 - 17.20 Bronze Voraussetzung Seepferdchen	17.00 – 18.10 17:00 Seepferdchen 1 17:35 Seepferdchen 2		16.40 - 17.30 Bronze/ Silber Voraussetzung Seepferdchen	11.00 - 12.00 Wettkampftraining 1
18.00 – 19.00 Aqua-Fitness 1 (Prävention)	17.20 - 18.10 Juniorretter/ RSA Bronze Voraussetzung DJSA Gold	18.10 - 19.00 Silber Voraussetzung DJSA Bronze		17.30 – 18.20 Silber/ Gold 2 Voraussetzung Bronze	12.00 - 13.00 Wettkampftraining 2
19.00 - 20.00 Aqua-Fitness 2 (Prävention)	18.10 - 19.00 Rettungsschwimmen Voraussetzung Juniorretter	19.00 - 20.00 Aqua-Fitness 3 (Prävention)	18.00 - 19.00 Gold/ Juniorretter Voraussetzung: DJSA Silber	18.20 – 19.10 RSA Bronze/ Silber Voraussetzung Juniorretter	18:00 – 19:00 Techniktraining für Mitglieder
20.00 – 21.00 Mitgliederschwimmen	20:00-21:00 Aqua-Fitness	20.00 - 21.00 Aqua-Power (Prävention)	19.00 - 20.00 Techniktraining	19.10 – 20.00 RSA Silber/ Gold Voraussetzung RSA Bronze	19:00 – 20:00 Mitgliederschwimmen
 <p>Anmeldung online auf unserer Internetseite: www.adelebsen-dransfeld.dlrg.de</p>		Frühschwimmkurs ab 5 Jahre	50 Euro für Mitglieder 100 Euro für Nichtmitglieder	Trainingsgruppen / Anfängerschwimmen für Erwachsene	20 Euro für Mitglieder 50 Euro für Nichtmitglieder
Schwimmkurse: Information bei Monika Fleddermann, Tel. 05506 / 950655		Aqua Fitness Kurse (außer Dienstag):	Anmeldung und Information bei Petra Schröder, Tel. 05506 / 7303	 	