

## Übungsstunden in der Schwimm- und Turnhalle an der Realschule

Stand: 01.01.2024

Wochentag				
Uhrzeit	Bahn	Gruppen / Kurse	Gruppenleiter(in)	
<b>Dienstag</b>				
16.30-17.00	1-3	Wassergewöhnung für Kleinkinder	C. Rohmann / R. Strake C.Jacobfeuerborn A. Uskokovic	2
17.00-17.30	1-3	Wassergewöhnung für Kleinkinder		
17.30-18.00	1-3	Wassergewöhnung für Kleinkinder		
18.00-18.30 (ungerade KW bis 19 Uhr)	1-3	Frauengruppe	M.Kühler	3
18.00-19.30 (nur ungerade KW)	3	Seniorinnen	G.Masur	4
18.30-19.30 (nur gerade KW)	1-3	Schwimmen für Menschen mit Behinderung	T. Fröhleke	5
19.30-20.30 (ungerade KW ab 19 Uhr)	1-3	Tauchergruppe	M. Schnatmann / D. Pfeiffer	6
20.30-22.00	1-3	Senioren II - VII	H.Leder / R.Schwitte	7
<b>Donnerstag</b>				
15.45 - 16.45	1-3	DRK-Stunde	L.Pollmeier / G.Masur / B.Siekaup	8
16.45 - 17.30	1	AK 10 (Orkagruppe) männlich I	J.Dölwes / M. Krüger / N. Heising	9
	2	AK 10/12 männlich I	T. Brakel / J.H. Mattern	10
	3	AK 10 weiblich	F.Masmeier / S.Tschackert	11
17.30 - 18.15	1	AK 12 männlich	T.Voßhenrich / N. Stachelbeck	12
	2	AK 12 weiblich	Je.Berenbrinker / M. Horsthemke	13
	3	AK 13/14 weiblich	M.Horsthemke / F.Masmeier	14
18.15 - 19.00	1	AK 15/16 weiblich	M.Horsthemke / F.Masmeier	15
	2	AK 17/18 weiblich	M.Siekaup / L.Heethey	16
	3	AK 13-16 männlich	T.Voßhenrich / N. Stachelbeck	17
19.00 - 19.45 gerade Woche (im Wechsel mit Wassergymnastik 20.30)	1	Damen	M.Siekaup / L.Heethey	18
	2	Leistungsgruppe AK Offen m/w	F.Masmeier / T. Siggemann	19
	3	Herren	R.Frickenstein / M. Wittke	20
19.45 - 20.30	1-3	Schwimmgruppen / Wassergymnastik Sen.	P.Buschmann / H.Kranz	21
20.30 - 21.30 (gerade Woche)	1-3	Schwimmgruppe / Wassergymnastik	M. Schnatmann	22
<b>Samstag</b>				
11.00 - 12.00 Sommerzeit	1-3	Wassergewöhnung für Kleinkinder	????	
14.30 - 15.00	1-3	Froschgruppe I	N.Hohmann/C.Jacobfeuerborn/M.Horsthemke J.Dölwes / M. Krüger / S. Tschackert / M.Voßhenrich / J. Söhnholz / E Meiertoberens / J.H. Mattern	24
15.00 - 15.45	1-3	Froschgruppe II		25
15.45 - 16.30	1	Delfingruppe (AK10)	M.Dreier / M. Grundmeier	26
	2	AK 12 weiblich	Je.Berenbrinker / M. Horsthemke	27
	3	AK 10 weiblich	F.Masmeier / S.Tschackert	28
16.30 - 17.15	1	Breitensportgruppe weiblich (ab AK 10-13)	C. Jacobfeuerborn / N. Hohmann	29
	2	AK 10/12 männlich	T.Echterhoff / T.Voßhenrich J. Dalmis / N. Stachelbeck	30
	3	AK 13/14 weiblich	F.Masmeier / M.Horsthemke	31
17.15 - 18.00	1	Seniorinnen	G. Masur	32
	2	Breitensportgruppe weiblich ab 14	J. Kartal / J. Dölwes	33
	3	Herren	R.Frickenstein / M. Wittke	34
18.00 - 19.00	1	AK 15/16 weiblich	M.Horsthemke / F.Masmeier	35
	2	AK 17/18 weiblich	L.Heethey / M.Siekaup	36
	3	AK 13-16 männlich	N.Stachelbeck / T Voßhenrich	37
19.00 - 20.00	1	Damen	L.Heethey / M.Siekaup	38
	2	Leistungsgruppe AK Offen m/w	T.Siggemann / F.Masmeier	39
	3	Leistungsgruppe AK Offen m/w	T.Siggemann / F.Masmeier	
14.30 - 17.00		Benutzung der Turnhalle	je nach Gruppe / Kurs	40
<b>Sonntag</b>				
13.00-14.00	1-3	Schwimmtraining Senioren / Seniorinnen	C. Voßhenrich	41
14.00-15.00	1	AK 13/14 weiblich	F.Masmeier / M.Horsthemke	42
	2	AK 15/16 weiblich	F.Masmeier / M.Horsthemke	43
	3	AK 17/18 weiblich	M.Siekaup / L.Heethey	44
15.00-16.00	1-2	Damen / Herren	R.Frickenstein / M. Siekaup / L Heethey	45
	3	AK 13-16 männlich	N.Stachelbeck / T Voßhenrich	46
16.00 - 17.00	1-3	Leistungsgruppe AK Offen m/w	T.Siggemann / F.Masmeier	47