

DLRG Verl Trainingsplan Freibad 2026

Wochentag	Zeit	Bahn 1	Bahn 2	Bahn 3	Bahn 4	Bahn 5	Bahn 6
Dienstag	19:15	AK 13–15 weiblich Breitensport	AK 12 weiblich	AK 13/14 weiblich	Damen		
Dienstag	19:30						
Dienstag	19:45						
Dienstag	20:00						
Dienstag	20:15						
Dienstag	20:30						
Dienstag	20:45						

Wochentag	Zeit	Bahn 1	Bahn 2	Bahn 3	Bahn 4	Bahn 5	Bahn 6
Donnerstag	19:15	AK 12 weiblich	AK 13/14 männlich	AK 15/16 weiblich	AK 17/18 weiblich	Tauchergruppe	Tauchergruppe
Donnerstag	19:30						
Donnerstag	19:45						
Donnerstag	20:00		AK 15/16 männlich	Herren	AK Offen m/w Leistungsgruppe	Senioren / Seniorinnen	
Donnerstag	20:15						
Donnerstag	20:30						
Donnerstag	20:45						

DLRG Verl Trainingsplan Freibad 2026

Gruppe	Trainer/-innen
AK 12 weiblich	M. Dreier / F. Masmeier
AK 13/14 männlich	J. Handwerk / N. Stachelbeck / T. Voßhenrich / D. Warkentin
AK 13/14 weiblich	M. Horsthemke / L. Kleineschallau / M. Krüger / M. Voßhenrich
AK 13–15 weiblich Breitensport	C. Jacobfeuerborn / N. Oers
AK 15/16 männlich	N. Stachelbeck / T. Voßhenrich
AK 15/16 weiblich	M. Horsthemke / F. Masmeier
AK 17/18 weiblich	M. Horsthemke / F. Masmeier
AK Offen m/w Leistungsgruppe	F. Masmeier / T. Siggemann
Damen	L. Heethey / M. Siekaup
Herren	L. Brakel / R. Frickenstein
Senioren / Seniorinnen	C. Voßhenrich
Seniorinnen	G. Masur / C. Rohlmann / R. Strake
Tauchergruppe	D. Pfeiffer / M. Schnatmann / C. Voßhenrich