



# Übungsstunden DLRG Ortsgruppe Visbek e.V

Stand: 09.11.2018

**Mittwoch**      *Ansprechpartner: Andrea Niemann*

15.00 - 16.00 Uhr

Baby- & Kleinkindschwimmen "Wasser-Ratten"  
Lea Voßmann, Heike Lückemeyer, Christina Dasenbrock, Sophie Niemann

**Donnerstag**      *Ansprechpartner: Andrea Niemann ("Wasserflöhe") / Jan Thölking / Andreas Pölking*  
*(Übungsbetrieb)*

15.00 - 16.00 Uhr

N.N.

17.30 Uhr

Bahn 3      AK 12 w  
Andrea Niemann

18.30 Uhr

Bahn 3      AK 13/14 w  
Ute Krone / Kerstin Feldhaus

19.30 Uhr

Bahn 3 17/18w + Damenkader  
Delia Werner/ Andreas Pölking

20.30 Uhr

Bahn1 Senioren m	Bahn 2 AK offen m Thomas Morthorst	Bahn3 Damenkader Andreas Pölking
------------------	---------------------------------------	-------------------------------------

**Freitag**      *Ansprechpartner: Peter Kohls*

12.15 - 19.15 Uhr

Wassergymnastik  
Veronika Amberge - Astrid Tappehorn - Vivien Wübbolt - Christa Meenken

**Samstag**      *Ansprechpartner: Jan Thölking u. Andreas Pölking*

13.00 Uhr

Bahn 1	Bahn 2	Bahn 3
Bambino-Gruppe gemischt Gabriele Klöker / Andreas Pölking	Bambino-Gruppe gemischt Kerstin Feldhaus / Andreas Pölking	AK 10 männlich Anna - Lena Janßen

13.45 Uhr

AK 8 weiblich Katharina Thie / Lena Tönjes	AK 8 männlich Katharina Thie / Lena Tönjes	AK 12 männlich Anna – Lena Janßen
---	---	--------------------------------------

14.30 Uhr

AK 10 weiblich Stefan Thölking / Laura Niemann / Lena Kühling	AK 13/14 männlich Jette Becker	AK 12 weiblich Andrea Niemann
---	-----------------------------------	----------------------------------

15.15 Uhr

AK 17 / 18 weiblich Delia Werner	AK 17/18 männlich Florian Hake	AK 13 /14 weiblich Ute Krone / Kerstin Feldhaus
-------------------------------------	-----------------------------------	--

16.15 Uhr

AK offen w +Senioren weiblich Andreas Pölking	AK offen männlich Thomas Morthorst	Senioren männlich
--	---------------------------------------	-------------------

**Sonntag**      *Ansprechpartner Jan Thölking u. Andreas Pölking*

11.30 – 13.30 Uhr

offenes Training

Offene AK +Senioren weiblich	Offene AK + Senioren männlich
------------------------------	-------------------------------