

# Trainingsplan Winter 2024/2025



Deutsche Lebens-Rettungs-  
Gesellschaft e.V.

Termin	Ausbildungsthema	Ausbilder				
		18.00 Uhr		19.00 Uhr		
		Kinder	Jugend	Erwachsene		
Fr-Sa	4.-5.10	Erste-Hilfe-Kurs Fr.: 17.00 Uhr Sa.: 8.00 Uhr	Freibad	D.Schiess		xxx
Mo	14.10.	Schwimmausbildung/ Technik	Altoa	H. Krug	R. Wagnitz	R. Wagnitz
Fr-Sa	18.-19.10	Rettungsschwimmen-Theorie 17.00 Uhr	Freibad	T. Schiess		xxx
Mo	21.10.	Befreiungsgriffe	Altoa	H. Krug	T. Schiess	T. Schiess
Mo	28.10.	Bergung über Beckenrand/ Leiter	Altoa	H. Krug	T. Schiess	T. Schiess
Mo	04.11.	Tauchübungen	Altoa	H. Krug	M. Schiess	M. Schiess
Mo	11.11.	Kleiderschwimmen	Altoa	H. Krug	R. Wagnitz	R. Wagnitz
Mo	18.11.	Transportieren und Schleppen	Altoa	H. Krug	R. Wagnitz	R. Wagnitz
Mo	25.11.	Kombinierte Rettungsübung	Altoa	H. Krug	D. Schiess	D. Schiess
Mo	02.12.	Umgang mit Rettungsgeräten	Altoa	H. Krug	R. Wagnitz	R. Wagnitz
Mo	09.12.	Schwimmausbildung/ Tauchübungen	Altoa	H. Krug	R. Wagnitz	R. Wagnitz
Mo	16.12.	Befreiungsgriffe	Altoa	H. Krug	T. Schiess	T. Schiess
Fr	10.01.	Theorieeinheit Einsatzgruppe 18.00 Uhr	Freibad	Junge Erwachsene		xxx
Mo	13.01.	praktische Prüfung	Altoa	H. Krug	R. Wagnitz	R. Wagnitz
		Schwimmausbildung	Altoa		D. Schiess	D. Schiess
Mo	20.01.	praktische Prüfung	Altoa	H. Krug	R. Wagnitz	R. Wagnitz
		Schwimmausbildung	Altoa		D. Schiess	D. Schiess
Mo	03.02.	Ausdauerschwimmen	Altoa	H. Krug	R. Wagnitz	R. Wagnitz
Mo	10.02.	Schwimmausbildung / ABC-Geräte	Altoa	H. Krug	T. Schiess	T. Schiess
Fr	14.02.	Theorieeinheit Einsatzgruppe 18.00 Uhr	Freibad	T. Schiess		xxx
Mo	17.02.	Arbeit mit dem Spinboard	Altoa	H. Krug	R. Wagnitz	R. Wagnitz
Mo	24.02.	Retten mit Boje, Gurtretter & Rettungsgurt	Altoa	H. Krug	R. Wagnitz	R. Wagnitz
Mo	03.03.	Schwimmausbildung Knotenkunde	Altoa	H. Krug	R. Wagnitz	R. Wagnitz
Fr	07.03.	Theorieeinheit Einsatzgruppe 18.00 Uhr	Freibad	M.Wagnitz		xxx
Mo	10.03.	Schwimmausbildung Sprints	Altoa	H. Krug	R. Wagnitz	R. Wagnitz
Mo	17.03.	Schwimmausbildung, Bergung	Altoa	H. Krug	T. Schiess	T. Schiess
Mo	24.03.	Schwimmen Wende / Startsprung	Altoa	H. Krug	D. Schiess	D. Schiess
Mo	31.03.	Tauchübungen	Altoa	H. Krug	M. Schiess	M. Schiess
Mo	21.04.	Schwimmausbildung Sprungübungen	Altoa	H. Krug	D. Schiess	D. Schiess
Mo	28.04.	Abbaden	Altoa	H. Krug	R. Wagnitz	R. Wagnitz

## Unsere Trainingszeiten:

### ALTO Stendal:

**Kinder und Jugendliche** von 18:00 - 19:00 Uhr

**Treffen:** 17:45 Uhr

**Erwachsene** von 19:00 - 20:00 Uhr

**Treffen:** 18:45 Uhr

**Zum Training sind Flossen, Schnorchel und Maske (ABC Ausrüstung) mitzubringen.**

### R. Wagnitz

Referat Ausbildung

DLRG OG Tangermünde eV.