

Trainingsplan Winter 2025/2026



Deutsche Lebens-Rettungs-
Gesellschaft e.V.

Termin		Ausbildungsthema		Ausbilder		
				18.00 Uhr		19.00 Uhr
				Kinder	Jugend	Erwachsene
Fr-Sa	05. - 06.09	Rettungsschwimmen-Theorie 17.00 Uhr	Freibad	T.Schiess		
Fr-Sa	27. - 27.09.	Erste-Hilfe-Kurs 17.00 Uhr	Freibad	D.Schiess		
Mo	06.10.	Schwimmausbildung/ Technik	Altoa	H. Krug	D.Schiess	D.Schiess
Mo	27.10.	Befreiungsgriffe	Altoa	H. Krug	D.Schiess	D.Schiess
Mo	03.11.	Bergung über Beckenrand/ Leiter	Altoa	H. Krug	T.Schiess	T.Schiess
Mo	10.11.	Tauchübungen	Altoa	H. Krug	M.Schiess	M.Schiess
Mo	17.11.	Kleiderschwimmen	Altoa	H. Krug	T.Schiess	T.Schiess
Mo	24.11.	Transportieren und Schleppen	Altoa	H. Krug	D.Schiess	D.Schiess
Mo	01.12.	Kombinierte Rettungsübung	Altoa	H. Krug	T.Schiess	T.Schiess
Mo	08.12.	Umgang mit Rettungsgeräten	Altoa	H. Krug	D.Schiess	D.Schiess
Mo	15.12.	Schwimmausbildung/ Tauchübungen	Altoa	H. Krug	M.Schiess	M.Schiess
Fr	19.12.	Theorieeinheit Einsatzgruppe 18.00 Uhr	Freibad	Junge Erwachsene		
Mo	12.01.2026	praktische Prüfung	Altoa	H. Krug	R. Wagnitz	R. Wagnitz
		Schwimmausbildung	Altoa		D.Schiess	D.Schiess
Mo	19.01.	praktische Prüfung	Altoa	H. Krug	R. Wagnitz	R. Wagnitz
		Schwimmausbildung	Altoa		D.Schiess	D.Schiess
Mo	26.01.	Ausdauerschwimmen	Altoa	H. Krug	R. Wagnitz	R. Wagnitz
Mo	09.02.	Schwimmausbildung / ABC-Geräte	Altoa	H. Krug	M.Schiess	M.Schiess
Fr	13.02.	Theorieeinheit Einsatzgruppe 18.00 Uhr	Freibad	T. Schiess		
Mo	16.02.	Arbeit mit dem Spinboard	Altoa	H. Krug	T.Schiess	T.Schiess
Mo	23.02.	Retten mit Boje, Gurtretter & Rettungsgurt	Altoa	H. Krug	D.Schiess	D.Schiess
Mo	02.03.	Schwimmausbildung Knotenkunde	Altoa	H. Krug	T.Schiess	T.Schiess
Fr	06.03.	Theorieeinheit Einsatzgruppe 18.00 Uhr	Freibad	M.Wagnitz		
Mo	09.03.	Schwimmausbildung Sprints	Altoa	H. Krug	T.Schiess	T.Schiess
Mo	16.03.	Schwimmausbildung, Bergung	Altoa	H. Krug	D.Schiess	D.Schiess
Mo	23.03.	Schwimmen Wende / Startsprung	Altoa	H. Krug	D.Schiess	D.Schiess
Mo	13.04.	Tauchübungen	Altoa	H. Krug	M.Schiess	M.Schiess
Mo	20.04.	Schwimmausbildung Sprungübungen	Altoa	H. Krug	D.Schiess	D.Schiess
Mo	27.04.	Abbaden	Altoa	H. Krug	D.Schiess	D.Schiess

Unsere Trainingszeiten:

ALTO Stendal:

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

Erwachsene von 19:00 - 20:00 Uhr

Treffen: 17:45 Uhr

Treffen: 18:45 Uhr

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

R. Wagnitz

Referat Ausbildung

DLRG OG Tangermünde e.V.