



Ausbildungsplan der Aktivengruppe Winterhalbjahr 18/19

Datum	Ausbilder	Thema der Ausbildung	
11. Sep.		Techniktraining Schwerpunkt Brustschwimmen	
18. Sep.		Techniktraining Schwerpunkt Kraulschwimmen/Wende	
25. Sep.		Techniktraining Schwerpunkt Rückenschwimmen	
2. Okt.		Atmung und Kreislauf I - Grundlagen	THEORIE RK HEIM
9. Okt.		Konditionstraining	
16. Okt.		Konditionstraining + Flossen	
23. Okt.		Konditionstraining - Kleiderschwimmen	
30. Okt.		Zeittraining Brustschwimmen	Herbstferien
6. Nov.		Eisrettung, Unterkühlung	THEORIE RK HEIM
13. Nov.		Zeittraining Rückenschwimmen	
20. Nov.		Zeittraining gemischt + Flossen	
27. Nov.		Zeittraining gemischt + Kleiderschwimmen	
4. Dez.		Verhalten bei Selbst- und Fremddrettung I	THEORIE RK HEIM
11. Dez.		Rettungsschwimmen - Abschleppen	
18. Dez.		Rettungsschwimmne - Transportschwimmen	
25. Dez.	Kein Training!	Weihnachtsferien - Trainingspause	Weihnachtsferien
1. Jan.	Kein Training!	Weihnachtsferien - Trainingspause	Weihnachtsferien
8. Jan.		SCHWIMMLEHRER SCHULUNG	THEORIE RK HEIM
15. Jan.		Rettungsschwimmne - Anlandbringen, Befreiungsgriffe, Kombi	
22. Jan.		Tauchen	
29. Jan.		Tauchen	
5. Feb.		Atmung und Kreislauf II - HLW	THEORIE RK HEIM
12. Feb.		Konditionstraining	
19. Feb.		Rettungsgeräte	
26. Feb.		Zeittraining	
5. Mrz.	Kein Training!	Faschingsdienstag - kein Training	Ferien
12. Mrz.		Konditionstraining	
19. Mrz.		gemischte Übungen + Kleiderschwimmen	
26. Mrz.		DRSA	
2. Apr.		Verhalten bei Selbst- und Fremddrettung II	THEORIE RK HEIM
9. Apr.		DRSA	
16. Apr.		DRSA	Osterferien
23. Apr.		DRSA	Osterferien
30. Apr.	Kein Training!	Besensbrennen - kein Training	
7. Mai.		Prüfung DRSA	THEORIE RK HEIM
14. Mai.		Schnorchelabzeichen	
21. Mai.		Schnorchelabzeichen	
28. Mai.		Schnorchelabzeichen	
4. Juni.		Schnorchelabzeichen	

