

Trainingszeiten der DLRG OG Holzminden

Hier finden Sie eine Übersicht unserer Trainingsangebote während der Sommer- und Wintermonate. Unser Training findet regelmäßig zu den hier angegebenen Wochentagen statt. Sollte es Ausnahmen geben, so werden wir diese rechtzeitig auf unserer Homepage bekanntgeben. An Feiertagen und während des Saisonwechsels findet grundsätzlich kein Training statt.

Wenn Sie Interesse am Schwimmen in der DLRG Holzminden haben, können Sie gerne zu unseren Trainingszeiten vorbeikommen. Mehr Informationen können sie unter „[Mitglied werden](#)“ im Bereich „Kontakt und Service“ auf unserer Homepage finden.

Trainingszeiten Sommersaison

| Wochentag / Uhrzeit | Gruppe | Trainer |
|----------------------|------------------------|--|
| Montag 17-18 Uhr | Jugendschwimmer Bronze | Sebastian Kuhlmann |
| | Jugendschwimmer Silber | Susanne Gerlach |
| | Jugendschwimmer Gold | Holger Lüders |
| Mittwoch 19-20 Uhr | Rettungsschwimmer | Frank Lindner, Holger Gronstedt, Steffen Gerke |
| | Tauchtraining | Holger Lüders |
| Donnerstag 18-20 Uhr | Rettungsschwimmer | Frank Lindner, Holger Gronstedt, Steffen Gerke |
| | Rettungssport | Ralf Stapel |

Trainingszeiten Wintersaison

| Wochentag / Uhrzeit | Gruppe | Trainer |
|----------------------|---|--|
| Montag 16-17 Uhr | Schwimmschule-Anfänger | Silvia Struck, Sabine Kleinod, Kirsten Lüders, Claudia Marquardt |
| Montag 17-18 Uhr | Anfängerschwimmen Bahn 1-2 | Sebastian Kuhlmann |
| | Jugendschwimmer Bronze Bahn 5 | |
| | Jugendschwimmer Silber Bahn 4 | |
| Mittwoch 20-21 Uhr | Jugendschwimmer Silber Fortgeschritten Bahn 3 | Holger Lüders |
| | Rettungsschwimmer | Frank Lindner, Holger Gronstedt, Steffen Gerke |
| | Tauchtraining | Holger Lüders |
| Donnerstag 18-19 Uhr | Wassergymnastik | Ralf Stapel |
| | Jugendschwimmer Gold | Holger Lüders |
| Donnerstag 19-20 Uhr | Rettungsschwimmer | Holger Gronstedt, Steffen Gerke |
| | Rettungsschwimmer | Holger Gronstedt, Steffen Gerke |
| Donnerstag 19-20 Uhr | Rettungsschwimmer | Holger Gronstedt, Steffen Gerke |
| | Rettungssport | Ralf Stapel |

Unser Trainerteam freut sich über Ihren Besuch!