

Aktionsangebote im „O-H-G“

Wir sagen dem Winterspeck ade.

Für die taucharmen und kalten Wintermonate stellen wir Euch hiermit ein vielseitiges Aktionsprogramm vor. Ohne Stress und Zwang könnt ihr Euch auf die kommende Tauchsaison vorbereiten.

Wo? in der Schwimmhalle des Otto-Hahn-Gymnasium
Wann? jeden Sonntag, in der Zeit von 10.00 bis 12.00 Uhr (außer in den Ferienzeiten)
Was und Wer? Aquajogging – **Kerstin Brock**
Vereinsinterne Meisterschaften – **Gerd Biedermann**
DLRG-Ausbildung (Bronze/Silber) – **Andreas Schlewald**
Senioren – Studie – **Gerd Biedermann**
Schwimmen mit und ohne „ABC-Ausrüstung“ – **O-H-G – Betreuer-Team**

Terminplan für das erste Halbjahr 2010

Januar	10.01.	17.01.	24.01.	31.01.
Aktion		Aquajogging	Aquajogging	Aquajogging
„ Betreuer	Freies Schwimmen (Volker Rudolf)	Freies Schwimmen (Kerstin Bauer)	Freies Schwimmen (Christine Burghardt)	Freies Schwimmen (Dieter Kauhardt)
Februar	07.02.	14.02.	21.02.	28.02.
Aktion	Aquajogging	Aquajogging	Aquajogging	Aquajogging
„ Betreuer	Freies Schwimmen (Günter Lukosch)	Freies Schwimmen (Horst Peters)	Vereinsmeistersch. (Volker Rudolf)	Vereinsmeistersch (Kerstin Bauer)
März	07.03.	14.03.	21.03.	28.03.
Aktion	Aquajogging	Aquajogging	Aquajogging	Aquajogging
„ Betreuer	Freies Schwimmen (Cristine Burghardt)	DLRG-Bronze/Silber (Dieter Kauhardt)	Freies Schwimmen (Günter Lukosch)	DLRG-Bronze/Silber (Horst Peters)
April	04.04	11.04.	18.04.	25.04.
Aktion	Ferien/Ostern	Aquajogging	Aquajogging	Aquajogging
„ Betreuer		DLRG-Bronze/Silber (Volker Rudolf)	Senioren Studie (Kerstin Bauer)	DLRG-Bronze/Silber (Christine Burghardt)
Mai	02.05.	09.05.	16.05.	30.05.
Aktion	Aquajogging	Aquajogging	Aquajogging	Aquajogging
„ Betreuer	DLRG-Bronze/Silber (Dieter Kauhardt)	Freies Schwimmen (Günter Lukosch)	Freies Schwimmen (Horst Peters)	Freies Schwimmen (Volker Rudolf)
Juni	06.06.	13.06.	20.06.	27.06.
Aktion	Aquajogging	Aquajogging	Aquajogging	Aquajogging
Betreuer	Freies Schwimmen (Kerstin Bauer)	Senioren Studie (Christine Burghardt)	Freies Schwimmen (Dieter Kauhardt)	Freies Schwimmen (Günter Lukosch)

Änderungen und Ergänzungen vorbehalten

Mitglieder-/innen oder Kursteilnehmer, die nicht an den vorgegebenen Aktionen teilnehmen können oder auch nicht möchten, sind ebenfalls herzlich willkommen. Auch für sie besteht die Möglichkeit ihr ganz persönliches Schwimmtraining durchzuführen.

i. A. *Horst Peters*

- Pressewart der Senioren im „HST“ -