

## DLRG-Übungsstunden in den Düsseldorfer Schwimmbädern

DLRG-Bezirk Düsseldorf  
Niederkasseler Deich 295,  
40547 Düsseldorf  
Tel.: 0211-591313,  
Email: duesseldorf@dlrg.de  
Internet: www.duesseldorf.dlrg.de



Tag	Hallenbad	Ü.-Kürzel	Zeit	Ausbildungsangebot	Teilnehmer	Hallenleitung
Montag	Familienbad Niederheid	Nie-Mo	16:15-16:55	Anfängerschwimmen bis DSA Gold	Kinder	Jenny Behne/ Dieter Behne schwimmhalle.niederheid@duesseldorf.dlrg.de
			17:00-17:40	Anfängerschwimmen bis DSA Gold	Kinder	
			17:45-18:30	Juniorretter bis Rettungsschwimmer Silber	Jugendliche	
			18:30-19:15	Schwimmenlernen, Erwachsenenschwimmen	Erwachsene	
			19:15-20:30	Erwachsenenschwimmen	Erwachsene	
	19:30-20:15	Aquafitness	Erwachsene			
	Münster-Therme	Mün-Mo	18:00-19:00	Aquafitness	Erwachsene	Marie-Luise Stascheit schwimmhalle.muenstertherme@duesseldorf.dlrg.de
Rheinbad Hallenbad	Sto-Mo	19:15-20:00	Jugend- und Erwachsenenschwimmen	Jugend/Erw	Tobias Heinrich schwimmhalle.rheinbad@duesseldorf.dlrg.de	
		20:00-21:30	DRS Bronze bis DRS Gold, Aktivenschwimmen	Erwachsene		
Gartenhallenbad Unterrath	Unt-Mo	19:00-19:45	DRS Bronze bis DRS Gold	Jugendliche/Erwachsene	Werner Gottschling schwimmhalle.unterrath@duesseldorf.dlrg.de	
Dienstag	Badehaus Benrath	Ben-Di	17:00-17:45	Anfängerschwimmen, DSA Bronze	Kinder	Ralf Deller/Tatjana Krieg/Larissa Schmelter schwimmhalle.benrath@duesseldorf.dlrg.de
			18:00-18:45	Seepferdchen, DSA-Silber	Kinder	
			18:45-19:30	DSA-Silber, DSA-Gold	Jugendliche	
			19:30-20:30	Juniorretter bis Rettungsschwimmer	Jugend/Erw	
	Schwimm'in Bilk	Arc-Di	16:15-17:00	Anfängerschwimmen bis DSA Bronze	Kinder	Ricki Sarin / Julian Schillings/ Matthis Lessing schwimmhalle.bilk@duesseldorf.dlrg.de
			17:00-17:45	DSA Silber bis DSA Gold	Kinder	
			18:00-18:45	Juniorretter bis DRS Bronze	Jugendliche	
19:00-19:45	DRS Bronze bis DRS Silber	Jugendliche				
20:00-20:45	DRS Bronze bis DRS Silber	Erwachsene				
Mittwoch	Oberkassel	RBL-Mi	17:00-17:45	Anfängerschwimmen bis DSA Bronze	Kinder	Sandra Pfeifer/ Eveline Adams/ Martin Beuse schwimmhalle.oberkassel@duesseldorf.dlrg.de
			17:45-18:30	Anfängerschwimmen, DSA Silber bis DSA Gold	Kinder	
			18:30-19:15	Juniorretter bis DRS Bronze	Jugendliche	
			19:15-20:00	DRS Silber	Jugendliche	
	Hallenbad Eller	EII-Mi	16:15-16:55	Anfängerschwimmen bis Seepferdchen	Kinder	Robert Heetkamp / David Strzelecki Tobias Bischof schwimmhalle.kikweg@duesseldorf.dlrg.de
			16:55-17:35	Anfängerschwimmen bis Seepferdchen	Kinder	
			17:40-18:25	DSA Bronze bis DSA Silber	Kinder	
18:25-19:10	DSA Gold bis DRS Bronze	Jugendliche				
19:15-20:00	DRS Bronze bis DRS Gold, Aquafitness, Schnorcheltaucher	Jugend/Erw				
20:00-20:45	DRS Bronze bis DRS Gold, Aquafitness, Schnorcheltaucher	Erwachsene				
20:45-21:30	Gerätetauchen	Erwachsene				
Donnerstag	Rheinbad Hallenbad	Sto-Do	20:00-21:45	DRS Bronze bis DRS Gold, Wassergymnastik, (Aktivenschwimmen)	Erwachsene	Achim Köhler schwimmhalle.rheinbad@duesseldorf.dlrg.de
Freitag	Allwetterbad Flingern	All-Fr	16:00-16:40	Anfängerschwimmen bis DSA Silber	Kinder	Anne Mertens/Alexandra Behne schwimmhalle.allwetterbad@duesseldorf.dlrg.de
			16:40-17:20	Anfängerschwimmen bis DSA Silber	Kinder	
			17:20-18:00	DSA Gold	Kinder/Jugend	

Die angegebenen Zeiten sind Wasserzeiten.

(DSA: Deutsches Schwimmabzeichen; DRS: Deutsches Rettungsschwimmabzeichen)

22.07.2023