SCHWIMMTRAINING AM SAMSTAG

Willkommen bei der DLRG Weeze!

Liebe Schwimmerinnen und Schwimmer, liebe Eltern,
schön, dass ihr bei uns mitmachen wollt! Hier findet ihr alles Wichtige für den Start auf einen Blick.

So kommt ihr ins Training

Wichtig: Für unser Training gibt es eine Warteliste – mit Link auf der Homepage oder über den QR-Code.
Sobald ein Platz frei wird, melden wir uns **per E-Mail**. Gebt deshalb unbedingt eine aktuelle E-Mail-Adresse an, die ihr regelmäßig lest – und schaut ab und zu auch in den Spam-Ordner.

1. **Auf die Warteliste setzen:** Ohne Eintrag können wir euch leider keinen Platz anbieten.
2. **Auf unsere E-Mail warten:** Wir melden uns, sobald ein Platz frei ist. Hat sich eure E-Mail-Adresse geändert, sagt uns bitte Bescheid.
3. **Dreimal reinschnuppern:** Wer noch kein Mitglied der DLRG Weeze ist, kann dreimal unverbindlich mittrainieren.
4. **Mitglied werden:** Gefällt es euch, füllt ihr einfach den Mitgliedsantrag aus.

Voraussetzung ist mindestens das Seepferdchen.

Ablauf am Samstag

Wir fahren gemeinsam mit dem Bus vom Weezer Bahnhof zum Hallenbad Kevelaer.
Wer nicht in Weeze wohnt, steigt unterwegs zu:

Hinfahrt	Gruppe 1	Gruppe 2
Weeze · Bahnhof/Bahnstraße (Kreisverkehr)	9:30 Uhr	10:30 Uhr
Hees · Bushaltestelle Alte Zollstraße	9:35 Uhr	10:35 Uhr
Wemb · Bushaltestelle an der Kirche	9:40 Uhr	10:40 Uhr
Kevelaer · direkt am Hallenbad	9:45 Uhr	10:45 Uhr
Training	**10:00–11:00 Uhr**	**11:00–12:00 Uhr**
Abfahrt am Hallenbad	ca. 11:15 Uhr	ca. 12:20 Uhr
Zurück in Weeze	ca. 11:30 Uhr	ca. 12:35 Uhr

Alle Zeiten an den Haltestellen sind ungefähre Angaben.

- ✓ Nach dem Training ist Zeit zum Duschen und Umziehen.
- ✓ Auf dem Rückweg setzen wir alle wieder an ihrer Haltestelle ab.
- ✓ Fällt das Training einmal aus, geben wir rechtzeitig über unsere Social-Media-Kanäle und die vereinsinterne App „Spond“ Bescheid. Alle Termine stehen auch im Kalender auf **weeze.dlrg.de**.

Das braucht ihr

- ✓ Badehose oder Badeanzug
- ✓ Handtuch und Duschgel
- ✓ **2 € für den Eintritt** ins Hallenbad

Kein Muss, aber praktisch (außerhalb der Abzeichensaison): eine Schwimmbrille zum Schwimmen und eine Tauchmaske mit Nasenerker zum Tauchen.

Trainingsgruppen und Abzeichen

Trainiert wird in zwei Gruppen auf insgesamt fünf Bahnen, eingeteilt nach Können und Schwimmabzeichen. Wer Fortschritte macht, wechselt zur passenden Zeit auf die nächste Bahn. Die Einteilung im Überblick:

Gruppe 1	Seepferdchen festigen, Seeräuber, Deutsches Schwimmabzeichen Bronze, Silber und Gold
Gruppe 2	Juniorretter, Deutsches Rettungsschwimmabzeichen Bronze, Silber und Gold, Wettkampfteam

i **Die jeweiligen Schwimm- und Rettungsschwimmabzeichen werden in der Regel einmal jährlich im Herbst/Winter gezielt vorbereitet und abgenommen.** Über Termine, Voraussetzungen und gegebenenfalls anfallende Kosten informieren wir euch rechtzeitig per E-Mail.

i **Lust auf Wettkämpfe?** Das Wettkampfteam trainiert samstags in Gruppe 2. Los geht die Saison etwa im März mit den Ortsgruppen- und Bezirksmeisterschaften – im Einzel und als Mannschaft. Wer sich qualifiziert, startet bei den Landesmeisterschaften und den Deutschen Meisterschaften. Sprecht uns einfach an.

Immer auf dem Laufenden

Was bei uns los ist, erfahrt ihr auf **weeze.dlrg.de** und in unserer vereinsinternen App **„Spond“**. Dort findet ihr Termine, Aktionen der DLRG-Jugend und kurzfristige Infos.

Fragen? Meldet euch gern!

Anja Wildmann
Telefon: 0157 89131851

Vanessa Janßen
Telefon: 0157 85681250

E-Mail (für beide): **ausbildung@weeze.dlrg.de**

Wir freuen uns auf euch!
Euer Trainingsteam der DLRG Weeze