

Hallo Schwimmerinnen und Schwimmer,



um euch den Einstieg zu erleichtern, hier ein paar wichtige Hinweise zum Training:

Grundsätzliches

- ✓ Voraussetzung für die Teilnahme am Training ist das Schwimmabzeichen Seepferdchen. Leider können wir keine Nichtschwimmerausbildung anbieten, da dies schon die Stadt Kevelaer und die DLRG Kevelaer übernehmen. Alle weiteren Schwimmabzeichen nehmen wir ab!
- ✓ Für Schwimmer/innen die noch kein Mitglied in der DLRG Weeze sind, bieten wir drei unverbindliche Schnuppertrainings an. Sollte danach noch das Interesse bestehen wird man einfach Mitglied.

Ablauf

Wir treffen uns jeden Samstag um 9:30 Uhr (Gruppe 1) und 10:30 Uhr (Gruppe 2) **am Weezer Bahnhof (Bahnstraße)**. Von dort aus fährt uns ein Bus zum Kevelaerer Hallenbad. Falls ihr nicht in Weeze wohnt, könnt ihr an folgenden Stationen zu uns stoßen:

	Gruppe 1	Gruppe 2
Hees	ca. 9:35 Uhr	ca. 10:35 Uhr (Bushaltestelle an der Alten Zollstraße)
Wemb	ca. 9:40 Uhr	ca. 10:40 Uhr (Bushaltestelle an der Wember Kirche)
Kevelaer	9:45 Uhr	ca. 10:45 Uhr (direkt am Hallenbad)

Von 10 - 11 Uhr (Gruppe 1), bzw. von 11 – 12 Uhr (Gruppe 2) findet das eigentliche Training statt. Im Anschluss heißt es duschen und umziehen. Um 11:15 Uhr und 12:20 Uhr verlassen wir das Hallenbad und treten die Heimreise an. Natürlich setzen wir euch an euren Haltestellen wieder ab. Um ca. 12:35 Uhr sind wir wieder in Weeze.

Falls das Training an einem Samstag ausfallen sollte, werden wir euch früh genug Bescheid geben. Alternativ besucht unsere Webseite www.weeze.dlrg.de und schaut in den Kalender.

Mitzubringen sind

Neben Schwimmsachen (Badehose / Badeanzug, Duschgel, Handtuch) müsst ihr 1 € für den Eintritt ins Bad mitbringen.

Kein Muss, aber immer sinnvoll sind eine Schwimmbrille und eine Tauchmaske.

Schwimmbrille zum Schwimmen



Schwimmbrille ohne Druckausgleichsmöglichkeit

Tauchmaske zum Tauchen



Tauchbrille mit Nasenerker zum Druckausgleich

Training / Abzeichen

Das Training findet in zwei Gruppen auf insgesamt 5 Bahnen statt, die nach Leistung / Schwimmbabzeichen eingeteilt sind. Je nach Fortschritt des Einzelnen wechselt ein Schwimmer zur gegebenen Zeit zur nächsten Bahn, um seine Fähigkeiten weiterentwickeln zu können.

Hier ein **grober** Überblick über die Aufteilung der Gruppen:

Gruppe 1: Seepferdchen, Jugendschwimmbabzeichen Bronze, Silber, Gold

Gruppe 2: Wettkampfteam, Juniorretter, Rettungsschwimmer Bronze, Silber, Gold

Kurse für die Jugendschwimmbabzeichen (Bronze, Silber und Gold) bieten wir jährlich an (nach den Herbstferien).

Kurse für Rettungsschwimmbabzeichen (Juniorretter, Bronze, Silber, Gold) bieten wir einmal jährlich (nach den Herbstferien) oder nach Vereinbarung für Gruppen an.

Über die genauen Daten, Voraussetzungen und Kosten informieren wir euch rechtzeitig.

Kontakt

Bei Fragen rund um das Training und die Schwimmbabzeichen könnt ihr euch an folgende Personen wenden:

Anja Wildmann

0157-89131851

Ausbildung@weeze.dlrg.de

Bei Fragen zur Erste-Hilfe-Ausbildung wendet euch an:

Monika Johnsen

02837-664767

Erstehilfe@weeze.dlrg.de

Sonstiges

Wer mehr über die monatlichen Aktionen der DLRG Jugend erfahren möchte, für den bieten wir einen Newsletter per Email an. Einfach eine Email an „info@weeze.dlrg.de“ schicken und über alles Wichtige informiert sein.

Bis dahin...

***Euer Trainerteam
der DLRG Weeze***