

## Themenabende

Bitte auf die Gruppen oder Uhrzeiten achten.

### Oktober

**31.10.2011 Spieleabend**

Alle Gruppen (außer Schwimmkurs) um 17:45 Uhr

### November

**14.11.2011 Schnorcheln (eigene Ausrüstung!)**

Gruppen: Delphin, Hai, Leistungs- und Juniorretter

**28.11.2011 Abzeichenabnahme**

Gruppen: Seepferdchen, Delphin, Hai, Leistungs- und Juniorretter

### Dezember

**12.12.2011 Es weihnachtet bei der DLRG**

Übungsbetrieb in weihnachtlicher Stimmung

Gruppen: ab Leistungs- und Juniorretter um 19:00 Uhr Weihnachtsfeier, Gaststätte Sonnenhof (Teilnehmerkostenbeitrag und Teilnehmeranmeldung erforderlich!)

### Januar

**09.01.2012 Aqua jogging**

Gruppen: ab Gruppe Wassergymnastik

### Februar

**06.02.2012 Erste Hilfe und HLW**

Alle Gruppen (außer Schwimmkurs) um 17:45 Uhr

**27.02.2012 DLRG Stammtisch**

Gruppen: ab Leistungs- und Juniorretter mit Eltern und Angehörige  
19:00 Uhr Gaststätte zur Krone (Bick)

### März

**12.03.2012 Schnorcheln (eigene Ausrüstung!)**

Gruppen: Delphin, Hai, Leistungs- und Juniorretter

**26.03.2012 Aqua jogging**

Gruppen: ab Gruppe Wassergymnastik

### April

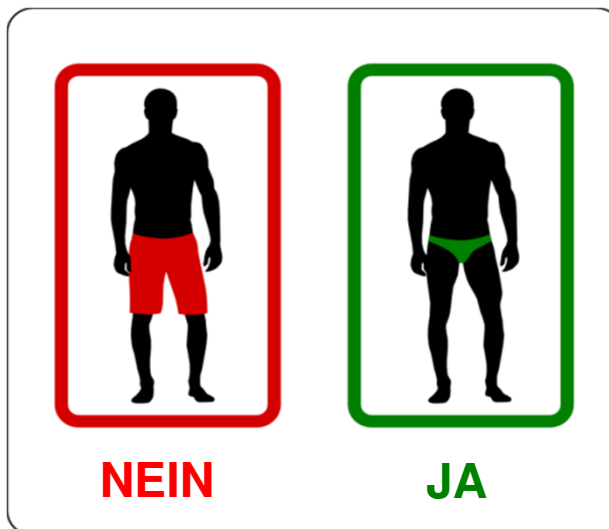
**30.04.2012 Spieleabend**

Alle Gruppen (außer Schwimmkurs) um 17:45 Uhr

## DLRG Hausordnung

in Ergänzung zur Hausordnung der Gemeinde Wildeck

- Zutritt zur Umkleide nur ohne Straßenschuhe
- Kein Zutritt für Begleitpersonen in den Umkleidekabinen und im Duschbereich
- Duschen mit Duschgel vor und nach dem Schwimmen immer ohne Bekleidung
- Keine Badeshorts/Bordshorts, Schwimmbekleidung ist erwünscht! (Badehose, Badeanzug)



- Den Anweisungen der DLRG Ausbildern ist Folge zu leisten
- Jeder Besucher hat behutsam mit der Einrichtung umzugehen
- Gewalt gegenüber anderen Besuchern wird nicht geduldet
- Sauberkeit und Ordnung ist ein Muss!



## Die Einteilung in die Gruppen erfolgt durch die Ausbilder

### Gruppe Seepferdchen (17:00 - 17:45 Uhr)

**Persönliche Ausrüstung:** keine

**Voraussetzung:** Schwimmbzeichen Seepferdchen

Du hast gerade das Schwimmen gelernt, dann bist du in dieser Gruppe genau richtig.

Lerninhalte der Gruppe:

- Ausdauer beim Brustschwimmen
- Startsprung
- Wende am Beckenrand
- Streckentauchen bis 5 m
- Abtauchen mit dem Kopf
- Ausdauer Spiele

### Gruppe Delphin (17:00 - 17:45 Uhr)

**Persönliche Ausrüstung:** keine

**Voraussetzung:** Schwimmbzeichen Seepferdchen

In der Seepferdchengruppe alles gemeistert, jetzt auf zur nächsten Gruppe!

Lerninhalte der Gruppe:

- Brustschwimmen mit Kopf unter dem Wasser
- Stilschwimmen
- Kopfsprung
- Rückenschwimmen
- Abtauchen mit dem Kopf
- Ausdauer Spiele

### Gruppe Hai (18:15 - 19:00 Uhr)

**Persönliche Ausrüstung:** Schwimmbrille

**Voraussetzung:** Schwimmbzeichen Bronze

Lerninhalte der Gruppe:

- Ausdauer Brustschwimmen mit Kopf unter dem Wasser
- Rückenkreischwimmen
- Rollwende
- Kopf-/fußwärts Tauchen
- Selbstrettung, Transportschwimmen
- Ausdauer Spiele

### Leistungs- und Juniorrettergruppe (19:00 - 19:45 Uhr)

im Wechsel, alle 14 Tage, bitte Jahresplan beachten

**Persönliche Ausrüstung:** Schwimmbrille

**Voraussetzung:** Schwimmbzeichen Silber

Lerninhalte der Gruppe:

- Kraulschwimmen
- Ausdauertraining
- Rettungsgriffe/Rettungsschwimmen
- alle Schwimmarten

### Wasserball (19:00 - 19:45 Uhr)

im Wechsel, alle 14 Tage, bitte Jahresplan beachten

**Persönliche Ausrüstung:** keine

**Voraussetzung:** Regelmäßige Teilnahme auch am Training der Gruppe Leistungs- und Juniorretter

-Wasserball nach den Regeln des DSV erlernen und trainieren.

### Wassergymnastikgruppe (19:45 - 20:15 Uhr)

**Persönliche Ausrüstung:** keine

**Voraussetzung:** Spaß

- Gelenkschonende Übungen für den ganzen Körper. Das Tempo bestimmt jeder Teilnehmer für sich persönlich. Für Anfänger und fortgeschrittene Teilnehmer geeignet.

### Erwachsenen- und Rettungsschwimmergruppe (20:15 - 21:00 Uhr)

**Persönliche Ausrüstung:** keine

**Voraussetzung:** Mindestalter 16 Jahre

- Freies Schwimmen der Erwachsenen und Senioren
- Training der Rettungsschwimmer

## Die neuen Themenabende

### Schnorcheln

Faszination Unterwasserwelt.

An diesem Abend erlernt der Teilnehmer die Grundlagen zum Schnorcheln.

Nur eine persönliche Ausrüstung passt auch perfekt. Daher ist es erforderlich eine eigene ABC-Ausrüstung mitzubringen.

### Spieleabend

Spiele für alle Altersgruppen.

Die Spiele erfolgen in der normalen Gruppenzuordnung.

Daher bitte zur gewohnten Zeit am Übungsabend teilnehmen. An diesem Abend steht der Spaß im Vordergrund. Nicht schwer aber lustig soll es sein. Lachen ist ausdrücklich erwünscht!

### Aquafitness/Aquajogging

Aquafitness-Training ist im Vergleich zur klassischen Wassergymnastik eher fitnessorientiert. Dabei werden Arme, Beine, Po und Rumpf trainiert. Probieren geht vor studieren!

### DLRG Dialog-Stammtisch

An diesem Abend steht der Dialog mit den Mitgliedern, Eltern und Freunden der DLRG im Vordergrund. In gemütlicher Runde aktiv das Vereinsprogramm mitgestalten, Wünsche oder auch Probleme besprechen.

Der Verein lebt von seinen Mitgliedern für sein Mitglieder!

---

## Kein Mitglied?, kein Problem!

Entdecke unsere Welt,  
einfach zur gewünschten Gruppe kommen und teilnehmen. Wir freuen uns auf dich.