



Liebe Mitglieder,
liebe Eltern unserer jugendlichen Mitglieder

wie jedes Jahr möchten wir Sie mit diesem Faltblatt über das Trainings- und Veranstaltungsangebot der DLRG in Wetzlar informieren. Weitere Details erhalten Sie auf unserer Homepage im Internet:

www.dlrg-wetzlar.de

Wir würden uns sehr freuen, wenn für Sie die eine oder andere interessante Aktivität dabei ist. Falls Sie weitergehende Fragen zu der DLRG und ihrem Angebot haben, stehen wir gerne zur Verfügung.

Dr. Andreas Viertelhausen
1. Vorsitzender

Redaktionsschluss: 21.11.13

- O** Jahresmitgliedsbeiträge ab 2007
25,- Euro: Kinder und Jugendliche.
30,- Euro: Erwachsene (ab dem 18. Lebensjahr).
65,- Euro: Familien.
30,- Euro: Körperschaften.
3,- Euro: Aufnahmegebühr.

Die Austrittserklärung eines Mitgliedes wird zum Ende eines Kalenderjahres wirksam, wenn sie bis zum 01.12. des gleichen Jahres schriftlich eingegangen ist. Für den Familienbeitrag ist erforderlich, dass mindestens drei Familienmitglieder Vereinsmitglieder sind. Weiterhin ist ein gemeinsamer Wohnsitz der Familienmitglieder notwendig. Als Familie werden Eltern mit ihren Kindern definiert. Dies gilt unabhängig davon, ob die Eltern z.B. alleinerziehend sind, oder in Ehe, nichtehelicher Lebensgemeinschaft bzw. Lebenspartnerschaft leben. Für Kinder muss ein Anspruch auf Kindergeld bestehen. Sie verbleiben längstens bis zum 27. Lebensjahr im Familienbeitrag.

- O** Training
 Ein kostenloses Probetraining in den Gruppen ist jederzeit möglich. Auf Grund der Trainingsplanung ist der Einstieg nach den Winter-, Oster-, Sommer- und Herbstferien sinnvoll. Die Dauer der Gruppen ist nicht auf eine bestimmte Anzahl von Übungsstunden begrenzt.

Alle Gruppen sind nur für Mitglieder bestimmt; es entstehen keine weiteren Kosten (außer Aquajogging und Wassergymnastik). Im Kleinkinder- und Behindertenschwimmen ist eine Begleitperson erforderlich; diese muss nur dann keinen Eintritt bezahlen, wenn sie Mitglied ist.

Wenn minderjährige Teilnehmer Unterstützung beim Umkleiden und Duschen benötigen, so ist dies allein Aufgabe der Erziehungsberechtigten. Übergabepunkt in Hinblick auf die Aufsichtspflicht ist die Tür der Dusche zur Schwimmhalle.

In den Winterferien fällt das Jugendtraining aus. In den Oster- und Herbstferien findet nur das Training montags von 17.00 bis 21.30 Uhr, donnerstags von 17.00 bis 19.00 Uhr und freitags von 19.00 bis 21.30 Uhr statt.

- **Kleinkinderschwimmen**
Übungszeit: Freitags 16.00 - 16.45 Uhr.
Leitung: Verena Feiler.
Altersgruppe: 2-4 Jahre.
Inhalte: Wassergewöhnung, erste Erfahrungen, Sicherheit und Spaß am, um, im und mit Wasser.
Teilnahme: Nur nach Anmeldung unter Telefon 06441/446463.

- **Anfängerschwimmen für Kinder**
Gruppe 1: Montags 17.00 - 18.00 Uhr.
Leitung: Anna-Lena Kunz.
Gruppe 2: Montags 18.00 - 19.00 Uhr.
Leitung: Anna-Lena Kunz.
Gruppe 3: Donnerstags 17.00 - 18.00 Uhr.
Leitung: Philipp Trümper.
Gruppe 4: Donnerstags 18.00 - 19.00 Uhr.
Leitung: Anna-Lena Kunz.
Altersgruppe: Ab 5 Jahre.
Inhalte: Wassergewöhnung, Grundlagen im Brust- und Rückenschwimmen, Kopfsprung und Tieftauchen.
Ziel: Seepferdchen.
Teilnahme: Nur nach Anmeldung bei Petra Mahlert unter Telefon 0151/26604990.

- **Behindertenschwimmen**
Übungszeit: Mittwochs 16.00 - 17.00 Uhr.
Leitung: Claudia Viertelhausen.
Altersgruppe: Ab 5 Jahre.
Inhalte: Wassergewöhnung, Grundlagen im Brust- und Rückenschwimmen, Kopfsprung und Tieftauchen für körperlich und/oder geistig behinderte Kinder.
Ziel: Seepferdchen.
Teilnahme: Nur nach Anmeldung unter Telefon 06441/921621.

- **Seepferdchengruppe**
Übungszeiten: Montags und donnerstags 17.00 - 18.00 Uhr, donnerstags 18.00 - 19.00 Uhr, mittwochs 16.00 - 17.00 Uhr

Leitung: sowie freitags 16.00 - 16.45 Uhr.
Martin Altmann, Wanja Menger,
Isabel Kühn, Marco Kunz.

Inhalte: Verbesserungen im Brust- und
Rückenschwimmen, Kopfsprung, Tief-
tauchen und Baderegeln.

Ziel: Jugendschwimmabzeichen Bronze.

● **Jugendgruppe 1**

Übungszeiten: Montags und donnerstags 17.00 -
18.00 Uhr, mittwochs 16.00 - 17.00
Uhr sowie freitags 16.45 - 17.30 Uhr.

Leitung: Isabel Kühn, Anna-Lena Kunz, Marco
Kunz, Heike Tossi.

Inhalte: Verbesserungen im Brust- und
Rückenschwimmen, Kopfsprung, Tief-
und Streckentauchen, Baderegeln
und Grundlagen im Kraulschwim-
men.

Ziel: Jugendschwimmabzeichen Silber.

● **Jugendgruppe 2**

Übungszeiten: Montags und donnerstags 17.00 -
18.00 Uhr.

Leitung: Oliver Fritsch, Philipp Trümper.

Inhalte: Verbesserungen im Kraul-, Brust- und
Rückenschwimmen, Kopfsprung, Tief-
und Streckentauchen, Grundlagen im
Rettungsschwimmen.

Ziel: Jugendschwimmabzeichen Gold.

● **Jugendgruppe 3**

Übungszeiten: Montags und donnerstags 18.00 -
19.00 Uhr.

Leitung: Martin Altmann und Philipp Trümper.

Inhalte: Verbesserungen im Kraul-, Brust-,
Rücken- und Rettungsschwimmen,
Grundlagen Wendetechnik.

Ziel: Junior-Retter.

● **Jugendgruppe 4**

Übungszeiten: Montags und donnerstags 18.00 -
19.00 Uhr.

Leitung: Rene Herrmann.

Inhalte: Verbesserungen im Kraul-, Brust-,
Rücken- und Rettungsschwimmen,
Wendetechnik.

Ziele: Rettungsschwimmabzeichen Bronze,
Teilnahme am Wachdienst.

● **Jugendgruppe 5**

Übungszeit: Montags 19.00 - 20.00 Uhr.

Leitung: Mathias Fahrig.

Inhalte: Verbesserungen im Kraul-, Brust-,
Rücken-, Rettungsschwimmen und
Grundlagen im Delphinschwimmen.

Ziele: Rettungsschwimmabzeichen Silber
und Gold, Teilnahme am Wachdienst
und Weiterbildung in der DLRG.

● **Anfängerschwimmen Erwachsene**

Gruppe 1: Freitags von 19.00 bis 20.00 Uhr.

Gruppe 2: Freitags von 20.00 bis 21.00 Uhr.

Leitung: Martin Krohn.

Altersgruppe: Erwachsene.

Inhalte: Wassergewöhnung, Grundlagen im
Brust- und Rückenschwimmen, Sprin-
gen und Tauchen.

Ziel: Seepferdchen.

Teilnahme: Nur nach Anmeldung unter Telefon
06441/63441.

● **Anfängerschwimmen Migrantinnen**

Übungszeit: Samstags von 08.00 bis 09.00 Uhr.

Leitung: Petra Mahlert.

Altersgruppe: Erwachsene Frauen.

Inhalte: Wassergewöhnung, Grundlagen im
Brust- und Rückenschwimmen, Sprin-
gen und Tauchen.

Ziel: Seepferdchen.

Teilnahme: Nur nach Anmeldung unter Telefon
06441/63441.

● **Brustschwimmen Erwachsene**

Übungszeiten: Montags von 20.00 bis 21.30 Uhr und
mittwochs von 16.00 bis 17.00 Uhr.

Leitung: Martin Altmann.

Inhalte: Verbesserungen im Brust- und
Rückenschwimmen; . bei Bedarf auch
Kraul- und Rückenkraultschwimmen.

● **Kraulschwimmen Erwachsene**
Anfänger: Freitags von 20.00 bis 21.00 Uhr.

Leitung: Andreas Viertelhausen.

Inhalte: Grundlagen im Kraulschwimmen.

Teilnahme: Nur nach Anmeldung unter Telefon
06441/921621. Neue Teilnehmer wer-
den am 11.04.14 aufgenommen. Die
Gruppe ist nur für geübte Brust-
schwimmer geeignet.

Fortgeschr.: Montags und freitags von 19.00 bis
20.00 Uhr sowie freitags von 20.00 bis
21.30 Uhr.

Leitung: Thomas Henopp, Christoph Hubert,
Norbert Wopp.

Inhalte: Montags verschiedene Schwimmstile
mit Bezug zum Rettungsschwimmen,
freitags triathlonorientiertes Training.

● **Wettkampfgruppe**

Übungszeiten: Montags von 20.00 bis 21.30 Uhr und
freitags von 19.00 bis 23.00 Uhr.

Leitung: Jan Stamer.

● **Seniorentraining**

Übungszeiten: Montags von 20.00 bis 21.30 Uhr,
mittwochs von 16.00 bis 17.00 Uhr
und freitags von 19.00 bis 21.30 Uhr.

Leiter: Harald Stamer.

Inhalte: Altersangemessenes Training für
Senioren.

● **Wassergymnastik**

Gruppe 1: Freitags von 19.00 bis 20.00 Uhr.

Ort: Haus Renata.

Leitung: Sabine Beer.

Gruppe 2: Freitags von 20.00 bis 21.00 Uhr.

Leitung: Gerda Muer.

Gruppe 3: Montags von 19.00 bis 20.00 Uhr.
Gruppe 4: Montags von 20.00 bis 21.00 Uhr.
Leitung: Peter von der Osten.

● **Aquajogging**

Gruppe 1: Freitags von 16.00 bis 16.45 Uhr.
Gruppe 2: Freitags von 16.45 bis 17.30 Uhr.
Leitung: Peter von der Osten.

● **Freigewässertraining**

Übungszeit: Montags ab 18.00 Uhr, ab Mai 14.
Ort: Dutenhofener See.
Leitung: Peter Balß.

● **Radfahren**

Übungszeit: Samstags ab 14.00 Uhr.
Ort: Abfahrt am Hallenbad Wetzlar.
Leitung: Peter Balß.

In den Wintermonaten wird von der Zeitumstellung im Oktober bis zur Zeitumstellung im März an Stelle des Radtrainings ein zusätzliches Lauftraining angeboten; die Trainingszeiten bleiben unverändert.

● **Laufen**

Übungszeit: Mittwochs ab 17.30 Uhr.
Ort: Sportplatz am Hallenbad Wetzlar.
Leitung: Norbert Wopp.

Bis 26.04.14 findet jeweils ein Lauf durch das Stadtgebiet Wetzlar über beleuchtete Wege statt. Uhrzeit und Treffpunkt bleiben unverändert. Das Bahntraining startet wieder am 02.04.14.

● **Gymnastik**

Übungszeit: Dienstags von 17.30 bis 18.45 Uhr.
Ort: Turnhalle Dutenhofen, Gymnastikraum.
Inhalte: Rumpfgymnastik, Athletik- und Zirkeltraining.
Leitung: Norbert Wopp.

● **Progressive Muskelentspannung**

Übungszeit: Mittwochs von 18.00 bis 19.00 Uhr.
Ort: DLRG-Geschäftsstelle, Seminarraum.

Inhalte: Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson mit Musikbegleitung.

Leitung: Martin Altmann.

Hinweis: Gymnastikmatte und Decke bitte mitbringen.

○ **Veranstaltungen**

Der Teilnehmerbeitrag muss auch dann bezahlt werden, wenn der Teilnehmer nach Anmeldeschluss absagt oder unentschuldigt fehlt. Teilnahme nur nach Anmeldung. Soweit für die Veranstaltung keine besonderen Regeln vermerkt sind, ist der Anmeldeschluss eine Woche vor Veranstaltungsbeginn.

● **Videotraining**

Termin: Montag, der 16.12.13.
Uhrzeiten: Ab 19.00 Uhr Videoaufzeichnung im Hallenbad, ab 20.00 Uhr Analyse.
Hinweis: Weitere Termine am 14.02.14, 18.07.14 und 22.12.14.
Leitung: Stephanie Behrendt.

Die Schwimmfertigkeiten der Teilnehmer werden in verschiedenen Schwimmstilen auf Video aufgezeichnet und anschließend unter Berücksichtigung von Lehrfilmen gemeinsam analysiert.

● **Schlittschuhlaufen und Weihnachtsmarkt in Frankfurt**

Termin: Samstag, der 21.12.13.
Abfahrt: 14.00 Uhr am Hallenbad.
Rückkehr: Ca. 22.00 Uhr (Fahrt im Vereinbus).
Kosten: 3,- Euro für Mitglieder und 6,- Euro für Nichtmitglieder. Daneben zahlt jeder selbst die Eishalle und den Schlittschuhverleih.

Bedingungen: Mindestalter 14 Jahre oder in Begleitung von Erziehungsberechtigten.

Leitung: Stephanie Behrendt.

● **Spielenachmittage**

Termine: Sonntags, 22., 29.12.13, 05., 12., 19., 26.01., 02., 09., 16., 23.02., 02., 16., 23.

und 30.03.14

Uhrzeit: Von 14.30 bis 16.30 Uhr.
Ort: Hallenbad, regulärer Eintritt.
Leitung: Denise Harren.

Es stehen zahlreiche Spielgeräte in allen Becken zur Verfügung. Es gibt Schnupperkurse im Kanufahren. Die DLRG stellt die Beckenaufsichten. Dafür suchen wir noch freiwillige Rettungsschwimmer.

● **Grundlagen Delphinschwimmen**

Termin: Von Montag, dem 06.01.14, bis Montag, dem 10.02.14.
Übungszeit: Montags von 20.00 bis 21.00 Uhr.
Leitung: Andreas Viertelhausen.

Die Gruppe richtet sich an geübte Kraulschwimmer, die zusätzlich die Grundlagen im Delphinschwimmen lernen möchten.

● **Sanitätstraining und AED-Training**

Termin: Sonntag, der 12.01.14.
Uhrzeit: Von 10.00 bis 17.00 Uhr.
Ort: DRK, Möttbachweg 4, Leun/Lahnbahnhof.
Kosten: 10,- Euro.
Leitung: Jörg Döberl (DRK Wetzlar), Andreas Viertelhausen.

Selbstverpflegung. Der Auffrischungslehrgang richtet sich an Interessierte, die bereits an einer Sanitätsausbildung Stufe A bzw. B teilgenommen haben. Das Sanitätstraining beinhaltet auch ein AED-Training.

● **Winterwanderung**

Termin: Samstag, der 18.01.14.
Abmarsch: 11.00 Uhr an der Lauffrethütte in Wetzlar gegenüber Krankenhaus; kostenlose Parkplätze sind vorhanden.
Zielort: Grillhütte Niederquembach; ca. 12 km, etwa 2 Stunden. Für eine Rückfahrt im Vereinsbus ist gesorgt.
Kosten: 5,- Euro für Mitglieder und 8,- Euro für Nichtmitglieder, Essen und Getränke inklusive.
Leitung: Petra Gumbel.

Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt. Im Anschluss an die Wanderung wird an der beheizten Hütte gegrillt. Am Nachmittag gibt es Kaffee und Kuchen. Bitte Tasse/Becher, Geschirr und Besteck in Form von Mehrweggeschirr selbst mitbringen. Kuchen- und Salatpenden sind erbeten und bei Anmeldung zu vermerken. Sie werden am Abmarschpunkt abgeholt. Für eine Salat- oder Kuchenspende gibt es einen Rabatt auf den Teilnehmerbeitrag in Höhe von 2,- Euro.

● **Vereinsmeisterschaften**

Termin: Von Montag, dem 27.01.14, bis Freitag, dem 07.02.14, im Hallenbad.

Siegerehrung: Während der Jugendversammlung und der Mitgliederversammlung.

Jahrgänge, Altersklassen und Disziplinen:

- 2006 und jünger, bis 8 Jahre, 25m Brustschwimmen.
- 2005-2004, 9/10 Jahre, 50m Hindernis, 50m Kombiniertes Schwimmen.
- 2003-2002, 11/12 Jahre, 50m Hindernis, 50m Kombiniertes Schwimmen.
- 2001-2000, 13/14 Jahre, 50m Hindernis, 50m Flossen.
- 1999-1998, 15/16 Jahre, 100m Hindernis, 100m Retten mit Flossen.
- 1997-1996, 17/18 Jahre, 200m Hindernis, 100m Retten mit Flossen.
- Offene Altersklasse, 200m Hindernis, 100m Retten mit Flossen

Der Wettkampf findet während der normalen Trainingszeiten statt. Eine Anmeldung ist nicht notwendig. Die Auswertung erfolgt nach Geburtsjahrgängen und nicht nach Gruppenzugehörigkeit. Die Zeiten dürfen nur einmal geschwommen werden. Jeder Teilnehmer erhält eine Urkunde. Für die vorderen Plätze gibt es Plaketten, die allerdings nur bei der Siegerehrung ausgegeben werden.

● **Mitternachtssauna**

Termin: Samstag, der 01.02.14.

Beginn: 19.00 Uhr am Saunaparadies Wetten

berg. Der Vereinsbus fährt um 18.30 Uhr an der DLRG-Geschäftsstelle ab.

Ende: 02.00 Uhr.

Kosten: 15,- Euro für Mitglieder, 19,50 Euro für Nichtmitglieder.

Bedingungen: Jugendschwimmabzeichen Bronze und Mindestalter 16 Jahre.

Leitung: Andreas Viertelhausen.

Attraktionen sind u.a. Außenbecken, Dampfbad, verschiedene Saunen und Whirlpool. Da Hin- und Rückfahrt privat erfolgen, können die Teilnehmer auch später kommen bzw. früher gehen. FKK auf der gesamten Anlage.

● **Mitarbeiterbesprechung**

Termin: Sonntag, der 16.02.14.

Uhrzeit: Ab 14.00, Dauer ca. 2 Stunden.

Ort: DLRG-Geschäftsstelle, U-Raum.

Leitung: Andreas Viertelhausen.

Tagesordnung: Begrüßung. Vorstellung der neuen Mitarbeiter. Rückblick 2013. Betreuung der Gruppen nach der Sanierung. Fortbildungen. Organisation Veranstaltungen. Vorstandswahlen.

● **Rettungsschwimmerausbildung**

Abzeichen: Rettungsschwimmabzeichen in Bronze (ab 12 Jahre), Silber (ab 15 Jahre) und Gold (ab 16 Jahre) sowie der Junior-Retter (ab 10 Jahre und Jugendschwimmabzeichen in Gold).

Erste-Hilfe: Voraussetzung für die Rettungsschwimmabzeichen ist die Teilnahme an einem Erste-Hilfe-Lehrgang.

Kosten: 4,- Euro, nur für Mitglieder.

Beginn: Freitag, der 28.02.14, Treffpunkt um 19.00 Uhr DLRG-Geschäftsstelle.

Dauer: Ca. 7 Übungsabende für die Rettungsschwimmabzeichen, 4 für den Junior-Retter.

Leitung: Claudia Viertelhausen.

Übungszeiten: Freitags von 19.00 bis 21.30 Uhr.

Weilburg: Einige Übungen müssen am Montag,

dem 31.03.14, von 19.00 bis 21.00 Uhr im Hallenbad in Weilburg abgenommen werden.

● **Faschingschwimmen im Hallenbad**

Termin: (Rosen-) Montag, der 03.03.14.

Uhrzeit: Von 17.00 bis 18.00 Uhr.

Leitung: Anna-Lena Kunz.

Für alle Gruppen aus dem Jugendtraining. Bitte Schlafanzug oder Nachthemd mitbringen. Es stehen zahlreiche Spielgeräte zur Verfügung. Das übrige Training bleibt unberührt. Eine Voranmeldung ist nicht notwendig.

● **Fahrt in die Taunustherme**

Termin: Samstag, der 08.03.14.

Abfahrt: 14.00 Uhr am Hallenbad Wetzlar

Rückkehr: Ca. 20.00 Uhr (Fahrt im Bus).

Kosten: 17,- Euro für Mitglieder und 20,- Euro für Nichtmitglieder.

Bedingungen: Jugendschwimmabzeichen Bronze und Mindestalter 10 Jahre.

Leitung: Andreas Viertelhausen.

Attraktionen der Taunustherme in Bad Homburg v.d.H. sind u.a. Außenbecken, Dampfbad, Fitnessräume, FKK-Bereich, Kinos, Massagedüsen, Saunen, Solarien, TV-Raum, Wasserfall, Whirlpools und Wildwasserkanal.

○ **Weitere Termine**

08.02.14 Cocktailabend ab 18.00 Uhr.

17.02.14 Jugendversammlung ab 17.00 Uhr, Treffpunkt am Hallenbad.

21.02.14 Mitgliederversammlung ab 19.00 Uhr in der DLRG-Geschäftsstelle.

08.03.14 Fahrt in das Seedammbad.

26.04.14 Fahrt ins Miramar.

01.05.14 1. Maiwanderung.

06.-09.06.14 Pfingstzeltlager. DLRG-KV Lahn-Dill.

25.07.-03.08.14 Ferienfreizeit Ulmbachtalsperre.

05.09.14 Brückenlauf in Wetzlar.

03.10.14 Kartoffelpufferbacken ab 11.00 Uhr.

12.12.14 Jahresabschlussfeier ab 19.00 Uhr.