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: 14.11.2016

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 im Postfach 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.

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 inklusiven Schwimmen 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 Erziehungsberechtigen. 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, freitags von 19.00 bis 21.30 Uhr und samstags von 08.00 bis 09.00 Uhr statt.

Kleinkinderschwimmen

Gruppe 1:	Freitags 15.15 - 16.00 Uhr.
Gruppe 2:	Freitags 16.00 - 16.45 Uhr.
Gruppe 3:	Freitags 19.00 - 20.00 Uhr.
Leitung:	Verena Feiler, Telefon 06441/446463.
Altersgruppe:	2-4 Jahre.
Inhalte:	Wassergewöhnung, erste Erfahrungen, Sicherheit und Spaß am, um, im und mit Wasser.
Teilnahme:	Nur nach Anmeldung.

Anfängerschwimmen für Kinder

Gruppe 1:	Montags 17.00 - 18.00 Uhr.
Gruppe 2:	Montags 18.00 - 19.00 Uhr.
Gruppe 3:	Donnerstags 17.00 - 18.00 Uhr.
Gruppe 4:	Donnerstags 18.00 - 19.00 Uhr.
Leitung:	Julia Frank, Sinem Kandemir und Anna-Lena Kunz
Altersgruppe:	Ab 5 Jahre.
Inhalte:	Wassergewöhnung, Grundlagen im Brust- und Rückenschwimmen, Kopfsprung und Tieftauchen.
Ziel:	Seepferdchen.
Teilnahme:	Anmeldung ab 19.01.17 per Mail an „anna-lena.kunz@gmx.de“ mit Angabe von Name, Geburtsdatum, Mailadresse und Telefon möglich.

Inklusives Schwimmen

Anfänger:	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.
Fortgeschr.::	Mittwochs 16.00 - 17.00 Uhr.
Leitung:	Andrea Möbus, Telefon 06552/ 9623696.
Inhalte:	Verbesserungen im Brust- und Rückenschwimmen, Kopfsprung,

Tieftauchen und Baderegeln für körperlich und/oder geistig behinderte Kinder.
Ziel: Jugendschwimmabzeichen Bronze, Silber und Gold.

● **Seepferdchengruppe**
Übungszeiten: Montags und donnerstags 17.00 - 18.00 Uhr, donnerstags 18.00 - 19.00 Uhr, mittwochs 16.00 - 17.00 Uhr, freitags 16.00 - 16.45 Uhr.
Leitung: Martin Altmann, Marco Kunz, Wanja Menger, Kay Wohltmann.
Inhalte: Verbesserungen im Brust- und Rückenschwimmen, Kopfsprung, Tieftauchen und Baderegeln.
Ziel: Jugendschwimmabzeichen Bronze.

● **Jugendgruppe 1**
Übungszeiten: Montags und donnerstags 17.00 - 18.00 Uhr, mittwochs 16.00 - 17.00 Uhr, freitags 16.45 - 17.30 Uhr.
Leitung: Daniel Jeglosch, Marco Kunz, Dieter Rösel.
Inhalte: Verbesserungen im Brust- und Rückenschwimmen, Kopfsprung, Tief- und Streckentauchen, Baderegeln und Grundlagen im Kraulschwimmen.
Ziel: Jugendschwimmabzeichen Silber.

● **Jugendgruppe 2**
Übungszeiten: Montags und donnerstags 17.00 - 18.00 Uhr.
Leitung: Luca Manns, Kay Wohltmann.
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.
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: Luca Manns, Wanja Menger.
Inhalte: Verbesserungen im Kraul-, Brust-, Rücken- und Rettungsschwimmen, Wendetechnik.
Ziele: Rettungsschwimmabzeichen Bronze, Teilnahme am Wachdienst.

● **Wasserrettergruppe**
Übungszeit: Montags 19.00 - 20.00 Uhr.
Leitung: Sören Sänger.
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**
Übungszeit: Montags 20.00 - 21.30 Uhr.
Leitung: Petra Gumbel, Telefon 0172/6678497.
Altersgruppe: Erwachsene.
Inhalte: Wassergewöhnung, Grundlagen im Brust- und Rückenschwimmen, Springen und Tauchen.
Ziel: Frühschwimmer.
Teilnahme: Nur nach telefonischer Anmeldung.

● **Schwimmen für Migrantinnen**
Anfänger: Samstags 08.00 - 09.00 Uhr.
Leitung: Claudia Viertelhausen.
Fortgeschr.: Samstags 08.00 - 09.00 Uhr.
Leitung: Petra Mahlert.
Altersgruppe: Erwachsene Frauen.
Inhalte: Wassergewöhnung, Grundlagen im Brust- und Rückenschwimmen, Springen und Tauchen.
Ziel: Frühschwimmer, Erwachsenenabz. Bronze, Silber und Gold.
Teilnahme: Nur nach Anmeldung.

● **Brustschwimmen Erwachsene**
Übungszeiten: Montags 20.00 - 21.30 Uhr, freitags 19.00 - 20.00 Uhr.
Leitung: Martin Altmann, Martin Korhn.
Inhalte: Verbesserungen im Brust- und Rückenschwimmen; bei Bedarf auch Kraul- und Rückenkraulschwimmen.

● **Kraulschwimmen Erwachsene**
Anfänger: Freitags 20.00 - 21.30 Uhr.
Leitung: Andreas Viertelhausen, Telefon 06441/921621.
Inhalte: Grundlagen im Kraulschwimmen.
Teilnahme: Nur nach telefonischer Anmeldung. Neue Teilnehmer werden am 07.04.17 aufgenommen. Die Gruppe ist nur für geübte Brustschwimmer geeignet.

Fortgeschr.: Montags und freitags 19.00 - 20.00 Uhr.
Leitung: Christoph Hubert, Norbert Wopp.
Inhalte: Montags verschiedene Schwimmstile mit Bezug zum Rettungsschwimmen, freitags triathlonorientiertes Training.

● **Wettkampfgruppe**
Übungszeiten: Montags und freitags 20.00 - 21.30 Uhr.
Leitung: Jan Stamer.

● **Seniorentraining**
Übungszeiten: Montags 20.00 - 21.30 Uhr, freitags 19.00 - 20.00 Uhr.
Leiter: Harald Stamer.
Inhalte: Altersangemessenes Training für Senioren.

● **Wassergymnastik**
Gruppe 1: Freitags 19.00 - 20.00 Uhr.
Ort: Haus Renata.

Leitung: Sabine Beer, Telefon 0178/9368779.

Gruppe 2: Freitags 20.00 - 21.00 Uhr.
Leitung: Gerda Muer, Telefon 06441/3099694.

Gruppe 3: Montags 19.00 - 20.00 Uhr.
Leitung: Siri Metzger, Telefon 06473/410426.

● **Aquajogging**
Gruppe 1: Freitags 16.00 - 16.45 Uhr.
Gruppe 2: Freitags 16.45 - 17.30 Uhr.
Leitung: Peter von der Osten, Telefon 06445/1358.

● **Freigewässertraining**
Übungszeit: Montags 18.00 Uhr, ab 08.05.17.
Ort: Dutenhofener See.
Leitung: Peter Balß.

● **Radfahren**
Übungszeit: Samstags und sonntags nach Vereinbarung.
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 17.30 Uhr, ab 19.04.17.
Ort: Sportplatz am Hallenbad Wetzlar.
Leitung: Norbert Wopp.

● **Gymnastik**
Übungszeit: Dienstags 17.30 - 18.45 Uhr.
Ort: Turnhalle Dutenhofen, Gymnastikraum.
Inhalte: Rumpfgymnastik, Athletik- und Zirkeltraining.
Leitung: Andrea Wopp, Norbert Wopp.

○ **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.

● **Schlittschuhlaufen und Weihnachtsmarkt in Frankfurt**
Termin: Samstag, der 17.12.17.
Abfahrt: 14.00 Uhr am Hallenbad.
Rückkehr: Ca. 22.00 Uhr (Fahrt im Vereinsbus).
Kosten: 3,- Euro für Mitglieder und 6,- Euro für Nichtmitglieder. Daneben zahlt jeder Eishalle, Schlittschuhverleih und ÖPNV selbst.
Bedingungen: Mindestalter 14 Jahre oder in Begleitung von Erziehungsberechtigten.
Leitung: Petra Mahlert.

● **Spielenachmittage**
Termine: Sonntags, 18.12.16, 08., 15., 22., 29.01., 05., 12., 19., 26.02., 05., 19., 26.03. und 02.04.17.
Uhrzeit: Von 14.30 bis 16.30 Uhr.
Ort: Hallenbad, regulärer Eintritt.
Leitung: Isabell Tossi.

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.

● **Videotraining**
Termine: Montag, der 19.12.16, und Freitag, der 10.02.17.
Uhrzeiten: Ab 19.00 Uhr Videoaufzeichnung im Hallenbad, ab 20.00 Uhr Analyse.
Leitung: Stephanie Behrendt.

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

● **Grundlagen Delphinschwimmen**
Termin: Ab Montag, dem 02.01.17, 5 Termine.

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.

● **Vereinsmeisterschaften**
Termin: Von Montag, dem 16.01.17, bis Samstag, dem 28.01.17, im Hallenbad.
Siegerehrung: Während der Jugendversammlung und der Mitgliederversammlung.
Jahrgänge, Altersklassen und Disziplinen:
- 2008 und jünger, bis 8 Jahre, 25m Brustschwimmen.
- 2008-2007, 9/10 Jahre, 50m Hindernis, 50m Kombiniertes Schwimmen.
- 2006-2005, 11/12 Jahre, 50m Hindernis, 50m Kombiniertes Schwimmen.
- 2004-2003, 13/14 Jahre, 50m Hindernis, 50m Flossen.
- 2002-2001, 15/16 Jahre, 100m Hindernis, 100m Retten mit Flossen.
- 2000-1999, 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.

● **Winterwanderung**
Termin: Samstag, der 21.01.17.
Abmarsch: 11.00 Uhr an der Lauftreffhütte in Wetzlar gegenüber Krankenhaus; kostenlose Parkplätze sind vorhanden.
Zielort: Grillhütte Niederquembach; ca. 12 km, etwa 3 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 Salatspenden sind willkommen. Bitte bei der Anmeldung vermerken. Sie werden am Abmarschpunkt abgeholt. Für eine Salat- oder Kuchenspende gibt es einen Rabatt auf den Teilnehmerbeitrag in Höhe von 2,- Euro.

● **Sanitätstraining**
Termin: Samstag, der 28.01.17.
Uhrzeit: Von 09.00 bis 17.00 Uhr.
Ort: DLRG-Geschäftsstelle.
Kosten: 10,- Euro.
Leitung: Heike Tossi.

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.

● **Mitternachtssauna**
Termin: Samstag, der 04.02.17.
Abfahrt: 17.00 Uhr am Hallenbad.
Rückkehr: Ca. 03.00 Uhr.
Ziel: Rhein-Main-Therme.
Kosten: 25,- Euro für Mitglieder und 28,- Euro für Nichtmitglieder.
Bedingungen: Jugendschwimmabzeichen Bronze und Mindestalter 16 Jahre.
Leitung: Andreas Viertelhausen.

Attraktionen der Rhein-Main-Therme in Hofheim sind u.a. Außenbecken, Dampfbad, FKK-Bereich, Massagedüsen, Saunen, Sprunganlage, Wasserfall, Wasserrutschen, Wellenbecken, Whirlpools und Wildwasserkanal. Für den Saunabereich bitte Badeschuhe mitbringen.

● **Cocktailabend**
Termin: Samstag, der 11.02.17.
Ort: Restaurant Hallenbad Wetzlar.
Uhrzeit: Von 18.00 Uhr bis ca. 23.00 Uhr.
Kosten: 15,- Euro für Mitglieder, Nichtmitglieder zuzüglich 5,- Euro.
Mindestalter: 18 Jahre.
Leitung: Andreas Viertelhausen.

Der Abend richtet sich an Interessierte, die eine professionellere Zubereitung von Cocktails erlernen möchten. Inhalte sind die Geschichte des Cocktails, Cocktailarten sowie Zubereitungsformen mit Kostproben, Arbeitsgeräte, Gläser sowie Dekoration an Hand von Praxisbeispielen.

● **Mitarbeiterbesprechung**
Termin: Sonntag, der 12.02.17.
Uhrzeit: Ab 14.00, Dauer ca. 2 Stunden.
Ort: DLRG-Geschäftsstelle, U-Raum.
Leitung: Andreas Viertelhausen.
Tagesordnung: Begrüßung. Vorstellung der neuen Mitarbeiter. Betreuung der Gruppen. 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 24.03.17, Treffpunkt um 19.00 Uhr am Hallenbad.
Dauer: Ca. 7 Übungsabende für die Rettungsschwimmabzeichen, 4 für den Junior-Retter.
Leitung: Andreas Viertelhausen.
Übungszeiten: Freitags von 19.00 bis 21.30 Uhr.

Pohlheim: Einige Übungen müssen am Montag, dem 27.03.17, von 19.00 bis 21.00 Uhr im Hallenbad in Pohlheim abgenommen werden.

● **Faschingsschwimmen im Hallenbad**
Termin: (Rosen-) Montag, der 27.02.17.
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 04.03.17.
Abfahrt: 14.00 Uhr am Hallenbad Wetzlar
Rückkehr: Ca. 20.00 Uhr (Fahrt im Bus).
Kosten: 21,- Euro für Mitglieder und 24,- 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**
10.02.17 Videotraining.
13.02.17 Jugendversammlung ab 17.00 Uhr, Treffpunkt am Hallenbad.
17.02.17 Mitgliederversammlung ab 19.00 Uhr in der DLRG-Geschäftsstelle.
04.03.17 Fahrt in das Seedammbad.
11.03.17 Erste-Hilfe-Lehrgang.
08.04.17 Fahrt ins Miramar.
17.04.17 Spieletag.
01.05.17 Wanderung.
06.-07.05.17 Wochenendausflug Gräfenberg.
30.06.-09.07.17 Ferienfreizeit Ulmbachtalsperre.