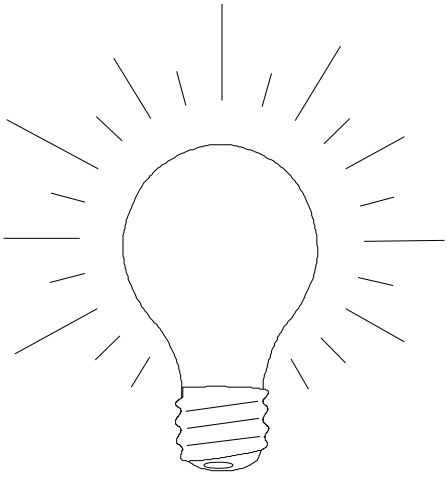
DLRG-Ortsgruppe Wetzlar e.V. - 2018/2019

www.dlrg-wetzlar.de

Inhaltsübersicht

Vorwort	Seite 2
Adressen	Seite 2
Mitarbeiter	Seite 3
Trainingsangebot	Seite 12
Aktuelle Kurzinformationen	Seite 18
Veranstaltungen	Seite 20
Rettungswachdienst	Seite 30
Schwimmprüfungen	Seite 31
Materialbestellung	Seite 35
Weitere Termine	Seite 35
Erläuterungen zum Titelbild	Seite 35
Baderegeln	Seite 36
Werbung	Seiten 3



Vorwort

Liebe Mitglieder,
liebe Eltern unserer jugendlichen Mitglieder,

seit nunmehr 26 Jahren erscheint diese Broschüre. Wir möchten damit die Leser vor allem über die umfangreichen Aktivitäten der DLRG in Wetzlar informieren und die einzelnen Ansprechpartner hierfür vorstellen. Unser vollständiges Angebot mit allen Ausschreibungen im Detail finden Sie auf der Homepage. Falls Sie weitergehende Fragen haben, stehen wir gerne in einem Gespräch zur Verfügung.
Natürlich wollen wir mit der Vereinszeitung ebenfalls für unsere Vereinsarbeit werben, um weitere Teilnehmer, aber auch ehrenamtliche Mitarbeiter zu gewinnen. Wenn Sie nach dem Studium dieser Broschüre Lust haben, uns aktiv zu unterstützen, dann sprechen Sie uns an! Voraussetzungen sind Engagement und Spaß an der Vereinsarbeit. Für kompetente Helfer, eine entsprechende Ausbildung und Einarbeitungszeit sorgen wir.
Schließlich möchte ich noch unseren Werbepartnern für die freundliche Unterstützung bei der Erstellung unserer Vereinszeitung danken.

Mit freundlichen Grüßen

Dr. Andreas Viertelhausen Redaktionsschluss: 11.04.18

Adressen

Anschrift:	DLRG-Ortsgruppe Wetzlar e.V., Postfach 1466 in 35524 Wetzlar. Bitte keine Post an die DLRG-Geschäftsstelle, Spinnereistraße in 35576 Wetzlar, senden. Dort gibt es keinen Briefkasten!
Telefon:	06441/921621 mit Anrufbeantworter.
E-Mail:	mail´AT´dlrg-wetzlar.de.
Homepage:	www.dlrg-wetzlar.de.
Hallenbad:	Hallenbad "Europa", Frankfurter Straße 86 in 35578 Wetzlar, Telefon 06441/99-5700.
Freibad:	Freibad "Domblick", Karl-Kellner-Ring in 35576 Wetzlar, Telefon: 06441/99-5711.
Bankverb.:	Sparkasse Wetzlar, BLZ 51550035, Konto 10006328, BIC HELADEF1WET, IBAN DE88515500350010006328.

Montag von 11.30 Uhr bis 22.00 Uhr, Dienstag bis Freitag von 09.00 bis 22.00 Uhr, Samstag von 10.00 bis 18.00 Uhr sowie Sonntag von 10.00 bis 18.00 Uhr (nur in den Wintermonaten) im Europabad (mit Liefer-Service). Die "neue alte" Adresse für gute Pizza!
Inh. Familie Minervini, Telefon 06441/77250

Mitarbeiter

Name: Jens Arnold
Telefon: 06441/921760
E-Mail: jens.arnold´AT´vodafone.de
Aufgabe: Helfer Kraulschwimmen für Erwachsene - Fortgeschrittene/Freitag

Name: Viktor Baitinger
Telefon: 06441/8706512
E-Mail: viktor.baitinger´AT´online.de
Aufgabe: Helfer Freigewässertraining

Name: Peter Balß
Telefon: 06085/971326
E-Mail: peter.balss´AT´web.de
Aufgaben: Triathlontrainer, Leiter Freigewässertraining und Radfahren für Triathleten

Name: Sabine Beer
Telefon: 0178/9368779
E-Mail: binebeer´AT´outlook.de
Aufgaben: Leiterin Kleinkinderschwimmen 1 und Wassergymnastikgruppe 1

Name: Stephanie Behrendt
Telefon: 06443/589383
E-Mail: stephanie.behrendt´AT´googlemail.de
Aufgaben: 2. Vorsitzende, Erste-Hilfe, Rettungsschwimmen

Name: Angelina Gumbel
Telefon: 06406441/679929
E-Mail: stern.angelina´AT´web.de
Aufgaben: Leiterin Anfängerschwimmen für Kinder 3, Seepferdchen-gruppe/Montag, Helferin Schwimmen für Migrantinnen - Anfänger

Name: Antonia Gumbel
Telefon: 06441/679929
E-Mail: stern.antonia´AT´web.de
Aufgabe: Helferin Jugendgruppe 1/Montag und Donnerstag, Jugend-gruppe 2/Donnerstag

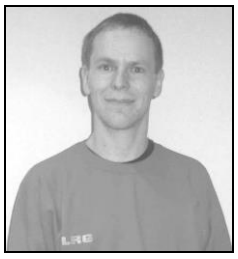
Name: Franziska Gumbel
Telefon: 06441/679929
E-Mail: stern.franzi´AT´web.de
Aufgaben: Vertreterin der Jugendvorsitzenden, Leiterin Seepferdchen-gruppe/Mittwoch und Jugendgruppe 3/Montag, Helferin Kleinkinderschwimmen 1 und Jugendgruppe 1/Montag

Name: Petra Gumbel
Telefon: 0172/6678497
E-Mail: petra.dlrg´AT´gmx.de
Aufgaben: Leiterin Training/Samstag und Schwimmen für Migrantinnen - Anfänger, Helferin Aquajogginggruppe 1 und 2

Name: Jennifer Hampel
Telefon: 0157/893883783
E-Mail: jennifer.hampel´AT´gmx.net
Aufgabe: Helferin Schwimmen für Migrantinnen - Fortgeschrittene

Name: Eric Heye
Telefon: 06445/600595, 0176/30559022
E-Mail: baby.justin´AT´freenet.de
Aufgabe: Helfer Seepferdchengruppe/Donnerstag

Name: Nicole Heye
Telefon: 06445/600595, 0176/32290681
E-Mail: baby.justin´AT´freenet.de
Aufgaben: Beurkundung Seepferdchen und Jugendschwimmabzeichen, Koordination Spielenachmittage, Leiterin Training/Donnerstag, Leiterin Anfängerschwimmen für Kinder 4 und Seepferdchengruppe/Donnerstag 17.00 Uhr, Helferin Anfängerschwimmen für Kinder 2 und Seepferdchengruppe/Montag



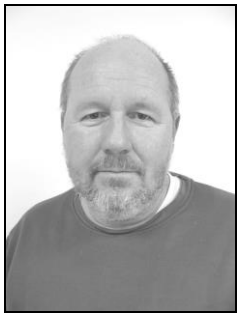
Name: Christoph Hubert
Telefon: 06471/6290031
E-Mail: christoph.hubert´AT´dlrg-wetzlar.de
Aufgaben: Geschäftsführer, Schriftverkehr Mitglieder, Jugendschutzbeauftragter, Wachleiter, Leiter Kraulschwimmen für Erwachsene - Fortgeschrittene/Montag und Helfer Anfängerschwimmen für Kinder 2

Name: Daniel Jeglosch
Telefon: 01578/4181826
E-Mail: danieldj1999´AT´icloud.com
Aufgaben: Vertreter der Jugendvorsitzenden, Leiter Jugendgruppe 1/Montag und Donnerstag sowie Helfer Jugendgruppe 3

Name: Lea Köstler
Telefon: 06473/799300
E-Mail: rako´AT´gmx.net
Aufgabe: Helferin inklusives Schwimmen - Anfänger

Name: Ralf Köstler
Telefon: 06473/799300, 0177/3191919
E-Mail: rako´AT´gmx.net
Aufgaben: Materialvergabe, Reservierung Bus und Boote, Technischer Leiter - Einsatz und Helfer Jugendgruppe 1/Mittwoch

Name: Vanessa Kolassa
Telefon: 06441/5693695
E-Mail: nvkm809´AT´web.de
Aufgabe: Helferin Anfängerschwimmen für Kinder 4



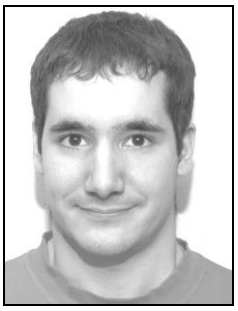
Name: Martin Krohn
Telefon: 06441/63441
E-Mail: krohn-lahnau´AT´gmx.de
Aufgabe: Leiter Anfängerschwimmen für Erwachsene

Name: Nils Krus
Telefon: 06441/26599
E-Mail: nils.krus´AT´dlrg-wetzlar.de
Aufgabe: Helfer Seepferdchengruppe/Montag

Name: Isabel Kühn
Telefon: 0157/37172163
E-Mail: isabel.kuehn´AT´dlrg-wetzlar.de
Aufgaben: Jugendvorsitzende

Name: Elnathan Kunstmann
Telefon: 0176/39941347
E-Mail: eckunstmann´AT´gmail.com
Aufgaben: Leiter Seepferdchengruppe/Donnerstag 18.00 Uhr, Helfer Seepferdchengruppe/Donnerstag 17.00 Uhr und Jugendgruppe 2/Montag

Name: Justin Kunz
Telefon: 06445/600595, 0176/72652755
E-Mail: justinkunz8177´AT´gmail.com
Aufgaben: Leiter Jugendgruppe 2/Donnerstag und Helfer Anfängerschwimmen für Kinder Gruppe 3



Name: Marco Kunz
Telefon: 01577/1471895
E-Mail: marco.kunz´AT´dlrg-wetzlar.de
Aufgaben: Wachleiter, Leiter Seepferdchengruppe/Freitag, Jugendgruppe 1/Freitag und Jugendgruppe 4/Donnerstag

Name: Petra Mahlert
Telefon: 0176/82906163
E-Mail: mahlertdlrg´AT´aol.de
Aufgaben: Schatzmeisterin, Post, Leiterin Schwimmen für Migrantinnen - Fortgeschrittene und Brustschwimmen für Erwachsene

Name: Wanja Menger
Telefon: 0641/32075428
E-Mail: wanja.menger´AT´dlrg-wetzlar.de
Aufgaben: Leiter Training/Montag und Jugendgruppe 4/Montag

Name: Alexandra Miernik
Telefon: 0163/8604943
E-Mail: alexandramiernik´AT´yahoo.de
Aufgabe: Helferin Anfängerschwimmen für Kinder 1

Name: Siri Metzger
Telefon: 06473/410426
E-Mail: sirimetzger´AT´t-online.de
Aufgabe: Leiterin Wassergymnastikgruppe 3

Name: Andrea Möbus
Telefon: 06552/9623696, 0176/57660068
E-Mail: andrea.moebus´AT´gmx.de
Aufgabe: Leiterin inklusives Schwimmen - Fortgeschrittene

Name: Gerda Muer
Telefon: 06441/3099694, 0160/3505063
E-Mail: muer.gerda´AT´arcor.de
Aufgabe: Leiterin Wassergymnastikgruppe 2

Name: Simone Niebisch
Telefon: 06443/589472, 0178/1561034
E-Mail: simone.niebisch´AT´dlrg-wetzlar.de
Aufgaben: Vertreterin Geschäftsführer, Mitgliederverwaltung, Vertreterin Jugendschutzbeauftragter und Helferin Anfängerschwimmen für Erwachsene

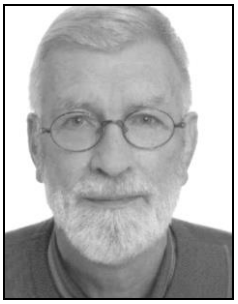
Name: Jürgen Reitz
Telefon: 06445/9261-0, 0172/6778056
E-Mail: familie.reitz´AT´dlrg-wetzlar.de
Aufgaben: Ansprechpartner Tauchgruppe, Reservierung Tauchgeräte und Wachleiter

Name: Dieter Rösel
Telefon: 06441/73662, 0176/78226939
E-Mail: dieter_roesel´AT´web.de
Aufgaben: Leiter Kleinkinderschwimmen 2, Jugendgruppe 1/Mittwoch und Anfängerschwimmen für Flüchtlinge

Name: Florian Schmitt
Telefon: 0641/2500426
E-Mail: florian.c.schmitt´AT´gmail.com
Aufgaben: Vertreter der Jugendvorsitzenden und Leiter Jugendgruppe 2/Montag

Name: Oliver Schneider
Telefon: 06441/2040017, 0178/4724401
E-Mail: schneo´AT´gmx.net
Aufgaben: Rettungsschwimmen, Rettungsfähigkeit (Hessisches Kultusministerium)

Name: Daniel Slutskovsky
Telefon: 06441/5672083
E-Mail: daniel636´AT´web.de
Aufgabe: Helfer Jugendgruppe 1/Donnerstag



Name: Harald Stamer
Telefon: 06441/25300
E-Mail: dlrg´AT´stapat.de
Aufgabe: Leiter Seniorenschwimmen

Name: Jan Stamer
Telefon: 06441/25385
E-Mail: dlrg´AT´stamer-wz.de
Aufgabe: Leiter Wettkampfgruppe

Name: Heike Tossi
Telefon: 06441/71433, 0160/99573878
E-Mail: heiketossi´AT´aol.com
Aufgaben: Technische Leiterin - Ausbildung, Statistik, Beurkundungen, Erste-Hilfe, Erste-Hilfe bei Kindernotfällen, Sanitätsausbildung und Rettungsschwimmen

Name: Philipp Trümper
Telefon: 0228/96161852, 0151/12363679
E-Mail: p.truemper´AT´hessen.dlrg-jugend.de
Aufgaben: Vertreter der technischen Leiterin - Ausbildung und Wasserrettungsdienst

Name: Jonas Vasa
Telefon: 06441/3844871, 0160/92616636
E-Mail: j.vasa´AT´gmx.de
Aufgaben: Helfer Anfängerschwimmen für Kinder 4, Seepferdchengruppe/Freitag und Jugendgruppe 1/Freitag

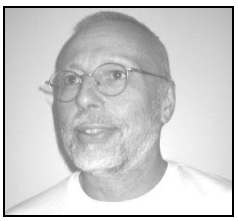
Name: Andreas Viertelhausen
Telefon: 06441/921621
E-Mail: dr.viertelhausen´AT´dlrg-wetzlar.de
Aufgaben: 1. Vorsitzender, Erste-Hilfe, Rettungsschwimmen, Wasserrettungsdienst, Betreuung der Homepage und Leiter Kraulschwimmen für Erwachsene – Anfänger

Name: Claudia Viertelhausen
Telefon: 06441/921621
E-Mail: claudia.leun´AT´web.de
Aufgaben: Erste-Hilfe, Rettungsschwimmen, Leiterin Training/Mittwoch, inklusives Schwimmen - Anfänger, Helferin Schwimmen für Migrantinnen - Anfänger und Kraulschwimmen für Erwachsene - Anfänger

Name: Peter von der Osten
Telefon: 06445/1358
E-Mail: aquajogger1358´AT´yahoo.de
Aufgaben: Leiter Aquajogginggruppe 1 und 2

Name: Anna-Lena Wagner
Telefon: 06441/5641236, 0178/6352348
E-Mail: wagner.dlrg´AT´gmx.de
Aufgaben: Vertreterin der Schatzmeisterin, Geldverkehr, Koordination Anfängerschwimmen Kinder, Leiterin Anfängerschwimmen für Kinder 1 und 2

Name: Jan Wagner
Telefon: 06441/5641236, 0151/27232792
E-Mail: jsw391´AT´googlemail.com
Aufgabe: Vertreter des Technischen Leiters - Einsatz



Name: Herwig Wagner
Telefon: 06441/25510, 0177/5424458
E-Mail: herwig.wagner´AT´imail.de
Aufgaben: Helfer Kleinkinderschwimmen 2, Anfängerschwimmen für Flüchtlinge, Kraulschwimmen für Erwachsene - Fortgeschrittene/Montag und Laufen für Triathleten

Name: Christian Weber
Telefon: 0179/2055493
E-Mail: zahnschmiedelachmund´AT´gmx.de
Aufgabe: Helfer Seepferdchengruppe/Mittwoch

Name: Andrea Wopp
Telefon: 06441/32817, 0151/70824759
E-Mail: a.wopp´AT´t-online.de
Aufgabe: Leiterin Gymnastik

Name: Norbert Wopp
Telefon: 06441/32817, 0151/70824611
E-Mail: n.wopp´AT´t-online.de
Aufgaben: Triathlontrainer, Leiter Kraulschwimmen für Erwachsene - Fortgeschrittene/Freitag, Laufen für Triathleten und Gymnastik

Name: Lutz Zimmermann
Telefon: 06441/3816115, 0162/1894819
E-Mail: lutz-z´AT´gmx.de
Aufgaben: Helfer Wassergymnastikgruppe 1, Aquajogginggruppe 1 und 2

Name: Renate Zimmermann
Telefon: 06441/3816115
E-Mail: renate-zi´AT´gmx.de
Aufgaben: Helferin inklusives Schwimmen - Anfänger, Schwimmen für Migrantinnen - Fortgeschrittene, Brustschwimmen für Erwachsene und Wassergymnastikgruppe 2

Trainingsangebot

Soweit bei den einzelnen Trainingsangeboten nichts anderes vermerkt ist, gilt für alle:

- Die Dauer ist nicht auf eine bestimmte Anzahl von Übungsstunden begrenzt. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Sie werden nur für Mitglieder angeboten; keine zusätzlichen Kosten. Ein kostenloses Probetraining ist jederzeit möglich.
- Ein Handzettel mit Informationen zum Jugendtraining kann auf der Homepage abgerufen werden. Der Wechsel von einer Jugendgruppe in die nächste erfolgt nach den Winter- und den Sommerferien. Die Jugendschwimmabzeichen und der Junior-Retter werden mindestens zweimal pro Jahr angeboten, spätestens vor den Sommer- und Winterferien. Für die Rettungsschwimmabzeichen gibt es besondere Lehrgänge.

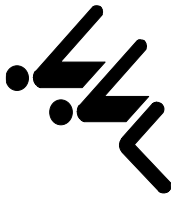
Kleinkinderschwimmen

Gruppe 1: Freitags von 15.15 bis 16.00 Uhr.
Altersgruppe: Bis vier Jahre.
Leiterin: Sabine Beer.
Helferin: Franziska Gumbel.

Gruppe 2: Freitags von 19.00 bis 20.00 Uhr.
Altersgruppe: Ab vier Jahre.
Leiter: Dieter Rösel.
Helfer: Herwig Wagner.

Ort: Lehrschwimmbecken.
Teilnahme: Es besteht eine Warteliste. Ein Handzettel mit Informationen für die Teilnehmer und ihre Eltern kann auf der Homepage abgerufen werden.
Inhalte: Wassergewöhnung, erste Erfahrungen, Sicherheit und Spaß am, um, im und mit Wasser; am Freitagabend auch Flossenschwimmen und -tauchen sowie Schwimmabzeichen.
Hinweis: Jeder Teilnehmer muss von einer Begleitperson betreut werden.

Anfängerschwimmen für Kinder



Gruppe 1:	Montags von 17.00 bis 18.00 Uhr.
Leiterin:	Anna-Lena Wagner.
Helferin:	Alexandra Miernik.
Gruppe 2:	Montags von 18.00 bis 19.00 Uhr.
Leiterin:	Anna-Lena Wagner.
Helfer:	Nicole Heye, Christoph Hubert.
Gruppe 3:	Donnerstags von 17.00 bis 18.00 Uhr.
Leiterin:	Angelina Gumbel.
Helfer:	Justin Kunz, *hier suchen wir einen weiteren Helfer!*
Gruppe 4:	Donnerstags von 18.00 bis 19.00 Uhr.
Leiterin:	Nicole Heye.
Helfer:	Vanessa Kolassa, Jonas Vasa.
Ort:	Lehrschwimmbecken.
Dauer:	Es sollten bei regelmäßiger Teilnahme etwa drei Monate eingeplant werden.
Teilnahme:	Es besteht eine Warteliste. 2018 werden keine Anmeldungen mehr angenommen. Die Warteliste und ein Handzettel mit Informationen für die Teilnehmer und ihre Eltern können auf der Homepage abgerufen werden. Weitere Informationen gibt es bei Anna-Lena Wagner.
Altersgruppe:	Ab fünf Jahre.
Inhalte:	Wassergewöhnung, Grundlagen im Brust- und Rückenschwimmen, Kopfsprung und Tauchen.
Ziel:	Seepferdchen.

Inklusives Schwimmen

Anfänger:	Lehrschwimmbecken.
Teilnahme:	Es besteht eine Warteliste. Die Teilnahme ist nur nach Anmeldung bei Claudia Viertelhausen möglich.
Inhalte:	Wassergewöhnung, Grundlagen im Brust- und Rückenschwimmen, Kopfsprung und Tauchen für körperlich und geistig behinderte Kinder. Soweit keine Nachfrage besteht, werden Kinder von der Warteliste für das Anfängerschwimmen für Kinder in die Gruppe übernommen.
Ziel:	Seepferdchen.
Leiterin:	Claudia Viertelhausen.
Helferinnen:	Lea Köstler, Renate Zimmermann.
Hinweis:	Jeder Teilnehmer muss von einer Begleitperson betreut werden.
Fortgeschr.:	Bahn 7.
Inhalte:	Verbesserungen im Brust- und Rückenschwimmen, Kopfsprung, Tieftauchen und Baderegeln für körperlich und/oder geistig behinderte Kinder.
Ziel:	Schwimmabzeichen Bronze, Silber und Gold.
Leiterin:	Andrea Möbus, *hier suchen wir einen Helfer!*
Übungszeit:	Mittwochs von 16.00 bis 17.00 Uhr.
Altersgruppe:	Ab 5 Jahre.

Seepferdchengruppe

Übungszeiten: Montags von 17.00 bis 18.00 Uhr, mittwochs von 16.00 bis 17.00 Uhr, donnerstags von 17.00 bis 18.00 Uhr und von 18.00 bis 19.00 Uhr sowie freitags von 16.00 bis 16.45 Uhr.

Ort: Bahn 8 untere Hälfte, donnerstags 17.00 Uhr Bahn 8, freitags Bahn 7 und 8 untere Hälfte.

Inhalte: Verbesserungen im Brust- und Rückenschwimmen, Grundlagen Kraulbeinschlag, Kopfsprung, Sprung vom Startblock Tieftauchen und Baderegeln.

Ziel: Jugendschwimmabzeichen in Bronze.

Leiter: Angelina Gumbel (montags), Franziska Gumbel (mittwochs), Nicole Heye (donnerstags 17.00 Uhr), Elnathan Kunstmann (donnerstags 18.00 Uhr), Marco Kunz (freitags).

Helfer: Eric Heye (donnerstags), Nicole Heye (montags) , Elnathan Kunstmann (donnerstags 17.00 Uhr), Nils Krus (montags), Jonas Vasa (freitags), Christian Weber (mittwochs).

Hinweise: Die Seepferdchengruppe nimmt die Teilnehmer der verschiedenen Gruppen für Anfängerschwimmen nach dem Erwerb des Seepferdchens auf. Freitags gibt es parallel Trainingsangebote für Eltern.

Jugendgruppe 1

Übungszeiten: Montags von 17.00 bis 18.00 Uhr, mittwochs von 16.00 bis 17.00 Uhr, donnerstags von 17.00 bis 18.00 Uhr und freitags von 16.45 bis 17.30 Uhr.

Ort: Bahn 8 obere Hälfte, donnerstags Bahn 7, freitags Bahn 7 und 8 untere Hälfte.

Inhalte: Verbesserungen im Brust- und Rückenschwimmen, Grundlagen Kraularmzug, Kopfsprung vom Startblock, Tief- und Streckentauchen und Baderegeln.

Ziele: Jugendschwimmabzeichen in Silber. Keine Schere beim Brustbeinschlag vorhanden. Training auf einer 50m Bahn.

Leiter: Daniel Jeglosch (montags und donnerstags), Marco Kunz (freitags), Dieter Rösel (mittwochs).

Helfer: Antonia Gumbel (montags und donnerstags), Franziska Gumbel (montags), Ralf Köstler (mittwochs), Daniel Slutskovsky (donnerstags), Jonas Vasa (freitags).

Hinweis: Freitags gibt es parallel Trainingsangebote für Eltern.

Jugendgruppe 2

Übungszeiten: Montags und donnerstags von 17.00 bis 18.00 Uhr.

Ort: Montags Bahn 7, donnerstags Bahn 8 obere Hälfte.

Inhalte: Verbesserungen im Kraul-, Brust- und Rückenschwimmen, Startsprung vom Startblock, Tief- und Streckentauchen, Transportieren, Abschleppen, Hindernisschwimmen.

Ziel: Jugendschwimmabzeichen in Gold.

Leiter: Justin Kunz (donnerstags), Florian Schmitt (montags).

Helfer: Antonia Gumbel (donnerstags), Elnathan Kunstmann (montags).

Jugendgruppe 3

Übungszeiten: Montags von 18.00 bis 19.00 Uhr.
Ort: Bahn 8.
Inhalte: Verbesserungen im Kraul-, Brust- und Rückenschwimmen, Kleiderschwimmen, Grundlagen im Rettungsschwimmen und Wendetechnik.
Ziel: Junior-Retter.
Leiterin: Franziska Gumbel.
Helfer: Daniel Jeglosch.

Jugendgruppe 4

Übungszeiten: Montags und donnerstags von 18.00 bis 19.00 Uhr.
Ort: Bahn 7.
Inhalte: Verbesserungen im Kraul-, Brust-, Rücken- und Rettungsschwimmen, Wendetechnik.
Ziele: Rettungsschwimmabzeichen in Bronze, Teilnahme am Rettungswachdienst.
Leiter: Marco Kunz (donnerstags), Wanja Menger (montags).

Anfängerschwimmen für Erwachsene

Übungszeit: Montags von 20.00 bis 21.00 Uhr.
Ort: Lehrschwimmbecken.
Teilnahme: Die Teilnahme ist nur nach Anmeldung bei Martin Krohn möglich.
Inhalte: Wassergewöhnung, Grundlagen im Brust- und Rückenschwimmen, Springen und Tauchen.
Ziel: Schwimmerzeugnis für Erwachsene.
Leiter: Martin Krohn.
Helferin: Simone Niebisch.

Anfängerschwimmen für Flüchtlinge

Übungszeit: Mittwochs von 15.15 bis 16.00 Uhr.
Ort: Lehrschwimmbecken.
Teilnahme: Die Benennung der Teilnehmer erfolgt durch die Stadt Wetzlar - Jugendamt.
Altersgruppe: Jugendliche ab 14 Jahren und junge Erwachsene.
Inhalte: Wassergewöhnung, Grundlagen im Brust- und Rückenschwimmen, Springen und Tauchen.
Ziel: Seepferdchen bzw. Schwimmerzeugnis für Erwachsene.
Leiter: Dieter Rösel.
Helfer: Herwig Wagner.
Hinweis: Ganzkörperbadeanzüge sind erlaubt.

Schwimmen für Migrantinnen

Anfänger: Lehrschwimmbecken.
Teilnahme: Die Teilnahme ist nur nach Anmeldung bei Petra Gumbel möglich.
Inhalte: Wassergewöhnung, Grundlagen im Brust- und Rückenschwimmen, Springen und Tauchen.
Ziel: Schwimmerzeugnis für Erwachsene.
Leiterin: Petra Gumbel.
Helferinnen: Angelina Gumbel, Claudia Viertelhausen.

Fortgeschr.: Bahn 8.
Inhalte: Verbesserungen im Brust- und Rückenschwimmen, Kopfsprung, Tieftauchen und Baderegeln.
Ziel: Schwimmabzeichen Bronze.
Leiterin: Petra Mahlert.
Helferinnen: Jennifer Hampel, Renate Zimmermann.

Übungszeit: Samstags von 08.00 bis 09.00 Uhr während des Frauenschwimmens.
Altersgruppe: Erwachsene.
Hinweis: Ganzkörperbadeanzüge sind erlaubt.

Brustschwimmen für Erwachsene

Übungszeit: Montags von 20.00 bis 21.30 Uhr.
Ort: Bahn 8.
Inhalte: Verbesserungen im Brust- und Rückenschwimmen für ungeübte Schwimmer.
Leiterin: Petra Mahlert.
Helferin: Renate Zimmermann.

Kraulschwimmen für Erwachsene

Anfänger: Freitags von 20.00 bis 21.30 Uhr.
Dauer: Es sollten bei regelmäßiger Teilnahme etwa drei Monate eingeplant werden.
Teilnahme: Auf Grund der Trainingsplanung ist ein Einstieg nach den Oster- und Herbstferien sinnvoll, also am 27.04.18, 20.10.18 und 12.04.19. Die Teilnahme ist nur nach Anmeldung bei Andreas Viertelhausen möglich.
Inhalt: Grundlagen im Kraulschwimmen für **Anfänger**.
Leiter: Andreas Viertelhausen.
Helferin: Claudia Viertelhausen.

Fortgeschr.: Montags und freitags von 19.00 bis 20.00 Uhr.
Inhalte: Kraulschwimmen für **Fortgeschrittene**; montags verschiedene Schwimmstile mit Bezug zum Rettungsschwimmen; freitags triathlonorientiertes Training.
Leiter: Christoph Hubert (montags), Norbert Wopp (freitags).
Helfer: Jens Arnold (freitags), Herwig Wagner (montags).

Ort: Bahn 8.
Altersgruppe: Erwachsene.
Hinweis: Die Gruppen werden häufig von Triathleten besucht, die ihre schwimmerischen Leistungen im Wettkampf aufbessern möchten.

Wettkampfgruppe

Übungszeiten: Montags und freitags von 20.00 bis 21.30 Uhr.
Ort: Bahn 7.
Altersgruppe: Erwachsene.
Leiter: Jan Stamer.

Seniorentraining

Übungszeiten: Montags und freitags von 19.00 bis 20.00 Uhr.
Ort: Bahn 7.
Inhalte: Altersgemäßes Training für Senioren.
Leiter: Harald Stamer.

Wassergymnastik

Gruppe 1:	Freitags von 16.00 bis 16.45 Uhr.
Leiterin:	Sabine Beer.
Helfer:	Lutz Zimmermann.
Gruppe 2:	Freitags von 20.00 bis 21.00 Uhr.
Leiterin:	Gerda Muer.
Helferin:	Renate Zimmermann.
Gruppe 3:	Montags von 19.00 bis 20.00 Uhr.
Leiterin:	Siri Metzger.
Ort:	Lehrschwimmbecken.
Kosten:	25,- € pro Kalenderhalbjahr (Bankeinzug).
Teilnahme:	Die Teilnahme ist nur nach Anmeldung bei der Gruppenleitung möglich.
Hinweis:	Auch spezielle Anforderungen z.B. Übungen für Schwangere, Hüft- und Wirbelsäulenerkrankungen können berücksichtigt werden.

Aquajogging

Gruppe 1:	Freitags von 16.00 bis 16.45 Uhr.
Gruppe 2:	Freitags von 16.45 bis 17.30 Uhr.
Ort:	Bahn 7 und 8 obere Hälfte.
Kosten:	25,- € pro Kalenderhalbjahr (Bankeinzug).
Teilnahme:	Die Teilnahme ist nur nach Anmeldung bei Peter von der Osten möglich.
Leiter:	Peter von der Osten.
Helfer:	Petra Gumbel, Lutz Zimmermann.

Freigewässertraining

Ort:	Dutenhofener See, 35582 Wetzlar.
Übungszeit:	Montags ab 18.00 Uhr. Erstes Training am 07.05.18.
Leiter:	Peter Balß.
Helfer:	Viktor Baitinger.

Triathlon

Schwimmen:	*Siehe Kraulschwimmen für Erwachsene – Fortgeschrittene am Freitag und Freigewässertraining.*
Radfahren:	Samstags und sonntags nach Vereinbarung.
Ort:	Abfahrt am Hallenbad.
Leiter:	Peter Balß.
Hinweis:	Während der Winterzeit findet hier ein Lauftraining statt.
Laufen:	Mittwochs ab 18.00 Uhr. Erstes Training am 11.04.18.
Ort:	Sportplatz am Hallenbad.
Leiter:	Norbert Wopp.
Helfer:	Herwig Wagner.

Gymnastik

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

Hinweis: Bitte eine Gymnastikmatte mitbringen.

Aktuelle Kurzinformationen

Anwesenheit

- Das Trainingsprogramm wird langfristig ausgearbeitet und ist auf die Übungszeiten abgestimmt. Nur bei einer regelmäßigen Teilnahme können Fortschritte erzielt werden. Um im Anfängerschwimmen vorausplanen zu können, bitten wir die Eltern, den Gruppenleiter rechtzeitig über das Fehlen ihres Kindes zu informieren. Fehlt ein Teilnehmer mehrmals unentschuldigt, so verliert er den Gruppenplatz.
- Vor dem Einlass zum Training muss sich jeder Teilnehmer in die ausliegende Anwesenheitsliste eintragen. Erwachsene vermerken bitte hinter ihrem Namen ein "E".

Bankeinzug

- Der Mitgliedsbeitrag und die Aufnahmegebühr können nur mittels Bankeinzug bezahlt werden. Daneben ist auch für bestimmte Veranstaltungen, Prüfungen u.ä. eine Bezahlung nur per Bankeinzug möglich.
- Kommt es zu einer Rückbuchung, weil z.B. die falsche Bankverbindung angegeben wurde oder keine Deckung vorhanden ist, muss das Mitglied auch die Bankrücklastkosten tragen. Die Kostenpauschale beträgt 10,- € pro Rückbuchung.
- Die Umstellung auf das SEPA-Einzugsverfahren erfolgte mit Ablauf des 31.12.13. Die Mitglieder werden jährlich per Post über die Details informiert.

Behinderungen und Krankheiten

Die Mitglieder bzw. bei minderjährigen Mitgliedern die Erziehungsberechtigten sind verpflichtet, den Verein über Behinderungen und Krankheiten zu informieren, wenn diese Auswirkungen auf die Teilnahme am Training und an Veranstaltungen haben können. Nur durch eine vorherige und rechtzeitige Information können sich die Mitarbeiter auf diese Situation einstellen und z.B. bei Notfällen angemessen reagieren.

Eltern im Schwimmbad

- Kinder unter sieben Jahren bedürfen laut der Haus- und Badeordnung des Hallenbades einer geeigneten Begleitperson. Wenn minderjährige Trainingsteilnehmer Unterstützung beim Umkleiden und Duschen benötigen, so ist dies allein Aufgabe der Erziehungsberechtigten. Eltern können deshalb ihre Kinder bei Bedarf zum Umziehen und Duschen begleiten. Das Schwimmbad ist umgehend danach zu verlassen, wenn kein Eintritt bezahlt wurde.
- Besuche der Eltern bei ihrem Kind am Beckenrand sollten im Interesse eines ungestörten Trainingsbetriebes unterbleiben.
- Übergabepunkt in Hinblick auf die Aufsichtspflicht ist die Tür der Dusche zur Schwimmhalle.

Feiertage und Ferien

An Feiertagen fällt das gesamte Training aus. An sog. „Brückentagen“ vor oder nach Feiertagen (z.B. Tag der Arbeit, Christi Himmelfahrt, Fronleichnam, Tag der Deutschen Einheit) findet das Training wie gewohnt statt; ebenso an Pfingsten. Das Trainingsangebot in den Schulferien wird vorher angekündigt. Zudem ist das Hallenbad vom 07. bis 09.12.18 geschlossen.

Gemeinnützigkeit

Der Verein ist im Vereinsregister Nr. 1445 beim Amtsgericht Wetzlar eingetragen und vom Finanzamt Wetzlar als gemeinnützig anerkannt. Geld- und Sachzuwendungen können als Spenden für steuerbegünstigte Zwecke bei der Einkommensteuer in Ansatz gebracht werden. Hierzu gehört auch der Mitgliedsbeitrag. Für die Berücksichtigung der Spende ist grundsätzlich ein Zuwendungsnachweis in Form einer Spendenbescheinigung erforderlich. Für Kleinbeträge, die 200,- € nicht übersteigen, genügt die Buchungsbestätigung.

Krankenkasse

Sofern eine Krankenversicherung einen Rabatt, eine Beitragsrückerstattung oder ein anderes Bonussystem für die Mitgliedschaft in einem Sportverein vorsieht, bestätigen wir gerne auf dem Formular der Krankenkasse die Mitgliedschaft im Verein.

Kündigung der Mitgliedschaft

Die Kündigung eines Mitgliedes wird zum Ende eines Kalenderjahres wirksam, wenn sie bis zum 1. Dezember des gleichen Jahres bei der Ortsgruppe schriftlich eingegangen ist Die Austrittserklärung ist an das Postfach 1466 in 35524 Wetzlar zu richten. Jede Kündigung wird schriftlich bestätigt. Bitte diese Kündigungsbestätigung für eventuelle Rückfragen aufheben!

Mitgliedsbeiträge

Kinder & Jugendliche:	25,- € pro Kalenderjahr.
Erwachsene & juristische Personen:	30,- € pro Kalenderjahr.
Familien:	65,- € pro Kalenderjahr.
Aufnahmegebühr:	3,- € pro Mitglied.

Der Familienbeitrag soll Familien mit Kindern unterstützen. Dazu 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.

Schwimmkleidung

- Für das Training werden Schwimmhosen bzw. -anzüge empfohlen. Bei langen Haaren ist eine Badekappe oder ein Zopf erforderlich. Für Wettkämpfe ist nur bestimmte Schwimmkleidung zugelassen!
- Bitte keinen Schmuck im Training tragen. Zum Einen besteht ein Verlustrisiko. Zum Anderen können durch versehentliches Herausreißen Verletzungen entstehen.
- Bitte keine Kontaktlinsen im Training tragen. Stattdessen werden Schwimmbrillen mit optischen Gläsern empfohlen.
- Im Kleinkinder- und Anfängerschwimmen sind Schwimmbrillen unerwünscht. Bei Tauchübungen für Schwimmabzeichen sind Schwimmbrillen als Hilfsmittel nicht zugelassen. Zudem weist das DLRG-Präsidium darauf hin, dass Schwimmbrillen für Tauchübungen ungeeignet sind, da es dort bereits ab einer geringen Wassertiefe zu Schädigungen durch das Druckgefälle kommen kann.
- Straßenkleidung ist grundsätzlich in der Schwimmhalle nicht zugelassen. Dies gilt für die gesamte Schwimmhalle, also nicht nur am Beckenumlauf, sondern auch für die Tribüne. Dies gilt auch dann, wenn die Besucher Eintritt bezahlt haben. Die Schwimmhalle darf auch nicht über das Schwimmbadrestaurant betreten werden.

Selbsterklärung zum Gesundheitszustand

Für die Bereiche Rettungsschwimmabzeichen in Gold, Fachausbildung Wasserrettungsdienst, Deutsches Schnorcheltauchabzeichen, Wachdienst und Wettkämpfe gibt es ein Formular zur Selbsterklärung des Gesundheitszustandes. Es ist zwingend vor der Teilnahme auszufüllen und abzugeben.

Übungszeiten

- DLRG-Mitglieder dürfen nur während der Trainingszeiten kostenlos ins Schwimmbad. Um über aktuelle Ereignisse informieren zu können, bitten wir alle Teilnehmer, sich 15 Minuten vor Trainingsbeginn an der grauen Theke im Eingangsbereich des Hallenbades einzufinden.
- Einlass zum Training ist frühestens 15 Minuten vor Trainingsbeginn. Ab Trainingsbeginn ist die Seitentür geschlossen. Wer zu spät kommt, muss Eintritt bezahlen!
- Im Jugendtraining gehen die Gruppen geschlossen 5 Minuten vor Trainingsbeginn zum Umziehen in die Sammelumkleiden, damit pünktlich am Beckenrand begonnen werden kann. Im Einzelfall kann der Gruppenleiter die Teilnehmer früher zum Umziehen lassen, wenn z.B. noch Schwimmflossen ausgegeben werden müssen.
- Während der Trainingszeiten dürfen DLRG-Mitglieder nur die zugewiesenen Trainingsbahnen sowie den abgeteilten Bereich des Lehrschwimmbeckens kostenlos nutzen. Alle anderen Bereiche, insbesondere die Bahn 6 und der Rest des Lehrschwimmbeckens, sind den zahlenden Badegästen vorbehalten.
- Am Ende der Trainingszeit ist das Schwimmbad umgehend zu verlassen. Andernfalls ist Eintritt zu bezahlen. Sollte ein Kind einmal vorzeitig gehen müssen, so bitten wir die Eltern, den Gruppenleiter persönlich vor dem Training oder durch eine schriftliche Mitteilung davon zu informieren, damit dieser der Aufsichtspflicht genügen kann.
- Das Jugendtraining ist jugendlichen Teilnehmern und das Erwachsenentraining den erwachsenen Teilnehmern vorbehalten. Ausnahmen gibt es z.B. bei der Rettungsschwimmerausbildung.

Veranstaltungen

- Für alle Aktivitäten gilt, dass der Teilnehmerbeitrag auch dann bezahlt werden muss, wenn der Teilnehmer kurzfristig absagt oder unentschuldigt fehlt. Der Grund für die Absage bzw. das Fehlen (z.B. Krankheit, Vergessen, wichtigerer anderer Termin u.ä.) ist dabei unbeachtlich. Bei Absagen nach Anmeldeschluss muss der Teilnehmerbeitrag immer bezahlt werden. Soweit keine besonderen Regelungen vermerkt sind, ist der Anmeldeschluss bei Veranstaltungen der DLRG-Ortsgruppe Wetzlar e.V. eine Woche vor Veranstaltungsbeginn, bei anderen Veranstaltungen sobald die Meldung an den Anbieter erfolgt ist. Der Teilnehmerbeitrag ist bei der Anmeldung bar zu entrichten.
- Lehrgänge sind für Wachgänger und Mitarbeiter im Training nur bei vollständiger und erfolgreicher Teilnahme kostenlos.
- Es besteht Selbstverpflegung, soweit für die Aktivitäten nichts Abweichendes vermerkt ist.
- Die Anmeldung erfolgt beim Veranstaltungsleiter.

Rettungsschwimmerausbildung

Beginn:	Freitag, der 27.04.18, Treffpunkt um 18.45 Uhr am Eingang des Hallenbades.
Übungszeiten:	Freitags von 19.00 bis 21.30 Uhr.
Abzeichen:	Rettungsschwimmabzeichen in Bronze (ab 12 Jahre), Silber (ab 15 Jahre) und Gold (ab 16 Jahre) sowie Junior-Retter (ab 10 Jahre).
Erste-Hilfe:	Voraussetzung für alle Rettungsschwimmabzeichen ist die Teilnahme an einem Erste-Hilfe-Lehrgang *(Siehe 09.06.18, 22.09.18 und 16.03.19)*, nicht älter

als drei Jahre, oder einem Erste-Hilfe-Training *(Siehe 08.07.18 und 30.07.18),* nicht älter als zwei Jahre.

Pohlheim: Einige Übungen für die Rettungsschwimmabzeichen müssen im Hallenbad Pohlheim abgenommen werden. Der Termin wird noch bekannt gegeben.

Kosten: Nur für Mitglieder, 4,- € (Bankeinzug) für jedes Abzeichen.

Leitung: Claudia Viertelhausen.

Nächste Kurse: Die nächste Rettungsschwimmerausbildung findet montags vom 13.08.18 bis 24.09.18 statt, danach vom 01.03.19 bis 05.04.19.

1. Maiwanderung

Termin: Dienstag, der 01.05.18.

Abmarsch: 10.00 Uhr am Hallenbad Wetzlar.

Zielort: Waldsportplatz in Wetzlar/Nauborn (hinter dem Kirschenwäldchen).

Strecke: Ca. 10 km, ohne Frühstückspause.

Kosten: 5,- € für Mitglieder, 8,- € für Nichtmitglieder, Essen und Getränke inkl.

Leitung: Peter Kühn.

Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt. Parallel wird eine Radtour angeboten. Im Anschluss an die Wanderung wird gegrillt und nachmittags gibt es Kaffee und Kuchen. Salat- und Kuchenspenden sind willkommen. Dafür gibt es 2,- € Rabatt beim Teilnehmerbeitrag. Bitte bei der Anmeldung vermerken. Spielgeräte sind vorhanden. Bitte Geschirr und Besteck selbst mitbringen, kein Wegwerfgeschirr benutzen. Nächste Wanderung 01.05.19.

Wochenendausflug nach Aufsess

Termin: Von Samstag, dem 05.05.18, bis Sonntag, den 06.05.18.

Abfahrt: 07.00 Uhr an der DLRG-Geschäftsstelle mit dem Vereinsbus.

Programm: 10.00 Uhr Ankunft und Einchecken im Landgasthof Lahner, 11.00 Uhr Wanderung auf dem Brauereienweg in Aufsess, dabei Einkehr in vier Brauereien, 19.00 Uhr Abendessen, offenes Ende.

Rückfahrt: Nach dem Frühstück am Sonntag. Rückankunft an der DLRG-Geschäftsstelle gegen 13.00 Uhr.

Kosten: Der Teilnehmer trägt die Kosten für Pension, Mahlzeiten und Getränke selbst. Für die Fahrt zahlen Mitglieder 10,- €, Nichtmitglieder 20,- €.

Mindestalter: 18 Jahre.

Leitung: Andreas Viertelhausen.

Radtour rund im Wiesbaden

Vom 18.05.18 bis 21.05.2018 werden wir in der Wiesbadener Gegend Rennradtouren fahren. Täglich werden je nach individuellem Wünschen zwischen 70 – 150 km in verschiedenen Gruppen gefahren. Der Schwierigkeitsgrad und die Tagesdistanz werden täglich an die Wetterbedingungen und an den Wünschen der Gruppenmitglieder angepasst. Für den Gepäcktransport sowie für Unvorhergesehenes insbesondere bei schlechtem Wetter steht uns der Vereinsbus zur Verfügung. Die Räder werden über Nacht in einem abschließbaren Fahrradraum untergebracht. Übernachtet wird in der Jugendherberge Wiesbaden in Mehrbettzimmern mit Dusche und WC. Frühstück und Abendessen werden wir in der JH einnehmen. Das ist im Preis inbegriffen. Für die Verpflegung tagsüber ist jeder selbstverantwortlich. Bettwäsche wird von der JH gestellt. Ein Gruppenraum steht uns stundenweise zur Verfügung, um z.B. gemeinsame Dehnübungen durchzuführen. Bei dieser Veranstaltung besteht Helmpflicht!

Kosten: 124,- €/Person im Mehrbettzimmer.
Leitung: Jochen Schappel, Telefon 06443/819488.

Beachvolleyball

Termin: Sonntag, der 03.06.18, von 15.30 bis ca. 18.00 Uhr.
Ort: Stadion am Gymnasium, Lessingstraße 33 in Weilburg. Duschmöglichkeiten sind vorhanden.
Inhalte: Regelkunde, Technik, Ballgewöhnung und Spielen.
Mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Sonnenbrille und –creme.
Veranstalter: TuS Löhnberg, www.loehnberg-volley.de.
Leitung: Christoph Hubert.

Erste-Hilfe-Lehrgang

Termin: Samstag, der 09.06.18, von 09.00 bis 17.00 Uhr.
Ort: DLRG-Geschäftsstelle.
Kosten: 30,- €.
Hinweise: Maximal 20 Teilnehmer.
Leitung: Heike Tossi.
Nächste Kurse: Samstag, der 22.09.18, und Samstag, der 16.03.19.

Der Erste-Hilfe-Kurs erstreckt sich über neun Unterrichtseinheiten und ist zur Vorlage beim Führerscheinerwerb geeignet.

Videotraining

Termine: Freitag, der 22.06.18.
Uhrzeiten: Ab 19.00 Uhr Videoaufzeichnung im Hallenbad, ab 20.00 Uhr Analyse.
Leitung: Stephanie Behrendt.
Nächste Kurse: Montag, der 17.12.18, und Freitag, der 15.02.19.

Die Schwimmfertigkeiten der Kursteilnehmer werden in verschiedenen Schwimmstilen auf Video aufgezeichnet und anschließend unter Berücksichtigung von Lehrfilmen gemeinsam analysiert. Die Lehrfilme können zur individuellen Vorbereitung ausgeliehen werden.

Sommerpause

Wegen der Sommerferien fallen alle Gruppen im folgenden Zeitraum aus:

Pause: Letztes Training im Hallenbad am Samstag, dem 23.06.18.
Erstes Training am Montag, dem 06.08.18.

Gleiches gilt für die Sommerferien vom 01.07.19 bis 09.08.19.

Auffrischung Rettungsschwimmerausbildung

Termine: Freitag, der 29.06.18, und Freitag, der 07.07.18.
Uhrzeit: Von 17.00 bis 19.00 Uhr.
Ort: Freibad.
Abzeichen: Abgenommen werden für erfahrene Rettungsschwimmer nur die Wiederholungsprüfungen der Rettungsschwimmabzeichen in Bronze, Silber und Gold.
Erste-Hilfe: *Siehe Rettungsschwimmerausbildung.*
Kosten: Nur für Mitglieder, 4,- € (Bankeinzug) für jedes Abzeichen.
Leitung: Andreas Viertelhausen.

Erste-Hilfe-Training

Termin: Samstag, der 08.07.18, von 10.00 bis 17.00 Uhr.
Ort: DLRG-Geschäftsstelle.
Bedingung: Mindestalter 12 Jahre.
Kosten: 25,- €.
Leitung: Andreas Viertelhausen.
Nächster Kurs: Montag, der 30.07.18.

Das Erste-Hilfe-Training ist zur Vorlage beim Führerscheinerwerb geeignet. Voraussetzung ist die frühere Teilnahme an einem Erste-Hilfe-Lehrgang, nicht älter als drei Jahre, oder Erste-Hilfe-Training, nicht älter als zwei Jahre. Bitte den Nachweis mitbringen.

Ferienfreizeit an der Ulmbachtalsperre

Beginn: Freitag, der 27.07.18, 16.00 Uhr.
Ende: Sonntag, der 05.08.18, 18.00 Uhr (An- & Abreise privat).
Ort: Rettungswachstation Ulmbachtalsperre.
Kosten: 30,- €, zahlbar bei der Anmeldung. Im Teilnehmerbeitrag sind sämtliche Mahlzeiten und die dazugehörigen Getränke enthalten. Darüber hinausgehende Getränke werden zum Selbstkostenpreis angeboten.
Bedingungen: Mindestalter 10 Jahre und Junior-Retter. Nur für Mitglieder.
Programm: An den Wochenenden ist Wachdienst. Auf dem Programm stehen eine Nachtwanderung, Grillen am Lagerfeuer, Bootsfahrten, Schwimmbadbesuche, Ball- und Brettspiele. Daneben werden für Wachgänger die theoretischen und praktischen Inhalte der Fachausbildung Wasserrettungsdienst angeboten.
Mitbringen: Bitte Schlafsack, Kopfkissen, Laken, Ball- und Brettspiele, Wachbekleidung (T-Shirts können gestellt werden), Schnorchel, Taucherbrille und Flossen (soweit vorhanden) sowie Schwimm- und Laufsachen mitbringen.
Leitung: Andreas Viertelhausen.
Rest: *Siehe Rettungswachdienst Ulmbachtalsperre.*

Freigewässeraquajogging

Termin: Samstag, der 28.07.18, um 16.00 Uhr; Dauer maximal zwei Stunden.
Ort: Rettungswachstation Ulmbachtalsperre.
Leitung: Petra Gumbel.

Die Teilnehmer können sich in der Rettungswachstation umziehen, die Toilette und Duschen stehen ebenfalls zur Verfügung. Das Übungsmaterial wird gestellt.

Bogenschießen

Termin: Sonntag, der 29.07.18, um 15.00 Uhr; Dauer ca. drei Stunden.
Ort: Rettungswachstation Ulmbachtalsperre.
Inhalte: Praktische Einführung und Ausprobieren in das Bogenschießen.
Hinweis: Maximal 10 Teilnehmer.
Leitung: Stephanie Behrendt.

Sprechfunkunterweisung

Termin: Dienstag, der 31.07.18, von 10.00 bis 17.00 Uhr.
Ort: Rettungswachstation Ulmbachtalsperre.
Mindestalter: 12 Jahre.
Leitung: Andreas Viertelhausen.

Die Sprechfunkunterweisung ist eine Vorstufe zur späteren Prüfung zum DLRG-Sprechfunker. Die Sprechfunkunterweisung ist z.B. bei der Fachausbildung Wasserrettungsdienst erforderlich. Es besteht Selbstverpflegung.

Geocaching

Termin: Donnerstag, der 02.08.18, um 15.00 Uhr; Dauer ca. drei Stunden.
Ort: Rettungswachstation Ulmbachtalsperre.
Inhalte: Praktische Einführung und Ausprobieren von Geocaching.
Leitung: Andreas Viertelhausen.

Maximal 10 Teilnehmer. Wenn vorhanden, bitte eigene GPS-Empfänger mitbringen. Erste Informationen zum Thema gibt es unter www.geocaching.de.

Grillen an der Ulmbachtalsperre

Termin: Samstag, der 04.08.18, ab 18.00 Uhr.
Ort: Rettungswachstation Ulmbachtalsperre.
Kosten: 3,- € für Mitglieder, 5,- € für Nichtmitglieder, Essen inkl.
Leitung: Andreas Viertelhausen.

An einem (hoffentlich) lauschigen Sommerabend gibt es Leckeres vom Grill und frische Salate. Wer Lust hat, kann auch gerne eine Runde in der Ulmbachtalsperre schwimmen. Getränke werden zum Selbstkostenpreis angeboten. Salat- und Kuchenspenden sind willkommen. Dafür gibt es 2,- € Rabatt beim Teilnehmerbeitrag. Bitte bei der Anmeldung vermerken. Spielgeräte sind vorhanden.

Mitarbeiterbesprechung mit Grillen

Termin: Sonntag, der 19.08.18, ab 14.00 Uhr, Dauer ca. zwei Stunden.
Ort: DLRG-Geschäftsstelle.
Leitung: Andreas Viertelhausen.

Themen sind u.a. Vorstellung der neuen Mitarbeiter, Betreuung der Trainingsgruppen, Fortbildung für Mitarbeiter und Organisation Veranstaltungen. Eingeladen sind alle Aktiven im Training und alle Interessenten an der Jugendarbeit. Im Anschluss an die Sitzung grillen wir gemeinsam. Für Getränke, Steaks und Würstchen ist gesorgt. Die Teilnahme ist kostenlos. Salatspenden sind herzlich willkommen! Der nächste Termin ist am Sonntag, dem 17.02.19.

19. Wetzlarer Brückenlauf

Termin: Freitag, der 31.08.18.
Start und Ziel: Stadion Wetzlar.
Treffpunkt: DLRG-Geschäftsstelle; Uhrzeit folgt nach Meldeschluss. Parkplätze vorhanden; bitte sehr dicht aneinander parken.
Ablauf: *17.00-18:00 Uhr:* Kindermannschaften (Jahrgang 2007 und jünger) sowie Jugendmannschaften (Jahrgänge 2002 - 2006).
19.00-20.00 Uhr: Erwachsenenmannschaften (Jahrgang 2001 und älter).
Alle Teams bestehen aus jeweils drei Läufern. Eine Runde ist 2000 m lang. Staffellauf; es befindet sich immer ein Läufer eines Teams auf der Strecke. Das Team entscheidet wann gewechselt wird. Jeder Läufer aus dem Team muss mindestens eine Runde gelaufen sein.
Meldeschluss: 01.07.18.

Abschlusstr.: Das Abschlusstraining findet am Montag, dem 27.08.18, um 18.00 Uhr im Stadion Wetzlar statt. Dort kann die Zeit für die Mannschaftseinteilung verbessert werden. Außerdem gehen wir gemeinsam die Laufstrecke ab.

DLRG-T-Shirt: Um einheitlich bei dem Lauf wahrgenommen zu werden, bitte die DLRG-Laufshirts verwenden *(siehe Laufshirts)*.

Grillfeier: Direkt nach dem Lauf der Erwachsenmannschaften wird an der DLRG-Geschäftsstelle gegrillt. Bitte bei der Anmeldung angeben, wer teilnehmen und was er mitbringen möchte. Für Läufer und Helfer ist die Teilnahme an der Grillfeier kostenfrei, alle anderen zahlen 5,- €.

Leitung: Andreas Viertelhausen.

Fahrt in das AquaMagis

Termin: Samstag, der 08.09.18 (Fahrt im Vereinsbus).

Abfahrt: 09.30 Uhr am Hallenbad; Rückkehr ca. 20.00 Uhr.

Bedingung: Jugendschwimmabzeichen in Bronze, bzw. Seepferdchen in Begleitung eines Erziehungsberechtigten..

Kosten: 16,- € bis 15 Jahre, 19,- € ab 16 Jahre, Nichtmitglieder zuzüglich 3,- €.

Leitung: Alexandra Miernik.

Attraktionen des AquaMagis (www.aquamagis.de) in Plettenberg sind u.a. verschiedene Wasserrutschen (z.B. Steh-Rutschen, Turbo-Rutsche mit Fallstart aus 10 Metern Höhe, Looping-Rutsche), Wellenbad, Strömungskanal, Sportbad und Erlebnisfluss mit Poolbar.

Fahrt in die Titus Thermen

Termin: Samstag, der 22.09.18 (Fahrt im Vereinsbus).

Abfahrt: 14.00 Uhr am Hallenbad; Rückkehr ca. 22.00 Uhr.

Bedingung: Jugendschwimmabzeichen in Bronze.

Kosten: 8,- € für Erwachsene und 6,- € für Kinder mit 4 Stunden, Saunazuschlag 12,- €, Nichtmitglieder zuzüglich 3,- €.

Leitung: Andreas Viertelhausen.

Attraktionen der Titus Thermen (www.bbf-frankfurt.de) in Frankfurt sind u.a. Außenbecken, Dampfbad, FKK-Bereich, Massagedüsen, Saunen, Schneehaus, Sprunganlage, Wasserfall, Wasserrutsche, Whirlpools und Wildwasserkanal. Nach dem Schwimmbadbesuch steht das Ginnheimer Brauhaus (www.ginnheimer-wirtshaus.de) auf dem Programm. Getränke und Essen müssen selbst bezahlt werden.

Herbst- und Osterstferien

- In den Herbstferien vom 01.10.18 bis 13.10.18 findet im Hallenbad 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. Ab 17.00 Uhr stehen eine Bahn im Schwimmerbecken und 1/3 des Lehrschwimmbeckens zur Verfügung, ab 19.00 Uhr kommt eine weitere Bahn hinzu.
- Gleiches gilt für die Osterferien vom 14.04.19 bis 27.04.19 und die Herbstferien vom 30.09.19 bis 12.10.19.

Kartoffelpufferbacken

Termin: Mittwoch, der 03.10.18, von 11.00 bis 16.00 Uhr.

Ort: Waldsportplatz in Wetzlar/Nauborn (hinter dem Kirschenwäldchen).

Kosten: 3,- € für Mitglieder, 6,- € für Nichtmitglieder. Essen und Getränke inkl.

Hinweis: Bitte Geschirr und Besteck selbst mitbringen, kein Wegwerfgeschirr benutzen.

Leitung: Lutz und Renate Zimmermann.

Nach dem gemeinsamen Anheizen des Schwenkgrills werden die Kartoffelpuffer auf dem offenen Feuer gebacken. Zwischendurch gibt es Spiele für Kinder und Jugendliche. Die Veranstaltung schließt mit dem gemeinsamen Aufräumen. Nächstes Kartoffelpufferbacken 03.10.19.

Schnorcheltaucherausbildung

Beginn: Montag, der 15.10.18, Treffpunkt um 19.00 Uhr am Eingang des Hallenbades.
Übungszeiten: Montags von 19.00 bis 21.30 Uhr.
Dauer: Ca. sechs Übungsabende Theorie und Praxis.
Abzeichen: Deutsches Schnorcheltauchabzeichen.
Kosten: Nur für Mitglieder, 4,- € (Bankeinzug) für jedes Abzeichen.
Mitbringen: Taucherbrille, Schnorchel und Schwimmflossen.
Leitung: Jürgen Reitz.

Spielenachmittage im Hallenbad

Termine: Sonntags vom 21.10.18 bis 07.04.19, jeden 1. Und 3. Sonntag im Monat. Großes Spielefest am 18.11.18 zum 20jährigen Jubiläum.
Uhrzeit: Von 14.30 bis 16.30 Uhr.
Ort: Hallenbad, regulärer Eintritt.

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

Anwesenheit: 15 Minuten vor Beginn bis 15 Minuten nach Ende wegen Unterstützung beim Auf- und Abbauen. Bitte DLRG-T-Shirt mitbringen.
Bedingungen: Mindestalter 18 Jahre, Erste-Hilfe-Lehrgang und Rettungsschwimmabzeichen Silber für die erste Beckenaufsicht; Rettungsschwimmabzeichen Bronze für die anderen Beckenaufsichten.
Erstattung: 14,- € pro Person bei zwei Beckenaufsichten. Bitte die Anwesenheit durch Unterschrift beim Schwimmmeister quittieren!
Hinweise: Bitte DLRG-T-Shirt mitbringen. Die Beckenaufsicht findet nach Weisung des Schwimmbadpersonals stehend am Beckenrand für den Spielebereich statt.
Leitung: Nicole Heye.

Spielewochenende

Termin: Von Samstag, dem 27.10.18, bis Sonntag, dem 28.10.18.
Ort: Kreisjugendheim Heisterberg.
Beginn: 13.00 Uhr Treffen DLRG-Geschäftsstelle, 14.00 Uhr in Heisterberg.
Ende: 16.00 Uhr; danach gemeinsame Rückfahrt zur DLRG-Geschäftsstelle.
Kosten: 20,- €.
Mindestalter: 12 Jahre, darunter nur in Begleitung eines Erziehungsberechtigten.
Mitbringen: Bezüge für Kopfkissen und Decke sowie Laken, eigene Spiele.
Veranstalter: Jugendamt des Lahn-Dill-Kreises.

Thema des Wochenendes werden Brett-, Karten- und Würfelspiele sein. Welche Spiele eignen sich für welchen Anlass? Für welche Gruppe? Für welches Alter? Wir möchten nicht nur neue und bewährte Spiele ausprobieren, sondern sie auch nach verschiedenen Kriterien bewerten.

Erste-Hilfe bei Kindernotfällen

Termin: Samstag, der 24.11.18, von 09.00 bis 17.00 Uhr.
Ort: DLRG-Geschäftsstelle.
Kosten: 30,- €.
Bedingung: Mindestalter 12 Jahre.
Hinweise: Maximal 20 Teilnehmer.
Leitung: Heike Tossi.

Fahrt in das Rebstockbad

Termin: Samstag, der 01.12.18 (Fahrt im Vereinsbus).
Abfahrt: 14.00 Uhr am Hallenbad; Rückkehr ca. 22.00 Uhr.
Bedingung: Jugendschwimmabzeichen in Bronze.
Kosten: 8,- € für Erwachsene und 6,- € für Kinder mit 4 Stunden, Saunazuschlag 12,- €, Nichtmitglieder zuzüglich 3,- €.
Leitung: Andreas Viertelhausen.

Attraktionen des Rebstockbades (www.rebstockbad.de) in Frankfurt sind u.a. Außenbecken, Dampfbad, FKK-Bereich, Massagedüsen, Saunen, Wasserfall, Wasserrutschen, Wellenbecken und Whirlpools. Nach dem Schwimmbadbesuch steht das Ginnheimer Brauhaus auf dem Programm. Getränke und Essen müssen selbst bezahlt werden.

Nikolausschwimmen

Termin: Donnerstag, der 06.12.18, von 17.00 bis 19.00 Uhr.
Leitung: Nicole Heye.

Alle Teilnehmer des Jugendtrainings sind herzlich eingeladen! Es stehen zahlreiche Spielgeräte zur Verfügung. Das übrige Training bleibt unberührt. Schwimmsachen bitte nicht vergessen! Eine Anmeldung ist nicht notwendig. Um das Tütenpacken kümmert sich Martina Uhl-Reitz, Telefon 06445/9261-0. Nächstes Nikolausschwimmen am 09.12.19.

Jahresabschlussfeier

Termin: Freitag, der 07.12.18, ab 19.00 Uhr.
Ort: DLRG-Geschäftsstelle.
Kosten: 5,- € für Mitglieder, 8,- € für Nichtmitglieder, Essen und Getränke inklusive. Für Mitarbeiter ist die Teilnahme kostenlos. Voraussetzung ist, dass der Mitarbeiter in 2018 durchgängig eine Gruppe als Leiter oder Helfer betreut hat.
Leitung: Heike Tossi.

Bitte Geschirr und Besteck selbst mitbringen, kein Wegwerfgeschirr benutzen. Salat- und Kuchenspenden sind willkommen. Dafür gibt es 2,- € Rabatt beim Teilnehmerbeitrag. Bitte bei der Anmeldung vermerken. An diesem Freitagabend findet kein Training statt! Nächste Jahresabschlussfeier am 13.12.19.

Schlittschuhlaufen und Weihnachtsmarkt in Frankfurt

Termin: Samstag, der 15.12.18, von 14.00 bis ca. 22.00 Uhr (Fahrt im Vereinsbus).
Abfahrt: Hallenbad.
Programm: Besuch der Eissporthalle in Frankfurt, anschließend Besuch des Frankfurter Weihnachtsmarktes.
Kosten: 5,- € für Mitglieder, 8,- € für Nichtmitglieder. Daneben zahlt jeder selbst die Eishalle, den Schlittschuhverleih und den ÖPNV.

Bedingungen: Mindestalter 14 Jahre oder in Begleitung von Erziehungsberechtigten.
Leitung: Petra Mahlert.

Winterferien

In den Winterferien fällt das Jugendtraining vom 24.12.18 bis 12.01.19 mit allen Gruppen aus. Das Erwachsenentraining am Montag- und Freitagabend ab 19.00 Uhr läuft außer an Feiertagen weiter. Gleiches gilt für die Winterferien vom 23.12.19 bis 11.01.20.

Grundlagen im Delphinschwimmen für Erwachsene

Beginn: Montag, der 07.01.19.
Ende: Montag, der 04.02.19.
Übungszeit: Montags von 20.00 bis 21.30 Uhr im Hallenbad.
Kosten: Keine; nur für Mitglieder.
Leitung: Andreas Viertelhausen.

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

Winterwanderung

Termin: Samstag, der 19.01.19.
Abmarsch: 11.00 Uhr an der Lauftreffhütte in Wetzlar gegenüber Krankenhaus; kostenlose Parkplätze sind dort vorhanden.
Zielort: Grillhütte Niederquembach; ca. 12 km, etwa zwei Stunden. Für eine Rückfahrt im Vereinsbus ist gesorgt.
Kosten: 5,- € für Mitglieder und 8,- € für Nichtmitglieder, Essen und Getränke inklusive.
Leitung: Lutz und Renate Zimmermann.

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. Salat- und Kuchenspenden sind willkommen. Dafür gibt es 2,- € Rabatt beim Teilnehmerbeitrag. Bitte bei der Anmeldung vermerken. Sie werden am Abmarschpunkt abgeholt.

Vereinsmeisterschaften im Einzelschwimmen

Termin: Von Montag, dem 21.01.19, bis Samstag, dem 02.02.19.
Ort: Hallenbad, während des regulären Trainings.
Disziplinen:
- *2011 und jünger:* bis 8 Jahre*,* 25m Brustschwimmen.
- *2010-2009:* 9/10 Jahre, 50m Hindernis, 50m Kombiniertes Schwimmen.
- *2008-2007:* 11/12 Jahre, 50m Hindernis, 50m Kombiniertes Schwimmen.
- *2006-2005:* 13/14 Jahre,50m Hindernis, 50m Flossen.
- *2004-2004:* 15/16 Jahre, 100m Hindernis, 100m Retten mit Flossen.
- *2002-2001:* 17/18 Jahre, 200m Hindernis, 100m Retten mit Flossen.
- *Offene Altersklasse:* 200m Hindernis, 100m Retten mit Flossen.

Siegerehrung: Während der Jugendversammlung und der Mitgliederversammlung. Jeder Teilnehmer erhält eine Urkunde. Für die vorderen Plätze gibt es Medaillen, die allerdings nur bei der Siegerehrung ausgegeben werden.
Hinweise: Der Wettkampf findet während der normalen Trainingszeiten statt. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.
Leitung: Andreas Viertelhausen.

Mitternachtssauna

Termin: Samstag, der 02.02.19 (Fahrt im Vereinsbus).
Abfahrt: 17.00 Uhr am Hallenbad Wetzlar; Rückkehr ca. 03.00 Uhr.
Ziel: Rhein-Main-Therme in Hofheim.
Kosten: 27,- € für Mitglieder und 30,- € für Nichtmitglieder.
Bedingungen: Jugendschwimmabzeichen Bronze und Mindestalter 16 Jahre.
Leitung: Andreas Viertelhausen.

Attraktionen der Rhein-Main-Therme (www.rhein-main-therme.de) sind u.a. Außenbecken, Dampfbad, FKK-Bereich, Massagedüsen, Saunen, Sprunganlage, Wasserfall, Wasserrutschen, Wellenbecken, Whirlpools und Wildwasserkanal.

Cocktailabend

Termin: Samstag, der 09.02.19.
Uhrzeit: Von 18.00 bis ca. 23.00 Uhr.
Ort: DLRG-Geschäftsstelle.
Kosten: 15,- € für Mitglieder, Nichtmitglieder zuzüglich 5,- €. Darin sind die Cocktails, Knabbersachen und Mineralwasser enthalten. Frühere Teilnehmer erhalten 5,- € Rabatt. Das Abendessen muss vor Ort selbst bezahlt werden; wir bestellen Pizza u.ä.
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. Daneben können die Teilnehmer auch bis zu sechs Cocktails selbst mischen. Schließlich erhält jeder Teilnehmer ein umfangreiches Skript, welches auch Hinweise zu den Gefahren von Alkoholmissbrauch enthält. Maximal 18 Teilnehmer!

Faschingsschwimmen

Termin: (Rosen-) Montag, der 04.03.19, von 17.00 bis 18.00 Uhr
Ort: Hallenbad.
Leitung: Isabel Kühn.

Alle Teilnehmer des Jugendtrainings sind herzlich eingeladen! Es stehen zahlreiche Spielgeräte zur Verfügung. Das übrige Training bleibt unberührt. Schwimmsachen bitte nicht vergessen! Eine Anmeldung ist nicht notwendig. Nächstes Faschingsschwimmen am 24.02.20.

Fahrt in die Taunustherme

Termin: Samstag, der 09.03.19 (Fahrt im Vereinsbus).
Abfahrt: 14.00 Uhr am Hallenbad, Rückkehr ca. 20.00 Uhr.
Kosten: 22,- € für Mitglieder und 25,- € 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, Massagedüsen, Saunen, Wasserfall, Whirlpools und Wildwasserkanal.

Fahrt in das Seedammbad

Kosten: 3,- € für Kinder, 6,- € für Erwachsene, Nichtmitglieder zuzüglich 3,- €.
Bedingung: Jugendschwimmabzeichen Bronze.
Rest: *Siehe Taunustherme.*

Attraktionen des Seedammbades in Bad Homburg v.d.H. sind Wellenbecken, Sprunganlage, Wasserrutsche, Außenbecken, Massagedüsen, Wasserfall, Whirlpools und Wildwasserkanal.

Spieletag

Termin: (Oster-) Montag, der 22.04.19, von 12.00 bis 18.00 Uhr.
Ort: DLRG-Geschäftsstelle.
Kosten: 5,- € für Mitglieder, 8,- € für Nichtmitglieder, Essen und Getränke inkl.
Leitung: Andreas Viertelhausen.

Wer hat diese Situation nicht schon mal erlebt: Ein Spiel liegt lange unbenutzt im Schrank, weil die Zeit zum Spielen fehlt. Und wenn es dann so weit ist, findet das Spiel ein vorzeitiges Ende, weil der Platz anderweitig gebraucht wird. Wir wollen deshalb mit euch neue aber auch bekannte Brett-, Karten- und Würfelspiele ausgiebig und in aller Ruhe ausprobieren. Es gibt ein gemeinsames warmes Essen. Bitte bei der Anmeldung vermerken, wer welche Spiele mitbringt. Nächster Spieletag am 12.04.20.

Fahrt ins Miramar

Termin: Samstag, der 27.04.19 (Fahrt im Vereinsbus).
Abfahrt: 11.00 Uhr am Hallenbad; Rückkehr ca. 22.00 Uhr.
Bedingung: Jugendschwimmabzeichen in Bronze.
Kosten: Erlebnisbad 11,- € bis 15 Jahre für 4 Stunden, ansonsten 16,- €, Saunazuschlag 7,- €, Nichtmitglieder zuzüglich 3,- €.
Leitung: Andreas Viertelhausen.

Attraktionen des Miramar (www.miramar-bad.de) in Weinheim an der Bergstraße sind u.a. Außenbecken, Badesee, Dampfbad, FKK-Bereich, Massagedüsen, Saunen, Wasserfall, Wasserrutschen und Whirlpools. Nach dem Schwimmbadbesuch steht die Woinemer Hausbrauerei (www.woinemer-hausbrauerei.de) auf dem Programm. Getränke und Essen müssen selbst bezahlt werden.

Rettungswachdienst

Ulmbachtalsperre

Termine: 29.06.-01.07.18, Wachleiter Philipp Trümper.
27.-29.07.18, Wachleiter Andreas Viertelhausen, Ferienfreizeit.
03.-05.08.18, Wachleiter Andreas Viertelhausen, Ferienfreizeit.
Bedingungen: Rettungsschwimmabzeichen in Bronze und Erste-Hilfe-Lehrgang.
Kosten: Die Kosten für sämtliche Mahlzeiten und die dazugehörigen Getränke trägt der Verein. Darüber hinausgehende Getränke werden zum Selbstkostenpreis angeboten.
Mitbringen: Bitte Schlafsack, Kopfkissen, Laken, Wachbekleidung (T-Shirts können gestellt werden), Schnorchel, Taucherbrille und Flossen (soweit vorhanden) sowie Schwimmsachen mitbringen, *siehe Materialbestellung*. Spenden in Form von Salaten und Kuchen sind herzlich willkommen. Die Einzelheiten (z.B. Wachzeiten) bitte mit dem Wachleiter direkt absprechen.

Wachstation: DLRG-Kreisverband Lahn-Dill e.V., Telefon 02779/7108301. 14 Betten. Unterbringung gemischt in Mehrbettzimmern. Es stehen nur eine Toilette und ein Waschraum zur Verfügung.

Hinweis: Nach Absprache kann auch an einzelnen Tagen teilgenommen werden.

Für die Grillabende nach dem Wachdienst benötigen wir Brennholz. Bitte deshalb unbehandelte Holzreste, z.B. vom Baumschnitt, beim Wachleiter abgeben.

Fachausbildung Wasserrettungsdienst - Wasserretter

Seit einiger Zeit gibt es verbandsübergreifend eine standardisierte Ausbildung für Wachgänger, welche mit der Prüfung zum "Wasserretter" abschließt:

- Mindestalter 16 Jahre,
- Selbsterklärung zum Gesundheitszustand,
- Rettungsschwimmabzeichen in Silber,
- Sanitätsausbildung - Stufe A,
- Praktische Ausbildung in verschiedenen Modulen und
- Praktische und theoretische Prüfung.

Dem vorgeschaltet ist die **„Basisausbildung Einsatzdienste“**, welche mit 12 Jahren begonnen werden kann. Ausbildung und Prüfung werden regelmäßig von Philipp Trümper und Andreas Viertelhausen angeboten.

Schwimmprüfungen

Seepferdchen - Frühschwimmerzeugnis

- Sprung vom Beckenrand und 25 m Schwimmen,
- Heraufholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schultertiefem Wasser.
- Abnahme in den Anfängerschwimmkursen, dem Behindertenschwimmkurs und beim Anfängerschwimmen für Erwachsene für 4,- €.

Jugendschwimmabzeichen Bronze

- Sprung vom Beckenrand und mindestens 200 m Schwimmen in höchstens 15 Minuten,
- Herausholen eines Gegenstandes aus ca. 2 m tiefem Wasser,
- Sprung aus 1 m Höhe,
- Kenntnis der Baderegeln.
- Abnahme in der Seepferdchengruppe für 4,- €.

Jugendschwimmabzeichen Silber

- Startsprung und mindestens 400 m Schwimmen in höchstens 25 Minuten (300 m Bauch- und 100 m Rückenlage),
- Zweimal Heraufholen eines Gegenstandes aus 2 m tiefem Wasser von der Wasseroberfläche,
- 10 m Streckentauchen,
- Sprung aus 3 m Höhe,
- Kenntnis von Baderegeln und Selbstrettung.
- Abnahme in der Jugendgruppe 1 für 4,- €. Bitte, soweit vorhanden, Jugendschwimmpass vom Jugendschwimmabzeichen in Bronze mitbringen.

Jugendschwimmabzeichen Gold

- Mindestalter 9 Jahre,
- 600 m Schwimmen in höchstens 24 Minuten,
- 50 m Brustschwimmen in höchstens 70 Sekunden,
- 25 m Kraulschwimmen,
- 50 m Rückenschwimmen,
- Tieftauchen (drei Tauchringe aus ca. 2 m tiefem Wasser in 3 Minuten),
- 15 m Streckentauchen,
- Sprung aus 3 m Höhe,
- 50 m Transportschwimmen (Schieben oder Ziehen),
- Kenntnis von Baderegeln, Selbst- und einfache Fremdrettung.
- Abnahme in der Jugendgruppe 2 für 4,- €. Bitte, soweit vorhanden, Jugendschwimmpass vom Jugendschwimmabzeichen in Bronze oder Silber mitbringen.

Schwimmabzeichen Bronze

- Mindestalter 18 Jahre.
- Sprung vom Beckenrand und anschließend mindestens 200 m Schwimmen in höchstens 7 Minuten, die Höchstzeiten werden je Lebensjahrzehnt (erstmals mit dem vollendeten 30. Lebensjahr) um 1 Minute erhöht,
- Kenntnis der Baderegeln.
- Abnahme im Anfängerschwimmen für Erwachsene und Kraulschwimmen für Erwachsene für 4,- €.

Schwimmabzeichen Silber

- Mindestalter 18 Jahre.
- Sprung vom Beckenrand und mindestens 400 m Schwimmen in höchstens 12 Minuten, die Höchstzeiten werden je Lebensjahrzehnt (erstmals mit dem vollendeten 30. Lebensjahr) um 1 Minute erhöht,
- Zweimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines Gegenstandes,
- 10 m Streckentauchen,
- 2 Sprünge vom Beckenrand - je 1 Sprung kopf- und fußwärts,
- Kenntnis von Baderegeln und Maßnahmen der Selbstrettung.
- Abnahme im Anfängerschwimmen für Erwachsene und Kraulschwimmen für Erwachsene für 4,- €.

Schwimmabzeichen Gold

- Mindestalter 18 Jahre.
- 1000 m Schwimmen in höchstens 24 Minuten für Männer und 29 Minuten für Frauen, die Höchstzeiten werden je Lebensjahrzehnt (erstmals mit dem vollendeten 30. Lebensjahr) um 2 Minuten erhöht,
- 100 m Schwimmen in höchstens 1:50 Minuten für Männer und 2 Minuten für Frauen, die Höchstzeiten werden je Lebensjahrzehnt (erstmals mit dem vollendeten 30. Lebensjahr) um 10 Sekunde erhöht,
- 100 m Rückenschwimmen davon 50 m mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit,
- 15 m Streckentauchen,

- Tieftauchen von der Wasseroberfläche und Heraufholen von drei kleinen Tauchringen aus einer Wassertiefe von etwas zwei Metern innerhalb von 3 Minuten in höchstens drei Tauchversuchen,
- Sprung aus 3 m Höhe oder zwei Sprünge aus 1m Höhe, davon ein Sprung kopf- und ein Sprung fußwärts,
- 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen,
- Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und einfache Fremdrettung).
- Abnahme im Anfängerschwimmen für Erwachsene und Kraulschwimmen für Erwachsene für 4,- €.

Junior-Retter

- Mindestalter 10 Jahre und Jugendschwimmabzeichen in Gold,
- 100 m Schwimmen ohne Unterbrechung (je 25 m Kraul-, Rückenkraul-, Brust- und Rückenschwimmen),
- 25 m Schleppen (Achselgriff),
- Kombinierte Übung in leichter Kleidung zur Selbstrettung,
- Kombinierte Übung zur Fremdrettung,
- Kenntnisse über Maßnahmen der Selbstrettung und Fremdrettung sowie Erste Hilfe.
- Abnahme in der Jugendgruppe 3 und bei der Rettungsschwimmerausbildung für 4,- € (Bankeinzug). Bitte Jugendschwimmpass vom Jugendschwimmabzeichen in Gold mitbringen.

Rettungsschwimmabzeichen Bronze

- Mindestalter 12 Jahre,
- 200 m Schwimmen in maximal 10 Minuten (100 m in Bauchlage, 100 m in Rückenlage mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit),
- 100 m Kleiderschwimmen in höchstens 4 Minuten, anschließend im Wasser entkleiden,
- 3 verschiedene Sprünge aus etwa 1 m Höhe (z.B. Kopfsprung, Paketsprung, Startsprung),
- 15 m Streckentauchen,
- Zweimal Tieftauchen von der Wasseroberfläche, einmal kopfwärts, einmal fußwärts, innerhalb 3 Minuten, mit zweimaligem Heraufholen eines 5-kg-Tauchringes,
- 50 m Schleppen mit Kopf- und Achselgriff und dem Standardfesselschleppgriff,
- 50 m Transportschwimmen (Schieben und Ziehen),
- Befreiungsgriffe: Lösen von 2 Umklammerungen,
- Kombinierte Übung,
- Kenntnis von Atmung und Blutkreislauf sowie Durchführung der Wiederbelebung,
- Nachweis von Kenntnissen über Gefahren am und im Wasser, Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen, sowie Aufgaben der DLRG.
- Abnahme bei der Rettungsschwimmerausbildung für 4,- € (Bankeinzug).

Rettungsschwimmabzeichen Silber

- Mindestalter 15 Jahre,
- 400 m Schwimmen in höchstens 15 Minuten (verschiedene Schwimmstile),
- 300 m Kleiderschwimmen in max. 12 Minuten,
- Sprung aus etwa 3 m Höhe,
- 25 m Streckentauchen,
- Tieftauchen (dreimal in 3-5 m tiefem Wasser heraufholen eines 5-kg-Tauchringes),
- 50 m Transportschwimmen in höchstens 1:30 Minuten,
- Befreiungsgriffe: Lösen von 2 Umklammerungen,

- 50m Schleppen in max. 4 Minuten, beide Partner in Kleidung,
- Kombinierte Übung,
- Kenntnis von Atmung und Blutkreislauf sowie Durchführung der Wiederbelebung,
- Nachweis von Kenntnissen über Gefahren am und im Wasser, Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen, Aufgaben der DLRG.
- Teilnahme an einem Erste-Hilfe-Lehrgang.
- Abnahme bei der Rettungsschwimmerausbildung für 4,- € (Bankeinzug). Bitte, soweit vorhanden, Rettungsschwimmpass vom Rettungsschwimmabzeichen in Bronze und Bescheinigung über die Teilnahme an einem Erste-Hilfe-Lehrgang mitbringen.

Rettungsschwimmabzeichen Gold

- Mindestalter 16 Jahre und Rettungsschwimmabzeichen in Silber,
- Selbsterklärung zum Gesundheitszustand,
- 300 m Flossenschwimmen in höchstens 6 Minuten (250 m Bauch- oder Seitlage und 50 m Schleppen, Partner in Kleidung),
- 300 m Schwimmen in Kleidung in höchstens 9 Minuten, anschl. im Wasser entkleiden,
- 100 m Schwimmen in höchstens 1:40 Minuten,
- 30 m Streckentauchen, dabei mindestens 8 von 10 kleinen Ringen aufsammeln,
- Dreimal Tieftauchen in Kleidung in höchstens 3 Minuten (1* Kopfsprung, je 1* kopf- und fußwärts), Heraufholen von zwei 5-kg-Tauchringen, Wassertiefe 3-5 m,
- 50 m Transportschwimmen in Kleidung in höchstens 1:30 Minuten,
- Befreiungsgriffe: Lösen von 2 Umklammerungen,
- Kombinierte Übung in Kleidung,
- Handhabung von Rettungsgeräten,
- Nachweis von Kenntnissen über Gefahren am und im Wasser, Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen, Aufgaben der DLRG,
- Teilnahme an einem Erste-Hilfe-Lehrgang.
- Abnahme bei der Rettungsschwimmerausbildung für 4,- € (Bankeinzug). Bitte Rettungsschwimmpass vom Rettungsschwimmabzeichen in Silber, Bescheinigung über die Teilnahme an einem Erste-Hilfe-Lehrgang sowie Selbsterklärung zum Gesundheitszustand mitbringen.

Schnorcheltauchabzeichen

- Mindestalter 12 Jahre,
- Selbsterklärung zum Gesundheitszustand,
- Rettungsschwimmabzeichen in Bronze,
- 600 m Flossenschwimmen (je 200 m Bauch-, Rücken- und Seitlage),
- 200 m Flossenschwimmen mit einer Flosse und Armbewegung,
- 30 m Streckentauchen ohne Startsprung,
- 30 Sekunden Zeittauchen,
- In mindestens 3 m Tiefe Tauchbrille abnehmen, wieder aufsetzen und ausblasen,
- Dreimal innerhalb von einer Minute 3 m Tieftauchen,
- Kombinierte Übung,
- Schriftliche Prüfung,
- Demonstration und Erläuterung der wichtigsten Unterwasserzeichen (Pflichtzeichen).
- Abnahme in Schnorcheltauchkursen für 4,- € (Bankeinzug). Bitte Rettungsschwimmpass vom Rettungsschwimmabzeichen in Bronze sowie Selbsterklärung zum Gesundheitszustand mitbringen.

Materialbestellung

DLRG-Material

DLRG-Material kann direkt und selbst bei der DLRG-Materialstelle (shop.dlrg.de) online bestellt werden.

Trainingsmaterial

		€
Schwimmbrett	mittel bzw. groß	9,- €
Schwimmpaddles	Junior, Senior	9,- €
Pullbuoy, einteilig		9,- €
Schwimmflossen	26-29, 30-33, 34/35, ... 44/45, 46/47	ab 19,- €

Das Training wird mehrmals wöchentlich von weit mehr als 100 Teilnehmern besucht. Wegen der geringen Lagermöglichkeiten können wir nicht genügend Übungsmaterial bereithalten. Wir empfehlen daher, das notwendige Trainingsmaterial selbst anzuschaffen und zu jedem Training mitzubringen. Für die Teilnehmer des Kleinkinderschwimmens, Anfängerschwimmens für Kinder, Behindertenschwimmens, Anfängerschwimmens für Erwachsene und der Seepferdchengruppe empfehlen wir die Anschaffung von Schwimmbrett und Schwimmflossen, für die Teilnehmer der Jugendgruppen 1-4, Brustschwimmen für Erwachsene, Kraulschwimmens für Erwachsene und Wettkampfgruppe zusätzlich Paddles und Pullbuoy. Bestellung bei Andreas Viertelhausen.

Laufshirts

Art:	Laufshirt, ½ Arm, Funktionsfaser, schnell trocknend, waschbar.
Farbe:	Weiß, schwarzer Druck.
Größen:	S-XXL für Herren. 36-46 für Damen, tailliert. Kinder nehmen S bzw. 36.
Preis:	10,- € pro Stück. Teilnehmer am 18. Brückenlauf erhalten ein T-Shirt kostenlos, wenn sie bislang noch kein T-Shirt erhalten haben; andernfalls kostet es 5,- €.
Motive:	Vorderseite Schriftzug „DLRG“ auf Brusthöhe. Rückseite Schriftzüge „DLRG“ und „Wetzlar“ sowie Logo Stadtmarketing.
Bestellung:	Andreas Viertelhausen.

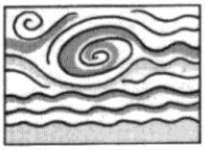
Weitere Termine

28.04.18	Arbeitseinsatz Ulmbachtalsperre, DLRG-Kreisverband Lahn-Dill e.V.
18.-21.05.18	Pfingstzeltlager, DLRG-Kreisverband Lahn-Dill e.V.
01.06.18	Vorlage aller Gruppenlisten in elektronischer Form bei Simone Niebisch.
27.10.18	Arbeitseinsatz Ulmbachtalsperre, DLRG-Kreisverband Lahn-Dill e.V.
18.02.19	Jugendversammlung von 17.00 bis 19.00 Uhr, Treffpunkt am Hallenbad.
22.02.19	Mitgliederversammlung ab 19.00 Uhr in der DLRG-Geschäftsstelle.

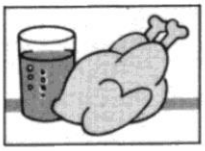
Erläuterungen zum Titelbild – Vorstandsfoto

Von links nach rechts: Simone Niebisch, Florian Schmitt, Daniel Jeglosch, Franziska Gumbel, Stephanie Behrendt, Andreas Viertelhausen, Anna-Lena Wagner, Philipp Trümper, Petra Mahlert, Christoph Hubert, Heike Tossi, Ralf Köstler, Jan Wagner. Es fehlt Isabel Kühn.

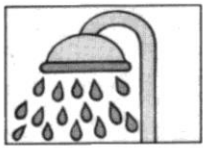
Baderegeln



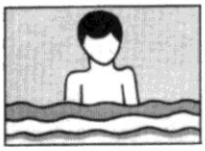
Mache Dich mit den Regeln zur Selbsthilfe im Wasser für unerwartete Situationen vertraut!



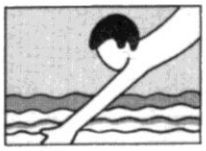
Niemals mit vollem oder ganz leerem Magen baden!



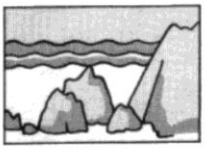
Kühle Dich ab, ehe Du ins Wasser gehst, und verlasse das Wasser sofort, wenn Du frierst!



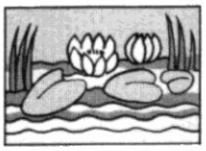
Als Nichtschwimmer nur bis zur Brust ins Wasser gehen!



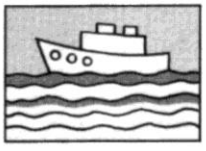
Nur springen, wenn das Wasser unter Dir tief genug und frei ist!



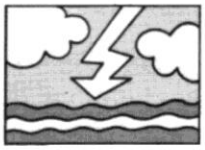
Unbekannte Ufer bergen Gefahren!



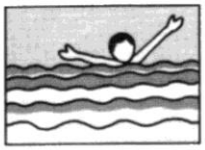
Meide sumpfige und pflanzendurchwachsene Gewässer!



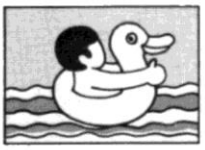
Schiffahrtswege, Buhnen, Schleusen, Brückenpfeiler und Wehre sind keine Schwimm- und Badezonen!



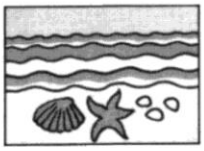
Bei Gewitter ist Baden lebensgefährlich!



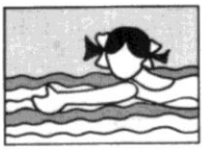
Überschätze im freien Gewässer nicht Kraft und Können!



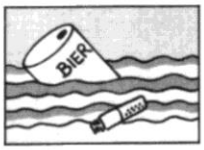
Luftmatratze, Autoschlauch und Gummitiere sind im Wasser gefährliches Spielzeug!



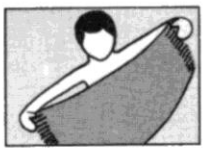
Schwimmen und Baden an der See ist mit besonderen Gefahren verbunden!



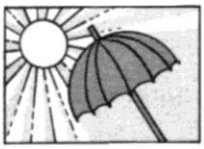
Nimm Rücksicht auf andere Badende, besonders auf Kinder!



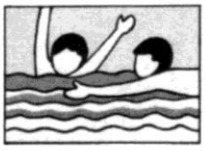
Verunreinige das Wasser nicht und verhalte Dich hygienisch!



Ziehe nach dem Baden das Badezeug aus und trockne Dich ab!



Meide zu intensive Sonnenbäder!



Rufe nie um Hilfe, wenn Du nicht wirklich in Gefahr bist; aber hilf anderen, wenn Hilfe not tut!