

## Lerne Schwimmen und Retten - bei der DLRG Westerstede e.V.

Die DLRG Westerstede gehört zu den größten Sportvereinen in Westerstede. Mit rund 400 Mitgliedern und über 200 aktiven Schwimmern bilden wir eine große Gemeinschaft, die mehr macht, als nur schwimmen. Mit vielen Freizeitaktionen, Sanitätsdiensten und Ausbildungen bieten wir unseren Mitgliedern ein reichhaltiges Freizeitangebot. Wer Lust hat, mitzumachen, ist herzlich willkommen.

### Ohne Anmeldung geht es nicht

Wer beim Training der DLRG mitmachen möchte, kann sich unter den angegebenen Kontaktdaten bei uns melden. Je nach Ausbildungsstand werden Teilnehmer für die geeignete Gruppe eingeteilt. Dazu vereinbaren wir kurzfristig einen Vorschwimmtermin. Sobald ein Platz frei ist, melden wir uns.

Für die Anfänger- und Freischwimmerkurse gibt es Wartelisten. Auf [www.westerstede.dlrg.de](http://www.westerstede.dlrg.de) können sich interessierte Kinder eintragen. Wir melden uns, sobald ein Platz in einem unserer Kurse frei ist.



### Weiteres Kursangebot

- EH-Kurse
- Rettungsschwimmkurse
- FA Wasserrettungsdienst
- Unterstützung im Schulschwimmunterricht

### Überregional:

- San A/B/C
- Bootsführerschein
- Rettungstauchen
- Ausbilder Schwimmen/Rettungsschwimmen
- Schwimmausbilder für Erzieher



# Trainingsinfo

## Ortsgruppe Westerstede e.V.



### So erreichen Sie uns:

Freitags ( außerhalb der Ferien )  
Tel: 04488 / 764133 ( 17:00-18:30 Uhr )

E-Mail: [training@westerstede.dlrg.de](mailto:training@westerstede.dlrg.de)  
Internet: [www.westerstede.dlrg.de](http://www.westerstede.dlrg.de)

Anschrift:  
DLRG Westerstede e.V.  
Postfach 1312  
26643 Westerstede



Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft e.V.



Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft e.V.

# Trainingsgruppen und Zeiten

## Anfängerschwimmen

**Samstags: 9:00-9:45 und**

### Anfängerschwimmkurs

- Inhalt: - Wassergewöhnung  
- Brustschwimmen  
- Tauchen
- Zielabzeichen: Seepferdchen  
Voraussetzung: Mindestalter 4-5 Jahre

### Freischwimmerkurs

- Inhalt: - Ausdauerschwimmen  
- Stilprägung Brustschwimmen  
- Tauchen
- Zielabzeichen: DJSA Bronze  
Voraussetzung: Seepferdchen

### Allgemeine Infos

Trainingsort: Hallenfreibad Westerstede

Einlass jeweils 15 min vor Beginn der Trainingszeit  
Aufwärmtraining beginnt 5 min vor der Trainingszeit

### Verwendete Abkürzungen

DJSA: Deutsches Jugendschwimmabzeichen  
DRSA: Deutsches Rettungsschwimmabzeichen

### Mitgliedsjahresbeiträge und Kursgebühren

Jugendliche	40,00 €*
<small>bis zur Vollendung des 17. Lebensjahres</small>	
Erwachsene	60,00 €
Familien	100,00 €*
Firmen	150,00 €
<small>ab 1.1.2015 Jugendliche 50€ / Familien 120€</small>	

Anfängerschwimmkurs	je 12 Unterrichtseinheiten	50,00 €
Freischwimmerkurs	je 12 Unterrichtsstunden	50,00 €
Ergänzungskurse	je 6 Unterrichtseinheiten	30,00 €
Einzelunterricht nach Absprache		

Stand 28.2.2014



## Jugendschwimmen

**Samstags: 10:00-10:45**

### Silbergruppen

- Inhalt: - Verbesserung des Bruststils  
- Ausdauerschwimmen  
- Tief- und Streckentauchen  
- Ausdauerschwimmen  
- Rückenschwimmen  
- Sprungtechniken  
- Selbstrettung
- Zielabzeichen: DJSA Silber  
Voraussetzung: DJSA Bronze ( Freischwimmer )  
Sicherer Schwimmstil

### Handicapgruppe

Gruppe für Kinder mit leichten Behinderungen. In dieser Eltern-Kind Gruppe bringen unsere erfahrenen Physiotherapeuten den Kindern gemeinsam mit einem Elternteil das Element Wasser näher und üben ggf. die grundlegenden Schwimmtechniken.



**Samstags: 10:00-10:45 und  
11:00-11:45**

### Goldgruppen

- Inhalt: - Tief- und Streckentauchen  
- Ausdauer, Kraulschwimmen  
- Sprungtechniken  
- Selbst- u. Fremdrettung
- Zielabzeichen: DJSA Gold  
Das Abzeichen kann ab einem Alter von 9 Jahren erworben werden
- Voraussetzung: DJSA Silber



## Rettungsschwimmen

**Samstags: 11:00-11:45**

### Juniorretter I

- Inhalt: - Einfache Rettungstechniken  
- Elementare Erste-Hilfe  
- Kraulschwimmen
- Zielabzeichen: Juniorretter  
Das Abzeichen kann ab einem Alter von 10 Jahren erworben werden
- Voraussetzung: DJSA Gold, Mindestalter 9 Jahre

### Rettungsschwimmer II-III

- Inhalt: - Rettungstechniken  
- Erste-Hilfe  
- Tauch- und Schwimmtechniken
- Zielabzeichen: DRSA Bronze  
Das Abzeichen kann ab einem Alter von 12 Jahren erworben werden
- Voraussetzung: DJSA Gold, Mindestalter 12 Jahre

**Montags: 17:30-19:00**

### Rettungsschwimmer: IV+V

- Inhalt: - Rettungstechniken  
- Erste-Hilfe  
- Konditionstraining
- Zielabzeichen: DRSA Silber/Gold  
Das Abzeichen kann ab einem Alter von 15 Jahren erworben werden
- Voraussetzung: DRSA Bronze oder 14 Jahre

**Montags: 19:15-20:00**

### Rettungsschwimmer: VI

- Inhalt: - Rettungstechniken  
- Erste-Hilfe  
- Konditionstraining
- Zielabzeichen: DRSA Silber/Gold  
Das Abzeichen kann ab einem Alter von 15 Jahren erworben werden
- Voraussetzung: Mindestalter 18 Jahre

