



## Mach mit in der DRK WASSERWACHT

**Wir bieten ein vielfältiges Angebot, da ist für jeden was dabei!**

**Sie oder Ihr Kind haben Spaß an der Bewegung im Wasser und am schwimmen?**

**Es interessiert Sie zu lernen wie man sich selbst und anderen im und am Wasser helfen kann?**

**Oder möchten sie einfach alternative Bewegungen im Wasser um sich fit zu halten?**

Dann schauen Sie doch einfach mal bei uns, der DRK WASSERWACHT, vorbei. In unseren zahlreichen Gruppen, haben wir für jeden die passende Bewegungsform. Ob Schwimmen, Rettungsschwimmen, Wassergymnastik oder Aquajogging der Spaß an der Bewegung im Wasser wird bei uns ganz groß geschrieben!

### Beschreibung:

#### 1. Schwimmen und Rettungsschwimmen

Unser Ziel ist die schrittweise Heranführung an das Rettungsschwimmen in all seinen faszinierenden und verantwortungsvollen Aspekten, sowie ein reges Vereinsleben mit zahlreichen Aktivitäten und sozialem Engagement.

Um dies zu erreichen haben wir verschiedene Kinder- und Jugendgruppen, welche nach Alter gestaffelt sind. In diesen vermitteln wir Sicherheit im Umgang mit dem Element Wasser, Schwimmtechniken und Kondition, Erste Hilfe sowie die Rettungsschwimmgrundlagen gekoppelt mit viel Spiel und Spaß.

In den weiterführenden Gruppen werden die Rettungsschwimmkenntnisse vertieft, Techniken und Ausdauer perfektioniert. Bei Interesse besteht die Möglichkeit sich in verschiedenen Gebieten weiterzubilden und zu engagieren, wie zum Beispiel dem Wasserrettungszug in welchem wir einen Bootstrupp stellen, der Nachwuchsarbeit, Erste Hilfe und Sanitätslehrgänge, uvm.

Daneben bieten wir zahlreiche Aktivitäten wie Zeltlager, gemeinsame Ausflüge, die Teilnahme an Wettbewerben in Erster Hilfe und Rettungsschwimmen oder auch den Dienst als Rettungsschwimmer an den Küsten Deutschlands.

#### 2. Wassergymnastik und Aquajogging

Auch all denjenigen, welche eine alternative, schonende und dennoch fördernde Möglichkeit suche sich sportlich im Wasser zu betätigen bieten wir in unserer Gruppe „Wassergymnastik und Aquajogging für jedes Alter“ schonende Bewegungen und Übungen im Wasser an, welche den

Körper fit halten, die Gelenke und den Rücken schonen sowie das Herz-Kreislaufsystem und die Muskulatur kräftigen um ein besseres und gesünderes Körpergefühl zu vermitteln. Bei der Wassergymnastik werden die Bewegungen und Übungen in ca. 1,30 m tiefem Wasser durchgeführt, so dass auch unsichere Schwimmer daran teilnehmen können. Beim Aquajogging werden im tieferen Wasser Laufbewegungen, gestützt über einen Schwimmgürtel, simuliert.

#### Wann und Wo:

Wenn Sie neugierig geworden sind und einfach mal reinschnuppern möchten, so finden Sie uns immer Samstags von 17.00 Uhr bis 19.00 Uhr oder Montags von 17.00 Uhr bis 20.00 Uhr im Aquariohm in Mücke Nieder-Ohmen. Bitte nehmen Sie im Vorfeld Kontakt mit dem/der jeweiligen Gruppenleiter/in auf:

<b>Gruppenleiter</b>				
Name	Tel. / Mobil	Altersklasse	Trainingszeiten	Gruppenart
Bastian Georg	0171-1975260	Ca. 15 bis 30	Mo 18.30 – 20.00, Sa 17.00 – 18.30	Schwimmen/ Rettungsschwimmen
Janina Theiss	0173-4513454	Ca. 6 bis 12	Sa 17.00 – 18.00 und 18.00 – 19.00	Schwimmen/ Rettungsschwimmen
Viktoria Münch	0152-04037858	Ca. 6 bis 12		Schwimmen/ Rettungsschwimmen
Michaela Köhl	0174-7286379	Ca. 12 bis 16	Sa 17.00 – 18.30	Schwimmen/ Rettungsschwimmen
Johanna Müller	0173-2928561	Ca. 12 bis 16		Schwimmen/ Rettungsschwimmen
Sina Urban	0172-6860508	Ca. 10 bis 14	Sa 17.00 – 18.00	Schwimmen/ Rettungsschwimmen
Gerhard Hübl	06400-1796	Ca. ü 30	Sa 18.00 – 19.00	Schwimmen/ Rettungsschwimmen
Janina Theiss	0173-4513454	alle	Mo 18.30 – 19.15	Wassergymnastik/ Aquajogging

#### Sie haben darüber hinaus Fragen?

Dann kontaktieren Sie:

Bastian Georg	06400-951663 oder 0171-1975260
oder eine Email an:	<a href="mailto:DRK-Wasserwacht-Nieder-Ohmen@gmx.de">DRK-Wasserwacht-Nieder-Ohmen@gmx.de</a>