

## Spaß bei Kinder- und Jugendaktionen



Nicht nur in der Schwimmhalle treffen sich unsere Kinder und Jugendlichen. Vielfältige Aktionen, wie eine Kanutour, Wochenend- und Sommerfreizeiten, Spaßwettkämpfe, Videoabende, Lan-Parties, Workshops, Geocaching und vieles mehr stehen auf dem Programm. Gemeinsame Unternehmungen und Spaß in der Gemeinschaft Gleichaltriger haben wir bei uns ganz Groß geschrieben. Da unsere Jugend autark ist, wird auch ein eigener Jugendvorstand demokratisch gewählt, so dass die Aktionen von Jugendliche für Jugendliche geplant und durchgeführt werden.

## Sicherheit am und im Wasser des Silbersees



In der Sommersaison sorgen unsere Rettungsschwimmer an den Wochenenden für Sicherheit rund um den Wehdler Silbersee. Dabei setzen wir qualifizierte Wasserretter und Sanitäter ein. Darüber hinaus übernehmen wir mehr und mehr bei öffentlichen Veranstaltungen den Sanitätsdienst.

Weitere Informationen und Kontakt:

[WWW.WEHDEL.DLRG.DE](http://WWW.WEHDEL.DLRG.DE)

## DLRG Wehdel Wir über uns

Ob Schwimm- oder Rettungsschwimmen, Wasserrettungsdienst, Aquafitness, Gerätetauchen, Erste Hilfe Kurse...



... oder Spaß für die ganze Familie,

[WWW.WEHDEL.DLRG.DE](http://WWW.WEHDEL.DLRG.DE)



Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft e.V.

**DLRG**

## Montag - Schwimmtag



Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener, Montags trainieren wir in unterschiedlichen Schwimmbädern Bremerhavens. Unsere Anfängerschwimmgruppe trifft sich von 16.00 bis 17.00 Uhr im Schwimmbad der Fritz-Reuter Schule. Da die Plätze begehrt und begrenzt sind, empfehlen wir eine frühzeitige Anmeldung. Alle weiteren Angebote finden in der Schwimmhalle des Kreisgymnasiums Wesermünde statt: Kinder, die das Jugendschwimmabzeichen Bronze erwerben wollen sind von 17.00 bis 18.00 Uhr, Interessenten für die Jugendschwimmabzeichen Silber und Gold von 17.30-18.30 im Wasser. Von 18.30-19.30 trainieren unsere Juniorretter und Rettungsschwimmer, von 19.30-20.30 bieten wir Trainingsmöglichkeiten für ältere Jugendliche und Erwachsene.

## Dienstag - Aquafitnessstag

Trainiere im Wasser, sei fit an Land! So lautet unser Motto Dienstags Abends im Schwimmbad des CvO-Schulzentrums. Das Gefühl im Wasser zu trainieren ist so anders als an Land, dass längst viele Ausdauersportler das schwerelose Aquatraining als willkommene Abwechslung und als effektives Widerstandstraining nutzen. Aufgrund des Auftriebs kann man im Wasser die Muskulatur trainieren, ohne dabei die Gelenke stark zu beanspruchen. Da der Widerstand im Wasser mit zunehmendem Tempo der Bewegung steigt, kann jeder seine eigene Trainingsintensität selbst bestimmen. Die Kursgebühr wird von vielen Krankenkassen getragen.



## Vorbereitet, wenn was passiert



Praktischtrainieren wir in unseren Erste Hilfe Kursen lebensrettende Maßnahmen. Alle relevanten Wunden werden nachgeschminkt und von den Teilnehmern in Teamarbeit versorgt, da wir der Meinung sind, dass es wichtiger ist Fertigkeiten zu trainieren, als theoretisch zu wissen, wie man Menschen in Not hilft. Unsere Kurse sind für den Führerschein anerkannt. Betriebliche Ersthelferkurse bieten wir zielgruppenorientiert an. Da wir anerkannte Ausbildungsstelle sind, wird die Kursgebühr von der Berufsgenossenschaft übernommen. Auch für Kurse mit Kindern haben wir ein eigenes Kurskonzept, denn Erste Hilfe ist kinderleicht! Die Mindestteilnehmerzahl ist bei allen Kursen 10.