

Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft Bezirk Düsseldorf e.V.

Schwimmhalle Unterrath

Liebe/-r Schwimmer/-in,

herzlich Willkommen im Schwimmkurs des DLRG Bezirks Düsseldorf e.V. in der Schwimmhalle Unterrath. Wir freuen uns, dass du dich entschieden hast ein Deutsches Rettungsschwimmabzeichen zu erwerben.

In den kommenden **12 Wochen** wirst du getreu unserem Motto „*Vom Nicht-Schwimmer zum Schwimmer, vom Schwimmer zum Rettungsschwimmer*“ in den Grundzügen des Rettungsschwimmens ausgebildet.

Wir bilden jeden Montag (außer Rosenmontag und Kirmesmontag) aus. Treffpunkt ist bis spätestens **20:00Uhr** am Hintereingang der Schwimmhalle Unterrath. Der Unterricht findet von **20:15 bis ca. 21:45Uhr** statt, bitte hab Verständnis fall eine einzelne Stunde länger dauert.

Wir werden dich jeweils vor der nächsten Stunde über den Inhalt der folgenden Stunde und benötigtes Material informieren.

Solltest du sonst noch Fragen zum Kurs oder der Arbeit der DLRG in Düsseldorf haben stehen wir dir gerne zur Verfügung.

Wir wünschen dir viel Spaß und Erfolg,

dein Team der DLRG und der RAG Schwimmen!



Stundenplan

Stunde	Themen
1. Stunde	<ul style="list-style-type: none">• Schwimmen (B/S/G)• Streckentauchen (B/S/G) <p><i>Für Gold bitte Flossen und Kleidung mitbringen!</i></p>
2. Stunde	<ul style="list-style-type: none">• Kleiderschwimmen (B/S/G)• Zeitschwimmen (G)• Springen (B/S/G)
3. Stunde	<ul style="list-style-type: none">• Befreiungsgriffe (B/S/G)• Rettungsgerät (G)
4. Stunde	<ul style="list-style-type: none">• Schleppen (B/S)• Transportschwimmen (B/S/G)• Tieftauchen (B/S/G) <p><i>Für Gold bitte Kleidung mitbringen!</i></p>
5. Stunde	<ul style="list-style-type: none">• Anlandbringen (B/S/G)• Training Kombinierte Übung (B/S/G) <p><i>Für Gold bitte Kleidung mitbringen!</i></p>
6. Stunde	<ul style="list-style-type: none">• Abnahme Kombinierte Übung (B/S/G)• Wiederholung (B/S/G) <p><i>Für Gold bitte Kleidung mitbringen!</i></p>

Die Dauer eines Schwimmkurses beträgt 12 Wochen. Im Laufe eines Schwimmkurses werden alle Übungen zunächst 1x unterrichtet und trainiert, im zweiten Durchlauf werden die Übungen, von einem von der DLRG beauftragten Lehrscheininhaber, abgenommen.

Da wir gleichzeitig jeweils Teilnehmer unterschiedlicher Leistungsklassen unterrichten kann es zu unterschiedlicher Dauer für die einzelnen Prüfungen kommen, bitte hab etwas Verständnis für etwaige Verzögerungen.