

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

Schwimmhalle Unterrath

Liebe/-r Schwimmer/-in,

herzlich willkommen im Rettungsschwimmkurs der DLRG Bezirk 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 **18:15 Uhr** am Haupteingang der Schwimmhalle Unterrath. Der Unterricht findet von **18:45 bis ca. 19:45 Uhr** statt, bitte habe Verständnis, falls 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!



Weitere Informationen: www.duesseldorf.DLRG.de und www.RAG-Schwimmen.de

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) <p><i>Bitte Kleidung (lange Hose, langes Shirt oder Hemd) mitbringen!</i></p>
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 Rettungsschwimmkurses beträgt 12 Wochen. Im Laufe eines Rettungsschwimmkurses werden alle Übungen zunächst 1x unterrichtet und trainiert, im zweiten Durchlauf werden die Übungen vom Lehrscheininhaber mit Prüfberechtigung 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.