

Schwimmen und Rettungsschwimmen

Wir sind die DRK Wasserwacht, eine Gemeinschaft des Deutschen Roten Kreuzes der Ortsvereinigung Nieder-Ohmen. 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.

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, Gelenke und Rücken schonen sowie Herz-Kreislaufsystem und Muskulatur kräftigen um ein besseres und gesunderes Körpergefühl zu vermitteln. Bei der Wassergymnastik werden die Bewegungen und Übungen in ca.1,30 m tiefem Wasser durchgeführt, so das 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. Die Kontaktinformationen können sie der Tabelle zu den Gruppenleiter- / Gruppeninfos entnehmen.

Sie haben darüber hinaus Fragen?

Dann kontaktieren Sie Bastian Georg unter:

☎ 06400-951663

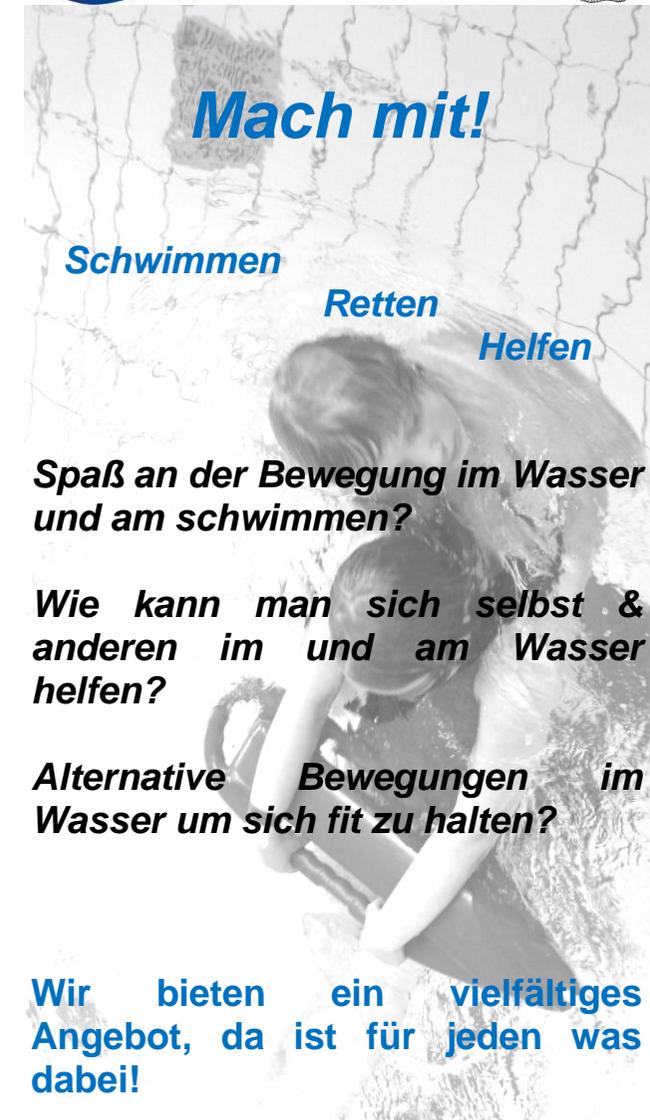
📧 DRK-Wasserwacht-Nieder-Ohmen@gmx.de

Wir freuen uns über Ihr Interesse!

Ihre DRK

Gruppenleiter- / Gruppeninfos

Name	Tel./Mobil	Alterskl.		Trainingszeiten	Gruppenart
Tabea Köhl	0176-96145958	Ca. 6 bis 10		Mo 17.30 – 18.30	Schwimmen/ Rettungsschwimmen
Dina Emrich	0151-53566175				
Johanna Dettki	0174-7575738				
Janina Keppler	0173-4513454	Ca. 6 bis 12		Sa 17.00 – 18.00 und 18.00 – 19.00	Schwimmen/ Rettungsschwimmen
Viktoria Münch	0172-3486781				
Sina Urban	0172-6860508	Ca. 10 bis 14		Sa 17.00 – 18.00	Schwimmen/ Rettungsschwimmen
Alexandra Schmiermund	0174-7215776	Ca. 12 bis 16		Sa 18.00 – 19.00	Schwimmen/ Rettungsschwimmen
Bastian Georg	0171-1975260	Ca. 15 bis 30		Mo 18.30 – 20.00, Sa 17.00 – 18.30	Schwimmen/ Rettungsschwimmen
Gerhard Hübl	06400-1796	Ca. ü 30		Sa 18.00 – 19.00	Schwimmen/ Rettungsschwimmen
Janina Keppler	0173-4513454	alle		Mo 18.30 – 19.15	Wassergymnastik/ Aquajogging



Mach mit!

Schwimmen
Retten
Helfen

Spaß an der Bewegung im Wasser und am schwimmen?

Wie kann man sich selbst & anderen im und am Wasser helfen?

Alternative Bewegungen im Wasser um sich fit zu halten?

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