

## Platz für Notizen

---

---

---

---

---

---

---

- Ich komme am \_\_\_\_\_  
in die Gruppe \_\_\_\_\_  
Mein Trainer ist \_\_\_\_\_

## Ansprechpartner

**Organisation der Schwimmgruppen**  
Thomas Haffner  
E-Mail: schwimmen@st-leon.dlrg.de

**Tauchertraining**  
Matthias Bechberger / Michael Hemberger  
E-Mail: tauchertraining@st-leon.dlrg.de

**Wettkampfschwimmen**  
Sophia Heilig / René Schroeder  
E-Mail: wettkampf@st-leon.dlrg.de

**Senioren-Schwimmen**  
Hans Schmidt  
E-Mail: senioren@st-leon.dlrg.de



**Deutsche Lebens-Rettungs-  
Gesellschaft e.V.**

**Herausgeber**  
DLRG Gruppe St. Leon e. V. / Christoph Probst  
Layout: DLRG Standard-Vorlage  
Stand der Informationen: Juni 2022



**Trainingszeiten  
DLRG St. Leon**

## Trainingszeiten

### Montag

Gruppe	Uhrzeit	Becken
M1	16:30 – 17:15	Bewegungsbecken
M2	17:15 – 18:00	Bewegungsbecken
M3	16:00 – 16:45	Schwimmerbecken
M4	16:45 – 17:30	Schwimmerbecken
M5	17:30 – 18:15	Schwimmerbecken
M6	18:15 – 19:00	Schwimmerbecken
M7	19:00 – 19:45	Schwimmerbecken
M8	19:45 – 20:30	Schwimmerbecken
M9	20:30 – 21:15	Schwimmerbecken

### Donnerstag

Gruppe	Uhrzeit	Becken
D1	17:15 – 18:00	Bewegungsbecken
D2	18:00 – 18:45	Bewegungsbecken
D3	17:00 – 17:45	Schwimmerbecken 3 Bahnen
D4	17:45 – 18:30	Schwimmerbecken 3 Bahnen
D5	18:30 – 19:15	Schwimmerbecken 3 Bahnen
D6	19:15 – 20:00	Schwimmerbecken 2 Bahnen
Wettkampf	18:45 – 20:15	Schwimmerbecken 3 Bahnen
Taucher	20:00 – 21:00	Schwimmerbecken 2 Bahnen
Senioren	20:15 – 21:15	Schwimmerbecken 3 Bahnen

## Trainingsinhalte

Gruppe	Ziel / Trainingsinhalt
M1/D1	Seepferdchen
M2/D2	Seehund Trixi
M3/D3	JSA Bronze
M4/D4	JSA Silber
M5/D5	JSA Gold
M6/D6	Juniorretter
M7	RSA Bronze
M8	RSA Silber
M9	Allgemeines Training, RSA Gold
WK	Wettkampftraining
Taucher	Tauch- und Schnorcheltraining
Senioren	Allgemeines Training f. Erwachsene

RSA: Rettungsschwimmabzeichen  
JSA: Jugendschwimmabzeichen

Um die Ziele und Trainingsinhalte zu erreichen, ist es erforderlich, regelmäßig am Training teilzunehmen und die zugehörigen Prüfungen zu bestehen.

**Für Fragen zu den Zielen und Trainingsinhalten stehen Ihnen die Trainer und Ausbilder der DLRG St. Leon gerne zur Verfügung.**

## Anmeldung zum Training

### Voraussetzungen

Es werden nur Kinder in die Schwimmgruppen aufgenommen, die zu Beginn des Trainings mindestens sechs Jahre alt sind.

Die Kinder müssen 1 Bahn Brust schwimmen können und sich trauen, im tiefen Becken ins Wasser zu springen (Wassertiefe ca. 2 m).

Ein unverbindliches Probetraining ist möglich, danach muss Ihr Kind DLRG-Mitglied werden.

### Einteilung und Warteliste

Die Einteilung der Gruppen und der Wechsel in andere Gruppen werden zentral koordiniert. Maßgeblich sind verfügbare Plätze, Alter und Leistungsniveau.

Die Aufnahme auf die Warteliste für Schwimm-anfänger erfolgt jährlich an einem oder zwei Stichtagen, die auf der unserer Webseite bzw. im Newsletter bekannt gegeben werden. Hier sind keine Ausnahmen möglich und wir bitten von Anfragen per E-Mail abzusehen.

Wer einen Platz auf der Warteliste hat erhält einen Platz in einer Schwimmgruppe, sobald andere Kinder in höhere Gruppen gewechselt sind.

In den höheren Gruppen (ab D3/M3) sind für ältere Kinder teilweise auch unterjährige Aufnahmen möglich. Anfragen gerne per E-Mail.

**Ansprechpartner für alle Fragen zum Schwimmtraining ist Thomas Haffner (schwimmen@st-leon.dlrg.de).**