



DLRG | Bayern WasserFit

Gesund. Leben. Bayern.



gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege



Herausgeber |

Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG)
Landesverband Bayern e. V.
Woffenbacher Straße 34
92318 Neumarkt/OPf.
Telefon: 09181 3201-0
E-Mail: info@bayern.dlrg.de
Internet: bayern.dlrg.de



Über die DLRG |

Die Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft e.V. (DLRG) ist mit rund 1.800.000 Mitgliedern und Förderern die größte freiwillige Wasserrettungsorganisation der Welt. Seit ihrer Gründung im Jahr 1913 hat sie es sich zur Aufgabe gemacht, Menschen vor dem Ertrinken zu bewahren.

In Bayern hat die DLRG rund 167.000 Mitglieder und Förderer. Die DLRG Bayern gibt Hinweise zur Sicherheit am Wasser und bildet jährlich über 30.000 Menschen im Schwimmen und Retten aus. Ein Netz von Rettungsstationen, Schnelleinsatzgruppen und Wasserrettungszügen ermöglicht jederzeit kompetente Hilfe. Dabei arbeiten wir mit den anderen Hilfsorganisationen Hand in Hand. Die gesamte Arbeit wird vom Ehrenamt getragen, in über 100 DLRG-Gliederungen, verteilt in ganz Bayern.



Wir retten. Ehrenamtlich.

bayern.dlrg.de



DLRG | Bayern
WasserFit

Zurück ins Wasser –
gemeinsam
Fit in Bayern

DLRG | Bayern



Wir retten. Ehrenamtlich.

DLRG | Bayern
WasserFit

■ Was ist WasserFit?

WasserFit ist ein Pilotprojekt der DLRG Bayern und wird vom Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit und Pflege gefördert. In einem 15-stündigen Kurs wird Ihnen durch Schwimmunterricht und durch Einweisung in Selbst- und Fremdreitung die Freude am kühlen Nass wieder näher gebracht. Das regelmäßige Schwimmen hält Herz und Kreislauf in Schwung, baut Stresshormone ab, hebt die Stimmung und bringt Sie - in einer Gruppengröße von maximal 12 Teilnehmern - mit Gleichgesinnten in Kontakt.

■ Für wen ist WasserFit geeignet?

Wenn Sie 65 Jahre und älter sind, bereits einmal Schwimmen gelernt haben und keine gesundheitlichen Gründe gegen die Teilnahme am Kurs sprechen, sind Sie bei uns genau richtig!

■ Was kostet mich die Teilnahme?

Die Teilnahme am Kurs WasserFit ist kostenlos. Es fallen lediglich die Gebühren für den Badeintritt an. Der Kurs findet im Jordan Badepark Kaufbeuren statt.

■ Wo kann ich mich anmelden oder für einen zukünftigen Kurs vormerken lassen?

WasserFit in Kaufbeuren

Ansprechpartner: Birgit Richter

Telefon: 08341 / 98 2 89

E-Mail: praevention@kaufbeuren-ostallgäu.dlrg.de

DLRG | Bayern