

Möchtest du als Jugendlicher neben dem Schwimmen mehr über das Retten lernen?

In unserem Jugend-Einsatz-Team (JET) bringen wir dir alle Grundlagen der Wasserrettung bei:

- spielerische Vorbereitung auf die Einsatzfähigkeiten der DLRG ab 10 Jahre
- Einsatzgrundlagen
- Umgang mit verschiedenen Rettungsmitteln
- Verbände und Pflaster anlegen
- Kennenlernen unserer Fahrzeuge und Boote
- gemeinsame, monatliche Übungsabende

*Lege hier den Grundstein für deine spätere, aktive Einsatzfähigkeit.*



Über unseren Verein

Hier gibt es den optimalen Überblick über unsere Schwimmkurse:



Unsere Übungsstunden hier im Überblick:



Immer up to date: Unsere News-Seite



Unterstütze uns mit aktiver Mitarbeit oder einer Spende:



Kontakt: [info@nordhorn.dlrg.de](mailto:info@nordhorn.dlrg.de)



DLRG Nordhorn e.V.

Nimm' mit deiner Mitgliedschaft aktiv teil an unserem abwechslungsreichen Vereinsleben







**Einsatzdienst**

### Interesse an Wasserrettung?

- Tauchen
- Boot fahren
- Wachdienste am Lohner Badensee oder Küste
- Sanitätsdienst
- Sonar
- Fernerkundung/Drohne
- Katastrophenschutz



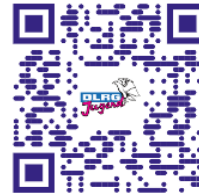
*...all diese Dinge kannst du in unserer Einsatzgruppe erleben!*

Darüber hinaus wirst du bei monatlich stattfindenden Übungen auf den aktiven Einsatzdienst vorbereitet, um bei Notfällen in der Grafschaft mit weiteren Kameraden schnell helfen zu können.

### Cooler Aktionen mit Kids in deinem Alter?

Sei' dabei! Wenn du neben dem umfangreichen Angebot in unserem Verein auch Lust hast neue Freundschaften zu schließen oder gerne Zeit mit Kindern und Jugendlichen verbringst, kannst du jederzeit an einer Vielzahl von Jugendveranstaltungen teilnehmen, die wir über das Jahr verteilt anbieten - darunter z.B.

- Spielenachmittage
- Karnevals- und Halloweenfeier
- mehrtägige Zeltlager
- Kanutouren
- Ausflüge in Zoo/Tierpark
- Pfingstfreizeit
- Nikolausknobeln



**Jugendarbeit**



**Jugend-/Wettkampfschwimmen**

### Lust auf Mannschaftssport?

Du hast im Anfänger-Schwimmkurs das Element Wasser kennen gelernt und möchtest nach dem Seepferdchen deine schwimmerischen Fähigkeiten ausbauen und vertiefen? Dann komm' in unsere weiterführenden Kurse und ins Wettkampf-Team:

- Training bis zu 3x wöchentlich für Ausdauer, Schnelligkeit und Sauberkeit des Schwimmstils
- Erlernen von Rettungsschwimm-disziplinen, z.B. Retten einer mit Wasser gefüllten Rettungspuppe
- im Sommer zusätzliche Trainingseinheiten im Freigewässer
- mehrmals im Jahr Teilnahme an Freundschaftswettkämpfen und überregionalen Meisterschaften



*...zeig' uns, was du kannst!*