

# RSS - Rettungsschwimmerseminar

14. bis 16. Juli 2023



*deutsche reform-jugend e.V.*

*c/o Marike Benda*

*Neugasse 1b*

*78224 Singen*



Heyy ihr (baldigen) Rettungsschwimmer,  
huuuuuura, das RSS - Rettungsschwimmerseminar findet statt!!

Packt eure Badehosen und Schwimmbrillen ein und geht trainieren, denn es wird ein intensives und spaßiges Wochenende. Nimm an diesem wichtigen Wochenende teil, das speziell für unsere leidenschaftlichen Aktiven wie Dich konzipiert wurde. Fang am Besten heute an und gehe bis zum RSS etwa 2 mal die Woche schwimmen, denn nach dem erfolgreichen Ablegen des Rettungsschwimmerscheins gibt es folgende Punkte, auf die du dich freuen kannst:

- Du ermöglichst der drj, mit unseren Teilis z.B. auf Treffen und Sommerlagern schwimmen zu gehen.
- Du kannst Dich auf einen gefragten (Neben-) Job als Bademeister freuen!!

Wir können es kaum erwarten, Dich beim Rettungsschwimmerwochenende zu begrüßen!

Bitte beachte, dass die Teilnehmerzahl begrenzt ist, also sei schnell!

Mit schwimmerischen Grüßen,

Janfried und Jorin

## Organisatorisches

- Wann:** Fr. 14. bis So. 16. Juli 2023      Treffenbeginn: ab 17Uhr  
Treffenende: 13Uhr
- Wo:** Hulda-Goes-Weg 16,      71640 Ludwigsburg
- Wer:** Alle Schwimmbegeisterten zwischen 14 und 25 Jahren
- Wie viel:** 75 € (15€ Treffenbeitrag + 60€ Rettungsschwimmerschein) (bitte in bar aufs Treffen mitbringen)
- Was wird noch benötigt:** Einen gültigen Erste-Hilfe-Schein, der für den Rettungsschwimmerschein benötigt wird
- Notfallnummer:** 0049163 18787 55 (Janfried Jenetzky)
- Anmeldeschluss:** So. 9. Juli 2023
- Hauptverantwortlicher:** Janfried Jenetzky
- Anmeldung:** Janfried Jenetzky

Hulda-Goes-Weg 16  
71640 Ludwigsburg

Email: [janfried.jenetzky@student.uni-tuebingen.de](mailto:janfried.jenetzky@student.uni-tuebingen.de)

## Packliste:

- |   |  |
|---|--|
| ✓ Schwimmsachen und Schwimmbrille           | ✓ Gitarre und Liederbücher   |
| ✓ Wünsche und Vorstellungen für das Treffen | ✓ Unterschriebene Anmeldung und Selbsterklärung zum Gesundheitszustand in Papierform |
| ✓ persönliche 7 Sachen                      | ✓ Gültiger Erste-Hilfe-Schein  |
| ✓ Beitrag zum Buffet am Freitagabend!!      |  |

PS: Anbei ein paar Informationen, was wir laut DRLG-Referenten besonders trainieren sollen:

- Die Schwimmstile: Rückenbrustschwimmen, Brustschwimmen, Kraulschwimmen und Rückenkraulschwimmen
- Streckentauchen: 25 Meter üben
- Tieftauchen: 3-mal in Tiefen von 3-5 Metern (mit 5kg Tauchring)
- Transportschwimmen: 50 Meter in 1:30 Minuten –
- deshalb Rückenbrustschwimmen ohne Armtätigkeit üben
- Das wichtigste: Regelmäßiges Training 2 mal pro Woche, dann wird das!!! 😊

Auf Handys und andere elektronische Geräte wollen wir dieses Wochenende verzichten, diese bleiben zu Hause oder während des Treffens tief im Rucksack verstaut.

# Wege und Ziele der drj

1. Verantwortungsbewusster Umgang mit allem Lebendigen, Toleranz und Friedensliebe,
2. Gemeinschaft junger Menschen, die die Entwicklung der Persönlichkeit fördert,
3. Naturerfahrung auf Lager und Fahrt,
4. Geistige Auseinandersetzung in Seminar und Gesprächskreis,
5. Schöpferische Lebensgestaltung mit Musik und Tanz, Spiel, Sport und künstlerischem Schaffen,
6. Demokratische Ordnung als Grundlage menschlichen Zusammenlebens,
7. Begegnung und Verständigung mit Menschen anderer Völker,
8. Gesunde und naturgemäße Lebensführung mit vegetarischer Vollwertkost, ohne Alkohol und Nikotin.



