

# Trainingslager

der DLRG Kreisverband Oder-Spree

für die Aufbau- und Rettungsschwimmergruppen (Alter bis einschließlich 17 Jahre)

## in Oranienburg

### Wie soll ich die Herbstferien verbringen?

Du schwimmst aktiv in einer Aufbau- oder Rettungsschwimmergruppe in unserem Verein und bist maximal 17 Jahre alt? Dann komm einfach ein paar Tage mit uns mit!

### Melde dich an und sei dabei!

*\*(vorbehaltlich freier Plätze / die Vergabe der Plätze erfolgt in der Reihenfolge der Anmeldungen)*



Am 10.10.2020 gegen 10:00 Uhr fahren wir mit Kleinbussen vom Parkplatz des „schwapp“ nach Oranienburg in die Jugendherberge Sachsenhausen und werden am 14.10.2020 gegen 12:00 Uhr wieder am Schwapp ankommen.

Dich erwartet ein interessantes Programm, bestehend aus Schwimmtraining im Turm Oranienburg, Athletiktraining und Ausbildung in Erster Hilfe. Du wirst erfahren, was die DLRG eigentlich noch kann, außer schwimmen und wir werden natürlich auch spielen und vor allem viel Spaß haben.

Trainiert wirst du von Kerstin Hammesfahr, Katrin Kutzer und Jan Pätzold.

Unbedingt mitbringen musst du eine Schwimm Tasche bzw. einen Sportbeutel, eine nachfüllbare, dichte Trinkflasche (die nicht aus Glas, Steingut oder Porzellan sein darf), 2 Badehosen bzw. Schwimmanzüge, 2 Badehandtücher, Badelatschen, Trainingsanzug, Turnschuhe für innen, Turnschuhe für draußen, eine Matte für das Athletiktraining (Iso- oder Yogamatte), Sportsachen für innen und außen, kleine Spiele für die Freizeit, angemessene Kleidung, ein bisschen Taschengeld (10,00 EUR reichen), einen Briefumschlag mit deiner Gesundheitskarte, Hinweise zu eventuellen Medikamenten und deren Verabreichung und den Kontaktmöglichkeiten zu den Eltern.

Das 📱 ist 🙅 und nicht erwünscht.

Die Trainer und Betreuer machen Fotos, so dass du dein Handy auch dafür **nicht** benötigst!

Um dich anzumelden, lass deine Eltern den anliegenden Erlaubnisschein/Teilnehmerbogen ausfüllen und sende ihn schnellst möglich an [Seepferdchen@oder-spree.dlrg.de](mailto:Seepferdchen@oder-spree.dlrg.de) (\*). Der Kostenbeitrag in Höhe von 110,00 EUR je Kind ist bis zum 02.10.2020 auf das untenstehende Vereinskonto zu zahlen.

Bankverbindung: IBAN: DE56 1705 5050 1000 6616 67  
Kontoinhaber: DLRG KV Oder-Spree

Bank: Sparkasse Oder-Spree  
Verwendung: Name + Vorname + TL Oburg