



Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft e. V.  
Landesverband Nordrhein  
Ortsgruppe Bedburg e.V.  
Bezirk Rhein-Erft-Kreis

Hallo Wasserratte,

Unser Training für Senioren (ab 25 Jahren bis nach oben offen) wächst und wächst. Bei diesem Training geht es vor allem darum, einen Ausgleich zum Alltag zu finden, die Bewegung und dem Spaß am Wasser.

Du möchtest gerne schwimmen? Du bist älter als 25 Jahre?

**Dann suchen wir Dich!**

Du hast die Chance auf einer unserer Bahnen zu schwimmen. Hier schwimmst du nur mit Erwachsenen.

Du hast Lust? Dann komme doch einfach **montags von 20:15 bis 21:00 Uhr** ins Schwimmbad und schaue, ob es dir gefällt.



**Du gehörst bereits zu den fortgeschrittenen Schwimmern?**

Dann haben wir auch für dich einen Platz frei!

In der Seniorenmannschaft (Alter 25 bis nach oben offen) findet ein intensives Training statt. Hier werden u.a. die Wettkampfdisziplinen trainiert. Diese kannst du bei diesem Training erlernen.

Du hast Lust Teil einer lustigen und motivierten Trainingsgruppe zu gehören?

Dann kannst du **montags von 20:15 bis 21:00 Uhr** bei uns schwimmen.

Komme einfach vorbei und schaue es dir an!

Wir freuen uns auf Dich,

Dein Ausbildungsteam der DLRG Bedburg

Du hast noch Fragen? Dann schreibe uns einfach eine E-Mail an [ausbildung@dlrg-bedburg.de](mailto:ausbildung@dlrg-bedburg.de)