

Rundschreiben 05/2018

Wanderung, Sportabzeichen



**Deutsche Lebens-Rettungs-
Gesellschaft**

Landesverband Saar e.V.
Bezirk Saarlouis e.V.
Ortsgruppe Lebach e.V.

Thomas Endres
1. Vorsitzender
Kortenstraße 16
66822 Lebach
Telefon: 06888 2264072
Mobil: 0151 27185401
E-Mail: vorsitzender@lebach.dlrg.de
Internet: www.lebach.dlrg.de

04.08.2018

Familienwanderung: So, 02.09.2018

Die im Herbst stattfindende Wanderung für die ganze Familie (Eltern, Geschwister, Großeltern, Onkeln, Tanten, ...) hat sich inzwischen etabliert. Auch in diesem Jahr wollen wir ein paar km marschieren und zwar von Lebach nach Schmelz.

Wir treffen uns am **Sonntag, den 02.09.2018 um 10:30 Uhr** in Lebach am Hallenbad und wandern von dort aus zum **Brauhaus nach Schmelz**. Dort werden wir nach der Ankunft gemeinsam zu Mittag essen (à la Carte, Kosten müssen von Jedem selbst übernommen werden). Nach dem Essen wollen wir noch gemütlich zusammen sitzen, während sich die Kinder auf dem angrenzenden Spielplatz austoben können. Die Heimkehr zum Hallenbad ist gegen 15:00 Uhr geplant, hängt aber im Wesentlichen davon ab, wie gemütlich wir sitzen.

Wer Interesse an unserer Unternehmung hat, melde sich bitte mündlich im Training oder per E-Mail oder telefonisch bis **spätestens 30.08.18** bei Thomas an, damit wir dem Brauhaus die ungefähre Personenzahl mitteilen können.

Sportabzeichen-Aktion: Sa, 01.09.2018 und Sa, 08.09.2018

An den beiden **Samstagen, 01.09.2018** und **08.09.2018** findet das Training **nicht** im Hallenbad, sondern zu den gewohnten Uhrzeiten im Stadion in Lebach in der Dillinger Straße statt. Die Mitglieder aus den Trainingsgruppen anderer Wochentage können an diesen Samstagen ebenfalls zwischen 16 und 18 Uhr zum Stadion kommen, genauso wie interessierte Eltern, Großeltern, Freunde und Bekannte der DLRG OG Lebach e.V. Dort werden Prüfer und Trainer für das Sportabzeichen und einige unserer Trainer anwesend sein, um mit Euch zu trainieren und auch die Prüfungen abzunehmen.

Zu absolvieren ist jeweils **eine** Übung aus den folgenden Bereichen:

- Ausdauer (z.B. **Schwimmen**, Laufen oder Radfahren)
- Kraft (z.B. Kugelstoßen, Medizinball-Weitwurf oder Standweitsprung)
- Schnelligkeit (z.B. **Schwimmen**, Laufen oder Gerätturnen)
- Koordination (z.B. Hochsprung, Weitsprung, Schleuderball oder Seilspringen)

Zu erwähnen ist, dass wir nur die Anforderungen in den Disziplinen „Kraft“ und „Koordination“ im Stadion absolvieren müssen und den Rest im Hallenbad während der normalen Trainingszeiten ablegen können. Damit werden wir auch nach den Sommerferien in die neue Trainingsaison in allen Gruppen starten.

Falls jemand an den genannten Terminen nicht kommen kann oder nicht alle nötigen Disziplinen schafft, kann er **jeden Freitag ab 17:00 Uhr im Stadion in Lebach** trainieren bzw. fehlende Prüfungen nachholen. Bitte gebt an, dass ihr für die DLRG OG Lebach e.V. antretet, damit die Schwimmzeiten richtig zugeordnet werden können. Wir hoffen, viele bekannte – und vielleicht auch unbekannte, aber für die DLRG OG Lebach e.V. teilnehmende – Gesichter begrüßen zu können.

Weitere Informationen (z.B. die individuellen Anforderungen) finden sich hier: www.deutsches-sportabzeichen.de.

**Einen guten Start ins neue Schuljahr und die neue
Trainingsaison wünscht der gesamte Vorstand!**