



## DLRG | Bayern WasserFit

Gesund. Leben. Bayern.



gefördert durch  
Bayerisches Staatsministerium für  
Gesundheit und Pflege



### Herausgeber |

Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG)  
Landesverband Bayern e. V.  
Woffenbacher Straße 34  
92318 Neumarkt/OPf.  
Telefon: 09181 3201-0  
E-Mail: [info@bayern.dlrg.de](mailto:info@bayern.dlrg.de)  
Internet: [bayern.dlrg.de](http://bayern.dlrg.de)



### Über die DLRG |

Die Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft e.V. (DLRG) ist mit rund 1.800.000 Mitgliedern und Förderern die größte freiwillige Wasserrettungsorganisation der Welt. Seit ihrer Gründung im Jahr 1913 hat sie es sich zur Aufgabe gemacht, Menschen vor dem Ertrinken zu bewahren.

In Bayern hat die DLRG rund 167.000 Mitglieder und Förderer. Die DLRG Bayern gibt Hinweise zur Sicherheit am Wasser und bildet jährlich über 30.000 Menschen im Schwimmen und Retten aus. Ein Netz von Rettungsstationen, Schnelleinsatzgruppen und Wasserrettungszügen ermöglicht jederzeit kompetente Hilfe. Dabei arbeiten wir mit den anderen Hilfsorganisationen Hand in Hand. Die gesamte Arbeit wird vom Ehrenamt getragen, in über 100 DLRG-Gliederungen, verteilt in ganz Bayern.



Wir retten. Ehrenamtlich.

[bayern.dlrg.de](http://bayern.dlrg.de)



DLRG | Bayern  
WasserFit

Zurück ins Wasser –  
gemeinsam  
Fit in Bayern

DLRG | Bayern



Wir retten. Ehrenamtlich.

**DLRG | Bayern**  
**WasserFit**

### ■ Was ist WasserFit?

WasserFit ist ein Pilotprojekt der DLRG Bayern und wird vom Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit und Pflege gefördert. In einem 15-stündigen Kurs wird Ihnen durch Schwimmunterricht und durch Einweisung in Selbst- und Fremdrettung die Freude am kühlen Nass wieder näher gebracht. Das regelmäßige Schwimmen hält Herz und Kreislauf in Schwung, baut Stresshormone ab, hebt die Stimmung und bringt Sie - in einer Gruppengröße von maximal 12 Teilnehmern - mit Gleichgesinnten in Kontakt.

### ■ Für wen ist WasserFit geeignet?

Wenn Sie 65 Jahre und älter sind, bereits einmal Schwimmen gelernt haben und keine gesundheitlichen Gründe gegen die Teilnahme am Kurs sprechen, sind Sie bei uns genau richtig!

### ■ Was kostet mich die Teilnahme?

Die Teilnahme am Pilotprojekt WasserFit ist kostenlos. Es fallen keine Gebühren für den Badeintritt an. Der Kurs findet im Schulschwimmbad in Eckersdorf Schulstraße 5 statt.

### ■ Wo kann ich mich anmelden oder für einen zukünftigen Kurs vormerken lassen?

#### WasserFit in Bayreuth

Ansprechpartner: Christian Döres

Mobil: 0151 65 24 29 06

E-Mail: [christian.doeres@bayreuth.dlrg.de](mailto:christian.doeres@bayreuth.dlrg.de)

**DLRG | Bayern**

## Termine:

11. Januar Aqua Fit  
Wo: Schulschwimmbad Eckersdorf  
Eckersdorf, Schulstraße 5  
Uhrzeit: von 14-15:30 Uhr

18. Januar Aqua Fit  
Wo: Schulschwimmbad Eckersdorf  
Eckersdorf, Schulstraße 5  
Uhrzeit: von 14-15:30 Uhr

25. Januar Aqua Fit  
Wo: Schulschwimmbad Eckersdorf  
Eckersdorf, Schulstraße 5  
Uhrzeit: von 14-15:30 Uhr

1. Februar Aqua Fit  
Wo: Schulschwimmbad Eckersdorf  
Eckersdorf, Schulstraße 5  
Uhrzeit: von 14-15:30 Uhr

8. Februar Aqua Fit  
Wo: Schulschwimmbad Eckersdorf  
Eckersdorf, Schulstraße 5  
Uhrzeit: von 14-15:30 Uhr

15. Februar Aqua Fit  
Wo: Schulschwimmbad Eckersdorf  
Eckersdorf, Schulstraße 5  
Uhrzeit: von 14-15:30 Uhr

22. Februar Aqua Fit  
Wo: Schulschwimmbad Eckersdorf  
Eckersdorf, Schulstraße 5  
Uhrzeit: von 14-15:30 Uhr

7. März Aqua Fit  
Wo: Schulschwimmbad Eckersdorf  
Eckersdorf, Schulstraße 5  
Uhrzeit: von 14-15:30 Uhr

14. März Aqua Fit  
Wo: Schulschwimmbad Eckersdorf  
Eckersdorf, Schulstraße 5  
Uhrzeit: von 14-15:30 Uhr

21. März Aqua Fit  
Wo: Schulschwimmbad Eckersdorf  
Eckersdorf, Schulstraße 5  
Uhrzeit: von 14-15:30 Uhr

28. März Aqua Fit  
Wo: Schulschwimmbad Eckersdorf  
Eckersdorf, Schulstraße 5  
Uhrzeit: von 14-15:30 Uhr

2. Mai Aqua Fit  
Wo: Schulschwimmbad Eckersdorf  
Eckersdorf, Schulstraße 5  
Uhrzeit: von 14-15:30 Uhr

9. Mai Aqua Fit  
Wo: Schulschwimmbad Eckersdorf  
Eckersdorf, Schulstraße 5  
Uhrzeit: von 14-15:30 Uhr

16. Mai Abschlussveranstaltung  
Wo: DLRG Heim  
Bayreuth, Am Briefzentrum 4  
Treffpunkt: 13 Uhr  
Ablauf:  
13-14 Uhr Erste Hilfe  
14-15 Uhr Fahrt an den Weißenstädter See  
15-17 Uhr Boot fahren, mit Kaffee und  
Kuchen  
17-18 Uhr Rückfahrt nach Bayreuth