

Waarom Reddingsbrigade Peel en Maas?

Je kunt natuurlijk overal zwemmen, maar wij staan ervoor om de juiste techniek te stimuleren. Van daaruit wordt er ook aan de conditie gewerkt. En het belangrijkste is dat er spelenderwijs kennis gemaakt wordt met het redden van drenkelingen.

Waar?

Reddingsbrigade Peel en Maas zwemt in:
Laco Zwembad Peel en Maas
Wilhelminastraat 42, 5981XW te Panningen.

Wanneer?

Training Junioren:

Zaterdag 16:45-17:45 uur (tot ±13jaar)
Zaterdag 18:00-19:00 uur (vanaf ± 13jaar)
Zondag 08:30-09:15 uur (alle junioren,
wedstrijdploeg en variatraining)

Training Senioren:

Woensdag 19:15-20.15 uur
Zaterdag 18:00-19:00 uur
Zondag 09:15-10:00 uur

Alle leden:

Zondag 09:15-10:00 uur (familie zwemmen)

Alle leden mogen 2x per week zwemmen.

Als het je leuk lijkt, mag je twee keer gratis mee komen zwemmen. Daarna kun je lid worden en op de bovenstaande trainingsuren komen zwemmen.

Aanmelden kan via het secretariaat.

E-mail: secretariaat.rbpm@gmail.com
of kijk voor meer informatie op:
www.reddingsbrigadepeelenmaas.nl



Post: Ondersestraat 48 | 5988EC Helden
Bezoek: Wilhelminastraat 42 | 5981XW Panningen
Contact: secretariaat.rbpm@gmail.com



www.reddingsbrigadepeelenmaas.nl

BEN JE SPORTIEF EN WIL JE EEN ZWEMHELD WORDEN?

DAN IS



ECHT IETS VOOR JOU!



Van zwemmer tot
levensredder!



Ons doel is om mensen, jong en oud, op te leiden in het zwemmend redden, zodat zij zichzelf en anderen uit het water kunnen redden.

Dit doen wij door bij onze jeugdleden de zwemtechniek te verbeteren en zwemmend redden bij te brengen. Bij de senior leden ligt de nadruk vooral op de zwemtechniek en op conditie zwemmen. Plezier staat bij al onze trainingen voorop. Dit alles gebeurt onder toezicht van gediplomeerde trainers en aspirant trainers.



Junioren

Ben je 5 jaar of ouder?
En heb je het A-diploma van het zwem ABC?

Dan kun je komen zwemmen bij Reddingsbrigade Peel en Maas. Tot ±18 jaar hebben we voor iedere leeftijd een opleidingstraject. Elk jaar leer je nieuwe technieken om mensen te redden. Je leert met hulpmiddelen te werken en wat je moet doen in noodsituaties. Je leert hoe je gevaren kunt herkennen en problemen kunt voorkomen. Ook wordt op een speelse manier het benaderen en vervoeren van een drenkeling geleerd. En je eigen veiligheid staat natuurlijk altijd voorop!

Reddingsbrigade Peel en Maas is aangesloten bij Reddingsbrigade Nederland. De opleiding wordt elk seizoen afgesloten met het behalen van een landelijk erkend brevet of diploma.

Daarna kun je bijvoorbeeld een opleiding gaan doen om zelf les te geven. Of je volgt een cursus Lifeguard om als strandwacht te gaan werken. Er zijn vele mogelijkheden.

Senioren

Werken aan de conditie

Onder leiding van onze trainers vinden er binnen Reddingsbrigade P&M trainingen plaats speciaal voor senioren. Hierbij wordt aandacht besteed aan de conditie en spierversterking. Zwemmen is met uitstek de sport waarbij men bijna alle spieren gebruikt.

Eigen tempo

We hebben verschillende groepen die apart les krijgen. In elke groep kan op eigen tempo en niveau gezwommen worden.

Warme bad

Bij last van de spieren of gewrichten kan men ook nog terecht in het warme bad van 32°C, ook om na afloop van de training even lekker te ontspannen en bij te praten.

Gezelligheid en plezier staan bij ons voorop.