

A photograph of a swimming pool during a race. In the foreground, a swimmer is performing the butterfly stroke, with their arms extended forward and legs kicking powerfully. Another swimmer is visible further down the lane, also performing the butterfly. The pool is marked with red, blue, and yellow lane lines. The background shows the edge of the pool with spectators and officials.

Landeskaderinfo 2026

Agenda

- Begrüßung
- Über uns
- Der Weg zum Landeskader
(Kaderkriterien)
- Der Landeskader 2026
- Sportstiftung NRW
- Auswahlmannschaften
- Kadertraining
- Teamwork
- Individual Coaching
- SGU
- Pflichten der Landeskaderathleten
- Pflichten der Heimtrainer
- Angebote für Heimtrainer
- Bundesstützpunkt Köln
- Gewaltfreies Miteinander
- Anti-Doping
- Trainingsequipment
- Termine 2026
- Kontakt + FRAGEN

Herzlich willkommen

Herzlich willkommen im Landeskader NRW!

Zugehörigkeit zum Landeskader

- ist das Ergebnis guter oder sehr guter Resultate 2025
- Soll eine zusätzliche Förderung ermöglichen
- Berührt nicht euer Training und Startrecht
in der eigenen Ortsgruppe
- ist grundsätzlich erstmal kostenfrei



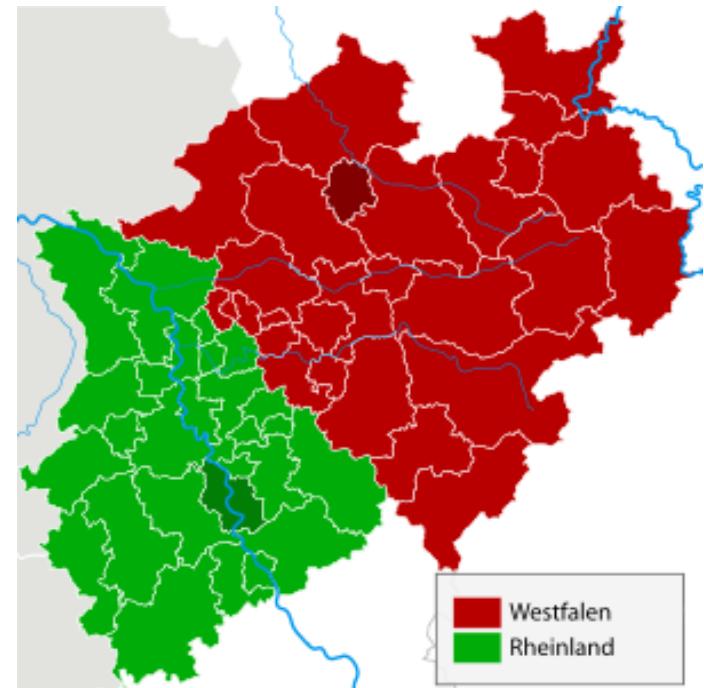
Über uns – die Landestrainerteams

Nordrhein-Westfalen ist groß und daher in zwei DLRG-Landesverbände unterteilt: Nordrhein & Westfalen

Die zwei DLRG LV Nordrhein & Westfalen haben aber einen **gemeinsamen Landeskader** (seit 2013).

Der Landessportbund NRW (LSB) fördert Nachwuchssportler im Jugendalter **bis 18 Jahre**.

Unsere Angebote für die Landeskader verstehen wir als **freiwillige Ergänzung** zu dem Heimtraining in den Ortsgruppen.



Über uns – die Landestrainerteams

LV Nordrhein



Max Reichert
(Landestrainer)



Thorsten Sonsmann
(Stützpunkttrainer,
Freigewässertrainer)



Stefanie Stuch
(Koordination Nachwuchs)



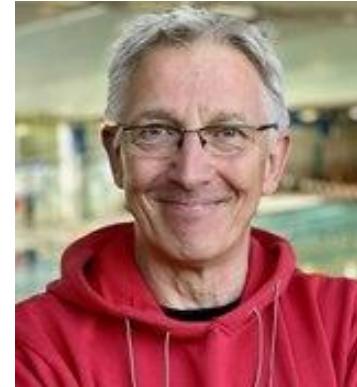
Fabian Thumm
(Koordination Nachwuchs)

Über uns – die Landestrainerteams

LV Westfalen



Juergen Wohlgemuth
(Landestrainer, Stützpunkttrainer)



Dr. Lothar Thorwesten
(Stützpunkttrainer, DaLiD, Anti-Doping)



Kai Woelke (Stützpunkttrainer)



Loreen Quinke



Alena Heinrichsmeier

Kaderkriterien 2026 im LV NR & WE

Pünktliche Kader-Anmeldung mit dem Online-Meldeformular, und Erfüllung von einer der sportlichen Kriterien:

Ocean

- DLRG-Cup:
Platz 1-20 im Mehrkampf oder mind. zwei Finalteilnahmen in den Einzeldisziplinen
oder
- DLRG-Trophy: Finalteilnahme bei zwei Einzeldisziplinen bei der gleichen Trophy
oder
- Teilnahme am Junioren-Rettungspokal (JRP)
oder
- LifeSaving-Cup/YoungStar-Cup oder FILCOW - mind. zwei Podestplatzierungen (Platz 1-3) in den Einzelstrecken
oder
- Landesmeisterschaften Freiwasser: mind. 52 Punkte in der Dreikampfwertung der Altersklasse oder zwei 1. Plätze in den Einzeldisziplinen

Kaderkriterien 2026 im LV NR & WE

Pool

- Nationale Mehrkampfwertung bei Wettkämpfen:

Jahrgang	bis 2013	2012	2011	2010	2009	2008
w	2102	2221	2399	2384	2479	2283
m	2034	2266	2379	2413	2558	2275

oder

- Mind. zwei Normzeiten bei Wettkämpfen (bis einschließlich Jahrgang 2008)

Disziplinen	200m Hindernis	100m Lifesaver	100m Kombi	200m Super-lifesaver	50m Retten	100m Retten mit Flossen
w	02:42,55	01:12,74	01:28,06	03:02,59	00:41,79	01:05,19
m	02:27,60	01:05,24	01:18,09	02:45,17	00:36,20	00:57,45

Kaderkriterien 2026 im LV NR & WE

Voraussetzungen:

1. Startberechtigung 2026 für eine DLRG-Ortsgruppe in Nordrhein oder Westfalen
2. Pünktliche **Kader-Anmeldung** mit dem Meldeformular **bis 15.12.2025**
3. Geboren im Jahr 2014 bis 2008
4. Für Landeskader des Vorjahres: Landeskadersportler UND deren Heimtrainer müssen eine Kadermaßnahme besucht/begleitet haben
5. Erfüllung der sportlichen Kriterien

Anerkannte Wettkämpfe:

- LVM (Pool & Freiwasser), DEM, DMM, DP, DLRG-Trophy, DLRG-Cup, FILCOW, MISP, OC, Salzpokal, . . .
- Sichtungs- und Qualifikations-Wettkämpfe der Landes- und Bundesebene
- Internat. Meisterschaften (z. B. JEM, WM)
- Weitere nach Absprache mit dem Landestrainerteam

Kriterien für 2027 gibt's ab 1. April auf

<https://westfalen.dlrg.de/wir-westfalen/fachbereiche/rettungssport/landeskader/>

Landeskader 2026 (Teil 1/4)

Landeskader NRW									
Bodenburg	Julia	2013	Mönchengladbach	NR	Anstipp	Florian	2008	Langenberg	WE
Bodden	Marie	2012	Emsdetten	WE	Austrup	Julian	2011	Neuenkirchen/Wettringen	WE
Brockmann	Svea	2010	Harsewinkel	WE	Bodenburg	Justus	2011	Hochneukirch	NR
Fleischhauer	Johanna	2009	Mönchengladbach	NR	Brinkmann	Ole	2008	Gütersloh	WE
Geng	Lena	2009	Brühl	NR	Eube	Florian	2012	Gütersloh	WE
Gosdek	Rike	2011	Emsdetten	WE	Heidrich	Luis	2011	Langenberg	WE
Janssen	Katharina	2008	Kleve	NR	Hölscher	Leo	2010	Rheda-Wiedenbrück	WE
Joeken	Johanna	2011	Kleve	NR	Leidiger	Felix	2010	Kleve	NR
Lewe	Paulina	2011	Langenberg	WE	Nieten	Rasmus	2011	Rheda-Wiedenbrück	WE
Meieroberens	Emma	2010	Verl	WE	Ostfechtel	Marlon	2009	Harsewinkel	WE
Otte	Lena	2012	Schwerte	WE	Pilz	Justus	2008	Langenberg	WE
Raich	Leni	2010	Brühl	NR	Rösler	Henning	2011	Neuenkirchen/Wettringen	WE
Schmidt	Marla Sophie	2011	Rheda-Wiedenbrück	WE	Schinor	Jannis	2012	Neuenkirchen/Wettringen	WE
Sonsmann	Nele	2009	Hochneukirch	NR	Spenrath	Titus	2013	Neuenkirchen/Wettringen	WE
Telega	Lisa	2012	Brühl	NR	Tappe	Phil	2013	Neuenkirchen/Wettringen	WE
Wohlgemuth	Julia	2011	Langenberg	WE	Tophinke	Jörn	2010	Harsewinkel	WE
					Wagner	Henrik	2008	Hochneukirch	NR
					Werneke	Paul	2010	Gütersloh	WE
					Winter	Bendix	2009	Langenberg	WE

Landeskader 2026 (Teil 2/4)

Landeskader – SGU								
Albert	Laura	2013	Rheda-Wiedenbrück	WE	Akyildiz	Miran	2013	Hochneukirch
Aleksic	Jana	2014	Verl	WE	Bauer	Fynn	2013	Nümbrecht
Bodden	Jantje	2014	Emsdetten	WE	Herder	Emil	2013	Emsdetten
Dienstbier	Joline	2008	Borken	WE	Hoche	Markus	2011	Gelsenkirchen Buer
Djugaev	Sofia	2011	Langenberg	WE	Klaas	Lennard	2009	Langenberg
Johannknecht	Mila	2014	Langenberg	WE	Schiller	Benjamin	2013	Recklinghausen
Kamps	Paula	2008	Borken	WE	Schlepphorst	Paul	2013	Rheda-Wiedenbrück
Langer	Marietta	2010	Langenberg	WE	Schroers	Jarno	2013	Hochneukirch
Linnemann	Lotta	2011	Emsdetten	WE	Steiner	Luca	2014	Bergkamen
Lövenich	Mara	2013	Brühl	NR	Timmerhaus	Johannes	2008	Gelsenkirchen-Buer
Mechlinski	Katharina	2008	Harsewinkel	WE	Vorderbrüggen	Heiner	2009	Langenberg
Meis	Lilia Danuta	2012	Schwerte	WE	Voswinkel	Jonas	2008	Marienheide
Raddatz	Anna-Lea	2013	Brühl	NR	Weiling	Malte	2011	Recklinghausen
Reusch	Karina	2013	Kleve	NR	Wickenbrock	Luca-Joel	2013	Langenberg
Spenrath	Pauline	2015	Neuenkirchen/Wettringen	WE				
Stappert	Laura	2008	Alpen	NR				
Struckmeier	Fenja	2009	Haltern am See	WE				
Venjakob	Lilly	2010	Rheda-Wiedenbrück	WE				
Venjakob	Lotta	2012	Rheda-Wiedenbrück	WE				
Wach	Nikola	2010	Kleve	NR				
Zimmermann	Merle	2011	Gütersloh	WE				

Landeskader 2026 (Teil 3/4)

Landeskader plus – LK+									
Krippner	Rabea	2010	Mönchengladbach	NR	Fuhr	Finian	2008	Gütersloh	WE
Plauschinn	Neele	2009	Beckum-Lippetal	WE	Horn	Max	2010	Hochneukirch	NR
Rischmüller	Greta	2009	Beckum-Lippetal	WE	Plauschinn	Leo	2012	Gütersloh	WE
Unger	Hannah	2008	Mönchengladbach	NR					
Wunn	Mia	2011	Brühl	NR					

Landeskader 2026 (Teil 4/4)

*13 Athlet/innen kommen als
Bundeskader-Sportler/innen in den
Genuss einer Doppelförderung – durch
Bundes- UND Landeskader:*

Junioren/Juniorinnen im Bundeskader – NK2				Junioren/Juniorinnen im Bundeskader – NK1				
Aleksić	Jelena	2010	Verl	WE	Bodenburg	Johanna	2008	Mönchengladbach
Albert	Lennart	2010	Rheda-Wiedenbrück	WE	Bodenburg	Julius	2009	Mönchengladbach
Kirsch	Anton	2011	Verl	WE	Brinkmann	Ben	2009	Harsewinkel
Schulte	Lara	2010	Harsewinkel	WE	Erdmann	Jule	2010	Harsewinkel
Stratbücker	Eva	2009	Beckum-Lippetal	WE	Hoche	Simon	2008	Gelsenkirchen-Buer
					Körner	Jessica	2008	Mönchengladbach
					Kreutzheide	Moritz	2009	Gütersloh
					McClymont	Craig	2009	Harsewinkel

Talentförderung



- Sportstiftung NRW bietet die Möglichkeit, sich auf eine Talentförderung zu bewerben
- Bewerben dürfen sich Sportler/innen des LK+ (Landeskader plus) sowie NK1/NK2
- Bewerbung: 2 x im Jahr möglich
 - Erfolge auflisten
 - Motivationsvideo selber machen
 - Beurteilung durch Landestrainer

Talentförderung: 300 Euro/Monat (für 2 Jahre)

→ <https://www.sportstiftung-nrw.de/>

Wichtigste Wettkämpfe

Auswahlmannschaften nach LV getrennt (NR und WE)

Juniorenrettungspokal

Nur für Landesverbands-Mannschaften

Für 6 w + 6 m Sportler/innen
(14 bis 18 Jahre – nach Jg.)

*Internat.
Regelwerk*

für **Pool- und Freiwasser-**
Disziplinen
3-kampf Pool
+ 3-kampf Freiwasser



Teamauswahl

- extra Qualifikations-WK
(Pool und Freiwasser)
- Ziel: bestmögliches Teamergebnis

Wichtigste Wettkämpfe

Auswahlmannschaften nach LV getrennt (NR und WE)

Deutschlandpokal

International besetzter Spitzensport

Nur für Landesverbands-Mannschaften

Für 6 w + 6 m Sportler/innen

(ab 15 Jahre)

nur Pool-Wettbewerbe

4-kampf im Einzel

+ Staffeln

Internat.
Regelwerk

Fällt 2026 aus



Teamauswahl

- kein separater Qualifikations-WK
- aus besten Ergebnissen der LVM, DMM, JRP wird ein 4-kampf errechnet

Kadertraining im LV NR + WE (Teil 1/2)

Das Kadertraining ist offen für alle Athleten des Landeskaders:

1. Pool-Training, Jahrgänge 2014-2012,

immer mittwochs, 18.15-19.45 Uhr, Hallenbad Herzebrock

Info: Kai Woelke, Anmeldung über [WhatsApp](#)

2. Pool-Training, Jahrgänge 2011 und älter,

immer mittwochs, 19.20-21.05 Uhr

in Herzebrock

Info: Juergen Wohlgemuth.

Anmeldung über [WhatsApp](#).



Kadertraining im LV NR + WE (Teil 2/2)

Das Kadertraining ist offen für alle Athleten des Landeskaders:

3. Pool-Training, Jahrgänge 2014 und älter,
immer mittwochs alle 2 Wochen Start 07.01, 18.00-19.45 Uhr,
Hallenbad Brühl
Info: Stefanie Stuch,
Anmeldung via: +49 163 9158813



Kadertraining im LV NR + WE

Das Kadertraining ist offen für alle Athleten des Landeskaders:

4. sowie an ausgewählten Terminen, zu denen jeweils gesondert eingeladen wird.



5. Intensiv-Trainingslehrgang Freiwasser vom 23.-26.05. (Pfingsten) am Möhnesee.

→ besonders für Anfänger und weniger erfahrene Sportler gedacht.

→ Anmeldung in Kürze im Terminkalender auf

<https://westfalen.dlrg.de> > Fachbereiche > Rettungssport > Landeskader

6. Grand Prix d'Alberssee – Trainings-Wettkampfserie am Alberssee in Lippstadt
→ siehe Instagram: [grandprix_dalberssee_rs](https://www.instagram.com/grandprix_dalberssee_rs)

Sportler + Heimtrainer = Teamwork

- Wir sehen Sportler und Heimtrainer als TEAM.
- Als Heimtrainer verstehen wir diejenige Person, die das Training des Sportlers/der Sportlerin steuert und die erste Ansprechperson ist.
- Das ist nicht zwingend der Team Manager, die/der in der OG z.B. die Wettkampfmeldung macht.

Die Heimtrainerin/der Heimtrainer

- entwickelt eine Jahres- und Wettkampfplanung
- und gestaltet die regelmäßigen Trainingspläne

Individual Coaching

Neues Projekt 2026 zur Einzelförderung für LK-Sportler/innen ab Jg. 2011

- mit hoher Eigenmotivation,
- mit sportlicher Entwicklungsperspektive,
- ohne Heimtrainer/in oder
- ohne ausreichende Betreuung durch Heimtrainer/in oder
- mit Heimtrainer/in ohne die nötige Erfahrung oder
- mit Heimtrainer mit einseitigem Fokus
(entweder Pool oder Ocean)

Individual Coaching

Angebot der Landestrainer

- Gemeinsames Abstimmen sportlicher Ziele
- Gemeinsames Erstellen eines Wochenplanes
- Jahresplanung / Periodisierung
- Gemeinsame Auswahl geeigneter Wettkämpfe
- Regelmäßige Trainingspläne
- Beratung in Fragen zu Nada, Anti-Doping etc.
- Gemeinsame Analyse abgeschlossener Wettkämpfe

Individual Coaching

Verpflichtung des Sportlers/der Sportlerin:

- Formulieren von sportlichen Zielen
- Regelmäßiges, zielorientiertes Training
- „Abarbeiten“ der Trainingspläne
- Trainingspausen absprechen (Urlaub, Klassenfahrt, Klausurphase, Trainingslager etc.)
- Abmeldung bei Krankheit, Beschwerden, Erkältung
- Wöchentliche Rückmeldung (Feedback) zum Training (Trainingstagebuch)
- Monatliche Abstimmung mit Landestrainer und Heimtrainer/in (Video-Meeting online)

Individual Coaching

Ziel:

- Bestmögliche Förderung einzelner Athleten/Athletinnen
- Enge Begleitung durch die Heimtrainer/innen zum Erfahrungsausbau

Ablauf:

- Bewerbung mit Motivationsschreiben und Motivationsvideo, inkl. Szenen aus dem eigenen Training
- Einverständnis des Heimtrainers/der Heimtrainerin
- bis zum 31.01.2026
- Entscheidung und Auswahl bis 07.02.2026
- Unterschrift einer Trainingsvereinbarung + Zahlung des Individual-Coaching-Beitrags (60,00 Euro/Jahr) asap
- Erstes (Online-)Kennenlerntreffen und Absprache der Ziele, des Trainings, der Planung mit Sportler/in, Heimtrainer/in und Eltern

SGU

Ablauf:

1. Einladungsmail mit Aufforderung zur Teilnahme an einer SGU (Berechtigt ist, wer erstmals zum Landeskader gehört, sowie NK2 im Bundeskader)
→ Habt Ihr schon bekommen
2. DaLiD-**Einwilligungserklärung** lesen und per Post **zurückschicken**.
→ Bitte bis 20.01. nachholen
3. Nach Rücksendung der Einwilligungserklärung erhältst Du eine Bestätigungs-eMail → **Status aktivieren**.
4. Nun in einem der 22 Untersuchungszentren selbstständig einen Termin zur Untersuchung vereinbaren. Dabei erwähnen, dass Du Landeskaderathlet der DLRG und in der DaLiD eingetragen bist – nur dann ist die Untersuchung für Dich kostenfrei. (Kümmere dich rechtzeitig um einen Termin)

→ Fragen? – Dr. Lothar Thorwesten: lothar.thorwesten@dlrg.de

Details: → westfalen.dlrg.de > Fachbereiche > Rettungssport > Landeskader

Pflichten von Landeskadersportlern

- Teilnahme an mind. einer Maßnahme im Jahr (Training, Wettkampf, Fortbildung, etc.)
- Nachweis der SportGesundheitsUntersuchung (sofern im SGU-Kader)

Der Kaderstatus (oder die Zugehörigkeit zum Kader) gilt immer nur für ein Jahr.

- *In diesem Jahr musst du erneut Kadernormen erbringen.*
- *Zum Ende des Jahres musst du dich erneut anmelden bzw. bewerben.*
- *Eine automatische Verlängerung gibt es nicht.*

Pflichten von Heimtrainern

- Teilnahme der Heimtrainer/innen an mindestens einer Landeskader-Maßnahme!

Tipps & Empfehlungen:

- Literatur Datenbank Rettungssport:
<https://www.iat.uni-leipzig.de/datenbanken/iks/dlrg/>
- Sonderurlaub für DLRG-Maßnahmen ist ggf. über den LSB möglich
- Online-Fortbildungen: »Grundlagen im Rettungssport:«
<https://westfalen.dlrg.de/lehrgaenge/termine-fachbereiche/rettungssport/>
- Bei Fragen oder Interesse an Aus- und Fortbildungen bitte gern melden

Angebote für Heimtrainer

Trainingsbesuche bei

- Thomas Elbers / DLRG Kleve (auf Anfrage)
- Thorsten Sonsmann / WSV Schermbeck (dienstags, donnerstags, sonntags)
- Karsten Rokitta / DLRG Bedburg (auf Anfrage)
- Lothar Thorwesten & Kai Woelke & Juergen Wohlgemuth / LK-Training in Herzebrock-Clarholz (mittwochs)
- Steffi Stuch & Fabian Thumm / LK-Training in Brühl (mittwochs)
- Anke Fabri / DLRG Schwerte (montags, freitags)
- N.N. / BSP Köln bzw. Leistungsstützpunkt Warendorf (auf Anfrage)

Bundestützpunkt NRW in Köln

Start: November 2025

Stützpunktleiter: Martin Zinram (martin.zinram@dlrg.org)

Geplante Maßnahmen (Teilnahme mit Landeskader Status möglich):

- Workshops zu Flossen, Krafttraining, Puppentechnik, etc.
- Offenes Training an Wochenende

Infoveranstaltungen im Februar

Hier folgenden Info im Laufe des Jahres!



Bundestützpunkt NRW in Köln

Kooperation und Training

- Kooperationspartner TPSK (Telekom Post Sportverein Köln) ist einer der größten und erfolgreichsten Schwimmvereine der Region Köln/Bonn.
- Stützpunkt-Sportler/innen werden je nach Leistungsstand und Schwerpunkt einer Trainingsgruppe zugeordnet.
- Neben dem Schwimmtraining beim TPSK wird es wöchentlich mehrere rettungssportspezifische Einheiten geben.
- Ein/e Stützpunkt-Trainer/in wird diese aktiv begleiten.

Gemeinsam sind wir stark – für eine gewaltfreie Zeit in Sicherheit!

Die Prävention vor sexualisierter Gewalt ist eine wichtige Anforderung an qualitative Kinder- und Jugendarbeit sowie an die Verbandsarbeit.



Auch uns ist es ein wichtiges Anliegen, aktiv GEGEN sexualisierte Gewalt und FÜR respektvollen Umgang mit Grenzen einzustehen und aktiv zu werden.

Wir haben für uns den „Respektvollen Umgang mit Grenzen“ als Basis und Grundlage für ein faires, gewaltfreies und zielführendes Miteinander definiert.

DLRG Westfalen: <https://westfalen.dlrg.de/index.php?id=493331&L=0>

DLRG Nordrhein: <https://nordrhein.dlrg.de/informieren/praevention-sexualisierter-gewalt/>

Anti Doping

Wir verfolgen eine uneingeschränkte Null-Toleranz-Politik gegenüber Doping. Wir unterstützen und unternehmen alle zielführenden Aktivitäten im Anti-Doping-Kampf.

Als wesentliche Voraussetzung für einen langfristigen Erfolg der Dopingbekämpfung sehen wir auch die Doping-Prävention.

Hier arbeiten wir eng mit der Nationalen Anti Doping Agentur NADA und deren Präventionsprogramm GEMEINSAM GEGEN DOPING zusammen.

Denn GEMEINSAM GEGEN DOPING tritt für die Gesundheit der Athleten, die Chancengleichheit und Fairness im Sport sowie die Werterhaltung des Sports ein.

→ Fragen? – Dr. Lothar Thorwesten: lothar.thorwesten@dlrg.de



Anti Doping

GEMEINSAM GEGEN DOPING möchten wir Euch vor Dopingfallen schützen und über die Gefahren des Dopings informieren.

Ihr findet hier eine Mediathek mit umfangreichen Informationen und detaillierten Anleitungen zu einem leichten Umgang mit ADAMS und zu weiteren Themen.

Im innovativen GEMEINSAM GEGEN DOPING e-Learning könnt Ihr Zertifikate über Euer Wissen erhalten.

Weitere wichtige Informationen:
Anti-Doping-Regelwerk

NADA-App

NADAméd, Kölner Liste sowie aktuelle Warnmeldungen und weitere Information für unterwegs. Am besten direkt installieren: iOS / Android



Trainingsequipment

- 2 x Surf Ski Vision Team (also größenverstellbar)
- 3 x Surf Ski Fenn Julz (DS), größenverstellbar
- 2 x Surf Ski Fenn Bonito (also für Nippers), größenverstellbar
- 6 x Paddel, verstellbar, unterschiedl. Blattgrößen
- 1 Paddle Board Crew
- 1 Paddle Board wetiz Junior
- 1 Paddle Board wetiz Merak
- 1 Paddle Board wetiz Tracksta
- 1 Transporttrailer
- 3 Paar Flossen, Speed Fins, unterschiedl. Größen
- 15 Line-Throw-Leinen



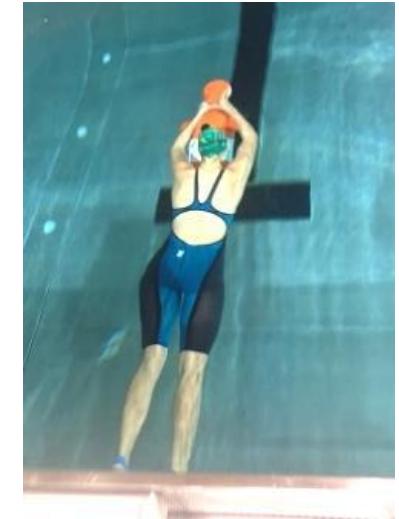
Interessenten reservieren bei max.reichert@dlrg.org. Jede angefangene Woche Nutzung kostet 10 Euro Mietgebühr je Gerät (Ski und Paddel sind zwei Geräte).

Details: → westfalen.dlrg.de > Fachbereiche > Rettungssport > Landeskader

Termine

- <https://westfalen.dlrg.de/wir-westfalen/fachbereiche/rettungssport/landeskader/>
→ westfalen.dlrg.de > Fachbereiche > Rettungssport > Landeskader
- Weitere Wettkampftermine (auch international): www.rettungssport.com
- Auswahlmannschaften der LV für Landeskader zu ausgewählten Wettkämpfen sind ebenfalls möglich, z.B.
 - MISP-Y (Belgien)
 - MISP (Belgien)
 - FILCOW (Belgien)

Kontakt



Unsere Info:

→ westfalen.dlrg.de > Fachbereiche > Rettungssport > Landeskader

Weitere Informationen Disziplinen:

<https://www.dlrg.de/sport/informationen/disziplinen.html>

Weitere Informationen Bundeskader:

<https://www.dlrg.de/mitmachen/rettungssport>

