





Hallo,  
diesmal bin ich stolz, Euch einen  
so umfangreichen Strandläufer  
präsentieren zu können. Besonderen  
Dank gilt unserer Referentin für  
Öffentlichkeitsarbeit Ulrike Hofmann, die  
wieder für reichlich Berichte gesorgt hat.  
Da es letztes Jahr einen „Spezial-  
Strandläufer Boot“ gab, sind viele  
Aktionen aus dem letzten Jahr in diesem  
Strandläufer veröffentlicht.

Vielen Dank auch an die anderen  
Autoren.

Für Anregungen, Kritik und neue  
Beiträge bin ich immer offen. Ich freue  
mich immer wieder über **neue Autoren!**  
Vielleicht möchtest Du ja auch einen  
Bericht für den nächsten Strandläufer  
schreiben? Dann bitte sofort melden!

So, jetzt aber viel Spaß beim Lesen,

Gabi

## **Impressum:**

### **Texte:**

Ulrike Hofmann  
Sebastian Topper  
Joachim Topper  
Stefan Nagel  
Gabi Frase  
Jürgen Danert  
Susanne Röddecke  
Gero Glizner  
Tim Helbig  
Martin Fickert  
Dirk Ullmann  
Christine Limpinsel

### **Fotos:**

Gabi Frase  
Ulrike Hofmann  
Lothar Weichert  
Stefan Nagel  
Peter Streu  
Martin Fickert

### **Cover:**

Carina Schürmann

### **Layout/ Satz:**

Gabi Frase

Auflage: 500 Stück  
Heft 29 vom März 2016  
E-mail: [gabi.frase@peine.dlrg.de](mailto:gabi.frase@peine.dlrg.de)  
Mitteilungsblatt der DLRG Ortsgruppe Peine e.V.



**INHALTSVERZEICHNIS**

Vorwort 1. Vorsitzender ..... 4

Bericht der (ehemaligen) Technischen Leitung für das Jahr 2015 ..... 5

Neuerungen im Wasserrettungsdienst (WRD) ..... 7

Anmeldung Wachdienst 2016..... 9

Landesmeisterschaften und Landesjugendtreff 2015 in Aurich ..... 10

Stationsreinigung 2015..... 11

Große Tauffeier am Eixer See ..... 12

Triathlon 2015..... 13

DLRG Peine beim Pfingstcamp der Landesjugend in Hameln ..... 15

Improvisation beim Wachdienst..... 17

Ferien vom verstrahlten Alltag ..... 18

Übung eines Rettungseinsatzes während des Wachdienstes am Eixer See 19

Schnuppertauchen im Freibad ..... 20

Eröffnung P3..... 21

Nobbi der DLRG im P3..... 21

Chinesische Austauschschüler am Eixer See ..... 22

Lehrgang DLRG-Bootsführerschein A ..... 23

Teilnahme am Lehrgang „Methodik Kraulen“ in Braunschweig ..... 28

Retten ist keine Frage des Alters..... 29

Unsere Weihnachtsfeier 2015 ..... 30

Die Wachstation wird zur Backstube ..... 31

DLRG-Jugend-Weihnachtsfeier am Eixer See ..... 32

... ohne Worte - mit Regen! ..... 34

Bezirksmeisterschaften 2016 ..... 35

Jahreshauptversammlung unserer DLRG Ortsgruppe Peine mit Neuwahlen 39

Informationen zur Beitragsanpassung..... 41

Bericht des Jugendvorsitzenden 2016 ..... 42

DLRG-Eisbaden bei Temperaturen über 0 Grad ..... 43

Das JET bei der FTZ ..... 45

Ostercup 2016 ..... 47

Nutzung des Hallenbades in Ilsede ..... 48

Das Training im neuen Hallenbad Peine P3..... 49

Übungsleiter stellen sich vor:..... 50



## VORWORT 1. VORSITZENDER



ich die Ausbildung als unsere wichtigste Aufgabe an. Alle Mitglieder sollen Spaß und Freude in unserem Verein haben. Gemeinsam mit einem tollen Team möchte ich dafür sorgen, unsere Ortsgruppe künftig weiter auszubauen. Natürlich geht das nicht einfach so.

Wir alle sind im Vorstand für Kritik offen und freuen uns darüber, auch Eure Ideen und Anregungen zu hören.

Einen ganz besonderen Dank für die geleistete Arbeiten und das gezeigte Engagement möchte ich, auch in Namen von Carsten Lutz, den ehemaligen Vorstandsmitgliedern der Technischen Leitung Joachim und Sebastian Topper, sowie deren Stellvertreter Thomas Steinmüller-Neugebauer und den Beisitzern Andreas Schwarznecker und Tobias Utecht aussprechen.

Nun wünsche ich Euch aber viel Spaß und Freude an unserem neuen Strandläufer.

Euer

Jürgen Danert

Liebe Vereinsmitglieder,  
ich möchte die Gelegenheit nutzen, mich bei Euch für die Wahl zum Vorsitzenden unserer Ortsgruppe zu bedanken und mich einmal kurz vorzustellen.

Mein Name ist Jürgen Danert und ich bin 35 Jahre jung. Zusammen mit meiner Frau Nina und meinen beiden Kindern Mia (7 Jahre) und Leo (2 Jahre) wohne ich in Vöhrum. Beruflich leite ich die Geschäftsstelle Vöhrum der Volksbank Peine. Selber gehöre ich unserer Ortsgruppe mittlerweile 25 Jahre an.

Die Nachfolge von Martin Fickert anzutreten, ist sicherlich keine leichte Aufgabe. In den vergangenen 17 Jahren hat Martin, gemeinsam mit vielen weiteren Mitgliedern und Förderern, die Ortsgruppe zu dem gemacht, was sie heute ist. Hierfür gilt es einfach einmal, ein großes DANKESCHÖN auszusprechen!

Mir selber ist das Wohlergehen unseres Vereins eine Herzensangelegenheit. Nicht zuletzt meiner Kinder wegen sehe



**BERICHT DER (EHMALIGEN) TECHNISCHEN LEITUNG FÜR DAS JAHR 2015**

Neues Boot mit festlicher Einweihung, neue Wach- und Bootsführer und viele Neuerungen für 2016. Von alle dem möchten wir euch in den nächsten Zeilen berichten:

Mitte März stand als erstes Highlight die Abholung und das Einfahren unseres neuen Motorrettungsbootes an. Ca. 15 Bootsführer und Anwarter verbrachten ein tolles Wochenende auf der Weser rund um Berne bei Bremen und auf dem Mittellandkanal in heimischen Gefilden. So konnte unser neues Boot gleich auf Herz und Nieren getestet werden. Alle sind von dem Konzept und der Verarbeitung mehr als begeistert.



Am 9. Mai gab es dann die feierliche Einweihung bei uns am Eixer See. Geladene Gäste aus Politik und Wirtschaft, benachbarte Ortsgruppen und zahlreiche Mitglieder und Interessierte waren bei dieser rundum gelungenen und tollen Veranstaltung dabei.



Auch auf der Schiene der Ausbildung können wir Erfolgsmeldungen abgeben: Tim Helbig und Chris Schwarznecker absolvierten erfolgreich die Ausbildung zum Wachführer und Ausbilder/Prüfer Wasserrettungsdienst. Die Lehrgänge hierzu führte das Präsidium in Bad Nenndorf und auf Wangerooge durch. Im Oktober 2015 legte Stefan Nagel erfolgreich seine Prüfung zum Motorrettungsbootführer in Neustadt/Pelzerhaken ab. Auch hier wurde der einwöchige Intensivlehrgang vom Präsidium durchgeführt (weitere Informationen in einem ausführlichen Bericht im Strandläufer).

**Allen einen herzlichen Glückwunsch!**

Insgesamt haben wir 1947 Wachstunden im Jahr 2015 geleistet. Das ist ein durchschnittliches Ergebnis, das dem durchwachsenen Wetter geschuldet ist. Für 2016 kommen einige Neuerungen



auf uns zu: Neben den bisherigen Voraussetzungen für den Wachdienst kommt ab 2016 die sogenannte Einsatzfähigkeit zur Geltung.

Diese ist für alle verpflichtend, die im Wachdienst für die Rettung von Personen aus dem Wasser zuständig sind.

Was das genau heißt, erklären wir Euch in einem separaten Artikel an anderer Stelle hier in diesem Strandläufer. Außerdem werden wir nach Vorgabe des Landesverbands unsere Funkrufnamen anpassen (müssen). Diese sind nach einem einheitlichen Schlüssel an den Digitalfunk in Niedersachsen angelehnt. Auch hier werden wir Anfang 2016 die neuen Funkrufnamen kommunizieren.

Vor der nächsten Saison wollen wir unsere Slipanlage verlängern, um sie damit den Erfordernissen durch unser neues Boot anzupassen.

die zur Zeit sechs Nachwuchsretter erste Erfahrungen beim Funken, in der Knotenkunde, in der ersten Hilfe sowie im Umgang mit Rettungsgeräten sammeln können. In unseren neuen T-Shirts mit dem J-E-T Logo haben wir uns in Sülfeld eine große Schleuse am Kanal angesehen. Wir würden uns über noch weitere Teilnehmer freuen, um unser Team noch ordentlich wachsen zu lassen. Für 2016 haben wir schon einige Ideen für ein interessantes Programm.

Wir bedanken uns bei allen für die tolle, Spaß machende und konstruktive Zusammenarbeit in 2015 und blicken voller freudiger Erwartung auf ein spannendes Jahr 2016.

JOACHIM UND SEBASTIAN TOPPER  
(*Technische Leiter A.D.*)



Im Frühjahr haben wir für unsere jungen Mitglieder ein Jugend-Einsatz-Team gegründet. Wir möchten hier Kindern ab 10 Jahren die Grundlagen des Wasserrettungsdienstes vermitteln.

In den monatlichen Treffen haben



## NEUERUNGEN IM WASSERRETTUNGSDIENST (WRD)

Für den Wasserrettungsdienst gelten ab dem 01.01.2016 neue Bestimmungen und Richtlinien. Einige haben auch unmittelbar Auswirkungen auf den Wasserrettungsdienst am Eixer See.

Ab 2016 muss die sogenannte Einsatzfähigkeit nachgewiesen werden. Was wir bisher im Rahmen des Rettungsseminars mit der „kombinierten Übung“ erschlagen konnten, ist nun etwas umfangreicher geworden.

Die Einsatzfähigkeit müssen Personen nachweisen, die „für die Rettung von Personen aus dem Wasser zuständig sind“.

Für uns sind das die Rettungsschwimmer, die im Falle eines Einsatzes sofort ins Wasser gehen und retten.

Gemeint sind hier ausdrücklich nicht Wachleiter, stellv. Wachleiter und Bootsführer. Diese können jedoch mit gutem Beispiel voran gehen und auch die Einsatzfähigkeit ableisten.

Folgende Disziplinen müssen nun jährlich neu abgelegt (vorgewiesen) werden:

Bachweis der Einsatzfähigkeit

Der Nachweis der Einsatzfähigkeit besteht aus drei Teilen:

### **Kombinierte Übung**

- im Freigewässer
- 100 m Anschwimmen in ABC-Ausrüstung
- Abtauchen auf 2 m Tiefe
- Abschleppen einer Person über eine Strecke von 100m
- Anlandbringen
- 3 Minuten Demonstration der HLW

### **Run-Swim-Run**

- im Freigewässer
- 100 m laufen
- 200 m schwimmen
- 100 m laufen
- innerhalb von 8 Minuten
- ABC-Ausrüstung erlaubt (nicht vorgeschrieben)

## **Termine**

### **DRSA und Erste Hilfe**

Ihr könnt das Rettungsschwimmabzeichen Silber am Donnerstag, den 14. und 21. April, in der Zeit von 19:45 bis 22:00 Uhr im Hallenbad Peine erwerben.

Die Theorie und der Erste Hilfe Lehrgang finden am Samstag, den 30. April, in der Zeit von 8:30 Uhr bis 18 Uhr in Eixe statt. Anmeldungen hierfür bitte an Martin Fickert.

Wann wir das Springen und Tieftauchen in Ilsede üben und abnehmen können, müssen wir kurzfristig festlegen, da das Hallenbad Ilsede zur Zeit immer noch gesperrt ist.

### **Kombinierte Übung und Run-Swim-Run**

Ihr habt am 28. Mai 2016 in Eixe um 11 Uhr die Möglichkeit, diese Übungen zu absolvieren. Es sollten möglichst alle Wachdienstteilnehmer dabei mitmachen, da jeder in eine entsprechende Situation gelangen kann. Wer an diesem Tag keine Zeit hat, kann den Nachweis von jedem Wachführer (mit Lizenz 431), Lehrscheininhaber (Lizenz 181) oder Ausbilder Rettungsschwimmen (Lizenz 183) abnehmen lassen.



**Uns ist sehr wohl klar, dass dieses ein Mehraufwand ist und die Umsetzung einige Zeit in Anspruch nehmen wird.**

Wir sind dennoch guter Dinge und freuen uns auf euch.

Für etwaige Fragen stehen wir Euch unter den bekannten Kontaktwegen gerne zur Verfügung.

Ach ja und noch etwas zum Schluss - und dies ist keine Neuerung: Am 23. April findet unsere jährliche Stationsreinigung statt. Bitte kommt zahlreich morgens um 10:00 Uhr an den Eixer See zur Wachstation. Fürs Mittagessen ist dann gesorgt!

DIE TECHNISCHEN LEITER (TLs) MARTIN  
FICKERT UND STEFAN NAGEL (EINSATZ)  
DIRK ULLMANN UND CHRISTINE LIMPINSEL  
(AUSBILDUNG)

UND (EHMALIGEN) TLs JOACHIM TOPPER UND  
SEBASTIAN TOPPER



# An-/ Abmeldung Wachdienst Saison 2016

.....  
Name

- Für den Wachdienst am Eixer See stehe ich gerne **zur Verfügung**. An folgenden Terminen habe ich jedoch **keine** Zeit:

.....

.....

- Ich freue mich, wenn ich mit folgenden Personen eingesetzt werde:

.....

.....

- Leider habe ich keine Zeit, am Wachdienst in der Saison 2016 teilzunehmen.

- Ich bin 12-15 Jahre alt und möchte als **Praktikant** am Wachdienst teilnehmen.

.....  
(Unterschrift)

.....  
Unterschrift der Eltern, wenn unter 18 Jahren)

Abgabe bei Achim Topper oder Martin Fickert bis zum **17.04.2016**  
oder tl-einsatz@peine.dlrg.de

## LANDESMEISTERSCHAFTEN UND LANDESJUGENDTREFF 2015 IN AURICH

Am 9. April ging es wieder los! - Die Landesmeisterschaften und der Landesjugendtreff fanden dieses Jahr weit im Norden, 20 Kilometer vor der Nordseeküste in Aurich statt.

Am Donnerstag trafen wir uns am Hallenbad in Peine und legten mit dem kompletten Bezirk in einem großen Bus die fast vierstündige Strecke zurück. In Aurich angekommen belegten wir auch schon unsere Zimmer in dem Schulzentrum, wo wir untergebracht wurden und hatten den restlichen Abend Freizeit, zum Beispiel zur Erkundung der wichtigsten Orte.

Am Freitag starteten dann die Meisterschaften! In der zu Fuß gut zu erreichenden Schwimmhalle traten haargenau zwei Mannschaften aus den Reihen der Peiner in der Altersklasse 17/18 (Paul Menzel, Jonas Fickert, Janek Rehmert, Franka Wolter) und in der Altersklasse offen (Tim Helbig, Till & Chris Schwarznecker, Hannah & Georg Bauer) an und erschwammen sich durch die verschiedenen Staffeln motiviert ihre Plätze in der Tabelle.

Die zu leistende Herz-Lungen-Wiederbelebung bestanden alle Mitglieder ohne große Schwierigkeiten und entgingen somit einem haarsträubenden Punktverlust! Die Einzelwettkämpfe, für die sich Hannah, Jonas und Paul bei den Bezirksmeisterschaften qualifiziert haben, fanden den Tag darauf statt.

Egal in welcher der verschiedenen Disziplinen, wie Retten einer Puppe, ob mit oder ohne Flossen, Hindernisschwimmen oder einer kombinierten Rettungsübung - sie gaben alles!



Nachdem die Haare geföhnt waren, ging es zur Siegerehrung im Nightcenter. Bejubelt wurden aus dem Bezirk Hildesheim Plätze auf dem Treppchen in der Altersklasse 12 und der Altersklasse 100. Die anderen Schwimmer verpassten den Sprung auf das Podest haarscharf. Doch das ließ uns die Stimmung beim Haupttag des Nightcenters nicht vermiesen! Die Disco sorgte täglich für lange Nächte und machte den Landesjugendtreff wie jedes Jahr mit seiner Musik und seinen Events zu einem besonderen Ereignis! Kurzum: Es war wieder ein fantastisches Wochenende voller Sport, Spaß, Gemeinschaft, Atmosphäre und Feiern! Wir freuen uns schon auf nächstes Jahr!

GERO GLIZNER



## STATIONSREINIGUNG 2015

Am 25. April trafen sich einige fleißige DLRG-Mitglieder, um die Station wieder vom Winterstaub, insbesondere Spinnenweben, zu befreien.



Da wurde ausgeräumt, geputzt, gesaugt, gewischt, geräumt, aussortiert. Alle haben mit angefasst, damit die Station für die kommende Wachssaison aufgeräumt und startklar ist.



So haben wir auch auf dem Oberdeck unsere neuen Banner aufgehängt, damit wir auch von allen Seiten und aus der Ferne als DLRG-Station wahrgenommen werden.

Ich hoffe, dass sich auch 2016 wieder genügend Helfer finden, um die DLRG Station aus dem Winterschlaf zu holen!  
Termin: **23.4.2016 ab 10 Uhr!**

GABI FRASE



## GROSSE TAUFFEIER AM EIXER SEE



Nach einem gemeinsamen Gottesdienst kamen alle Täuflinge mit hochgekrempelten Hosen oder hochgehaltenen Kleidern und Röcken barfuß ins Wasser, um sich von ihrer Pastorin oder ihrem Pastor der zugehörigen Gemeinde taufen zu lassen.



Am 14. Juni 2015 gab es eine Feier der besonderen Art am Eixer See. Evangelische Pastorinnen und Pastoren der Region hatten zur Taufe eingeladen. Viele Babys, Kleinkinder, Jugendliche und sogar Erwachsene ließen sich mit dem Wasser aus dem Eixer See taufen. Unsere Ortsgruppe übernahm dabei die Wachaufsicht und den Sanitätsdienst während der gesamten Veranstaltung. Als kleines Highlight zu Beginn wurden die Geistlichen mit unserem Rettungsboot vom Steg zum Strand gefahren und kamen somit von der Seeseite, um alle Gäste willkommen zu heißen.

Hier waren dann auch die Angehörigen mit im kühlen Nass und konnten die dann doch „private“ Zeremonie aus nächster Nähe verfolgen.

Im Anschluss gab es Kaffee und Kuchen für alle und auch ein dickes Lob an unsere ehrenamtlichen Helfer, die diesen außergewöhnlichen Tag miterleben durften.



ULRIKE HOFMANN





## TRIATHLON 2015

Am 21. Juni 2015 fand wie jedes Jahr um diese Zeit der inzwischen schon traditionelle Triathlon am Eixer See statt. Wie immer trafen sich die ersten Helfer schon ab 6:00 Uhr in der Wachstation, um die Brötchen für das Buffet zu schmieren.



Auch eine Wachmannschaft der DLRG Harsum kam pünktlich mit ihrem Schlauchboot zum Eixer, um uns tatkräftig an diesem Tag zu unterstützen. Nach und nach wurden dann Pavillons aufgebaut, die Rettungsboote zu Wasser gelassen und sonstige Vorbereitungen für das bevorstehende Event getroffen. Am Vortag waren schon alle Markierungstonnen auf dem See platziert und befestigt worden.



Um 9:00 Uhr gab es dann im Wachraum die letzten Anweisungen von unserem damals noch Technischen Leiter (Ausbildung) Sebastian Topper. Nachdem jeder seine Position für den Wachdienst kannte, schwärmten alle Rettungsschwimmer aus, um ihre Posten zu beziehen.



Dann fiel auch schon der Startschuss für den ersten Start. Auch einige Rettungsschwimmer unserer Ortsgruppe stellten sich der Herausforderung. Man hatte die Wahl zwischen 500 m Schwimmen, 21 km Rad fahren und 5 km Laufen oder 1,5 km Schwimmen, 40 km Rad fahren und 10 km Laufen.





Gegen Mittag leerten sich die Reihen am Eixer und das Abbauen konnte beginnen. Die letzten Radfahrer verließen den Parkplatz und mit ihnen auch die vielen Zuschauer, die sich des Morgens eingefunden hatten.



In diesem Jahr findet der Triathlon am **19. Juni 2016** statt und wir hoffen wieder auf zahlreiche Helfer. Denn je mehr Hände zupacken, umso schneller geht's! Und Spaß macht's schließlich auch!

ULRIKE HOFMANN

Nach getaner Arbeit und ohne große Zwischenfälle wurde zum Abschluss auf dem Oberdeck noch mit den Kameraden aus Harsum gegrillt.

## **DLRG PEINE BEIM PFINGSTCAMP DER LANDESJUGEND IN HAMELN**

Die Mitglieder unserer Ortsgruppe hatten viel Spaß beim Dschungelcamp

Mit 30 Kindern und Jugendlichen sowie 13 Betreuern nahm unsere Ortsgruppe am Pfingstcamp 2015 der DLRG-Landesjugend Niedersachsen teil, welches in diesem Jahr in Hameln stattfand. Insgesamt nahmen knapp 350 Mitglieder aus 12 verschiedenen Ortsgruppen an dem Zeltlager teil. Bereits bei der eineinhalbstündigen Anreise mit dem Bus herrschte schon gute Stimmung. Viele der Mitreisenden waren das erste Mal dabei und schon ganz aufgeregt, was sie wohl in den nächsten fünf Tagen und vier Nächten erwarten würde.

Nachdem alle Feldbetten aufgestellt und die Luftmatratzen aufgepumpt waren, wurde gemeinsam der Zeltplatz erkundet und der Spaß konnte beginnen. Auf dem Programm standen nach den jeweiligen Mahlzeiten verschiedene Aktionen.



So gab es beispielsweise Schlauchboottouren auf der Weser, Fahrten zur Sommerrodelbahn, Stadtrallyes in Hameln oder die Besichtigung der Feuerwehr.

Wer lieber vor Ort bleiben wollte, hatte die Möglichkeit, an Bastelangeboten teilzunehmen, beim Völkerball mitzuspielen, sich eine Wasserschlacht zu liefern, ins Schwimmbad zu gehen oder mit Schwung auf einer nassen Plane in Badesachen den Berg herunterzurutschen.



Neben Küchen- und Lagerdienst blieb noch viel Zeit, sich auch einfach mal ganz entspannt in die Sonne zu legen, denn dies war nach den doch noch sehr kalten Nächten ganz erholungsam.





Für den gemütlichen Ausklang eines jeden Abends konnten sich die Teilnehmer ans Lagerfeuer setzen und aufwärmen. Die traditionelle Nachwanderung mit Gruseffekten durfte natürlich auch nicht fehlen und bewirkte nebenbei nach einem 60-minütigen Marsch durch den Wald, dass auch der letzte Nachtschwärmer todmüde ins Bett fiel.

Im letzten Jahr fiel das Pfingstcamp zeitlich mit dem Ende der Hallenbadsaison zusammen, so dass es für alle ein schöner Abschluss des Trainings am Donnerstag war.

ULRIKE HOFMANN

Abends gab es dann immer die sogenannten Dschungelprüfungen, in denen die verschiedenen Ortsgruppen mit ausgefallenen Spielen gegeneinander antreten mussten, denn das Motto der diesjährigen Veranstaltung lautete schließlich „Dschungelcamp“. Diejenigen, die das erste Mal dabei waren, wurden am zweiten Tag getauft und bekamen einen eigens für Neulinge gebrauten Trank und eine Kelle Wasser übers Haupt. Betreuer hingegen wurden danach noch mit dem Gartenschlauch nassgespritzt.







## IMPROVISATION BEIM WACHDIENST

Spontaner Einsatz und große Freude beim Brautpaar





## FERIEN VOM VERSTRAHLTEN ALLTAG

Unter dem Motto „Ferien vom verstrahlten Alltag“ l ad der CVJM in Peine bereits seit vielen Jahren Kinder aus Weißrussland ein. Im letzten Jahr waren auch wir als Gasteltern dabei. Nach zehn Tagen im Anne-Frank-Haus in Oldau bei Celle kamen die Kinder im Alter von 11 bis 14 Jahren zu ihren Gastfamilien. Und das war sehr spannend, denn wir konnten kein Russisch und die Gäste weder Englisch noch Deutsch. Aber nach ein, zwei Tagen Eingewöhnung klappte es mit Händen und Füßen doch schon ganz gut. Der Organisator Henning Könemann vom CVJM hatte ein volles Programm vorbereitet. Auch ein Zoobesuch sowie eine Fahrt in den Harz waren vorgesehen. Da die sommerlichen Temperaturen zum Baden einluden, verbrachten wir mit unseren Gastkindern auch einige Nachmittage am Eixer See. Palina und Diana konnten zwar beide nicht schwimmen, aber was soll schon passieren, wenn man so viele Rettungsschwimmer um sich herum hat....

Nach einem Empfang bei Peines Bürgermeister Michael Kessler, fuhr uns Gustav Kamps, der Ortsbürgermeister von Stederdorf, mit seinem Trecker und Anhänger zum Eixer See, wo uns schon einige unserer Mitglieder freudig erwarteten. Das Rettungsboot war bereits zu Wasser gelassen und so konnten alle Kinder und auch die Gasteltern eine Runde auf dem See drehen. Die Kinder waren total begeistert und ich habe mich besonders über die Bereitschaft meiner Kameradinnen und Kameraden gefreut, die diese Veranstaltung erst ermöglicht haben.



Nochmals vielen Dank an unsere Bootsführer Lothar Weichert, Markus Tessmer, Holger Deppe und Michael Kreth sowie die anderen Helfer Alexandra Schober, Andrea Deppe, Simon Kornweih, Christian Lege und Luise Hofmann.

ULRIKE HOFMANN





## ÜBUNG EINES RETTUNGSEINSATZES WÄHREND DES WACHDIENSTES AM EIXER SEE

Wenn das Wetter nicht ganz so warm ist und sich wenige Badegäste am See befinden, bleibt auch mal Zeit für eine Übung. So wurden zwei Wachgänger mit Funkgerät zu einem Kontrollgang um den See geschickt. Auf der gegenüberliegenden Strandseite fanden sie eine bewusstlose Person und die Rettungsaktion nahm ihren Lauf. Zuerst ein Funkspruch an die Station mit der Anforderung des Rettungsbootes und einiger Helfer mit Rettungsgeräten. Dann konnte die hilflose Person mithilfe des Spineboards auf das Boot gebracht und zur Station über den See gefahren werden. Dort warteten schon weitere Helfer, die dann Maßnahmen nach Bedarf vornehmen konnten. Mithilfe der Bilder kann man den Rettungseinsatz mitverfolgen...

ULRIKE HOFMANN





## SCHNUPPERTAUCHEN IM FREIBAD

In Kooperation mit der Stadtjugendpflege Peine gab es am 07.08.2015 ein Schnuppertauchen im Freibad Peine. Unter Anleitung von den Tauchlehrern Guido Fickert und Bert Erbe konnten die Teilnehmer die Bewegung unter Wasser kennenlernen.

Einen Dank auch an die fleißigen Helfer, die beim An- und Ablegen der Tauchausrüstung geholfen haben.



GABI FRASE





## ERÖFFNUNG P3



V.l.Sascha Spötter (P3), Gabi Frase (DLRG), Oliver Seiler (P3), Geschenk der DLRG , Kerstin Haupt (Stadtwerke Peine), Guido Fickert (DLRG), Carsten Nothvogel (P3)

Bei der Eröffnung des P3 konnten wir unser Geschenk (ein kleines Bäumchen für den Wellnessbereich) überreichen.

## NOBBI DER DLRG IM P3





## CHINESISCHE AUSTAUSCHSCHÜLER AM EIXER SEE

Der Schüleraustausch zwischen dem Landkreis Peine und der chinesischen Partnerstadt Nanchang, an dem sich fünf Schulen (BBS Peine, Julius-Spiegelberg-Gymnasium Vechede, Gymnasium Groß Ilsede sowie Silberkamp- und Ratsgymnasium) beteiligen, fand in diesem Jahr zum vierten Mal statt. Nachdem bereits mein Sohn Felix vor über zwei Jahren einen Gast aus China hatte, war nun Ende September 2015 die Chinesin Bonnie bei meiner Tochter Luise zu Gast. Viele Ausflüge und Schulbesuche standen bereits im Vorfeld auf dem äußerst prall gefüllten Programm. Ebenso war für zwei der zwölf Tage ein abendliches Grillen mit gemütlichem Beisammensein geplant. Hier lag die Planung in den Händen der gastgebenden Schüler und deren Eltern. Da Henrik Domeyer, ebenfalls Mitglied unserer Ortsgruppe, auch einen Gastschüler hatte, bot es sich an, einen Abend am Eixer See zu gestalten. Mit einigen fleißigen Helfern wurden Tische aufgebaut und dekoriert, der Grill bereitgestellt und das Boot zu Wasser gelassen. Nach dem Eintreffen der Gäste war die „KNAX“ im Dauereinsatz und umrundete permanent mit den chinesischen und deutschen Schülern sowie den Lehrern den Eixer See.



Die Begeisterung der Austauschschüler war riesig und so nutzten auch viele die Gelegenheit zu einer zweiten Runde. Zwischendurch wurde gegrillt und die leckeren Salate vom Mitbring-Buffer verzehrt.



Nach Einbruch der Dämmerung wurde dann eine Leinwand aufgestellt und wie im Kinosaal im Freien die Fotos und Filmmitschnitte der letzten Tage angeschaut. Danach wurde auch der wärmende Feuerkorb angemacht, an dem man in gemütlicher Runde den Abend ausklingen ließ.

Vielen Dank an die Bootsführer, die sich an diesem Abend die Zeit genommen haben, unseren chinesischen Gästen einen Einblick ins Rettungswesen der DLRG zu geben und allen anderen Helfern.

Mit dabei waren neben Luise Hofmann und Henrik Domeyer: Lothar Weichert, Michael Pape, Markus Tessmer, Felix Hofmann, Gero Glizner, Lena Dormeier und Christian Lege.

ULRIKE HOFMANN

## LEHRGANG DLRG-BOOTSFÜHRERSCHEIN A

vom 17. bis 25. Oktober 2015 in Pelzerhaken (Neustadt i. Holstein)

LIEBES TAGEBUCH ..

### **Samstag, 17.10.2015**

Mit Fachbüchern, Lehrmaterial und Einsatzkleidung vollgepacktem Auto ging es heute Vormittag los in Richtung Ostsee. Nach über 4,5 Stunden Autofahrt kam endlich das Ortsschild Pelzerhaken in Sicht.

Gegen 16:00 Uhr hatten sich alle Teilnehmer des Bootsführerschein-Lehrgangs zur ersten kleinen Begrüßungsrunde versammelt. Beim anschließenden Abendessen waren dann alle Teilnehmer beisammen, die Formalitäten erledigt und die Lehrgangsvoraussetzungen geprüft. Dieser Lehrgang, initiiert vom Bundesverband, findet einmal im Jahr statt und ist als Kombi-Kurs aufgebaut. Das heisst, es werden Ausbilderanwärter für den Bootsdienst und gleichzeitig die Bootsführeranwärter ausgebildet. Die Ausbilderanwärter sind für den Lehrstoff sowie den Unterricht verantwortlich und müssen den Lehrstoff vermitteln, während sich die Bootsführeranwärter auf die Prüfungen zum DLRG-Bootsführerschein A vorbereiten. Als übergeordnete Gruppe sind die Multiplikatoren und Referenten aus dem Bootswesen der DLRG anwesend, die sich um alles Weitere kümmern und letztendlich die Gesamtverantwortung tragen. Insgesamt waren wir 21 Kameraden, davon sieben Bootsführeranwärter und acht Ausbilderanwärter, die aus dem gesamten Bundesgebiet zusammengekommen sind.

### **Sonntag, 18.10.2015**

Der erste Tag beginnt mir dem Frühstück um 8:00 Uhr. Danach steht vormittags immer die Theorie auf dem Stundenplan, die in zwei Blöcke aufgeteilt ist. Den Einstieg bildet eine Einführung und der Umgang mit den Rettungswesten sowie das Thema Sicherheit und Verhalten an Bord.



Danach nehmen wir die Themenbereiche Betonung und Ausweichregeln durch. Das wird von dem Ausbilder sehr anschaulich mit Playmobilbooten und einer selbstgebastelten Flusskarte dargestellt. Damit wird der Unterricht aufgelockert und die Dinge werden besser verstanden.

Nach dem Mittagessen geht es zum ersten mal auf die Boote. Insgesamt stehen uns vier Boote für die Ausbildung zur Verfügung. Somit sind wir in Zweiergruppen aufgeteilt. Für heute steht das Kennenlernen der Boote im Vordergrund.

Die Besatzungen werden zwischendurch getauscht, so können wir uns mit dem Fahrverhalten und dem Revier vertraut machen.





Die Zeit vergeht schnell und schon sind wir zum Abendbrot wieder in der Unterkunft.

Die Unterkunft ist modern gestaltet und den Bedürfnissen einer modernen Wachstation angepasst.



Die Raumaufteilung ist durchdacht und sehr übersichtlich. Das Konzept dieser Station wurde von erfahrenen Wasserrettern geplant und durch einen Architekten nach den Vorstellungen der DLRG entworfen und gebaut. Wir sind in Zwei-Bett-Zimmern untergebracht und uns steht viel Platz zur Verfügung. Ein beliebter Treffpunkt ist das Kaminzimmer, das zum Hof hin angebaut ist.

### **Montag, 19.10.2015**

Pünktlich um 9:00 Uhr beginnt der nächste Unterricht. Dieses mal geht um Signale & Lichterführung. Ein etwas theorielastiger Part, aber auch der wird mit Eifer überstanden. Zum Ende ist noch eine Belehrung in Brandbekämpfung und -verhütung an der Reihe.

Im Praxisteil wird heute intensiv das Mensch-über-Bord-Manöver geübt, bis alle Kommandos und Manöver sitzen.



Nach dem Abendbrot findet sich zwischen dem Lernen in den ruhigen Zimmern auch noch Zeit, es sich im Kaminzimmer bequem zu machen und sich mit den anderen Lehrgangsteilnehmern auszutauschen.

Die Verpflegung ist Spitze. Es gibt zum Frühstück, Mittagessen und Abendbrot ein abwechslungsreiches und leckeres Angebot, sodass keiner hungrig bleiben muss. Auch für die kleine Stärkung zwischendurch ist gesorgt.



### **Dienstag, 20.10.2015**

Verkehrsvorschriften und Beschilderung, Knotenkunde, Kommandosprache - an diesem Vormittag haben wir viel zu tun. Als Manöver haben wir in den Häfen der Ancora Marina das Wenden auf engem Raum geübt sowie das An- und Ablegen in den Boxen. Es fahren immer nur zwei Prüflinge pro Boot, so dass wir ausgiebig Zeit zum Üben haben.



Die Ancora Marina ist mit 1.400 Liegeplätzen der größte und modernste private Yachthafen an der Ostsee. Auf zwei Transportern verteilt benötigen wir von der Unterkunft ca. 15 Minuten, um zu den Booten zu gelangen. Im Nordhafen ist unser Liegeplatz, wo unsere Boote liegen und von wo aus wir jeden Tag starten. Gleich nebenan liegt der Osthafen, wo wir unsere Manöver üben. Zwischen Segelschiffen und Yachten finden an den freien Stegen die An- und Ablegemanöver statt. Vor der Mole finden dann die Manöver Mensch-über-Bord, Schleppen, Ankern usw. statt.

### **Mittwoch, 21.10.2015**

Ordnung, Pflichten, Versicherung - der Tag beginnt mit recht trockenen Themen. Doch danach wurde es sehr technisch - Motorenkunde. Uns stand eine interessant vorbereitete Einheit bevor. In Gruppenarbeit haben wir uns mit dem Thema vertraut gemacht, so dass wir uns gut auf die entsprechende Prüfung vorbereiten können. Als erstes haben wir uns die Arbeitsweise eines 4-Takt-Motors erarbeitet und dann an einem 2-Takt-Aussenborder die Bauteile unter die Lupe genommen. Das Ziel ist es, bei einem plötzlichen Ausfall des Motors geeignete Massnahmen oder Prüfungen zu veranlassen.

Auf der Ostsee wurden viele Manöver wiederholt und gemeinsam das Schleppen der Boote geübt. Nach dem Abendbrot erhalten wir einen Fragebogen mit Prüfungsfragen, um einmal den aktuellen Wissensstands zu kontrollieren. Die Kameradschaft wächst von Tag zu Tag. Man hilft sich auf den Booten bei den Manöver und bei aufkommenden Prüfungsfragen. Knoten- und Motorenkunde werden gemeinsam abends bei einem Bierchen gelernt. Man weiß inzwischen, wer bei welchem Thema viel Experience hat.





## **Donnerstag, 22.10.2015**

Heute geht es früh los. Um 6:15 Uhr ist Abfahrt zum Meerwasserhallenbad Niendorf/Ostsee. Dort steht uns eine interessante Übung bevor, die wir sonst nicht so realisieren können. Die Rettungswesten werden heute in der Praxis getestet. Nach einem kleinen Warm-Up, geht es sofort los. In mehreren Durchgängen erleben wir, wie die Westen automatisch, halbautomatisch und manuell aufgeblasen werden.

Da die Westen nach jedem Durchgang wieder zusammengelegt und einsatzbereit gemacht werden müssen, übt das auch in dem Umgang mit diesem Rettungsmittel. Nach einem kleinen Frühstück beginnen wir mit dem Unterricht für heute. Prüfungsrelevante Themen sind Flaggen/Fahnen, Leinen und das Ankermanöver.

Nach dem Mittag üben wir das Ankern in der Praxis. Hier kommt es vor allem auf die Zusammenarbeit von Bootsführern und Mannschaft an. Zusätzlich werden alle weiteren Manöver einmal gefahren, damit sich etwas Routine einspielt. So langsam steigt die Nervosität bei allen Teilnehmern. Am Abend sind die meisten Teilnehmer auf den Zimmern und in die Unterlagen vertieft, denn die Prüfung naht.

## **Freitag, 23.10.2015**

Der Unterricht beginnt mit dem Thema Bootskunde. Wir gehen die verschiedenen Bootstypen durch und in Gruppenarbeit werden Sicherheitsausrüstung, Schleusen, 10 Goldene Regeln geübt - dann ist die Theorie beendet. Nun haben wir das Wissen, welches für die Prüfungen benötigt wird und können uns ganz auf die Fragebögen konzentrieren.

Ein letztes Mal werden die Manöver der Prüfung gefahren. Hinzu kommt eine kombinierte Übung, in der eine Person sowie dessen Surfbrett aus dem Wasser geborgen werden muss. Alle Übungen verlaufen reibungslos. Für den Prüfungstag braucht sich niemand große Sorgen zu machen, alle Kameraden sind bestens vorbereitet.

Die Spannung steigt. Zum letzten Mal gehen wir einen Prüfungsbogen durch. Die Ergebnisse können sich sehen lassen. Es hätten alle mit diesem Ergebnis bestanden. Nach der täglichen Feedbackrunde erhalten wir einen Überblick, wie der Prüfungstag ablaufen soll. In den Gesprächen am Abend ist natürlich die Prüfung das Thema Nummer 1. Heute geht es für alle früh ins Bett.

## **Samstag, 24.10.2015 - Prüfungstag**

Bereits beim Frühstück ist die Anspannung groß. Nach und nach versammeln sich die Teilnehmer - die Lautstärke ist gedämpft - alle gehen in Gedanken noch einmal alles Gelernte durch. Gleich nach dem Frühstück beginnt die schriftliche Prüfung. Erst ein DLRG-spezifischer Teil. Dieser wird schnell absolviert, dann kommt der zweite an die Reihe. Die Fragen zum offiziellen Bootsführerschein Binnen. Beide sind im Multiple Choice-Verfahren zu beantworten. Gegen 10:30 Uhr stehen alle abfahrtbereit in Einsatzkleidung fertig zum Transport in den Hafen. Dort angekommen, werden die Prüflinge auf die Boote verteilt.

Wir versetzen in den Osthafen. Die Anlegemanöver stehen als Erstes an, gefolgt von Wenden auf engem Raum. Nach einer kleinen Pause geht es wieder zur Mole. Die Schlepp- und Ankermanöver bilden den Abschluss.



Am Ende wurden alle Boote auf die Trailer gebracht und transportfertig gemacht.

In Anschluss ging es zurück zur Unterkunft. Dort hatten die Ausbilder-Anwärter in den Räumen Vorbereitungen für die letzten drei Prüfungsteile getroffen. Wir gingen nun zu den verschiedenen Stationen. Knotenkunde, Motorenkunde, Rettungswesten. Bis 17:00 Uhr waren alle durch mit der Prüfung und konnten sich endlich etwas ausruhen.

Um 18:00 Uhr sollten wir uns zur Urteilsverkündung eintreffen, egal wie es ausgehen sollte - Hauptsache die Warterei hat ein Ende... Jens Schmidt (Bundesbeauftragter Boot) sprach die einleitenden Worte. Ihm war es wichtig, dass er bei jedem Einzelnen eine Leistungssteigerung innerhalb der letzten Woche festgestellt hat. Das Ergebnis lies er allerdings offen.

Die Verteilung der Urkunden war den Ausbilder-Anwärtern anvertraut worden und der Stapel zum Austeilen sah verdammt klein aus. Konnten 7 Urkunden wirklich so dünn sein oder haben es nicht alle geschafft?

Alle 7 Bootsführeranwärter hatten bestanden!

Während die Ausbilderanwärter ihre Ergebnisse intern erhielten, bereiteten wir das Abendessen vor. Heute Abend wurde der Grill angeschmissen. Obwohl die Woche doch recht anstrengend war, wurde ein wenig gefeiert. Anekdoten aus den Prüfungen und Geschichten aus dem Wasserrettungsdienst machten die Runde. Es war ein schöner Abschluss, gemeinsam auf das Geschaffte anzustoßen.

### **Letzter Tag, 25. Oktober 2015**

Am nächsten Morgen hieß das Kommando "Station auflären". Bis 9:45 Uhr war die Unterkunft komplett besenrein, schließlich wollten sich alle Teilnehmer endlich auf den Weg nach Hause machen.

Nach abschließenden Worten vom Lehrgangsleiter Jens Schmidt (Bundesbeauftragter Bootswesen) und einer letzten Feedbackrunde kam der große Abschied, sodass wir Teilnehmer um 10:30 Uhr Pelzerhaken verlassen konnten.

Zum Abschluss bleibt zu sagen, dass es eine sehr anstrengende Woche war. Der Zusammenhalt, die guten Unterrichtseinheiten und vielen Bootsstunden haben jedoch dafür gesorgt, dass wir keine Minute bereut haben.

Es war ein genialer Lehrgang, bei dem man viele Eindrücke sammeln und von den Erfahrungen der Ausbilder-Anwärter profitieren konnte.

Wir haben viel gelernt und können nun die Aufgaben als neuer Bootsführer gewissenhaft umsetzen.

STEFAN NAGEL







## TEILNAHME AM LEHRGANG „METHODIK KRAULEN“ IN BRAUNSCHWEIG

Am Samstag, den 17.10.2015 sind wir zu sechst (Chris Schwarznecker, Nina Danert, Nadine Stanze, Tim Helbig, Felix Hofmann und ich) zum Lehrgang „Methodik Kraulen“ nach Braunschweig gefahren. Die Ausbilder Marc Behrens und Gregor Szorec haben uns zunächst noch einmal die korrekte Schwimmtechnik mit möglichen Fehlern und Fehlerkorrekturen in der Theorie erklärt. Bereits vor dem Mittagessen ging es dann ins Bad. Zunächst haben wir uns mit Gleichgewichtsübungen am Beckenrand „aufgewärmt“. Diese kann ich für den Trainingsbetrieb wärmstens empfehlen. Im Anschluss

sind wir viel geschwommen, auch am Nachmittag, und haben selbst verschiedene Übungsmethoden aber auch die gegenseitige Fehlerkorrektur geübt. Der Lehrgang war sehr detailreich. Die Lehrmethodik für das Kraulschwimmen hat sich in den letzten Jahren verändert. Wir haben zusätzlich ausführliche Unterlagen für Stilübungen, Fehlerkorrektur etc. erhalten und konnten viel für uns selbst und unser Training mitnehmen. Ich hatte viel Spaß bei diesem Lehrgang und, so wie ich es mitbekommen habe, die anderen auch.

SUSANNE RÖDDECKE





## RETTEN IST KEINE FRAGE DES ALTERS

Im Ilseder Hallenbad bieten wir mehr oder weniger das ganze Jahr über Rettungsschwimmkurse an. Die Teilnehmer kommen aus Schulen oder anderen Betreuungseinrichtungen, brauchen den Rettungsschwimmer, um bei Freizeiten Schwimmaufsicht machen zu können oder wollen ein Sportstudium beginnen. So ist auch die Altersspanne der Anwärter sehr breit. Das Bronzeabzeichen kann man bereits im Alter von 12 Jahren erwerben, für Silber ist zwar ein Mindestalter von 15 vorgeschrieben, nach oben hin gibt es allerdings keine Grenze.

So gab es im letzten Jahr einen Kurs bei dem zwischen dem jüngsten und dem ältesten Teilnehmer fast **70 Jahre** lagen. Doch wer regelmäßig schwimmt und sich fit fühlt, kann sich durchaus dieser Herausforderung stellen. Und man muss ja nicht alle Aufgaben an einem Tag absolvieren. Für den theoretischen und praktischen Teil hat man insgesamt drei Monate Zeit. Also wer wagt, der gewinnt!

ULRIKE HOFMANN





## UNSERE WEIHNACHTSFEIER 2015

In diesem Jahr lag die Organisation der Stamm-Weihnachtsfeier in meiner Hand. Dies bedeutete für mich: Räumlichkeiten suchen, Essen ordern, Getränke besorgen, Musik organisieren, Einladungen schreiben, Dekorieren etc. Die Terminwahl fiel auf den 28.11.2015. und so fanden sich dann an einem kalten Novembertag knapp 40 Mitglieder in der Mehrzweckhalle in Klein Ilsede ein, um zusammen zu feiern. Für die musikalische Untermalung des Abends sorgte Michael Kreth, der bereits am Vortag seine gesamte Anlage installierte, während Martin Fickert und ich den Tannenbaum aufstellten dekorierten. Nach dem Eintreffen aller Gäste und einem kleinen Sekt- oder „Was-auch-immer“-Empfang konnte sich jeder mit einem Teller, Krautsalat und Fladenbrot bewaffnet ein Stück lecker duftendes Spanferkel vom Grillmeister abholen, der bereits zwei Stunden zuvor seine Tätigkeit aufgenommen hatte.



Bei einem Glas Bier, Wein oder Cola hatte man dann die Gelegenheit, sich über das vergangene Jahr auszutauschen. Der Jahresrückblick wurde aktiv mit den Mitgliedern gestaltet. So mussten die Anwesenden, die im letzten Jahr

gelaufenen Aktionen nach Art der Montagsmaler von den ausgewählten Kandidaten malerisch auf das Flipchartpapier gebracht werden. Erstaunlicherweise klappte dieses aufgrund der künstlerischen Talente, die sich in unseren Reihen befinden, sehr gut. Eine weitere spielerische Herausforderung war die Partnersuche der etwas anderen Art. Jeder Gast bekam einen Zettel mit einem Namen auf die Stirn geklebt. Danach musste er sich auf die Suche nach dem passenden Partner machen und vorher natürlich herausfinden, wer man selbst ist. So fanden sich beispielsweise Ernie und Bert, Romeo und Julia, Barbie und Ken oder Hänsel und Gretel.



Wie jedes Jahr durfte natürlich auch das Schrottwichteln (diesmal mit Würfelspiel) nicht fehlen und trug zur allgemeinen Erheiterung bei. Alles in allem hatten die Teilnehmer viel Spaß. Sogar noch beim Aufräumen, bei dem alle, die zu später Stunde noch da waren, mithalfen. So war alles pikobello und bereits wieder an Ort und Stelle, bevor der letzte Gast nach Hause ging.

ULRIKE HOFMANN



## DIE WACHSTATION WIRD ZUR BACKSTUBE

Im November verwandelte sich die Wachstation am Eixer See wieder in eine Kinderbackstube. Der Jugendvorstand hatte nämlich zum traditionellen Kekse backen eingeladen.



Knapp 30 Kinder trafen sich, um etliche Kilo vorbereiteten Teig zu verarbeiten. Der Backofen kam dabei an die Grenzen seiner Kapazität und war im Dauereinsatz.



Beim Verzieren der fertigen Kekse mit farbigem Zuckerguss und Dekostreusel entstanden wahre Kunstwerke, die dann auch schon mal von der Kinderhand in den Kindermund verschwanden. Nach einer Tasse Kinderpunsch konnten sich aber trotzdem alle Teilnehmer eine prall gefüllte Tüte des leckeren Backwerks mit nach Hause nehmen und stolz ihren Eltern präsentieren.

ULRIKE HOFMANN





## DLRG-JUGEND-WEIHNACHTSFEIER AM EIXER SEE

Am ersten Dezemberwochenende fand wieder die traditionelle Jugend-Weihnachtsfeier statt. Der Duft von Glühwein, Kinderpunsch, Waffeln und Bratwürstchen zog über 100 Gäste an den Eixer See.



Die Kinder hatten ihren Spaß beim Basteln von Teelichtern, konnten sich bei Spielangeboten auf der Wiese austoben oder in Ruhe einer Geschichte am Lagerfeuer lauschen.



Die Eltern und Großeltern hatten Gelegenheit, sich bei einem Heißgetränk auszutauschen. Nach Einbruch der Dunkelheit hatten die Fackelschwimmer wie jedes Jahr ihren Auftritt.

Nach Musik schwammen sie Formationen auf dem Wasser, um zum Schluss eine Gasse für den Weihnachtsmann zu bilden, der mit dem Kanu über den See kam.



Empfangen wurde er dann von den wartenden Kindern am Strand. Einige trugen sogar stolz ihre gelernten Gedichte vor. Dann verlas der Mann im roten Mantel noch einmal kurz, was die kleinen Schwimmer denn so alles im vergangenen Jahr gelernt haben. Danach verteilte der Jugendvorstand die Weihnachtsgeschenke. In diesem Jahr gab es Trinkflaschen mit dem Logo der DLRG und die neuen Aufkleber der Ortsgruppe Peine.

ULRIKE HOFMANN





... OHNE WORTE - MIT REGEN!







## BEZIRKSMEISTERSCHAFTEN 2016

Dabei sein ist alles!

Am 31. Januar 2016 war es mal wieder soweit. In den Wochen zuvor wurde fleißig geschwommen, um Kondition und Schnelligkeit zu verbessern und den Ablauf der verschiedenen Disziplinen zu üben. Nun waren wir unterwegs nach Sarstedt ins Innerstebad, um bei den Bezirksmeisterschaften gegen die Ortsgruppen Hildesheim, Lengede, Harsum, Sarstedt und Söhle anzutreten. Ausgestattet waren wir mit Rettungspuppen, Gurtrettern, Flossen und viel Motivation.

Um 9:00 Uhr konnten wir dann unser Lager im „Wintergarten“ des Schwimmbades aufschlagen und das Buffet mit den von jedem mitgebrachten Snacks aufbauen, damit man bei einer eventuellen Hunger-Attacke einfach nur noch zugreifen brauchte.



Nach einer Lageplanbesprechung und der Einteilung der Wettkampfrichter gab es auch schon der Startpfeiff für den ersten Durchlauf. Im Mannschafts- wie im Einzelwettkampf gaben die Teilnehmer alles und wurden auch entsprechend angefeuert.

Die Gruppen mussten in vier Disziplinen antreten: Hindernis-, Puppen-, Gurtretter- und Rettungsstaffel. Die Einzelwettkämpfer hatten erstmals eine ganz neue Disziplin dabei, um auch beim Einzelschwimmen den Rettungsaspekt mit einbringen zu können.



Hier galt es mit einem Gurtretter zwei Bahnen anzuschwimmen und dann die bereitgehaltene Puppe mit dem Gurtretter abzuschleppen. Beim Wenden ging dann allerdings bei einigen Schwimmern die kostbare Fracht verloren und ohne Puppe ans Ziel zu kommen, hatte die Disqualifikation für diese Disziplin zur Folge. Wer es aber schaffte, mit Puppe ans Ziel zu kommen, konnte auf eine hohe Punktzahl hoffen. Die Herz-Lungen-Wiederbelebung HLW wurde inzwischen ganz aus der Wertung genommen und musste nicht mehr vorgeführt werden.







Nach der Siegerehrung kehrten wir noch alle zusammen im Mephisto in Peine ein, um auf den erfolgreichen Tag anzustoßen und diesen in gemütlicher Runde ganz entspannt ausklingen zu lassen.

ULRIKE HOFMANN



Mia Danert hatte es mit ihren sieben Jahren in der Altersklasse 12 nicht einfach, da sie die jüngste Teilnehmerin überhaupt und die Konkurrenz im wahrsten Sinne des Wortes groß war. Zusammen mit dem ältesten Teilnehmer Guido Fickert (46), der auch aus unserer Ortsgruppe kommt, erhielten beide einen Sonderpreis.



**Mannschaften:**

AK Offen (ab 18)  
Tim Helbig, Chris Schwarznecker, Hannah Bauer,  
Georg Bauer (Platz 3)



AK 15/16: Lona Reimers, Joeline Manthey, Kim  
Oetken, Anna Nguyen, Franka Wolter (Platz 2)



AK Offen: Guido Fickert Till Schwarznecker, Felix  
Hofmann, Gero Glizner (Platz 2)



AK 17/18: Samuel Damm, Jonas Fickert, Janek  
Rehmert, Paul Menzel (Platz 1)

**EINZEL****AK 12**

Mia Danert (Platz 2)



**AK 13/14**



Lona Reimers (Platz 1)



Joeline Manthey (Platz 2)



Samuel Damm (Platz 2)

**AK 15/16**



Franka Wolter (Platz 2)



Jonas Fickert (Platz 1)



Janek Rehmert (Platz 2)

**AK offen**



Hannah Bauer (Platz 1)



Georg Bauer (Platz 3)



Tim Helbig (Platz 4)





## JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG UNSERER DLRG ORTSGRUPPE PEINE MIT NEUWAHLEN

Martin Fickert tritt als 1. Vorsitzender zurück

Ein letztes Mal eröffnete unser 1. Vorsitzende Martin Fickert die Jahreshauptversammlung der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG) der Ortsgruppe Peine, zu der knapp 50 stimmberechtigte Mitglieder erschienen waren. Volker Reimann, Vertreter des Bezirks Hildesheim, sprach Grußworte aus und teilte mit, dass derzeit Kinder von zehn Jahren die stärkste Altersklasse in der DLRG ausmachen. Ebenso seien die 40-50jährigen gut vertreten. Bei Mitgliedern im Alter von 20-30 Jahren sei ein Rückgang zu verzeichnen. Mit um die 500 Mitglieder sei Peine die stärkste Ortsgruppe und nehme damit ein Sechstel des Bezirks ein. Des Weiteren erläuterte Reimann die Bädersituation. Wie auch im neuen Hallenbad P3 in Peine gebe es inzwischen viele Becken mit weniger als zwei Metern Wassertiefe, welches die Abnahme von Abzeichen laut der bisherigen Prüfungsordnung erschwere. Von daher werde über eine entsprechende Anpassung nachgedacht. Unser Technische Leiter (Einsatz) Joachim Topper berichtete vom Jugend-Einsatz-Team (JET), welches im letzten Jahr von ihm ins Leben gerufen wurde. Es handelt sich hier um ein neues Angebot für 11-15jährige Mitglieder, denen die Arbeit im Wasserrettungsdienst näher gebracht werden soll. Der Technische Leiter (Ausbildung) Sebastian Topper, Technischer Leiter (Ausbildung), erläuterte Neuerungen für die Erweiterung der Einsatzfähigkeit im Wachdienst, die für die Rettung von Personen aus dem Wasser zum Tragen kommt. Über die Einnahmen

und Ausgaben im Jahre 2015 und den Haushaltsplan 2016 berichtete der Schatzmeister Jürgen Danert. Unser 2. Vorsitzende Carsten Lutz erläuterte Neuerungen bzw. Veränderungen des noch zu unterzeichnenden Pachtvertrages. Zudem erklärte er die bevorstehende Beitragsanpassung, die unter anderem durch Mindestbeitragsvorgaben des KSB Peine sowie erhöhte Hallenbadkosten im P3 notwendig werden und stellte dies zur Abstimmung.

Die höheren Nutzungskosten gaben Anlass zur Kritik, da sich die Bedingungen für das Training der DLRG sichtlich verschlechtert haben. Hier wurde die zu geringe Beckentiefe und das fehlende Ein- bzw. Drei-Meter-Sprungbrett genannt, der geringe Platz hinter den Startblöcken und die Absperrwände auf zwei Bahnen, die den Trainingsbetrieb behindern, die schlechte Akustik und die zu wenigen und teilweise kalten Duschen.

Chris Schwarznecker, 2. Jugendvorsitzender, stellte den bereits im Januar neu gewählten Jugendvorstand vor und zeigte Bilder von den Aktionen, Veranstaltungen und Ausflügen des abgelaufenen Jahres.

Vor den Neuwahlen kündigte Martin Fickert aus gesundheitlichen Gründen seinen Rücktritt an. Seit 1999 war er als 1. Vorsitzender für die Ortsgruppe Peine tätig und bedankte sich bei den Mitgliedern für das ihm entgegengebrachte Vertrauen. Er blickte noch einmal auf die 17 Jahre seiner Amtszeit zurück und freute sich über





„die positive Entwicklung in Angebot und Größe, die den Verein dahin gebracht hat, wo er heute ist“.

Den 1. Vorsitz übernimmt nach der Wahl Jürgen Danert. Carsten Lutz wurde als 2. Vorsitzender in seinem Amt bestätigt. Schatzmeisterin ist jetzt Susanne Schwarznecker, Alexandra Fickert übernimmt die Stellvertretung. Martin Fickert wurde zum Technischen Leiter (Einsatz) gewählt und bleibt somit im Vorstand. Sein Stellvertreter ist Stefan Nagel. Den Posten des Technischen Leiters (Ausbildung) übernimmt Dr. Dirk Ullmann mit Stellvertreterin Christine Limpinsel. Ulrike Hofmann als Leiterin der Öffentlichkeitsarbeit sowie ihre Stellvertreterin Gabriele Frase wurden wiedergewählt. Beisitzer sind Lothar Weichert, Guido Fickert und Christian Pool.

Einen ganz besonderen Dank für die geleistete Arbeit und das gezeigte Engagement möchten Jürgen Danert und Carsten Lutz den ehemaligen Vorstandsmitgliedern der Technischen Leitung Joachim und Sebastian Topper, sowie deren Stellvertreter Thomas Steinmüller-Neugebauer und den Beisitzern Andreas Schwarznecker und Tobias Utecht aussprechen.

Zum Abschluss wurden viele langjährige Mitglieder für ihre 10, 25, 40 und sogar 60jährige Treue zum Verein geehrt.

Der Jugendvorstand setzt sich wie folgt zusammen:

Tim Helbig (1. Vorsitzender), Chris Schwarznecker (2. Vorsitzender), Till Schwarznecker (Schatzmeister), Gero Glizner, Felix Hofmann, Luise Hofmann, 40

Christian Lege, Janek Rehmert, Alexandra Schober, Franka Wolter.

Die geehrten Mitglieder:

60 Jahre: Klaus-Peter Hallmann

40 Jahre: Jürgen Wehly

25 Jahre: Jürgen Danert, Andrea Dörr, Monika Wittwer



10 Jahre: Bert Erbe, Franziska Hasenfuß, Iris Hegemann, Markus Hessler, Angela Kalkstein, Jacqueline Mente, Paul Menzel, Andreas Schwäbe-Rathe, Hartmut Stender, Timm Domenik Tietze, Carola Utecht, Cevin Utecht, Kerstin Janina Witzurke, Kjell Witzurke, Markus Witzurke, Miriam Witzurke.

ULRIKE HOFMANN



V.l. Volker Reimann (BZ Hildesheim), Jürgen Wehly (40), Bert Berbe (10), Stefan Nagel (10), Carten Lutz (2. Vorsitzender)



## INFORMATIONEN ZUR BEITRAGSANPASSUNG

Liebe Vereinskameradinnen und Vereinskameraden, auf der am 06. Februar 2016 stattgefundenen Jahreshauptversammlung haben die anwesenden Mitglieder den Beschluss einer Beitragsanpassung zum 01. Januar 2016 gefasst.

Künftig **beinhaltet** der Beitrag die Teilnahme an allen angebotenen Kursen:

- Aquafitness
- Pilates
- Erste-Hilfe sowie
- Rettungsschwimm- und Schwimmkursen

Unsere Anfängerschwimmkurse und Tauchkurse sind von der Regelung ausgeschlossen. Hierfür wird neben dem Mitgliedbeitrag und ggfs. Aufnahmeentgelt eine Kursgebühr in Höhe von 35,00 € erhoben.

Das einmalige Aufnahmeentgelt in Höhe von 15,00 € für neue Mitglieder bleibt unverändert. Hierfür erhält das Mitglied die Karten zur Nutzung des Hallenbades während der bekannten Trainingszeiten.

Wie auch bisher werden Aus- und Fortbildungen, nach Überprüfung der Notwendigkeit durch den Vorstand für den Verein, jedem Mitglied unserer Ortgruppe ermöglicht und subventioniert.

Die neuen Beitragssätze sehen wie folgt aus:

Kinder und Jugendlichen bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres

48,00 € p.a.

Erwachsene

84,00 € p.a.

Familien

168,00 € p.a.

Der kommende Beitragseinzug wird aus organisatorischen Gründen zum **29. April 2016** erfolgen.

Die uns vorliegenden Einzugsmandate haben weiterhin ihre Gültigkeit. Um einen einwandfreien Einzug durchführen zu können, bitten wir Euch, uns kurzfristig, jedoch spätestens zum **15.04.2016**, evtl. Änderungen bekanntzugeben.

Ferner möchten wir Euch bitten, für eine ausreichende Kontodeckung zum Einzugstermin zu sorgen. Durch Rückbuchungen entstehen uns pro Vorgang ca. 3,00 € an Kosten, die das entsprechende Mitglied zu tragen hätte.

### Übrigens:

Da die DLRG OG Peine ein ehrenamtlicher Verein ist, sind die Beiträge als Spende steuerlich absetzbar (Kopie des Kontoauszugs ist für die Steuererklärung ausreichend).

Vielen Dank  
gez.

JÜRGEN DANERT (1. VORSITZENDER) UND  
CARSTEN LUTZ (2. VORSITZENDER)



## BERICHT DES JUGENDVORSITZENDEN 2016

Anfang des Jahres 2016 haben wir einen neuen Jugendvorstand gewählt.

Im Amt des Vorsitzenden wurde ich bestätigt und möchte mich für Euer Vertrauen bedanken. Im Bild sieht man, bis auf Alex, alle weiteren meiner Mitstreiter im Jugendvorstand.

Ich hoffe, dass ihr genauso viel Spaß an den Veranstaltungen, die wir für euch organisieren, habt wie wir. Wenn ihr eine E-Mail-Adresse hinterlegt habt, werdet ihr rechtzeitig über unsere Aktionen informiert. Also meldet euch immer fix an!

Ganz besonders freue ich mich schon auf das Pfingstcamp ;) Also, kommt alle mit, habt zusammen mit uns Spaß und genießt die Zeit ohne Mama und Papa. Ich hoffe, dass ich den einen oder anderen auf diesem Wege noch einmal erreicht habe und würde mich freuen, einen von Euch auch mal auf im Jugendvorstand zu sehen. Wenn Ihr also mal Fragen zu irgendwelchen Sachen in der DLRG habt, raus damit! Pfingsten stehe ich Euch schließlich rund um die Uhr zur Seite.

Liebe Grüße Euer Tim

TIM HELBIG



Von oben links: Gero Glizner (Schwimmen, Retten und Sport), Felix Hofmann (Öffentlichkeitsarbeit), Chris Schwarznecker (2. Jugendvorsitzender), Janek Rehmert (Fahrten, Lager und int. Begegnungen)  
 Von unten links: Till Schwarznecker (Schatzmeister), Luise Hofmann (Kindergruppenarbeit), Christian Lege (Bildung), Tim Helbig, also ich (Jugendvorsitzender), Franka Wolter (Gendermainstreaming)  
 nicht im Bild: Alexandra Schober (Politik)



## DLRG-EISBADEN BEI TEMPERATUREN ÜBER 0 GRAD

18 Schwimmer gönnen sich eine kurzweilige Abkühlung im Eixer See

Bei 11 Grad Außentemperatur war die Überwindung, ins 4 Grad kühle Wasser des Eixer Sees zu springen, in diesem Jahr gar nicht so groß. Und so waren es diesmal 18 Schwimmer, die den Schritt ins „eisige Nass“ wagten.

Wie immer hatte unsere Ortsgruppe



der Wachsaison am Eixer See von Mitte Mai bis Mitte September ehrenamtlich ihren Dienst versehen, ist diese Aktion auch immer eine gute Gelegenheit, sich zwischendurch zu treffen und auszutauschen.

Nach zwei Runden dieser kurzweiligen Abkühlung, die den Körper sichtlich



belebte und sich die Haut anfühlte als ob tausende von Nadeln auf sie einstechen, konnten sich die Teilnehmer und Gäste bei heißen Getränken und diversen Suppen aufwärmen und den besonderen Tag bei herrlichem Sonnenschein mit einem gemütlichem Beisammensein ausklingen lassen.

Peine nicht nur die Mitglieder sondern auch interessierte Mitschwimmer eingeladen, die sich am Sonntagmorgen an der Wachstation trafen. Hinzu kamen an die 50 Schaulustige, die sich das inzwischen schon traditionelle Spektakel nicht entgehen lassen wollten. Für unsere Rettungsschwimmer, die in

ULRIKE HOFMANN







## DAS JET BEI DER FTZ

Was steckt denn wohl hinter diesen komischen Abkürzungen?

Also JET steht für Jugend-Einsatz-Team und dieses wurde Anfang letzten Jahres von Joachim Topper ins Leben gerufen.



**DLRG**  
Jugend-Einsatz-Team

Teilnehmen können alle Kinder und Jugendlichen im Alter von 11 bis 15 Jahren, die Mitglieder unserer Ortsgruppe sind und Interesse an der Arbeit im Wasserrettungsdienst haben. Denn einmal im Monat gibt es ein Treffen in der Wachstation am Eixer See, um viel Neues rund um die Wasserrettung wie beispielsweise Funken, Knoten machen oder Erste Hilfe zu lernen. Manchmal wird auch mit dem Rettungsboot eine Runde auf dem Eixer See gedreht oder kleine Ausflüge und Besichtigungen gemacht.

Und einer dieser Ausflüge fand am 5. März 2016 zur FTZ in Peine statt. FTZ steht für Feuertechnische Zentrale und die befindet sich direkt neben der Kernstadtfeuerwehr. In Peine gibt es keine Berufsfeuerwehr sondern, wie im gesamten Landkreis auch, eine Freiwillige Feuerwehr mit ehrenamtlichen Mitgliedern, so wie bei uns in der DLRG. Die FTZ des Landkreises Peine dient der Unterbringung, Prüfung, Wartung und Pflege der Feuerwehrfahrzeuge sowie der Prüfung, Wartung, Pflege und Instandsetzung der feuerwehrtechnischen Geräte.

Hierzu gehört auch die Atemschutzausrüstung sowie die Chemikalienschutzanzüge. Zudem werden Ausbildungslehrgänge durchgeführt.

Wir hatten nun die Gelegenheit unter der freundlichen Leitung von Michaela Kunter, Kreisangestellte für die Brandschutzdienststelle der FTZ Peine und Mitglied der Freiwilligen Feuerwehr Peine, uns die Fahrzeuge anzusehen, die nur für ganz besondere Einsätze zum Beispiel den Katastrophenschutz bereitgehalten werden.



Diese Einsatzwagen haben dann spezielle Ausstattungen an Board und können beispielsweise giftige Dämpfe bei Bränden „Spüren“ und „Messen“ oder Pumpenwagen, die mit 65.000 Watt eine Förderleistung von 1000 Litern pro Minute haben. Eines der größten Fahrzeuge ist der Gerätewagen „Atemschutz“, der nur von Mitarbeitern der FTZ gefahren werden darf und eine Höhe von 3,80 Metern hat und 8,80 Meter lang ist.

Im Einsatzwagen erzählte Frau Kunter dann ein paar Erlebnisse von ihren Einsätzen.

In der Werkstatt konnten die Teilnehmer einige Rettungsgeräte betrachten und einmal selbst die hydraulische Schere in die Hand nehmen. Mit 25 Kilo kein leichtes Unterfangen.



Neben dem Schlauchlager gab es auch die neue, computergestützte Schlauchwaschanlage sowie den Turm zum Trocknen der langen Schläuche zu besichtigen.

Zum Schluss durften alle einmal die Atemschutzübungsstrecke absolvieren, allerdings ohne den Schwierigkeitsgrad der Feuerwehrleute, die hier regelmäßig ihren Leistungsnachweis erbringen müssen. Denn dann hätten sie einen Atemschutzanzug mit Maske und Sauerstoffflasche zu tragen, müssten zuvor Fahrrad fahren und die Endlosleiter hochklettern und wären zusätzlichen Stressfaktoren wie Dunkelheit, Musik,

Lichtsignalen und 30°C Wärme ausgesetzt. So kam es den Teilnehmern eher wie ein Kletterparcours mit einigen Schikanen vor.



Für ein schönes Gruppenbild schlug Frau Kunter den Leiterwagen der Kernstadtfeuerwehr vor und so konnten wir uns auch diesen Fuhrpark und den Chemikalienschutzanzug, in dem der Feuerwehrmann in voller Montur mit Helm und Atemschutzgerät steckt, noch in Ruhe anschauen.

Nach diesem tollen Erlebnis steht als Nächstes die Besichtigung der Schleuse in Süfeld bei Wolfsburg auf dem Programm, die Joachim Topper für die Mitglieder des JETs organisiert hat. Bist Du neugierig geworden und möchtest auch mitmachen? Dann melde Dich einfach unter [joachim.topper@peine.dlrg.de](mailto:joachim.topper@peine.dlrg.de) an. Hier bekommst du auf Nachfrage auch noch gerne weitere Infos.

ULRIKE HOFMANN



## OSTERCUP 2016

Am 13.03.2016 machten sich fünf Jungs unserer Ortsjugend auf den Weg nach Godshorn, um am alljährlichen Ostercup teilzunehmen.

Nach den ersten zwei Disziplinen konnten wir uns den 4. Platz sichern und diesem zum Glück im Verlauf des Wettkampfes auch halten, um ihn zum Schluss nachhause zu holen. Dies lag zuletzt auch daran, dass wir zwei neue Mannschaftsrekorde unserer Ortsgruppe aufstellen konnten. Es was war ein schöner, fairer Freundschaftswettkampf, welcher trotz alledem hart umkämpfte Plätze vorwies.

Unsere kleine Truppe nutze ihn im Hinblick auf die Landesmeisterschaften zur Vorbereitung und Verbesserung unserer Technik und Mannschaftsaufstellung.

Ich hoffe, dass wir im nächsten Jahr mehr von Euch begrüßen können.

Ein großes Dankeschön gilt an diesem Tag Gero Glizner, der uns Tatkräftig am Beckenrand als Wettkampfrichter unterstützt hat.

TIM HELBIG



Von links: Chris Schwarznecker, Jonas Fickert, Tim Helbig, Paul Menzel, Gero Glizner



## NUTZUNG DES HALLENBADES IN ILSEDE

Die Nutzung des Hallenbades in Ilsede hat für uns nach der Schließung des alten Hallenbades in Peine an der Gunzelinstraße einen ganz neuen Stellenwert erhalten.



...ohne Worte!

Neben zusätzlichen Anfängerschwimmkursen und dem Frauenschwimmen finden montags nun auch verstärkt Rettungsschwimmkurse in der Zeit von 18 bis 19:45 Uhr während des Familienschwimmens statt. Der Grund dafür liegt an den neuen Gegebenheiten des Peiner Hallenbades P3, welches im August letzten Jahres eröffnet wurde.



Zusätzliches Training laut Plan für die bevorstehenden Meisterschaften

Im P3 gibt es weder ein Ein- noch ein Drei-Meter-Sprungbrett und die Wassertiefe beträgt an der tiefsten Stelle nur 1,80 Meter. Für die Rettungsschwimmabzeichen benötigen wir aber die Sprungbretter und zum Tauchen eine Wassertiefe von drei bis fünf Metern. Selbst bei den Jugendschwimmabzeichen gehören Tauchgänge von mindestens zwei Metern Tiefe zur Abnahme.

Da zurzeit das Bad in Ilsede aufgrund des Legionellen-Befalls geschlossen ist, gibt es einen Engpass in der Rettungsschwimmausbildung. Die schwimmerischen Teile der Ausbildung können zwar im P3 erledigt werden, aber das Tauchen muss nun warten, bis das Ilseder Hallenbad wieder öffnet oder im Mai die Freibadsaison in Peine startet, dort wäre eine Abnahme dann natürlich auch möglich.

ULRIKE HOFMANN



## DAS TRAINING IM NEUEN HALLENBAD PEINE P3



Trockenübungen mit den Anfängern am Beckenrand.



Mit der richtigen Technik klappt auch das Gleiten!



In kleinen Gruppen macht das Schwimmen lernen Spaß!



Weitere Anfänger-Übungen am Beckenrand.



Wenn man sich auf der Treppe abstützt, kann man prima die Beinbewegung üben.



Das 17-Uhr-Training im „tiefen“ Becken auf drei Bahnen.



## ÜBUNGSLEITER STELLEN SICH VOR:

### **Gabi Frase**

Alter: 44

### **Qualifikationen:**

Seit 2000 bin ich Mitglied der DLRG und habe ein Rettungsschwimmabzeichen Silber.

Ich bin DTB Pilates-Trainerin.



### **Wieso DLRG und was gefällt Dir?**

Wasser, insbesondere schwimmen ist schon immer mein Element. Da paßt die DLRG ganz gut rein. Aber DLRG ist nicht nur Schwimmen, sondern auch: Leben retten, Tauchen, Wachdienst, Gemeinschaft, Herausforderungen, denen man sich stellen kann....

### **Was machst Du bei der DLRG?**

Mittwochs und donnerstags nehme ich am Schwimmtraining teil.

Im Vorstand bin ich als stellvertretende Referentin für Öffentlichkeitsarbeit tätig, kümmere mich um die Mitgliederverwaltung und erstelle den Strandläufer.

*Die E-Mails, die Ihr regelmäßig erhaltet, kommen von mir!*

Auch die ein oder andere Veranstaltung organisiere ich.

Schon seit Januar 2015 gebe ich montags und freitags in der Pestalozzischule Pilates-Kurse.

In der Sommerzeit verbringe ich viel Zeit an den Wochenenden am Eixer See beim Wachdienst.

### **Warum machst Du das?**

Die ehrenamtliche Arbeit macht mir Spaß. Ich kann im Vorstand meine Ideen einbringen und die Zukunft des Vereins mitgestalten.

Das Miteinander im Verein ist wie eine große Familie.

# Schwimmen

## *Hallenbad Ilsede:*

Montags

17:00-18:00 Uhr Anfängerschwimmausbildung

18:00-20:00 Uhr Familienschwimmen u. Tauchausbildung

20:00-22:00 Uhr Frauenschwimmen

## **P3 Peine**

Mittwochs: 20:00-21:00 Uhr (Erwachsene/ Jugendliche ab 16 Jahren)

Donnerstags: 17:00-19:00 Uhr (Anfängerschwimmausbildung und

Jugendliche 5-12 Jahre)

19:00-20:00 Uhr (Jugendliche 12-16 Jahre) + Wettkampftraining

20:00-22:00 Uhr (Erwachsene/ Jugendliche ab 16 Jahren)

20:45-21:30 Uhr Aqua Fitness

In den **Ferien** und an **Feiertagen** findet **kein** Schwimmtraining statt.

# Tauchen

Treffen jeden Sonntag 10:00 Uhr am Eixer See

Montags: 18:00 Uhr Tauchausbildung im Hallenbad Ilsede

Donnerstags: 20:00-21:00 Uhr Tauchtraining im P3 Peine

Schnuppertauchen jederzeit nach Absprache möglich.

# Wachdienst

An allen Wochenenden ab Mai- September am Eixer See

Samstags: 12:00-19:00 Uhr Uhrzeiten können je nach

Sonntags: 11:00-18:00 Uhr Wetter und Betrieb variieren

# Pilates

Montags: 20:30-21:30 Uhr Gymnastikraum Pestalozzischule Peine

Freitags: 19:30-20:30 Uhr Gymnastikraum Pestalozzischule Peine

# Sonstige Termine/ Veranstaltungen:

14.+21.4.2016 19:45-22:00 Uhr Abnahme DRSA P3 Peine

23.04.2016 Stationsreinigung

30.4.2016 8:30-18:30 Uhr Theorie u. Erste Hilfe Station Eixer See

13.-15.5.2016 Pfingstcamp

28.05.2016 Wachdienstseminar am See/ Run-Swim-Run Abnahme

19.6.2016 Triathlon

**Wenn eine E-Mail Adresse vorhanden ist, seid ihr immer auf dem Laufenden!**

**Alle Veranstaltungs-Einladungen werden nur noch per E-Mail verteilt!**

**E-Mail Adresse bitte an: [gabi.frase@peine.dlrg.de](mailto:gabi.frase@peine.dlrg.de)**



