

# Wenn Schwimmer „ermüden“

## Wettkampf im Rettungsschwimmen in der Wasserwelt

Langenhagen. Jetzt richteten die Langenhagener Rettungsschwimmer nach der langen „Coronapause“ in der Wasserwelt den sogenannten Ostercup aus. Dies ist ein Wettkampf mit dem Schwerpunkt des Rettungsschwimmens. Der Einladung waren über 200 Schwimmer in 53 Mannschaften aus 19 DLRG-Ortsgruppen gefolgt. Die Mannschaften kamen aus Bremen, dem Weserbergland, Celle, Göttingen, Helmstedt und vielen weiteren Bezirken.

Bei dieser Schwimmsportveranstaltung mussten die Teilnehmer Hindernisse untertauchen, „ermüdete“ Schwimmer abschleppen, Strecken tauchend zurücklegen, mit Flossen schwimmen und natürlich auch im klassischen Freistil ihr Können unter Beweis stellen. Viele Teilnehmer dieses Vergleichswettkampfes, werden in zwei Wochen schon wieder in das Sportbecken in Achim bei Bremen springen, dann veranstaltet der



Stolz präsentieren die Teilnehmer ihre Urkunden.

DLRG-Landesverband Niedersachsen das Landesjugentreffen mit den Landesmeisterschaften im Rettungsschwimmen. Hierzu werden bis zu 2.000 Teilnehmer erwartet. Das Highlight des Ostercup war natürlich wieder die Siegerehrung, bei der es nicht nur die klassischen Urkunden und Pokale gab, sondern auch für jeden Teilnehmer ein Überraschungsei. Für die jüngeren Teilnehmer war es

nach den Coronajahren der erste Schwimmwettkampf in ihrem Leben. Aber auch diese Teilnehmer waren vom Wettkampffieber gepackt und mobilisierten die letzten Kraftreserven und feierten ihre Mannschaftskameraden lautstark an. Für das nächste Jahr sucht die DLRG Langenhagen noch Sponsoren für diesen Wettkampf, da die Hallenmiete mittlerweile höher ist, als die Summe der Startgelder.

# Arbeitseinsätze geplant

Langenhagen. Die Mitglieder des Tennisverein Langenhagen (TVL) werden aufgerufen, die Tennisanlage für die Saison 2023 herzurichten. Es gibt zwei Termine für Arbeitseinsätze: Sonnabend, 1. April, und Sonnabend, 15. April, jeweils ab 10 Uhr. Anmeldungen mit Datum und Personenzahl bitte an: info@tv-langenhagen.de. Die offizielle Saisonöffnung ist am Sonnabend, 29. April, vorgesehen. Weitere Termine und Informationen unter: www.tv-langenhagen.de.

# Frühlingsfrühstück

Krähenwinkel. Das Frühstücksbuffet des SoVD Krähenwinkel/Kaltenweide/Engelbostel/Schulenburg findet am Sonnabend, 1. April, im Dorfgemeinschaftshaus Krähenwinkel statt. Einlass ist um 10.30 Uhr. Anmeldung bitte bei Sabine Letmathe, Telefon (0511) 65 39 29 31 und Anita Jacob, Telefon (0511) 73 19 31.

1 Jahr



MAHARAJA PALACE

1 Jahr

Ostersonntag und Ostermontag für Sie geöffnet!

Osterbuffet mittags € 14,90 / abends € 18,90 p. P.

Genießen Sie unser vielfältiges Buffet mit Pakora-Vorspeisen, Tandoor- und Curry-Gerichten (auch vegetarisch und vegan) und verschiedenen Desserts

Um Reservierung wird gebeten

Walsroder Str. 71 / Ecke Harzweg 30851 Langenhagen

Tel.: 0511-776862

www.shahi-maharaja-palace.de

Geöffnet Di.-So. 11.30-14.30 Uhr und 17.30-22.30 Uhr

Wir liefern auch ins Haus!

Fachbetriebe in ihrer Nähe empfehlen sich

# Rund um Haus und Garten

Anzeigen-Sonderveröffentlichung vom 25. März 2023



# Außenbeleuchtung

Ips/AM. Eine Außenbeleuchtung dient zwar primär der Sicherheit, aber auch auf Balkon oder Terrasse ist die Beleuchtung ein wichtiges Wohnelement. Außenbeleuchtungen weisen Lieferanten, Besuchern und Bewohnern den Weg zur Haustür und können ab der Dämmerung konstant leuchten oder mit einem Bewegungsmelder versehen sein. Damit Nachbarn nicht beeinträchtigt werden, sollte die Außenbeleuchtung nicht zu hell sein. 400 bis 600 Lumen reichen völlig aus, besonders in der Nachtruhe zwischen 6 und 22 Uhr. Was die Arten der Beleuchtungsmöglichkeiten angeht, so hat man eine große Auswahl: Von Wand- oder Wegeleuchten über Spots bis hin zu Teich- und Solarleuchten kann man alles installieren. Wichtig hierbei ist, dass die Außenbeleuchtung zu einem schönen Wohnambiente beiträgt. Schließlich fühlt man sich mit warmweißer Beleuchtung oder im Licht einer dimmbaren LED-Pendelleuchte wohler, als neben einem hellen Spot auf der Terrasse zu sitzen.

# Ausbau des Dachstuhls



Ausgebaute Dachböden können vielseitig genutzt werden.

FOTO: PIXABAY

Ips/DGD. Wer eine ältere Bestandsimmobilie erbt oder kauft, findet häufig einen nicht ausgebauten Dachstuhl vor. Doch aufgrund des immer knapper werdenden Baulands kann es Sinn machen, den Dachstuhl auszubauen, um ihn zu Wohnzwecken oder einfach nur als zusätzlichen Stauraum zu nutzen. Bevor man damit beginnt, sollte man sich über die gesetzlichen Rege-

lungen des jeweiligen Bundeslandes informieren, da in einigen Fällen eine Baugenehmigung vonnöten ist. Dies ist insbesondere dann der Fall, wenn die äußere Erscheinung des Hauses verändert wird oder eine neue Wohneinheit entsteht. Meist soll der ausgebauter Dachstuhl lichtdurchflutet sein, wofür sich Gauben eignen. Dafür ist dann in den meisten Fällen eine Baugenehmigung zwingend notwendig. Außerdem gibt es heutzutage strengere Vorgaben, was die konkreten Umsetzungen betrifft. Das Gebäudeenergiegesetz definiert, was es hinsichtlich Energieeffizienz und Wärmeschutz zu beachten gibt. Dennoch kann der Ausbau attraktiv sein, da es in manchen Fällen die Möglichkeit einer günstigen Finanzierung gibt. Einige interessante Förderprogramme ermöglichen eine Be-

zuschussung oder die Gewährung von günstigen Krediten. Grundvoraussetzung dafür ist, dass mit dem Ausbau des Dachstuhls eine energetische Optimierung einhergeht. Die Planung und Durchführung sollte unbedingt durch einen Fachmann erfolgen, da der Dachstuhl ein tragendes Element ist und das Gebälk starken statischen Belastungen standhalten muss. Bei dem Ausbau gibt es noch einiges mehr zu beachten, da das Dach als direkte Verbindung mit der Außenwelt eine Schwachstelle für Feuchtigkeitseinschlüsse und Schimmelbildung darstellt. Daher muss neben der üblichen Dämmschicht auch eine Dampfbremse verbaut werden. Sie verhindert, dass Feuchtigkeit in die Dämmung eindringt und schützt die Substanz.

Seniorengerechter Duschumbau leicht gemacht



bis zu 4.000 € Pflegekassenzuschuss pro Person

... rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne!



**Strauß**

Duschen aus Glas

MEISTERBETRIEB

Ausstellung: Termine nach Absprache. Pechriede 4 - 30900 Wedemark/Mellendorf E-Mail: info@duschenausglas.com [www.strausseduschen.de](http://www.strausseduschen.de)

05130-95 32 11

Strauß - Duschen aus Glas GmbH & Co. KG arbeitet mit bei der Handwerkskammer und entsprechend berechtigten eingetragenen Fachfirmen zusammen.



**DEPPING**

CONTAINERSERVICE

Zuverlässiger Service, der sich auszahlt!

Wedemark, Lindwedel und Großburgwedel (4-40 cbm)

Telefon: 0 51 30 - 80 80 · Telefax: 0 51 30 - 73 16

30900 Wedemark · Auf der Haube 3





**KLEIN**

BAD-KONZEPTE

Badausstellung

Ausstellung und Verkauf auf 150 m²

- Badsanierungen – Sanitär – Fliesen – 3D-Badplanung
- Duschwand nach Maß – Lackspanndecke
- Wandplatten für fugenlosen Badumbau oder Teilsanierung

Förder- und zuschussfähig:

- Magic-Wannentüren / nachgerüstete Wannentür
- Höhenverstellbare WC – Anlagen für körperlich eingeschränkte Menschen

Walsroder Straße 260 ■ 30855 Langenhagen

Fon 0511-77 63 73

info@klein-badkonzepte.de

www.klein-badkonzepte.de



**HILDEBRANDT**

Bauelemente

Haustüren – Markisen – Überdachungen – Fenster – Vordächer – Rollläden



**SICHER – mit Sicherheit ...**

Wir beraten Sie gerne!

KOMPO - Aluminiumhaustür bis Sicherheitsklasse RC 2

LUX GEALAN Kunststofffenster bis Sicherheitsklasse RC 2

Besuchen Sie unsere große Ausstellung!

An den Hägewiesen 4 - 30900 Wedemark-Resse - Tel. 0 51 31 / 5 13 55

www.hildebrandt-bauelemente.com - Info@hildebrandt-bauelemente.com



**BIERING**

Mein Team.

Komplettbäder • Heizungsanlagen • Lüftungssysteme

05130 - 96 08 96-0

05130 - 96 08 96-9

mail@biering-bad.de

Auf dem Farnkamp 1 30900 Wedemark Elze

WWW.BIERING-BAD.DE

QUALITÄT ERLEBEN.