

WEDDE MAGAZIN

DLRG Wedemark übt Eisrettung

Im vier Grad Celsius kaltem Wasser mit acht Zentimeter dickem Eis

Die Temperaturen sind aktuell über dem Gefrierpunkt, dennoch ist das Spaßbad Mellendorf, die Home Base der DLRG Ortsgruppe Wedemark, nach wie vor mit einer Eisschicht überzogen. Ob diese aber wirklich hält, untersuchten zwölf Lebensretterinnen und Lebensretter kürzlich bei einem ganz außergewöhnlichen Übungsabend. Sie stellten eine so genannte Eisrettung nach. Eine Kameradin „spielte“ die eingebrochene Person und wurde, aufgeteilt in bestimmte Teams, von ihren Kameradinnen und Kameraden unter Einsatz von Rettungsgeräten und unter Anweisung des Gruppenführers Steffen Kutza aus verschiedenen Ein-

bruchs-Szenarien sicher geborgen.

Eine hervorragende Möglichkeit, um für den Ernstfall alle Abläufe zu proben. Jedes Mitglied der Einheit hatte eine definierte Rolle. Die Kommunikation untereinander verlief nach klaren Vorschriften, jeder Handgriff mit den Rettungs- und Sicherungsmitteln musste sitzen.

Erstmals bei so einer Übung dabei: die kürzlich angeschaffte Drohne DJI M4TD. Mit ihrer Hilfe konnten die Drohnenpiloten die Situation zusätzlich aus der Luft überwachen, dank der starken Drohnscheinwerfer für besseres Licht sorgen und gleich Fotos so-



Das Thema Eisrettung stand jetzt bei der DLRG Wedemark auf dem Programm.

Foto: DLRG Wedemark

wie Videos für die Nachbesprechung aufnehmen. Um 21 Uhr beendeten die KameradInnen nach drei Stunden ihren Übungsabend und wärmten sich bei heißen Getränken erstmal wieder auf.

Hinweis: Vorsicht vor zu dünnem Eis! Es herrscht Lebensgefahr! Immer auf die Warnhinweise achten und Eisflächen ausschließlich betreten, wenn sie freigegeben sind.

Letzte-Hilfe-Kurse

Das Lebensende und Sterben unserer Angehörigen, Freunde und Nachbarn macht uns oft hilflos, denn uraltes Wissen zum Sterbegeleit ist mit der Industrialisierung schleichend verloren gegangen.

Um dieses Wissen zurückzugewinnen, bieten wir einen Kurs zur „Letzten Hilfe“ an. In diesen „Letzte-Hilfe-Kursen“ lernen interessierte Bürgerinnen und Bürger, was sie für die ihnen Nahestehenden am Ende des Lebens tun können. Wir vermitteln Basiswissen und Orientierungen und einfache Handgriffe. Sterbegleitung ist keine Wissenschaft, sondern ist auch in der Familie und der Nachbarschaft möglich. Wir möchten Grundwissen an die Hand geben und ermutigen, sich Sterbenden zuzuwenden. Denn Zuwendung ist das, was wir alle am Ende des Lebens am meisten brauchen.

Durch die Teilnahme an einem „Letzte-Hilfe-Kurs“ werden Menschen mit dem nötigen Wissen und der Sicherheit ausgerüstet, Schwerkranken und Sterbenden in ihrem Umfeld beizustehen.

Kursthemen sind unter anderem:

- Woran erkenne ich, dass ein Mensch stirbt?
- Wie wichtig sind Essen und Trinken am Lebensende
- Was ist eine Patientenverfügung?
- Wie kann ich einem Trauernden hilfreich zur Seite stehen?

Dem Motto: „weniger ist mehr“ folgend, beschränkt sich der Letzte-Hilfe-Kurs auf vier Unterrichtsstunden zu je 45 Minuten.

Referentinnen sind unsere zertifizierten Kursleiterinnen des Projektes „Letzte-Hilfe“. Eine Anmeldung ist erforderlich unter (05139) 9 70 34 31 oder ambulanterhospizdienst.burgwedel@evlka.de

Die Teilnahme erfolgt nur durch Bestätigung! Kostenbeitrag 20 Euro, darin enthalten sind alle Materialien, Getränke und Snacks. Weitere Informationen finden Interessierte unter www.letztehilfe.info.

Ort: Ambulanter Hospizdienst, Auf dem Amtshof 3, Großburgwedel
Termine: Mttwoch, 11. Februar, von 17 bis 21 Uhr oder Mittwoch, 22. April, von 17 bis 21 Uhr oder Dienstag, 19. August, von 17 bis 21 Uhr.

Selbstbehauptung für Mädchen

Schnupperkurs SB/SV für Mädchen im KiKonzept

An zwei Sonntagen im Januar bietet der KiKonzept interessierten Mädchen von neun bis zwölf Jahren die Möglichkeit, in das Seguro® SB/SV Training unter Leitung von Natalie Mandel hineinzuschneppern. Start ist jeweils um 11.15 Uhr.

In den Wintermonaten, wenn es am schon Nachmittags dunkel wird, verstärkt sich das Unsicherheitsgefühl. Aber auch sonst im Alltag gibt es Situationen, die fast jedes Mädchen Leben kennt. Angefangen bei einem lapidaren ‚Nicht-ernst-Nehmen‘ bis hin zu verbalen Belästigungen, (Cyber-)Mobbing oder sexuellen Übergriffen, die Bandbreite ist weit gefächert. Um diesen und ähnlichen Situationen nicht hilflos ausgeliefert zu sein, geht es im Seguro®-Training um die Stärkung des Selbstvertrauens und den Abbau von Angst und Passivität durch gezielte Übungen, die die Teilnehmerinnen mental und körperlich stärken. Das markengeschützte Konzept hat die Trainerin im Jahr 1994 selbst entwickelt und später in einer wissen-



Mädchen ziehen Grenzen.

Foto: Natalie Mandel

schaftlichen Arbeit weiter untermauert, bevor es dann den Markenschutz erhielt. Die Teilnehmerinnen lernen, sich im Rahmen ihrer individuellen Möglichkeiten selbst behaupten und verteidigen zu können.

Es werden Ängste und Befürchtungen thematisiert, Erfahrungen ausgetauscht, Situationen durchgespielt, angemessene Handlungsmöglichkeiten gesucht und in Rollenspielen ausprobiert. Es werden rechtliche Faktoren der Notwehr erklärt und einfache Verteidigungstechniken und Alternativen besprochen und eingeübt, um sich im Ernstfall zur Wehr setzen zu können. Hier setzt das Konzept an den individuellen Stärken jeder Einzelnen an.

Der erste Kurs startet am 24. Januar um 11.15 Uhr in der Turnhalle am Fuhrenkamp in Scherenbostel. Da die Teilnehmerinnenzahl begrenzt ist, wird um Anmeldung vorab unter der Mailadresse [kikonzept\(at\)hotmail.de](mailto:kikonzept(at)hotmail.de) gebeten. Die Teilnehmerinnen lernen durch verschiedene Techniken ihre eigenen Stärken kennen.



Heinz Sielmann Stiftung

Was bleibt? Mein Erbe. Für unsere Natur.

Helfen Sie mit, bedrohte Tierarten und Lebensräume unserer Heimat auch für nachfolgende Generationen zu schützen und den Verlust der Artenvielfalt zu stoppen. Geben Sie eigene Werte weiter: mit einem Testament zu Gunsten der gemeinnützigen Heinz Sielmann Stiftung. Wir fördern Natur- und Umweltschutz sowie das Naturerleben – ganz besonders für Kinder.

Ein kostenfreier Ratgeber zum Thema Testament und Engagement liegt für Sie bereit. Wir beantworten Ihre Fragen und beraten Sie gerne unter 05527 914 419



www.sielmann-stiftung.de/testament

Ihr persönlicher Ticketservice der HAZ & NP

Alle Stars. Alle Tickets. Ein Shop.

The Music of Hans Zimmer
02. Februar 2026: Kuppelsaal im HCC

BALLET REVOLUCIÓN
Diverse Termine: Theater am Aegi

DAS BO - TOURLICH TOURLICH
04. Februar 2026: Musikzentrum

Lotto King Karl
06. Februar 2026: Capitol

Boppin B + Gonna Ball
07. Februar 2026: Subkultur

Hannover 96 - Holstein Kiel
08. Februar 2026: Heinz von Heiden Arena

Van Gogh - The Immersive Experience
Diverse Termine: Alte Druckerei

Götz Alsmann - ... bei Nacht
11. Februar 2026: Theater am Aegi

Vor Ort für Sie da:
In den HAZ & NP Geschäftsstellen
Hannover, Lange Laube 10
Theater am Aegi, Aegidientorplatz 2
Burgdorf, Marktstraße 16



RALF SCHMITZ - SCHMITZMÄN
Donnerstag, 18.02.2027 | Swiss Life Hall



tickets.haz.de | Barrierefreier Schwerbehinderten-Service unter: service@haz-ticketshop.de