

24-Stunden-Schwimmen

Am Freitag, 24. und Sonnabend 25. Juni 2011 findet das XXIV. 24-Stunden-Schwimmen in der Lutterwelle statt. Wir wollen versuchen, unser Ergebnis vom letzten Jahr noch zu steigern, vor allem in der Teilnehmerzahl. Daher möchten wir jeden, also Aktive und Passive, Söhne, Töchter, Mütter, Väter, Omas, Opas, Tanten und Onkel, Neffen und Nichten bitten, uns beim 24-Stunden-Schwimmen zu unterstützen. Denkt bitte dran, ihr schwimmt sowohl für die DLRG als auch für eure Familie (Familienwertung) und auch für die Einzelwertung. Wir brauchen aber nicht nur Schwimmer sondern auch andere Helfer, wie z.B. für das Bahnen-Zählen, Auf- und Abbau, für die Betreuung und für die Verpflegung. Das Ganze soll wie immer ein Fest unter Freunden mit viel sportlichem Engagement sein.

Wie jedes Jahr wird es wieder möglich sein, auf dem Schwimmbadgelände zu zelten bzw. bei uns im Vereinsheim zu übernachten. Für eine Verpflegung wird gegen einen kleinen Unkostenbeitrag gesorgt, wir bitten aber um Kuchen- und Salatspenden.

Also lasst uns alle das 24-Stunden-Schwimmen zu einer der schönsten Veranstaltungen werden – macht alle mit und bringt Freunde und Verwandte mit!

Genauere Informationen wird es wie immer auf unserer Homepage und beim Training geben.

Sanitätshelfer Lehrgang (San A).

Vom 11.3. 2011 bis zum 13.3.2011 trafen sich 15 Jugendliche und Erwachsene ab 15 Jahren aus dem Bezirk Braunschweig in der Jugendbildungsstätte Schirrhof in Salzgitter Üfingen zum Sanitätshelfer Lehrgang (San A). Darunter waren auch 4 Teilnehmer aus unserer Ortsgruppe. Von Freitag bis Sonntag mussten viele Theoriestunden abgesehen werden. Die trockene Theorie wurde durch praktische Fallbeispiele, die die Teilnehmer behandeln mussten, interessant dargestellt und praktisch vertieft. Die Mimen stellten beispielsweise einen epileptischen Anfall, einen offenen Knochenbruch, oder einen Schlaganfall dar. Dadurch konnten wir alle praktische Erfahrungen für Notfälle im Wasserrettungsdienst und im Alltag sammeln.

Der Lehrgang wurde durch die Prüfung am 19.3.2011, die aus einem Theorietest, einer HLW- Prüfung und einem Fallbeispiel bestand, abgerundet. Alle Teilnehmer bestanden diese Prüfung.

Der Lehrgang hat Spaß gemacht und wir konnten gute Kontakte zu anderen Ortsgruppen knüpfen.

Herzliche Glückwünsche zum Sanitätshelfer an Franz, Francesca, Hannah und Stefan.

Termine 2011

07.05.	Zoobesuch Magdeburg
14.05.	Familienwandertag
02.06.	Chaosspiel
24./25.06.	24 Stunden-Schwimmen
28.08.	Dauerschwimmen
03.09.	Kletterpark Wolfsburg
12./13.11.	Erste Hilfe Kurs
19.11.	Schlittschuhlaufen

Weitere Termine findet Ihr auf unserer Internetseite

www.koenigslutter.dlrg.de

oder im Schaukasten im Hallenbad Lutterwelle.

Hallenbad Trainingszeiten

jeden Donnerstag

Jugendliche: 19 – 20 Uhr

Erwachsene: 20 – 21 Uhr

Freibad Trainingszeiten

jeden Donnerstag

Jugendliche: 18 – 19 Uhr

Erwachsene: 19 – 20 Uhr

Übersicht Ansprechpartner!

1. Vorsitzender	Marc Giesemann	05361-3869919
Stlv. Vorsitzender	Tim Junge	05353-919780
Schatzmeister	H.-J. Giesemann	05306-3144
Schriftführer	Tim Junge	05353-919780
TL- Ausbildung	Marc Behrens	0 5353- 919345
TL- Wettkampf	n.n.	
Schwimmen u. Retten	Tanja Nebel	05306-941348
Öffentlichkeit	Heiko Junge	05353-96339
Jugendwartin	Gina John	05353-8130
Heimwart	Kurt Bendig	05353-5661

Bankverbindung

Konto - Nr.: 4004 123 900 Blz.: 270 925 55

Adressänderungen

bitte bei Hans -Joachim Giesemann melden.

Tel.:05306/3144,

E-Mail: Hans-Joachim.Giesemann@Koenigslutter.DLRG.de



*VOR
ORT*

Ausgabe Mai 2011
Rundschreiben der OG Königslutter

Liebe Kameradinnen und Kameraden, das Jahr 2011 ist ein Jahr der Entscheidungen. Es hat für unseren Verein gut angefangen (z.B. durch die guten Ergebnisse der Wettkämpfe), allerdings gibt es noch viel zu tun und zu beschließen.

Die Entscheidungen müssen aber auf der Hauptversammlung diskutiert und abgestimmt werden. Da uns bis jetzt noch wichtige Informationen dazu fehlen, können wir die Versammlung dieses Jahr leider nicht wie gewohnt stattfinden lassen. Es gibt Überlegungen, die Versammlung im Herbst nach zu holen, sofern dann die erforderlichen Informationen vorliegen.

Sollte dies nicht der Fall sein, wird aber zumindest eine Ehrungsveranstaltung für die langjährigen Mitglieder unserer Ortsgruppe veranstaltet. Aus organisatorischen Gründen können aber nur Mitglieder geehrt werden, die vor dem 01.04.2011 ihr Jubiläum erreicht haben. Spätere Jubilare können erst im nächsten Jahr geehrt werden. Wir bitten Euch dafür um Verständnis.

Nichts desto trotz, gibt es in diesem Jahr wieder viele Veranstaltungen und Möglichkeiten.

Aber diese können nicht ohne Eure Unterstützung erfolgen, daher hoffen wir auf rege Teilnahme und viele helfende Hände.

Berichtsteil Ausbildung

Im Ausbildungsbereich ist im Winter und Frühjahr viel gemacht worden. Wir haben im Schwimmbereich uns einige spezielle Videos zu Schwimmstilen und Wenden angeschaut und theoretisch bearbeitet. Dies konnte dann im Training auch praktisch umgesetzt werden. Dies wollen wir demnächst häufiger machen

und gerade im Sommer an kalten Tagen die Praxis vorab mit etwas Theorie würzen.

Auch unser Rettungsschwimmernachwuchs macht sich sehr gut. Wir konnten im Februar sehr erfolgreich einen Theorietag für 9 angehende Juniorretter und 2 Theorietage für 7 angehende Rettungsschwimmer Bronze durchgeführt, die allen (auch den Ausbildern) Spaß gemacht haben.

Wir haben es geschafft im März wieder einen Erste-Hilfe Kurs durchzuführen. Dies wollen wir in einem halbjährlichen Abstand wiederholen, so dass im Herbst der nächste Kurs stattfindet. 4 unserer aktiven Rettungsschwimmer haben jetzt im März erfolgreich ihren Sanitätshelferlehrgang abgeschlossen und können uns damit noch besser beim WRD unterstützen. Im April starten wir dann mit einem Kurs Schnorcheltauchen, erst Theorie, dann viel Praxis, wo wir auch einige Freigewässertrainingseinheiten anbieten werden, an denen dann alle Rettungsschwimmer unserer OG teilnehmen.

Bitte spendet uns Euer abgelaufenes oder nicht mehr benötigtes Erste Hilfe Material z.B. Auto Verbandskasten für unsere Ausbildung.

Wieder ein Wassergymnastik-Kurs erfolgreich abgeschlossen

Seit dem letzten Jahr bietet die DLRG wieder Wassergymnastik-Kurse an.

Die Resonanz ist sehr erfreulich, sodass wir in diesem Jahr aufgrund der vielen Anmeldungen erstmalig zwei Kurse anbieten konnten.

Der erste Kurs fand donnerstags von 17.30 Uhr bis 18.15 Uhr statt und der zweite von 18.15 Uhr bis 19.00 Uhr. Jeder Kurs umfasste 13 Abende.

Ziel unseres Kurses ist die Freude an der Bewegung im Element Wasser und damit verbunden ein ausgewogenes Training. Durch die bremsende Wirkung des Wassers werden Bänder und Sehnen geschont und so Überbelastungen vermieden. Außerdem wird eine Kräftigung der gesamten Muskulatur erreicht, da der Widerstand im Wasser überall auf unseren Körper wirkt.

Sobald das Hallenbad nach der Freibadsaison im September wieder geöffnet ist, wird die DLRG auch wieder einen Wassergymnastik-Kurs anbieten.

Die Kursgebühren betragen 20 € plus Eintritt ins Hallenbad. DLRG-Mitglieder zahlen nur den Eintritt.

Der genaue Termin wird rechtzeitig bekannt gegeben. Für weitere Fragen wenden Sie sich bitte an unseren Kursleiter

Helmut Kurzbach unter der Telefonnummer:

05353-7473 oder per

E-Mail: Helmut.Kurzbach@DLRG.Koenigslutter.de



Ortsgruppe Königslutter erneut Bezirksmeister

Im Januar fanden die jährlichen Bezirksmeisterschaften im Rettungsschwimmen statt und Königslutter schnitt gut ab! In diesem Jahr gab es ein neues Konzept. Parallel zu den Wettkämpfen fand ein Bezirksjugendtreffen statt und es bot sich die Möglichkeit zur Übernachtung. Die Meisterschaften im Rettungsschwimmen teilen sich in zwei Wettkämpfe. Alle Kinder und Jugendlichen ab 13 Jahre müssen zusätzlich zum schwimmerischen Teil die Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW) demonstrieren. Wenn der Ablauf nicht korrekt ausgeführt wird, haben die Wettkämpfer/-innen beim schwimmerischen Teil schon weniger Punkte, die sich meistens nicht wieder aufholen lassen.

Unsere Ortsgruppe schickte 2 Mannschaften an den Start, die sich hervorragend schlugen. In der Altersklasse 12 männlich belegte die Mannschaft den 3. Platz. Die Jungs mussten sich in 4 Disziplinen beweisen und damit ihre Vielfältigkeit zeigen. Es gab Flossenschwimmen, Rückenschwimmen und es wurde unter Hindernissen durchgetaucht. Dass sie auch mit Rettungsgeräten umgehen können, demonstrierten sie bei der Gurtretterstaffel.

In den höheren Altersklassen galt es, als erstes den HLW-Wettkampf zu bestreiten. Unsere Mannschaft in der Alterklasse 17/18 weiblich meisterte dies problemlos und demonstrierte in allen Disziplinen fehlerfreie Abläufe. Bei den Staffeln gab es im Gegensatz zur AK12 längere Strecken und anstelle vom einfachen Rückenschwimmen wurde eine Puppe abgeschleppt. Diese verhält sich im Wasser wie eine 70kg schwere Person und das wichtigste am Abschleppen ist das frei halten der Atemwege. Dass sich das kontinuierliche Training gelohnt hat zeigte sich am Ende, denn die Mädchenmannschaft konnte sich gegen alle anderen Mannschaften durchsetzen und damit den Bezirksmeistertitel sichern.

Helau & Alaaf

Am 03. März 2011 hat das reguläre Training im Rahmen einer Faschingsfeier statt gefunden. Die Kinder kamen verkleidet in das Schwimmbad „Lutterwelle“ und anstelle des Trainings wurden verschiedene Spiele, wie z.B. „Schnappi“ oder „Piraten“ gespielt. Diese Mannschaftsspiele und die verschiedenen Kostüme der Kinder haben zu einer lockeren Stimmung und zu einer guten Atmosphäre beigetragen. Alles in allem war es eine sehr lustige „Spielstunde“, die etwas Abwechslung in das reguläre Training gebracht hat.

