DLRG Wunstorf

Die Frühschwimmer Zeitung





OG Wunstorf

Ausgabe Nr. 120 - 02/2026

Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft e.V.

INHALTSVERZEICHNIS

1. Ausbildungsdienst 2026..... 3
Ausbildungsdienst: SpineBoard....6
Klausurtagung 2026..... 8
SAN-Fortbildungstag.....12
Praxisausbildung
Pyrmonter Welle.....14
Schlittschuhlaufen 2026.....16
BOS-Sprechfunkausbildung..... 18
Die Trainingszeiten.....23
Ansprechpartner & Impressum...23
Kalender.....24

Liebe Mitglieder,

nach dem Ende des ersten Quartals geht es jetzt mit riesen Schritten in Richtung Sommer!.

Ein Blick auf die Artikel in dieser Ausgabe zeigen, wie viel Ausbildung wir in der kalten Jahreszeit betreiben, um dann, wenn es im Sommer drauf ankommt, auch gut vorbereitet zu sein.

Der Blick auf den Kalender auf der letzten Seite zeigt: Es gibt endlich wieder Termine, die draußen und im und am Wasser stattfinden.

In diesem Sinne wünsche ich Euch viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe und noch mehr Spaß bei den vor uns liegenden Veranstaltungen.

Euer Lars
(V.i.S.d.P.)

Erster Ausbildungsdienst 2026 - Ein Start nach Maß!

[FS] **Am 07. Januar 2026 war es endlich soweit: Die DLRG OG Wunstorf e.V. startete mit ihrem ersten Ausbildungsdienst ins neue Jahr – und das gleich mit einer großartigen Teilnehmerzahl von16 motivierten Mitgliedern!**

Auf dem Programm standen spannende Themen:

- **Patientenprotokolle**– inklusive einer humorvollen „Best Of"-Sammlung, die für einige Schmunzler sorgte.
- Die **HLW-Challenge**, bei der nicht nur die Puppen, sondern auch die Teilnehmer ordentlich ins Schwitzen kamen.

Und natürlich das **Kennenlernen der Sanitätsrucksäcke**, damit im Ernstfall jeder Handgriff sitzt.
Doch nicht nur die Ausbildung kam auf ihre Kosten: Bei vielen tollen Gesprächen blieb auch das **Miteinander** nicht auf der Strecke. Genau das macht unse-



re Gemeinschaft aus – fachlich stark und menschlich herzlich!



Fazit: **Was für ein gelungener Auftakt ins Jahr 2026!** Wir freuen uns schon auf die nächsten Dienste und darauf, gemeinsam weiter durchzustarten.




Wir bieten:
· Wasserrettungsdienst
· Schwimm-Ausbildung
· Katastrophenschutz
· Sanitätsdienst
· Jugendarbeit
Bock auf Ehrenamt?
Infos unter www.facebook.com/dlrg.wunstorf
DLRG
Ortsgruppe
Wunstorf

Ausbildungsdienst: Spine Board

[TG] **Am Dienstag, den 02.12., hatten wir einen Übungs- und Ausbildungsdienst im Wunstorf Elements. Themenschwerpunkt war der Patiententransport im Wasser.**

Es war mein erster Ausbildungsdienst, daher war ich am Anfang etwas überfordert. Zunächst haben wir im kleinen Becken geübt, wie man einen Wirbelsäulenverletzten sicher rettet bzw. auf dem Wasser umdreht, ohne ihm weiter zu schaden. Dazu probierten wir zwei Methoden aus. Anschließend trainierten wir die komplette Rettung mit Spine Boards, erst ohne Spinne, danach führten wir es mit Spinne und mehr Helfern pro Person durch. Außerdem übten wir den Patienten mit Board über den Beckenrand herauszuholen, ähnlich einem geringen Freibord bei einem Boot.

Nachdem wir alle Inhalte im Nichtschwimmerbecken geübt



hatten, wechselten wir ins tiefere Becken und wiederholten die Übungen dort. Man merkte deutlich den Unterschied zum kleinen Becken: Man konnte dort nicht stehen. Am schwersten empfand ich, den Patienten nach dem Umdrehen über Wasser zu halten. Danach trainierten wir die Rettung einer Person mit Rettungsweste. Dazu kann ich nicht viel sagen, da ich selbst der zu Rettende war. Abschließend übten wir noch die Rettung mit einem SUP (Stand-up-Paddle), inklusive Anschwimmen. Die SUP-Rettung war, wenn man die Technik beherrscht, eigentlich recht einfach. Ich war zuerst dran und brauchte daher etwas länger, aber es ging dann schnell. Das war mein erster Rettungs- und Ausbildungsdienst, aber ich hoffe, dass es nicht mein letzter war.



Klausurtagung mit Winterwetter, starken Themen und bester Stimmung

[FS] **Minus 10 Grad, Schnee und eisige Temperaturen – perfekte Bedingungen also, um gemütlich zu Hause zu bleiben.**

Dachten sich zumindest alle nicht, die am 10.01.2026 zur Klausurtagung der DLRG Wunstorf erschienen sind. Ganze 34 motivierte Mitglieder trotzten dem Winter und bewiesen einmal mehr: Wenn es um unseren Verein geht, hält uns selbst der Frost nicht auf.

Warm angezogen, gut gelaunt und hochkonzentriert starteten wir in einen intensiven, aber sehr produktiven fachlichen Teil.

Den Anfang machte der Bereich Leitung Einsatz. Hier ging es unter anderem um das integrierte Hilfeleistungssystem und die Rolle der DLRG innerhalb der „Drehscheibe Deutschland“. Auch ganz praktische Themen wie geplante Material-

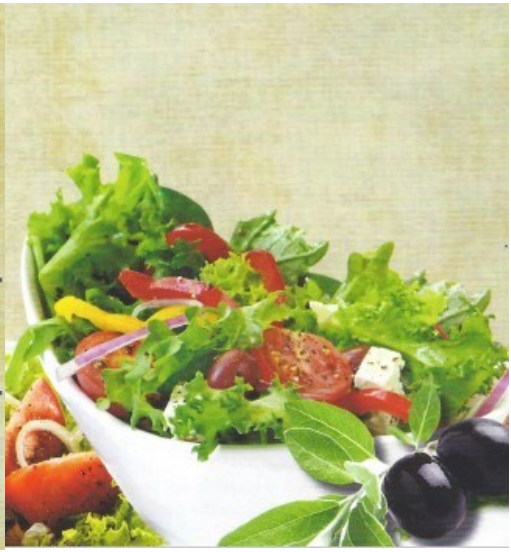


beschaffungen, wichtige Termine (Ausbildungen, Übungsdienste) sowie die umfangreichen Planungen für den Wasserrettungsdienst am Steinhuder Meer wurden vorgestellt und diskutiert. Es zeigte sich schnell: 2026 wird alles – nur nicht langweilig.

Ein besonders wichtiger Programmpunkt war der Themenbereich PSG – Prävention sexualisierter Gewalt. Gemeinsam wurde erarbeitet, was PSG eigentlich bedeutet, wo die Unterschiede zwischen Grenzverletzung und Grenzüberschreitung liegen und wie wir im Ernstfall handeln müssen. Auch unser Ehrenkodex stand im Fokus. Ein sensibles Thema, das offen, ernsthaft und verantwortungsvoll behandelt wurde – genauso, wie es unserem Anspruch als DLRG entspricht.

Anschließend übernahm die

değirmen
RESTAURANT
Steinhuder Str. 4, Bokeloh-Wunstorf
Tel.
05031-9622182
Öffnungszeiten:
Di. - So. 17.00 - 22.00 Uhr
Montag Ruhetag (Außer an Feiertagen)



Leitung Ausbildung das Wort. Neben den Planungen zum Umbau des Wunstorfer Elements gab es Aktuelles aus dem Trainingsbetrieb, Absprachen zu Gruppenwechseln sowie Überlegungen zur Beschaffung zusätzlicher Materialien. Hier wurde deutlich, wie viel Engagement und Organisation im Hintergrund nötig sind, damit Training und Ausbildung weiterhin reibungslos laufen können.

Ein besonderes Highlight der Tagung war der externe Input zum Thema Inklusion. Eine externe Dozentin nahm sich viel Zeit für unsere Fragen rund um den Umgang mit Menschen mit besonderen Bedürfnissen. Die Antworten waren nicht nur fachlich hochwertig, sondern auch praxisnah und inspirierend. Vielen Dank an dieser Stelle für diesen wertvollen Beitrag, der sicher noch lange



nachwirken wird.

Nach so viel Input war klar: Jetzt ist Zeit für den gemütlichen Teil. Als Dankeschön für alle aktiven Mitglieder wurde die traditionelle Schnitzelparty kurzerhand auf ein neues Level gehoben. Bei leckerem Essen, vielen guten Gesprächen und reichlich Gelächter konnte der Tag entspannt ausklingen. Den krönenden Abschluss bildete ein gemeinsamer Filmabend – ein schöner Beweis dafür, was unsere DLRG Wunstorf ausmacht: Zusammenhalt, Engagement und echte Gemeinschaft.

Fazit: Draußen klirrende Kälte, drinnen warme Stimmung, starke Themen und ein tolles Miteinander. Eine rundum gelungene Klausurtagung, die Lust auf das kommende Jahr macht!

HolzbauRahrig
KREATIV AUSBAU
Zimmerei und Dachdeckerarbeiten

- Anbau / Holzrahmenbau
- Dachstühle / Vordächer
- Fachwerksanierung
- Gauben / Erker
- Dämmung von Dach und Fassaden
- Carports
- Schwedenhäuser

www.rahrig-kreativausbau.de

Tel.: 05031 | 93 98 91 Mobil: 0178 | 86 31 321 info@rahrig-kreativausbau.de

Ein Tag voller Wissen, Spaß und Hawaii-Toast
Der SAN-Fortbildungstag der DLRG OG Wunstorf

[FS] **Am 24. Januar 2026 war bei der DLRG Ortsgruppe Wunstorf richtig etwas los: Wir hatten das große Glück, den lieben Ausbilder Raffael für eine umfangreiche Schulung zu gewinnen.**

Und wenn man Raffael kennt, weiß man – langweilig wird es da garantiert nicht!

Insgesamt 19 motivierte Teilnehmer fanden sich ein, tatkräftig unterstützt von Steffen sowie gleich drei Mimen: Sarah 1, Sarah 2 und Lilly. Sie sorgten mit realistisch dargestellten "Notfällen" dafür, dass uns bestimmt nicht die Übungsszenarien ausgingen. (Und manchmal war es so überzeugend gespielt, dass man doch kurz überlegt hat, ob jetzt wirklich alles nur Übung ist …)

Zur Mittagsstärkung gab es die fast schon traditionell-legendäre Kombi aus Hawaii-Toast und Pudding – eindeutig die Ernährungspyramide eines



erfolgreichen DLRG-Tages: süß, herzhaft und ganz viel Retro-Charme.

Und gelernt wurde natürlich auch Einiges!

Auf dem Programm standen unter anderem:

- HLW mit AED,
- Absaugung,
- supraglottische Atemwegshilfen (i-Gel für Fortgeschrittene),
- achsengerechte Rettung,
- bedrohliche Blutungen und Notverbände,
- Tornequet-Anwendung,
- unzählige rechtliche Fragen,
- das cABCDE-Schema
- und selbstverständlich spannende Fallbeispiele, bei denen unser geballtes Können gefragt war.

Nach über 10 Lehreinheiten endete der erlebnisreiche Tag gegen 17 Uhr. Alle waren ein wenig müde, aber definitiv um einige wertvolle Erfahrungen reicher.

Ein herzlicher Dank geht an die gesamte Ausbildung – für Wissen, Geduld, Humor und dafür, dass niemand beim Hawaii-Toast zu Schaden kam.



Praxisausbildung Wasserrettung in der Pyrmonter Welle

[YQ] **Im Rahmen der Wasserretter-Ausbildung verbrachte unsere Ortsgruppe am 23.01.2026 einen intensiven und lehrreichen Ausbildungstag im Schwimmbad „Pyrmonter Welle“ in Bad Pyrmont.**

Schwerpunkt war der Praxisteil des Wasserretters, bei dem insbesondere der sichere Umgang mit der persönlichen ABC-Ausrüstung trainiert wurde. Dazu gehören Tauchmaske, Schnorchel und Flossen, die in verschiedenen Übungen gezielt eingesetzt wurden.

Darüber hinaus übten wir den Umgang mit einer Vielzahl an Rettungsmitteln. Neben Gurtretter, Rettungsboje und Rettungsball kamen auch Wurfsack, Rettungsleine, SUP sowie ein Spineboard zum Einsatz.





Alle Inhalte wurden sowohl unter normalen Bedingungen als auch mit eingeschalteter Wellen- und Strömungsanlage durchgeführt, was die Übungen deutlich realistischer und anspruchsvoller machte.

Bereits auf der Hinfahrt wurde der Ausbildungstag sinnvoll genutzt: Spontan bauten wir eine Funkübung zwischen den beiden Einsatzfahrzeugen ein, um die Kommunikation im Verband zu trainieren.

Nach einem abwechslungsreichen und fordernden Training ließen wir den Tag gemeinsam mit dem Abendessen beim „Goldenen M“ ausklingen.

Insgesamt war es ein rundum gelungener Ausbildungstag, der sowohl fachlich als auch kameradschaftlich einen großen Mehrwert für unsere Ortsgruppe bot.

Schlittschuhlaufen 2026

[BW] **Auch dieses Jahr ging es für unsere Jugend zum Jahresbeginn aufs Eis.**

Für 12 Kinder und Jugendliche sowie vier Mitglieder des Jugendvorstandes ging es am Samstag, den 7.2., mit dem Zug nach Hannover zur Eishalle.

Dort angekommen, wurde keine Zeit verloren und es ging direkt aufs Eis. Während die einen, wie die Profis ihre Runden drehten, gingen andere zunächst etwas vorsichtiger aufs Eis. Nach einigen Runden standen dann aber alle stabil auf den Kufen und drehten ihre Runden.

Nach einem schönen Nachmittag in der Eishalle ging es für die ganze Gruppe zurück Richtung Wunstorf. Dort angekommen – mit einiger Verspätung der Züge – ging es im AEZ weiter. Schnell stand das Abendessen auf dem Tisch und bei Nu-



deln mit Tomatensoße wurde sich wieder aufgewärmt.

Im Anschluss ging es über in den gemütlichen Teil des Tages. Der Schulungsraum verwandelte sich in ein gemütliches Bettenlager, sodass der Kinoabend beginnen und der Tag langsam zu Ende gehen konnte.

Am nächsten Morgen ging es nach dem gemeinsamen Frühstück nach draußen, um den letzten Schnee des Winters zu nutzen und einige Spiele zu spielen, bevor die ersten Eltern am AEZ eintrafen, um die Teilnehmenden wieder abzuholen.



FutterFarm
– Heimtierbedarf –
WUNSTORF · HAGENBURGER STR.

DLRG

Funk frei! – Unsere BOS-Sprechfunkausbildung in Wunstorf

[FS] **Ende Februar verwandelte sich die DLRG Ortsgruppe Wunstorf e.V. in ein kleines, aber hochmotiviertes Funker-Nest.**

Fünf tapfere Teilnehmer stellten sich der BOS-Sprechfunkausbildung – und das mit so viel Harmonie, Motivation und guter Laune, dass selbst das Funkgerät kurz irritiert war: *„So freundlich? Sind wir hier wirklich im BOS-Betrieb?“*

Von Grundlagen bis Gesetzesdschungel

Los ging’s natürlich mit den unvermeidlichen Grundlagen: Technik, Physik, Betrieb – echte Klassiker, bei denen sich manche schon fragten, ob das Funkalphabet wohl auch bei Formeln hilft.

(Spoiler: Nein.)

Dazu kam Kartenkunde, denn wer funkt, sollte wenigstens



grob wissen, *wohin*.

Und selbstverständlich durfte die Gesetzeskunde nicht fehlen – schließlich funkt man nicht einfach drauflos, wie auf einem Grillabend.

Geräte, Praxis und jede Menge Knöpfe

Ein besonderes Highlight war die Gerätekunde: Welche Taste drücke ich, ohne dass etwas explodiert?

In der Gerätepraxis zeigte sich dann schnell: Die Gruppe versteht sich nicht nur gut, sie funkt inzwischen fast telepathisch. Oder sie hat einfach aufmerksam zugehört – man weiß

Herzen im Fokus
Fotografie

Hochzeiten | Familien | Paare
Babybauch | Newborn

@herzenimfokus
marika@herzenimfokus.de
www.herzenimfokus.de

"Hey, ich bin Marika, eure Fotografin aus der Region Hannover. Ich halte eure schönsten Momente mit der Kamera fest."

DLRG

es nicht.

Der große Escaperoom-Funkalarm

Die Sprechfunkübungen hatten es in sich:

Ein Escape-Room-Szenario sorgte dafür, dass alle ihre Funksprüche präzise setzen mussten. Schließlich möchte niemand wegen eines falsch ausgesprochenen „Kommen!“ für immer eingesperrt bleiben.

Härtetest: Notstrom gegen Mensch

Und weil echte Funker alles testen, wurde sogar geprüft, ob ein Notstromerzeuger Störungen verursacht – und ob diese wiederum vom Funkgerät herausgefiltert werden.

Ergebnis: Der Generator brummte, die Prüfung brummte auch – aber die Teilnehmer blieben cool und professionell.



Mission erfüllt!

Am Ende können wir stolz verkünden:

Alle fünf Teilnehmer haben die Prüfung auf Anhieb bestanden! Ob das an ihrem Wissen lag oder an der harmonischen Atmosphäre, die sich fast wie ein Wellness-Wochenende anfühlte – wir lassen das mal offen.


vb-isun.de
Unsere Bank. Eure Zukunft.
Deine Stimme.
Morgen
kann kommen.
Wir machen den Weg frei.
Unsere Beratung
ehrlich | verständlich | glaubwürdig
Genossenschaftliche Mitgliedschaft
Mitbestimmen | Mitwissen | Mitverdienen
Unser Engagement für die Region
Spenden | Sponsoring
VR-Gewinnsparen
Sparen | Helfen | Gewinnen
Nahbar
persönlich | telefonisch | online
... wir sind für dich da.
Unsere Banking Apps
SecureGo plus
Volksbank in
Schaumburg und Nienburg eG

Die aktuellen Trainingszeiten

Wunstorf Elements	Dienstag 18:00 bis 19:00	Dienstag 19:00 bis 20:00	Dienstag 20:00 bis 21:00
Bahn 6 (längs)	Bronze 0 + 1	RS Bronze 1	RS-Gold 1
Bahn 5 (längs)	Bronze 2 + Silber 1	RS-Silber 1	RS-Erwachsene
Bahn 4 (längs)	Gold 1 + 2	RS-Gold 2	Erwachsenenschwimmen & RS-Ausbildung
Nichtschwimmer	Seepferdchen-Gruppe	Nichtschwimmer-Erwachsene	

Impressum

Herausgeber: DLRG OG Wunstorf e.V.
V.i.S.d.P : [LK] Lars Krull
Anschrift: DFZ-Redaktion
Am Bruche 79
31515 Wunstorf
E-Mail: Vorsitz@wunstorf.dlrg.de
Internet: http://wunstorf.dlrg.de
Erscheinungszyklus: Quartalsweise
Druck: selbst Auflage: 300
Autoren:

[TG] Tammo Goldbach
[YQ] Yannik Quitzow
[FS] Florian Selzer
[BW] Ben Wagner

Ansprechpartner

DLRG OG Wunstorf e.V.
Am Bruche 79
31515 Wunstorf

E-Mail: Vorsitz@wunstorf.dlrg.de

1. Vorsitzender Reinhard Selzer
05031 - 71603

Training Andrea Wagner

Jugendvorsitzende Lena Tombrink

AEZ, In der Barne 7a
Telefon (nur AB): 05031 – 6892612

April 2026			Mai 2026			Juni 2026		
1	Mi		1	Fr	Tag der Arbeit	1	Mo	AD - Bootsausbildung
2	Do		2	Sa		2	Di	Training
3	Fr	Karfreitag	3	So		3	Mi	
4	Sa	Ostergrillen	4	Mo		4	Do	
5	So	Ostersonntag	5	Di	Training	5	Fr	
6	Mo	Ostermontag	6	Mi		6	Sa	
7	Di	Ende Osterferien	7	Do	AD - Bootsausbildung	7	So	
8	Mi	AD - Technischer Dienst	8	Fr		8	Mo	
9	Do		9	Sa	WRD Steinhuder Meer	9	Di	Training
10	Fr		10	So		10	Mi	
11	Sa	Ausbildung Wasserretter	11	Mo		11	Do	
12	So	Hannover Marathon	12	Di	Training	12	Fr	
13	Mo	PSG-Treffen	13	Mi		13	Sa	
14	Di	Training	14	Do	Christi Himmelfahrt	14	So	
15	Mi		15	Fr		15	Mo	
16	Do	VS	16	Sa		16	Di	Training
17	Fr		17	So		17	Mi	
18	Sa		18	Mo		18	Do	
19	So		19	Di	Training	19	Fr	Sommergrillen
20	Mo		20	Mi		20	Sa	
21	Di	Training	21	Do		21	So	
22	Mi		22	Fr		22	Mo	
23	Do		23	Sa		23	Di	Training
24	Fr		24	So		24	Mi	
25	Sa		25	Mo	Pfingstmontag	25	Do	
26	So	WuWiWo	26	Di	Training	26	Fr	
27	Mo		27	Mi		27	Sa	San-Dienst MTV
28	Di	Training	28	Do	VS	28	So	
29	Mi		29	Fr		29	Mo	
30	Do		30	Sa		30	Di	
			31	So				