

ENTE



MAI 2016

#74
2016

Mitgliederzeitschrift der Deutschen
Lebens-Rettungs-Gesellschaft Quickborn e. V.

4 Schwimmkurs-
angebot

6 Seepferdchen
für alle

8 Programm der
DLRG-Jugend

**SCHWIMMEN LERNEN -
LEBEN RETTEN!**

quickborn.dlrg.de

DLRG

Stadtwerke Quickborn:

Seit 1928 für Sie vor Ort

**Wir schnüren das
perfekte Strom-
und Gas-Paket
für Sie!**

**Stadtwerke
Quickborn**

Absender:
Stadtwerke Quickborn GmbH
Pinneberger Straße 2
25451 Quickborn
Tel.: 04106 616 100
info@stadtwerke-quickborn.de
www.stadtwerke-quickborn.de

**Stadtwerke
Quickborn**

Energie mit *mehr* Wert

Pinneberger Str. 2, 25451 Quickborn,
Tel. 04106/616-0, Fax 04106/616-161,
www.stadtwerke-quickborn.de

tel.quick

24 h Technischer Störungsdienst: 04106 / 616-0 • Gas-Störungsdienst: 04106 / 99 50 30



Liebe Mitglieder und Freunde der DLRG Quickborn, liebe Schwimmkinder und Mitstreiter!

Die Winterpause ist nun fast vorbei und wir freuen uns wieder auf den Beginn einer neuen Saison mit viel Spaß, Aktionen und Erfolgen! In der DLRG Quickborn finden sich motivierte und engagierte Menschen zusammen, welche Spaß daran haben, in ihrer Freizeit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen das Schwimmen beizubringen und sie zu unterrichten. Gemeinsam organisieren wir Freizeitaktivitäten, Fortbildungsmaßnahmen im Rettungsschwimmen und in der Ersten Hilfe und sind bei Festen und Veranstaltungen der Stadt Quickborn präsent.

Im letzten Jahr gab es ein paar Neuheiten, unter anderem den Wechsel der Jugendvorsitzenden. Im Februar 2015 wurde ich, Julia Marie Tietz, zur Jugendvorsitzenden gewählt. Ich bin 20 Jahre alt, habe selber ab 2001 bei der DLRG Quickborn schwimmen gelernt und bin anschließend nahtlos von einem Schwimmkind zu einer aktiven Rettungsschwimmerin und Ausbilderin der DLRG Quickborn geworden. Den Spaß, den ich als Kind durch die DLRG-Aktivitäten erfahren habe, möchte ich jetzt der kommenden Generation weiter geben. In dieser ENTE findet Ihr das Sommerprogramm der DLRG-Jugend.



Aber auch für die Älteren gab es im vergangenen Jahr neue Angebote. Es gab das erste Mal einen Aqua-Fitnesskurs, geleitet von Melanie Günther, der sich großer Beliebtheit erfreute. Einmal in der Woche traf man sich, um Gymnastik im Wasser zu betreiben. Der Kurs war gut besucht und hat allen viel Freude gemacht. Somit wird Melanie auch in diesem Jahr wieder einen Aqua-Fitnesskurs anbieten.

2015 haben wir Erfahrungen mit einem Rettungsschwimmkurs für „Oldies“ gesammelt. Diese fließen in unsere Erwachsenen-Kurse und das neue

Projekt „Seepferdchen für alle“ ein. In diesem Projekt wollen wir pädagogische Fachkräfte und Interessierte zu Seepferdchen-Trainern ausbilden, um zu ermöglichen, dass mehr Kindern das Schwimmen beigebracht werden kann. Es wird auch möglich sein, nur die Einzelkurse „Technik und Kondition“ oder „Rettungsschwimm-Intensiv-Kurs“ zu belegen (mehr Informationen finden Sie auf Seite 6 oder unter quickborn.dlrg.de).

Ich wünsche uns allen eine erfolgreiche Saison 2016 und Danke unseren tatkräftigen Aktiven für ihr tolles Engagement welches sie jedes Jahre aufs Neue zeigen.

EURE JULIA MARIE TIETZ



Schwimmkursangebot der DLRG Quickborn 2016

SCHWIMMEN LERNEN - LEBEN RETTEN!

Die Quickborner Rettungsschwimmer freuen sich, im Mai das Quickborner Freibad zusammen mit der Stadt Quickborn zu eröffnen und damit die Badesaison 2016 zu beginnen.

Ab dem 18. bzw. 23. Mai beginnen die Schwimmkurse der DLRG Quickborn. Alle Informationen zum Kursangebot und Anmeldung erhaltet Ihr auf diesen

ANMELDUNG AM 25. UND 27. APRIL

Montag, der 25. April steht exklusiv nur DLRG-Mitgliedern für die Schwimmkursanmeldung zur Verfügung.

Von 19:00 bis 20:00 Uhr nehmen wir in unserem Vereinshaus in der Torfstraße 9 Eure Anmeldung entgegen und tragen sie in den Schwimmkurslisten.

Die Anmeldungen sind verbindlich und von den Erziehungsberechtigten zu unterschreiben. Die Kursgebühr ist bei Anmeldung in bar und möglichst passend

zu entrichten.

Am Mittwoch, den 27. April, dürfen auch (Noch-)Nicht-Mitglieder zwischen 19:00 und 20:00 Uhr gerne zu uns kommen.

Auch an diesem Tag gilt: Verbindliche Anmeldung mit Unterschrift der Erziehungsberechtigten, Kursgebühr passend in bar.

Fragen zur Schwimmkursanmeldung beantwortet Euch das Technik-Team unter der E-Mail-Adresse

SCHWIMMKURSE FÜR KINDER



Kurs	Tage	Uhrzeit
Anfänger (Seepferdchen)	Montag und Donnerstag	17:00 bis max. 18:00 Uhr
DJSA* Bronze	Montag und Freitag	18:00 bis max. 19:00 Uhr
DJSA* Silber	Dienstag und Donnerstag	18:00 bis max. 19:00 Uhr
DJSA* Gold (ab 9 Jahren)	Montag und Freitag	18:00 bis max. 19:00 Uhr
Juniorretter (10 Jahre & DJSA* Gold)		noch offen
Wettkampfgruppe (ab DJSA* Gold)	Donnerstag	19:00 bis ca. 20:00 Uhr

* DJSA=Deutsches Jugend-Schwimm-Abzeichen



KURSE FÜR ERWACHSENE

Kurs	Tage	Uhrzeit
Kondition und Technik (Kursdauer 18.05. bis 06.07. 2016)	Montag und Mittwoch	19:30 bis 20:30 Uhr
Aquafitness	Montag	19:00 bis max. 20:00 Uhr
Projekt „Seepferdchen für alle“ (sowie an den Wochenenden 04./05.06, 25./26.06. und 09./10.07, 10:00 bis 16:00 Uhr)	Montag und Mittwoch	19:30 bis 20:30 Uhr

weitere Infos auf Seite 9

RETTUNGSSCHWIMMKURSE

Gemeinsam für die Stufen Bronze (ab 12 Jahre), Silber (ab 15 Jahre) und Gold (ab 16 Jahre und DRSA Silber)

Kurs: DRSA* Bronze/Silber/Gold)

Tage: Dienstag und Donnerstag

Uhrzeit: 19:00 bis 20:15 Uhr



KURS GEBÜHREN

Schwimmkurs	Mitglieder	Nichtmitglieder
Angängerschwimmen (Seepferdchen)	40 €	100 €
Jugendschwimmen (Bronze, Silber, Gold)	5 €	65 €
Juniorretter	5 €	65 €
Rettungsschwimmen	45 €	nur für Mitglieder
Aquafitness	0 €	nur für Mitglieder

Bitte beachtet, dass die Kursgebühren NICHT zum Eintritt in das Freibad berechtigen. Saisonkarten können im Quickborner Rathaus erworben werden. Infos dazu gibt es unter www.quickborn.de unter der Rubrik Freizeit & Kultur --> Freibad Quickborn.

MITGLIEDSBEITRÄGE

Altersgruppe	Jahresbeitrag
Kinder bis einschließlich 17 Jahre	45,00 €
Erwachsene	50,00 €



Mit der Stadt Quickborn und NIVEA
gemeinsam ausbilden

SEEPFERDCHEN FÜR ALLE



Mit Unterstützung von NIVEA, des DLRG-Bundesverbandes und der Stadt Quickborn soll die Anfängerschwimmbildung auf breitere Schultern verteilt werden und wir rufen Erzieher, Lehrer, Tageseltern, Sozialarbeiter, aber auch Eltern oder Großeltern sowie freiwillige Helfer (bspw. im Bereich der Flüchtlingsbetreuung) auf, eine Ausbildungsqualifikation im Bereich Anfängerschwimmen zu erwerben.

Dazu bietet die DLRG Quickborn zusammen mit dem DLRG-Bundesverband in diesem Jahr ein spezielles Ausbildungsprogramm aus drei Säulen an.

Technik und Kondition

Um die interessierten Teilnehmer für die Ansprüche des Deutschen Rettungsschwimmabzeichens Silber fit zu machen, startet am 18. Mai ein siebenwöchiger Kurs (15 Einheiten) für Schwimmtechnik und Kondition. Dieses Training findet montags und mittwochs um 19:30 Uhr im Quickborner Freibad statt.

Rettungsschwimm-Intensiv-Kurs

An den Wochenenden 04./05.06.2016, 25./26.06.2016 sowie 09./10.07.2016 findet jeweils von 10:00 bis 16:00 Uhr ein Rettungsschwimmkurs mit abwechselnden Theorie- und Praxis-Einheiten sowie den Prüfungsteilen statt.

Weiterbildung zum Schwimmausbilder

Mit dem Deutschen Rettungsschwimmabzeichen in Silber haben die Teilnehmer die Grundlage erworben, um nun im Winterhalbjahr an den zwei aufeinander aufbauenden Lehrgängen der DLRG-Bundesschule teilzunehmen.

Seepferdchen für alle

Alle Projektteilnehmer erwerben nach der Ausbildung die Berechtigung, das Seepferdchen-Abzeichen abzulegen. Wir hoffen, dass so mehr Kinder als bisher die Möglichkeit bekommen, positive Erfahrungen mit dem Element Wasser zu machen. Im „Land zwischen den Meeren“ darf es keine Nichtschwimmer geben!

Anmeldung und Start

Die Teilnahme ist dank der Förderung kostenfrei für diejenigen, die alle Module absolvieren. (Es wird auch möglich sein, nur die Module „Technik und Kondition“ und „Rettungsschwimm-Intensiv-Kurs“ als Kurs zu belegen. Dafür gelten dann jedoch die üblichen Kursgebühren der DLRG Quickborn.

Offizieller Anmeldetermin ist **Mittwoch, 18. Mai 2016 um 19 Uhr** im DLRG-Haus in der Torfstraße 9. Im Anschluss findet dann das erste Training statt.



LIFESAVING- TRAINING

Wusstet Ihr,
dass es im
Rettungs-
schwimmen
auch Wett-
kämpfe gibt?
Lifeguards
messen sich



in Pool- und Open-Water-Wettkämpfen,
die weithaus vielseitiger sind, als klassi-
sche Schwimmmeisterschaften. Das Li-
fesavingteam der DLRG Quickborn
trainiert im Sommer immer am **Donners-
tag um 19 Uhr** bei Melanie Günther. Vor-
aussetzung ist das
Jugendschwimmabzeichen in Gold und
eine regelmäßige Teilnahme an Training
und Wettkämpfen.

KONDITION UND TECHNIK FÜR ERWACHSENE

Neu ist ein auf 15 Termine befristeter
Kurs für Erwachsene mit Schwerpunkt
Schwimmtechnik und Kondition. Wir ver-
feinern hier den Schwimmstil oder brin-
gen bei Bedarf auch bestimmte Stile (z.
B. Kaulen) neu bei. Zudem bauen wir
langsam Kondition auf. Dies bietet sich
auch für alle (Wieder-)Einsteiger des Ret-
tungsschwimm-Intensiv-Kurses an.

**Der Kurs beginnt bereit am Mittwoch,
18. Mai mit einer Anmeldung und Einfüh-
rung um 19 Uhr im DLRG-Haus, Torfstra-
ße 9. Das Training läuft dann bis zum
6. Juli immer montags und mittwochs
um 19:30 Uhr. DLRG-Mitglieder zahlen**

für den Kurs € 5, Nicht-Mitglieder zahlen
€ 65.

RETTUNGS- SCHWIMM- INTENSIV-KURS

Ein Rettungsschwimmkurs für Personen,
die sich nichts mehr beweisen müssen,
aber dennoch testen wollen, dass sie



noch nicht zu alten Eisen gehören, findet
in diesem Jahr an drei Wochenenden
statt. Wir empfehlen begleitend die Teil-
nahme am Konditions- und Techniktrai-
ning. **An den Wochenenden 04./05.06.,
25./26.06. und 09./10.07. wechseln sich in
der Zeit von 10 bis 16 Uhr Theorie-und-
Praxiseinheiten ab. Die Teilnahme ist an ei-
ne DLRG-Mitgliedschaft geknüpft. Die
Kursgebühr beträgt € 45.**

AQUA- FITNESS



Als Breitensportangebot
bietet die DLRG Quick-
born wieder einen Aqua-
fitness-Kurs an – immer
montags ab 19 Uhr. Der
Kurs ist in Verbindung mit
einer DLRG-Mitglied-
schaft kostenfrei.



PROGRAMM DER DLRG-JUGEND 2016

FREIHEIT FÜR DIE FÜSSE

29.05., 9:15-16:00 Uhr, AS: 20.05., € 10 für DLRG-Mitglieder

Ein Abenteuer für Barfußläufer bietet der Ausflug für 6- bis 12-jährige in den Naturerlebnispark nach Egestorf in der Lüneburger Heide mit anschließendem gemeinsamen Grillen. Treffen ist am 29.05. um 9:15 Uhr am DLRG-Haus in der Torfstraße. Rückkehr ist gegen 16 Uhr geplant. Anmeldeschluss: 20.05. Die Ausschreibung mit allen weiteren Informationen gibt es unter www.quickborn.dlrg.de/aktivitaeten



WILDPARKWOCHENENDE IN EEKHOLT

18.-19.06., 8:15-15:00 Uhr, AS: 01.06., € 25 für DLRG-Mitglieder



Ein Klassiker im Programm der DLRG-Jugend: Übernachten im Wildpark Eekholt für 5- bis 13-jährige. Treffen ist am 18.06. um 8:15 am DLRG-Haus, zurück kommt die Gruppe am 19.06. gegen 15 Uhr. Anmeldeschluss ist der 01.06.

Weitere Informationen findet ihr in der Ausschreibung unter

www.quickborn.dlrg.de/aktivitaeten

KINDERZELTEN IM GROSSEN KREIS

02.-03.07., 15:00-12:00 Uhr, AS: 20.06., € 10 für DLRG-Mitglieder

Die DLRG-Jugend Quickborn lädt zur traditionellen Übernachtung im Freibad in diesem Jahr auch die DLRG-Freunde aus dem gesamten Kreis Pinneberg zum Kreiskindertreffen für 5- bis 13-jährige ein. Das Kinderzelten startet am 02.07. um 15 Uhr. Abholung ist am 03.07. um 12 Uhr. Anmeldung werden bis zum 20.06. angenommen. Die Ausschreibung findet sich





VERANSTALTUNGEN 2016

23. APRIL 2016	Markt der Möglichkeiten
05. – 08. MAI 2016	Landesjugendtreffen und Landesmeisterschaften
13. – 16. MAI 2016	DLRG-Landeskindertreffen Pfingsten am Brahmsee, Freibadöffnung
18. MAI 2016	Beginn Erwachsenen- Training
23. MAI 2016	Schwimmkurs-Beginn
29. MAI 2016	Barfußpark Egestorf
18. – 19. JUNI 2016	Wildparkübernachtung Eekolt
02. – 03. JULI 2016	Kinderzelten / Kreiskindertreffen
10. JULI 2016	Arschbomben Contest
03. – 04. SEPTEMBER	24-Stunden-Schwimmen
17. SEPTEMBER 2016	Eulenmarkt
25. SEPTEMBER 2016	Ausflug Hansapark
30. OKTOBER 2016	Halloween Party





RÜCKBLICK AUF DAS JAHR 2015



Landesjugendtreffen

24-Stunden-Schwimmen



Cyclasics



Wildpark Eeholt

Fackelschwimmen
Eulenfest



Kinderzelten



Appen musiziert



Hansapark





MELDUNGEN

Jahresrückblick 2015

Leider haben wir es im Herbst nicht geschafft, eine ENTE-Ausgabe herauszubringen. Unseren Jahresrückblick 2015 findet Ihr somit online unter:

www.quickborn.dlrg.de/2015

Neue Jugendkasse

Auf dem Jugendtag, der Mitgliederversammlung der DLRG-Jugend, am 10. April wurden Kai Jacobsen und Stefanie Paar als Verantwortliche für die eigenständigen Finanzen des Jugendverbands gewählt.

Freibad öffnet später

Die Stadt Quickborn bemüht sich weiterhin die Kosten des Freibads im Griff zu behalten und erhöht einerseits die Eintrittspreise um rund 5 % und verschiebt den Saisonstart von Anfang auf Mitte Mai. Eröffnung ist somit voraussichtlich am Pfingstweekende.

DLRG-NACHWUCHS

Zweimal gab es im Winterhalbjahr Nachwuchs von aktiven Rettungsschwimmern. Wir begrüßen:



ALICE

Am 27. Oktober 2015 um 14:07 Uhr erblickte die Tochter von Christian Wieland das Licht der Welt mit 3010 Gramm und 51 cm.

NICK OVE



Lena und Nils Wernicke wurden am 25. Januar 2016 stolze Eltern des kleinen Nick Ove mit 4040 Gramm und 54 cm.

Herausgeber:

Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft
Landesverband Schleswig-Holstein
Quickborn e. V.
Torfstraße 9
25451 Quickborn
www.quickborn.dlrg.de

Redaktion ENTE:

Katharina Sophie Tietz (verantwortlich), Kai Jacobsen,
Julia Marie Tietz, Jeannine Peters (Fotos)

Auflage: 300 Exemplare

Druck:

Albert Bauer Companies GmbH & Co. KG, Hamburg,
www.albertbauer.com



Schülerhilfe!®

Das Original. Seit 1974.

Gute Noten, gut drauf!



**Wir bieten: Nachhilfe in allen gängigen Fächern,
Prüfungsvorbereitung, Intensiv-Ferienkurse,
Bewerbungs-Coaching, Fit für Klasse 5 uvm.**

➔ **Jetzt informieren: Mo.-Fr., 14:00-18:30 Uhr**



Quickborn

**Bahnhofstraße 112 • (Forum am Bahnhof)
(04106) 19 4 18 • www.schuelerhilfe.de/quickborn**