

# 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](http://quickborn.dlrg.de)

**DLRG**

# Stadtwerke Quickborn:

## Seit 1928 für Sie vor Ort



**Stadtwerke  
Quickborn**

Energie mit *mehr* Wert

Pinneberger Str. 2, 25451 Quickborn,  
Tel. 04106/616-0, Fax 04106/616-161,  
[www.stadtwerke-quickborn.de](http://www.stadtwerke-quickborn.de)

**tel.quick**



## 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](http://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                                 | Tag                     | 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<br>(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“<br>(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)

**Tag:** Dienstag und Donnerstag

**Uhrzeit:** 19:00 bis 20:15 Uhr

# KURSGEBÜHREN

| 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](http://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 Anfängerschwimmausbildung 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 Ausbildungssprogramm 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 abzunehmen. 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 Rettungsschwimmen auch Wettkämpfe gibt? Lifeguards messen sich in Pool- und Open-Water-Wettkämpfen, die weithin vielseitiger sind, als klassische Schwimmmeisterschaften. Das Lifesavingteam der DLRG Quickborn trainiert im Sommer immer am **Donnerstag um 19 Uhr** bei Melanie Günther. Voraussetzung 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 verfeinern hier den Schwimmstil oder bringen bei Bedarf auch bestimmte Stile (z. B. Kauen) neu bei. Zudem bauen wir langsam Kondition auf. Dies bietet sich auch für alle (Wieder-)Einstieger des Rettungsschwimm-Intensiv-Kurses an.

**Der Kurs beginnt bereit am Mittwoch, 18. Mai mit einer Anmeldung und Einführung um 19 Uhr im DLRG-Haus, Torfstraße 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.

## RETTUNGSSCHWIMM-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 Teilnahme am Konditions- und Techniktraining. **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 eine DLRG-Mitgliedschaft geknüpft. Die Kursgebühr beträgt € 45.

## AQUA-FITNESS



Als Breitensportangebot bietet die DLRG Quickborn wieder einen Aquafitness-Kurs an – immer **montags ab 19 Uhr**. Der Kurs ist in Verbindung mit einer DLRG-Mitgliedschaft 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. und 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](http://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](http://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

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





# RÜCKBLICK AUF DAS JAHR 2015



Landesjugendtreffen

24-Stunden-Schwimmen



Wildpark Eeholt

Cyclassics



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](http://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 Pfingstwochenende.

# 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.

---

### IHerausgeber:

Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft  
Landesverband Schleswig-Holstein  
Quickborn e. V.  
Torfstraße 9  
25451 Quickborn  
[www.quickborn.dlrg.de](http://www.quickborn.dlrg.de)

### Redaktion ENTE:

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

### Auflage:

300 Exemplare  
Albert Bauer Companies GmbH & Co. KG, Hamburg,  
[www.albertbauer.com](http://www.albertbauer.com)



# 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](http://www.schuelerhilfe.de/quickborn)