

sporttreibenden Vereinen diese Lehrgänge an, und bei genügender Teilnahme können wir auch kurzfristig solche Kurse durchführen.

Darüber hinaus sind noch zahlreiche weitere Sport- und Freizeitveranstaltungen in der Grossgemeinde über das Jahr verteilt sanitätsdienstlich zu betreuen.

Mit der Eröffnung des Remchinger Freibades im Jahre 1976 übernahm das DRK in den Sommermonaten, an Wochenenden und an Feiertagen, die Sanitätswache. Sehr dankbar nehmen wir dabei die Mithilfe der befreundeten Rotkreuzbereitschaften von Königsbach, Stein und aus Pfinzthal in Anspruch.

Für das in jedem Jahr stattfindende Reit- und Springturnier der Pferdefreunde, bei Gauturnfesten, dem Schlossbadlauf, Mountainbikerennen, Karnevalsumzug, den Ferienspielen, bei Grossveranstaltungen in der Kulturhalle und zu weiteren Veranstaltungen ist das örtliche DRK ein verlässlicher Partner der Vereine und der Gemeinde.

### **Auch im Katastrophenschutz aktiv**

Die Aktivitäten des DRK-Ortsvereins beschränken sich aber keineswegs nur auf die anfallenden Aufgaben in der eigenen Gemeinde, sondern als Mitglied der Katastrophenschutzeinheiten des Enzkreises müssen auch Übungen und Einsätze ausserhalb des Ortes wahrgenommen werden.

Zunächst bildete die Bereitschaft Remchingen zusammen mit Königsbach, Stein und Göbrichen den 2. Sanitätszug des Katastrophenschutzes im Enzkreis.

Durch die Neukonzeption im Zivil- und Katastrophenschutz ist seit 01.01.1995 die Remchinger Ortsgruppe der Einheit Enzkreis -West angeschlossen. Dazu gehören auch die Ortsvereine Kelttern, Dietlingen, Gräfen-

hausen-Birkenfeld, Straubenhardt und Neuenbürg.

Am 21. Oktober 1995 fand im Kreiskrankenhaus Neuenbürg die Grossübung "Appendix 95", mit 300 Helferinnen und Helfern von Feuerwehr, Technischem Hilfswerk, Polizei und Deutschem Roten Kreuz statt. Mit zwei Fahrzeugen und acht Personen beteiligte sich auch das DRK-Remchingen an diesem "Grossereignis". Ein angenommener Küchenbrand mit Evakuierung der Krankenhausinsassen war das Ziel dieser Übung.

Auch in der Vergangenheit nahmen die Remchinger Rotkreuzler an zahlreichen Übungen des Katastrophenschutzes teil. Eine fundierte Sanitätsausbildung und hochwertige Ausrüstung an Geräten, sowie eine motivierte Truppe sind das "Markenzeichen" des DRK-Remchingen.

Grossen Anteil am Leistungsstand der Aktiven haben schon immer die unermüdbaren Bereitschaftsführer unseres Ortsvereins. Hervorzuheben sind hierbei Theo Pailer, Kurt Dittler, Klaus Dürr, Gerhard Farr, Armin Schwager, sowie das heutige Team um Dieter Farr.

Der gute Ausbildungsstand der Bereitschaft zeigte sich auch an den Erfolgen bei der Teilnahme an DRK-Wettbewerben der Bereitschaften. 1983 errang eine Gruppe die silberne Leistungsadel. Ebenfalls war 1998 ein Team beim Kreisgruppenentscheid erfolgreich.

### **Das erste Fahrzeug**

Auf Grund des grossen Einzugsgebietes in ganz Remchingen erkannte man schon im Jahre 1977 die Notwendigkeit der Mobilität. So wurde damals in unse-

rem Ortsverein das erste Fahrzeug als Mannschafts-transportwagen ( MTW ) in Form eines gebrauchten Ford-Transit in Dienst gestellt. Im Zuge der Einbindung in den Katastrophenschutz wurde das zwischenzeitlich



1978 - Unser erstes Fahrzeug

altersschwach gewordene Fahrzeug 1986 durch einen vom DRK - Kreisverband ausgemusterten, aber dennoch einsatzfähigen, mit Sondersignal ausgestatteten Kleinbus ersetzt. Die Kosten der dafür notwendigen Funkanlage wurde von der Gemeinde übernommen. Damit bei Notfalleinsätzen mit dem Personal auch das notwendige Material transportiert werden kann, wurde das Fahrzeug mit einer Anhängerkupplung ausgestattet. Nach eigenen Plänen liess man einen stabilen und genau den Erfordernissen gerecht werdenden Einachsanhänger bauen. Notstromaggregat, Feldbetten, Tragen, Zelt, Wolldecken und Sanitätskasten konnte man somit problemlos zum Einsatzort bringen. Die Volksbank Wilferdingen erklärte sich bereit, einen Zuschuss für die Beschaffung des Anhängers zu geben. Im Frühjahr des Jahres 1993 war wiederum ein Fahrzeugwechsel erforderlich. Das zwischenzeitlich ver-

brauchte "Katastrophenschutzfahrzeug" wurde durch einen ein Jahr alten VW-Bus aus eigenen, ersparten Mitteln ersetzt.

### Der erste Krankenwagen

Eine Entscheidung von grosser Tragweite fiel im Sommer des Jahres 1994, als der Ortsverein mit dem damaligen Bereitschaftsleiter Armin Schwager den Erwerb eines zusätzlichen, komplett ausgestatteten Krankentransportwagens beschloss. Diese Anschaffung war zunächst auch bei den eigenen Bereitschaftsmitgliedern nicht unumstritten. Schliesslich waren mit der hochwertigen Ausrüstung erhebliche Unterhalts- und Instandhaltungskosten verbunden. Wie sich später herausstellte war dies jedoch für unsere Bereitschaft



1995 - Bereitschaftsführer Armin Schwager koordiniert die Evakuierungsübung des Altenpflegeheims

eine wichtige Zukunftsinvestition. Das Fahrzeug ermöglichte eine weitaus effizientere Versorgung von Notfallpatienten, welche nun im Fahrzeug versorgt und bei Bedarf auch liegend in ein Krankenhaus transpor-



1988 - 50 jähriges Jubiläum Feuerwehr Nöttingen

tiert werden konnten.

Die hohe Einsatzhäufigkeit mit der die Rettungsleitstelle über Meldeempfänger die im Ort beheimateten



Einsatzkräfte zu Notfällen der verschiedensten Art alarmierten und die wirkungsvollen Hilfeleistungen waren Anlass, über die Beschaffung eines kompletten Rettungswagens nachzudenken. Doch aus eigenen Mitteln war dieses Ziel nicht zu realisieren.

Wiederum beantragte das DRK einen Zuschuss bei der Gemeinde, welcher auch in dankenswerter Weise von Bürgermeister Wolfgang Dechtle und dem Gemeinderat einstimmig bewilligt wurde.

Eine beispielhafte Spendeaktion, die von zahlreichen



Frauenpower bei Feuerwehrübung

Bürgern, Betrieben, der Volksbank Wilferdingen, der Stadt + Kreis Sparkasse Pforzheim, Vereinen und der Gemeinde getragen wurde, machte schliesslich dem DRK- Ortsverein den Weg frei, diesen nun aus der



Bereitschaft nicht mehr wegzudenkenden Rettungstransportwagen (RTW ) zu beschaffen.

Der TV-Nöttingen veranstaltete mit der bekannten "Dampfhammer Jazzband" ein Benefiz-Konzert zu Gunsten des DRK. Eine Spendeaktion des Bürgervereins Darmsbach, das Wohnstudio Farr und weitere Firmen trugen zur Finanzierung des Fahrzeuges bei.

Anlässlich der Leistungsschau des Bundes der Selbstständigen BDS im Herbst 1997 stellte der DRK-Ortsverein bei einer Unfallrettungsvorführung den neu in Dienst gestellten Rettungswagen der Öffentlichkeit vor.



1997 Strahlende Gesichter vor dem neu in Dienst gestellten Rettungswagen

Damit ist nun eine qualifizierte Erstversorgung auf höchstem Niveau möglich. Dabei geht es nicht darum, den Rettungsdienst zu ersetzen, sondern im Rahmen des "Helfer-vor-Ort" Systems mit den in der Gemeinde ansässigen, ehrenamtlichen Einsatzkräften bis zum



Das „Helfer vor Ort-Team“ von links stehend: Matthias Schäfer, Dieter Farr, Steffen Seemann, Armin Schäfer, Marcus Simon. Vorne kniend: Helga Klotz, Manja Nickel, Andre Lindner. Es fehlen: Dirk und Sven Gulden, Tobias Schäfer, Thomas Seemann und Stephan Völlmer

Eintreffen des Rettungsdienstes lebensrettende Massnahmen durchzuführen. Etwa 70-80 mal im Jahr werden von der Rettungsleitstelle des DRK in Pforzheim die Einsatzkräfte zu Notfällen gerufen.

Das Einzugsgebiet der "Helfer vor Ort" beschränkt sich aber keineswegs auf das Gebiet von Remchingen, sondern auch die umliegenden Gemeinden des westlichen Enzkreises und der Autobahn.



Unfallrettungsvorführung bei der BÖS - Leistungsschau 2000

Den von Bereitschaftsleiter Dieter Farr bestens unterwiesenen Sanitätern steht die komplette Ausstattung, welche mit der in einem Fahrzeug des professionellen Rettungsdienstes nahezu identisch ist, zur Verfügung. Dazu gehören Schaufeltrage, Vakuummatratze, EKG-Defibrillationseinheit, Medumat (Sauerstoffbeatmungsgerät) und vieles mehr, was in der heutigen notfallmedizinischen Versorgung erforderlich ist.

Eine fünfköpfige Gruppe aus Remchingen fuhr auch zur Verstärkung der Einsatzkräfte zum "Millenium - Silvester-Event" 1999/2000 am Brandenburger Tor nach Berlin.

#### Die "Helfer-vor-Ort" Konzeption

Die rasche, bürgernahe Hilfe durch ortsansässige Einsatzkräfte des Roten Kreuzes ist eine Aufgabe mit

langer Tradition des DRK.

Im geschichtlichen Rückblick zeigt sich, dass die Rotkreuzgemeinschaften bis in die 60er-Jahre in die örtlichen Hilfesysteme in Form von "Unfallhilfsstellen" integriert waren. Mit zunehmender Professionalität des modernen Rettungsdienstes führte dies jedoch vielerorts zu einer strikten Trennung vom organisierten Rettungsdienst zu den ehrenamtlichen, örtlichen Bereitschaften.

"Helfer-vor-Ort" sind also keine Konkurrenz zum örtlichen Notfalldienst, sondern - besonders im ländlichen Raum mit langen Anfahrzeiten der Rettungsmittel - eine notwendige Ergänzung.

Den Bürgern unserer Gemeinde steht ein überdurchschnittlich gutausgestattetes und qualifiziertes "Helfer-vor-Ort" Team zur Verfügung.

#### Keine "Tote Hosen"

sind für das DRK die Alttextilien, welche seit Anfang der 70er Jahre zweimal jährlich eingesammelt werden. Mit den Kleiderspenden leistet die Bevölkerung einen wichtigen Beitrag zur Katastrophenhilfe, gleichzeitig



1990 Altkleidersammlung

fördern die Bürgerinnen und Bürger die örtliche Rotkreuzarbeit. Die hochwertige Ausstattung unserer aktiven Sanitäter wäre ohne den Erlös aus den dem DRK zugeordneten Alltextilien nicht möglich.

### Entstehung neuer Gruppen



Die räumliche Unabhängigkeit mit dem Einzug in die neuen Rotkreuzräume in der Darmsbacher Strasse 4 im Januar 1992 brachte dem Verein die Möglichkeit, sowohl das Kursangebot



Die Mutter- und Kindgruppe bei einem Ausflug 1994

zu erweitern als auch neue Aktivitäten zu entwickeln. Junge Mütter taten sich zusammen und gründeten eine "Mutter- und Kind-Gruppe", welche noch bis 1999 von Sabine Farr und Andrea Ritter geleitet wurde. Mit dem Heranwachsen der "Krabbekinder" wurde diese Gruppe bis auf weiteres eingestellt.



Der neu gegründete Samstagstreff „die etwas reiferen Bereitschaftsmitglieder“

Die etwas älteren Bereitschaftsmitglieder treffen sich einmal pro Monat nur um Geselligkeit und Kameradschaft zu pflegen.

### Ein hoher Stellenwert

Ein hoher Stellenwert seit Bestehen des DRK-Ortsvereins, wurde auf eine qualifizierte Ausbildung der Rotkreuzhelfer gelegt.



Von links: Dr. Stemmler, Ausbilder Erwin Weiß, Edith Pailer, Adolf Kiefer, Albert Besser



Schon kurze Zeit nach der Gründung jener Sanitätskolonne im Jahre 1926 wurden die Sanitätskräfte von ihrem Gruppenführer Herr Kiefer und auch unter



Erste Hilfe Kurs um 1960  
Von links Frau Brecht, Franz Müller, Albert Bessert

Einbeziehung der niedergelassenen Ärzteschaft auf ihre Aufgaben vorbereitet. In zahlreichen Sanitäts - und



Erste Hilfskursen wurden in Wilferdingen zunächst die eigenen Kräfte ausgebildet, aber in der Folgezeit konnten auch vermehrt dem DRK Aussenstehende im Zuge der Breitenausbildung für die Lehrgänge gewonnen werden. Den tüchtigen Ausbildern jener Zeit gelang es immer wieder, einige ihrer Kursteilnehmer für die Rotkreuzarbeit zu motivieren.

Grossen Anteil der Jugendförderung hatte unser Ausbilder und langjähriger Vereinsvorsitzender Lehrer Karl Kirchenbauer, welcher in der Schule Wilferdingen zahlreiche Schüler in ERSTER HILFE ausbildete, und denen noch einige der heutigen Rotkreuzbereitschaft angehören. Auch eine sehr intensive Zusammenarbeit mit den Feuerwehrabteilungen der drei Ortschaften entstand durch das Erste Hilfe Ausbildungsprogramm des Roten Kreuzes.

Während sich die ERSTE HILFE-Ausbildungsinhalte über die Jahre mehrfach veränderten und neuesten notfallmedizinischen Erkenntnissen angepasst wurden, ist eine stetige Nachfrage bei der Bevölkerung für unsere Ausbildungsangebote nach wie vor ungebrochen.

In den zweimal jährlich öffentlich durchgeführten



Erste Hilfe Kurs 1997 - Da muss sogar der „Bewusstlose“ lachen



Eine Gruppe Erzieherinnen der Nöttinger Kindergärten nach Kursabschluss - Erste Hilfe 1999. Ganz links: Lehrgangleiter Walter Schneider  
**ERSTE HILFE** - Kursen finden sich regelmässig neben Führerscheinbewerbern auch langjährige Verkehrsteilnehmer, verantwortungsbewusste Eltern, Lehrer, Übungsleiter von Vereinen und Sportgruppen, sowie auch Betriebshelfer von Firmen und Behörden ein.

Darüber hinaus werden oftmals auch individuelle **ERSTE HILFE**-Lehrgänge bei Feuerwehrabteilungen, Sportvereinen, Jugendverbänden und in Betrieben veranstaltet. Grosse Nachfrage besteht immer wieder nach dem speziell für Eltern und Erzieher konzipierten Kurs **"ERSTE HILFE AM KIND"**, den wir mehrmals im Jahr anbieten und auch durchführen.



Erste Hilfe am Kind - Herbst 2000

### Neue Wege der Breitenausbildung begehrt der DRK-Ortsverein mit dem Angebot von anspruchsvollen medizinischen Fachvorträgen.

**12. November 1996:** Das DRK veranstaltete, in Zusammenarbeit mit dem Drogendezernat der Kripo Pforzheim und einem Facharzt der Suchtklinik Marzzell einen gutbesuchten Informations- und Diskussionsabend zum Thema "Drogen".

**18. Februar 1997:** Über 230 Interessenten kamen in die Remchinger Kulturhalle zum Fachvortrag des Pforzheimer Arztes Dr. med. K. Reichard: "Kleiner Biss mit bösen Folgen". Zeckenbiss Erkrankungen-Vorbeugung und Behandlung.

**2. April 1998:** Was Sie schon immer über Leben spenden wissen wollten - Hoffnung geben durch Knochenmarkspende.

Auf Einladung des DRK- Ortsvereins referierten zwei Damen der DKMS - Deutsche Knochenmarkspenderdatei aus Tübingen, im vollbesetzten Sitzungssaal der Kulturhalle, über die Chancen der etwa 4000 Menschen, darunter auch viele Kinder, welche jährlich an Leukämie (Blutkrebs) erkranken. Es war zu erfahren, dass der "genetische Zwilling" oft schwer zu finden ist und die Suche nach einem geeigneten "Stammzellenspender" oftmals der sprichwörtlichen "Suche der Stecknadel im Heuhaufen" gleicht. Für 30% aller Patienten, die eine Stammzellentransplantation benötigen, kann kein geeigneter Spender gefunden werden - so selten stimmen die genetischen Voraussetzungen zwischen Spender und Empfänger überein.



Am 9. November 1998 ging es um das Thema Organ- spende bei einem weiteren Informationsabend, zu dem das örtliche ROTE KREUZ eingeladen hatte. Der Koordinator vom Transplantationszentrum Heidelberg Erich Frey konnte als kompetenter Referent gewonnen werden. Vor etwa 60 Zuhörern machte Frey deutlich, dass in Deutschland etwa 13000 auf ein lebensrettendes Organ angewiesene Patienten vergeblich auf einen geeigneten Spender warten. In seinem Vortrag ging es auch um das Transplantationsgesetz, den Hirntod und grundsätzliche Bedenken der Menschen gegenüber einer Organübertragung.

**6. Juni 2000:** Informationsabend des DRK- Blutspendedienstes. Der Transfusionsmediziner Dr. Ringwald vom Blutspendedienst Baden-Baden referierte über das Thema "Blutspende und was dann?"

Der DRK - Ortsverein wird auch in Zukunft neben dem allgemeinen Ausbildungsangebot weitere Vortragsveranstaltungen durchführen.

## 75 Jahre DRK Ortsverein

### 40 Jahre Blutspendeaktionen

#### Der Saft des Lebens

Eine der grundlegenden Aufgaben des ROTEN KREUZES ist die flächendeckende Versorgung der Kliniken mit Blutkonserven.

Die in der modernen Transfusionsmedizin gebotenen



Möglichkeiten zur Lebensrettung und therapeutischen Zwecken eingesetzten Blutkonserven, oder die daraus gewonnenen Blutbestandteilen, machen es auch in der Zukunft notwendig, dass genügend Spenderblut zur Verfügung steht.

Die grösste Gruppe der auf Blutspender angewiesenen Patienten sind Krebskranke und schwerverletzte Unfall- opfer mit grossem Blutverlust.

Schon in der Antike erkannte man die Notwendigkeit der Blutübertragung. Im 17. Jahrhundert wurden erste,



Unterweisung der Helferinnen- Blutspende 1977

aber leider nicht sehr erfolgreiche Versuche mit dem Blut von frischgeschlachteten Schafen unternommen. Auch die ersten Versuche der Übertragung von Mensch zu Mensch schlugen oftmals fehl, bis zur Entdeckung des A-B-0 Blutgruppensystems im Jahre 1901.

Vor allem in den Kriegszeiten wurde verstärkt nach bes- serten Blutkonservierungs- und Übertragungsmöglich- keiten geforscht.

Die erste DRK Blutspendeaktion in Baden Württemberg fand 1958 in Leinfelden-Echterdingen bei Stuttgart statt.

Schon 3 Jahre später erkannte man auch beim DRK Ortsverein Wilferdingen die Wichtigkeit des Blutspendens, sodass am 19. Dezember 1961 der erste Blutspendetermin mit 122 Blutspendern durchgeführt werden konnte.

Seither zählt der alljährlich stattfindende Blutspendetermin zum festen Bestandteil des Jahresprogramms unseres Ortsvereins.

Bereits 1971 konnte man den 1000., zwölf Jahre später den 3000. und 1995 den 5000. Blutspender begrüßen.

Im 75. Jubiläumsjahr des Ortsvereins können wir auch auf eine 40 jährige Blutspendetradition zurückblicken. Beim Jubiläumsblutspendetermin am 6. August 2001, freuen wir uns, den 6000. Blutspender erwarten zu dürfen.



*Ehrung des 5000. Blutspenders am 18. September 1995 v. links: Schwester Elisabeth vom Blutspendedienst, Vorsitzender Walter Schneider, Ulla Bässler (4999.), Dr. Michael Bernhardt als 5000. Blutspender, Irmgard Ziegler (5001.) und Andrea Ritter - stellvertretende Bereitschaftsleiterin*

## 25 Jahre Altengymnastik des DRK

### Wie alles begann

#### Die erste Gymnastikstunde war in Singen mit Ingeborg Troost

So fing es an:

In meinem 43. Lebensjahr suchte ich nach einer ehrenamtlichen Tätigkeit, die anderen Menschen nützen würde und möglichst auch Freude macht.

Eines Tages hörte ich im Radio von einer neuen Initiative des DRK. Da „vorbeugen besser als heilen“ ist, wurden zukünftige Übungsleiterinnen für Altengymnastik gesucht. Das war's! Da ich selbst sehr gerne



*Die Leiterinnen der Seniorengymnastikgruppen:  
Irene Kirchenbauer und Ingeborg Troost*

Gymnastik treibe und von der guten Wirkung für jedes Alter überzeugt bin, meldete ich mich umgehend beim Landesverband in Stuttgart.

Ebenso schnell bekam ich positiven Bescheid und eine Einladung zum ersten Ausbildungskurs vom 14. bis 17. Juni 1975 in Pfalzgrafenweiler, unter Leitung der DRK – Instruktorin für Altengymnastik Frau Klages.

Mit Herrn Kirchenbauers Hilfe, der damals Vorsitzender des Ortsvereins war und dem Entgegenkommen der Gemeinde, konnte ich bald im Singener Feuerwehrhaus aktiv werden. Später zogen wir in einen Raum der alten Schule um.

Die DRK – Seniorengymnastik unterscheidet sich auffällig von üblicher Gymnastik durch einen Stuhl für jeden Teilnehmer. Er dient bei Übungen im Stehen der Sicherheit; z.B. hält man sich fest, wenn ein Bein angezogen oder geschwungen wird. Sitzend ruhen sich Knie- und Fussgelenke aus, während sie, oder der Oberkörper trainiert werden. Dies geschieht mit Sorgfalt und auf alte Menschen abgestimmt. Mit vielerlei Geräten ( leichten Bällen, Klöppeln, Kirschkernsäckchen, Ringen, Reifen u.v.a.) werden die Übungen variiert und unterstützt. Auch bei Partnerübungen bewähren sich die Hilfsmittel sehr.

Sicherheit während des Trainings und dann im privaten Leben, Förderung, bzw. Erhalt der Beweglichkeit durch Dehn – und Kräftigungsübungen aller Muskelgruppen und Mobilisation der Gelenke, des Reaktionsvermögens und nicht zu unterschätzen die Freude am oft erstaunlichen, „noch oder wieder können“ ist unser Herzensanliegen.

Ingeborg Troost

## 25 Jahre DRK Seniorengymnastik auch in Wilferdingen und Nöttingen

mit Ilse Kirchenbauer

Schon viele Jahre hatte ich zwar zuvor bei der Mitgestaltung von Alternachmittagen des DRK Ortsvereins geholfen. Gerne hätte ich mehr Kreativität



Gymnastikgruppe in Singen im Herbst 2000

entwickelt, und so kam mir das Angebot des DRK gerade recht. Im Oktober 1975 bekam ich eine Einladung zum Grundkurs nach Pfalzgrafenweiler in die Landes-Sanitätsschule. Dort wurden mit mir Frauen aus ganz Baden-Württemberg zur DRK Senioren-Gymnastik-Leiterin (von Frau Klages) ausgebildet. Die Idee „Bewegung bis ins Alter“ kommt aus der Schweiz und wurde von Sozialarbeitern angeregt und sehr bald zu einer Vereinigung für Altersturnen ausgebaut. Vom DRK Lörrach aus fand die Entwicklung der Altengymnastik auch in Deutschland immer mehr Anklang und wurde bekannter und beliebter bis auf den heutigen Tag.

Da ich schon jahrelang selbst Gymnastik betrieben hatte, fiel mir die Ausbildung nicht schwer, denn es geht hier um die Erhaltung der Beweglichkeit, der Kraft

und Ausdauer, der Gewandtheit und Geschicklichkeit jedes älteren Menschen. Dazu kommt noch der Kontakt mit Gleichgesinnten und die Möglichkeit in einer Gruppe seine eigene Leistungsfähigkeit zu verbessern. Das wollte ich auch den Senioren in Remchingen vermitteln und so begann ich im November 1975 im Schulhaus in Wilferdingen mit der 1. Übungsstunde. Auch in Nöttingen kam eine große Gruppe regelmäßig im Rathaussaal zusammen. Es sprach sich rasch herum, dass Seniorengymnastik mit leichten Geräten rund um den Stuhl Spaß macht und jeder mitmachen kann. Viele Jahre kamen auch Ehepaare gemeinsam zur Gymnastikstunde. Einmal im Jahr wurde eine Tagesfahrt veranstaltet und die Teilnehmer aller Gruppen lernten sich kennen. Zuletzt reichte auch ein Doppeldeckerbus nicht mehr aus so suchte man nach anderen Lösungen. Jedes



*Gymnastikgruppe in Wilferdingen*

Jahr kurz vor Weihnachten trifft sich jede Gruppe zum lieb gewordenen „Adventkaffeestündchen“ mit ihren inzwischen hochbetagten „Ehemaligen“, um in Erinnerungen zu schwelgen.

Inzwischen ist die Schule in Wilferdingen mehrmals umgebaut worden, und wir haben schon viele Jahre

einen schönen Raum im Karl -August-Mühlhäuser-Haus, in dem wir gegen Gebühr unsere Gymnastikstunden abhalten können. Der Raum im Nöttinger Rathaus steht uns seit der ersten Stunde jede Woche offen und wir benutzen ihn gern. Es gibt viel zu erzählen, denn 25 Jahre sind eine lange Zeit, in der wir alle uns näher gekommen sind und auch Freud und Leid miteinander teilen. Auch wir beiden Leiterinnen sind älter geworden und machen uns Gedanken, wer unsere schöne Arbeit einmal fortsetzen wird.

Ilse Kirchenbauer



20 Jahre

### Wassergymnastik des DRK

Nach 5 Jahren Erfahrung als Übungsleiterin für Seniorengymnastik ließ ich mich für die Wassergymnastik aus – und weiterbilden. Der Lehrgang fand vom 14. bis 18. Januar 1980 in Freiburg unter Leitung der DRK – Instruktorin für Wassergymnastik Frau H. Mergel statt.

Bei der hiesigen DLRG erwarb ich danach die nötigen Lebensrettungskennntnisse. Obwohl das Lehrschwimmbad der Bergschule sehr ausgelastet war, fand man einen günstigen Termin für mein neues Vorhaben. Am



*Wassergymnastikgruppe von 1975*

WASSER-GYM



Dietlingen.

14. Januar 1981 war dann der Gründungstag der Wassergymnastikgruppe. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer kommen aus ganz Remchingen, eine Teilnehmerin sogar aus

Diese besondere Art der Gymnastik kann auch noch im hohen Alter, auch mit Behinderungen und bei Übergewicht sehr gut ausgeübt werden. Wir üben nur im Nichtschwimmerteil bei 1,24 m Tiefe, sodass man stehen kann und Schwimmkenntnisse keine Voraussetzung sind. Jede Teilnehmerin bzw. jeder Teilnehmer hat einen Platz am Beckenrand, weil wir uns bei vielen Übungen festhalten oder anlehnen und die Wand sogar als Übungsplatz einbezogen wird. Selbstverständlich bewegen wir uns auch frei im Wasser.

Die Tragfähigkeit des Wassers erlaubt es, trotz Arthrose und ohne Angst vor einem Sturz, zu hüpfen und zu springen, die Beine und Füße werden entlastet. Ich bemühe mich in jeder Übungsstunde alle Körperteile, besonders die Gelenke, Sehnen und Muskeln in vielen Varianten zu stärken, elastisch und beweglich zu erhalten. Dabei hilft die Eigenschaft des Widerstandes, den das Wasser bietet, enorm. Besonders günstig ist der Reibungswiderstand z. B. zur Kräftigung erschlaffter Muskeln nach einem Knochenbruch. Für gute Durchblutung und Beweglichkeit sorgt die Massagewirkung des Wassers bei kräftigen Bewegungen.

Zur Abwechslung benützen wir allerlei Geräte z. B. bunte Bälle, Frisbeescheiben, Reifen, Ringe, Schwimmbretter u.v.m. Weil die Wassertemperatur in unserem Hallenbad nicht so warm wie im Kurbad ist, können wir eine 3/4 Stunde Gymnastik machen, ohne den Kreislauf zu überlasten. Da wechselt kräftiges, flottes Bewegen mit ruhigen Phasen der Konzentration,

z.B. auf die Finger oder Zehen, die Hand- und Fußgelenke, sowie die Muskulatur der Beine, und des Unterleibes ab. Die letzten 5 Minuten darf jeder tun, was er mag, schwimmen, planschen, erzählen oder schon unter die warme Dusche verschwinden.

Ingeborg Troost



## Die Vorstandsmitglieder Mai/2001

Ehrenvorsitzender	Karl Kirchenbauer
1.Vorsitzender	Walter Schneider
2.Vorsitzender	Dr. med. Nils Herter
Schriftführerin	Doris Kolakowski
Kassiererin	Andrea Ritter
Weitere Vorstandsmitglieder	Helga Klotz Andre Lindner
Bereitschaftsleiter	Dieter Farr
Stellvertreter	Steffen Seemann Marcus Simon
Bereitschaftsärzte	Dr. med. Hubert Braun Dr. med. Nils Herter
Jugendleiter	Andrea Fahr Steffen Seemann Monja Nickel Thomas Seemann Stephan Vollmer