



Ein Leben retten - Woche der Wiederbelebung

100 Pro Reanimation - „Hands-on“ in Bad Honnef

(bk) Bad Honnef. Anlässlich der „Woche der Wiederbelebung“ vom 21. bis 26. September initiiert der DocPuck zeigt es e.V. gemeinsam mit der Stadtjugendring gGmbH, dem Bündnis für Familie und den Kinderärzten in Bad Honnef einen Aktionstag unter dem Motto „Ein Leben retten. 100 Pro Reanimation“. Am Mittwoch, 24. September zwischen 15 und 17 Uhr kann sich im Ratssaal jeder über Reanimationsmaßnahmen, Erste-Hilfe, AED und co. informieren. Es gibt kostenfreie „Hands-on“-Schulungen. Mit dem Reanimationstraining für Jung und Alt setzen die Projektpartner ein Zeichen: Reanimation ist einfach. Jeder kann ein Leben retten! „Ein plötzlicher Herzstillstand kann

jeden treffen - deshalb sollte auch jeder in der Lage sein, im Notfall einfache und lebensrettende Sofortmaßnahmen zu ergreifen. Man kann nichts falsch machen, außer man tut nichts“, erklärt Dr. Christiane Puck, Anästhesistin und Notfallmedizinerin und Vorsitzende vom DocPuck. Seit Jahren setzt sich die Notfallmedizinerin bereits dafür ein, dass Schulkinder Erste-Hilfe-Maßnahmen erlernen. Laura Solzbacher, Vorsitzende des Bündnis Familie und Geschäftsführerin beim Stadtjugendring fügt hinzu: „Unsere OGSen bieten Erste-Hilfe AGs an, bei denen es auch immer darum geht im Ernstfall zu Handeln - kindgerecht und praxisnah. Dass Erste-Hilfe zum Schulfach werden soll, finden wir richtig klasse.“ Lebensrettende Erste Hilfe Maßnahmen sollten deshalb nicht erst ins Be-



Bei der Woche der Wiederbelebung werden kostenfreie „Hands-on“-Schulungen angeboten

wusstsein rücken oder zum Thema werden, wenn die Notsituation da ist oder war. Da der letzte Erste-Hilfe-Kurs in der Regel schon länger zurück liegt, ist es

wichtig, das Reanimationswissen aufzufrischen und für den Notfall gewappnet zu sein. Interessenten und Interessentinnen jeden Alters sind herzlich willkommen.

- Kunststoff-Fenster
- Rolläden
- Rolladen- und Markisenmotoren
- Reparaturdienst
- Markisen aus eigener Fertigung
- 800 verschiedene Markisentücher

Schnorrenberg
Rolladen- und Fensterbau
Beratung • Montage • Service
Franz-Josef-Schneider-Straße 10 • 53604 Bad Honnef
Telefon (02224) 2734 • Telefax (02224) 79178

Auf zum großen Mitmachnachmittag

Am Samstag, 13. September, lädt der TV Eiche von 14 bis 17 Uhr zum Sportsday ein

(bk) Bad Honnef. Ein Tag voller Bewegung, Spaß und gemeinsamer Entdeckungen erwartet die Besucher. Ob man seine Fitness

herausfordern, neue Sportarten testen oder einfach einen aktiven Nachmittag in guter Gesellschaft verbringen möchte, hier ist für alle etwas dabei. Es bieten sich vielfältige Möglichkeiten, sich auszuprobieren und sich von der Energie vor Ort anstecken zu lassen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Angebote sind so gestaltet, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer jederzeit einsteigen können. Wer möchte, bringt eine eigene Matte für Übungen wie Push-ups oder Planks mit. Bequeme Sportkleidung, etwas zu trinken und gute Laune reichen ansonsten völlig aus. Ob allein oder mit Freunden - der Sportsday des TV Eiche bietet die perfekte Gelegenheit, verschiedene Sportarten kennenzulernen, sich selbst auszuprobieren und einen aktiven Nachmittag in geselliger Runde zu verbringen. Kraft und Körperspannung lassen sich bei Calisthenics oder einem Mini-Parcours in Anlehnung an HYROX trainieren. Wer sich gerne richtig auspowert, kann beim Boot Camp,

beim Functional Training oder beim intensiven Intervall-Training/Tabata mitmachen. Deep Work sorgt für ein ganzheitliches Workout, das Kraft, Ausdauer und mentale Stärke verbindet. Für alle, die den Teamgeist lieben, gibt es Volleyball. Erfahrene Trainerinnen und Trainer begleiten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer an den Stationen, geben Tipps und sorgen für jede Menge Motivation. Also Sportsachen einpacken, vorbeikommen und mitmachen. Je nach Wetterlage findet die Veranstaltung entweder auf der idyllischen Insel Grafenwerth oder bei Regen in der Sportetage des TV Eiche über dem HIT-Markt in der Berck-sur-Mer-Straße statt. Der Parkplatz ist rückseitig und schräg gegenüber des ALDI erreichbar. Am Veranstaltungstag informiert der TV Eiche morgens auf www.tv-eiche.de, welcher Ort genutzt wird. Die Teilnahme ist kostenlos. Über eine kleine Spende freut sich der Verein jedoch sehr - sie fließt direkt in die Förderung der Vereinsarbeit.

Doering Immobilien
Erfolg durch Kompetenz
ausgezeichnet:
TOP25-Immobilienmakler
Gewinner der Immo-Idee
02244 870 975 www.villenmakler.de

Dohle
HAUSTECHNIK
(0 22 44) 2575
Oelinghovener Straße 2 - 4
53639 Königswinter-Stioldorf
www.dohlegmbh.de

Wir machen, dass es fährt in Königswinter-Oberpleis!
Autohaus Lohmar & Schütz GmbH
Propsteistraße 14 • 53639 Königswinter-Oberpleis • 02244 / 6872

Weinlaube
Genieße den Moment
Dollendorfer Straße 27 – 53639 Königswinter-Oberpleis
Telefon 02244-92180 – www.weinlaube.de – info@weinlaube.de