

Eiskalt vorbereitet

Die **HEMMINGERIN ANKE RUBIEN** trainiert für die Winterschwimm-WM im finnischen Oulu



Baden im Eiswasser: Die Hemmingerin Anke Rubien trainiert für die Weltmeisterschaft im Winterschwimmen, die vom 2. bis 8. März in Finnland stattfindet. Foto: privat

HEMMINGEN. Als Anke Rubien kürzlich von zugefrorenen Seen und Training bei 1,5 Grad Wassertemperatur berichtete, herrschten noch frostige Bedingungen. Inzwischen sind die Temperaturen gestiegen – an ihrer Vorbereitung für die Winterschwimm-Weltmeisterschaft im finnischen Oulu ändert das jedoch nichts. Die 63-jährige Hemmingerin richtet ihren Blick weiter auf den Saisonhöhepunkt 2025/2026.

Die Eisschwimmerin trainiert im Winter zwei- bis dreimal pro Woche im Silbersee und im Döhrener See, um sich an die extremen Bedingungen zu gewöhnen. Eiskaltes Wasser ist für sie kein Hindernis, sondern Trainingspartner. Diese konsequente Vorbereitung bildete die Grundlage für ihre bisherigen Wettkämpfe.

ERFOLGE IM WETTBEWERB

Begonnen hatte die Saison im November mit dem Silbersee Ice Cup in Langenhagen, dem Auftakt des Deutschland Ice Cups. Die deutschlandweite Serie wird inzwischen auch vom Deutschen Schwimm-Verband anerkannt und unterstützt. Über 50 m, 250 m und 500 m Freistil sammelte Rubien Punkte für die Gesamtwertung und belegte in ihrer Altersklasse den 3. Platz. Für die Hemmingerin ist Winterschwimmen mehr als

sportlicher Wettbewerb. Jeder Start im kalten Wasser verlangt Konzentration, Erfahrung und mentale Stärke. Diese Haltung gibt sie weiter: Als zertifizierte DSV Ice Swimming Instructor begleitet sie regelmäßig Interessierte beim Einstieg ins Kaltbaden und Eisschwimmen. Sicherheit habe dabei oberste Priorität, betont sie – diese Sportart sollte niemals allein ausgeübt werden.

Mit der Weltmeisterschaft in Finnland steht nun der Abschluss einer intensiven Saison bevor. Unabhängig von den aktuellen Temperaturen bleibt ihr Ziel klar: bestmöglich vorbereitet an den Start zu gehen.

WAS IST EISSCHWIMMEN?

Eisschwimmen bezeichnet Wettkämpfe bei Wassertemperaturen unter 5 Grad Celsius. Beim Winterschwimmen kann die Temperatur auch darüber liegen, etwa für Rekordanerkennungen. Geschwommen wird meist in Seen oder in eigens vorbereiteten Wettkampfbereichen. Die Distanzen reichen von 25 m und 50 m bis zu 1000 m. Voraussetzung sind eine gute gesundheitliche Verfassung und eine behutsame Gewöhnung an die Kälte. Neben körperlicher Anpassung fördert der Sport insbesondere mentale Stärke und Körperwahrnehmung. **RED**

Gleidingen erkunden

LAATZEN. Unter dem Titel „Gleidingen auf der Spur“ lädt das Kinder- und Jugendbüro der Stadt Laatzen in den Osterferien zu einer Ortsteilerkundung ein. Von Montag, 23. März, bis Donnerstag, 26. März, können Kinder ab sechs Jahren ihren Stadtteil aus eigener Perspektive entdecken und bewerten. Das Angebot ist kostenfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Treffpunkt und Basislager ist von Montag bis Mittwoch jeweils von 8.30 bis 13 Uhr die Turnhalle der Grundschule Gleidingen. Von dort aus starten die Aktionen im Ort. Geplant sind unter anderem Erkundungen von Plätzen im Stadtteil, Bewertungen der Spielplätze sowie Geschwindigkeitsmessungen in Zusammenarbeit mit der Polizei, bei denen die Verkehrssituation analysiert wird.

Zudem führen die Kinder Interviews mit Einwohnerinnen und Einwohnern über deren Sicht auf Gleidingen. Während der Projekttag steht in der Turnhalle eine Hüpfburg bereit. Gemeinsam mit den Mitarbeitenden des Kinder- und Jugendbüros bereiten die Teilnehmenden ihre Ergebnisse auf und entwickeln eine Präsentation. Am Donnerstag, 26. März, sind Eltern und Kinder ab 15 Uhr zu einem Beisammensein eingeladen. Um 17 Uhr folgt die öffentliche Präsentation, bei der die Kinder die Ergebnisse vorstellen. Eingeladen sind neben Eltern auch der Ortsrat sowie Einwohnerinnen und Einwohner. Rückfragen beantwortet das Kinder- und Jugendbüro unter (0511) 8205-9404 oder kinderundjugendbuero@laatzen.de. **RED**

HÖRMANN
Garagentore • Antriebe
Beratung Verkauf Montage
Montageservice K. Meyer
Tel. (051 02) 89 04 60 • Fax (051 02) 89 04 59
www.meyer-montageservice.de

JUWELIER COHRS
Machen Sie Ihr Gold zu Geld! Bei uns zum Höchstpreis verkaufen.
Gold | Silber | Platin | Zinn
Schmuck | Juwelen | Diamanten | Silberbesteck | Zahngold (auch mit Zahn) | Bruchgold | Altgold | Münzen | Barren | Erbschaften | Luxusuhren
2x in Hannover
Juwelier Cohrs Edelmetall GmbH
Bahnhofstr. 3 und Schillerstr. 33
Telefon & WhatsApp 0511/2157937
www.juwelier-cohrs.de

MIX Markt Gültig: Montag 02.03. - Samstag 07.03.2026*

Schweinebacken ohne Knochen 1 kg 5.99	Schweine-Schulter mit Knochen 1 kg 3.79	Halbes Schwein 1 kg 3.99
Schweine-Bauch wie gewachsen 1 kg 4.44	Marinierte Schälrippen vom Schwein 1 kg 3.99	Schweine-Bauch mariniert in Scheiben 1 kg 4.99
„I Love Pelmeni Beef“ Teigtaschen mit Rindfleischfüllung 1 kg Btl. 5.99	„Krasnaja zena“ Teigtaschen mit Schweinefleischfüllung 1 kg Pack 3.99	Mariniertes Schweinefleisch für Schaschlik 1 kg 6.99
Schwarz- oder Lachs-Kaviar „Tsarskaya Kaviar“ - Imitat aus Fischfond und Alginathülle je 220 g Gl., 1 kg = 10,41 2.29	Saure Sahne 30% Fett 380 g Becher, 1 kg = 6,29 2.39	Gärgetränk „Kwas“ vom Fass 0,5 L Fl., 1 L = 3,58 1.79

Weltfrauentag am 8. März! Wir gratulieren allen unseren Kundinnen.

„SOBRANIE“ Sekt versch. Sorten je 0,75 L Fl., 1 L = 17,32 12.99	Rührkuchen mit Honig und Trockenpflaumen „Medowik“ 320 g Pack, 1 kg = 15,60 4.99	Torte „Bisquit“ oder Sahnefruchttorte „Damskij Kapriz“ je 700 g Pack, 1 kg = 15,70 10.99
„Tag und Nacht“ Torte 240 g Pack, 1 kg = 19,96 4.79	Schaumzuckerware „Lanesch“ versch. Sorten je 420 g Pack, 1 kg = 8,55 3.59	

*Alle Artikel solange der Vorrat reicht. Für Druckfehler keine Haftung. Alle Preise sind in Euro incl. MwSt. Abgabe in haushaltsüblichen Mengen. Abbildungen ähnlich. Diese Angebote gelten nur in den nachfolgenden werbenden Märkten:

Mo-Fr 09:00 - 19:00 Sa 09:00 - 18:00	Mix Markt 18 OHG Vahrenheider Markt 6 30179 Hannover-Vahrenheide	Mo-Fr 09:00 - 19:00 Sa 09:00 - 18:00	Mix Markt 122 OHG Lange Weihe 65 30880 Laatzen	Mo-Fr 09:00 - 19:00 Sa 09:00 - 19:00	Mix Markt Hannover Inhaber: Dmitri Kuschny Schierholzstr. 128 30655 Hannover
---	--	---	--	---	---

Von der Kunststoffbox ins Einsatzfahrzeug

Zu wenige freie Spinde: Ortsfeuerwehr Harkenbleck improvisiert wegen steigender Zahl an Einsatzkräften

HEMMINGEN. In dem erst 2022 eröffneten Feuerwehrhaus in Hemmingen-Harkenbleck gibt es ein Platzproblem. Die Spinde reichen für die vielen Mitglieder nicht mehr aus. Wie lässt sich das lösen?

Was für andere Ortsfeuerwehren mitunter ein unerfüllter Wunsch bleibt, ist bei der Freiwilligen Feuerwehr Harkenbleck fast schon ein Luxusproblem: Durch die stetig wachsende Größe der Einsatzabteilung in dem Hemminger Stadtteil wird es im Umkleieraum der Aktiven im Feuerwehrgerätehaus vor und nach Übungen und Einsätzen enger. Denn acht bisherige Mitglieder der Jugendfeuerwehr sind in die Einsatzabteilung der Ortsfeuerwehr übernommen worden. „2018 waren wir 45 Mitglieder. Anfang Januar 2024 waren es 49 und nun sind wir 61 Aktive“, listet Ortsbrandmeister Lennart Fieguth auf.

Die Folge: Rein rechnerisch fehlen zurzeit sechs Spinde zum Umziehen von der Alltagsklei-



Die Ortsfeuerwehr Harkenbleck improvisiert wegen steigender Einsatzkräftezahl. Foto: Torsten Lippelt

dung zur Einsatzuniform und zum ordentlichen Verwahren. Das für 2,2 Millionen Euro neu gebaute Feuerwehrhaus an der Straße Hallerskamp wurde erst im Jahr 2022 eröffnet. Die Feuerwehr hilft sich mit großen Kunststoffboxen, die auf oder neben den bisherigen Spinden stehen. Im Hinblick darauf, dass zurzeit 39 Mitglieder in der Har-

kenblecker Jugendfeuerwehr und 27 weitere Mitglieder in der Kinderfeuerwehr aktiv sind, berücksichtigt die Hemminger Stadtverwaltung dies in der aktuellen Raumplanung.

Kurzfristig lasse sich die Situation organisatorisch überbrücken, indem „Spinde von Kameradinnen und Kameraden freigemacht werden, die nur einge-

schränkt an Übungsdiensten oder Einsätzen teilnehmen“, erläutert Stadtsprecherin Pia Henze. Die persönliche Einsatzkleidung werde in diesem Fall an anderen geeigneten Stellen gelagert, damit sie weiterhin zugänglich bleibt.

„Dieser Ansatz stellt keine dauerhaft zufriedenstellende Lösung dar. Vor diesem Hintergrund finden derzeit Abstimmungsgespräche zwischen der Stadtverwaltung und der Freiwilligen Feuerwehr Harkenbleck statt, um gemeinsam eine tragfähige und nachhaltige Lösung zu erarbeiten“, fügt Henze hinzu. Die andere Seite der Medaille: „Es ist eine erfreuliche Entwicklung, dass acht Kameradinnen und Kameraden aus der Jugendfeuerwehr in den aktiven Dienst übernommen wurden. Dies unterstreicht die erfolgreiche und engagierte Jugendarbeit der Freiwilligen Feuerwehr Harkenbleck und ist ausdrücklich positiv hervorzuheben.“

THOMMY TEN & AMÉLIE VAN TASS - LIVE 2026
Freitag, 24.04.2026 | Theater am Aegi

Ihr persönlicher Ticketservice der HAZ & NP

Alle Stars. Alle Tickets. Ein Shop.

Königreich der Dinosaurier
Diverse Termine: Messegelände Hannover

Birmingham Symphony Orchestra
14. März 2026: Kuppelsaal

Poetry Slam: Macht Worte!
15. März 2026: Staatsoper

Joja Wendt & Axel Zwingenberger
17. März 2026: Pavillon

Thomas Godoj
19. März 2026: Subkultur

Stefan Gwildis
19. März 2026: Theater am Aegi

Jo van Nelsen
20. März 2026: Künstlerhaus Hannover

Knut Richter Swingtett - Let it Swing!
20. März 2026: Jazz Club Hannover

Vor Ort für Sie da:

In den HAZ & NP Geschäftsstellen

Hannover, Lange Laube 10

Theater am Aegi, Aegidientorplatz 2

Burgdorf, Marktstraße 16

