

ERSTE-HILFE-CRASHKURS

Für Erwachsene & Senioren **– Sicher handeln im Ernstfall! –**

Ein Angebot der **FWG Friesenheim e.V.**

Der letzte Erste-Hilfe-Kurs ist lange her und Sie möchten Ihr Wissen für einen sicheren Umgang mit Notfallsituationen wieder auffrischen? Wir besprechen und üben das Erkennen und Einschätzen der Situation, Notruf absetzen, Wiederbelebung und stabile Seitenlage. Was tun bei Verdacht eines Herzinfarktes, Schlaganfalls, nach Sturzunfällen, bei Verschlucken etc.. Lernen Sie in einem kompakten Crashkurs, wie Sie im Alltag schnell, sicher und richtig helfen können – ganz ohne Prüfungsdruck!

UNSERE THEMEN IM CRASHKURS:

- **Richtig reagieren:** Notruf absetzen und Gefahrenstellen absichern
- **Lebensrettende Sofortmaßnahmen:** Stabile Seitenlage und Wiederbelebung (inkl. Herz-Lungen-Wiederbelebung)
- **Moderne Technik:** Handhabung eines Defibrillators (AED) leicht verständlich erklärt
- **Erkennen von Notfällen:** Schlaganfall, Herzinfarkt und Bewusstlosigkeit richtig einschätzen
- **Praktische Tipps:** Kleine Wunden versorgen und Sturzverletzungen behandeln



WANN & WO?

- **Datum:** Samstag, 08. August 2026
- **Uhrzeit:** 09:30 – 14:30 Uhr
- **Ort:** Gemeindehalle Friesenheim, Gaustr. 20-22



IHRE REFERENTIN: **Diana Nordmann**

Kinderkrankenschwester & zertifizierte Trainerin für Erste Hilfe

Mit viel Herz, Fachkompetenz und Praxisnähe führt Sie Frau Nordmann durch diesen Vormittag. Es ist ausreichend Raum für Ihre persönlichen Fragen!



TEILNAHMEGEBÜHR: (gefördert durch die FWG Friesenheim e.V.)

- **10,- €** für Bürgerinnen und Bürger mit Wohnsitz in Friesenheim
- **20,- €** für auswärtige Teilnehmerinnen und Teilnehmer



ANMELDUNG & KONTAKT:

Die Teilnehmerzahl ist auf 22 Teilnehmer begrenzt, um ein optimales praktisches Üben zu ermöglichen. Bitte melden Sie sich rechtzeitig an!

- Anmeldeschluss: 01. August 2026
- Kontakt für Anmeldung & Fragen:
 - E-Mail: r.hoehr@freenet.de
 - Telefon/ WhatsApp: 0176 551 72 599
 - Homepage: [Kontakt – FWG Friesenheim Rheinhessen](#)

Eine Veranstaltung der FWG Friesenheim e.V.