

Hilfe in der Katastrophe

VHS Neuer Kurs im Angebot: Vorbereitet für den Katastrophenfall.

Hechingen. An Hochwasser oder längere Stromausfälle denkt wohl niemand gern. Dennoch kann eine gute Vorbereitung im Ernstfall Leben retten. Die Hechinger Volkshochschule bietet in diesem Semester in Kooperation mit dem Arbeiter-Samariter-Bund, Region Neckar-Alb, spezielle Erste-Hilfe-Kurse an, die auf den Katastrophenfall spezialisiert sind. Ziel ist es, die Resilienz und praktische Fähigkeit der Bevölkerung zur Selbst- und Fremdhilfe in außergewöhnlichen Notlagen steigern. Da das Projekt vom Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe gefördert wird, ist die Kursteilnahme gebührenfrei.

Erste Hilfe im Bevölkerungsschutz ist die unverzügliche Hilfe, die einem Kranken oder verletzten Menschen oder Menschen in einer emotionalen Notlage zuteil wird, bis professionelle Hilfe eintrifft. In den zielgruppenspezifischen Kursen bietet der Arbeiter-Samariter-Bund allen Interessierten Gelegenheit, praktische Fähigkeiten und Kenntnisse in Bereichen der Ersten Hilfe und für Notlagen zu erwerben oder zu erneuern.

Dazu gehört auch die psychologische und soziale Unterstützung für Menschen in emotionalen Notsituationen aufgrund traumatischer Erfahrungen oder Ereignisse.

Der Kurs „Vorbereitet für den Katastrophenfall“ vermittelt im Modul 3 Erste-Hilfe mit Selbsthilfe-Inhalten – und findet statt am Samstag, 18. März, von 14 bis 18.30 Uhr im Raum 108 der Vorshochschule. Eine Anmeldung ist erforderlich: Telefon 07471/5150; leitung@vhs-hechingen.de; www.vhs-hechingen.de.

In Hechingen wird's ein bisschen dunkler

Licht Mit acht Watt auf 30 Prozent: Die Nachtabsenkung spart Energie. In Sickingen und Schlatt sind die Vorgaben bereits umgesetzt.

Es wird ein bisschen dunkler in Hechingen. Im November des vergangenen Jahres hat der Betriebsausschuss des Gemeinderats aus Gründen der Energieeinsparung beschlossen, die Straßenlampen im Zeitraum zwischen 23 und 5 Uhr anstatt wie bisher auf 50 Prozent auf 30 Prozent Lichtleistung abzusenken.

Das erfordert allerdings einigen Aufwand, denn jede Leuchte muss einzeln am Leuchtenkörper umprogrammiert werden. Eine Arbeit, die die Elektriker des Betriebshofes neben dem Alltagsgeschäft erledigen. Möglich ist die

„Earth Hour“ am Samstag, 25. März

Die diesjährige „Earth Hour“ findet am Samstag, 25. März, 20.30 Uhr, statt. Für eine Stunde heißt es dann „Licht aus!“. Informationen gibt es unter www.wwf.de/earth-hour.

Umprogrammierung nur bei einem speziellen LED-Leuchten-Modell, von dem es in der Gesamtstadt insgesamt 853 Stück gibt.

Die programmierbaren LED-Leuchten arbeiten mit einer Nennleistung von 27 Watt bei 100 Prozent, und 8,1 Watt bei 30 Prozent. 150 sind bereits umprogrammiert, zum Beispiel im Wohngebiet Helle in Sickingen und in Schlatt. Die restlichen 700 Leuchten folgen in den kommenden Monaten.



Im Wohngebiet Helle in Sickingen sind die LED-Leuchten bereits umprogrammiert. Foto: Stadt Hechingen

Sind alle Leuchten umprogrammiert, so führt dies zu jährlichen Einsparungen zwischen 37 000 und 45 000 Euro bei einem Strompreis von 40 Cent/kWh. Die eingesparten Mittel sollen zukünftig verwendet werden, um weitere Teile Hechingsens mit den

sparsamen LED-Leuchten auszustatten. Die Beleuchtung der historischen Gebäude wurde bereits im vergangenen Jahr zurückgefahren: Bei der Hechinger Stiftskirche, der Laterne des Rathauses und dem Unteren Turm bleibt

seither das Licht aus. Symbolisch nimmt die Zollernstadt in diesem Jahr daher an der „Earth Hour“ teil. Die weltweite Aktion, bei der natürlich auch Privatleute mitmachen können, steht für die Forderung nach mehr Klimaschutz.

Rangendingen

Gemeindeverwaltung: 8-12 Uhr
Grüngutsammelplatz: 16-18 Uhr

VEREINE

DRK Rangendingen: 14 Uhr Gymnastik, Mehrgenerationenhaus, Schulstraße 8
Schachverein: 20 Uhr Erwachsene, 19 Uhr Jugendliche mit Vorkenntnisse, 18 Uhr Training Kinder und Jugendliche ohne Vorkenntnisse, Gemeindehaus
Schützenverein Rangendingen: 19 Uhr Jugendtraining, Schützenhaus Rangendingen

Bodelshausen

Bürgerservice: 8-12.30 Uhr
Gemeindeverwaltung: 8-12 Uhr

Termin

Kinderhilfsprojekt Abra bilanziert

Rangendingen. Der Verein Kinderhilfsprojekt Abra hat seine Jahreshauptversammlung auf Montag, 20. März, terminiert. Beginn ist um 20 Uhr im katholischen Gemeindehaus St. Gallus in Rangendingen statt. Die Tagesordnung sieht an diesem Abend die nachfolgenden Punkte vor: Begrüßung, Gedenken an verstorbene Mitglieder, Bericht 1. Vorsitzende, Bericht Kassierer, Bericht Kassenprüfer, Entlastung, Projekte 2023, Verschiedenes. Anträge zur Tagesordnung können spätestens bis Freitag, 17. März, bei der Vorsitzenden Andrea Hingerl, Am Rosenrain 39 in Rangendingen, eingereicht werden.

Kaffee und Kuchen am Brechplatz

Bietenhausen. Am Sonntag, 12. März, lädt das Café-am-Brechplatz-Team ab 14 Uhr zu Kaffee und Kuchen ins Bürgerhaus ein.

FREITAG, 10. MÄRZ 2023

ARD	ZDF	SWR	RTL	PRO 7	SAT 1	VOX
14.00 Tagesschau 14.10 Rote Rosen 15.00 Tagesschau 15.10 Sturm der Liebe 16.00 Tagesschau 16.10 Verrückt nach Meer 17.00 Tagesschau 17.15 Brisant Magazin 18.00 Wer weiß denn so was? Zu Gast: Katja Flint, Meret Becker, Moderation: Kai Pflaume 18.50 Quizduell-Olymp 19.45 Sportschau vor acht 19.50 Wetter 19.55 Wirtschaft vor acht 20.00 Tagesschau 20.15 Käthe und ich – Verbotene Liebe TV-Drama, D 2022. Mit Christoph Schechinger, Mona Pirzad, Ulrich Brandhoff Regie: Oliver Lillienstiek 21.45 Tagesthemen 22.20 Tatort Alles kommt zurück. Kriminalfilm, D 2021. Mit Maria Furtwängler, Jens Harzer 23.50 Mord auf Shetland Ein unheimlicher Besucher 1.45 Tagesschau	13.00 ARD-Mittagsmagazin 14.00 heute – in Deutschland 14.15 Die Küchenschlacht 15.00 heute Xpress 15.05 Bares für Rares 16.00 heute – in Europa 16.10 heute – Die Rosenheim-Cops Der letzte Tango 17.00 heute 17.10 hallo deutschland 17.45 Leute heute 18.00 SOKO Linz 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Bettys Diagnose 20.15 Der Alte Krimiserie. Helden von nebenan. Ein Society-Girl wurde tot aufgefunden. Alles deutet auf Mord hin, doch von der Tatwaffe oder einem Motiv fehlt jede Spur. 21.15 SOKO Leipzig Krimiserie. Hör mir zu 22.00 heute journal 22.30 heute-show 23.00 ZDF Magazin Royale 23.30 aspekte 0.15 heute journal update	11.05 Planet Wissen 12.05 Seehund, Puma & Co. 12.55 Brisant 13.25 Alles Klara 14.15 Eisenbahn-Romantik 14.45 Meister des Alltags 15.15 Gefragt – Gejagt 16.05 Kaffee oder Tee Magazin. Florale Tischdekoration 17.00 SWR Aktuell BW 17.05 Kaffee oder Tee Live backen: Ingwer-Nuss-Kuchen 18.00 Aktuell BW 18.15 Mensch Heimat 18.45 Landesschau BW 19.30 SWR Aktuell 20.00 Tagesschau 20.15 Expedition in die Heimat Reportagereihe. Genuusstour zwischen Wald und Alb. Moderation: Annette Krause 21.00 Handwerkskunst! Dokumentationsreihe 21.45 SWR Aktuell Baden-Württemberg Magazin 22.00 Nachcafé 23.30 Alfons und Gäste Show 0.15 kabarett.com	8.00 Punkt 8 9.00 GZSZ 9.30 Unter uns 10.00 Ulrich Wetzell 11.00 Barbara Salesch 12.00 Punkt 12 15.00 Barbara Salesch 16.00 Ulrich Wetzell – Das Strafgericht Doku-Soap 17.00 RTL Aktuell 17.07 Explosiv Stories 17.30 Unter uns Soap 18.00 Explosiv Magazin 18.30 Exclusiv 18.45 RTL Aktuell 19.05 Alles was zählt 19.40 GZSZ Soap 20.15 Let's Dance Show Jury: Motsi Mabuse, Joachim Llambi, Jorge González. Moderation: Victoria Swarovski, Daniel Hartwich. Jetzt ist Freitag wieder Tanztag bei RTL: Tanzwillige Stars möchten Deutschlands beliebtestes Tanzparkett erobern. Motiviert sind sie alle, aber wer hat wirklich das Zeug zum „Dancing Star 2023,?“ 0.00 Exclusiv spezial 0.30 Nachtjournal Christoph Hoffmann	6.05 Speechless 7.15 Two and a Half Men 8.10 The Big Bang Theory. Das große Reste-Essen / Die Skywalker-Attacke / Über Nacht im Fort 9.25 Last Man Standing 11.45 Scrubs – Die Anfänger 13.55 Two and a Half Men 14.50 Young Sheldon 15.40 The Big Bang Theory. Comedyserie. Wir sind alle Chef / Angriff der Killerdrohne 17.00 taff Magazin 18.00 Newstime 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo Magazin 20.15 3 Engel für Charlie Actionfilm, USA/D 2019. Mit Kristen Stewart Regie: Elizabeth Banks 22.40 John Wick: Kapitel 2 Actionfilm, USA/HK//CDN 2017. Mit Keanu Reeves, Ian McShane, Bridget Moynahan Regie: Chad Stahelski, Ruby Rosenberg 1.00 3 Engel für Charlie Actionfilm, USA/D 2019 Mit Kristen Stewart	5.30 Sat.1-Frühstückfernsehen. Magazin 10.00 Britt – Der Talk. Talkshow 11.00 Die Ruhrpottwache – Vermisstenfahnder im Einsatz. Doku-Soap 11.30 Die Ruhrpottwache – Vermisstenfahnder im Einsatz. Doku-Soap 12.00 Auf Streife. Doku-Soap 13.00 Auf Streife. Doku-Soap 14.00 Klinik am Südring. Doku-Soap 15.00 Klinik am Südring. Doku-Soap. Wunderbar steril 16.00 Volles Haus! Sat.1 Live Magazin 19.00 Mein Mann kann Show 19.55 Sat.1 Nachrichten 20.15 The Voice Kids Show. Blind Audition (1). Coach: Alvaro Soler, Michael Beck, Wincent Weiss, Lena Meyer-Landrut, Smudo. Moderation: Thore Schölermann, Melissa Khalaj 22.50 Ein Fall für TKKG. Geht sie alle! Show Moderation: Florian Schmidt-Sommerfeld, Melissa Khalaj 1.35 The Voice Kids Blind Audition (1). Mod.: Thore Schölermann, Melissa Khalaj	5.10 CSI: NY 7.25 CSI: Den Tätern auf der Spur 8.15 CSI: Den Tätern auf der Spur 9.10 CSI: Miami 10.05 CSI: Miami 11.00 CSI: Miami. Grenzen des Vertrauens 11.55 vox nachrichten 12.00 Shopping Queen 13.00 Zwischen Tüll und Tränen 14.00 Mein Kind, dein Kind 15.00 Shopping Queen. Doku-Soap 16.00 Das Duell – Zwischen Tüll und Tränen 17.00 Zwischen Tüll und Tränen. Doku-Soap. U.a.: Kempten, „Alpenherz“ 18.00 First Dates – Ein Tisch für zwei 19.00 Das perfekte Dinner. Doku-Soap 20.15 Goodbye Deutschland! Familie Töpferwien 21.15 Goodbye Deutschland! Liebe bis ans Ende der Welt 22.15 Stirb langsam . Actionthriller, USA 1988. Mit Bruce Willis 1.00 vox nachrichten 1.20 Medical Detectives



TV-Drama

Käthe und ich – Verbotene Liebe

Die blinde Lehrerin Ina Meyrose (Paula Kalenberg) wird von ihrem Führhund gebissen und erleidet ein doppeltes Trauma. Durch den Zwischenfall verliert sie nicht nur das Vertrauen, sondern auch ihren vierbeinigen Begleiter, der wegen eines Hirntumors eingeschläfert werden muss. Um Ina zu helfen, setzt der Psychologe Paul Winter auf therapeutische Methoden und auf Käthes besondere Gabe.
D 2022 20.15 Das Erste



Drama

Nahschuss

Franz Walter (Lars Eidinger) hat ein attraktives Angebot vom Auslandsnachrichtendienst der DDR erhalten. Geblendet von den vielen Vorzügen, nimmt er es an. Zunächst scheinen Franz' Missionen nur der Informationsbeschaffung zu dienen, doch schon bald wird er gezwungen, zu grausamen Mitteln zu greifen. Als Franz beschließt, auszusteigen, beginnt für ihn ein Überlebenskampf gegen ein erbarmungsloses System. D 2021 20.15 Arte

ARTE

12.10 Die Schweizer Energiekrise – Chance oder Umweltfluch? 12.45 Stadt Land Kunst 13.30 Stadt Land Kunst 14.15 **Mein linker Fuß**. Drama, IRL/GB 1989 16.25 Abenteuer Seidenstraße. Dokureihe 16.55 Geheimnisvolle Unterwasserwelt im Indischen Ozean 17.50 Landschaften mit geheimnisvoller Geschichte 18.30 Irischer Kompass. Dokureihe 19.20 Arte Journal 19.40 Rock, Hut, Stock 20.15 **Nahschuss**. Drama, D 2021 22.05 Mein Leben mit den Pogues – Die wilde Karriere des Shane MacGowan. Dokumentarfilm, GB/USA/IRL 2020 0.06 Schritte in die Freiheit – Der irische Tanz. Dokumentarfilm, GB 2022

BAYERN

9.10 Pinguin, Löwe & Co. 10.00 Giraffe, Erdmännchen & Co. 10.50 Im Land des Widers 11.20 Amerikas Naturwunder 12.05 nah und fern 12.35 Gefragt – Gejagt 13.20 Quizduell – Olymp 14.10 aktiv und gesund 14.40 Nashorn, Zebra & Co. 15.30 Schnittgut 16.00 BR24 16.15 Wir in Bayern 17.30 Abendschau – Der Süden 18.00 Abendschau 18.30 BR24 19.00 Unser Land 19.30 Landgasthäuser 20.00 Tagesschau 20.15 Watzmann ermittelt 21.00 Watzmann ermittelt 21.50 BR24 22.05 Grünwald Freitagscomedy 22.50 **Der letzte Befehl**. Western, USA 1959 0.45 **Trespas** – Auf Leben und Tod. Thriller, USA/BUL 2011

3 SAT

9.00 ZIB 9.05 Kulturzeit 9.45 nano 10.20 Wunderland 11.05 Treffpunkt Garage – Leben am Rand der Gesellschaft 11.40 Sehen statt Hören 12.10 Offline – zurück zur Besinnung 12.55 Katrin sucht das Glück 13.20 Wilde Inseln 15.30 Wildes Pantanal – Am letzten Wasserloch 16.15 Wildes Pantanal – Jaguar-Land 17.00 Wildes Peru 18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 **Die göttliche Ordnung**. Drama, CH 2017. Mit Marie Leuenberger 21.45 Madeira – Juwel im Atlantik 22.00 ZIB 2 22.25 **Der Mann, der König sein wollte**. Abenteuerfilm, GB/USA 1975. Mit Sean Connery 0.25 10vor10

SERVUS TV

10.10 Grüne Zukunft – Helden des Alltags 11.10 Unser Zuhause 12.05 Moderne Wunder 13.05 An der Eismeerküste – Norwegens frostiger Norden 14.00 Terra Mater 15.00 Moderne Wunder 15.55 P.M. Wissen 17.00 Quizjagd 18.00 Servus Nachrichten Deutschland. Mod.: Isabelle Bhuiyan, Jochen Sattler, David Rohde, Katja Losch 18.10 Guten Abend Deutschland 19.20 Servus Nachrichten Deutschland 19.38 Guten Abend Deutschland 20.10 Wetter 20.15 **Miss Fisher** und die Grüt der Tränen. Kriminalfilm, AUS 2020 22.05 Fleischhauer 22.15 Talk im Hangar-7 23.30 kulTOUR mit Holender 0.00 Hudson & Rex

KABEL 1

5.35 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum 6.40 Pawn Stars – Die Drei vom Pfandhaus. Doku-Soap 10.10 The Mentalist. Krimiserie 14.55 Castle. Dämonen 15.50 News 16.00 Castle. Banküberfall 16.55 Abenteuer Leben täglich. Magazin 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal – Der Profi kommt. Reportagereihe 18.50 Achtung Kontrolle!. Reportagereihe 20.15 Navy CIS. Krimiserie. Das falsche Opfer 21.15 Navy CIS. Krimiserie. Zivas Geheimnis 22.15 Navy CIS. Krimiserie. Es war einmal ein Tim 23.15 Navy CIS. Krimiserie. Der Tote im Meer 0.10 Navy CIS 1.00 Late News 1.05 Navy CIS 1.55 Navy CIS 2.40 Late News

KIKA

11.00 logo! 11.15 Marcus Level 12.25 Marscha und der Bär 12.30 The Garfield Show 17.10 Lassie. Zeichentrickserie. Das beste Foto / Die Hauptattraktion 17.55 Shaun das Schaf 18.15 Yakari 18.40 Tilda Apfelkern 18.50 Sandmann 19.00 Tom Sawyer 19.25 logo! Magazin 19.30 **Der kleine Spirow**. Familienfilm, F/B 2017 20.50 Marscha und der Bär. Animationsserie

EUROSPORT 1

9.45 Ski alpin: Weltcup. Riesenslalom Damen, 1. Lauf. Live 11.30 Biathlon: Weltcup. 20 km Herren. Aus Östersund (S) 12.45 Ski alpin: Weltcup. Riesenslalom Damen, 2. Lauf. Live 14.00 Biathlon: Weltcup. 15 km Damen. Aus Östersund (S) 14.45 Biathlon: Weltcup. 15.30 Ski alpin: Weltcup. Riesenslalom Damen, 1. Lauf. Aus Åre (S) 16.15 Ski alpin: Weltcup. 16.55 Skispringen: Weltcup. Raw Air: Herren Qualifikation (HS 134) 18.00 Radsport: Tirreno Adriatico. 5. Etappe 18.35 Radsport: Paris-Nizza 19.10 Fußball: Bundesliga der Frauen 21.15 Skispringen: Weltcup. Raw Air: Herren Qualifikation (HS 134) 22.15 Ski alpin: Weltcup. Riesenslalom Damen, 2. Lauf. Aus Åre (S) 22.55 Radsport: Tirreno Adriatico. 5. Etappe 23.40 Radsport: Paris-Nizza. 6. Etappe