

Thor Scharrlmann gewinnt die Goldmedaille

Starker Auftritt der Athleten des VfB Langenhagen beim No-Gi-Turnier in Hannover

LANGENHAGEN. Spannende Kämpfe, sportlicher Respekt und große Erfolge: Beim No-Gi-Grappling-Turnier „Tap me if you can“ in Hannover zeigten die VfB Athleten eindrucksvoll ihr Können auf der Matte. Finn Bredenbruch und Thor Scharrlmann konnten mit starken Leistungen überzeugen. Grappling lässt sich schlicht als Griffkampf erklären, wobei es viele Bodentechniken und Aufgabelösungen aus geringer Distanz beinhaltet. Bei dieser Ringkampfsportart wird auf den traditionellen Anzug (Gi) aus Hose und Jacke, die oftmals mit einem Gürtel zusammengehalten wird, vieler ostasiatischer Kampfsportarten verzichtet.

Bei dem Wettkampf präsentierte sich Finn Bredenbruch hochkonzentriert und kämpferisch. Mit sauberer Technik, Ausdauer und großem Einsatz behauptete er sich gegen starke Konkurrenz und zeigte, dass mit ihm in zukünftigen Turnieren definitiv zu rechnen ist.

Für den sportlichen Höhepunkt des Tages sorgte jedoch Thor Scharrlmann: In seiner Gewichtsklasse dominierte er das Teilnehmerfeld und sicherte sich verdient die Goldmedaille sowie den ersten Platz. Mit kontrollierten Aufgabegriffen, kluger Taktik

und einem Sieg in der Verlängerung des Finales setzte er sich souverän durch und krönte seinen Turniertag mit dem obersten Podestplatz.

Wer sich für Grappling, Mixed Martial Arts (MMA), Kickboxen oder Muay Thai interessiert und selbst aktiv werden möchte, ist beim VfB Langenhagen genau richtig. Hier finden Einsteiger wie Fortgeschrittene professionelle Trainingsbedingungen, ein starkes Team und die Möglichkeit, sich sportlich weiterzuentwickeln. Informationen gibt es auf der Homepage www.vfb-langenhagen.de.



Zeigten starke Leistungen: Die VfB-Kämpfer Finn Bredenbruch (links) und Thor Scharrlmann.
Foto: privat

Neue Maßstäbe bei Innovation und modernen Trainingsmethoden

„Lifetime Sports & Health“ sorgen für Sonnabend, 10., und Sonntag, 11. Januar, jeweils von 10 bis 18 Uhr zu Aktionstagen ein

LANGENHAGEN (OK). Seit mehr als 20 Jahren ist das inhabergeführte „Lifetime Sports & Health“ an der Leibnizstraße 52 fester Bestandteil der Langenhagener Fitnesslandschaft, obwohl die Zahl der Mitbewerber in der Flughafenstadt nicht gerade gering ist. Doch Inhaber Dirk Meyer, der aus Langenhagen stammt und ausgebildeter Diplom-Sportwissenschaftler ist, kennt die Bedürfnisse seiner Kundschaft genau und hat sein Angebot konsequent darauf ausgerichtet. Unterstützt wird er von einem Team aus hochqualifizierten Fachkräften, darunter Experten für Trainingslehre, Ernährungsexperten sowie Chiropraktiker und Physiotherapeuten, die für eine professionelle Betreuung sorgen. Das familiäre Studio verspricht nicht nur modernste Technik, sondern auch individuelle Betreuung und ein starkes Gemeinschaftsgefühl.

„Wir bleiben halt nicht stehen, sondern versuchen immer wieder etwas zu machen“, sagt Meyer. Ein besonderes Highlight ist laut Meyer in diesem Jahr die Erweiterung des Trainingsangebotes. Zwei weitere brandneue elektronische Geräte der Firma EGYM – eins davon als absolute Weltneuheit – erweitern das Erfolgsmodell beim computergestützten Training. Den Mitgliedern stehen jetzt 14 EGYM-Geräte zur Verfügung. Dirk Meyer:

„Wir setzen damit erneut Maßstäbe in Sachen Innovation und moderner Trainingsmethoden.“ Komplettiert wird das Studio durch einen umfangreichen Park an Kraft- und Cardiogeräten. Eine der vielen Stammkunden ist Cidem. Für sie sind die vielen Älteren, die im „Lifetime Sports & Health“ trainieren Vorbilder. Cidem: „Sie sorgen dafür, dass sie lange gesund und in Form bleiben.“ Wer sich selbst vom Angebot des renommierten Fitnessstudios überzeugen möchte: Für Sonnabend, 10. Januar, und Sonntag, 11. Januar, jeweils zwischen 10 und 18 Uhr lädt „Lifetime Sports & Health“ zu Aktionstagen ein. Die Besucherinnen und Besucher dürfen sich nicht nur auf attraktive Angebote für eine Mitgliedschaft freuen, sondern auch auf die Chance, einen Gewinn von 1.000 Euro zu ergattern. Spannende Vorträge runden den Tag ab. Im Einzelnen: Am Sonnabend um 12 Uhr heißt es „Longevity – lange und gesund leben“, um 14 Uhr „Fit bleiben mit dem richtigen Training“ und um 15 Uhr „Gezielt trainieren – Beschwerden minimieren“. Am Sonntag laufen dann noch zwei Vorträge: um 14 Uhr „Leicht ins neue Jahr: Gesund abnehmen ohne Verzicht“ und um 15 Uhr „Balance, Kraft, Beweglichkeit – Dein ganzheitliches Krafttraining“.



Fühlt sich in der familiären Atmosphäre des "Lifetime Sports & Health" sehr wohl: Cidem Meyer, hier mit Fitnesstrainer Carlos.
Foto: Oliver Krebs

BODEN KNALLER

Bis zu **60%*** sparen!

NUR BIS 13.01.

Laminat Vinyl Parkett

*Nur auf ausgewählte Böden bis zum 13.01.2026. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen. Eine Rabattierung bereits getätigter Aufträge ist nicht möglich. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen bei sofortiger Mitnahme. Dieses Angebot gilt nicht für Zubehör. Nur solange der Vorrat reicht.

Kreideeiche (7604)

Unser Verkaufspreis, €/m²	12,99
PE-Dämmung 2 mm stark, unser Preis €/m²	0,99
Fußleisten passend, unser Preis €/lfm.	3,75
Alles zusammen:	17,73

Sie zahlen nur €/m²

9,99

bodomoLAMINAT (7605)

Dekor Tirol Eiche

- 7 mm Stärke | NK 31 | AC3
- Hält starker Nutzung stand
- Unterstreicht den Landhausstil
- Blauer Engel / Made in Germany
- Schnelle und einfache Verlegung

Canadian Oak creme (100032473)

Unser Verkaufspreis, €/m²	29,99
Fußleisten passend, unser Preis €/lfm.	5,41
Alles zusammen:	35,40

Sie zahlen nur €/m²

17,99

Rigid-Vinyl (30033006)

Dekor Canadian Oak braun

- 4,5 mm Stärke | Nuttschicht: 0,3 mm | NK 31
- Integrierte Dämmung
- Warme und natürliche Eichtöne
- Äußerst strapazierfähig und robust
- 100 % Wasserfest und pflegeleicht

Laminat DEPOT

Öffnungszeiten: Mo-Fr 10 - 19 Uhr · Sa 9 - 18 Uhr

Hannover
am A2 Center · Varrelheide 204

TEST Bild TOP SERVICE-QUALITÄT

AUSGABE 3/2021
Konsumentenbefragung
★★★★★ 2021/22

LaminatDEPOT
IN DER KATEGORIE LIFESTYLE & SHOPPING

SONNTAG IST SCHAUTAG!

Jeden Sonntag 12.00 Uhr – 16.00 Uhr ohne Verkauf und Beratung

laminatdepot.de

Jetzt 20x - auch in: Bielefeld, Bietigheim, Bochum, Dortmund, Duisburg, Erkrath, Essen, Gelsenkirchen, Hamburg, Hamm, Iserlohn, Lippstadt, Mönchengladbach, Mülheim/Ruhr, Paderborn, Porta Westfalica, Solingen, Velbert und Wuppertal