

# Sportabzeichen beim TC Bissendorf

Verein verleiht insgesamt 120 Auszeichnungen

**BISENDORF.** Im Dezember fand die Sportabzeichen-Verleihung beim Turn-Club Bissendorf wieder im Turnclub-Büro Am Helenfeld statt. Bei einem gemütlichen Beisammensein mit Punsch und Waffeln wurden die Sportabzeichen überreicht. Im Jahr 2025 konnten insgesamt 120 Abzeichen verliehen werden, davon 87 für Kinder, 33 für Erwachsene und drei für Familien. Bei den Kindern gehen 34 Sportabzeichen auf das Konto der Grundschule Bissendorf. Eine besondere Ehrennadel erhielten Claudia Bernstein für 15x und Gabi Ochmann für 40x Sportabzeichen. Nach der Winterpause geht es im Mai wieder los mit der Sportabzeichen-Abnahme am

Sportplatz Bissendorf immer donnerstags ab 18 Uhr nach vorheriger Absprache (Infos auf der Homepage). Die Anforderungen für das Sportabzeichen sind im steten Wandel und bestehen schon lange nicht mehr aus rein leichtathletischen Disziplinen und Schwimmen. Neben der obligatorischen Schwimmfähigkeit geht es vielmehr um die allgemeinen Bereiche Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft und Koordination, die für ein gesundes Leben wichtig sind. So gibt es zum Beispiel seit 2024 den erweiterten Leistungskatalog Kraft mit Übungen wie Liegestütze, Klimmzüge, Crunches oder Triceps-Dips. Auch im Bereich Koordination wird es neue Übungen wie Ball



Ein Teil der ausgezeichneten Kinder.

Foto: privat

umgreifen, Ball hochhalten, Kick-Fangen, ein T-Lauf mit Richtungswechseln oder Koordinationsleiter-Übungen geben, um noch mehr Menschen aus verschiedenen sportlichen Bereichen zur Teilnahme zu motivieren.

## Chansons, Charts und Musik-Kabarett

**LANGENHAGEN.** Stilistisch irgendwo zwischen Chansons, Charts und Musik-Kabarett angesiedelt, musizieren Pasquale Aleardi und die Phonauten mit zahlreichen Instrumenten und kreativen Effekten enthusiastisch drauf los. Aleardi, hauptberuflich Schauspieler und vielen vor allem als „Kommissar Dupin“ bekannt, widmet sich hier als Sänger und Performer leidenschaftlich der Antidepressionsmusik. In den Phonauten Spike und Mary, zwei Klangmatrosen der Moderne,



findet er musikalisch vollblütige Mitstreiter bei der gut gelaunten Parade für das Wiedererlangen der inneren Zufriedenheit.

Termin ist am Sonnabend, 24. Januar, ab 20 Uhr im Theatersaal. Die Tickets an der Abendkasse kosten zwischen 22 und 26 Euro.

**Stehen für Musik auf zahlreichen Instrumenten und kreative Effekte: Pasquale Aleardi und die Phonauten.**

Foto: Sebastian Jäger



## 500 Stimmen GESUCHT für das POP - GOSPEL - ROCK Projekt

Ein Aufruf an alle, die das Singen lieben:

500 Sänger ein ganz besonderes Klangvolumen.

500 Stimmen auf der Bühne – ein unvergessliches Erlebnis.

Los geht es in Hannover mit dem Eingangsworkshop am 13. Juni '26. Danach wird 1x monatl. geprobt und sich 6 Monate lang auf den großen Auftritt vorbereitet: dem singOUT-Konzert im Kupelsaal Hannover, am 06. März '27. Dort präsentieren die 500 Stimmen mit Solisten und Band, eine Musikexplosion der Extraklasse.

Das singOUT-Mass-Choir-Projekt von Silas Edwin ruft wieder alle auf: Sei dabei, mit 500 weiteren Stimmen auf der Bühne. Ab sofort werden aus Hannover und Umgebung wieder Sänger jeden Alters gesucht, die mitmachen und die Begeisterung weitergeben möchten. singOUT garantiert ein unvergessliches Erlebnis mit viel Spaß, Musik und vielen Emotionen. Von Gospel bis hin zu Pop und weiteren Musikrichtungen; der Mass-Choir erhält durch die Stimmgewalt der

Mitmachen können alle, die Freude am Singen haben sowie die Dynamik eines Mass-Choirs erleben möchten. Sei dabei!

**Anmeldung und weitere Info:** [www.singout-projekt.de](http://www.singout-projekt.de)

### Unsere Servicenummern

**Private Kleinanzeigen**  
Tel.: 0800 - 154 42 33  
[kleinanzeigen@wochenblaetter.de](mailto:kleinanzeigen@wochenblaetter.de)

**Vertrieb/Zeitungszustellung**  
Bitte über den Button „Zeitung nicht erhalten“ auf der Webseite [www.extra-verlag.de](http://www.extra-verlag.de).

**Familienanzeigen**  
Tel.: 0800 - 154 42 33  
[familienanzeigen@madsack.de](mailto:familienanzeigen@madsack.de)



[epaper.extra-verlag.de](http://epaper.extra-verlag.de)

Medizin

ANZEIGE

# Arthrose im Knie?

## Dieser Pflanzenwirkstoff hilft abseits der Krebstherapie bei Arthrose

**Hoffnung für Millionen Arthrose-Patienten: Ein besonderer Wirkstoff, der in der komplementären Krebstherapie eingesetzt wird, kann unabhängig davon auch bei Arthrose helfen!**

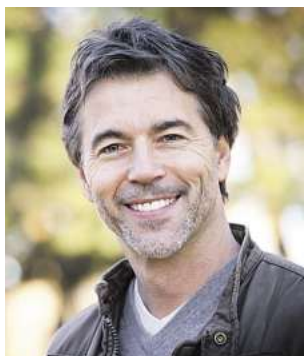
Wenn die Laubbäume ihre Blätter verlieren, bekommen wir eine sonst eher unscheinbare Pflanze zu Gesicht: die Mistel. Diese wird häufig in der begleitenden Krebstherapie eingesetzt, da sie sich beim Gebrauch gegen maligne Tumore bewährt hat. Sie aktiviert den programmierten Zelltod einer geschädigten oder funktionsunfähigen Zelle als

Überlebensschutz des gesunden Gewebes. Das Geniale: Forscher fanden heraus, dass der in der Mistel enthaltene Wirkstoff Viscum album auch bei Arthrose helfen kann<sup>1</sup>.

### Arthrose – die wichtigsten Fakten

Arthrose gilt als eine Verschleißkrankheit der Gelenke, bei der sich der Knorpel an den Gelenken abnutzt. Dieser Knorpel bildet eine Schutzschicht, die verhindern soll, dass die Knochen aneinander reiben. Nutzt sich der Knorpel ab, reiben schließlich die Knochen ungeschützt aneinander. Dies führt zu starken Schmerzen und Entzündungen. Altersbedingter Verschleiß gilt dabei als eine der Hauptursachen. Aber auch Bewegungsmangel, Übergewicht oder Fehlstellungen können Arthrose begünstigen.

Ein typisches Zeichen ist der „Anlaufschmerz“. Dabei verspüren Betroffene beim Loslaufen auf den ersten Metern ein Ziehen, z. B. in der Hüfte oder im Knie. Arthrose beginnt außerdem in vielen Fällen damit, dass sich die Gelenke steif anfühlen oder anschwellen. Später kommt häufig ein Belastungsschmerz hinzu.



„Seit Tagen habe ich keine Schmerzen mehr im Knie. Auch nachts nicht. Ich werde die Tropfen weiter nehmen!“  
(Klaus W.)



Die Kniearthrose ist die häufigste Form der Arthrose.

### Der vielversprechende Wirkstoff Viscum album

Der Wirkstoff Viscum album kann auch bei Arthrose helfen! Denn: Laut Arzneimittelbild wird Viscum album bei Steifigkeit sowie bei Ziehen und Reißen im Knie angewendet. Der Wirkstoff überzeugt vor allem deswegen bei Arthrose, da er sowohl schmerzlindernd als auch entzündungshemmend wirkt.<sup>1</sup> Der Wirkstoff kann laut In-vitro-Studien durch den apoptotischen Zelltod sogar bestimmte Körperzellen stoppen, die den Gelenkknorpel bei Arthrose angreifen.<sup>2</sup> Somit wird der Knorpel geschützt und die bei Arthrose typischen Anlauf- und Belastungsschmerzen werden bekämpft. Inzwischen gibt es ein rezeptfreies Arzneimittel in Deutschland, was den Wirkstoff Viscum album hochkonzentriert enthält. Es ist in Apotheken unter dem Namen Rubaxx Arthro erhältlich. Das Arzneimittel ist gut verträglich. Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt.

**Stark gegen den Schmerz, sanft zum Körper!**

Jetzt in Vorteilsgröße 100 ml!



**Rubaxx**

Für Ihre Apotheke: **Rubaxx Arthro**  
(PZN 15617516)

[www.rubaxx.de](http://www.rubaxx.de)

<sup>1</sup>Hedge et al. (2011) Viscum album Exerts Anti-Inflammatory Effect. PLoS ONE. 2011;6(10):e26312 • <sup>2</sup>Lavastre et al. (2004) Anti-inflammatory effect of Viscum album. Clin Exp Immunol. 2004 Aug; 137(2):272-8 • Abbildung Betroffenen nachempfunden, Name geändert  
RUBAXX ARTHRO. Wirkstoff: Viscum album Ø. Homöopathisches Arzneimittel bei Verschleißkrankheiten der Gelenke. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing  
39065201\_002625