

Bewegung unter freiem Himmel bringt Hunderte zusammen

Eine erfolgreiche Premiere: „Tag des Sports“ ersetzt „Inklusives Sportfest“

LANGENHAGEN (MAP). Bewegung unter freiem Himmel bei strahlendem Sonnenschein: Am Sonnabend fand der „Tag des Sports“ in Langenhagen zum ersten Mal statt. Hunderte Gäste kamen an der Konrad-Adenauer-Straße 25 zusammen und konnten unterschiedliche Sportarten ausprobieren. Vor allem Kinder waren begeistert von den Mitmachangeboten, die von den Vereinen vorbereitet worden waren. Veranstaltet wurde das Fest von der Stadt Langenhagen, der Lebenshilfe Langenhagen-Wedemark und dem Sportring Langenhagen. In Kooperation mit den Vereinen wurde so für ein buntes Angebot an Sport- und Informationsmöglichkeiten gesorgt. Von Spendenlauf bis Fußballdarts – hier war für jeden etwas dabei.

Akrobatische Hochleistungen zeigten Mädchen aus dem Reit-, Fahr- und Voltigierverein Hubertus. Die Zehn- bis 20-Jährigen aus dem A-Team trainieren in dieser Konstellation seit zehn Jahren zusammen. Wer lieber selbst aktiv sein wollte, konnte sich beim Fußballdarts des TSV Krähenwinkel-Kaltenweide ausprobieren – mithilfe einer aufblasbaren Dartscheibe, an der die Bälle mit Klett kleben bleiben. Fliegende Bälle und drehende Reifen: Beim Rollstuhlbasketball der RSG Langenhagen war richtige Action zu sehen.

Zur Begrüßung motivierte Bürgermeister Mirko Heuer (CDU)



Rollstuhlbasketball der RSG Langenhagen.

Foto: Marius Philippsen

die Besucherinnen und Besucher, die Laufschuhe anzuziehen. Denn beim Spendenlauf waren alle gefragt. Der Hannover Airport und die interev GmbH unterstützten das Sportfest mit jeweils zwei Euro pro gelaufener Runde. Teilnehmen konnten alle. „Unsere Förderung der ‚Aktion Mensch‘ läuft in diesem Jahr ab, deshalb sind wir sehr froh über diese großzügige Kooperation“, berichtete Kendrick Macasero

von der Lebenshilfe Langenhagen-Wedemark.

Der „Tag des Sports“ war eine Premiere, fand allerdings unter dem Namen „Inklusives Sportfest“ bereits fünfmal statt. Der Fokus lag darauf, Menschen mit und ohne Behinderung beim Sport zusammenzubringen. Die Umbenennung ist laut Mirko Heuer ein starkes Zeichen. „Inklusion ist, wenn es nicht mehr extra genannt werden muss“, so

der Bürgermeister. Nach dem regnerischen Freitag spielte das Wetter glücklicherweise mit. Strahlender Sonnenschein untermalte die festliche Stimmung der Sportler, Kinder und sonstigen Besucher.

Am Stand der Feuerwehr konnte man sich mit Pommes frites und Bratwurst versorgen. Im Anschluss fand die Ehrung der besten Langenhagener Sportler 2025 statt.

Termine und Angebote für die Sommerferien

LANGENHAGEN. Auch in diesem Jahr gibt es wieder einen praktischen Faltflyer im Kalenderformat! Damit behalten Kinder, Jugendliche und Eltern alle wichtigen Termine und Angebote für die Sommerferien auf einen Blick.

Die Abteilung Kinder, Jugend und Kultur der Stadt Langenhagen hat auch in diesem Sommer wieder ein vielfältiges Ferienprogramm für die jungen Menschen aus Langenhagen zusammengestellt.

„Wir freuen uns, den Kindern und Jugendlichen in diesem Jahr wieder einen handlichen und übersichtlichen Faltflyer anbieten zu können“, sagt Jessica Hermann, Verantwortliche für das Sommerferienprogramm. „Der Flyer zeigt alle Angebote auf einen Blick – von spannenden Workshops über Tagesaktionen bis hin zu mehrtägigen Freizeiten. So können Familien ihre Sommerferien noch besser planen. Alle wichtigen Informationen zu den jeweiligen Angeboten, werden online aufgezeigt.“ Das Programm umfasst wieder zahlreiche spannende Aktivitäten für Kinder und Jugendliche ab 6 Jahren, darunter kreative Workshops, sportliche Aktionen, Ausflüge und vieles mehr.

Die Anmeldung erfolgt wie gewohnt online über die Webseite www.unser-ferienprogramm.de/langenhagen. Die

Auslosung der Ergebnisse erfolgt am Dienstag, 9. Juni, um 12.00 Uhr. Das Portal wird am Vortag ab Mitternacht für Anmeldungen geschlossen.

Im Anschluss erhalten alle Anmeldenden eine Bestätigung über ihre erfolgreiche Anmeldung sowie eine Zahlungsaufforderung. Für alle, die bei der Verlosung kein Glück haben, besteht die Möglichkeit, nicht vergebene Plätze direkt nach der Verlosung zu buchen. Hierzu empfehlen wir einen Blick ins Elternportal und die Programmliste.

Bei Fragen oder Unterstützung steht das Haus der Jugend, Abteilung Kinder, Jugend und Kultur, montags bis donnerstags von 8 bis 16.30 Uhr und freitags von 8 bis 14 Uhr am Langenforther Platz 1 gern zur Verfügung.

Der neue Sommerferienfaltflyer wurde in den Langenhagener Grundschulen verteilt, Schülerinnen und Schüler der weiterführenden Klassen bekommen den Flyer über das Schulprogramm ISERV. Im Rathaus, der Stadtbücherei und im Haus der Jugend wurde dieser ausgelegt und ist auch online auf der Homepage www.kijulangenhagen.de zu sehen.

Für aktuelle Informationen und Neuigkeiten zum Ferienprogramm können Eltern und Kinder sich außerdem für den Newsletter anmelden.

ANZEIGE

Cholesterinsenker

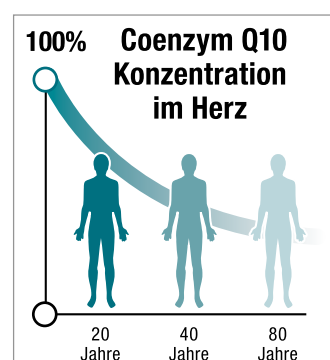
Warum machen sie uns müde und erschöpft?



Fast acht Millionen Deutsche nehmen aufgrund eines zu hohen Cholesterinspiegels Statine (cholesterinsenkende Medikamente) ein. Diese reduzieren das Risiko zahlreicher Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Wie bei fast allen Arzneimitteln kann es aber auch bei Statinen – neben deren positiver Wirkung – zu unerwünschten Begleiterscheinungen kommen. So berichten Anwender von Erschöpfung, Müdigkeit oder muskulären Problemen. Aber woran liegt das?

Zu wenig Coenzym Q10! Statine reduzieren nicht nur die Bildung von Cholesterin, sondern ungewollt auch die körpereigene Produktion von Coenzym Q10. Im Gegensatz zu dem überschüssigen Cholesterin ist dieser Stoff lebenswichtig für unseren Körper. Er wird von jeder einzelnen Zelle zur Energiegewinnung benötigt – besonders von Herz und Muskulatur. Ist zu wenig davon vorhanden, kann es zu den oben genannten Begleiterscheinungen kommen.

Zusätzlicher Abbau Die Grundproblematik: Auch mit zunehmendem Alter nimmt



der körpereigene Coenzym Q10 Spiegel ab. Bereits mit 40 Jahren reduziert er sich bei Männern wie Frauen um rund ein Drittel. Patienten, die Cholesterinsenker verschrieben bekommen, trifft es also gleich doppelt. Immer mehr Kardiologen empfehlen daher, neben den Cholesterinsenker zusätzlich Coenzym Q10 einzunehmen. In den USA ist diese Kombination längst gängige Praxis.

Sinnvolle Ergänzung

In Österreich vertrauen die Apothekenkunden hier vor allem auf ein Produkt: Dr. Böhm® Coenzym Q10.* Nur eine Kapsel davon liefert die empfohlene Tagesdosis von 100mg. Es ist in seiner Zusammensetzung einzigartig und überzeugt Ärzte wie auch Apotheker unter anderem durch folgende Punkte:

• Bioverfügbarkeit

Da Coenzym Q10 fettlöslich ist, wurde der Nährstoff in den Kapseln von Dr. Böhm® in Öl gelöst. Nur so kann es vom Körper gut aufgenommen werden. Man kennt dies auch vom Karottensaft, den man immer mit ein paar Tropfen Öl verfeinern sollte, um das enthaltene Vitamin A besser aufnehmen zu können.

• Höchste Qualität nach Arzneimittelstandards

Wie alle anderen Dr. Böhm®-Produkte werden auch die Coenzym-Q10-Kapseln nach höchsten Arzneimittelstandards produziert. So können Sie auf die Sicherheit und Qualität des Produktes vertrauen.

Gestalten Sie Ihre Statin-Therapie sinnvoll mit der Ergänzung Dr. Böhm® Coenzym Q10.

*Apothekenabsatz Coenzym Q10 lt. IQVIA Österreich OTC Offtake MAT 03/26

FRAGE an den Experten

Dr. Christine Kiesel
Allgemeinmedizinerin

Ubichinon oder Ubichinol?

Coenzym Q10 ist in zwei Formen verfügbar: Ubichinon und Ubichinol. Obwohl beide im Körper vorkommen, unterscheiden sie sich in ihrer physiologischen Rolle. Für die Energieproduktion von Herz und Muskeln liegt die überzeugendste Studienlage eindeutig für Ubichinon vor.

Achten Sie beim Produktvergleich auf diesen wichtigen Unterschied.

PRODUKT-TIPP

DIE ERGÄNZUNG ZU CHOLESTERINSENKERN



Nahrungsergänzungsmittel

Dr. Böhm® Coenzym Q10

- ✓ Nur 1x täglich – 100 mg Ubichinon
- ✓ Verringert Müdigkeit (Vitamin B12)
- ✓ Sehr gute Bioverfügbarkeit – in Öl gelöst

Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Coenzym Q10 für Sie unter: **PZN: 20398051 (30 Stk)** UVP: 19,90 €