

Kinder absolvieren Karate-Prüfung

Umfangreiche und anspruchsvolle Aufgaben gemeistert

LANGENHAGEN. Neue Gürtel können jetzt 13 Jungen und Mädchen der VfB-Sparte Karate tragen. Bei einer Prüfung zeigten sie Grundschultechniken,

Kombinationen, festgelegte Formen sowie Partnerübungen. Je dunkler die Gürtelfarbe, desto umfangreicher und anspruchsvoller ist das zu absolvierende

Programm. Am Ende waren die Prüfer Mohammed Ataya und Thomas Tschörner zufrieden, und die jungen Karateka konnten sich über ihre bestandene

Prüfung freuen. Die Doppelprüfung zum weißen und gelben Gürtel legten Amir Aljija, Ben Edward Baier, Selin Lermioglu, Ares Nikolas Manoli, Mia Matiet, Mert Özdemir und Loran Saük ab. Einen orangefarbenen Gürtel kann sich jetzt Asya Özdemir umbinden.

Als neue Grüngurte kann die Karate-Sparte Ilyas Tosun und Lijana Wolf begrüßen. Das umfangreichste Programm zeigten auch die erst zehn Jahre alten Drillinge Stefan Alexandru, Tudor Christian und Victor Gabriel Patratanu, die erfolgreich die Prüfung zum blauen Gürtel meisterten.

Interessante oder auch Wiedereinsteiger sind beim Karate-Training immer willkommen. Informationen gibt es bei Dirk Staats, Telefon 0173 89 19 450 oder E-Mail DirkStaats@vfb-langenhagen.de, sowie auf der Internetseite www.vfb-langenhagen.de.



Gelungener Ablauf: Karate-Prüfung beim VfB Langenhagen.

Foto: privat



Berufsorientierung für IGS-Schüler in Langenhagen.

Foto: privat

Orientierung für die spätere Berufswahl

LANGENHAGEN. Der 3. Juni stand für IGS-Schüler im achten Jahrgang ganz im Zeichen der beruflichen Orientierung. Auf dem Hof und in den Räumen des IGS-Campus präsentierten sich 13 Firmen, um Einblicke in Berufsfelder zu geben. Von Dachdeckern und Fliesenlegern über die Polizei bis hin zu Volkswagen und weiteren Unternehmen war eine große Bandbreite vertreten. In Kleingruppen besuchten die Jugendlichen die verschiedenen Stationen.

Die Aussteller waren extra angereizt, um den Schülern den jeweiligen Arbeitsalltag sowie die typischen Tätigkeiten und Herausforderungen praxisnah näherzubringen. Organisiert wurde

die Messe durch unsere Ausbildungslotsin, Teresa Miranda, die diesen gewinnbringenden Tag in Kooperation mit BNW (Bildungswerk Niedersächsische Wirtschaft) auf die Beine gestellt hat.

Jahrgangleiterin Imke Roggemann zeigte sich im Anschluss hocheifrig darüber, wie konzentriert und engagiert die Schülerinnen und Schüler an den verschiedenen Stationen mitgemacht haben. Der praxisnahe Einblick zeigte bei einigen direkt Wirkung: So mancher Jugendliche konnte einen Praktikumsplatz ergattern oder ließ am Ende des Tages verlauten, sich nach der Schulzeit eine Ausbildung in einem der vorgestellten Berufe vorstellen zu können.

Konfi-Zeit in der Elia-Gemeinde

LANGENHAGEN. Nach den Schulferien startet in der evangelisch-lutherischen Elia-Kirchengemeinde ein neuer Konfi-Kurs. Eingeladen sind Jugendliche, die Lust haben auf Gemeinschaft, Action, ehrliche Fragen, gutes Essen und eine Zeit, die mehr ist als nur Unterricht. In der Konfi-Zeit geht es um Themen, die wirklich zählen:

Wer bin ich? Was glaube ich? Was trägt mich? Was hat Gott mit meinem Leben zu tun? Und natürlich ist auch Zeit für Spiele, Gespräche, besondere Aktionen und neue Freundschaften.

Willkommen sind alle, besonders Jugendliche im Alter zwischen elf und 14 Jahre. Pastor Marc Gommlich erklärt: „Dabei gilt: Du musst nicht

schon alles wissen. Du musst nicht perfekt in die Kirche passen. Und du musst auch nicht getauft sein. Auch wer etwas älter ist oder einfach erst einmal reinschnuppern möchte, darf gern kommen. In Elia schauen wir gemeinsam, was möglich ist.“

Ein Infoabend für Jugendliche und Eltern findet am Diens-

tag, 16. Juni, um 19 Uhr in der Elia-Kirchengemeinde, Konrad-Adenauer-Straße 33, statt. Dort wird erklärt, wie die Konfi-Zeit läuft, was geplant ist und wie die Anmeldung funktioniert.

Der neue Konfi-Kurs startet nach den Sommerferien. Die Treffen sind dienstags von 17 bis 18.30 Uhr.

Expertenrat: Thema Cholesterinsenker Müdigkeit & Muskelprobleme



Mag. Dr. Johannes-Paul Fladerer-Grollitsch, MSc
Experte

erscheinungen kommt – und was Sie dagegen tun können.

Fast acht Millionen Deutsche nehmen aufgrund eines zu hohen Cholesterinspiegels Statine (cholesterinsenkende Medikamente) ein. Diese reduzieren das Risiko zahlreicher Herzkreislauf-Erkrankungen und sind daher essenziell in der Therapie. Wie bei

den meisten Arzneimitteln kann es auch bei einer Statin-Therapie zu unerwünschten Begleiterscheinungen kommen. Ein Leser fragt nach ...

Heinrich Zeller:

Ich nehme seit einiger Zeit ein cholesterinsenkendes Medikament. Mein Arzt ist zufrieden mit den Werten – aber ich fühle mich oft

müde und antriebslos. Außerdem bemerke ich beim Spazierengehen oder bei der Gartenarbeit ein unangenehmes Ziehen in den Muskeln. Könnte das mit dem Medikament zusammenhängen?“

Dr. Fladerer-Grollitsch:

Das kann tatsächlich sein. Statine reduzieren nicht nur die Bildung von Cholesterin, sondern auch die körpereigene Produktion von Coenzym Q10. Im Gegensatz zum überschüssigen Cholesterin ist dieser Stoff lebenswichtig für unseren Körper. Er wird von jeder einzelnen Zelle zur Energiegewinnung benötigt – so auch von Herz und Muskulatur. Ist zu wenig davon vorhanden, kann es zu den genannten Begleiterscheinungen kommen. Kardiologen empfehlen daher, neben den Cholesterinsenkern zusätzlich Coenzym Q10 einzunehmen. Um dem Körper genügend des essenziellen Nährstoffes zuzuführen, ist das österreichische Qualitätsprodukt Dr. Böhm® Coenzym Q10 nun auch in deutschen Apotheken erhältlich. Nur eine Kapsel liefert die empfohlene Tagesdosis von 100 mg.

Wichtig zu wissen:

Bei den Kapseln von Dr. Böhm® wurde der Wirkstoff in hochwertigem Olivenöl gelöst. Das ist entscheidend, denn Coenzym Q10 ist fettlöslich und kann nur so optimal über den Darm aufgenommen werden.

APOTHEKEN-EMPFEHLUNG

NEU

Dr. Böhm®
Coenzym Q10
100 mg Kapseln – nur 1x täglich

- Verringerung von Müdigkeit (Vitamin B12)
- für eine normale Herzfunktion (Herzmyo)

30 Kapseln | Nahrungsergänzungsmittel

- ✓ 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.)