

Im Kyushin Iaido Ken-Jutsu erfolgreich

5. Dan für Ralf Schlüter, weitere Graduierungen für Workshop-Teilnehmer

LANGENHAGEN. Beim jährlichen Prüfungsworkshop des Kyushin Iaido Ken-Jutsu ist Ralf Schlüter vom VfB der 5. Dan verliehen worden. Ralf Schlüter begann seine Kampfkunstlaufbahn 1974 im Alter von 16 Jahren beim Kyokushin Kai Karate Dojo Hannover, aus dem sich die Shoshin Do Kampfkunst entwickelte. 1983 begann er beim Polizei Sportverein mit dem Studium des Aikido und wechselte 1996 zum heutigen VfB Langenhagen, wo er schnell die Kinder- und Jugendgruppe übernahm. Ab 1999 leitete er, zusammen mit Jörg Müller, das Training im Kinder- und Erwachsenenbereich. Um ein vertieftes Verständnis für sein Aikido zu entwickeln - viele Techniken kommen aus der Schwertkunst - besuchte er 2002 ein Iaido Training beim Turn-Klubb zu Hannover.



Prüfung zum 5. Dan absolviert: Ralf Schlüter.
Foto: VfB Langenhagen



Langenhagener sind beim Kyushin Iaido Ken-Jutsu Prüfungsworkshop.
Foto: VfB Langenhagen

Und wie das Schicksal es wollte, traf er dort einen alten Bekannten aus Karatezeiten. Sensei Lothar Ölke (5. Dan) leitete damals die Iaido Gruppe. Und so nahm Ralf Schlüter dort, mittlerweile Träger des 2. Dan im Aikido, regelmäßig am Unterricht teil. 2014, er hatte damals auch den 2. Dan im Iaido, verstarb sein Meister unerwartet und er übernahm zusammen mit Wolfgang Teubner die Gruppe, die er heute noch leitet. 2019 gründete Ralf Schlüter eine Iaido-Gruppe im VfB Langenhagen. Parallel unterstützte er den Aufbau einer Iaido-Gruppe bei der Sportgemeinschaft Misburg, die er heute noch einmal im Monat begleitet. Heute teilt er sich den Unterricht beim VfB mit Leonard Lorenz (3. Dan Iaido). Und selbstverständlich

unterrichtet er auch montags weiterhin Aikido im Erwachsenenbereich. Bei dem von der SG Misburg ausgerichteten Lehrgang haben zudem weitere Teilnehmer des VfB erfolgreich ihre nächste Graduierung erlangen können. Im Mittelpunkt des Lehrgangs standen Techniken und philosophische Hintergründe in den alten japanischen Prüfungsstufen Shirin I (entspricht den Gürtelfarben weiß/gelb), Shirin II (orange/grün) und Shinsuru (blau/braun) sowie Okunau I (1. Dan Schwarzgurt). In dem zweieinhalbstündigen Workshop zeigten alle Prüflinge das bisher Erlernte zur vollen Zufriedenheit von Sensei Ralf Gumpfer (Headmaster) und seinem Prüferteam. Selbst Techniken, die über die erfordernten Stufen hinaus gingen, konnten von

allen gemeistert werden. Auch Grundbegriffe über die philosophischen Hintergründe der Schwertkampfkunst wurden abgefragt. Sie beinhalten eine Geisteshaltung, die geprägt ist von Toleranz, gegenseitigem Respekt und Verantwortung. Am Ende des Prüfungsworkshop nahmen alle Teilnehmer ihre Urkunde in Empfang, darunter vom VfB Langenhagen Julia Daitche (Shirin II), Nadine Blanke, Stephan Stark, Holger Köbel und Sebastian Grams (alle Shirin II) sowie Dirk Richter zum Shinsuru und Lasse Johnsen zum Okunau I. In der Schwertkampfkunst Kyushin Iaido Ken-Jutsu wird neben den Kata (festgelegte Formen) auch die praktische Anwendung in der Partnerarbeit und im Freikampf gelehrt. Geübt wird mit

dem Iaito (stumpfes Katana) und dem Bokken (Holzschwert). Das Kyushin Iaido Ken-Jutsu basiert auf der alten Schwertkampfkunst des Tenshin Shoden Katori Shinto Ryu. Sensei und Headmaster Ralf Gumpfer hatte diese Form in Japan erlernt und daraus einen eigenen Stil entwickelt. Neben den traditionellen Kata Formen prägt die praktische Anwendung das Kyushin Iaido. Wer Interesse an der Schwertkunst hat kann sich auf der Internetseite www.vfb-langenhagen.de informieren oder einfach zum Unterricht in die Friedrich-Ebert-Schule kommen: donnerstags von 18.30 bis 20 Uhr in der kleinen Turnhalle, außer in den Schulferien. Weitere Informationen können auch telefonisch unter der Rufnummer (0511) 77 42 32 erfragt werden.

Warnwache auf dem Marktplatz

LANGENHAGEN. Für Donnerstag, 2. Juli, lädt die Gruppe „Offene Gesellschaft“ zur Warnwache „Gemeinsam laut für Demokratie und Respekt“ ein, nach einem kurzen Impuls diesmal musikalisch unterstützt von Franz Volhard und seiner Gitarre. Treffpunkt ist um 18 Uhr auf dem Marktplatz. Bei Regen fällt die Veranstaltung aus.

Intraregionale: Ende bei imago

BISSENDORF. Die regionsweite Kunstausstellungsreihe INTRAREGIONALE „Insekten in der Kunst“ endet am Sonntag für den imago Kunstverein mit einem Künstlergespräch. Die Künstler der Ausstellung „Sichtweisen“ Ralf Bednar, Lars Eckert, Shige Fujishiro und Meike Zopf werden über ihre Kunst erzählen. Was treibt sie an, wie finden sie Themen, die sie interessieren, warum wird die Kunst genau so umgesetzt? Moderiert wird das Gespräch von Vera Burmester, Start ist am Sonntag 28. Juni, um 15 Uhr beim imago Kunstverein in Bissendorf. Dessen Teilnahme und der Besuch der Ausstellung ist kostenlos. Die Intraregionale kann in der Region noch bis zum 26. Juli an vielen Kunstorten besucht werden: intraregionale.org

Gesundheit

ANZEIGE

Hämorrhoiden kann man nicht aussitzen

Spezielle Arzneitropfen können Hämorrhoidalbeschwerden sanft lindern



Wenn Sitzen unangenehmes Brennen, Jucken oder Schmerzen am Po verursacht, stecken oft Hämorrhoiden dahinter. Rezeptfreie Arzneitropfen bekämpfen das Problem diskret und unkompliziert von innen: Lindaven (Apotheke).

Hämorrhoiden sind ein Geflecht aus Blutgefäßen im Enddarm, das zusammen mit dem Schließmuskel den Darmausgang abdichtet. Zum Problem werden sie, wenn sie sich dauerhaft vergrößern oder entzünden. Dies kann zu Beschwerden wie Brennen, Nässen und Juckreiz führen,

sowie zu Schmerzen beim Sitzen und Stuhlgang.

Diskrete Hilfe von innen – ganz ohne Salbenstress

Zur Behandlung eines Hämorrhoidalleidens greifen viele zunächst zu Salben oder Zäpfchen, was unangenehm und aufwendig sein kann. Doch es gibt ein Arzneimittel namens Lindaven (Apotheke, rezeptfrei), das einfach mit einem halben Glas Wasser oral eingenommen wird und die Beschwerden dort bekämpft, wo sie entstehen: im Körperinneren. Die speziellen Arzneitropfen enthalten fünfbesondere Wirkstoffe, die sich

bei der ganzheitlichen Behandlung von Hämorrhoiden bewährt haben. So kann z. B. der Wirkstoff Hamamelis virginiana Entzündungen hemmen. Außerdem trägt er dazu bei, dass sich vergrößerte Blutgefäße wieder zusammenziehen und setzt damit an der Ursache der Hämorrhoidalbeschwerden an.

Für Ihre Apotheke:
Lindaven
(PZN 14264889)

www.lindaven.de



Achten Sie auf Ihr Herz – mit diesem Wirkstoff aus der modernen Forschung

Herzgesundheit neu gedacht: wissenschaftlich inspiriert – mit der Kraft der Roten Bete umgesetzt!

Im Alter verlieren unsere Gefäße an Elastizität. Ein Prozess, der lange nicht verstanden wurde. Bis Wissenschaftler Stickstoffmonoxid (NO) als Botenstoff der Gefäßregulation identifizierten und dafür den Nobelpreis bekamen.

Stickstoffmonoxid: Darum ist der Stoff so wichtig

Der NO-Spiegel kann über die Ernährung beeinflusst werden: Der Körper kann in Gemüsen enthaltenes Nitrat zu NO umwandeln. Die Königin unter dem nitrathaltigen Wurzelgemüse: die Rote Bete. Sie enthält bis zu 4.000 mg Nitrat pro kg. Al-

lerdings: Im Monat müsste man 30 Knollen essen!

Innovatives Präparat für Herzgesundheit

Die Pharma-Experten von Mindalin haben auf Basis der modernen Gefäßforschung ein Kaudragee entwickelt, das die Herzfunktion gezielt unterstützen kann.

Neben Roter Bete enthält **Mindalin Rote Power** hochreine Mikronährstoffe:

- **Vitamin B1 trägt zu einer normalen Herzfunktion bei¹**
- **Eisen und Vitamin B12 tragen zur normalen Bildung roter**

Blutkörperchen² sowie zu einem normalen Sauerstofftransport im Körper³ bei

Mindalin Rote Power lässt sich als Kaudragee einfach verzehren. Für alle, die ihre Herzfunktion bewusst unterstützen möchten.

Für Ihre Apotheke:
Mindalin Rote Power
(PZN 19557521)

www.mindalin.de

Abbildung Betroffenen nachempfunden
LINDAVEN: Wirkstoffe: Aesculus hippocastanum Dtl. D3, Collinsonia canadensis Dtl. D3, Hamamelis virginiana Dtl. D2, Lycopodium clavatum Dtl. D5, Sulfur Dtl. D5. Homöopathisches Arzneimittel bei Hämorrhoiden. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmasGP GmbH, 82166 Gräfelfing • Die Einnahme von Arzneimitteln über längere Zeit oder in Kombination sollte nach ärztlichem Rat erfolgen.

Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie für eine gesunde Lebensweise verwendet werden. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern. Nur für Erwachsene. • ¹Palmer RMJ, Ferrige AG, Moncada S. Nitric oxide release accounts for the biological activity of endothelium-derived relaxing factor. Nature. 1987;327:524–526. • ²Thiamin trägt zu einer normalen Herzfunktion bei. • ³Eisen trägt zur normalen Bildung von roten Blutkörperchen und Hämoglobin bei. Vitamin B12 trägt zu einer normalen Bildung roter Blutkörperchen bei. • ⁴Eisen trägt zu einem normalen Sauerstofftransport im Körper bei. • Abbildung Betroffenen nachempfunden