

„Wenn viel Wind ist, kommt man in Fahrt“

Segelclub Passat bringt Kindern und Jugendlichen auf dem Silbersee das Segeln bei

LANGENHAGEN (MAP). Mittwochnachmittag am Silbersee: Sechs kleine Boote liegen auf dem Wasser, in jedem sitzt ein Kind. Vom Motorboot aus beobachten die Trainer die kleinen Boote, an Land bleibt ein Erwachsener zur Sicherheit zurück. Jeden Mittwoch von 17 bis 19 Uhr veranstaltet der Segelclub Passat das Kindertraining in Langenhagen.

Geübt wird im Optimist, kurz Opti. So heißen die kleinen Jollen für Kinder und Jugendliche. Das Training ist mehr als nur auf dem See herumfahren: Manöver wie Wende und Halse, die Segelstellung oder das Verhalten bei Böen werden mit den Kids geübt. Auch die Sicherheit spielt eine große Rolle – „das Wichtigste ist, schwimmen zu können“, erklärt Vorsitzender Bernd Scheider. Erst in der vergangenen Woche sei ein Mädchen gekentert. Die Kinder lernen auch, wie sie sich im Worst Case verhalten.

In dem Verein segeln aktuell insgesamt rund 65 aktive Mitglieder – davon zwölf Kinder zwischen sieben und zwölf Jahren. Das Angebot für Kinder und Jugendliche ist grundsätzlich zwar nicht neu, wird aber gerade neu belebt. 2019 war ein Trainer ausgefallen, die Corona-Pandemie erschwerte einen Neustart. Seit etwa einem Jahr läuft das Kindertraining nun wieder regelmäßig – und mit Erfolg. Wöchentlich treffen sich durchschnittlich acht Kinder zum Üben.



Trainer auf dem SUP: Vom Wasser und vom Land aus werden die Kinder von einem dreiköpfigen Trainerteam betreut. Foto: Marius Philippsen

Zusammen mit dem Haus der Jugend veranstaltete der Verein in den Sommerferien eine Aktion am Schulburger Südsee. Vier Tage lang brachten die ehrenamtlichen Trainer insgesamt 16 Kindern das Segeln bei. Viele von den Heranwachsenden waren komplette Anfänger: „Wir haben da absolute Greenhorns zum Segeln gekriegt“, blickt Scheider zurück. Theorie, Knotenübungen und Wassertraining wurden aufgeteilt, sodass es immer etwas zu tun gab. „Die waren danach in der Lage, das Boot selbst aufzurüsten, aufzusetzen, loszufahren, zu wenden und wieder

an den Steg zurückzukommen.“ Jasper ist 13 Jahre alt und segelt seit etwa einem Jahr. „Am meisten Spaß macht mir das Training, wenn richtig viel Wind ist und man in Fahrt kommt“, berichtet er mit einem Lächeln. Bei der Ferienaktion im Sommer war Jasper ebenfalls dabei und hat einige Grundlagen kennengelernt und ausgebaut. Sein nächstes Ziel: der Jüngstensein.

Viel Zeit bleibt den Kindern auf dem Wasser aber nicht – von den zwei Stunden Trainingszeit verbringen sie effektiv eine Stunde auf dem Boot. Die restliche Zeit wird für das Auf- und Abbauen

der Boote benötigt. Bei starkem Wind kann das Segeln auch anstrengend werden – gerade für die jüngeren Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Sicherheit wird großgeschrieben bei dem „Optitraining“ der Jüngsten. Das Trainerteam besteht deshalb immer aus drei Personen – zwei auf dem Wasser und einer an Land. „Wenn irgendwas passiert, dann kann man schnell reagieren“, erklärt Scheider. Die Trainer auf dem Wasser sind sowohl auf einem Stand-up-Paddle-Board als auch auf einem kleinen Elektromotorboot unterwegs und geben den Kindern Anweisungen. Alle Seglerinnen und Segler sind selbstverständlich mit Rettungswesten ausgestattet.

Die Saison läuft seit Mai und dauert noch bis zu den Herbstferien (12. Oktober). Im Winter möchte der Segelclub dann zusammen mit dem Haus der Jugend Theorieunterricht anbieten, damit die Kinder zu Beginn der nächsten Saison auf den Segelschein vorbereitet sind. Auch die Sommerferienaktion soll im nächsten Jahr wiederholt werden. „Das war für uns als Verein schon ein Highlight“, bestätigt Scheider den Erfolg.

Die Gruppe freut sich über Anfänger, die jederzeit einsteigen können. Die Mitgliedschaft im Segelclub beträgt für Kinder 4 Euro im Monat. Weitere Informationen per E-Mail an info@segelclub-passat.de.

Soziale Talente im Sport 2026

REGION. Jugendliche und junge Erwachsene, die sich im Verein ehrenamtlich engagieren verdienen Dank und Respekt! Deshalb suchen die Sportjugenden in der SportRegion Hannover wieder gemeinsam nach diesen „Sozialen Talenten“ aus Sportvereinen in der Region Hannover und bitten alle Vereinsverantwortliche darum, diese für den Ehrenamtspreis ab sofort bis spätestens zum 11. Oktober zu nominieren. Neben der finanziellen Förderung durch langjährige Partner

wie der Sparkasse Hannover, der Sportjugend Niedersachsen und dem Sportgeschäft Sporthaeuser aus der Wedemark bedanken sich die Sportjugend des Regionssportbundes und die Hannoversche Sportjugend nun auch beim Handballer Tim Hornke, der die Rolle des Schirmherren übernimmt, um den Ehrenamtspreis zu unterstützen. Den Nominierungsbogen und alle weiteren Informationen findet Ihr online unter: www.rsbhannover.de/soziale-talente

Plattdüütsch soll hörbarer werden

LANGENHAGEN. Plattdeutsch gehört zur Region – und soll hier auch wieder häufiger zu hören sein. Die Arbeitsstuvv findet künftig jeweils am vierten Mittwoch eines Monats statt. Am zweiten Mittwoch gibt es eine

Plattdüütsch-Klönstuvv. Beim ersten Treffen am 9. September wurde bereits ausgiebig geklönt und es wurden Geschichten auf Platt vorgetragen. Weiter geht es mit der Klönstuvv am 14. Oktober.

Elektroscooter auf Bahngleisen

LANGENHAGEN. Mindestens ein unbekannter Täter platzierte in der Nacht auf Sonntag gegen 2.45 Uhr einen Mieteletroscooter auf den Straßenbahngleisen der Stadtbahnlinie 1 vor dem Langenforther Platz in Fahrtrichtung Sarstedt. Die Stadtbahn hatte trotz eines daraufhin eingeleiteten

ten Bremsvorganges den E-Scooter touchiert und wenige Meter mitgeschleift. Inwieweit die Stadtbahn am Unterbau beschädigt worden ist, soll noch Gegenstand der Ermittlungen. Die Stadtbahn beendete ihre Fahrt. Durch den Bremsvorgang der Stadtbahn wurden keine Fahrgäste verletzt.



Deine Spende rettet Leben!
Damit niemand im Mittelmeer ertrinken muss.
sos-humanity.org/jetzt-spenden



Gesundheit

ANZEIGE

„Das ist ja wohl ein Ding, dass ich jetzt von Obst zunehme! Stichwort Stoffwechsselfalle...“



Annette Frier setzt auf einen Stoffwechsel-Shake für Frauen ab 40, der den verlangsamten Stoffwechsel aktiviert.

Viele Frauen ab 40 erleben täglichen Frust: Die Lieblingsjeans geht nicht mehr zu. Der Bauch fühlt sich aufgedunsen an. Die Waage steigt weiter – obwohl sie genauso oder weniger essen wie früher.

Doch die Forschung weiß heute: Das Problem ist nicht ihr Wille – es ist ihr Stoffwechsel, der sich ab 40 grundlegend verändert. Viele Frauen geraten unbemerkt in eine biologische Stoffwechsselfalle, die lange unterschätzt wurde: die sogenannte Glykation – die „Verzuckerung“ im Körper.

Schon kleine Blutzuckerspitzen durch die „harmlose“ Banane zwischendurch, den Latte macchiato oder den Snack sorgen dafür, dass der Blutzucker hochschnellt und der Körper in den Speichermodus schaltet: Energie wird eingelagert statt verbrannt, besonders am Bauch. Klassische Diäten funktionieren deshalb ab 40 oft nicht mehr. Noch mehr Verzicht bremsen den Stoffwechsel. Der Körper schaltet in den Sparmodus, hält jede Kalorie fest. Gleichzeitig sinkt ab 40 der Östrogenspiegel, die Muskelmasse nimmt ab – we-

niger Muskeln verbrennen weniger Energie.

Der pureSGP Stoffwechsel-Shake¹ wurde speziell für den veränderten Stoffwechsel ab 40 entwickelt. Ein evidenzbasiertes Abnehmprodukt aus der Apotheke, das genau dort ansetzt, wo herkömmliche Diäten scheitern²:

- › Die zuckerfreie Formulierung aktiviert den Stoffwechsel und vermeidet Blutzuckerspitzen
- › Hochwertige, reine Proteine unterstützen die Muskelmasse
- › Wertvolle Ballaststoffe sorgen für ein angenehmes Sättigungsgefühl
- › Essenzielle Mikronährstoffe beugen Mangelerscheinungen vor

Das Geniale: Dieser Shake ist ein purer Genuss. Einfach an fünf Tagen pro Woche zwei Mahlzeiten durch den cremigen Shake ersetzen – flexibel, wann Sie wollen.

NEU
in der Apotheke



Für Ihre Apotheke:
pureSGP Stoffwechsel-Shake
(Vanille: PZN 20584687)

Schmerz lass nach

Seit 1932 schaltet Spalt den Schmerz ab – heute doppelt so schnell¹ mit flüssigem Ibuprofen



Spalt hat den Turbo gegen Schmerzen gezündet: Als erster Anbieter in Deutschland brachte die Marke Ibuprofen komplett gelöst in die Kapsel. Heute steckt diese Innovation in Spalt Forte – 400 mg Ibuprofen, doppelt so schnell¹ aufgenommen wie aus einer Tablette.

Es beginnt meist harmlos. Ein leichter Druck hinter der Stirn, ein Ziehen im Kiefer. Doch der Schmerz wird immer stärker, bis er jeden Gedanken überlagert. Dann zählt nur noch eines: Wie werde ich ihn schnell wieder los?

Eine klare Antwort auf den Schmerz – seit 1932

Wer sich das vor gut neunzig Jahren fragte, tastete nach einer Tablette mit einer tiefen Kerbe. Sie gab der Marke Spalt 1932 ihren Namen. Bis heute arbeitet Spalt daran, den Wirkstoff schneller dorthin zu bringen, wo er gebraucht wird.

Von der Tablette zur innovativen Flüssigkapsel
Tabletten müssen sich im Körper erst auflösen, bevor der Wirkstoff zur Verfügung steht. Zeit, die im Schmerz besonders

lang erscheint. Genau hier setzte Spalt an: Als erster Anbieter in Deutschland brachte die Marke ein Schmerzmittel auf den Markt, in dem Ibuprofen bereits vollständig gelöst in einer Kapsel vorliegt.

Heute steht diese Kapsel in jeder Apotheke – als Spalt Forte (rezeptfrei). Sie enthält 400 mg Ibuprofen in vollständig gelöster Form. Der Clou: Da der Wirkstoff bereits frei verfügbar vorliegt, wird die maximale Konzentration im Blutplasma doppelt so schnell¹ erreicht wie bei Ibuprofen-Tabletten. Für Sie heißt das: weniger Wartezeit. Dazu sind die Kapseln angenehm leicht zu schlucken.

Spalt schaltet den Schmerz ab - schnell!

Für Ihre Apotheke:
Spalt Forte
(PZN 00793839)



¹Zink trägt zu einem normalen Fettsäurestoffwechsel, zu einem normalen Kohlenhydrat-Stoffwechsel und zu einem normalen Stoffwechsel von Makronährstoffen bei. • ²Das Ersetzen von zwei der täglichen Hauptmahlzeiten im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung durch einen solchen Mahlzeitenersatz trägt zur Gewichtsabnahme bei. 25874201_002626