

seit 1945 **Möbel HESSE**

**EINMALIG
IN HANNOVER:**

Sale!

**NUR
FÜR KURZE
ZEIT**

JETZT BIS ZU

70%

RABATT

**AUF ÜBER 500 AUSSTELLUNGS-
UND EINZELSTÜCKE IM
GANZEN HAUS***

*Hier
entdecken*



seit 1945 **Möbel HESSE**

**TREND
STORE**
Wohnen wie's mir gefällt!

**KÜCHEN No1
HESSE CENTER**

**Ambiente
HESSE**

* Ausgenommen Fachsortimente und Gartenwelt. Gültig bis 31.8.2023. Alles Abholpreise ohne Deko. Zwischenverkauf vorbehalten. Alles solange der Vorrat reicht. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar. Irrtümer und Preisänderungen vorbehalten.

**Möbel Hesse GmbH • Robert-Hesse-Straße 3
30827 Garbsen/Hannover an der B6
Tel. 0511 27978-0 • info@moebel-hesse.de • Mo. bis Sa. 10–19 Uhr**

www.moebel-hesse.de



Vierter Rang bei Damenwertung

Triathlon: SG LiLaHausen und SG Langenbasche in Salzgitter

Langenhagen. Für die Triathleten des SC Langenhagen ging es jetzt zum Salzgitter-Triathlon. Nach den teils heftigen Regenfällen der letzten Tage war das Wetter für den Triathlon mit etwa 20 Grad Lufttemperatur ideal. Während des Wettkampfes hielt sich das Wetter stabil, sodass alle wohlbehalten das Ziel erreicht haben. Der Triathlon in Salzgitter war bestens organisiert und hatte diesmal auch die zweite Bundesliga und die Triathlon-Verbandsliga Mixed zu Gast.

Das Frauenteam SG LiLaHausen behauptete sich in der Damenwertung auf dem vierten Rang. Zum Ergebnis trugen maßgeblich die SCL-Triathletin Minje Jüttner (21. Gesamtrang in 1:23:38 Stunden) und Sina Petersen (32. Gesamtrang in 1:27:51 Stunden und zweiter Rang Altersklasse-



W35) bei. Das Herrenteam SG Langenbasche lieferte ein starkes Rennen und landete auf dem achten Rang von den insgesamt 21 Mannschaften. Vorzeigetriathlet Björn Wüsteney erreichte das Ziel in 1:10:53 Stunden auf dem insgesamt sechsten Gesamtrang. Vom SC Langenhagen behauptete sich Dirk Bockisch in einer Zeit von 1:24:47 Stunden auf dem 131. Rang und damit Rang 9 der AK-M55. Insgesamt stehen die Teams nun im LandesLiga-Gesamtranking bei den Frauen auf Rang 5 und die Herren auf Rang 4.

Der nächste Wettkampf findet am 20. August am Altwarmbüchener See statt.

Trugen maßgeblich zum Gesamterfolg des Teams bei: Minje Jüttner (links) und Sina Petersen.

Wer hat noch nicht?

16. September: Noch Plätze beim FrauenSportTag zu vergeben

Langenhagen. Was haben Flag Football, Trilo Chi oder Hobby Horsing diesen Sommer gemeinsam? Genau, sie sind Teil des Angebots von insgesamt 20 Sportarten und Bewegungsformen, die man, genauer gesagt frau, am Sonnabend, 16. September, in Langenhagen beim 18. FrauenSportTag des Regionssportbundes ausprobieren und für sich entdecken kann.

Vereinzelte gibt es noch Restplätze zu vergeben, in den drei oben genannten sowie in den Workshops Aqua Fitness, Dance Workout, Pilates oder Hürdenlauf sind aber noch genügend freie Plätze für alle Interessierten vorhanden.

Tipp: Wer mit den Begriffen (noch) nichts anfangen kann, der findet Kurzbeschreibungen auf der Veranstaltungsseite im Internet unter www.rsbhannover.de/



Flag Football ist eine der Sportarten, die angeboten wird.

frauensporttag. Für 15 Euro inklusive Wasser, Kinderbetreuung sowie einem gemeinsamen Abschluss kann jede Teilnehmerin an drei Workshops teilnehmen, gemeinsam Freude an der Bewegung erleben und nette Menschen

kennenlernen. Das RSB-Team freut sich über das Interesse und beantwortet gerne Rückfragen. Kontaktdaten: info@rsbhannover.de; 0511 800 79 78-0. Informationen und Anmeldung unter www.rsbhannover.de/frauensporttag.

Der Weg ist nie zu Ende

Erfolgreiche Aikido-Prüfungen beim VfB Langenhagen

Langenhagen. Einige Aikidoka des VfB hatten jetzt noch eine schweißtreibende Aufgabe vor sich: die anstehenden Prüfungen zum 1. Kyu (Braungurt). Nach monatelanger Vorbereitung stellten sich drei Erwachsene unter den Augen zahlreicher Zuschauer der Herausforderung, um zukünftig für mehr „Farbe“ im Dojo zu sorgen. Nach über eineinhalb Stunden freuten sich alle über ihre bestandene Prüfung und nahmen stolz ihre Urkunden vom Prüfer Andreas Türk (4. Dan) entgegen.

Christiane Jansen, Samantha Gülich und Uwe Küster sind nun verpflichtet und berechtigt, den braunen Gürtel zu tragen. Damit haben sie die höchste Schülergraduierung erlangt und können sich weiter auf den Weg Richtung Schwarzgurt (Dan) begeben. Bereits zwei Wochen zuvor hatte Piotr Piesyk seine Prüfung zum Gelbgurt (5. Kyu) abgelegt. Die Aikidoka des VfB gratulieren den Prüflingen – und ihre Trainer empfehlen „Weiter so!“ Denn der Weg des Aikido ist nie zu Ende.

Aikido ist eine aus Japan stammende Selbstverteidigung, in der es nicht um das (Be-)Siegen geht sondern darum, sich selbst zu behaupten ohne den Angreifer zu verletzen. Die fließenden Kreis- und Spiralbewegungen, die zur Abwehr von Angriffen ausgeführt werden, lenken und führen den Angreifer, so dass er schließlich aus dem Gleichgewicht gebracht



Nach dem erfolgreichen Lehrgang: Uwe Küster (von links), Christiane Jansen, Samantha Gülich und Prüfer Andreas Türk.

wird und zu Boden geführt werden kann. Das macht Aikido auch für Frauen und Mädchen sehr attraktiv, da möglichst ohne Kraft gearbeitet wird.

Die Kinder- und Jugendgruppe (ab neun Jahren) befindet sich gerade im Aufbau, so dass sich die Mitglieder besonders über Zuwachs freuen. Die Gruppe trainiert immer montags von 18 bis 20 Uhr in der kleinen Turnhalle der Friedrich-Ebert-Schule (FES) in Langenhagen. Der erste Trainingstag nach Sommerferien ist Montag, 21. August.

Die Aikido-Sparte des VfB Langenhagen, die seit mehr als 50 Jahren besteht, freut sich natürlich

auch jederzeit über interessierte Erwachsene. Auch wer längere Zeit keinen Sport getrieben hat, findet mit dem Aikido einen hervorragenden Einstieg und geht kein Risiko ein, denn die ersten drei Übungseinheiten sind kostenfrei und unverbindliche Schnupperstunden. Nach den Sommerferien startet das Training für Erwachsene wieder am Donnerstag, 17. August, ab 20 Uhr – ebenfalls in der kleinen Turnhalle der Friedrich-Ebert-Schule.

Weitere Informationen erhalten Interessierte unter www.vfb-langenhagen.de/aikido sowie unter der Telefonnummer (0511) 77 42 32 oder (0511) 7 90 08 00.