

Gemeinsam üben und voneinander lernen

Elzer Karatejugend beim 37. Europäischen Gasshuku (Karate-Lehrgang)

ELZE. Einmal im Jahr treffen sich Karateka aus ganz Europa zum European Gasshuku. Gasshuku ist eine japanische Tradition, gemeinsam zu üben und voneinander zu lernen. In diesem Jahr waren es mehr als 300 Karateka aus 23 Ländern, aus ganz Europa, Südafrika, USA, Kanada, Israel und Indien. Das Training wird angeleitet durch die besten Trainer:innen (Sensei) unserer Stilrichtung einschließlich dem World Chief Instructor Sensei Tetsuji Nakamura. Die Unterrichtssprache ist Englisch und natürlich Japanisch für die Fachbegriffe. Englisch mal nicht nur für die Schule, sondern um mit japanischen, dänischen, spanischen, holländischen und, und, und ... Karateka und Sensei zu sprechen. Montag morgens früh um 7 Uhr wurde in Elze am Sport- und Tanzhaus gestartet, um rechtzeitig zu Trainingsbeginn in Hamburg zu sein. In Hamburg angekommen ging es auch gleich los... Registrierungs-Badges verteilen, Karate-Anzug anziehen, schnell nochmal zur Toilette, dann das erste Training. Beim ersten Training trainieren immer alle gemeinsam, Anfänger:innen und



Einmal im Jahr treffen sich Karateka aus ganz Europa zum European Gasshuku. Foto: privat

hochgraduierte Schwarzgurte, Kinder und Erwachsene. Danach wurde in Gruppen aufgeteilt (nach Grad des Fortschritts) und in den Gruppen weiter trainiert. Die Kinder hatten das Glück, in ihrer Gruppe noch einmal bei Sensei Tetsuji Nakamura zu trainieren, die Kinder waren begeistert! Nach drei oder vier Stunden Training mit vielen neuen Übungen, viel Anstrengung und alles in Englisch, dem frühen Aufstehen und so weiter ging es zur Erho-

lung es an den Elbstrand bei Wittenbergen zum Jugend- und Freizeitgelände des befreundeten Altonaer Turn- und Sportvereins. Es wurde gegrillt, es gab leckere Salate, und noch viel mehr. Die Kinder sind am Abend nach Hause gefahren, die Jugendlichen haben zusammen mit den Erwachsenen noch vier Tage weiter trainiert. Plan ist, im nächsten Jahr gemeinsam zum 38. European Gasshuku zu fahren, dann geht es nach Wageningen in Holland.

Selbstwort – Suizid und das Leben danach

Lesung mit Elisa Roth am 10. Oktober in der Trauerhalle

WEDEMARK (MH). Stirbt ein Mensch durch einen Unfall oder eine Krankheit, ist man als Angehöriger außen vor. Man hätte es nicht verhindern können. Ein Tod durch Suizid ist besonders. Er ist anders. Die Verarbeitung und die Trauer sind kompliziert. Tim Schustereit ist in zweiter Generation Bestattungsunternehmer. Mit drei Filialen in Neustadt am Rübenberge, Wunstorf und Wedemark, von denen er eine noch gemeinsam bis zum Jahresende mit seinem Vater führt, kennt er sich in diesem Metier hervorragend aus. „Die Kultur der Bestattung verändert sich ständig, vom klassischen Friedhofsbegräbnis weichen manche Menschen ab, suchen nach neuen Bestattungsformen.“ So gibt es unterschiedliche Möglichkeiten, einen Ort der Trauer zu finden. Und weil ihm das Thema Freitod auch durch persönliche Erfahrungen sehr nahe geht, hat er Elisa Roth am 10. Oktober in die Wedemark eingeladen. In ihrem Podcast „Selbstwort“ spricht sie mit Angehörigen, deren Geschichten anderen Betroffenen helfen können. So soll dieser Abend auch



Tim Schustereit, hier mit Hund Ole: „Die Kultur der Bestattung verändert sich ständig.“ Foto: Monika Heinen

Ängste nehmen, einen Umgang mit dem Thema vorstellen und Raum geben, eigene Geschichten zu berichten. Elisa hat ein Buch dazu geschrieben, liest daraus vor und lädt zur Diskussion ein. Eröffnet wird Tim Schustereit die Veranstaltung musikalisch mit Gitarre und Gesang, unterstützt von seinem Bandkollegen Heinz Böker. Für einen kleinen Imbiss und Getränke sind ebenfalls gesorgt. Das Thema Tod nicht nur in den Trauergesprächen zu verbalisieren, ist Schustereit ein großes Anliegen: „Ich halte auch Vorträge für die Kollegen des ambulanten Hospizdienstes und der Krankenpflege oder in Seniorenheimen.“ Zu ihm kommen Konfirmanden, Schulklassen, Jugendliche vor ihrer Firmung und es gab einen Tag der offenen Tür im Unternehmen. Immer an seiner Seite ist Ole, ein Therapiehund aus eigenem Antriebs – ohne dafür ausgebildet zu

sein, strahlt er doch Ruhe und Frieden aus, wenn er in den Trauergesprächen anwesend ist. Die Lesung mit Elisa Roth in der Wedemark findet am Freitag, 10. Oktober, um 19 Uhr in der Trauerhalle des Unternehmens (Wedemarkstraße 74) statt. Es wird um Anmeldung per E-Mail unter lesung@schustereit.team gebeten. 40 Besucher können teilnehmen. Vorab findet diese Veranstaltung bereits am Montag, 6. Oktober, im zum Unternehmen gehörenden Bestattungsinstitut Thorns in der Wallstraße 11 in Neustadt am Rübenberge statt. Beginn ist dort ebenfalls um 19 Uhr. Auch hier ist die Anmeldung über E-Mail gewünscht. Bitte in der Mail die jeweils gewünschte Veranstaltung benennen. Beide Lesungen sind kostenfrei, es wird um Spenden gebeten, diese kommen im Anschluss einer gemeinnützigen Einrichtung zugute.

#BeActive - Das Physical Center bewegt Europa

Das Physical Fitness Center beteiligt sich an der „Europäischen Woche des Sports“ vom 23. bis 30. September und setzt damit ein Zeichen für ein aktiveres und gesünderes Europa

SCHERENBOSTEL. Die Europäische Kommission hat die Initiative „Europäische Woche des Sports“ ins Leben gerufen,

um Menschen in ganz Europa für einen aktiven und gesunden Lebensstil zu begeistern. Der Deutsche Turner-Bund koordiniert die Kampagne in Deutschland und auch das Physical Fitness Center ruft in der Woche vom 23. bis 30. September zu mehr Aktivität auf. Am 28. September lädt das Physical Fitness Center alle Interessierten zum Tag der offenen Tür von 12 bis 18 Uhr ein.

Alle sind herzlich eingeladen die Angebote zu nutzen, sich zu bewegen und das Physical Fitness Center kennenzulernen. Und um den Einstieg zu erleichtern, gibt es tolle Angebote für alle Neueinsteiger. Alle Informationen unter www.physicalcenter.de

PHYSICAL FITNESS CENTER seit 1995
Ihr Fitness- und Reha Studio in der Wedemark

Tag der offenen Tür
28. September

Tolle Angebote bis zu 120,- € sparen bei Abschluss eines Vertrages)

- Gesundheit/ Fitness - Figur
- Sauna/ Salzgrotte - Zirkel
- Kurse - intensive Betreuung

#BEACTIVE
Europäische Woche des Sports
23. - 30. September

Fitness und Reha seit 1995 in Scherenbostel
Tel. 05130/ 582188 - alle Infos: www.physical-center.de



Liest am Freitag, 10. Oktober, in der Trauerhalle: Elisa Roth. Foto: privat

Play and Talk

BISSENDORF. Die Spielefans schauen am nächsten Mittwoch, 1. Oktober, wieder auf Bissendorf: Immer am ersten Mittwoch im Monat treffen sich hier Menschen jeden Alters zu „Play and Talk“ im Gemeindehaus der St. Michaelis-Kirchengemeinde. Ab 19.19 Uhr bis 21.21 Uhr werden neue Spieler getestet und Klassiker wiederentdeckt – Snacks, Getränke und lockere Gespräche inklusive.

TIERSCHUTZ GENIEßEN

Tierfreundliche Rezepte

WWW.TIERSCHUTZ-GENIEßEN.DE

DEUTSCHER TIERSCHUTZBUND E.V.

15.09. - 31.10.2025:
Jetzt 4 Wochen gratis testen und bis zu 120 Euro Preisvorteil sichern!

Der Johanniter-Hausnotruf.
Zuhause und unterwegs ein gutes Gefühl.

Jetzt bestellen!
johanniter.de/hausnotruf-testen
0800 32 33 800 (gebührenfrei)

JOHANNITER

*Gültig vom 15.09. bis 31.10.2025. Zu den Aktionsbedingungen besuchen Sie bitte: hausnotruf-testen.de/aktionsbedingungen oder schreiben eine Mail an aktionsbedingungen@johanniter.de.

MAKELLOS & ÄSTHETIK
FRISEUR SALON
FRISEURMEISTER HALIM CETIN

Preise für Damenhaarschnitte und Frisuren

- Trockenschnitt ab 30,00 €
- Waschen, Schneiden, Föhnen ab 40,00 €
- Waschen & Föhnen ab 30,00 €
- Neufärbung ab 50,00 €
- Ansatzfärbung (bis 3 cm) ab 45,00 €
- Foliensträhnen ab 50,00 €
- BIO Farbe ohne Ammoniak ab 65,00 €
- Dauerwelle komplett inkl. Schnitt ab 70,00 €
- Ombre / Balayage ab 150,00 €
- Brautfrisuren (nach Vereinbarung) ab 100,00 €
- Abendfrisur ab 60,00 €
- Haarverlängerung (nach Vereinbarung)
- Kreatin Behandlung mit Glätten ab 200,00 €
- Kreatin Pflegebehandlung ab 60,00 €

Gerne nehmen wir uns Zeit für Sie – bitte buchen Sie vorab einen Termin.

15% GUTSCHEIN

Tel 0152 521 353 47
info@makellos-wedemark.de
www.makellos-wedemark.de

Natelsheideweg 73
30900 Wedemark

Bitte ausschneiden und beim Termin vorzeigen