

Altwarmbüchener BC schafft Klassenerhalt in der Landesliga

Am 25.02. richtete der ABC den letzten Spieltag zuhause aus, 1. Gegner war der SV Harkenbleck.

Nach den gewonnenen HD in je 2 Sätzen von Könecke/Ottermann und Lieser/Hamelmann gingen wir in Führung, doch das DD von Iris Kook/Pia Konow ging knapp in 3 Sätzen verloren. Die 3:1-Führung holte Könecke ohne Probleme im 3. HE. Pia Konow erzwang das 4:1 im DE. Den Siegpunkt holte Rico Ottermann im 1. HE gegen Andre Pukowski mit 23:21, 21:19, den Endstand zum 6:2 sicherte Jonas Hamelmann mit dem Sieg im zweiten Einzel.

Die positive Stimmung konnte auch in die 2. Begegnung gegen den ASC Göttingen mitgenommen werden. Hier gewannen Könecke/Ottermann das 1. HD mit 21:19 und 21:12. Und auch das DD von Iris Kook/Pia Konow ging gegen Hannah Blumenthal/Imke de Mayer mit 21:14, 17:21 und 21:14 an den ABC zum 2:0. Nach dem Verlust des 2. Herrendoppels konnte im 3. HE Michel Könecke zum 3:1 mit 21:18 und 21:19 gegen Robert Kerl erhö-



hen. Göttingen konnte dann aber zwei Herreneinzel und das Dameneinzel haucheng für sich entscheiden zum 3:4. Im letzten Spiel konnte das Mix Rico Ottermann/Anja Kook mit 21:17 und 21:16 das 4:4 und damit den Klassenerhalt sichern, da der direkte Konkurrent

SG Comet/FC 56 Braunschweig parallel beide Partien knapp verlor. „Klassenerhalt eine tolle Sache, eine Saison die geprägt war von vielen Verletzungen und Ausfälle“ so Frank Heise, 1. Vorsitzender

Mit freundlichen Grüßen
Frank Heise

Kaderathleten glänzen mit Bestzeiten

Am letzten Februarwochenende, bei den Norddeutschen Meisterschaften Lange Strecke in Rostock, gelang es Kaderathlet Timon Kost (Jg. 2009) bei beiden seiner Starts als dritter anzuschlagen.

Der Schwimmer vom SC Altwarmbüchen erreichte in einer neuen persönlichen Bestzeit von 17:21,63 den dritten Platz. Zuletzt war er vor einem Jahr die 1500m auf der langen Bahn geschwommen, damals noch knapp einhalb Minuten langsamer. Auch über die 800m Freistil war Timon Kost in guter Form. So konnte er ebenfalls mit neuer Bestzeit die Bronzemedaille gewinnen. Mit einer Zeit von 09:10,28 war er zehn Sekunden schneller als noch im Dezember.

Für Teamkollegin Amelie Sophie Buss (Jg. 2012) ging es am



Timo Kost.

selbigen Wochenende in das Stadionbad Hannover, wo das Piranha-Meeting ausgerichtet wurde.

Bei vier ihrer sieben Starts gelang es der Schwimmerin aus Altwarmbüchen sich einen Podestplatz zu sichern. Mit neuer Bestzeit erreichte sie in 02:55,21 Bronze über die 200m Lagen. Auch bei den 200m Freistil konnte die Zwölfjährige mit neuer Bestzeit (02:33,86) glänzen und sich die Silbermedaille sichern. Über 50m Rücken ließ Amelie Sophie Buss die gesamte Konkurrenz hinter sich und stieg nach ganz oben auf das Podest. Mit 36,62 verbesserte sie ihre Zeit um eine Sekunde. Nach zwei anstrengenden Wettkampftagen standen dann am Sonntagnachmittag noch die 200m Rücken auf dem Programm. Hier konnte sich das Nachwuchstalent mit der Bronzemedaille belohnen.

Martha Nolle
Pressewartin SCA

Volkslauf um den Altwarmbüchener See 2024



Für knapp 400 Teilnehmer hieß es am ersten Sonntag im März „Volkslauf um den Altwarmbüchener See“. Egal ob klein oder groß, ob lange oder kurze Strecke, ob Laufen oder Nordic Walking, jeder hat beim Volkslauf des SC Altwarmbüchen den passenden Wettkampf für sich gefunden.

Mit bestem Wetter, motivierten Teilnehmern, begeisterten Zuschauern und engagierten Helfern fand auch dieses Jahr eine rundum

gelungene Veranstaltung am Altwarmbüchener See statt. Triathlonwart Sören Ahrens und zweite Vorsitzende Julia Burchardt vom Altwarmbüchener Schwimmclub fassen am Ende zusammen: „Wir können stolz auf einen reibungslosen Ablauf sein sowie auf eine gelungene Veranstaltung bei sonnigem Wetter zurückblicken und danken an dieser Stelle allen Helfern.“

Martha Nolle
Pressewartin SCA

Workshop „Frühlingserwachen“

Am Samstag, dem 23.03.2024, bietet der Verein „Aktiv in Bewegung“ erstmals den Workshop „Frühlingserwachen“ an. Zwei zertifizierte Trainerinnen gestalten den Workshop und bieten sowohl theoretische als auch praktische Elemente von 11.00 -14.00 Uhr an. Der Workshop ist auch offen für Nicht-Mitglieder.

11.00 - 12.30 Uhr Vortrag über Ernährung im Frühling nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) von der ganzheitliche Ernährungstrainerin Gaby Pardey. In der TCM repräsentiert das Holz-Element die Energie des Frühlings.

12.30 - 13.00 Uhr Pause mit Frühlingssnacks

13.00 - 14.00 Uhr TriloChi Bewegungseinheit im Element Holz mit Bettina Arndt. Sie ist Gesundheits-trainerin und lizenzierte Trainerin für Rehabilitationssport im Verein „Aktiv in Bewegung“. TriloChi verbindet die asiatische Philosophie von Yoga, Tai Ji, Qi Gong und des Daoismus mit dem modernen Wissen der Anatomie und Trainingslehre sowie der aktuellen Faszienschung.

„Wenn der Frühling erwacht, erwacht auch unser Körper aus dem Winterschlaf und startet in das energetische Jahr. Nach der Lehre der TCM stehen im Element Holz die Organe Leber und Gallenblase im Mittelpunkt. Nach dem nährenden, speichernden Winter ist es jetzt an der Zeit, den Körper zu „putzen“ und zu entgiften (Detox). Dabei können uns Bewegung und Ernährung unterstützen“, erläutert Bettina Arndt. Die Gebühr beträgt 35,00 Euro. Der Workshop findet in den Räumen der Sportinsel in 30916 Isernhagen K.B., Dorfstraße 80 statt. Bitte melden Sie sich bis zum 18.03.2024 unter 051139/ 9789965 oder 0157/58878399 an. Die Plätze sind begrenzt und werden nach Eingang der Anmeldungen vergeben.

ANDREAS ECKHARDT Tag & Nacht
ROHRREINIGUNGS-SCHNELLDIENST

| | |
|---|------------------------|
| Reinigung von Toiletten und Abflüssen | Wurzelbeseitigung |
| Kanalkamera-Inspektion | Kellerisolierung |
| Sanierung von Regen- und Schmutzwasserleitungen | Drainagenreinigung |
| | Hochdruckspülreinigung |

Tischlerstraße 6 · 30916 Isernhagen
info@rohrreinigung-eckhardt-hannover.de · www.rohrreinigung-eckhardt-hannover.de
Hannover Tel.: 0511 - 67 23 30 · Isernhagen Tel.: 05136 - 9 74 68 77

Bei Vorlage dieser Anzeige ist die Anfahrt für Sie kostenfrei

JÜRGEN ALT

Sanitär- und Heizungstechnik GmbH

Seit 1932 Meisterbetrieb

Sanitär- u. Heizungstechnik

Gasgerätewartung

Reparaturen

Badezimmer-Sanierung

Königsworther Straße 35
30167 Hannover
Telefon (05 11) 1 31 80 78
e-mail: fa.alt@t-online.de

NÄHMASCHINEN

SCHERF

Das älteste Nähmaschinen-geschäft
im Raum Hannover
mit dem größten Schulungs-zentrum

Reparaturservice aller Fabrikate
Kurzwaren · Zubehör
Kreative Nähideen · Kurse

Siemensstr. 16 · 30916 Isernhagen
Tel. 0511-611277
www.naehmaschinen-scherf.de