

Ju-Jutsu für Ältere empfohlen

19 Läufer aus Rethmar in Bothfeld

Schnupperkurs ermutigt Interessierte zum Training

SEHNDE. Es gibt keine Altersgrenze, um mit Ju-Jutsu anzufangen. Tatsächlich haben vier Männer und Frauen im Alter von 58 bis 67 Jahren im Jahr 2023 ihr Ju-Jutsu Sportabzeichen gemacht und gerade erst ihre Urkunde dafür erhalten, nachdem sie im April 23 im Schnupperkurs Best Ager angefangen hatten. „Es ist nie zu spät, um eine neue Fähigkeit zu erlernen oder ein neues Hobby zu beginnen“, so die Einladung der TVE-Abteilung Ju-Jutsu.

Abteilungsleiter Thomas Geske erklärt: „Jetzt gerade zurzeit läuft wieder ein Schnupperkurs für die Gruppe Best Ager, und zehn Interessierte im Alter von 50 aufwärts haben ihre ersten zwei Trainingseinheiten bereits hinter sich und viel Spaß dabei. Ein Einstieg ist aber jederzeit möglich.“

Die Best Ager-Gruppe bietet einen Schnupperkurs an, der parallel zum Erwachsenentraining stattfindet. Das Training beginnt mit einem gemeinsamen Aufwärmen, um alle auf Betriebstemperatur zu bringen und fit zu machen. Danach trennen sich die

Gruppen und jeder trainiert auf seiner Matte. Auch hier werden dieselben Techniken trainiert, sowohl bei der Erwachsenen- als auch bei der Best Ager-Gruppe, aber unterschiedlich intensiv. Fallschule und Sturzprophylaxe sind natürlich Themen, die behandelt werden.

Das Training der Best Ager-Gruppe wird von Volkmar Lührs, Carola Geske und Vincenzo Morreale geleitet. Es findet eine Abstimmung im Vorfeld unter den Trainern zwischen den einzelnen Gruppen statt, damit beide Gruppen identische Sachen trainieren. Außerdem wird bei der Gruppe Best Ager auch ab und zu mal etwas Theorie vermittelt, wie beispielsweise Notwehr oder auch Selbstverteidigungstraining in den Gängen der Halle oder draußen im Gelände wird angeboten.

Das Probettraining bezieht vier kostenlose Termine ein. Interessierte melden sich auf der Internetseite <https://selbstverteidigung-sehn.de/training/probettraining/> an.

Cross mit Hürde und interessante Distanzen

RETHMAR. Einen schönen Lauftag erwischten die neunzehn jungen Läuferinnen und Läufer des MTV Rethmar am 17. Februar beim „9. Bothfelder Crosslauf“. Dieser Wettkampf ist im Laufpass-Programm der Hannover-Serie und seit Jahren ein fester Bestandteil im MTV-Laufkalender. Gut gelaunt und bei bestem Laufwetter starteten zuerst die Laufkinder und Jugendlichen in den in Altersklassen (AK) aufgelisteten einzelnen Wettbewerben über 1.000 Meter.

Mila Doschiri und Enie Jochim konnten ihre Altersklassen gewinnen. Für Alexia Hawranek (Platz zwei), Greta Friehe, Selina Berger und Charlotte Stoop (jeweils Platz drei) ging es ebenfalls auf das Treppchen.

Nienke und ihr Bruder Mika Fröhlich, Valentina Hundertmark, Greetje Haarstrich, Raika Rompf, Ida Doschiri, Ethan Meine und die drei Brüder Theodor, Leonhard und Ferdinand von der Heyde erreichten ebenfalls gute Platzierungen im starken Läuferfeld.

Bei den Erwachsenen starteten Marit Haarstrich (4.600 Meter) und Jan Haarstrich über die längeren Laufstrecken von 9.200 Meter. Beide erreichten jeweils Platz drei. Den Abschluss bildete hier in Bothfeld der Bambinilauf (300 Metern) über das Sportplatzgelände. Hier ging Tjark Haarstrich für den MTV an den Start. Hier die Ergebnisse im Einzelnen:



Nienke Fröhlich, gefolgt von Valentina und Greetje Haarstrich über der letzten Hürde.

Foto: MTV Rethmar

300 Meter – Lauf:
Tjark Haarstrich - ohne Zeitnahme

1.000 Meter – Lauf:
Mila Doschiri, Platz 1 in der AK W11 in 03:48 Minuten.
Enie Jochim, Platz 1 in der AK W14 in 03:50 Minuten.
Greta Friehe, Platz 3 in der AK W 12 in 4:09 Minuten.
Alexia Hawranek, Platz 2 in

der AK W 13 in 4:12 Minuten.
Charlotte Stoop, Platz 3 in der AK W 13 in 4:14 Minuten.
Selina Berger, Platz 3 in der AK W14 in 4:19 Minuten.
Ethan Meine, Platz 8 in der AK M11 in 04:57 Minuten.
Mika Fröhlich, Platz 10 in der AK M11 in 5:05 Minuten
Nienke Fröhlich, Platz 4 in der AK W8 in 5:11 Minuten.
Valentina Hundertmark,

Platz 5 in der AK W8 in 5:15 Minuten.
Greetje Haarstrich, Platz 6 in der AK W8 in 5:19 Minuten.
Raika Rompf, Platz 7 in der AK W9 in 05:21 Minuten.
Theodor v.d. Heyde, Platz 9 in der AK M9 in 05:22 Minuten.
Ida Doschiri, Platz 12 in der AK W9 in 5:36 Minuten.
Leonhard v.d. Heyde, Platz 10 in der AK M9 in 05:37 Minuten.

Ferdinand v.d. Heyde, Platz 10 in der AK M7 in 06:25 Minuten.

4.600 Meter – Lauf:
Marit Haarstrich, Platz 3 in der AK W30 in 27:39 Minuten.
9.200 Meter – Lauf:
Jan-Friedrich Haarstrich, Platz 3 in der AK M35 in 42:40 Minuten.



Ju-Jutsu-Training für Ältere.

Foto: TVE Sehnde

AnzeigenSpezial

STEUERBERATUNG UND RECHTSHILFE § § §

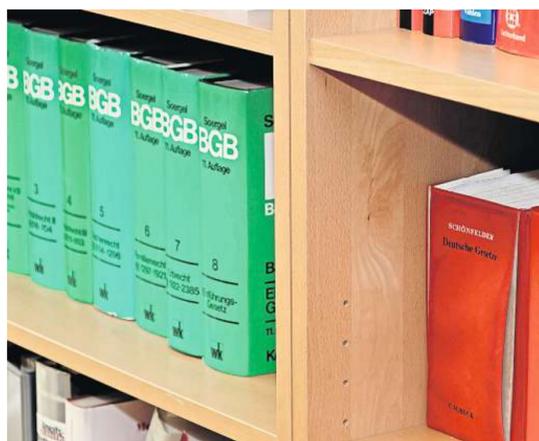
DIE EXPERTEN IN IHRER NÄHE

Steueridentifikationsnummer behält man ein Leben lang

Wieso man sie braucht und was sie bedeutet

Um sowohl seine jährliche Einkommenssteuererklärung zu machen als auch diverse bürokratische Anträge zu stellen, wird man nach seiner Steueridentifikationsnummer, kurz Steuer-ID, gefragt. In steuerlichen Angelegenheiten, aber auch bei der Beantragung von Kinder- oder Elterngeld, ist diese Identifikationsnummer sehr wichtig. Denn mit dieser Nummer kann das Finanzamt die Steuererklärung eindeutig der jeweiligen Person zuordnen. Seit 2008 hat jeder deutsche Bürger eine Steuer-ID. Das Bundeszentralamt verwaltet diese und speichert dazu folgende Daten: Steuer-ID, Familienname, etwaige

frühere Namen (vor Eheschließung und nach Scheidung), Vorname, Doktorgrad, Tag und Ort der Geburt, Geschlecht, gegenwärtige oder letzte bekannte Adresse, zuständige Finanzbehörde, Übermittlungssperren und schlussendlich den Sterbetag. Die Steuer-ID bleibt ein Leben lang gültig und die Daten werden spätestens nach 20 Jahren nach dem Tod gelöscht. Allein die Finanzverwaltung darf die Steuer-ID verwenden. Andere Behörden fragen diese nur ab, weil sie zur gesetzlichen Übermittlung an das Finanzamt verpflichtet sind. Hierzu gehören beispielsweise die Krankenkasse und die Rentenversi-



cherung. Diese Stellen erfahren jedoch nur die Steuer-ID, auf die darin gespeicherten Daten haben sie keinen Zugriff. Ist das Schreiben mit der Steuer-ID nicht mehr auffindbar, findet man sie auf dem Steuerbescheid oder auch der Lohnsteuerbescheinigung. Auf Nachfrage wird das zuständige Finanzamt ebenfalls Auskunft über die Steuer-ID geben.

LPS/AM

Die Steuer-ID wird beim Finanzamt beantragt und dient vielen bürokratischen Anträgen.

Foto: Pixabay

Dr. Volker Lührmann
STEUERBERATER

- Die Leistungen der Kanzlei:
- Buchführung und Lohnabrechnungen
 - Jahresabschlüsse und Steuererklärungen aller Art
 - Steuerliche Gestaltungsberatung

Weserstraße 5 • 31303 Burgdorf • Tel. 05136/92085-0
Fax 05136/92085-29 • www.steuerberater-luehrmann.de

Ilse Kühn-Blaschek
Rechtsanwältin und Notarin a. D.

- Scheidungsrecht
- Erbrecht
- Grundstücksrecht
- Trennungs- und Scheidungsvereinbarungen

31275 Lehrte • Spreewaldstr. 1 • Tel. 05132/23 79
E-Mail: Rechtsanwaeltin@Kuehn-Blaschek.de

Steuervorauszahlungen für Selbstständige

Was ist der Sinn dahinter? Damit die Steuerschuld am Jahresende nicht zu üppig ausfällt

Jeder muss Steuern zahlen. Wo sie bei Festangestellten automatisch vom Bruttogehalt abgeführt werden, müssen sich Selbstständige selbst darum kümmern. Das bedeutet, sie müssen eine jährliche Steuererklärung beim Finanzamt einreichen und dieses setzt dann anhand der Einkünfte die Steuern fest. Zum einen sind das die Einkommensteuer und zum anderen die Umsatzsteuer. Infolge der zu leistenden Einkommensteuer wird die Steuervorauszahlung für das Folgejahr festgesetzt. Grundsätzlich müssen diese Vorauszahlungen vierteljährlich geleistet werden. Bei der Umsatz-



steuer ist das anders: Ab einer bestimmten Einkommensgrenze muss die eingenommene Umsatzsteuer monatlich angegeben und abgeführt werden. Liegt man unter dieser Grenze, wird die Umsatzsteuer erst nach Ablauf des Kalenderjahres fällig. Sobald man seine Umsatzsteuererklärung einreicht, erhält man den Umsatzsteuerbescheid mit der Summe der zu zahlenden Steuerlast. Die Einkom-

mensteuervorauszahlung variiert jährlich. Bei einem höheren Einkommen wird das Finanzamt den Anspruch auf die Vorauszahlung erhöhen, damit die Steuerschuld am Ende des Jahres nicht zu üppig ausfällt. Es hat also durchaus etwas Positives, wenn man vierteljährlich eine Steuervorauszahlung leistet. Wird man mit 1.000 Euro pro Quartal veranschlagt, hat man am Ende des Jahres bereits 4.000 Euro Steuervorauszahlungen geleistet, die dann in der Steuererklärung verrechnet werden. Muss man 6.000 Euro Einkommensteuer zahlen, hat man davon bereits zwei Drittel bezahlt.

LPS/AM

Steuern? Wir machen das.

VLH.



Beratungsstellen vor Ort

31275 Lehrte	Parkstr. 17	Olaf Meier	05132/8214821
31275 Lehrte	Ahlteiner Str. 12	Veronika Broszeit	05132/825344
31303 Burgdorf	Marktstr. 6	Annette Molter	05136/8016480
31319 Sehnde	Ferd.-Wahrendorff-Str. 7	Heike Melzer	05132/586878

www.vlh.de

Wir beraten Mitglieder im Rahmen von § 4 Nr. 11 StBerG.