

Wettkampf im Hermann-Löns-Park

MTV Rethmar mit 19 Teilnehmern am Start

RETHMAR. Am Sonntag, 10. November, startete im Hannoverischen Stadtteil Kirchrode der „48. Hermann-Löns-Park-Lauf“. Am Morgen war es noch recht kühl und ein wenig neblig, aber im Ganzen und Großen herrschten doch recht gute Laufbedingungen. In diesem Jahr ging es für siebenzehn junge und zwei erwachsenen Läufer des MTV Rethmar auf den Weg in die nahe Eilenriede.

Als Erstes ging unsere Bambini-Läuferin Emma Zerbian an den Start. Für sie stand eine Laufstrecke von 400 m auf dem Programm. Sechs Mädchen und fünf Jungen des MTV hatten für den Kinderlauf über die 1500 m gemeldet. Um 10.30 Uhr fiel hierfür der Startschuss auf dem Wanderweg außerhalb des TKH-Sportgeländes. Von hier aus ging es in einer kleinen Schleife durch die Eilenriede. Das Ziel lag wieder direkt vor dem TKH-Vereinsgebäude auf dem Eisenbahnlinienweg.

Erste Rethmarer Läufer, der das Ziel erreichte, war unser



Maila Doormann gewinnt souverän ihre Altersklasse WK U8. Foto: Privat



Läuferinnen und Läufer des MTV Rethmar vor dem Start.

Foto: Privat

achtjährige Leon Koch. Zehn Sekunden nach ihm durchlief MTV-Läuferin Charlotte Stoop als Erste ihrer Altersklasse (AK) WJ U14 das Ziel.

Es folgte die siebenjährige Maila Doormann, die mit einem großen Vorsprung ihre AK WK U8 gewinnen konnte. Genau eine Minute später erreichten innerhalb einer halben Minute alle weiteren jungen MTV-Läuferinnen und -Läufer Ronja Bodusch, Emma Mielke, Raika Rompf, Erik Mielke, Hugo Zerbian und sein Bruder Luis, Erik Hundt und Valentina Hundertmark das Ziel am Eingang des TKH-Sportgeländes. Im Ziel erhielten alle Kinder sofort ihre erlaufene Medaille.

Um 11 Uhr fiel der Startschuss über die Distanz von 5.000 Meter. Bei diesem Lauf gingen zwei MTV-Mädchen Alexia Hawra-

neck sowie Enie Jochim und ihr Vater Fabian für den MTV Rethmar auf die große Runde durch die reizvolle Eilenriede rund um die Annateiche. Beide Mädchen liefen ein ganz hervorragendes Rennen und konnten ihre bisherigen Laufzeiten über diese vermessene Laufstrecke im wahrsten Sinne pulverisieren.

Den Abschluss bildete der Zehn-Kilometer-Lauf. Hier vertrat MTV-Läufer Michael Jäkel die Läufer aus Rethmar.

Die Ergebnisse im Einzelnen
400 Meter – Bambini-Lauf:
Emma Zerbian
1.500 Meter - Lauf:
Leon Koch - Platz 21 der Jungen, Platz 9 in der AK MK U10 in 06:56 min.
Charlotte Stoop - Platz 11 der Mädchen, Platz 1 in der AK WJ

U14 in 07:06 min.
Maila Doormann - Platz 15 der Mädchen, Platz 1 in der AK WK U8 in 07:25 min.
Ronja Bodusch - Platz 25 der Mädchen, Platz 10 in der AK WK U12 in 08:24 min.
Emma Mielke - Platz 27 der Mädchen, Platz 5 in der AK WJ U14 in 08:26 min.



Enie Jochim und ihr Vater (vorne) kurz vor dem Ziel. Im Hintergrund (graues Trikot) folgt schon Alexia - ihr kleiner Bruder (vorn) feuert sie schon einmal an. Foto: Privat

Raika Rompf - Platz 29 der Mädchen, Platz 11 in der AK WK U10 in 08:29 min.
Erik Mielke - Platz 47 der Jungen, Platz 18 in der AK MK U10 in 08:35 min.
Hugo Zerbian - Platz 50 der Jungen, Platz 19 in der AK MK U10 in 8:52 min.
Erik Hundt - Platz 51 der Jungen, Platz 20 in der AK MK U10 in 08:54 min.
Luis Zerbian - Platz 52 der Jungen, Platz 21 in der AK MK U10 in 8:55 min.
Valentina Hundertmark - Platz 38 der Mädchen, Platz 16 in der AK WK U10 in 8:65 min.

5.000 Meter - Lauf:
Enie Jochim - Platz 19 der Frauen, Platz 3 in der AK WJ U16 in 21:58 min.
Fabian Jochim - Platz 55 der Männer, Platz 4 in der AK M45 in 21:58 min.
Alexia Hawraneck - Platz 20 der Frauen, Platz 3 in der AK WJ U14 in 22:06 min.
10.000 Meter - Lauf:
Michael Jäkel - Platz 204 der Männer, Platz 19 in der AK M 60 in 58:54 min.

Ortsrat lädt zur Sprechstunde ein

ILTEN. Der Ortsrat und das Klinikum Warendorff laden zu einer Bürgersprechstunde ein. Am Mittwoch, 20. November, von 17 bis 18 Uhr, können Anwohner ihre Fragen stellen und Vorschläge zum Zusammenhalt in der Ortschaft einbringen. Die Bürgersprechstunde findet im Amtshaus, Hindenburgstraße 1, statt. „Bürgerinnen und Bürger wenden sich oft an den Ortsrat, um Rat zu suchen. Häufig gelingt es uns, auf unbürokratischem Weg Antworten zu finden. Ich lade daher herzlich ein, die Bürgersprechstunde zu nutzen. So haben wir die Gelegenheit zum Austausch und können gemeinsam an Lösungen arbeiten“, sagt Sandy Steve Choitz, Ortsbürgermeister von Ilten.

„Wir freuen uns, gemeinsam in das Gespräch zu kommen. Fragen, Sorgen und Anregungen können gerne im Voraus per E-Mail an sek-gf@warendorff.de gesendet werden“, so Timo Rittgerodt, Geschäftsführung Warendorff.

Gütesiegel bescheinigt Qualitätskriterien

RETHMAR. Der Begriff „Kinderturn-Club“ ist das Gütesiegel des deutschen Turnerbunds (DTB), das an Vereine verliehen wird, die im Kinderturnen besondere Qualitätskriterien erfüllen und entsprechend ausgebildete Übungsleiterinnen einsetzen. Dies erfüllt der MTV Rethmar und damit dürfen sich jetzt die Kinderturngruppen als einzige in Sehnde und Umgebung „Kinderturn-Club“ nennen und mit diesem Siegel auf sich aufmerksam machen. Die Übungsleiterinnen Antje Markgraf und Andrea Debus sorgen in ihren Gruppen dafür, dass die Kinder optimal gefördert werden und mit Spaß zum Turnen kommen. Um den Eintritt in den Kinderturn-Club gebührend zu feiern,

wird es am Donnerstag, 21. November, von 16 bis 18 Uhr in der Turnhalle Rethmar eine offene Turnstunde für alle Kinderturnkinder geben, zu der auch Nicht-Vereinsmitglieder eingeladen sind. Es wird vielfältige Aufgaben zum Thema Zirkus geben, bei denen sich jedes Kind ausprobieren kann und viel Spaß haben wird. Vielleicht ist ja dann das eine oder andere Kind so begeistert, dass es gerne wieder kommen möchte: Die Gruppen für die Schulkinder im Alter ab 6 Jahre und ab zehn Jahre können noch Verstärkung gebrauchen. Das Kleinkindturnen ist dagegen so beliebt, das leider keine neuen Kinder mehr aufgenommen werden können.

Unfall auf der B65

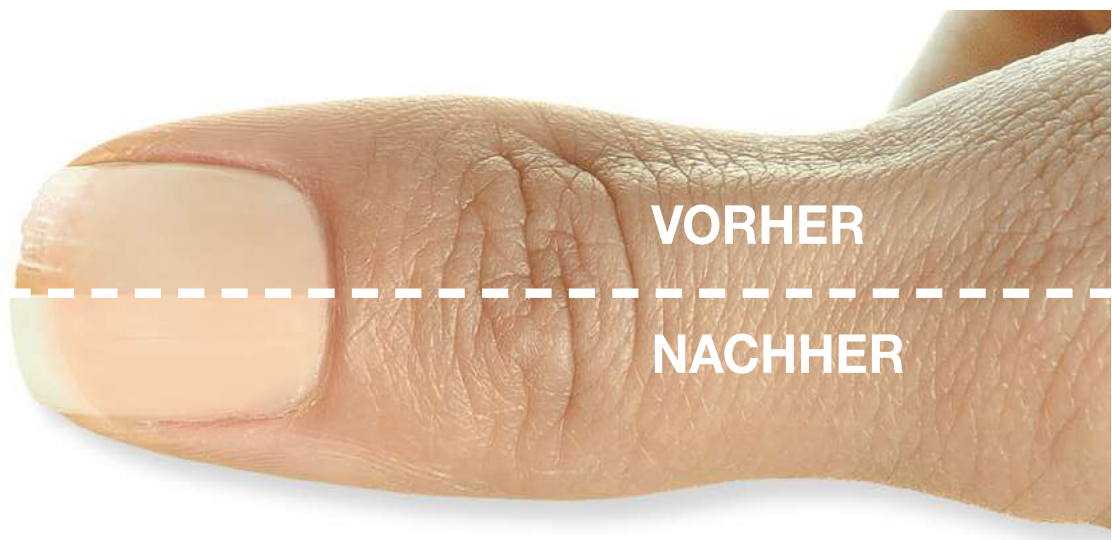
SEHNDE. In Fahrtrichtung Ilten gab es am 8. November um 11 Uhr auf der B65 einen Unfall zweier Autos, weil ein vorweg fahrender Schwerlastwagen un-

wartet die Fahrspur wechselte, damit ein Bremsmanöver auslöste, seine Fahrt aber fortsetzte. Der Sachschaden liegt bei 1.500 Euro.

ANZEIGE

So gelingen feste Nägel

Apotheker empfehlen eine **spezielle Nährstoffkombination:**



Brüchige Nägel können schnell ungepflegt wirken und mindern unser Selbstbewusstsein. Dabei handelt es sich bei dem Problem viel häufiger um ein Ungleichgewicht im Nährstoff-Haushalt als um mangelnde Pflege...

Wer zu spröden oder brüchigen Nägeln neigt, fühlt sich in der Öffentlichkeit oft unwohl. Auch wenn die Frisur sitzt und das Outfit perfekt passt – die Hände werden lieber versteckt. Viele fürchten auch ungepflegt zu wirken. So berichtet eine Betroffene: „Viele glauben, ich kaue

an den Nägeln. Das habe ich noch nie gemacht. Sie reißen einfach von allein ein.“ Tatsache ist: Während die eigene Pflege natürlich einen wichtigen Baustein für feste Nägel darstellt, ist es damit oft trotzdem noch nicht getan. Denn hinter brüchigen Nägeln können letztendlich zahlreiche andere äußere Einflüsse stecken. Z. B. häufiges Händewaschen oder auch das regelmäßige Tragen künstlicher Fingernägel.

Ein Nährstoff-Problem?

Meist liegt die Ursache für brüchige Fingernägel aber

nicht außerhalb, sondern innerhalb unseres Körpers. Und zwar in Form eines Ungleichgewichtes im Vitamin- und Mineralstoffhaushalt. In diesen Fällen brauchen die Nägel eine optimierte Versorgung von innen.

Das Problem an der Wurzel packen

Frägt man österreichische Apotheker, so ist deren klare Empfehlung Dr. Böhm® Haut Haare Nägel.* Die Tabletten sind nun auch in Deutschlands Apotheken erhältlich und haben bereits viele Anwender überzeugt.

Sie setzen mit wissenschaftlich belegten Mikronährstoffen genau dort an, wo äußerliche Pflege nicht hinkommt: direkt an der Nagelwurzel.

Besonders hervorzuheben ist ihr hoher Anteil an Goldhirse. Dabei handelt es sich um einen pflanzlichen Silizium-Lieferanten, der bereits im Mittelalter nicht ohne Grund unter dem Namen „Schönheitskorn“ bekannt war. Das darin enthaltene Silizium sorgt dafür, dass die Nägel mehr Feuchtigkeit speichern können, wodurch sie weniger schnell austrocknen und spröde werden. Weitere Inhaltsstoffe sind etwa MSM (ein natürlicher Schwefel) für Bruchfestigkeit sowie das „Schönheitsvitamin“ Biotin, das die Einlagerung des besagten Schwefels in die Nagelplatte zusätzlich unterstützt.

Unser Tipp:

Es empfiehlt sich eine kurmäßige Einnahme von Dr. Böhm® Haut Haare Nägel über 2–3 Monate. So lange brauchen die Nägel, um sich zu regenerieren.

*Apothekenabsatz Mittel für Haare und Nägel lt IQ-VIA Österreich OTC Offtake MAT 08/2024.

Apotheken-Tipp bei brüchigen Nägeln



Nahrungsergänzungsmittel

Eine Zusammensetzung, die Apotheker und Anwender überzeugt:

- ✓ Silizium aus der Goldhirse als Feuchtigkeitsspeicher für die Nägel
- ✓ Natürlicher Schwefel (MSM) + Biotin für bruchfeste Nägel
- ✓ Sichtbare Ergebnisse

2+1 GRATIS

3 Packungen zum Preis von 2 in praktischer Vorteilspackung.



Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Schönheitskur Für Ihren Apotheker. 180 Stk. PZN 18851135