

Trainingslager in Ostfriesland genutzt

Leichtathletik-Jugend des TVE unterwegs



Saisonvorbereitung: TVE-Jugend im Trainingslager. Foto: Privat

SEHNDE. Mit Rückenwind von der Nordsee und reichlich Sonnenschein im Gepäck hat die Leichtathletik-Abteilung des TVE Sehnde ein intensives Trainingslager im ostfriesischen Aurich absolviert. Vom 4. bis 8. April feilten 17 Jugendliche der Altersklassen U14 bis U18 unter der Anleitung von vier engagierten Betreuer an Technik, Ausdauer und Teamgeist – als konzentrierte Vorbereitung auf die bevorstehende Sommersaison.

Das Programm war fordernd: Zwei Trainingseinheiten pro Tag verlangten den Nachwuchsatleten sowohl körperlich als auch

mental einiges ab. Neben der gezielten technischen Arbeit an den jeweiligen Disziplinen standen auch Sporttheorie, gemeinsame Aktivitäten und Teambuilding-Momente auf dem Plan. Das durchweg sonnige Frühlingswetter sorgte dabei für beste Bedingungen und gute Laune.

„Es war beeindruckend zu sehen, mit welcher mentalen Stärke und körperlichen Fitness alle dabei waren. Das ist eine wichtige Grundlage für die Saison“, zeigte sich Melanie Lüttich vom Trainerteam zufrieden mit dem Einsatz der Jugendlichen.

Jugendliche holen 15 Kreistitel

TVE-Leichtathleten im Wettkampf erfolgreich

SEHNDE. Mit starken Leistungen, neuen Vereinsrekorden und ungewöhnlichen Wettkampferfahrungen ist das Leichtathletik-Team des TVE Sehnde in die Saison gestartet.

Beim Werfertag in Wunstorf überzeugten die Mädchen mit herausragenden Würlen: Lenya Sonnemans (W13) stellte mit dem Diskus eine neue Vereinsbestmarke auf – 22,46 Meter bedeuteten Platz eins. Auch Joline Giesecke (W14) zeigte mit 20,64 Meter eine starke Leistung im Ring und sicherte sich Platz zwei. Malte Thiede rundete das Ergebnis mit einem guten dritten Platz im Kugelstoßen ab. Bei den 17-Jährigen konnte Baja Lüttich mit dem Speer beachtliche 29,55 Meter erzielen. Ana Kocic überzeugte mit soliden Würlen und kam mit 21,74 Meter im Diskus auf Platz drei. Beim Wettkampf in Burgdorf durchbrach Lenya im 60-Meter-Hürdenlauf mit 10,96 Sekunden die Elf-Sekunden-Marke – und stellte damit gleich den nächsten Vereinsrekord auf. Thea Frank, ebenfalls W13, überzeugte mit 11,27 Sekunden über die Hürden und glänzte besonders im



Leichtathletik-Saison: Das TVE-Team in Burgdorf. Foto: TVE Sehnde

75-Meter-Sprint: Trotz starkem Gegenwind sprintete sie in 11,03 Sekunden auf einen hervorragenden zweiten Platz. Lenya legte noch einen starken Speerwurf im sechsten Versuch nach und erreichte mit 23,24 Meter ebenfalls Platz zwei.

Auch die Kinderklassen gingen in Burgdorf an den Start. Die U12 trat im klassischen Dreikampf an (Ballwurf, Weitsprung, 50-Meter-Sprint), die U10 in einem vielseitigen Vierkampf (Medizinballstoß, 40-Meter-Sprint, Zonenweitsprung und Transportlauf). Maila Doormann (W8) setzte sich sensationell gegen insgesamt 31 Konkurrentinnen durch und holte sich den ersten Platz auf dem Podest. Matilda Lauterbach und Thea Sennholz kämpften sich im stark besetzten Feld ins Mittelfeld. Bei den Neunjährigen kam Ella Sennholz auf einen guten 15. Platz. Josy Wüstefeld kam auf Platz vier bei den Zehnjährigen mit der Weitsprungleistung 3,53 Meter und einem 19 Meter Ballwurf. Emilia Pausch absol-

vierte ihren ersten Dreikampf gleich mit Bravour: Ein Vier-Meter-Sprung und eine starke Sprintleistung mit 8,02 Sekunden bescherten ihr den dritten Platz bei den Elfjährigen. Bei den Laufspezialistinnen über 800 Meter reichte es dann immerhin noch zu Platz neun bei Josy und sogar noch zu Platz sieben bei Emilia. Die Jungen hielten bei ihren Kinderwettkämpfen wacker mit – Matti, Joris und Finn (alle M8) landeten im soliden Mittelfeld.

Auch die älteren Jugendlichen der U18 zeigten in Burgdorf starke Leistungen. Ana warf den Speer auf eine neue persönliche Bestleistung von 28,44 Meter. Baja trotzte dem Gegenwind und wurde mit 13,57 Sekunden im Sprint ebenfalls Bestleistung – und sogar Tagesschnellste bei den Mädchen. Sofyan Bouaziz unterbot als Einziger die 13-Sekunden-Marke (12,93s) und setzte den Speer später auf sehr gute 34,56 Meter. Beim Wettkampf-Meeting der „krummen Strecken“ in Garb-

sen standen ungewöhnliche Distanzen auf dem Programm – eine willkommene Abwechslung. Niklas Götzte und Joline Giesecke (beide U16) gingen an den Start: Niklas über 150 Meter und 300 Meter, Joline über 80 Meter und 150 Meter. Bei starker Konkurrenz sammelten beide wertvolle Rennerfahrung und nutzten den Auftakt für die kommenden Aufgaben.

Bei den Kreismeisterschaften in Neustadt gewann Baja Lüttich (U18) die 100 Meter in einem souveränen Start-Ziel-Sieg mit persönlicher Bestleistung in beachtlichen 13,36 Sekunden. Auch in der 4x100 Meter Staffel der Startgemeinschaft Hannover Nord-Ost – gemeinsam mit dem TSV Burgdorf und dem SC Langenhagen – setzte es Gold. Das Quartett lief zum ersten Mal in dieser Besetzung und überlegte direkt mit starken 51,68 Sekunden. Im Weitsprung fehlte Baja mit 4,96 Metern nur ein Zentimeter zum Sieg. Ana Kocic sicherte sich in der gleichen Altersklasse zwei Silbermedaillen: 9,04 Meter im Kugelstoßen und 21,89 Meter im Diskuswurf bedeuteten jeweils persönliche Bestleistungen. Ein absolutes Highlight setzte Lenya Sonnemans in der Altersklasse W13: Mit 47,50 Metern im Ballwurf gewann sie nicht nur den Kreismeistertitel, sondern stellte auch einen beeindruckenden neuen Vereinsrekord auf. Auch im Hochsprung bewies sie Nervenstärke: 1,39 Meter im ersten Versuch bedeuteten ebenfalls den Titel. Nur knapp scheiterte sie an 1,42 Meter. Im Diskuswurf ließ sie mit 22,07 Metern erneut eine Bestleistung folgen – ebenfalls Vereinsrekord. Thea Frank wurde zweite, aber im Kugelstoßen stieß sie im

letzten Versuch beeindruckende 9,44 Meter mit der 3-kg-Kugel, ein neuer Vereinsrekord und Kreismeistertitel.

Ein weiteres Highlight war die 4x75 Meter Staffel der W13 mit Lenya, Thea, Mayla Heidenreich und der erst elfjährigen Emilia Pausch. Sie liefen mit 42,01 Sekunden auf Platz zwei – knapp hinter Niedersachsens derzeit schnellster Staffel von der LG Neustadt Nord.

In der U16 überzeugte Pia Stevanovic bei den 15-Jährigen als dreifache Kreismeisterin in Kugelstoß, Diskus und Speerwurf. Auch Niklas Götzte zeigte bei den M14 wieder seine Vielseitigkeit: Er gewann über 80 Meter Hürden, 300 Meter Sprint und im Speerwurf (21,04 Meter). Joline Giesecke ergänzte die starke Bilanz mit Platz zwei im Speerwurf der W14.

Svenja Bruns sicherte sich in der U20 gleich zwei Kreistitel im Speerwurf und Diskuswurf, während Sofyan Bouaziz in der U18 den 400-Meter-Lauf dominierte und damit die Titelsammlung des TVE Sehnde abrundete.



Lenya Sonnemans holte in der Altersklasse W13 die Kreismeistertitel Ballwurf und Hochsprung. Foto: TV Sehnde

„Endlich ein Produkt für die Haare, mit dem ich zufrieden bin.“



Unsere Haarpracht ist sehr empfindlich. Schon kleine Einflüsse können dafür sorgen, dass die Haare leicht brechen und lichter werden. Schnell denken dann viele an das Schreckensszenario Haarausfall – doch das ist meist unbegründet.

Oft brauchen die Haare einfach wieder einen Stoß in die richtige Richtung. Während hierfür zahllose Wundermittel angepriesen werden, hat sich seit Jahren besonders eine spezielle Kombination aus der Apothe-

ke wirklich bewährt: Dr. Böhm® Haut Haare Nägel.

SETZT BEI DER HAARWURZEL AN

Die durchdachte Rezeptur des Qualitätsproduktes setzt mit wissenschaftlich belegten Wirkstoffen dort an, wo äußerliche Pflegeprodukte nicht hinkommen: direkt an der Haarwurzel. So geht man das Problem glanz- und kraftloser Haare nicht nur oberflächlich an, sondern sorgt langfristig für schönes und strapazierfähiges Haar.

Biotin, auch als das „Schönheitsvitamin“ bekannt, spielt eine elementare Rolle für die Haarsubstanz. Steht dem Haar zu wenig davon zur Verfügung, kann es stumpf und brüchig werden. Ergänzt wird die einzigartige Formulierung durch wichtige Spurenelemente (z.B. Eisen, Zink und Selen) sowie durch die organische Schwefelverbindung MSM. Dabei handelt es sich um hochreinen Schwefel. Zusätzlich punktet das Produkt mit einem hohen Anteil an Goldhirse, die neben Kieselerde ein natürlicher Liefe-

rant von Silizium ist. Bereits im Mittelalter war die Goldhirse als „Schönheitskorn“ bekannt.

VORTEIL GEGENÜBER SHAMPOOS

Häufig werden bei dünnem oder brüchigem Haar vor allem äußerliche Pflegeprodukte (zum Beispiel Shampoos) empfohlen. Damit lassen sich jedoch nur kosmetische Effekte erzielen, die Haarstruktur wird nicht langfristig gestärkt. In den meisten Fällen wirken die Haare dann nur deshalb glänzender und volumi-

nöser, weil das jeweilige Pflegeprodukt eine Silikon-Schicht rund um sie bildet. Entgegen dieser kurzfristigen optischen Verbesserung leistet eine gezielte Versorgung der Haare mit einer Nährstoffkombination aus Biotin, Zink und Selen einen Beitrag zum Erhalt normaler Haare. Eine zufriedene Anwenderin berichtet: „Endlich habe ich ein Produkt für die Haare gefunden, mit dem ich zufrieden bin.“

VERTRAUEN SIE AUF DAS ÖSTERREICHISCHE ORIGINAL

Die Haut Haare Nägel Tabletten sind bereits seit Jahren der Topseller in Österreich.* Seit einiger Zeit sind sie auch bei uns in Deutschland erhältlich und überzeugen Anwender und Apotheker gleichermaßen. Besonders interessant: Wie alle Produkte von Dr. Böhm® wird auch Haut Haare Nägel unter höchsten Arzneimittelstandards produziert – keine Selbstverständlichkeit für ein Nahrungsergänzungsmittel.



TIPP

Da Haare im Durchschnitt nur 1,5 cm pro Monat wachsen, empfiehlt sich eine 3-Monats-Kur.

*Apothekenabsatz Mittel für Haare und Nägel lt. IVOVA Österreich OTC Offtake MAAT 03/2025



Haare tönen – Tipps & Tricks bei dünnem Haar

Die Faustregel ist: Je heller der Farbton, desto lichter wirken die Haare. Gerade bei blonder Farbe bietet es sich an, es einmal 2-3

Nuancen dunkler zu versuchen. Das gibt dem Haar optisch mehr Fülle. Auch ein dunklerer Ansatz lässt die Haare voller aussehen. Bei dunkel getönten Haaren sollten Sie auf eine einheitliche Haarfarbe (ohne Strähnen) setzen. Dies lässt das Haar voluminöser erscheinen.

APOTHEKEN-TIPP bei schütterem Haar



Eine Zusammensetzung, die Apotheker und Anwender überzeugt:

- ✓ Biotin, Zink und Selen für den Erhalt normaler Haare
- ✓ Hochdosierte Kieselerde und Goldhirse liefern Silizium
- ✓ Ergänzt durch natürlichen Schwefel (MSM) und weitere wichtige Spurenelemente

Dr. Böhm® Haut Haare Nägel in Ihrer Apotheke.
Monats-Packung - 60er, PZN 15390975, UVP 19,90 €
3-Monats-Kur mit Preisvorteil - 180er, PZN 19485477, UVP 49,90 €