

Iaidoka treten zur Kyu-Prüfung an

SEHNDE. Beim VfB Langenhagen hat der Kyu-Prüfungsworkshop im Kyushin Iaido Ken-Jutsu stattgefunden. Unter den 17 Iaidokas, die aus den Dojos der Kyushin Iaido Ken-Jutsu Association zusammen kamen und sich zur Prüfung stellten, kamen sieben Iaidokas aus dem Sehnder Aiki-Dojo.

Die Aufwärmphase gestaltete sich kurz, war doch mit zwei Stunden die Zeit knapp bemessen für die Prüfung: Impulstraining (ansatzloses Reagieren auf Impulse des Partners), Sabaki (Übungen des Ausweichens/aus der Angriffslinie gehen) mit anschließender Kontrolle des Partners.

Zur Prüfung werden natürlich auch das Impulstraining und die Ausweichbewegungen bewertet, sind sie doch essenziell für die Schwertkampfkunst.

Danach begann der Prüfungsteil mit dem Holzschnitt: Angriff und Ausweichen. Fähigkeiten in den Grundtechniken wurden bewertet. Die einzelnen, zur Prüfung relevanten, Katas (vorgegebene Zug- und Schnitttechniken gegen einen imaginären Gegner) mussten einzeln und danach in der Embu-Form (Partnerübung Angreifer-Verteidiger) demonstriert werden. Die drei Prüfer und der Headmaster des Kyushin Iaido Ken-Jutsu, Ralf Gumpfer, hatten permanent die Prüflinge im Auge. Schnell gingen die zwei Stunden vorbei, es wurde hier und dort noch einmal korrigiert, die Technik wiederholt, bis es die Zustimmung der Prüfer fand.

Die anspruchsvolle Prüfung zum Shiren 1, damit „5. Kyu Kyushin Iaido Ken-Jutsu“, bestanden haben Angelika Härke, Marlen Glauer, Gerrit Langhorst, Karsten Lüssenhop, Philipp Pressel, Kai Schwierz und Stephan Stark aus dem Verein Aiki-Dojo Sehnde.



Aiki-Dojo Sehnde: Teilnehmer der Kyu-Prüfung. Foto: Privat

Offroad Buggy gestohlen

HAIMAR. In der Nacht zu Donnerstag, 19. Juni, zwischen 20.30 und 9 Uhr, schoben Täter ein auf einem Hof abgestellten Offroad Buggy der Marke Polaris

mutmaßlich auf einen mitgebrachten Fahrzeuganhänger und fuhren davon. Der entstandene Sachschaden ist auf 9.000 Euro geschätzt.

Teamarbeit und Technik

Traditionswettkämpfe der Stadtfeuerwehr in Ilten

SEHNDE (r/fh). Bei den Traditionswettkämpfen der Stadtfeuerwehr Sehnde haben mehrere Ortsfeuerwehren ihr Können unter Beweis gestellt. Den ersten Platz belegte die Gruppe aus Klein Lobke. Auf dem zweiten und dritten Platz folgten Ilten und Haimar. Bei der Siegerehrung betonten Bürgermeister Olaf Kruse und Stadtbrandmeister Jochen Köpfer die Bedeutung solcher Veranstaltungen für den Zusammenhalt innerhalb der Feuerwehren.

Ziel war es, einen dreiteiligen Löschangriff möglichst schnell und fehlerfrei aufzubauen. Dabei mussten die Gruppen, bestehend aus jeweils neun Mitgliedern, eine Wasserversorgung mit Saugleitungen zur Tragkraftspritze herstellen und das Wasser bis zur sogenannten Eimerlinie fördern.



Die Gruppe der Ortsfeuerwehr Klein Lobke freut sich über ihren Sieg. Foto: privat

Dort galt es, drei Eimer mit dem Wasserstrahl zu treffen und zum Umfallen zu bringen – erst dann wurde die Zeit gestoppt. Präzision und gutes Zusammenspiel waren gefragt, denn nur wer schnell und ohne Fehler arbeitete, konnte sich einen Platz auf dem Siegereppchen sichern.

Für die zahlreichen Besucherinnen und Besucher wurde ein

abwechslungsreiches Rahmenprogramm geboten. Die Ortsfeuerwehr Ilten sorgte mit einer Hüpfburg, einem Kuchenbüfett, Grilltem und Getränken für eine angenehme Atmosphäre.



Die Teams müssen möglichst schnell und fehlerfrei eine Saugleitung herstellen. Foto: Privat

125-jähriges Jubiläum des MTV gefeiert

Silberne Ehrennadel des Niedersächsischen Leichtathletikverbands für Peter Lieser

RETHMAR. Zu einer Festveranstaltung, genau zum Gründungstag des MTV Rethmar vor 125 Jahren, kamen am 22. Mai Mitglieder und Gäste im Vereinsheim zusammen. Vorstand Jörg Politze begrüßte die zahlreichen Gäste, darunter Bürgermeister Olaf Kruse und Ortsbürgermeister Matthias Jänsch, Ehrenvorstände, sowie einige Vertreter örtlicher Vereine und Sportverbände. Er gab einen kurzen Rückblick auf die Vereinsgeschichte, also auf mehr als ein Jahrhundert gelebte sportliche Gemeinschaft, was Stolz und

Zuversicht für die Zukunft des Vereins vermittelte. Besonders bedankte sich Jörg Politze bei allen aktiv mitwirkenden Vorstän-



Vorstand des MTV Rethmar (von links): Jörg Politze, Annika Aue, Joachim Rohlfing und Sebastian Lützel. Foto: Privat

den, Trainern, Übungsleitern und Helfern, die das Vereinsleben mit Engagement und Einsatz erhalten, und damit die sportliche Gemeinschaft im örtlichen Zusammenleben ermöglichen. Im Rahmen der Feierlichkeiten wurde Peter Lieser, Jugendwart der Sparte Laufen, von Uwe Wartenberg, Vorstandsvorsitzender des NLV-Kreis Hannover-Land, für seine unermüdliche Präsenz und Verdienste im Verein geehrt. Bei gemütlichem Beisammensein wurde das Jubiläum im weiteren Verlauf noch gefeiert.



Peter Lieser (rechts) erhält von Uwe Wartenberg die silberne Ehrennadel des Niedersächsischen Leichtathletikverbands. Foto: Privat

Medizin

ANZEIGE

Thema Nervenschmerzen



Rücken, Nacken, Kopf

Nervenschmerzen sind vielfältig

Diese natürliche Schmerztablette hilft wirklich!

Wiederkehrende Rückenschmerzen? Nackenschmerzen, die bis in den Kopf ziehen? Sogar Migräne? Diese Beschwerden machen den Alltag von Millionen Menschen zur Qual. Vielen unbekannt: Das sind häufig Symptome von Nervenschmerzen – und hier gibt es wirksame Hilfe! Dorisol Tabletten (rezeptfrei, Apotheke) wirken mit einem speziellen Wirkkomplex den Schmerzen entgegen.

Langes Sitzen oder Stress führen oft zu verspannten Muskeln, die auf die Nerven drücken und diese reizen oder schädigen können. Eine häufige Folge: belastende Rücken- oder Nackenschmerzen. Diese können sogar bis in den Kopf ausstrahlen und dort Kopfschmerzen oder sogar Migräne verursachen. Was die wenigsten wissen: Dahinter stecken oft Nervenschmerzen.

Verspannungen lösen, Schmerzen lindern

Dorisol vereint bewährte Wirkstoffe und kann so wirksame Hilfe speziell bei Nervenschmerzen in Rücken, Nacken und Kopf bieten. Cimicifuga racemosa hat sich z. B. bei Verspannungen im Rücken- und Nackenbereich als hilfreich erwiesen. Zudem wirkt es stechenden Schmerzen längs des Ischiasnervs, die sich bis hin zum Oberschenkel ziehen können, entgegen. Darüber hinaus hilft der Wirkstoff laut Arzneimittelbild bei migräneartigen Kopfschmerzen. Cyclamen purpurascens wird laut Arzneimittelbild bei typischen Migränesymptomen, wie Pochen und Pulsieren im Kopf, eingesetzt. Auch durch Migräne hervorgerufene Sehstörungen wie Augenflimmern können gelindert werden.

Fazit: Dorisol kann belastende Nervenschmerzen in Rücken, Nacken und Kopf natürlich wirksam

behandeln – auch bei chronischen Schmerzen.

- ✓ Lindert wirksam Nervenschmerzen in Rücken, Nacken und Kopf
- ✓ Auch zur Einnahme bei chronischen Beschwerden geeignet
- ✓ Rezeptfrei in Ihrer Apotheke

Für Ihre Apotheke:
Dorisol
(PZN 16792925)



www.dorisol.de

Thema: Rheumatische Schmerzen in Gelenken, Muskeln und Knochen

„Mein Leid wurde endlich gelindert!“

Irmgard W. litt lange Zeit unter rheumatischen Schmerzen in den Kniegelenken. Die Schmerzen trübten ihre Lebensfreude und beeinträchtigten ihren Alltag. Doch dann entdeckte sie natürliche Arzneitropfen (Rubaxx, Apotheke), die ihr geholfen haben.

Gelenkschmerzen können das Leben zur Qual machen und Betroffene in vielen Lebensbereichen einschränken. Auch Irmgard W. hat einen langen Leidensweg hinter sich: „Fast 30 Jahre lang litt ich an Schmerzen im Knie. Ich bin von Arzt zu Arzt gerannt“, erzählt sie. „Ich bin so ein lebensbejahender Mensch. Aber die Schmerzen haben mich über die Jahre schon ganz schön fertiggemacht.“

Die Hoffnung: ein natürliches Arzneimittel aus der Apotheke
Doch dann entdeckte Irmgard W. ein natürliches Arzneimittel (Rubaxx, Apotheke), das ihr half: „Ich las in einer Zeitschrift von Rubaxx. Mein Mann hat mir die Tropfen gleich besorgt.“ Und tatsächlich: Ihre Schmerzen wurden weniger! „Ich habe mich so gefreut. Mein Leid wurde endlich gelindert!“ Dieser Erfolg ist für uns keine Überraschung. Denn in Rubaxx ist ein spezieller Arzneistoff enthalten, der bei rheumatischen Schmerzen in Gelenken, Muskeln, Sehnen und Knochen wirksam helfen kann.



Allein in Deutschland leiden rund 20 Millionen Menschen unter rheumatischen Erkrankungen. Diese zählen zu den häufigsten Ursachen für Gelenkschmerzen.

Natürlich wirksam, gut verträglich
Doch damit nicht genug: Der in Rubaxx enthaltene Arzneistoff wirkt nicht nur schmerzlindernd bei rheumatischen Schmerzen, sondern auch bei Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. Das Beste: Rubaxx ist dabei sanft zum Körper. Schwere Nebenwirkungen sind nicht bekannt. Wechselwirkungen mit

anderen Medikamenten ebenfalls nicht. Auch Irmgard W. bestätigt: „Nebenwirkungen habe ich von Rubaxx nicht. Weder Kopfschmerzen noch Übelkeit. Ich vertrage das Arzneimittel sehr gut.“

Für Ihre Apotheke:
Rubaxx
(PZN 13588561)



DORISOL. Wirkstoffe: Gelsemium sempervirens Trit. D2, Spigelia anthelmia Trit. D2, Iris versicolor Trit. D2, Cyclamen purpurascens Trit. D3 und Cimicifuga racemosa Trit. D2. Homöopathisches Arzneimittel bei Neuralgien (Nervenschmerzen), Kopfschmerzen, Migräne. www.dorisol.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Abbildungen Betroffener nachempfunden, Name geändert.
RUBAXX. Wirkstoff: Rhus toxicodendron D11. D6. Homöopathisches Arzneimittel bei rheumatischen Schmerzen in Knochen, Knochenhaut, Gelenken, Sehnen und Muskeln und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing