

Treffpunkt für Männer am Herd

AHLTEN. Für Sonnabend, 29. November, lädt der Verein Lebendiges Ahlten männliche Hobbyköche und solche, die es werden wollen, in die Heimatstube zum gemeinsamen Kochen ein. Der Jahreszeit entsprechend soll ein deftiges Grünkohlgericht gezaubert werden. Die Aufgaben werden entsprechend den Kenntnissen verteilt, so dass sich auch Anfänger beteiligen können.

Beginn ist um 16 Uhr an der Wöhlerstraße 1. Da das fertige Gericht anschließend gemeinsam genossen wird und passende Getränke bereitstehen, ist das Ende offen. Ein Kostenbeitrag in Höhe von zehn Euro wird erbeten. Anmeldung: E-Mail vorstand@lebendiges-ahlten.de.

Beratung zur Pflege

HÄMELERWALD. Am Dienstag, 25. November, in der Zeit von 15 bis 17 Uhr gibt es unter der Regie der Regionsverwaltung eine Sprechstunde in Verwaltungsnähe, Hubertusstraße 15, zum Thema Pflege. Die Beratungskräfte informieren zu örtlichen Hilfe- und Unterstützungsangeboten, Leistungen der Pflegeversicherung oder möglichen Sozialleistungen. Sie unterstützen außerdem bei der Antragstellung, zum Beispiel auf einen Pflegegrad. Das Angebot richtet sich an pflegebedürftige Menschen, pflegende Angehörige sowie an alle Interessierte und Personen, die sich ehrenamtlich im Seniorenbereich engagieren möchten. Zur besseren Planbarkeit ist um eine vorherige Terminvereinbarung unter der Telefonnummer 0511 700 201 16 gebeten.

Polizei nimmt Täter fest

LEHRTE. Am Sonnabend, 18. Oktober, hat ein Täter um 22.13 Uhr an der Südstraße 3A einen Stromverteiler mit Graffiti beschädigt. Polizisten nahmen den 18-Jährigen im Anschluss fest.

Tiefstpreise Trapezbleche Iso-Paneele
 Telefon (05138) 6015670
www.blech-center-sehnde.de

Entrümpelungen, Haushalts- und Nachlassauflösungen mit Ankauf u. Umzüge
0178 / 8246785

Haushaltsauflösungen Entrümpelungen An- und Verkauf
Thomas Ertel
☎ 0172 5 13 03 44



Fensterwechsel
 Ohne Maurer. Ohne Maler. Ohne Dreck.
 Staatlichen Zuschuss sichern
 Werksvertretung Niedersachsen
 André Dornbusch
 kontakt@perfecta-fenster.de
 Tel 0531 28 89 583

perfecta
 Fenster | Türen | Rollläden
perfecta-fenster.de

Tigers glänzen bei der Fight Night in Celle

Erfolg für den SV Yurdumspor, gelungene Premiere für das Fight Club Team



Großer Teamgeist im SV Yurdumspor: Tigers Fight Club Lehrte.

Foto: Privat

LEHRTE. Schweiß, Spannung und Jubel erfüllten die Halle von Perfect Fight in Celle, als am vorigen Sonnabend die zweite Celler Fight Night stattfand. Thaiboxen, K1, Kickboxen, klassisches Boxen und MMA standen auf dem Programm. „Und die Atmosphäre war elektrisierend“, so die Mitteilung des SV Yurdumspor. Aus ganz Norddeutschland traten Kämpferinnen und Kämpfer an, begleitet von rund 30 Trainerinnen und Trainern, die ihre Schützlinge mit Leidenschaft unterstützten.

Das Tigers Fight Club Lehrte Team vom SV Yurdumspor zog besondere Aufmerksamkeit auf sich, da seine beiden Kämpfer als

einzig unter den insgesamt 31 Kämpfen von Trainerinnen betreut wurden. Für beide war es zudem der erste Kampf ihrer Karriere.

Trainerin Aleya Özdemir und ihre Co-Trainerin Rawan Alaoui führten das Team souverän. Mit klaren Ansagen, taktischem Feingefühl und aufmerksamen Blicken bereiteten sie ihre Kämpfer auf die bevorstehenden Duelle vor. „Man spürt sofort, dass sie für den Sport brennt“, lobte ein Zuschauer. „Sie führt das Team konzentriert, souverän und mit Herz.“

Aleya Özdemir betonte: „Im Kampfsport muss man sehr darauf achten, dass die Kämpfe fair

verlaufen. Als Trainerin muss ich genau beobachten, wie sich unsere Kämpfer präsentieren, und darauf achten, dass sie gesundheitlich nicht gefährdet werden. Wir möchten, dass alle Sportler gesund bleiben.“

Beide Lehrter Athleten gestalteten ihre Erstkämpfe eindrucksvoll: Nedko Atanasov unterlag seinem Gegner nach einem K.o., bewies dabei jedoch großen Kampfgeist und Durchhaltevermögen. Yusuf Khan Arbab setzte sich gegen S. Y. mit einem überzeugenden K.o.-Sieg in der ersten Runde durch.

Trainerin Aleya Özdemir und das gesamte Team kehrten mit sichtbarem Stolz nach Lehrte zu-

rück. „Es war ein erfolgreicher Abend für uns“, fasste sie zusammen. Das Fazit: Für den Tigers Fight Club Lehrte war die Fight Night in Celle ein voller Erfolg. Es war ein Abend voller Teamgeist, sportlicher Energie und Emotionen – und ein starker Start für die beiden Nachwuchskämpfer.

Das Kickboxen ist stark gefragt: Der Verein Yurdumspor zählt derzeit mehr als 50 Schüler. Aufgrund der wachsenden Zahl arbeitet der Verein an einem Projekt für eine neue Sportstätte, in der Kickboxen besser integriert werden kann. Momentan müssen die Trainingsflächen noch in kleineren Sporthallen genutzt werden.

LSV-Schwimmer vertreten Niedersachsens Farben

Tekla Kaminska, Lukas Krieger und Lina Wittbold für Landesauswahl nominiert

LEHRTE. Drei Aktive des Lehrter SV sind vom Landesschwimmverband Niedersachsen, kurz LSN, für Einätze in den Landesauswahlteams nominiert worden, die sich jeweils mit Aktiven aus sieben weiteren Bundesländern messen werden.

DSV-Kaderschwimmerin Tekla Kaminska und der in diesem Jahr erstmals in den Landeskader berufene Lukas Krieger sind mit der LSN-Auswahl am 22. und 23. November beim Norddeutschen Jugendländervergleich in Lübeck im Einsatz, bei dem sich Aktive der Jahrgänge 2010 bis 2012 messen werden.

Richtig aufregend wird es für die erst zehnjährige Lina Wittbold, die erstmals auf große Fahrt gehen wird: Sie ist am 22. November in Berlin beim Norddeutschen Nachwuchsländer-



kampf im Einsatz, die Aktive der Jahrgänge 2013 bis 2015 am Start sehen wird. Geschwommen wird zudem in der imposanten Schwimm- und Sporthalle im Europasporthaus. „Da finden jedes Jahr die deutschen Meisterschaften statt“, berichtet LSV-Schwimmwartin Inga Rosenthal, die an gleicher Stelle 2007 mit dem Team von EVI Hildesheim nationale Meisterin über 4 x 200 Meter Freistil geworden ist. 2002 kamen auf der Anlage an der Landsberger Allee auch die Europameisterschaften zur Austragung.

Auf großer Fahrt: Lina Wittbold (hier im hannoverschen Stadionbad) ist eine von gleich drei LSV-Aktiven, die mit der Landesauswahl im Einsatz sein werden.

Foto: Verein

Praxis für Hypnose & Lebensberatung Tina Nelk
 Geprüfte u. zertifizierte Hypnotiseurin (FGH), Hypnosecoach, Ernährungscoach
Hypnose, das Werkzeug Nr. 1
Stressbewältigung • Selbstwertgefühl • Gewichtsreduktion • Coaching
 Reinkarnation • Energiearbeit • Konzentrationssteigerung
 Berufliche Probleme • Prüfungsvorbereitung
 Selbstheilungskräfte • Trauerbewältigung
 Tiefenentspannung • Spirituelle Rückführungen
 Einzelmöglichkeiten • Gruppenrückführungen

Ganzheitliche Lebensberatung u. Hilfe zur Selbstheilung praktiziert Tina Nelk seit über 20 Jahren. Weitere Themen können nach individueller Erörterung durchgeführt werden!
Auch Hausbesuche!

Görlitzerstr. 18 31311 Uetze/Hänigsen (Region Hannover)
 Tel. 05147-979292 • www.hypnose-team.eu
 Sie erreichen mich unter
 Mobil Nr. 0173/4015327 • E-Mail: info@hypnose-team.com

Hypnose – eine Art Kurzurlaub für Körper, Geist und Seele
Eine wirksame Therapie in der Medizin, die aktiviert, optimiert und stärkt

HÄNIGSEN. Die Betrachtungsweise rund um die Hypnose wird häufig recht weit von der Realität entfernt. Die Hypnose ist in unserer Zeit als Therapieform durch Scharlatane und Showhypnose in ein schlechtes Licht gerückt worden. Dennoch fasziniert diese Heilmethode.

Denn Hypnose hat als anerkanntes analytisches und prophylaktisches Verfahren längst Einzug in der Medizin gehalten und ist richtig angewendet wirklich sehr wirksam.

Man kann Hypnose (grch. „Hypnos“ = Schlaf) als einen Zustand zwischen Wachen und Schlafen bezeichnen. Der Klient (Proband/Hypnotisand) ist körperlich tief entspannt.

Das Zeitgefühl geht durch die veränderte Aufmerksamkeit verloren und man fühlt sich sehr wohl – eine Art Kurzurlaub für Körper, Geist und Seele. Über eine angenehme körperliche und geistige Entspannung wird das „Tor zum Unterbewusstsein“ geöffnet.

Dies führt zu einer gesteigerten Empfänglichkeit für themenbezogene, positive Suggestionen, die eine Richt-

stimmung falscher Programmierungen im Unterbewusstsein vornehmen können.

Tina Nelk aus Hänigsen ist geprüfte und zertifizierte Hypnotiseurin, Hypnose- und Ernährungscoach.

„Die Techniken sind sehr sanft und führen schnell zum gewünschten Ziel. Für einen normal gesunden Menschen stellt eine professionell durchgeführte Hypnose kein Risiko dar“, betont Tina Nelk.

Ihre COACHING Themenschwerpunkte sind: berufliche Probleme und Gewichtsreduktion, Stressbewältigung, Selbstwertgefühl, Prüfungsvorbereitung, Konzentrationssteigerung und Aktivierung der Selbstheilungskräfte sowie Trauerbewältigung, Tiefenentspannung, Energiearbeit und Reinkarnation.

Auch Hausbesuche!
 Kontakte sind über
 E-Mail: info@hypnose-team.com
 oder die Hänigser Telefonnummer: (05147) 979 292 möglich.

Anzeige

06.10. - 24.12.2025
WILD WOCHEN
 Hirschkeulenbraten 100g 2,19
% SONDERANGEBOTE %
 gültig vom 17.11. - 22.11.2025

Bauchfleisch frisch oder Kasseler	100g 0,69
Schweinefiletpfanne	100g 1,49
Rouladen Oberschale	100g 1,99
Wacholderschinken vom Strohschwein, saftig und mild geräuchert	100g 1,99
Heringsalat weiß mit Äpfeln und Dill	100g 1,99

weitere Angebote finden Sie unter www.wurst-basar.de

Schornsteinfegermeister Stephan Langer
 Am Gehkamp 22 • 31275 Lehrte

Gemeinsam mit der **D&G Energieberatung** unterstützen wir Sie bei allen Fragen rund um die energetische Sanierung von der Planung bis zur Umsetzung. Profitieren Sie von Erfahrung und sichern Sie sich attraktive Fördermittel.

Unsere Leistungen:

- Individuelle Sanierungsfahrpläne (iSFP)
- Heizlastberechnungen für den Einbau von Wärmepumpen
- Fördermittelberatung (KfW & BAFA)

Beispiel: Fensteraustausch- 15 % Förderung, mit iSFP (Sanierungsplan) sogar 20 %

➔ Jetzt kostenlosen Beratungstermin sichern ➔

☎ 0152 27161534 • www.dg-energieberatung.de

„Jetzt mit einem Treppenlift Sicherheit und Lebensfreude zurückholen!“

500 € Gutschein für die ersten 50 Anrufer!

Kostenfrei anrufen 0800 / 5 888 620
 oder Termin vereinbaren auf www.prolift-treppenlifte.de

Altländer Obstverkauf
Elstar, 10 kg nur 15,- €

weitere Sorten: Wellant, Gala, Braeburn, Boskop, Jonasgold, Topas, Holsteiner-Cox, Tafelbirnen

Verkauf vom LKW, Freitag, den 21. November 2025

8.00 Großburgwedel, Am Markt 5	12.00 Sehnde, Peiner Straße/ Ecke Breite Straße
8.25 Isernhagen NB, Feuerwache, gegenüber	12.50 Immensen, Kirche
8.40 Isernhagen, Hotel Hennies, Tankstelle	13.10 Arpke, Ev.-Kirche
9.00 Kirchhorst, Kirche	13.30 Uetze, Kath.-Kirche
9.10 Heeßel, Feuerwache	13.40 Uetze, Kreisspark/Ev.-Kirche
9.20 Burgdorf, DRK Rettungssst., gegenüber	14.00 Hänigsen, Kirche/Kreisspark
9.35 Burgdorf, Handelslehranst./Bücherei	14.10 Hänigsen, Windmühle
9.45 Burgdorf, Pferdemarkt	14.20 Weferlingen, Telefonzelle
10.25 Steinwedel, Kindergarten, Parkplatz	14.35 Kl.-Otze, Briefkasten/Weferlingen
10.35 Aligse, Volksbank	14.40 Otze, Feuerwehrhaus, gegenüber
10.45 Lehrte, Krankenh./Tel.-Zelle	14.50 Ramlingen, Feuerwehrhaus, gegenüber
11.00 Lehrte, Schlachtereier Sasse, Ahltener Str., gegenüber	15.10 Engensen, Feuerwehrhaus/Kirche, gegenüber
11.15 Ahlten, Feuerwehrhaus	15.20 Wietmar, Dorfgemeinschaftshaus, gegenüber
11.30 Ilten, geg. av.-Kirche/Frisör	15.35 Kleinburgwedel, Feuerwehrhaus, gegenüber
11.45 Sehnde, Kath. Kirche	15.50 Fuhberg, Jugendzentrum

Wir sind für Sie da – Mann's Obstplantagen – 21614 Buxtehude
www.apfel-tour.de – Tel. 04161 - 86888

BIRKENSTOCK®

polch
 Schuhe seit 1896

Hannoversche Neustadt 45 | 31303 Burgdorf
 Tel. 0 51 36 - 88 15-0 | Geöffnet Mo-Fr 10-18.30/Sa 10-16h