

Christian Rabeneck trägt schwarzen Gürtel

LEHRTE. Christian Rabeneck, Taekwondo-Trainer des LSV, hat erfolgreich die Prüfung zum 1. Dan absolviert und trägt nun den schwarzen Gürtel.



Schwarzer Gürtel: LSV Taekwondo Trainer Christian Rabeneck. Foto: Privat

Bei der Landes-Dan-Prüfung in Bad Münde am Deister stellten sich über 20 Sportlerinnen und Sportler aus ganz Niedersachsen drei Prüfern, um ihre nächste Graduierung zu erreichen. Christian überzeugte mit starken Leistungen. Als kampforientierter Athlet präsentierte er unter anderem einen Freikampf, verschiedene gedrehte und gesprungene Techniken an Gegner und Pratte sowie einen Bruchtest.

Die intensive Vorbereitung begann bereits Monate zuvor. Ziel war es, am Prüfungstag die bestmögliche Leistung abzurufen – mit Erfolg. Das harte Training zahlte sich aus, und Christian bestand die Prüfung souverän.

Für den Lehrer Trainer markiert der bestandene Dan eine gelungene Abrundung seines Sport-

jahres, das bereits von mehreren Turnierteilnahmen geprägt war – sowohl als aktiver Sportler als auch in seiner Rolle als Coach.

Multibeach-Anlage eröffnet

Beim MTV ist Platz für Handball und Volleyball

IMMENSEN. Der MTV Immensen ist mit rund 900 Mitgliedern in den Sparten Gymnastik, Gesundheitssport, Fußball, Handball, Volleyball, Tennis, Kin-Ball, Triathlon sowie Leichtathletik/Sportabzeichen und weiteren Angeboten breit aufgestellt. Auf der vorhandenen städtische Sportanlage, Am Fleith 25, wurde auf einer Fläche von 650 Quadratmeter eine moderne Multibeach-Anlage gebaut. Der Platz für ein Beachhandballfeld oder alternativ zwei Beachvolleyballfelder wurde jetzt eröffnet und soll als Sport- und Freizeitanlage auch den Sparten Beachtennis, Yoga und Gesundheitssport zur Verfügung stehen.



Eröffnung der Multibeach-Anlage beim MTV-Immensen (von links): Marcus Deterding (Firma Lehmann), Astrid Grobe (MTV-Vorsitzende), Ortsbürgermeister Michael Clement, Bürgermeister Frank Prübe, Bundstagsabgeordneter Tilman Kuban und Luca Rustein, zweiter MTV-Vorsitzender. Foto: Privat

Die Projektfinanzierung wurde von der Deutschen Stiftung für Engagement und Ehrenamt gefördert. Für den Aufbau gab es ehrenamtliches Engagement

der Vereinsmitglieder. Innerhalb weniger Tage wurde der Aushub organisiert, abgestimmt und umgesetzt. Dank der spontanen und großzügigen Sandlieferung eines ortsnahen Unternehmens konnte die Fläche kurzfristig wieder verfüllt werden. Die notwendige Court-Ausrüstung sowie ein Aufbewahrungscontainer sind wesentliche Bestandteile der Multibeach-Anlage und stellten einen großen Kostenpunkt im Förderantrag dar. Zum Schutz vor Verunreinigungen wird die gesamte Spielfläche mit einem wasserdurchlässigen, feinmaschigen Netz abgedeckt. Die neue multifunktionale Beachanlage erweitert das bereits vielfältige und hochwertige Sportangebot des MTV Immensen und soll neue Möglichkeiten für Sport, Begegnung und Gemeinschaft bieten.

Neubau der Billerbach-Brücke möglich

LEHRTE. Die Stadt Lehrte profitiert vom neuen Jahresprogramm des Landes Niedersachsen zur Förderung kommunaler Straßen und Radwege. Mit dem Ersatzneubau Straßenbrücke K135 über den Billerbach in Lehrte-Ramhorst fließen Landesmittel in die Verkehrsinfrastruktur.

Dazu erklärt die Landtagsabgeordnete Thordies Hanisch: „Das ist eine gute Nachricht für unsere Bürgerinnen und Bürger. Intakte Straßen und sichere Radwege sind im Alltag unverzichtbar – egal ob auf dem Weg zur Arbeit, zur Schule oder in der Freizeit. Dass das Land hier in-

vestiert, stärkt unsere Region nachhaltig.“

Landesweit stellt die Landesregierung über 75 Millionen Euro für kommunale Straßen- und Radwegprojekte bereit. Das Land Niedersachsen hat dafür insgesamt 59 neue Projekte freigegeben, mit denen Investitionen von rund 133 Millionen Euro ausgelöst werden. Die Förderquoten liegen – je nach Finanzkraft der Kommunen – zwischen 60 und 75 Prozent, reine Radverkehrsprojekte werden sogar mit 80 Prozent unterstützt. „Für unsere Kommunen bedeutet das echte Planungssicherheit“, erklärt Thordies Hanisch.

Prüfung im Karate-Dojo

27 Teilnehmer erfolgreich, neue Kurse beginnen

LEHRTE. Insgesamt 27 Teilnehmer, darunter Kinder, Jugendliche und Erwachsene, absolvierten zum Jahresende ihre Kyu-Prüfungen vom Gelbgurt bis zum zweiten Kyu-Braungurt, so die Mitteilung des Vereins „Karate Dojo Lehrte“. Kraft, Konzentration, Selbstdisziplin und Ausdauer werden im gemeinsamen Training gestärkt und fördern die soziale Gemeinschaft, so das Erfolgsrezept.

Jetzt im neuen Jahr bietet der Verein „Karate Dojo Lehrte“ neue Kurse für Kinder im Alter ab vier Jahre, Jugendliche und

Erwachsene an. Ganz neu ist der Kurs für Erwachsene im Alter über 50 Jahre. Beweglichkeit, Selbstverteidigung, Selbstsicherheit und die Gemeinschaft werden altersgerecht gefördert. Weitere Informationen finden Interessierte auf der Internetseite karate-dojo-lehrte.de.

Verein „Karate Dojo Lehrte“: Erfolgreiche Teilnehmer der jeweiligen Gürtelprüfung. Foto: Privat



Gesundheit

ANZEIGE

Strahlend schön ins neue Jahr

Megatrend Kollagen – machen auch Sie dieses tägliche Ritual zu Ihrem Beauty-Booster!

Viele Frauen meistern Beruf, Familie und den Anspruch, allem gerecht zu werden. Doch gerade zum Jahresanfang wächst bei vielen der Wunsch, wieder bewusster mit sich selbst umzugehen. Denn wir wissen alle: Der Alltag kann fordern – uns schnell müde und blass aussehen lassen. Immer mehr Frauen greifen in dieser Zeit zu Kollagen für Haut, Haare und Nägel – ein Trend, der sich klar in steigenden Suchanfragen widerspiegelt.

Wenn Kollagen fehlt

Kollagen ist ein essenzielles Strukturprotein, das dem Körper Halt und Spannkraft verleiht. Mit zunehmendem Alter verlangsamt sich seine natür-



liche Produktion. Die Folgen zeigen sich oft zuerst an der Haut: Sie verliert an Elastizität und Festigkeit, feine Linien und Fältchen entstehen. Auch Cellulite oder sogenannte „Orangenhaut“ kann ein sichtbares Anzeichen eines Kollagenmangels sein. Mit abnehmender Kollagenproduktion werden zudem Nägel brüchiger und Haare feiner – denn Kollagen sorgt für ihre Widerstandskraft und Stabilität.

Die Qualität macht den Unterschied

Kein Wunder, dass bereits zahlreiche Frauen auf Kollagen schwören. Doch nicht jedes Kollagen ist gleich. Das Apotheken-Produkt pureSGP Kollagen besteht aus 100 % natürlichem, bioaktivem Kollagenhydrolysat, das in einem besonders schonenden Verfahren gewonnen wird. Seine feine Struktur ermöglicht eine hohe Bioverfügbarkeit und hervorragende Löslichkeit. Zu-

sätzlich enthält das Pulver Vitamin C, was vielen anderen Präparaten fehlt. Ohne Vitamin C kann sich das Kollagen nicht voll entfalten¹. Ergänzt wird die Formel durch Biotin, Zink und Kupfer, welche zum Erhalt normaler Haut, Haare und Nägel sowie normalem Bindegewebe beitragen².

pureSGP Kollagen – Ihr tägliches Selfcare-Ritual fürs neue Jahr

Das geschmacksneutrale Pulver lässt sich mühelos in jedes Getränk einrühren – für einen unkomplizierten Start in den Tag. Durch die hohe Reinheit der bioaktiven Peptide kann der Körper das Kollagen optimal aufnehmen und verwerten. So wird aus einem einfachen Löffel am Morgen ein Moment bewusster Selbstfürsorge. Und die lässt sich für 2026 wieder ganz einfach in den Vordergrund stellen – mit pureSGP Kollagen.

Für Ihre Apotheke:
pureSGP Kollagen Peptide
(PZN 19120155)

pureSGP

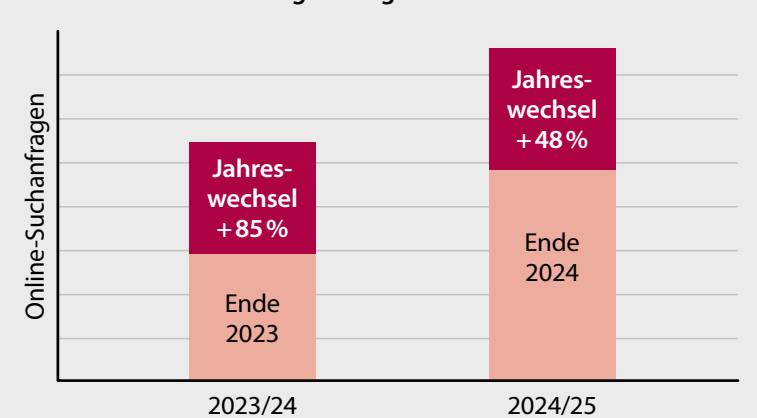
Das **NR.1** Kollagenpulver in Apotheken



Reinstes Kollagen in Apothekenqualität

Online Shop:
www.pureSGP.de

Online-Interesse an Kollagen steigt – vor allem zum Jahreswechsel



*Kollagenpulver, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 09/2025 • Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Blutgefäße, Haut, Knochen und Knorpel bei. • Zink trägt zum Erhalt normaler Haut, Haare und Nägel bei, Biotin trägt zum Erhalt normaler Haut und Haare bei, Kupfer trägt zum Erhalt von normalem Bindegewebe bei. • Abbildung Betroffener nachempfunden