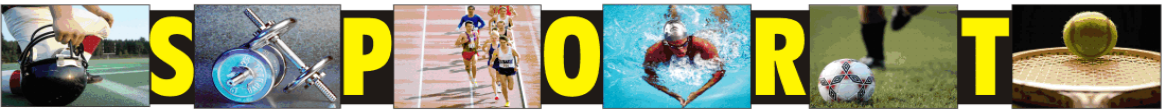



SG Misburg - Leichtathletik

# Thomas Walz ist Niedersächsischer Landesmeister im Dreisprung

**MISBURG.** Bei den diesjährigen Landesmeisterschaften von Niedersachsen und Bremen konnten die Misburger Leichtathleten erfolgreich abschneiden. Ein Landesmeistertitel, ein Vizelandesmeistertitel, zwei Vereinsrekorde und ein vierter Platz standen am Ende zu Buche!! Knapp 600 Teilnehmer aus 119 Vereinen hatten gemeldet und sorgten für ein großes Teilnehmerfeld!

Das Highlight der Landesmeisterschaften aus Misburger Sicht gelang völlig überraschend Thomas Walz, der sich einen Tag nach seinem 17. Geburtstag wohl selbst das größte Geschenk gemacht hat. Nachdem er schon vor zwei Wochen in seinem allerersten Dreisprung-Wettkampf den 51 Jahre alten Vereinsrekord mit 11,51 Meter geknackt hatte und mit dieser Weite in der Meldeliste auf Platz fünf stand, war das Ziel, diese Weite nochmal etwas zu steigern und vielleicht auf das Podium zu schielen. Mit seinem ersten Sprung schockte er sofort die komplette Konkurrenz: 12,24 Meter – damit hatte nun wirklich niemand gerechnet! In seinem zweiten Sprung bestätigte er diese Weite nochmals und lag mit beträchtlichem Abstand in Führung, worauflin er die nächsten zwei Sprünge ausließ, um Kraft zu sparen, welches seine Kontrahenten selbstredend nervös machte. Mit ordentlicher Unterstützung des Publikums ging es im fünften Versuch nochmals weiter. Mit 12,34 Metern sicherte er sich mit knapp 40 Zentimeter Vorsprung unangefochten den Landesmeistertitel der männlichen Jugend U18!!

Über die 800 Meter der weiblichen Jugend U20 startete Feline Jerg nach einwöchiger Krankheitspause. Nach zwei guten ersten Runden folgte leider ein kleiner Einbruch, aber dennoch sprang eine ansehnliche Zeit von 2:38,80 Min. und ein 14. Platz heraus. In der männlichen Jugend U20 trat Pascal Terbeznik über die 800 Meter an. In einem engen Feld ließ sich Pascal häufig abdrängen und kam erst eingangs der letzten Runde heraus aus dem Gedränge. Er bestätigte seine Zeit mit 2:06,42 Min. und verpasste als Vierter ganz knapp das Podium, welches für ihn aber die bisher beste Platzierung bei den Landesmeisterschaften bedeutete. Dieses Mal gelang es auch eine 4x200-Meter-Staffel bei der weiblichen Jugend aufzustellen. Luisa Wand, Aileen Rofalski, Laura Lohmann und Judith Bleicher absolvierten sichere Wechsel und lieferten für sich zufriedenstellende Rennen. Mit einer Zeit von 2:08,25 Min. erzielten sie einen 13. Platz. Bei den Männern ging Marvin Stanczyk über die 800 Meter an die Startlinie. Nach einem forschen Beginn folgte ein Einbruch, der selbstauferlegte Druck war wahrscheinlich zu groß gewesen 2:03,11 Min. und ein 14. Platz standen am Ende in den Ergebnislisten. Drei Stunden später galt es den Frust in der 4x400-Meter-Staffel mit einer guten Zeit zu verarbeiten. Am Donnerstag noch im Krankenhaus liegend lief Domenik Rofalski als Startläufer die schnellste Einzelzeit (52,7) und übergab ganz knapp als Zweiter auf den Osnabrücker Neuzugang Max Tute, der ein solides Rennen lief und das Staffelholz an Marvin weitergab, der viel befreiter lief als bei den 800 Metern. Thomas Walz machte es als Schlussläufer nochmal spannend, als 200 Meter vor dem Ziel eine weitere Mannschaft an der SG Misburg vorbeiziehen wollte. Doch Thomas zog einen unwiderstehlichen Schlussspurt an und sicherte dem Team mit allerletzter Kraft den Vizelandesmeistertitel. Mit einer Zeit von 3:35,18 Min. brachen sie auch den Vereinsrekord aus dem Jahr 1987! -M.S.

Fitness für alle!

Der Wahnsinn geht weiter!

16,66 € monatlich*

2 Saunen
200 Kurse monatlich
Großer Kraftbereich
Separates Ladyfitness

Buchholzer Straße 3-5
Hannover-Misburg
89 89 68 64

www.fitness-future.de
Fitness Future

*Bei Abschluss einer Mitgliedschaft für 24 Monate


# SG Misburg/PSV startet mit Auswärtssieg ins neue Jahr

**MISBURG.** Am 18. Januar 2015 traten die Aufsteiger der letzten Saison ihre Fahrt nach Laatzen an. Die Spielweise und Spielstärke der Gegner in dieser Liga war unserer Mannschaft zu diesem Zeitpunkt nicht bekannt. Spielertrainer Kai Schinke gab die Devise aus, sich nur auf unser Spiel zu konzentrieren. Seine Taktik, aus einer Zonendeckung schnelle Konter zu schwimmen und sofort den Abschluss zu suchen, ging zu Beginn der ersten Viertels voll auf. In kurzer Folge verwandelten Kai und Jan Schinke zwei Konter zum 2:0- Zwischenstand nach nur drei Minuten Spielzeit. Ein machtvoller Distanzwurf von Axel Becker brachte die frühe 3:0-Führung.

Die Laatzener hatten bis dahin nur staunend zugeschaut. In der Folge gelangen den Gastgebern jedoch zwei Tore durch glückliche Distanzwürfe, so dass es zum Beginn des zweiten Viertels nur eine knappe 3:2-Führung für uns gab.

Im zweiten Viertel konnte sich dann Hans-Joachim Schinke eindrucksvoll im Center durchsetzen und den Ball am herausspringenden Torwart vorbei ins Netz werfen. Der Stand von 4:2 hielt dann einige Zeit an. Erst gegen Ende des zweiten Viertels kamen die Laatzener durch einen Wurf aus der Sonne wieder heran.

Zu Beginn des dritten Viertels gelangen Dominic Wiegand drei Tore hintereinander durch schnelle Konter über die rechte Seite, wie es der Trainer vorgegeben hatte. Die Laatzener hatten dann nichts nennenswertes mehr entgegenzusetzen. So dass im letzten Viertel noch Kai Schinke den Schlusspunkt mit dem Treffer zum 8:4-Sieg setzen konnte.

Mannschaft: Andreas Paul (TW), Hans-Joachim Schinke (1), Helmut Thiele, J.C. Isenbarth, Fabian Jentsch, Dominic Wiegand (3), Kai Schinke (2), Axel Becker (1), Benjamin Geese, Jan Schinke (1). -HJS

Gesundheitsstudio Derksen

# Noch freie Plätze für Funktionstraining im Wasser

in Anderten, Mittelfeld und Höver

**ANDERTEN.** Das Gesundheitsstudio Derksen in Anderten bietet nicht nur rund 30 Funktionstrainingsgruppen, montags bis freitagvormittags, nachmittags und abends in leichten, mittelschweren und starken Gruppen an, sondern auch Funktionstraining im Wasser in Anderten, Mittelfeld und auch bald in Höver gehört zu dem Leistungsangebot für Teilnehmer mit einer FT- Verordnung.

Bitte nach Ausstellung vom Arzt erst beim Leistungserbringer im Gesundheitsstudio anmelden und einen Starttermin vereinbaren und dann der Krankenkasse zur Genehmigung vorlegen.

Informationen und Anmeldung bitte an der Rezeption im Gesundheitsstudio Derksen in Anderten, Käuzchenweg 2, Montag bis Freitag, 9 bis 12 Uhr und Montag bis Donnerstag, 16 bis 19 Uhr. Tel. 0511-8076533. -K.D.

# Qigong-Workshop im MTV Groß-Buchholz

**GROSS-BUCHHOLZ.** Qigong ist eine sanfte Bewegungsform zur Stärkung der inneren Ausgeglichenheit. Es umfasst Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrations- und Meditationsübungen. Nach der Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin soll dadurch der Fluss des Qi, das für Lebensenergie steht, angeregt werden. Bei regelmäßigem Training sollen die Übungen zu einer mentalen Stärkung beitragen.

Der MTV Groß-Buchholz bietet als Einführung in die Techniken des Qigong einen Workshop in der Sporthalle der Grundschule Groß-Buchholzer Kirchweg an. Dieser findet am Samstag, 28. Februar 2015, um 15 Uhr statt und wird etwa zwei Stunden dauern. Die Kosten betragen 10 Euro für Nicht-Mitglieder, aktive MTV-Mitglieder können kostenfrei teilnehmen. Eine Anmeldung ist erforderlich unter Tel. 571186.

Hinweis: Der Eingang zur Sporthalle der Grundschule GroBuKi befindet sich in der Bleidornstraße. -I.R.


**Die nächste Ausgabe erscheint am 18.2.2015 Redaktions- und Anzeigenannahmeschluss ist am 13.2.2015 wochenspiegel-Verlag GmbH Buchholzer Str. 10 30629 Hannover Tel. 0511-959 200 Fax. 0511-959 20 20 E-Mail: redaktion@wochenspiegel-hannover.de Im Internet: www.wochenspiegel-hannover.de**


# Osterferien - TSV Anderten bietet sportliche Betreuung an

**ANDERTEN.** Eltern und Kinder aufgepasst! Auch in diesem Jahr bietet die TSV Anderten GmbH eine Ferienbetreuung in den Osterferien an. Die TSV Anderten GmbH führt ein ganztägiges und vielfältiges Sport- und Spielangebot durch, bei dem qualifizierte Trainerinnen und Trainer, den Kindern verschiedene Sportarten zeigen und zum selbst Ausprobieren motivieren.

Die Betreueung beginnt am Dienstag, dem 7. April 2015 und endet am Freitag, dem 10. April.

Das Programm ist nichts für Faulenzer, ..unter anderem wird gemalt und gebastelt, Gesellschaftsspiele gespielt, eine Poolparty im Hallenbad Anderten darf natürlich auch nicht fehlen und auch eine Rallye durch Anderten wird durchgeführt. Natürlich werden immer wieder zwischendurch Erholungspausen eingelegt, in denen Getränke und Obst bereitsteht. Die Betreuung beginnt um 7.30 Uhr und endet um 17 Uhr.

Die Teilnahmekosten, beinhalten Getränke, ein leckeres Mittagessen sowie Obst als Zwischenverpflegung. Teilnahmekosten für die Ferienwoche: 80,- Euro für TSV-Anderten-Mitglieder, 100,- Euro für Nicht-Mitglieder. Anmeldungen nimmt Diana Ohm ab sofort entgegen:

Kontakt: TSV Anderten GmbH, Krumme Str. 5, 30559 Hannover, E-Mail: Diana.Ohm@TSV-Anderten-GmbH.de -D.O.

# Wintertraining statt Winterschlaf heißt es für die Triathleten des TSV Anderten

**ANDERTEN.** Wer im Sommer beim Triathlon seine Bestleistung bringen will, der beginnt bereits fleißig im Winter mit einem zielgerichteten Training. Dies haben sich auch die Triathleten des TSV Anderten gedacht. Während die Konkurrenz sonntags noch in den Federn liegt wird im Hallenbad Anderten schon geschwommen.

So ist es schon fast normal, dass die Triathleten des TSV Anderten seit Anfang des Jahres nun auch sonntags vor dem Frühstück von 8 bis 9 Uhr ihre erste Trainingseinheit im Hallenbad Anderten absolvieren.

Zwar sind die meisten von ihnen noch recht müde, wenn sie das Hallenbad betreten, aber das Gefühl der Müdigkeit ist nach nur wenigen Minuten im Wasser verflogen.

Wer nun auch Lust bekommen hat, ist herzlich zum Schwimmtraining willkommen. Du kannst schwimmen, perfekt, Rad fahren macht Dir Spaß und Laufen findest Du auch klasse? Dann hat die Triathlon-Abteilung des TSV Anderten genau die richtige Herausforderung für Dich. Wie wäre es mit Triathlon ... Schwimmen, Radfahren und Laufen?

Schwimmen/Hallenbad Anderten: dienstags: 16 bis 18 Uhr, mittwochs: 19 bis 20 Uhr, freitags: 19 bis 20 Uhr, sonntags: 8 bis 9 Uhr.

Weitere Fragen beantwortet Dir der Triathlonwart Stefan Mischok unter triathlon-tsvanderten@gmx.de oder Du schaust auf unsere Internet-Seite: http://www.tsvanderten-tri.de/ -D.O.


HALLENBAD ANDERTEN

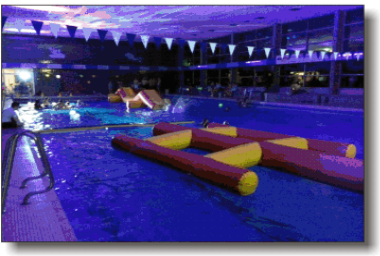
AQUASPORT

AQUA-FITNESS
dienstags: 14 - 15 Uhr
donnerstags: 19.30 - 20.30 Uhr
Ganzkörpertraining zur Förderung von Beweglichkeit, Koordination, Muskel- und Bindegewebe. Optimal bei Gelenkbeschwerden, Rückenproblemen, Bewegungseinschränkungen und bei Übergewicht.

AQUA-JOGGING
montags: 11 - 12 Uhr & 12 - 13 Uhr
mittwochs: 11 - 12 Uhr & 12 - 13 Uhr
Herzkreislauftraining durch Förderung von Ausdauer und venösem Rückstrom, Athroseprophylaxe durch Steigerung von Beweglichkeit und Kraft ohne Belastung, Gewichtsreduktion, Stressabbau

ohne Anmeldung!
ohne Anmeldung!


# Schwarzlicht-Poolparty im Hallenbad Anderten



**ANDERTEN.** Am Samstag, dem 21. Februar, heißt es wieder Licht aus und Schwarzlichtbeleuchtung an. Ab 19 Uhr wird es Im Hallenbad Anderten dunkel mit toller Schwarzlichtatmosphäre. Also Ihr Partyleute da draußen, zieht Euch weiße Kleidung an und bringt das Hallenbad Anderten zum Leuchten. Diese Nacht wird unvergesslich.

Party-People sollten mit weißen oder neonfarbigen Accessoires erscheinen und natürlich im Badedress. Ein großes Wasserspielgerät lädt Jung und Alt zum Toben im Wasser ein. Eure Outfits werden in einem völlig neuen Licht erstrahlen.

Eintrittspreise: Erwachsene 3,- Euro, Kinder und Jugendliche 1,50 Euro. -D.O.