

# Michal Kovacik Gesamtdritter beim Crosslauf

LEICHTATHLETIK. Bereits zum 9. Mal führte der Crosslauf des TuS Bothfeld die Läuferinnen und Läufer auf ein, zwei oder vier Runden vom Sportplatz in den Wald und dort auf Crosswegen mit umgestürzten Bäumen als Hindernis, auf Rasen, Waldboden und Sand über 2,8 Kilometer, 4,6 Kilometer oder 9,2 Kilometer. Sieben Athletinnen und Athleten des Garbsener SC gingen die Herausforderung an und begaben sich bei frühlingshaftem Wetter auf die lange Strecke. Schon auf der ersten der vier Runden entzerrte sich das Läuferfeld. Michal Kovacik hatte zwei jüngere Läufer vor sich, die ihren jeweiligen Vorsprung Runde für Runde leicht ausbauen konnten. Er lief souverän an Platz 3 und konnte diese Position nach schnellen 34:19 Minuten schließlich auch erfolgreich ins Ziel bringen. Seine Altersklasse M40 gewann er damit. Einen weiteren Altersklassensieg



Dieses GSC-Team startete beim 9. Bothfelder Crosslauf auf der 9,2 Kilometer-Strecke (von links): Roman Skorupka, Michal Kovacik, Nina Ott, Anja Seidel, Frank Billert, Uwe Großmann und Frank Schubert. Foto: privat

gab es für Frank Schubert mit einer Zeit von 41:41 Minuten in der M60. Nina Ott rannte in 47:53 Minuten auf den Silberrang ihrer

AK W50. GSC-Neuzugang Roman Skorupka lief in seinem allerersten Laufwettkampf in 42:41 Minuten auf Platz 3 der M30.

Die weiteren Platzierungen: Uwe Großmann Platz vier, Frank Billert 7. in der M55 und Anja Seidel 4. in der Altersklasse W50.

## Gisela Bennigstorf ist Winterkönigin



HEITLINGEN. Anfang Februar fand das Winterkönigsschießen beim SV Germania Heitlingen statt. Jeder Teilnehmer hatte insgesamt fünf Versuche, um abwechselnd 30 Ring sowie einen möglichst niedrigen Teiler zu erzielen. Besonders erfolgreich waren in diesem Jahr die Damen: Mit 30 Ring und einem Teiler von 13,6 errang Gisela Bennigstorf (Mitte) den ersten Königstitel des Jahres. Antje Bertram (rechts) wurde mit ebenfalls 30 Ring und einem Teiler von 16,1 Zweite und Annette Lachmann (links) mit 30 Ring und einem Teiler von 17,8 Dritte. Foto: privat

## Repair Café öffnet am 12. März

AUF DER HORST (stp). Das Repair Café der städtischen Freiwilligenagentur öffnet am Dienstag, 12. März, wieder. In der Zeit von 17 bis 19 Uhr werden Garbsenerinnen und Garbsener in der Begegnungsstätte am Hérouville-St.-Clair-Platz 1-3 beim Reparieren defekter Geräte unterstützt. Die ehrenamtlichen Reparateure stehen für kleine Reparaturen an Elektrogeräten wie zum Beispiel Drucker, Wasserkocher oder Staubsauger, aber auch an Fahrrädern, Textilien und Möbeln zur Verfügung. Werkzeuge und Nähmaschinen sind vorhanden. Auch der Cafébereich ist geöffnet und bietet Personen, die sich im Reparatur- oder Wartebereich aufhalten, Kaffee, Kuchen und kleine Snacks an. Die Nutzung des ehrenamtlichen Angebotes ist kostenlos. Eine Spende für die Reparaturhilfe sowie für das Angebot im Café ist erwünscht. Das Repair Café findet immer am zweiten Dienstag im Monat statt. Fragen zum Projekt beantworten die Koordinatorin Renate Premke unter Telefon (05131) 51328 und das Team der Freiwilligenagentur unter Telefon (05131) 707574 oder nach einer E-Mail an freiwilligenagentur@garbsen.de.

### Klönnmittag beim DRK Horst

HORST. Der nächste Klön- und Spielnachmittag des DRK Horst findet am Mittwoch, 28. Februar, um 15 Uhr in der Lehmstraße 1 statt. Gäste sind willkommen.

### Info-Nachmittag beim Sozialverband

LETTER. Der nächste Info-Nachmittag des Sozialverbandes Letter findet am Dienstag, 27. Februar, um 15 Uhr in der Tagesstätte Pestalozzistraße statt. Gäste sind willkommen.

# Hort an der Grundschule erläutert Gründe für temporäre Schließung

GARBSEN. Der Paritätische Verein für Jugendwohlfahrt Berenbostel e.V. ist Träger von insgesamt drei Kindertagesstätten und zwei Horten in der Stadt Garbsen – darunter auch der Hort der Grundschule Garbsen-Mitte. Nachdem der Verein mit dem Bürgermeister und der Sozialdezernentin der Stadt Garbsen im intensiven Austausch war, hat er sich entschieden, alle Eltern am Dienstag, 27. Februar, um 16.30 Uhr zu einem Informationsnachmittag in den Hort der Grundschule Garbsen-Mitte einzuladen. Auch Eltern von zukünftigen Schülern der Grundschule Garbsen-Mitte sind dazu eingeladen. In einer Pressemitteilung teilt der Verein mit, dass aufgrund von zahlreichen Krankmeldungen der Belegschaft der Hort in Garbsen-Mitte von Montag, 29. Januar,

bis Freitag, 2. Februar, komplett geschlossen werden musste, da eine Betreuung der Kinder personell sowie im Einklang mit den gesetzlich vorgeschriebenen Rahmenbedingungen nicht möglich gewesen ist. Seit Dienstag, 6. Februar, werden in der Einrichtung wieder alle Erst- und Zweitklässler betreut. Diese Öffnung für einen Teil der Kinder ist nur möglich gewesen, da Mitarbeitende aus anderen Einrichtungen des Vereins im Hort Garbsen-Mitte unterstützt haben. Nachdem sich der Krankenstand der Belegschaft des Horts der Grundschule Garbsen-Mitte deutlich verringert hat, können seit Mittwoch, 14. Februar, wieder alle Kinder die Einrichtung besuchen. „Der Paritätische Verein für Jugendwohlfahrt Berenbostel e.V. als Träger der insgesamt fünf Ein-

richtungen in der Stadt Garbsen ist Arbeitgeber von derzeit 68 Mitarbeitenden. Kurz- bzw. langfristige Ausfallzeiten von Beschäftigten versuchen wir schnellstmöglich innerhalb des Vereins, aber auch durch die Einstellung neuer Mitarbeitenden zu kompensieren. Dabei stehen wir fortlaufend im Kontakt zu Ausbildungsstätten und Zeitarbeitsfirmen. Zusätzlich veröffentlichen wir regelmäßige Stellenausschreibungen. Uns als Träger ist sehr bewusst, dass Einschränkungen in den Öffnungszeiten, bis hin zu Schließungen von Einrichtungen, schwerwiegende Betreuungsprobleme in der Elternschaft erzeugen. Daher erfolgen solche Schritte nur dann, wenn die Betreuung personell bzw. gesetzlich nicht möglich ist“, teilt der Verein in seiner Pressemitteilung weiterhin mit.

## Im Kulturbüro sind noch Tickets fürs Theater erhältlich

GARBSEN (stp). Die aktuelle Spielzeit des Kulturbüros der Stadt Garbsen wird gut angenommen. Die noch anstehenden Kleinkunstabende mit William Wahl und a-capella-Comedy mit LaLeLu sind ausverkauft. Für einige Theaterstücke gibt es noch Restkarten. Kurzentschlossene können noch dabei sein bei den Theatervorstellungen „Dinge, die ich sicher weiß“ sowie „Der Räuber Hotzenplotz“ und „Endstation“. „Dinge, die ich sicher weiß“ wird am Sonntagabend, 9. März, 19 Uhr, im IGS-Forum vom Ernst

Deutsch Theater Hamburg aufgeführt. Sehr genau beobachtet zeigt das Schauspiel von Andrew Bovell, was Kinder und Eltern trennt und was sie zusammenhält – nie sentimental, sondern mit liebevoller Sachlichkeit und großer Präzision. Den Kinderbuchklassiker „Der Räuber Hotzenplotz“ wird am Donnerstag, 15. März, um 15.30 Uhr in der Aula/Mensa im Schulzentrum I von der Compagnie Handmaids für alle ab vier Jahren auf die Bühne gebracht. „Endstation“ – zu sehen am Sonntagabend, 6. April, 19 Uhr, im

IGS-Forum – ist ein spannender Spionagekrimi mit überraschenden Wendungen von John Le Carré: Ein Pfarrer und ein Mathematiker, der für das britische Atomwaffenprogramm arbeitet, liefern sich im Nachtzug ein psychologisches Duell. Aufgeführt wird das Stück vom Theater für Niedersachsen. Tickets gibt es auf [www.garbsen.de/onlineickets](http://www.garbsen.de/onlineickets), weitere Informationen unter [www.garbsen.de/theater](http://www.garbsen.de/theater) und [www.garbsen.de/theater\\_kinder](http://www.garbsen.de/theater_kinder) sowie im Kulturbüro, Telefon (05131) 707650, [kultur@garbsen.de](mailto:kultur@garbsen.de).

## Musik- und Kunstschule organisiert Tastenkoncert

GARBSEN (stp). Die Musik- und Kunstschule der Stadt Garbsen veranstaltet am Sonntag, 10. März, um 17 Uhr ein Tastenkoncert in der Aula/Mensa im Schulzentrum I, Planetenring 7. Der Eintritt ist frei.

Schülerinnen und Schüler der Musik- und Kunstschule werden am Klavier und auf dem Akkordeon sowohl solistisch als auch im Ensemble ein abwechslungsreiches Programm präsentieren, darunter

Stücke von Einaudi, Satie, Mendelssohn, Chopin, Beethoven und vielen mehr. Auch Filmmusik-Klassiker aus „Die Schöne und das Biest“ oder „Pocahontas“ werden zu hören sein.

Gesundheit

ANZEIGE

# Ohne Gesichtsrötungen durch den Winter

Eine Spezialcreme aus der Apotheke kann sofort helfen

Etwa vier Millionen Deutsche leiden unter dauerhaften Rötungen auf Wangen und Nase – gerade im Winter, wenn die Haut extremen Temperaturwechseln ausgesetzt ist. Eine Spezialcreme mit einzigartigem 3-fach-Effekt lässt Betroffene aufatmen.

### Wie Gesichtsrötungen entstehen

Unschöne Hautrötungen auf Nase und Wangen sind meist kosmetischer Natur, können jedoch die Lebensqualität der Betroffenen stark beeinträchtigen. Falsche Pflege, Veranlagung oder UV-Strahlung: All das kann dazu beitragen, dass die Äderchen im Gesicht stärker durchblutet werden und rötlich durch die Haut schimmern. Mit zunehmendem Alter wird die Haut zudem dünner, die Gefäße dadurch noch sichtbarer. Was tun? Hilfe kommt aus der Derma-Kosmetik: Experten haben eine Spezialcreme namens Deruba (Apotheke) entwickelt.



**Spezialcreme mit 3-fach-Effekt** Deruba verspricht mit einem einzigartigen 3-fach-Effekt Hoffnung. **Sofort-Effekt:** Die mikrovarkapselten Pigmente geben direkt bei Hautkontakt feinste Farbpigmente frei, die Rötungen sofort kaschieren. **Langzeit-Effekt:** Die Formulierung mit dem Aktivstoff  $\alpha$ -Bisabolol wirkt hautberuhigend und reduziert Hautrötungen sichtbar. **Schutz-Effekt:** Die speziell entwickelte Lichtschutzfilter-Kombination blockt bis zu 98 % der gefährli-

chen UVB-Strahlung und einen Großteil der UVA-Strahlung. So kann Deruba der Entstehung neuer Gesichtsrötungen entgegenwirken.

**Tipp für unsere Leser:** Jetzt Deruba auf [pureSGP.de](http://pureSGP.de) online bestellen und tolle Rabatte sichern.



Jetzt testen und Deruba auf [pureSGP.de](http://pureSGP.de) online bestellen und bis zu 17 % sparen!



bis zu 17% sparen nur auf [pureSGP.de](http://pureSGP.de)

# Träge Verdauung? Blähbauch?

So aktivieren Sie Ihre Verdauung auf clevere Weise!

Eine träge Verdauung ist eine wahre Last. Die Beschwerden reichen von unregelmäßigem Stuhlgang bis hin zu Verstopfung. Das Problem: Bei Stress, wenig Bewegung oder auch Flüssigkeitsmangel nimmt die Darmaktivität ab und der Transport der Nahrung durch den Darm gerät ins Stocken. In der Folge stauen sich häufig Gase im Darm an und verursachen einen Blähbauch. Doch Hilfe kommt nun aus der Forschung (Kijimea Regularis, Apotheke).

### Die Verdauung aktivieren

Die in Kijimea Regularis enthaltenen Fasern natürlichen Ursprungs quellen im Darm auf und dehnen die Darmmuskulatur sanft. Sie erhält dadurch den Impuls, sich wieder zu bewegen. Der Darm wird auf natürliche Weise aktiviert und die Verstopfung löst sich – planbar und zuverlässig. In der Folge können auch die Gase im Darm reduziert werden und dadurch der Blähbauch zurückgehen.



Kijimea Regularis: Einfach einrühren und genießen.

### Ganz einfach zum neuen Darmgefühl

Kijimea Regularis lässt sich kinderleicht in den Alltag integrieren: Nach Bedarf zwei- bis dreimal täglich einen Löffel des einzigartigen Granulats in ein Glas Wasser einrühren und trinken. Dadurch wird der Darm wie durch ein sanftes Training von innen heraus zur Bewegung animiert und der Bauch fühlt sich endlich wieder angenehm leicht an.

Die Inhaltsstoffe wirken dabei rein physikalisch, weshalb Kijimea Regularis selbst bei langfristiger Einnahme zu keinem Gewöhnungseffekt führt. Zudem sind keine Neben- und Wechselwirkungen bekannt. Wir meinen: sehr empfehlenswert!

**Kijimea Regularis ist deutschlandweit in Apotheken oder direkt beim Hersteller unter [www.kijimea.de](http://www.kijimea.de) erhältlich.**