

Teilzeit-Bildungsurlaub zum Spanischlernen

Kurzfristig freie Plätze für August-Kurs in Garbsen

GARBSEN. Die spanische Nationalmannschaft steht im Finale der Fußball-Europameisterschaft und die Spanien-Begeisterung ist auch hier in Deutschland groß. Viele Urlauberinnen und Urlauber machen sich demnächst auf den Weg nach Spanien, auf die Balearen oder Kanaren. Wer vorher noch schnell Spanisch lernen möchte, kann im August am Teilzeit-Bildungsurlaub der vhs Hannover Land in Garbsen teilnehmen. Von Montag, 12. August, bis Freitag, 16. August, jeweils

von 8.45 Uhr bis 12 Uhr vermittelt eine junge, sehr motivierte Muttersprachlerin den Teilnehmenden ein Basiswissen der spanischen Sprache.

Im Teilzeit-Bildungsurlaub „Spanisch A1 für Anfänger“ (Kurs-Nr. 242SPB122) werden die Grundlagen der spanischen Sprache in kompakter Form erlernt. Es werden alltägliche Gesprächssituationen geübt, vertieft, wiederholt und erweitert. Darüber hinaus lernen die Teilnehmenden die Kultur der spanischsprachigen Länder näher

kennen. Mit zusätzlichen Wortschatz-, Kommunikations- und Grammatikübungen soll das bereits Erlernte gefestigt werden. Das Hörverstehen und die Sprechfähigkeit werden geschult, Lesen und Schreiben wird geübt, so dass die Teilnehmenden am Ende authentische, alltägliche Gesprächssituationen meistern können.

Dieser Bildungsurlaub findet in der vhs-Geschäftsstelle am Planetenring in Garbsen statt. Er richtet sich an Anfänger ohne oder mit nur geringen Vor-

kenntnissen. Mitzubringen sind nur Block und Stift sowie gute Laune und die Lust, Spanisch zu lernen. Die Unterrichtsmaterialien werden gestellt.

Ein Bildungsurlaub bietet jedem Arbeitnehmer in Niedersachsen die Möglichkeit, neue Horizonte zu entdecken und sein Wissen zu erweitern. Wer Bildungsurlaub macht, bildet sich persönlich fort und wird dafür von seinem Arbeitgeber von der Arbeit freigestellt, bekommt jedoch weiterhin Ge-

halt. Anmelden können sich natürlich auch Personen, die nicht oder nicht mehr im Arbeitsleben stehen.

Weitere Infos zum Teilzeit-Bildungsurlaub „Spanisch A1 für Anfänger“ sind auf der Website www.vhs-hannoverland.de unter der Kurs-Nr. 242SPB122 verfügbar. Anmeldungen sind bis zum 22. Juli persönlich in den Geschäftsstellen, telefonisch unter (05032) 90144-22 oder per E-Mail an info@vhs-hannoverland.de möglich.

GSC-Athletin Ricarda Bodenbug trägt die olympische Flamme

GARBSEN. Am 26. Juli beginnen die Olympischen Spiele in Paris. Bereits am 16. April wurde traditionell im griechischen Ort Olympia das olympische Feuer entzündet und wird seitdem in einem Fackellauf zum Zielort Paris gebracht. Dort werden die 33. Sommerspiele mit dem Überbringen des olympischen Feuers, einem Zeichen des Friedens, feierlich eröffnet werden.

Der begeisterten Radsportlerin des Garbsener SC, Ricarda Bodenbug, wurde die einmalige Ehre zuteil, Teilnehmerin des olympischen Fackellaufs zu sein. Über ihren Arbeitgeber, die Allianz, die Partner der olympischen und paralympischen Bewegung ist, wurde sie aus über 100 Bewerberinnen und Bewerbern dafür ausgewählt.

Ricarda Bodenbug erzählt über die aufregendsten 200 Meter in ihrem Leben: „Mein Lauf mit der olympischen Fackel sollte etwa 28 Kilometer südlich von Avignon starten. Je näher wir kamen, sahen wir gesperrte Straßen, ein riesiges Aufgebot an Sicherheitspersonal, Zuschauern und Musik. Auf die Frage des Polizisten, was ich denn dort wolle, konnte ich stolz antworten: Ich bin hier, um die olympische Fackel zu tragen! An meinem Startpunkt kam meine Vorgängerin angelaufen und ich machte mich bereit für den sogenannten Fackelkuss. Davor war ich besonders aufgeregt – was, wenn die Flamme ausgehen würde? Zum Glück lief alles glatt, die Flamme brannte weiter und ich konnte wie geplant loslaufen. Meine Aufregung war verflogen, ich blendete alles aus und genoss einfach den Moment. Nach etwa drei Minuten war mein Teil der Fackelreise auch schon vorbei, aber an diese 200 Meter werde ich mich wohl immer erinnern. Das war ein einmaliges Erlebnis!“



Ricarda Bodenbug (links) beim Fackelkuss. Foto: privat

Dierßen kommt zum TSV Havelse

HAVELSE. Tim Dierßen verstärkt den TSV Havelse zur neuen Saison. Der 28-Jährige wechselt vom KSV Hessen Kassel aus der Regionalliga Südwest zum TSV Havelse. Für Dierßen ist es eine Rückkehr in die Nähe der alten Heimat. Von 2007 bis 2019 spielte der ehemalige U-Nationalspieler Deutschlands in der Jugend und später auch im Herrenbereich von Hannover 96. Über 120 Partien absolvierte der zentrale Mittelfeldspieler dabei für die U23 von 96 und kam gleichzeitig auf vier Profieinsätze in der Bundesliga. „Tim war unser Wunschspieler für die Position im zentralen Mittelfeld und ich freue mich sehr, dass wir

ihn für uns gewinnen konnten. Er verbindet in seinem Spiel Offensivdrang mit defensiven Attributen und überdurchschnittliche fußballerische Qualitäten mit Einsatz und Leidenschaft und entspricht somit exakt dem Profil, das wir uns gewünscht haben. Als Spieler aus der Region passt er zudem perfekt in unser Teamgefüge. Sich nach vielen Rückschlägen immer wieder zurückzukämpfen, spricht für seine Einstellung, Mentalität und die Liebe zum Fußball. Diesen positiven Eindruck hat er in jedem Gespräch bestätigt und das hat uns extrem imponiert“, sagt Sportdirektor Florian Riedel zur Verpflichtung von Dierßen.



Tim Dierßen freut sich, wieder in seiner alten Heimat spielen zu können. Foto: TSV Havelse

PSB bietet Brazil Fitness Kurs

GARBSEN. Der Rehasportverein PSB Niedersachsen bietet jeden Dienstag den Brazil Fitness Ausdauerkurs zwischen 19 und 20 Uhr in der Turnhalle der Caroline-Herschel-Realschule in Garbsen am Planetenring an.

Dieser Kurs geht über das reine Tanzen hinaus. Mit gezieltem Einsatz von Hanteln und Maculele - einem traditionellen brasilianischen Tanz mit Stockkampfelementen - wird die Muskulatur gezielt gekräftigt und sorgt

für ein ganzheitliches Workout. Ein Probetraining wird angeboten.

Um vorherige Anmeldung wird gebeten bei Sonja Steingraber unter Telefon (05109) 563311.

Gosia Fortuna startet bei Ultra-Trail-Lauf in Polen



Nach elfenhalb Stunden war Gosia Fortuna erschöpft aber glücklich im Ziel. Foto: privat

LEICHTATHLETIK. Bei einem Ultralauf durch die herrliche südpolnische Berglandschaft hat Gosia Fortuna von der SG Letter 05 ihre Grenzen verschoben. Dank gründlicher Vorbereitung hat sie die 55 Kilometer mit 3.000 Höhenmetern gut überstanden. Hinzu kamen strenge Vorgaben des Veranstalters, um die Gesundheit der Teilnehmer zu schützen. An der Strecke waren auch zahlreiche Touristen als Wanderer unterwegs.

Fortuna hat im Vorfeld des Beskidy Ultra Trails an Bergläufen und Trailläufen wie dem 10-Teiche-Lauf in Hahnenklee und

dem Brockenmarathon teilgenommen. „Zum Schluss habe ich fünf Mal pro Woche trainiert, von 5 bis 35 Kilometern Strecke, und bin sehr viel im Deister gelaufen“, berichtet die 34-jährige Physiotherapeutin. Online unterstützt wurde sie von einem Coach in Wrocław.

Am Ende, nach 11:15 Stunden und als 9. der Frauen, war sie richtig kaputt. Aber „Entweder hasst man das, oder man liebt es“ lautet eine alte Läuferweisheit. „Ich liebe es“, fasst Fortuna zusammen. „Beim nächsten Mal bin ich schneller im Ziel.“

IMMER MITTWOCHS!
8.00 bis 13.00 Uhr

**Marktplatz:
Kastanienplatz
30926 Letter**

**WOCHENMARKT
LETTER**

**Wochenmarkt-
eine gesunde
Entscheidung!**

www.attraktive-wochenmaerkte-gmbh.de

Schreib Lust? Super, wir lesen gern!

Schicken Sie Ihre Leserbriefe,
Fragen oder Meinungen einfach an: E-Mail: redaktion@umschau-online.de

sportneubert

31515 Wunstorf + Lange Straße 47 + Tel. 05031-915500

Bei sportneubert findest du eine große Auswahl an Laufschuhen.

Gleich 2x im Herzen von Wunstorf

Bei outdoorneubert findest du alles für deinen nächsten Ausflug: Wanderschuhe, Rucksäcke, Bekleidung und Zubehör gibt es in großer Auswahl.

Im Herzen von Wunstorf findest du die Fachgeschäfte sportneubert und outdoorneubert. Das familiengeführte Unternehmen gibt es seit 2020 und hat sich auf die Bereiche Outdoor, Running und Fitness spezialisiert. Deshalb findest du dort von einer Trinkblase über deine Laufjacke bis hin zu deinem perfekten Sport-BH alles, was du brauchst.

Das Team von sportneubert und outdoorneubert freut sich auf dich!

Innerhalb von wenigen Minuten können wir dir vor Ort individuell angepasste FootBalance-Sohlen anfertigen, die den Komfort und die Dämpfung verbessern.

FootBalance
Your Movement. Personalized to Perfection.

Chiara T.
Freiwilliges Soziales Jahr
Rettungsassistentin

Arbeiten mit FREUDE & EINSATZ

Miteinander füreinander da sein. Das macht uns Johanniter aus. Dich ebenso?

Wir suchen engagierte junge Menschen und bieten Praxiserfahrung, Berufsorientierung und coole Teams. Mögliche Dienstorte sind: Hannover, Ronnenberg, Langenhagen, Wunstorf, Schwarmstedt und Landesbergen.

Jetzt bewerben auf johanniter.de/fsj-hannover

JOHANNITER