

Glitzer und Medaillen beim internationalen Disco-Dance-Turnier



Die Smallgroup „Bold“ wurde Nord-Nordostdeutscher Meister: (von links) Angelina Schilling, Mariella Kusber, Jolin Handtke, Phoebe Vehrenkamp, Anjulie Rust, Nele Burdack, Aryan Mohammad, Jasmin Dedden, Alessa Kielmann.

Foto: privat

GARBSEN. Am 7. September war Neustadt am Rübenberge das Zentrum der Disco-Dance-Welt. Gastgeber des internationalen TAF Open German Masters Turniers war die Dance Academy Garbsen e.V. vom Tanz-Centrum Kressler, die mit Stolz mehr als 400 der talentiertesten Tänzerinnen und Tänzer aus ganz Deutschland und sogar Gäste aus Finnland und der Ukraine begrüßen durfte. In einer großartigen Atmosphäre lieferten sich die Teilnehmer beeindruckende Duell auf der Tanzfläche und begeisterten das Publikum mit atemberaubenden Choreografien, spektakulären Moves und purer Energie.

Das Event war ein voller Erfolg, bei dem die Tänzer und Tänzerinnen der Dance Academy Garbsen e.V. wieder viele beachtliche Platzierungen belegten. Bei der Nord-Nordostdeutschen Meisterschaft, die zeitgleich mit dem Turnier ausgetragen wurde, konnten die Kressler-Tänzer sogar vier Meistertitel abstauben. In der 1. Bundesliga Erwachsene holte sich die Smallgroup „Bold“ den 4. Platz bei den German Masters und damit den Titel des Nord-Nordostdeutschen Meisters als bestes Team aus dem Norden.

Die Super-Star-Kategorie der Solo Girls Hauptgruppe wurde im norddeutschen Raum ebenfalls erfolgreich und bestätigte die erfolgreiche Nachwuchsarbeit im TanzCentrum Kressler.

Falls von den Kressler-Tänzerinnen der Dance Academy dominiert. In der Kategorie Rising Star Duos Erwachsene landeten Laura Sophie Schröder und Inessa Schilling auf dem 2. Platz, direkt gefolgt von Alina Schilling und Fabian Liedke auf dem 3. Platz. Große Freude herrschte auch bei Nova Martin, die in der Kategorie Solo Girls New Star souverän den 1. Platz belegte und bei den New Star Duos zusammen mit ihrer Partnerin Fiona Heimberg ebenfalls siegreich war.

Auch der Nachwuchs war sehr erfolgreich und bestätigte die erfolgreiche Nachwuchsarbeit im TanzCentrum Kressler.

Katzentraining – Von Beschäftigung bis Problemlösung

GARBSEN/SEELZE. Hundetraining in der Hundeschule kennt jeder. Aber kann man Katzen auch trainieren? Die erfahrene Katzentainerin Jennifer Hufgard aus Burgwedel gibt vom 10. bis 24. November sonntags um 10 Uhr einen Online-Kurs zum Thema Katzenttraining an der vhs Hannover Land. Die Teilnehmenden lernen alles über die richtige Haltung, Gesundheit, Auslastung und Problemlösung bei Katzen. Sie erfahren, wie sie ihre Wohnung katzenfreundlich gestalten und die Ernährungsbedürfnisse ihrer Katze optimal erfüllen. Außerdem geht es um die Erkennung und Behandlung häufiger Krankheiten, Impfungen und Gesundheitschecks sowie geistige und körperliche Auslastung durch Spiel und Beschäftigung, Intelligenzspielzeuge und interaktive Spiele. Ein

weiterer Schwerpunkt liegt auf der Lösung von Verhaltensproblemen durch Trainingstechniken und positive Verstärkung. Anmeldungen nimmt die vhs Hannover Land unter Angabe der Kurs-Nr. 242KP1120 ab sofort unter Telefon (05032) 90144-27, per E-Mail an info@vhs-hannover-land.de oder online auf der Website www.vhs-hannover-land.de entgegen.

Jennifer Hufgard hat eine Ausbildung zur Katzenexpertin und Katzentainerin absolviert. Neben viel Praxiserfahrungen und ständigen Fortbildungen zu diesem Themengebiet hat sie selbst zwei Katzen. Ab dem 10. November gibt sie einen Online-Kurs bei der vhs Hannover Land.

Foto: privat



Berenbosteler Schützen feierten ihr Schützenfest

BERENBOSTEL. Vor Kurzem feierten die Berenbosteler Schützen wieder ihr Schützenfest im festlich geschmückten Schützenhaus in der Corinthisstraße. Viele fleißige Hände halfen bei den Vorbereitungen und trugen zum Gelingen bei. Das Fest wurde am Samstag mit der Proklamation der neuen Majestäten eröffnet, nachdem sich alle an einem leckeren Abendbuffet gut gestärkt hatten. Vertreter befreundeter Vereine aus Stelingen, Schloß Ricklingen und Meyenfeld sowie der Ortsfeuerwehr Berenbostel waren dabei, um mit den Schützen zu feiern. Auch der Garbsener Bürgermeister und die Ortsbürgermeisterin ließen es sich nicht nehmen und waren mit von der Partie.

Nachdem die Kinderkönigin Lisa Dettmer, der Jugendkönig Jonas Stucke, die Bürgerkönigin Denise Gröger, Schützen-

königin Ramona Haase, Schützenkönig Alfred Kubocz, Kaiserin Renate Gattermann und Kaiser Ingo Johannes würdevoll gekrönt und bejubelt waren, legte sich der engagierte DJ ins Zeug, um die Partystimmung ordentlich anzuheizen. Gut 120 Schützenfest-Begeisterte hatten sich im Schützenhaus versammelt, um die Tanzbeine zu schwingen und ausgiebig zu feiern bis weit nach Mitternacht. Ein kräftiges Katerfrühstück wartete am Sonntag auf die Feierlaunigen, damit alle Anwesenden und Gäste zum traditionellen Ausmarsch antreten konnten. Auf dem Weg wurde bei den neuen Majestäten Station gemacht, um die Schützenscheiben zu übergeben und anzubringen. Überall wurde die Gästeschar natürlich gut bewirtet – wie es bei den Scheibenübergaben üblich ist.



Hahne Tagespflege
Heidehaus

„Auch im Alter lerne ich noch gerne neue Leute kennen.“
Gisela (78)

Aber bitte mit Hahne!

Für alle, die noch viel vorhaben und gern in Gesellschaft sind: In der Hahne Tagespflege treffen sich täglich Senioren für gemeinsame Plauderrunden, leckere Mahlzeiten und gemeinsames Programm. Begleitet wird das durch professionelle Betreuungs- und Pflegekräfte.

Rufen Sie uns an unter: 0511 367 36-1003.

www.hahne-tagespflege.de/heidehaus ★★★★★

25354401_002624



KRISTALL THERME
SEELZE



27.09. – 13.10.2024

HERBST-AKTION
15:10
+10 € Gastronomie-Gutschein*

Wir schenken Ihnen 5 Gratis-Tickets für mehr Erholung und Entspannung. Im Zeitraum vom 27.09. bis zum 13.10.2024 erhalten Sie 15 Tickets* zum Preis von 10 Tickets. Zusätzlich erhalten Sie bei jeder gekauften 15:10-Aktion einen **10 €-Gastronomie-Gutschein**** gratis dazu.

* Die 15:10-Aktion bestellen Sie für alle Tarife bequem per Telefon, direkt an unserer Kasse oder rund um die Uhr in unserem Online-Shop unter www.kristalltherme-seelze.de. Gilt nicht für bereits ermäßigte Tarife. Die Tickets sind drei Jahre gültig.
** Der Gastronomie-Gutschein ist bis zum 31.12.2024 einlösbar.

www.kristalltherme-seelze.de Folgen Sie uns!  

25365201_002624

Schreib Lust?

Super, wir lesen gern!

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

ANZEIGE

Reden wir über harten Stuhl



Mag. Dirk Meier
Nährstoffexperte

„Ein pflanzliches Präparat aus der Apotheke überzeugt bei hartem Stuhl und Verstopfung“

So bringen Sie den Darm wieder in Schwung – rein pflanzlich und ohne Abführmittel.

Es ist ein Thema, über das niemand gerne spricht: Verstopfung. Und trotzdem leiden rund 15 % der Bevölkerung immer wieder einmal darunter.¹

Die Begleiterscheinungen reichen von dem unangenehmen Gefühl einer unvollständigen Entleerung bis

hin zu Schmerzen beim Stuhlgang (aufgrund des zu starken Pressens). Zu den häufigsten Ursachen zählen eine einseitige Ernährung, Stress im Alltag, die Einnahme bestimmter Medikamente oder auch ein mehrmaliges Unterdrücken des Toilettengangs – zum Beispiel, um nicht am Arbeitsplatz das stille Örtchen aufsuchen zu müssen.

Was kann man tun?

Um gegensteuern zu können, muss man zunächst verstehen, was konkret bei einer Verstopfung im Darm passiert. In der Regel verhält es sich so: Der Speisebrei wird nicht schnell genug durch den Darm transportiert – entweder aufgrund einer zu geringen Darmbewegung oder durch das zuvor angesprochene Hinauszögern des Toilettengangs. Durch die längere Verweildauer wird dem Stuhl fortwährend Wasser entzogen und er wird hart. Die erste Empfehlung lautet also auf eine Erhöhung der Flüssigkeits- aber auch


der Ballaststoffzufuhr zu achten. Denn letztere können durch ihre hervorragenden Quelleigenschaften einerseits die Stuhlkonsistenz verbessern, andererseits aber auch die Darmtätigkeit anregen, um für ein schnelleres Passieren des Stuhls zu sorgen. Sie setzen also auf genau jenen Ebenen an, durch die die Verstopfung überhaupt erst entsteht.

Ballaststoffe richtig zuführen


Am meisten Sinn macht es, auf eine Kombination mehrerer verschiedener Ballaststoffe in möglichst hoher Dosierung zurückzugreifen.

Eine groß angelegte Studie zeigt: Eine Kombination mehrerer Ballaststoffe erzielt im Vergleich zu einzelnen Ballaststoffen ein deutlich besseres Ergebnis bei der Stuhlkonsistenz.² Entsprechende Präparate finden Sie in Ihrer Apotheke.

¹Andresen V et al. Z Gastroenterol 2013; 51 (7): 51–72;
²Christodoulides S et al. Aliment Pharmacol Ther 2016; 44 (2): 103–16;



MEIN TIPP



Dr. Böhm® Darm aktiv
Ballaststoff-Getränk

Die Lösung bei hartem Stuhl! Zur Anregung der Darmtätigkeit durch Flohsamen, Bio-Ginkgo, Pflaume, Apfelepektin und Yaconwurzel.

Phytische Ballaststoffe

Nahrungsergänzungsmittel

NEU

Dr. Böhm® Darm aktiv enthält eine ideal dosierte 5-fach Kombination aus pflanzlichen Ballaststoffen.

Es wirkt sanft & natürlich – bereits nach der Einnahme von 1 bis 2 Sachets.

- ✔ Angenehm weicher Stuhl dank Flohsamen
- ✔ Leichte und regelmäßige Darmentleerung
- ✔ Fruchtiger Geschmack – schmeckt auch Kindern

Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Darm aktiv gerne für Sie.

PN: 19251696 (6 Sachets)
PN: 19105730 (20 Sachets)