

Sieg für Elida Cabalar bei der Challenge Peguera

Während viele Triathletinnen und Triathleten des Garbsener SC bereits in der OffSeason sind und sich mit gezielter Regeneration auf die nächste Trainingssaison vorbereiten, stellte sich GSC-Athletin Elida Cabalar der Herausforderung einer späten Mitteldistanz. Die Challenge Peguera begann mit 1,9 Kilometern Schwimmen im Mittelmeer. Anschließend wartete eine anspruchsvolle Radstrecke über 90 Kilometer mit rund 1.000 Höhenmetern auf die Athletinnen und Athleten. Zum Abschluss führte der Halbmarathon über 21,1 Kilometer entlang des belebten Boulevards und der Strandpromenade von Peguera. Rund 1.200 Triathletinnen und Triathleten gingen an den Start, 83 Prozent von ihnen waren aus dem Ausland angereist. Für Elida Cabalar lief trotz des perfekten Wettkampfwetters nicht alles nach Plan. Nach einem guten Schwimmen und einem starken Radfahren machten ihr Beinkrämpfe auf der Laufstrecke zu schaffen. Dennoch kämpfte sie sich souverän ins Ziel und sicherte sich mit einer Gesamtzeit von 5:05:52 Stunden den starken ersten Platz in ihrer Altersklasse W40. Foto: privat

Salon Herbert Royal begeistert mit jeder Menge Satire

GARBSEN (STP). Erst in Garbsen, kurz darauf schon im GOP in Hannover: Dem Kulturbüro ist es gelungen, den Salon Herbert Royal mit der neuen Show „Der große Herbstrückblick" in die Aula/Mensa nach Garbsen zu holen. Geboten wurde ein Programm, das das Zeitgeschehen genüsslich auseinandernahm. Medienbeobachtung, sprachliche Präzision und musikalische Einlagen bildeten die Grundlage für einen Abend, an dem gelacht, mitgedacht und manches vielleicht auch noch einmal aus einer anderen Perspektive betrachtet werden konnte.

Thematisiert wurden Schlagzeilen aus Hannover, zum Beispiel Onay und von der Ohe, und von dem Rest der Welt: Kuriositäten mit und über E-Roller, Überlegungen des Platzwartes zu den jüngsten Spielen von Hannover 96, Ausflüge in die Astrologie mit dem Mondkalender, ein Besuch im Schwäbischen (und die dafür erforderlichen Sprachkenntnisse), Schlussfolgerungen aus der genetischen Übereinstimmung von Mensch und Kohlrabi und nicht zuletzt die Frage, ob man Maggi- und Knorr-Tüten zusammenschütten kann.

Ebenso sorgten bekannte und ohrwurmtaugliche Werbesprüche und Jingles aus den vergangenen Jahren für jede Menge Erinnerungen und gute Laune. Ob Carglass, Duplo, AOL, Müller Milch, Langnese, Haribo, Ritter Sport oder Sparkasse: Das Publikum rätselte begeistert mit und zeigte sich dabei äußerst textsicher.



Salon Herbert Royal: Sechs Männer und sieben Meinungen in der ausverkauften Aula/Mensa in Garbsen. Foto: privat

Journalistischer Scharfsinn, satirische Spitzen, Musik und eine gehörige Portion gepflegter Unsinn trafen an dem Abend aufeinander. Nach tosendem Applaus und mehreren Zugaben durfte zum Schluss natürlich auch der Song „Perle der Nation" nicht fehlen. Es war ein rundum gelungener, spaßiger und unterhaltsamer Abend mit den Herberts.

Wirbelsäulen-Gymnastik beim PSB

HAVELSE. Auch im Herbst geht der Kurs Wirbelsäulengymnastik des Vereins PSB weiter, neue Teilnehmer sind willkommen. Der Kurs findet immer mittwochs von 20 bis 21.30 Uhr in der Turnhalle der Grundschule Havelse in der Schulstraße statt.

Bewegungsmangel und einseitige Belastungen durch sitzende Bürotätigkeiten lassen die Rumpfmuskulatur erschlaffen. Das führt zu Fehlhaltungen, Verspannungen, Rückenschmerzen, Bandscheibenbeschwerden und Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule. Umso wichtiger ist regelmäßige Wirbelsäulengymnastik bestehend aus gezielten Dehn- und Kräftigungsübungen, die gemeinsam in der Gruppe Spaß machen.

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

Nachmittag für Senioren in Schloß Ricklingen

SCHLOSS RICKLINGEN. Am Dienstag, 17. November, lädt die Kirchengemeinde Schloß Ricklingen um 15 Uhr zum nächsten Seniorennachmittag ein. Wie in jedem November gibt es das traditionelle Schlachtewurstessen. Im Anschluss wird Andreas Mertsch eine seiner schönen Reiseimpressionen zeigen. Wer abgeholt werden möchte, bitte beim Team melden.



Wellness

Alles für Ihr Wohlbefinden

SONDERVERÖFFENTLICHUNG

Osteopathie-Behandlungen vom Säugling bis ins hohe Alter

Die Osteopathie ist eine ganzheitliche Therapieform und stellt im wahrsten Sinne des Wortes eine Be-Hand-lung dar. Sie beschäftigt sich mit dem Erkennen und Behandeln von tastbaren Bewegungseinschränkungen – sowohl am Bewegungsapparat als auch im Bereich der inneren Organe und des Nervensystems.

Ein wesentliches Merkmal unserer Gesundheit und Ausdruck unserer Lebendigkeit ist unsere Beweglichkeit. Dabei spielt nicht nur die Beweglichkeit von Gelenken und Muskeln eine entscheidende Rolle. Auch das Blut, die Lymphflüssigkeit, die inneren Organe, das Hirnwasser, die Nervenimpulse und unsere Energien sollten sich möglichst frei und ungehindert bewegen können. Durch den Einsatz sanfter Behandlungstechniken ist die Osteopathie für Menschen jeden Alters geeignet – vom Säugling bis ins hohe Lebensalter. Sie kann unter anderem bei folgenden Beschwerden unterstützend eingesetzt werden: Koliken, KISS-Syndrom, Kopf- und Rückenschmerzen, Migräne, Skoliosen, Bandscheiben- und Gelenkbeschwerden, Sodbrennen, Tinnitus, Epicondylitis, Verdauungsstörungen, Schulter-Arm-Syndrom, Karpaltunnelsyndrom, Wechseljahresbeschwerden und vielem mehr.

Osteopathie kann keine Wunder vollbringen. In der Regel sollten etwa 3-4 Behandlungen eingeplant werden. Es ist wichtig zu wissen, dass nicht alle Beschwerden bereits nach einer einzigen Behandlung verschwunden sein müssen. Der Körper benötigt häufig Zeit, um auf die Behandlung zu reagieren und Veränderungen umzusetzen.

In der Praxis für Osteopathie von Thorsten Schulz und Kollegen bekommen sie immer ein offenes Ohr, Zeit, Verständnis, medizinischen Sachverstand und gute Hände für ihre Probleme. Das Wohl der Patienten steht an 1. Stelle. Patienten mit akuten Schmerzen soll schnell geholfen werden. Sie erhalten möglichst innerhalb der nächsten Tage bei einem der 6 Therapeuten einen Termin, zeitliche Flexibilität des Patienten sollte gegeben sein. Nähere Informationen unter Telefon 05137/81 86 82 6 und www.osteopathie-garbsen.de.

15 Jahre best VISION OPTIC: Großes Bügel-Event zum Jubiläum

SEELZE-LETTER. Das Fachgeschäft best VISION OPTIC im Seelzer Ortsteil Letter blickt auf eine 15-jährige Erfolgsgeschichte zurück. Seit der ersten Stunde steht der Betrieb für präzise Seh-Analysen, handwerkliche Perfektion und modische Beratung vor Ort. Geprägt wird dieses Qualitätsversprechen maßgeblich von Augenoptikermeisterin Yvonne Schulz, die die Betriebsleitung seit der Eröffnung von Anfang an mit großem persönlichem Engagement führt. Für sie und ihr Team ist die Augenoptik weit mehr als nur ein Handwerk – sie wird hier Tag für Tag von Herzen gelebt. Dieses besondere Bestehen wird Ende November mit einem exklusiven Event für alle Brillenträger gefeiert.

Im Fokus der zweitägigen Veranstaltung steht die Faszination für optische Vielfalt und individuellen Stil. Herzstück des Events ist die extrem wandlungsfähige „eyemax"-Wechselbügel-Kollektion. Kunden und Interessierte haben die Gelegenheit, aus einer beeindruckenden Auswahl von über 1.000 verschiedenen Bügeln zu wählen. Vor Ort lässt sich ausgiebig ausprobieren, welche Designs, Farben und Materialien die eigene eyemax-Brille perfekt ergänzen und den persönlichen Typ optimal unterstreichen.



Grafik: best VISION OPTIC

Als Dankeschön für das langjährige Vertrauen hält das Team ein besonderes Angebot für neue Seh-Looks bereit: Beim Kauf von drei Bügelpaaren gibt es das günstigste Paar geschenkt (3 kaufen, 2 bezahlen).

Die Aktionstage finden am Freitag, den 27.11.2026, von 14:00 bis 18:00 Uhr sowie am Samstag, den 28.11.2026, von 10:00 bis 14:00 Uhr in den Geschäftsräumen von best VISION OPTIC statt. Die Meisterin und ihr Team freuen sich darauf, ihre Leidenschaft für gutes Sehen und exzellentes Aussehen mit den Besuchern zu teilen.

best VISION OPTIC
Lange-Feld-Str. 47
30926 Seelze/Letter
Angebot gültig bis 31.12.2026
Professionelle Beratung & individuelle Anpassung
komplette eye:max Gleitsichtbrille*
große Sehbereiche (Variante Super)
inkl. 3 Bügelpaare Beispiel:
Vorteilspreis 495€
Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen!
*Inklusive: Brillengläser aus Kunststoff, supentspiegelt & gehärtet, ohne Beschränkung der Sehstärke (soweit technisch möglich)
best VISION OPTIC
Inh. Best Vision OPTIC GmbH
Lange-Feld-Str. 47
30926 Seelze
0511 - 47 37 39 02
Öffnungszeiten:
Mo - Fr: 10:00 - 18:00 Uhr
Sa: 10:00 - 14:00 Uhr
letter@bestvisionoptic.de
26478301_002626



PhysioWelt Garbsen
Martina Hoheisel
Therapie die verändert
Beckenbodentraining
effektives Training bei
• Inkontinenz
• Rückenschmerzen
• Rückbildung
• 28 Minuten
Schmerzfrei im sitzen, nicht invasiv, vollständig bekleidet
unsere Kurse
Entspannung Muskelaufbau Fitness
• YOGA
• Pilates
• Rückenfit
• Galileo Vibrationstraining



Physiotherapie
ganzheitliche Therapie
• Manuelle Therapie
• Lymphdrainage
• CMD Kiefergelenk
• Krankengymnastik
• Bobath Therapie
• Medical Flossing
• uvm.
PhysioWelt Garbsen -Graf-Stauffenberg-Str. 1 - 30823 Garbsen
T: 05131-478666 - Mail: info@physioweltgarbsen.de
www.physioweltgarbsen.de
4968902_002626

PRAXIS FÜR OSTEOPATHIE
Thorsten Schulz

Ihre Gesundheit zählt
Notfalltermine möglich!
Osteopathie für Säuglinge, Kinder und Erwachsene
Behandlungskosten von 80 € werden anteilig von den Krankenkassen übernommen!
E-Mail: info@osteopathie-garbsen.de
www.osteopathie-garbsen.de
Hegerwisch 5 · 30823 Garbsen · ☎ 05137-81 86 82 6
31988601_002626