

Im Sommer zur JSG Ahlten

Stefan Bahls und Patrick Geißler wechseln

Ahlten. Da Tobias Lange auf eigenen Wunsch seine Trainer-Aufgabe für die JSG Ahlten-Anderten in der Fußball-Landesliga A-Jugend abgibt, ist mit Stefan Bahls (aktuell MTV Ilten zweite Herren) ein Nachfolger gefunden. Mit ihm wechselt sein aktueller Spieler Patrick Geißler nach Ahlten, der gemeinsam mit Stefan Bahls das Trainergespann für die Landesliga-Saison 2023/2024 bilden wird. „Stefan und ich kennen uns mittlerweile seit mehr als 20 Jahren. Bereits Anfang vergangenen Jahres haben wir über eine mögliche Zusammenarbeit gesprochen - nun hat es endlich geklappt. Stefan wird den Jungs sehr weiterhelfen sich fußballerisch zu entwickeln und wir sind absolut davon überzeugt, dass wir eine erfolgreiche Zeit erleben werden. Als Stefan uns dann unterrichtete, dass Patrick ihn begleiten und unterstützen möchte, war die Freude bei uns sehr groß. Mit Patrick bekommen wir einen jungen ambitionierten Trainer dazu, der bereits Erfahrungen im Jugendbereich sammeln konnte und der Mannschaft sowie dem Verein sehr gut tun wird“, so Timo Wilke, Jugend-

leiter obere Jugend - TSG Ahlten. Auch Tobias Langes Co-Trainer und erste Herrenspieler der TSG Max Fieweger wird sich vorerst vollständig seinen Aufgaben als Spieler widmen und eine Trainerpause einlegen. Unterstützen wird Max Fieweger jedoch bei der Kaderplanung und während der Übergangsphase in die neue A1-Mannschaft, die im kommenden Jahr aus den Jahrgängen 2005 und 2006 gebildet wird. Für Stefan Bahls und Patrick Geißler, die beide hauptberuflich als Lehrer tätig sind, ist der Wechsel zur JSG auch ein Stück weit eine Rückkehr zu ihren Trainerwurzeln. Beide begannen ihre jeweiligen Trainerlaufbahnen im Jugendbereich und freuen sich nun sehr darauf, mit jungen, hungrigen und entwicklungsfähigen Nachwuchstalenten zu arbeiten. Selbstverständlich besteht jederzeit die Möglichkeit, dass interessierte Spieler Probetrainings in der JSG absolvieren können. Dazu kann sich gerne zur weiteren Abstimmung beim TSG-Jugendleiter Timo Wilke unter timo.wilke@freenet.de gemeldet werden.



Training für die TSG-A-Jugend organisiert (von links): Steffen Lenz (Jugendleiter Sportfreunde Anderten), Patrick Geißler und Stefan Bahls. FOTO: PRIVAT

Neue Gürtelfarben beim Ju-Jutsu

35 Ju-Jutsukas des TVE Sehnde bestehen erste Gürtelprüfung



Alle 35 Ju-Jutsukas bestanden ihre erste Gürtelprüfung.

FOTO: PRIVAT

Sehnde. Am vergangenen Wochenende war es endlich so weit, die erste Prüfung im Ju-Jutsu beim TVE Sehnde stand an. Insgesamt nahmen 35 Ju-Jutsukas an der Prüfung teil. Nach mehreren Wochen intensive Vorbereitung auf die Prüfung feierten alle die-

sem Ereignis entgegen. Um 10 Uhr sollte die Prüfung starten, um 9.15 Uhr waren alle Prüflinge schon in der Halle. Um 9.30 Uhr stand der Aufbau und die Prüfer waren auch schon vor Ort. Viele Eltern nahmen das Angebot an und schauten ihren

Kindern von der Tribüne aus zu. Das Duo Volkmar Lührs (Leiter Prüfer) und Thomas Geske (Abteilungsleiter) hatte einen ausgefeilten Prüfungsplan ausgearbeitet. Nach dem Aufwärmen ging es sofort zur Aufstellung, Geske und Lührs richteten einige Worte

an die Prüflinge, wünschten allen viel Glück und um Punkt 10 Uhr standen die ersten beiden Paare auf der Matte. Geprüft wurde auf zwei Matten: eine Matte für die Kinder, Matte 2 für die Jugendlichen. Im Verlauf der Prüfung gab es zum Teil sehr gute Ergebnis-

se zu sehen. Als die letzten von der Matte gingen, hieß es für alle nochmal warten und die Spannung stieg noch einmal. Dann das erschte Zeichen. Es wurde sich nochmal auf der Matte aufgestellt: auf der einen Seite die Prüflinge, auf der anderen Seite die Prüfer. Jeder Einzelne wurde nach vorne gerufen, erhielt seine Urkunde, den neuen Gürtel oder den Patch. Ein Blick in die Runde zeigte, dass alle glücklich und zufrieden waren und natürlich auch geschafft. Anschließend wurden die Erwachsenen geprüft. Auch hier gab es einige großartige Prüfungsergebnisse. Der nächste Schritt ist nun der Aufbau einer Wettkampfgruppe. Wer Ju-Jutsu mal ausprobieren möchte, kann gerne zum kostenlosen Probetraining vorbeikommen, aber bitte mit Anmeldung. Um eine Anmeldung zum Probetraining wird bei Thomas Geske per Mail an die Adresse info@selbstverteidigung-sehnde.de oder unter der Telefonnummer (0179) 4 86 91 33 gebeten.

Elf Erklärungen zu Straßennamen

Verständnis für die historische Entwicklung des Ortes fördern

Ilten. Der Heimatverein „Unser Dorf Ilten“ stellt am Dienstag, 6. Juni, um 18.30 Uhr im ehemaligen Rathaus an der Glückauf Straße 3 die Texte vor, die künftig unter den Schildern mit den Straßennamen angebracht werden sollen und eine kurze Erklärung zum Straßennamen geben werden. „Bevor wir die Schilder produzieren und montieren lassen, wollen wir die Texte öffentlich präsentieren, damit die Teilneh-

mer an der Veranstaltung gegebenenfalls noch Ergänzungen oder Korrekturen einbringen können“, erklärt der Vorsitzende des Vereins, Klaus Hoffmann. „Die vorliegenden Texte haben wir vereinsintern recherchiert und erarbeitet. Dabei sind wir sorgfältig vorgegangen. Eventuell gibt es aber noch wichtige Hinweise der Iltener, die noch in die Texte einfließen können.“ Im ersten Schritt sollen Legenden-schilder an elf Straßen, die

nach Personen benannt sind, installiert werden. Diese Straßen wurden auf Initiative des Vereins vom Ortsrat ausgewählt. Die zusätzlichen Schilder enthalten eine kurze Erklärung zur jeweiligen Person. Das vom Ortsrat und der Volksbank Hildesheim finanziell unterstützte Projekt hat das erklärte Ziel, das Verständnis für die historische Entwicklung des Ortes Ilten zu fördern, heißt es.

Zwei Sachbeschädigungen

Lehrte-Sehnde. Mindestens zwei Täter sind in der Nacht von Freitag zu Sonnabend voriger Woche in die Ahltener Grundschule, Im Wiesengrund 3, eingebrochen und haben Sachschaden angerichtet. Einen weiteren Fall von Sachbeschädigung gab

es am Freitag voriger Woche um 23.47 Uhr. Ein Täter warf einen Pflasterstein in ein Schaufenster an der Straße des großen Freien und beschädigte zudem einen dahinter stehenden Bildschirm. Zeugen meldeten, dass der Täter mit einem Fahrrad davon fuhr.

Lesespaß am Wochenende
Lesespaß am Wochenende
jeden Sonnabend im
Marktspiegel

Medizin

ANZEIGE

Nicht mehr so gelenkig?

So können Sie Knochen und Knorpel unterstützen!

Unsere Gelenke, die u.a. aus Knochen, Knorpel und Bindegewebe bestehen, sind täglich großen Belastungen ausgesetzt: Treppen steigen, Einkaufstüten tragen oder Bücken. Das macht ihnen mit den Jahren zu schaffen. Die gute Nachricht: Es gibt einen einzigartigen Nährstoffdrink namens Rubaxx Komplex mit speziellen Mikro-Nährstoffen. So trägt z.B. Vitamin C zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Knorpelfunktion bei. Mangan trägt zur Erhaltung normaler Knochen und Kupfer zur Erhaltung von normalem Bindegewebe bei. Zudem enthält Rubaxx Komplex die wichtigen Inhaltsstoffe Kollagenhydrolysat, Glucosamin, Chondroitinsulfat und Hyaluronsäure.

Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach Rubaxx Komplex (frei verkäuflich erhältlich)!

Für Ihre Apotheke:

Rubaxx Komplex

(PZN 17884291)

www.rubaxx.de

Nacken- oder Rückenschmerzen?

Diese natürlichen Schmerztropfen können wirksame Hilfe leisten

Hinter Rückenschmerzen oder einem Ziehen im Nacken stecken oft gereizte oder geschädigte Nerven. Die gute Nachricht für Betroffene: Die speziellen Schmerztropfen Restaxil (Apotheke, rezeptfrei) können bei nervenbedingten Schmerzen wirksame Hilfe leisten.

Mehr als 23 Millionen Deutsche leiden unter chronischen Schmerzen. Besonders häufig sind Nacken- oder Rückenschmerzen. Was viele nicht wissen: Dahinter stecken oft keine Entzündungen, sondern geschädigte oder gereizte Nerven. Mediziner sprechen von sogenannten Nervenschmerzen. Diese können durch Verspannungen entstehen, aber auch Folge eines Bandscheibenvorfalles sein.

Nervenschmerzen bekämpfen

Bisher greifen Betroffene meist zu klassischen, entzündungshemmenden Schmerzmitteln, sogenannten NSAR, wie z.B. Ibuprofen oder Diclofenac. Doch davon raten Mediziner laut der Leitlinie für Diagnostik und Therapie in der Neurologie ausdrücklich ab! Schließ-lich zeigen diese Präparate bei

Nervenschmerzen oft keine Wirkung. Gleichzeitig können sie aber auf Dauer schwere Nebenwirkungen verursachen. Anders die Schmerztropfen Restaxil, die Nervenschmerzen bekämpfen – ohne den Körper zu belasten.

5-fach-Wirkkomplex gegen Nervenschmerzen

Das Besondere an Restaxil: der 5-fach-Wirkkomplex speziell bei Nervenschmerzen. Jeder einzelne darin enthaltene Wirkstoff kann bei nervenbedingten Schmerzen wertvolle Hilfe leisten. So setzt beispielsweise **Gelsemium sempervirens** laut Arzneimittelbild im zentralen Nervensystem an, also unter anderem im Rückenmark. Der Arzneistoff **Iris versicolor** kommt hingegen bei ausstrahlenden Schmerzen wie einer Ischialgie und ziehenden, brennenden Schmerzen im Hüftnerv zum Einsatz.

Genial: Die natürlichen Schmerztropfen schlagen nicht auf den Magen und haben keine bekannten Neben- oder Wechselwirkungen. Deshalb sind die Tropfen auch zur Einnahme bei chronischen Schmerzen geeignet oder wenn Sie be-

reits viele andere Medikamente zu sich nehmen. Dank der Tropfenform können Sie Restaxil zudem individuell dosieren und so ganz gezielt auf Ihre Schmerzen abstimmen.

Einfach und schnell: Code scannen und direkt online bestellen

Natürlich wirksam dank Arzneipflanzen wie

Iris versicolor (Buntfarbige Schwertlilie):
Aus der Wurzel der Arzneipflanze wird einer der Wirkstoffe von Restaxil gewonnen. Dieser hat sich laut Arzneimittelbild bei Ischialgien und ziehenden Schmerzen im Hüftnerv bis zum Fuß bewährt.

Spigelia anthelmia (Wurmkraut):
Diese Arzneipflanze ist in Südamerika und Westindien beheimatet und wird laut Arzneimittelbild zur Linderung von nervenbedingten Schmerzen eingesetzt.

Gelsemium sempervirens (Gelber Jasmin):
Der Wirkstoff dieser Arzneipflanze aus Zentralamerika setzt laut Arzneimittelbild im zentralen Nervensystem an, also z.B. im Rückenmark. Das ist besonders wichtig, da bei Rückenschmerzen häufig Nerven entlang des Rückenmarks betroffen sind.

Für Ihre Apotheke:

Restaxil

(PZN 12895108)

www.restaxil.de