

Verfolgerduell beim Floorball

Hannover. In der Floorball Großfeld-Regionalliga Nord-west kommt es zum Verfolgerduell zwischen dem Dritten und Vierten: Am morgigen Sonntag (15 Uhr) empfängt die SG Hannover die SG Stade/Mittelnkirchen in der Halle der Leibnizschule Hannover, Lister Kirchweg. Hallenöffnung ist um 14 Uhr.

Indoor-Beach-Rugby auf der abf

Hannover. Beim größten deutschen Indoor-Beach-Rugby Turnier „Hannover City Cup – winter games“ treten am heutigen Sonnabend und Sonntag nach dem Nachwuchs (Foto) die Damen- und Herren



auf der Freizeit-Messe abf in der Halle 25 des hannoverschen Messegeländes an. Dabei sind über

200 Spielerinnen und Spieler von 13 Klubs wie Germania List, DSV von 1878, VfR 06 Döhren, Victoria oder Ausrichter Odin.

TSV Wülferode feiert Fasching

Hannover. Der TSV Wülferode stellt bei seiner Faschingsfeier wieder den Tanz in den Vordergrund. Am heutigen Sonnabend ist es so weit: Um 20 Uhr startet die bunte Party mit Musik, Tanz und raffinierten Kostümen in der Sporthalle des Vereins (Kirchbichler Straße 6, neben der Feuerwehr). Der TSV freut sich auf zahlreiche Gäste – nicht nur aus Wülferode. Eintritt: fünf Euro.

Judo: Regions-Einzelmeisterschaft

Hannover. Am heutigen Sonnabend ab 10.30 Uhr richtet der Judo-Club Linden die Regionseinzelmeisterschaften der weiblichen und männlichen U10, am Sonntag ab 10 Uhr die Regionsmannschaftsmeisterschaften der weiblichen und männlichen U12/ U15 aus. Es werden etwa 100 Teilnehmer pro Tag in der Albert-Schweitzer-Schule, Liepmannstraße 6, erwartet. DIK

Karate ist der Geheimtipp

Jiyu-Karate-Do Hannover verfolgt ein innovatives Konzept, um das Training für jeden zu ermöglichen



Der Karate-Sport gilt mittlerweile als Geheimtipp.

Das ist Jiyu-Karate-Do Hannover

Der Verein wurde 2009 unter dem Namen „Gerds-Karate-Kids“ gegründet und 2013 unter einem neuen Vorstand umbenannt. Der Verein bietet das Training der Sportart Karate der Stilrichtung Shotokan an, gehört zum Deutschen Karateverband (DKV) und verfügt über einen eigenen DKV-Prüfer. Der Einstieg und ein kostenloses Probetraining sind nach Voranmeldung jederzeit möglich. Die Trainingszeiten sind freitags ab 18 Uhr und sonnabends ab 11.15 Uhr in Sporthallen des Stadtteils Groß-Buchholz.

Kontakt unter:
☎ Telefon (0176) 31 05 0067
✉ jiyu-karate-do@htp-tel.de
🌐 www.jiyu-karate-do.de

in der Sporthalle der Grundschule Groß-Buchholzer Kirchweg, Groß-Buchholzer Kirchweg 53 (Eingang Bleidornstraße) ein Schnuppertraining um 12.30 Uhr und um 13.15 Uhr.

Auch die dritte Säule des Vereins soll noch in diesem Jahr ihren Startschuss erhalten. Der Verein wird ein Training für Kinder mit einem körperlichen Handicap und ihre Familien anbieten.

„Wir sind sehr stolz und dankbar, dass man unsere Arbeit wahrnimmt und uns Fördergelder der Landeshauptstadt Hannover, des LandesSportbundes, des Sparkassen Sportfonds und von Aktion Mensch bewilligt wurden“, freut sich die Vorsitzende. „Anders ist die Umsetzung unserer Vision auch trotz viel ehrenamtlicher Arbeit nicht finanzierbar“, erklärt der Schatzmeister Matthias Petersen, „individuelles Training, kleine Gruppengrößen, spezielle Förderung ist eben teuer.“ ML

Hannover. Oft noch herrschen in der Bevölkerung Meinungen vor, dass beim Karate Bretter zer schlagen werden oder dass diese Kampfkunst nur etwas für junge, sportliche Menschen sei. „Dem ist nicht so“, sagt die Vorsitzende und Trainerin des Vereins Meike Lüder. „Karate ist für jeden bis ins hohe Alter eine hervorragende Möglichkeit, sich mit Spaß gesund zu bewegen.“

Dabei fasziniert diese jahrhundertalte Kampfkunst durch Vielfältigkeit und einen ganzheitlichen Ansatz und ist durch moderne Trainingsmethoden weniger gefährlich als andere Sportarten.

Mittlerweile wurde Karate von der Weltgesundheitsorganisation als Gesundheitssport eingestuft und ist in amerikanischen Richtlinien zur gesunden Entwicklung von Kindern und Jugendlichen zu finden. Auch in Deutschland werben große Krankenkassen mit der Gesundheitsförderung durch Karate. Aktuell konnte gezeigt werden, dass regelmäßiges Training sogar Burnout und De-

pressionen vorbeugen kann und positive Effekte auf die psychosoziale Entwicklung von Kindern hat. „Wir haben die Vision, dass jeder Interessierte, unabhängig

Motto „Karate bewegt Jeden“ ein innovatives Konzept, das aus drei Säulen besteht. Die erste Säule ist bereits erfolgreich umgesetzt und bedeutet ein gemeinsames Training für alle Famili-



von seinem Alter, seiner Konstitution oder seiner Einschränkungen, bei uns ein optimales Training erhält“, erklärt Meike Lüder. Dazu erarbeitete Jiyu-Karate-Do Hannover unter dem

enmitglieder oder auch Einzelpersonen in einer Trainingseinheit. Dieses Training findet freitags und sonnabends in den städtischen Sporthallen des Stadtteils Groß-Buchholz statt. „Es ist

voll cool mit dem Papa zu trainieren“, bestätigt der achtjährige Tim begeistert, „vor allem können wir beide auch Zuhause weiter üben.“ Mit diesem modernen Ansatz leistet der Verein einen Beitrag zu einer familienfreundlichen Gesellschaft.

Die zweite Säule bildet ein spezielles Trainingsangebot für Jukuren (Späteinsteiger im Karate) und ältere Menschen. Durch medizinisch und sportlich qualifizierte Trainer wird das Training maßgeschneidert an die individuelle Leistungsfähigkeit und Konstitution angepasst. Am nächsten Sonnabend, 21. Februar, lädt der Verein zu einem großen Aktionstag ein. Unter dem Motto „Karate bewegt den älteren Menschen“ gibt es

VIP-Karten für Hannover 96 zu gewinnen

Winter-Aktion im Sportbuzzer: Teamkader pflegen

Hannover. Der Sportbuzzer ist längst eine feste Größe in der Fußballszene der Region. Monatlich schauen mehr als 100.000 Menschen auf die Internetseite – viermal so viele wie noch vor einem Jahr. 160 Vereinsverwalter machen mit, ebenso wie immer mehr weitere Autoren, die über Spiele und Aktionen ihrer Vereine berichten.

Die Redaktion nutzt die Win-

terpause, um die Kaderlisten auf Vordermann zu bringen. Bei rund 1500 Mannschaften in der Region geht das aber nur mit Ihrer Hilfe: Werden Sie Vereinsverwalter und unterstützen Sie uns, Ihr Team von seiner besten Seite zu zeigen.

Sie berichten sowieso über Ihr Team, sei es für die Homepage Ihres Klubs oder die Vereinszeitung? Sie machen Fotos oder gar Videos von Spielen oder Aktio-

nen, wollen neue Angebote bekannt machen oder verdiente Mitglieder vorstellen? Dann nutzen Sie doch den Sportbuzzer, um noch viel mehr Menschen in der Region zu erreichen.

Als Dankeschön für Ihre Hilfe verlosen wir unter allen, die bis zum 7. März ihren Teamkader gepflegt haben, dreimal zwei VIP-Karten für ein Heimspiel von Hannover 96. Sie sitzen in

der Madsack-Loge und genießen einen ganz neuen Blick auf die Roten.

Sie haben noch Fragen oder benötigen Hilfe?

☎ Telefon (0511) 5 18 2900
 ✉ Mail team@sportbuzzer.de



	Heim	Remis	Gast
:	2,10	3,45	3,55
:	2,30	3,60	3,00
:	2,30	3,55	3,00

Glücksspiel kann süchtig machen. Teilnahme ab 18. Suchtberatung/ Hilfe unter www.bzga.de

ALBERS

05 11 / 30 26 80 · www.e-albers.de

FITNESS FÜR ALLE! Wir machen ganz Hannover fit! ... 1x zahlen, in 5 Studios trainieren!

inklusive aller Kurse

monatlich
nur 16,66 €*

Zumba®

Cross Area

2 Saunen

200 Kurse monatlich

Großer Kraftbereich

Separates Ladyfitness

Fitness Future

1x **H-Misburg**
 Buchholzer Str- 3-5

1x **Hannover**
 Vahrenwalder Str. 269d

NEU ab Februar
Hannover-City
 Arndtstr. 1

1x **Fitness Fabrik**

Hannover Nord
 Schulenburger Landstr. 118

1x **Fitness Factory**

Laatzen
 Hildesheimer Str. 47

www.fitness-future.de
 05 11 / 96 86 00