

96 aktiv

Offizielles Vereinsmagazin von Hannover 96 • Ausgabe 1/2019

Badminton • Bowling
Dart • Fit & Kids • Floorball
Fußball • Handicapsport
Leichtathletik • Schach
Schwimmen • Sportkegeln
Tanzen • Tennis
Tischfußball • Tischtennis
Tradition • Triathlon



Vereinssportzentrum

Neue 96-Sportheimat eröffnet

Veranstaltungen

Auf 96er wartet ein buntes Programm

Leichtathletik

Onnen wird Deutsche Meisterin

**Mitglieder-
versammlung:**

**Samstag, 23.03.2019
14 Uhr**

**in der
Swiss Life Hall**

Ihr VORPRUNG

*Wir können alles persönlich
besprechen.*



Michael Elfert

Volker Müller

Burkhard Wöste

VGH Büro am Stadion

Volker Müller e. K.

Robert-Enke-Straße 1 30169 Hannover

Tel. 0511 90969790 Fax 0511 90969799

www.vgh.de/volker.mueller

volker.mueller@vgh.de

Öffnungszeiten:

Mo. – Fr. 9.00 – 12.00 Uhr

Mo. – Do. 13.30 – 17.00 Uhr

und nach Vereinbarung

fair versichert



Vereinssportzentrum

feierlich eröffnet

Liebe 96er, im Januar 2019 konnten wir nach zügiger Bauzeit feierlich unser neues Vereinssportzentrum an der Stadionbrücke eröffnen. Für den Verein ein Meilenstein und die Grundlage für eine weitere positive Vereinsentwicklung. Bereits jetzt nutzen viele Abteilungen und Mitglieder die neuen Räumlichkeiten und treiben dort mit Freude ihren Sport. Ich möchte Sie einladen, vorbeizukommen und sich selbst ein Bild vom Angebot zu machen. Für jede Altersstufe bieten wir ein umfangreiches Kursangebot. Im Familiensportzentrum findet die motorische Grundlagenausbildung in der Kindersportschule statt, während Eltern und Erwachsene den großen, fitnessorientierten Gesundheitsbereich nutzen. Egal, welches persönliche Trainingsziel Sie verfolgen, jedes Mitglied bekommt den optimalen Trainingsplan für seine Zielerreichung. Am Samstag, den 23. März, richtet sich der Fokus auf die bevorstehende Mitgliederversammlung in der Swiss Life Hall Hannover. Mit der Wahl eines neuen Aufsichts-

rats wird es eine wichtige Weichenstellung für die Zukunft des Vereins geben. An dieser Stelle möchte ich mich herzlich für die vergangenen erfolgreichen Jahre bei Ihnen allen, die Sie den Verein tragen, unseren Mitgliedern, den Leitungen der Abteilungen und dem Vorstand mit seinem langjährigen Vorsitzenden Martin Kind sowie den Mitgliedern des Aufsichtsrates herzlich bedanken. Hannover 96 e.V. hat sich hervorragend entwickelt, der Verein ist wirtschaftlich solide aufgestellt. Mit unserem neuen Vereinssportzentrum ist das Fundament für eine erfolgreiche Weiterentwicklung gelegt. Dazu lassen Sie uns künftig alle gemeinsam beitragen! Hannover 96 kann stolz sein auf seine Abteilungen - hier schlägt das Herz des Breitensports. Wie lebhaft und vielfältig der Sport in den Abteilungen ist, wird auch wieder bei der Wahl zum Sportler des Jahres bei der Mitgliederversammlung deutlich werden. Zahlreiche Erfolge werden jährlich in den 17 unterschiedlichen aktiven Abteilungen erzielt.



Hierauf sind wir sehr stolz und gratulieren jeder einzelnen Sportlerin und jedem einzelnen Sportler zu dieser Leistung. Beispielsweise wurden 96-Hochspringerin Imke Onnen und das 96-Herren-Doppel im Tischfußball Deutsche Meister. Die neue Lateinformation der Tanz-Abteilung startet durch und belegt aktuell den 1. Platz der Tabelle. Von weiteren Titeln und Erfolgen wird auf den nächsten Seiten berichtet. Ich wünsche Ihnen einen schönen Frühlingsbeginn, bleiben Sie gesund und genießen Sie die ersten Sonnenstrahlen. Ich hoffe, Sie zahlreich auf der Mitgliederversammlung und im Vereinssportzentrum zu sehen.

O. Schmidt

Ihr Valentin Schmidt

GRUSSWORT

Steht Ihnen das Wasser bis zum Hals?



Unsere Profis bekommen das wieder hin!



+ Rohr- und Kanalreinigung + TV-Kamerauntersuchung + Dichtheitsprüfung +
+ Kanalortung + Rohr- und Kanalsanierung im Kurz- und Inlinerverfahren +

Klaunenberg GmbH

Rohr- und Kanalservice

Zentrale Hannover: Wilhelm-Röntgen-Str. 1
30966 Hemmingen

Niederlassung Braunschweig: Gotenweg 10
38106 Braunschweig

Fon: 05 11 / 82 79 89
Fax: 05 11 / 82 12 78

Fon: 05 31 / 234 46 84
Fax: 05 31 / 234 92 21

www.ist-dein-rohr-frei.de



06	Mitgliederversammlung 2019	Verein	Fußball	63
		Vereinsportzentrum	Erfahrung gesammelt	65
08	Tolle Eröffnungsfeier		Bemerkenswerte Entwicklung	66
			Als Aufsteiger Tabellenführer	68
			Gratulation an die Mannschaft	68
14	Hochmodern und digital	Fitness & Gesundheit	Handicapsport	71
19	Fit mit Partner MATRIX		Hallenmasters in Hannover	73
21	Athletik- und Fitnesskurse		Holger Apitius stellt sich vor	
23	Kurs des Monats		Leichtathletik	
		Tipps vom Experten	Sensationelle 1,96 m gefloppt!	77
24	Farbiges Band mit großer Wirkung		Hallen-Meisterschaft im SLZ	79
		Kinder & Jugend	Hast belohnt sich mit Silber	81
28	Sport für Eltern und Kinder		Valencia Marathon 2018	83
29	Kindersportschule		Schwimmen	
31	Weitere Kitas willkommen!		Mit neuen Rekorden zum Titel	84
		Veranstaltungen	Aufstieg in 2. Bundesliga	87
33	Bewegung und Spaß		Sportkegeln	
35	96-Archivabend		Sportkegeljugend	89
36	Abwechslungsreiche Ausflüge		Tanzen	
39	18,96 % Rabatt für Mitglieder		Lateinformation	91
40	Erlebnisfahrt nach Wewelsburg		Neue Formation startet durch	92
41	6. Jogginghosenlauf		Tischfußball	
		EDDI's Rudel	Abteilung weiterhin erfolgreich	95
42	EDDI on tour		Krökelbar zieht um	97
		Badminton	Tischtennis	
47	Auf Aufstiegs-Kurs		Dierks wird Landesmeister	99
		Bowling	Nationalspieler und Zweiter	101
48	Sport-Bowling-Schule		Tradition	
		Dart	Überzeugendes Programm	103
50	Präsentation mit den Profis		Triathlon	
55	Jugend vs. Profis		Mit Teamgeist nach vorn!	105
		Fit & Kids	Termine	
57	Vorstellung 96-Übungsleiter		Wann, wo, was?	111
		Floorball	Gewinnspiel	
59	Ein Tag mit FSJler Max Lenz		Viele tolle Preise warten!	112
60	FSJlerin gesucht (m/w/d)		Ansprechpartner	
61	Ein Teammanager berichtet		Wen erreiche ich wie?	113
			Wie erreiche ich die Abteilungen?	114



Neue 96-Sportheimat eröffnet

8



Abwechslungsreiche Ausflüge

36



Onnen wird Deutsche Meisterin

77

Impressum

Herausgeber
Hannoverscher Sportverein von 1896 e.V.
Stadionbrücke 9
30459 Hannover
Fon: 0511.96900 900
Fax: 0511.96900 96 96
verein@hannover1896.de
www.hannover96.de/verein

Aufsichtsrat
Vorsitzender: Valentin Schmidt
Stellv. Vorsitzende: Michael Beck, Sebastian Kramer
Dr. Veronika von Lintel, Ralf Nestler

Vorstand
Vorsitzender: Martin Kind
Stellv. Vorsitzender: Uwe Krause
Jürgen Dierich, Stefan Mertesacker, Ralf Waßmann

Ehrenrat
Christian Daweidt, Karl-Heinz Eike, Wolfgang Kralle, Helmut Thomassek, Liesel Westermann-Krieg

Gesamtobjektleitung
NORDmedia GmbH
Hans-Joachim Schmidt
Höfstraße 34 • 30163 Hannover
Fon +49 (0)511 220661-0
Fax +49 (0)511 220661-55
96aktiv@wa-nordmedia.de
www.wa-nordmedia.de

Redaktionelle Verantwortung
Frank Feldmann, Lena Meding, Björn Pollmann

Redaktion
Heiko Rehberg (Hannover 96), Eva-Maria Weiß
Fotos: Hannover 96, Archiv, Andreas Dirksen, Lars Kaletta

Anzeigenleitung: NORDmedia GmbH
Druck: Dierchs Druck + Media GmbH & Co. KG
Sämtliche Texte und Fotos sind urheberrechtlich geschützt. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung der Redaktion.



Vereinsportzentrum
Neue 96-Sportheimat eröffnet

Veranstaltungen
Auf aller court ein buntes Programm

Leichtathletik
Onnen wird Deutsche Meisterin

Mitglieds-
information
Sonntag, 23.05.2016
14 Uhr
Sportplatz 114

Mitgliederversammlung 2019

Wahl des Aufsichtsrates

VEREIN



Mitgliederversammlung erneut in der Swiss Life Hall

Am Samstag, den 23.03.2019 findet die diesjährige Mitgliederversammlung in der Swiss Life Hall (Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 8, 30169 Hannover) statt. Der Einlass erfolgt ab 13 Uhr und die Versammlung beginnt um 14 Uhr. Mit der Entscheidung, die Mitgliederversammlung an einem Tag am Wochenende durchzuführen, kommt der Verein einem

von zahlreichen Mitgliedern geäußerten Wunsch nach. Der Termin fällt zudem in die Länderspielpause und ermöglicht die Teilnahme auch allen Mitgliedern, die unser Team bei den Heim- und Auswärts-spielen unterstützen.

Die offizielle Einladung wurde bereits zusammen mit der Tagesordnung in der

letzten Ausgabe der 96 aktiv veröffentlicht. Ein Tagesordnungspunkt ist die Wahl des Aufsichtsrates.

Der Aufsichtsrat bestimmt nach seiner Wahl den Vorstandsvorsitzenden. Dieser kann gemäß der Satzung bis zu vier weitere Vertreter für den Vorstand vorschlagen. Diese Vorstände müssen vom Aufsichtsrat anschließend bestätigt werden.

Bei der Mitgliederversammlung wird es verschiedene Änderungen geben. Alle stimmberechtigten Mitglieder haben im Vorfeld ein Schreiben erhalten, welches als Eintrittskarte für die Versammlung dient. Die auf dem Schreiben enthaltenen QR-Codes ermöglichen den Einsatz eines elektronischen Zugangssystems, das den Zugangsprozess beschleunigt. Der Einlass erfolgt ausschließlich mit der Einladung und einem gültigen anerkannten Lichtbildausweis (Personalausweis, Führerschein o.ä.). Alle Fördermitglieder erhalten über einen zweiten Eingang den Zugang zur Versammlung.

Eine weitere Änderung wird es bei den verschiedenen Abstimmungen geben. Erstmals kommt ein elektronisches Abstimmungssystem zum Einsatz. Dieses verkürzt die Abstimmungsprozesse und damit auch den Sitzungsverlauf. Das Verfahren ist mehrfach, insbesondere bei Hauptversammlungen von Vereinen und Unternehmen, erprobt.

Langjährige Gremienvertreter der vergangenen Jahre stehen für die Ämter von Aufsichtsrat und Vorstand nicht mehr zur Verfügung. Damit wird es mit der Wahl des Aufsichtsrats eine wichtige Weichenstellung für die Zukunft des Vereins geben. Gestalten Sie die Zukunft des Vereines durch Ihre Teilnahme mit! 

Tolle Eröffnungsfeier

Sport für die ganze Familie

Viel Prominenz, Aufbruchstimmung und ein neues Gemeinschaftsgefühl in der Stadt: Die Eröffnungsfeier des Vereinssportzentrums von Hannover 96 an der Stadionbrücke war eine runde Sache.

Das Banner, das die prominenten Gäste aus der Stadt und Region sowie Mitarbeiter und Mitglieder von Hannover 96 am Ende der offiziellen Eröffnungsfeier am 13. Januar gemeinsam präsentierten, fasste die Stimmung bestens zusammen: „Jetzt geht's los“, stand in grün und weiß

darauf. Das passte hervorragend zu diesem Tag, aber auch zur Situation vor der Rückrunde in der Fußball-Bundesliga. Jetzt geht's los - die Unterstützung der Menschen in der Stadt ist den 96-Profis beim Unterfangen Klassenerhalt gewiss.

Vor mehr als 150 geladenen Gästen im neuen Vereinssportzentrum wurde die Vielfalt deutlich, die Hannover 96 auszeichnet. Profifußball und Breitensport unter einem Dach – das gab es dieses Mal nicht nur im symbolischen Sinne.



Aufbruchstimmung in der großen neuen Sporthalle



Neue 96-Sportheimat



Da unterhielt sich beispielsweise 96-Manager Horst Heldt in der großen Sporthalle der neuen 96-Sportheimat mit Schwimmerin Angelina Köhler und Hochspringer Eike Onnen. Und Triathlet Christian Haupt erzählte, dass er vor der Eröffnung noch schnell 18 Kilometer gelaufen sei. 18! Kilometer! Bei Regen und Wind. Der Breitensport bei 96 ist in vielen Bereichen Spitzensport, der Ironman-Weltmeister von Hawaii Christian Haupt, Olympiateilnehmer Onnen und die deutsche Meisterin Köhler sind gute Beispiele dafür.

schaft – an der Spitze Oberbürgermeister Stefan Schostok und Regionspräsident Hauke Jagau - verfolgten eine sehr gelungene Feier und sparten nicht mit Applaus. Applaus etwa für Martin Kind, den der Aufsichtsratsvorsitzende Valentin Schmidt in seiner Rede als „Motor für die Entwicklung des Vereins“ bezeichnete: „Martin Kind ist nicht nur Geschäftsführer und Gesellschafter im Profibereich, er hat sich in den vergangenen Jahren mit seinem Vorstandsteam intensiv für den e.V. und den Breitensport eingesetzt“, sagte Schmidt. Applaus aber auch für das Vereinssportzentrum und die vielen Menschen, die dafür gesorgt haben, dass dieses „Leuchtturmprojekt“ (Kind) in rekordverdächtigen 17 Monaten Wirklichkeit wurde.



Profi- und Breitensport vereint: Eike Onnen, Angelina Köhler mit 96-Manager Horst Heldt



Eingangsbereich im neuen Vereinssportzentrum

Vertreter aus Sport, Politik, Wirtschaft und aus der hannoverschen Stadtgesellschaft

Neben tänzerischen Auftritten von 96-Paaren sorgten der beliebte Zauberer Carsten Böttcher mit kleinen Tricks im



Gut besuchte Eröffnungsfeier

Publikum und Kabarettist, Sänger und Pianist Matthias Brodowy für ein schönes Rahmenprogramm.

„Wir haben Berlin und Stuttgart eindrucksvoll gezeigt, wie man pünktlich fertig wird“, sagte Moderator Andreas Kuhnt und hatte damit die Lacher auf seiner Seite. „Viele Vereine hätten eine solche moderne Sportheimat gerne – 96 hat sie jetzt.“ Auch dafür gab es viel Applaus.

Nach der offiziellen Eröffnung mit dem geladenen Publikum eroberten dann die Hannoveraner die neue 96-Heimat unweit der HDI Arena, ließen sich die Fitnessgeräte zeigen, spielten Dart oder kamen in der Gaststätte, die der neue Treffpunkt der 96-Familie werden soll, ins Gespräch. Wie gesagt: ein runder, schöner Tag!



Heiko Rehberg



Toller Show-Akt der Tanzabteilung



Sport- und Freiraumplanung

Dipl. Ing.
Dieter Grundmann

Garten- und
Landschaftsarchitekt

Ihr Partner in der Planung von:

Sportanlagen / Golfplätzen,
Spielplätzen, Öffentlichem Grün
und Gartenanlagen



Friedrich-Ludwig-Jahn-Str. 1A
31157 Sarstedt
Tel. 05066 - 69 39 05
Mobil 0177 - 55 344 72
Mail: grundmann.sfp@t-online.de

Besuchen Sie uns auf www.grundmann-sfp.de und sehen Sie dort unsere aktuellen Projekte

Ihr Partner für Sicherheit

Blöss

Türen und Tore
aus

Holz - Stahl - Aluminium
Schließanlagen mechanisch und elektronisch
Einbruchschutzsysteme

Telefon 0511/ 35 39 90 -0

www.bloess.com

Fax 0511/ 35 39 90 -90

info@bloess.com

Schulenburg Landstr. 35-39 30165 Hannover



Vom Profi für Profis



Keller Grundbau GmbH
Kaiserleistraße 8
63067 Offenbach
Deutschland

Telefon +49 (0)69 80 51-0
Telefax +49 (0)69 80 51-221

Wir gratulieren herzlich zur Eröffnung des neuen
Vereinssportzentrum an der Stadionbrücke.
Einzigartige Lösungen brauchen innovative Partner.

Wir waren dabei!

info@kellergrundbau.com

www.kellergrundbau.de

Die Sportsbar im Vereinszentrum von Hannover 96



Täglich ab 12 Uhr geöffnet

*Wir zeigen alle Spiele von Hannover
96 & den Recken live und darüber
hinaus viele weitere Sportereignisse.*

**Jeden Dienstag & Mittwoch
Rippchen satt nur 13,90 €**



Stadionbrücke 9 - 30459 Hannover

Hochmodern und digital

So attraktiv wird im Vereinssportzentrum trainiert

Mit dem neuen Vereinssportzentrum an der Stadionbrücke hat Hannover 96 e.V. ein hochmodernes Familienzentrum und eine zentrale Sportheim für seine 17 Abteilungen geschaffen. Alles unter einem Dach – von zwei top ausgestatteten Sporthallen, einer Vereinsgaststätte über eine neue Geschäftsstelle bis hin zu einem digitalen Fitness- und Gesundheitsbereich mit großzügiger Dachterrasse ist hier alles zu finden. Der Spaß an der Bewegung, das Sporttreiben mit der ganzen Familie und eine bunte 96-Gemeinschaft stehen in der neuen 96-Sportheim im Vordergrund.

Im Fitness- und Gesundheitsbereich können sich die Mitglieder mit einem personalisierten Ausdauer-, Beweglichkeits- und Krafttraining auspowern. Innovative Trainingskonzepte auf Basis eines digitalen Trainings mit hochwertigen Fitnessgeräten ermöglichen fehlerfreie Sporteinheiten mit den gewünschten Trainingsergebnissen. Um einen perfekten Start in eine gesunde und fitte Zukunft zu ermöglichen, werden bei Anmeldung zwei Einführungstermine vergeben. Hier werden verschiedene Eingangstests im Bereich Kraft und Ausdauer sowie eine intensive Körperanalyse durchgeführt. Mit der hochwertigen Inbody-Maschine werden Körperimpedanzmessungen durchgeführt, die Aufschluss über die Zusammensetzung des Körpers (Muskeln, Fette, Körperwasser uvm.) und wichtige Angaben zu der Verteilung und Aus-



Beweglichkeitstraining im eflexx-Zirkel

prägung der Muskulatur in unterschiedlichen Körperregionen geben. Auf Grundlage dieser Ergebnisse wird dann ein gezielter Trainingsplan erstellt. Dieser ist auf einem modernen Sportarmband mit integriertem Chip gespeichert, so dass sich die Geräte automatisch am Anfang der jeweiligen Übung auf die Körpergröße und die Trainingsmodalitäten einstellen.

Ein Band – alle Lösungen!

Neben der Speicherung der Geräteeinstellungen und dem Trainingsplan für die optimale Einheit, bringt das stylische Sportarmband noch weitere Vorteile mit sich. Beim Eintreten in das Gebäude checkt sich jedes Mitglied ein. Hier gibt es eine Info, sollte es Probleme bezüglich der Mitgliedschaft, fehlender Kontaktdaten, Zugangsberechtigungen oder Bemerkungen zum Mitglied (Trinkflasche oder Handtuch beim letzten Training vergessen, Geburtstag o.ä.) geben. Ein Schloss für den Spint in der Umkleidekabine vergessen? Kein Problem. Denn auch hierfür dient das persönliche Armband und verschließt problemlos den gewünschten Spint. Weiter kann das Mitglied sich – bei dem entsprechenden Mitgliedstarif – mit Vorhalten des Bandes an der Getränkebar bedienen und sich mit Wasser und/oder unterschiedlichen Mineralgetränken versorgen.

eFlexx: Beweglichkeits- und Muskellängentraining

Klingt nach einer Trainingsform, die eher für ältere unerfahrene Einsteiger oder SportlerInnen

nach Verletzungen in Frage kommt? Absolut falsch. Wer glaubt, dass dieses Training überflüssig sei und nur genutzt wird, wenn Schmerzen auftreten, der irrt sich. Bei uns gilt ein Grundsatz: Mobilität vor Stabilität! Die Stärkung der Muskulatur sollte nur nach oder parallel zu einem Mobilitätstraining erfolgen. Durch den vermehrt vorkommenden Büroalltag kommt es aufgrund der oftmals sitzenden Tätigkeit dazu, dass die Muskeln verspannt und verkürzt sind. Aufgrund dieser Beweglichkeitseinschränkungen kommt es zu Leistungseinbußen und zusätzlich einer Limitierung der technischen Fähigkeiten. Das Verletzungsrisiko ist dadurch gesteigert. In dem eFlexx-Zirkel wird diesen Muskelverkürzungen entgegengewirkt – diese können die Ober- und Unterschenkel, den Brust-, Nacken- und Rückenbereich sowie den gesamten Rumpf betreffen. Nach kürzester Zeit sind schnelle Erfolge und damit einher-

gehende Verbesserungen im gesamten Bewegungsablauf zu spüren. Die verlängerte Muskellängenform hat positive Auswirkungen in den Bereichen Beweglichkeit, Haltung, Stabilität, Muskeltonus und Verletzungsprophylaxe. Probiert es selber aus und macht Eure körperliche Eigenerfahrung.

eGym: Krafttraining

Aufbauend auf dem eflexx-Training wird das fitnessorientierte Krafttraining angeboten. Als digitalen Trainingspartner konnte 96 eGYM als einen der innovativsten Gerätehersteller der Fitnessbranche gewinnen. Wir setzen auf ein elektronisches Gerätetraining, das eine professionelle Trainingssteuerung für Neueinsteiger und Trainierte bietet. Mitglieder trainieren nach den neuesten sportwissenschaftlichen Erkenntnissen. Individuelle Trainingsziele werden ausgewählt und ein persönliches Trainings-

programm erstellt. Das Training muss so einzigartig sein, wie die Mitglieder es sind! Die elektronisch geführten Geräte beugen einem falschen Training vor und lassen zudem mit detaillierten Analysen die persönlichen Trainingsfortschritte verfolgen. Es kann gezielt auf Schwächen und Dysbalancen im Training eingegangen werden.

So geht Mitgliederbetreuung heute

Ebenfalls auf dem Stand der neuesten Technik ist die Nutzung der digitalen Trainings-App. Die Anwendung eröffnet neue Möglichkeiten für die Trainings- und Mitgliederbetreuung sowie für den eigenen Trainingsplan. Dieser muss nicht mehr in einer Mappe beim Training mitgetragen werden. Alle Informationen sind gespeichert. Der Trainer kann den Trainingsfortschritt mitverfolgen und sofort eingreifen, sollten Auffälligkeiten auftreten. Außerdem können mit dieser Anwendung Punkte für das absolvierte Training an den Geräten gesammelt, aufgezeichnet und mit anderen Trainingspartnern in einem Ranking verglichen werden. Auch Trainingseinheiten außerhalb des Studios können problemlos per Schnittstelle mit zahlreichen Fitnessuhren oder per manueller Eingabe erfasst werden. Wer sich gerne mit anderen misst, kann dies als sehr motivierenden Ansporn für sich entdecken. Dies ist natürlich kein Muss – sondern lediglich ein großes Plus. Interesse am Sport im neuen Vereinssportzentrum? Alle weiteren Informationen zum Angebot gibt es unter www.hannover96.de/vereinssportzentrum oder unter 0511.96 900 900. Wir freuen uns auf Euch! 



Mit Highspeed gemeinsam auf der Überholspur.

Mit Glasfaser von htp werden im neuen Vereinssportzentrum nicht nur sportliche Bestmarken geknackt.



 **htp**
Gut gewählt!

Internet · Telefon · Mobil – direkt aus Ihrer Region.

htp GmbH kostenlose Hotline 0800/222 9 111 www.htp.net info@htp.net

Fit mit Partner MATRIX Abwechslungsreicher Ausdauerbereich



Virtual Activity

Ob zum Aufwärmen, als Ausdauertraining oder Einheit nach dem fitnessorientierten Kraft- oder Beweglichkeitstraining: Im Cardioreich stehen Laufbänder, Crosstrainer, Sitz- und Liegeergometer sowie Treppensteiger für (trainingsvorbereitende) Aktivitäten zur Verfügung. Auch moderne Rudergeräte sind hier zu finden.

Oftmals wird ein Ausdauertraining als monoton und eintönig verurteilt. Damit keine Langeweile aufkommt, sind diese Sportgeräte genau wie im Kraft- und Beweglichkeitsbereich auf dem neusten Stand der Technik und digital in ihrer Bedienung. Neben dem Auswählen individueller Ausdauerprogramme beispielsweise für die Langzeitausdauer, ein Intervalltraining oder die Fettverbrennung, gibt es die Möglichkeit über eine

Schnittstelle diverse Sportuhren (Polar, Apple etc.) zu verbinden und die Einheit aufzuzeichnen. Es erfolgt dann eine Synchronisierung, und die Komponenten wie zurückgelegte Strecke, Puls, Schritte und weitere werden überspielt.

Besonderes Highlight dieser Geräte ist die Funktion „Virtual Activity“. Hier können unterschiedliche Laufstrecken in dem großzügigen Bildschirm eingeblendet und damit Läufe in Australien oder New York imitiert werden.

Außerdem gibt es neben dem möglichen Abspielen von TV, Radio und vorinstallier-



Vielfältige Ausdauergeräte

ten Spielen (Sudoku, Kartenspiele uvm.) auch die Möglichkeit sich mit seinen persönlichen Daten in sozialen Medien (Facebook, Instagram) anzumelden oder sich mit dem privaten Account zu Spotify, Kindle oder Netflix verbinden zu lassen. So geht Ausdauertraining heute! 



SALE



SHOP.HANNOVER96.DE

#NIEMALSALLEIN

Athletik- und Fitnesskurse

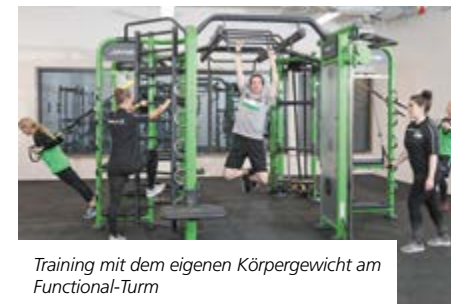
Gemeinsam fit und gesund!

Das Kursangebot zeichnet sich durch eine große Vielfalt an Fitness- und Gesundheitskursen aus. Täglich können unsere Mitglieder klassische Kurse wie Yoga, Zumba und Bauch-Beine-Po oder aber ein Sportarten übergreifendes Athletiktraining in der Gruppe erleben. Ein spannendes und abwechslungsreiches Kursprogramm wartet auf die 96erInnen. Das Athletiktraining bringt die Sportler aller Abteilungen zusammen und ist das Basistraining für das aufbauende Sportart spezifische Training. Ziel ist es die einseitigen Belastungen in der jeweiligen Sportart zu kompensieren und den Körper ganzheitlich wettkampftauglich zu machen.



Gemeinsam fit!

Darüber hinaus stehen pro Woche eine Fülle an Angeboten aus unterschiedlichen Kategorien wie (Kraft-) Ausdauer, Kraft & Koordination, Körper & Geist sowie Tanz zur Auswahl. Im Angebot sind etablierte Kurse wie Pilates und Zumba, Trendangebote, als auch eigene Kreationen.



Training mit dem eigenen Körpergewicht am Functional-Turm

Die Fitnesskurse werden von speziell ausgebildeten Trainern geleitet. Alle Kurspläne im Fitness- und Gesundheitsbereich sind unter www.hannover96.de/vereinssportzentrum abzurufen und finden in den Räumlichkeiten des neuen Vereinssportzentrums an der Stadionbrücke 9 statt.

Interesse geweckt? Sie erreichen uns montags bis freitags von 8-22 Uhr, samstags und sonntags von 10-18 Uhr unter der Telefonnummer 0511 - 96 900 900.

Wir freuen uns auf Sie! 



SHG

GmbH

Klaus Bönighausen**SANITÄR · HEIZUNGEN · BÄDER***meisterlich, modern, energiesparend und stilvoll*

- Heizungsreparatur und -wartung
- Badmodernisierung
(alles aus einer Hand)
- Sanitärarbeiten
- Lüftungstechnik
- Solarenergie
- Hausgeräte
- Notdienst Heizung und Sanitär

Kontakt:

Am Ortfelde 59

30916 Isernhagen

Tel.: 0511-5905472

Mail: kontakt@shg-boenighausen.de



Unser starker Partner



Buderus kombiniert Brennwert- und Wärmepumpentechnik zu den hochmodernen Wärmepumpen-Hybrid-Systemen Logatherm WPLSH. Sie nutzen gleichzeitig den konventionellen Brennstoff Gas und regenerative Umweltwärme zur wirtschaftlichen und umweltschonenden Wärmezeugung und Trinkwassererwärmung. Beide Technologien werden über einen Wärmepumpen-Hybrid-Manager so geregelt, dass automatisch die gerade effizientere Technologie bevorzugt wird. Das heißt: Das System arbeitet immer im optimalen Bereich.

**Buderus**

Wärme ist unser Element.

Kurs des Monats

Im April wird getanzt

Klassische Fitness- und Athletikkurse sind bereits in dem täglich stattfindenden Kursprogramm von Hannover 96 aufgenommen. Ihr wollt aber nun einmal einen neuen Kurs ausprobieren und vielleicht auch einen Bekannten (auch Nicht-Mitglieder sind herzlich willkommen) mitbringen? Dann ist der Kurs des Monats genau das Richtige für Euch: Jeden Monat wird es eine neue Kursart geben, die zu vorgegebenen Zeiten in dem Kurs- oder Functionalraum im Vereinssportzentrum angeboten wird.

Im April heißt der Kurs des Monats:

ZUMBA!**Folgende Stunden werden angeboten:**

Montag, 01.04., 18-19 Uhr:

Zumba-Technik Class

Donnerstag, 11.04., 18-19.30 Uhr:

Zumba Gold

Montag, 15.04., 18-19 Uhr:

Zumba Spezial

Sonntag, 28.04., 11-13 Uhr:

Tanz Spezial mit Salsa,**Zumba & Strong by Zumba**

Schon jetzt könnt Ihr Euch auf den Monat Mai freuen: Hier könnt Ihr Euch beim Functional-Training auspowern. Montags und samstags von 10 bis 11 Uhr heißt es dann im Functional-Raum ausprobieren, schwitzen und Spaß haben!

Ihr wollt nicht mehr bis Mai warten? Wöchentlich bieten wir ein funktionelles Training zur ganzheitlichen Körperstabilisierung an, um nicht nur einzelne Muskeln, sondern auch Gelenke und Muskelketten zu unterstützen. Es stehen freie Übungen im Mittelpunkt, bei denen viel mit dem eigenen Körpergewicht und modernstem Kleinstequipment trainiert wird. Es werden die Muskeln also nicht nur einzeln beziehungsweise isoliert, sondern in komplexen und natürlichen Bewegungsabläufen trainiert. Auf diese Art und Weise verbessert sich die Eigenwahrnehmung und es wird gleichzeitig der größtmögliche Nutzen erreicht – für den normalen Alltag und für sportliche Wettkämpfe.

Wir freuen uns auf Euch! 

FITNESS & GESUNDHEIT

Farbiges Band - große Wirkung

96-Physiotherapeut Ralf Blume spricht über die Behandlungsmethode der etwas anderen Art

Das Wunderband aus Asien

Dass seine Erfindung innerhalb von zehn Jahren die Welt erobert, damit hat Dr. Kenzo Kase wohl nicht gerechnet. Mitte der 70er Jahre war der japanische Chiropraktiker auf der Suche nach einer schonenden Heilungsmethode für Verletzungen am Skelett und an der Muskulatur. Sein Ergebnis: Dehnbare, selbstklebende Bänder aus Baumwollfasern – bekannt als Kinesio-Tape. Dank der Atmungsaktivität

und Flexibilität macht sich das Tape auf der Haut kaum bemerkbar und passt sich bei richtiger Anwendung den Bewegungen des Körpers vollständig an.

Kinesiologie – eine Erfahrungswissenschaft

Auch der 96-Physiotherapeut Ralf Blume macht von den bunten Bändern regelmäßig Gebrauch. Dabei sei es wichtig, zu wissen, dass es sich bei Kinesio-Tape

um eine reine Erfahrungswissenschaft handelt. Die Wirkungsweise ist also noch nicht wissenschaftlich überprüft oder belegt worden. Viele Patienten bestätigen jedoch die heilende Wirkung des Tapes. Doch wo genau wird Kinesio-Tape angewendet? „Da haben sich mittlerweile vier grobe Anwendungsbereiche oder Applikationsformen etabliert“, erklärt Ralf Blume. „Die Muskulanlage, die Bänderanlage für Bänder und Gelenke, die Lymphanlage und die Korrekturanlage.“ Anlage bezeichnet in diesem Zusammenhang das Aufkleben des Tapes. Je nach Art der Verletzung an der entsprechenden Körperpartie gibt es spezielle Klebemuster. Das Tape wird dafür mithilfe

feiner Schere auf die gewünschte Form zugeschnitten, um es anschließend zielgerichtet auf der Haut anzubringen. „Die Muster richten sich nach der Funktion und der darunter liegenden Struktur, die man erreichen möchte“, sagt Ralf Blume. „Entweder auf den beweglichkeitseingeschränkten Bereich, um die Zirkulation vom Blut zu verbessern oder um die Muskulatur in ihrem Verlauf zu korrigieren.“ Ebenso kann das elastische Tape eingesetzt werden, um Bänder und Gelenke zu fixieren. „Diese Art der Behandlung heißt Ligament-Technik. Sie ähnelt der Wirkung des festen Tapes“, erklärt der Physiotherapeut. „Und die Lymphanlagen werden bei geschwollenen Beinen oder Armen appliziert.“ Hier geht man davon aus, dass sich die Flüssigkeit im Gewebe entlang der Bahnen schneller abbaut.

Die heilende Wirkung – eine Einbildung?

Einen handfesten medizinischen Nachweis über die Wirkung von Kinesio-Tape gibt es zwar noch nicht, auf Basis jahrelanger Erfahrung lässt sich die schmerzlinde Wirkung aber so erklären: Durch das Anbringen des Tapes auf der Haut werde die obere Hautschicht angehoben. Das habe eine Reizung der Schmerzrezeptoren zur Folge, da sich immerhin 85 Prozent der Schmerzsensoren auf der äußeren Hautschicht befinden. Der damit ausgelöste dauerhafte Reiz wirke regulierend auf die Muskelspannung, da diese Information über Nervenfasern an das zentrale Nervensystem weitergeleitet wird. „Es werden also schmerzhemmende Nervenenden stimuliert, die dem Rückenmark und dem Gehirn signalisieren, Schmerzen zu reduzieren“, erklärt Ralf Blume.



Ralf Blume nutzt meist rotes oder blaues Tape: Die Farben suggerieren eine wärmende bzw. kühlende Wirkung.



Aufgrund seiner Atmungsaktivität ist Kinesio-Tape auf der Haut kaum spürbar.

Der nachweislich wesentliche Unterschied von Kinesio-Tape zum herkömmlichen Tape besteht darin, dass „die volle Beweglichkeit bei Muskelanlagen immer noch möglich ist“, sagt der Physiotherapeut. „Ein Gelenk wird in die maximale Beugung oder Streckung gebracht und das Tape locker darüber appliziert.“ Instabile und schmerzende Strukturen sollen sich durch das Tape schneller wieder neu organisieren können.

Die Bedeutung der Farben

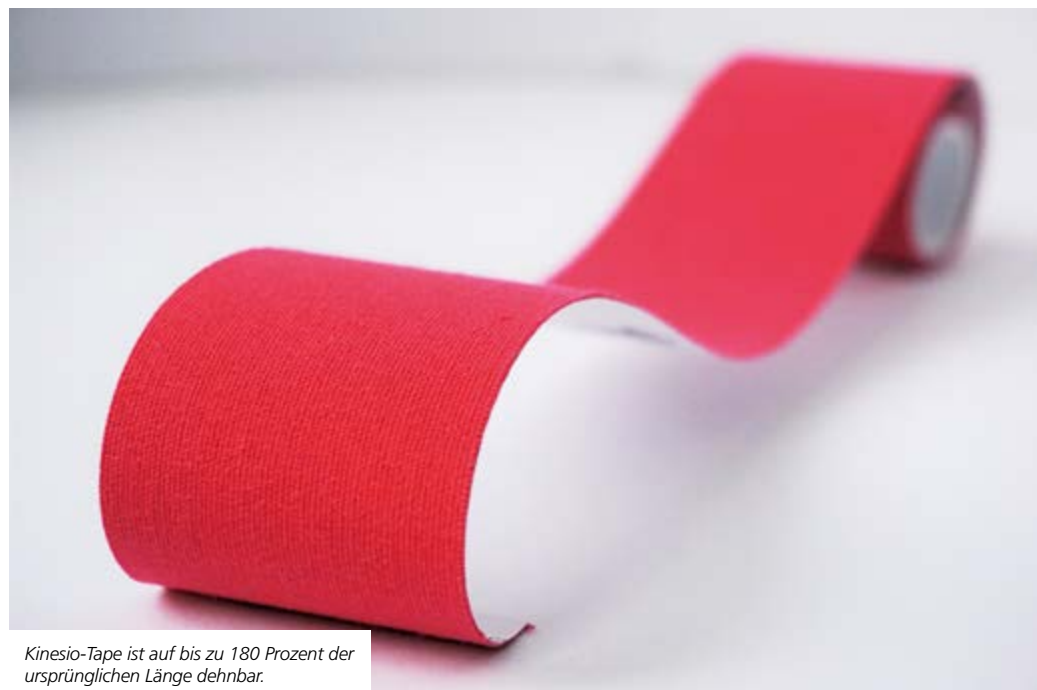
„Die Farben spielen grundsätzliche keine Rolle, da keine Wirkstoffe in den unterschiedlich farbigen Tapes vorhanden sind“, sagt Ralf Blume und verweist auf die Farbenlehre. „Wenn ein Gelenk oder ein Muskel frisch verletzt ist, appliziere ich in der Regel immer ein hellblaues Tape, weil Hellblau als kühlend wahrgenommen wird.“ Die Wirkung der Farbe vergleicht der Physiotherapeut mit starken Kopfschmerzen: „Wenn ich die Wahl habe zwischen einem hellblauen kalten Waschlappen und einem roten kalten Waschlappen, dann lege ich mir den blauen auf die Stirn, weil er einfach kühlender wirkt. Und genauso ist es beim Kinesio-Tape auch.“

Neben rotem und blauem Tape gibt es inzwischen auch diverse Farbvariationen wie grün, orange, lila oder schwarz. Davon hält Ralf Blume allerdings wenig: „Schwarz ist im Prinzip eine tote Farbe, die würde ich eher ungern verwenden. Und die anderen Farben wählen manche vielleicht nach Trikot-, Hosen- oder Stutzenfarbe aus.“ Der 96-Physiotherapeut unterscheidet grundsätzlich nur blaues und rotes Tape. „Blau, um geschwollene, dicke Gelenke zu tapen und rot, um die Muskulatur zu entspannen. Denn die

Farbe Rot fördert für mich die Durchblutung. Und hautfarbene Tapes kann man verwenden, wenn bei dem Patienten nicht sofort erkannt werden soll, dass er getaped ist.“

Taping im Leistungssport

Wer sich von Tape eine Leistungssteigerung erhofft, muss sich damit zufriedengeben, dass der Kopf mal wieder eine große Rolle spielt. „Wenn ich mir vorstelle, dass mich etwas nach vorne bringt, dann funktioniert es in der Regel auch“, sagt Ralf Blume. Obwohl an dieser Stelle keine wissenschaftliche Bestätigung vorliegt, greifen viele Sportler auf das Tape zurück, weil es ihnen während der Belastung damit besser gehe. „Unwissenschaftlich aus Erfahrung kann das Tape also durchaus einen Einfluss haben.“



Kinesio-Tape ist auf bis zu 180 Prozent der ursprünglichen Länge dehnbar.

Dennoch hält der Physiotherapeut die Vorstellung für kurios: „Im Laufe von tausenden von Jahren haben wir uns perfekt entwickelt und jetzt klebt man so ein bisschen was auf die Haut drauf und dadurch läuft man schneller oder länger. Das wäre ja der Hammer. Also ich sage: Es steigert die Leistung nur im Kopf. Und das kann bei manchen schon zutreffen. Aber physiologisch: nein.“

Auch in der Fußball-Bundesliga kommt Kinesio-Tape regelmäßig zum Einsatz. Natürlich gibt es hier auch alternative Behandlungsmethoden wie Akkupunktur, wobei die Wahl der jeweiligen Methode in Absprache mit dem Arzt erfolgt. „Aber Kinesio-Tape wird bei uns mehrmals täglich angewendet und gehört schon zu unserem Standard-Repertoire“, sagt Ralf Blume.

Wer darf Hand anlegen?

Die medizinische Verwendung von Kinesio-Tape ist inzwischen weit verbreitet, es ist in nahezu jeder Apotheke erhältlich. Vor allem Physiotherapeuten setzen Taping als Behandlungsmethode ein und Fachverbände auf der ganzen Welt sind für die Erhaltung der Qualitätsstandards verantwortlich. Auch im privaten Rahmen darf mit Kinesio-Tape behandelt werden. Im Hinblick auf die Anwendung sollte man wissen, dass die Unterseite des Tapes mit Acrylatkleber beschichtet ist. Dieser hautverträgliche und wasserresistente Klebstoff haftet nur dann besonders gut, wenn das Tape nach dem Applizieren auf der Haut angerieben wird. Die Körpertemperatur aktiviert die klebende Wirkung. Anleitungen zur korrekten Anwendung sind im Internet zu finden. Ralf Blume warnt an der Stelle: „Häufig macht man es sich zu einfach und das Tape wird ohne Sinn und Verstand draufgeklebt. Man sollte schon ein gewisses Verständnis für Anatomie, Biologie, Physiologie und Biomechanik haben, damit das Tape effektiv eingesetzt werden kann.“ Es macht also Sinn, sich bei Interesse nicht nur mit der Funktionsweise von Kinesio-Tape auseinanderzusetzen, sondern auch mit der jeweiligen Körperpartie. Sonst heißt es: „Ich habe Kinesio-Tape schon ausprobiert, aber es hat mir nicht geholfen.“ Eine konkrete Gefahr ist mit der Verwendung von Tape nicht verbunden. „Das einzige Risiko ist, dass sich die Anlage des Tapes nicht gut anfühlt, wenn man falsch appliziert hat.“ In diesem Fall sollte das Tape einfach entfernt werden, um ein Neues anzubringen – wird es einmal entfernt, klebt es nicht mehr. ■ ■

Elena Blume

Sport für Eltern und Kinder

PEKiP, Fit mit Baby und vieles mehr

Seit der Eröffnung des Vereinssportzentrums ist ein Bewegungs- und Sportangebot für die jüngsten 96er schon ab der 4. Lebenswoche möglich. Im Prager Eltern-Kind-Programm (PEKiP) fördern Eltern unter Leitung eines ausgebildeten Gruppenleiters ihre Kinder ab der 4. bis 6. Lebenswoche bis zum ersten Geburtstag. Mit Spiel- und Bewegungsanregungen wird in Gruppenarbeit eine entwicklungsadäquate Begleitung der Kinder geboten.

chen Fitness vor der Schwangerschaft sind Ziele dieses Angebots. Der Spaß sowie die Stärkung der Bindung von Mutter und Kind stehen hier im Vordergrund. Neben PEKiP und Fit mit Baby bietet Hannover 96 mit den beiden Angeboten Baby- (6-18 Monate) und Windel-Athleten (1-3 Jahre) auch das klassische Eltern-Kind-Turnen in hochmodern und einzigartig ausgestatteten Sporthallen an. Hier werden erste Erfahrungen mit Bällen, Seilen oder auf verschiedenen Untergründen gesammelt, mit abwechslungsreichen Bewegungslandschaften die Bewegungssicherheit der Kleinen stabilisiert und das Zutrauen in die eigene Bewegungsfähigkeit gefördert.

Im Fokus steht der Spaß an der Bewegung, am Spielen, Klettern oder Balancieren. Unter den Augen der Eltern regen die Trainer die Entwicklung der Fein- und Grobmotorik an.

Nähere Informationen, die genauen Termine sowie das gesamte Sportprogramm für den Kinder- und Jugendbereich gibt es unter www.hannover96.de/vereinssportzentrum oder unter 0511 - 96 900 920. ■ ■



Fit mit Baby

Das Programm findet an zehn Terminen statt und wird von jeweils einem Elternteil begleitet.

Für die frisch gebackenen Mütter ist das Angebot Fit mit Baby optimal. Mit ausgewählten Muskelaufbauübungen werden die Frauen wieder an die sportliche Bewegung herangeführt. Funktionelle Übungen zur Kräftigung der Bauch-, Bein-, Gesäß- und Rückenmuskulatur sowie die Wiedergewinnung der ursprüngli-

Kindersportschule

Spiel, Spaß und Bewegung



Abwechslungsreiche Bewegungslandschaften

Ein Stundenplan der Spaß macht?

Klingt erst einmal nach keiner Option - in der Kindersportschule von Hannover 96 allerdings möglich. Seit Februar 2019 wird die Kindersportschule für Mitglieder im Vorschul- und Grundschulalter angeboten. Auf Basis eines vielfältigen Sportangebots wird auf eine breite motorische Ausbildung geachtet. Die Kinder lernen den Sport der unterschiedlichen Abteilungen des Vereins kennen und werden durch einen abwechslungsreichen Stundenplan mit Spiel, Spaß und Bewegung vielseitig ausgebildet. Damit gelingt es, den Spaß am Sport sowie eigene Stärken und Talente zu entdecken. Aufgrund der vielfältigen Ausbildung fällt der eventuelle Einstieg zu einer festen Sportart in einer der 17 Abteilungen dann ganz leicht.

Außerdem sorgen das Multi Motion- und Action-Center in den zwei Sporthallen - einzigartige Kletteranlagen für Groß und

Klein - sowie zwei Riesentrampoline mit integrierter Bungeeanlage für aufregenden und fordernden Sport für die TeilnehmerInnen.

Es sind noch freie Termine verfügbar. Alle Daten gibt es unter www.hannover96.de/vereinssportzentrum.

Weitere Informationen zur Kindersportschule und dem gesamten Sportprogramm für den Kinder- und Jugendbereich gibt es ebenfalls auf der Website oder telefonisch direkt bei dem Leiter des Kinder- und Jugendbereichs Markus Kratz unter der 0511 - 96 900 920. ■ ■



Hoch hinaus an der Kletterwand

Maik OTHMER

Haustür- und Terrassendachstudio



Besuchen Sie unsere Ausstellung mit über
**60 Haustüren und unser großes
Terrassendachstudio.**



Bäckerstraße 3A
Sarstedt-Hotteln

Fon 0 50 66 / 90 26-0
www.tischlerei-othmer.de

Mo bis Fr 9 - 18 Uhr
Samstags 10 - 13 Uhr

Sonntags Schautag von 13.00-17.00 Uhr!

Weitere Kitas willkommen!

Erste „Bewegte Kita“-Gruppe

Seit dem 16. Januar 2019 nehmen 25 Kinder aus der Kita „Sausewind“ immer mittwochs von 9.30-10.30 Uhr im Rahmen des Projekts der Sportjugend Niedersachsen „Bewegte Kita“ an einem abwechslungsreichen und altersgerechten Bewegungsangebot im neuen Vereinssportzentrum an der Stadionbrücke 9 teil.

Die Bewegungseinheiten werden von unserem lizenzierten Übungsleiter und Leiter des Kinder- und Jugendbereichs Markus Kratz geplant und durchgeführt. Highlight der ersten Einheit war das „Action Center“, welches die Kinder zum Klet-

tern, Hangeln und Rutschen einlädt. Beginnend mit einer Aufwärmung zur Musik, wurde die Stunde durch freies Spielen mit unterschiedlichen Sportgeräten (Bälle, Rollbretter, etc.), Sportspielen, Gemeinschaft und ganz viel Spaß begleitet.

Haben wir auch Ihr Interesse geweckt, dann wenden Sie sich gerne persönlich unter markus.kratz@hannover96.de an uns. Es sind noch weitere Hallenzeiten für neue „Bewegte Kita“-Gruppen vorhanden.

Das Übungsleiterteam des Kinder- und Jugendbereichs freut sich auf viel Spiel & Spaß mit Ihrer Kita-Gruppe. ■ ■



Kita „Sausewind“ mit 96-Trainer Markus Kratz



Wir sind Ihr **Partner** für

Containervermietung | Entsorgung | Abbrucharbeiten | Erdarbeiten | Transporte

Lothar Jütte | Lausitzer Str. 7 | 30916 Isernhagen | **Telefon 05 11 / 73 79 70**
juette-entsorgung@online.de | juette-entsorgung.com

NICHTS FÜR DICH!

Außer ...

Du willst Verantwortung übernehmen.

Du stehst auf Hannover und willst hier viel bewegen.

Du bist abends lieber zu Hause statt im Hotel.

Du schaffst gerne schöne Lebensräume.

Dann bewirb Dich bei uns:
gundlach-bau.de/traumjob



Mit gutem Gefühl

Bewegung und Spaß

Erstes Zumba-Event in der neuen 96-Sportheimat



Am Samstag, den 30. März ist es soweit. Das erste sportliche Event im neuen Vereinssportzentrum geht an den Start. Gemeinsam mit Euch wollen wir von 13-16 Uhr einen sportlichen Tag verbringen und einfach viel Spaß am Sport haben!

Nach einer Begrüßung mit den Traineerinnen und Trainern geht es mit einem lockeren Zumba-Warm-Up los. Danach folgen unterschiedliche Sequenzen mit unseren Trainern, die sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene geeignet sind. Neben den klassischen Zumba-Elementen wird es auch einige Ausblicke zum athletischeren Thema Strong by Zumba geben. Für Getränke und die kleine Stärkung in den Pausen ist natürlich gesorgt. Zum Abschluss erwartet unsere

Teilnehmer dann noch ein Special-Drink. Damit stellt Hannover 96 die optimalen Bedingungen für ein unvergessliches Zumba-Event. Jetzt fehlt nur noch Ihr! Meldet Euch unter www.hannover96.de/vereinssportzentrum an, packt Eure Sportsachen und kommt mit guter Laune und voller Freude zur Stadionbrücke 9. Wir freuen uns auf Euch!

PS: Darüber hinaus bietet Hannover 96 in seinen neuen Räumlichkeiten regelmäßige Zumba-Kurse an. Montags von 18-19 Uhr freut sich Trainerin Nina auf Euch, donnerstags heizt Tina in der Kursstunde von 18.30-19.30 Uhr mit lateinamerikanischen Rhythmen vereint mit Tanzschritten zu einem dynamischen und effektiven Fitnessprogramm ein. 



Gedenkstätte
Bergen-Belsen

Stiftung
niedersächsische
Gedenkstätten

Gedenkveranstaltung

74. Jahrestag der Befreiung des Konzentrationslagers Bergen-Belsen

Sonntag, den 28. April 2019

*Aktuelle Informationen zu dieser
und anderen Veranstaltungen
finden Sie auf unserer Website.*

www.bergen-belsen.de

96-Archivabend

Kriminalpolizist und DFB-Präsident

Der 96-Archivabend geht in die nächste Runde! Dieses Mal hat Hannover 96 mit Dr. Hans-Dieter Schmid und Dr. Hubert Dwertmann zwei ausgewiesene Experten aus Hannover als Referenten zu Gast in der HDI Arena. Sie werden über den DFB-Präsidenten Felix Linnemann berichten. Kaum eine andere Person verknüpft die Geschichte des Fußballs so folgenswer mit der Verfolgungsgeschichte der Sinti und Roma wie der ehemalige DFB-Präsident und Kriminalpolizist Felix Linnemann (1882–1948). Zwei Jahrzehnte stand er an der Spitze des deutschen

Fußballs und machte zugleich Karriere als Kriminalbeamter. 1939 wurde er Leiter der Kripo-Leitstelle Hannover, war damit verantwortlich für die Bekämpfung der sogenannten „Zigeunerplage“ - Zwangssterilisationen und die Auschwitz-Deportation niedersächsischer Sinti und Roma im März 1943.

Linnemann hat keine direkte Verbindung zu Hannover 96, war weder Mitglied, noch Funktionär. Unsere Archivabende blicken aber traditionell über den Tellerrand hinaus und beleuchten historische Themen, die für Fußballfans in der Region Hannover interessant sind, denn sie haben sich hier, wo wir heute leben, abgespielt und wirken bis heute fort.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Stiftung Niedersächsische Gedenkstätten, dem Fanprojekt Hannover und dem Arbeitskreis „96-Fans gegen Rassismus“ statt. 

Die Fakten:

Termin: Donnerstag, 14. März
Ort: HDI Arena
Einlass: 18 Uhr
Beginn: 18.30 Uhr
Eintritt kostenfrei



Abwechslungsreiche Ausflüge

Weitere Erlebnisfahrten terminiert

Papenburg mit Meyer-Werft, **Mittwoch, den 24. April 2019, Abfahrt 7.30 Uhr**

Hier erlebt Ihr hautnah wie die schönsten Luxusliner der Welt gebaut werden. Der gläserne Eingangsturm führt zu den Besuchergalerien mit Blick auf die im Bau befindlichen Kreuzfahrtschiffe. Das Besucherzentrum der MEYER WERFT bietet interessante Einblicke in die technisch komplexen Abläufe im Schiffbau.

Von zwei Galerien aus kann man die Schiffe ganz genau bewundern. Der Besuch beginnt mit einem Film und einem Überblick über die mehr als 215-jährige Unternehmensgeschichte. Zudem erhält der Besucher einen spannenden Einblick in den modernen Schiffbau: Kurzweilige Filme, eine Musterkabine, Fotos aus dem Innenleben der Schiffe sowie Informationen und Exponate zum Stahlbau. Anschließend geht es für eine Stärkung



Zum Blick hinter die Kulissen der Kreuzfahrtschiffe lädt die Meyer-Werft ein



Lange Anna auf Helgoland

in den Gasthof „Zur Alten Schule“ – hier gibt es den typischen Snirtjebraten. Das frisch geschlachtete Schweinefleisch wird gut portioniert und lecker gebraten. So wird jedes Fleischstück zu einem saftigen Braten mit eigener Geschmacksnote. Dazu gereicht werden Salzkartoffeln mit einer braunen Soße, Apfelrotkohl, Kürbis und Rote Beete. Das Gericht wird reichhaltig auf Platten am Tisch serviert. Am Nachmittag folgt eine Stadtführung durch Papenburg: Sie erfahren allerlei Wissenswertes über die Stadt vom Moor zum Meer. Gegen 17.30 Uhr erreichen wir wieder die HDI Arena. Preis pro Person: 69 Euro

Inselerlebnis Helgoland, Mittwoch, den 19. Juni 2019, Abfahrt 8 Uhr

Cuxhaven - Helgoland - Cuxhaven. Die Überfahrt beginnt um 11.30 Uhr und dauert eine Stunde und 15 Minuten. Rückfahrt ab Helgoland/Südhafen um 16.30 Uhr.

Der neue Katamaran für Helgoland ist ein absolutes Premiumprodukt und begeistert durch modernes Design, komfortables Seegangs-Verhalten und wegweisende Technik. Das neue Schiff mit einer Länge von 56,4 Metern wurde speziell für den Helgolandverkehr entwickelt und kann bis zu 692 Passagiere befördern. Die Gäste werden sich nicht nur über die großzügigen Freidecks freuen, auch der Komfort an Bord genügt höchsten Ansprüchen. In drei Sitzkategorien werden die Passagiere mit freundlichem Service direkt am Sitzplatz verwöhnt, während das neue Schiff für Helgoland von Hamburg über Wedel und Cuxhaven zu Deutschlands einziger Hochsee-Insel gleitet. Mit bis zu 35 Knoten (etwa 65 km/h) Geschwindigkeit und einem hochmodernen Bewegungs-Dämpfungs-System ist die Fahrt über die offene Nordsee selbst bei Seegang ein ebenso schnelles wie bequemes Erlebnis. Gegen 18 Uhr kehren wir wieder nach Hannover zurück. Der Preis mit allen enthaltenen Leistungen beläuft sich auf 79 Euro pro Person.

Weitere Termine folgen über den Newsletter und die Website hannover96.de/mitgliederveranstaltungen. 

Breites Leistungsspektrum an erstklassigen Böden

- Stab-, Mosaik- und Fertigparkett
- Holzpflaster
- Landhausdielen
- Trockenestriche
- Schleifen und Versiegeln
- Teppichboden und PVC-Beläge
- Linoleumbeläge
- Vinyl / Designbeläge



Kompetenz, Erfahrung und Qualität seit über 40 Jahren

Wir stehen Ihnen gerne als Ansprechpartner für Ihre Bodenbeläge nach dem neusten Stand der Technik zur Verfügung – kompetent, freundlich und absolut zuverlässig. Unsere 35 qualifizierten Mitarbeiter sorgen für die erstklassige Realisierung Ihres Vorhabens. Als anerkannter Ausbildungsbetrieb übernehmen wir gesellschaftliche Verantwortung und geben Erfahrungen, Kompetenzen und das nötige Knowhow an unseren beruflichen Nachwuchs weiter.

U. Göhmann GmbH
Lüneburger Straße 20
30880 Laatzen

Telefon: 05102 - 91790
Telefax: 05102 - 917928
Email: info@parkett-goehmann.de

**Wir bieten:
Jobs und
Ausbildung als
Parkettleger/in**

18,96 % Rabatt für Mitglieder

96 sucht Verstärkung am Verpflegungspunkt



Am 7. April 2019 fällt der nächste Startschuss für den Hannover Marathon. Für viele Aktive startet damit die laufende Sightseeingtour quer durch unsere Stadt – natürlich auch vorbei an der HDI Arena.

Alle Mitglieder von Hannover 96 können wie gewohnt profitieren und zu besonderen Konditionen aktiv dabei sein: Für den Hannover Marathon (42,195 km) und den Halbmarathon (21,1 km) werden 18,96 % Rabatt auf die Organisationsgebühr bei Angabe der Mitgliedsnummer gewährt. Starte für Deinen Verein, zeige Flagge und laufe im Hannover 96-Outfit. Damit vor allem unsere Mitglieder gut versorgt sind, betreut Hannover 96 einen Verpflegungspunkt in der List. Getränke werden angereicht, Obst portionsgerecht

zugeschnitten, und natürlich steht hier lautstarke Unterstützung auf dem Programm. Wir freuen uns über Unterstützung und neue Gesichter, die diesen Tag zu einem ganz besonderen Lauferlebnis machen wollen.

Anmeldungen und Informationen zu allen Disziplinen sind über www.marathon-hannover.de/96 möglich. Nach dem Login gelangen alle Interessierten in den gesondert für Mitglieder aufbereiteten Meldebereich. Die Zugangsdaten, die dort einzugeben sind, lauten:

Benutzer: Hannover 96
Passwort: 96Mitglied19

Wir wünschen allen Teilnehmern eine tolle Laufveranstaltung und viel Spaß auf der Strecke. 

Erlebnisfahrt nach Wewelsburg

96er staunen vor den Externsteinen



96-Mitglieder verbrachten tollen Tag

Bei schönstem Sonnenschein fuhren die 96-Mitglieder nach Ost-Westfalen und besichtigten das Kreismuseum Wewelsburg. Die Schlossanlage in der Nähe von Paderborn hat eine wechselhafte Geschichte hinter sich und ist weltweit bekannt als Ort, an dem in der Zeit des Nationalsozialismus die SS ihre Zentrale bauen wollte. Himmlers größenwahnsinnige Pläne, die nie in Gänze umgesetzt werden konnten, können heute im Kreismuseum besichtigt werden. Die Ausstellung lohnt einen Besuch.

Neben der Dauerausstellung gibt es derzeit eine Sonderausstellung zum Thema Fußball im Nationalsozialismus.

Die 96erInnen hatten das Glück und die Ehre, vom Kurator der Sonderausstellung, Friedhelm Schäffer, persönlich durch das Museum geführt zu werden. Gemeinsam mit dem Archiv von Hannover 96 konzipiert die Wewelsburg aktuell auch Ausstellungstafeln zur Geschichte unserer 96er in der NS-Zeit.

Nach einem Mittagessen im Museumsrestaurant, bei dem die Eindrücke diskutiert wurden, ging die Reise weiter zu den Externsteinen in der Nähe von Detmold. Die

gigantischen Felsen, die bereits in der Jungsteinzeit den Menschen als Jagd-Lager dienten, wurden im Mittelalter als christliche Kapelle genutzt. Angesichts des traumhaften Wetters waren viele Ausflügler unterwegs und genossen wie wir den fantastischen Ausblick.

Nach einer Kaffeepause ging es dann stil-echt im 96-Bulli wieder zurück zur neuen 96-Sportheimat an der Stadionbrücke. Die Mitglieder freuen sich schon auf die nächste Fahrt in guter 96-Gemeinschaft. Diese findet im April statt. Reiseziel ist hier die Meyer-Werft in Papenburg (einen ausführlichen Bericht finden Sie ebenfalls in dieser Ausgabe). ■ ■

6. Jogginghosenlauf

Knapp 5000 Euro für nierenkranke Kinder

Am 21. Januar jährte sich der Internationale Tag der Jogginghose und dies galt es wie gewohnt zu feiern: 496 LäuferInnen folgten dem unmissverständlichen Motto „Je bunter und schriller die Laufhose, desto besser!“ Dieses Mal tummelte sich unter den Laufbegeisterten sogar Prominenz. „Eine tolle Idee und ein großer Spaß, in all diese strahlenden Gesichter zu sehen“, zeigte sich Deutschlands Marathon-Rekordhalter Arne Gabius von der Atmosphäre begeistert. Der 37-Jährige nutzte seinen Besuch in der Landeshauptstadt, bei dem er seinen Start beim HAJ Hannover Marathon am 7. April verkündete, um sich gut gelaunt unter die Läufer-schar der vielen

bunt und originell gekleideten Mitstreiter zu mischen.

Eine Stunde Laufzeit hatten die aktiven SportlerInnen, um die abendliche Sport-einheit anlässlich des Internationalen Tags der Jogginghose in einer ganz besonderen Atmosphäre zu erleben. Der etwa 1,5 Kilometer lange Rundkurs führte quer durch das heimische Stadion, in dem an diesen Tag nicht der Fußball, sondern vor allem der Spaß im Vordergrund stand. Trotz knackig-kalter Temperaturen wurden wieder einmal zahlreiche bunte Jogginghosen und Outfits ausgeführt.

Nach sportlicher Ertüchtigung sorgten neben Partner eichels:event auch der Verein für nierenkranke Kinder e.V. für eine

kräftige Stärkung. Neben heißen Getränken konnte man sich an heißen Würsten, leckeren Waffeln und Laugengebäck erwärmen. Insgesamt wurde eine stolze Spendensumme in Höhe von 4.836,13 Euro gesammelt.

Wir freuen uns schon jetzt auf die nächste Runde, wenn es wieder heißt: „Wer eine Jogginghose trägt, hat die Kontrolle über sein Leben verloren.“ -Karl Lagerfeld- ■ ■



Schrille Farben und Jogginghosen bei den LäuferInnen

EDDI on tour

In den letzten Wochen und Monaten war ich für Euch ganz schön auf Achse. Seht selbst, was ich alles erlebt habe:



NOVEMBER: Laterne, Laterne ... - Der 96plus-Laternenumzug



NOVEMBER: Jetzt wird's wild - Besuch von Wölfi und dem WölfiClub



Dezember: 91, 92, ... 96! Heimspielbesuch mit EDDIs Rudel am Spieltag gegen Hertha BSC



Dezember: Von Wichteln und Weihnachtswünschen - Märchenstunde im Fanshop



NOVEMBER: Gemeinsam für den guten Zweck - Kekse backen mit EDDIs Rudel



Dezember: Gemeinsam stark - Das 96plus-Weihnachtsfest in der HDI Arena



Dezember: Kinderweihnachtsfeier in der HDI Arena



Dezember: Film ab - EDDIs Weihnachtskino im CinemaxX Hannover



Dezember: Niemals Allein! - Besuch des Kinderkrankenhauses in Hannover



Dezember: Ho, ho, ho – Geschenkeverteilung vor dem Petrella Familienblock zum Heimspiel gegen Fortuna Düsseldorf



Januar: Fit ins neue Jahr!
Eröffnung unseres Vereins-
sportzentrums an der
Stadionbrücke



Januar: Bunt und schrill! Der Jogginghosenlauf in der HDI Arena

TÜV ist wie Fußball, das **Runde** muss aufs **Eckige**!

TÜV NORD Hauptuntersuchung



TÜV NORD Schaden- und Wertgutachten
**Verschenken Sie nach einem
Unfall kein Geld.**



www.tuev-nord.de/unfall

Service-Tel.: 0800 888 0990

TÜV NORD Mobilität GmbH & Co. KG
Region Hannover
www.tuev-nord.de

TÜV NORD TerminService
Für alle, die es eilig haben.



Optimierter Online-TerminService
für Smartphones. Einfach den
QR-Code scannen und Termin
vereinbaren.

Service-Tel.: 0800 80 70 600

TÜV®
TÜV NORD
Mobilität
sicher genießen

Auf Aufstiegs-Kurs Punktspielbetrieb neigt sich dem Ende zu

Mitte Februar stand für mehrere Badminton-Teams von Hannover 96 der letzte Spieltag an. Gleich zwei Teams freuten sich bereits im Januar nach einem erfolgreichen Spieltag über den feststehenden Aufstieg.

Die 1. Mannschaft um Krischan Ahrend schaffte den Sprung von der Landesliga in die Niedersachsen-Bremen Liga. Lediglich einer von vier Punkten musste am letzten Spieltag noch geholt werden, damit der Aufstieg perfekt war. Nach dem Abstieg im Jahr 2016, und zwei knappen zweiten Plätzen in den Jahren 2017 und 2018, ist dies die Rückkehr in Niedersachsens höchste Badmintonliga.

Die 2. Mannschaft in der Verbandsklasse freut sich ebenfalls, vorzeitig den Klassenerhalt gesichert zu haben und steht derzeit auf dem 3. Platz. Die vorderen Plätze sind allerdings nicht mehr erreichbar.

Auch bei der 3. Mannschaft um Daniel Junge steht der Aufstieg von der Bezirksklasse in die Bezirksliga fest. Für den sicheren Aufstieg mussten aus eigener Kraft noch zwei Punkte geholt werden. Dies bewies sich als lösbare Aufgabe, insbesondere vor dem Hintergrund, dass an einem Spieltag immer gegen zwei unterschiedliche Vereine gespielt wird, also vier Punkte zu holen waren.

Bei der 4. Mannschaft, die ebenfalls in der Bezirksklasse antritt, wurde der Klassenerhalt gesichert. Zwei Punkte mussten dazu am letzten Spieltag noch her.

Die 5. und 6. Mannschaft sind in der Kreisliga unterwegs. Beide haben ihren letzten Spieltag allerdings erst nach Redaktionsschluss. Die 5. Mannschaft steht derzeit auf einem guten dritten Platz und hofft diesen auch halten zu können. Zwei Punkte werden für dieses Unterfangen noch benötigt. Bei der 6. Mannschaft ist

die Lage ernster. Der Aufsteiger aus der Kreisklasse steht leider in der Abstiegszone - trotz vieler guter Spiele, wird es am Ende wohl sehr eng werden.

Wir drücken die Daumen, dass der Klassenerhalt noch gelingt! 



Christian Groß, Meike Pardey, Ronnie Reichstein, Krishan Arend, Thomas Hirte, Britta Kanning, Benjamin Sprick, Jennifer Minke, Felix Brakemeier, Gregor Halbert

Sport-Bowling-Schule

Aufbau der Jugendabteilung primäres Ziel

Eine Runde Bowling spielen gehen ist ein allseits bekanntes Freizeitvergnügen für jedermann. Der hohe Spaßfaktor und die geringe körperliche Anstrengung macht Bowling so beliebt bei Jung und Alt. Bowling ist auch für Kinder und Erwachsene geeignet, die nicht ganz so beweglich oder sportlich begabt sind.

Allerdings ist der Sport anspruchsvoller, als man vermuten mag. Beim Sport-Bowling wird neben Körperspannung und

Gleichgewicht unter anderem in hohem Maße die Konzentrationsfähigkeit und mentale Stärke trainiert und mit entsprechendem Trainingsfleiß und Ausdauer werden schnell gute Ergebnisse erzielt.

In unserer Bowlingschule von Hannover 96 wird das Sport-Bowling nach neuesten Erkenntnissen der European Tenpin Bowling Federation (ETBF) von der ersten Stunde an gelehrt, darunter die richtige Schrittfolge im Anlauf, der passende



Bowling bei 96 - Auch im Liga-Betrieb möglich!



Bekanntes Freizeitvergnügen aber auch anspruchsvoller Sport

Armschwung und natürlich auch die richtige Ballabgabe, damit der Ball ordentlich um die Kurve geht.

Die Trainingszeiten sind dienstags ab 17 Uhr für Jugendliche und ab 18 Uhr für Erwachsene. Trainingsort ist die Bowling World Hannover in der Osterstraße 42.

Für Mitglieder der Abteilung gilt: Kinder trainieren kostenlos, Erwachsene für 0,96 Euro pro Spiel (außer freitags ab 17 Uhr und samstags). Wer an einem Probetraining interessiert ist, meldet sich einfach an unter bowling@hannover96.de.

Jeden Mittwoch ab 18 Uhr treffen sich zu unserer 96-Bowling-Liga viele lernbegeisterte Erwachsene und Jugendliche zur Jagd auf die Pins.

Nähere Informationen gibt es unter www.96bowling.de und auf www.facebook.com/96bowling.

Alle, die so richtig Bock auf Ligasport haben, können in einem unserer Bowlingteams von der Kreisklasse bis zur Bezirksliga ihr Können unter Beweis stellen und gegen andere Teams antreten.

Wenn wir auch Euer Interesse geweckt haben, meldet Euch zum kostenlosen Probetraining an und lasst Euch zeigen, wie man reihenweise Strikes wirft!

Wir freuen uns auf Euch! 

Präsentation mit den Profis

Ausbau der Jugendarbeit steht im Vordergrund

Wir sind Fußball-Bundesliga - und viel mehr! Beim Heimspiel gegen SV Werder Bremen stellte sich die Abteilung Dart in der Halbzeitpause vor. Tatkräftige Unterstützung hatte Abteilungsleiter Andreas Rollwage vom Hannoverschen Dartprofi Jyhan Artut und vom Bremer Dartprofi und TV-Kommentator Tomas „Shorty“ Seyler. Parallel zum Interview gab Jugendspieler Pierre Behrens dem Stadionsprecher von Hannover 96 einen kleinen Praxiskurs in die Sportart Dart. Um weiterhin den Sport und damit verbunden die Abteilung bei Hannover 96 nach vorne zu treiben, fanden im Anschluss an das Heimspiel der 96-Profis die ersten Planungen für weitere Erfolgskonzepte statt. Diese beinhalten den Erwachsenen-, sowie den Jugendbereich. Hierbei geht es in erster Linie um den Ausbau der Jugendarbeit. Dieser umfasst unter anderem den Schul- und Ligabetrieb. Im Rahmen dieses Konzepts wird die Förderung

von jugendlichen Talenten angestrebt. Übergreifend auf alle Altersklassen sind spezielle Maßnahmen im Trainingsbereich der erste Schritt, um ambitionierten Spielern eine Leistungssteigerung zu ermöglichen. Artut und Seyler stehen Abteilungsleiter Rollwage bei diesen Vorhaben aktiv zur Seite. Als erster Trainingsstützpunkt dient das neue Vereinssportzentrum von Hannover 96 an der Stadionbrücke 9. Die neue 96-Sportheimat ist seit Januar 2019 der neue Trainings- und Spielort der Abteilung. **///**
Schaut doch einfach mal beim Training vorbei und informiert Euch über das Dart-Angebot:

Trainingszeiten:

Montag (Erwachsene)	ab 18 Uhr
Mittwoch (Jugend)	16-18 Uhr
Mittwoch (Erwachsene)	ab 18 Uhr
Freitag (Jugend)	17-19 Uhr
Freitag (Erwachsene)	ab 19 Uhr



Im Interview mit 96-Stadionsprecher Frank Rasche

BJH exklusive Gesundheitsquelle - denn Gesundheit steht an 1. Stelle

- beim **Sport & im Alltag** aktiv unterstützen: BJH Produkte durch **Sauerstoff*** und **Energie***
- mit **BJH exklusivDarm** gezielt unterstützen: **Immunsystem* Darm* Energiestoffwechsel*** - Nahrungsergänzung
- aus **Deutscher Forschung** - weltweit einzigartig**
2017 ausgezeichnet mit **Deutschem Preis** für Forschung & Entwicklung

BJH ApothekenProdukte sind frei verkäuflich

Barb und Heiner Drave
med. Naturforschung · Energiemediziner
Natur- & Resonanz Forschung
Am Wöhlbach 10 · 31832 Eldagsen

* mit Vit. C für das Immunsystem - der Darm ist das größte Immunorgan des Körpers und wichtiger Bestandteil des körpereigenen Immunsystems - zu einem normalen Sauerstofftransport und Energiestoffwechsel trägt Eisen bei.

BJH exklusivDarm Kapseln

11 verschiedene bioAktive Bakterien
eine Mischung für die normale **Darmflora**
plus ergänzende Biokräuter:
Bockshornklee, Rosmarin, Brunnenkresse

Jede Kapsel beinhaltet 17 wertvolle Zutaten
und trägt bei zur täglichen Unterstützung Ihrer

- ✓ **Darmgesundheit*** & zu normalen Funktionen:
- ✓ der **Verdauungsenzyme:** mit Kalzium
- ✓ des **Immunsystems*** und **Stoffwechsels***

weltweit einzigartig**

60 Kps. / 27,90 €
PZN 6828970



*Ausgezeichnet mit
Deutscher Preis 2017
Forschung & Entwicklung*

60 Kps. / 67,90 €
PZN 11689358



Gesundheit beginnt im Darm



BJH Gehirnum plus Herzaktivum
Kapseln unterstützen speziell und tragen bei zu normalen Funktionen von:

- ✓ **Herz- und Energiestoffwechsel:**
Vitamin B1, B6
- ✓ **Nervenfunktionen und bei Stress:**
Magnesium, Kupfer
- ✓ **Gedächtnis (kognitive Funktionen):** Zink
weitere Inhalte: **Weißdorn, Q10, Gingko...**



You Tube
„h1-Fernsehen Drave“

erhältlich in Apotheken & InternetApo (PZN) oder direkt:
info@bjh24.com · Tel.: 01805 / 0 50 901

FernsehInterview
mit Forschungsteams
Drave auf YouTube

*** (0,146 min aus dem d.F.N. max. 0,426 min Mobil) - Produkte sind kombinierbar mit anderen - ** Deutsches Patentverfahren

BUNTER GESCHMACK AUS ALLER WELT

Über 50
internationale
Spezialitäten



KARMARSCHSTR. 49
30159 HANNOVER

MO. – MI. 7:00 – 20:00 UHR
DO. – FR. 7:00 – 22:00 UHR
SA. 7:00 – 16:00 UHR

DER BAUCH VON HANNOVER
WWW.MARKTHALLE-IN-HANNOVER.DE



EICHSFELDER SPEZIALITÄTEN aus der Markthalle, Stand 65

Das Besondere an unserer Mettwurst sind die Edelfleischteile, da auch Koteletts und Filets zu Wurst verarbeitet werden – das dient natürlich dem Geschmack. Eingepackt ist die Wurst in Naturdärmen, im Gegensatz zu den Produkten die man in Supermärkten kaufen kann. Unsere Kunden schätzen unser Angebot in der Markthalle seit mehr als 30 Jahren.

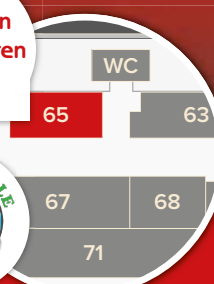
Glückliche Schweine, ist das nicht nur ein Klischee? Wir kennen die Betriebe persönlich von denen wir unsere Wurstwaren beziehen. In Duderstadt dürfen die Schweine herum laufen und fressen den ganzen Tag nur natürliche Nahrung. „Das ist wie Bio, nur, dass nicht Bio drauf steht.“

Unsere Eichsfelder Würste reifen bis zu einem Jahr ganz natürlich in Räumen mit Lehmwänden. Dann sind sie fertig, die Beutelwurst, die Schwarzwürl und die Stracken vom Schwäbisch-Haller Landschwein. Probieren Sie unsere Eichsfelder Spezialitäten.

Ein kleiner Auszug aus unserem Sortiment:

- Hausmacher Eichsfelder Stracke und Feldkieker
- Eichsfelder Bauernmettwurst
- Landjäger
- Thüringer Bratwurst
- Rinder-, Beutelwurst
- Kalte Wurstplatten
- Landleberwurst
- Schwartenwurst
- Topfsülze
- Serrano-Schinken
- Schwarzwälder Schinken
- Südtiroler Schinken
- San Daniele
- Portugiesische Fischkonserven

Wir freuen
uns auf Ihren
Besuch!



Betreiber: Holger Schladitz
Bestellungen & Versand: www.gourmet-guru.shop
Diana Schulz, Tel. 01520 5290313



EMPANADAS Y VINO

Neu in der Markthalle, Stand 67 + 68

Empanadas und Wein. Seit ca. 12.000 Jahren gibt es Wein und seit ca. 2.000 Jahren Empanadas. Die Geschichte brachte beides zusammen nach Amerika. Die beste Version der Empanada kommt allerdings aus Argentinien – Diskussion zwecklos! Außerdem ist Argentinien der fünftgrößte Weinproduzent weltweit und bietet eine Vielzahl faszinierender Weine.

Ab 2019 bieten wir in der Markthalle beides an: Wein und Empanadas. Täglich 10 Sorten frisch gebackene Empanadas, gefüllt mit Rindfleisch, Hähnchen, Käse oder vegetarisch und vielem mehr (auch zum Mitnehmen). Ergänzend dazu gibt es wechselnde typisch argentinische Gerichte. Einfach nur lecker!

In unserer gemütlichen Lounge oder an der Theke kann man die argentinischen Leckereien mit einem Glas Wein oder einer Tasse argentinischem Kaffee genießen. Was braucht man mehr? Tango und rhythmische argentinische Musik gehören dazu! Wir freuen uns, Sie „bienvenido“ zu heißen!

UNSER ANGEBOT:

- argentinisches Frühstück (französisch geprägt)
- täglich 10 Sorten frisch gebackene Empanadas
- wechselnde typisch argentinische Gerichte
- Kaffee-Spezialitäten mit argentinischem Flair
- argentinische Weine
- regelmäßige Weinverkostungen
- jeder 29. des Monats ist „Gnocchisday“



Betreiber: Eugenio Kobrynec, Tel. 0151 61487628
www.bodega-argentina.de

Jugend vs. Profis

Van Gerwen bei Dart-Gala

Im Rahmen der Dart-Gala, die Ende Februar in Hannover stattfand, hatten Zuschauer die Möglichkeit, gegen internationale Dartprofis anzutreten. Die Gala wich etwas von den bekannten Exhibitions ab: Neben den Spielen, die Zuschauer gegen die Profis gewinnen und kaufen konnten, spielten die Profis ein kleines Turnier. Schon zu Beginn der Veranstaltung konnte der erste Abschnitt des Turniers mit spannenden Spielen verfolgt werden. Danach wurde es dunkel im Saal. Mit einem Spot angestrahlt, kam der aktuelle Weltmeister

Er brillierte in seinem Spiel und veranlasste Michael van Gerwen dazu, keine weiteren Kunststücke zu probieren, um am Ende nicht zu verlieren.

Nach einem folgenden Turnierabschnitt konnten weitere Zuschauer den Weg zur Bühne antreten, um gegen Vincent van der Voort oder Ian White anzutreten. Als letzter Zuschauer hatte 96-Jugendspieler Silas Müller-Thürnau das Vergnügen Ian „The Diamond“ White herauszufordern. Mit spektakulären Halbfinals, einem spannenden Finale und der Siegerehrung ging



Spektakuläre Dart-Gala

der Professional Darts Corporation (PDC) in den Saal. Michael van Gerwen kam auf die Bühne und spielte gegen drei Jugendliche. Paul E. machte hierbei den Anfang. Danach konnte sich Tommy Z. mit dem Weltmeister messen. Der Dritte im Bunde war der 96-Jugendspieler Pascal Schäfer.

ein schöner Dart-Abend mit unvergesslichen Spielen glücklicher Hobbydarter zu Ende. Der Sieger des Turniers war der Niederländer Vincent van der Voort, der zuvor im Halbfinale Michael van Gerwen 4:3 schlagen konnte. 

KITA & GRUND-
SCHULESCHULE
& MENSAFAMILIE
& DAHEIMBÜRO &
BETRIEBMeyer Menü
LIEFERT LECKERTäglich ein frisch gekochtes
Mittagessen

Probieren Sie es aus: bestellen Sie einfach unter der gebührenfreien Rufnummer **0800-150 150 5**,
der lokalen Rufnummer **0511-438 340** oder im Internet unter **www.meyer-menue.de**

Vorstellung 96-Übungsleiter

Oliver Kästner stellt sich vor

Hallo liebe 96-Kids und Eltern, mein Name ist Oliver Kästner, und ich bin gebürtiger Hamburger, der seit 2011 in Hannover sein Zuhause gefunden hat. Zu meinem beruflichen Werdegang gibt es folgenden Punkt zu benennen: Sport und Beruf waren und sind immer ein gemeinsamer Nenner für mich!



Oliver Kästner

schen Botschaftsschule. Mit diesen einmaligen Eindrücken zog es mich aber wieder zurück nach Deutschland, wo ich 2011 in Hannover gelandet bin.

Mit Hannover 96 habe ich für meinen Beruf einen sehr großen Partner, der mir die Möglichkeit bietet, neben seinen Vorlagen auch sehr selbstständig meine motopädi-

So überlegte ich mir, ob ich beide Dinge nicht eng miteinander verknüpfen könnte und habe nach meiner ersten schulischen und beruflichen Ausbildung und den gesammelten Berufserfahrungen, in denen ich mit erwachsenen Menschen mit Handicap gearbeitet habe, meine Schulbücher erneut in die Hände genommen und 2006 erfolgreich mein Staatsexamen in Motopädie abgeschlossen. Durch meinen Abschluss kam ich auch beruflich zurück in den Kinder- und Jugendbereich.

schen Erfahrungen im ganzheitlichen Konzept der Psychomotorik den Kindern und Eltern näher zu bringen.

Ich bin für fast alle Sportarten zu begeistern, und ihr könnt sehr gerne Ideen und Vorschläge mit in den Kurs bringen, die wir dann gemeinsam versuchen umzusetzen. Ich freue mich auf meine Aufgaben in der Abteilung Fit & Kids und auf den gemeinsamen Spaß bei den verschiedenen Kursen mit Euch - ganz frei nach dem Motto „Beweg Dich, dann bewegst Du was!“.

In Hamburg habe ich Erfahrungen als selbständiger Motopäde gesammelt, bin für ein Jahr als Erzieher und Motopäde in Oslo an der deutschen Schule gewesen und für zwei Jahre in Peking an der deut-

Euer Oliver 

FIT & KIDS



Besuchen Sie unseren
neu gestalteten Werksladen
nach Umbau:

WERKSVERKAUF

Ludwig-Erhard-Straße 25
30982 Pattensen

Öffnungszeiten:

Mi - Fr 8 - 18 Uhr
Sa 8 - 14 Uhr

Beste Fleisch-
und Wurstwaren
aus der Region



weitere Filialen unter:

www.gramann-ahrberg.de

CASINOTAG

AB 18.00 UHR
FREIER
EINTRITT

DIE SPIELBANK
makes
THE WORLD GO
'ROUND

COCKTAILS
ZU „WÜRFELPREISEN“

SPIELERKLÄRUNGEN

STÜNDLICH
VERLOSUNGEN

DIREKT AM
RASCH-
PLATZ!

DO
28.03.
25.04.
23.05.

DIE SPIELBANK.
HANNOVER



www.spielbank-hannover.de

Ab 18 Jahren - Ausweispflicht - Suchtrisiko - Beratung unter: www.bzga.de - www.spielbanken-niedersachsen.de

Ein Tag mit FSJler Max Lenz

Vorbereiten, organisieren, trainieren

Mittwoch, 12 Uhr: Max stellt sein Auto auf dem Parkplatz ab und legt die letzten Meter zum neuen Vereinssportzentrum an der Stadionbrücke 9 zu Fuß zurück. Hier in seinem Büro verbringt er den Großteil seines Arbeitsalltags. Er beantwortet E-Mails, bereitet Trainings und AGs vor und übernimmt viele Aufgaben für die Abteilungsleitung. Die Bandbreite seiner Tätigkeiten reicht vom Anfertigen einer Übungssammlung, über das Ausdrucken der Spieltagshefte, bis hin zu organisatorischen Tätigkeiten für den Trainings- und Spielbetrieb. „Besonders hilfreich sind die vielen freundlichen Kollegen und anderen FSJler, mit denen ich hier Tür an Tür zusammenarbeite“, so Max.

Ortswechsel. 14.30 Uhr, Sporthalle der IGS Kronsberg. Nach einer kurzen Mit-

tagspause macht Max sich auf zur Schul-AG. Anderthalb Stunden lang bringt er hier Kindern und Jugendlichen den Spaß am Sport nahe und versorgt sie mit ersten Floorball-Erfahrungen. Den nicht immer ganz einfachen Job, eine solche „Rasselbande“ unter Kontrolle zu halten, erledigt er mit der richtigen Mischung aus Ermutigung und Struktur.

Erneuter Ortswechsel. 17.30 Uhr, Sporthalle der Leibnizschule. In der von vielen Trainings und Heimspielen bekannten Halle coacht Max das U13-Team der Abteilung. Mit seinem Spielverständnis und seiner Motivationspower sorgt er dafür, die Spielerinnen und Spieler besser zu machen, ohne ihnen dabei den Spaß am Floorball zu nehmen. Um 19 Uhr sind das Training und sein Arbeitstag beendet.

Neben diesen Aufgaben kümmert sich Max, in enger Zusammenarbeit mit der Abteilungsleitung, auch um einen großen Teil der Organisation bei den meisten Heimspieltagen. Er bestückt den Verkaufskiosk, verwaltet den Schrank in der Sporthalle und ist Ansprechpartner für die Teammanager und anderen Verantwortlichen vor Ort. Die Abteilung ist sehr froh, ihn in ihren Reihen zu wissen! 



Max Lenz im FSJ-Einsatz



Hannover 96 Floorball sucht eine/n FSJler (m/w/d)

Hannover 96 ist mit 22.000 Mitgliedern der größte Sportverein Niedersachsens. Die Abteilung Floorball ist eine von 17 Abteilungen. Zum nächstmöglichen Zeitpunkt suchen wir eine/n FSJler/in zur Unterstützung unserer Abteilung.

Tätigkeitsfelder

- Leitung und Organisation von Schul-AGs und Übernahme von Übungsleitertätigkeiten
- Unterstützung bei der Öffentlichkeitsarbeit u.a. in den sozialen Netzwerken
- Unterstützung bei der Planung und Durchführung von Veranstaltungen und Spieltagen
- Unterstützung der Abteilungsleitung in diversen Themenfeldern

Anforderungen

- Nach Möglichkeit Vorkenntnisse im Floorballsport
- Bereitschaft zur gelegentlichen Arbeit an Wochenenden und in den Abendstunden
- Grundlegende Kenntnisse in den Office-Programmen
- Selbständige und sorgfältige Arbeitsweise
- Spaß an organisatorischen Aufgaben
- Teamfähigkeit & Freude an der Arbeit mit Menschen

Eintrittsdatum

- Vorzugsweise ab dem 01.07.2019 / 01.08.2019
- Einstieg unterjährig nach Absprache mit der Abteilungsleitung jederzeit möglich

Wir bieten

- Die Möglichkeit des Erwerbs einer Übungsleiter-C-Lizenz im Breitensport
- Abwechslungsreiche und spannende Tätigkeiten
- Arbeitskleidung und ein Arbeitshandy
- Büroplatz im neuen Vereinssportzentrum
- Flexible Arbeitszeiten und Arbeitsgebiete je nach Wunsch und Interessenlage
- Vergütung von 300 Euro pro Monat

Falls Du wissen möchtest, wie ein typischer Arbeitstag eines FSJlers bei Hannover 96 aussieht, kannst Du Dich dazu gerne auf unserer Facebookseite informieren. Dort gibt es Videos, in denen unser aktueller FSJler einen Tag lang begleitet wird. Zudem ist es möglich, selbst einen Tag mit unserem aktuellen FSJler zu verbringen und ihn bei seiner Arbeit zu unterstützen bzw. ihm zuzusehen.

Bewerbung mit Angabe des nächstmöglichen Eintrittstermins, Anschreiben, Zeugnis, Lebenslauf und gegebenenfalls Lizenznachweisen per E-Mail an: floorball@hannover96.de
Fachliche Rückfragen an: max.lenz@hannover96.de

Ein Teammanager berichtet

Nicolas Bock im Interview

In der Floorball-Abteilung von Hannover 96 sind alle Teams im Erwachsenenbereich mit einem Teammanager ausgestattet. Nicolas Bock ist einer davon. Was ein Teammanager eigentlich macht und warum das wichtig ist, haben wir ihn gefragt.

Nico, was für ein Team ist das, bei dem Du Teammanager bist?

Das ist unser Kleinfeld-Team. Zu dieser Saison sind wir in neuer Zusammensetzung

prüfen und zu koordinieren, wer zugesagt hat, wer die Trikots mitbringt, ob bereits alles Benötigte vor Ort ist und wer die Bande aufbaut. An das Geld für die Schiedsrichter muss gedacht werden, die Lizenzlisten - damit gesichert ist, dass jeder, der da ist, dann auch mitspielen kann. Bei Auswärtsfahrten ist noch ganz wichtig zu schauen: Wann trifft man sich? Wo geht es überhaupt hin? Wer kann fahren oder kriegen wir den 96-Bus? Darüber hinaus kümmere ich mich um die Planung von Teamevents.

Warum glaubst Du, dass der Job des Teammanagers ein wichtiger Job ist?

Weil sich Spieltage sonst sehr schwierig gestalten würden. Es wäre vieles unklar und der Trainer würde nicht so entlastet sein und müsste sich um deutlich mehr kümmern. Er kann sich auf die Taktik und die Spieler konzentrieren, wenn die Organisation, die dahintersteht, vom Manager übernommen wird.

Was sind Deine Ziele als Teammanager und aber auch als Spieler, wenn Du so auf den Rest der Saison blickst mit dieser Mannschaft?

Ich hoffe, dass wir die Platzierungsrunde ähnlich gut gestalten können, wie letztes Jahr. Also am besten wieder auf dem 1. Platz landen. Der Heimspieltag steht noch an - da ist immer eine etwas andere Organisation gefragt, als bei den Auswärtsspieltagen.

Vielen Dank für das Gespräch! ■ ■



Teammanager Nicolas Bock

zung unter dem neuen Spielertrainer Lars Grimpe in der Verbandsliga gestartet. Wir sind eine bunt gemischte Truppe, bei der der Spaß im Vordergrund steht.

Was zählt zu Deinen Aufgaben als Teammanager?

Zunächst geht es darum, bei Spieltagen zu

Train & Play

Modelleisenbahnen / Modellautos / Wings
Zubehör / An- und Verkauf / Inzahlungnahme

Breitestr. 7 / Georgswall 12
30159 Hannover
Tel.: 0511 / 271 270 1
Mail: info@trainplay.de

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 10:00 - 18:30 Uhr
Sa. 10:00 - 14:30 Uhr (April bis August)
Sa. 10:00 - 16:00 Uhr (Sept. bis März)



In unseren
Pelzen
schlagen
wilde
Herzen!

Erleben Sie Wolfspresen-
tationen, Flugvorführungen
und viele weitere spannende
Attraktionen in ungezählter
Natur.

Mehr dazu inklusive des saustarken
Programms finden Sie im Internet!

www.wisentgehege-springe.de

Besuchen Sie uns
auf Facebook!

Unsere
Naturtalente
Niedersächsische Landesforsten



Das Schnäppchen:
Ein Erwachsener zahlt,
zwei Kinder reiten.
Bitte bringen Sie
dieses Coupon mit!
950411
Ausgabe 01/2019

Klerx + Neumann + Bähre
Die Prophylaxepraxis



Pelikanstraße 4
30177 Hannover

Tel.: 0511 - 70 92 92
info@klerx-neumann.de
www.klerx-neumann.de

Öffnungszeiten
Mo - Do: 7:00 - 19 Uhr
Fr: 7:00 - 18 Uhr

Die Zahnärzte
der Hannover 96
Profimannschaft



Erfahrung gesammelt U15-Turnier Girls-Snow-Cup

Die U15-Juniorinnen von Hannover 96 sind am 2. Januar nach Lübbecke gestartet, um zum ersten Mal am Girls-Snow-Cup (inoffizielle Deutsche Meisterschaft) teilzunehmen. In der ersten Gruppenphase hatte es das Team mit dem FFC Frankfurt, 1. FC Köln und Arminia Bielefeld zu tun. Beim ersten Spiel gegen den FFC Frankfurt konnte nicht an die gute Leistung von vor vier Wochen in Wiesbaden angeknüpft werden, das Team verlor deutlich mit 1:6. Die Spielerinnen wurden aber gerade durch dieses Ergebnis an die super Leistung von vor vier Wochen erinnert, da dort ebenfalls das 1. Spiel gegen den späteren Turniersieger der TSG Hoffenheim 1:6 verloren wurde. Mit entsprechendem Mut ging die Mannschaft dann in die 2. Partie gegen Arminia Bielefeld. Leider waren die Gegner kaltschnäuziger und haben ihre wenigen Chancen eiskalt genutzt, sodass am Ende eine 0:1-Niederlage verzeichnet werden musste. Ein hoher Sieg hätte gegen den 1. FC Köln hergemusst, um noch die Chance

zu haben, auf Platz 2 zu klettern. Beim 1:7 gegen den späteren Turniersieger waren die 96erinnen allerdings chancenlos. In der Runde der 3. und 4. Platzierten wollten es die Spielerinnen dann besser machen. Im ersten Spiel gegen den Hamburger SV siegte die U15 mit 4:2. Im 2. Spiel gegen die SGS Essen wurden dann leider zu viele Chancen nicht genutzt, sodass das Spiel mit 2:4 verloren ging. Im Spiel um Platz 13 stand man sich dem „Girls-Snow-Cup“-Team gegenüber. Die 96erinnen dominierten bis zwei Minuten vor Schluss mit einer 2:0-Führung. Unglücklich aber wahr, sorgte ein Doppelschlag des GSC-Teams für ein Unentschieden. Durch ein verlorenes 7-Meterschießen bleibt beim 1. Auftritt beim Girls-Snow-Cup ein 14. Platz. Dennoch war das Turnier eine super Erfahrung für alle Spielerinnen und trotz der ungewohnten Platzierung haben alle das Turnier genossen. ■■■



U15-Damenteam

Fit und aktiv in jedem Alter



Jeder möchte gesund bleiben und mit wenig Beschwerden älter werden. Oft zeigen sich aber bereits in jungen Jahren Anzeichen wie Stressanfälligkeit und häufige Müdigkeit. Der sichere Weg hier entgegenzuwirken und für gesundheitliche Belastungen gerüstet zu sein ist eine gute Vorbereitung. Herz und Gehirn sollten daher immer eine besondere Beachtung bekommen. Gerade diese beiden Organe benötigen eine kontinuierlich ausreichende Sauerstoffversorgung

mit gutem Zellstoffwechsel. Um Herz, Blut, Nerven und Gedächtnis speziell zu unterstützen, wurden BJH Gehirnum plus Herzaktivum Kapseln entwickelt und nach einem patentierten NaturVerfahren hergestellt. In der Praxis hat sich dieses Präparat bei Regeneration, Aufbau, Vorbeugung, Stoffwechselsteigerung und Sauerstofftransport bewährt. Zu Beginn sollte es über drei Monate genommen werden und ist danach auch zur Dauereinnahme geeignet.

Gesundheitstipps von Heiner Drave

Energiemediziner vom Institut für Natur- und Resonanzforschung



Darauf kommt es an:

1. Herz- und Gehirnverbündete wie Weißdorn, Gingko und Zink
2. Stoffwechsel über Darmflora aufbauen für die Darmgesundheit
3. Energiestoffwechsel für Zellpower mit B-Vitaminen und hochwertigem Eiweiß
4. Sauerstofftransport zur Kraftgewinnung unterstützen u.a. mit Eisen und anderen bewährten Naturstoffen
5. Unterstützung bei Stress und für Nerven, um ausgeglichener zu sein, u.a. mit Magnesium

„Gute Erfahrungen haben wir hierbei mit zielgerichteten, qualitativ hochwertigen Nahrungsergänzungen aus der Apotheke von der Firma BJH gemacht. Hierzu zählen z. B. Gehirnum plus Herzaktivum Kapseln.“



Institut für Natur- und Resonanzforschung

Am Wöhlbach 10 • 31832 Springe/Eldagsen
www.resonanz-forschung.de

Bemerkenswerte Entwicklung

Unterbau für die 96-Frauen



Juniorinnen schlagen Spitzenreiter Osnabrück

Die U17 besteht seit der Saison 2018/19. Der Kader aus 20 Spielerinnen wird von Trainer Sebastian Baar, Co-Trainer Tom Brauer, Athletiktrainer Thomas Walz und 96-Frauen-Torhüterin Sina Arend betreut. Gleich in der Premiersaison startet das Team in der Niedersachsenliga und verweilt über die Winterpause an der Tabellenspitze. Der sportliche Erfolg und die Tabellensituation ist dem Trainerteam allerdings nicht das Wichtigste, viel größer war die Auszeichnung, dass Spielmacherin Lea Warneke und Torhüterin Hannah Weiß bereits zum Kader der 1. Frauen in Oberliga-Spielen gehörten und die intensive Jugendarbeit schon jetzt Früchte trägt. Das neuformierte Team um das Kapitäninnen-Trio Nele Exeler, Jona Wolter und Bente Bode nimmt seit Juli 2018 eine unglaubliche Entwicklung und zeigte bereits bei Testspielen gegen gestandene Juniorinnenteams wie

den FSV Gütersloh oder Arminia Bielefeld, dass sie gegen Mannschaften aus der Bundes- und Regionalliga mithalten können. Auch in der Halle bewiesen die Mädels bereits ihre Klasse und erspielten einen starken 2. Platz beim Rapa-Haus-Cup in Scheidingen, wo sie unter anderem den MSV Duisburg, Bayer Leverkusen und Alemannia Aachen hinter sich ließen. Dennoch ist das Team erst am Anfang seiner

Entwicklung. Mit Athletiktrainer Thomas Walz soll der körperliche Anschluss an die Spitzenteams der U17-Juniorinnen-Bundesliga erreicht werden. Von der fußballerischen Entwicklung bis hin zu mehr Ballbesitz, Dominanz und Kreativität – diese Aspekte bleiben ein Trainingsschwerpunkt des Duos Baar und Brauer. Das Team mit seinem bedeutenden Anteil an Spielerinnen des jüngeren Jahrgangs möchte in der Rückrunde seinen Platz an der Tabellenspitze verteidigen. Die U15-Juniorinnen um Trainer Michael Otte bilden für die U17-Juniorinnen einen Klasse Unterbau, sodass in der kommenden Saison die eingespielte U17 durch viele junge Talente ergänzt wird. Sorge um die Zukunft hat Trainer Baar also nicht. Es ist erst der Anfang einer Geschichte, die das Trainerteam mit den Mädels schreiben wird. ■ ■ ■

Als Aufsteiger Tabellenführer

U23 verteidigt Titel der 1. Frauen

Im letzten Pflichtspiel des Jahres 2018 feierte Hannover 96 einen souverän NFV-Viertelfinalsieg gegen den höherklassigen Stadtverein aus Limmer und hat aufs Neue bewiesen, dass es eine neue Nummer 1 in der Region gibt. Bereits nach zehn Spielminuten eröffnete Aileen Osterwold den Torregen und erzielte binnen drei Minuten einen Doppelpack. Anna-Lena Füllkrug und Julia Dose erhöhten noch vor der Pause auf 5:0. Mit dem Wiederanpfiff nach der Halbzeit erzielte Hannah-Lena Kamm das 6:0. Neuzugang Alexia Mikrouli durfte sich ebenfalls in die Torschützenliste eintragen und setzte mit dem 7:0 den Schlusstreffer.

„Unsere Mannschaft war in allen Belangen ab der ersten Spielminute klar überlegen und hat sich fast im Minutentakt gute Abschlussmöglichkeiten herausgespielt“, resümiert Trainer Marcel Geisenhainer. Im Halbfinale müssen die Hannoveranerinnen am 1. Mai gegen Eintracht Braunschweig antreten.

„Das ist das vorgezogene Finale für uns, es wird ein interessantes Spiel“, so Geisenhainer.

Auch in der Oberliga-Ost stehen die 96erinnen als Aufsteiger aktuell auf dem ersten Tabellenplatz - vor Eintracht Braunschweig, die im Hinspiel mit 4:3 besiegt worden sind.

Eine super Ausgangsposition für das junge Team, welches sich mit einer Meisterschaft in der Oberliga das begehrte Aufstiegsspiel in die Regionalliga sichern würde.

Auch die U23-Mannschaft ist auf Erfolgspur und verteidigt die Bezirksmeisterschaft. Nachdem im Vorjahr die 1. Frauen den Titel errang, wurde dieses Jahr eine Talentmannschaft bestehend aus Spielerinnen der U17, U23 und einigen Spielerinnen der 1. Frauen vom Trainerteam Martin Drieblein (Trainer U23) und Marcel Geisenhainer (Trainer Erste) ins Turnier geschickt. Die Vorrunde wurde sensationell mit 11:0 Toren und neun Punkten abgeschlossen, wobei sich das junge Team dort gegen nur höherklassig spielende Mannschaften behaupten musste (TSG Ahlten, TSV Limmer II und FFC Hannover). Bei der Auslosung am Finaltag erwischte das Team die vermeintlich stärkste Gruppe mit dem Vize-Niedersachsenmeister SG Rodenberg, dem TSV Limmer II und der SG Hannover 74. Im ersten Spiel setzten sich die jungen 96erinnen gegen leidenschaftlich stark verteidigende Spielerinnen der SG am Ende mit 1:0 durch. Gegen den TSV Limmer II konnte trotz einer Vielzahl an Großchancen nur ein 1:1 verbucht werden. Somit benötigte das Team im letzten Gruppenspiel gegen den Favoriten aus Rodenberg mindestens einen Punkt fürs Halbfinale. Durch überragende mannschaftliche Geschlossenheit und Einhaltung der taktischen Vorgaben wurde Rodenberg mit 1:0 geschlagen und das Ticket für das Halbfinale gebucht. Dort wartete HSC Schwalbe Tündern. Das Spiel endete 0:0 und ging ins 6-Meterschießen, welches mit 5:4 gewonnen wurde. Somit stand das Team im



Erste Frauen jubelt gegen Limmer

Finale wieder der SG Rodenberg gegenüber. In einem spannenden Endspiel, das zwei Minuten vor Ende mit 2:0 geführt wurde und durchaus hätte schon entschieden sein müssen, fing man sich 10 Sekunden vor Ende das 2:2 und musste abermals ins 6-Meterschießen, welches die 96erinnen mit 4:3 für sich entscheiden und somit den Titel „verteidigen“ konnten. Eine absolute Sensation für das Trainerteam: Erstmals standen Spielerinnen aus drei Teams zusammen und harmonierten für ein gemeinschaftliches Ziel ab der ersten Sekunde. In acht Spielen

(à 20 Minuten) bekam das Team lediglich vier Gegentreffer. ■ ■

Für Fragen wendet Euch gerne an die unten stehenden Ansprechpartner:

Frauenfußball

Marcel Geisenhainer (0176.20908120, mg@hannover96-frauenfussball.de)

Juniorinnenfußball

Lars Gänsicke (0170.8377779, lg@hannover96-frauenfussball.de)

Gratulation an die Mannschaft

96-Traditionsteam gewinnt 1. Legendenpokal

Das Traditionsteam von Hannover 96 hat wieder ein erfolgreiches Jahr hinter sich. Auch der Anfang von 2019 fing vielversprechend an. Beim Turnier in Oldenburg spielte unser Team das Eröffnungsspiel vor über 5.000 Zuschauern in der restlos ausverkauften Weser Ems-Halle gegen den starken Favoriten Werder Bremen. Das Team spielte überragend und gewann - auch in der Höhe verdient - gegen Torwart Tim Wiese und Co mit 4:2. Erstmals waren Jan Rosenthal und Torwart Morten Jensen mit dabei und überzeugten sofort. Es reichte ein 1:1 gegen

Schalke 04, um ins Halbfinale zu kommen. Leider musste Martin Rapp schon im ersten Spiel nach einem groben Foul aufgeben, weil er sich dadurch eine schwere Knieverletzung zuzog. Auch Altin Lala und Carsten Linke konnten nur verletzt weiterspielen. Und zwei Tage vor dem Turnier hatten bereits wichtige Spieler absagen müssen. So wurde dann auch klar gegen die Ex-Profis von Benfica-Lissabon verloren, sowie das Spiel um Platz 3 gegen VFB Oldenburg. Das Turnier wurde von Sport1 live übertragen. Am Sonntag, den 27. Januar ging es in



Oben v. li.: Betreuer Helge Sandström, Teamchef Frank Obermeyer, Carsten Linke, Morten Jensen, Marco Dehne, Jan Rosenthal, Michael Tarnat, Christoph Dabrowski
unten v. li.: Lars Fuchs, Karim Haggui, Björn Lindemann, Kapitän Martin Giesel, Altin Lala, Danijel Stefulj

der hannoverschen Swiss Life Hall weiter. Hier wurde zum ersten Mal der „Legenden-Cup“ ausgespielt. Auch in diesem Turnier gab es zwei Premieren in der Traditionsmannschaft: Karim Haggui und Björn Lindemann. „Zwei weitere tolle „Kicker“ in unserem Team“, schwärmte Frank Obermeyer. Der Hamburger SV, Werder Bremen, VFL Wolfsburg, Mainz 05, Schalke 04, Borussia Mönchengladbach, TOTO-Allstars und Hannover 96 traten gegeneinander in zwei Gruppen an. Nach einem verpatzten Auftakt gegen Mainz 05 (4:2-Niederlage), zeigte das Team seine wahre Klasse. Angetrieben vom Torwart Morten Jensen über Tarnat, Dabrowski, Lala, Haggui und Co. wurde gegen die TOTO-Allstars mit 4:2 gewonnen. Danach wurde auch der HSV mit 4:3 hochverdient besiegt. Borussia Mönchengladbach,

eine Ausnahmetruppe mit internationalen Namen konnte mit 5:0 förmlich „auseinander genommen!“ werden. „Wahnsinn, was für eine großartige Fußball-Demo von den Jungs“, kommentiert Teamchef Obermeyer. Im Finale nahm man die Vorrundenniederlage als Revanche und ließ Mainz 05 nicht den Hauch einer Chance. Selbst der älteste Spieler des Turniers und unser Kapitän Giesel ließen sich ihr Alter nicht anmerken.

Leider mussten Fabian Ernst, Martin Groth und Bastian Reinhardt absagen.

„Mit diesem Spielerkader kannst Du auch auf internationaler Bühne erfolgreiche Turniere spielen“, resümiert der Teamchef. Hannover 96 gratuliert dem Team zu diesem Erfolg. Außerdem geht ein großes Dankeschön an die sehr gute Betreuung durch Helge Sandström!

Am Sonntag, den 31. März findet das Rückspiel gegen Schalke 04 um 12 Uhr im Erika-Fisch-Stadion in Hannover statt. Anschließend geht es gemeinsam mit dem Team um Olaf Thon in die HDI Arena, um sich die Begegnung der Profis anzuschauen. ■ ■ ■



Freundschaft zwischen den Traditionsteams Schalke 04 u. Hannover 96. Die Teamchefs Olaf Thon u. Frank Obermeyer



Mit jeder Bestellung unterstützt du deinen Verein!

18,96% Rabatt
Code: HANNOVER96

Läuft bei dir - mit Premium-Sportnahrung aus Hannover:
www.maxxprosin.de

MAXXPROSIN
Premium-Sportnahrung

QR Code, Facebook, Instagram icons



WERDEN SIE PARTNER!
von Hannover 96 e.V.

NORDmedia

EXKLUSIVVERMARKTER
Hannover 96 e.V.

Verbinden Sie Ihr Unternehmen mit der starken Marke Hannover 96 e.V. Das Kostenmodell bietet insbesondere kleinen und mittelständigen Unternehmen eine attraktive Möglichkeit der Präsentation.

Als Partner von Hannover 96 e.V. erhalten Sie Ihr exklusives Partnerlogo, das Sie für Ihre gesamte Unternehmenskommunikation verwenden dürfen. Je nach Sponsoringhöhe gibt

es drei verschiedene Partnerschaften mit vielen Vorteilen für Ihr Unternehmen, z.B. durch einen Rabatt auf Firmenmitgliedschaften. Außerdem genießen Sie die Teilnahme an Partnerevents und Ihr Partnerlogo erscheint im Magazin 96aktiv.

Für weitere Informationen
Sprechen Sie uns gerne an!
kontakt@wa-nordmedia.de
Tel. +49 511 220661-0

96 e.V.
LEICHTATHLETIK

Ihr LOGO

PREMIUMPARTNER

96 e.V.
LEICHTATHLETIK

Ihr LOGO

EXKLUSIVPARTNER

96 e.V.
LEICHTATHLETIK

Ihr LOGO

Hallenmasters in Hannover

Harmonischer Turnierverlauf

Zum Jahresbeginn (25.-27. Januar 2019) fanden, wie schon in den vergangenen Jahren, die Hallenmasters Hannover für Menschen mit geistiger Beeinträchtigung im Soccerpark Hannover statt.

Dieses Mal konnten die Verantwortlichen der Handicap-FußballerInnen der Lebenshilfe Hannover - in Kooperation mit Hannover 96 - wie schon im Vorjahr den befreundeten Verein vom VV Rigtersbleek

getag unter 20 Teams ausgespielten Hallenmasters galt für unsere 2. Mannschaft der olympische Gedanke „Dabei sein ist alles!“ - sie belegten den 19. Platz.

Die etwas höher gesteckten Ziele der 1. Mannschaft wurden leider nicht erreicht, denn nach einer knappen 0:1-Niederlage gegen die Wiener blieb zum Schluss der 15. Platz. Zufrieden war das Trainer-Team allerdings mit dem vorbildlichen und fairen Auftreten der eigenen Mannschaften. Deshalb möchten wir

auch noch einmal den Hannoverschen Werkstätten zum Titelgewinn gratulieren.

Beim Abschlusstraining am 27. Januar wurden die vier Teams aus den Niederlanden, Österreich und Hannover durchgemischt, was trotz teilweise vorhandener Sprachbarrieren sehr harmonisch verlief.



(Niederlande) für das Turnier gewinnen. Außerdem war das Team vom SK Rapid Wien dabei.

Am 25. Januar wurde nach der Ankunft der beiden Gastmannschaften ein gemeinsames Training mit Spielen „Jeder gegen Jeden“ durchgeführt. Nach dem Abendessen ließ man den Tag gesellig miteinander ausklingen. Bei den am Fol-

Alle Beteiligten freuen sich auf ein eventuelles Wiedersehen in Enschede und/oder in Wien. Ein großer Dank geht an Andreas Schulz, Tim und Holger Apitius, die das Rahmenprogramm für die Gäste gestaltet und begleitet haben. Für die gespendete, hervorragende und leckere Verpflegung in einem schönen Ambiente bedanken wir uns außerdem herzlich beim Radizio Baumhaus und dem Resseo. //



KRISTALL THERME
SEELZE

Dritte Halbzeit: Entspannung

- Solebecken mit 3%
- 12% Solebecken mit 36 °C
- Natronbad mit 36 °C
- 3 Außen- und 4 Innensaunen
- 25m Sportbecken



Kristall Therme Seelze

Grand-Couronne-Allee 1 • 30926 Seelze • Tel. 05137 8 73 43-0
info@kristalltherme-seelze.de • www.kristalltherme-seelze.de

Vom Hbf. mit der
S-Bahn S1 & S2
in 11 Minuten
in die Kristall Therme.



grün und günstig

seelze-süd

Aufstrebender Baugrund sucht smartes Gewerbe!

1a Standort:
Autobahn.
Bundesbahn.
Mittellandkanal.

1a Lebensqualität:
Urbanes Wohnen
in grüner Idylle.



Tel. (0 51 37) 8 28 - 4 06, Katja Volkhardt
wirtschaftsfoerderung@stadt-seelze.de
www.seelze.de

Holger Apitius stellt sich vor

Die Serie über die Vorstellung der Übungsleiter der Handicapsport-Abteilung wird mit Holger Apitius, Leiter der Handicap-Fußballgruppe, fortgesetzt. Es gibt wohl nur wenige Übungsleiter, die einen derart engen Kontakt zu ihren Sportlerinnen und Sportlern haben, wie Holger

Apitius. Er betreut einige Mitglieder seiner Fußballmannschaften nämlich nicht nur während der Übungseinheiten und Turniere, sondern auch im ganz normalen Alltag. Etwa ein Drittel seiner Schützlinge lebt und arbeitet in Einrichtungen der Lebenshilfe Hannover.



Tim Apitius, Holger Apitius und Andreas Schulz (Foto: Andreas Schulz)

HANDICAPSPORT



AKTIV | 73

Klinische Forschung geht uns alle an.

Für Therapiestudien suchen wir regelmäßig Patienten, die an folgenden Krankheiten leiden:

- Herz-Kreislauf-Beschwerden
- Herz-Kreislauf-erkrankungen und Übergewicht
- Akuter Schnupfen
- Morbus Sudeck (CRPS)
- COPD (umgangssprachlich Raucherhusten)
- Depressionen
- Schlafstörungen (Insomnie)
- Migräne
- Diabetes und Magen-Darm-Beschwerden
- Idiopathische Hypersomnie (Tagesmüdigkeit)
- Akute oder chronische Harnwegsinfektion

sowie

- RSV-Impfstudie für gesunde Frauen

Teilnehmende Patienten erhalten eine fachärztliche Versorgung sowie in der Regel eine Aufwandsentschädigung.

Jetzt informieren:

 **0511 / 169 765-0** oder www.patientenstudien.de

Klinische Forschung Hannover-Mitte GmbH, Schillerstraße 30, 30159 Hannover
Ein Standort der kfgn | Site Operations & Services

Der Verein unterstützt Menschen mit einer geistigen und/oder körperlichen Behinderung in den verschiedenen Phasen ihres Lebens. Die anderen Spielerinnen und Spieler wohnen und arbeiten teilweise nicht in Einrichtungen der Lebenshilfe.

Zunächst war Holger Apitius als Groß- und Außenhandelskaufmann tätig. Seine Leidenschaft für den Fußball und sein Interesse an einem sozialen Tätigkeitsfeld verbanden ihn mit Andreas Schulz, der bereits bei der Lebenshilfe arbeitete. So ließ Apitius seine kaufmännische Tätigkeit hinter sich und machte die Betreuung geistig und körperlich behinderter Menschen zu seinem Beruf. Zu der Zeit hatte Andreas Schulz schon begonnen, mit den Bewohnern der Weberhäuser (Hannover-Linden) zu kicken. Beim Fußball-Turnier um den Lebenshilfe Cup 2016 in Minden-Stemwede traf die hannoversche Mannschaft auf die Handicap-Fußballer aus Bremen, die für den SV Werder starteten. Dies war für Holger Apitius der Anlass, mal bei Hannover 96 nachzufragen, ob eine ähnliche Kooperation auch hier möglich wäre. Zur selben Zeit liefen bei Hannover 96 bereits die Vorbereitungen zur Einrichtung der Abteilung Handicapsport ab 1. Januar 2017. So kam es, dass 13 Spielerinnen und Spieler der Lebenshilfe seit Anfang September 2016 unter dem Dach von Hannover 96 auf einem Platz des Mühlenberger SV trainieren konnten; später wurden sie in die Abteilung Handicapsport übernommen.

Inzwischen hat sich viel getan, denn derzeit existieren zwei Mannschaften und zum Liga-

betrieb 2019/2020 wird eine dritte Mannschaft gemeldet. Insgesamt trainieren und spielen fast 40 Männer und Frauen. Besondere Probleme aufgrund dieser gemischten Konstellation gab es bisher nicht. Unterstützt werden Andreas Schulz und Holger Apitius bei ihrer Betreuungs- und Trainingsarbeit von Tim Apitius. Alle arbeiten hauptberuflich oder ehrenamtlich bei der Lebenshilfe Hannover. Das Team wünscht sich, dass es für Menschen mit Behinderungen ein noch größeres Sportangebot gibt. Holger Apitius und sein Team freuen sich über weitere Neuzugänge, obwohl es schon jetzt nicht einfach ist, mit regelmäßig 20 bis 30 Spielerinnen und Spielern ein geordnetes Training durchzuführen. Mit einem zweiten Trainingstag pro Woche wäre die Situation deutlich entspannter.

Die gute Betreuung und das Trainingsangebot von Holger Apitius, seinem Neffen Tim sowie Andreas Schulz hat dazu geführt, dass die Handicap-Fußballmannschaft in der Behinderten-Fußballliga Niedersachsen (BFLN) spielt. Darüber hinaus startet sie bei nationalen und internationalen Turnieren zum Beispiel in Österreich, England und den Niederlanden. Eine gute und enge Freundschaft verbindet die Handicap-FußballerInnen von Hannover 96 mit SK Rapid Wien und dem VV Rigtersbleek (Enschede/NL). Gute Kontakte bestehen zum FC Liverpool, dem Bredford FC, nach Southampton und zu Ajax Amsterdam, aber auch zum Klinikum Warendorff, bei dem sich der frühere „96-Fußballgott“ Carsten Linke engagiert. 

DECATHLON

SPORT FOR ALL - ALL FOR SPORT

**WO DEIN SPORT
ANFÄNGT:**DOMYOS
YOGAMATTE
WEICH**24** €
99

Sensationelle 1,96 m gefloppt!

Imke Onnen wird Deutsche Meisterin

Bei den 66. Deutschen Hallenmeisterschaften in Leipzig erlebten die Fans an zwei Wettkampftagen in der ausverkauften Arena Leipzig die Leichtathletik in ihrer gesamten Vielfalt und Faszination. Ein absoluter Höhepunkt, neben vielen weiteren Disziplinen der Hallen-DM, war der Hochsprung der Frauen. Unter den 13 Teilnehmerinnen waren auch Imke Onnen und Lale Eden von Hannover 96 mit dabei, die in dieser Saison bereits ihre Extraklasse unter Beweis gestellt hatten und damit neben Marie-Laurence Jungfleisch (Stuttgart) zu den Top-Favoriten gehörten.

96-Athletin Lale Eden sprang bis 1,80 m fehlerfrei und kam danach bei drei Versuchen über 1,83 m nicht mehr an ihre persönliche Bestleistung über 1,84 m heran.

Imke Onnen gehörte mit ihren in diesem Jahr übersprungenen 1,92 Metern zu den Medaillenkandidaten. Locker schaffte sie ihre Anfangshöhe von 1,80 Metern, um sich im Verlauf des Wettkampfes immer weiter zu steigern. Nach übersprungenen 1,94 m sicherte sich Onnen bereits den Titel, nachdem Jungfleisch ausgeschieden war. Imke ließ nochmals 2 cm drauflegen. Am Ende übersprang sie mit herausragen-

den 1,96 Metern eine neue persönliche Bestleistung und wurde zur Deutschen Meisterin sowie aktuell zur achtbesten Hochspringerin der Welt.

Es war ein wahrer Schock für Onnen, dass die Latte liegen geblieben ist. „Ich kann es kaum fassen. Es war ein Wettkampf, in den ich mich immer weiter eingesteigert habe, aber cool geblieben bin“, sagte die 24-Jährige danach. Die folgenden Plätze belegten Marie-Laurence Jungfleisch (Stuttgart) und Christina Honsel aus Dortmund mit jeweils 1,90 Meter. 



Imke Onnen wird Deutsche Meisterin

LEICHTATHLETIK



**Miriam ist
vor 20 Jahren aufs
Land gezogen.**



**Lisa will endlich
in die Stadt.**



Die einen sehnen sich nach Stadtluft, die anderen wollen die Schönheit unserer Region entdecken – die S-Bahn Hannover bringt jeden an sein persönliches Ziel.

Deine Ziele. Deine S-Bahn. Modern. Mobil. Für die Region.
www.s-bahn-hannover.de

Hallen-Meisterschaft im SLZ

96-Lauf-Trio mit starker Vorstellung

Die Hallen-Meisterschaft Männer, Frauen und Jugend im Sportleistungszentrum Hannover war mit vielen führenden Sportlern aus ganz Norddeutschland besetzt. Neben den begehrten Meistertiteln ging es auch um die Qualifikation für die 66. Deutschen Leichtathletik-Hallenmeisterschaften in Leipzig.

Neben Imke und Eike Onnen, Marcel Meyer, Malik Diakité, die auch bereits im Bundeskader gesetzt sind, kämpften weitere 96-Athleten um Meistertitel. Das 96-Trio, Lukas Schendel (4:26,84), Jan Luca Tanner (4:28,27) und Julius Bode (4:29,26), sicherte sich alle drei Podiumsplätze beim 1500-Meter-Lauf. Alle drei Athleten zeigten bei ihrem Debüt für Hannover 96 eine starke Leistung.

Bei den Frauen war die Athletin Saskia Müller erstmalig für Hannover 96 am Start und lief die 1500-Meter-Distanz in 5:22,69 Minuten.

Spannend verlief die Weitsprung-Disziplin der Männer. Der letzte Sprungversuch mit 6,58 m führte Thorben Hast sogar noch zum Landesmeistertitel vor Jonah Karsten (6,55) aus Emden.

Beim Hochsprung der Frauen überraschte 96-Neuzugang Lale Eden. Sie sprang - wie ihre Teampartnerin Imke Onnen, die sich beim Warmspringen leicht verletzte - ebenfalls über 1,81 m. Beide sicherten sich damit jeweils den Landesmeistertitel.

Weitere Ergebnisse:

Kugelstoß MJ U18 5 kg

Jan Henryk Stomberg 12,76 m

Kugelstoß Männer 7.26 kg

Sebastian Rebischke 12,74 m

Kugelstoß MJ U20 6 kg

(außer Wertung)

Marcel Meyer 13,84 m

Thorben Hast 12,04 m



Bode, Schendel, Tanner

800 m MJ U18

Lucas Schendel

2:04,92 Min.

Jan Luca Tanner

2:10,00 Min.

Stabhochsprung Männer

Thorben Hast 3,60 m

200 m Frauen

Lale Eden 26,20 sec.





Der Arbeitskleidung & Ausrüstung Berufsbekleider

Vahrenwalder Straße 150
30165 Hannover
Telefon 0511 270 901-90
Öffnungszeiten
Montag bis Freitag 8 bis 18 Uhr
Samstag 10 bis 16 Uhr

**FUNKTIONELLE
FREIZEITKLEIDUNG**

www.der-berufsbekleider.de · info@der-berufsbekleider.de
facebook.com/derberufsbekleider

In unserem Ladengeschäft können Sie Bekleidung, Sicherheitsschuhe und Ausrüstung von namhaften Herstellern aussuchen und anprobieren. Unter anderem erhalten Sie bei uns Produkte von:



LEMAITRE



FHB



10 % Rabatt
auf Ihren nächsten Einkauf - gültig bis 31.12.2019
nicht mit anderen Aktionen oder Rabatten
kombinierbar. Rabattgutschein
abschneiden und an der
Kasse vorlegen!

Hast belohnt sich mit Silber

U16 + U20 - Hallen-Mehrkampfeisterschaften

Bei den Hallen-Mehrkampfeisterschaften in Halle (Saale) hat Mehrkämpfer Thorben Hast eine Medaille für Hannover 96 geholt. Mit 5.202 Punkten gewann der 18-Jährige Silber.

Bereits am ersten Tag kam Hast beim 60-Meter-Lauf mit einer persönlichen Bestleistung (PB) von 7,36 Sek. ins Ziel. Zudem stellte der 18-Jährige im Wettkampflauf weitere neue persönliche

Trainerin Beatrice Mau-Repnak begann Hast den zweiten Wettkampftag mit dem Stabhochsprung über 4,10 m (PB). Dank 2:39,33 Minuten (PB) zum Abschluss beim 1000-m-Lauf verbesserte sich Hast sogar noch um zwei Positionen im Gesamtergebnis.

Am Ende standen 5.202 Punkte im Protokoll: mehrere Bestleistungen und Rang 2.

Bei den Hallen-Landesmeisterschaften im Sportleistungszentrum Hannover konnte sich U20-Athlet Marcel Meyer beim Kugelstoßen erfolgreich durchsetzen. Mit einer beeindruckenden Weite von 15,18 Meter erkämpfte sich Meyer den Landesmeistertitel für Hannover 96. Damit näherte er sich auch wieder seiner persönlichen Bestleistung (15,77 m).



Marcel Meyer

Bestleistungen auf. Eine folgte bereits beim Weitsprung über 6,84 m. In der Disziplin Kugelstoßen (6 kg) konnte sich Hast mit 12,28 m durchsetzen.

Hast zeigte sich auch beim Hochsprung weiterhin in Bestform und übersprang die Latte bei 1,86 Meter (PB), sechs Zentimeter höher als zwei Wochen zuvor. Den 60-Meter-Hürdenlauf absolvierte er in 8,59 Sekunden.

In Topform und auch zur Freude seiner

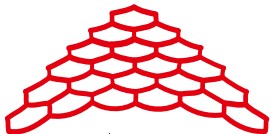


Thorben Hast

Die Brotkunst
Ihre Backerei und Konditorei

Bertha von Suttner Platz 16, 30173 Hannover

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 6:00 - 14:00 Uhr
Sa. 7:00 - 13:00 Uhr
So. 8:00 - 12:00 Uhr

DACHDECKEREI
GUIDO LANGHAMMER

www.guidolanghammer.de

Guido Langhammer
Meisterbetrieb

- Steil- und Flachdachsanieierung
- Neueindeckung
- Bauklempnerei
- Schornsteinbau
- Fassaden + Isolierungen
- Dachflächenfenster

Lister Damm 19 • 30163 Hannover
Tel.: (0511) 5 49 92 31

**WIR geben IHREM
Alltag mehr!**



Wenn wir gehen, ist alles wieder schön!

- Maler- und Lackierarbeiten
- Kreative Gestaltung
- Traditionelle Handwerkstechniken
- Tapezierarbeiten
- Bodenbelagsarbeiten



Hannoversche Str. 78 _ 30823 Garbsen
Telefon 05137_7 54 45 Telefax 05137_138 34
Internet www.reckewerth-maler.de

Valencia Marathon 2018

„Vamos Vamos“ und „Arriba“-Rufe

Am 30. November 2018 hob der Flieger nach Valencia für die Mitglieder der 96 Lauf- und Athletikgruppe mit Bärbel Nakoneczny, Katharina Neitzel und Frank Lautenbach ab. Ein Start mit sechs Jahren Anlaufzeit. Am 6. Dezember 2012 gastierten unsere Fußballer in der Euro League bei UD Levante, dem kleineren der beiden Fußballvereine aus Valencia. Als Schlachtenbummler mit dabei war Frank Lautenbach, der sich damals eins fest vorgenommen hatte: „Diese tolle Stadt muss ich nochmal besuchen, am besten um hier Marathon zu laufen.“

Eine gute Wahl, wie sich spätestens bei der Ankunft am Flughafen Valencia herausstellte - die ganze Stadt war bereits im Marathonfieber.

Unterstützt von tausenden Zuschauern am Straßenrand ging es am 2. Dezember auf die 42,195 Kilometer lange Runde durch Valencia, die sowohl am Meer entlang verlief, durch die wunderschöne Altstadt führte und schließlich in der futuristischen Ciutat de les Arts i les Ciències endete. Die vielen „Vamos Vamos“ und „Arriba“ Rufe zur Anfeuerung blieben nicht ohne Wirkung: Mit 3 Stunden 28 Minuten und 5 Sekunden unterbot Katharina Neitzel Ihre bisherige Bestzeit gleich um 20 Minuten. Auch Bärbel Nakoneczny und Frank Lautenbach brachten Resultate ins Ziel, mit denen sie zufrieden waren.

Einig waren sich alle drei in einer Sache: 2020 geht es wieder zum Marathonlaufen nach Valencia! ■■■



Foto: Frank Lautenbach

Mit neuen Rekorden zum Titel

Hannover 96 schwimmt vorn mit!

Bei den offenen Deutschen Kurzbahn-Meisterschaften vom 13.12. bis 16.12.2018 in Berlin haben unsere 96er Schwimmerinnen wieder einmal fantastische Leistungen gezeigt. Mit insgesamt fünf Schwimmerinnen ging die Abteilung in Berlin an den Start. Insgesamt zehn Medaillen konnten sie aus dem schnellen Berliner Becken mit nach Hannover nehmen - davon zwei Mal Gold und zwei Mal Bronze in der offenen Klasse.

Direkt am 1. Wettkampftag hieß es Bronze für 96 über 200m Schmetterling für Angelina Köhler mit neuem Landesrekord im Vor- und Endlauf. Für unsere Brust- und Lagen-Spezialistin Victoria Suchantke ging es auf den 5. Platz in der Junioren Wertung auf 100m Brust. Angelinas kleinste Schwester, Jule Köhler, kam bei ihrem Einstand bei den offenen deutschen Meisterschaften auf einen sehr guten 32. Platz über 100m Freistil. Das war aber nur ein „Vorgeschmack“ auf die folgenden Tage. Am 2. Wettkampftag hieß es dann Gold für Hannover 96! Mit einem neuen deutschen Altersklassenrekord im Vor- und Endlauf sicherte sich Angelina die Goldmedaille über 50m Schmetterling in der offenen Klasse! Über 400m Lagen gingen Viktoria Suchantke und Paulina Köhler für 96 an den Start. Mit persönlichen Bestzeiten schafften beide den Sprung ins B-Finale und kamen dort letztlich auf Platz 14 und 15. Für Victoria bedeutete das zusätzlich Bronze in der Junioren Wertung. So durfte es gerne

weitergehen und die Mädels gaben am 3. Wettkampftag weiter Vollgas!

Los ging es über 50m Brust mit Victoria Suchantke und Felicia Klinke. Beide konnten knapp an ihre Bestzeiten schwimmen und für Victoria ging es damit ins C-Finale. Über 200m Lagen gingen Paulina Köhler und nochmal Vici Suchantke für 96 an den Start. Auch hier schaffte Vici den Sprung ins B-Finale. Für Angelina standen die 50m Freistil auf dem Programm. Als amtierende Deutsche Meisterin auf dieser Strecke hatten alle natürlich Medaillenhoffnungen. Nach den Vorläufen ging Angelina als 4. in das A-Finale. Hier konnte sie sich nochmals steigern und holte mit neuem deutschen Altersklassenrekord Bronze nach Hannover.

Und auch am letzten Tag wollten es die 96er Schwimmfrauen nochmal wissen: Über 100m Schmetterling war Angelina Köhler von keiner Frau in Deutschland in Vor- und Endlauf zu schlagen: Goldmedaille auf ihrer „Lieblingsstrecke“, wiederum mit dem deutschen Altersklassenrekord!



Leider musste ihre Schwester Paulina ihre letzte Wettkampfstrecke verletzt absagen. Dafür holte Victoria Suchantke zum Abschluss der Wettkämpfe einen starken 15. Platz über 200m Brust.

Für die noch junge Schwimmabteilung bei Hannover 96 war es der bisher erfolgreichste Wettkampf und fand auch deutschlandweit große Beachtung! 

...wir planen Ihr vollendetes Badevergnügen

pooliscool.de
saunawelten-isernhagen.de
Tel. (05 11) 72 85 10



Geschäftsleitung: Felix Lietz, Reiner Lietz, Frank Thiemig (v.l.)

Aufstieg in 2. Bundesliga Deutsche Mannschaftsmeisterschaften

Am 4. Februar wurde die Landesliga Niedersachsen der Deutschen Mannschaftsmeisterschaften (DMS) im Wasserparadies Hildesheim ausgetragen. Nachdem die neue Schwimmabteilung von Hannover 96 im vergangenen Jahr in der untersten Liga starten musste und den ersten Aufstieg geschafft hatte, vierte das Damenteam in diesem Jahr den Durchmarsch in die 2. Bundesliga an. Das kleinere Männerteam ging mit dem Ziel Klassenerhalt in den Wettbewerb. Bei den DMS musste jede Mannschaft alle 13 olympischen Schwimmstrecken zweimal absolvieren, wobei ein Schwimmer maximal vier Strecken schwimmen darf. Nach der Motivationsansprache inklusive Schlachtruf von Teamleader Ubenauf waren alle Aktiven heiß auf den anstehenden Wettkampftag. Die Frauen begannen erwartet stark und hatten bereits nach der Hälfte des Wettkampfes einen deutlichen Vorsprung auf den Rest des Teilnehmerfeldes. Auch die Männer zeigten von Anfang an gute Leistungen

und befanden sich zur Halbzeit im Mittelfeld der Tabelle - bereits mit einem deutlichen Abstand zu den Abstiegsrängen. Gerade bei den DMS wird der Teamgeist großgeschrieben und auch im Nachmittagsabschnitt feuerten die 96er am Beckenrand ihre Teamkameraden zu Höchstleistungen an. Die Männer lieferten auch im zweiten Abschnitt gute Leistungen ab und steigerten sich insgesamt um über 800 Punkte im Vergleich zum vergangenen Jahr. Am Ende belegten sie unter zehn Mannschaften mit 12.368 Punkten den 6. Platz, was den sicheren Klassenerhalt bedeutete. Die Frauen ließen nichts anbrennen und feierten mit 15.343 Punkten und über 1500 Punkten Vorsprung einen souveränen Sieg. Trainer Michael Hamann war hochzufrieden mit den Leistungen seiner Sportler, die im Anschluss an den Wettkampf noch gemeinsam bei Pizza und Pasta gefeiert wurden. Nachdem eine Woche später alle Wettbewerbe in den anderen Bundesländern absolviert waren, stand der Aufstieg

der Frauen in die 2. Bundesliga fest. Der Mannschaftswettbewerb war wie immer ein Highlight am Anfang des Jahres. Die Abteilung freut sich jetzt schon aufs nächste Jahr, in dem die Männer sich erneut in der Landesliga beweisen und die Frauen das erste Mal Bundesligaluft schnuppern dürfen. Viel Erfolg! 

Mark Piosik



Gib deiner Post ein Gesicht!



**Bis zu 20%
weniger Porto**
als bei der Deutschen
Post und das
deutschlandweit!

Gestalten Sie Ihre Briefmarken – auch in geringer Auflage – einfach in unserem Online-Shop unter www.citipost.de

Die CITIPOST stellt Ihre Post deutschlandweit zu. Zuverlässig und deutlich preisgünstiger als die Deutsche Post AG.

www.citipost.de

CITIPOST GmbH Lilienthalstraße 19
30179 Hannover Telefon 0511 - 12 12 32 22

CITIPOST
Einfach. Gut. Geschickt.

Sportkegeljugend auf dem Vormarsch

Die Punktspielsaison kommt in die Endphase, die Meisterschaften nehmen Fahrt auf. Bei den Jugend-Bezirksmeisterschaften auf Bohle-Bahnen hatte die Sportkegel-Abteilung von Hannover 96 alle fünf Jugendlichen mit am Start. Und das mit großem Erfolg - alle fünf Spieler haben sich in ihren Altersklassen für die Landes-Jugendmeisterschaften in Peine am 2. und 3. März qualifiziert.

Hier die Ergebnisse:

Männliche Jugend U14:
Bezirksmeister Marc Copei,
2. Platz Daniel Schmidt

Männliche Jugend U18:
2. Platz Steven Gruß,
3. Platz Hendrik Gromes

Weibliche Jugend U18:
Bezirksmeisterin Lea Gromes.

Hannover 96 sagt: HERZLICHEN GLÜCK-
WUNSCH

Am 30. und 31. März finden die Landes-Jugendmeisterschaften im Dreibahnenspiel in Wolfsburg statt. Auch hier sind alle fünf Jugendlichen mit den schwarz-weiß-grünen Vereinsfarben vertreten und gehen an den Start.

Bei den Erwachsenen kann Hannover 96 folgende Startrechte bei den Landesmeisterschaften vermelden:



Erfolgreiche 96erInnen bei den Jugend-Bezirksmeisterschaften

Dreibahnenspiel (Bohle, Schere, Classic):

Herren Mannschaft und im Einzel
Thorsten Scheidler

Auf Bohle-Bahnen:

Damen-Mannschaft und im Einzel
Thorsten Scheidler, des Weiteren im
Mixed Wettbewerb Fabian Heinsch und
Janine Boldt.

GOOD WOOD

HIMMLER
hagebaumarkt

AB IN DEN SÜDEN!
Produkte und Ideen auf mehr als 10.000 m²

An der Weide 12
30173 Hannover-Südstadt
Mo.-Fr. 7-20 Uhr, Sa. 8-20 Uhr

Mit Gartencenter
und DRIVE-IN



GBG BESTATTUNGEN

*Wünsche erfüllen
für einen besonderen Abschied*



Rinteln | Hameln | Hildesheim | 3x Hannover:

Baumschulenallee 2: *Haus der Begegnung*, eigene Feierhalle mit Bewirtung
Hildesheimer Straße 93 | Jakobistraße 29

0511/156 95 | www.gbg-hannover.de



GEMEINSAM BESTATTUNGEN GESTALTEN

Lateinformation

Einstand nach Maß

96er tanzen sich auf Rang zwei und haben noch Luft nach oben.

Mit einem Einstand nach Maß ging das erste Formationsturnier der Lateinformation von Hannover 96 Tanzen zu Ende. Nach einer langen Vorbereitung auf den Saisonstart in Walsrode zeigte sich das neu gegründete Team von seiner bislang besten Seite. Bereits in der Vorrunde der Landesliga Nord präsentierten sich die Tänzerinnen und Tänzer, neben zahlreichen etablierten Mannschaften aus dem Norden, souverän und zuverlässig. Die sechsminütige Choreografie, die allen Mannschaftmitgliedern in den Tänzen Samba, Cha Cha, Rumba, Paso Doble und Jive viel abverlangte, meisterte der neue Landesligist synchron und mit guter Performance.

„Wir wussten, wir müssen uns zum Finale nochmal steigern und noch einen draufsetzen. Gerade als neues Team in diesem Sport war es umso wichtiger alle von uns zu überzeugen“, so der Trainer Maurice Marschall nach dem Turnier.

Diese Steigerung folgte auf den Punkt: Platz zwei für den Liganeuling und eine gute Ausgangsposition für die nächsten Turniere in Bremerhaven (Bericht ebenfalls in dieser Ausgabe) und Verden standen am Ende des Tages auf dem Konto der 96er.

„Eine gute Leistung, jedoch waren wir noch nicht am Leistungsmaximum. Daran werden wir arbeiten“, so Teamkapitän Andreas Makovskij. Die erste Möglichkeit dazu hatte das Team beim zweiten Turnier der Landesliga Nord in Bremerhaven. ■ ■ ■



96-Tanzformation macht Saisonstart perfekt

TANZEN

Neue Formation startet durch

96er gewinnen in Bremerhaven

Jubel, Freudentränen und viel Applaus begleitete die Lateinformation von Hannover 96 aus der Stadthalle Bremerhaven heraus. Grund dafür war der erste Platz auf dem zweiten Ligaturnier der Landesliga Nord B.

Bereits in der Früh reisten die Tänzerinnen und Tänzer nach Bremerhaven. Aufgrund

dreier Ausfälle auf unterschiedlichen Positionen, setzte Trainer Maurice Marschall bei diesem so wichtigen zweiten Ligaturnier auf drei Neulinge. Diese sollten ihren ersten Einsatz auf einem Tanzturnier absolvieren.

In der Stellprobe der Mannschaft zeigte sich der bislang Zweitplatzierte der Liga

durchaus beeindruckt von der großen Halle mit Plätzen für weit über 1.000 Zuschauer.

„Die Fehler aus der Stellprobe konnten wir sofort abstellen. Uns allen war klar, was wir ändern mussten, um die erste Runde mit einer ganz anderen Leistung zu absolvieren“, erklärt Marschall. Dies setzte das erst vor einem halben Jahr gegründete Team auch sofort in die Tat um. Mit einer deutlichen Steigerung sicherte sich die Mannschaft einen Platz im großen Finale und damit die Möglichkeit er-

neut um die Plätze eins bis vier zu tanzen. „Im Finale waren wir einfach voll da. Viele Dinge sind da gut zusammengekommen. Die besonderen Umstände machen dies zu einem perfekten Tag“, so Marschall weiter.

Besonders an diesem Tag war der Einsatz eines für die Landesliga neuen Wertungssystems. In den vier unterschiedlichen Wertungsgebieten bewerteten acht Wertungsrichter nicht nur von der Tribüne, sondern auch neben der Fläche alle Teams. Nach dem großen Finale lagen letztendlich zwei Mannschaften mit der Punktzahl 12.709 auf Rang eins. Somit teilt sich das Team aus Hannover erstmalig Platz eins mit dem bislang Drittplatzierten aus Bremerhaven. Das Team von Hannover 96 besetzt in der Gesamtwertung nun - vor dem wichtigen dritten Ligaturnier in Verden - Rang eins. ■ ■



Foto: Dieter Oldenbüttel





Gepflegte Gastlichkeit
an traditioneller Stätte

**Broyhan
Haus**

» Die Perle der Altstadt «
Kramerstraße 24
30159 Hannover/Altstadt
Telefon 0511-32 39 19
Fax 0511-210 80 82
www.Broyhanhaus.de

„Der Windbeutel-König“



windbeutel.de Altenau-Okertalsperre

"Blauer Brocken"®



NICHTS für
Anfänger ...

Abteilung weiterhin erfolgreich

Deutsche Meister kommen aus Hannover

Am 19. und 20. Januar fand in Hamburg die DTFB Deutsche Meisterschaft im Tischfußball statt. Hier machte Hannover 96 einmal mehr mit hervorragenden Ergebnissen deutlich, dass die Abteilung Spieler mit Top-Niveau hat.

Sowohl bei den Herren, als auch bei den U19 Junioren kommen die Deutschen Meister im Doppel von Hannover 96 und den Devils aus Oldenburg. Die amtierenden Weltmeister Jörg Harms vom TFC Devils Oldenburg und Marvin Velasco von Hannover 96 wurden nach 2016 erneut Deutsche Meister im Herren-Doppel. Auch das Mixed-Doppel mit Fabian Gisder und Hanna Niemeyer (beide Mitglieder von Hannover 96) erspielten sich Silber in einem stark besetzten Feld. Jörg Harms und Marvin Velasco setzten in Hamburg ganz neue Zeichen: Bereits

2017 hatte sich das Doppel bei der Weltmeisterschaft in Hamburg ein Denkmal gesetzt, als sie bei den Herren den Weltmeistertitel gewannen. Zurück in Hamburg waren die beiden wieder unschlagbar und holten Gold im Herren-Doppel. Deutscher Meister und Weltmeister zur gleichen Zeit!

Bei den Junioren sind nach David Bruhn (Oldenburg) auf Platz zwei und drei ebenfalls zwei 96er im Einzel gelandet: Yannick Wohltorf und Phillip Soppe. Die Jugendarbeit in Niedersachsen leistet seit Jahren hervorragende Arbeit und hat mit Maurice Velasco (Hannover 96) und David Bruhn (Oldenburg) die Titelanwärter Nummer eins nach Hamburg entsendet. Die beiden Ranglistenbesten der Saison 2018 konnten ihre Favoritenrolle bestätigen und sich in der stark besetzten U19-Kategorie mit Gold belohnen. Außerdem wurden die Ranglistenbesten des Jahres 2018 prämiert. Auf Platz 2. Oke Harms (Hannover 96) und Platz 3. Ruben Heinrich (Hannover 96). ■ ■



Ranglistenbeste 2018: Oke Harms (2. Platz) und Ruben Heinrich (3. Platz)



Junioren-Doppel: Wohltorf und Bruhn erreichen Platz 1



PRECISELY
YOUR
MOMENT

DS ACTION DIVER
AUTOMATIC MOVEMENT
DIVER'S WATCH 30 BAR (300 M)
ISO 6425

WWW.CERTINA.COM

CERTINA DS
SWISS WATCHES SINCE 1888



Marktstraße 35 A · 31535 Neustadt
Telefon: 0 50 32 / 95 30 00
www.bielert.de · Juwelier@bielert.de
Mo. - Fr. 9.00 bis 13.00 Uhr und
14.00 bis 18.00 Uhr · Sa. 9.00 bis 13.30 Uhr

BIELERT
1898

Uhren
Schmuck
Bestecke
Diamanten

REWE
DEIN MARKT

BEWUSSTE ERNÄHRUNG

REWE
DEINE KÜCHE

ENERGY BALLS

Dieses und weitere
Rezepte gibt's auf:
REWE.de/deine-kueche

Für 4 Portionen

Zutaten:
150 g kernige Haferflocken
50 g Chiasamen
30 g Leinsamen
250 g Erdnussbutter
1 EL Vielblütenhonig
1 Prise Meersalz
50 g Pistazien
50 g Cranberries, getrocknet
50 g Kokosraspeln

1. Haferflocken in einer Pfanne ohne Öl und unter ständigem Rühren etwa 5 Minuten rösten. Danach auskühlen lassen.
2. Haferflocken, Chiasamen, Leinsamen, Erdnussbutter, Blütenhonig und Meersalz in einer Schüssel gut vermengen und anschließend rund 10 Minuten kühl stellen. In der Zwischenzeit die Pistazien und Cranberries separat sehr fein hacken.
3. Aus der Erdnussbuttermasse jeweils 20 g schwere Bällchen formen. Je ein Drittel der Bällchen in den Kokosraspeln, Pistazien und Cranberries wenden. Die Bällchen noch einmal 10 Minuten kalt stellen. Danach genießen.

REWE

15FACH °P

auf Obst & Gemüse!*



So funktioniert's:
Coupon mit PAYBACK Karte an der Kasse vorlegen. Punktegutschrift erfolgt nach Ihrem Einkauf. Coupon ist nur einmalig, nicht nachträglich und nur bei Artikelabgaben in haushaltsüblichen Mengen gültig. Punktegutschrift kann ab einem rabattfähigen Mindestumsatz von 2 € in der angebotenen Kategorie geltend gemacht werden.

*Rechtliche Hinweise finden Sie unter: rewe.de/coupons

Nur hier einlösbar:

gültig in allen teilnehmenden REWE Märkten*

Gültig vom 01.03.2019 bis 30.03.2019

PAPIERCOUPON NUTZEN

°PAYBACK



Krökelbar zieht um

Neue Trainingsräume in der Stadt

Nach fast zehn Jahren in Hannover-Hainholz ist die Tischfußballabteilung von Hannover 96 in die Stadt gezogen. Nach einem Monat Umbauzeit und einer hohen Investition der Betreiber wurde den Kickerspielern in der neuen Krökelbar eine moderne und gleichzeitig sehr wertige neue Heimat gegeben. Auf fast 400 Quadratmetern wird den Gästen nun Kickern zum Wohlfühlen geboten. Und neben professionellem Tischfußball gibt es eine einladende Bar, die Möglichkeit Dart sowie ausgewählte Brettspiele zu spielen, viele Sitzmöglichkeiten und eine gemütliche Lounge-Atmosphäre. Die Abteilung freut sich sehr über Euren Besuch in der Georgstraße 50b (Hinterhof, neben dem Henry J. Beans links rein). Die neuen Öffnungszeiten sind dienstags bis samstags ab 18 Uhr. Die neue Krökelbar ist auch wieder zu vermieten. Und sogar noch besser als bisher! Bei zwei großen separierbaren

Räumen und einer Musikanlage mit neuester Technik ist vom Kindergeburtstag bis hin zu Hochzeiten, Junggesellenabschieden, Geburtstagen, Jubiläen oder Firmenfeiern alles möglich. Regelmäßige Veranstaltungen sind unser Hobby-Turnier für jedermann, das jeden ersten und dritten Freitag ab 20 Uhr stattfindet, ein monatliches Doppelturnier für Fortgeschrittene und jeden ersten Samstag im Monat die Party@Krökelbar-Disco.

Das sind die Fakten:

- 12 Kickertische (inkl. ITSF-Modelle)
- DYP-Turniere
- mehrere Challenger im Jahr
- Mini-Challenger
- Training für Anfänger und Fortgeschrittene
- Kaufberatung
- Außerdem neu: Steeldart



TISCHFUSSBALL

Teilnehmende Märkte:

30519 Hannover An der Wollbahn 4 • 30453 Hannover/Linden-Mitte
Badenstedter Str. 130 • 30539 Hannover/Bemerode Bemeroder Str. 93 • 30179
Hannover/Sahlkamp Holziesen 86 • 30455 Hannover/Badenstedt Lenther Str. 1

Für Sie geöffnet: Montag-Samstag

von **7** bis **22** Uhr



Und wann kommst du nach Hause?

Mit uns ziemlich bald – ganz sicher!



**Jetzt informieren
und beraten lassen!**



Info-Telefon: 0511 926-0 oder service@lbs-nord.de

LBS-Beratungszentren in Hannover und Umgebung:

Hannover-Zentrum | Hannover-Döhren | Burgdorf | Hildesheim | Hameln | Springe | Garbsen | Barsinghausen

www.lbs-nord.de

Wir geben Ihrer Zukunft ein Zuhause.

Dierks wird Landesmeister

Geschichte wiederholt sich

Als 18-Jähriger wurde Maximilian Dierks das erste Mal Landesmeister im Tischtennis in Niedersachsen. Damals fanden die Deutschen Meisterschaften, für die er sich mit diesem Erfolg erstmals qualifizierte, in Wetzlar statt. Nun, fünf Jahre später, scheint sich die Geschichte zu wiederholen.

Mit drei Herren des Regionalliga-Spitzenreiters von Hannover 96 reiste Coach Jessica Böhm nach Salzgitter. Während Maximilian Dierks und Richard Hoffmann verlustpunktfrei durch die Gruppenphase kamen, musste Dominic Jonack ein Spiel abgeben, was aber keine Auswirkung auf seine Qualifikation für die K.O.-Runde hatte.

In der ersten K.O.-Runde spielten sich alle drei 96er ins Viertelfinale, wobei das Spiel von Dominic Jonack besonders erwähnenswert war, da es eines der hochklassigsten dieser Meisterschaft war. Mit 3:1 gewann er gegen Nils Hohmeier vom Zweitligisten TUS Celle, der an Position zwei gesetzt war.

Im Viertelfinale schied Richard Hoffmann gegen den Celler Arne Hölter 1:3 aus, genauso wie Dominic Jonack gegen Jonah Schlie aus Oesede. Maximilian gewann klar gegen Christos Iliadis von Arminia Hannover und konnte im Halbfinale den Bezwingen von Dominic mit 3:1 schlagen.



Landesmeister Maximilian Dierks

Im Finale stand er Arne Hölter gegenüber, der seine Punktspiele zwei Klassen höher absolviert. Maximilian bezwang auch diesen Hochkaräter mit 3:1 Sätzen, sicherte sich so den 1. Platz auf dem Podest und konnte den Titel als neuer Landesmeister genießen.

„Besser kann es kaum laufen. Ich habe vor allem taktisch sehr gut gespielt und das war auf jeden Fall der Schlüssel zum Erfolg. Im Halbfinale konnte ich mich dann gegen Schlie für die Niederlage in der Liga revanchieren. Gegen Hölter habe ich vorher noch nie gewonnen und durch eine mutige Spielweise konnte ich ihn unter Druck setzen. Insgesamt war das Erreichen des Halbfinals das Ziel und die Qualifikation für die Deutschen Meisterschaften. Das habe ich erreicht und bin natürlich sehr zufrieden mit dem Turniersieg“, so Maximilian. //

www.stolle-karosseriebau.de



PAUL STOLLE KAROSSERIE-
UND FAHRZEUGBAU

Alter Flughafen 6, 30179 Hannover
Fon 0511 966-96-0, Fax 0511 966-96-50
Email: info@stolle-karosseriebau.de

OFFICE 360

WIR
GRATULIEREN
ZUR ERÖFFNUNG!



WWW.OFFICE360.DE

Nationalspieler und Zweiter

Jonack belegt 2. Platz beim Deutschen Ranglistenfinale

Eine sehr kurze Anreise zum Top 12 der Jugend und Schüler hatte Anfang Februar Dominik Jonack aus unserer Herren-Regionalligamannschaft. Nachdem er bereits bei den Landeseinzelmeisterschaften der Herren Anfang Februar eine hervorragende Vorstellung abgeliefert hatte, wollte er auch bei der Deutschen Jugendrangliste in Lehrte besser sein, als seine Setzung vermuten ließ.

Dominik hatte sich im November leider verletzt und der Bänderriss im Fuß verhinderte seine Teilnahme am Top 24. Glücklicherweise bekam er aber einen Verfügungsplatz und wurde auf Position elf gesetzt. Nach seinem Ziel für das Top 12 gefragt, antwortete er, dass er unter die ersten sieben kommen möchte.

Kay Stumper mit 3:1 Sätzen. Leider kamen zwei Niederlagen dazu.

Letztendlich belegte er den 2. Platz und durfte sich über die Berufung in die Jugendnationalmannschaft freuen, mit der



Ein sicher nicht einfaches Unterfangen, waren doch die Konkurrenten Kay Stumper (TTBW) und Mike Hollo (BYTTV) an der Spitze nicht nach Lehrte gekommen, um dem Lokalmatadore einen Gefallen zu tun. Dominik erarbeitete sich Sieg für Sieg und gewann nach dem Ausfall von Mike Hollo und einem weiteren Spieler sogar gegen den top gesetzten

er gleich in der darauffolgenden Woche bei einem Turnier in Schweden startete. Bei seinem ersten internationalen Auftritt machte Dominik einen guten Eindruck. Im Einzel kam er unter die besten 64 und im Doppel schied er mit seinem Mannschaftskameraden Daniel Rinderer erst in der Runde der letzten 16 aus.




SCHOLLMEIER
D E N T A L

Labor für Zahntechnik Frank Schollmeier GmbH

Humboldtstr. 21/22 · 30169 Hannover · Telefon (0511) 177 31 · www.dentallabor-schollmeier.de



Mit nur 100 € pro Monat zum Immobilienbesitzer werden

Immobilien sind inflationsgeschützte Sachwerte und gelten als wertstabile und risikoarme Kapitalanlage. Steuervorteile verbunden mit hohen Mietzinsen machen Anlage-Immobilien zum Gewinner des Zinstiefs.

- Überdurchschnittlich hohe Mietzinsen
- Einkommenssteigerung durch regelmäßige Mieteinnahmen
- Provisionsfreier Kauf
- Geringer Verwaltungsaufwand



SEBASTIAN RECCIUS
Vorstand

Im Herzen von Hannover sind wir Ihr kompetenter Ansprechpartner rund um das Thema „Immobilien als Kapitalanlage“. Entdecken Sie unsere Immobilien-Angebote auf unserem Online-Marktplatz: www.deutschland.immobilien

www.deutschland.immobilien

DI DEUTSCHLAND.Immobilien AG | Georgstraße 44 | 30159 Hannover | 0511 92092440

Überzeugendes Programm

Drei Veranstaltungen zum Jahresende

Zum Ende des Jahres waren die Verantwortlichen der Traditionsabteilung besonders gefordert, denn gleich drei Veranstaltungen standen an: Am Freitag, den 16. November lud die Traditionsabteilung von Hannover 96 zum sechsten Mal zum Wurstessen ein. Das Vereinsheim an der Clausewitzstraße war ausverkauft, obwohl einige Gäste krankheitsbedingt absagen mussten. Abteilungsleitung Thomas Hylla und Martin Mader begrüßten zahlreiche Ehrengäste. Martin Kind, Valentin Schmidt und auch

„Das war richtig stark“, freute sich ein Gast, der das Vereinsheim als Letzter verließ.

Am Volkstrauertag gedachte die Abteilung der in den Kriegen verstorbenen 96er und der Opfer von Gewalt und Terror. Dank an Valentin Schmidt, der die richtigen Worte gefunden hat und an den Silcherbund, der seit mehr als 50 Jahren für die angemessene musikalische Begleitung sorgt.

Die dritte und letzte Veranstaltung im vergangenen Jahr war eine stimmungsvolle Weihnachtsfeier. 40 Mitglieder waren am 16. Dezember im Vereinsheim in der Clausewitzstraße erschienen. Nach der Begrüßung durch die Abteilungsleitung richtete Valentin Schmidt den Gruß des Aufsichtsrates aus. Schmidt begrüßte besonders die Kandidaten für die Aufsichtsratswahl, Tina Voß und Michael Dette. Die „Störte-Bäcker“



Schmetterten stimmungsvolle Shantys: Die „Störte-Becker“

einige Deutsche Meister ließen sich vom Team Aschenbach verwöhnen. Neben dem Grünkohl gab es auch wieder eine echte hannoversche Schlachteplatte. Zur Unterhaltung traten „Der Platzwart“ und „Die Lights“ auf. Ein Höhepunkt des Abends war die Tanzeinlage von Lan und Lion, die für die 96-Tanzabteilung Turniere tanzen. Am Ende des Abends jammten „Die Lights“ noch ohne Verstärker.

untermalten die Feier mit stimmungsvollen Shantys, bevor zu einem reichhaltigen kalten und warmen Buffet geladen wurde. 96-Archivar Sebastian Kurbach sprach danach in einem launigen Vortrag über die Geschichte der Vereinsheime von 96. Bei guten Gesprächen konnten sich die Mitglieder der Traditionsabteilung über die Lage des Vereins austauschen und das Jahr Revue passieren lassen. ■ ■



our-fanshop.com

Die Idee | Der Webshop für jeden Verein

Wir bieten Ihnen mit dem eigenen Webshop eine ideale Plattform, um in zeitgemäßer Form Merchandisingartikel mit eigenem Vereinslogo zu verkaufen – und das bereits ab einer Menge von 1 Stück. Die EDV-Bereitstellung übernehmen wir genauso wie die Lagerung des Produktsortiments, den Versand und die Zahlungsabwicklung.

Das vielfältige Sortiment unserer Webshops reicht vom klassischen Kaffeebecher bis hin zu kreativen und innovativen Lifestyle-Produkten. Dadurch findet jeder – ob Vereinsmitglieder, Vorstand, Freunde, Fans oder Funktionäre – das passende Produkt für jeden Anlass: Freizeit, Ehrungen, Jubiläen, Geburtstage, Hochzeiten, ...



Webshop | Merchandising | Teamsport | Vereinsbedarf

our-fanshop.com | eine Marke der OFS GmbH | Schuhstr. 7 | 29221 Celle
Telefon 0 51 41 . 30 19 80 | info@our-fanshop.com | www.our-fanshop.com

Mit Teamgeist nach vorn!

Triathlon lebt vom Mannschaftssport

Die Triathlonabteilung von Hannover 96 ist und bleibt weiter auf dem Vormarsch. Wir freuen uns über den starken Zuwachs und heißen jedermann willkommen – egal, ob Einsteiger, Fortgeschrittener oder Profi. Unsere Devise lautet: Kommt in unsere Teams! So wird Triathlon immer mehr zum „Wir“-Gefühl. Auch für unsere Fans und Zuschauer wird der Sport somit spannender. Dies haben in letzten Jahren auch Sportveranstalter und Triathlonverbände erkannt, sodass es erfreulicherweise immer mehr sogenannte „Jagdrennen“ und/oder auch „Team-Relays“ gibt, bei denen

Individualsport und Teamspirit miteinander kombiniert werden. So wurde dieses Jahr zum Beispiel in der für schon recht ambitionierte Freizeitsportler angelegten Niedersächsischen Landesliga beim Wettkampf in Wilhelmshaven das traditionelle Format derart geändert, dass nun erst ein Vor-Rennen im Swim&Run stattfindet, bei dem die Mannschaftsmitglieder sich nacheinander wie in einer Staffel die Hände reichen. Das in diesem Vor-Rennen schnellste Team wird dann im darauffolgenden „Team-Relay“, dem eigentlichen Triathlon auf kurzer Sprintdistanz, mittels Startschuss auf die Strecke geschickt, und von den anderen Teams nach deren Starts aufgrund der Zeitabstände aus dem Vor-Rennen förmlich gejagt. Hier geht's um das gemeinsame Ganze, denn man muss zusammen als Team ankommen. Spannend, oder?

Teamplayer gesucht!

Um den Abteilungsschwerpunkt des Teamsports mit gemeinschaftlicher Freude am Sport auch bei Hannover 96 weiter und schon früh in der Saisonvorbereitung zu pflegen und auszubauen, haben wir gleich zu Jahresbeginn den alljährlichen „Frühjahrs-Cup“ als Trainingshighlight geplant. Dieses Event wird seit einigen Jahren immer mehr zu einer gemeinschaftlichen Tradition und Institution, die wir heute gerne einmal vorstellen möchten.



Mit Vorfreude und Spannung wird die Rückkehr der warmen Jahreszeiten durch die Triathleten ersehnt

Dabei handelt es sich ebenfalls um einen Swim&Run. Bei diesem, an alternativen Terminen im Februar/März stattfindenden, wettkampfnahen Test werden zunächst 500 m auf Zeit in der Halle des Olympiastützpunktes geschwommen. Danach geht's ab in die Umkleide: Schwimmsachen aus, Laufklamotten an. Nach Neuaufrstellung wird dann in umgekehrter Reihenfolge der Schwimmzeiten im Sinne eines Jagdrennens eine Runde um den Maschsee absolviert. Die schnellsten Schwimmer/-innen laufen zuerst los und die Verfolger starten exakt in ihren (Sekunden-)Zeitabständen auf die zuvor erreichte, schnellste Schwimmzeit. Das ist nicht nur ein Formtest, bei dem jedes Mitglied seinen eigenen Trainingszustand überprüfen und auch schauen kann, welchem der zahlreichen unserer Teams man sich am ehesten zugehörig fühlt, sondern zeigt zudem auch die Vielseitigkeit unseres Sports: Wer entspannt aus dem Wasser gestiegen ist, wird die Kräfte vielleicht erst im Lauf entfalten und so einige Leute wieder „einsammeln“, die den Schwerpunkt auf die Schwimmdisziplin legen konnten und/oder wollten.

Der Frühjahrs-Cup bietet dementsprechend einen umfangreichen Nutzen. Zum einen kann er neben dem sozialen Charakter der gemeinsamen Zeit unseren Sportlern und Sportlerinnen einen ersten Überblick über Schwimm- und Laufform zu einem frühen Trainingszeitpunkt verschaffen, zum anderen nutzen auch die Kapitäne unserer Liga-Mannschaften die beiden Veranstaltungen, um neu gewonnene Abteilungsmitglieder für ihre Teams zu akquirieren. Macht also mit!

Wer jetzt bereits (erstmalig) am Start für eines unserer Teams interessiert (und/oder von unseren Bestandsmitgliedern noch in keinem der Teams vertreten) ist, wendet sich bitte an unsere Ansprechpartner für die Ligen - Namen und E-Mail-Adressen findet ihr hier: www.hannover96.de/triathlon.

Die frühe Formierung der Teams in Verbands-, Landes-, Regional- bis hoch in die 2. Bundesliga ist nicht nur organisatorisch für uns und unsere Ehrenamtlichen ein wichtiger Aspekt. Auch im vollgepackten Sportkalender können so zeitnah gemeinsame Trainingseinheiten und auch Teambuildingmaßnahmen geplant werden. Vorbildlich war hier dieses Jahr bei uns bereits das frisch formierte Verbandsliga Damen-Team Hannover 96 IV zu Gange. Ein kurzes Trainingslager in Clausthal-Zellerfeld im Harz Ende Januar wurde neben Training und Technikschiung beim Schwimmen auch für das Einschwören auf die anstehende Saison genutzt. So geht's!

Veranstaltungen im Winter - Zwischen Standortbestimmung und Spaß-Wettkampf...

Über den Jahreswechsel hinweg nutzen viele Triathleten und Triathletinnen von Hannover 96 dann auch die zahlreichen angebotenen „Silvesterläufe“, um das Jahr 2018 sportlich ausklingen zu lassen. Vor allem bei den lokalen Veranstaltungen am Maschsee und der Leine waren mehr als 50 Abteilungsmitglieder erfolgreich dem Startschuss gefolgt. Am Maschsee platzierte sich Jonas Schomburg auf Platz 2 bei den Herren, Tabea Fricke lief bei den Damen auf Platz 10 ins Ziel und

dies trotz angezogener Handbremse nach überstandener Verletzung. Beim Lauf an der Leine lief über die 7,7 km 96erin Judith Orilski auf Platz 3 ein, die Herren konnten sogar fünf Athleten unter den Top-Ten platzieren, angeführt von Dirk Hofmann auf Gesamtrang 2!

Auch die ersten Veranstaltungen des Laufpasses der Region Hannover 2019, etwa der Bothfelder Crosslauf oder der Lauf um den Silbersee zogen einige Eifrige an, um - je nach Ambition und Saisonplanung - die kalte Jahreszeit für ein paar Laufkilometer unter Wettkampfbedingungen zu nutzen.

Am Silbersee in Langenhagen konnte dann das Herren-Team um Dirk Hofmann, Steve Kehl und Matthias Grünwald für Hannover 96 Triathlon den Mannschaftssieg über die 7,8 km-Strecke einfahren, bei den Damen sicherte sich Hanna Deuring einen hervorragenden 2. Platz.

Bei winterlichem Schmuddelwetter wechselten zudem viele SportlerInnen vom Renn- aufs Cyclocrossrad, um die Eilenriede oder den Benther Berg unsicher zu machen. Auch hier bot die Winter-Cyclocross-Serie eine Wettkampfreihe, um sich auf fremdem Terrain zu behaupten und neue Erfahrungen zu sammeln.



In Team-Wettkämpfen wie hier der Verbandsliga zeigt sich der Zusammenhalt u.a. durch eine gemeinsame Streckenbesichtigung

Winterzeit ist auch Fortbildungs-/Seminarzeit!

Die Wintermonate werden bei Triathleten aber auch für Veränderungen, Anpassungen oder gar Experimente genutzt. Getreu der alten Wettkampf-Weisheit „Nothing New On Race-Day!“ wird nach neuer Ausrüstung, Trainingsmethodik und Ernährung Ausschau gehalten und sich gerne auch mal sportmedizinisch weitergebildet. Neue Impulse setzen wir abteilungsintern dabei auch durch die mittlerweile jährlich stattfindende Wintervortragsreihe. Den Auftakt zu unserer Wintervortragsreihe bereiteten diesmal die Augenärztin Dr. Inez Brunotte sowie Optometrist Elmar Schweers und informierten uns über die neuesten Möglichkeiten und Entwicklungen für Brillenträger im Ausdauersportbereich. Im Februar folgten nun Seminare von Rebecca Neundörfer, unsere Bundesligatriathletin, die zu Sportpsychologie und mentaler Stärke im und durch den Triathlon referierte und letztlich vom Orthopäden, Rückenexperten und Triathleten Dr. Markus Oszwald, der uns wertvolle Tipps für einen stabilen und (wieder) funktionierenden Rücken im Ausdauersport gab.

Im Januar hat unser mehrfacher IRONMAN Gesamtsieger Jan Raphael, der im vergangenen Jahr seinen Profi-Wettkampfanzug an den Nagel gehängt hatte, nun endlich mal sein (gefühlt)

volles Wissen über eine Trainings- und Saisonplanung mit Schwerpunkt auf der Langdistanz aber auch für „Sprinter und Kurzdistanzler“ und somit auch Ligastarter an die wissbegierigen AthletInnen preisgegeben. Ein voller Erfolg. Ist doch klar.

Die Saison kann also kommen! Dies übrigens auch für immer mehr Kinder, also „Trikids“. Wir freuen uns sehr, dass letztes Jahr wieder mehr und mehr Kinder und Jugendliche den Weg zu uns und Freude am Triathlonsport gefunden haben.

Dies alles zeigt: Triathlon ist also bei weitem kein Sport, für „verrückte, erwachsene Einzelgänger“ mehr. Schon gar nicht bei Hannover 96. 

Malte Machleb/Markus G. Werner



Besonders beim Heimwettkampf wie dem Wasserstadt-Triathlon in Limmer wird Vollgas gegeben

**Jetzt
Standheizung
nachrüsten!**

Wohlfühlen⁺

-4°

-2°

-3°

-2°

MAURER CAR SERVICE GmbH & Co. KG

Vahrenwalder Str. 253
30179 Hannover

Internet: www.maurer-carservice.de
E-Mail: info@maurer-carservice.de

Kundendienst
Tel.: 0511 / 590 900 310
Verkauf
Fax: 0511 / 590 900 350



⁺Weil Ihre Webasto Standheizung das schöne Gefühl, zuhause zu sein, einfach mit auf die Straße nimmt. Wohlfühlen garantiert!



standheizung.de

Termine

Wann, wo, was?

14.03.2019, 18.30 Uhr

Archivabend
(HDI Arena)

23.03.2019, ab 14 Uhr

Mitgliederversammlung 2019
(Swiss Life Hall)

30.03.2019, 13-16 Uhr

Zumba-Event
(Vereinssportzentrum)

07.04.2019

HAI Hannover Marathon
(Stadt Hannover)

08.04.2019 - 12.04.2019

Fit & Kids: Osterferiencamp
(Kämmer International School)

24.04.2019, Abfahrt 7.30 Uhr

Mitgliederfahrt: Papenburg mit
Meyer-Werft
(Abfahrt Vereinssportzentrum)

19.06.2019, Abfahrt 8 Uhr

Mitgliederfahrt: Helgoland
(Abfahrt Vereinssportzentrum)



AKTIV | 111

TERMINE



Aus den vielen Gewinnspiel-Zusendungen der Ausgabe 4/2018 wurden die Gewinner bereits ermittelt und benachrichtigt.

Was wurde am 21.01.19 auffallend oft in der HDI Arena getragen?

Machen Sie mit! Auch in dieser Ausgabe warten tolle Gewinne auf Sie!

- 1 Trikot von Hannover 96 (Saison 2018/19)
- 1 Fanshop-Gutschein in Höhe von 15 Euro
- 1 Thermobecher von Hannover 96
- 5 x „Der kleine Reibach“ - Das City-Gutschein-Buch Hannover 2019
- 1 x 2 Tickets für die Show „KAWUMM“ im GOP Varieté-Theater Hannover



Ansprechpartner

Wen erreiche ich wie?

Geschäftsstelle

Stadionbrücke 9
30459 Hannover

Telefon: 0511.96 900 900

Telefax: 0511.96 900 999

Öffnungszeiten

Montag - Freitag: 8-22 Uhr

Samstag + Sonntag: 10-18 Uhr

verein@hannover1896.de

www.hannover96.de/verein

www.facebook.com/Hannover96Mitglieder

www.instagram.com/Hannover96Fitness

Leitung Service

Sarah Fichtner, 0511.96900 900

sarah.fichtner@hannover1896.de

Archiv

Sebastian Kurbach, 0511.96900 146

sebastian.kurbach@hannover96.de

Leitung Fitness- und Gesundheit

Sarah Matula, 0511.96900 926

sarah.matula@hannover1896.de

Finanz- und Rechnungswesen

Iris Stöhr, 0511.96900 125

iris.stoehr@hannover96.de

Leitung Kinder und Jugend

Markus Kratz, 0511.96900 920

markus.kratz@hannover1896.de

Ansprechpartner

Wie erreiche ich die Abteilungen?

Badminton

Steffen Brand, 0511.2604321
badminton@hannover96.de

Bowling

Rüdiger Dzienziol
bowling@hannover96.de

Dart

Andreas Rollwage, 0176.49342393
dart@hannover96.de

Fit & Kids

Marvin Mahler, 0511.96900900
fitundkids@hannover96.de

Floorball

Jessica Schulz, 0160.94831944
floorball@hannover96.de

Fußball

Stefan Mertesacker, 05101.1816
mertesacker@t-online.de

Handicapsport

Jörg Ehses
handicapsport@hannover96.de

Leichtathletik

Ralf Jurgeit, 05132.8301220
rjurgeit@htp-tel.de

Schach

Marcello Sanasi, 0511.426642
marcello.sanasi@live.de

Schwimmen

Thomas Köhler, 0173.2496883
schwimmen@hannover96.de

Sportkegeln

Thorsten Scheidler, 0176.45907947
thorsten_scheidler@web.de

Tanzen

Maurice Marschall, 0151.14915690
tanzen@hannover96.de

Tennis

Daniel Fraatz, 0172.5402170
tennis@hannover96.de

Tischfußball

Jan-Christoph Michalik, 0177.9388195
jc@michalik.cc

Tischtennis

Hans Teille, 0177.7437256
abteilungsleiter@hannover96-tischtennis.de

Tradition

Thomas Hylla, 0176.84822837
rapidlounge@aol.at

Triathlon

Markus G. Werner, 0157.30318300
abteilungsleiter@96triathlon.de

sopra®



Stellenanzeige

...erfüllen Sie
Familienträume
als Teil unseres Teams mit Ihrem
handwerklichen Geschick

pooliscool.de
saunawelten-isernhagen.de
Tel. (05 11) 72 85 10



Foto: shutterstock.com/Katheryna Mostova

möbel staude

JUBILÄUM
90
JAHRE
★★★★★

statt ~~1799,-~~

999,-

Lounge-Set,
ca. 247 x 165 cm

Sofort
verfügbar

statt ~~499,-~~

299,-

Sessel,
ca. B73/H72/T97 cm

Sofort
verfügbar

499,-

Broil King, GEM340



Eröffnung DER GRILL- & GARTENSAISON

Broil King
Great Barbecue Every Time