



aktiv

Offizielles Vereinsmagazin von Hannover 96 • Ausgabe 1/2020

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



Bahn verschönert Stadtbild

96-Fitness auf den Schienen

Sportlerwahlen

96-Aktive räumen ab

Schwimmen

Angelina Köhler im Porträt

Maik OTHMER

Haustür- und Terrassendachstudio



**Vereinbaren Sie jetzt
einen Beratungstermin.**

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!

Die Winterpause endet

Rückblick und Ausblick

Liebes Mitglied, die dunkle Jahreszeit ist vorbei und wir schreiten dem Frühling entgegen. Für viele Sportler endet damit die Winterpause und es geht voller Motivation in die Rückrunde oder eine neue Saison.

Die vergangenen Monate boten einige Highlights. Das erste ARENA Speed-Meet unserer Schwimmabteilung lockte 42 Vereine mit 408 Schwimmern in das Stadionbad. Über 2000 Starts an zwei Tagen boten den Rahmen für eine gelungene Veranstaltung. Auch die anderen Abteilungen haben in den letzten Monaten Erfolge verzeichnen können. So sind unsere Aktiven bei mehreren Sportlerwahlen vielfach ausgezeichnet worden. Ich beglückwünsche alle Preisträger zu ihren herausragenden Leistungen für unseren Verein.

Alle Mitglieder sollten sich diesen Termin vormerken: Am Dienstag, den 30. April findet un-

sere Mitgliederversammlung in der Eilenriedehalle im Hannover Congress Centrum (HCC) statt. Auf der Tagesordnung stehen nicht nur die Wahl zum Ehrenrat und die Kür unseres Sportlers des Jahres, auch die Gründung einer Fanabteilung wird Ihnen vorgestellt. Mitglieder von Hannover 96 haben ein Konzept erarbeitet, um unsere Fans künftig stärker in das Vereinsleben einzubinden.

Der Verein hat die Winterpause außerdem zur Realisierung einiger Projekte genutzt. So verschönert eine eigene 96-Stadtbahn seit Januar Hannovers Straßen. Darauf wird vor allem der Fitness- und Gesundheitsbereich im Vereinssportzentrum als kompetenter Gesundheitspartner für alle 96-Mitglieder präsentiert.

Gesundheit und eine ausgewogene Ernährung werden weiterhin



mit vielen Veranstaltungen gefördert. Im März nehmen Mitglieder an unserer ersten 30-Tage-Zuckerfrei-Challenge teil. Zusätzlich werden in regelmäßigen Abständen in unserem Vereinssportzentrum Abende des Wissens sowie Experten-vorträge angeboten.

Ich wünsche Ihnen und Ihren Familien einen guten Start in den Frühling. Bleiben Sie gesund.



Alexander Berwing

Ihr
Alexander Berwing

GRUSSWORT



**Mit LBS-Bausparen
sicher und günstig
finanzieren!**

Schön. Schöner. Modernisiert.

Modernisieren Sie Ihr Zuhause – mit den günstigen Darlehenszinsen der LBS.

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.

Verein	Handicapsport
07 Mitgliederversammlung 2020	Apitius stolz auf sein Team 71
08 Fanabteilung soll gegründet werden	Leichtathletik
10 Der Vorstand informiert	Wettkämpfe & Meisterschaften 72
12 96 bringt Bahn in Stadtverkehr	Indoor-Meeting in Karlsruhe 74
15 Das FSJ-Team stellt sich vor	57. Silberseelauf 75
20 Schwimmerin Angelina Köhler im Porträt	Schach
Veranstaltungen	Krüger vertritt 96er 76
26 NP Sportgala 2020	Landesmeisterschaft 77
29 Bad Karlshafen und Glücksstadt	Schwimmen
30 Expertenvorträge im März und April	Titel für Hannover 96 78
33 Abende des Wissens	1. ARENA Speed-Meet 79
35 18,96 % Rabatt für Mitglieder	Sportkegeln
Fitness & Gesundheit	Hannover 96-Sportkegel-Cup 80
37 Mitglieder testen sich	Tanzen
39 Kurs des Monats März	Aufsteiger tanzt sich auf Platz 2 81
Kinder & Jugend	Tischfußball
41 96-Kindersportschule	96er erfolgreich unterwegs 82
43 Neues Sportprogramm	Tischtennis
EDDIs Rudel	Hajok und Shiiba holen Titel 83
46 Safety First	Triathlon
48 Neujahrs-Bowling	Von 0 auf IRONWOMAN 86
Badminton	Malle zweimal jährlich. 90
52 Saisonende in Sicht	Termine
Bowling	Wann, wo, was? 93
55 Viel Training zahlt sich aus	Gewinnspiel
Dart	Viele tolle Preise warten! 95
57 Dart-Akademie bei 96	Ansprechpartner
59 96 Dart-Jugend erfolgreich	Wen erreiche ich wie? 97
Fit & Kids	Wie erreiche ich die Abteilungen? 98
61 Lauf- und Fitnessgruppe	
Fußball	
62 Die Hallensaison	
65 U17 noch ungeschlagen	
66 Meisterrunde ab Anfang März	



Bahn verschönert Stadtbild

12



Sportlerwahlen

26



Angelina Köhler im Porträt

20

Impressum

96aktiv | Ausgabe 1/2020

Herausgeber

Hannoverscher Sportverein von 1896 e.V.
Stadionbrücke 9
30459 Hannover
Fon: 0511.96900 900
Fax: 0511.96900 999
verein@hannover1896.de
www.hannover96.de/verein
www.96fitness.de

Aufsichtsrat

Vorsitzender: Ralf Nestler
Stellv. Vorsitzende: Lasse Gutsch, Carsten Linke
Jens Boldt, Nathalie Wartmann

Vorstand

Vorsitzender: Sebastian Kramer
Stellv. Vorsitzender: Robin Krakau
Benjamin Kahnt, Alexander Berwing, Hans Teille
Ehrenrat
Vorsitzende: Liesel Westermann-Krieg
Christian Dawideit, Karl-Heinz Eike, Wolfgang Kralle,
Helmut Thomassek

Gesamtobjektleitung

NORDmedia GmbH
Hans-Joachim Schmidt
Höfestraße 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
NORDmedia GmbH
Fotos: Andreas Dirksen, Lars Kaletta,
Oliver Vossage, Hannover 96, Fotolia
Anzeigenleitung: NORDmedia GmbH
Druck: Bonifatius GmbH Druck
Sämtliche Texte und Fotos sind urheberrechtlich
geschützt. Nachdruck, auch auszugsweise, nur
mit schriftlicher Genehmigung der Redaktion.



Bahn verschönert Stadtbild

Sportlerwahlen

Schwimmen

Angelina Köhler im Porträt

SALE

NUR SOLANGE DER VORRAT REICHT!

SHOP.HANNOVER96.DE

50,-

50,-

25,-

UND VIELES MEHR...

NIEMALS ALLEIN!

Mitgliederversammlung 2020

Einladung und Tagesordnung

Sehr geehrte Mitglieder, liebe 96er,

zu unserer ordentlichen Mitgliederversammlung am **Donnerstag, den 30. April 2020** um 19.00 Uhr (Einlass ab 18.00 Uhr) laden wir Sie hiermit herzlich ein. Die Versammlung findet erstmals in der Eilenriede-Halle im HCC (Hannover Congress Centrum, Theodor-Heuss-Platz 1-3, 30175 Hannover) statt.

Tagesordnung:

1. Begrüßung und Feststellung der ordnungsgemäßen Einladung
2. Genehmigung der Tagesordnung
3. Bekanntmachung der Anträge
4. Ehrung nach § 21 der Satzung
5. Bekanntmachung Wahlergebnis Sportler des Jahres
6. Vorstellung und Wahl Ehrenrat
7. Bericht des Vorstands und Bericht zum Profifußball
8. Bericht des Aufsichtsrats
9. Aussprache zu den Berichten
10. Entlastung des Vorstands
11. Entlastung des Aufsichtsrats
12. Bekanntmachung Wahlergebnis Ehrenrat
13. Abstimmung über vorliegende Anträge gemäß § 11 der Satzung
14. Verschiedenes

Bitte beachten:

Stimmberechtigt sind alle aktiven und passiven volljährigen Mitglieder sowie Ehrenmitglieder. Anträge zur Tagesordnung müssen gemäß § 12 Ziffer 1c unserer Satzung bis zum 08. April 2020, 24.00 Uhr schriftlich beim Vorstand vorliegen. Für die Wahl des Ehrenrates bittet der Vorstand bezüglich einer Kandidatur um eine möglichst frühzeitige schriftliche Mitteilung im Vorfeld der Mitgliederversammlung. Alle Mitglieder werden gebeten, einen amtlichen Lichtbildausweis (Personalausweis, Führerschein) zur Legitimation mitzubringen und auf Verlangen vorzuzeigen. Ohne Legitimation kann kein Einlass erfolgen.

Über Ihre Teilnahme freuen wir uns sehr!

Mit schwarz-weiß-grünen Grüßen

Der Vorstand 

Fanabteilung soll gegründet werden

Ein Zuhause für 96-Fans und Unterstützer

Der Hannoversche Sportverein von 1896 e.V. hat weit über 21.000 Mitglieder. Gut die Hälfte davon sind Fördermitglieder, ein knappes Viertel sind aktive Sportler und ein gutes Viertel sind passive Mitglieder der Fußballabteilung. Bei Letzteren handelt es sich vor allem um Unterstützer der Profifußballmannschaft von Hannover 96, aber auch um Fans und Unterstützer der aktiven Abteilungen des Hannoverschen Sportvereins von 1896 e.V.. Schon seit einigen Jahren kursiert die Idee, diese Fans in einer eigenen Abteilung zu bündeln, so wie es viele andere Vereine schon vorgemacht haben. Engagierte Vereinsmitglieder und Fans von Hannover 96 sowie Vorstand und Aufsichtsrat haben sich mit dieser Idee in den letzten Monaten intensiv beschäftigt. Nun soll die Idee umgesetzt und die Fanabteilung pünktlich zum 124. Geburtstag des Hannoverschen Sportvereins von 1896 e.V. am 12. April 2020 gegründet werden.

Die Fanabteilung soll nicht nur ein Zuhause der Fans im Verein sein, sondern auch die emotionale Bindung zwischen dem Profifußball und dem Verein mit seinen Amateursportlern aufrechterhalten und festigen. Ziel ist es, die Zusammenarbeit mit den aktiven Sportlern in den Abteilungen auszubauen und das Vereinsleben untereinander zu fördern.

Wir wollen dazu beitragen, den Verein finanziell zu stärken, indem Mitglieder

gehalten und neue Mitglieder gewonnen werden. Unter keinen Umständen wird dabei das Budget der aktiven Sportler belastet.

Schon in den vergangenen Monaten haben zukünftige Mitglieder der Fanabteilung zum Beispiel beim Sommerfest im Vereinssportzentrum, beim Umzug des 96-Archivs oder beim Aufbau zum großen Formationsturnier der Tanzabteilung in Alfeld mitgeholfen. Auch in Zukunft sollen die verschiedenen Abteilungen unter anderem bei größeren Wettkämpfen oder Feierlichkeiten unterstützt werden. Sprecht uns hierzu gerne an!

Zwei langjährig engagierte Mitglieder aus der Fangemeinde haben sich bereit erklärt, die Abteilung zu leiten: Justus Faust (31) aus Hannover und Michael Thiele (49) aus Hameln. Beide werden sich nun an die Arbeit machen und die Fanabteilung mit all ihren Helferinnen und Helfern mit Leben füllen. Ein Riesendank an dieser Stelle an all jene, die zur Umsetzung beitragen und mit viel Engagement schon jetzt dabei sind. Ohne Euch wird es nicht funktionieren. Wir freuen uns besonders, dass wir bereits das Projekt „Trinkbecher für Trinkwasser“ für unsere Idee und eine Zusammenarbeit begeistern

konnten. Alle weiteren Vereinsmitglieder und Fans laden wir herzlich dazu ein, sich einzubringen. Vor allem weibliche Unterstützung wird noch gesucht. Es gibt dazu am Donnerstag, 19. März um 19.00 Uhr einen Informationsabend in der Vereinsgaststätte „Stamme96“ an der Stadionbrücke 9.

Abschließend sei erwähnt, dass die Fanabteilung ein Zusammenschluss von allen 96-Fans innerhalb des e.V. sein soll. Sie sieht sich nicht verantwortlich für das Spieltagsgeschehen auf den Rängen des Stadions wie Choreos oder Stimmung all-

gemein. Hierzu gibt es bereits innerhalb der Fanszene Organisationsstrukturen, die sich dafür seit vielen Jahren verantwortlich zeigen und die Aktionen mit eigenen Mitteln finanzieren.

Ansprechpartner der Fanabteilung stehen ab sofort an den Heimspielen bei der Mitgliederbetreuung im Nordbereich des Stadions (hinter dem Nord-Unterrang) bereit. Wir freuen uns auf Euren Besuch!

Für Fragen, Anregungen oder Wünsche stehen wir schon jetzt unter folgender E-Mailadresse zur Verfügung: fanabteilung@hannover1896.de 



v.l. Justus Faust und Michael Thiele

Der Vorstand informiert

Wir müssen reden über...

... die System-Frage. Auch beim Hannoverschen Sportverein hält die technische Moderne unaufhaltsam den dringend benötigten Einzug. Zum Jahreswechsel wurde ein neues Mitgliederverwaltungssystem eingeführt, wodurch wir neben Dingen wie zwingend besseren Auswertungsmöglichkeiten auch eine Fehlerreduzierung bei der Abrechnung von Mitgliedsbeiträgen erwarten. Die Feuerprobe hierzu läuft seit Mitte Februar mit den Einzügen und Rechnungsstellungen für die aktiven und passiven Mitglieder. Im Frühjahr 2020 soll zudem ein neues Buchhaltungssystem eingeführt werden.

... Marketing. Der Vorstand hat bereits in 2019 einiges an Geld in die Hand genommen, um den Verein und das Vereinssportzentrum mit seinem Fitness-Bereich verstärkt zu bewerben. In unseren Augen sind die Maßnahmen bisher sehr erfolgreich. Nutzer und Nutzung des Fitnessbereichs und der Fitnesskurse nehmen zu, ebenso sind Angebote wie PEKiP-Kurse sehr gut ausgelastet. Hallenzeiten sind so gut wie durchgehend ausgebucht, tagsüber fast ausschließlich durch Schulen. Und es hat sich herumgesprochen, dass sich im Vereinssportzentrum hervorragend Kindergeburtstage und Betriebsausflüge durchführen lassen. Auch für 2020 hat der Vorstand einen bedeutenden Etat für Marketingzwecke geplant.

... unsere Mitarbeiter. Wir sind sehr stolz auf unsere Mitarbeiter, was sie leis-

ten und wie sie sich trotz der angespannten finanziellen Lage des Vereins für ihn täglich mit vollem Einsatz engagieren und dazu beitragen, den Verein wieder in die richtige Richtung zu bringen. Dennoch haben uns Ende Januar zwei Mitarbeiter verlassen, darunter Lena Meding, die in den letzten acht Jahren, dank täglicher Pendelei zwischen Verden und Hannover, für viele Mitglieder feste Bezugsperson unter anderem zu Mitgliederfragen war. Wir haben bereits für beide Stellen neue Mitarbeiter gefunden und wollen den Wechsel dazu nutzen, um verstärkt die Außendarstellung des Vereins zu professionalisieren. Hier haben wir einiges vor und müssen nun sehen, was sich davon in welcher Zeit umsetzen lässt.

... unsere Präsenz. Wir sind angetreten mit dem Ziel, die Vereinsmitglieder, denen gegenüber wir verpflichtet sind, bestmöglich zu informieren. Uns ist nach zahlreichen Gesprächen bewusst geworden, dass dies nicht nur bedeutet, über die großen Dinge zu informieren, sondern auch über die kleinen Schritte, in denen es voran geht. Wir haben daher Ende letzten Jahres damit begonnen, die Mitglieder verstärkt zu aktuellen Themen mitzunehmen. Sei es über zusätzliche Newsletter des Vorstands, diese fortan regelmäßige Rubrik hier im 96 aktiv oder durch verstärkte Präsenz in den hannoverschen Medien. Und auch weiterhin gilt, dass uns jedes interessierte Mitglied gerne ansprechen darf und kann.

... den Hannover 96 Vertrag. Am Dienstag, den 10. März ist es endlich soweit: Die überfällige Informationsveranstaltung zum Hannover 96 Vertrag findet statt. Los geht es um 20.00 Uhr im Toto-Lotto-Saal der Akademie des Sports im Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10, 30169 Hannover. Bei größerem Zuspruch müssen wir die Location ggf. noch einmal ändern, daher bitten wir vorab um Anmeldung. Mitglieder, die den E-Mail-Newsletter abonniert haben, haben dazu bereits einen Link geschickt bekommen. Alle anderen können sich telefonisch anmelden unter 0511.96 900 900.

... die Satzung. Mit der Befragung der Mitglieder zu Änderungswünschen an der Satzung haben wir das Thema bereits angenommen. Da der Vorstand die Satzung im Rahmen einer ordentlichen Mitgliederversammlung zur Abstimmung stellen möchte, Eile aber kein guter Ratgeber ist, soll eine neue Satzung im Rahmen der Jahreshauptversammlung 2021 zur Abstimmung gestellt werden.

... das liebe Geld. Der Finanzplan 2020 wurde vom Aufsichtsrat genehmigt. Dieser sieht auch weiterhin einen höheren Finanzbedarf vor als Einnahmen zur Verfügung stehen. Gründe hierfür sind vor allem das Vereinssportzentrum und dessen Betrieb. Mit dem Hannover 96 Vertrag wurde der zusätzliche Finanzbedarf bereits berücksichtigt, sodass im Bedarfsfall die entsprechenden Darlehen zur Verfügung stehen. Insgesamt ist der Verein für 2020, im Vergleich zur Planung zum Zeitpunkt des Abschlusses des Hannover 96 Vertrags, im Plan. In 2021 werden auch Anpassungen der Mitgliedsbeiträge auf der Agenda stehen.

... zusätzliche Einnahmen. Das Sporthaus Gösch zeigt seine Verbundenheit zum Verein nicht nur als Ausstatter, sondern auch als Sponsor und zusätzlich als Spender. Mit NORDmedia wurde die bestehende Agenturpartnerschaft inhaltlich weiterentwickelt. Die Mobilität unserer aktiven Sportler wird kurzfristig durch eine Kooperation mit dem Unternehmen Stadtmobil deutlich verbessert werden.

Mit dem FORA Hotel konnte zuletzt eine Vereinbarung zu Kooperation und Sponsoring vereinbart werden, die auf der Sympathie zum 96-Frauenfußball basiert: „Das FORA Hotel Hannover sucht sich seine Kooperationspartner ausschließlich nach dem Sympathiefaktor und den Inhalten des Kooperationspartners aus. Wir betrachten die Unterstützung als Herzensache, damit die Qualität des Frauenfußballs noch weiter ins Bewusstsein der Menschen vordringt.“ (Hans-Jürgen Wenzel / Direktor). Weitere Gespräche über Kooperationen und Sponsorings laufen.

Die für 2019 mit der Hannover 96 Sales & Service GmbH vereinbarte Spende in Höhe von 300.000 Euro wurde erbracht, ebenso die erste Spende über 75.000 Euro für das erste Quartal 2020. ■ ■



96-Vorstand (v.l.): Hans Teille, Alexander Berwing, Benjamin Kahnt, Sebastian Kramer, Robin Krakau

96 bringt Bahn in Stadtverkehr

Nun auch auf den Schienen vertreten!



Schon gesehen? Die neue 96-Stadtbahn verschönert Hannovers Stadtbild

egal, ob Bahnfahrer, Fußgänger, Radfahrer oder Pendler mit dem Auto – die Werbung und der Aufdruck einer Stadtbahn werden immer (zumindest unterbewusst) wahrgenommen. So war es für die 96-Verantwortlichen auch der Wunsch, eine eigene 96-Bahn ins Leben zu rufen. Allerdings gar nicht so einfach, eine Stadtbahn grafisch zu entwerfen.

Wenn aber am Ende das Ergebnis stimmt, hat sich der Aufwand eindeutig gelohnt.

Das Team des Vereinssportzentrums an der Stadionbrücke hat sich intensive Gedanken gemacht und war sich einig, mit einer eigenen Stadtbahn, die an manchen Tagen sogar direkt vor der Haustür hält bzw. vorbeifährt, das Thema Fitness bei

Hannover 96 noch mehr im Raum Hannover zu verbreiten.

Dann war es endlich soweit: Hannover 96 e.V. schickte mit seinem Fitnessangebot im Vereinssportzentrum an der Stadionbrücke eine eigene Stadtbahn auf die unterschiedlichen Linien, die quer durch Hannover führen.

Die schwarz-weiß-grünen Vereinsfarben mit dem riesigen 96-Logo sind nun noch häufiger in Hannover zu sehen und verschönern das gesamte Stadtbild: Hannover 96 e.V. hat eine eigene Stadtbahn bekleben lassen, um noch mehr Menschen zu verdeutlichen, dass 96 mehr als den Bereich Fußball darstellt. Der Fitness- und Gesundheitsbereich ist dabei sehr dominant erkennbar und sollte nicht zu wechseln sein.

Gemeinsam mit einigen 96-Mitarbeitern nahm Geschäftsführer Frank Feldmann die Stadtbahn feierlich in Empfang. Auf dem Betriebshof versammelten sich alle vor dem neuen Verkehrsmittel. „Ich bin sehr stolz, diese Bahn auf den Weg quer durch Hannover zu schicken. Eine Gestaltung der Bahn kommt nicht jeden Tag vor“, schwärmt Frank Feldmann, der sichtlich zufrieden mit dem Ergebnis der Bahn ist, die jetzt bis mindestens Ende des Jahres durch Hannover fährt.

Hast Du die Bahn schon in Hannover gesehen oder bist sogar schon mit der Bahn gefahren, dann schicke uns gerne ein Foto an verein@hannover1896.de oder über Instagram (@hannover96fitness) und erhalte von uns eine kleine Überraschung im Vereinssportzentrum an der Stadionbrücke 9, 30459 Hannover.



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



Das FSJ-Team stellt sich vor

Freiwilliges Soziales Jahr bei Hannover 96



v.l.: Pauline Hahm, Emma Strufe, Tom Sanftleben, Emilia Montalvo

Hallo liebe 96er,
Emilia Montalvo, Emma Strufe, Malte Wedemeyer, Pauline Hahm und Tom Sanftleben bilden seit Sommer 2019 das FSJler-Team für das laufende Schuljahr 2019/2020 bei Hannover 96 e.V.

Alle sind im Kinder- und Jugendbereich eingesetzt und unterstützen unseren Verein tatkräftig. Dennoch haben sie nicht alle die gleichen Aufgaben, da die Einsatzbereiche unterschiedliche sind: Emilia engagiert sich für die Abteilung Tanzen, Emma arbeitet am Service, Malte verbringt einen Großteil seiner Zeit in der Verwaltung und Pauline und Tom

arbeiten größtenteils für die Abteilung Fit & Kids.

Was die fünf genau machen und wie sie den Verein unterstützen, ist schwierig zusammenzufassen. Deshalb hier ein kurzer Einblick in die jeweiligen Aufgaben:

Für die Tanzabteilung setzt sich Emilia Montalvo ein. Die Ecuadorianerin leitet verschiedene Tanz- und Taekwondo-Kurse für Kinder zwischen 6 und 12 Jahren. Aus ihrem Heimatland bringt sie viel Erfahrung in dem Bereich Tanzen mit. Im Büro wendet sie sich den Medien und der Kommunikation zu und hat das Ziel, das



ORGANIC IS OUR MISSION!

Hier gibt es Bekleidung, Schmuck, Accessoires, Feinkost, Kleinmöbel und Geschenkartikel, garantiert alles ECO, BIO und FAIR.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.
Bis bald bei

EARTH & SKY



Earth & Sky - the green shop GmbH
Röselerstraße 2, 30159 Hannover
Tel.: 0511 33634800
info@earthandskyshop.de
www.earthandskyshop.de

Öffnungszeiten:

Mo. – Fr. 10.00 – 19.00 Uhr
Sa. 10.00 – 18.00 Uhr

Image der Abteilung zu verbessern und mehr Reichweite zu bekommen.

Emma hingegen ist im Vereinssportzentrum am Service angestellt. Service klingt für die meisten erst einmal etwas langweilig, doch im Gegenteil: Mitglieder begrüßen, die Eingangskontrolle verwalten, Mitgliederdaten aufnehmen und eingeben, Termine managen und vor allem unzählige Telefonate zählen unter anderem zu ihren Aufgaben. Doch Emma telefoniert nicht nur, wie viele vielleicht denken, sie hat auch eine große Verantwortung für die Kasse und ist die erste Ansprechpartnerin bei Fragen zu Vereinsangeboten. Auch Kolleginnen und Kollegen steht sie jederzeit zur Verfügung.

Malte ist hauptsächlich in der Mitgliederbetreuung tätig. Er bearbeitet Ein- und Austritte, ist für unseren Mitgliedscontainer im Nordbereich der HDI Arena zuständig und überprüft die 96-Busse und Anhänger auf Sauberkeit und Fahrtüchtigkeit. Oft sieht man Malte auch mit Paketen und Briefen unter den Armen herumlaufen, da er die Post verwaltet sowie die Mitgliederpakete packt und verschickt. Auch Firmen- und Event-Einkäufe zählen zu seinen Aufgaben. Nachmittags ist er für die Abteilungen Fit & Kids sowie Floorball in den Sporthallen zu finden, wo er AGs und Sportangebote leitet.

Pauline und Tom engagieren sich hauptsächlich für die Abteilung Fit & Kids. Beispielsweise beinhaltet dies die Betreuung der verschiedensten Sportangebote in den Außenstellen. Von Eltern-Kind-Turnen über Einradfahren und Fußball bis hin zum Parkour ist alles dabei. Da die Angebote meist am Nachmittag stattfinden, fragen sich nun bestimmt einige, was sie dann den ganzen Morgen über machen. Sie arbeiten im Büro und kümmern sich um das Mail-Postfach, bearbeiten die Mitgliederlisten und Anfragen oder aber pflegen sämtliche Daten in das System ein. Auch eine wichtige Aufgabe ist die Vertretungssuche. Sollte eine Übungsleiterin oder ein Übungsleiter einmal erkrankt sein, muss eine Vertretung gesucht werden, sodass die Sportangebote trotzdem stattfinden können.

Die Aufgaben eines FSJlers bei Hannover 96 sind also nicht in einem Satz zusammenzufassen. Das FSJler-Team fühlt sich bei 96 sehr wohl. Sie konnten schon viele Kontakte knüpfen und sich vor allem auch persönlich weiterentwickeln.

Hannover 96 wünscht auch weiterhin viel Spaß! 

sopra®



Erfüllen Sie Familienträume als
Anlagenmechaniker (m/w/d)
und werden Teil des Teams von
Kühling & Hauers

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

Foto: shutterstock.com/Katheryna Mostova



Kühling & Hauers Schwimmbadtechnik GmbH · Am Ortfelde 32 · 30916 Isernhagen NB



Wir suchen DICH!

Freiwilliges Soziales Jahr bei Hannover 96

Du möchtest einen Blick hinter die Kulissen eines professionellen Sportvereins werfen, Dich hier mit Deiner Arbeit einbringen oder suchst nach der Schule den optimalen Einstieg ins Berufsleben? Dann bist Du bei uns genau richtig! Wir suchen mehrere unterstützende FSJler für das Schuljahr 2020/2021.

Wer sind wir?

Wir sind Hannover 96 e.V. und mit über 22.000 Mitgliedern der größte Sportverein Niedersachsens. Mit 17 aktiven Abteilungen sind wir in vielen Sportarten stark vertreten und deutschlandweit bekannt.

Was Du mitbringen solltest?

- Interesse für Sport
- Engagement
- Zuverlässigkeit
- Hilfsbereitschaft
- Freude an der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen
- Verantwortungsbewusstsein

Deine Aufgaben:

- Unterstützung bei der Planung und Durchführung von Veranstaltungen
- Recherchearbeiten
- Selbstständiges Erstellen von Texten und Exposees
- Mithilfe bei Projektarbeiten
- Ausüben von Übungsleitertätigkeiten
- Unterstützung von Schul-AGs an unterschiedlichen Standorten

Wir bieten:

- Ein sehr hilfsbereites, nettes und junges Team
- Eine freundschaftliche Atmosphäre
- Vielfältige Aufgabenbereiche
- Mitgestaltung des größten Sportvereins Niedersachsens
- Übernahme von Verantwortung
- 300 Euro Taschengeld im Monat

Wir haben Dein Interesse geweckt?

Dann sende uns Deine Bewerbungsunterlagen per Mail an verein@hannover1896.de und überzeuge uns von Dir!

Von 96 zu Olympia?

Schwimmerin Angelina Köhler im Porträt

Nicht jeder ist eine Wasserratte. Immer weniger Kinder machen Schwimmabzeichen und für viele Menschen sind Thermen und Whirlpools der einzige Kontakt zu Schwimmbädern.

Eine Frau, die hingegen wohl ihr ganzes Leben im Wasser verbringen könnte, ist Angelina Köhler. Bei jedem Wetter springt sie ins kalte Nass der Schwimmhalle: Egal, ob draußen Schnee liegt oder das Thermometer über 30 Grad anzeigt. Für eine Leistungsschwimmerin ist das

zufällig im Türkeiurlaub. Im Hotel wird ein Schwimmkurs angeboten, der ihr so viel Spaß macht, dass sie zurück in der Heimat gleich in den Schwimmverein eintritt – mit etwa zehn Jahren relativ spät für eine Karriere im Leistungssport. Da es in Rheinland-Pfalz kein einziges 50m-Schwimmbecken gibt, folgt zwei Jahre später der Schritt ins Sportinternat nach Hannover. Dass dies eine gute Entscheidung ist, zeigen ihre Erfolge in den letzten Jahren: Silber und Bronze bei den olympischen Jugendspielen in Buenos Aires 2018, Deutsche Meisterin über 50m Freistil 2018, Aufnahme in die Nationalmannschaft und Teilnahme an der Schwimm-WM 2019 in Südkorea – um nur einige zu nennen.

Für viele Zwölfjährige wäre der Umzug in eine fremde Stadt und die Trennung von der Familie kein einfacher Schritt gewesen, aber Angelina kam gut damit klar: „Für mich war Leistungssport immer mein Traum. Das war genau das, was ich machen wollte. Ich musste diesen Schritt gehen. Es war eine Umstellung, aber ich habe hier gerne gelebt und viele Freunde gefunden. Es waren tolle dreieinhalb Jahre.“

Seit 2017 ist die Familie wiedervereint in Hannover. Erneut eine Veränderung des Alltags für die Sportlerin: „Das war ein ziemlicher Luxus hier. Jetzt, wo ich wieder zuhause wohne, muss ich sehr früh aufstehen. Um 5.30 Uhr. Dann zum Früh-



Angelina in ihrem Element

training und danach direkt zur Schule und dann bald wieder zum Training. Da ist es immer so ein bisschen hektisch mittlerweile mit dem Mittagessen.“

Apropos Alltag: Die meisten Tage sind ziemlich voll. Um den Sprung nach ganz oben zu schaffen, trainiert die Ausnahmeschwimmerin bis zu zehnmal in der Woche im Becken. An den meisten Tagen geht sie einmal in der Früh und einmal am Abend ins Wasser. Obwohl sie Sprinterin ist und die Distanzen von 50 bis 200 Metern ihre Paradedisziplinen sind, legt sie dabei pro Einheit ca. fünf Kilometer zurück – das sind ganze 100 Bahnen im großen 50m-Becken des Sportleistungszentrums. In einer Woche schwimmt sie damit mehr als die Distanz eines Marathons. Dazu stehen pro Woche noch vier Trainingseinheiten an Land an – meistens Krafttraining.

Nicht zu vergessen sind natürlich auch die mehrtägigen größeren und kleineren nationalen wie internationalen Wettkämpfe, die das Sportjahr bestimmen. Um dort Höchstleistungen bringen zu können, wird die Trainingsintensität vorher aber auf sechs bis sieben Einheiten pro Woche

reduziert. Was nach einem Fulltime-Job klingt, ist allerdings nicht ihre einzige Beschäftigung. Zwischen der ganzen Zeit in Schwimmhallen und Fitnessbereichen in Europa und der ganzen Welt ist Angelina nämlich gerade auch dabei ihr Abitur zu machen und das normale Leben einer Teenagerin zu führen.

Das alles unter einen Hut zu bekommen geht aber nicht ohne Unterstützung, wie sie selbst betont: „Ich kriege da ganz viel Hilfe. Ich habe viele Lehrer, die Verständnis haben. Mein Vater managt mich, meine Mutter macht das Essen für mich und meine Schwestern, die auch schwimmen. Ich könnte mir mit 19 mein Frühstück auch selber machen (lacht), aber das ist natürlich eine Erleichterung, wenn ich nicht alles selber machen muss.“

Und ich strecke mein Abitur auch gerade. Das heißt, ich mache es in drei und nicht in zwei Jahren. Das geht an meiner Schule, das ist eine Eliteschule des Sports und das ist total super.“ So hat sie zum Beispiel mehr Flexibilität beim Besuchen von Kursen und muss wegen des Frühtrainings erst um 10.00 Uhr im Unterricht sein. Die Schule nimmt also Rücksicht auf



Training nicht verhandelbar. Die mittlerweile 19-Jährige kam 2013 aus Koblenz nach Hannover und ist seit der Gründung der Schwimmabteilung vor gut zwei Jahren zusammen mit ihrem Vater Thomas, der die Abteilung leitet, bei Hannover 96.

Aber der Reihe nach: Angelina entdeckt den Spaß am Schwimmen und ihr außergewöhnliches Talent mehr oder weniger

Angelinas Leben als Leistungssportlerin – anders ginge es auch kaum, denn aufgrund von Trainings und Wettkämpfen kann sie fast 50% der regulären Schulzeit nicht vor Ort sein.

Nach einem sehr erfolgreichen Jahr 2019 mit vielen persönlichen Bestzeiten, steht mit 2020 nun ein olympisches Jahr an. Und Angelinas Ziel ist es natürlich in Tokio dabei zu sein. Ihre Chancen dafür stehen nicht schlecht. Wenn alles gut läuft, ist die Qualifikation in Reichweite: „Sich zu qualifizieren, das wäre mein Kindheitstraum. Das wäre schon mal sehr, sehr viel, das zu schaffen. Und was dann bei Olympia passieren würde, das ist offen. Da kommt ja ganz viel auf einen zu.“ Damit sie es nach Japan zu den besten der Welt schafft, ist aber eins ganz wichtig: gesund bleiben.

Als unbeteiligter Zuschauer und auch interessierter Sportfan macht man sich meistens kaum Gedanken darüber, was für Hindernisse auf dem Weg zu so einem großen Ziel bei jeder einzelnen Athletin überwunden werden müssen. Man sieht sie meistens nur bei den Großereignissen im Fernsehen und wundert sich, warum es auf einmal so gut läuft – oder eben auch nicht. Dahinter steckt aber viel mehr. Es muss nicht nur die Ernährung und das tägliche Training stimmen, um die absolute Topleistung bringen und sich gegen die starke Konkurrenz durchsetzen zu können.

Es darf auch einfach nichts Unvorhergesehenes dazwischenkommen. Eine einfache



Immer auf dem Sprung

Erkältung zur falschen Zeit – der Traum ist aus. Einmal im Supermarkt gestolpert und umgeknickt – der Traum ist aus. Als Leistungssportlerin muss man da besondere Vorsicht walten lassen, weiß Angelina: „Gesund bleiben ist das Allerwichtigste. Keine Grippe. Keinen Schnupfen. Nicht verletzen. Es können immer ganz banale Dinge passieren und deswegen darf man dann nicht zu Olympia.“

Ich fahre zwar Fahrrad, aber ich fordere es jetzt nicht heraus und gehe Schlitt-

schuhlaufen oder Bouldern. Das wäre ganz schlecht. Wo man auch immer ein bisschen aufpassen muss, sind die Viren in der Bahn. Da muss ich immer schauen vor großen Wettkämpfen, ob ich da Bahn fahre. Als Leistungssportler hat man auch nicht das beste Immunsystem, weil man ständig trainiert und damit geschwächt ist. Da muss nur einmal jemand Niesen oder Husten und dann hat man es.“ Daneben lässt sie regelmäßig von einem Sportmediziner ihre Sportgesundheit un-

tersuchen und sich von einem Sportpsychologen dazu beraten, wie sie am besten mit dem Leistungsdruck umgehen kann. Es ist also ein langer, entbehrungsreicher Weg zum Erfolg und es gibt keine Garantien, dass sich der unglaubliche Aufwand irgendwann auszahlt. Angelina Köhler aber kommt ihrem großen Ziel immer näher. Vielleicht ist eines ihrer Erfolgsgeheimnisse die riesige Begeisterung für den Schwimmsport: „Schwimmen fühlt sich an als würde man Schweben. Das ist ein ganz anderes Gefühl als auf dem Land und das bekommt man bei keiner anderen Sportart. Es ist einfach toll, wie man sich im Wasser bewegen kann, wie man da schwebt und fliegt. Als Kind wollte ich immer fliegen und das kommt dem schon sehr nah.“ Wer weiß, eventuell sehen wir sie schon bald im Becken von Tokio um die Platzierungen kämpfen. Wir drücken auf jeden Fall die Daumen!



Angelina in ihrer alten Heimat - dem Sportinternat

GESCHMÄCKER SIND VERSCHIEDEN!

Die MARKTHALLE auch!
Hier ist für Jeden was dabei.



Über 50
internationale
Spezialitäten



Karmarschstr. 49
30159 Hannover
www.markthalle-in-hannover.de

Mo. - Mi. 7:00 - 20:00 Uhr
Do. - Fr. 7:00 - 22:00 Uhr
Sa. 7:00 - 16:00 Uhr



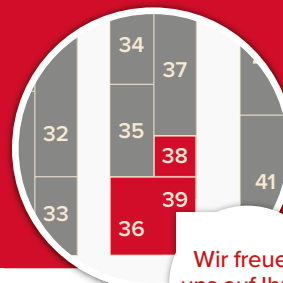
www.markthalle-in-hannover.de

WILLKOMMEN IM BAUCH VON HANNOVER



Feinkost aus dem Meer

Fangfrischer Fisch, Marinaden und
sämtliche Matjeskreationen, Fisch-
gerichte à la carte und Fischbrötchen,
warme Küche bis 18:00 Uhr



Wir freuen
uns auf Ihren
Besuch!

Markthalle Hannover
Karmarschstr. 49, 30159 Hannover
Telefon: 0170 5794341



TÄGLICH WECHSELNDE GERICHTE ZUM FRÜHSTÜCK UND MITTAG Bella Italia in der Markthalle

Köstlich belegte ital. Focaccia und Cia-
batta (kalt oder warm), hausgemachte
Vorspeisen, ital. Spezialitäten, Warme
Gerichte und süße Gaumenfreuden,
sowie Café und weitere Getränke



Wir freuen
uns auf Ihren
Besuch!



Markthalle Hannover
Karmarschstr. 49, 30159 Hannover
Telefon: 0162 2478454

NP Sportgala 2020

96 mehrfach auf Podium!

Bei der Sportgala im Theater am Aegi konnten die Sportlerinnen und Sportler von Hannover 96 mehrmals jubeln und großartige Erfolge feiern. Leichtathletin Imke Onnen wurde zur Sportlerin des Jahres ausgezeichnet und 96-Legende Hans Siemensmeyer erhielt eine Ehrung für sein Lebenswerk.

Mit stolzen 21,1% wurde 96-Hochspringerin Imke Onnen zur Sportlerin des Jahres gewählt. Trainiert von ihrer Mutter Astrid Fredebold-Onnen sprang sie 2019 bei der Leichtathletik-WM in Katar ihre persönliche Freiluftbestleistung von 1,94 Metern und belohnte sich mit einem 9. Platz im Finale.

Auch der 2. Platz ging an Hannover 96. Anna-Lena Füllkrug (Frauenfußball) bekam beachtliche 16% der Stimmen. Die 22-Jährige ist in der Regionalligamannschaft der 96-Frauen mit 17 Treffern in elf Spielen die erfolgreichste Torschützin. Ihr persönlicher Saisonhöhepunkt waren sechs Tore im Spiel gegen TuS Büppel im Oktober vergangenen Jahres.

Die Frauenfußballmannschaft erhielt 11% der Stimmen und erreichte somit den 3. Platz bei der Wahl zur Mannschaft des Jahres - gefolgt von den Recken vom TSV Hannover-Burgdorf (Handball) und dem VfL Eintracht (Turn-Gruppe). Das Team um Trainer Lars Gänssicke und Marcel Geisenhainer ist vergangene

Saison als Meister aus der Oberliga aufgestiegen und belegt aktuell Platz 2 in der Regionalliga.

Erfolgreiche 23% brachten den bulligen Stürmer Weydandt auf den 2. Platz bei

der Sportlerwahl des Jahres. Seit der Saison 2018/2019 gehört er zum Profiteam der 96er. Mit seinem Weg von der Kreisliga zum Bundesliga-Torschützen machte er sich als „Märchenstürmer“ einen Namen. Im Jahr 2019 gelangen ihm neun Treffer bei 32 Profieinsätzen.

Der Hannover 96-Bundesliga-Rekord-schütze Hans Siemensmeyer wurde von Niedersachsens Ministerpräsident Stephan Weil für sein Lebenswerk geehrt.

Weil über Siemensmeyer: „Er zählt zu den ganz Großen des hannoverschen Sports und gilt als bester Spieler, den Hannover 96 jemals hatte.“ Der heute 79-Jährige ist mit 72 Bundesligatreffern Rekordtorschütze bei Hannover 96. 



**RAM**

IMPORTED BY AEC.

EIN RAM FÜR ALLE FÄLLE:**DER 2020 RAM 1500 SPORT.****ENTDECKEN SIE DAS NEUE AEC SONDERMODELL
JETZT BEI IHREM AUTOPORT ISERNHAGEN!**

BILD ZEIGT 2020 RAM 1500 LARAMIE® SPORT MIT OPTIONALER SONDERAUSSTATTUNG.
KRAFTSTOFFVERBRAUCH MIT 5,7 L V8 HEMI®, 8-STUFEN AUTOMATIKGETRIEBE: INNERORTS 15,7
L/100KM, AUSSERORTS 10,7 L/100KM, KOMB. 14,9 L/100KM. CO2 EMISSIONEN: 352 G/KM,
EURONORM: 459/2012, ENERGIEEFFIZIENZKLASSE: G.

Autoport Isernhagen GmbH
Potsdamer Straße 2 -
30916 Isernhagen/AWB
Tel. 0511-7004070
Fax: 0511-70040779
www.autoport-isernhagen.de

www.aecramtrucks.com

Ram ist eine eingetragene
Handelsmarke der FCA US LLC©

Karlshafen und Glücksstadt

96-Mitglieder gehen auf Erlebnisreisen

Nach einer gut besuchten Erlebnisfahrt nach Nordhausen Ende Februar heißt es jetzt: Aufgepasst und anmelden, die nächsten Fahrten stehen vor der Tür. Am **Sonntag, den 26. April** geht es ab 07.30 Uhr (Treffpunkt: Parkplatz Vereins-sportzentrum) nach Bad Karlshafen. Hier steht ein besonderes Ereignis auf der Oberweser auf dem Programm - die große bunte Saisoneroöffnungsfahrt auf den Fahrgastschiffen der Flotte Weser! Diese Fahrt ist in der Saison die einzige Gelegenheit, die Weser auf 90 km an einem Tag zu befahren. Während der Schifffahrt können die Mitglieder ein leckeres Grillbuffet zum Sattessen genießen sowie der Live-Musik an Bord lauschen. Der Preis pro Person beläuft sich für das gesamte Tagesprogramm auf 85 Euro.

Aber damit soll es noch nicht genug sein. Von dem einen Fest zum nächsten geht es dann am **Freitag, den 12. Juni**. Hier

ist der Zielort Glücksstadt. Dort werden die Matjestage besucht. Jedes Jahr, am zweiten Donnerstag im Juni, werden die „Glückstädter Matjeswochen“ mit der traditionellen Matjesprobe und einer viertägigen Eröffnungsveranstaltung eingeläutet. 1968 begonnen, wird diese Tradition bis heute fortgesetzt. Im Mittelpunkt steht ein kleiner Silberling - der Original Glückstädter Matjes. Die Mitglieder nehmen an einem Erlebnisrundgang teil, beobachten das Glückstädter Entenrennen und schwofen zur Live-Musik auf der Markplatzbühne mit. Diese Erlebnisfahrt beläuft sich auf einen Teilnehmerbetrag in Höhe von 45 Euro pro Person.

Interesse?

Anmeldungen zu den Fahrten sind telefonisch unter der 0511.96 900 900 oder per Mail an verein@hannover1896.de möglich. Ein toller 96-Tag mit unvergesslichen Stunden ist im Preis inklusive. 

*Bad Karlshafen*

Sei dabei!

Expertenvorträge im März und April

96-EXPERTEN informieren



96-Experten informieren über interessante Gesundheitsthemen

Studien zufolge ernähren sich 91% der Kinder nicht optimal. Doch spielt die Ernährung in keiner anderen Lebensphase eine so wichtige Rolle wie im Kindesalter. In den frühen Jahren der Entwicklung und des Wachstums wird der Grundstein für die Gesundheit gelegt. Ein Mangel bestimmter Nährstoffe, ein erhöhter Konsum raffinierter Kohlenhydrate und verarbeiteter Lebensmittel kann sich langfristig negativ auf die Gesundheit auswirken und die geistige sowie körperliche Entwicklung gefährden. Herzerkrankungen,

Adipositas, Gelenkerkrankungen, Allergien oder Diabetes Typ 2 können die Folge sein. Essgewohnheiten, die in der frühen Lebensphase entwickelt werden, sind prägend für das gesamte Leben und nur schwer wieder abzulegen.

Was passiert in meinem Körper, wenn ich Süßigkeiten und Fast Food konsumiere? Welche Nährstoffe sind wichtig für die Entwicklung? Wie kann ich mein Kind für gesunde Ernährung und die Lebensmitt zubereitung begeistern? All diese

Fragen und noch vieles mehr werden am **Montag, den 16. März beim Expertenvortrag (19.00 Uhr, Vereinssportzentrum)** beantwortet. Die Kinder und Jugendlichen, aber auch die Eltern sollen lernen, was eine ausgewogene Ernährung bedeutet, warum sie wichtig für uns ist und wie man sie einfach zu Hause umsetzen kann. Die Veranstaltung richtet sich an Kinder ab acht Jahren in Begleitung eines Elternteils.

Der Expertenvortrag am **Dienstag, den 21. April (19.00 Uhr, Vereinssportzentrum)** beschäftigt sich mit Trends & Mythen der Ernährung. Low Carb - High Fat, Rohkost, Fasten, Vegan oder doch zurück zur Steinzeiter Ernährung? Im Internet kursieren zahlreiche Ernährungstrends und -mythen, die oftmals für Verwirrung und Unsicherheit sorgen. Ist Kokosöl nun Gift für den Körper, macht Essen am Abend dick und können die berühmten Superfoods uns jung und schlank halten?

Im Rahmen des Expertenvortrags „Trends & Mythen der Ernährung“ wollen wir auf wissenschaftlicher Grundlage die größten Irrtümer aus dem Weg räumen und die Vor- und Nachteile der einzelnen Ernährungsweisen vorstellen. So kannst Du selbst entscheiden, was zu Deinen individuellen Bedürfnissen und Deinem Alltag passt und die für Dich optimale Ernährung entwickeln. Denn für eine ausgewogene Ernährung muss man kein Studium absolvieren oder mit Nährstofftabellen durch den Supermarkt laufen. Vor allem soll Ernährung Freude bereiten, wohltun und schmecken.

Eine Anmeldung ist im Vorfeld erforderlich. Diese kann erfolgen über hannover96.de/verein oder telefonisch unter der 0511.96 900 900. Die Kosten für einen Expertenvortrag belaufen sich auf 5 Euro für Mitglieder. Nicht-Mitglieder zahlen 8 Euro.

Bartels Elektro GmbH



Kompetenter Fach- und
Ausbildungsbetrieb seit 1968

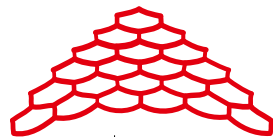
- Elektroinstallation
- Rasenroboter
- Elektr. Freiflächenheizung
- Alarmanlagen



Wir suchen
qualifizierte
Mitarbeiter!

Dorfstraße 46 | 30916 Isernhagen
Telefon (0 51 39) 50 85
Mobil (01 72) 5 10 63 35
info@bartelselektro.de

www.bartelselektro.de



DACHDECKEREI

GUIDO LANGHAMMER

www.guidolanghammer.de

Guido Langhammer
Meisterbetrieb

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

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

Abende des Wissens

Vorträge zu Training und Ernährung



Erfahre die Grundlagen für Dein perfektes Training im Vereinssportzentrum

VERANSTALTUNGEN

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 0 51 37 _ 7 54 45 Telefax 0 51 37 _ 1 38 34
Internet www.reckewerth-maler.de

Neben dem modernen Sportangebot im Fitness- und Gesundheitsbereich bietet Hannover 96 Vorträge für Mitglieder und Nicht-Mitglieder im Bereich Training und Ernährung an. Die Anmeldung im Fitness- und Gesundheitsbereich ist der erste richtige und wichtige Schritt in Deine fitte und gesunde Zukunft. Die Abende des Wissens versorgen Dich zusätzlich mit wichtigen Informationen, die Deine Zielerreichung möglicherweise beeinflussen können.

Bei dem Abend des Wissens – Ernährung - erfährst Du alle Grundlagen rund um diese Thematik, in der Nährstoffe wie Kohlehydrate, Eiweiße und Fette in ihrer Funktion erläutert werden. Außerdem wird sich mit den Fragen beschäftigt, wie eine optimale gesunde Ernährung aussieht und ob es diese überhaupt gibt. Darüber hinaus werden Tipps für die

schonende Zubereitung von Mahlzeiten gegeben. Neben dem Abend des Wissens zum Thema Ernährung wird ein ähnliches Format zum Thema Training angeboten. Hierbei geht es um die Fragen, wie Dein Training optimal geplant und gesteuert wird und welche Trainingsarten sowie -möglichkeiten Du bei uns im Vereinssportzentrum hast.

Die Teilnahme ist kostenlos. Gerne dürfen auch Freunde, Familie und Bekannte zu einem Vortrag mitgebracht werden.

Alle Termine finden im Multifunktionsraum (Ebene 1) des Vereinssportzentrums (Stadionbrücke 9, 30459 Hannover) statt. Alle Termine findest Du unter hannover96.de/verein. Hier kannst Du Dich auch im Vorfeld anmelden oder Du rufst uns unter der 0511.96 900 900 an. Wir freuen uns auf Dich! 

Schon bewusst?

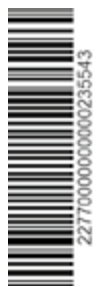
Mit guten Produkten zu einer besseren Ernährung.



REWE
DEIN MARKT

REWE 10FACH °P

auf den gesamten Einkauf ab 20 Euro!*



22770000000000235543

So funktioniert's: Coupon zusammen mit der (mobilen) PAYBACK Karte an der Kasse vorlegen oder Couponcode auf rewe.de bei Bestellung eingeben. Die Punktegutschrift erfolgt nach dem Einkauf. Der Coupon ist nicht mit anderen Aktionen/Rabatten von PAYBACK oder REWE (bezogen auf den ganzen Einkauf) kombinierbar. Gilt ab einem rabattfähigen Umsatz von 20€, einmalig und nicht nachträglich einlösbar. Gilt in teilnehmenden REWE Märkten und beim Lieferservice; gilt nicht bei Versand per Paket und in Aral/REWE To Go Shops.

* Rechtliche Hinweise unter: rewe.de/coupons

Nur hier einlösbar:
gültig in allen REWE Märkten in Hannover

Gültig vom 02.03.2020 bis 14.03.2020

PAPIERCOUPON NUTZEN

PAYBACK



KW 10 Gültig vom 02.03. bis 14.03.2020

In vielen Märkten Montag – Samstag von **7 bis 22** Uhr für dich geöffnet

18,96 % Rabatt für Mitglieder

HelferInnen gesucht!

Am 26. April fällt der Startschuss für den nächsten Hannover Marathon. Für viele Aktive startet damit die laufende Sightseeingtour quer durch unsere Stadt – natürlich auch vorbei an der heimischen 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

zugeschnitten und lautstarkes Anfeuern stehen hier auf dem Programm. Gerne freuen wir uns über Unterstützung und neue Gesichter, die diesen Tag zu einem ganz besonderen Lauferlebnis machen wollen.

Anmeldungen und Informationen zu allen Disziplinen sind möglich über www.marathon-hannover.de/96. Nach dem Login gelangen alle Interessierten in den gesondert für Mitglieder aufbereite-



Hannover läuft - Sightseeing-Tour beim Hannover Marathon inklusive

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

ten Meldebereich. Die Zugangsdaten, die dort einzugeben sind, lauten:

Benutzer: Hannover 96
Passwort: 96Mitglied20

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

VERANSTALTUNGEN

 **Dr. Inez Brunotte**
FACHÄRZTIN FÜR AUGENHEILKUNDE

 „Im Amateur- und Leistungssport sind die Anforderungen an das Sehorgan Auge sehr groß.“

Tätigkeitsschwerpunkte:
Allgemeine Vorsorge
Glaukom oder Makuladegeneration
Optimale Sehschärfenmessung
Sportlercheck

Private Augenarztpraxis Dr. med. Inez Brunotte
Bodestr. 2-6 | 30167 Hannover
Tel. 0511 489 775 77 | info@augenaerztin-brunotte.de

Kurzfristige online-Terminvergabe:
www.augenaerztin-brunotte.de

Gelenk-Reha Hannover
... erfahren,
kompetent, engagiert.

Unsere Leistungen

- ▶ Physiotherapie
- ▶ Physiotherapieberatung
- ▶ Physio Personal Training
- ▶ Gelenksprechstunde
- ▶ Heilpraktiker für Physiotherapie



Gelenk-Reha Hannover
Richard-Lattorf-Str. 35 | 30453 Hannover
Tel.: 0511 / 40 47 03
info@gelenk-reha-hannover.de
www.gelenk-reha-hannover.de
www.facebook.de/gelenkreha-hannover



Mitglieder testen sich

Fit & gesund: Die 30-Tage-Zuckerfrei-Challenge

Studien zufolge nehmen die Deutschen im Schnitt 100 Gramm Zucker täglich zu sich. Dies entspricht 33 Würfelzucker und ist das Vierfache der empfohlenen maximalen Tagesmenge. Doch ist es nicht nur der erkennbare Zucker in Süßigkeiten, Kuchen und Softdrinks, sondern vielmehr der versteckte Zucker in sämtlichen Fertigprodukten, Joghurts, Soßen und Dressings. Zuckerkonsum kann Deine Gesundheit langfristig stark beeinträchtigen und begünstigt das Risiko zahlreicher Zivilisationskrankheiten wie Fettleber, Diabetes und Bluthochdruck. Der süße Stoff hat negative Auswirkungen auf das Immunsystem, schädigt Gehirn, Herz, Gefäße und beeinträchtigt die Darmgesundheit. Auch das Suchtpotential wird oftmals unterschätzt. Der Konsum von raffiniertem Zucker führt zu einer Ausschüttung des Glückshormons Dopamin und aktiviert dasselbe Belohnungszentrum wie Alkohol und Nikotin. Deshalb macht Schokolade auch glücklich. Doch leider hält die aufputschende Wirkung nicht lange an und geht ins Gegenteil über: Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Antriebslosigkeit, und Heißhunger können die Folge sein. Seit dem 01. März nehmen

sich Mitglieder der Herausforderung an. Sie erhielten ihr persönliches Workbook mit täglichem Input, einfachen Rezepten, Einkaufslisten und Tipps, um mit geringem Aufwand die individuellen Ziele zu erreichen und auch nach dem Zucker-Detox ausgewogene Ernährung langfristig ins Leben zu integrieren. In der Community wird gegenseitig inspiriert, motiviert und Erfahrungsaustausch betrieben. Weitere Zuckerfrei-Challenges sind geplant. Bei Interesse wende Dich per Mail an verein@hannover1896.de. 

FATEHI
ZAHNARZTPRAXIS F. FATEHI

ÄSTHETIK | KIEFERORTHOPÄDIE | IMPLANTOLOGIE

LÄCHELN. WOHLFÜHLEN. LEBEN.

Die Zahnarztpraxis für die ganze Familie.

Als Patient haben Sie ein Anrecht darauf, dass Ihre Bedürfnisse die nötige Aufmerksamkeit erfahren und Sie angst- und schmerzfrei behandelt werden. Kurz gesagt: Wir betreuen Sie stets so, wie wir selbst gern betreut und versorgt werden möchten – mit Respekt, empathisch und mit all unserem zahnärztlichen Fachwissen. Ihre Zahnarztpraxis Fatehi in Badenstedt steht für ein vertrauensvolles Miteinander über Familiengenerationen hinweg.



Lernen Sie uns kennen.



ZAHNARZTPRAXIS F. FATEHI

Badenstedter Straße 200
30455 Hannover

Tel.: 0511495979
Fax: 05114750809
praxis@zahnarzt-fatehi.de

SPRECHZEITEN:
Montag – Freitag:
08:00 – 12:00 Uhr
13:00 – 18:00 Uhr
Samstag: Nach Vereinbarung



Das Gesundheitsrisiko „Zucker“ wird oftmals unterschätzt

96

Euer Verein!

GEORG
APOTHEKE
Dr. nat. med. Annabelle Schnaith

Euer Partner
für Gesundheit!

Wir freuen uns auf Euch in
der City zwischen Wurst-
Basar und C&A!

GEORG | APOTHEKE
Georgstraße 19 · 30159 Hannover
0511 16 79 70 · www.georg-apotheke.de

Mo. - Fr. 8-20 Uhr · Sa 9-19 Uhr

BIOLOGISCH



Zu gutem Sport
gehört gute Ernährung,
natürlich aus dem
Bioladen!

Stephanusstraße 10
30449 Hannover
Tel. 0511 - 213 55 88

A & N Sonnenschutz
Arnold Wittke



Schön und
sicher!

- Jalousien
- Rollläden
- Markisen
- Rollos
- Plissees
- Screens
- Insektenschutz
- Wintergärten
- Wartung
- Reparatur
- Beratung
- Ausstellung

Max-von-Laue-Straße 27
30966 Hemmingen
Tel. 0511 76825271
info@an-sonnenschutz.de

www.an-sonnenschutz.de

Kurs des Monats März

Sixpack Loading

Beim Kurs des Monats dreht sich im März alles um das Thema „flacher Bauch“ und das bekannte und oftmals gewünschte „Sixpack“.

Wer wünscht sich nicht einen flachen und durchtrainierten Bauch?

Leider ist dies leichter gesagt als getan.

Die gewünschte Körperspannung, das Core-Training und auch das Bauchmuskeltraining sind sehr anstrengend und erfordern viel Disziplin. Auch eine Regelmäßigkeit des Trainings sowie eine gesunde Ernährung müssen im Einklang sein. Damit das oftmals lästige Bauchtraining lebendiger wird und mehr Spaß macht, kannst Du im März gemeinsam mit einer Gruppe an Deinem Sixpack arbeiten und trainieren.

Bei den speziellen Terminen für die Trainingseinheiten motivieren Dich Deine TrainerInnen im Vereinssportzentrum für einen flachen sowie sportlichen Bauch und geben gerne auch Tipps, wie Du Dein Training optimieren kannst.

DIE TERMINE

Samstag, 07. März

10.15-11.15 Uhr: Core-Training

Mittwoch, 11. März

18.00-18.45 Uhr: Bauchweg-Zirkel

Dienstag, 17. März

10.00-11.00 Uhr: Core-Training

Mittwoch, 25. März

18.00-18.45 Uhr: Bauchweg-Zirkel

Natürlich macht zusammen trainieren immer am meisten Spaß. Deshalb sind Deine Freunde, Verwandten und Bekannten ebenfalls eingeladen an diesen Kursen kostenlos teilzunehmen. Eine Anmeldung im Vorfeld kannst Du telefonisch unter der 0511.96 900 900 oder per Mail an verein@hannover1896.de vornehmen. Wir freuen uns auf Deinen Besuch.



Stabilitäts- und Halteübungen für einen starken Rumpf und einen flachen Bauch!

Wir woll'n Euch wiederseh'n,
wir woll'n Euch hier mal seh'n ...



HöhlenErlebnisZentrum
HÖHLE UND MUSEUM AM IBERG

... denn Ihr wart
schon mal hier!

Die Südsee im Harz – ein 385 Millionen Jahre altes Korallenriff
Faszination der Unterwelt in der Iberger Tropfsteinhöhle
Die bislang älteste genetisch belegte Großfamilie der Welt

Höhlenführung inklusive. Gruppen und Museumsführungen voranmelden.
kostenlose Stornierung bis ein Tag vorher. Cafeteria mit Sommerterrasse.
Busparkplätze.

Öffnungszeiten ganzjährig Di–So und feiertags 10–17 Uhr, zusätzlich montags
in allen niedersächsischen Schulferien, im Juli, Aug und Okt. Nov teilweise nur
Sa–So; 24.12. geschlossen. Außerhalb der Öffnungszeiten auf Anfrage.

Also –
bis bald
im Harz!

Steinalte Geheimnisse.
Modern inszeniert.



96-Kindersportschule

Erfolgreicher Start

Im letzten Jahr wurde die vereinseigene Kindersportschule (KiSS) von Hannover 96 im Vereinssportzentrum ins Leben gerufen. Ein abwechslungsreiches Sportangebot für Kinder im Alter von 5 bis 9 Jahren, das nicht nur die motorischen Fähigkeiten des Kindes fördert sondern viel mehr noch das Gemeinschaftsgefühl stärkt, die Persönlichkeit weiterentwickelt und einen Einblick in die vielfältigen Sportangebote von 96 ermöglicht.

werden unter anderem Floorball, Tischtennis und Tanzen angeboten. Als großes Highlight vor den Herbstferien ging es auf die Schwarzlichtanlage der Abteilung Sportkegeln.

In erfolgreicher Zusammenarbeit mit den Abteilungen konnten schon mehrere Kinder den Einstieg in die Sportart Floorball finden und sind nun nicht nur ein Teil der Kindersportschule, sondern auch ein Teil der Floorball Abteilung, in der sie regelmäßig die Sporteinheiten mitgestalten.

Auch viele andere Abteilungen freuen sich über neue Gesichter, die über die Kindersportschule den Weg in ihre Abteilung gefunden haben.

Ab Sommer sollen weitere KiSS Klassen gestartet werden. Auch die Zusammenarbeit mit den Abteilungen soll weiterhin ausgebaut werden, um den Kindern einen vielseitigen Einblick in die Sportwelt von Hannover 96 zu ermöglichen.

Hast Du auch Lust ein Teil der Kindersportschule zu werden?

Vom 23. - 26.März kannst Du unverbindlich unsere Angebote ausprobieren und schauen, ob Du daran interessiert bist.

Dann werde Mitglied im Vereinssportzentrum und melde Dich online für die Kindersportschule unter www.hannover96.de/verein an.

Viel Spaß beim Ausprobieren und gemeinsamen Sport treiben! 



96-Kids besuchen Schwarzlichtanlage der Abteilung Sportkegeln

Die Kindersportschule startete vorerst mit zwei Gruppen. Zweimal pro Woche finden die altersspezifischen Sporteinheiten statt, die jedem Kind die Gelegenheit bieten, seine eigenen Stärken und Talente kennenzulernen. Die festen Klassen lernen während des Jahres gemeinsam mit ihrem Übungsleiter die verschiedensten Sportarten des Vereins und die Trainer der einzelnen Abteilungen kennen. Darunter



WISENTGEHEGE

SPRINGE



Tierisch jubeln und wild sparen!

Einer zahlt, zwei kommen rein – einfach diese Anzeige vorlegen!

96aktiv 01/2020



www.wisentgehege-springe.de

Train & Play

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

Hildesheimer Str. 428 b
30519 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)



DER WINDBEUTEL KÖNIG®

RESTAURANT & CAFÉ & SEETERRASSE



Gemkenthal 1 · 38707 Altenau
an der B 498 direkt am Okersee



DIE KRONE DER GASTLICHKEIT

Tel. 0 53 28 - 17 13 · www.windbeutel.de

Neues Sportprogramm

Von Babymassage über PEKiP bis Selbstverteidigung

Wir haben die dunkle Winterzeit genutzt und unserer Kreativität freien Lauf gelassen, an neuen Konzepten gewerkelt und neue Ideen umgesetzt, um Dir ein frisches Programm präsentieren zu können.

Eine bunte Mischung von Themen und Altersgruppen erwartet Dich.

PEKiP für die Jüngsten (Juni/Juli/August 2019 geborene Babys) startet vom 18. Februar bis 05. Mai 2020 (dienstags, 11.00 bis 12.30 Uhr). Weitere PEKiP-Kurse sind bereits in Planung.

Dein Baby hat Bauchschmerzen, Du suchst ein Ritual vor dem Schlafengehen oder willst ihm einfach öfter etwas Gutes tun? Setze Dir schon jetzt eine Erinnerung für Mai in den Kalender und melde Dich direkt für die **Babymassage** an.



Bewegungslandschaften entdecken und erkunden

Fünf Termine, sechs Techniken und praktische Infos.

Einen weiteren Termin der **Kombi-Athleten**, bei dem Kids im Alter von 1 bis 5 Jahren ihre Energie loswerden können, gibt es ab sofort donnerstags von 16.00 bis 17.00 Uhr in der Sporthalle des Vereinssportzentrums.

Ein neues Angebot, welches für Sicherheit auf Schritt und Tritt sorgt, ist ebenfalls an den Start gegangen: **Selbstverteidigung für Kinder** im Alter von 8 bis 12 Jahren (dienstags, 17.45 bis 18.45 Uhr).

In den Osterferien geht es sportlich weiter: Unser Camp im Vereinssportzentrum findet vom 30. März bis 03. April statt. Hier können sich Kinder im Alter von 6 bis 11 Jahren den ganzen Tag austoben und zwischendurch stärken.

Jetzt bist Du dran:

Unter hannover96.de/verein oder telefonisch unter 0511.96 900 900 anmelden, vorbeikommen und Spaß haben. Wir freuen uns auf Dich.



Neues Sportangebot: Selbstverteidigung

KINDER & JUGEND



AKTIV | 43



**BJH exklusive Gesundheitsquelle -
denn Gesundheit steht an 1. Stelle**



beim **Sport & im Alltag** aktiv unterstützen:
BJH Produkte durch **Sauerstoff*** und **Energie***



aus **Deutscher Forschung** - weltweit einzigartig*
ausgezeichnet mit **Deutschem Preis** für Forschung & Entwicklung

BJH ApothekenProdukte sind frei verkäuflich



bjh-europe.com

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

*Nahrungsergänzung 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 - Deutsches Patentverfahren

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise



BJH exklusivDarm Kapseln

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

- ✓ **Darmgesundheit*** & zu normalen Funktionen:
- ✓ vom **Darm:** mit Vitamin C
- ✓ von **Verdauungsenzymen:** mit Kalzium
- ✓ vom **Immunsystem*** und **Stoffwechsel***



in jeder Apotheke/Internet unter: :PZN 11689358

**Gesundheit
beginnt im Darm**



weltweit
einzigartig*

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

BJH Produkte sind kombinierbar mit anderen

erhältlich in Apotheken & InternetApo (PZN) oder direkt:
info@bjh24.com · Tel.: 01805 / 0 50 991**

FernsehInterview
mit Forscherehepaar
Drave auf YouTube

Wichtigster Lebenspartner

RESONANZ
Sauerstoff & Stoffwechsel

Das ist Ihr Darm, denn der Mensch ist ein Darm gesteuertes Wesen. Wieviel Gesundheit kann man für ein langes, aktives Leben erwarten? Das hängt von der Darmgesundheit ab. Besser gesagt von den Stoffwechselprozessen, die wesentlich im Dünndarm stattfinden. Diese Vorgänge ermöglichen es erst unserem Körper selber Energie herzustellen. Maßgeblich beteiligt sind hierbei aktive, lebende Bakterien, die insgesamt als Darmflora bezeichnet werden. Also viele kleine Darmbewohner unterschiedlicher Herkunft verwandeln unsere Nahrung in bioverfügbare (gut für Körper und Zelle verwertbare) Einzelsubstanzen. Dazu zählen Mineralien, Eiweiß, Vitamine, Spurenelemente. Fehlen diese kleinen „Umwandlungs-Helfer“, entstehen Defizite im Körper, selbst bei hochwertiger Ernährung. Dies kann sich in Immunschwäche,

Konzentrationsverlust, Kraftlosigkeit, aber auch durch jede andere Problematik äußern. Mein Tipp aus unserer Praxiserfahrung: Unterstützen Sie schon vor oder bei den ersten Anzeichen, „wenn etwas im Körper nicht gut läuft“, Ihren Darm! Hierfür kommt man heutzutage selten ohne eine ausgewogene, natürliche Nahrungsergänzung aus. Achten Sie bei der Auswahl auf eine ausgewogene Vielfalt an lebenden Bakterien. Verkapselt sollten Sie sich erst im Dünndarm, ihrem „Arbeitsplatz“, freisetzen (magengängige Kapseln). Aus der BJH Forschung hat sich ein freiverkäufliches Apothekenprodukt exklusiv Darm besonders in der Praxis gut bewährt. Dieses patentierte Produkt wurde mit dem deutschen Industriepreis ausgezeichnet. Es kann mit anderen Substanzen kombiniert werden.

Gesundheitstipps von Heiner Drave

Energiemediziner vom Institut für Natur- und Resonanzforschung

Darauf kommt es an:

1. Für eine optimale Darmgesundheit den Stoffwechsel über die Darmflora aufbauen
2. Unterstützung für die körpereigene Abwehr über den Darm, denn er ist wichtiger Bestandteil des körpereigenen Immunsystems (mit Vit. C)

3. Sauerstofftransport zur Kraftgewinnung unterstützen, u.a. mit Eisen und anderen bewährten Naturstoffen
4. bioAktive Bakterien (11 verschiedene) aus bewährten, überlieferten & erforschten Stämmen als Nahrungsergänzung zuführen, u. a. Acetobacter, Saccaromyces, Bifidus



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



Institut für Natur- und Resonanzforschung

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



Safety First

EDDIs Rudel lernt Erste Hilfe

Zahlreiche Mitglieder aus EDDIs Rudel nutzten die Zeugnisferien, um sich in den Räumlichkeiten der HDI Arena in der Ersten-Hilfe weiterbilden zu lassen – das können nämlich schon die Jüngsten lernen.

Rettungskette und wichtige W-Fragen

Mit Unterstützung des Arbeiter-Samariter-Bunds, kurz ASB, lernten die Kinder zwischen stabiler Seitenlage, Pflaster und Verbandsmaterial, spielerisch und altersgerecht die Grundlagen und den Ablauf einer Notversorgung. Mit viel Theorie und Praxisanteilen sowie zahlreichen eigenen Fallbeispielen wurde gemeinsam die Rettungskette stu-

diert und mögliche Sofortmaßnahmen kennengelernt und ausprobiert.

Besuch des Rettungs- und Wünschewagens

Mit Binden, Kompressen und Pflastern versehen, ging es raus in den Innenraum des Stadions. Dort wartete bereits ein weiteres vierrädriges Highlight auf die teilnehmenden KIDS: ein echter Rettungswagen und der Wünschewagen, der sich an Menschen in ihrer letzten Lebensphase richtet und mit einer besonderen Ausstattung versehen ist. Keine Frage, dass auch diese genau inspiziert und unter die Lupe genommen wurden. Was für ein spannender Vormittag!



Gemeinsam 1. Hilfe erlernen - bei 96 schon im Kinder- und Jugendalter



Auch die Kinder wurden zum Praxisbeispiel



Rudelmitglieder bekamen den Blick in einen Krankenwagen

EDDIs Neujahrs-Bowling in der Bowling World Hannover

Keine ruhige Kugel schoben 50 Mitgliederkinder aus EDDIs Rudel beim ersten Neujahrs-Bowling in der Bowling World Hannover.

Bowlingkugel statt rundem Leder

Pünktlich am Treffpunkt warteten bereits viele neugierige Gesichter vor den Toren der Bowling World. Nachdem das richtige Schuhwerk gefunden und geschnürt war und Gastgeber EDDI sein Rudel begrüßt hatte, durften die KIDS auf insgesamt zehn Bahnen in gemischten Teams die Halle unsicher machen.

Tipps von den Profis

Unter Anleitung vier erfahrener Trainer der 96-Bowlingabteilung lernten die KIDS Tipps und Tricks zum flüssigen Bewegungsablauf und einer (noch) besseren Wurftechnik, so dass die Pins nur so flogen.

Hannover 96 bedankt sich bei der Bowling World Hannover und bei den Trainern der 96-Bowling-Abteilung für den super Nachmittag.

Wer nun so richtig Gefallen an dieser Sportart gefunden hat, kann sich jederzeit gerne per Mail für ein Probetraining anmelden: bowling@hannover96.de. Die Abteilung freut sich über jedes neue Gesicht und heißt es herzlich willkommen.



Viel Spaß hatten die Kids mit der Kugel



Tipps und Tricks von den Bowling-Profis (hier am Computer)

KITA & GRUND-
SCHULE



SCHULE
& MENSA



FAMILIE
& DAHEIM



BÜRO &
BETRIEB



Meyer Menü
LIEFERT LECKER

*Täglich ein frisch gekochtes
Mittagessen*



MEYER MENÜ HANNOVER: FIT FÜR DIE ZUKUNFT

Um für die zukünftigen Wünsche der Kunden an Qualität und Dienstleistung sowie den Anforderungen an Lebensmittelsicherheit, Hygiene und Arbeitsschutz gewappnet zu sein, hat Meyer Menü an seinem Standort „Am Großmarkt“ in Hannover Bornum kräftig investiert!

Insgesamt wurden ca. 3 Mio. in folgende Umbaumaßnahmen investiert:

- Neubau einer Spülküche
- Umbau und Erweiterung bestehender Abfüll- und Verpackungsanlagen für Kita- und Schulessen
- Neubau der Warenanlieferung inklusive erweiterter Lagermöglichkeiten
- Erweiterung und Modernisierung der bestehenden Kühl- und Tiefkühlanlagen
- Erweiterung und Modernisierung der bestehenden Kommissionierung

Die Planungen für den Umbau waren Anfang 2017 abgeschlossen. Die Baugenehmigung wurde Anfang Dez. 2017 erteilt, so dass im gleichen Monat der Bauvertrag mit der Firma Thermotec unterzeichnet werden konnte. Mit den Bauarbeiten wurde im Jan. 2018 begonnen. Die Umbaumaßnahmen wurden während des laufenden Betriebs durchgeführt, aus dem Grund ist Siegfried Gohla (Geschäftsführer der Meyer Menü GmbH in Hannover) besonders stolz, dass es während des Umbaus zu keinerlei Beeinträchtigungen für die Kunden gekommen ist. „Wir konnten alle Mittagessen an

jedem Tag des Umbaus pünktlich an unsere Kunden ausliefern“, so Gohla. Seit Mai 2019 werden die umgebauten Bereiche ohne Einschränkungen genutzt.

Meyer Menü wurde 1963 in Bielefeld gegründet und ist heute der führende Anbieter von täglich frisch zubereiteten Mittagsmenüs. Neben dem Hauptsitz in Bielefeld, unterhält das Unternehmen fünf weitere Küchen- und 24 Vertriebsstandorte. Meyer Menü beschäftigt zurzeit ca. 900 Mitarbeiter. Täglich werden unternehmensweit ca. 70.000 Menüs gekocht und ausgeliefert. Der Fokus des Familien-Unternehmens liegt dabei auf der Produktion und dem Vertrieb von Mittagessen für Kitas, Schulen, Firmen und Senioren. Die Vielfalt des Speisen- und Serviceangebotes ist in den vergangenen Jahren stark ausgebaut worden. Darüber hinaus wird dem Kundenservice eine große Bedeutung beigemessen. Die Kunden wählen aus den wöchentlich wechselnden Speiseplänen was ihnen schmeckt und bestellen das Mittagessen gebührenfrei per Telefon, Fax oder Online. Geliefert werden die leckeren Mittagsmenüs zuverlässig und pünktlich vom Meyer Menü Lieferservice – das Ganze ohne Vertragsbindung und zusätzliche Kosten.

Für Rückfragen:

Meyer Menü Beteiligungs-GmbH
Jörg Wischhusen, Leiter Marketing/PR
Tel. 0521-2077 142
Mail: joerg.wischhusen@meyer-menue.de

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**

Saisonende in Sicht

Aktuelles aus der Saison

Die 96er treten in der Saison 2019/20 mit sechs Mannschaften bei den Senioren, einer Hobbymannschaft, einer U19 Mannschaft und einer U15 Mannschaft an. Nur noch wenige Spiele sind bis zum Saisonende zu absolvieren. Wo es noch spannend ist und wo der Klassenerhalt bereits geschafft ist, das könnt ihr nachfolgend lesen.

Unser 1. Team, welches in der Niedersachsen-Bremenliga am Punktspielbetrieb teilnimmt, hat sich nach anfänglichen Schwierigkeiten stabilisiert und zuletzt zwei wichtige Spiele gegen Mannschaften gewonnen, die höher in der Tabelle stehen. So konnten sie sich gegen die 2. Mannschaft vom BV Gifhorn mit 6:2 sowie die 2. Mannschaft vom PSV Bremen mit 5:3 durchsetzen. Mit dem derzeitigen Platz 7 ist das Team nun zwei Punkte von den Abstiegsrängen entfernt. Es stehen noch zwei Spiele aus, gegen den direkten Verfolger, die 1. Mannschaft der SG Mänschen/Lüneburg und den Tabellenletzten, die 1. Mannschaft der SG Brietlingen/Adendorf. Der Klassenerhalt ist also noch nicht geschafft und wir drücken weiter ganz fest die Daumen!

Bei der 2. Mannschaft um Sebastian Meyer ist der Klassenerhalt mit sechs Punkten vor den Abstiegsrängen und Platz 5 dagegen sicher. Es stehen noch zwei Spiele aus, die die Möglichkeit bieten, Plätze nach vorne gut zu machen.

Die 3. Mannschaft, die als Aufsteiger in der Bezirksliga den 2. Rang belegt, ist unser Überraschungsteam. Mit dieser aktuellen Platzierung konnte niemand rechnen. Entsprechend gut ist die Stimmung in der Mannschaft.

Die 4. und 5. Mannschaft sind zusammen in der Bezirksklasse Hannover Mitte unterwegs. Am ersten Spieltag der Rückrunde konnte die 4. Mannschaft sich für den 1. Spieltag der Hinrunde revanchieren und einen Sieg gegen die 5. Mannschaft verbuchen. Beide Mannschaften haben den Klassenerhalt geschafft und stehen derzeit auf dem 5. Rang (Hannover 96 5) bzw. dem 6. Rang (Hannover 96 4).

Unsere 6. Mannschaft ist sehr erfolgreich in der Kreisliga Hannover unterwegs und steht mit deutlichem Vorsprung auf einem sehr guten 2. Platz in der Liga.

Die U19-Jugendmannschaft steht in der Kreisliga auf Platz 2. Nachdem sie die Kreisvorrunde als Erster gewonnen hatten, konnten sie in der Kreisliga bisher auch in allen weiteren Spielen erfolgreich punkten.



Dem größten Konkurrenten vom Altwarmbüchner BC, dem punktgleichen Tabellenführer, wird man sich aber erst noch stellen müssen.

Hannover 96 wünscht allen Teams weiterhin noch viel Erfolg und eine gute Saison.



v.l.: Christian, Philipp, Sophia, Bartłomiej, Birthe, Micha, Isabell und Dirk



Jetzt viele Locations
in der 360-Grad-Ansicht
im eMagazin ansehen:
www.hannoverkongress.de



HannoverKongress
Telefon: 0511 123 45-444
E-Mail: info@hannoverkongress.de

TAGEN | KONGRESSE | EVENTS

SIE SUCHEN? WIR FINDEN!
HANNOVERKONGRESS

www.hannoverkongress.de



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

Viel Training zahlt sich aus

96erInnen für Deutsche Meisterschaft qualifiziert

Vor gut neun Monaten ist es der Bowlingabteilung gelungen, eine Jugendabteilung ins Leben zu rufen. Es wurde viel Einsatz und Zeit investiert, was die Verantwortlichen sehr stolz macht. In kleinen Schritten ist die jüngst gegründete Jugendabteilung gewachsen und hat sich entwickelt. Inzwischen trainieren jeden Dienstag bis zu 12 Jugendliche mit viel Ehrgeiz und Einsatz. Dies ist besonders für Jugendtrainer Dietmar Stanzus, der viel Spaß an dem Training mit den Jugendlichen hat, sehr erfreulich.

Damit haben sich alle 96-TeilnehmerInnen für die Deutschen Meisterschaften qualifiziert, die in diesem Jahr im Mai in Leipzig stattfindet.

Es wurden insgesamt tolle Anfangserfolge im Jugendbereich erreicht.



Mitte Thorben Hinrichs, rechts Zeno Janßen

Wer gut und intensiv trainiert, kann auch recht schnell Erfolge in der Sportart Bowling verzeichnen. Auch die Kids sind sehr aktiv und nutzen freiwillig zusätzlich mittwochs, donnerstags und auch sonntags die angebotenen Trainingseinheiten. Zeno Janßen und Thorben Hinrichs wurden bei den Landesmeisterschaften in Hildesheim Vizemeistermeister im Doppel der A-Jugendlichen. Isabel Ahlers gewann mit ihrer Doppelpartnerin Nele Müller (Braunschweig) in der Klasse B-Jugend die Goldmedaille im Doppel. Im Einzel wurde es Silber.

Die Abteilung freut sich über weiteren Zulauf im Jugendbereich und lädt herzlich zu einem unverbindlichen Probetraining ein.

Die Trainer und Verantwortlichen freuen sich schon sehr auf jedes neue Gesicht und die bevorstehenden Trainingseinheiten. ■ ■ ■

**Ihr Event in
der Stamme 96**
Schon ab 40 Personen
im eigenen Bereich.



Anfragen an Info@stamme96.de



Reimanns Eck
Frühstück täglich
9-16 Uhr

Lister Meile 26 · 30161 Hannover
Öffnungszeiten: täglich 9:00 - 22:00 Uhr
www.reimanns-eck.de



CITIZEN

goldgraeber

Goldschmiede-, Uhrmachermeister und Juwelier
seit 1997

Sutelstraße 5	Am Ortfelde 65
30659 Hannover	30916 Isernhagen NB
Tel. (05 11) 64 68 27 51	Tel. (05 11) 77 10 22
	Fax (05 11) 2 35 99 88

www.gold-graeber.de



team energie Garbsen



**JETZT
ANGEBOT
ANFORDERN:**

**TELEFON
05131 4499-0**

**NIEMALS
allein!**

**IHR STARKER
ENERGIEPARTNER**

HEIZÖL | ERDGAS | PELLETS | STROM
DIESEL | ADBLUE | SCHMIERSTOFFE

team energie GmbH & Co. KG
Otternhägener Straße 8a | 30826 Garbsen

Wir machen's möglich! www.team.de

Dart-Akademie bei 96

Anschluss an die Junior Darts Corporation

Um der Jugend in der Abteilung Dart weitere Möglichkeiten und Anreize zu bieten sich zu verbessern, wurde nun der nächste Schritt unternommen.

Mit dem Anschluss an den britischen Jugendverband JDC (Junior Darts Corporation) stehen nun weitere Möglichkeiten offen, sich international zu messen und voneinander zu lernen. Die JDC, in der aktuell über 400 Kinder und Jugendliche spielen, ist ein professionell geführter

Neben diversen Turnieren, die aktuell jedoch nur in Großbritannien stattfinden, gibt es eine international geführte Rangliste. Zu den Turnierserien zählen die JDC Tour, Super 16 Tour und die Greenzone Tour. Durch die unterschiedlichen Systeme, die auf den Turnieren gespielt werden, ist für jede Spielstärke die passende Turnierserie dabei.

Während des Jahres wird parallel in jeder Akademie ein Trainingsspiel von jedem JDC-Mitglied absolviert. Anhand der geworfenen Punkte und des dadurch erreichten Levels wird die Rangliste wöchentlich aktualisiert und die Spielstärke ermittelt. Durch diese Rangliste können sich die jungen Darter für die Weltmeisterschaft qualifizieren, die im August ausgetragen wird.



Verband, der den Nachwuchs bis einschließlich 17 Jahre auf eine eventuelle Karriere im Darten vorbereitet. Allein aus der Dartabteilung von Hannover 96 sind 16 Kinder und Jugendliche beigetreten.

Da aktuell keine dieser Turnierserien in Deutschland ausgetragen werden, laufen Planungen, damit einige 96er an dem einen oder anderen Turnier auf der Insel teilnehmen können. ■ ■

DART

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
VGH 

 Finanzgruppe

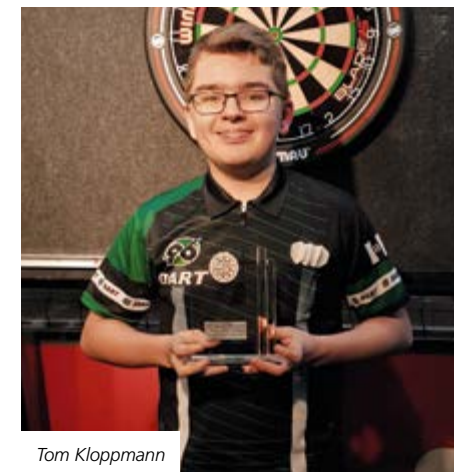
96 Dart-Jugend erfolgreich

Nachwuchs setzt sich auf Turnieren durch

Es wurden zwar schon dritte Plätze auf Turnieren des Landesverbandes gewonnen, doch das ist für unsere Jugendspieler Pierre Behrens (13 Jahre) und Tom Kloppmann (15 Jahre) nicht genug. Behrens spielte beim 2. Ranglistenturnier des Landesverbandes groß auf. Ohne größere Probleme schaffte er den Einzug ins Finale. Die Gruppenphase, in dem keiner seiner Gegner die Oberhand gewinnen konnte, dominierte er vom ersten bis zum letzten Spiel. In der folgenden K.O.-Phase gab er zwar das ein oder andere Leg ab, jedoch waren die Spiele zu keiner Zeit in Gefahr. Lediglich im Finale musste er sich dem aktuellen Deutschen Meister geschlagen geben. Besser lief es bei den letzten Bezirksmeisterschaften. Auch hier konnte ihm in der Gruppenphase kein Gegner größere Probleme machen. Auch in der K.O.-Phase lief es sehr gut. Im Finale traf er dann auf Jan Joppien. Beide JDC (Junior Darts Corporation) Spieler standen sich das erste Mal in einem Finale gegenüber. Es war ein spannendes Spiel, in dem Behrens am Ende die Doppel traf und somit das Turnier gewann.

Anstrengender war es Ende Januar für Kloppmann beim Ranglistenturnier des Deutschen Dartverbands in Steinfurt. Aufgrund der hohen Teilnehmerzahl war das Spielsystem etwas geändert worden. Jede Gruppe spielte an einem Board im Doppel K.O.-System. Nach zwei Niederlagen schied man direkt aus dem Turnier.

An diesem Tag klappte bei ihm jedoch sehr viel. Ohne eine Niederlage zog Kloppmann ins Board-Finale ein, das er 3:1 für sich entscheiden konnte. Dadurch erreicht er die K.O.-Phase der letzten acht Spieler. Im Viertelfinalspiel konnte er sich mit einem 4:1-Sieg souverän die nächste Runde sichern. Das Halbfinale wurde dann zu einer richtigen Aufgabe. Sein Gegner machte es ihm in diesem Spiel nicht leicht. In einem spannenden Duell siegte er jedoch glücklich 5:4 und zog ins Finale ein. Dann war allerdings die Luft raus. Deutlich unterlag Kloppmann seinem Gegner mit 0:6. Einen Titel hat er sich an diesem Tag aber trotzdem sichern können. Kloppmann ist Internationaler Deutscher Junioren Vizemeister 2020.



Tom Kloppmann

DART

Zeit für Urlaub –

direkt vor der Tür!



Lauf- und Fitnessgruppe

Neu: Sportangebot 96 X STEP's

Seit Mittwoch, den 12. Februar kannst Du eine neue Lauf- und Fitnessgruppe für Jedermann besuchen. Als Vorbereitung auf den 17. SuchtHilfeLauf am Maschsee (13. Mai, 17.00 Uhr) bietet die Abteilung Fit & Kids gemeinsam mit STEP (größter Sucht- und Jugendhilfeträger Norddeutschlands) ein neues Sportangebot an.

Jeden Mittwoch von 19.00 bis 20.30 Uhr findet das Lauf- und Fitnessangebot „96 X STEP's“ im Henriettenstift oder am Maschsee statt. Egal, ob Anfänger oder Fortgeschrittener, ob mit oder ohne Handicap, jeder kann an dem moderaten Training teilnehmen. Gemeinsam verbessern die SportlerInnen ihre Ausdauer und op-

timieren mit effektiven Athletikeinheiten die eigene Fitness.

Es werden Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und Kleingeräten durchgeführt, die die Koordination, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit, die für das Laufen wichtig sind, verbessern.

Ganz wichtig: Der Spaß und die Gemeinschaft stehen dabei im Vordergrund. Interesse?

Alle Informationen erhältst Du unter der 0511.96 900 900 oder per Mail an verein@hannover1896.de. Über diese Wege ist eine Anmeldung ebenfalls möglich.



Neues Sportangebot: Gemeinsam mit effektiven Athletikeinheiten die Fitness und Ausdauer verbessern

Die Hallensaison

U15 stärkt sich im Vereinssportzentrum

Fußball in der Halle - der eine liebt es, der andere findet es weniger gut. Die Spielerinnen der U15 lieben es in der Mehrheit. Grund genug für das Trainer-team möglichst viele Hallentermine wahrzunehmen. Leider kann die Mannschaft auf keine Hallentrainingszeit zurückgreifen, trotzdem hat man hochgesteckte Ziele.

Mit dem Gewinn der Bezirksmeisterschaft geht es nach Bösel zu den Landesmeisterschaften. Hier ist das erklärte Ziel als Turniersieger die Halle zu verlassen.

Dafür wird ein erheblicher Aufwand betrieben. Neben Trainingsspielen gegen die D/C-Jungs macht das Team in den Wintermonaten im Vereinssportzentrum unter der Anleitung von Trainer Max Kaleta im Bereich der Körperfitness viele Fortschritte.

Um im Spielrhythmus zu bleiben, werden

viele Hallenturniere gespielt. Bis Ende Januar waren es insgesamt 19 Vergleiche im Bereich der D-Juniorinnen / C-Juniorinnen und B-Juniorinnen. Highlight war die Turnierwoche zwischen Weihnachten und Silvester.

4 Tage – 4 Hallenturniere in Folge. Ein ordentliches Programm, bei dem in Schulen und Vereinszentren übernachtet wurde. Diverse Pokale konnten dennoch errungen werden.

Die Weihnachtsfeier wurde im „THE BOLZ“ durchgeführt.

14 Teams mit drei bis vier Personen (Spielerinnen, Eltern, Geschwister) haben im Modus „Jeder gegen Jeden“ um den Weihnachtscup gespielt. In vier „Käfigen“ wurde im 2 gegen 2 - Modus innerhalb von vier Minuten um Punkte und Tore gekämpft. Für alle eine sehr span-



Niemals allein - gemeinsam zum Ziel

nende Erfahrung, da das Spiel unwahrscheinlich schnell ist. Vier Minuten können verdammt lang sein.

Das Turnier-Highlight dieser Saison war der „Girls-Snow-Cup“ in Lübbecke.

Zu dem Turnier fuhr die Mannschaft mit insgesamt 19 Spielerinnen, wobei die Hälfte ins Turniergehen eingriff, der andere Teil unterstützte das Team von der Bande aus.

Im Jahr 2019 wurde hier noch der 14. Platz erreicht. 2020 sollte es wesentlich besser laufen. Am Ende unterlag man dem FSV Gütersloh 09 mit 2:4 im Spiel um Platz 5.

Die Enttäuschung währte nur kurz, da der 6. Platz ein absoluter Erfolg für das Team ist.

Im 2. Gruppenspiel traten die 96erinnen gegen Union Berlin an. Diese konnten an ihre gute Leistung aus den vorangegangenen Turnieren nicht anknüpfen und unterlagen mit 1:3.

Im Gruppenendspiel gegen den SC 03 Bad Neuenahr musste ein Sieg her, um in die Runde der „oberen 8“ einzuziehen.

Ein sehr spannendes Spiel entwickelte sich, bei dem eine Minute vor Schluss Miriam Otte den erlösenden 3:2-Erfolg klar machte.

In der Hauptrundengruppe 1 mussten sie sich mit dem 1. FC Köln (5x den GSC gewonnen), dem FFC Frankfurt und USV Jena messen. Zu Beginn verlangten die 96erinnen dem 1. FC Köln alles ab. Auch wenn Hannover 96 das einzige Team war, das dreimal gegen Köln traf, konnte nur eine 4:3-Niederlage erzielt werden.

Gegen den FFC Frankfurt erlebten sie das erste Spiel, bei dem sie selbst nicht getroffen haben und dann auch relativ verdient mit 0:2 unterlagen.

Im letzten Gruppenspiel wollten die 96erinnen unbedingt den 3. Platz erreichen und den USV Jena schlagen – dies ist mit einer sehr guten Leistung auch mit einem 5:0 gelungen. Es wartete das Spiel um Platz 5 gegen FSV Gütersloh. In einem rassistischen Spiel konnte 96 leider nicht so oft treffen wie die Gütersloher Mädchen und verlor etwas unglücklich mit 2:4.



U15-Spielerinnen lieben Hallensaison - und haben auch hier Erfolg

4 STERNE | 142 ZIMMER | 100% GASTGEBER

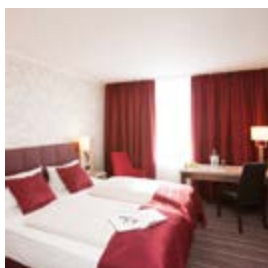
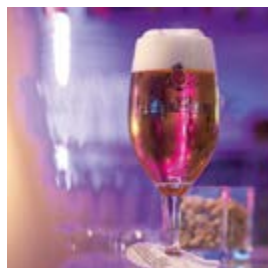
Das FORA Hotel Hannover ist Ihr ideales Business- und Tagungshotel direkt zwischen Flughafen und City. Beste Verkehrsverbindungen an die A2, Hauptverkehrsadern und den öffentlichen Nachverkehr sorgen für kurze Wege zu Ihren Geschäftspartnern, Veranstaltungen und dem Messegelände.

Natürlich haben wir auch ein gemütliches Plätzchen für die Nacht. Die Zimmer in den oberen Etagen verfügen über einen atemberaubenden Ausblick über die Skyline von Hannover. Genießen Sie den Komfort der hochwertig modernisierten Zimmer mit Queen- oder Kingsizebetten, regulierbarer Klimatisierung, digitalen Gästemappen und Tageslichtbädern mit Wellness Rainshowerduschen. Beginnen Sie mit unserem reichhaltigen Frühstücksbuffet einen erfolgreichen Tag! Neben einer breiten Palette heißer und kalter Speisen bekommen Sie Pancakes, belgische Waffeln, Eierspeisen und Kaffeespezialitäten Ihrer Wahl a la Minute zubereitet (Im Frühstückspreis inbegriffen).

Die Wahl Ihres Tagungshotels in Hannover beeinflusst den Erfolg Ihrer Veranstaltung. Profitieren Sie von unserer bewährten Organisation und erzielen Sie herFORagende Ergebnisse mit Ihrer ganz individuellen Veranstaltung. Sechs flexibel kombinierbare Tagungsräume in unserem Hotel, sowie vier technisch ideal ausgestattete Räume im benachbarten FORA Schulungszentrum warten auf Ihre Gäste. Während Sie an Ihrem Erfolg feilen, bereitet unser junges engagiertes Team köstliche Snacks für Ihre Tagungspausen und frische saisonale Menüs zum Abschluss Ihres gelungenen Tages zu.

Entspannen Sie sich: Die Lage am Mittellandkanal ermöglicht Ihnen schöne Wege für gemütliche Spaziergänge und endlose Jogging- und Fahrradstecken; Der kostenfreie Fahrradverleih rundet dieses Erlebnis ab!

Wussten Sie schon, dass Sie das alles auch online buchen können? Besuchen sie uns auf www.fora.de!



U17 noch ungeschlagen

1. Titel bei Futsal-Bezirksmeisterschaft

Auch wenn die U17-Juniorinnen (noch) nicht an der Tabellenspitze der Niedersachsenliga stehen (zwei Spiele weniger als der Spitzenreiter): Sie spielen eine hervorragende Saison. Sieben Siege, zwei Unentschieden und zuletzt die ungeschlagene, ohne Gegentor gewonnene Futsal-Bezirksmeisterschaft sind nur Zahlen für eine Entwicklung, die seit Beginn der Vorbereitung Mitte Juli stetig bergauf geht.

Im Sommer durchlebte die U17 einen Umbruch - 14 neue Spielerinnen, vorwiegend aus dem jüngeren 2004er-Jahrgang mussten integriert werden.

Von der ersten Trainingseinheit beginnend war dem Trainerteam um Sebastian Baar und Tom Brauer jedoch klar, dass sich schnell eine harmonische Atmosphäre auf und neben dem Platz in der Mannschaft entwickelt hat. Tolle Testspielerfolge (unter anderem der 3:1-Sieg beim U17-Bundesligisten SV Werder Bremen), souveräne Ligaauftritte und zuletzt der Gewinn der Futsal-Bezirksmeisterschaft sorgten für gute

Stimmung beim Team, das bei der Futsal-Niedersachsenmeisterschaft an die guten Leistungen anknüpfen möchte (Ergebnisse zum Redaktionsschluss noch nicht bekannt).

Dazu warten mit dem Testspiel gegen den amtierenden deutschen Meister VfL Wolfsburg und dem internationalen Turnier im April in der Nähe von Barcelona weitere große Highlights auf die Mädels und ihre Verantwortlichen.

Die Vorfreude darauf ist bereits jetzt riesengroß.

Hannover 96 wünscht hierfür viel Erfolg und drückt die Daumen! 



U17 sicherte sich Titel bei Futsal-Bezirksmeisterschaften



FORA Hotel Hannover
Großer Kolonnenweg 19
30163 Hannover
Telefon: 0511 67060
Mail: reservation.hannover@fora.de

Meisterrunde ab Anfang März

NFV-Meisterschaft: Ü32, Ü40, Ü50 und Ü60 sind dabei



Die Winterpause endet Anfang März - dann geht es für die 96-Seniorenmannschaften in die Rückrunde

Ü32

Die Mannschaft von Coach Hakan Alhan erreicht mit 23 Punkten als Spitzenreiter der Play-Off-Runde die Meisterrunde ab März 2020. Die Verfolger TSV Fortuna-Sachsenroß (22 Punkte) und TSV Pattensen (21) müssen jeweils noch zwei

Nachholspiele bestreiten. Das Team ist jedoch leider in der zweiten Runde des Kreispokals bei Fortuna-Sachsenroß mit einer 3:5-Niederlage ausgeschieden. Für die Niedersachsenmeisterschaft hat sich die Mannschaft allerdings wieder qualifiziert. Diese wird am 02. Mai mit

16 Mannschaften in Barsinghausen ausgetragen.

Ü40I

Dank des besseren Torverhältnisses vor den punktgleichen Teams von Germania Grasdorf und TSV Pattensen wurde die Mannschaft von Marco Stichnoth mit 25 Punkten Spitzenreiter der Kreisliga. Sie hat damit nach der Play-Off-Runde ebenso die Meisterrunde erreicht. Im Pokalschied sie in der vierten Runde beim SV Odin (2:6) aus.

Am 07. März nimmt das Team an der Ü40-Hallen-Niedersachsenmeisterschaft in Ritterhude und Osterholz-Scharmbeck teil. Gegner der Vorrunde sind dort der

MTV Treubund Lüneburg, SSV Jeddelloh (bei Oldenburg) und SV Altenoythe.

Am 09. Mai wird in Harste und Bovenden die Ü40-Meisterschaft des NFV im Feld ausgetragen. Als Vierter von 2019 ist das Team bereits qualifiziert.

Ü40II

Mit nur einer Niederlage und einem Remis ist das Team in der 2. Kreisklasse aktuell Dritter, muss jedoch noch ein Spiel nachholen. Nur eine Mannschaft steigt in die 1. Kreisklasse auf. Ziel von Trainer Enrico Werthner ist der Wiederaufstieg.

Ü50I

Das Team von Coach Stefan Mitschke hat alle zehn Begegnungen der Staffel 2 gewinnen können und erreicht damit vor TSV Fortuna-Sachsenroß (24 Punkte) und TSV Pattensen (23) die Meisterrunde. Im Kreispokal kam es zum internen Vereinsderby gegen Hannover 96 II, das 96 I mit 7:3 für sich entscheiden konnte. Als Titelverteidiger nimmt die Mannschaft an der Ü50-Niedersachsenmeisterschaft am 06. Juni beim SV Holdorf (NFV-Kreis Vechta) mit 32 Mannschaften teil.

Ü50II

Die Mannschaft von Trainer Peter Gronau wurde Sechster der Kreisliga Staffel 1. Als zweite Ü50-Mannschaft nimmt sie jedoch an der Abstiegsrunde teil.

Ü60

Die Mannschaft von Coach Gerd Lange hat alle fünf Spiele der Hinrunde gewonnen und ist damit Herbstmeister geworden. Das Team nimmt wieder an der Ü60-Niedersachsenmeisterschaft am 20. Juni mit 28 Teams beim SC Harsum teil. ■ ■

BEFREIUNG
LIBERATION
שחרור
OSWOBODZENIE
ОСВОБОЖДЕНИЕ
FELSZABADULÁS
BEVRIJDING
LIBERAZIONE

Gedenkveranstaltung

75. Jahrestag
der Befreiung des
Konzentrationslagers
Bergen-Belsen

Sonntag, den 19. April 2020

Gedenkstätte
Bergen-Belsen

Stiftung
niedersächsische
Gedenkstätten

*Aktuelle Informationen zu allen
Veranstaltungen finden Sie auf
unserer Website.*

www.bergen-belsen.de



Foto: Jesco Denzel, Montage: ErmischBüro für Gestaltung

WAS BEDEUTET BERGEN-BESEN HEUTE?

Die Gedenkstätte Bergen-Belsen ist ein internationaler Erinnerungsort und eine außerschulische Bildungseinrichtung.

Ein breites Angebot soll jungen Menschen wie Erwachsenen eine intensive Auseinandersetzung mit der Zeit des Nationalsozialismus ermöglichen. Im Fokus stehen die Geschichte des Kriegsgefangenen- und des Konzentrationslagers Bergen-Belsen, des Displaced Persons Camps sowie die Wirkungsgeschichte nach 1945. In unseren Vermittlungsprogrammen werden Gegenwartsbezüge, aktuelle gesellschaftliche Entwicklungen und Diskussionen sowie Fragen von Kontinuitäten aufgegriffen.

Mit dem nahenden Ende der Zeitzeugenschaft und dem wachsenden zeitlichen Abstand zu den Ereignissen der Jahre 1933 bis 1945 wird in Öffentlichkeit und Wissenschaft regelmäßig die Frage nach der Zukunft der Erinnerung gestellt.

Doch an wen, weshalb und wie erinnern wir in Zukunft, wenn es um den Nationalsozialismus, sein gesellschaftliches System und insbesondere um die Menschen geht, die den Verbrechen zum Opfer gefallen sind?

„Erinnerung“ in diesem Sinne meint immer schon nicht bloß den Erhalt, also die Verbreitung des Wissens über die Verbrechen während

des Nationalsozialismus, sondern verbindet dieses Wissen mit verschiedenen moralischen, gesellschaftlichen und politischen Botschaften und Erwartungen, Sinnstiftungen und erzieherischen Anliegen im Hier und Heute.

NS-Gedenkstätten wie Bergen-Belsen nehmen diese Fragen wahr und beschäftigen sich intensiv mit ihnen. Dies bedeutet für uns, weiterhin präzise darzustellen, welche Verbrechen wo, an wem und von wem begangen wurden.

Dies heißt ebenfalls, mit Besucher_innen gemeinsam festzustellen, welche Aktualität und Relevanz diese Verbrechen heute noch haben.

Schließlich meint es auch, für Besucherinnen und Besucher die Gedenkstätten selbst als überformte historische Orte und als „Produkte“ einer Vergangenheits- und Erinnerungskultur lesbar zu machen.

Die Arbeit in der Gedenkstätte Bergen-Belsen möchte Prozesse der Auseinandersetzung und Aufklärung anstoßen. Eigene Standpunkte zu finden und fundierte Haltungen auszubilden soll ermöglicht werden. Das Bildungsziel ist – fernab moralisierender Erwartungen – Erkennen statt Bekenntnis, und dies ist nicht denkbar ohne ein ethisch fundiertes kritisches Geschichtsbewusstsein, das historisches Urteilsvermögen voraussetzt.

CASINOTAG

AB 18.00 UHR
FREIER
EINTRITT

**DIE
SPIELBANK**
makes
THE WORLD GO
'ROUND

DIREKT AM
RASCH-
PLATZ!

DO
26.03.
16.04.
28.05.

COCKTAILS
ZU „WÜRFELPREISEN“

SPIELERKLÄRUNGEN

STÜNDLICH
VERLOSUNGEN

GLÜCKSRAD

DIE SPIELBANK.
HANNOVER



www.spielbank-hannover.de

Ab 18 Jahren · Ausweispflicht · Suchtisiko – Beratung unter: www.bzga.de · www.spielbanken-niedersachsen.de

Apitius stolz auf sein Team

Hannover 96 schnappt sich erstmals Hallenkrone

Am Samstag, den 08. Februar fand im Soccerpark Hannover die 13. Auflage des BFLN-Hallenmasters des Behinderten-Sportverband Niedersachsen und des Niedersächsischen Fußballverband (NFV) statt. Wie auch in den vergangenen Jahren blieb der Titel in der Landeshauptstadt.

Doch nicht der Titelverteidiger und amtierende Deutsche Meister von den Hannoverschen Werkstätten (HW) holte sich den Cup, sondern Hannover 96 konnte erstmalig den Sieg beim traditionellen Hallenturnier feiern. Den Grundstein zum Turniersieg legte das Team im Halbfinale, als das Team im Derby gegen den Serienieger (HW) einen frühen Rückstand in einen umjubelten 2:1-Sieg drehen konnte. Im Finale siegten die 96erinnen und 96er dann souverän im ewigen Derby mit 4:1 gegen die Lebenshilfe Braunschweig.

„Ich bin unheimlich stolz auf die Mädels und Jungs, die sich in einem mittlerweile knapp 50-köpfigen Team zusammengefunden und entwickelt haben und wie sie vom gesamten Trainer- und Betreuersteam angeleitet und sportlich weiterentwickelt wurden“, strahlte Holger Apitius, Sportbeauftragter der Lebenshilfe Hannover und Verantwortlicher für die Handicap-FußballerInnen von Hannover 96.

Dank eines namhaft gut besetzten und sportlich starken Teilnehmerfeldes mit 20 Mannschaften, unter denen zum Beispiel die Hannoverschen Werkstätten, Lebenshilfe Braunschweig, Lebenshilfe Seelze und zwei Teams unserer niederländischen Freunde vom vv Rigtersbleek (Enschede/NL) starteten, stieg sowohl das sportliche Niveau, als auch die Zuschauerzahl im Vergleich zu den Vorjahren. ■■■



96-Handicapsportler holen erstmalig Titel beim traditionellen Hallenturnier

WERDEN SIE PARTNER! von Hannover 96 e.V.

NORD
media

EXKLUSIVVERMARKTER
Hannover 96 e.V.

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



AKTIV | 71

HANDICAPSPORT

Wettkämpfe & Meisterschaften

Cristian Ifrim bestätigt Bestleistung im Hochsprung

Beim Hallenmeeting der Leichtathleten im Sportleistungszentrum Hannover gab es für die 96-AthletenInnen zum Saisonstart die ersten spannenden Wettkämpfe.

Cristian Ifrim - 96-Schützling von Mehrkampf-Landestrainerin Beatrice Mau-Repnak - kam nach 9,10 Sekunden im Ziel im 60 m Hürdenlauf noch nicht an seine persönliche Bestleistung (8,93) heran. Anschließend zeigte er jedoch im Hochsprung seine starke Leistungsfähigkeit und bestätigte mit 1,80 Metern seine persönliche Bestleistung.

Einen Top-Einstand zeigte 96-Debütant und M15-Athlet Bjarne Bernstein beim 800-Meter-Lauf. Bernstein lieferte sich mit Tammo Doerner vom SV Nordenham einen spannenden Zieleinlauf und kam mit einer persönlichen Bestleistung nach 2:11,56 Minuten vor Doerner (2:11,86) ins Ziel. Mit Elias Geffert (M15) zeigte sich mit 2:25,59 Minuten ein weiterer neuer 96-Jugendlicher auf der 800m-Distanz. Einen weiteren ersten Lauf für Hannover 96 auf der 800-Meter-Laufstrecke hatte U18-Läufer Nico-Joe Jung (2:28,75).

Die folgenden NLV-BLV Leichtathletik-Hal-

lenmeisterschaften - ebenfalls im Sportleistungszentrum Hannover - beendeten die 96-Aktiven mit folgenden erfreulichen Ergebnissen:

Im Finallauf der Männer über 60 m Hürden sicherte sich 96-Athlet Malik Diakité mit 8,48 Sekunden den Meistertitel. Im Wurfkreis war Diakité mit Platz 3 ebenfalls erfolgreich und konnte die 6-kg-Kugel 12,77 Meter weit stoßen.

Weitere Ergebnisse:

Marcel Meyer lief beim 60 Meter Hürdenlauf mit 8,09 Sekunden seiner Konkurrenz davon und sicherte sich den Landesmeistertitel im U20-Finale.

Beim Kugelstoß-Endkampf der U20-Jugend sicherten sich die 96er Marcel Meyer (14,48 m) und Jan Henryk Stomberg (13,91) die ersten beiden Podiumsplätze.

Mit einer persönlichen Bestleistung von 8,76 Sekunden und einem dritten Platz belohnte sich U18-Athlet Cristian Ifrim beim 60m-Hürdenlauf.

Beim Kugelstoß-Endkampf der U18-Jugend konnte Cristian Ifrim mit 13,12 Metern als Dritter sich einen weiteren Podiumsplatz sichern.

Malik Diakité hat bei den Männern den weitesten Sprung hingelegt.

Er sprang mit 6,92 Metern auf den höchsten Podestplatz.

Cristian Ifrim hat beim Weitsprung eine neue persönliche Bestleistung aufgestellt. Er sprang 6,33 Meter und landete damit in der Altersklasse U18 auf dem Silber-



Malik Diakité

U20-Athlet Marcel Meyer bestätigt beim Stabhochsprung mit 4,50 Metern seine persönliche Bestleistung und wird Vizemeister seiner Altersklasse hinter Joshua Olabisi (SV Werder Bremen).

Im gut besetzten 3000-Meter-Lauf kommt 96-Athlet Lukas Schendel nach 9:14,73 Minuten mit einer persönlichen Bestleistung ins Ziel.

Seinen ersten Landesmeistertitel holte 96-Debütant Bjarne Bernstein (M15) auf der 800-Meter-Distanz. Erst auf den letzten Metern schüttelte er nach einem spannenden Schlusspurt in 2:07,19 Minuten Lasse Rohr (2:07,39) vom SV Werder Bremen ab.

Eine weitere Steigerung der horizontalen Anlaufgeschwindigkeit und eine nennenswerte Steigerung der Sprungkraft brachten U18-Athlet Cristian Ifrim bei der sehr anspruchsvollen Sportdisziplin Stabhochsprung mit 4,10 Metern zum Vizemeistertitel. Beim Versuch die 4,20 Meter zu überspringen musste Ifrim verletzungsbedingt den Wettkampf abbrechen.

Im Weitsprung steigerte U20-Athlet Marcel Meyer seine persönliche Bestleistung

um 24 Zentimeter und sprang sieben Meter weit zu einem weiteren Landesmeistertitel.

Im Hochsprung-Finale der Männer war Malik Diakité mit seiner Leistung heute nicht ganz zufrieden. Mit einer Höhe von 1,86 Metern verpasste er den Sprung auf das Siebertreppchen.

Im Hochsprung-Finale der Damen - bei einem verlängerten Anlauf und einer übersprungenen Höhe von 1,91 Metern - holte sich Imke Onnen den Titel der Landesmeisterin. Ihr folgte als Vizemeisterin 96-Sportkameradin Lale Eden mit 1,75 Metern.

Mehrkampf Landestrainerin Beatrice Mau-Repnak zeigte sich am Ende sehr zufrieden. „Mit zwei Siegen und einer Bronzemedaille haben unsere Mehrkämpfer abgeliefert und die Erwartungen erfüllt. Leider verhinderte der verletzungsbedingte Ausfall von Malik Diakité, der nach dem ersten Tag seines Siebenkampfes an aussichtsreicher 3. Position gelegen hatte, ein noch besseres Ergebnis.“



Eden Lale

Indoor-Meeting in Karlsruhe

Onnen erfüllt Norm für Olympische Spiele (Tokio)

Beim Indoor-Leichtathletik-Meeting in Karlsruhe erfüllte Hochspringerin Imke Onnen mit Einstellung ihrer persönlichen Bestleistung die Norm für die Olympischen Spiele in Tokio. Die 96-Athletin sicherte sich mit einem Sprung von über 1,96 Metern den 3. Platz hinter den Ukrainerinnen Yaroslava Mahuchikh (2,02 m) und Yuliya Levchenko (1,99 m). Imke meisterte alle Höhen vor stimmungsvollen 5.000 Zuschauern jeweils im ersten Versuch und erfüllte damit auch die Norm für die Olympischen Spiele in Tokio.

„Ich habe es mir so gewünscht, die 1,96 Meter zu springen! Das ist perfekt, ich freue mich sehr! Irgendwann wollte ich die Höhe auf jeden Fall abhaken. Ich bin super erleichtert, dass ich damit auch die Olympianorm erreicht habe. Jetzt kann ich ganz befreit springen. Ich freue mich schon sehr auf meinen nächsten Wettkampf in Dortmund, danach werde ich auch in Glasgow springen und dann sind schon die Deutschen Hallenmeisterschaften in Leipzig. Es wäre sehr schön, wenn der Aufwärtstrend in den nächsten Wettkämpfen noch weitergeht!“, so Imke nach dem Meeting. Bei der Hallen-DM im Mehrkampf in Leverkusen erkämpfte sich U20-Athlet Marcel Meyer Siebenkampf-Gold. Der



Imke Onnen

U18-EM-Achte Marcel Meyer holte neben zwei persönlichen Bestleistungen im Stabhochsprung (4,60 m) und im Weitsprung (7,01 m) sowie in den weiteren Disziplinen (Kugelstoß 15,43 m, 60 m Hürden 8,14 Sek., 1000 m 2:50,68 Min. und 60 m 7,28 Sek., Hochsprung 1,92 m) insgesamt 5643 Punkte vor Nils Laserich

(TSV Bayer 04 Leverkusen, 5256 P.) und Till Steinforth (SV Halle e.V., 5071 P.) und sicherte sich damit den Deutschen Hallenmeistertitel.

Sportkamerad Malik Diakité war am ersten Wettkampftag noch auf Medailenkurs, konnte mit einer persönlichen Bestleistung sogar beim Hochsprung die 2 Meter überspringen, musste jedoch am zweiten Tag verletzungsbedingt den Wettkampf leider vorzeitig beenden. ■■■

57. Silberseelauf

Laufstarke 96-Athleten feiern Erfolge

Locker lief Sven Kiene seine 7800 Meter als Sieger dem Titel in 27:38 Minuten entgegen. Ebenfalls konnten sich Tobias Krug (27:58), Steve Kehl (29:20) und Paul Korte (29:49) in die Liste der besten 10 einschreiben lassen.

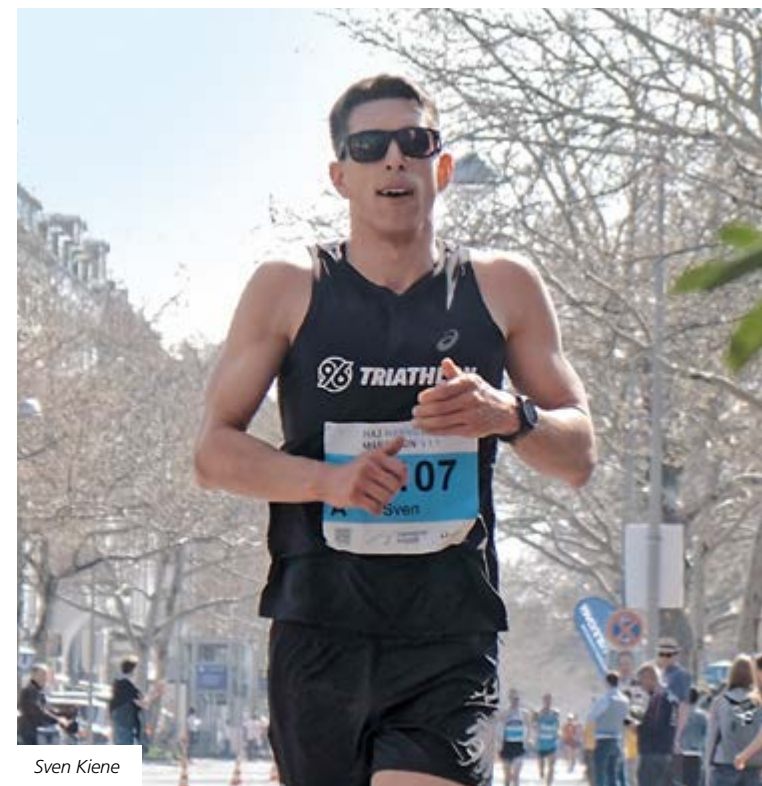
Bei den Frauen setzte sich Lena Sommer in 31:57 Minuten auf derselben Distanz als Siegerin durch, die mit über einer Minute Vorsprung vor der zweitplatzierten Mannschaftskameradin Jule Rüter (33:08) eindrucksvoll ihre Überlegenheit demonstrierte. 96-Athletin Dörte Ibing folgte nach 36:44 Minuten.

In einer Zeit von 17:41 Minuten lief Iris Giesler über 3900 Meter als beste 96erin (Platz 5) im Ziel ein. Auf der 2600-Meter-Distanz kam U15-Läufer Elias Geffert nach 10:09 Minuten über die Ziellinie.

Bei den diesjährigen Cross-Landesmeisterschaften in Damme waren auf der Lang- sowie Mittelstrecke auch unsere 96-LäuferInnen mit

Bjarne Bernstein, Elias Geffert, Nico-Joe Jung, Lukas Schendel, Jan Luca Tanner, Valentino Burlone, Stefan Fangmann, Saskia Müller, Iris Giesler-Petersen und Maike Helbig unter besten Rahmenbedingungen bei einem Kurs durch ein abwechslungsreiches Gelände unterwegs.

Leider standen zum Redaktionsschluss die Laufzeitergebnisse noch nicht fest. ■■■



Sven Kiene

Krüger vertritt 96er

Bei der U8-Landesmeisterschaft erfolgreich

In den Weihnachtsferien ging es für die jungen Schachspieler nach Verden (Al-ler), wo sie den besten Jugendspieler U8 in sieben Runden an zwei Tagen ermitteln wollten. Dabei waren 15 Kinder gemeldet. Hannover 96 wurde von Moritz Krüger vertreten.

Moritz ist acht Jahre alt und besucht seit Herbst 2018 das Schach-Training bei Hannover 96. Das Talent geht in die 3. Klasse der Grundschule Kleefeld und wird bei 96 seit dieser Saison sowohl in der U12 Jugendmannschaft als auch in der 4. Erwachsenen-Mannschaft in der Kreisklasse eingesetzt. Das Turnier begann er direkt mit zwei Siegen.

Am Nachmittag verlor er jedoch gegen Georg Filbert, der einst auch bei 96 seine Schachkarriere begann und jetzt ortsbedingt für einen anderen Schachverein spielt. Ein weiteres Spiel endete remis. Der Tag endete auf einem guten 5. Platz. Am Finaltag konnte es jedoch noch besser werden. So begann Moritz gleich mit einem Sieg und schob sich auf den 3. Platz. Weiter ging es gegen den bis dahin ungeschlagenen Jello Crone aus Lüneburg. Mit einem Sieg war der Turniersieg möglich. Eine spannende Partie entwickelte sich, wobei die Stellung bis zum Endspiel ausgeglichen war. Am Ende setzte sich Jello jedoch knapp durch, sein

Bauer war etwas schneller auf der Grundreihe. Das letzte Spiel gewann Moritz dann wieder und belegte am Ende den 3. Platz.

Herzlichen Glückwunsch!

Es wurde von der Niedersächsischen Schachjugend wieder ein tolles Rahmenprogramm geboten und in jeder Runde gab es für die Kinder eine kleine Überraschung. Eine schöne Veranstaltung, bei der es nur Gewinner gab. ■ ■ ■



v.l.: Georg Filbert und Moritz Krüger

Landesmeisterschaft

96er in allen Kategorien vertreten!

Nach der U8-Landesmeisterschaft in Verden ging es am gleichen Spielort zu Jahresbeginn mit der Landesmeisterschaft für den Erwachsenenbereich weiter. Hannover 96 war hier mit acht Mitgliedern im Alter von 8-80 Jahren vertreten.

Bevor es mit dem Turnier über sieben Runden los ging, fanden im Vorfeld noch die niedersächsischen Schnellschach-Meisterschaften statt. Dabei konnten sich Stefan Vu Richter mit vier und Sreyas Payyappat mit sogar fünf Siegen in jeweils sieben Spielen auszeichnen. Dies reichte für die Plätze 14 (Sreyas) und 35 (Stefan) im mit 85 Spielern sehr stark besetzten TeilnehmerInnen-Feld.

Danach folgten die Landesmeisterschaften vom 02. bis 05. Januar. Hier spielten insgesamt 270 SchachspielerInnen in vier vom Rating (Deutsche Wertungszahl, DWZ) abhängigen Kategorien: Meister-Turnier (Qualifikation notwendig), A-Open (offen für DWZ von mehr als 1700), B-Open (offen für DWZ zwischen 1300 und 1900) und C-Open (offen für DWZ bis 1500).

Sreyas Payyappat und Daniel Schulz hatten die Ehre im Meisterturnier mitspielen zu dürfen. Sreyas landete auf Platz 19, Daniel auf Rang 24. Stefan Vu Richter spielte im A-Open, war aber nicht so erfolgreich wie im Schnellschach-Turnier und verlor, wenn auch oftmals unglücklich, sämtliche Partien. Im B-Open spielten Oliver Treske (wie Stefan Vu Richter, Daniel Schulz und

Sreyas Payyappat, alle Spieler der ersten Mannschaft) und die amtierende Jugend-Vereinsmeisterin Polina Sereda. Sie landeten punktgleich (jeweils 2,5 Punkte) auf den Plätzen 73 und 75.

Im C-Open war Hannover 96 mit drei Startern mit von der Partie: dem jüngsten Mitglied der 96 Delegation, Sayas Payyappat (acht Jahre) und Hannover 96 Schach-Legende Gerhard Heiseke (80 Jahre). Der talentierte Grundschüler landete auf Platz 29, der pensionierte Maurermeister Heiseke belegte Rang 46. Als ein Gegner in der 7. Runde Gerhard ein Remis anbot, lehnte dieser, trotz Material-Nachteil, empört ab („Wir sind doch hier zum Schach spielen“), drehte die Partie noch und gewann. Er sammelte am Ende 3,5 Punkte, ebenso wie Danyel Reiche, der wegen der besseren Buchholz-Wertung Platz 39 belegte. ■ ■ ■



Gerhard Heiseke stark am Brett

Titel für Hannover 96

Deutsche Mannschaftsmeisterschaften

Am ersten Wochenende im Februar war es endlich wieder soweit und die Deutschen Mannschaftsmeisterschaften Schwimmen (kurz DMS) standen auf dem Wettkampfprogramm.

Den Start machten die Mädchen in Kiel am 01. Februar, die gerade frisch in die 2. Bundesliga aufgestiegen waren und sich dort beweisen durften.

Das Team, bestehend aus Felicia Klinke, Jule und Angelina Köhler, Katja Trosin, Lara und Pia Fellmann, Merle Dröttboom und Zoe Krause, hatte einen schweren Start und lag zunächst auf dem letzten 12. Platz. Die Mannschaft bewies aber viel Kampfgeist und rückte bis auf Platz 7 vor, wodurch sie völlig zu Recht ihren Start in der 2. Bundesliga bestätigten.

Die Jungs durften dann in Osnabrück am 02. Februar in der Landesliga an den Start gehen.

Sie zeigten von Beginn an starken Kampfwillen und jeder einzelne Sportler gab bei

jedem Start so viel Kraft, als wäre es der letzte Start für den Tag gewesen.

Mark Piosik, Dennis Schultheiss, Fabian Natusch, Jonas Schwerthelm, Marvin Cegielski, Tim Ubenauf, Vasco Veith und Dominik Tinne lieferten sich einen spannenden Kampf mit den Mannschaften aus Braunschweig und Oldenburg, wo es um Hundertstelsekunden ging! Zur Pause gingen die 96-Jungs mit 8752 Punkten in Führung, neun Punkte vor Oldenburg. Erst bei den letzten Starts konnten sie ihre Führung ausbauen und wurden somit mit 17503 Punkten verdienter Landesmeister. Nach Abschluss aller Landesligen wird sich dann herausstellen, ob die Jungs es den Mädels nachmachen und ebenfalls in die 2. Bundesliga aufsteigen können. Also ist es selbst nach Abschluss des Wettkampfes weiterhin spannend. Der Trainer ist von der Leistung der Sportler begeistert und freut sich nun auf eine vielversprechende Langbahnsaison! 



96-Schwimmerinnen bestätigen Start in 2. Bundesliga



Landesmeister - nächstes Ziel: Aufstieg in die 2. Liga

1. ARENA Speed-Meet

96 richtet Turnier aus!

Das Stadionbad Hannover wurde am 25. und 26. Januar Schauplatz des 1. ARENA Speed-Meets, das von Hannover 96 ausgerichtet wurde.

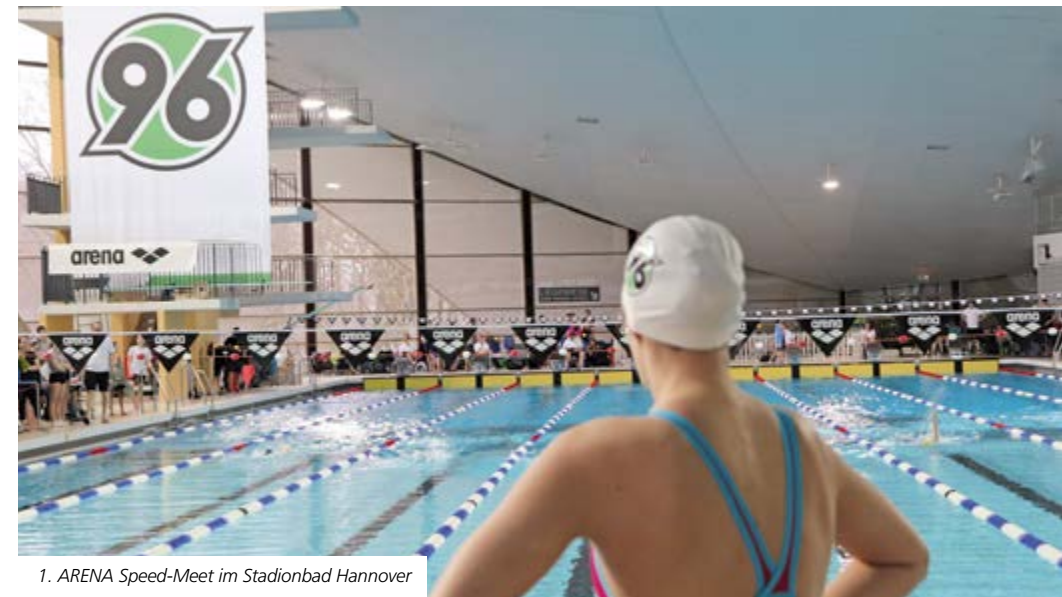
42 Vereine meldeten dutzende Schwimmer und so ergaben sich über 2000 Starts.

Der Wettkampf läutete die Langbahnsaison ein und diente dazu, einen Überblick über den Trainingszustand am Anfang der Saison zu geben. (In diesem Halbjahr werden alle Schwimmwettkämpfe auf der 50-m-Bahn ausgetragen)

Nachmittags wurden an beiden Tagen die Finals über die 100 Meter Distanzen ausgetragen. Dabei schafften es auch

ein paar 96 Sportler, wie Angelina und Jule Köhler, Felicia Klinke, Jonas Schwerthelm und Alexander Sidorkin, die sich auch auf dem Podium platzierten.

Der Abschluss des Wettkampfes war ein 200-m-Lagen-Finale, bei dem die Schwimmer und Schwimmerinnen die vier Disziplinen nicht in der gewohnten Reihenfolge (Delfin, Rücken, Brust und zum Schluss Freistil) absolvierten, sondern die Reihenfolge für jeden einzeln ausgelost wurde, so dass sich ein spannender Abschluss bot, bei dem bis kurz vor dem Schluss niemand sagen konnte, wer gewinnen wird. Spannung pur! 



1. ARENA Speed-Meet im Stadionbad Hannover

Hannover 96-Sportkegel-Cup

Alle Mannschaften in sicherem Fahrwasser

Alle Mannschaften stehen kurz vor Saisonende auf einem erfreulichen und gesicherten Tabellenplatz. Die 1. Mannschaft steht in der Verbandsklasse auf dem 6. Tabellenplatz, die 2. Mannschaft in der Bezirksliga sogar auf dem 5. Rang. Beide Mannschaften haben frühzeitig die Spielklasse gehalten und können beruhigt ihre letzten Punktspielaufgaben angehen. Die 3. und 4. Mannschaft konnte wertvolle Erfahrungen in der Bezirksklasse sammeln und viele neue Spielerinnen und Spieler integrieren und weiterentwickeln.

Die Aktiven aller Altersklassen bereiten sich akribisch auf die anstehenden Landesmeisterschaften der diversen Bahnarten vor. Obwohl auch hier Erfahrung sammeln und Spaß an der Sache im Vordergrund stehen, hat die Abteilung das ein oder andere

„Eisen“ für die Qualifikation zu den Deutschen Meisterschaften „im Feuer“ - die Daumen sind gedrückt.

Des Weiteren laufen die Vorbereitungen für den 3. Hannover 96 Abteilungscup, den die 96-Sportkegler in diesem Jahr ausrichten und den 3. Hannover 96 Sportkegel Cup. Dieser ist Deutschlands größtes Turnier für Sportkegler. Über weitere Aktionen der Abteilung werden wir auf der Website berichten. Interessenten sind jederzeit herzlich willkommen.

GOOD WOOD 



v.l.: Kristin Plöhn, Kerstin Wantosch, Janine Boldt, Sabine Krüger-Rieke, Thorsten Scheidler

Aufsteiger tanzt sich auf Platz 2

96-Lateinformation startet erfolgreich

Mit einem Einstand nach Maß trat die Lateinformation von Hannover 96 Tanzen mit einem geteilten zweiten Platz den Heimweg aus Verden in Richtung Hannover an.

Nach dem direkten Aufstieg des vergangenen Jahres aus der Landesliga in die Regionalliga Nord Latein bereitete sich die Lateinformation von Hannover 96 Tanzen seit Monaten auf die neue Saison vor. Die noch junge Mannschaft, die sich erst im Sommer 2018 gründete, wollte den Rückenwind aus der vergangenen Saison nutzen und gleichzeitig die nötige Ruhe nicht außer Acht lassen, die als Aufsteiger benötigt wird.

„Wir wussten, dass wir vor allem mental stark sein müssen an diesem Tag“, führte Trainer Maurice Marschall nach dem Turnier in Verden aus. „Ich kann der Mannschaft nur ein großes Kompliment machen wie sie an diesem Tag mit all den Faktoren, die da so mitspielen umgegangen ist.“

Denn bereits in der ersten Runde präsentierte sich das Team der 96er als würdiger Aufsteiger und zeigte mit ihrer Choreografie „Unstoppable“, dass sie in dieser Liga bestehen können. Es folgte der Ein-

zug in das große Finale unter die besten fünf Mannschaften des Tages. „Da hat man gemerkt, wie eine Last von allen abgefallen ist. Wir wollten unbedingt in die Finalrunde. Als wir das geschafft hatten, war für uns klar, dass sich die harte Arbeit gelohnt hat“, so Marschall weiter.

Im großen Finale startete das Team aus Hannover erneut an Startnummer zwei und direkt vor den Vereinsfreunden des Team Ars Novas aus Verden, das im vergangenen Jahr aus der zweiten Bun-



Einstand nach Maß: 96-Lateinformation erfolgreich gestartet

desliga in die Regionalliga rückte. Mit einer überzeugenden und musikalischen Leistung belohnten sich die Tänzerinnen und Tänzer der schwarz-weiß-Grünen am Ende des Tages mit der Wertung 1-2-2-3-3 selbst und sicherten sich zusammen mit dem Team Ars Nova den geteilten zweiten Platz hinter dem Erstplatzierten aus Bremerhaven. So kann es weitergehen.



96er erfolgreich unterwegs

Deutsche Tischfußball Meisterschaft 2020

Der Ablaufplan im Kampfnagel ist anders als die anderen Turniere. Von Freitag, den 24. Januar bis zum Sonntag, den 26. Januar standen drei Tage Tischfußball auf dem Programm.

Dabei erreichte der Silpion Kickercup (SKC) eine neue Weltbestmarke. 2538 Spieler spielten auf 160 Tischen den Sieger bis in die Morgenstunden aus.



Tischfußballer werden Deutscher Meister

Die Deutsche Tischfußball Meisterschaft wurde am Freitag mit einem Mixed-Doppel gegen die Konkurrenz eröffnet. Das Finale erreichte ein Doppel aus Hannover, mit Michaela Klass und Fabian Gisder. Hier mussten sie sich dem starken Doppel Lily Andres und Nico Wohlgemuth geschlagen geben.

Über das Wochenende wurden vom Deutschen Tischfußballbund (DTFB) insgesamt siebzehn Konkurrenten in den Kategorien Einzel und Doppel verschiedener Klassen, wie Damen, Herren, Senioren und Junioren ausgetragen. 462 Spieler spielten auf 130 Tischen 17 Meister aus.

Ein niedersächsisches Doppel aus Oldenburg, David Bruhn und Jörg Harms wird Dritter im Herren Doppel. In der Konkurrenz Senioren Doppel Ü50 wird das Doppel Andreas Storm und Uwe Gebhardt aus Braunschweig und Salzgitter Vizemeister. Im Junioren Doppel U19 überzeugten Noah Dörjes und Erfan Ermami mit einem starken 2. Platz für Hannovers Tischfußball Jugendförderung. Michaela Klass holte ihren zweiten Podiumsplatz mit einer starken Drittplatzierung im Dameneinzel. Und zum Schluss: 96er Björn Krutzki wird im Herrendoppel mit Björn Brose Deutscher Meister.

Herzlichen Glückwunsch! 

Hajok und Shiiba holen Titel

96er gewinnen vier von acht Medaillen



Maximilian Dierks

Die Landesmeisterschaften der Damen und Herren Anfang Februar in Algermissen verliefen für die Sportlerinnen und Sportler von Hannover 96 erfolgreich. Bei den Damen gingen fünf Spielerinnen im 32er-Feld an den Start. Jana Reinelt überstand überraschend die Gruppenphase, in der K.O.-Runde schied sie leider wie Niina Shiiba aus, die in der Vorrunde noch ihre Gruppe gewinnen konnte.

Für Madlin Heidelberg war das Erreichen des Viertelfinals eine ordentliche Leistung. Maria Shiiba und Caro Hajok marschierten beide souverän bis ins Finale. Dieses Match und damit den Titel konnte Caro mit 3-1 Sätzen für sich entscheiden. So-

wohl Maria als auch Caro sind damit für die Deutschen Meisterschaften in Chemnitz qualifiziert. Bei den Herren starteten sechs 96-Spieler in der Vorrunde. Obwohl Roberto Filter und David König in der Gruppephase ausschieden, enttäuschten sie nicht. Richard Hoffmann büßte in der Gruppe seinen Sitzplatz ein und musste sich so im Achtelfinale dabei dem an Nummer zwei gesetzten Patrick Decker (TTS Borsum) geschlagen geben. Der erst 16-jährige Heye Koepke schaltete in einem dramatischen Spiel, nach Abwehr von fünf Matchbällen, Lokalmatador Christos Iliadis (MTV Bledeln) aus. Gegen den Zweitligaspieler Jannik Xu (TuS Celle) war dann aber im Viertelfinale Schluss.

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 BESTATTUNG GESTALTEN



v.l.: Maria Shiiba und Caroline Hajok

Bis ins Halbfinale spielte Maximilian Dierks souverän auf, dort zog er jedoch gegen den späteren Sieger Tobias Hippeler den Kürzeren. Sensationell trat der ebenfalls erst 16-jährige Tammo Misera auf: Zunächst musste er die Qualifikation mitspielen, nach sechs zum Teil auch knappen Siegen durfte er am Finaltag ran und glänzte hier schon in der Gruppe mit Platz 2. Es folgte sein Parforce Ritt auf der Rasierklinge durch die K.O.-Runde: Zu-

nächst bezwang Tammo nach umkämpften fünf Sätzen Vincent Senkbeil, bevor er geradezu spektakulär in der Verlängerung des Finalsatzes Patrick Decker schlagen konnte. Im Halbfinale war dann aber gegen Jannik Xu vom Zweitligisten TuS Celle Endstation. Maxi Dierks und Tammo Misera können noch auf Verfügungsplätze für die Deutschen Meisterschaften in Chemnitz hoffen.

Von O auf IRONWOMAN

Schnell und umfassend bei Hannover 96 zur Triathletin

Unsere Triathlonabteilung feiert dieses Jahr ihr 25-jähriges Jubiläum. Der Sport hat sich gewandelt und ist in den Augen vieler längst auch keine sagenhafte „Männerdomäne für irgendwelche verrückten Extremsportler in bunten Klamotten, die sich bis zum Umfallen quälen“ mehr. Erst recht nicht bei Hannover 96. Das dürfte sich herumgesprochen haben.

Somit finden auch immer mehr Sportlerinnen nicht nur den Weg zu uns, sondern wandeln sich bisweilen auch innerhalb weniger Jahre von der Triathlon-Sprinterin auf der Volksdistanz zur tapferen Mittel- oder gar Langdistanzkämpferin. Triathlon wird zur Lebenseinstellung.

Ist dies eine durchaus bewundernswerte Leistung oder der ganz klassische Weg eines Triathleten? Führen Talent, Ehrgeiz und hohe Selbstdisziplin zu solch großen sportlichen Leistungen oder beruht es einfach auf einem guten, umfangreichen (Ganzkörper-) Training mit der Begeisterung für Fitness und Sport? Was treibt „unsere Mädels“ auf die längeren Strecken und wo liegt ihre Motivation?

Das alles will 96 aktiv wissen und gab uns daher die Möglichkeit, mit Denise Renziehausen zu sprechen. Erst seit 2017 ist die berufstätige Mutter nun auch Triathletin sowie Mitglied bei Hannover 96 und hat seitdem bereits zahlreiche kurze Wettkämpfe bestritten. Letzten Sommer bewältigte sie ihre erste und eher flach-

streckige Mitteldistanz, einen Triathlon über 1,9 km Schwimmen, 90 km Rennrad und anschließendem Halbmarathonlauf. Chapeau!

Derzeit bereitet sich die jung gebliebene und heute 50-jährige schon wieder gut eingestellt auf ihren nächsten Coup vor - den sehr hügeligen Mitteldistanz-IRONMAN 70.3 Kraichgau am 07. Juni.

15 Fragen an Denise.

Hallo Denise! Schön, dass wir sprechen und Du unseren Lesern heute mal einen kleinen Rückblick auf Deinen bisherigen



Im Interview: 96-Triathletin Denise Renziehausen

Werdegang als 96erin gewähren möchtest. Los geht's!

1. Wie bist Du zu Hannover 96 gekommen? War unser jährliches Projekt für Triathlon-Anfänger „Von 0 auf Sprint“ mit dem Ziel, den Hannover Maschsee Triathlon zu finishen, sozusagen der zündende Funke?

Denise: „Das Projekt „Von 0 auf Sprint“ mit Hannover 96 war tatsächlich der Funke. Schon die Anmeldung zur Trainingsgruppe und das gemeinsame Training in nun drei Disziplinen waren für mich neu und spannend, nicht nur der Wettkampf. Nach dem Maschsee Triathlon habe ich daher konsequent bei Hannover 96 weiter trainiert und bin dazu in den Verein eingetreten.“

2. Waren und sind diese drei Monate ausreichend, um fit für einen wenn auch nur kleinen Sprinttriathlon zu werden? Warst Du auch so aufgeregt und hast Dich gefragt, ob Du finishen wirst?

Denise: „Für mich, die ich aus dem aktiven Lauftraining kam, war dieser Trainingszeitraum als Vorbereitung zur Sprintdistanz passend. Durch das „Von 0 auf Sprint“-Training war ich dann derart gut vorbereitet, dass ich am Wettkampftag bis ins Ziel Spaß hatte. Als besonderes Highlight startete mein damals 16-jähriger Sohn, was mich natürlich zusätzlich motivierte.“

3. Was brachte Dich generell auf die Idee, mit Mitte 40 noch mit Triathlon anzufangen? Bist Du sozusagen Quereinsteigerin aus einer ganz anderen Sportart?

Denise: „Ich komme aus dem Laufsport und war mal reine Zuschauerin eines

Triathlon-Wettkampfs am Maschsee. Dadurch wurde mein Interesse an den beiden anderen Disziplinen geweckt. Als ich die Werbemail zu „Von 0 auf Sprint“ gelesen habe, musste ich nicht lange überlegen, ich habe mich einfach sofort angemeldet.“

4. Ist der Einstieg in den Triathlon-Sport Deinem Gefühl nach als Altersklassenathletin grenzenlos machbar? Hört und fühlt es sich manchmal noch an wie überharter Leistungssport für Jüngere?

Denise: „Triathlon ist, glaube ich, keine Frage des Alters, sondern der grundsätzlichen Fitness und des Spaßes an Bewegung. Jeder kann hier in diesem Sport so trainieren und mitmachen, wie es in seinen zeitlichen und körperlichen Möglichkeiten liegt.“

5. Klasse auch, dass Du Dich über die letzten drei Saisons behutsam und mit stringentem Aufbau bei uns zu einer unserer Mitteldistanzlerinnen gemausert hast. Alles „step by step“ und nichts überstürzt. Wie war und ist Dein Plan, Deine Vorgehensweise, hast Du ein paar Tipps für Einsteigerinnen?

Denise: „Wenn ich eine Trainingsphase beginne, mache ich mir tatsächlich erstmal einen Plan: Es wird ein Trainingsplan erstellt, der konkret ins Familien- und Arbeitsleben eingebaut werden muss. Für den Einstieg halte ich das Ankommen im Ziel - in den drei Disziplinen plus Wechsel -, und die Sicherheit in den Einzeldisziplinen für wesentlich. Dann sollte man immer auch auf seinen Körper und das eigene innere Gefühl hören. Und dann wird vorsichtig, Schritt für Schritt, soweit möglich, alles gesteigert.“

6. Wann hat es bei Dir eigentlich „klick“ gemacht bzw. wann wusstest Du, dass Du Dich auch längeren Wettkampfherausforderungen stellen möchtest? Hattest Du das schon von Anfang an vor?

Denise: „Nach den Sprintdistanzen und einer Olympischen Distanz, war ich neugierig auf die Herausforderung, längere Distanzen bewältigen zu können. Anfangs hatte ich es noch gar nicht im Sinn, auch eine Mitteldistanz zu schaffen. So gehe ich jetzt erst einmal die Mitteldistanz im Kraichgau mit Respekt an, eine Langdistanz ist dagegen jetzt kein Thema.“

7. Was waren bzw. sind für Dich die größten Hürden? Und was sagt die Gesundheit?

Denise: „Die größte Hürde war zu Anfang klar das Schwimmen und der Wasserstart mit allen Teilnehmern einer Welle. Für mich ist das Training ein Ausgleich und Erholung vom Alltag. Wird das Training intensiver, ist es mir wichtig, dass ich nicht krampfhaft am Plan festhalte, sondern auf meinen Körper höre und die Regeneration nicht vernachlässige.“

8. Empfindest Du den Triathlon-Sport eigentlich als kompliziert und aufwändig?

Denise: „Triathlon ist nach meiner Wahrnehmung nicht kompliziert, aber zeitaufwändig. Als besonders bereichernd empfinde ich, dass mir die unterschiedlichen Trainingsabläufe und -inhalte der drei Disziplinen ein gutes Körpergefühl und Spaß geben.“

9. Wie bewältigst Du den Trainingsalltag neben Job und Familie? Was bietet Dir Hannover 96 und wie viele Stunden in der Woche trainierst Du in der IRONMAN-Vorbereitung?

Denise: „Unter anderem nutze ich den Arbeitsweg als Trainingseinheiten. Die einzelnen Trainings baue ich achtsam in den Terminkalender der Familie ein, mit der Maßgabe, die Prioritäten in der Familie nicht zu verändern. Hannover 96 bietet für Triathleten viele Trainingsgelegenheiten an, die mit meinem Beruf und den entsprechenden Arbeitszeiten nicht kollidieren. Je nach Phase des Trainingsplanes und den Freiräumen, die mir meine Familie ermöglicht, ist der Trainingsaufwand stets deutlich unterschiedlich aber durch das breite Angebot an Trainingsmöglichkeiten bei 96 auch flexibel gestaltbar.“

10. Ist das Ganze auch eine Kopfsache? Wie groß schätzt Du den Anteil mentaler Stärke und Disziplin, um sich bis zum Schluss konsequent vorzubereiten und ins Ziel zu kämpfen?

Denise: „Jeder Wettkampf findet auch immer im Kopf statt. Sowohl im Training, als auch im Wettkampf ist die Disziplin nur mit mentaler Stärke aufrecht zu erhalten. Psychische Stärke hilft so sehr, durch schwache oder müde Phasen des Wettkampfes zu kommen.“

11. Du startest auch für eines unserer Damenteam im Ligasport. Wie bist Du dahin gekommen?

Denise: „Irgendwann war nach meinem Einstieg bei 96 im Lauf- und Athletik-Training der Ligasport ein Thema. Das hat

mich sofort angesprochen, und dann war ich dabei. Es gibt zudem übrigens auch die unterschiedlichsten Teams für Damen bei Hannover 96 Triathlon. Ein tolles, vielfältiges Angebot.“

12. Was macht für Dich und bei Euch in der Mannschaft den Teamgeist aus?

Denise: „Das gemeinsame (!) Training in der Woche, kurze Trainingslager am Wochenende im Harz stärken den Mannschaftsgeist. Im Wettkampf zählt dann daraufhin um so mehr das gemeinsame Ergebnis. Man fühlt sich schon aufgrund des gemeinsamen Trainings verbunden und nicht als Einzelkämpferin.“

13. Vom Sprintwettkampf zum IRONMAN 70.3 - Wo liegen für Dich die Vorzüge bei beidem?

Denise: „Hohe Geschwindigkeit oder Ausdauer!? Für Beides gibt es in diesem Sport Wettbewerbe, alles hat seinen Reiz.“

14. Was fühlst Du im Ziel, sowohl im Einzel- als auch Teamwettkampf?

Denise: „Im Ziel ist es toll, angekommen zu sein, egal bei welcher Distanz. Im Team ist es besonders schön, gemeinsam etwas erreicht zu haben.“

15. Wann ist nach Deiner Einschätzung der perfekte Zeitpunkt, in den Triathlon-Sport einzusteigen?

Denise: „Jeder Moment ist der richtige Zeitpunkt ins Training einzusteigen. Der Verein macht's möglich. Für Quereinsteiger ist und bleibt „Von 0 auf Sprint!“ natürlich die perfekte Chance.“



Erfolgsgeschichte begann mit dem Angebot „Von 0 auf Sprint“

Vielen Dank Denise, wir wünschen Dir weiterhin viel Erfolg in der Saisonvorbereitung und Spaß im Triathlon bei und für Hannover 96.

Du hast Interesse und möchtest auch Triathletin werden? Dann starte am 17. April bei „Von 0 auf Sprint!“ und bewirb Dich hier – die Teilnehmerzahl ist begrenzt: www.triathlon-hannover.de.



Text: Markus G. Werner

Malle zweimal jährlich.

Wer sagt denn das? Unsere Triathleten.

Einige AusdauersportlerInnen zieht es im Winter auch schon zum Radtraining auf die windigen, aber oftmals gleichmäßig warmen Kanaren, häufig nach Fuerteventura. Auch so einige 96er. Die meisten treibt es aber immer noch nach Mallorca - spätestens im März - und das seit Jahrzehnten. Woran liegt das? Ganz klar: Die große Baleareninsel ist eben weitaus mehr als nur der „Ballermann“ entlang El Arenal/Playa de Palma. „Ballern“ - das kann man hier dagegen auch sehr gut auf dem Rad, landschaftlich reizvoll und abwechslungsreich, günstig und dafür im klimatisch teils schon wärmeren Januar oder eben im Frühjahr.

So ist es auch kein Zufall, dass unsere Triathleten hier in einem ersten Trainingslager zum Jahresauftakt regelmäßig auf viele kurbelnde Radprofis und auch Mannschaften der Tour de France treffen, die sich ebenfalls im wärmeren Süden der Insel unterbringen lassen. Dieses Jahr traf man sich zum Beispiel im Triathlon-Basis Trainingslager, das alljährlich ab Mitte Januar stattfindet. Auf der ersten und beliebtesten Kraftausdauereinheit und „Hügel-etappe“ ab der Ortschaft Randa wurde fleißig hinauf zu einem der Insel-Kloster, gemeinsam mit Teammitgliedern von BORA hansgrohe und Israel Start-Up Nation/Israel Cycling Academy, hochgeradelt bzw. höflich und gerne den Vortritt lassend hinterhergeradelt. Spätestens dann weiß jeder was noch so an (Trainings-) Rückstand aufzuholen ist. Wahrheit kann

schmerzen - erst recht am Hügel. Wie gut, dass es noch so früh im Jahr ist.

So konnten sich unsere 96er in der ersten Phase ihres Trainingsjahres erneut vom 17. bis 28. Januar vom ROBINSON Club Cala Serena im Süd-Osten der Insel aus, den Hightech-Rennrädern prioritär ihre Fahrtechnik, Basis und erste Grundlagen-ausdauer schulen und antrainieren. Den ganzen lieben Tag von früh morgens bis in die späten Abendstunden hatten sie hier ab und im geliebten Cala d'Or neben Radeln aber stets auch die Möglichkeit zum Laufen, Schwimmen, Athletik- und Krafttraining, Stretching, Yoga, Saunieren, Massieren, luxuriösen Essen viermal täglich und abends im Theater oder an der Bar Entspannung nehmen. Da nahm man das eintägige Sturmchaos auf der Insel im Club doch bitteschön wohl gelassen hin und kaum wahr (wie auch?) und wunderte sich entsprechend auch nur an einem weiteren Tag über leichten Regen und die riesigen Wellen, bevor die Truppe wieder auf Power gepolt losfuhr und irgendwo auch mal bei alsbald wieder aufkommender Sonne und Wärme die Füße ins Meer hielt, gar hineinsprang. Unwetter reverse! Der Triathlon-Sport ist halt genauso herrlich flexibel, wie die Menschen, die ihn betreiben oder dies noch anlernen (wollen).

Flexibilität war für unsere Teilnehmer/-innen dieses Mal auch wieder in An- und Abreise gewährleistet. Jeder kann und



Hannover 96 ist überall schön

wie er (Urlaub nehmen) mag. Unterschiedlich waren somit auch die individuellen Ziele und durften dies auch sein. Wer Zeit, Möge und Fitness hatte, dieses erste längere Trainingslager vor sowie in der vorgesehenen Zeit vorzubereiten und dann auf Mallorca stringent aufzubauen, konnte sich dort am Ende wieder einmal gut trainiert mit der sogenannten „Königs-etappe“ dieser Trainingstage belohnen, sich also von Cala d'Or einmal quer über die Insel zum Tramuntana Gebirge hoch und wieder zurück schieben, somit ganz gut ordentliche ca. 170 km an einem Tag sammeln. Wer den ganzen Zeitraum ausnutzen konnte und wollte, hatte am Ende knapp 1.000 km in den Beinen. Unsere Leute haben hier jedenfalls – gleich ob in knapp oder gut einer Woche - schließlich wieder eine gute Basis für das gelegt, was es ab März dann regelmäßig im Bereich Grundlagenausdauer (GA1/GA2) für den ab Mai beginnenden Triathlon-Ligasport auf allen Ebenen und nun kontinuierlich weiter auszubauen gilt. Es regierten schließlich auf der Radstrecke erfreulicherweise neben der Freude am Sport und den Balearen-Schönheiten abermals auch Zielstrebigkeit, Fitness und Konzentration. Da verwunderte es nicht, dass jede

Etappe mit Mut zum Tempo und einem berühmten Sprint bis hin zur mittlerweile nicht weniger bekannten „Philipp-Griesse-Gedächtnis-Abfahrt“ am Abend mit Glückseligkeit und auch mit auf der GPS-Radsportplattform „Strava“ verewigten Rekorden endeten. Insbesondere unsere Damen Alexandra Macek („Queen of the Mountain“) und auch Carlotta Heil, die ebenfalls mit einem Streckenrekord im - wenn auch zugegebenermaßen noch sehr jungen - Jahr dann doch vor dem bzw. für den ein oder anderen Tour de France Fahrer einfahrend, ausnahmslos herunterhängende Kinnladen verursachten, sorgten für Furore. Fit eben! Training auf Mallorca bleibt somit nicht nur in den (digitalen) Sinnen, sondern auch unseren Beinen. Der März kann kommen.

Das nächste Trainingslager wartet dann auch schon. Das Vereinstrainingslagerangebot wird nun nach und nach ausgeweitet. In der Osterzeit 2020 geht es für die 96er dann also wohin? Genau, mit gesteigerter Ausdauer wieder nach Mallorca, diesmal an die Nordküste. Zweimal jährlich muss nicht, aber kann halt. ■ ■

Text: Markus G. Werner

DECATHLON

SPORT FOR ALL - ALL FOR SPORT

Herausgeber: DECATHLON Deutschland SE & Co. KG, Filiallee 19, 73207 Plochingen

B'TWIN
FAHRRADHELM
500 TEEN

14€
99



B'TWIN
MTB ROCKRIDER
ST500 24"

179€
99



Termine

Wann, wo, was?

Veranstaltungen im Vereinssportzentrum:

Kurs des Monats: Core-Training

07.03.2020, 10.15 - 11.15 Uhr
17.03.2020, 10.15 - 11.00 Uhr

Kurs des Monats: Bauchweg-Zirkel

11.03.2020, 18.00 - 18.45 Uhr
25.03.2020, 18.00 - 18.45 Uhr

Expertenvortrag: kindgerechte Ernährung

16.03.2020, 19.00 Uhr

Expertenvortrag:

Trends & Mythen der Ernährung

21.04.2020, 19.00 Uhr

Kindersportschule: Schnupperwoche

23. - 26.03.2020

Kinder & Jugend: Osterferiencamp

30.03. - 03.04.2020

Verein: Kinderolympiade

19.04.2020

Kinder & Jugend: 96-Fun-Night

09. - 10.05.2020

EDDIs Rudel:

EDDIs FUN & FOOD Festival

07.03.2020, 10.15 - 11.15 Uhr
(HDI Arena)

EDDI – Das Musical

28. - 29.03.2020
(Pavillon Hannover)

Verein:

Marathon Hannover

26.04.2020
(Stadt Hannover)

Mitgliederversammlung

30.04.2020
(HCC Hannover)

Mitgliederfahrten:

Erlebnisfahrt Bad Karlshafen

26.04.2020
(Abfahrt: Vereinssportzentrum)

Erlebnisfahrt Glücksstadt

12.06.2020
(Abfahrt: Vereinssportzentrum)

Eine Anmeldung für die Termine kann unter www.hannover96.de/verein erfolgen.
Weitere Informationen gibt es bei Bedarf telefonisch unter 0511.96 900 900.

DAHLE & COMPANY
IMMOBILIEN

Wir finden den Käufer, der Ihre Immobilie zu schätzen weiß

Zwei Standorte. Ein Standpunkt.

Wir stehen für Ehrlichkeit, Wertschätzung, Verantwortung und Professionalität. Überrascht? Hätten Sie diese Eigenschaften einem Makler eher nicht zugeschrieben? Wir möchten Sie davon überzeugen. Denn wir beschreiben damit unsere Unternehmenswerte, nach denen wir seit über 25 Jahren handeln und Menschen behandeln.

*Natürlich auch hier, rund um Hannover.
Ihre Insa Cornelius*

DAHLE & COMPANY Hannover | ISC Immobilien GmbH

Shop City: Wedekindstraße 4 | 30161 Hannover | Telefon 0511.84 86 89-0 | hannover-city@dahlercompany.de
Shop Nord: Prüßentrift 84 | 30657 Hannover | Telefon 0511.59 05 53-0 | isernhagen-sued@dahlercompany.de

www.dahlercompany.de/hannover



**KRISTALL THERME
SEELZE**

ANZEIGE

**... WO DIE SEELE
URLAUB MACHT ...**

Schwimmen • Saunieren • Massieren • Relaxen
Gesundbaden • Wohlfühlen • Genießen • Kuren
12% Solebecken mit 36 Grad • 3% Solebecken mit 34 Grad
7 Saunen und 1 Dampfbad und 1 Hamam

Kristall Therme Seelze

Grand-Couronne-Allee 1 • 30926 Seelze • Tel. +49 5137 873430
info@kristalltherme-seelze.de • www.kristalltherme-seelze.de

@kristall.therme.seelze
@Königliche-Kristall-Therme-Seelze



Gewinnspiel

Aus den vielen Gewinnspiel-Zusendungen der Ausgabe 4/2019 wurden die Gewinner bereits ermittelt und benachrichtigt.

Was verschönert im öffentlichen Personenverkehr das Stadtbild von Hannover?

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

- 1 x Nutzung des Soccercourts am Vereinssportzentrum (60 Minuten)
- 1 x Fanshop-Gutschein in Höhe von 15 Euro
- 1 x Trinkflasche Vereinssportzentrum Hannover 96
- 5 x „Der kleine Reibach“ – Das City-Gutschein-Buch Hannover 2020
- 2 x Niedersachsen-Ticket für 5 Personen

Senden Sie Ihre Lösung mit Ihrer Anschrift, E-Mail-Adresse & Telefonnummer bis zum 15.04.2020 an:

NORDmedia GmbH
Stichwort: 96 aktiv Gewinnspiel
Höfstraße 34 / 30163 Hannover
96aktiv-gewinnspiel@wa-nordmedia.de
Fax: 0511 / 22 06 61 55

Unter allen richtigen Einsendungen entscheidet das Los.
Das „96 aktiv“-Team wünscht viel Glück.
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.





Die clevere Alternative
zu Negativzinsen:

**Investieren Sie in
renditestarke
Anlage-Immobilien!**

Björn Peickert | Aufsichtsrat
DI DEUTSCHLAND.Immobilien AG

Mit Immobilien lassen sich im Vergleich zu klassischen Finanzprodukten auch weiterhin noch überdurchschnittliche Mietzinsen von bis zu 5,00 % p. a. erzielen.

Vermögensaufbau

- Günstige Finanzierungskonditionen dank aktuellem Zinstief
- Schon mit einem Kapitaleinsatz ab 100 € pro Monat Immobilienbesitzer werden
- „Zusatzrente“ durch regelmäßige Mieteinnahmen

Vermögenssicherung

- Renditestarke Kapitalanlage mit Pflege-Immobilien
- Langfristige Mietzinsen von bis zu 5,00 % p. a.
- Profitieren Sie vom demographischen Wandel

Kostenlose Beratung von unseren Experten!

Erfahren Sie mehr über die Vorteile von Anlage-Immobilien und lassen Sie sich ein persönliches Angebot erstellen. Aktuelle Anlage-Immobilien finden Sie unter:

www.deutschland.immobilien

Ansprechpartner

Wen erreiche ich wie?

Geschäftsstelle

Stadionbrücke 9
30459 Hannover

Telefon: 0511.96 900 900

Telefax: 0511.96 900 999

Öffnungszeiten

Montag - Freitag: 08.00 - 22.00 Uhr

Samstag + Sonntag: 10.00 - 18.00 Uhr

verein@hannover1896.de

www.hannover96.de/verein

www.96fitness.de

www.facebook.com/Hannover96Mitglieder

www.instagram.com/Hannover96Fitness

Archiv

Sebastian Kurbach, 0511.96 900 146

sebastian.kurbach@hannover1896.de

Leitung Fitness und Gesundheit

Sarah Schröder, 0511.96 900 926

sarah.schroeder@hannover1896.de

Finanz- und Rechnungswesen

Sascha Schomaker, 0511.96 900 915

sascha.schomaker@hannover1896.de

Leitung Kinder und Jugend

Markus Kratz, 0511.96 900 920

markus.kratz@hannover1896.de

Finanz- und Rechnungswesen

Silke Grohnau, 0511.96 900 914

silke.grohnau@hannover1896.de

Ansprechpartner

Wie erreiche ich die Abteilungen?

Badminton

Steffen Brand, 0511.2604321
badminton@hannover1896.de

Bowling

Rüdiger Dzienziol
bowling@hannover1896.de

Dart

Andreas Rollwage, 0176.49342393
dart@hannover1896.de

Fit & Kids

Gernot Gehrmann, 0511.96 900 900
fitundkids@hannover1896.de

Floorball

Jessica Schulz, 0160.94831944
floorball@hannover1896.de

Fußball

Hakan Alhan, 0511.96 900 900
hakan.alhan@hannover1896.de

Handicapsport

Sarah Schröder, 0511.96 900 900
handicapsport@hannover1896.de

Leichtathletik

Ralf Jurgeit, 05132.8301220
rjurgeit@htp-tel.de

Schach

Marcello Sanasi, 0177.3103087
marcello.sanasi@live.de

Schwimmen

Thomas Köhler, 0173.2496883
schwimmen@hannover1896.de

Sportkegeln

Thorsten Scheidler, 0176.45907947
thorsten.scheidler@hannover1896.de

Tanzen

Maurice Marschall,
maurice.marschall@hannover1896.de

Tischfußball

Ann-Kathrin Knöfel,
tischfußball@hannover1896.de

Tischtennis

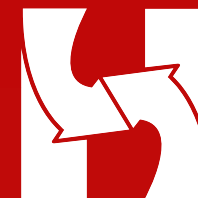
Hans Teille, 0177.7437256
tischtennis@hannover1896.de

Tradition

Thomas Hylla, 0176.84822837
tradition@hannover1896.de

Triathlon

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



**HELLMICH
RECYCLING**

ENTSORGUNGSFACHBETRIEB
CONTAINERDIENST
SPEDITION
ABFALLVERWERTUNG

CONTAINER? HELLMICH!
WWW.HELLMICH-RECYCLING.DE
05132 588 31 30



➔ Kinderleicht sparen mit der CITIPOST.



Sparen Sie
18,96 %!
Deutschlandweit
versenden!

18,96 % Rabatt auf Ihren nächsten Briefmarkeneinkauf bis zum 30.04.2020. So funktioniert es: Einfach bei der nächsten Bestellung im Online-Shop den **Code Hannover96** im **Warenkorb angeben** und **18,96 % Rabatt auf Ihre gesamte Briefmarkenbestellung erhalten**. Der maximale Wert des Warenkorbs darf nicht höher als 1.000 € sein, nur einmal pro Kunde gültig.

shop.citipost.de

CITIPOST