Nach den Hamburger Cyclassics stand für die Zevener Rennradler eine entspannende Ausfahrt über Moisburg auf dem Programm. Foto: Privat

Rennradsaison mit großer Vielfalt

Julia Willemsen stürmt in die Reihen der Zevener „Piloten"

Zevener Fahrradverein

Zeven (Vb/mey). Zum regelmäßigen Training der Zevener Rennradgruppe war Julia Willemsen schon über viele Monate mit dabei. Nun bestritt sie an der Alster ihr erstes Jedermannrennen und gab damit ihr Debüt in der sonst männlichen Hansa-Riege.

Zu den 15. Hamburger Cyclassics in 2011 waren die Zevener Rennradler ganz groß aufgefahren. Bei dem mit 23 000 Teilnehmern größten Jedermannrennen in Europa hatte der Zevener Kader auf der 155-Kilometer-Distanz einen sensationellen zehnten Platz hingelegt. In diesem Jahr stand ihnen der Sinn dagegen nach mehr Vielfalt. So wurde bereits am 1. Mai in Frankfurt „ge-LOOP-t" und im Juni folgten die Neuseenclassics in Leipzig sowie der Velothon in Berlin. Ebenso waren Zevener Rennradler bei der Velotour in Hannover und beim Cycling-Day in Bielefeld. In Hamburg traten von ihnen im Vergleich zu den Vorjahren weniger an.

Aber Julia Willemsen hatte einen Hochgenuss daran bei hochsommerlichen Temperaturen über die Elbchaussee ins Ziel zu sausen. Vorsitzender Rainer Franke wurde an der Alster mehrfach von technischen Problemen heim gesucht. Nach zwei oder drei Reifenpannen erreichte er erst mit leichter Verspätung den Rathausmarkt. Bereits kurz danach bestritten drei Zevener Rennradler die Bremer Velo-Challenge und weitere freuen sich auf den Münsterlandgiro am 3. Oktober. Den krönenden Saisonabschluss wird wieder das Einzel- und Mannschaftszeitfahren des Audaxclub Schleswig-Holstein am 13. Oktober von Hamburg nach Berlin bilden. Weitere Info beim Vorsitzenden Rainer Franke (☎ 04282/3338).

www.zevener-fahrradverein.de

Informationen für Fitnessinteressierte, Bewegungsmuffel, Gesundheitsbewusste

Tag der offenen Tür bei PhysioFit Höltge – Zwölf Geräte für Zirkeltraining

Zeven (zi). Zu einem „Tag der offenen Tür" hatte am Sonnabend das Unternehmen PhysioFit Höltge alle Fitnessinteressierten, Bewegungsmuffel und Gesundheitsbewussten in die Geschäftsräume in der Bäckerstraße 22 eingeladen. Und bereits kurz nach Beginn gab es auf den Gängen zeitweise nur noch ein erschwertes Durchkommen. So viele Menschen wollten sich über den neuen medizinischen Trainingsbereich informieren, den Fachvortrag über optimales und effektives Training hören oder der Inhaberin Karoline Höltge und ihrem Team gratulieren.

Bis auf den letzten Platz besetzt waren die Sitzmöglichkeiten bei dem Fachvortrag, in dem erläutert wurde, wie die persönliche Fitness nach neuesten Erkenntnissen optimal und effektiv trainiert werden kann. Fotos: Zschiesche

„Ich bin mit der Resonanz sehr zufrieden", war von Karoline Höltge zu erfahren, bevor sie einer Besucherin weiter ausführlich und kompetent die Vorzüge der neuen Trainingsgeräte für Kraft und Ausdauer erklärte. Denn im neu gestalteten medizinischen Trainingsbereich finden sich nun zwölf Geräte, die ein Zirkeltraining ermöglichen, einen hohen Bedienkomfort durch den Einsatz einer Chipkarte bieten, keine zeitraubenden Einstellarbeiten erfordern und ein gesundes und gelenkschonendes Trainingserlebnis ermöglichen. Deshalb ist es auch nicht verwunderlich, dass sich bereits wenige Minuten nach dem Beginn der Veranstaltung die ersten Interessierten Termine für ein Probetraining geben ließen. „Die Geräte stellen sich vollautomatisch und sekundenschnell auf ihre persönlichen Werte ein. In Zusammenarbeit mit erfahrenen Physiotherapeuten werden diese über eine Chipkarte abgespeichert. Beim nächsten Training halten sie ihre persönliche Chipkarte auf das Display am Gerät und drücken START. Einfacher geht es nicht", beschrieb das Team von PhysioFit Höltge das neue Fitness-Erlebnis. Aber auch für das Physioteam Höltge gab es zahlreiche Neuerungen, die am Sonnabend in der Bäckerstraße der Öffentlichkeit präsentiert wurden. So wurden räumliche Veränderungen vorgenommen und die Praxis um einige Räume vergrößert.

Die befragten Besucher zeigten sich von den hellen und vom Tageslicht durchfluteten Behandlungszimmern angetan, in denen nun weiterhin die ganze Bandbreite der krankengymnastischen Behandlungen angeboten wird, wobei die Schwerpunkte der Praxis neurologische und orthopädische Behandlungen sowie die therapeutische Arbeit an Kindern sind.

Karoline Höltge (links) erläuterte die neuen Trainingsgeräte.

Selber laufen macht schlau

„Eltern-Taxi" schränkt kindliche Entwicklung ein

Hannover (Vb/mey). Bewegung an frischer Luft stärkt Konzentration und räumliches Denken. Darum: Eltern, die ihre Kinder morgens mit dem Auto zur Schule bringen, tun ihrem Nachwuchs damit keinen Gefallen.

Im „Eltern-Taxi" lernen die Kinder kaum, sich sicher im Straßenverkehr zu bewegen. Besser ist es, die Kinder zu Fuß gehen zu lassen. Darauf weisen der Gemeinde-Unfallversicherungsverband Hannover (GUVH) und die Landesunfallkasse Niedersachsen (LUKN) hin.

Kinder, die an der frischen Luft zur Schule gehen, erleben ihre Umwelt aktiv. Sie lernen auch, selbst Verantwortung im Straßenverkehr zu übernehmen. Schritt für Schritt gehen sie sicher in Richtung Selbständigkeit. Bei Wind und Wetter tun sie dabei automatisch auch noch etwas für ihre Abwehrkräfte und gegen Haltungsschäden und Übergewicht.

Das alles bietet das enge Auto nicht: Es gibt kaum Bewegungsfähigkeit, die Kinder werden bequem und dazu verleitet, zu nicht anzustrengen. „Es hat sich gezeigt", sagt GUVH- und LUKN-Geschäftsführer Roland Tunsch, „dass Kinder, die zur Schule gehen, besser in räumlichen Zusammenhängen denken können, als wenn sie gefahren werden. Im Mathe-Unterricht ist dies ein Vorteil."

Apropos Schule: Kinder, die ihre Erlebnisse schon auf dem Schulweg mit ihren Freunden austauschen, sind eher bereit für den Unterrichtsstoff. Sie lernen deshalb oft ruhiger und konzentrierter als Kinder, die ihre Kumpel erst in der Klasse treffen und sich erst einmal „ausquatschen" müssen.

INVESTIEREN SIE IN FLÜSSIGE WERTE!
HOL'AB! Getränke GmbH
Einfach hin und weg!
Sinalco 7.77 Limonaden, Koffeinhaltiges Erfrischungsgetränk, verschiedene Sorten 12 x 1 Ltr. PET + 3.30 Pfand Ltr.: 0.65
9.99 Captain Morgan + Glaskrug 0,7 Ltr. / 35 % Vol. Ltr.: 14.27
FLENSBURGER PILSENER 9.99 verschiedene Sorten 20 x 0.33 Ltr. + 4.50 Pfand Ltr.: 1.51
Krombacher 11.49 Pils 24 x 0.33/20 x 0.5 Ltr. + 3.42/3.10 Pfand Ltr.: 1.45/1.15
Harzer Grauhof 3.33 Mineralwasser, verschiedene Sorten 12 x 0,7 Ltr. Glas + 3.30 Pfand Ltr.: 0.40
Dithmarscher 8.99 Urtyp 30 x 0.33 Ltr. + 3.90 Pfand Ltr.: 0.91
Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen! Druckfehler und Irrtum vorbehalten. Gültig vom 10.09. – 15.09.2012
Zeven, Nord-West-Ring 7
Tarmstedt, Bremer Landstraße 3a, Sittensen, Kampweg 1

RS-Quad
Für alle Triton-Modelle noch bis zum 30. September:
Große Verkaufsaktion
Sie kaufen ein Quad Ihrer Wahl und erhalten dafür einen Einkaufsgutschein im Wert von 200,- bis 400,- €.
Besuchen Sie uns in Heeslingen, Zum Bahnhof 15.
Wir beraten Sie gern auch telefonisch unter 04281-4436.
RS-Quad – Ihr Vertragshändler für alle Triton- und Linhai-Modelle im Raum Niedersachsen.
Triton-Quad's – bestes Preis-Leistungs-Verhältnis und höchste Qualität!
Heeslingen · Zum Bahnhof 15 · Tel. 04281/4436

Vereinsblatt im Kreis Rotenburg
Aus der Heimat • für die Heimat

RÜTER Fruchtsaft
Lüneburger Heide
Ab sofort geht's wieder los!
Annahme von Äpfeln und Birnen für Most und Wein in unseren Sammelstellen
Genossenschafts-Mühle Fintel
Lauenbrücker Straße 19 · Fintel · Telefon 04265/1368
Mo. – Fr. 7.30 – 12.00 und 13.30 – 17.30, Sa. 9.00 – 12.00 Uhr
Jagels Hofladen
Zum Buchenholz 2 · Hepstedt · Telefon 04283/1210
Di. – Sa. 8.00 – 12.00 Uhr und 14.30 –17.00 Uhr
Fa. Heidesand
Vahlder Weg 41 · Scheeßel · Telefon 04263/30332
Mo. – Fr. 7.30 – 16.00 Uhr
Herr Bölter
Brochdorf 21 · Brochdorf · Telefon 05195/340
Di. 16.00 – 18.00, Mi. 8.00 –12.00 Uhr
Rüter Fruchtsaft
Salzwedeler Straße 16 · 29578 Eimke
Lüneburger Heide
Tel. 05873/1423 · Fax 05873/1430

Inserieren bringt Gewinn

Auf nach Kalbe! Verkauf ab Hof!
Kartoffeln: Cilena, Finka, Rote Laura und mehlige Lina.
Zuckermais, Hokkaiokürbis
Frische Eier weiß und braun
Wilhelm Wichern
Dorfstraße 21 • Telefon (04282) 2677 • Fax 593075 7
E-Mail: wichern-Kalbe@t-online.de

GLEICH ANMELDEN
Immer unter Strom – auf Knopfdruck entspannen?
Vortragsveranstaltung im KundenCenter Bremervörde
Beruflich und privat unter Druck, intensive Arbeit, intensives Leben. Wo bleibt da die Entspannung? Diese Frage wird Ihnen Andreas Rehländer beantworten. Er ist Kaufmann und Entspannungscoach sowie Referent an der VHS Oldenburg. Freuen Sie sich auf ein 90-minütiges Programm, einem Kurzvortrag mit Entspannungsübungen und einem gemeinsamen Austausch untereinander. Also, vorbeikommen und mitentspannen!
Mittwoch, 19. September 2012, 19.00 Uhr
Anmeldung unter 04761 877-153 oder direkt im EWE KundenCenter Bremervörde, Markstr. 20.
Energie. Kommunikation. Mensch. | www.ewe.de
EWE