

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

inklusive aller Kurse

monatlich

nur **16,66 €***

*24-Monats-Vorauszahlung

Zumba®

Cross Area

2 Saunen

200 Kurse monatlich

Großer Kraftbereich

Separates Ladyfitness

Fitness Future

1x Fitness Fabrik

Hannover Nord
Schulenburg Landstr. 118

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

1x Fitness Factory

Laatzen
Hildesheimer Str. 47

1x Hannover
Vahrenwalder Str. 269d

NEU ab Februar
Hannover-City
Arndtstr. 1

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

Knüppelharte Vorbereitung

Fußball: **Arminia Hannover** trainiert sechs Mal die Woche und am Wochenende doppelt

VON SINA TERNIS

Hannover. Der neue Trainer Michael Elfert möchte möglichst früh ausreichend Punkte einfahren, um nichts mit dem Abstiegskampf zu tun zu bekommen. Dafür gibt's in der Vorbereitung ein strammes Programm.

Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit – daran arbeitet Michael Elfert mit seinem neuen Team, dem Oberligisten SV Arminia, seit vergangener Donnerstag. Er will in der Rückrunde möglichst schnell ausreichend Punkte sammeln, um mit dem Abstiegskampf nichts mehr zu tun zu haben. „Wir haben zwar 27 Punkte. Aber ich warne davor, den Ligaverbleib als Selbstläufer zu betrachten“, sagt der neue Trainer der Blauen, der Anfang Januar die Nachfolge des nach Rehden abgewanderten Alexander Kiene angetreten ist.

Die ersten drei Wochen möchte er intensiv an den Grundlagen arbeiten – immer verknüpft mit Athletik, Kräftigungs- und Stabilisationsübungen. Taktische Schulungen baut Elfert teilweise bereits in das Aufwärmprogramm mit ein.

Sechsmal pro Woche kommt die Mannschaft während der Vorbereitung zusammen, an den Wochenenden stehen sogar zwei Einheiten pro Tag an.

Erst eine Woche vor dem Auftaktspiel reduziert der Coach das Pensum auf vier Einheiten. „Wenn wir sonntags spielen, trainieren wir am Sonnabend davor auch.“ Elfert reduziert zum Start auch die Intensität der Übungseinheiten, die Arbeit an der Fitness tritt dann in den Hintergrund.

Da ein Training auf der eigenen Anlage aufgrund der Witterung nicht möglich ist, muss der Coach immer nach Ausweichmöglichkeiten Ausschau halten. So trifft sich die Mannschaft gelegentlich in der Universitäts-halle, beim Deutschen Hockey Club oder schwitzt im Fitnessstudio.

Die Teilnahme an Hallenturnieren ist für Elfert keine echte Alternative. „Das ist nicht wettbewerbsnah. Es hat mit dem Spiel auf dem Feld nichts zu tun und die Verletzungsgefahr ist groß.“ Einzig in Lüneburg war Arminia am Start und konnte mit Platz drei immerhin 500 Euro für die Mannschaftskasse mit nach Hause nehmen.

Nun geht es für die Blauen mit Härte-Tests im Freien weiter: Der Test gegen den Landesligisten OSV musste letzten Sonntag zwar witterungsbedingt abgesagt werden, doch am heutigen Sonnabend, 31. Januar, soll es ab 14 Uhr gegen Elferts Ex-Team, die A-Junioren vom TSV Havel-

Auch Tests gegen Ligakonkurrenten, wie den 1. FC Germania Egestorf/Langreder, stehen im Terminplan.



se, gehen. Weitere Spiele gegen den HSC, Egestorf, Wunstorf und Burgdorf folgen, ehe es am 1. März gegen den Tabellenzweiten SSV Jeddeloh ernst wird. Bis dahin hätte der neue Trainer al-

lerdings noch mindestens einen Neuzugang. Der soll den in die Türkei abgewanderten Mehmet Ari ersetzen. Vollzug kann Elfert bisher aber noch nicht vermelden.



Tauchen wie Meerjungfrauen

Hannover. Die Taucher des TSV Anderten und Mermaid Kat bieten am 1. Februar, 15.30 bis 17 Uhr, einen Workshop im Hallenbad Anderten an – tauchen wie eine Meerjungfrau. Für Kinder ab Acht sowie Erwachsene geeignet. Gebühr: 40 Euro, Flossen: fünf Euro Ausleihe. Anmeldung per E-Mail: meerjungfrauenschwimmen@mermaid-kat.de, Infos unter www.mermaid-kat.de

Hockey: Erfolgreicher Nachwuchs

Hannover. Nachwuchsförderung wird beim TSV Bemerode großgeschrieben. Nachdem die männliche B-Jugend Vize-Niedersachsenmeister im Hallenhockey geworden ist, haben nun die männliche Jugend A und die Knaben A jeweils den Titel des Niedersachsenmeisters errungen. Dies soll jedoch nur eine Zwischenstation sein, denn satt sind die Trainer und Spieler noch lange nicht. Diesen Hunger können sie im Februar stillen. Auf die Drei warten Relegationsspiele, in denen sie sich jeweils für die Nord-Ost-Deutsche Meisterschaft qualifizieren können.

Pilates ist gut für die Rückenmuskulatur

Hannover. Pilates gilt vor allem als klassisches Rumpftaining, welches die Rückenmuskulatur kräftigt und die Körperhaltung optimiert. Der Kurs des Hannoverschen Sport-Clubs findet montags von 19 bis 20 Uhr in der Begegnungsstätte Plauener Straße 23 statt. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Die Gebühr kann von den Krankenkassen bezuschusst werden. Infos unter Telefon (0511) 4 59 72 05 oder per E-Mail: Renate.Mohrmann@hsc-hannover.de

Über Hannover nach Rio

Marathon auch im Jubiläumsjahr auf Rekordkurs

Hannover. Lisa Hahner hat es vorgemacht, nun zieht mit Sören Kah ein weiteres deutsches Marathon-As nach. „Ich will den Start in Hannover nutzen, um mich auf den richtigen Weg zu den olympischen Spielen 2016 in Rio zu begeben“, erklärte der 32-jährige Hoffnungsträger der Szene, der nach seiner persönlichen Bestzeit aus dem Jahr 2012 (2:13:59) und langen Verletzungssorgen in der niedersächsischen Landeshauptstadt „endlich mal wieder einen Marathon gut durchbringen will.“

Dabei haben ihn Rahmenbedingungen, Organisation und

Strecke von einem Start beim HAJ Hannover Marathon am 19. April überzeugt, aber auch der Rat von Lisa Hahner. „Sie hat nur Gutes erzählt, und da Hannover schon länger bei mir in der Auswahl stand, war die Entscheidung dann nicht mehr schwer“, so Kah, der sich in einem Trainingslager im Februar/März in Kenia noch den nötigen Feinschliff holen will.

Von Hahner kam die Kampfansage aus dem Trainingslager in Äthiopien per Videobotschaft: „Ich habe Hannover noch Einiges zurückzugeben und mit mir selber noch eine Rechnung offen“,

so die Sympathieträgerin, die am 19. April endlich „die 2:30 Stunden knacken will.“

Für das Starterfeld der Männer hat Athletenmanager Christoph Kopp (Berlin) bereits drei Top-Athleten verpflichtet können, deren persönliche Bestzeiten deutlich unter dem aktuellen Streckenrekord von 2:08:32 Std. liegen.

Den Titel des „Niedersächsischen Mannschaftsmeisters“ wollen die Cracks des noch jungen Clubs Hannover Athletics ins Visier nehmen. „Wir versuchen mit einem Schnitt von 2:35 Stunden ins Ziel zu kommen und rechnen uns dann schon Chancen auf den Sieg aus“, so Steffen Lang, der gemeinsam mit seinen Teamkollegen Christian Schlamelcher und Christian Wiese die lokale Flagge hochhalten will.

Auch die Jubiläumsauflage des Marathon bleibt auf der Erfolgsspur. „Wir können aktuell eine Steigerung der Meldungen von über 24 Prozent gegenüber dem Rekordlauf im letzten Jahr vermelden“, verkündete Organisatorin Stefanie Eichel stolz.



Freuen sich auf den Hannover Marathon: Christoph Kopp, Stefanie Eichel und Sören Kah.

FOTO: MK

„Herrenhäuser Schwert“

Fechttornei findet am 7. Februar statt

Hannover. Der Fechtclub Hannover von 1862 richtet am Sonnabend, 7. Februar, ab 11 Uhr wieder das Turnier „Herrenhäuser Schwert“ in der Halle des Turn-Klubs zu Hannover, Maschstraße 16, aus. Es ist eine feste Größe im norddeutschen Raum,

denn es ist ein Qualifikationsturnier für die Niedersächsische Rangliste.

Die Wettkämpfe werden in den Disziplinen Florett und Säbel ausgetragen.

Das Turnier ist für Besucher frei zugänglich.

ORION

Der neue Katalog – gratis!

BH-Set
ohne Kimono
Größe: S, M oder L
90% Polyamid, 10% Elasthan

29,95€

Große Auswahl an fetish-Artikeln!

30%

Rabatt auf 1 Artikel Ihrer Wahl aus unserem Gesamtassortiment!

Ausgeschlossen: Möbel, Print-Produkte, Gutscheine und Artikel der Firma MechTech. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

1 Coupon pro Person. Keine Barauszahlung. Gültig bis 28.02.2015. Barcode-Nummer: 9078

... und wann kommen Sie?

2 x in Hannover • Celle • Hildesheim • Salzgitter

Weitere Standorte unter:
www.orion-fachgeschaeft.de
ORION Fachgeschäfte GmbH & Co KG, 35444 Biebertal