



Darian (11, links) und Dalal (13) freuen sich über den neuen Helm. Mit dabei sind neben Bewohnern auch der Verkehrssicherheitsfachberater Christian Feder (von links), Polizeibeamtin Sabrina Hilgers sowie Olga Busch und Martyna Halm von der Migrationsberatung der Stadt Gehrden.

FOTO: HEIDI RABENHORST

Das eigene Verhalten entscheidet

Training vor der Haustür am Bünteweg: 30 Geflüchtete üben mit Verkehrswacht und Polizei das Radfahren

Gehrden. 2023 sind in der Region Hannover doppelt so viele Radfahrer bei Verkehrsunfällen gestorben wie im Jahr davor. Zu den Verunglückten zählen vor allem ältere Menschen. Gefährdet sind aber auch Geflüchtete. Für viele Flüchtlinge sind Radfahren und das Zurechtfinden im Verkehr schwierig, weil sie das nie gelernt haben.

Darum haben die Stadt Gehrden und die Landesverkehrswacht ein spezielles Fahrradtraining für die Bewohnerinnen und Bewohner der Gemeinschaftsunterkunft am Bünteweg organisiert. Die Leitung hatten Verkehrssicherheitsfachberater Christian Feder von der mobilen Verkehrsschule Barsinghausen und die Polizeibeamtin Sabrina Hilgers. 30 Kinder und Erwachsene erlebten sehr praxisnahe Übungen in Theorie und auf dem Fahrrad.

Zwei Stunden dauerte das Training. Ziel war es, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit den wichtigsten Verkehrsregeln vertraut zu machen und ihre Fähigkeiten im sicheren Umgang mit dem Fahrrad zu verbessern. „Gerade für Menschen, die neu in Deutschland sind, ist es wichtig, die hiesigen Verkehrsregeln zu

kennen, um sich sicher im Straßenverkehr zu bewegen“, betonte Christian Feder. Er vermittelte unter anderem grundlegende Kenntnisse über Verkehrszeichen, Vorfahrtsregeln und richtiges Verhalten in verschiedenen Situationen.

Regeln schützen vor Unfällen

Besonders bei den jüngeren Teilnehmern und Teilnehmerinnen war der Spaß am Fahrradfahren groß. Die Praxisübungen auf dem Gelände der Gemeinschaftsunterkunft boten die Möglichkeit, das Erlernen direkt anzuwenden und gleichzeitig den Spaß an der Bewegung zu fördern. Mit viel Engagement und Geduld gab Feder den Teilnehmenden wertvolle Tipps zur sicheren Fortbewegung.

Für die elfjährige Darian und die 13 Jahre alte Dalal wird der Tag in bester Erinnerung bleiben. Christian Feder überreichte den beiden Freundinnen nagelneue Fahrradhelme. Nun seien sie auf ihrem Weg zur Schule bestens ausgestattet. Eine eigene Fahrrad haben sie schon. Die Schülerinnen erzählten, dass es in ihrem Heimatland Irak nicht viele Frauen

gebe, die mit dem Fahrrad unterwegs sind. „Man macht sich oft lustig über sie“, sagten die Mädchen. Sie seien froh, dass es in Deutschland nicht so ist.

„Ich habe heute viel gelernt“, erzählte der 50-jährige Edo Khalaf, der vor fünf Jahren aus dem Irak geflüchtet ist. Auch wenn er in seinem Heimatland das Fahrradfahren gelernt habe, sei es in Deutschland doch erheblich schwieriger. „Wir müssen so viele Verkehrszeichen und -regeln lernen“, sagt er.

Fahrradcheck gehört zum Paket

Nicht nur das Radfahren stand im Programm. Sabrina Hilgers überprüfte auch die Räder auf Verkehrssicherheit. So war beispielsweise am Rad von Hasan Hasan die Beleuchtung defekt. „Das müssen Sie unbedingt reparieren“, sagte die Polizistin.

Das Projekt zeigte, wie wichtig die Zusammenarbeit zwischen Stadt, Landesverkehrswacht und Polizei ist, um die Integration von Geflüchteten zu unterstützen und ihre Sicherheit im Alltag zu gewährleisten. Ein weiteres Training im Frühjahr ist bereits in Planung. „Ich freue mich, dass das Angebot so gut angenommen worden ist“, betonte Martyna Halm von der Migrationsberatung der Stadt Gehrden.

Dieses Angebot sei ein wichtiger Beitrag zur Verkehrssicherheit und leiste gleichzeitig einen positiven Beitrag zur Integration. Auch Sabrina Hilgers zog ihr Fazit: „Ich bin überzeugt davon, dass wir mit solchen Veranstaltungen das Bewusstsein für den Straßenverkehr stärken“, sagte sie.

Gehrden/Everlohe. Einen Deutschen Meister hat die SG Everlohe-Ditterke nicht alle Tage. Max Hunfeld ist einer aus ihren Reihen, deutscher Champion im Teqball und mal wieder zu Besuch aus München in der alten Heimat. Die SG hat Bratwurst und Getränke zu einer kleinen Feier aufgeföhren, um Hunfeld zu ehren. Der aktuelle Titelträger hatte einiges zu erzählen.

„Das war ein toller Rahmen – und eine gute Gelegenheit, den Leuten unsere Sportart näherzubringen“, sagt Hunfeld. Randbemerkung zum Schmunkeln: Den Titel hat sich der Hannoveraner in Hamburg geholt und ausgerechnet zwei Sportler des FC St. Pauli auf die Plätze zwei und drei verwiesen.

Sportler aus Ungarn haben das Spiel erfunden

Was ist Teqball eigentlich? Es ist ein Rückschlagspiel und verbindet Elemente aus Fußball und Tischtennis. Mit maximal drei Ballberührungen muss der Ball auf einem gewölbten Tisch im gegnerischen Feld platziert werden. Dabei kann jeder Körperteil genutzt werden, außer Hände und Arme. Wettkämpfe werden als Einzel, Doppel und im Mixed ausgetragen. Als Gründer der Trendsportart gelten die Ungarn Gábor Borsányi und Viktor Huszár. Sie haben Teqball 2015 ins Leben gerufen, hatten mit dem Fußballstar Ronaldo auch früh einen Fan und Botschafter auf ihrer Seite.

In Deutschland wurde in den vergangenen Jahren Teqball in den Amateur-Fußballvereinen immer populärer. Der FC St. Pauli ist der bekannteste Profiverein. Seit 2022 werden deutsche Meisterschaften ausgetragen,



Er hat sich gestreckt: Max Hunfeld ist deutscher Meister im Teqball
FOTO: JAN-PETER MOHWINKEL

im Juni 2023 gründete sich der Deutsche Teqball Verband.

Und gegen den St. Paulianer Jon Nielsen gewann Hunfeld die Deutsche Meisterschaft – ehrlicherweise ein wenig überraschend, sagt er. „Ich hatte einfach ein gutes Momentum in dem Finale. Es war schon sehr besonders, den amtierenden Meister zu entthronen.“

Ein krummes Ding gibt Rätsel auf

Den Weg an die Platte fand Hunfeld im Sportzentrum der Universität Hannover. „Da stand so eine gekrümmte Tischtennisplatte herum. Wir haben uns gewundert und gefragt, was das zu bedeuten hat“, erinnert sich Hunfeld und lacht.

Wir, das ist eine Gruppe von acht bis zehn Studenten. Die jungen Leute begannen, regelmäßig zu spielen, viele von ihnen haben einen Fußballhintergrund. Einige spielen heute noch im Ligabetrieb. „Wir haben einfach aus Spaß gezoxt, als reine Freizeit und ohne Wettkämpfe – teil-

weise auch abends zum Vorglühen“, sagt er mit einem Augenzwinkern.

Logischerweise wurden Hunfeld und seine Freunde durch das regelmäßige Üben nach und nach besser – ein Training also, ohne es so recht zu merken. „Es hat ultra Bock gemacht, wir haben mit immer mehr Leuten gespielt, weil Teqball in unserem Freundeskreis nach und nach bekannter wurde.“ Als bald spielten sie auch gegen ganz andere Leute, nahmen an Turnieren teil, gewannen die Niedersachsensmeisterschaft und die ersten Erfolge bei internationalen Turnieren. Und das alles unter dem Namen „AC Dingdong“ – ein völlig zufälliger Name ohne einen Hintergrund, wie der 27-Jährige erzählt.

Längst waren sie aber auf der Suche nach Vereinen in der Region Hannover, die Teqball anbieten. Fehlanzeige. „Wir haben Leute in der Gruppe, die aus der Umgebung von Everlohe kommen“, berichtet Hunfeld. Sie gewannen die SG dafür, vor etwa einem halben Jahr eine Sparte zu

gründen. So jung und schon einen Deutschen Meister in den eigenen Reihen? Hunfeld versteht den Spaß und schmunzelt. „Ja, das schafft nicht jeder nach so kurzer Zeit.“ Die Sparte hat 30 Mitglieder im Alter von 20 bis 30 Jahren.

Als Deutscher Meister ist er für die Weltmeisterschaft in Vietnam qualifiziert. In Ho-Chi-Minh-Stadt steht im Dezember also das ganz große Kino im Programm. Mit dem in München lebenden SG-Sportler aber wohl eher in der Nebenrolle.

„Im deutschsprachigen Raum steckt Teqball noch in den Kinderschuhen. In Ungarn gibt es bereits Profiakademien, sie bilden dort Leute aus. Auch in den USA und in Teilen Südamerikas ist man ebenfalls schon sehr viel weiter.“ Eine Aufnahme von Teqball ins olympische Programm ist nicht ausgeschlossen. „Das wäre der Wahnsinn.“

Max Hunfeld stammt aus Hannover. Dort hat er seinen Bachelor und Master in Wirtschaftsingenieurwesen bestanden. Aus beruflichen Gründen lebt er aber mittlerweile in München, arbeitet als Projektmanager in der Automotivbranche. Und selbst dort, in einer Sportmetropole wie München, gibt es keinen Verein mit Teqball-Angebot. „Ich spiele in München Footvolley, das ist Teqball sehr ähnlich. Ansonsten bin ich im Norden noch sehr verwurzelt und oft in der alten Heimat.“ Und dort wird natürlich dann oft gezoxt, wie er sagt. Im Oktober steht mit seiner SG-Gruppe zunächst ein Turnier in Malaga im Programm. Und bei einem solchen Turnier führt man auch viele Gespräche und lernt Leute kennen – „die Teqball-Szene ist angenehm familiär“, sagt Hunfeld.

Frisch, farbenfroh und fröhlich

Klinikum Robert Koch zeigt Kunstaussstellung bis Ende November

Gehrden. „Farbenfroher Blumenzauber – wie gemalt“, so heißt die Bilderausstellung von Christine Radtke-Schramm. Sie ist ab sofort bis zum 30. November im Foyer des KRH-Klinikums Robert Koch in Gehrden, Von-Redden-Straße 1, zu sehen. „Wir lassen damit eine bewährte Tradition wieder aufleben“, erklärt Manfred Glasmeier, Kaufmännischer Direktor des Krankenhauses. „Gerade in unserem Eingangsbereich halten sich Menschen auf, denen ein wenig Ablenkung in besonderen Situationen

guttun kann. Hier sind die Bilder ein tolles Angebot.“

Im Rahmen von Kunst im Krankenhaus präsentiert die Malerin seit 2014 bundesweit ihre Blumenbilder. „Gemalte Lebensfreude zeigen – dem Leben neue Farbe geben“, lautet ihr Credo. „Wenn ich bei den Patientinnen und Patienten für ein bisschen Ablenkung sorgen kann, freue ich mich“, sagt die Künstlerin.

„Meine Blumenporträts sollen Lebensfreude ausdrücken und ihre Betrachterinnen und Betrachter in eine gute und frohe

Stimmung versetzen.“ Die Acrylbilder zeigen Blumen in unterschiedlichen Formen und Formaten. „Ich sehe es als meine künstlerische Herausforderung, die wohltuende Wirkung der kraftvollen Farbigkeit und der kompromisslosen Schönheit der Blumen zu verdeutlichen“, sagt Radtke-Schramm.

Bunt: Christine Radtke-Schramm zeigt eine Auswahl ihrer Kunstwerke.

FOTO: KRH KLINIKUM REGION HANNOVER



Sanitär Heizung Solar Bauklempnerei

seit 1975

Warmbold

Telefon (0 51 08) 49 97

Weetzer Str. 7 · 30989 Gehrden · www.warmbold-gehrden.de



Einstärkenbrille inklusive Gläser mit Entspiegelung und Hartschicht ab **98,-**

Dammtor Optik Krone GmbH
Dammtor 9 · Gehrden · Tel. 05108-925711 · durchgehend geöffnet
www.dammtor-optik.de · info@dammtor-optik.de



Gleitsichtgläser als Maßanzug

Gleitsichtgläser werden vom ersten Tag an kontinuierlich weiterentwickelt, um sich dem verändernden Sehansprüchen anzupassen und maximalen Sehkomfort zu gewährleisten.

Seit Jahren ist man bemüht, Gleitsichtgläser wie einen Maßanzug zu fertigen. Nicht nur Sitz der Brille und Sehgewohnheiten, auch viele weitere Parameter des Brillenträgers fließen in die Produktion der Brillengläser ein. Dadurch wird das Sehen und Arbeiten und in der Ferne und Nähe immer komfortabler. Das Ziel wäre scharfes Sehen ohne Grenzen.

Für die heute 40–75-jährigen, hat sich der Alltag massiv verändert. Diese Menschen verbringen wesentlich mehr Zeit in Innenräumen und am Schreibtisch. Nicht nur gutes Sehen in der Ferne, auch in kurzen und mittleren Distanzen ist für sie extrem wichtig geworden.

Schnell mal eine E-Mail versenden, gleichzeitig auf dem Tablet oder PC im Internet recherchieren und Nachrichten auf dem

Handy lesen, sind selbstverständlich. Ständige Blickwechsel in Armlängendistanz sorgen für ein zeitverzögertes Scharfstellen der Augen. Auch der Fernseher mit Videotext soll schnell deutlich zu erkennen sein. Das Auge wechselt in wenigen Sekunden zwischen verschiedenen Entfernungen. Der Sehanspruch wird dadurch immer größer. Müde und brennende Augen, Kopf- oder Nackenschmerzen sind nicht selten die Folge.

Das passende Gleitsichtglas von Essilor

Für diese alltäglichen Anforderungen hat die Firma Essilor ein spezielles Gleitsichtglas entwickelt. Für die Anfertigung werden neben Passform der Brille ein intensiver Seh-Check mit neuester Technik, und der Augendrehwinkel bestimmt. Bei natürlicher Kopf- und Körperhaltung werden die Durchblickspunkte des Brillenträgers per Computer-Zentriersystem ermittelt. Zusätzlich werden das persönliche Nahseh-

verhalten, Blicksenkung und Leseabstand bestimmt. Die gemessenen Daten fließen in die Produktion der Brillengläser ein. So entsteht ein „Fingerabdruck“ der Augen. Die Brille wird wie ein Maßanzug gefertigt, der für eine hervorragende Spontanverträglichkeit und große Sichtbereiche sorgt. Ein Blaufilter ermöglicht kontrastreicheres Sehen und die Entspiegelung hat gleichzeitig einen UV-Filter. Gefertigt werden diese Brillengläser zudem in Deutschland.

Die Kunden sind begeistert

Augenoptikermeisterin Silvia Krone und ihr Team haben mit diesen Brillengläsern sehr positive Erfahrungen gemacht. Die Augen erfassen Gegenstände im Armlängenbereich schneller. Mehr Wohlbefinden sorgt für eine bessere Spontanverträglichkeit und kürzere Eingewöhnungszeit, speziell für Neueinsteiger.

„Dieses Gleitsichtglas ist für anspruchsvolles Sehen das Beste, was ich bislang kennengelernt habe“, sagt Silvia Krone

von der Dammtor Optik in Gehrden.

Zusätzlich zur Gleitsichtbrille ist für intensives Arbeiten am PC eine Computerbrille sinnvoll. Gerade beim Arbeiten vor mehreren Monitoren ist das Sichtfeld größer und für den Schulter-Nackensbereich spannender. Unter Berücksichtigung des Bildschirmabstandes lassen sich die Werte exakt bestimmen. Damit ergibt sich ein ermüdungsfreies Arbeiten am Monitor. Eine Lesebrille erweitert durch ihr breites Sichtfeld den Lese komfort bei längerem Lesen auf kurzer Distanz.

Haben wir Ihr Interesse geweckt, dann schauen Sie gerne vorbei oder vereinbaren einen Termin unter 05108-925711 oder www.dammtor-optik.de

Dammtor Optik Krone GmbH
Dammtor 9
30989 Gehrden
Tel 05108-925711
www.dammtor-optik.de