

Kraftakt an der Wand

DENNIS NOWAG ist bei „Ninja Warrior Germany“ dabei – und will bei der TV-Show den Parcours bezwingen



Kandidat aus Hannover: Kletterfan Dennis Nowag nimmt an der diesjährigen Ausgabe von Ninja Warrior Germany teil. Foto: Nancy Heusel

Fast mühelos erklimmt Dennis Nowag die bis zu 16 Meter hohe Kletterwand der Kletterbar Hannover, einer Trainingshalle im Stadtbezirk Nord. Er setzt die Füße gezielt auf die kleinen roten Vorsprünge und zieht sich dann mit den Armen hoch. Nahe seiner Hüfte baumelt ein kleines Säckchen mit weißem Chalk-Pulver. Nach ein paar Griffen und Tritten stoppt Nowag immer wieder, um das Sicherungsseil nachzuziehen und in einen der Karabiner einzuhaken, die alle paar Meter an der Wand angebracht sind.

Jede Bewegung wirkt perfekt, souverän. Es ist offensichtlich, dass die Kletterhalle sein Ding ist. Ende Mai aber will sich der 35-jährige Hannoveraner einer neuen Herausforderung stellen: Er will den Parcours der Fernsehshow „Ninja Warrior Germany“ bezwingen. Darin müssen Athletinnen und Athleten Kraft, Ausdauer und Geschick beweisen, um am schnellsten den Buzzer im Ziel zu erreichen. Oder zu-

mindest nicht in den Wassergraben zu fallen.

TRAINING ALS OBERSTE PRIORITÄT

„Ich kann kaum noch abwarten, dass es endlich losgeht“, sagt Nowag. Wegen der Fernsehaufzeichnung sei er bereits nervös. Er stehe nicht so gern im Mittelpunkt, sagt er. Doch ihn reizt die Herausforderung – sowohl die sportliche als auch die, aus der eigenen Komfortzone heraus-

zukommen. Vor ein paar Jahren habe er sich schon einmal beworben, sei damals aber abgelehnt worden. Während eines Spaziergangs im Oktober, bei dem er seine heutige Freundin kennenlernte, sei das Thema wieder aufgekommen: „Sie meinte, wenn wir das zusammen machen, dann wird das klappen“, erzählt Nowag – und sie sollte Recht behalten. Anfang des Jahres erhielt er die Zusage für die Show. „Da bin ich innerlich explodiert vor Freude.“

Seither bereitet sich Nowag intensiv auf seinen Lauf im Parcours vor. Jeden Tag steht er um fünf Uhr auf, startet um sechs Uhr in die Schicht als Logistiker

und geht anschließend direkt zum Training. Geplant seien sechs Einheiten pro Woche – viermal im Fitnessstudio und zweimal in der Kletterhalle. „Meistens werden es dann aber doch sieben, weil ich die Füße nicht stillhalten kann“, sagt er. Für das straffe Pensum müssten Freunde und Familie auch immer wieder zurückstecken, was schon häufiger zu „ein bisschen Streit“ geführt habe. „Aber das ist jetzt so eine einmalige Sache. Da will ich durchziehen.“

Wenn Nowag spricht, wirkt er nicht, als könne ihn etwas aus der Ruhe bringen: Er sitzt entspannt nach vorne gelehnt da, die kräftigen Arme auf den Beinen abgestützt. Der Blick ist freundlich, mitunter ein wenig unsicher, die Antworten sind kurz und eher zurückhaltend. Es gibt nur wenige kleine Momente, in denen ein Lächeln aus ihm hervorblitzt. Etwa wenn er von seiner Faszination für den Klettersport spricht. Den habe er vor rund vier Jahren durch die Freundin seines Cousins kennengelernt, die zu der Zeit in der Kletterbar arbeitete. „Es hat mich direkt gepackt“, sagt Nowag rückblickend über seinen ersten Besuch. Vorher habe er aber „natürlich“ auch schon Sport gemacht. Bereits als Kind lernte er auf dem Steinhuder Meer Windsurfen und später Kitesurfen.

AUSSTRAHLUNG ERST IM HERBST

Am 22. Mai ist es so weit: Der Vorlauf von Nowag wird in den MMC Studios in Köln aufgezeichnet. Welche Hindernisse ihn dort erwarten, erfährt er erst vor Ort. Er hofft auf möglichst viele Stationen, an denen er lange hängen muss, gern auch einarmig. Balancieren falle ihm hingegen schwer. Sein Ziel ist klar: „Natürlich buzzern. Und einfach dabei sein. Und nicht beim ersten Hindernis abkacken.“ Er wolle ja niemanden enttäuschen. Um zu erfahren, ob Nowag das schaffen wird, ist noch etwas Geduld nötig. Denn die neue Staffel von „Ninja Warrior Germany“ wird voraussichtlich erst im Herbst ausgestrahlt. Der genaue Sendestart steht noch nicht fest.



Freut sich auf die NP-Open: Tino Peikert, Abteilungsleiter beim MTV Groß-Buchholz, organisiert das Amateursport Highlight auf der Tennisanlage an der Rotekreuzstraße. Foto: Katrin Kutter

NP-Tennis-Open: Aufschlag für Runde 2

Hobbyspieler aufgepasst! Jetzt anmelden für das Turnier am 6. und 7. Juni beim MTV Groß Buchholz

Die neue Tennissaison startet mit einem besonderen Höhepunkt für Amateurspielerinnen und -spieler in der Region Hannover: Nach der erfolgreichen Premiere im vergangenen Jahr finden auf der Anlage des MTV Groß Buchholz die 2. NP-Open statt – der Tennis-Cup der Neuen Presse.

Am 6. und 7. Juni wird auf der Anlage an der Rotekreuzstraße in drei Konkurrenzen gespielt: Damen, Herren und Mixed-Doppel. Im Hauptfeld sind Spielerinnen und Spieler ab 16 Jahren mit einer Leistungsklasse von LK 16 bis LK 25 startberechtigt. Ausdrücklich willkommen sind aber auch reine Hobbyspielerinnen und Hobbyspieler, die nicht am Punktspielbetrieb teilnehmen.

Mit dem Turnier setzen der MTV Groß Buchholz und die Neue Presse gemeinsam ein Zeichen für den Breitensport. Das Format richtet sich bewusst an jene, die sonst nur selten im Mittelpunkt stehen: ambitionierte Freizeitspieler, Vereinsmitglieder ohne Turnierfahrung und Tennisbegeisterte aus der Region.

Gespielt wird im K.-o.-Modus, pro Partie sind zwei Gewinnsätze vorgesehen. Geplant ist ein 64er-Feld. Auf die Siegerinnen und Sieger warten attraktive Preise. Die Startgebühren zahlt die NP.

Möglich wird die Veranstaltung durch die Unterstützung des MTV Groß Buchholz, der die Organisation übernimmt. Der Verein im Schatten der Medizinischen Hochschule Hannover hat

in den vergangenen Jahren eine beeindruckende Entwicklung genommen: Die Mitgliederzahlen steigen, die Anlage zählt inzwischen zu den besten Tennisstandorten in der gesamten Region Hannover.

Auch abseits der Plätze wird einiges geboten. Am Samstagabend steigt auf der Terrasse und im Vereinsheim die große Player's-Party mit Livemusik. „Das wird ein ganz besonderes Wochenende. Wir freuen uns auf viele Hobby- und Amateurspieler aus der gesamten Region“, sagt Abteilungsleiter Tino Peikert.

Die Anmeldung ist unkompliziert per E-Mail an nopen@mtv-gb.de möglich. Bei der Anmeldung sollten Name, Kontaktdaten, Alter und – falls vorhanden – die Leistungsklasse angegeben werden.

Die Nachfrage ist schon jetzt groß – auch bei der Prominenz: Für das Mixed-Doppel hat sich bereits ein bekanntes Team angekündigt. Hannovers Stadtkämmerer Axel von der Ohe wird gemeinsam mit Enercity-Chefin Aurélie Alemany auf den Platz gehen.

„Ich freue mich sehr, dass wir mit dem MTV Groß Buchholz einen so engagierten und motivierten Partner gefunden haben“, sagt NP-Chefredakteur Carsten Bergmann. „Die NP-Open rücken den Breitensport in den Mittelpunkt und schaffen eine Plattform, die es für Hobbyspielerinnen und -spieler in dieser Form sonst nicht gibt.“

Juliane W.
Pflegefachfrau,
stellv. Pflegedienstleitung

Arbeiten mit
FACHKENNTNIS & FEINGEFÜHL

Miteinander füreinander da sein.
Das macht uns Johanniter aus. Sie ebenso?

Wir suchen Pflegefachkräfte und Pflegehelfer (m/w/d)
für unsere Standorte in Hannover.

Jetzt bewerben auf
johanniter.de/pflegeteam-hannover

JOHANNITER

Erfolgreicher Start der Schul-Finals

Tausende Kinder und Jugendliche bereits in Bewegung

HANNOVER. Die Schul-Finals 2026 in Hannover sind mit großem Erfolg gestartet und bringen bereits jetzt Bewegung in die ganze Region. Der offizielle Auftakt auf dem Opernplatz setzte ein starkes Zeichen: Mitten in der Innenstadt verwandelte ein Beach-Volleyball-Feld den Platz in eine lebendige Sportarena und zeigte eindrucksvoll, wie Sport die Stadt und ihre Schulen verbindet. Zur Siegerehrung kamen unter anderem Hannovers Oberbürgermeister Belit Onay, der Erste Regionsrat Jens Palandt, Bildungsdezernentin Eva Bender sowie Thorben Steguweit vom Turn-Klubb zu Hannover (TKH).

ERFOLGREICHE ERSTE WOCHE MIT PROMINENTER UNTERSTÜTZUNG

Bereits die ersten Tage der Schul-Finals zeigen: Das Konzept geht auf. Rund 200 Kinder waren in der vergangenen Woche allein an der Otfried-Preußler-Grundschule aktiv. Auch an vielen weiteren Standorten wurde Sport großgeschrieben – unter anderem bei den 3x3-Basketballturnieren an der GS Hämelerwald. Ein besonderes Highlight: In Hemmingen fanden bereits erfolgreiche 3x3-Turniere unter den Augen von Bürgermeister Jan Dingeldey statt. Zudem probierte Oberbürgermeister Belit Onay persönlich Flag Football aus – gemeinsam mit den Hannover Grizzlies und Schülerin-

nen und Schülern der GS Mühlenweg. Für zusätzliche Motivation sorgte Nationalspielerin Meret Kleine-Beek, die beim ersten Spieltag der 3x3-Basketball-Schulfinals aktiv dabei war und die Kinder begeisterte.

SPORTLICHE VIELFALT BEGEISTERT DIE REGION

Bis Ende Juni werden insgesamt 161 Aktionstage an über 80 Schulen in Hannover und der Region durchgeführt. Organisiert wird das Projekt vom TKH gemeinsam mit den Finals und unterstützt durch starke regionale Sportnetzwerke. Das Programm zeigt die ganze Bandbreite moderner Sportarten: Neben Beach-Volleyball auf dem Opernplatz stehen unter anderem 3x3-

Basketball, Turnen, Leichtathletik, Rugby sowie Wassersportarten wie Windsurfen, Rapid Surfen mit dem Leinewelle e.V. und Rudern auf dem Plan.

GROBER HÖHEPUNKT IN DER LAUFENDEN WOCHE

Nach dem gelungenen Auftakt nimmt das Projekt weiter Fahrt auf: Seit dem 4. Mai laufen täglich Veranstaltungen in der gesamten Region. Bis zu 1.000 Schülerinnen und Schüler haben allein in dieser Woche mitgemacht.

Zu den Highlights zählen:
• Startschuss Basketball an der GS Hiddestorf (4. Mai)
• Turnen (GS Beuthener Straße) und Leichtathletik (GS am Wel-

fenplatz) am 5. Mai
• Flag Football in Kirchrode am 6. Mai
• Rugby am Standort Lüdersstraße (7. Mai) sowie in Empelde (8. Mai)

Olaf Jähner vom TKH und dem Niedersächsischen Turner-Bund betont die große Bedeutung der Initiative: Die Schul-Finals seien ein „tolles Projekt“, das Kinder frühzeitig für Sport begeistert und Gemeinschaft erlebbar macht.

Mit der gelungenen Mischung aus schulnahen Angeboten, zentralen Eventflächen und prominenter Unterstützung entwickelt sich Hannover einmal mehr zu einer lebendigen Sportstadt – und zeigt schon jetzt: Die Schul-Finals 2026 sind ein voller Erfolg.



Die Schul-Finals 2026 sind ein voller Erfolg: Oberbürgermeister Belit Onay (rechts) freut sich mit den sportlichen Kindern. Foto: Florian Petrov

Nasse Keller? Feuchte Wände? Undichter Balkon?

- 28 Jahre Erfahrung
- 10 Jahre Gewährleistung
- TÜV-zertifiziert
- qualifiziertes Fachpersonal
- Festpreis- & Sauberkeitsgarantie



innotech
sanierungsfachbetrieb für feuchte bauwerke

Ehlbeek 17 · 30938 Burgwedel
www.innotech-team.de

Tel. 05139/27 82 60



Fachbetrieb für Bauteilschutz
www.tuv.com
ID 000001510