



**Hahne Tagespflege**  
Heidehaus



**Jetzt unverbindlich testen!**

### In Gemeinschaft schlemmen

Zu einem Besuch der Hahne Tagespflege gehören Frühstück, drei unterschiedliche Mittagsgespeise sowie Kaffee und Kuchen. Die Mahlzeiten bereitet unsere haus-eigene Küche für Sie zu. Überzeugen Sie sich bei einem **kostenlosen** Probetag!

Tel.: 0511 367 36-1003  
[hahne-tagespflege.de/heidehaus](http://hahne-tagespflege.de/heidehaus) ★★★★★

**Fleischerei B. Zimmermann GmbH**  
- gleich 2x in Ihrer Nähe  
Raabestr. 1/Podbielskistraße  
Hannover/List  
Tel.: 0511-52 55 60  
(ehemals Fleischerei Reich)  
**Marktstraße 17**  
Burgdorf  
Tel.: 05136-22 28

**von 28.04. bis 03.05.2025**  
**Montag bis Dienstag:**  
Schweinegeschneitztes „Waidmanns Art“  
mit Waldpilzen und angebratenem Speck ..... 100 g **1,29 €**  
**Zimmermann's Schlemmer-Tüte**  
- 400 g Pfannenschlag  
- 1 Paket Geflügelbratwurst 3x 75 g  
- 400 g Geschneitztes „Waidmanns Art“ **Tüte nur 11,90 €**  
**Montag bis Samstag**  
**Spartipp! vom Becklinger Strohschwein**  
Kotelett mager oder Bauernkotelett mit Speckauflage  
 ..... 100 g **0,89 €**  
**Kennen Sie schon?**  
Geflügel-Spargel-Pastete ..... 100 g **1,99 €**  
Schweinefleischspieße mit Paprika, Zwiebel und Bacon gewürzt ..... 100 g **1,49 €**  
Lachsschinken zart und mager ..... 100 g **2,49 €**  
Dattelfrischkäse ..... 100 g **1,89 €**  
**Mittwoch bis Samstag**  
Sommernudelsalat fruchtig abgeschmeckt ..... 100 g **1,19 €**  
Nackensteak Texas oder Paprika ..... 100 g **1,29 €**  
**NEU!!! Mojito-Bratwurst mit frischer Zitrone und Minze** ..... 100 g **1,39 €**



**Info-**  
**Veranstaltung**  
**zum Thema**

**Wärmepumpe, Förderung und GEG.**  
**Am Freitag, 09.05.2025 um 17 Uhr**  
**und**  
**Samstag, 10.05.2025 um 10 Uhr**  
**In unseren**  
**Geschäftsräumen.**  
**Teilnehmerzahl begrenzt,**  
**Anmeldung notwendig.**  
**Bad & Wärme**  
...für ein schönes Zuhause!  
**Lenbachstr. 14a, 30655 Hannover**  
**Telefon (05 11) 6 47 90-83**  
**[www.badundwaermeplus.de](http://www.badundwaermeplus.de)**

**BLUMEN**  
*& Ambiente*



**Gut Wienhausen/Celle**  
**am Kloster Wienhausen**  
**1. - 4. Mai**  
**Das romantische Gartenfestival zum Kaufen und Genießen**  
In dem romantischen Gutsark präsentieren intern. Aussteller Pflanzen- und Gartenraritäten, Rankgitter, Pflanzgefäße, exklusive Dekorationen, Mode, Schmuck und ländliche Stoffe. Genießen Sie verschiedene Gartenwelten und verwöhnen Sie Ihren Gaumen mit Weinen und erlesenen Köstlichkeiten.  
**Donnerstag - Samstag:**  
**von 10 - 18 Uhr**  
**Sonntag:**  
**von 11 - 18 Uhr**  
  
**Hunde sind auf dem Gutsgelände erlaubt!**  
**[www.schloss-romantik.de](http://www.schloss-romantik.de)**

9332401\_002625

# Eine starke Stimme

**SPECIAL OLYMPICS:** 96-Schwimmerin Mirjam Prahst Martínez ist inzwischen deutsche Athletensprecherin

Mirjam Prahst Martínez macht klare Ansagen. Freundlich, aber bestimmt. Die Top-Schwimmerin von Hannover 96 ist eine Frohnatur. Da war der Weg zur Athletensprecherin für Special Olympics Deutschland nicht weit. Damit ist Prahst Martínez eine gut hörbare Stimme der weltweit größten Sportbewegung für Menschen mit geistiger und mehrfacher Behinderung.

Die Wedemärkerin will aber nicht nur reden, schließlich ist sie in erster Linie Sportlerin. Vom 4. bis 6. Juni stehen in Hannover die Landesspiele der Special Olympics an. Für Prahst Martínez ist das der erste Schritt auf dem Weg zu den World Games 2027 in Santiago de Chile. „Klar will ich da gern dabei sein. Ich freue mich schon“, sagt die 37-Jährige.

Fast täglich trainiert die mehrfache Goldmedaillengewinnerin auf nationaler Ebene und Europameisterin. Aber es geht nicht nur ins Schwimmbecken. Auch Physiotherapie ist sehr wichtig. „Das ist natürlich sportartspezifisch. Und hilft, um die allgemeine Mobilität zu erhalten“, sagt Annika Jasko von der Praxis Happy Physio in Ahlem. Mit Geschäftspartnerin Pia Steckel kümmert sie sich um Prahst Martínez, deren Mutter Marina Trainerin der Handicap-Schwimmer von 96 ist.

Jasko ist zudem ehrenamtliche Therapeutin von Special Olympics Deutschland. Sie war mit Prahst Martínez bei den Special Olympics World Games 2023 in Berlin. „Das mit Mirjam



Bereitet sich auf den Landesentscheid der Special Olympics vor: Mirjam Prahst Martínez (Mitte) und die Physiotherapeutinnen Pia Steckel und Annika Jasko. Foto: Florian Petrow

zu erleben, war Gänsehaut pur. Sie ist ein emotionaler Mensch, freut sich an den Begegnungen mit anderen. Und sie tanzt gern – da war die Athletendisco natürlich super.“

Bei den Nationalen Spielen der Special Olympics in Berlin zog Prahst Martínez im Jahr 2022 Gold über 50 Meter Schmetter-

ling, Bronze über 200 Meter Lagen und Bronze über 200 Meter Freistil an Land. Bei den World Games im Jahr darauf war Bronze mit der 4x50-Meter-Freistilstaffel ihr größter Erfolg. Es gab unter anderem einen großen Empfang in Hannover bei Ministerpräsident Stephan Weil. Prahst Martínez schwimmt

Wettkämpfe, seit sie neun Jahre alt ist. Im Wasser fühlt sie sich wohl, probiert allerdings gern andere Sportarten aus. Wie zum Beispiel Rudern. „Untergehen kann ich dabei nicht. Ich kann ja schwimmen“, sagt sie lächelnd. Ob Skifahren oder Rollstuhlbadminton: Berührungsängste hat die 96-Sportlerin keine. Sie

wurde als Frühchen geboren und hat eine Narbe auf dem Stammhirn, leidet damit an einer sehr seltenen Form der Dystonie. Die kann Spastiken auslösen, die bei der Deutsch-Spanierin meist die rechte Körperseite betreffen. Sie sitzt dann im Rollstuhl. Rücken und Delfin sind ihre liebsten Lagen: „Das Schwimmen ist sozusagen mein Beruf.“

Den Sport für Menschen mit Beeinträchtigung bekannter zu machen, ist Prahst Martínez ein großes Anliegen. Als Athletensprecherin ist sie für Special Olympics Niedersachsen schon seit drei Jahren im Einsatz. „Sie macht das hervorragend und setzt sich sehr engagiert für die Belange der Sportlerinnen und Sportler ein“, lobt Elisabeth Gebler, die beim Landesverband Niedersachsen für Öffentlichkeitsarbeit zuständig ist. Wenn es sein muss, sie beispielsweise etwas nicht gut versteht, drängt Prahst Martínez zudem auf einfache Sprache. „Darum geht es ja maßgeblich bei Teilhabe“, so Gebler.

Über den Landesentscheid Anfang Juni qualifizieren sich die Athleten für die nationalen Wettkämpfe im nächsten Jahr im Saarland. „Ich habe ganz gute Chancen“, sagt Mirjam Prahst Martínez, die auch Vizepräsidentin von Special Olympics Deutschland ist. Das sieht Gebler ebenso: „Im Schwimmen ist die Konkurrenz zwar ziemlich groß. Aber wir hoffen, dass Mirjam in Chile dabei sein wird. Als Athletensprecherin und als Athletin.“

## „Selbstbewusstsein, Offenheit und Teamfähigkeit“

Die Handballtrainerin Amina Bouba erklärt, warum Sport nicht nur Körper und Geist, sondern auch der Gesellschaft guttut

Auf dem Hallenboden quiet-schen die Turnschuhe. Amina Bouba stellt Trainingshütchen auf, während sich um sie herum 16- und 17-jährige Mädchen warmlaufen. Gleich sollen die Sportlerinnen in Dreier-Teams um die Hütchen springen und sich dabei einen Handball zuwerfen.

Amina Bouba ist 25 Jahre alt. Sie ist Trainerin beim TV Hannover-Badenstedt und bringt Mädchen in den A2- und B2-Teams nicht nur das Handballspielen bei – sondern auch Teamwork und Selbstbewusstsein. Dafür hat sie 2019 die Ausbildung zur Übungsleiterin mit C-Lizenz gemacht.

Genau solche Ausbildungen wie die von Bouba will der Landessportbund Niedersachsen dieses Jahr verstärkt fördern – denn der LSB bekommt für 2025 drei Millionen Euro mehr als bisher.

Der Sportbund erhält jedes Jahr finanzielle Mittel aus den variierenden Glücksspielsabgaben. Dieses Geld wandert direkt in Sportförderprogramme. Bis Ende 2024 waren das jährlich 25



Strahlende Optimistin: Die 25-jährige Amina Bouba gibt Handballtraining beim TV Hannover-Badenstedt und spielt selbst in der 1. Damen beim HSG Hannover West. Foto: Ilona Hottmann

Prozent der Abgaben. Doch seit diesem Jahr stehen dem Sportbund 31,5 Prozent zu. Grund dafür ist eine Änderung des niedersächsischen Sportfördergesetzes. Das ergibt für 2025 rund 14,8 Millionen Euro für den Landessportbund. Diese zusätzlichen 5,5 Prozent – drei Millionen

Euro – will der Landessportbund in das Programm „Beweg was“ stecken. Da liegt der Fokus auf Jugendarbeit im Sport und die Stärkung der Demokratie. Die Gelder gehen unter anderem in Freizeitsport für Kinder und Jugendliche. Aber auch in Ausbildungen zu Übungsleitern, Ju-

gendleitern und Sportassistenten.

Amina Bouba freut sich über diese Nachricht. Denn die Ausbildungen sind nicht günstig. C- oder B-Lizenzen können mehrere Hundert Euro kosten, abhängig davon, ob man Mitglied beim Landessportbund ist oder nicht. Gerade für junge Menschen könnte das oft knapp werden. Umso besser, wenn es Förderungen und Angebote gibt, die die Kosten für die sportlichen Ausbildungen übernehmen.

Übungsleiterin mit C-Lizenz ist Bouba während ihres FSJ (Freiwilliges Soziales Jahr) an ihrer Heimatschule, der IGS Langenhagen, geworden, als sie unter anderem im Sportunterricht viel aushalf. Die Kosten wurden damals dank eines Angebots vom Freiwilligendienst übernommen. Aktuell arbeitet sie an der nächsthöheren B-Lizenz. In diesem Fall ermöglicht der TV Hannover-Badenstedt ihr die Fortbildung.

Wie der Landessportbund sieht auch Bouba den wichtigen Zusammenhang zwischen Sport, Jugendarbeit und Demo-

kratie. Die Handballtrainerin weiß, dass gerade Team-sportarten das Demokratieverständnis von jungen Menschen fördern können. „In meinem Training können die Spielerinnen die Inhalte mitentscheiden. Sie können Bedürfnisse äußern. Und es gibt Feedback-Runden am Ende. Dadurch lernen die Spielerinnen, dass sie mitbestimmen können.“ So vermittelt Bouba nicht nur Handball-Würfe, die hilft auch Jugendlichen dabei, ihre eigene Stimme zu finden.

„Mir gefällt am Sport, dass es nicht nur den körperlichen Aspekt gibt, sondern auch den persönlichen. Sport hält nicht nur fit, sondern lehrt einem auch Selbstbewusstsein, Offenheit und Teamfähigkeit“, erklärt die 25-Jährige mit dem ansteckenden Lächeln. „Es macht mir Spaß, Verantwortung zu übernehmen. Und es ist toll zu sehen, wie die Jugendlichen sich sportlich und persönlich im Training entwickeln.“ Deshalb will Bouba Lehrerin für Physik und Sport werden – um ihre Begeisterung für den Sport weitergeben zu können.

## Fit in den Frühling

Ausdauertraining verbessert die Fitness und senkt das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Was Joggen, Walken, Schwimmen, Radfahren und Cardio-Work-outs gemeinsam haben? Sie trainieren unsere Ausdauer. Das zählt sich aus, nicht nur, weil die Sporteinheit nach einem anstrengenden Tag für einen freien Kopf sorgt oder uns morgens in Schwung bringt.

„Regelmäßiges Ausdauertraining verbessert die Fitness und senkt das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen“, sagt Marcel Reuter, Dozent an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHPG). Viele haben vom Training aber ein bestimmtes Bild im Kopf, das ihnen die Lust auf Bewegung vielleicht sogar verdirbt. Ob auf dem Rad, der

Laufstrecke oder der Matte: Der Schweiß muss laufen, der Körper richtig an seine Grenzen gepusht werden. Nur dann bringt all das hier etwas, oder?

HIIT lautet hier oft das Stichwort, dahinter verbirgt sich das sogenannte hochintensive Intervalltraining. Bei dieser Trainingsmethode gibt es kurze Belastungsintervalle von wenigen Minuten, „die sich sehr anstrengend anfühlen“, so Reuter, gefolgt von kurzen Pausen. HIIT setzt eine gute Belastbarkeit voraus. Was, wenn man die nicht hat? Oder einfach keine Lust darauf hat, sich zu verausgaben? Die gute Nachricht: Ausdauertraining kann auch entspannter aussehen – und ebenso auf die

Gesundheit einzahlen. LISS lautet hier die Bezeichnung. Das steht für „Low-Intensity Steady State“, übersetzt: niedrige Intensität im Dauerzustand. Ob beim Laufen, Radfahren oder Schwimmen, hier trainiert man mit moderater Intensität. Heißt: „Diese Methode fühlt sich etwas anstrengend an, lässt aber genügend Luft, um sich zu unterhalten“, sagt Marcel Reuter. Dafür sind die Einheiten insgesamt länger. Wie viel LISS-Training nötig ist, um gesundheitliche Effekte zu erreichen? Hier hilft ein Blick auf die Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Pro Woche sollten es für Erwachsene 150 Minuten moderates Ausdauertraining sein.

Die lassen sich zum Beispiel auf drei Sessions mit je 50 Minuten aufteilen.

Und was ist nun besser – HIIT oder LISS? „Studien belegen, dass beide Methoden die körperliche Fitness steigern und sich positiv auf die Gesundheit auswirken – etwa durch die Senkung von Blutdruck oder Körperfett“, sagt Marcel Reuter.

Wer besonders zeiteffizient sporteln will, ist mit HIIT besser bedient. „So können in kürzerer Zeit vergleichbare oder sogar bessere Ergebnisse erzielt werden“, sagt der Fitness-Experte. Die WHO empfiehlt 75 Minuten Aktivität pro Woche. Moderates und intensives Training lassen sich auch kombinieren.



Bewegung hält fit, aber gerade im Alter ist die richtige Belastungssteuerung entscheidend. Foto: Christin Klose/dpa