

### Elektromobile & Wartungsservice

- Vertragspartner vieler Krankenkassen
- bis 15 km/h schnell
- Reichweite bis 60 km
- Ausstellung und Probefahrt
- verschiedene Größen und Ausführungen
- Vermietung
- Neu- und Gebrauchtfahrzeuge
- Parkplätze vorhanden

**Kostenloser Akku-Check**

**Alt gegen Neu Rabatt !!!**

**Sanitätshäuser Stephan Stöpel**  
 Völgerstraße 6 · 30519 Hannover · Telefon 95 90 56-0  
 Wallensteinstraße 15 · 30459 Hannover · Telefon 30 05 67-2

jetzt zeitlich hoch

**JUWELIER COHRS**

Machen Sie Ihr Gold zu Geld! Bei uns zum Höchstpreis verkaufen.

Gold | Silber | Platin | Zinn  
 Schmuck | Juwelen | Diamanten | Silberbesteck | Zahngold (auch mit Zahn)  
 Bruchgold | Altgold | Münzen | Barren | Erbschaften | Luxusuhren

2x in Hannover  
 Juwelier Cohrs Edelmetall GmbH  
 Bahnhofstr. 3 und Schillerstr. 33  
 Telefon & WhatsApp 0511/2157937  
 www.juwelier-cohrs.de

**Danke,**  
dass du Baumwolle trägst!

Angorakaninchen werden für Wolle ausgebeutet. PETA.de/Angora

Im Internet finden Sie uns unter:

**www.wochenblaetter.de**

hallo wochenende

**Wir suchen Verkäufer (m/w/d)**

**Heimann**

Fleischerei • Partyservice

Oesselse • Weidenstraße 6 • Tel.: 0 51 02 / 32 24  
 fleischerei-heimann@t-online.de  
 Di., Do., Fr.: 8 - 12.30 Uhr u. 15 - 18 Uhr · Mi.: 8 - 12.30 Uhr · Samstag: 7 - 12 Uhr

**TAG DER OFFENEN TÜR**

07. Februar / 10 – 14 Uhr  
 14. Februar / 10 – 14 Uhr

Wilhelmstraße 2, 30171 Hannover

**Berufliches Gymnasium**

- Sozialpädagogik
- Gestaltungs- und Medientechnik
- Informationstechnik

**Fachoberschule** (Einstieg in Klasse 11 oder 12)

- Sozialpädagogik
- Gesundheit und Pflege
- Gestaltung
- Wirtschaft

**Ausbildung | Studium**

- Technische Assistenz in: Biologie (BTA) / Pharmazie (PTA)\*
- Physiotherapie\* • Logopädie\*

\* schulgeldfrei

mehr Infos auf **ROSS-SCHULE.DE**

**UNSER PRODUKT FEBRUAR DES MONATS**

**Teraske**  
Ortho Raha Sanitätshäuser

**Body Band Protect** nur 13,- €

- 2,5 m lang, inklusive Tasche
- extra reißfest
- in vier Stärken erhältlich
- Übungsanleitungen liegen bei

+ 10% Rabatt auf unser BLACKROLL®-Sortiment vor Ort!

**Dream-Team für mehr Fitness: Body Band und BLACKROLL®!**

Unser DreamTeam: Body Band und BLACKROLL® haben viel mehr gemeinsam als das B: Sie sind ideale, handliche Trainings- und Massagegeräte für zuhause und beide kommen mit anschaulichen, leicht umzusetzenden Trainingsanleitungen!

Das kompakte Body Band ist immer dabei, um Bewegungsmangel vorzubeugen und Verspannungen zu lockern. Die BLACKROLL® aus Hartschaum dient zur Selbstmassage der Faszien und hilft, Verspannungen zu lösen, den Stoffwechsel anzuregen und die Regenerationszeit der Muskeln zu verkürzen.

Beim Kauf eines Body Band Protect mit Tasche gibt es 10% Rabatt auf unser BLACKROLL®-Sortiment vor Ort!

Nur im Freiverkauf zur Selbstabholung, solange der Vorrat reicht.

Kommen Sie vorbei, wir beraten Sie gerne!

Leinstraße 33	30159 Hannover	Tel.: (0511) 30 10 50
Rundestraße 5	30161 Hannover	Tel.: (0511) 388 833 43
Falkenstraße 1	30449 Hannover	Tel.: (0511) 44 21 77
Vahrenwalder Str. 62	30165 Hannover	Tel.: (0511) 31 76 53
Ziegelstr. 9	30519 Hannover	Tel.: (0511) 83 17 09

11 x in der Region Hannover **www.teraske.de**

# Am Fahren im Freien führt kein Weg vorbei

**RAUF AUFS RAD UND AB IN DIE NATUR:** Das Motto gilt auch in der kalten Jahreszeit.

Profis empfehlen, im Winter das Radtraining draußen fortzusetzen – Ihre Tipps sind auch für Freizeitradler interessant.



„Es gibt kein schlechtes Wetter“: Wer bei Schnee und Eis mit dem Fahrrad unterwegs ist, sollte sich an den Tipps der Radprofis orientieren – unter anderem bei der Ausrüstung. Foto: Sebastian Kahnert/dpa

Wenn es kalt und nass ist, kostet das Radfahren Überwindung. „Viele Hobbyathleten machen eine lange Pause und holen das Fahrrad erst wieder raus, wenn die Vögel zwitschern“, weiß Tim Böhme, Bundestrainer Bildung beim Radsportverband German Cycling. Um das Leistungsniveau der Vorsaison halbwegs zu erhalten, sollte aber unbedingt weitertrainiert werden. „Das Wintertraining ist entscheidend für deine Leistungsfähigkeit im Sommer. In den kalten Monaten baust du deine Form auf und legst die Grundlagen für das gesamte Rennradjahr“, sagt Rennradprofi Toni Palzer.

Das Wintertraining beginnt bereits im Herbst und dauert bis in den März hinein. Wie sollte es aufgebaut sein? Worauf ist zu achten? Warum ist es sinnvoll, weiterhin draußen zu fahren? Hier einige Tipps, die auch Freizeitradler beherzigen können:

**Warum ist Training draußen sinnvoll?**

Radtraining im Freien fühle sich im Vergleich zum Fahren auf der Rolle „echter“ an, sagt Frank Moesgaard, Vizepräsident Breiten- und Freizeitsport beim Radsportverband Niedersachsen. Es sei besonders abwechslungsreich und gut in der Gruppe möglich. Außerdem können auf profilierten Strecken verschiedene Intensitäten trainiert werden. „Für das Grundlagentraining gibt es keine Alternative zur Straße – längere Touren über zweieinhalb Stunden fahre ich auch über die Wintermonate nur draußen“, betont Palzer.

Hinzu komme der gesundheitliche Aspekt, sagt Thomas Geisler vom Pressedienst Fahrrad: „Die Temperaturschwankungen stärken das Immunsystem und verringern die Kälteempfindlichkeit.“ Außerdem sei die klare Winterluft frei von Pollen und fördere die Sauerstoffversorgung. Späterherbst und Winter bieten außerdem einzigartige Naturschauspiele wie Nebelschwaden über Seen oder Raureif auf den Bäumen.

**Wie sollte im Winter im Freien trainiert werden?**

Die Umfänge könnten im Vergleich zur Wettkampfsaison auf

bis zu 50 Prozent reduziert werden, erklärt Böhme. Vor allem Moesgaard, Vizepräsident Breiten- und Freizeitsport beim Radsportverband Niedersachsen, ergänzt Moesgaard. Im Wintertraining kann auch Motorunterstützung sinnvoll sein. Denn damit bleiben Radfahrerinnen und Radfahrer auch an Anstiegen und gegen den Wind im niedrigen Pulsbereich, ohne deutlich an Tempo zu verlieren und stark ins Schwitzen zu kommen.

Palzer unternimmt bis weit ins neue Jahr hinein vor allem lange und gemütliche Ausfahrten. „Im Anschluss steht ein- bis zweimal pro Woche ein Intervallprogramm auf dem Plan.“ Etwa ein Fünftel des Wintertrainings sollte aus intensiveren Einheiten bestehen. „Wer möchte, kann ein- bis zweimal in der Woche Spitzen setzen“, empfiehlt Moesgaard. Das passiere an Anstiegen oder beim Fahren gegen den Wind quasi von selbst. „Wer das alles macht, wird ein wunderbares Frühjahr haben“, verspricht Böhme.

Beim Training im Freien muss allerdings Rücksicht auf die Straßenverhältnisse genommen

werden. Besonders tückisch seien Holzbrücken und nasses Laub, warnt Moesgaard. Auch Rollsplit erhöhe die Sturzgefahr, fügt Böhme hinzu. In diesen Fällen sei eine besonders vorsichtige Fahrweise geboten. Um Kälte und Wind nicht so sehr ausgesetzt zu sein, empfiehlt sich geschütztes Gelände mit Hügeln und Wäldern. Lange, steile Anstiege sollten eher vermieden werden, weil beim Bergauffahren der Körper ins Schwitzen kommt. Bergab kühlen die Fahrerinnen oder der Fahrer dann schnell aus. Ist die Luft sehr kalt, sollte verhalten gefahren werden, weil tiefes Einatmen durch den Mund die Atemwege belastet. Bei der Nasenatmung wird hingegen die Luft angefeuchtet und erwärmt.

**Welche Ausrüstung ist zu empfehlen?**

„Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung“, sagt Böhme. Wichtig sei eine gute Wärmeregulation. Er empfiehlt deshalb das sogenannte Zwiebelschalenprinzip. Das heißt: Mehrere Lagen Kleidung werden übereinander getragen. Wird es zu warm, können einzelne Schichten ausgezogen wer-

den. Am Körper sollte Kleidung getragen werden, die Feuchtigkeit abtransportiert. Die Jacke sollte wind- und wasserdicht sein.

Besonders wichtig ist es, die Extremitäten zu schützen: Moesgaard empfiehlt, entweder zwei Paar Handschuhe übereinander zu ziehen oder sogenannte Hummerhandschuhe mit drei Fingern zu tragen. Überschuhe sowie Fell- und Heizsohlen halten die Füße dauerhaft warm. Den Hals schützt ein Buff, unterm Helm sollte eine Mütze aufgesetzt werden. Für gute Sichtbarkeit sorgen Anstecklichter vorn und hinten am Rad sowie helle, reflektierende Kleidung, erklärt Böhme: „Meine Neonweste hat mir schon oft das Leben gerettet.“

Oft unterschätzt würden im Wintertraining der Kalorienverbrauch und der Flüssigkeitsverlust, sagt Moesgaard. Empfehlenswert seien heiße Getränke aus einer Thermosflasche. „Außerdem sollte man immer Energy-Riegel dabei haben, je länger die Ausfahrt dauert, desto mehr.“ Zur Ausstattung an sonnigen Tagen empfiehlt sich eine Sonnenbrille oder eine

selbst tönende Brille. Fettcreme im Gesicht schützt vor starker Kälte. Um einen besonders guten Grip zu haben, sollten etwas breitere Reifen mit stärkerem Profil aufgezogen werden. Wird in der Gruppe gefahren, verhindern Schutzbleche, dass die nachfolgenden Fahrerinnen und Fahrer Nässe und Schmutz abkommen.

**Muss es immer das Rennrad sein?**

Nein, sagt Moesgaard. Alternativ könne auch ein Gravelbike oder Crosser genutzt werden. Ein gutes Treckingrad komme ebenfalls infrage. Wer im Gelände unterwegs ist, schult Radbeherrschung, Geschicklichkeit und Fahrtechnik. Hier ist eine elektronische Schaltung besonders sinnvoll, weil die Gänge schnell gewechselt werden müssen. Sehr präzise und geschmeidig arbeiten zum Beispiel Pinion-Schaltgetriebe. Abwechslung bieten auch Mountainbikes. Anders als beim Rennrad sei bei der Fahrt damit der ganze Körper in Bewegung, erklärt Böhme. Das betrifft unter anderem den Rumpf, der stabilisiert wird und nicht so schnell auskühlt.

Den inneren Schweinehund zu überwinden und aufs Rad zu steigen, ist im Winter besonders schwierig. Oft helfe es, sich mit anderen zu verabreden, sagt Frank Moesgaard, Vizepräsident Breiten- und Freizeitsport beim Radsportverband Niedersachsen. In der Gruppe zu fahren, mache Spaß und lasse die Zeit schnell vergehen. Bei intensiven Einheiten können sich die Sportlerinnen und Sportler außerdem gegenseitig pushen. Moesgaard motiviert es auch, an Winterchallenges teilzunehmen, in denen Kilometergesamtelte werden. Ein Motivationstrick von ihm ist es, sich Zwischenziele zu setzen, zum Beispiel eine Einker in sein Café. Dann ist die Strecke nicht mehr 60 Kilometer, sondern zweimal 30 Kilometer lang. Wenn all das nicht hilft, bleibt immer noch die Rolle beziehungsweise der Smarttrainer. Für Ablenkung sorgen Programme wie Zwift, in denen unterschiedliche Landschaften simuliert werden oder sogar virtuelle Rennen gefahren werden können.

## Königin der Langstrecken

Queer-Einsteiger-Serie: Andreas Folkers alias Dragqueen „Dr. Heidi Hoe“ läuft Marathon

Andreas Folkers verkleidet sich gern hübsch bunt. Als Frau. Der Marathonläufer ist eine Dragqueen – vielleicht die einzige Hannovers, so genau weiß man das nicht. Nur wenige wagen, ihr Anderssein offen zu zeigen. Der Lister hat damit kein Problem. Er tritt sogar als Königin auf und will anderen Mut machen: zu laufen und sich zu trauen, Farbe zu bekennen. Ein Problem hat der 40-Jährige allerdings: „Die Schminke würde unweigerlich spätestens nach 500 Metern verlaufen. Da muss ich mir noch etwas einfallen lassen.“

kann sich als Dragqueen herausputzen.

Sportlich war der gebürtige Emsländer schon immer. Und dass er anders ist, ließ man ihn

früh wissen. „Das waren die üblichen dummen Sprüche, heute würde man es wohl Mobbing nennen“, so Folkers, „aber ich hab mein Ding gemacht.“ Fol-



Andreas Folkers ist „Heidi Hoe“: Er läuft Marathons und tritt als Dragqueen auf. Foto: privat

kers spielte Theater und wäre gern an die Schauspielschule gegangen, entschied sich jedoch für ein Studium der Bodenkunde und Archäologie. „Das bereue ich eigentlich“, sagt der Mann, dessen Marathon-Bestzeit bei ausgezeichneten 3:30,10 Stunden steht.

Folkers arbeitet in Jever am Schlosspark, er pendelt. Fürs Theater bleibt wenig Zeit, dennoch betritt er gelegentlich als „Dr. Heidi Hoe“ die Bühne. In der Schwulen Sau oder im Checkpoint Untenum (Aidshilfe und Beratungsstelle) ist er beim Lipsynching zu erleben, der durchtrainierte Mann bewegt also die Lippen zur Musik. Gern zu Songs von Queen, deren „I want to break free“ bezeichnet er als Erweckung: „Das war die Geburt der Heidi.“

Folkers verehrt Heidi Klum, der englische Begriff Hoe lässt sich sehr frei mit Schlampe übersetzen – fertig war der Künstlername. An seiner Doktorarbeit (es geht um die Rekonstruktion eines kaiserzeitlichen Fundplatzes in der Wesermarsch) schreibt er noch.

Mit seinem Ehemann zog Folkers nach Hannover, inzwischen ist er geschieden. In der Großstadt sei er nach der Trennung

aufgeblüht. Gelaufen ist er anfangs bei einer Gruppe des SLS Leinebagger, dem ersten schwul-lesbischen Sportverein Niedersachsens oder beim Park Run (immer samstags um 9 Uhr) im Georgengarten. „Das ist grandios, besonders für Anfänger. Man kann schließlich nicht sofort einen Marathon laufen, auch wenn das in sozialen Medien oft suggeriert wird“, sagt Folkers, der gerade seinen neuen Partner Daniel fürs Laufen begeistert. Sein Verein heißt „Gay-meinsam für Hannover“ und hat etwa 50 Mitglieder.

Künftig will sich Andreas alias Heidi an größeren Distanzen versuchen und seine Marathon-Bestzeit toppen. Kraftsport und Training für den Rumpf gehören dazu. Als Dragqueen (früher: Transvestit) auf die Strecke zu gehen, fände Folkers zwar toll. Wichtiger ist ihm jedoch, mit dieser Kunstfigur eine Botschaft für Vielfalt zu senden. „Drag zu sein, ist politisch. Wir sind eine wachsende Community“, betont Andreas Folkers. Dass der Weg zur gesellschaftlichen Akzeptanz noch weit ist, weiter sicher als jeder Marathon, ficht ihn nicht an: „Hass und Hetze nehmen leider wieder zu. Dagegen müssen wir alle etwas tun.“