

Judokämpferin aus Glinde wird Fünfte bei Europacup

GLINDE :: Die Zwillingschwesterin Seija und Mascha Ballhaus vom TSV Glinde haben ihre erste Bewährungsprobe bei einem namhaften, international besetzten Wettkampf bestanden. Im tschechischen Teplice zog Seija in der Gewichtsklasse bis 48 Kilogramm nach drei Auftakterfolgen in der Endrunde des U-18-Europacups ein. Dort traf die 14-Jährige auf die starke Ungarin Kinso Mihalovits, der sie mit einem Yuko, eine von drei möglichen Wertungen im Judo, unterlag.

Mit einer weiteren knappen Niederlage gegen die Niederländerin Jill Bondrup verpasste sie die Bronzemedaille - im Endklassement belegte Seija den fünften Rang.

In der Klasse bis 44 Kilogramm setzte sich Mascha zunächst mit Yuko und Waza-ari gegen die Belgierin Lois Petit durch. Die Glinderin nahm gegen die Silbermedaillengewinnerin der U-18-Europameisterschaften somit erfolgreich Revanche für die Niederlage beim Thüringen-Pokal vor gut drei Wochen. Im abschließenden Kampf gegen die Niederländerin Naomi van Krevell leistete sich Mascha einen entscheidenden Fehler und schied aus dem Turnier aus. (hba)

Großhansdorfs Medaillensammler

Dietlinde Schosnig und Udo van Stevendaal gewinnen Gold und Silber bei deutschen Meisterschaften im Halbmarathon

HENRIK BAGDASSARIAN

GROSSHANSDORF :: Ungezählte Male standen Dietlinde Schosnig und Udo van Stevendaal für den SV Großhansdorf bereits auf dem Treppchen. Nun haben die beiden Ausdauerportler in Husum bei den deutschen Meisterschaften im Halbmarathon in ihrer Altersklasse erneut für Furore gesorgt: Schosnig erweiterte ihre umfangreiche Medaillensammlung um Gold, van Stevendaal die seinige um silbernes Edelmetall.

Nicht nur aufgrund des Erfolges hat Schosnig den kurzfristigen aufkommenden Gedanken, sich aus dem Wettkampfsport zurückzuziehen, wieder verworfen. „Ich habe noch viel zu viel Spaß an den langen Lauf-Distanzen“, sagt die 54-Jährige. Was sie in Husum eindrucksvoll unterstrich, indem sie als Schnellste ihrer Altersgruppe (AK 55) das Ziel erreichte.

„Für den noch sehr frühen Zeitpunkt der Saison bin ich mit meiner Zeit von 1:30,54 mehr als zufrieden“, sagt Schosnig, die während eines Rennens mehr mit sich als den Konkurrentinnen beschäftigt ist. „Um eine möglichst konstante Belastung zu erreichen

und somit mein Leistungspotential voll auszuschöpfen, kontrolliere ich während eines Wettkampfes durchgehend meine Herzfrequenz“, erzählt die Großhansdorferin.

Solange sie sich körperlich wohl fühle und der Trainingsaufwand sich in Grenzen halte, werde sie mit dem Laufsport weitermachen, verspricht Schosnig. Viel Zeit zum Kräfte tanken bleibt

ihr nicht, denn für Sonntag, 26. April, plant sie ihren nächsten Start - beim 30. Marathon in Hamburg.

Van Stevendaal kommt nach seiner schweren Verletzung (doppelter Zehen- sowie Handgelenksbruch), die er sich nach einem Sturz im Startgedränge bei den Landesmeisterschaften im Zehn-Kilometer-Straßenrennen vergangenes Jahr in Kaltenkirchen zuge-

zogen hatte, immer besser in Form. In Husum verbesserte der Angestellte eines niederländischen Technologiekonzerns seine bei den Kreismeisterschaften in Bad Oldesloe vor zwei Wochen gelaufene Zeit um knapp dreieinhalb Minuten. Der 45 Jahre alte Ahrensburger sicherte sich in 1:16,35 Stunden die Silbermedaille, obwohl die äußeren Bedingungen alles andere als optimal waren.

„Der kalte Wind pfliff förmlich durch die Straßen des Gewerbegebiets, in dem drei Runden zu absolvieren waren“, sagt der Triathlon-Senioren-Weltmeister über die olympische Distanz (1500 Meter Schwimmen, 40 Kilometer Radfahren, zehn Kilometer Laufen) von 2013.

Der Sturz beschäftigt ihn immer noch. Er sagt: „Obwohl bei einer DM nur die erfahrensten Läufer am Start sind und jeder weiß, dass ein Halbmarathon nicht auf den ersten 100 Metern entschieden wird, habe ich mich in Husum beim Start ganz außen eingereiht.“

Für den 21. Juli plant der 45-Jährige bei der Triathlon-DM seinen nächsten großen Auftritt, ehe er Mitte September zur Weltmeisterschaft nach Chicago (USA) reist.

Ahrensburgs Damen steigen sieglos ab

AHRENSBURG :: Die Tischtennisdamen der TTG 207 Ahrensburg/Großhansdorf haben sich mit einer Niederlage aus der Oberliga Nord-Ost verabschiedet. Die bereits seit mehreren Wochen als Absteiger feststehenden Stormarnerinnen unterlagen dem noch auf den Klassenerhalt hoffenden Wandsbeker TB 1981 mit 3:8.

Nach nur zwei Punkten aus 20 Spielen (jeweils 7:7 gegen den SC Poppenbützel II und beim SV Friedrichs-ort) soll es für den sieglosen Tabellenletzten in der Verbandsliga Nord einen Neuanfang geben - dann aber ohne Sabine Weichel. Die Hamburger Serienmeisterin bei den Seniorinnen, die ihre Mannschaft vor zwei Jahren als Spitzenspielerin zum Aufstieg geführt hatte, verlässt die TTG.

Zum Abschluss zeigte sie noch einmal eine Energieleistung: Gegen Celina Hickisch drehte sie einen 0:2-Rückstand noch in einen 3:2-Sieg. Die beiden weiteren Punkte gewannen Sabine Dittmer (3:1 gegen Tanja Grzymek) und Kim De Pagter (3:0 gegen Hickisch). Zu den Gegnern in der kommenden Serie wird auch der FC Voran Ohe zählen, der in der Verbandsliga vier Spiele vor Saisonende Fünfter ist. (tj)



Dietlinde Schosnig und Udo van Stevendaal vertreten seit vielen Jahren erfolgreich den SV Großhansdorf - auf der Langstrecke ebenso wie im Triathlon-sport HA

15. April 2015

Sonderveröffentlichung

Große Seniorenmesse

am 18. und 19. April mit 44 Ausstellern „Viva Seniores“ im Schloss Reinbek



Die Messe findet am 18. + 19. April, jeweils von 11-17 Uhr statt im Schloss Reinbek, Schlossstr. 5, 21465 Reinbek, Tel.: 040-72 73 46-11 Fax: 040-72 73 46-20 Der Eintritt ist frei.

Sie freuen sich auf viele Besucher bei der Seniorenmesse „Viva Seniores“ : v.l.: Rolf Loose, Kurt Martens und Jochen Corrigo vom Organisationsteam und (2.v.li.) Busfahrer Sebastian Reimers, der den neuen, rollstuhlgerechten Reisebus präsentiert Foto: Rutke

Bismarck Seniorenstift lädt ein ...

Das am Rande des Sachsenwaldes gelegene Bismarck Seniorenstift in Reinbek steht für gehobenen Lebensstandard in familiärer Atmosphäre. Den Bewohnerinnen und Bewohnern stehen großzügige seniorengerechte Einzelzimmer mit eigenem Sanitärbereich zur Verfügung und sie erhalten professionelle Pflege in allen Formen. Menschen mit einer dementiellen Erkrankung leben in einem eigenen Wohnbereich im Erdgeschoß mit großzügiger Gartenanlage. Ein vielfältiges Veranstaltungsprogramm, ein umfassendes Serviceangebot sowie eine Bewegungslandschaft für Senioren auf dem Gelände ermöglichen den Bewohnerinnen und Bewohnern ein aktives Gesellschaftsleben. Außerdem können sie Speisen aus der hauseigenen Küche genießen!

Auf der Messe „Viva Seniores“ können sich alle Interessierten über das Haus und dessen Angebote persönlich informieren: Mitarbeiterinnen und vor allem Bewohnerinnen sowie Bewohner des Bismarck Seniorenstifts freuen sich auf Ihren Besuch und beantworten Ihnen gern alle Fragen! Gern können Sie auch aktiv werden und an einer kleinen Tombola mit attraktiven Gutscheinen-Gewinnen teilnehmen

oder Gedächtnistrainings-Aufgaben lösen. Wer mehr über die Möglichkeiten des Gedächtnistrainings erfahren möchte, ist herzlich zu dem Vortrag der hauseigenen Ergotherapeutin Franziska Hoyer am Sonntag, 19. April um 15.15 Uhr im Vortragssaal eingeladen.

Text: Dr. Dagmar Lekebusch



Bismarck Seniorenstift

Ein ansprechendes und vielseitiges Leben im Alter

Wir stehen für

- gehobenen Lebensstandard in familiärer Atmosphäre
- einen respektvollen Umgang miteinander
- aktives Gesellschaftsleben

Bismarck Seniorenstift
Mühlenweg 8-10, 21465 Reinbek
Telefon: 040-88 30 75 0
kontakt@bismarck-seniorenstift.de
www.stadtmission-kiel.de

Eine Einrichtung der Ev. Stadtmission Kiel gGmbH im Verbund der Evangelischen Stiftung Alsterdorf. Mitglied im Diakonischen Werk

stadtmission

Christian Look Immobilien
Ihr kompetenter Immobilienpartner in jeder Lebensphase

Immobilien im Alter
Wir beraten Sie!

Christian Look Immobilien
Ostlandring 37
21465 Reinbek
info@clock-immobilien.de

Tel.: 040 788 76 76 9
Fax: 040 788 76 84 9
Mobil: 0176 66 32 17 76
www.clock-immobilien.de

Immobilien im Alter

Christian Look Immobilien berät Senioren bei der Suche nach der idealen Lösung

Reinbek - Der Makler Christian Look hat sich spezialisiert auf einen Service rund um die Immobilie in den verschiedenen Lebensphasen. „Wenn die Kinder ausziehen, ist ein Haus plötzlich oft viel zu groß und Zimmer stehen leer“, schildert er eine typische Situation, mit der sich Senioren, die ein Eigenheim besitzen, konfrontiert sehen. Wenn das Treppensteigen beschwerlich wird oder Küche und Bad nicht altersgerecht ausgestattet sind, kommt oft die Frage auf, ob es Sinn macht, in diesem Haus zu bleiben.

„Ich gehe mit den Bewohnern durch die Immobilie, mache eine Bestandsaufnahme und wir überlegen gemeinsam, welches die beste Lösung ist“, erklärt Christian Look. In manchen Fällen kommt ein altersgerechter Umbau in Frage. Die Küche kann zum Beispiel mit höhenverstellbaren Schränken ausgestattet werden. Bei Treppenliften besteht die Möglichkeit, das Gerät zu leasen, statt es zu kaufen. „Ich vermittele die Handwerker und koordiniere den Umbau“, so Look, der unter anderem mit einer Firma

zusammenarbeitet, die sich auf altersgerechte Küchen spezialisiert hat. So bleibt die vertraute Umgebung erhalten und das Umfeld im Haus wird der Situation angepasst.

Als gelernter Bankkaufmann mit dem Fachgebiet Immobilienfinanzierung findet Christian Look auch die richtige Lösung, wenn zum Beispiel der Kauf einer Immobilie oder ein kostenintensiver Umbau ansteht. Als ausgebildeter Gutachter bewertet und verkauft er auf Wunsch Immobilien. Auch ein Umzugs-Service gehört zu seinem Angebot. (str)



Christian Look ist der kompetente Ansprechpartner, wenn es um die Suche nach der idealen Lösung für das Thema „Immobilie im Alter“ geht Foto: Rutke

Christian Look Immobilien
Ostlandring 37, 21465 Reinbek
Tel.: 040-788 76 76 9
Fax: 040-788 76 84 9
Mobil: 0176-66 32 17 76
info@clock-immobilien.de oder www.clock-immobilien.de

DANA Lebensstil - Die beste Art zu wohnen

Attraktive und seniorenfreundliche Wohnungen zum Kauf oder zur Miete

- Wohnungen ab 70 qm bis 125 qm
- mit weitläufiger Terrasse/Balkon
- Gemeinschaftsräume
- Conciergedienst
- PKW-Stellplätze
- Kaufpreis: ab 179.000 €
- mtl. Kaltmiete: ab 690 €

Besuchen Sie uns auf der Viva Seniores 2015 - wir beraten Sie gern!

DANA Lebensstil Lauenburg/Elbe
Glüsinger Weg 12, 21481 Lauenburg/Elbe
Telefon: 0 41 53 - 5 98 20 20

DANA Lebensstil Eutin
Meinsdorfer Weg 27, 23701 Eutin
Telefon: 0 45 21 - 83 06 47 20

www.dana-gmbh.de

DANA
Die beste Art zu wohnen

Gut betreut leben im Alter

Kursana Villa Reinbek bietet ein schönes Zuhause

Reinbek - Seit fünf Jahren gibt es die Kursana Villa Reinbek. Ingeborg Jonczyk (87) gehört zu den ersten, die hier ein Appartement bezogen haben. „Damals waren erst drei Appartements belegt, ich hatte freie Auswahl“, erzählt sie. „Der kleine Garten vor meinem Wohnzimmer hat es mir gleich angetan. Wenn ich da in meinem schönen Liegestuhl liege, bin ich rundum zufrieden.“ Die alte Dame hatte lange gesucht, bis sie die passende Senioreneinrichtung für sich gefunden hatte. „Oft fehlte mir das Grün drumherum und eine liebevolle Betreuung“, sagt Ingeborg Jonczyk, die seit 1939 in Reinbek lebt und in den 50er Jahren mit ihrem

Mann in der Kückallee ein Haus gebaut hat. Lange Jahre unterstützte sie ihn dort in seiner Arztpraxis. „Zurück in Reinbek bin ich



richtig aufgeblüht“, sagt sie. „Ich konnte sogar wieder an begleite-

ten Reisen teilnehmen.“ Bei Ingeborg Jonczyk führten mehrere Stürze und schließlich ihre Parkinson-Erkrankung dazu, dass die Witwe Betreuung im Alltag brauchte. Sie fühlt sich wohl in der Kursana Villa und hat heute einen gut gefüllten Terminkalender, weil sie an vielen Veranstaltungen im Haus teilnimmt. Klassische Konzerte, Sittanz und die allwöchentliche Atemgymnastik gehören dazu. Die Bewohner erleben hier gemeinsam Feste, Ausfahrten und Vorträge, die das Veranstaltungsprogramm bietet. Diejenigen, die eine Pflegestufe erreicht haben, werden regelmäßig beim Waschen und Ankleiden im Appartement unterstützt.

Ein Notrufknopf, der für die Bewohner zur Grundausstattung gehört, leistet gute Dienste. In der Kursana Villa Reinbek können die Bewohner auch im hohen Alter ein reiches, selbstbestimmtes Leben führen. (str)

Weitere Informationen und Kontakt:
Maria Helena Cammaus, Direktorin
Kursana Villa Reinbek,
Am Rosenplatz 12
21465 Reinbek
Tel. 040-797 50 00
Fax 040-797 50 33
kursana-reinbek@dussmann.de oder unter:
www.kursana.de

GLOBETROTTER REISEN

Musik & Kultur

Reisen Sie mit uns - und erleben Musik-, Kultur- und Städte auf eine ganz besondere Art. Mit uns reisen Sie 1. Klasse!

Senioren Messe Reinbek
Besuchen Sie uns gerne auf unserem Stand!

Reisen in 5* Fernreisebussen **0800 2323646**

Globetrotter-Reisen - email: Hotline@globetrotter-reisen.de - 04108-430330
Harburger Str. 20 - 21224 Rosengarten - www.globetrotter-reisen.de

Premium Wohnen & Komfortpflege

Tag der offenen Tür
Sonntag 19. April, 11-17 Uhr

Wir laden Sie herzlich ein, im Rahmen der Seniorenmesse im Schloss Reinbek unsere Villa bei einem Rundgang kennenzulernen. Genießen Sie am Sonntag, den 19. April, ab 16 Uhr unser „Apfelblütenkonzert“ und machen Sie mit Mezzosopran Martina Pflughaupt einen Streifzug durch den Garten der Klassik. Wir freuen uns auf Sie!

KURSANA
VILLA

Kursana Villa Reinbek, Am Rosenplatz 12, 21465 Reinbek
Telefon: 0 40 - 7 97 50 - 0, www.kursana.de