

Würfe, Bodenkampf und Hebel

25 Aktive mischen mit beim ersten **Kampfkunstseminar** in Flachstökheim

Salzgitter. Lernen kann auch richtig Spaß machen. Das stellte die Kampfunstschule Flachstökheim unter Beweis. Sie richtete ihr erstes Kampfkunstseminar aus und machte daraus ein Treffen „unter Freunden und Gleichgesinnten“, wie es Ausrichter Frank Uhlenbrauck beschreibt. „Ein wunderschöner Tag“, der für ihn gepflegt war von „Respekt und Hilfsbereitschaft“.

Gut 25 Frauen und Männer hatten sich eingefunden in der Sporthalle. Dort gaben mehrere Trainer und Trainerinnen verschiedener Kampfkunst-Arten ihr Wissen an Interessierte weiter. Schüler, Meister oder sogar die Dozenten, die gerade nicht unterrichteten, bekamen die Möglichkeit, bei allen Übungen mitzumachen. Die Veranstaltung war in zwei Trainingsflächen unterteilt, sodass jeder aktiv sein konnte.

Eine Palette aus den verschiedenen Bereichen wurden angeboten. Außer Frank Uhlenbrauck (Wing Chun - Kyusho Concept) wirkten Stefan Hode-



Die Freude ist ihnen anzusehen: Die Aktiven lernten beim Seminar in Flachstökheim verschiedene Kampfkünste kennen.

FOTO: ANJA UHLENBRAUCK

macher (Kombatan Arnis). Torsen Bartelboth (Karate), Björn Wasseveld, (Hapkido mooyeh), André Moczko (Protect-Yourself SV), Rainer Mayer (Urban Combat Hapkido) sowie Kira und Lina Meier (Judo) mit. Sie stellten ein breites Programm unter-

schiedlicher Techniken vor.

Die Aktiven lernten gezielte Punkte kennen, die bestimmte Reaktionen am Körper auslösen. Würfe, Bodenkampf, Hebel und weitere Kombinationen wurden gezeigt und konnten ausprobiert werden. Für den Höhepunkt

sorgte Aikido-Großmeister Heinz Görös, der eine 30-Minuten-Einheit übernahm. „Eine großartige Darbietung, die mal wieder zeigt, dass das Alter werden definitiv nichts mit einrotten zu tun hat“, findet Frank Uhlenbrauck. Am Ende des Semi-

nars sorgte Hellena Cleveland vom Nemesis Dojo aus Potsdam mit einer 20-minütigen Tai-Chi Einheit dafür, dass „alle wieder runterfahren und sich entspannt auf den Heimweg machen konnten“, so Veranstalter Frank Uhlenbrauck.

Gesundheit

ANZEIGE

Stars schwören auf Kollagen – Klinische Studie liefert Belege

Ein neuer Trend aus den USA sorgt für Aufsehen, auch das deutsche Supermodel Eva Padberg schwört drauf: Ein Löffel Kollagenpulver in Kaffee oder Tee am Morgen soll der langersehnte Ausweg für viele Beauty-Probleme sein. Zahlreiche Verbraucherinnen und Verbraucher im Netz schwärmen davon. Doch was steckt dahinter? Fakt ist: Ab 25 nimmt die Kollagenproduktion ab. Dieses wichtige Protein verleiht Haut, Haaren und Nägeln ihre jugendliche Vitalität und Strahlkraft. Kollagenpulver kann die Reserven von innen auffüllen – eine klinische Studie zeigt zudem, dass spezielle Kollagenpeptide die Hautelastizität, -festigkeit und -feuchtigkeit nachweislich verbessern können¹. Doch nicht jedes Kollagen ist gleich. Achten Sie auf hochwertige Qualität.

Das Nr. 1* Kollagen aus der Apotheke

pureSGP Kollagen Peptide kombiniert reines, hochwertiges Premium-Kollagenhydrolysat mit wichtigen In-



haltsstoffen wie Vitamin C, welches der Körper für die Kollagensynthese benötigt², und Biotin, Zink und Kupfer, um Haut, Haare, Nägel und Bindegewebe zu unterstützen³. Die kleinen, bioaktiven Peptide können besonders leicht vom Körper aufgenommen werden. Das geschmacksneutrale Pulver lässt

sich unkompliziert in Tee, Kaffee oder Mahlzeiten einrühren.

Für Ihre Apotheke:
pureSGP
Kollagen Peptide

(PZN 19120155)

*Kollagenpulver, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 01/2025 • ¹PB Leiner: The effect of SOLUGEL® collagen peptides intake on skin conditions: a randomized double-blind clinical trial. • ²Pullar JM et al. The Roles of Vitamin C in Skin Health. Nutrients. 2017 Aug 12;9(8):866; Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Blutgefäße, Haut, Knochen und Knorpel bei • ³Zink trägt zum Erhalt normaler Knochen, Haut und Nägel bei, Biotin trägt zum Erhalt normaler Haut und Haare bei, Kupfer trägt zum Erhalt von normalem Bindegewebe bei.