

GETRÄNKE  
**BRANDHORST**

Vom 25.04. - 30.04.2022 **25,- €**

**2 Kisten\* Barre Pilsener**

gratis 6 x 0,33 l Barre Natur Alster  
\*24 x 0,33 l, Preise zuzüglich Pfand

Bahnhostr. 5 Tel. 0 57 03 / 6 22  
32479 Hille Fax 0 57 03 / 8 79  
Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 8:30-13 Uhr  
und 15 - 18:30 Uhr, Sa. 8:30-13 Uhr

**immobilien** GmbH  
der Volksbank Herford-Mindener Land

**Wir suchen dringend gepflegte 1-FH / DHH und Bungalows im Raum Minden, Porta Westfalica, Hille und Petershagen.**

**Vertrauen Sie einem starken Partner!**

**Telefon 05 71 / 388 388 60**

**HARNEY**  
IMMOBILIENVERWALTUNG

**Frohe Ostern**

Bergkirchener Strasse 141  
32479 Hille / Rothenuffeln  
Telefon 0 57 34 / 93 79 797  
info@immobilien-harney.de  
www.immobilien-harney.de

Ihr Haus in guten Händen

**Drohe Kloostern!**  
"FROHE OSTERN!"

Wieder nicht alles verstanden?  
Dann machen Sie bei uns einen **KOSTENLOSEN HÖRTEST!**

Jetzt Termin vereinbaren!

BESSERES HÖREN. BESSER VERSTEHEN.  
In Hille, Petershagen/Lahde und Rahden

**Hörerlebnis**  
SCHAFMEIER

Hille - Tel. 05703-521 521 9  
www.hoererlebnis-schafmeier.de



**TuS Südhemmern – Osterfeuer und Sportfest finden in diesem Jahr wieder statt**

Nach zwei Jahren pandemiebedingter Pause kann der TuS Südhemmern in diesem Jahr endlich wieder zum Osterfeuer und Sportfest einladen.

**Am Samstag, 16. April sind Sportplatz und Vereinsheim für das traditionelle Osterfeuer geöffnet. Los geht es um 17.30 Uhr.**

Pünktlich zum Vatertag steht dann das Sportfest an. Los geht es am **Mittwoch, 25. Mai** mit dem Volkswandern. Start ist um 18 Uhr auf dem Sportplatz in Südhemmern. In verschiedenen Teams und mit Bollerwagen ausgestattet geht es auf Exkursion in das Südhemmer Moor. In drei verschiedenen Wettkämpfen können sich Mitwandernde miteinander messen. Im Anschluss wird auf dem Festzelt gefeiert und die Sieger vom Volkswandern bekanntgegeben. Am Vatertag, dem **26. Mai** wird ab 11



Archivfoto TuS Südhemmern: Fußballturnier auf dem Sportplatz

Uhr der Fußball-Dorfpokal ausgespielt. Die Teams Heide/Allerbruch, Specken, Riehe/Dorf, Fischerstadt und die Auswärtigen konkurrieren im Turnier um den begehrten Pokal. Zur Stärkung wird Erbsensuppe nach traditionellem Rezept der Südhemmer Turnfrauen serviert. Im Vereinsheim werden außerdem Kaffee und Kuchen angeboten.

Am **Freitag 27. Mai**, wird die Jahreshauptversammlung nachgeholt, die eigentlich Anfang März

stattfinden sollte, wegen der Pandemie aber zum zweiten Mal in Folge ausfallen musste. Die Einladung und alle weiteren Infos erhalten die Vereinsmitglieder per Post. Nach einer kleinen Pause geht es dann am **Sonntag, 29. Mai** ab 11 Uhr mit dem Familientag und den Jugendhandballturnieren weiter. Alle Nicht-Sportler:innen sind im Vereinsheim zu Kaffee und Kuchen eingeladen.

Janine Kückhold, März 2022

**Erfolgreich verteidigen - TVG Nordhemmern bietet Selbstverteidigungskurs an**

Wenn im Fall eines körperlichen Angriffs alle Mittel zur Deeskalation ausgeschöpft sind, sollten auch ungeübte Personen in der Lage sein, sich gegen einen stärkeren Angreifer erfolgreich wehren zu können. Aus diesem Grund fand jetzt, an drei aufeinander folgend Samstagen, ein Lehrgang für Selbstverteidigung statt. Initiiert wurde diese Aktion vom TVG-Nordhemmern. Ziel war nicht nur das Erlernen und Üben von Techniken, sondern auch das frühzeitige Erkennen einer körperlichen Bedrohung. Gesetzliche Aspekte des Notwehrparagrafen wurden ebenfalls betrachtet. Insgesamt 17 interessierte Frauen machten von dem Angebot Gebrauch



und wurden nach einem Funktionsaufwärmprogramm in die Kunst der Selbstverteidigung unter der Anleitung von Gerd Wilde unterrichtet. Gerd Wilde, der unter anderem auch beim TVG das Judo-Training für Kinder leitet, betreibt Kampfsport seit ca. 50 Jahren und hatte unter anderem in seiner Ausbildung zum Judo-Lehrer die Selbstverteidigung als Themenschwerpunkt. Zuerst wurden Gleichgewichts- und einfache Abwehrübungen erlernt. Als nächstes folgten wirksame Übungen um einen körperlichen Angriff durch Schocken/Ablenken, Blocken und Ausweichen abzuwehren. Auch das Fallen nach einem Schubser wurde trainiert. Selbst ein körperlich Unterlegener kann sich mit einfachen

Mittel aus einem Handgelenkgriff befreien und Folgetechniken anwenden. Nach dem Warm-up wurde die praktische Verteidigung gegen Angriffe wie ein Fauststoß in das Gesicht, das Umklammern von hinten, von vorne und von der Seite geübt. Auch Angriffe gegen den Hals kamen nicht zu kurz. Ein wichtiges Thema war die Verteidigung aus der eigenen Rückenlage. Dabei wurde ein Stoß gegen die Brust mit anschließendem Fall auf den Rücken und daraus resultierende Verteidigungsmöglichkeiten intensiv eingeübt. Dieses Projekt soll im November wiederholt werden.

TVG Nordhemmern

