

Yoga in der Sportinsel

ISERNHAGEN. Am Freitag, 19. April, findet von 18 bis 20.30 Uhr in der Sportinsel an der Dorfstraße 80 ein Yoga-Workshop mit einem Fokus auf Yin Yoga und Yoga Nidra statt. Die intensiven 2,5 Yoga-Stunden zielen darauf ab, Stress abzubauen, den Geist zu beruhigen und den Körper zu revitalisieren. Diese Yogaübungen sind für Menschen jeden Alters und Fitnesslevels geeignet. Sowohl Yin Yoga als auch Yoga Nidra bieten eine sanfte und zugängliche Möglichkeit, den Körper zu dehnen, Stress abzubauen und innere Ruhe zu finden. Selbst Personen ohne Vorkenntnisse im Yoga können von diesem Workshop profitieren. Yin Yoga ist eine ruhige und meditative Form des Yoga, die darauf abzielt, tiefliegende Gewebe wie Sehnen, Bänder und Faszien zu erreichen. Während bei traditionellem Yoga die Muskeln aktiviert werden, werden bei Yin Yoga die Muskeln entspannt, während man längere Zeit in verschiedenen Positionen verweilt. Dies hilft, Verspannungen zu lösen und die

Flexibilität zu verbessern. Yoga Nidra hingegen ist eine Technik der Tiefenentspannung, bei der der Körper in einen Zustand zwischen Schlaf und Wachsein gebracht wird. Während des Yoga Nidra bleibt der Geist wachsam, während der Körper völlig entspannt ist. Dies fördert nicht nur die körperliche Entspannung, sondern hilft auch dabei, den Geist zu beruhigen und Stress abzubauen. Teilnehmer sind gebeten, in bequemer Kleidung zu erscheinen und ihre eigene Decke sowie wärmende Socken mitzubringen. Die Kursgebühr beträgt 35 Euro und wird vor Ort in bar entrichtet. Der Yoga-Workshop wird von den beiden zertifizierten Yoga-Lehrerinnen Christine Schoen und Dagmar Leidiger geleitet. Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich, da die Plätze begrenzt sind: Telefon 0171 99 49 717 oder 01577 89 25 532. Um eine effektiven Yoga-Workshop veranstalten zu können, werden nicht mehr als 14 Teilnehmende zugelassen.

Welche Kirchengebäude lassen sich halten

Sparzwang für vier Gemeinden: Kirchen, Pfarrhäuser und Co. stehen auf dem Prüfstand

ISERNHAGEN (car). Der Kirchenkreis Burgdorf hat es gerade erst verkündet: Aufgrund der schwierigen finanziellen Lage sollen dort bis 2028 insgesamt 50 Prozent aller kirchlichen Gebäudeflächen aus der Finanzierung genommen werden. Ein Blick in den Kirchenkreis Burgwedel-Langenhagen, zu dem auch Isernhagen und die Wedemark gehören, zeigt: Die Lage ist dort nicht besser. Man ist sogar schon einen Schritt weiter. „Die Herausforderungen sind in allen Kirchenkreisen der hannoverschen Landeskirche ähnlich“, teilt Andrea Hesse, Sprecherin des Kirchenkreises Burgwedel-Langenhagen, mit. Die Mitgliederzahlen sanken – und damit auch die Einnahmen der evangelischen Landeskirche aus der Kirchensteuer und in der Folge die Höhe der Zuweisungen an die Gemeinden vor Ort. Gleichzeitig gebe es im Bereich der Gebäudewirtschaft und -unterhaltung massive Kostensteigerungen. Die Zielvorgabe der Landeskirche ist daher deutlich: Die Kirchenkreise und -gemeinden sollen künftig pro Jahr ihre Ausgaben um 2 Prozent senken.

Während im Kirchenkreis Burgdorf die Debatte über die Zukunft der Kirchengebäude erst beginnt, ist der Kirchenkreis für die vier Nord-Kommunen schon einen Schritt weiter. In Isernhagen, Burgwedel, Langenhagen und der Wedemark gibt es aktuell 23 Gemeindehäuser, 17 Kirchen und Kapellen sowie 16 Pfarrhäuser. Alle stehen auf dem Prüfstand – und wurden bereits priorisiert. Der Bau- und Umweltausschuss des Kirchenkreises habe gemeinsam mit dem Kirchenkreisvorstand und dem Kirchenkreisamt alle Gebäude betrachtet, teilt Hesse mit. „Dabei wurde die jeweilige Kirchenregion in



Welches Gebäude darf bleiben? Die St.-Marien Kirche in Isernhagen K.B. ist eine von 17 Kirchen und Kapellen im Kirchenkreis Burgwedel-Langenhagen.

Foto: Insa Catherine Hagemann

den Blick genommen: Welche Gebäude braucht es in der Region Isernhagen, in der Region Burgwedel, in der Region Langenhagen und in der Region

Wedemark?“ Sehr bewusst habe man nicht die einzelnen Kirchengemeinden in den Blick genommen – „um die kirchliche Präsenz in der Fläche der Region

aufrechterhalten zu können.“ Alle Gebäude wurden jetzt in einem ersten Schritt in vier Kategorien eingeteilt – jene, die künftig normal weiter finanziert



Steht auf dem Prüfstand: Das Gemeindehaus St. Petri in Großburgwedel.

Foto: Thea Ball

Die Gartenprofis Hummes

Wir machen das!

Frühjahrsputz für Ihren Garten!

Wir pflegen, pflanzen, schneiden, häckseln und vertikutieren.

Wir reinigen Ihr Pflaster mit Hochdruck und sind bereit für Ihr neues Projekt.

Tel.: 0 51 30 - 377 98 56

Gebäudedienste Hummes GmbH
www.hummes-dienste.de

20% Frühlingsrabatt

Der Rabatt ist nur 1x gültig! Je Auftrag für den Zeitraum April-Juni 2024. Keine Auszahlung in Bar.

Gesund + fit bleiben ohne Zeitaufwand

Druckentlastung in Gelenken und sanfte Muskelaktivierung erleben

HANNOVER. Seit 2015 ist wellbe, die neueste Generation von Aktivschuhen, nunmehr weltweit bekannt und konnte bereits vielen Menschen helfen bei Fuß-, Gelenks- und Venenproblemen.

wellbe eröffnete in 2023 auch in unserer Region einen Shop in Shop im Sanitätshaus Zopick, Walsroder Str. 41 in Langenhagen.

Softschuhe mit Trampolinelinien energiesparend

Durch den einzigartigen Trampolinelinieneffekt der wellbe Softschuhe erleben seine Nutzer ein völlig neues Gehgefühl - energiesparend und belebend!

In der Freizeit, im Beruf und beim Sport nutzen unsere Kunden die Aktivschuhe von wellbe - speziell auf hartem Untergrund.

Das Team von Sanitätshaus-Zopick freut sich auf Ihren Besuch!

Die wellbe Softschuhe mit Trampolinelinieneffekt können den Rücken, die Hüfte, Knie, Füße gesund + fit halten, bei Hallux valgus, Fersensporn sowie bei Durchblutungs- und Venenproblemen helfen.

Eigentlich sind sie ultra leichte, weiche Komfortschuhe mit einer sanften Aktivität in der Muskulatur. So können Füße und Gelenke natürlich stabilisiert werden.

Seine Nutzer treten direkt in eine von uns gemeinsam mit erfahrenen Schuhorthopäden anatomisch perfekt geformten, weichelastischen „Mattensohle“.

Das hat sofortige und langfristige Vorteile: Sofort können

den der sanftweiche Auftritt den Druck aus den Gelenken nehmen und ab der 2. Woche sich Muskeln sowie Bänder in den Füßen, Fußgelenken, Knien, Hüften und sogar bis in den Rücken fit trainieren.

Die wellbe Laufsohle massiert und trainiert sofort Ihre Faszien, Ihre Bänder und Fußmuskulatur, passt sich durch die Weichelastizität allen Fußformen natürlich an.

Die sanfte wellbe Fußrolle kann ein Einknicken nach innen verhindern, leitet Sie Schritt für Schritt perfekt und sanft in den nächsten Schritt. Das kommt einem „perfekten Schritt“, wie sich Orthopäden das vorstellen, sehr nahe.

Gutschein

für eine kostenlose Fußdruck- und Körperanalyse bei unserem wellbe Experten nur am Eventtag (gilt f. 2 Personen) Freitag, 5. April von 9.30-17.00 Uhr

wellbe Shop Hannover

Sanitätshaus Zopick
Walsroder Str.41
30851 Langenhagen
Tel.0511-772326



wellbe
die Softschuhe

Wir haben standgehalten

60 Jahre Gemeindebücherei: Mehr als 80.000 Ausleihen pro Jahr – Tendenz steigend.

ISERNHAGEN (Ik). Mit rund 900 Büchern ging es vor 60 Jahren los: Seitdem ist die Gemeindebücherei Isernhagen immer weiter gewachsen – und daran hat auch die Digitalisierung nichts geändert. Warum es eine Bücherei auch heute noch braucht und wie man diese für die Zukunft ausrichtet, weiß das Team ganz genau.

Die Gemeindebücherei in Isernhagen feiert in diesem Jahr einen runden Geburtstag – 60 Jahre gibt es die Bücherei nun schon. Seitdem hat sich viel verändert. Vieles hat sich seit dem Start getan, vor allem seit dem letzten Umzug 2016. Dorothea Grandjean leitet die Bücherei bereits seit 2007 und hat seitdem schon einiges mit ihr erlebt. Zusammen mit ihren drei Kolleginnen führt sie die Bücherei im Zentrum von Altwarmbüchen.

Eingeführt wurde die Bücherei per Ratsbeschluss in den Sechzigerjahren, um „die Jugend vor Schmutz und Schund-Literatur zu schützen“, erzählt Grandjean. 936 Bücher waren es damals, die sich Leserinnen und Leser ausleihen konnten. Damals noch in der Grundschule, bevor die Bücherei dann an den Helleweg zog. „Im Jahr 2009 hatten wir bereits 26.000 Ausleihen“, erzählt Grandjean.

In Büchern könne man schon längst nicht mehr rechnen, da die Bücherei bereits seit vielen Jahren auch weitere Medien wie CDs, DVDs und Zeitschriften anbiete. „2013 wurden dann schon 38.000-mal Medien ausgeliehen und zehn Jahre später waren es bereits 81.000.“

Es ist laut Grandjean nicht nur der Bestand der Bücherei, der über die Jahre gewachsen ist: „Es ist kaum vorstellbar, aber

zu Beginn hat die Bücherei nur zwei Stunden in der Woche geöffnet gehabt, heute sind es 20 Wochenstunden.“ Und natürlich musste die Bücherei auch für sich eintreten: „Es gab auch mal eine Zeit, in der es ziemlich viele Anfeindungen gab und die Frage im Raum stand, ob man Büchereien überhaupt noch braucht“, sagt Grandjean. „Wir haben standgehalten.“

Mit dem Umzug 2016 ins Zentrum hat sich in der Bücherei dann noch mal einiges verändert. „Die Gemeindebücherei war einfach viel besser erreichbar für alle, da sie viel zentraler angesiedelt war. Es kamen auch wieder ältere Leute vorbei, denen die Strecke zum Helleweg einfach zu weit war“, erzählt Grandjean. Seit dem Umzug kommen auch immer mehr Kinder und Familien in die Bücherei: „Zweidrittel der ausgeliehenen

Medien sind mittlerweile für Kinder und Jugendliche“, erzählt Grandjean. Zuletzt richtete sie dafür sogar eine eigene „Leben mit Kindern“ Ecke ein.

„Durch den Umzug sind wir mit mehr Familien gesegnet, aber auch ältere Generationen kommen noch immer gerne vorbei.“ Zudem gebe es nun auch Laufkundschaft, die die Bibliothek besuche. „Insgesamt war der Umzug ein großer Gewinn“, sagt Grandjean. 2018 folgt dann der Eintritt in die „Onleihe“ Niedersachsen. Bücher und Hörbücher können nun auch online ausgeliehen und direkt auf dem Handy oder Tablet gelesen und gehört werden.

Der Zahn der Zeit nagt auch an der Gemeindebibliothek. „CDs und Videos werden nicht mehr viel ausgeliehen, da stocken wir auch nicht mehr groß auf, weil es sich einfach nicht lohnt“, er-

zählt Grandjean. Dafür gehe man aber mit der Zeit: „Wir haben mittlerweile fast 200 Tonie-Figuren, die in unserer Bibliothek ausgeliehen werden können. Tonie-Figuren sind die Kassetten der Neuzeit. Die Figur muss nur auf die zugehörige Box gestellt werden und schon beginnt die Geschichte.“

Zur Zukunft der Bibliothek hat Grandjean eine klare Meinung: „Man muss natürlich mit der Zeit gehen, aber auch darauf achten, wie viel kostet es und wie viel erträgt es. Das ist bei uns gerade richtig, so wie es ist.“

Zudem sei es viel Wert, wenn man sich auf die Basics konzentrieren könne. „Man hat immer gedacht, Büchereien werden gar nicht mehr gebraucht. Ich bin froh, dass dem nicht so ist“, sagt Grandjean. Wenn es so weiterlaufe wie bisher, sei man sehr zufrieden.



Das Team der Gemeindebücherei: Dorothea Grandjean (links), Mandy Riccardi (Mitte) und Anett Valentin (rechts), nur Kollegin Galina Meyer fehlt.

Foto: Lena Kruse