

Sportverein „Aktiv in Bewegung“ bietet mehrmals wöchentlich Pilates-Kurse

Der Sportverein „Aktiv in Bewegung“ bietet mehrfach in der Woche Pilates-Kurse in der Sportinsel in Isernhagen K.B., Dorfstraße 80, an. Die unterschiedlichen Pilates-Kurse finden Dienstags, Mittwochs und Donnerstags statt und werden von verschiedenen zertifizierten Gesundheitstrainerinnen angeboten. „Um uns ganz auf die Bedürfnisse unserer Teilnehmenden einzustellen, kann zwischen Kursen, die vormittags, am späten Nachmittag oder abends stattfinden gewählt werden,“ erörtert die Vereinsvorsitzende Susanne Zekri.

Pilates ist eine Trainingsmethode, die von Joseph Pilates Anfang des 20. Jahrhunderts entwickelt wurde. Sie zielt darauf ab, die tieferliegenden Muskelgruppen zu stärken, die Körperhaltung zu verbessern und die Flexibilität und

das Gleichgewicht zu steigern. Pilates-Übungen konzentrieren sich auf die Kernmuskulatur, einschließlich Bauch, unterer Rücken, Hüften und Gesäß, oft als „Powerhouse“ bezeichnet. Durch kontrollierte Bewegungen und eine bewusste Atmung fördert Pilates die Körperwahrnehmung und das allgemeine Wohlbefinden.

Pilates ist für Menschen jeden Alters und Fitnesslevels geeignet. Ob Anfänger oder Fortgeschrittene, Sportler oder Menschen mit Bewegungseinschränkungen – die Übungen können individuell angepasst werden, sodass jeder Teilnehmer von den Vorteilen profitieren kann. „Besonders beliebt ist Pilates bei Personen, die nach einer sanften, aber effektiven Trainingsmethode suchen, um Rückenbeschwerden vorzubeugen oder bestehende Verspannungen

zu lösen,“ weiß die erfahrene zertifizierte Gesundheitstrainerin Bettina Arndt zu berichten.

Um einen Einblick in das Angebot zu erhalten, bietet der Sportverein „Aktiv in Bewegung“ eine kostenlose Schnupperstunde an. Interessierte haben die Möglichkeit, die Übungen auszuprobieren und die positive Wirkung von Pilates selbst zu erleben. Eine Anmeldung ist erforderlich unter Telefon 01575-8878399 oder per E-Mail an info@aktiv-in-hannover.de.

Als Mitglied des Sportvereins „Aktiv in Bewegung“ können alle angebotenen Sportkurse genutzt werden. Die Mitgliedschaft kostet eine jährliche Grundgebühr von 60 € sowie 35 € pro Monat. Alternativ ist es auch möglich, ausschließlich einen Pilateskurs zu buchen, ohne Mitglied des Vereins zu werden.

Intensiver Tischtennis Trainingstag beim TuS Altwarmbüchen

Am Samstag, dem 18.05. veranstaltete die Tischtennisabteilung des TuS Altwarmbüchen ein Trainingslager in der heimischen Arena an der Seestraße. Die Trainingsinhalte bestanden aus allen möglichen Schlagarten des Tischtennis, die in verschiedenen Übungen erlernt bzw. verbessert wurden. Darüber hinaus lag der Schwerpunkt des intensiven Trainingstages auf der Verbesserung der Kondition als auch der Schnelligkeit.

Vielen Dank an Thorsten Minikus, der den Trainingstag organisiert und durchgeführt hat!

Bericht zum Pfingstpokalturnier der TSG Dissen für Zweiermannschaften

Am selben Wochenende fand das alljährliche Pfingstpokalturnier der TSG Dissen für Zweiermannschaften statt, an dem die Tischtennisabteilung des TuS Altwarmbüchen zahlreich teilnahm. Gespielt wurde in einem Mannschaftsspielsystem bis drei Gewinnpunkte mit vier Einzelspielen und einem Doppel. Be-



sonders hervorzuheben ist es, dass auch einige ehemalige Spieler des TuS Altwarmbüchen an dem Pokalturnier teilnahmen.

Insgesamt war es ein erfolgreiches Tischtenniswochenende mit viel Spaß bei allen Beteiligten.

Die Trainingszeiten für Kinder und Jugendliche sind jede Woche Dienstags und Freitags von

18.00 Uhr bis 19.30 Uhr in der TuS-Sporthalle an der Seestraße. Das Erwachsenentraining findet an den gleichen Tagen im Anschluss von 19.30 Uhr bis ca. 22.00 Uhr statt.

Interessierte Kinder, Jugendliche und Erwachsene, die mit dem Tischtennissport anfangen möchten, sind jederzeit herzlich Willkommen!

Henry Bucker

Norddeutsche Mehrkampf-Meisterschaften 2024 in Kiel



Trainerin Laysa Fankhänel mit Amelie Sophie Buss.

Am 25. und 26. Mai ging es für die Kaderathletin Amelie Sophie Buss (Jg. 2012) vom SC Altwarmbüchen zu den Norddeutschen Mehrkampf-Meisterschaften nach Kiel.

Mit Heimtrainerin Laysa Fankhänel absolvierte die Schwimmerin aus Altwarmbüchen den Mehrkampf mit Bravour. Über die fünf Strecken, 200 Meter Lagen, 200 Meter Rücken, 50 Meter Rücken-Beine, 100 Meter Rücken und 400 Meter Freistil, sammelte Amelie Sophie Buss insgesamt 1817 Punkte und belegte am Ende der Veranstaltung den vierten Platz. Dem Nachwuchstalent vom SC Altwarmbüchen gelang es auf allen fünf Strecken mit einer neuen Bestzeit das Wasser zu verlassen. Bei den 200 Meter Lagen konnte die zwölf Jährige ihre Zeit um ganze fünf Sekunden, auf 02:46,23, verbessern. Auch über die 200 Meter Rücken unterbot sie ihr Bestzeit um vier Sekunden auf 02:45,52.

Am Ende blickt Amelie Sophie Buss sehr zufrieden auf das Wettkampfwochenende in Kiel zurück und fährt mit der Qualifikation für die Deutschen Mehrkampf-Meisterschaften zurück nach Altwarmbüchen.

Martha Nolle
Pressewartin SCA

Wer wird Bürgerkönig in K.B.?

Am 14.6. gilt es von 18 bis 21 Uhr, am Schießstand der Schützengesellschaft Isernhagen K.B. in der Dorfstraße 26 das Beste zu geben. Alle über 18 Jahre, die keinem Schützenverein angehören und ihren Erstwohnsitz in K.B. gemeldet haben, dürfen sich dem Wettbewerb um die Bürgerkönigswürde stellen. Neueinsteigende werden vor Ort natürlich unterstützt.

Die ersten 3 Plätze werden gebeten an der Proklamation am Samstag des Schützenfests, dass vom 24.-26.8. stattfindet, anwesend zu sein. Weitere Fragen beantwortet Gerhard Pompa, sportleiter1@sg-iserhagen-kb.de.

Termine 2024:
Schießabend: jeden 2. Mi im Monat, 19.30–21 Uhr
Schießen um die Königs- und die Bürgerkönigswürde: Fr, 14.6.
Frühshoppen: So, 16.6., ab 11 Uhr

Schießen um die Jubiläumskette: Mi, 26.6.

Die Jugend trifft sich donnerstags, außer in den Ferien, von 17.30 bis 19 Uhr

Mehr Infos, Berichte und Ergebnisse unter sg-iserhagen-kb.de

A. May, Pressewartin

„DER BLICK“
in unsere Gemeinde

Wir haben unseren Internetauftritt modernisiert. Ab sofort finden Sie uns unter:

www.der-blick-iserhagen.de



Wasser & Wärme

Kauke GmbH Sanitär & Heizung

- Meisterbetrieb -

▪ Neue Bäder ▪ Heizungs- und Solaranlagen ▪ Service Reparatur- und Wartungsarbeiten

Berliner Straße 6 ▪ 30916 Isernhagen OT AWB
Tel.: 0511 619154 ▪ E-Mail: info@kauke-gmbh.de

www.kauke-gmbh.de

Malermeister

Zelle - Vollendung in Farbe

Holger Zelle · Am Wienkamp 10 i · 30916 Isernhagen
Tel. 0 51 39/3636 · Fax 0 51 39/89 11 35
Mobil 0171/2024804 · www.malermeister-zelle.de

Bartels Elektro GmbH

Kompetenter Fach- und Ausbildungsbetrieb seit 1968

- Elektroinstallation
- Rasenroboter
- Elektr. Freiflächenheizung
- Alarmanlagen

e-masters

Wir suchen qualifizierte Mitarbeiter!

Dorfstraße 46 | 30916 Isernhagen
Telefon (05139) 50 85
Mobil (0172) 5 10 63 35
info@bartelselektro.de

www.bartelselektro.de