

# Einzigartiges Angebot in Isernhagen: Yoga 60 Plus beim Sportverein „Aktiv in Bewegung“



**ArtikelYoga-Lehrerin Christine**  
Schön in der Yoga-Position Krieger mit Variation: Dehnt und öffnet die Vorderseite des Körpers, stärkt die Muskulatur und verbessert das Gleichgewicht.

Der Sportverein „Aktiv in Bewegung“ setzt neue Maßstäbe im Bereich Gesundheitsförderung für ältere Menschen. Mit dem wöchentlichen und fortlaufenden Kurs „Yoga 60 Plus“ bietet der Verein ein einzigartiges Angebot, das in Isernhagen seinesgleichen sucht.

Yoga ist eine uralte Praxis aus Indien, die sich über Tausende von Jahren entwickelt hat und eine einzigartige Kombination aus körperlichen Übungen, Atemtechniken und Meditation bietet. Diese ganzheitliche Methode zielt darauf ab, das Gleichgewicht und die Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele herzustellen. Wissenschaftliche Studien belegen, dass Yoga nicht nur körperliche, sondern auch psychische und emotionale Vorteile bietet. Es verbessert die Flexibilität, stärkt die Muskulatur und fördert die Balance und Koordination. Regelmäßige Praxis kann auch zur Linderung von Schmerzen und Beschwerden, insbesondere im Rücken- und Gelenkbereich, beitragen.

Durch Atemübungen (Pranayama) und Meditationstechniken beruhigt Yoga den Geist, baut

Stress ab und fördert geistige Klarheit sowie Konzentration. Es unterstützt das allgemeine Wohlbefinden und aktiviert das parasympathische Nervensystem, was zu einer tiefen Entspannung führt. Achtsamkeit und die bewusste Wahrnehmung des gegenwärtigen Moments werden gestärkt. Dies trägt zu einem gesteigerten Selbstbewusstsein und besserer emotionaler Regulation bei. Zudem verbessern Atemübungen die Sauerstoffversorgung und die Lungenfunktion, was das Energieniveau und die allgemeine Vitalität steigern kann. Diese Prinzipien lassen sich leicht in den Alltag integrieren, wodurch stressige Situationen besser bewältigt werden können.

Besonders für ältere Menschen bietet Yoga eine sanfte und effektive Methoden, um gesund und aktiv zu bleiben. Der Kurs „Yoga 60 Plus“ wird von Christine Schoen geleitet, einer erfahrenen und zerti-

fizierten Yogalehrerin mit einer breiten Palette an Fachwissen sowie praktischen Erfahrungen. Der 60 Minuten lange Kurs richtet sich speziell an Menschen über 60 und berücksichtigt deren besondere Bedürfnisse. Egal ob Yoga-Neuling oder bereits erfahren – jeder kann jederzeit in den Kurs einsteigen.

Der Sportverein „Aktiv in Bewegung“ setzt sich dafür ein, dass vor allem Ältere die Möglichkeit haben, aktiv und gesund zu bleiben. Der Kurs „Yoga 60 Plus“ ist ein weiterer Schritt in diese Richtung und bietet eine wertvolle Ergänzung zum bestehenden Programm des Vereins, so die Vereinsvorsitzende Susanne Zekri.

Weitere Informationen unter Telefon 01575-8878399 oder per E-Mail an [info@aktiv-in-hannover.de](mailto:info@aktiv-in-hannover.de). Eine kostenlose Schnupperstunde ist möglich. Der Kurs findet in den Räumen der Sportinsel in Isernhagen K.B. statt.



Die Gemeinde Isernhagen möchte zum nächstmöglichen Zeitpunkt folgende Positionen (m/w/d) besetzen:

**Bauingenieur/in/Master/Bachelor**  
(EG 11 TVöD, VZ/TZ, unbefristet)

**Fachinformatiker/in**  
**Fachrichtung Systemintegration als System- bzw. Netzwerkadministrator/in**  
(EG 9b TVöD, Vollzeit, unbefristet)

**Sachbearbeitung für die zentrale Vergabestelle**  
(EG 9c TVöD, Vollzeit, unbefristet)

**Sachbearbeitung Elterngeld und Hilfe zur Pflege**  
(EG 9a TVöD, Vollzeit, unbefristet)



Was wir Ihnen bieten und was Sie idealerweise mitbringen, finden Sie im Internet auf [bewerbung.isernhagen.de](http://bewerbung.isernhagen.de)

## Toller Badminton Summerday beim Altwarmbüchener BC



Über 20 Anmeldungen freute sich der Altwarmbüchener BC für den Schnuppertag beim Badminton. Bei hochsommerlichen Temperaturen zeigten die Trainer Lilly Ernst, Paula Schmitz, Hanna-Sophie Röhling und Iris Kook den 5 – 10 jährigen Kids viele Tricks und Kniffs.

Neben Griffhaltung, Schlagbewegung und Aufschlag, absolvierten die Kids die Badmintonabenteuer von Toni, einer Initiative des Deutschen Badmintonverbandes mit Bravour.

Fun Übungen mit Balanceübungen beim Netzspiel und mit Blazepods, den Reaktionsleuchten des Altwarmbüchener rundeten den Nachmittag ab, ehe am Ende viele Eltern mit ihren Kids die schnellste Ballsportart der Welt selber ausprobieren konnten.

Kids von 5 – 12 können gern auch zum Ausprobieren kommen, anmelden kann sich unter [info@badminton-altwarmbuechen.de](mailto:info@badminton-altwarmbuechen.de) oder auf der Homepage beim Probetraining unter [www.badminton-altwarmbuechen.de](http://www.badminton-altwarmbuechen.de), wo es alle Infos zu Gruppen und Trainingszeiten gibt.

Mit freundlichen Grüßen  
Frank Heise

**Wir kaufen**  
**WOHNMOBILE + WOHNWAGEN**  
**03944 - 36160**  
  
**www.wm-aw.de**  
Wohnmobil-Center am Wasserturm, Fa.

## Malermeister Zelle - Vollendung in Farbe

Holger Zelle · Am Wienkamp 10 i · 30916 Isernhagen  
Tel. 0 5139/3636 · Fax 0 51 39/89 11 35  
Mobil 0171/2024804 · [www.malermeister-zelle.de](http://www.malermeister-zelle.de)

**Schewe**  
**Elektroanlagen**  
Kundendienst und Installation

Sprech- und Telefonanlagen - Durchlauferhitzer  
Sat-Anlagen - Neubauinstallation

**Tel. 0511 61 65 179**

Altwarmbüchen - Rosenweg 4