

# „Fit und Gesund“: Präventionskurs für mehr Vitalität startet in Isernhagen

Der Sportverein „Aktiv in Bewegung“ aus Isernhagen erweitert sein Angebot ab dem 24. September 2024 um den Präventionskurs „Fit und Gesund“. Das Programm richtet sich an Menschen aller Altersgruppen und ist darauf ausgelegt, körperliche Fitness und allgemeines Wohlbefinden zu verbessern. Der Kurs wird von der zertifizierten Gesundheitstrainerin Anna Zekri geleitet, die umfassende Erfahrung in der Durchführung von Präventionsprogrammen besitzt.

Der Kursinhalt ist vielseitig und umfasst mehrere Kernbereiche der Gesundheit:

## Ausdauertraining:

In den wöchentlichen Einheiten wird gezielt die Ausdauer gesteigert. Dabei kommen unterschiedliche Methoden wie moderates Herz-Kreislauf-Training zum Einsatz, um die Leistungsfähigkeit nachhaltig zu erhöhen.

## Kraftaufbau:

Ein weiterer Schwerpunkt des Kurses liegt auf dem Aufbau und der Stärkung der Muskulatur. Durch funktionelle Übungen werden alle wichtigen Muskelgruppen angesprochen, um die allgemeine Kraft und Stabilität des Körpers zu fördern.

## Koordination und Beweglichkeit:

Um das Gleichgewicht und die Beweglichkeit zu verbessern, wird in den Kursen auch an der Koordinationsfähigkeit gearbeitet. Diese Übungen tragen dazu bei, alltägliche Bewegungsabläufe zu erleichtern und das Verletzungsrisiko zu minimieren.

## Entspannungstechniken:

Stressreduktion und Entspannung sind essenzielle Bestandteile des Programms. Mit Techniken wie progressiver Muskelentspannung und Atemübungen wird das seelische Gleichgewicht gefördert

und für mehr innere Ruhe gesorgt.

Jede der 60-minütigen Einheiten ist so gestaltet, dass sie abwechslungsreich und motivierend wirkt. Durch die Kombination verschiedener Trainingsmethoden wird ein ganzheitliches Trainingserlebnis geboten, das sowohl körperliche als auch mentale Aspekte berücksichtigt.

Der Kurs „Fit und Gesund“ ist nach § 20 SGB V als Präventionsmaßnahme zertifiziert. Dies bedeutet, dass die Teilnahmegebühren von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst werden können. Die Höhe des Zuschusses variiert jedoch je nach Krankenkasse, daher sollten sich die Teilnehmer im Vorfeld bei ihrer jeweiligen Kasse informieren. In der Regel liegt der Zuschuss bei etwa 80 Euro. Der Antrag auf Erstattung wird nach Abschluss des Kurses gestellt, sobald der Sportverein „Aktiv in Bewegung“ die Teilnahme bestätigt hat. Für Vereinsmitglieder ist der Kurs kostenlos, während Nicht-Mitglieder eine Gebühr von 120 Euro zahlen. Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl von 15 Personen wird eine frühzeitige Anmeldung empfohlen. Der Präventionskurs findet in den Räumen der Sportinsel in Isernhagen K.B. statt.

Anmeldungen und weitere Informationen beim Sportverein „Aktiv in Bewegung“ unter Telefon 01575-8878399 oder per E-Mail an [info@aktiv-in-hannover.de](mailto:info@aktiv-in-hannover.de).



## Onlineanmeldung für 23. VL um den AWB See am 19. 10. 24 freigeschaltet

Am Samstag, 19. 10. 24 ab 14.00 Uhr, veranstaltet die LA Abteilung des TuS Altwarmbüchen den 23. Volkslauf um den AWB See.

Es werden folgende Strecken angeboten: 1 Rd. = 3,6 km, 2 Rd. = 7,2 km, 3 Rd. = 10,8 km, 2 Rd. Walking = 7,2 km und 2 Schülerläufe (männl. / weibl.) bis 15 Jahre über 1,6 km.

Die Onlineanmeldung ist auf der Homepage der LA Abt. freigeschaltet.

Start und Ziel ist auf Höhe des WSV Heimes, alles weitere kann auf der Homepage der LA Abt. im Flyer nachgelesen werden.

Wichtig: Umkleide, Anmeldung, Nachmeldung und Kuchenbüfett ist alles auf dem TuS AWB Gelände!

HF

**Heger-Elektro**  
GmbH & Co. KG  
Telefon: 05136 976843  
[www.heger-elektro.de](http://www.heger-elektro.de)

E MOBILITÄT Fachbetrieb

## „DER BLICK“ in unsere Gemeinde

Wir haben unseren Internetauftritt modernisiert.

Ab sofort finden Sie uns unter:



[www.der-blick-iserhagen.de](http://www.der-blick-iserhagen.de)

Am Wienkamp 10 D  
30916 Isernhagen FB

Telefon 0 51 39 - 8 79 52  
Telefax 0 51 39 - 89 41 79  
Notdienst 0172 - 415 38 09

herbert.bauer.isernhagen  
@t-online.de  
[www.bauer-shk.de](http://www.bauer-shk.de)

## Abschluss Tennis Punktspielrunde



Nachdem nun auch die letzten Spieltermine unserer Mannschaften erfolgreich absolviert werden konnten, können wir den Spielern unserer Herren 50 und den Spielerinnen der Damen 50 als jeweils Erstplatzierten ihrer Ligen zum Aufstieg in die nächsthöhere Spielklasse gratulieren. Unsere weiteren beiden Damenmannschaften in der Altersklasse 40 haben jeweils in ihren Spielklassen den 2. Platz erreicht und damit ebenso wie unsere Herrenmannschaft der Altersklasse 30 ggf. die Möglichkeit in der nächsten Saison ebenfalls in der jeweiligen nächsthöheren anzutreten.

Toller Spieltag bei den Ish. Tennis Jugend Vereinsmeisterschaften Herzlichen Dank für die Obstspende an „Rewe Markt“ und der Kuchenspende an „Bäckerei Jasiek“

Am 24. August haben die Jugendgemeindemeisterschaften unter anderem auch auf unserer Anlage – organisiert von unseren Jugendwartinnen Sophie von Pander und Rebecca Heseding – stattgefunden. Das Wetter meinte es etwas zu gut mit seinen hochsommerlichen Temperaturen. Wie auch schon im letzten Jahr haben die Eltern der spielenden Kinder für die Versorgung gesorgt und etwas zum Buffet gespendet. Wir konnten uns wieder über die Obstspenden des REWE Marktes in Altwarmbüchen von Marcel Peters freuen und dieses Jahr auch erstmals über eine leckere Kuchenspende der Bäckerei Jasiek. Vielen lieben Dank für die Spenden. Bei den U 10 spielten im spannenden Finale die Brüder Louis und Leif Florin (beide aus Altwarmbüchen) gegeneinander. Leif konnte letztendlich als Sieger daraus hervorgehen. Bei den B-Junioren gewann mit Noah Weber ebenfalls ein Altwarmbüchener. Ole Watjes aus Altwarmbüchen hat sich in einem spannenden Finale, da er leider knapp verloren hat einen sehr guten 2. Platz erkämpft.

Die verdienten Medaillen, Urkunden und Pokale sind wie im letzten Jahr von der Sport-AG gesponsert worden.

## 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](mailto:info@bartelselektro.de)

[www.bartelselektro.de](http://www.bartelselektro.de)

# HERBERT BAUER

Meisterhafte Haustechnik

Sanitär · Heizung · Elektro · Service