

„Beweg dich richtig!": Workshop zur natürlichen Körperhaltung im Alltag

Wer sich im modernen Alltag oft verspannt und steif fühlt, bekommt jetzt die Chance, seinen Körper wieder in Schwung zu bringen. Am Samstag, den 26. Oktober 2024, lädt der Sportverein Aktiv in Bewegung aus Isernhagen zu einem besonderen Workshop ein: „Körperschule: Artgerechter Körpereinsatz" – ein Programm, das zeigt, wie wir unseren Körper wieder so nutzen können, wie er es braucht. Der Workshop richtet sich nicht nur an Vereinsmitglieder, sondern ist offen für alle Interessierten. Er wird von Bettina Arndt, zertifizierte Gesundheitstrainerin und erfahrene Trainerin beim Sportverein Aktiv in Bewegung, geleitet. Sie verfügt über umfassende Expertise im Bereich der ganzheitlichen Gesundheitsförderung und wird die Teilnehmer durch Vorträge und praktische Übungen begleiten.

Was ist „artgerechter" Körpereinsatz?

Unter dem Begriff „artgerechter" Körpereinsatz versteht man die Rückbesinnung auf Bewegungsmuster, die den natürlichen Fähigkeiten und Bedürfnissen des menschlichen Körpers entsprechen. Der menschliche Körper ist evolutionär darauf ausgelegt, sich

vielseitig zu bewegen – sei es durch Bücken, Krabbeln, Strecken oder Verdrehen. Diese Bewegungsformen sind jedoch in unserem modernen Alltag stark zurückgegangen, da viele Tätigkeiten durch sitzende oder monotone Haltungen geprägt sind.

Natürliche Beweglichkeit fördern

Forschungsergebnisse zeigen, dass eine vielseitige Bewegung im Alltag Muskelgruppen aktiviert, die bei längerem Sitzen oder einseitigen Bewegungen verkümmern. Diese Bewegungspraxis wird oft als „natürliche" oder „artgerechte" Bewegung bezeichnet und zielt darauf ab, die natürliche Mobilität und Flexibilität wiederzuerlangen.

Ein Beispiel sind Bewegungen wie das tiefe Hocken oder das Gehen in natürlicher Haltung, die in vielen nicht-westlichen Kulturen noch alltäglich sind. Diese Bewegungsformen sorgen für eine gesunde Ausrichtung der Gelenke und fördern die Flexibilität des Rückens und der Hüften. Studien zeigen, dass das tiefe Hocken, wie es oft in Ländern wie Indien oder Japan praktiziert wird, die Hüft- und Rückengesundheit unterstützt und die Kraft in den Beinen erhält.

Artgerechte Haltung im Alltag

Auch der Sitzkomfort in unserem Alltag, wie etwa auf weichen Sofas, kann nachteilig sein. Diese Bequemlichkeiten führen oft zu einer passiven Körperhaltung, die die Rückenmuskulatur nicht ausreichend aktiviert. „Artgerechter" Körpereinsatz ermutigt daher zu aktiven Sitzhaltungen oder gar zu alternativen Sitzmöglichkeiten, wie dem Hocken oder Sitzen auf dem Boden.

Bettina Arndt wird in ihrem Workshop praktische Anleitungen geben, wie diese Bewegungen in den Alltag integriert werden können, um die Beweglichkeit zu erhalten, Verspannungen vorzubeugen und langfristig die Gesundheit zu fördern.

Ablauf des Workshops
11:00 – 12:00 Uhr:



Vortrag zum Thema „artgerechter" Körpereinsatz mit praktischen Bewegungseinheiten.

12:00 – 12:30 Uhr:

Pause mit saisonalen Snacks, die ebenfalls „artgerecht" sind.

12:30 – 13:30 Uhr:

Zweiter Teil des Vortrags mit weiteren Bewegungsübungen.

Die Teilnahmegebühr beträgt 30 Euro. Erforderlich ist eine Anmeldung bis zum 18. Oktober 2024

unter 05139/9789965 oder 0157/58878399.

Der Workshop findet in der Räumlichkeiten der Sportinsel, Dorfstraße 80 in Isernhagen K.B. statt.

Mit ihrer langjährigen Erfahrung und zertifizierten Expertise bietet Bettina Arndt eine wertvolle Gelegenheit für alle, die mehr über eine gesunde und natürliche Körperhaltung lernen und praktische Tipps zur Integration in den Alltag erhalten möchten.

DMSJ Bezirksentscheid und KidsCup am 21. und 22. September 2024

Beim KidsCup, im Rahmen der DMSJ in Hildesheim, konnten die jungen Sportler vom SC Altwarmbüchen hervorragende Erfolge feiern. Mit strahlenden Gesichtern kamen sie aus dem Wasser, nachdem sie sich nicht nur mutig im Wasser zeigten, sondern auch neue Lagen ausprobierten und spannende Herausforderungen meisterten. „Die Kinder haben sich fantastisch geschlagen und gezeigt, wie viel Spaß sie am Wettkampf haben", lobte Trainerteam Laysa Fankhänel und Leon Reinke. „Es ist großartig zu sehen, wie sie sich weiterentwickeln. Wir freuen uns auf die kommenden Wettkämpfe mit unserem Nachwuchs!"

Zusätzlich zu den Erfolgen beim KidsCup hat die Herrenmannschaft beim DMSJ Bezirksentscheid ein beeindruckendes Ergebnis erzielt. Sie ließen die gesamte Konkurrenz hinter sich. Mit über einer Minute Abstand sicherte sich die Mannschaft aus Altwarmbüchen, bestehend aus Sören Ahrens, Timon Kost, Leon



Reinke, Kevin Munsch, Aaron Filges und Nicolas grad, den ersten Platz. „Die Mannschaft hat eine großartige Teamleistung gezeigt. Es war schön zu sehen, wie einige

Sportler zurück in Topform sind", berichtete Trainer Daniel Fankhänel.

Martha Nolle
Pressewartin SCA

Maler (m/w)
ab sofort gesucht!



30938 Großburgwedel · Ehlbeek 9 · Tel. 05139 - 89 65 38 · www.Lalk.de

- Malerarbeiten
- Bodenbeläge
- Fassadenbeschichtungen
- Schimmelsanierungen
- Akustiklösungen

ANDREAS ECKHARDT Tag & Nacht
ROHRREINIGUNGS-SCHNELLDIENST

Reinigung von Toiletten und Abflüssen	Wurzelbeseitigung
Kanalkamera-Inspektion	Kellerisolierung
Sanierung von Regen- und Schmutzwasserleitungen	Drainagenreinigung
	Hochdruckspülreinigung

Tischlerstraße 6 · 30916 Isernhagen
info@rohrreinigung-eckhardt-hannover.de · www.rohrreinigung-eckhardt-hannover.de
Hannover Tel.: 0511 - 67 23 30 · Isernhagen Tel.: 05136 - 9 74 68 77

Bei Vorlage dieser Anzeige ist die Anfahrt für Sie kostenfrei