

„Fitte Füße“: Workshop für gesunde Füße und mehr Wohlbefinden

Unsere Füße tragen uns durchs Leben – doch wie viel Aufmerksamkeit schenken wir ihnen wirklich? Am Samstag, den 09. November 2024, lädt der Sportverein „Aktiv in Bewegung“ aus Isernhagen zum Workshop „Fitte Füße – Tu deinen Füßen etwas Gutes“ ein. Unter der Leitung der zertifizierten Gesundheitstrainerin Anna Zekri erfahren die Teilnehmenden, wie sie ihre Fußgesundheit verbessern, ihre Balance stärken und ihre Fußwahrnehmung schulen können. Der Workshop findet von 11:00 bis 13:30 Uhr in den Räumen der Sportinsel Isernhagen K.B., Dorfstraße 80, statt und ist offen für Mitglieder und Nichtmitglieder.



Warum fitte Füße wichtig sind:

Unsere Füße bilden das Fundament des Körpers und müssen täglich hohen Belastungen standhalten. Wenn sie nicht optimal funktionieren, kann dies zu Haltungproblemen, Schmerzen und Bewegungseinschränkungen führen. Im Workshop liegt der Schwerpunkt daher auf der Kräftigung der Fußmuskulatur sowie auf der Verbesserung von Balance und Koordination. Dies sind entscheidende Faktoren, um stabil und sicher im Alltag zu gehen und das Risiko von Stürzen zu verringern.

Balance, Koordination und Fußwahrnehmung:

Gut trainierte Füße tragen zur Stabilität des gesamten Körpers bei. Durch gezielte Übungen im Workshop lernen die Teilnehmenden, ihre Balance und Koordination zu verbessern – Fähigkeiten, die nicht nur die allgemeine Mobilität fördern, sondern auch vor Verletzungen schützen können. Ein weiterer Fokus liegt auf der Wahrnehmung der Füße. Viele Menschen haben im Laufe der Zeit den bewussten Kontakt zu

ihren Füßen verloren. Anna Zekri vermittelt Techniken, die dabei helfen, die Sensibilität und das Körperbewusstsein zu steigern. Durch achtsames Spüren und gezielte Übungen wird das Bewusstsein für die eigenen Füße geschärft – eine wichtige Grundlage, um Fehlbelastungen zu vermeiden und die Bewegungsqualität zu verbessern.

Wissen über Reflexzonen und praktische Übungen:

Zusätzlich wird im Workshop Wissen über die Reflexzonen der

Füße vermittelt. Diese Zonen sind eng mit verschiedenen Organen und Körperbereichen verbunden. Die Teilnehmenden erfahren, wie durch gezielte Stimulation der Reflexzonen das allgemeine Wohlbefinden gesteigert werden kann. Praktische Übungen, die leicht in den Alltag integriert werden können, runden das Programm ab.

„Unsere Füße tragen uns ein Leben lang – wenn sie stark und gesund sind, wirkt sich das positiv auf den gesamten Körper aus“, erklärt Zekri. Der Workshop richtet

sich an alle, die ihre Fußgesundheit und Körperwahrnehmung verbessern möchten, unabhängig von Alter und Fitnesslevel.

Die Teilnahmegebühr beträgt 35 Euro und umfasst Snacks, Getränke sowie ein Skript mit Übungen für Zuhause. Anmeldungen sind bis zum 31. Oktober 2024 möglich. Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl von 16 Personen wird eine frühzeitige Anmeldung unter Telefon 01575-8878399 oder per E-Mail an info(@aktiv-in-hannover.de empfohlen.



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

Sachbearbeitung für die zentrale Vergabestelle
(EG 9c TVöD, VZ, TZ geeignet mit mind. 30 Std., unbefristet)

Gerätewart/in
(EG 7 TVöD, VZ, TZ geeignet, unbefristet)

Sachbearbeitung Haushalt und Finanzen
(EG 9a TVöD, VZ, TZ geeignet, unbefristet)

**Verwaltungsfachangestellte/r
in der Abteilung Umwelt und Grün**
(EG 9a TVöD, VZ, unbefristet)



Was wir Ihnen bieten, und was Sie idealerweise mitbringen, finden Sie im Internet auf bewerbung.isernhagen.de

Erfolgreiche Landesmeisterschaften der Schüler mit 4 zweiten Plätzen und zwei dritten Plätzen

Nach Schüttorf ging es für den Altwarmbüchener BC mit 8 Spielern zu den Landesmeisterschaften der Schüler U11 – U15. Im Jahr der Jahrgangsjüngeren für den ABC, gelang Ben Hensel als einzigem jahrgangsalterem der Altwarmbüchener der Sprung gleich zweimal in die Finals in der Altersklasse U11.

Im Jungeneinzel U11 gewann er im Viertelfinale gegen Luca Lübbecke (SV Harkenbleck) mit 14:21, 21:18 und 21:15, auch im Halbfinale ging es gegen den Nienburger Piet Drechsler über drei Sätze in die Verlängerung mit 22:20, 18:21 und 23:21 ehe der Finaleinzug feststand. Hier unterlag er nur haucheng mit 21:23, 21:13 und 19:21 sehr unglücklich gegen Shane Ivers (SV Stöckheim).

Im Jungendoppel mit Jonas Holt vom Gastgeber FC Schüttorf gelang im Halbfinale ein 21:18, 16:21 und 21:16 gegen die an eins gesetzte

Paarung Sharvan Alhinto/Julius Wendt vom MTV Nienburg. Im Finale musste man die Überlegenheit der Gegner anerkennen und musste sich in zwei Sätzen geschlagen geben.

Im Mädchendoppel U13 erreichten Zoi Breitenstein und Kerani Panthulu das finale mit einem 21:11 und 21:19 Sieg gegen Hilke Badur/Jette Kadlec (TSV Bemerode/TSV Neustadt). Das Finale ging gegen die an eins gesetzte Gerche/Anand (Celle/Bemerode) in zwei Sätzen verloren.

Bowen Ban unterlag im Jungendoppel U13 zusammen mit Partner Johannes Ernst (TSV Adendorf) im Halbfinale in zwei Sätzen, der Sprung auf Treppchen mit Platz 3 gelang dann aber mit einem 21:9 und 21:8 gegen Lauren Boll/

Mattis Wolterink (SV Veldhausen/FC Schüttorf).

Überraschungen gelangen Tulya Panthulu, die zusammen mit Partner Taiken Egbers (MTV Nienburg) zwar im Halbfinale gegen die späteren Landesmeister unterlagen, sich aber mit 21:11 und 21:17 im Spiel um Platz 3 gegen Domenic Marc Petersen/Katharina Ernst (Blau Weiss Buchholz/TSV Adendorf) durchsetzten. Merit Grethe und Katharina Ernst (TSV Adendorf) gelang ein toller Finaleinzug mit einem hart umkämpften 21:19, 14:21 und 21:19 gegen die Bemeroder Ruby Xu/Hanna Suhr, das Finale ging zwar verloren gegen die Topfavoriten aus Keo Boun Khoun/Becker, die Freude aber groß über Platz 2.

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

Schewe
Elektroanlagen
Kundendienst und Installation
Sprech- und Telefonanlagen - Durchlauferhitzer
Sat-Anlagen - Neubauinstallation
Tel. 0511 61 65 179
Altwarmbüchen - Rosenweg 4