

# Große Nachfrage nach Stuhlyoga

**Neuer Kurs** startet im Oktober in Isernhagen – wenige Plätze frei!

Nach der begeisterten Rückmeldung zum erstmals angebotenen Stuhlyoga im Sommer, bringt der Sportverein Aktiv in Bewegung e.V. das erfolgreiche Kursformat erneut auf den Plan: Ab dem 17. Oktober 2025 startet ein weiterer Stuhlyoga-Kurs, der offen ist für alle – insbesondere für Menschen, die einen sanften Einstieg in Bewegung, Entspannung und Körperbewusstsein suchen. Eine Vereinsmitgliedschaft ist nicht erforderlich.

Stuhlyoga bietet eine effektive, zugleich schonende Alternative zum klassischen Yoga. Alle Übungen werden im Sitzen oder im sicheren Stand mit dem Stuhl als Hilfsmittel durchgeführt – ideal für Einsteiger:innen, ältere Menschen oder alle, die ihre Beweglichkeit und ihr Wohlbefinden verbessern möchten, ohne sich auf die Matte legen zu müssen.

„Die positiven Rückmeldungen der Teilnehmenden haben uns überwältigt – viele haben sich direkt nach dem ersten Kurs nach einer Wiederholung erkundigt“, berichtet Kursleiterin Susanne Zekri, zertifizierte Gesundheitstrainerin. „Das Format lebt davon, dass es niedrigschwellig, achtsam und trotzdem sehr wirksam ist. Die Begeisterung war wirklich spürbar – und genau deshalb möchten wir dieses Angebot erneut machen.“

Der neue Kurs legt einen zusätzlichen Fokus auf Atembewusstsein und Stressreduktion, Themen, die besonders in der Herbstzeit aktuell sind. Kleine Meditationseinheiten und Atemtechniken ergänzen das körperliche Üben und helfen, im Alltag zur Ruhe zu kommen.

**Ort:** Sportinsel Isernhagen, Dorfstraße 80

**Start:** Donnerstag, 16. Oktober

2025, 10:15 Uhr

**Kosten:** 120 € pro Quartal, kostenfrei für Mitglieder

**Teilnahme:** Begrenzte Plätze (max. 15 Personen) – eine frühzeitige Anmeldung wird empfohlen.

**Anmeldung:** telefonisch unter 01575 8878399 oder per Mail an [info@aktivinbewegung.de](mailto:info@aktivinbewegung.de)

Schnupperstunde möglich nach Absprache.

Auch Nicht-Mitglieder sind herzlich willkommen. Vorkenntnisse sind nicht nötig – bequeme Kleidung genügt.

**Gefördert vom Sparkassen-Sportfonds Hannover**

Der Kurs wird erneut durch den Sparkassen-Sportfonds Hannover unterstützt und ist damit Teil eines gesundheitsfördernden Bewegungsangebots für die Region – zugänglich, hochwertig und lokal verankert.



## Gelungene Premiere

Erstes Weinfest in Isernhagen begeistert an der St. Marienkirche

Bei bestem spätsommerlichem Wetter feierte Isernhagen am Samstag, den 20. September eine erfolgreiche Premiere: Das erste Weinfest an der St. Marienkirche lockte zahlreiche Besucherinnen und Besucher aus der Gemeinde und der Umgebung an. Von Beginn an herrschte eine fröhliche und gesellige Stimmung – ein deutliches Zeichen dafür, dass das neue Festformat auf Anhieb begeistert angenommen wurde.

Sieben Winzer und Weinanbieter präsentierten ihre edlen Tropfen, ergänzt durch Stände mit Bier, Cocktails, Gin, alkoholfreien Getränken sowie Kaffee. Kulinarisch wurden die Gäste mit einem vielfältigen Angebot verwöhnt – von Flammkuchen, Grillwürsten und Pommes bis hin zu Crêpes.

Auch für Familien war bestens gesorgt: Hüpfburg, Kinderschminken und Glücksrad sorgten bei den jüngeren Gästen für strahlende Gesichter. Am Abend brachte DJ Chriss mit seiner Musik die Stimmung zum Kochen und ließ das Fest bis Mitternacht lebendig bleiben.



„Wir freuen uns sehr, dass unser erstes Weinfest so gut angenommen wurde. Das zeigt, dass Isernhagen Lust auf gesellige Veranstaltungen dieser Art hat“, resümiert Matthias Kenzler, Vorstandsvorsitzender des veranstaltenden Isernhagener Hopfenfest e.V..

Der Verein denkt bereits an die Zukunft: Für das kommende Jahr ist geplant, das Weinfest auf zwei Tage auszuweiten – ähnlich wie das etablierte Isernhagener Hopfenfest Ende Juni (Save the date: 26.-27.06.2026). Dann soll im September nicht nur am Samstag, sondern bereits am Freitagabend angestoßen werden.

Im Namen des Vereinsvorstands


Matthias Kenzler,  
Vorsitzender Isernhagener Hopfenfest e.V.

Seit 1970

**LOPIAN**  
ZIMMEREI  
**HOLZBAU GmbH**  
Zimmermeister  
**Torsten Lopian**

Am Wienkamp 6 · 30916 Isernhagen FB · Tel.: 05139/8 80 37  
[www.lopian-holzbau.de](http://www.lopian-holzbau.de) · e-mail: [info@lopian-holzbau.de](mailto:info@lopian-holzbau.de)

- Dachkonstruktionen
- Dachausbau
- Dachgauben/Erker
- Carports
- Fachwerk
- Reparatur u. Sanierung
- Trockenbau

  
ECHT. LEBENSWERT.

Die Gemeinde Isernhagen möchte folgende Position (m/w/d) neu besetzen:

**Diplomingenieur/in bzw. Bachelor**  
oder  
**Tiefbautechniker/in**

der Fachrichtung Bauingenieurwesen,  
Vertiefungsrichtung Straße/Verkehr  
(EG 11 bzw. 10 TVöD, Vollzeit, unbefristet)

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



**AVENTURIN**  
Ambulante Pflege

Eisenstraße 17a | 30916 Isernhagen

**Telefon: 05 11 | 76 33 39 67**  
Telefax: 0 5 11 | 76 33 39 68  
[www.aventurin-pflege.de](http://www.aventurin-pflege.de)  
[info@aventurin-pflege.de](mailto:info@aventurin-pflege.de)