

Beweglicher werden statt Schmerzen verwalten

Neuer **Workshop** in Isernhagen

Verspannungen sowie Rücken- und Gelenkschmerzen gehören für viele Menschen zum Alltag – auch für sportlich Aktive. Häufige Ursachen sind verkürzte Muskeln infolge von Stress, langem Sitzen und einseitigen Belastungen. Ein neuer Workshop in Isernhagen setzt genau hier an.

Unter dem Titel „Länge schafft Freiheit“ bietet der Sportverein Aktiv in Bewegung e.V. am 21. Februar 2026 einen dreistündigen Workshop für mehr Beweglichkeit und innere Balance an. Veranstaltungsort sind die Räumlichkeiten der Sportinsel Isernhagen. Die Leitung übernimmt Susanne Zekri.

Im Mittelpunkt steht das fle-xx Muskellängen-Training mit einem speziellen Gerätezirkel. Ergänzend



kommen fle-xx Gymnastik auf der Matte, bewusste Atmung und Phasen der Tiefenentspannung zum Einsatz. Ziel ist es, muskuläre Spannungen zu lösen, die Haltung

zu verbessern und das Zusammenspiel von Muskulatur und Nervensystem positiv zu beeinflussen.

Der Workshop basiert auf Erkenntnissen aus Bewegungslehre,

Yoga-Therapie und Neurobiologie und verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz. Angesprochen sind Menschen jeden Alters, die ihre Beweglichkeit verbessern, Schmerzen reduzieren und ein neues Körpergefühl entwickeln möchten.

Wie wirkungsvoll das Konzept sein kann, zeigt der Erfahrungsbericht von Dr. Thomas Baun aus Isernhagen. Der Arzt und Leistungssportler im Seniorenbereich trainierte im Einzeltraining bei Susanne Zekri nach dem fle-xx Konzept. „Als Tennisspieler unterliege ich einer sehr einseitigen Belastung des Bewegungsapparates, was auch in der biometrischen Eingangsmessung deutlich herausgearbeitet wurde“, berichtet Baun.

Durch regelmäßiges Training an den Geräten sowie ein individu-

ell angepasstes Kurzprogramm für zu Hause habe er seine Beweglichkeit „deutlich gesteigert“. Dies wirke sich nicht nur positiv auf seine Leistungsfähigkeit aus, sondern diene „sicherlich auch der Verletzungsprävention“. Sein Fazit fällt eindeutig aus: „Ich bin mit dem Konzept sehr zufrieden und kann es mit gutem Gewissen weiterempfehlen.“

Der Workshop findet am 21.02.2026 von 11:00 bis 14:00 Uhr statt. Die Teilnehmerzahl ist auf zehn Personen begrenzt. Die Kosten betragen 37 Euro, inklusive Imbiss, Getränken und Skript.

Anmeldungen sind per E-Mail an info@aktivinbewegung.de oder telefonisch unter 01575 8878399 möglich. Die Anmeldefrist endet am 16.02.2026.

Neue Podcast Serie stärkt Dialog in Isernhagen

Die Gemeinde Isernhagen erweitert ihre Öffentlichkeitsarbeit um ein neues digitales Angebot. Ab sofort gibt es auf unserer Website ein eigenes Audioformat mit Podcasts und weiteren Audio Beiträgen. Ziel ist es, Informationen verständlich, barrierearm und zeitgemäß bereitzustellen und den direkten Dialog mit den Bürgerinnen und Bürgern weiter zu stärken.

„Der Podcast ist ein weiterer Baustein für direkten Dialog. Neben Themen aus dem Rathaus wollen wir künftig zum Beispiel



auch Vereine, die Feuerwehr und weitere Akteure aus dem Gemeindeleben einbinden. So wird hörbar,

was Isernhagen ausmacht.“, freut sich Bürgermeister Tim Mithöfer über das neue Format.

Der Podcast ist über die Internetseite der Gemeinde abrufbar.

Mit dem neuen Format reagiert die Gemeinde auf veränderte Informationsgewohnheiten und schafft eine zusätzliche Möglichkeit, Inhalte flexibel zu nutzen. Der Podcast ergänzt damit bestehende Kommunikationskanäle und soll langfristig als feste Informationsquelle etabliert werden.

Gemeinde Isernhagen

Newsletter Gemeinde Isernhagen

Mit unserer Webseite www.isernhagen.de, dem Serviceportal <https://service.isernhagen.de>, der Gemeindezeitung „Der Blick“ in unsere Gemeinde, dem Bürgerinfoportal zu den politischen Sitzungen und Beratungsvorlagen sowie den verschiedenen Sprechstunden und unseren Kanälen bei facebook und instagram bietet die Gemeindeverwaltung Isernhagen bereits viele Informationsmöglichkeiten.

Mit dem Newsletter Isernhagen Aktuell bieten wir einen weiteren Informationsweg.

Interessierte melden sich einfach für den Newsletter auf unserer homepage www.isernhagen.de/Newsletter durch Hinterlegung ihrer Emailadresse an und erhalten dadurch (in der Regel monatlich) Informationen von uns.

Der Newsletter wird kurz und informativ gehalten. Selbstverständlich kann man sich jederzeit am Ende eines Newsletters vom Erhalt dessen abmelden.

Gemeinde Isernhagen

Die Gemeindeverwaltung in den sozialen Medien:

facebook: Gemeinde Isernhagen



Jetzt Sponsoring gewinnen!

Photovoltaik-Sponsoring für Vereine Wir verschenken eine hochwertige Solaranlage.

Sie engagieren sich mit ehrenamtlichen Mitgliedern einer Initiative oder Organisation bei uns vor Ort und möchten auch von der Kraft der Sonne profitieren? Dann bewerben Sie sich jetzt um eine einmalige Förderung für Ihre neue vereinseigene PV-Anlage: Wir unterstützen die Installation mit einem Gesamtbudget von

10.000 Euro. **Bewerbungsschluss ist der 30. April 2026.**

Teilnahmebedingungen:

Sie sind bereits EWI-Kunde bzw. möchten es verbindlich für die kommenden zwei Jahre werden.

Mehr Infos: ewi-isernhagen.de/photovoltaik/
[f/meineEWI](https://www.facebook.com/meineEWI) [i/energiwerke.isernhagen](https://www.instagram.com/energiwerke.isernhagen)

**energiwerke
isernhagen**



instagram: [gemeinde_isernhagen](https://www.instagram.com/gemeinde_isernhagen)

Schon abonniert?