

Für uns in
Isernhagen!

„DER BLICK“

in unsere Gemeinde

5

Nachrichten, Informationen und Bekanntmachungen der Gemeinde Isernhagen und der Ortschaften
Altwarmbüchen - Kirchhorst - Neuwarmbüchen - Isernhagen F.B. - Isernhagen H.B. - Isernhagen K.B. - Isernhagen N.B.

7. März 2026

61. Jahrgang · 14-täglich

www.der-blick-isernhagen.de · e-mail: redaktion@der-blick-isernhagen.de · Tel. 05139-30 38

Isernhagen bewegt den Rücken

Ein **Aktionstag**, den es so noch nie gab

Ein Tag, drei Workshops, null Teilnahmegebühr – und ein klares Ziel: Rückenwissen erlebbar machen. Mit dem „Tag der Rückengesundheit“ am 15. März 2026 schafft der Sportverein Aktiv in Bewegung e.V. ein Veranstaltungsformat, das es in dieser Form in Isernhagen bislang nicht gegeben hat. Statt klassischer Vorträge setzt der Verein konsequent auf Praxis: ausprobieren, spüren, verstehen.

Die Teilnehmenden erwartet ein kompakter Aktionstag mit drei aufeinander abgestimmten Mitmach-Workshops rund um Mobilität, Stabilität und funktionelle Bewegung der Wirbelsäule. Zwischen den Einheiten bleibt bewusst Zeit für persönlichen Austausch – ein Ansatz, der Information und unmittelbare Erfahrung verbindet. Durchgeführt werden die Mitmachen-Workshops von den zertifizierten Gesundheits-trainerinnen Susanne Zekri und Bettina Arndt.

Rücken verstehen – durch Bewegung

11:00 Uhr – Die 8 Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule:

Die Wirbelsäule ist für Bewegung konzipiert – doch im Alltag wird ihr natürlicher Bewegungsspielraum selten vollständig genutzt. Dieser Workshop führt die Wirbelsäule gezielt durch alle funktionellen Bewegungsrichtungen. Das schafft Bewusstsein für Bewegungsvielfalt und zeigt, wie sich eingeschränkte Muster auflösen lassen.

12:15 Uhr – Mobility Stretch

Beweglichkeit ist kein Selbstzweck, sondern Grundlage für einen belastbaren Rücken. Mobilisations- und Dehnübungen unterstützen die Funktion der Muskulatur und können helfen, alltäglichen Verspannungen vorzubeugen.

13:30 Uhr – Flexi-Bar trifft Smovey

Zwei Trainingsgeräte, zwei Ansätze – ein Ziel: die Aktivierung der Tiefenmuskulatur. In diesem Workshop werden Flexi-Bar und



Smovey-Ringe direkt verglichen. Das Training verbindet Kraftausdauer, Stabilisation und Beweglichkeit – begleitet von Musik.

Austausch statt Frontalprogramm

Zwischen den jeweils 45-minütigen Praxiseinheiten stehen 30 Minuten für Fragen und Gespräche zur Verfügung. Damit unterscheidet sich der Aktionstag bewusst

von klassischen Gesundheitstagen: Im Mittelpunkt steht nicht die Theorie, sondern die eigene Erfahrung.

Ein Angebot mit Signalwirkung

Mit dem „Tag der Rückengesundheit“ setzt Aktiv in Bewegung e.V. ein Zeichen für moderne Gesundheitsförderung vor Ort: niedrigschwellig, praxisnah und gemeinschaftlich. Die

Veranstaltung ist kostenfrei – eine bewusste Entscheidung, um möglichst vielen Interessierten Zugang zu ermöglichen.

Da die Plätze begrenzt sind, ist eine verbindliche Anmeldung erforderlich. Anmeldung per E-Mail info@aktivinbewegung.de oder direkt bei der Vereinsvorsitzenden Susanne Zekri: Mobil 01575 8878399. Ein Tag, der Bewegung nicht erklärt – sondern erfahrbar macht.

Einladung zum Infoabend

Liebe Interessierte, die Alterskameraden, Gruppe Senioren und Spezialisten, laden herzlich zu einem informativen Abend ein:

Thema: „Aufgepasst im Internet, am Telefon und an der Haustür“

Wann: Dienstag, den 17.03.2026 um 18:00 Uhr

Wo: Kirchhorst, Moorstraße 8A

Leider sind viele Menschen heutzutage mit ausgeklügelten Betrugsversuchen konfrontiert – sei es durch Cyberkriminalität, Telefonbetrug oder Trickdiebe an der Haustür. Es ist wichtiger denn je, aufmerksam und vorsichtig zu sein, um sich und andere zu schützen.

Wir freuen uns, Frau Antje Schneider, Kontaktbeamtin der Polizei Burgwedel, als Expertin begrüßen zu dürfen. Sie wird uns praxisnahe und wertvolle Tipps geben, wie Sie Betrugs-maschen erkennen, vorbeugen und sicher handeln können.

Wichtig:

Aufgrund begrenzter Raumkapazitäten stehen nur 40 Plätze zur Verfügung. Daher bitten wir um eine verbindliche Anmeldung bis spätestens Donnerstag, den 12.03.2026.

Anmeldung:

Telefon: 0162 8514045 oder 05136 5275

E-Mail: info.loeffler@t-online.de
Wir hoffen auf Ihre Teilnahme und freuen uns, Sie bei unserem Infoabend begrüßen zu dürfen!

Herzliche Grüße,
Herbert Löffler