

Gesundheitswanderung

Rund um den Waldsee: fünf Kilometer durch die Natur

LANGENHAGEN. Am Karfreitag fand die erste Gesundheitswanderung unter der Leitung von Petra Vogel statt. Eine Gruppe neugieriger Menschen zwischen elf und 79 Jahren fand sich am Waldsee zusammen und die Tour ging knapp fünf Kilometer durch die Natur. Die Teilnehmenden bekamen ein Seil für verschiedene Übungen mit. Auf dem Weg gab es Denk- und Bewegungsaufgaben, sowie Dehnübungen und lustige Gruppenspiele. Alles, was unterwegs angefangen wurde, konnte zum

Bewegungstool umgewandelt werden. Die Teilnehmer entwickelten auch eigene Ideen. An einem Fahrradständer, einer Bank, einem Baumstamm oder Pfahl lassen sich einfache Übungen kreieren und jeder kann sich ausprobieren. Durch viele kleine Bewegungs- und Atempausen konnte die Länge der Strecke in zwei Stunden gut bewältigt werden. Zum Schluss ging es auf den Rodelberg, auf dem Eier mit kleinen Rätseln versteckt waren. Eine gelungene Veranstaltung, da waren sich alle einig.

Eine Gesundheitswanderung ist für jedes Alter geeignet und umfasst je nach Schwerpunkt zwei bis fünf Kilometer. Es braucht lediglich atmungsaktive Kleidung und bequemes Schuhwerk. Vordergründig geht es um Bewegung an der frischen Luft und den Spaß in der Gruppe. Das ist auch für Familien gut umsetzbar. Die nächste Wanderung findet am 2. Mai um 17.30 Uhr im Eichenpark/Treffpunkt Bücherschrank statt und dauert 90 Minuten. Die Teilnahme kostet fünf Euro pro Person, Kinder frei. Für

Senioren und Menschen mit Einschränkungen findet ebenfalls am 2. Mai um 16.15 Uhr ein Bewegungsspaziergang im Eichenpark/Treffpunkt Bücherschrank statt. Hier können auch Menschen mit Rollator oder anderen Gehhilfen teilnehmen. Dieser Spaziergang dauert 45 Minuten und umfasst eine kleine Runde mit Pausen. Für dieses neue Projekt ist die Teilnahme an diesem Termin frei. Für die Organisation wird um eine Anmeldung gebeten unter (0170) 1 44 80 24 bei Petra Vogel.



Viele Interessierte hatten sich am Waldsee zusammengefunden. Foto: Privat

Oster-Preisschießen

GODSHORN. Alle Mitglieder des Schützenvereins Godshorn konnten an den jeweiligen Übungsabenden auf die hierfür angeschafften „Spaß-Scheiben“ schießen. Am Gründonnerstag wurden die Scheiben von der Damenleiterin Elke Lieske ausgewertet und somit die Sieger ermittelt. Den ersten Platz belegte Karsten Kollosky gefolgt von Ilse-Marie Müller und Thomas Kühn. Für den Sieger gab es erstmalig eine „Eierkönig-Scheibe“, die mit viel Applaus an Karsten Kol-

losky ausgehändigt wurde. Bogensportleiter Udo Röver hat für einige Platzierte Deko-Steiner beschriftet, worüber sich alle sehr freuten. Jeder Teilnehmer erhielt mindestens zehn Eier. Die Tische im Schützenhaus wurden österlich dekoriert. In der Küche wurden Rührerier mit Schnittlauch und Schinken gebraten, so dass alle spät abends satt nach Haus gingen. Die gute Beteiligung an dieser Veranstaltung bewies, dass Schießen auch Spaß machen kann.



Die drei Erstplatzierten: Ilse-Marie Müller (von links), Karsten Kollosky und Thomas Kühn. Foto: Privat

Hektikverweigerer und die Liebe

LANGENHAGEN. Johannes Flöck lädt die Besucher für Donnerstag, 11. April, um 20 Uhr zum Programm „Schöner schöner – Humor für Hektikverweigerer“ ins daunstär ein.

Die Besucher sollen den Alltagsstress hinter sich lassen und sich eine Auszeit gönnen. Die Tickets kosten an der Abendkasse 19 Euro. Es gibt noch Karten.



Kommt am Donnerstag, 11. April, ins daunstär: Johannes Flöck. Foto: Robert Recker

PROFESSIONELLE FLIESENVERLEGUNG

FLIESEN KRÜGER

Lägenfeldstraße 1 | 30952 Ronnenberg | +49 511 438960 | info@kruegerhannover.de

11900801_002624

wo **Design** zu Hause ist und bleibt

Ambiente by HESSE

interlücke

Aktionspreis

bisher € 6.112,-
€ 4.990,-

Sonntag **07.** April

Diesen **Sonntag geöffnet**
12 bis 18 Uhr, Verkauf ab 13 Uhr

Komplett-Set Sideboard, 241 x 50 x 83 cm, Fronten PTO, Mattlack

Erhältlich in vielen Farb- und Oberflächenvarianten

Interlücke bietet das Modulprogramm cube light ab sofort mit aufliegender Abdeckplatte in Glas, Holz oder Lackoberfläche an. Mit der nur 10mm dünnen Abdeckung ist cube light cover eine Alternative zum bisherigen Modell mit hinter der Front versteckter Abdeckplatte.

just cube light
just cube light ohne Griffmulde kann durch ein Vitrinenmodul ergänzt oder mit Griffen versehen werden. Bei der Ausführung mit superfeinen, nur 3 mm breiten Fugen zwischen den Fronten und feinen Seitenwangen steht ganz das edle Material im Vordergrund. Module in 6 Breiten und 11 Höhen bieten viele Planungsmöglichkeiten als Sideboard, Vitrine, hohe Stauraum-Möbel und ausgefallene Solitäre. Verschiedene Untergestelle und Rundfüße passen die Wunschreation jedem Raum nach Maß an.

Seitenwangen, Arbeitsplatte und Front wählbar in Farbe und Material.

Füße frei wählbar.

Wahl zwischen aufliegender Arbeitsplatte oder hinter der Front liegender Arbeitsplatte.

Wir gestalten Ihr Zuhause | Diplom-Innenarchitekten und -Innenarchitektinnen | Ganzheitliche Raumplanung und -einrichtung | Lichtdesign

Vereinbaren Sie jetzt Ihren persönlichen Beratungstermin | **0511/279 781 907** | www.ambiente-hesse.de

Ambiente by Hesse · Möbel Hesse GmbH
Robert-Hesse-Straße 3
30827 Garbsen/Hannover an der B6
Tel. 0511 27978-1907 · Mo. bis Sa. 10 – 19 Uhr
www.ambiente-hesse.de

Bacher Balada & Co. Bielefelder Werkstätten Brand van Egmond Brühl

Christine Kröncke Cierre Classicon Cor Dauphin Home

De Sede Dormiente Draenert Edra Eloa Fiam Flos

Form Exklusiv Foscarini FSM Grau Graypants Hästens Interlücke

JAB Anstoetz Kettner Kristalia Luceplan Montana Novamobili Penta

Pol74 Raasch Raumplus Schönbuch Scholtissek Sitzwerke Team 7

Tommy M Volume K VS Manufaktur Willisau Wittmann

Angebote gültig bis 04.05.2024. Solange der Vorrat reicht. Ohne Deko. Für Druckfehler keine Haftung.

10446302_002624