

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 Gruppen-spiele. Alles, was unterwegs an-gefunden 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 aus- gewertet und somit die Sieger er- mittelt. 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-Steineier beschriftet, worüber sich alle sehr freuten. Jeder Teilnehmer erhielt mindestens zehn Eier. Die Tische im Schützenhaus wurden österlich dekoriert. In der Küche wurden Rühreier mit Schnittlauch und Schinken ge- braten, so dass alle spät abends satt nach Haus gingen. Die gute Beteiligung an dieser Veran- staltung 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 Don- nerstag, 11. April, um 20 Uhr zum Programm „Schöner schö- ner – Humor für Hektikverwei- gerer“ ins daunstärs ein.

Die Besucher sollen den All- tagsstress 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 daunstärs: Johannes Flöck. Foto: Robert Recker

PROFESSIONELLE FLIESENVERLEGUNG

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

11300801_002624

wo Design zu Hause ist und bleibt

interlübke

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

Interlübke 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.

Seitenwangen, Arbeitsplatte und Front wählbar in Farbe und Material.

Füße frei wählbar.

Wahl zwischen Aufliegender Arbeitsplatte oder hinter der Front liegender Arbeitsplatte.

Erhältlich in vielen Farb- und Oberflächenvarianten

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 Exclusiv
Foscarini
FSM
Gruu
Graypants
Hästens
Interlübke

JAB Anstoetz
Kettnaker
Kristalia
Luceplan
Montana
Novamobili
Penta

Pol74
Raasch
Raumplus
Schönbuch
Scholtissek
Sitzwerke
Team 7

Tommy M
Volume K
VS Manu-
faktur
Willisau
Wittmann

Angebote gültig bis 04.05.2024.

Solange der Vorrat reicht. Ohne Deko. Für Druckfehler keine Haftung.

10446302_002624