

Aquaboxing und Entspannung beim Yoga

20 Jahre FrauenSportTag des Regionssportbundes Hannover

LANGENHAGEN. Der FrauenSportTag ist und bleibt der Dauerbrenner des Regionssportbundes (RSB) Hannover – und die 20. Ausgabe am Sonnabend, 20. September 2025, in Langenhagen hat dies eindrucksvoll unter Beweis gestellt. Mehr als 330 sportbegeisterte Frauen ab 16 Jahren nutzten die Gelegenheit, einen Tag lang neue Bewegungsformen auszuprobieren, Kontakte zu knüpfen und sich rundum inspirieren zu lassen.

Schon die Anmeldezahlen zeigten, wie groß die Strahlkraft dieser Veranstaltung ist: Über 200 Plätze waren bereits innerhalb von 48 Stunden nach Freischaltung ausgebucht. Kein Wunder – schließlich standen 20 abwechslungsreiche Workshops in zwölf Sportstätten zur Auswahl, von Klassikern bis hin zu topaktuellen Trendsportarten. Ob Atmen und Entspannen, Aqua Boxing, Pound® Fitness, Kreiselball, Jumping Fitness, Pickleball, Rollstuhlhandball oder Yoga auf dem FeetUp® – das Programm ließ keine Wünsche offen.

Highlights des Tages waren zweifellos die actiongeladenen Workshops Aqua Boxing in der Wasserwelt, Jumping Fitness in der IGS-Sporthalle, Kreiselball im Freien sowie die energiegeladene Pound® Fitness-Session. Auch das inklusiv gedachte Rollstuhlhandball in der Sporthalle des SC Langenhagen begeisterte die Teilnehmerinnen. Und als

kleine Jubiläumsüberraschung erhielt jede Frau eine Faszienkugel im Teilnahmepaket.

Neben Bewegung stand auch die Gesundheit im Fokus: In der vierten Zeitschiene präsentierte die BKK24 spannende Impulse – von einer Reaktionsschnelligkeits-Challenge über wertvolle

Tipps der PatientenUNIVERSITÄT bis hin zum Gesundheitsvortrag „Besser essen in den Wechseljahren“ mit Ernährungsexpertin Stephanie Mißler. Bei Kaffee, Tee und Kuchen entstand im Anschluss eine wunderbare Gelegenheit zum Austausch und Netzwerken.



Mehr als 330 Frauen nutzten das Angebot.

Foto: RSB Hannover

möbel staude

Die Besten im Norden

TOLLE TAGE
Fr., Sa. & So.



10%
zusätzlich
auf alles!

bis zu
25%
Marken-Rabatt

VERKAUF SOFFENER SONNTAG 28.09.

26.-28. SEPTEMBER AKTIONSTAGE
MIT TOLLEM PROGRAMM AM SONNTAG

FRÜHSTÜCK AB 9 UHR AUSSTELLUNG GEÖFFNET AB 10 UHR VERKAUF AB 12 UHR

- Radrennen der große Preis von Hannover-Hainholz
- Der beliebte Hannover-Hainholzer Herbstmarkt
- Fahrradcodierung mit der Polizei Hannover 12-14 Uhr
- RSG Hannover Spaß-Parcours für Kinder
- Italienische Spezialitäten von IL Capello
- Große Tombola mit tollen Gewinnen von Aktion Sonnenstrahl
- Showkochen und Vorführung von Bora bei Küchen Staude
- Olivenöl-Manufaktur Villa Oliveto
- Wein und Feinkost von Kostbar
- Saunaneuheiten von Sons of Sauna
- Bilderausstellung von Hassan Mahramzadeh
- Leckere Essensangebote wie Spezialitäten vom Grill, Schmalzkuchen, Wein, uvm.
- Kunstaustellung und neue Edelmarken-Trends im Concept Store



EXKLUSIVER KÜCHENSale küchen staude Die Besten im Norden
statt UVP 8.610,- **z.B. 4.920,-**
Interliving Einbauküche
WEITERE KÜCHEN IM KÜCHENSale



Möbel Staude · Küchen Staude · Concept Store · Meelbaumstraße · 30165 Hannover

3. Oktober – Müllabfuhr verschiebt sich

LANGENHAGEN/WEDE-MARK. Am Tag der Deutschen Einheit, Freitag, 3. Oktober, holt die Abfallwirtschaft Region Hannover (aha) keine Abfälle und Wertstoffe ab. Durch den Feiertag verschieben sich die Abfuhrtermine jeweils um einen Tag nach hinten. Das betrifft Rest- und Bioabfälle ebenso wie Papier oder im Stadtgebiet auch die Gelben Tonne.

Die Freitagstour fährt aha am Sonnabend, 4. Oktober. aha bittet darum, die Abfälle und Wertstoffe erst am Nachhol-Abfuhrtag bis 6 Uhr an den Fahrbahnrand zu stellen.

Diese Regelung bezieht sich auch auf die Abholung der gelben Tonne im Umland der Region Hannover durch Remondis. Die Wertstoffhöfe und Deponien bleiben am 3. Oktober geschlossen. Auch das Servicetelefon sowie die Gebührenhotline

Stadtmeisterschaft im Schach

LANGENHAGEN/WEDE-MARK. Quentin Jose Castro Niemann (SV Freibauer Wedemark) gewann die von den Schachtigern Langenhagen ausgerichtete 25. Offene Langenhagener Stadtmeisterschaft mit 5,5 Punkten aus sieben Partien. Zweiter wurde Helge Wittur (Schachtiger) mit 5 Punkten vor Vorjahressieger Andreas Herrmann (SF Ricklingen) mit 4,5 Punkten. Sonderpreise für ihre Leistungsverbesserungen erhielten Felix Czajka (SV Freibauer Wedemark) und Bernhard Schmidt (SV Laatzen), die mit jeweils 3,5 Punkten die Plätze sieben und acht belegten.