



<https://biz.li/3q0y>

VEREIN "AKTIV IN BEWEGUNG" PRÄSENTIERT VIELFÄLTIGE GESUNDHEITS- UND FITNESSANGEBOTE FÜR 2024

Veröffentlicht am 02.04.2024 um 11:07 von Redaktion AltkreisBlitz

Seit seiner Gründung im April 2010 hat sich der Verein "Aktiv in Bewegung" in Isernhagen als ein Eckpfeiler für Gesundheit und Wohlbefinden etabliert. Speziell auf Erwachsene und ältere Menschen zugeschnitten, bietet der Verein eine breite Palette von Bewegungsangeboten an, die darauf abzielen, die Gesundheit zu erhalten und nach Krankheiten wiederherzustellen.

Die Angebote umfassen auch Präventionskurse, die von den gesetzlichen Krankenkassen zertifiziert sind und daher Anspruch auf Erstattung bieten, sowie Rehabilitationsmaßnahmen und Funktionstraining auf Basis sportwissenschaftlicher Erkenntnisse. Darüberhinaus sind auch Teilnehmer willkommen, die einfach Freude an der Bewegung in einer Gruppe haben.



Der Verein "Aktiv in Bewegung" bietet mehr als 25 verschiedene Kurse an.

Insgesamt werden wöchentlich mehr als 25 verschiedene Kurse in den Räumen der Sportinsel in Isernhagen K.B. angeboten. Zusätzlich veranstaltet der Sportverein "Aktiv in Bewegung" auch regelmäßig Workshops, die auch Nicht-Mitgliedern zugänglich sind. Für das Jahr 2024 sind folgende Workshops geplant, die jeweils samstags stattfinden:

04.05.2024: "Nordic Walking Refresher" mit der zertifizierten Gesundheitstrainerin Susanne Zekri
01.06.2024: Ausflug zum Barfußpark, Lüneburger Heide
31.08.2024: "Outdoor Zirkel" mit der zertifizierten Gesundheitstrainerin Anna Zekri im Wietzpark
28.09.2024: "Körperschule" mit der zertifizierten Gesundheitstrainerin Bettina Arndt
09.11.2024: "Fitte Füße" mit der zertifizierten Gesundheitstrainerin Anna Zekri

Diese Workshops bieten die Gelegenheit, verschiedene Aspekte der Gesundheit und Fitness zu erkunden und unter professioneller Anleitung zu verbessern. Interessierte sind eingeladen, an den kostenpflichtigen Workshops teilzunehmen und die vielfältigen Vorteile einer aktiven Lebensweise zu entdecken.

Eine Anmeldung zu den Workshops ist erforderlich unter Telefon 05139/9789965 oder per Mail an info@aktiv-in-hannover.de. Bei Interesse an einer Mitgliedschaft oder Schnupperstunde an den regelmäßig stattfindenden Kursen können diese Kontaktmöglichkeiten ebenfalls genutzt werden.