

KPW GARBSEN

Leidenschaft für Gesundheit

Mo.-Fr. 7:20 - 20:40 Uhr

Tel. 05137 - 811781 0

Die Alternative zu Geräten

AquaFitness

Für Muskelaufbau ohne Gelenkbelastung.

Hilft bei Rücken- und Gelenkschmerzen.



Krankengymnastik Physiotherapie Wassergymnastik (KPW Döhren)

Wassergymnastik wirksam bei Rücken- und Bandscheibenproblem

Wassergymnastik ist bis vor wenigen Jahren als „älterer Damen Sport“ betitelt worden. Mit dem heutigen Angebot an Aquafitness-Kursen hat diese Vorstellung jedoch nicht mehr viel zu tun. Denn AquaFitness bietet für alle Altersgruppen und Trainingsniveaus etwas. Von AquaCycling über AquaJogging bis AquaFitness - die Vielfalt an Kursen für Sport im Wasser ist groß. Egal für welches Training man sich entscheidet: AquaFitness ist gesund und wirkt sich optimal auf den Körper aus. Inzwischen erkennen immer mehr Ärzte und Patienten die immensen Vorteile gegenüber Gymnastik und Therapie an Land und im Fitnessstudio an Geräten. „Wassergymnastik ist sehr wahrscheinlich die Wirbelsäulen- und gelenkscho-

nendste Sportart überhaupt“ so Dr. med. Peter Dietrich in seiner Dissertation. Das Training im Wasser verbessert die Ausdauer und ist sehr gut für all diejenigen geeignet, die gesund abnehmen möchten, Gelenkerkrankungen oder Rückenprobleme haben oder sich einfach nur fit halten wollen. Das Training ist dabei gegenüber anderen Sportarten extrem gelenkschonend. Training im Wasser punktet gerade bei Knie- und Hüft - TEPs sowie nach Bandscheibenvorfällen. Gerade bei diesen Erkrankungen ist ein gelenkschonendes Training vorteilhaft. Wichtig ist jedoch, dass die Übungen durch einen qualifizierten Therapeuten durchgeführt werden. So können zum Beispiel Physiotherapeuten spezielle Lehrgänge zum The-

ma Wassergymnastik und Therapie besuchen. Auch Krankenkassen unterstützen Patienten mit Gelenks-, Rücken- oder muskulären Erkrankungen bei der Therapie durch Wassergymnastik. Alle Krankenkassen finanzieren ein qualifiziertes Training. Diese Verordnungen für sogenanntes „Funktionstraining Wassergymnastik“ erhält man bei seinem behandelnden Arzt in der Regel auf Nachfrage da diese Verordnungen nicht vom Budget des Arztes abhängig sind. Stefan Dahse, KPW Döhren, Therapiezentrum für Krankengymnastik, Physiotherapie, Wassergymnastik im Ökumenischen Altenzentrum Ansgarhaus, Döhren

Konzert beim Kulturlustwandeln



Michael Kellner, Gisela Steinhauer und Martin Weber vom IDG Vorstand freuen sich am Sektstand auf gutgelaunte Gäste

Zu einem romantischen Abend bei Lagerfeuer und Folkmusik laden die Mitglieder der Interessengemeinschaft Döhrener Geschäftsleute (IDG) Sie und Ihre Familien, Freunde und Kunden herzlich ein.

Im Rahmen des Döhrener Kulturlustwandeln geht am **Sonnabend 16.9.2017 ab 18:00h** auf dem Platz vor dem Bunker an der Wiehberg-

straße 100 die Post ab. An den Grillständen sorgen die fleißigen Helfer der Funkenartillerie Blau Weiß Batterie Süd Hannover-Döhren für das leibliche Wohl. Am Sektstand erwarten Sie Mitglieder des Vorstandes der Interessengemeinschaft Döhrener Geschäftsleute (IDG) zu einem prickelnden Vergnügen. Für die richtige Stimmung sorgen wie im Vorjahr die Leinepiraten. Wir sehen uns am Samstag in Döhren!
Text/Foto: © Antje Kellner

Was ist los im Kaffee Ambulant

Das „Kaffee Ambulant“ des Pflegedienst Döhren besteht seit mehreren Jahren. Speisen und Getränke sind frei - Spenden zur Unkostendeckung jedoch willkommen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch in der Fiedelerstraße 8 in Döhren und sind Montag - Mittwoch - Freitag von 9.30 bis 13.00 Uhr für Sie da.

Die Beratung am Freitag findet zur Zeit nicht statt.

“Kosmetik am Döhrener Turm” bleibt in Waldhausen

Nach langer Ungewissheit wurde nun bestätigt, dass Ihnen das Traditionsunternehmen „Kosmetik am Döhrener Turm“ an seinem angestammten Platz in der Waldhausenstraße 2 erhalten bleibt.

Es wurde ein neuer mehrjähriger Mietvertrag abgeschlossen und das Team freut sich darauf Sie weiterhin in gewohnter Umgebung verwöhnen zu dürfen.

Seit dem 1. September 2017 begrüßt Frau Schulze ihre langjährige Mitarbeiterin Nadine Giesecke zurück im Kosmetikteam, das Ihnen auch in Zukunft in Sachen Schönheit und Wohlbefinden mit Rat und Tat zur Seite steht. Des Weiteren wird ab September Irina Hofmann, die über langjährige Berufserfahrung im Bereich Kosmetikbehandlungen

und Fußpflege verfügt, die Belegschaft verstärken.

Wir freuen uns auf Sie. Torsten Haacke

Seit 1978

Kosmetik

am Döhrener Turm

Inh. Marion Schulze

Kosmetikstudio und Fußpflege

Waldhausenstr. 2
30519 Hannover
0511 / 83 20 08

IB
HILDEGARD
BRAUKMANN

GERTRAUD
GRUBER
KOSMETIK

ARTDECO
THE TRENDSETTER COMPANY

Mo.- Fr. 9.00 - 13.00 u. 14.00 - 18.00 Uhr
Sa. 10.00 - 14.00 Uhr und nach Vereinbarung.

www.hannover-kosmetik.de

KELLNER
BAU

... nur echt mit diesem Zeichen.

(05 11) 83 12 89