



Sakura-Mitglieder Helmut Fuchs und Elisabeth Milzner vor dem Ansgarhaus.

Sakura-aktuell: Für alle Altersgruppen

DÖHREN. Das Sakura-Angebot ist vielseitig, Interessierte in Sachen Kampfsport und Kampfkünste finden „ihre“ Bewegungsmöglichkeiten, alle Altersgruppen können sich engagieren. Nicht nur im Dojo, also in der gewohnten Trainingshalle, ist der Döhrener Traditionsverein bei der Ausübung des gesundheitsorientierten Sports anzutreffen. Auch vor Ort wird trainiert, dort wo die Menschen leben, wie die nachfolgenden Ausführungen zeigen.

Wer schon einmal die Möglichkeit hatte, in China durch die Parks zu spazieren, wird sie vielleicht entdeckt haben, die Qi Gong-Meister und ihre Schülerinnen und Schüler. Denn dort wird Qi Gong (Qi steht für Lebensenergie oder Lebenskraft, Gong für Arbeit, Übung oder auch Gesetz) zumeist draußen an öffentlichen Orten praktiziert und ist ein wichtiger Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin. Es verbindet fließende Bewegungen mit Meditation und Atemübungen. Manche verstehen Qi Gong daher auch als eine Art meditativer Bewegungsform. Bewusst langsam ausgeführte Bewegungen werden mit Übungen für eine gezielte Atmung und zur besseren Konzentration kombiniert. Es gibt auch Übungen, die im Sitzen oder Liegen gemacht werden können.

Im „Oekumenischen Altenzentrum Ansgarhaus“ in Hannover-Döhren haben die Bewohnerinnen und Bewohnern sowie die Mieterinnen und Mieter seit

dem Jahr 2024 die Möglichkeit, diese interessante Übungsform kennenzulernen und unter fachkundiger Anleitung zu erlernen.

Helmut Fuchs, Gründungsmitglied des JC Sakura e. V., und Vereinsmitglied Elisabeth Milzner führen einmal wöchentlich eine Übungsstunde durch. Zwar nicht im Park, sondern wetterunabhängig in den Räumlichkeiten des Altenzentrums. „Die Resonanz ist sehr positiv, es sind jeweils um die 20 Teilnehmende anwesend, manchmal auch mehr“, so Helmut Fuchs. Und auch Pastor Dr. Michael Wohlers, stellvertretender Vorstand des Ansgarhauses, bestätigt: „Es handelt sich um ein gutes Angebot für die Bewohnerinnen und Bewohner sowie für die Mieterinnen und Mieter, das sehr gut angenommen wird.“

Qi Gong löst Verspannungen und kann Menschen, die über Rückenschmerzen oder Gelenksbeschwerden klagen, Linderung verschaffen. Menschen jeden Alters und jeder Statur können also die Bewegungsformen praktizieren, Jede und Jeder übt auf dem eigenen Niveau. Helmut Fuchs weiter: „Da auch Übungen im Sitzen durchgeführt werden können, ist es möglich, ein Trainingsangebot für alle Altersgruppen durchzuführen.“

Wer sich für den JC Sakura e. V. und das Angebot des Vereins interessiert, kann im Internet unter www.jc-sakura-hannover.de fündig werden.

Norbert Wertheim
(JC Sakura e. V.)

Jazz-Festival auf den Fiedeler Platz

DÖHREN. Der Fiedeler Platz in Hannover-Döhren verwandelt sich am Sonnabend, 6. September, in eine große Bühne für Jazz, Swing und Lebensfreude. Seit fast drei Jahrzehnten gehört das Festival fest zur hannoverschen Kulturszene und gilt als das zweitgrößte Jazzfestival der Stadt unter freiem Himmel.

Was einst aus einer spontanen Idee von Michael Glaser, Ernst-August Schrader und Reinhard Kramer entstand, ist heute ein musikalisches Highlight, das Besucherinnen und Besucher aus allen Stadtteilen und der Region anzieht.

Den Auftakt um 15 Uhr gestalten die Swinging Oldtimers aus Burgwedel mit Klassikern des traditionellen Jazz. Um

17 Uhr übernimmt die Coffee House Jazzband aus Hameln mit Spielfreude und kreativen Interpretationen. Ab 19 Uhr sorgt die Old Virginy Jazzband mit Evergreens und selten gespielten Titeln im Stil von Chris Barber und der Dutch Swing College Band für Stimmung.

„Wir können es kaum abwarten, dass die Jazzbands wieder spielen“, sagt Mitbegründer Michael Glaser.

Das Festival findet auf dem Fiedeler Platz in Hannover-Döhren statt. Beginn ist um 15 Uhr, das Ende ist für 21 Uhr vorgesehen. Unterstützt wird die Veranstaltung von der Volksbank Hannover, der Gilde Brauerei, Haus und Grund, dem Caterer Bährenstark sowie der Fußwegreinigung Preiss.

Therapiezentrum-Döhren

Physiotherapie-Ergotherapie-Logopädie

Hildesheimer Str. 223, 30519 Döhren

Tel. 0511-8448359

www.therapiezentrum-döhren.de

*Wir möchten das Team erweitern
und freuen uns auf Bewerbungen*



Freier Waldorfkindergarten Michael

**Staunen
Erleben
Spielen
Lachen**

Unser Kindergarten besteht aus drei Gruppen und nimmt Kinder im Alter von 1,5 bis 6 Jahren auf.

Info-Nachmittag:

Jeden ersten Dienstag im Monat von 16 bis 17 Uhr
(außer in den Schulferien)

Wir freuen uns
auf Ihren Besuch!

Freier Waldorfkindergarten Michael

Heuerstr. 14 · 30519 Hannover · Tel.: 0511-838 69 89
info@waldorfkindergarten-michael.de
www.waldorfkindergarten-michael.de