

TanzFIT und SenYoga

Bewegung für Körper und Geist bei der Tanzschule Familie Bothe

HANNOVER. Kann Tanzen und das Mitsingen zu liebgewonnenen Schlägern und aktuellen Hits gesund sein? Ja! Bewegung und Musik fördern das körperliche und geistige Wohlbefinden, sagt die Neurowissenschaftlerin Dr. Manuela Macedonia. Studien zeigen, dass Tanzen das Gedächtnis stärkt, die Aufmerksamkeit verbessert und das Risiko von Demenzerkrankungen verringern kann. Besonders effektiv ist die Kombination aus körperlicher Bewegung und mentaler Anstrengung, die beim Tanz perfekt vereint wird. Und das Beste: Es ist nie zu spät, damit anzufangen!

► **TanzFIT – Bewegung für alle Altersgruppen, besonders ab 60**

TanzFIT kombiniert Tanz, Fitness und Koordination und richtet sich besonders an Menschen ab 60 Jahren, die aktiv und fit bleiben wollen. Zu motivierender Musik bietet die Tanzschule Bothe eine Mischung aus verschiedenen Tanzstilen und Fitnessübungen, die das Herz-Kreislauf-System stärken und die Beweglichkeit verbessern. Sie benötigen keinen Tanzpartner, und jeder macht nur so viel, wie er kann – der Spaß steht immer im Vordergrund!

► **SenYoga – modernes Yoga für Menschen ab 60**

Für alle ab 60 bietet die Tanzschule Bothe auch SenYoga an – ein speziell entwickeltes Yoga-Programm. Die Übungen, die auf der Matte oder mit dem Stuhl durchgeführt werden, sind auf die Bedürfnisse der Teilneh-



SenYoga – modernes Yoga für Menschen ab 60.

ANZEIGE

Foto: Bothe

menden abgestimmt. Das Ziel: Miteinander und Geselligkeit fördern, während gleichzeitig Körper und Geist trainiert werden. Im Mittelpunkt steht nicht die Vereinfachung klassischer Yoga-Übungen, sondern die Berücksichtigung der physischen und psychischen Fähigkeiten. SenYoga hilft bei typischen Be-

schwerden wie Arthrose oder Rückenproblemen und unterstützt alltägliche Bewegungsabläufe.

► **Kostenlose Schnupperstunden für TanzFIT und SenYoga**
Ob TanzFIT oder SenYoga – bei der Tanzschule Bothe finden Sie das richtige Angebot, um ge-

sund und fit zu bleiben. SenYoga wird immer freitags in der Tanzvilla Waldersee in entspannter Atmosphäre angeboten und die TanzFIT-Kurse finden montags, dienstags, donnerstags und freitags statt. Kommen Sie zu einer kostenlosen Schnupperstunde und erleben Sie selbst, wie gut Bewegung tut!

Hannoversche Volksbank spendet drei „eVRmobile“

Elektromobilität für gemeinnützige Initiativen! Jetzt bewerben!

HANNOVER. Die Hannoversche Volksbank und ihre Niederlassungen Volksbank Hildesheimer Börde und Volksbank Celle spenden Einrichtungen, die sich für soziale, karitative oder kulturelle Zwecke engagieren, auch in diesem Jahr wieder eVRmobil-Fahrzeuge. In diesem Jahr stehen drei Volkswagen vom Typ ID.3 Pro zur Verfügung, die einen Wert von jeweils knapp 42.000 Euro haben. Die Fahrzeuge werden nicht nur mit dem Volksbanken- und Raiffeisenbanken-Logo versehen, auf der Motorhaube ist auch Platz für eine individuelle Beklebung.

Wie schon in den Vorjahren schreibt die Hannoversche Volksbank die VRmobile als E-Auto aus. „Wir engagieren uns für die Menschen in unserer Region“, betont Jürgen Wache, Vorstandsvorsitzender der Hannoverschen Volksbank. Die Idee der Volksbanken und Raiffeisenbanken, für



Mobilität zu sorgen, wo bislang finanzielle Mittel fehlten oder knapp sind, findet seit mehr als 15 Jahren großen Zuspruch. Mittlerweile sind bundesweit über 4.100 VRmobil-Fahrzeuge im Dienst der guten Sache unterwegs. Allein im Geschäftsgebiet der Hannoverschen Volksbank sind inzwischen insgesamt 90 Autos im Einsatz.

Die Hannoversche Volksbank spendet drei Einrichtungen, die sich für soziale, karitative oder kulturelle Zwecke engagieren, jeweils einen Volkswagen vom Typ ID.3 Pro.

Foto: Volksbank Hannover

„Alle gemeinnützigen Institutionen im Geschäftsgebiet unserer Bank können sich bis zum 15. November bei uns für ein VRmobil bewerben“, erläutert Jürgen Wache: „Wir wollen damit für noch mehr Mobilität in der Region Hannover-Celle sorgen und die Flotte auf 93 Fahrzeuge ausweiten.“

Bewerber können sich alle nach Abgabenordnung förder-

ungswürdigen Vereine und Institutionen. Sie müssen ihre Institution kurz formlos vorstellen, den Einsatz des Fahrzeuges erläutern und die geschätzte jährliche Kilometerleistung mitteilen. Voraussichtlich im Sommer 2025 stehen die Fahrzeuge dann zur Verfügung.

Die Bewerbungen senden an: Hannoversche Volksbank eG, Marko Volck, Kurt-Schumacher-Straße 19, 30159 Hannover, Stichwort: VRmobil

Einsendeschluss für die Bewerbungen ist Freitag, 15. November.

► **Weitere Informationen:**
hannoversche-volksbank.de/vrmobil

ANZEIGE

Tanz

dich glücklich, gesund und fit!

KOSTENLOSE SCHNUPPERSTUNDE

Termin SenYoga 60+
Fr., 14:30 Uhr Tanzvilla Waldersee

Termine TanzFIT 60+
Mo., 10:30 Uhr Tanzvilla Waldersee
Di., 15:15 Uhr Tanzhaus Hannover
Do., 15:00 Uhr Tanzvilla Waldersee
Fr., 17:30 Uhr Tanzvilla Waldersee

TANZFIT
SenYOGA
Bewegt durchs Leben

Entdecke die Freude am Tanzen und bleibe aktiv – auch im besten Alter!

Anmeldung unter: 0511 66 37 66

ADTV-Tanzschulen Familie Bothe
www.tanzschulen-bothe.de
tanzten@tanzschulen-bothe.de

Mit Ausbeutung oder mit Menschen?

Mit Menschen.

misereor
GEMEINSAM GLOBAL GERECHT

Aquaristik Wochenende bei Stanze

Aktionswochenende mit Rabattaktion im Stanze Gartencenter

HANNOVER. Am Freitag und Samstag, 1. und 2. November, läutet das Stanze Gartencenter die Aquaristiksaison mit einem Aktionswochenende ein. Kunden erhalten auf das gesamte Aquaristiksortiment 10 Prozent Rabatt und mit der Stanze Kundenkarte, der Greencard, die direkt vor Ort beantragt werden kann, sogar 15 Prozent. „Wer sich mit Zierfischen, Wasserpflanzen, Futter, Technik, Aquarien oder Aquariendeko eindecken möchte, ist bei uns am 1. und 2. November genau richtig“, so René Gummert, Aquaristikexperte aus dem Stanze Gartencenter.

Neben der Rabattaktion sind auch die Hersteller Oase, Tetra und Sera selbst mit Experten vor Ort, die das Team der Abteilung tatkräftig unterstützen und ihre Produktneheiten vorstellen. „Auch für Aquarianer, die sich



Aquaristik-Experte René Gummert (links) und Oase-Experte Marcel Moore stehen am Stanze Aquaristik Wochenende mit Rat und Tat zur Seite.

Foto: Stanze

vergrößern wollen oder für diejenigen, die neu einsteigen wollen, haben wir uns tolle Aktionen mit den Herstellern überlegt“, verrät Gummert. So erhalten Kunden beim Kauf der Oase Aquarienkombinationen High-

line oder Scaperline kostenlos den passenden Oase Biomaster² Außenfilter gratis dazu. Zu jedem Tetra Aquariumset gibt es ein Paket mit sinnvollem Zubehör kostenlos dazu. Die Firmen Sera und NK Tropical Fish bera-

ten rund um die Themen Zierfischgesundheit und Fütterung. Auch kostenlose Wasseranalysen werden durchgeführt. Hierzu sollten Aquarienbesitzer 200ml Aquarienwasser mitbringen.

„Mit unserem Aquaristikwochenende eröffnen wir die neue Aquaristiksaison. Dafür haben wir allerhand neue Sortimente und Produkte eingekauft. Natürlich haben wir auch eine besonders große Zierfisch- und Wasserpflanzenauswahl in über 110 Ausstellungsbecken“, freut sich Abteilungsleiter René Gummert. Zum ersten Mal führt das Gartencenter am 1. November im Bistro Fenzini außerdem einen Eltern-Kind Aquaristikworkshop durch, zu dem sich Interessenten vorab anmelden konnten, um den optimalen Einstieg ins nasse Hobby zu ermöglichen.

ANZEIGE

Schnell sein zahlt sich aus.

Im Oktober bis zu **175 €** sparen

Im November bis zu **120 €** sparen

Wissen, was Hannover und die Welt bewegt.

Und so geht's: QR-Code scannen, telefonisch ☎ 0800 12 34 304 (kostenfrei) oder online bestellen unter abo.Neuepresse.de/schnell

Neue Presse NP

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland