

# Bad M<sup>ü</sup>nder bewegt

... mit tollen Partnern

## Herzlichen Dank

an alle unsere tollen Partner, Freunde und Sponsoren für die wichtige Unterstützung:

- Hofladen HERBST - Hachmühlen
- Gärtnerei Sporleder - Bad M<sup>ü</sup>nder
- Fleischerei Schöne-meier - Bakede
- Christians Freilandeier - Nettelrede
- REWE - Bad M<sup>ü</sup>nder
- Musikcenter Behnke - Veranstaltungstechnik
- Freunde des Jugendzentrums POINT e.V.

**Bad M<sup>ü</sup>nder bewegt** – ein Projekt der  
**GeTour**  
Gesellschaft für Gesundheit, Veranstaltungen und Tourismus mbH

**BKK24** Länger besser leben.

## JETZT KRANKENKASSE WECHSELN!

Wo die gesetzlichen Leistungen aufhören, geht die BKK24 mit 90 Extras weiter!

### BONUSPROGRAMM

■ Sie können bis zu 160 Euro kassieren.

### OSTEOPATHIE

■ Wir übernehmen bis zu 360 Euro.

### PROFESSIONELLE ZAHNREINIGUNG

■ Wir übernehmen bis zu 90 Euro.

GÜNSTIGER ZUSATZBEITRAG

1%

RUFEN SIE MICH GERNE AN!

### Mandy Kern

„Länger besser leben.“-  
Regionalleiterin für die  
Region Hameln-Pyrmont



BKK24  
Ritterstraße 12  
31785 Hameln



Telefon 05151 606069-16



m.kern@bkk24.de

**DIE KRANKENKASSE  
MIT ÜBER 90 EXTRAS!**

[www.bkk24.de](http://www.bkk24.de)



Stand: Februar 2021

# Bad M<sup>ü</sup>nder bewegt

... sei dabei und gewinne!

FREIZEIT • FREUDE • FASZINATION

18.  
September



## Euer Wettkampf geht weiter - Golf für alle!

Jeder ist eingeladen und kann dabei sein: Gemeinsam neues entdecken, Freude erleben und Faszination mit nach Hause nehmen. **Genau das wollen wir beim Golfspielen.** Stellen Sie ein Team aus 4-6 Spielern zusammen, das nach einer kleinen Einführung in einem 90-minütigen Wettkampf in mehreren Disziplinen gegen andere Mannschaften spielt.

**Seien Sie dabei – mit Ihrer Firma, dem Verein oder in privater Clique.**

Für Getränke und Snacks aus regionaler Küche ist gesorgt. Lassen Sie sich entführen in eine nachhaltige Verbindung zwischen Sport und Naturlandschaft, aus Konzentration und Freude, aus Ausdauer und Leidenschaft.

### WANN UND WO:

am 18. September • Golfpark am Deister, Am Osterberg 2

**KOSTEN: 5,- € pro Person** inkl. Snacks und alkoholfreie Getränke

**DURCH DEN TAG FÜHRT SIE:** Das Trainer-Team des Golfparks am Deister und das Team der GeTour, Technik Moderation und Unterhaltung: Musikcenter Behnke

### TEILNAHME NUR MÖGLICH NACH ANMELDUNG:

GeTour GmbH 05042 929804 oder stefanie.saake@bad-muender.de. Alle weiteren Änderungen, notwendige Regeln und aktuelle Informationen erhalten Sie bei der Anmeldung.

GEMEINSAM – DABEI SEIN

# Bad M<sup>ü</sup>nder bewegt

... Aktionstag 2021



11. Juli  
Beginn:  
10:00

## 16 Ortsteile sind eingeladen, sich zu präsentieren!

Erleben Sie Gemeinsamkeit und lassen Sie sich erneut überraschen, was 16 Ortsteile plus die Kernstadt für Sie „auf die Beine stellen“ können - die Worte *Gemeinsamkeit* und *Positiv* müssen endlich wieder ein Lächeln zaubern können!

Erfragen Sie bitte die Möglichkeiten zur Teilnahme.

**WANN und WO:** am 11. Juli • Beginn: 10:00 Uhr im Kurpark Bad M<sup>ü</sup>nder

Jede Veranstaltung wird unter Einhaltung aller zeitlich aktuellen Regeln / Beschränkungen durchgeführt. Alle weiteren Infos zu Änderungen + Hygieneregeln werden der Situation angepasst und nach der Anmeldung mitgeteilt: in der Presse, telefonisch oder per E-Mail

**BAD M<sup>ü</sup>NDER**  
STADT DER HEILQUELLEN

**GeTour**  
Gesellschaft für Gesundheit,  
Veranstaltungen und Tourismus mbH

**BKK24** Länger besser leben.

GeTour GmbH »Bad M<sup>ü</sup>nder bewegt«  
Hannoversche Straße 14 A  
31848 Bad M<sup>ü</sup>nder  
Tel. 0 50 42- 92 98 04  
E-Mail: info@bad-muender.de oder  
stefanie.saake@bad-muender.de

POSTAKTUELL AN ALLE HAUSHALTE

# Bad M<sup>ü</sup>nder bewegt

Länger besser leben  
... 2021 gemeinsam!



Bei allen  
Veranstaltungen  
werden die  
Corona-Regeln  
beachtet!



Darauf  
können  
Sie sich  
freuen!



**BAD M<sup>ü</sup>NDER**  
STADT DER HEILQUELLEN

**GeTour** **BKK24** Länger besser leben.

# Bad Münders bewegt

... einfach mal loslaufen



**Wichtig: Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung!**

Kurs 1 ab 13. Apr.  
Kurs 2 ab 08. April

## KURS 1 „Laufend unterwegs“

12 Laufkurseinheiten je 90 Min. für Laufanfänger mit Low-Level-Fitness, Ziel: 30 Min. ununterbrochen zu laufen

**WANN UND WO:**  
ab 13. April • jeweils dienstags • 17:30 Uhr  
Kurmittelhaus (bei Gruppeninteresse variabel)

## KURS 2 „Ausdauer auf Dauer“

10 Kurseinheiten, je 90 Min.: Walking, Nordic Walking und Laufen werden zur Belastungssteuerung für Personen mit Bewegungsmangel eingesetzt.

**WANN UND WO:**  
ab 8. April • jeweils donnerstags • 17:30 Uhr  
Kurmittelhaus (bei Gruppeninteresse variabel)

**Die Kurse bieten** mit den Themeninhalten Walking- / NW- / Lauf-Technik, Fitnessstest, individuelle Trainingsbelastung, Ernährung, Stress und Entspannung sowie Dehn- und Kräftigungsübungen ein ganzheitliches Training nach sportwissenschaftlich konzipierten Programmen.

**KOSTEN:** Kurs 1: 90,- € • Kurs 2: 80,- €  
Die Kursgebühren werden von den meisten Krankenkassen bis zu 90% bzw. 75,- Euro übernommen.

**INFOSTUNDE:** 6. April, 17:30 h • Foyer Martin Schmidt-Saal  
**TEILNAHME NUR MÖGLICH NACH ANMELDUNG:**  
Jürgen Keller, Tel. 05042-913326 • www.jukes-lauftherapie.de oder stefanie.saake@bad-muender.de

**ANBIETER:** Sportclub Bad Münders  
**KOOPERATIONSPARTNER:** BKK 24

Anerkannte  
zertifizierte  
Ausdauerkurse

# Bad Münders bewegt

... jedes Alter



## Ein Tag für Dich

Den Kurpark und seine Bäume, Kräuter, Pflanzen und Blumen – neu erleben...

heißt es wieder bei einer „Wanderung“ mit Tipps und Tricks zur Anwendung als Heilpflanzen, für den Kochtopf und vieles mehr. Erfahren Sie etwas über die heimischen Heilquellen und genießen Sie eine Trinkprobe.

**Zum Abschluss lassen Sie sich mitnehmen zur Klangentspannung mit Hella Grote: Die Einfachheit der Klänge führt Sie in die Ruhe und zur Aktivierung neuer Energien.**

**WANN und WO:**  
am 10. April • 10:30 Uhr bis 14:30 Uhr  
Treffpunkt vor der Wandelhalle am Kurpark, Osterstr. 39

**In den Pausen gibt es Regionales lecker zubereitet von Christina von Lachner Dahm.**

**KOSTEN:** inkl. Essen 10,- €  
**DURCH DEN TAG FÜHRT SIE:**  
Radojka Adler und Steffi Saake

**TEILNAHME NUR MÖGLICH NACH ANMELDUNG:**

GeTour GmbH 05042 929804 oder stefanie.saake@bad-muender.de  
Alle weiteren Änderungen, notwendige Regeln und aktuelle Informationen erhalten Sie bei der Anmeldung.

„Eure Nahrung sollen eure Heilmittel, und eure Heilmittel sollen eure Nahrung sein.“

# Bad Münders bewegt

... sei dabei – mach den Kopf frei!



## Ein Tag für Dich

...ganz neu mit NIA - „Raus aus Deinem Kopf und rein in Deine Füße“. Hier werden ganz neue Aktivpunkte in Ihrem Körper mobilisiert. Wie das funktioniert? Lassen Sie sich überraschen...

...ganz anders mit Yoga im Park - „Lass Dich treiben und tanke neue Energie“. Erleben Sie Fitness pur, um allen Anforderungen im Alltag gewachsen zu sein.

**WANN und WO:** am 3. Juli  
von 10:30 Uhr bis 14:30 Uhr  
Treffpunkt: Gradierwerk im Kurpark

**In den Pausen gibt es Regionales lecker zubereitet von Christina von Lachner Dahm.**

**KOSTEN:** 10,- € pro Person inkl. Essen sowie Heilwasser

**DURCH DEN TAG FÜHRT SIE:**  
Jessica Netzel-Laue, Sylvia Stamm, Christina von Lachner-Dahm

**TEILNAHME NUR MÖGLICH NACH ANMELDUNG:**  
GeTour GmbH 05042-929804 oder stefanie.saake@bad-muender.de. Alle weiteren Änderungen, notwendige Regeln und aktuelle Informationen erhalten Sie bei der Anmeldung.

Sonnenschein und gute Laune garantiert!

EINKLANG FÜR KÖRPER UND SEELE

# Bad Münders bewegt

... gesund genießen



## Kochen im Park mit Stargardt und Hirschhausen

Seien Sie dabei: direkt am Herd werden bekannte Gerichte neu und raffiniert zubereitet – gesund - regional - lecker! Lassen Sie sich kulinarisch verführen, wenn lokale Sponsoren zum Schauen, Staunen und Essen einladen. Hinter dem Herd stehen Torben Stargardt (ARD - Mein Nachmittag; Catering) und Sina Hirschhausen.

**WANN UND WO:** am 12. Mai • 16. Juni • 07. Juli  
jeweils von 18:00 - 18:45 Uhr  
Einlass ab 17.30 Uhr • Kurmuschel/Bühne im Park

**KOSTEN:** Teilnahmegebühr 8,- €

**TEILNAHME NUR MÖGLICH NACH ANMELDUNG:**  
GeTour GmbH 05042-929804 oder stefanie.saake@bad-muender.de  
Alle weiteren Änderungen, notwendige Regeln und aktuelle Informationen erhalten Sie bei der Anmeldung.

DIE KOCHSHOW FÜR JEDEN

# Bad Münders bewegt

... die ganz große Show



## Komm mit auf die Bühne

**Für Kids und Teens von 8 - 16 Jahren**  
Lass Dir zwei Tage lang die Welt auf der großen Bühne näherbringen. Selbstvertrauen und Spontaneität werden gezielt geschult und gestärkt. Sei ein Star und lerne, auf der großen Bühne zu gehen, zu stehen, zu sprechen ... und natürlich das Schauspielern. Mit viel Spaß und Kreativität ein spannendes und einzigartiges Erlebnis für Dich ...  
... und Ihr entscheidet, ob es eine Aufführung für Publikum und Eltern gibt!

**WANN und WO:** am 28. und 29. August  
von 11:00 Uhr bis 14:00 Uhr  
Treffpunkt an der Bühne im Kurpark

**DURCH DEN TAG FÜHRT EUCH:**  
Theaterpädagogin und Schauspielerin Mareike Schlote  
**KOSTEN:** Teilnahmegebühr 6,- € inkl. Getränke.

**TEILNAHME NUR MÖGLICH NACH ANMELDUNG:**  
GeTour GmbH 05042-929804 oder stefanie.saake@bad-muender.de. Alle weiteren Änderungen, notwendige Regeln und aktuelle Informationen erhalten Sie bei der Anmeldung.

ENTDECKE DEIN TALENT