

Bad M_ünder bewegt

... jedes Alter



Jetzt sind Sie dran ...
und nicht immer die anderen!

Kreativität
Entspannung
Natur

Ein Tag für Dich

Am 22. Juni, Treffpunkt um 10.30 Uhr
in der Wandelhalle, Osterstraße 39

Ob in Ihrem Alltag,
vor einer Prüfung oder im
Berufsleben,

ob in der täglichen Organisation,
aus Freude und Lust auf Entspannung
oder einfach nur aus Neugierde

Neues auszuprobieren ... lassen Sie sich ein auf ...

KREATIVITÄT - ENTSPANNUNG - NATUR

ANMELDUNG:
GeTour, Kurmittelhaus, 05042/929804



Bad M_ünder bewegt

Ihre Ansprechpartner



GeTour GmbH
»Bad M_ünder bewegt«
Hannoversche Straße 14 A
31848 Bad M_ünder
Tel. 0 50 42- 92 98 04
E-Mail: info@bad-muender.de



Bad M_ünder bewegt

Aktionstag 2019



Generationen verbinden - gesund durchs Leben am 02. Juni 2019

Der Kurpark in Bad M_ünder wird erneut
der Begegnungs-Mittelpunkt sein um die
Menschen aus 16 Ortsteilen von
Bad M_ünder

- zu verbinden
- zu informieren
- zu bewegen
- gemeinsam Spaß haben!

Das genaue
Programm folgt!



Bad M_ünder bewegt

Erste Aktionen 2019



- Ausdauerkurse
- Kochkurse
- eine Bühne für dich
- ein Tag für Dich



GeTour



Bad Münders bewegt

... fit in den Sommer

anerkannte zertifizierte
Ausdauerkurse
Laufen für Anfänger und
Walking/ Nordic-Walking



KURS 1: „Laufend unterwegs“

12 Kurseinheiten, jeweils 90 Minuten
für Laufanfänger mit Low-Level-Fitness,
Ziel: 30 Minuten ununterbrochen laufen zu können.

WANN UND WO:

ab 28. März 2019, donnerstags 17:30 Uhr,
Kurmittelhaus (bei Gruppeninteresse variabel)

KURS 2: „Ausdauer auf Dauer“

10 Kurseinheiten, jeweils 90 Minuten.
Walking, Nordic-Walking und Laufen werden zur
Belastungssteuerung für Personen mit Bewegungsmangel
eingesetzt.

WANN UND WO:

ab 02. April 2019, dienstags 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 Kräfti-
gungsübungen ein ganzheitliches Training nach sportwissen-
schaftlich konzipierten Programmen.

KOSTEN: Kurs 1: 90,- Euro • Kurs 2: 80,- Euro
Die Kursgebühren werden von Krankenkassen bis zu 90%
oder 75,- Euro übernommen.

**Informationsstunde: Do., 21. März, 18:00 Uhr,
Treffen in der Wandelhalle, Bad Münders**

KURSLEITER: Jürgen Keller, Tel. 05042 -913326
www.jukes-lauftherapie.de

KOOPERATIONSPARTNER: Sportclub Bad Münders

Bad Münders bewegt

... gesund genießen



Laufende Kochkurse

für Erwachsene mit **Christina von Lachner-Dahm** und
Dr. med. Ute Maria Schendel

...plus Infos zu **Lebensmitteln** und
Säure-Basen Gleichgewicht; Vegetarische Gerichte

AKTUELLE TERMINE 2019:

Mi 27.3., Mi 22.5., Mi 26.6., Mi 21.8., Mi 27.11. 2019

Das Ernährungs-Thema zum jeweiligen Termin erfahren
Sie immer aktuell auf der Internetseite: www.cvld.de
Christian von Lachner-Dahm

ORT UND UHRZEIT:

Grundschule Bad Münders, Wallstraße 20, immer 18 - 21 Uhr

KOSTEN:

22,- Euro inkl. Essen und Trinken als Einzeltermin
20,- Euro bei Buchung von mind. drei Terminen

LEITUNG:

Christina von Lachner-Dahm, Heilpraktikerin und
Dr. med. Ute Maria Schendel

ANMELDUNG:

GeTour, Kurmittelhaus,
Tel. 05042/929804

Gemeinsam kochen,
gemeinsam essen

Bad Münders bewegt

... gesund aufwachsen



Kochnachmittag

für coole Jungs und tolle Mädels (10 - 12 J.)

Die Ernährung der Kindheit ist prägend für das ganze Leben.
Lebensmittel kennen lernen – regional und gesund kochen –
gemeinsam essen

JEWELNS MITTWOCHS

20.03.19 Obst und Spinat: Das passt!

24.04.19 Eier in Variation

15.05.19 Nudeln Nudeln Nudeln

19.06.19 Picknick: Wraps

21.08.19 Eintopf begeistert

13.11.19 Leckere Winterküche!

Für genaue Infos zum Gericht schauen Sie bitte auf der
Internetseite www.gegen-gewicht.de

WANN UND WO:

KGS Bad Münders, Bahnhofstraße 52 • immer 17 - 19 Uhr

KOSTEN: 6,- Euro - inkl. Essen und 1 Getränk

LEITUNG: Monika Reinecke, Ernährungsberaterin

ILS Fachfrau für Ernährung der IHK

Dr. M. A. Joumaah, Facharzt für Kinder- + Jugendmedizin

ANMELDUNG: GeTour, Kurmittelhaus, Tel. 05042/929804

Bad Münders bewegt

... auch Dich!



Wir spielen Theater - bunt und vielfältig – auch in Bad Münders

Theaterspielen ist für alle Generationen ein Bereich, der
durch die Freude am Spiel die Lebensqualität steigert.
Theaterspielen macht deshalb auch nicht vor dem
Alter Halt.

Theater bietet den Ort, an dem man Gefühle erlebbar
und sichtbar zum Ausdruck bringen kann. Es geht dar-
um, dem reichen Schatz an Erfahrungen Formen zuge-
ben und sie zu verwandeln, statt innerlich zu erstarren.
Viele Theaterbegeisterte wissen es längst –
Theaterspielen hält gesund, bringt Freude und steigert
die Lebensqualität.

- Der Mensch will sozial aktiv sein: Wer aktiv ist, ist zufrieden!
- Der Mensch ist nur glücklich, wenn er etwas leisten
kann, Aufgaben hat und gebraucht wird.

Gemeinsam erleben wir Bewegung, Mimik, Gestik und
Timing, die Sinne werden geschärft und es gilt, die
eigenen darstellerischen Kompetenzen zu entdecken.

Vom 26. März bis zum 23. Juli. 2019
immer Dienstags um 09.30 Uhr
www.deister-suentel-buehne.de
Brigitte Kolde, Tel. 05042/1645

- in den Räumen der Jugendmusikschule Wallstr. 20 B
- nach Absprache im Theatersaal am Wall,
Lange Str. 11, Eingang Wallstr.

eine Bühne für Jeder-Mann
und Jede-Frau