

Bad M \ddot{u} nder bewegt

- "L \ddot{a} nger besser leben."

Kooperationspartner

BKK24 L \ddot{a} nger besser leben.

Wechseln Sie jetzt die Krankenkasse!

Rufen Sie mich an – wir **übernehmen das für Sie!**

Mandy Kern
„L \ddot{a} nger besser leben.“-
Regionalleiterin für
Hamelns-Pyrmont
und Holzwinden

DAS IST SPITZE!
BESTE LEISTUNGEN DER BKK24

Rund 100 Extras für Sie, z. B.:

„L \ddot{a} nger besser leben.“-Bonus | mind. 100 Euro
Osteopathie | bis zu 360 Euro
Professionelle Zahnreinigung | 2x bis zu 45 Euro
Chiropraktik | bis zu 190 Euro
Präventionskurse | bis zu 250 Euro
Schutzimpfungen | ca. 150 Euro
Zahnersatz | bis zu mehreren 100 Euro

Weitere Infos: 05151 606069-16 | m.kern@bkk24.de

www.bkk24.de/extras

Bad M \ddot{u} nder bewegt

- "L \ddot{a} nger besser leben."

Aktionstag 2020

**L \ddot{a} nger besser leben
... für jedes Alter**

Seien Sie dabei,
wenn es wieder heißt:

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

Bad M \ddot{u} nder mit seinen 16 Ortsteilen trifft sich, um für einen Tag gemeinsam den Bewegungs- und Gesundheitswert jedes Einzelnen zu feiern.

Termin und Programm folgen!

Termin
im
Herbst

Seien Sie
dabei!

Bad M \ddot{u} nder bewegt

- "L \ddot{a} nger besser leben."

... gesund aufwachsen

Kochnachmittag

für coole Jungs und tolle Mädels von 10 bis 12 Jahren

Kochnachmittage für coole Jungs und tolle Mädels können wir unter den aktuellen Regeln in diesem Jahr leider nicht realisieren. Freut Euch jetzt schon auf 2021 – die neuen Termine werden rechtzeitig bekannt gegeben!

Alle Kurse, Vorträge und Aktionen werden sorgsam geplant. Wir sorgen für Ihre Sicherheit und beachten die geltenden Gesundheitsregeln (Teilnehmerzahl, Abstand, Hygiene, ggf. Mund-Nasen-Schutz). Haben Sie Spaß, Freude und nehmen Sie viel positive Energie mit. Halten Sie die Regeln ein und helfen Sie mit, sich und andere zu schützen. Bei Rückfragen rufen Sie uns gern an!

Termine
neu im Jahr
2021

GESUND • EINFACH • COOL

BAD M \ddot{U} NDER
STADT DER HEILQUELLEN

BKK24 L \ddot{a} nger besser leben.

GeTour
Gesellschaft für Gesundheit,
Veranstaltungen und Tourismus mbH

GeTour GmbH
»Bad M \ddot{u} nder bewegt«
Hannoversche Straße 14 A
31848 Bad M \ddot{u} nder
Tel. 0 50 42- 92 98 04
E-Mail: info@bad-muender.de

Bad M \ddot{u} nder bewegt

- "L \ddot{a} nger besser leben."

Aktionen 2020

Bei allen
Veranstaltungen
werden wichtige
Corona-Regeln
beachtet!

Darauf
können
Sie sich
freuen!

BAD M \ddot{U} NDER
STADT DER HEILQUELLEN

GeTour **BKK24** L \ddot{a} nger besser leben.

Bad M \ddot{u} nder bewegt

- "L \ddot{a} nger besser leben."

... einfach mal loslaufen

Anerkannte zertifizierte Ausdauerkurse



Kurs 1
ab 23. Juli
Kurs 2 ab
21. Juli

KURS 1 „Laufend unterwegs“

12 Laufkurseinheiten je 90 Min. f \ddot{u} r Laufanf \ddot{a} nger mit Low-Level-Fitness, Ziel: 30 Min. ununterbrochen zu laufen

WANN UND WO:

ab 23. Juli • jeweils donnerstags • 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 f \ddot{u} r Personen mit Bewegungsmangel eingesetzt.

WANN UND WO:

ab 21. Juli • jeweils dienstags • 17:30 Uhr
Kurmittelhaus (bei Gruppeninteresse variabel)

Die Kurse bieten mit den Themeninhalten Walking- / NW- / Lauf-Technik, Fitnessstest, individuelle Trainingsbelastung, Ern \ddot{a} hrung, Stress und Entspannung sowie Dehn- und Kr \ddot{a} ftigungs \ddot{u} bungen ein ganzheitliches Training nach sportwissenschaftlich konzipierten Programmen.

KOSTEN: Kurs 1: 90,- € • Kurs 2: 80,- €

Die Kursgeb \ddot{u} hren werden von den meisten Krankenkassen bis zu 90% bzw. 75,- Euro \ddot{u} bernommen.

INFOSTUNDE: 14. Juli, 18 Uhr • Foyer Martin Schmidt-Saal

KURSLEITER: J \ddot{u} rgen Keller, Tel. 05042-913326

www.jukes-lauftherapie.de

KOOPERATIONSPARTNER: Sportclub Bad M \ddot{u} nder

Bad M \ddot{u} nder bewegt

- "L \ddot{a} nger besser leben."

... gesund genießen

EINFACH • GESUND • KOCHEN



08.07.
23.09.-28.10.
25.11.
16.12.

Kochkurse

f \ddot{u} r Erwachsene mit Christina von Lachner-Dahm und Dr. med. Ute Maria Schendel
...plus Infos zu Lebensmitteln und S \ddot{a} ure-Basen Gleichgewicht; Vegetarische Gerichte

GEMEINSAM KOCHEN – GEMEINSAM ESSEN

Das Ern \ddot{a} hrungs-Thema zum jeweiligen Termin erfahren Sie immer aktuell auf der Internetseite: www.cvld.de
Christina von Lachner-Dahm

WANN UND WO:

8. Juli / 23. September / 28. Oktober / 25. November /
16. Dezember (Weihnachtsspecial)
jeweils Mittwochs • immer 18 bis 21 Uhr
Grundschule Bad M \ddot{u} nder, Wallstra β e 20

KOSTEN:

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

LEITUNG:

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

ANMELDUNG:

GeTour, Kurmittelhaus, Tel. 05042/929804

Bad M \ddot{u} nder bewegt

- "L \ddot{a} nger besser leben."

... dabei sein - gewinnen

FREIZEIT • FREUDE • FASZINATION



19.
September
und 10.
Oktober



Euer Wettkampf - Golf f \ddot{u} r 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 Einf \ddot{u} hrung in einem 90-min \ddot{u} tigen Wettkampf in mehreren Disziplinen gegen andere Mannschaften spielt.

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

F \ddot{u} r Getr \ddot{a} nke und Snacks aus regionaler K \ddot{u} che ist gesorgt.

Lassen Sie sich entf \ddot{u} hren in eine nachhaltige Verbindung zwischen Sport und Naturlandschaft, aus Konzentration und Freude, aus Ausdauer und Leidenschaft.

WANN UND WO:

19. September und 10. Oktober
Golfpark am Deister, Am Osterberg 2

KOSTEN inkl. Snacks und alkoholfreie Getr \ddot{a} nke:
20,- Euro pro Team

DURCH DEN TAG F \ddot{U} HRT SIE:

das Trainer-Team des Golfparks am Deister und das Team der GeTour

ANMELDUNG: GeTour, Kurmittelhaus, Tel. 05042/929804

Bad M \ddot{u} nder bewegt

- "L \ddot{a} nger besser leben."

... jedes Alter

HEILKR \ddot{A} UTER • HEILQUELLEN • HEISSHUNGER



29.
August

Ein Tag f \ddot{u} r Dich

Ein Tag f \ddot{u} r Dich/mich unter dem Motto „**Heilkr \ddot{a} uter, Heilquellen und Hei β hunger**“ zeigt Ihnen Heilkr \ddot{a} uter-Orte in Ihrer Heimat, regionale Kr \ddot{a} uter und Pflanzen und gibt hilfreiche Tipps.

Erfahren Sie etwas \ddot{u} ber die Heilquellen bei uns in Bad M \ddot{u} nder und wie Sie diese f \ddot{u} r sich nutzen k \ddot{o} nnen.

Bei einer gen \ddot{u} sslichen Trinkprobe mit leckeren und gesunden Heilkr \ddot{a} uter-Snacks gibt es zum Abschluss alle Infos und Rezepte f \ddot{u} r zu Hause.

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

Hippokrates, griechischer Arzt, 460 bis 377 v. Chr.

WANN und WO:

29. August • 10:30 Uhr bis 14:30 Uhr
Treffpunkt in der Wandelhalle am Kurpark, Osterstra β e 39

KOSTEN inkl. Essen: 10,- Euro

DURCH DEN TAG F \ddot{U} HRT SIE:

Dagmar Fischer, Monika Reinecke und Radojka Adler

ANMELDUNG: GeTour, Kurmittelhaus, 05042/929804

LAUFEN IN DER SCH \ddot{O} NSTEN JAHRESZEIT