

# Bad M<sup>ü</sup>nder bewegt

16 Ortsteile  
... mit tollen Partnern

16 Ortsteile –  
**Menschen in Gemeinsamkeit**  
aus Vereinen und sozialen Einrichtungen,  
Kitas und Schulen, Verbänden, Handel  
und Unternehmen.

## Du und ich als Motivatoren

... um gemeinsam ein Ziel zu erreichen:  
in Generationen gesund zu leben!

Alle weiteren Infos zu Änderungen und  
Hygieneregeln werden der Situation angepasst  
und nach der Anmeldung mitgeteilt:  
in der Presse, telefonisch oder per E-Mail

## Herzlichen Dank!

Ein herzliches Dankeschön an alle  
unsere Sponsoren und Partner, ohne  
die diese Angebotsqualität und Vielfalt  
nicht möglich wäre!

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

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 oder  
E-Mail: stefanie.saake@bad-muender.de

**BKK24** Länger besser leben.

## JETZT KRANKENKASSE WECHSELN!

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

### BONUSPROGRAMM

■ Sie können jährlich 160 Euro kassieren.

### OSTEOPATHIE

■ Wir übernehmen bis zu 360 Euro.

### PROFESSIONELLE ZAHNREINIGUNG

■ Wir übernehmen bis zu 90 Euro.

### DIGITALE ANGEBOTE

■ App „Meine BKK24“ und Online-Geschäftsstelle

Ab Mai:

**GESENKTER  
ZUSATZBEITRAG  
1,49%**

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

FREIZEIT • FREUDE • FASZINATION

# Bad M<sup>ü</sup>nder bewegt

... sei dabei und gewinne!



24. April • JETZT anmelden –  
die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

## Euer Wettkampf geht weiter - Holt euch den Pokal 2022!

Gemeinsam neues entdecken, JEDER kann mitmachen:

Genau das wollen wir beim Golf für ALLE – Euer Wett-  
kampf! Stelle ein Team aus 4-6 Spielern zusammen  
(hierbei sind Golfkenntnisse nicht erforderlich).

Sei dabei – mit deiner Firma, im Verein, privater Clique.  
Als Einzelperson freuen sich andere Mannschaften auf  
deine Unterstützung. In mehreren Disziplinen spielen die  
Mannschaften gegeneinander.

Für Getränke und Snacks aus regionaler Küche ist gesorgt.  
Lass dich entführen in eine nachhaltige Verbindung zwischen  
Sport und Naturlandschaft, aus Konzentration und Freude.

**WANN UND WO:** am 24. April,  
Start 10:00 Uhr Golfpark am Deister, Am Osterberg 2

**KOSTEN:** 5,- € pro Person

**DURCH DEN TAG FÜHRT:** 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

GEMEINSAM – DABEI SEIN

# Bad M<sup>ü</sup>nder bewegt

... 16 Ortsteile  
Aktionstag 2022



15. Mai  
Beginn:  
10:00

## Gemeinsam MUTig sein – so gehts!

Erlebe Gemeinsamkeit und lass dich erneut überraschen,  
was 16 Ortsteile inkl die Kernstadt für dich „auf die Beine  
stellen“ können – die Worte **Gemeinsamkeit** und **Positiv**  
müssen endlich wieder ein Lächeln zaubern können!

Erfrage bitte die Möglichkeiten zur Teilnahme.

**WANN und WO:** am 15. Mai • Beginn: 10:00 Uhr  
im Kurpark Bad M<sup>ü</sup>nder

Unter Einhaltung aller Corona-Regeln und mit einem  
Hygienekonzept laden wir auch 2022  
alle 16 Ortsteile ein,  
sich zu präsentieren.

Komm mit auf  
die Bühne  
diese Aktion für Kids und  
Jugendliche wird es auch  
in 2022 wieder geben.  
Weitere Infos / Termine:  
stefanie.saake@  
bad-muender.de

**BAD  
M<sup>ü</sup>NDER**  
STADT DER HEILQUELLEN  
**GeTour**  
Gesellschaft für Gesundheit,  
Veranstaltungen und Tourismus mbH

**BKK24** Länger besser leben.

POSTAKTUELL AN ALLE HAUSHALTE

# Bad M<sup>ü</sup>nder bewegt

... 16 Ortsteile  
Gemeinsam mutig sein!



Darauf  
können Sie  
sich 2022  
freuen!

Seien Sie  
gespannt auf das  
Online-  
Angebot

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

**GeTour**

**BKK24** Länger besser leben.



# Bad M~~ü~~nder bewegt

Wenn nicht jetzt, wann dann:  
Einfach mal loslaufen



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

Info-Stunde am 7. März um 19 Uhr



## 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 8. März • 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 10. März • 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:** 7. März, 19:00 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 M~~ü~~nder  
**KOOPERATIONSPARTNER:** BKK 24

Anerkannte  
zertifizierte  
Ausdauerkurse

# Bad M~~ü~~nder bewegt

... jedes Alter



26. März  
27. August



## Ein Tag für ~~D~~ich

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. Erfahre etwas über unsere heimischen Heilquellen und genieße eine Trinkprobe.

**Jeder kennt vielleicht den Gedanken „dieser Tag ist mir nicht wohlgesonnen“ oder „mehr kann ich seelisch nicht verkraften.“ Hier kann ein Schmunzeln, Lächeln oder herzhaftes Lachen Herz und Seele wieder neue Energie geben!**

### WANN und WO:

am 26. März und 27. August • 10:30 Uhr bis 14:30 Uhr  
Treffpunkt vor der Wandelhalle am Kurpark, Osterstr. 39

**Inkl. regionaler Snacks von Christina von Lachner-Dahm.**

**KOSTEN:** 10,- € pro Person

### DURCH DEN TAG FÜHRT:

Radojka Adler, Lena Hannemann und Steffi Saake

**TEILNAHME NUR MÖGLICH MIT ANMELDUNG:**

GeTour GmbH 05042 929804 oder stefanie.saake@bad-muender.de

Online:  
**Lachyoga**  
jeden 1. Sonntag  
im Monat um 11 Uhr.  
Mach mit auf Zoom:  
ID: 77859227937  
KW: 5g12v7

# Bad M~~ü~~nder bewegt

... sei dabei –  
mach den Kopf frei!



09. Juli  
24. September



## Ein Tag für ~~D~~ich

**NIA – Sei dabei und mach Deinen Kopf frei!**

Nia ist ein pulsierender Mix aus Tanz, Mobilisation, Fitness und Entspannung. Nia feel good!

...ganz anders mit Yoga im Park – „Lass Dich treiben und tanke neue Energie“. Erlebe Körper und Atem im Einklang, um allen Anforderungen im Alltag gewachsen zu sein.

**WANN und WO:** am 09. Juli und 24. September  
von 10:30 Uhr bis 14:30 Uhr

Treffpunkt: Gradierwerk im Kurpark

**Inkl. regionaler Snacks von Christina von Lachner-Dahm.**

**KOSTEN:** 10,- € pro Person

### DURCH DEN TAG FÜHRT:

Jessica Netzel-Laue, Sylvia Stamm

**TEILNAHME NUR MÖGLICH NACH ANMELDUNG:**

GeTour GmbH 05042-929804  
oder stefanie.saake@bad-muender.de

Sonnenschein  
und gute Laune garantiert!



# Bad M~~ü~~nder bewegt

gesund genießen  
... mit deinen Rezepten!



Einsendeschluss ist der:  
6. Juni '22

## 16 Ortsteile - 1 Kochbuch – und dein Rezept ist mit dabei!

**Wir gestalten gemeinsam ein Kochbuch!**

Schicke uns bis zum oben genannten Einsendeschluss dein Rezept und den Einkaufszettel – wir veröffentlichen es garantiert!

Einzige Bedingung: Bitte nur regionale Zutaten benutzen.

**Wir freuen uns auf Deine Rezepte!**

**Ideen und regionale Anregungen bekommst du mit den Rezeptkarten vom Landkreis-Hameln-Pyrmont in Zusammenarbeit mit Monika Reinecke – erhältlich bei der GeTour.**

### SCHICKE DEIN REZEPT AN:

GeTour GmbH Bad M~~ü~~nder  
Stichwort: Kochbuch 2022  
Hannoversche Straße 14a, 31848 Bad M~~ü~~nder  
oder per E-Mail an stefanie.saake@bad-muender.de

# Bad M~~ü~~nder bewegt

... für JederMann/Frau  
und jedes Alter!



Jeden  
Dienstag

## Fit in den Tag

Starte auch du körperlich fit und aktiv in den Tag! Sei dabei... deine Trainerin Susanne Bartels und das Team „Bad M~~ü~~nder bewegt – 16 Ortsteile“ freuen sich auf deine Teilnahme!

**Partner der BKK24 Länger besser leben.**

**WANN und WO:** jeden Dienstag  
von 10:15 Uhr bis 11:15 Uhr

Treffpunkt in der Wandelhalle am Kurpark, Osterstraße 39

**ANMELDUNG:** direkt vor Ort

