

Bad M^ünder 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^ünder bewegt – ein Projekt der
GeTour
Gesellschaft für Gesundheit,
Veranstaltungen und Tourismus mbH

GeTour GmbH »Bad M^ünder bewegt«
Hannoversche Straße 14 A, 31848 Bad M^ünder
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!**



Stand: Februar 2022

www.bkk24.de

Bad M^ünder bewegt

... sei dabei und gewinne!

FREIZEIT • FREUDE • FASZINATION



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^ünder bewegt

... 16 Ortsteile
Aktionstag 2022



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^ünder

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

15. Mai
Beginn:
10:00

**BAD
M^üNDER**
STADT DER HEILQUELLEN
GeTour
Gesellschaft für Gesundheit,
Veranstaltungen und Tourismus mbH

BKK24 Länger besser leben.

POSTAKTUELL AN ALLE HAUSHALTE

Bad M^ünder bewegt

... 16 Ortsteile
Gemeinsam mutig sein!



Darauf
können Sie
sich 2022
freuen!

Seien Sie
gespannt auf das
Online-
Angebot

**BAD
M^üNDER**
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



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!



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!



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

