Backhaus Aktiv

Bewegung, Bildung und mehr...

Das Veranstaltungszentrum für Sport, Bildung und Kultur. Offen für alle Altersgruppen mit Angeboten die der Förderung von Kreativität, Kommunikation, interkultureller Bildung und Körpererfahrung dienen.

Programm
vom
6. Januar bis 11.Juli
2025

Kontakt:
☎ 05723 98 98 319
info@backhaus-rodenberg.de
www.backhaus-rodenberg.de

Adresse:
Backhaus Aktiv e.V.
Deisterstraße 17
31552 Rodenberg

Inhalt

So finden Sie uns 4

Montag

Funktionstraining - Fit im Alltag! 5
Rundum fit - Wirbelsäulengymnastik 5
Das Backhaus Aktiv macht eine Sommerpause vom 5
13.07. bis 03.08.2025 5
In dieser Zeit finden keine Kurse statt. 5
Kids Aktiv 2-4 Jahre Bewegung & Spiel 6
Kids Aktiv 5-8 Jahre Bewegung & Spiel 6
Qigong für AnfängerInnen „Den Leib kräftigen und die Lunge stärken" 7
Hatha-Yoga 8

Dienstag

Reha-Sport für Erkrankungen der inneren Organe 9
Reha-Sport Herzsport 9
Internationales Frauen-Frühstück - monatlich 10
Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik 10
Bewegungstraining mit der Rheuma-Liga Niedersachsen e.V. 11
Kids Aktiv 2-4 Jahre Bewegung & Spiel 11
Wirbelsäulengymnastik für Erwachsene 13
Hatha-Yoga für Männer (Anfänger und Wiedereinsteiger) 13

Mittwoch

Funktionstraining - Fit im Alltag! 14
Funktionstraining für Senioren 14
Fibromyalgiegruppe der Rheuma-Liga 15
Rundum fit - Wirbelsäulengymnastik 15
Aus Tradition modern - ein Kreativkreis der LandFrauen 15

Donnerstag

Qigong für AnfängerInnen „Den Leib kräftigen und die Lunge stärken" 16
Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen 16
Yoga I: „Jeder kann Yoga machen - solange er atmen kann!" (Patthabi Jois) 17
Yoga II: „Jeder kann Yoga machen - solange er atmen kann!" (Patthabi Jois) 17
Aquarell-Kurs 19
Englisch für Junggebliebene – Fortgeschrittenen-Kurs 20
Singen im Chor 20

Inhalt

Freitag

Entspannt und gestärkt ins Wochenende mit sanftem Yoga 21

Kindertanzen 1,5 - 3 Jahre 21

Kick-Boxen & Selbstverteidigung 22

Samstag

Repair Café 23

Workshops

Basischer Genießer-Koch-Abend, Motto : „Reise durch den Orient " 24

Seelenschmaus - Ein Tag für Dich 25

Geschäftsbedingungen **26**

Anmeldung/Aufnahmeantrag **27**

Der Verein Backhaus Aktiv ist Mitglied in folgenden Verbänden:

- LSB Landessportbund Niedersachsen
- KSB Kreissportbund Schaumburg
- NTB Niedersächsischer Turner-Bund
- BSN Behindertensportverband Niedersachsen e.V.
- „Netzwerk Reparatur-Initiativen", „Dachverband" des Repair Cafés
- „Verbund Offener Werkstätten e.V.", Unterstützer für Repair Cafés

Impressum

Backhaus Aktiv e.V.
Deisterstraße 17
31552 Rodenberg

www.backhaus-rodenberg.de
info@backhaus-rodenberg.de
Tel. 05723 98 98 319

Eingetragen in das Vereinsregister Stadthagen unter VR 200027.

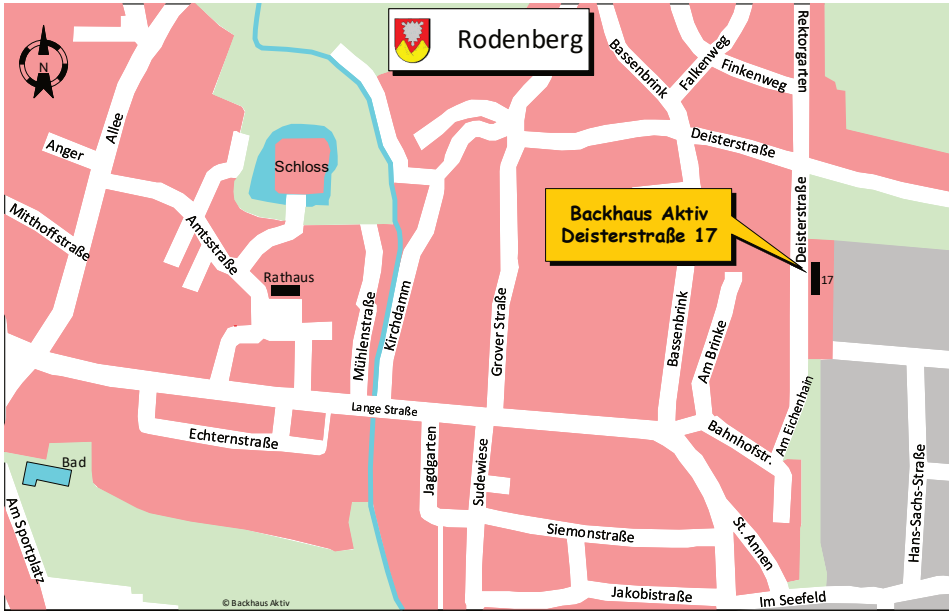
Vertretungsberechtigter Vorstand des Backhaus Aktiv e.V.:

Rainer Koch	Vorstand Kommunikation
Marlies Weigelt	Vorstand Finanzen
Martin Weigelt	Vorstand Technik & Medien

Konten
IBAN: DE38 2546 2160 0410 5990 00 (Volksbank Hameln)
IBAN: DE94 2555 1480 0530 0090 26 (Sparkasse Schaumburg)

www.backhaus-rodenberg.de

So finden Sie uns



Das Backhaus Aktiv e.V. sucht stets Verstärkung!
Wenn Sie sich ehrenamtlich betätigen wollen, oder Kurs-/Übungsleiterqualifikationen besitzen und Freude an der Arbeit mit Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen oder Senioren haben, dann rufen Sie den Vorstand unter Tel. 05723 98 98 319 an, oder schicken Sie eine E-Mail an info@backhaus-rodenberg.de

Sie möchten nur einen Raum mieten für einen Vortrag, eine Schulung, ein Seminar oder Sie wollen einen Sportkurs o. ä. anbieten? Wir verfügen über helle freundliche Räume mit 20m², 50m², 100m² und einer Cafeteria! Rufen Sie uns an und wir erläutern Ihnen die Möglichkeiten.
Sie möchten Ihre Freunde/Familie gerne zu einem Geburtstagsfrühstück/Brunch einladen und in Ihrem Zuhause ist zu wenig Platz? Dafür haben wir ebenfalls verschiedene Angebote - bis 50 Personen -. Wir werden das Passende für Sie finden.

© 2025 Irrtum und Änderungen vorbehalten.

Montag

Funktionstraining - Fit im Alltag!

Ute Schneider/Kathleen Zeugner, Physiotherapeutinnen

In diesem Training wollen wir neben Übungen für einen gesunden Rücken und Kräftigung unserer gesamten Muskulatur auch etwas für unsere allgemeine Ausdauer tun, abgerundet durch Entspannungs- und Körperwahrnehmungseinheiten. Allgemeine Gesundheit rundum. Zielgruppe: Menschen mit Beschwerden wie Verspannungen, Rückenschmerzen etc. Durch kontinuierliche Gymnastik unter Berücksichtigung der individuellen körperlichen Beschwerden wird ein Heranführen an sportliche Übungen, die künftig diese Beschwerden vermeiden sollen, trainiert. Diesen Kurs können Sie über eine ärztliche Verordnung belegen (Funktionssport) oder Sie können sich auch direkt anmelden und teilnehmen.
09:00 -10:00 Uhr
Beitrag: Mit ärztlicher Verordnung: 7,-- € / Monat. Dieser Beitrag wird jährlich eingezogen.
Ohne ärztliche Verordnung: 19,-- € / Monat.
Termin: Einstieg jederzeit möglich!
Anmeldung: 05723 9895 890 oder 0174 1994 068

Rundum fit - Wirbelsäulengymnastik

Ute Schneider/Kathleen Zeugner, Physiotherapeutinnen

In diesem Sportangebot wollen wir neben Übungen für einen gesunden Rücken und Kräftigung unserer gesamten Muskulatur auch etwas für unsere allgemeine Ausdauer tun, abgerundet durch Entspannungs- und Körperwahrnehmungseinheiten. Allgemeine Gesundheit rundum. Der Kurs wird als Präventionskurs anerkannt.
10:00 - 11:00 Uhr,
11:00 - 12:00 Uhr zusätzlich bei Bedarf
Beitrag: 19,-- € / Monat. Anteilige Kostenübernahme durch die Krankenkassen möglich!
Termin: Einstieg jederzeit möglich!
Anmeldung: 05723 9895 890 oder 0174 1994 068

Das Backhaus Aktiv macht eine Sommerpause vom
13.07. bis 03.08.2025
In dieser Zeit finden keine Kurse statt.

Montag

Kids Aktiv 2-4 Jahre Bewegung & Spiel

Sabrina Gutzeit, Übungsleiterin C-Lizenz in Ausbildung

Das Kids Aktiv ist ein Angebot für Kinder im Alter von ca.zwei bis vier Jahren.
Hier können die Kinder erste soziale Kontakte zu anderen Kindern knüpfen. Beim gemeinsamen Turnen und Spielen lernen die Kinder Rücksicht zu nehmen. Die ganzheitliche Bewegungsförderung wird verbessert.
Ich biete altersgerecht gestaltete Bewegungslandschaften sowie eine bunte Mischung aus Übungen und Spielen an. Allgemeine Bewegung & Spaß steht hier im Mittelpunkt.
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.Um Anmeldung wird gebeten.
Bitte mitbringen: Stoppersocken oder Hallenschuhe
15:00-16:00 Uhr
Beitrag:15,– € /Monat*. Bei 2x wöchentlicher Teilnahme 25,– € /Monat*
Termin: ab 06.01.2025 Danach Einstieg jederzeit möglich
Anmeldung: sabrina-gutzeit@gmx.de oder 0162 23 15 697 (auch WhatsApp)
Dieser Kurs wird auch Dienstags angeboten

Kids Aktiv 5-8 Jahre Bewegung & Spiel

Sabrina Gutzeit, Übungsleiterin C-Lizenz in Ausbildung

Das Kids Aktiv ist ein Angebot für Kinder im Alter von ca.fünf bis acht Jahren.Dabei erobern die Kinder ohne ihre Eltern/Bezugspersonen den Bewegungsraum. In diesem Kurs möchte ich den Kindern Spaß und Bewegung am Sport vermitteln.Beim gemeinsamen Turnen und Spielen lernen die Kinder Rücksicht zu nehmen.
Ich biete altersgerecht gestaltete Bewegungslandschaften sowie eine bunte Mischung aus Übungen und Spielen an.Die ganzheitliche Bewegungsförderung wird verbessert.
Allgemeine Bewegung & Spaß steht hier im Mittelpunkt.
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.Um Anmeldung wird gebeten.
Bitte mitbringen: Stoppersocken oder Hallenschuhe
16:00-17:00 Uhr
Beitrag: 15,– € /Monat*
Termin: ab 06.01.2025 Danach Einstieg jederzeit möglich Anmeldung: sabrina-gutzeit@gmx.de oder 0162 23 15 697 (auch WhatsApp)

Montag

Qigong für AnfängerInnen „Den Leib kräftigen und die Lunge stärken"

Sonja Ramthun, Qigong Lehrerin, Heilpraktikerin, Fachkrankenschwester Intensivmedizin

Die Daoyin-Methode fokussiert den Geist und lenkt ihn von Außen nach Innen. Sie beruhigt und klärt die unablässigen Gedanken. So kann innere Ruhe wieder entstehen. Weiter kräftigt die Methode den Körper und das Immunsystem .
Qigong heißt in der Übertragung seiner Schriftzeichen „ Arbeit mit der Lebensenergie". Mit den ruhigen und entspannten Bewegungen aktivieren wir alle großen Gelenke, Muskeln und Sehnen des Körpers. Die Bewegungsbilder sind an eine klare Atemstruktur gekoppelt und orientieren sich am Verlauf relevanter Leitbahnen und Akupunkturpunkte. So kann der Fluss des Qi durch Bewegung, Meditation, Achtsamkeit und Selbstmassage mobilisiert und harmonisiert werden. Der Kurs wendet sich an erwachsene Personen aller Altersgruppen, die einen Einstieg in die chinesische Bewegungskunst Qigong erhalten und neue Wege im Umgang mit Stressbelastung erkunden möchten.
Die Kosten des Präventionskurses werden gemäß §20Abs.1 SGB V anteilsmäßig von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen
Bitte mitbringen: Decke und Yogamatte
Montag: 17:00 Uhr – 18:15 Uhr
Beitrag: 130 € */ 8 Termine / je 75 min
Termine: 20.01./27.01./10.02./17.02./24.02./03.03./10.03./17.03.2025
Anmeldung: 0163 1936536 oder 05723 987153 oder sonja@ramthun.info

Sonja Ramthun
Heilpraktikerin
Qigong Lehrerin

Schwefelweg 20
31542 Bad Nenndorf
05723 987153
0163 1936536
sonja@ramthun.info

www.ramthun.info

Montag

Hatha-Yoga

Tanja Claußen, Yogalehrerin BDY/EYU

Wir üben kraftvolle, dynamische Bewegungsabläufe, um die Beweglichkeit zu verbessern, den Rücken zu stärken und für eine gute Aufrichtung der Wirbelsäule zu sorgen. Gleichzeitig fördern wir mit achtsamen, bewussten Atem- und Konzentrationseinheiten die gewünschte Entspannung: sich sammeln, sich ausrichten, den eigenen Körper und Atem im Einklang positiv erleben, neue Energie schöpfen, innere Ruhe und Gelassenheit finden.
Die Hatha-Yoga-Übungen werden individuell an die Bedürfnisse und Möglichkeiten der Teilnehmer und Teilnehmerinnen angepasst. Die Kurse über 8, 10 oder 12 Einheiten sind als sog. Präventionskurse nach §20 SGB durch die Krankenkassen anerkannt.
Kurs I: 18:30 - 19:45 Uhr
Kurs II: 20:00 - 21:15 Uhr
Beginn: 13.01.25 (12Termine) und 28.04.25 (10Termine)
Beitrag: 144,-- € 12 Termine/ 120,– € 10 Termine*
Anmeldung: Tel. 0170 2737 361 oder yogabadnenndorf@gmail.com

DEISTER
BUCHHANDLUNG
Bücher-Schreibwaren-Lieblingsstücke
Inhaber: Lars Pasucha
Amtsstraße 6 • 31552 Rodenberg
Tel. 05723 - 987360 • Fax 05723 - 987361
info@deisterbuchhandlung.de
www.deisterbuchhandlung.de
BUY LOCAL
LOTTO

Dienstag

Reha-Sport Herzsport

Regina Schikade, Übungsleiterin B-Lizenz Rehabilitationssport, Profil Innere Medizin

Regelmäßige körperliche Aktivität, auch bei Herz-/ Kreislaufpatienten oder PAVK, hilft den Betroffenen, ihre Prognose zu verbessern, ihre Belastbarkeit neu zu bestimmen und so wichtige Erkenntnisse für den Alltag mitzunehmen.
Unter fachkundiger Anleitung und Beobachtung durch einen anwesenden Arzt betätigen Sie sich sportlich mit individuell angepassten Übungen. Vor jedem Training werden Blutdruck und Puls gemessen und dokumentiert.Bitte bequeme Sportbekleidung und etwas zu Trinken mitbringen! Diesen Kurs können Sie über eine ärztliche Rehasport-Verordnung belegen.
09:30 - 10:30 Uhr
Beitrag: Mit ärztlicher Verordnung: 7,-- € / Monat. Dieser Beitrag wird jährlich eingezogen.
Ohne ärztliche Verordnung: 22,50 € / Monat.
Termin: Einstieg jederzeit möglich.
Ab 09:00 Uhr Unterstützung bei der Vorbereitung wie z. B. das richtige Messen. Bitte ein eigenes Blutdruckmessgerät mitbringen.
Anmeldung: Tel. 0172 8984 981

Reha-Sport für Erkrankungen der inneren Organe

Regina Schikade, Übungsleiterin B-Lizenz Rehabilitationssport, Profil Innere Medizin

Geeignet für Patientinnen und Patienten mit Diabetes oder COPD.
Mit ausgewogener Belastung durch Sport soll je nach den persönlichen Voraussetzungen eine Stabilisierung und langfristig die Verbesserung der Konstitution der Teilnehmer erreicht werden. Je nach Erkrankung wird deren Spezifik im Ablauf der Übungen berücksichtigt. Erforderliche Bestimmung relevanter Werte werden vor und nach dem Sport durch die Teilnehmer mit Hilfe ihrer selbst mitzubringenden Messgeräte ermittelt und dokumentiert. Dabei stehen Spaß, Erfahrungsaustausch und Gemeinschaftsgefühl immer mit im Mittelpunkt.
10:30 – 11:30 Uhr
Beitrag: Mit ärztlicher Verordnung: 7,-- € / Monat. Dieser Beitrag wird jährlich eingezogen.
Ohne ärztliche Verordnung: 19,-- € / Monat.
Termin: Einstieg jederzeit möglich.
Bitte ein eigenes Peakflow-Meter/eigenes BZ-Messgerät, je nach Erkrankung, mitbringen!
Anmeldung: Tel. 0172 8984 981

Dienstag

Internationales Frauen-Frühstück - monatlich

Iris Hornung

Wer ? Frauen unterschiedlicher Herkunft
Was ? Gemeinsam frühstücken, gemeinsam lachen.
Gemeinsam aktiv sein. Gemeinsam über Dinge reden, die Frauen bewegen.
Ich richte das komplette Frühstück aus, allerlei leckere Sachen gibt es, Beispiel: selbst gekochte Marmelade, Honig Wust und Käse, aber auch selbst gebackene Brötchen, Kaffee und Tee, sowie ein Gläschen Sekt/O-Saft. Wir lassen es uns gut gehen an einem Tag im Monat.
10:00 - 12:00 Uhr
Beitrag: 7,50 € / Termin*
Termine: 07.01., 04.03., 01.04., 06.05., 10.06., 01.07.2025
Um Anmeldung wird gebeten. Tel. 0152 2964 1435

Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik

Kneipp-Verein Bad Nenndorf e. V., Frau Nolte, Gymnastiklehrerin

Schwerpunkt der Stunde ist ein ganzheitliches Programm.
Im Stundenverlauf finden Sie :

- Mobilität der Gelenke und Balance
- Ein abwechslungsreiches Warm-up Programm
- Einsatz von Handgeräten z.B. Redondo Ball, Gymnastik Ball, Theraband, Pezziball, nach Möglichkeiten der Teilnehmer.

Zum Stundenende; Stretching - entspannen - loslassen - Atemtechnik
14:30 - 15:30 Uhr
Beitrag: Bitte bei der Anmeldung erfragen
Termin: Einstieg jederzeit möglich
Anmeldung: 05723 76812 oder info@kneipp-bad-nenndorf.de

Seifenkunst
Tanja Claußen
Hauptstraße 25, 31542 Bad Nenndorf
www.tn-seifenkunst.de
info@tn-seifenkunst.de
Die Manufaktur-Öffnungszeiten finden Sie auf der Internetseite!!

Dienstag

Kids Aktiv 2-4 Jahre Bewegung & Spiel

Sabrina Gutzeit: Übungsleiterin in Ausbildung

Das Kids Aktiv ist ein Angebot für Kinder im Alter von ca.zwei bis vier Jahren.
Hier können die Kinder erste soziale Kontakte zu anderen Kindern knüpfen. Beim gemeinsamen Turnen und Spielen lernen die Kinder Rücksicht zu nehmen. Die ganzheitliche Bewegungsförderung wird verbessert. Ich biete altersgerecht gestaltete Bewegungslandschaften sowie eine bunte Mischung aus Übungen und Spielen an. Allg. Bewegung & Spaß steht hier im Mittelpunkt.
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.Um Anmeldung wird gebeten.
Bitte mitbringen: Stoppersocken oder Hallenschuhe
15:45-16:45 Uhr
Beitrag:15,– € /Monat*. Bei 2x wöchentlicher Teilnahme 25,– € /Monat*
Termin: ab 06.01.2025 Danach Einstieg jederzeit möglich
Anmeldung: sabrina-gutzeit@gmx.de oder 0162 23 15 697 (auch WhatsApp)

Bewegungstraining mit der Rheuma-Liga Niedersachsen e.V.

Stefanie Wildhagen, Physiotherapeutin

Durch gezielte Übungen werden die Schmerzen gelindert, die Muskulatur wird gestärkt und die Ausdauer wird trainiert. Durch das Ganzkörpertraining wird die Alltagsbeweglichkeit verbessert, abgerundet wird die Trainingseinheit mit Entspannungsübungen.
17:00 - 17:45 Uhr
Beitrag*:
Mitglieder mit einer Verordnung - Zusatzleistung 10,-- € monatlich
Nichtmitglieder mit einer Verordnung - Zusatzleistung 12,50 € monatlich
Mitglieder ohne Verordnung zahlen 16,00 € monatlich
Die Kosten werden pro Quartal eingezogen
Termin: Einstieg jederzeit möglich
Anmeldung: Hannelore Kesterke 05043 1650 oder Monika Kittel 05721 77983

Seniorenresidenz Curanum

BAD NENNDORF

BESTENS UMSORGT IM BETREUTEN WOHNEN

BETREUTES WOHNEN

- helle, freundliche und barrierefreie 1-3 Zimmer-Wohnungen in Größen zwischen 27 und 75 m²
- Kochbereich: Kühlschrank, Kochfeld und Spüle
- hinzubuchbare Service-leistungen
- 24-Stunden-Notruf

LEISTUNGEN & VORTEILE

- Stationäre Pflege
- Kurzzeitpflege
- Verhinderungspflege
- Ambulante Pflege 24h
- Restaurant und Café
- Friseur im Haus
- Veranstaltungen
- Haustiere erlaubt

Rudolf-Albrecht-Str. 44a | 31542 Bad Nenndorf | Telefon 05723 790 0
badnenndorf@korian.de | www.korian.de

Dienstag

Hatha-Yoga für Männer (Anfänger und Wiedereinsteiger)

Iris Wiczinowski, Yogalehrerin BDY

Die positive Wirkung von Yoga ist Bewegung und Atmung in Balance bringen sowie Körperwahrnehmung erlernen. Dadurch wird die Beweglichkeit, Kräftigung der Stützmuskulatur und das allgemeine Wohlbefinden gefördert.
Mobilitätstraining besteht aus Mobilitätsübungen und Stretching.
Das Ziel ist, eine optimale Leistungssteigerung und somit das Wohlbefinden zu erhöhen. Endlich Schluss mit Dysbalancen und knappen Bewegungsamplituden!
Kraft, Ausdauer und Gleichgewicht werden mit Hilfe von Therabändern, Hanteln & Co. gesteigert, die funktionale Bewegungsreichweite ausgeschöpft.
18.00 – 19.00 Uhr
Beitrag: 19,-- € / Monat (Div. Krankenkassen erstatten die Kosten)
Termin: Einstieg jederzeit möglich!
Anmeldung: 05723 98 98 319 oder info@backhaus-rodenberg.de

Wirbelsäulengymnastik für Erwachsene

Maya Zeugner, Studentin der Sportwissenschaften

In diesem Sportangebot wollen wir neben Übungen für einen gesunden Rücken und Kräftigung unserer gesamten Muskulatur auch etwas für unsere allgemeine Ausdauer tun, abgerundet durch Flexibilitäts- und Körperwahrnehmungseinheiten. Allgemeine Fitness rundum. Der Kurs wird als Präventionskurs anerkannt.
Bitte Sportbekleidung mitbringen.
19.00 - 20.00 Uhr
Beitrag: 19,-- € / Monat.
Termin: Einstieg jederzeit möglich!
Anmeldung: Maya.sophie.zeugner@web.de

Mittwoch

Funktionstraining - Fit im Alltag!

Ute Schneider, Physiotherapeutin

In diesem Training wollen wir neben Übungen für einen gesunden Rücken und Kräftigung unserer gesamten Muskulatur auch etwas für unsere allgemeine Ausdauer tun, abgerundet durch Entspannungs- und Körperwahrnehmungseinheiten. Allgemeine Gesundheit rundum. Zielgruppe: Menschen mit Beschwerden wie Verspannungen, Rückenschmerzen etc. Durch kontinuierliche Gymnastik unter Berücksichtigung der individuellen körperlichen Beschwerden wird ein Heranführen an sportliche Übungen, die künftig diese Beschwerden vermeiden sollen, trainiert. Diesen Kurs können Sie über eine ärztliche Verordnung belegen (Funktionssport) oder Sie können sich auch direkt anmelden und teilnehmen. Die Teilnahme bestätigen lassen und bei der Krankenkasse einreichen.

Vormittags:
Kurs I: 08:00 - 09:00 Uhr
Kurs II: 09:00 - 10:00 Uhr
Beitrag: Mit ärztlicher Verordnung: 7,-- € / Monat. Dieser Beitrag wird jährlich eingezogen.
Ohne ärztliche Verordnung: 19,-- € / Monat.
Termin: Einstieg jederzeit möglich!
Anmeldung: 05723 9895 890 oder 0174 1994 068 oder 05723 9898 319

Funktionstraining für Senioren

Ute Schneider, Physiotherapeutin

Durch kontinuierliche Gymnastik unter Berücksichtigung der individuellen körperlichen Beschwerden wird ein Heranführen an sportliche Übungen, die künftig Beschwerden vermeiden sollen, trainiert. Diesen Kurs können Sie über eine ärztliche Verordnung belegen (Funktionssport) oder Sie können sich auch direkt anmelden und teilnehmen. Die Teilnahme bestätigen lassen und bei der Krankenkasse einreichen.

10:00 Uhr - 11:00 Uhr
Beitrag: Mit ärztlicher Verordnung: 7,-- € / Monat. Dieser Beitrag wird jährlich eingezogen.
Ohne ärztliche Verordnung: 19,-- € / Monat.
Termin: Einstieg jederzeit möglich!
Anmeldung: 05723 9895 890 oder 0174 1994 068 oder 05723 98 98 319

Mittwoch

Fibromyalgiegruppe der Rheuma-Liga

Hannelore Kesterke, Maria Stella Pusch, Axumawit Terefework-Müller

Die Fibromyalgiegruppe trifft sich, um die verkürzten Muskeln, Sehnen und Bänder durch gymnastische Übungen zu dehnen, den Kreislauf in Schwung zu bringen und Fitness und Ausdauer durch verschiedene Übungen zu erreichen. Abgerundet wird die Übungsstunde mit Entspannungsübungen oder Phantasiereisen. Fibromyalgie ist eine Erkrankung aus dem rheumatischen Formenkreis und wird auch Weichteilrheuma genannt.
Der Austausch in der Gruppe, der immer am 1. Mittwoch des Monats stattfindet, ist für die Teilnehmer von großer Bedeutung.
Neben dem Austausch über die Erkrankung stehen über das Jahr verteilt, auch Freizeitaktivitäten, wie Ausflüge, gemeinsames Frühstück etc. auf der Agenda.
17:00 -18:00Uhr
Gesprächskreis: am 1. Mittwoch im Monat von 18:00 - 20:00 Uhr
Beitrag: 16,00 € / Monat *
Anmeldung: Tel. 05043 1650 oder hannelore.kesterke@rheuma-liga-nenndorf.de

Rundum fit - Wirbelsäulengymnastik

Petra Rohde-Oelke, cand. Übungsleiterin C-Lizenz, Fitness- und Personaltrainerin

In diesem Sportangebot wollen wir neben Übungen für einen gesunden Rücken und Kräftigung unserer gesamten Muskulatur auch etwas für unsere allgemeine Ausdauer tun, abgerundet durch Entspannungs- und Körperwahrnehmungseinheiten. Allgemeine Gesundheit rundum.
Kurs A: 18:00 - 19:00 Uhr
Kurs B: 19:00 - 20:00 Uhr
Kurs C: 20:00 - 21:00 Uhr
Beitrag: 19,-- € / Monat.
Termin: Einstieg jederzeit möglich!
Anmeldung: 05723 98 98 319

Aus Tradition modern - ein Kreativkreis der LandFrauen

Siglind Schirmer

Wir LandFrauen verbinden traditionelle Handarbeitstechniken mit modernen Ideen und treffen uns mittwochs in einer offenen Gruppe, um gemeinsame Ideen kreativ umzusetzen.
18:00 - ca. 21:00 Uhr
Beitrag: nach Materialverbrauch*
Termine: 15.01., 12.02., 12.03.,2025
Anmeldung:
Siglind Schirmer: Tel. 05723 6862 oder face_maus@t-online.de

Land Frauen in Schaumburg
Rodenberg und Umgebung

Donnerstag

Qigong für AnfängerInnen „Den Leib kräftigen und die Lunge stärken"

Sonja Ramthun, Qigong Lehrerin, Heilpraktikerin, Fachkrankenschwester Intensivmedizin

Die Daoyin-Methode fokussiert den Geist und lenkt ihn von Außen nach Innen. Sie beruhigt und klärt die unablässigen Gedanken. So kann innere Ruhe wieder entstehen. Weiter kräftigt die Methode den Körper und das Immunsystem.
Qigong heißt in der Übertragung seiner Schriftzeichen „ Arbeit mit der Lebensenergie". Mit den ruhigen und entspannten Bewegungen aktivieren wir alle großen Gelenke, Muskeln und Sehnen des Körpers. Die Bewegungsbilder sind an eine klare Atemstruktur gekoppelt und orientieren sich am Verlauf relevanter Leitbahnen und Akupunkturpunkte. So kann der Fluss des Qi durch Bewegung, Meditation, Achtsamkeit und Selbstmassage mobilisiert und harmonisiert werden. Der Kurs wendet sich an erwachsene Personen aller Altersgruppen, die einen Einstieg in die chinesische Bewegungskunst Qigong erhalten und neue Wege im Umgang mit Stressbelastung erkunden möchten.
Die Kosten des Präventionskurses werden gemäß §20Abs.1 SGB V anteilsmäßig von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.
Bitte mitbringen: Decke und Yogamatte
09:30 bis 10:45 Uhr
Beitrag: 130 €* / 8 Termine / je 75 min
Termine: 23.01./30.01./06.02./13.02./20.02./27.02./06.03/13.03.2025
Anmeldung: 0163 1936536 oder 05723 987153 oder sonja@ramthun.info

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Elke Friedrich, exam. Altenpflegerin und Entspannungstrainerin

Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobsen bewirkt durch willentliche An - und Entspannung bestimmter Muskelgruppen einen Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers. Diese werden angespannt, kurz gehalten und anschließend gelöst, wobei sich die Teilnehmenden ganz auf ihre Empfindungen konzentrieren. Die Methode ist sehr effektiv und leicht erlernbar. So können Unruhe-, Erregungs- und Verspannungszustände, Kopfschmerzen, Schlafstörungen und, Stress mit gutem Erfolg beeinflusst werden.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, eine Decke, warme Socken und bequeme Kleidung.
11:00 - 12:00 Uhr
Beitrag: 12,– € */Termin oder 99 € */8 Termine
Beginn: 06.02.2025
Anmeldung: Tel. 0176 51 43 46 25 oder friedrich-el@web.de

Donnerstag

Yoga I: „Jeder kann Yoga machen - solange er atmen kann!" (Patthabi Jois)

Andrea Eckert, Yogalehrerin BDY/EYU

Dieser Kurs richtet sich an alle Junggebliebenen. Wir werden mit der sanften Kraft des Yoga praktizieren. Im Fokus der Übungseinheiten stehen die individuellen Bedürfnisse und Möglichkeiten der Kursteilnehmer, sowie der achtsame Umgang mit dem Körper, insbesondere dem Rücken und der Wirbelsäule. Dabei wollen wir der Vorstellung folgen, dass die Körperbewegungen (Asanas) stets durch die Bewegung des Atems angeführt werden. Dadurch stärken und aktivieren wir das Körperbewusstsein,- Koordination, die Achtsamkeit und Eigenwahrnehmung. Wir können so Stress abbauen, unsere innere Balance finden und die Konzentration fördern. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! Bitte bequeme Sportkleidung, dicke Socken und eine Decke mitbringen.
Dieser Kurs ist bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert. Die Kursgebühr kann bei der Krankenkasse eingereicht und rückerstattet werden.
15:15 - 16:30 Uhr
Beitrag: 46,-- € / Monat* , Alternativ: 137,-- € / 10er-Karte*
Termin: Einstieg jederzeit möglich!
Anmeldung: 0157 3085 2849 oder aneckyoga@gmail.com

Yoga II: „Jeder kann Yoga machen - solange er atmen kann!" (Patthabi Jois)

Andrea Eckert, Yogalehrerin BDY/EYU

Wir werden ein sanftes aber auch kraftvolles Yoga praktizieren. Im Fokus der Übungseinheiten stehen die individuellen Bedürfnisse und Möglichkeiten der Kursteilnehmer, sowie der acht- same Umgang mit dem Körper, insbesondere dem Rücken und der Wirbelsäule. Dabei wollen wir der Vorstellung folgen, dass die Körperbewegungen (Asanas) stets durch die Bewegung des Atems angeführt werden. Dadurch stärken und aktivieren wir den Körper, die Koordinationsfähigkeit, die Achtsamkeit und Eigenwahrnehmung. Wir können so Stress abbauen, unsere innere Balance finden und die Konzentration fördern. Es sind keine Vorkenntnisse nötig! Bitte bequeme Sportkleidung, dicke Socken und eine Decke mitbringen.
Dieser Kurs ist bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert. Die Kursgebühr kann bei der Krankenkasse eingereicht und rückerstattet werden.
Kurs 1: 16:45 - 18:00 Uhr
Kurs 2: 18:15 - 19:30 Uhr
Beitrag: 46,-- € / Monat*, Alternativ: 137,-- €/10er-Karte*
Termin: Einstieg jederzeit möglich!
Anmeldung: 0157 3085 2849 oder aneckyoga@gmail.com

Neu: in Rodenberg

Vielleicht haben Sie meine Visitenkarte schon entdeckt und überlegt, was ich als sektorale Heilpraktikerin für Physiotherapie anbiete.

Der sektorale Heilpraktiker bezieht sich ausschließlich auf das Gebiet der Physiotherapie und ermöglicht es mir, Sie nach einer Befundaufnahme , eigenständig, ohne ein ärztliches Rezept vom Arzt zu behandeln.

Mit einer über 20 jährigen Berufserfahrung kann ich Ihnen folgende Therapien anbieten :

- Krankengymnastik und Atemtherapie
- Manuelle Therapie
- Lymphdrainagen
- Medizinische Massagetherapie

Die erbrachten Leistungen werden dann als Privatbehandlungen abgerechnet , Sie können entweder als Selbstzahler oder als Privatpatient abrechnen. Eine Kostenerstattung über die gesetzlichen Krankenkassen kann leider nicht erfolgen.

Anfallende finanzielle Aufwendungen werden innerhalb der Befundaufnahme und der dazu gehörigen Behandlungsplanung im Vorfeld besprochen .

Bei Fragen können Sie mich gern per Email : schneiderlein11@hotmail.com oder Handy : 0176 228 69783 kontaktieren.

Kathleen Zeugner

sektorale Heilpraktikerin für Physiotherapie

- Anzeige -

Donnerstag

Aquarell-Kurs

Vanesa Hannecke, Studium der Bildenden Künste in Spanien

Wenn Sie Ihre künstlerische Seite durch das Malen entdecken und an einem unterhaltsamen und entspannenden Nachmittag von der Routine abschalten möchten, lade ich Sie zu diesem neuen Aquarell-Kurs für Anfänger ein. In jedem Termin werden Sie etwas Neues über diese Technik entdecken, das Sie mit Übungen umsetzen können. Figuration und Abstraktion, Verwendung von Farben, Materialien und Techniken sind einige der Themen, in die wir eintauchen werden. Sie müssen nur kommen und genießen.
Die Kurse findet ab 6 Teilnehmern statt.
16:00 - 18:00 Uhr
Beginn: 09.01.2025, danach 14-tägig
Einstieg jederzeit möglich.
Kosten: 30,– € pro Termin + einmalig 5,- € für Materialien.
Ab dem 4 gebuchten Termin, 25,– € pro Termin
Anmeldung: vanesahannecke86@gmail.com oder Tel. 0176 8496 3368.
Anmeldung bis zu einer Woche vor dem jeweiligen Kurs

SPRACH- & STIMMTHERAPIE
IM LANDGRAFENHAUS

HENNING SCHNEIDER
Atem-, Stimm- und Sprechlehrer

Telefon 0174 199 40 66
euphresine@aol.com

Hauptstraße 2
31542 Bad Nenndorf

Donnerstag

Englisch für Junggebliebene – Fortgeschrittenen-Kurs

Claudia Zeugner, Dipl.-Kauffrau

Du hast bereits einige Vorkenntnisse in der englischen Sprache, die im Laufe der Zeit aber etwas „eingerostet" sind?
Du kannst ein wenig Englisch sprechen, traust Dich aber nicht so recht?
Du möchtest Dein Gedächtnis trainieren und gleichzeitig etwas Nützliches lernen?
Und das alles in entspannter Atmosphäre und mit viel Spaß und Freude?
Dann würden wir uns freuen, Dich in unserer Englisch-Runde begrüßen zu dürfen!
Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf dem Sprechen und Verstehen. Wir wollen lernen, uns auf Reisen im Ausland mit Hilfe der englischen Sprache zu verständigen, englische Zeitungen oder Bücher zu lesen und englische Filme oder Fernsehprogramme zu verfolgen. Dabei nehmen wir uns genug Zeit, Vokabeln sowie ein wenig notwendige Grammatik zu erarbeiten und zu vertiefen, und widmen uns auch aktuellen landeskundlichen Themen.
Der Unterricht erfolgt in einer Kleingruppe von maximal 8 Teilnehmern, so dass alle ausreichend Gelegenheit bekommen, sich aktiv zu beteiligen.
16:30 -18:00 Uhr
Beitrag: 96,-- € / 12 Termine*
Termin: 20.02.2025
Anmeldung: 0152 5312 7934 oder claudia.zeugner@web.de

Singen im Chor

Julia Knubbe, Gesangslehrerin, Stimmbildnerin, Klavierlehrerin und Sängerin

Du singst gerne und möchtest das mit anderen zusammen tun? Dann komm zu zwei kostenlosen und unverbindlichen Probestunden vorbei.
Wir freuen uns auf dich und deine Stimme!
Rock/ Pop/ Musical - Evergreens u.v.m. warten auf dich! Du brauchst keine Vorerfahrung!
Stoppersocken/ Gymnastikschuhe o.ä. mitbringen!
19:45 - 21:15 Uhr
Beitrag: 45,-- / Monat*
Termine: Durchgehend. Einstieg jederzeit möglich.
Im Juli ist Sommerpause.
Anmeldung und Infos: mail@julia-knubbe.de

Freitag

Entspannt und gestärkt ins Wochenende mit sanftem Yoga

Bea Kleine-Wolf, Yogalehrerin

Sanftes Hatha-Yoga hilft Stress und Spannung abzubauen und unterstützt Heilungsprozesse. Bereits vorhandene Beschwerden wie Rückenschmerzen, Schlafstörungen oder Verspannungen können sich auflösen und auch innere Unruhe oder Depressionen können positiv beeinflusst werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Diverse Krankenkassen geben für diese Kurse einen Zuschuss.
09:00 - 10:30 Uhr
1. Kurs: 10.01. - 14.03.2025
Beitrag: 120,-- €* / 10 Termine
2. Kurs: 28.03. - 27.06.2025
Beitrag: 120,-- €* / 10 Termine
Anmeldung: Tel. 05042 89114 oder beakleinewolf@web.de

Kindertanzen 1,5 - 3 Jahre

Johanna Gesang

Dein Kind liebt es, sich zu bewegen und die Welt zu erkunden? In diesem Tanzkurs für die Kleinsten biete ich eine spielerische Einführung in die Welt des Tanzes! Hier können die Kleinen ihre ersten Tanzschritte wagen, ihre motorischen Fähigkeiten entwickeln und vor allem jede Menge Spaß haben. Ich freue mich auf dich und dein kleines Tanzwunder.
15:30 - 16:30 Uhr
Beginn: 10.01.2025, und 04.04.2025 / jeweils 8 Termine
Beitrag: 11,-€/Termin*
Anmeldung: Tel. 0176 60021557 oder kleinefuesse@outlook.de

Freitag

Kick-Boxen & Selbstverteidigung

Tayga Fight Club / Volkan Hacihasanoglu, Trainer

Kickboxen ist ein sportlich fairer Kampf nach strengen Regeln. Hohes technisches Können, taktische Intelligenz, außerordentlich gute Kondition, hohe moralische Qualifikation und starke Willenseigenschaften sind Voraussetzung, um diesen Sport ausüben zu können. Die Gesundheit des Athleten und Fairness sind oberstes Gebot. Ziel der sportlich kämpferischen Auseinandersetzung zweier Opponenten ist es, den Gegner mit erlaubten Mitteln und unter Berücksichtigung der Regeln, so oft wie möglich zu treffen, ohne selbst getroffen zu werden.
Dabei ist nicht die Schädigung des Gegners die Bewertungsgrundlage, sondern die Zahl und die Qualität der einzelnen Aktionen. Dies setzt technische, taktische, konditionelle, sowie ausgeprägte psychische und moralische Eigenschaften der Kämpfer voraus.

17:00 – 18:00 Uhr Kindertraining
18:00 – 19:00 Uhr Jugendliche
19:00 - 20:00 Uhr Erwachsene
Beitrag: 19,-- € / Monat*
Termine: Einstieg jederzeit möglich!
Anmeldung: taygafightclub@gmx.de

SCOUT YOUR DOG

- Besuchshundeservice
- Biss-und Angstprävention
- Kurse für Kinder
- Einzelstunden

Wiebke Preuß
01575/3641752
www.scoutyourdog.de
info@scoutyourdog.de
Schäferstr.19
31552 Apelern

Samstag

Repair Café

Martin Weigelt

Repair Cafés sind Treffen, bei denen die Besucher allein oder gemeinsam mit Anderen ihre kaputten Dinge reparieren. Im Repair Café ist Werkzeug und Material für alle möglichen Reparaturen vorhanden. Zum Beispiel für Kleidung, Möbel, elektrische Geräte, Fahrräder, Spielzeug und vieles mehr. Auch sind kundige ehrenamtliche Helfer anwesend, die Reparaturkenntnisse und –fertigkeiten auf verschiedenen Gebieten mitbringen.
14:00 - 17:00 Uhr
Beitrag: Freiwillige Spende
Termine: 11.01., 08.02., 08.03., 12.04., 10.05. 14.06.25
Anmeldung: nicht erforderlich.
Anfragen unter Tel 05723 98 98 319 oder weltraumwolke@web.de

Workshops

Basischer Genießer-Koch-Abend, Motto : „Reise durch den Orient "

Christina von Lachner-Dahm, Heilpraktikerin

Gesund ernähren, nachhaltig die Gesundheit verbessern alleine durch Ernährung?
Entdecken Sie die Säure-Basen Ernährung - und was man damit alles erreichen kann.
Die Basische Ernährung ist eine Ernährung, die sich an den Bedürfnissen des Körpers orientiert und so sicherstellt, dass wir rundum gut versorgt sind. Das ist so einfach wie effektiv. Probieren Sie aus, wie gut das schmeckt.
Wir kochen einfach, lecker und saisonal in Bioqualität
So entsteht ein basisches 3-4 Gänge Menü mit besonderem Schwerpunkt
Genießen Sie einfach einen netten Abend.
Information –Kochen—Genießen
Beitrag: 59,-- €* incl Bio-Lebensmitteln incl. Lebensmittelinfo und Rezepten
Termin: Freitag 28.02.2025 von 18:00 bis ca 21:00 Uhr
Anmeldung über info@cvld.de oder 05042-504995

ReStart Fitness
Das Geheimnis des Erfolgs ist anzufangen!

- Gruppenfitness
- Ernährungsberatung
- Wellnessmassagen
- Einzeltraining
- Aqua Fitness
- Lip- & Lymphödem Gruppe

Nadine Reckert
Lange Straße 39 / 31552 Rodenberg
Tel.: 05723 9844093 | E-Mail: restartfitness@reckert-online.de
www.restartfitness.de

Workshops

Seelenschmaus - Ein Tag für Dich

Tanja Claußen, Yogalehrerin BDY/EYU,Ute Martin, Heilpraktikerin, Gesundheitscoach)

Wir beginnen mit einer Meditation und gehen ins sanfte Yoga über, um uns danach mit den Kräften der Kräuter zu verbinden. In der Natur werden wir danach Ausschau halten. Welche wohltuende Wirkung die Wildkräuter auf unseren Körper haben, erfährst du nebenbei. Zurückgekehrt zaubern wir eine Kleinigkeit aus den mitgebrachten Köstlichkeiten. Kräutermärchen und Kurzgeschichten vertiefen das soeben Erlernte.
Ein Tag zum Träumen und Stärken, dazu laden wir dich ganz herzlich ein. Es sind keine Yoga-Vorkenntnisse erforderlich.
Wer gestaltet diesen Tag?
Tanja Claußen (Yogalehrerin BDY/EYU) unterrichtet seit einigen Jahren Hatha Yoga Kurse im Backhaus Aktiv in Rodenberg
Ute Martin bietet seit 7 Jahren Kräuterwanderungen im Kurpark Bad Nenndorf an. Die Idee, sich mit der grünen Kraft zu verbinden und die Frauen zu stärken, spiegelt sich sowohl im Waldbaden als auch in zahlreichen weiteren Angeboten wider (www.utemartin.de).
Termin: Samstag, 22.03.2025, 11:00 bis 18:00 Uhr
Energieausgleich: 88,- €*, ab 01.02.2025 99,- €*
Mindestens 6 max. 10 Personen
Anmeldung: yogabadnenndorf@gmail.com (Tanja Claußen)

Geschäftsbedingungen

1. Regelmäßige, wöchentliche Angebote:

Die angegebenen Beiträge gelten immer nur für ein Angebot (45/60 Minuten/Woche). Die Gebühren sind im Voraus bis spätestens zum 5. des Monats zu entrichten bzw. werden über das SEPA-Lastschriftverfahren eingezogen.
Bei Zahlungsverzug mit mehr als zwei Monatsbeiträgen ist der Veranstalter berechtigt, das Vertragsverhältnis ohne Einhaltung einer Kündigungsfrist zu kündigen.

2. Abgeschlossene Kurse

mit begrenzter Dauer (z. B. 10 Termine): dann wird die entsprechende gesamte Kursgebühr für den ganzen Kurs angegeben und zum dritten Kurstermin fällig. Die jeweiligen Kursgebühren sind beim Kursleiter zu erfragen bzw. im Programm oder auf der Homepage www.backhaus-rodenberg.de nachzulesen. Auf das Vereinskonto wird nur der Beitrag eingezahlt, der über das Backhaus Aktiv veranstaltet bzw. verwaltet wird (Anmeldung/Aufnahmeantrag).

3. Kurse durch externe Anbieter

(Diese Kurs-/Trainingsangebote sind mit * gekennzeichnet.)
Bei Kursen, Sportangeboten, Musikunterricht und Workshops durch externe Anbieter bitte die Kursgebühr direkt an den Anbieter/Übungsleiter zahlen.

4. Schulferienregelung

In den gesetzlichen Schulferien in Niedersachsen findet für Kinder kein Training/ Unterricht statt. Die monatlichen Beiträge ergeben sich aus einem Jahresbeitrag, der gleichmäßig auf alle Monate verteilt ist, so dass die Ferien durch bezahlt werden muss.
In den Sport-/Kultur-/Musikangeboten für Erwachsene werden die Ferientermine nach Absprache festgelegt.

5. Nachlass

Leider können wir keine Ermäßigungen einräumen, da alle angebotenen Aktivitäten finanziell sehr knapp kalkuliert sind.

6. Kündigungen

Kündigungsfristen im Bereich Sport sind vier Wochen zum Monatsende.
Bitte immer schriftlich kündigen, das ist auch per E-Mail möglich.

Es kann sein, dass es für ein Angebot nicht genug Anmeldungen gibt, dann kann es nicht stattfinden, deshalb melden Sie sich bitte an, damit Sie nicht vergeblich vor der Tür des Backhaus Aktiv stehen.

Anmeldung/Aufnahmeantrag

Backhaus Aktiv e.V., Deisterstraße 17, 31552 Rodenberg

Ich melde mich bzw. mein Familienmitglied (wenn minderjährig) zu folgendem Kurs an:

☐ Rundum fit! – Wirbelsäulengymnastik (Präventionssport).....19,00 € / Monat

☐ Wirbelsäulengymnastik für Erwachsene (Präventionssport).....19,00 € / Monat

☐ Hatha-Yoga für Männer (Anfänger und Wiedereinsteiger).....19,00 € / Monat

☐ Kids Aktiv 2-4 Jahre ....15,00 € / Monat ☐ Teiln. 2x wöchentl.:.....25,00 € / Monat

☐ Kids Aktiv 5-8 Jahre ....15,00 € / Monat ☐ Teiln. 2x wöchentl.:.....25,00 € / Monat

☐

☐

☐ **Funktionstraining - Fit im Alltag**!

☐ Montag ☐ Mittwoch

☐ **Reha-Sport für Erkrankungen der inneren Organe** ☐ **Reha-Herz-Sport**

Für Funktionstraining und Reha-Sport gilt:

☐ *Mit ärztlicher Verordnung 84,00 €/Jahr*

☐ *Ohne ärztliche Verordnung 19,00 €/Monat (Reha „Innere Organe")*

☐ *Ohne ärztliche Verordnung 22,50 €/Monat (Reha-Herz-Sport)*

Kursangebote, die hier nicht genannt sind, aber im Programmheft stehen, werden von externen Übungsleitern organisiert. Diese Beiträge, sie sind mit einem Sternchen („*") kenntlich gemacht, zahlen Sie bitte direkt an die Kurs-/Trainingsleitung.

Persönliche Daten der Teilnehmerin/des Teilnehmers:

Name, Vorname: .....

Anschrift: .....

.....

Telefon: .....

Geburtsdatum: ..... Eintritt am: .....

E-Mail (Freiwillige Angabe): .....

Kursgebühr-Zahler:

Name, Vorname: wie oben ☐ .....

Anschrift: wie oben ☐ .....

.....

Datenschutzhinweis:
Mit dieser Anmeldung erklären Sie sich mit der elektronischen Verarbeitung Ihrer persönlichen Daten einverstanden. Die Daten werden ausschließlich zum Zwecke der ordnungsgemäßen Durchführung der Kurse erhoben und gespeichert. Eine Weitergabe der Daten an Dritte findet nicht statt. Sie können dieser Einwilligung jederzeit widersprechen. Im Übrigen gilt unsere Datenschutzerklärung, die wir Ihnen auf Wunsch gerne aushändigen.

Für die Kursteilnehmer ist die Hausordnung des „Backhaus Aktiv e.V." in der jeweils aktuellen Fassung maßgeblich. (Aushang im „Backhaus Aktiv")
Eine Kündigung **ist schriftlich mit einer Kündigungsfrist von vier Wochen zum Monatsende** einzureichen.
Die Kursgebühren sind monatlich im Voraus fällig.

Ich melde mich/mein Familienmitglied hiermit an und habe oben stehende Informationen zur Kenntnis genommen:

_____ _____
Ort, Datum Unterschrift/Erziehungsberechtigter

Einzugsermächtigung zum Lastschriftverfahren/SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige das „Backhaus Aktiv e.V.", Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom „Backhaus Aktiv e.V." auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Gläubiger-ID des Backhaus Aktiv e.V.: DE69 ZZZ0 0000 2512 18
Mandatsreferenz: zukünftige Mitgliedsnummer

Kontoinhaber: wie oben ☐ _____

IBAN | D | E | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

_____ _____
Ort/Datum Unterschrift