



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
1. Januar bis 30. Juni
2024

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
Editorial	5
Montag	
Funktionstraining - Fit im Alltag!.....	6
Rundum fit - Wirbelsäulengymnastik	6
Eltern-Kind-Yoga (2 - 4 Jahre) - fühl' dich rundum wohl NEU!	7
Kinderyoga (4 - 6 Jahre) - lass die Sonne in dein Herz NEU!	7
Qigong für AnfängerInnen „Die Magen- und Milzform“	8
Hatha-Yoga.....	9
Dienstag	
Reha-Sport für Erkrankungen der inneren Organe	10
Reha-Sport Herzsport	10
Internationales Frauen-Frühstück - monatlich	11
Eltern-Stammtisch der Krabbelkäfer - Krabbelgruppe für Kinder bis 1,5 Jahren NEU!	11
Kinderyoga (7 - 9 Jahre) - lass die Sonne in dein Herz NEU!	12
Kleinkinderturnen 2-4 Jahre NEU!	12
Bewegungstraining mit der Rheuma-Liga Niedersachsen e.V.	13
Wirbelsäulengymnastik für Erwachsene	14
Hatha-Yoga (Anfänger und Wiedereinsteiger)	14
Mittwoch	
Funktionstraining - Fit im Alltag!.....	15
Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik.....	17
Funktionstraining für Senioren.....	17
Fibromyalgiegruppe der Rheuma-Liga.....	18
Funktionstraining - Fit im Alltag!.....	19
Rundum fit - Wirbelsäulengymnastik	19
Aus Tradition modern - ein Kreativkreis der LandFrauen.....	20
Donnerstag	
Qigong für AnfängerInnen „Die Magen- und Milzform“	21
Yoga I: „Jeder kann Yoga machen - solange er atmen kann!“ (Patthabi Jois)	22
Yoga II: „Jeder kann Yoga machen - solange er atmen kann!“ (Patthabi Jois)	22
„Schule- Ich pack's an!“ - Schülercoaching ab Klasse 8 NEU!	23
Englisch für Junggebliebene - Fortgeschrittenen-Kurs	24

Inhalt

Singen im Chor.....	24
Freitag	
Entspannt und gestärkt ins Wochenende mit sanftem Yoga	25
Kleinkinderturnen 2-4 Jahre NEU!	25
Kinderturnen 5-8 Jahre NEU!	26
Kick-Boxen & Selbstverteidigung	26
Samstag	
Repair Café.....	27
Workshops	
Heilpflanzen- und Kräutertinkturen selbst herstellen - für Anfänger	29
Heilsalbe selbst herstellen -für Anfänger.....	29
„Chor-to-go“, Chorsingen für Eilige.....	30
„Girl's Night Out“. Singen zum Weltfrauentag in netter Mädelsrunde	30
Yoga - Entspannung - Meditation zum Kennenlernen	31
Basischer Genießer-Koch-Abend, Motto : „Frühlingserwachen “	31
Yoga Nidra - Entspannung und Stressbewältigung.....	32
Entspannung mit Yin Yoga - Dein Ausgleich zum hektischen Alltag.....	32
Die innere Tänzerin entdecken!	33
Aquarell-Workshop für Erwachsene.....	33
Geschäftsbedingungen	34
Anmeldung/Aufnahmeantrag.....	35

Impressum

Backhaus Aktiv e.V.
Deisterstraße 17
31552 Rodenberg
Eingetragen in das Vereinsregister Stadthagen unter VR 200027.

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

Vertretungsberechtigter Vorstand des Backhaus Aktiv e.V.:

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

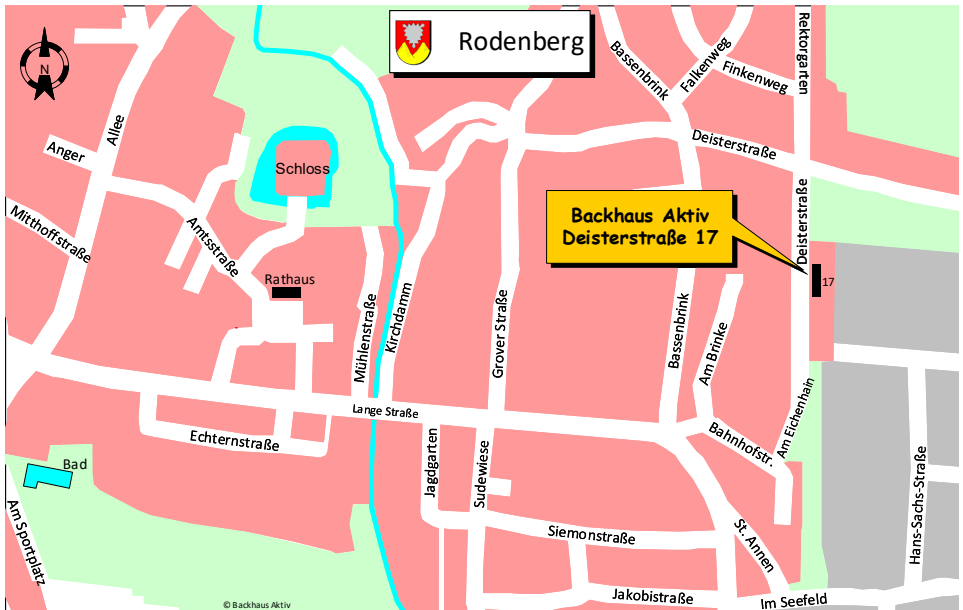
Konten

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



Helfen Sie durch Ihre Spende den Fortbestand des Backhaus Aktiv e.V. zu sichern!
Diese Spendengelder werden satzungsgemäß eingesetzt und dienen der Vervollständigung der Ausstattung und Einrichtung. Natürlich erhalten Sie eine Spendenquittung.

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

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

am 14. Januar 2024 wird das Backhaus Aktiv 18 Jahre alt. Volljährig!!!

Auch das 1. Halbjahr 2024 bietet neue Kurse und erfreulicherweise Zuwachs im Trainer-Team. Wir freuen uns auf ein Halbjahr, das viele neue Angebote verschiedenster Spezialisierung zu bieten hat.

Stöbern Sie, informieren Sie sich und probieren Sie, alles was Sie interessiert.

Schauen Sie ins Heft und lesen Sie weiter...

Wussten Sie, dass wir ein Sportverein (s. u. Liste der Verbandszugehörigkeiten), ein Veranstaltungszentrum, eine Einrichtung für viele Menschen und Ideen sind?

Sie möchten sich engagieren? Dann sprechen Sie uns an und wir werden Sie unterstützen.

In diesem Jahr beteiligen wir uns auch wieder mit Aktionen an unserem Rodenberger-Wochen des Kindes (RoWoKi) Ferienspaß und wollen spannende Aktionen anbieten.

Natürlich machen wir auch in diesem Jahr wieder Betriebsferien in den Sommerferien vom 08. bis zum 28.07.2024

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen dieses Programms und würden uns freuen, wenn Sie ein passendes Angebot finden und probieren.

Wir wünschen Ihnen eine gute Zeit und bleiben Sie gesund.

Mit herzlichen Grüßen

Ihre Marlies Weigelt

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

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. Die Teilnahme bestätigen lassen und bei der Krankenkasse einreichen.

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

Montag

Eltern-Kind-Yoga (2 - 4 Jahre) - fühl' dich rundum wohl **NEU!**

Melanie Jahn; Yogalehrerin, sowie Achtsamkeits- und Meditationslehrerin in Ausbildung

Yoga schult die Körperwahrnehmung, steigert die Konzentration, trägt zu einem besseren Selbstbewusstsein bei, stärkt das Immunsystem und fördert die Bindung zwischen Eltern und Kind.

Der Kurs richtet sich an alle, die auf spielerische Weise den Bezug zum Yoga erfahren möchten. Als Couple sind wir gemeinsam auf der Matte und nähern uns dem Thema Asana (Körperübungen), Pranayama (Atemübungen), sowie Achtsamkeit und Meditation.

„Yoga hat mein Leben auf so wertvolle Weise bereichert. Das möchte ich gern mit euch teilen.“

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Kinder begrenzt. Um Anmeldung wird gebeten.

15:00 - 16:00 Uhr

Beitrag: 27,- € / Monat

Beginn: 29.01.24, danach Einstieg jederzeit möglich.

Anmeldung: melanie.jahn@yogaja-online.com oder 0152 0974 2553 (auch WhatsApp)

Kinderyoga (4 - 6 Jahre) - lass die Sonne in dein Herz **NEU!**

Melanie Jahn; Yogalehrerin, sowie Achtsamkeits- und Meditationslehrerin in Ausbildung

Verbessert die Körperwahrnehmung, Flexibilität und Balance. Steigert die Konzentrationsfähigkeit, das emotionale Wohlbefinden und trägt zu einem besseren Selbstbewusstsein bei. Fördert den sozialen Kontakt und stärkt das Immunsystem. Es gibt viele gute Gründe Yoga bereits in den Alltag unserer Kinder zu integrieren.

Auf spielerische Weise lernen wir verschiedene Asanas (Körperhaltungen) kennen, nähern uns dem Thema Pranayama (Atmung), sowie Achtsamkeitsübungen.

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Kinder begrenzt. Um Anmeldung wird gebeten.

16:00 - 17:00 Uhr

Beitrag: 28,- € / Monat

Beginn: 29.01.24, danach Einstieg jederzeit möglich.

Anmeldung: melanie.jahn@yogaja-online.com oder 0152 0974 2553 (auch WhatsApp)

Montag

Qigong für AnfängerInnen „Die Magen- und Milzform“

氣功

Sonja Ramthun, Qigong Lehrerin, Heilpraktikerin, Fachkrankenschwester Intensivmedizin

Die Übungen der Magen- und Milzform „Hwei Jianpi Gong“ stärken und energetisieren das gesamte Lebenssystem Mensch. Durch die Bewegungsbilder wird der natürliche Fluss des Qi auf allen Leitbahnen stimuliert und ganz besonders der Magen harmonisiert und die Milz gestärkt. Auf diese Weise wird der gesamte Körper mit dem rechten Maß an Energie versorgt.

Qigong heißt in der Übertragung seiner Schriftzeichen „Arbeit mit der Lebensenergie“. Mit den ruhigen und entspannten Bewegungen des Daoyin Yangsheng Gong von Prof. Zhang Guangde, 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 anteilmäßig von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

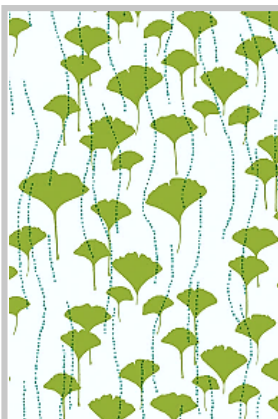
Bitte mitbringen: Decke und Yogamatte

17:00 - 18:15 Uhr

Beitrag: 130,- €* / 8 Termine / je 75 min

Beginn: 15.01.24

Anmeldung: 0163 1936 536 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 (Sozialgesetzbuch) durch die Krankenkassen anerkannt.

Kurs I: 18:30 - 19:45 Uhr

Kurs II: 20:00 - 21:15 Uhr

Beitrag: 120,- € / 10 Termine *

Beginn: 15.01.24

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



Dienstag

Reha-Sport Herzsport

Regina Schikade, Übungsleiter 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, Übungsleiter 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 Wurst 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 : 5,00 € / Termin

Termine : 05.03. ,02.04. , 14.05, 04.06. , 02.07.2024

Um Anmeldung wird gebeten. Tel. 0152 2964 1435

Eltern-Stammtisch der Krabbelkäfer - Krabbelgruppe für Kinder bis 1,5 Jahren NEU!

Melanie Jahn; Yogalehrerin, sowie Achtsamkeits- und Meditationslehrerin in Ausbildung

Du bist Mama oder Papa von einem Kleinkind? Du suchst Gleichgesinnte, mit denen du dich Austauschen kannst? Dein Kind ist im krabbelfähigen Alter und soll bereits erste Kontakte zu Gleichaltrigen haben? Dann ist diese Gruppe für dich genau das Richtige.

Zur Verfügung steht ein großzügiger Gymnastikraum, in dem die Kleinen nach Herzenslust krabbeln können. Wir fördern altersgerecht auf spielerische Weise die Bewegung, wir singen gemeinsam und haben eine schöne Zeit.

Es stehen 90 Minuten für Spiel, Spaß und Spannung zur Verfügung. Ganz nach dem Tag-/Schlafrhythmus deines Kindes entscheidest du, ob du für die gesamte Zeit dort bleiben möchtest, ob du früher gehen oder später kommen möchtest. Schau, dass es gut in euren Tagesablauf passt.

13:00 - 14:30 Uhr

Beginn: 30.01.24, danach Einstieg jederzeit möglich

Beitrag 7,- €* / Termin

Anmeldung: melanie.jahn@yogaja-online.com oder 0152 0974 2553 (auch WhatsApp)

Dienstag

Kinderyoga (7 - 9 Jahre) - lass die Sonne in dein Herz **NEU!**

Melanie Jahn; Yogalehrerin, sowie Achtsamkeits- und Meditationslehrerin in Ausbildung

Verbessert die Körperwahrnehmung, Flexibilität und Balance. Steigert die Konzentrationsfähigkeit, das emotionale Wohlbefinden und trägt zu einem besseren Selbstbewusstsein bei. Fördert den sozialen Kontakt und stärkt das Immunsystem. Es gibt viele gute Gründe Yoga bereits in den Alltag unserer Kinder zu integrieren.

Auf spielerische Weise lernen wir verschiedene Asanas (Körperhaltungen) kennen, nähern uns dem Thema Pranayama (Atmung), sowie Achtsamkeitsübungen.

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Kinder begrenzt. Um Anmeldung wird gebeten.

15:00 - 16:00 Uhr

Beitrag: 28,- € / Monat

Beginn: 29.01.24, danach Einstieg jederzeit möglich.

Anmeldung: melanie.jahn@yogaja-online.com oder 0152 0974 2553 (auch WhatsApp)

Kleinkinderturnen 2-4 Jahre **NEU!**

Sabrina Gutzeit

Das Kleinkinderturnen ist ein Angebot für Kinder im Alter von ca. zwei bis vier Jahren. Dabei erleben die Kinder erstmals ohne ihre Eltern/Bezugspersonen den Bewegungsraum. Im Nebenraum können sich die Eltern/Bezugspersonen gerne zurückziehen.

Hier können die Kinder erste soziale Kontakte zu anderen Kindern knüpfen. 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.

Allgemeine Bewegung & Spaß steht hier im Mittelpunkt.

Bitte mitbringen: Stoppersocken oder Hallenschuhe

16:00 - 17:00 Uhr. Dieser Kurs wird auch am Freitag angeboten.

Beitrag: 15,- €* / Monat, bei 2x wöchentlicher Teilnahme 25,- € / Monat

Termin: ab 16.01.24 Einstieg jederzeit möglich

Anmeldung: 0162 2315 697

Dienstag

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

RHEUMA | LIGA
Niedersachsen e.V.



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

Dienstag

Hatha-Yoga (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 Stütz Muskulatur 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

Beachten Sie bitte auch unsere Yoga-Workshops.

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: 05723 98 98 319 oder info@backhaus-rodenberg.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

Heißmangel & Bügelservice

Marlies Weigelt

Lange Straße 65 • 31552 Rodenberg

Tel. 0163 1304 631

Öffnungszeiten:

Dienstag + Donnerstag
13:00 - 17:00 Uhr



- Schneller Service
- Günstige Preise
- Parkplatz vor dem Haus
- Hol- und Bringdienst



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 Serviceleistungen
- 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

Mittwoch

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



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

15:45 - 16:45 Uhr

Beitrag: Bitte bei der Anmeldung erfragen

Termin: Einstieg jederzeit möglich

Anmeldung: 05723 76812 oder info@kneipp-bad-nenndorf.de

Mittwoch

Fibromyalgiegruppe der Rheuma-Liga

Hannelore Kesterke, Maria Stella Pusch und Mechthilde Bruns

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

Seifenkunst

Tanja Claußen

Hauptstraße 25, 31542 Bad Nenndorf

www.tn-seifenkunst.de

info@tn-seifenkunst.de

Die Manufaktur-Öffnungszeiten finden Sie auf der Internetseite!!



Mittwoch

Funktionstraining - Fit im Alltag!

Ute Schneider, Physiotherapeutin

Kursbeschreibung: siehe Funktionstraining am Montag

Kurs A: 18:00 - 19:00 Uhr

Kurs B: 19:00 - 20:00 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



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.

20:00 - 21:00 Uhr

Beitrag: 19,-- €, / Monat. Anteilige Kostenübernahme durch die Krankenkassen möglich!

Termin: Einstieg jederzeit möglich!

Anmeldung: 05723 9895 890 oder 0174 1994 068



Mittwoch

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: 17.01., 14.02., 20.03.2024

Anmeldung:

Siglind Schirmer: Tel. 05723 6862 oder face_maus@t-online.de



Das Geheimnis des Erfolgs ist anzufangen!

- Gruppenfitness
- Einzeltraining
- Ernährungsberatung
- Aqua Fitness

Jetzt neu: Wellnessmassage

Nadine Reckert

Bahnhofstraße 41 / 31542 Bad Nenndorf

Tel.: 05723 9844093 | E-Mail: restartfitness@reckert-online.de

www.restartfitness.de

Donnerstag



Qigong für AnfängerInnen „Die Magen- und Milzform“

Sonja Ramthun, Qigong Lehrerin, Heilpraktikerin, Fachkrankenschwester Intensivmedizin

Die Übungen der Magen- und Milzform „Hewei Jianpi Gong“ stärken und energetisieren das gesamte Lebenssystem Mensch. Durch die Bewegungsbilder wird der natürliche Fluss des Qi auf allen Leitbahnen stimuliert und ganz besonders der Magen harmonisiert und die Milz gestärkt. Auf diese Weise wird der gesamte Körper mit dem rechten Maß an Energie versorgt.

Qigong heißt in der Übertragung seiner Schriftzeichen „Arbeit mit der Lebensenergie“. Mit den ruhigen und entspannten Bewegungen des Daoyin Yangsheng Gong von Prof. Zhang Guangde, 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 anteilmäßig von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

Bitte mitbringen: Decke und Yogamatte

09:30 - 10:45 Uhr

Beitrag: 130,-- €* / 8 Termine / je 75 min

Beginn: 18.01.24

Anmeldung: 0163 1936 536 oder 05723 987153 oder sonja@ramthun.info



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.

15:15 Uhr - 16:30 Uhr

Beitrag: 38,-- € / Monat* , Alternativ: 115,-- € / 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 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 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.

Kurs 1: 16:45 - 18:00 Uhr

Kurs 2: 18:15 - 19:30 Uhr

Beitrag: 38,-- € / Monat* , Alternativ: 115,-- €/10er-Karte*

Termin: Einstieg jederzeit möglich!

Anmeldung: 0157 3085 2849 oder aneckyoga@gmail.com

Donnerstag

„Schule- Ich pack's an!“ - Schülercoaching ab Klasse 8 **NEU!**

Nina Brinkmann, Lehrerin und zertifizierter Schülercoach

Du bist Schüler einer 8. oder höheren Klasse und möchtest

- in Prüfungen entspannt bleiben und zeigen, was du kannst?
- eigene Ziele formulieren und deinen Weg finden, sie zu erreichen?
- motivierter lernen?
- Herausforderungen annehmen und bestehen?
- dein Selbstbewusstsein stärken?

In diesem Kurs erlebst du einen neuen Zugang zu dir selbst und deinen Ressourcen. Du wirst dabei begleitet, dir über deine Ziele klar zu werden und sie mit Unterstützung zu verwirklichen.

Am Anfang steht optional ein Online-Test. Dieser „PSI-Test“ hilft, wissenschaftlich abgesichert, die Stärken und Veränderungswünsche des Schülers/der Schülerin festzustellen. Im 30- minütigen Einzelgespräch wird der Test ausgewertet (Zusatzkosten: 30 Euro). In sechs 75- minütigen Gruppentreffen stehen eigene Fähigkeiten, Ressourcen und Bedürfnisse im Mittelpunkt. Die Gruppe (max. 4 Schüler) unterstützt sich dabei gegenseitig. Wir erarbeiten Handlungsziele, die den erwünschten Zustand beschreiben. Diese werden mit Erinnerungshilfen versehen, damit die neuen Handlungsweisen im Alltag dauerhaft verwirklicht werden können. Ein Abschlussgespräch mit Eltern kann auf Wunsch am Ende des Coaching- Prozesses erfolgen.

Am 27.01.24 findet eine Informationsveranstaltung statt, in der nach einem Kurzvortrag im persönlichen Kontakt verbleibende Fragen besprochen werden können.

17:00 - 18:15 Uhr

Beitrag: 120,- € (plus ggf. 30 Euro für Test und Einzelgespräch) *

Beginn: 01.02.24 / 6 Termine

Anmeldung: schuelercoach-brinkmann@web.de



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: 11.01.2024

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



Bitte beachten Sie auch unsere Chor-Workshops.

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

Beitrag: 120,-- €* / 10 Termine

Termine: 1. Kurs: 05.01. - 08.03.24

2. Kurs: 05.04. - 14.06.24

Anmeldung: Tel. 05042 89114 oder beakleinewolf@web.de

Kleinkinderturnen 2-4 Jahre **NEU!**

Sabrina Gutzeit

Das Kleinkinderturnen ist ein Angebot für Kinder im Alter von ca. zwei bis vier Jahren. Dabei erobern die Kinder erstmals ohne ihre Eltern/Bezugspersonen den Bewegungsraum. Im Nebenraum können sich die Eltern/Bezugspersonen gerne zurückziehen.

Hier können die Kinder erste soziale Kontakte zu anderen Kindern knüpfen. 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.

Allgemeine Bewegung & Spaß steht hier im Mittelpunkt.

Bitte mitbringen: Stoppersocken oder Hallenschuhe

15:00-16:00 Uhr

Beitrag: 15,-- € / Monat, bei Teilnahme 2x wöchentlich 25€ / Monat

Termin: ab 12.01.24. Einstieg jederzeit möglich

Anmeldung: 0162 2315 697

Freitag

Kinderturnen 5-8 Jahre **NEU!**

Sabrina Gutzeit

Das Kinderturnen ist ein Angebot für Kinder im Alter von ca. fünf bis acht Jahren. Dabei erobern die Kinder ohne ihre Eltern/Bezugspersonen den Bewegungsraum. Im Nebenraum können sich die Eltern/Bezugspersonen gerne zurückziehen.

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.

Allgemeine Bewegung & Spaß steht hier im Mittelpunkt.

Bitte mitbringen: Stoppersocken oder Hallenschuhe

16:00-17:00 Uhr

Beitrag: 15,-- € / Monat

Termin: ab 12.01.24. Einstieg jederzeit möglich

Anmeldung: 0162 2315 697

Kick-Boxen & Selbstverteidigung

Tayga Fight Club / Volkan Hacıhasanoğlu, 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



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: 13.01., 10.02., 09.03., 13.04., 11.05., 08.06.24

Anmeldung: nicht erforderlich.

Anfragen unter Tel 05723 98 98 319 oder weltraumwolke@gmail.com



Repair Café

Wegwerfen? Denkste!

Was macht man mit

einem CD-Spieler, der sich nicht mehr öffnen will?

einem Toaster, der nicht mehr funktioniert?

einem Handy mit gebrochener Glasscheibe?



Repair Café ist

- gemeinsam kaputte Dinge reparieren,
- kompetente Hilfestellung,
- Begegnungen und einander inspirieren

Kosten?

Ein freiwilliger Beitrag!



Komm auch!

Besucher können beim Reparieren helfen. Werkzeug ist vorhanden.



WO?

Backhaus Aktiv
Deisterstraße 17
31552 Rodenberg
www.backhaus-rodenberg.de

WANN?

Jeden 2. Samstag im Monat
von 14 bis 17 Uhr

Kontakt: 05723 98 98 319

KLEIDUNG • MÖBEL • ELEKTRISCHE GERÄTE • SPIELZEUG • FAHRRÄDER • UND SO WEITER

Repaircafe.org

Weil: 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 Leugner
sektorale Heilpraktikerin für Physiotherapie

Workshops

Heilpflanzen- und Kräutertinkturen selbst herstellen - für Anfänger

Patricia Ellis

Willkommen in unserer Welt der Heilpflanzen und Kräuter - Theorie und Praxis! Tauchen Sie mit mir ein, in die faszinierende Welt der Naturheilkunde und entdecken Sie die vielfältigen Möglichkeiten, die uns die Pflanzenwelt bietet. Ich möchte Ihnen das Basiswissen und die Erfahrung der Naturheilkunde ein bisschen näherbringen. Das Seminar vermittelt Ihnen das nötige Wissen, um selbständig mit Heilpflanzen und Kräutern arbeiten zu können. Ich freue mich darauf, Sie in die faszinierende Welt der Heilpflanzen und Kräuter einzuführen und Ihnen dabei zu helfen, Ihre Gesundheit auf natürliche Weise zu unterstützen. Unsere selbst hergestellte Tinkturen erhalten die wertvollen Wirkstoffe der Pflanzen in konzentrierter Form.

Im ersten Teil beschäftigen wir uns mit den Heilpflanzen und Kräuter und deren Heilwirkungen. Im Anschluss setzt jede*r seine eigene Tinktur zum Mitnehmen an. Ich freue mich, wenn Sie dabei sein können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, um eine persönliche Betreuung zu gewährleisten. Sichern Sie sich daher am besten gleich Ihren Platz und melden Sie sich telefonisch oder per E-Mail an.

Beitrag: 38,- €* incl. Material und Nebenkosten

Termin: Samstag 23. März 2024, 14:00 - ca. 17:00 Uhr

Anmeldung: patriciaellis@t-online.de

Heilsalbe selbst herstellen -für Anfänger

Patricia Ellis

Als langjährige Seminarleiterin möchte ich Sie herzlich zu meinem Seminar „Heilsalben selbst herstellen“ einladen! Tauchen Sie ein in die Welt der natürlichen Hautpflege und lernen Sie, wie Sie Ihre eigene Heilsalbe herstellen können. In meinem praxisorientierten Seminar erfahren Sie alles Wissenswerte über die verschiedenen Inhaltsstoffe und ihre heilenden Eigenschaften. Ich stelle Ihnen Heilpflanzen und Kräuter vor, die sich besonders gut für die Herstellung von Heilsalben eignen. Sie lernen, wie Sie diese richtig auswählen und verarbeiten können, um ihre wertvollen Wirkstoffe zu erhalten. Gemeinsam werden wir Schritt für Schritt eine Heilsalbe herstellen. Sie erfahren, wie Sie die Salbe richtig konservieren und aufbewahren, um ihre Wirksamkeit zu erhalten. Zudem gebe ich Ihnen Tipps zur Anwendung und zeige, wie Sie die Salbe individuell an Ihre Bedürfnisse anpassen können. Mein Seminar richtet sich an alle, die Interesse an natürlicher Hautpflege haben und gerne selbst aktiv werden möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, um eine persönliche Betreuung zu gewährleisten. Sichern Sie sich daher am besten gleich Ihren Platz und melden Sie sich telefonisch oder per Email an.

Beitrag: 48,- €* incl. Material und Nebenkosten

Termin: Samstag 27. April 2024, 14:00 bis ca. 18:00 Uhr

Anmeldung: patriciaellis@t-online.de

Workshops

„Girl's Night Out“. Singen zum Weltfrauentag in netter Mädelsrunde

Julia Knubbe, Gesangslehrerin, Stimmbildnerin, Klavierlehrerin und Sängerin

Du willst am Weltfrauentag einen netten Abend mit deiner besten Freundin, deiner Mädelsclique, mit deiner Schwester oder deiner Mutter verbringen, etwas Neues ausprobieren oder einfach nur viel Spaß haben und andere tolle Frauen kennenlernen?

Dann lasst uns gemeinsam singen!

In netter Runde werdet ihr einfache Stimmübungen kennenlernen und danach gemeinsam einen bekannten und leichten Frauen-Power-Song aus dem Bereich der Popmusik mehrstimmig singen. Im Anschluss steht für jede Sängerin ein kleines Glas Sekt bereit für ein nettes Beisammensein und einen Austausch.

Du brauchst keine Erfahrung im Singen, oder Chorsingen haben.

Neugierde und Spaß am Singen reichen völlig aus. Da wir im schönen Gymnastikraum des Backhauses singen - dicke Strümpfe oder Gymnastikschläppchen nicht vergessen!

Im Angebot enthalten:

- ♦ Unterricht in Stimmbildung/ Gesang
- ♦ Noten für den Song
- ♦ Handout zum Thema Stimmbildung/ Gesang
- ♦ Ein kleines Glas Sekt

Der Kurs findet ab einer Mindestteilnehmerzahl von 10 Damen statt.

Beitrag: 29,-- €*

Termin: Freitag 08.03.2024 von 20:15 - 22:45 Uhr

Weitere Infos und Anmeldung bis 2. März 2024 unter mail@julia-knubbe.de

„Chor-to-go“, Chorsingen für Eilige

Julia Knubbe, Gesangslehrerin, Stimmbildnerin, Klavierlehrerin und Sängerin

Du möchtest eigentlich gerne in einem Chor singen, hast aber leider keine Zeit, regelmäßig zur Probe zu kommen? Dann ist dies das richtige Angebot für dich!

An diesem Vormittag wirst du gemeinsam mit anderen Teilnehmern einfache Gesangsübungen kennen lernen und gemeinsam einen kurzen Popsong in einer leichten Chorversion einstudieren und diesen am Ende gemeinsam mit den anderen singen.

Du brauchst keine Erfahrung im Singen, oder Chorsingen haben.

Neugierde und Spaß reichen völlig aus. Da wir im schönen Gymnastikraum des Backhauses singen - dicke Strümpfe oder Gymnastikschläppchen und etwas zum Trinken nicht vergessen!

Im Angebot enthalten:

- Unterricht in Stimmbildung/ Gesang
- Noten für den Song
- Handout zum Thema Stimmbildung/ Gesang

Der Kurs findet ab einer Mindestteilnehmerzahl von 10 Sängern und Sängerinnen statt.

Beitrag: 35,-- €*

Termin: Samstag 20.04.2024 von 10:00 - 14:00 Uhr

Weitere Infos und Anmeldung bis 13. April 2024 unter mail@julia-knubbe.de

Workshops

Basischer Genießer-Koch-Abend, Motto : „Frühlingserwachen “

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 16.02.24, 18:00-21:00 Uhr

Anmeldung über info@cvld.de oder 05042-504995

Yoga - Entspannung - Meditation zum Kennenlernen

Iris Wiczinowski, Yogalehrerin BDY

In diesem Workshop begegnen wir den Herausforderungen des Alltags mit den langsamen und einfachen Körperhaltungen des Hatha - Yoga. Durch den Wechsel von Bewegung und Loslassen entstehen Dehnung im Körper und Ausgeglichenheit im Geist. Bei der Tiefenentspannung, Atemübungen und Meditation können Spannungen erspürt und Grenzen erweitert werden. Die daraus erfahrende Ruhe und Gelassenheit können den Alltag bereichern.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, die Übungen sind für jede*n geeignet.

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Decke und wenn vorhanden eigene Yogamatte mitbringen.

Beitrag: 30,-- € / Termin

Termine: Samstag 27.01.24 von 14:00 - 17:00 Uhr

Samstag 27.04.24 von 09:30 - 12:30 Uhr

Anmeldung: ir.wi@gmx.de

Workshops

Yoga Nidra – Entspannung und Stressbewältigung

Iris Wiczinowski, Yogalehrerin BDY

Yoga Nidra bedeutet „bewusster Schlaf“ oder auch „Schlaf des Yogi“. Eine kraftvolle Technik, die es möglich macht, sich bewusst zu entspannen, Stress abzubauen und zu regenerieren durch das Zurückziehen von der Außenwelt. Während der tiefen körperlichen, seelischen und geistigen Ruhe, verbunden mit Körper- und Atemwahrnehmung, kann eine Tiefenentspannung entstehen. Durch verschiedene Bewusstseinsübungen und Achtsamkeit können tiefer liegende emotionale und mentale Spannungen ausgeglichen werden. Yoga Nidra ist damit mehr als eine klassische Entspannungsübung.

Sanfte Yogaübungen zu Beginn bereiten die Teilnehmenden auf die nachfolgende Yoga Nidra Praxis vor.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, die Übungen sind für jede*n geeignet.

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Decke und wenn vorhanden eigene Yogamatte mitbringen.

Beitrag: 30,-- € / Termin

Termine: Samstag 24.02.und 25.05.24 von 14:00 - 17:00 Uhr

Anmeldung: ir.wi@gmx.de

Entspannung mit Yin Yoga – Dein Ausgleich zum hektischen Alltag

Iris Wiczinowski, Yogalehrerin BDY

In diesem sanften Yin-Yoga Workshop geht es um Spüren, Entspannen und Loslassen. Die Haltungen werden sitzend oder liegend ausgeführt und für 3 bis 5 Minuten gehalten. Langes Verweilen in einzelnen Haltungen ohne Kraftanstrengung wird mit Hilfe von Kissen, Decken und anderen Hilfsmitteln bequem möglich und so können sich die Tiefenwirkungen der Asanas vor allem auf das fasziale Bindegewebe und die Muskulatur entfalten. Das Nervensystem beruhigt sich, Körper und Geist können zur Ruhe kommen.

Nach einer Yin Yoga – Praxis stellt sich ein Gefühl der absoluten Entspannung und der tiefen Zufriedenheit ein.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, die Übungen sind für jede*n geeignet.

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Decke und wenn vorhanden eigene Yogamatte mitbringen.

Beitrag: 30,-- € / Termin

Termine: Samstag 23.03.24 von 09:30 - 12:30 Uhr

Samstag 22.06.24 von 14:00 - 17:00 Uhr

Anmeldung: ir.wi@gmx.de

Workshops

Die innere Tänzerin entdecken!

Elisabeth Köster, Dipl. Sozialpädagogin, Tanzpädagogin, Tanztherapeutin i. A.

Achtsame Körperarbeit, Bewegungsmeditation u. tänzerisches Erleben laden ein, die Selbstheilungskräfte zu stärken, das seelische u. körperliche Wohlbefinden zu steigern u. zu innerer Harmonie u. Ausgeglichenheit zu finden.

Der Kurs ist für Frauen jeden Alters geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Socken, Wolldecke, Getränk

Beitrag: 30,- €*

Termin: Samstag, 20.01.24 von 12:00 bis 15:00 Uhr

Anmeldung bei Elisabeth Köster Tel:05105-64254 oder elisabeth.koester-petermann@web.de

Anmeldeschluss: 10.1.2024

Zusätzlich über die VHS:

Beitrag: Bitte bei Anmeldung erfragen.

Termine:

Samstag, 17.02.24 von 12:00 bis 15:00 Uhr (über VHS Schaumburg)

Samstag, 16.03.24 von 12:00 bis 15:00 Uhr (über VHS Schaumburg)

Anmeldung: ...und weitere Infos bei der Volkshochschule (VHS) Schaumburg

Aquarell-Workshop für Erwachsene

Vanessa Hannecke, Studium der Bildenden Künste in Spanien

Möchten Sie ein neues Hobby für sich entdecken? Möchten Sie Ihre künstlerische Seite entdecken? Möchten Sie die Technik des Aquarell malen lernen?

Dann sind Sie hier richtig. Ich würde gerne meine Leidenschaft für die Kunst mit Ihnen teilen. Schalten Sie vom Alltag ab und haben Sie Spaß mit künstlerischer Kreativität.

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Beitrag: 25,00 € incl. Material*

Termine:

Kurs 1: Donnerstag, 01.02.2024 von 10:00 - 12:00 Uhr

Kurs 2: Samstag, 03.02.2024 von 15:00 - 17:00 Uhr

Anmeldung: vanesahannecke86@gmail.com oder 0176 8496 3368



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 (Anfänger und Wiedereinsteiger)..... 19,00 € / Monat
- Kinderyoga, 2 - 4 Jahre 27,00 € / Monat
- Kinderyoga, 4 - 6 Jahre / 7 - 9 Jahre..... 28,00 € / Monat
- Kleinkinderturnen..... 15,00 € / Monat Teilnahme 2x wöchentl.:..... 25,00 € / Monat
- Kinderturnen 15,00 € / Monat
-

Funktionstraining - Fit im Alltag!

- Montag Mittwoch vormittags Mittwoch abends

Reha-Sport für Erkrankungen der inneren Organe

Reha-Herz-Sport

Für Funktionstraining

- Mit ärztlicher Verordnung 84,00 €/Jahr

und Reha-Sport gilt:

- 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

