



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**  
**4. August bis 31. Dezember**  
**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
Kids Aktiv 2-4 Jahre Bewegung & Spiel .....	6
Kids Aktiv 5-8 Jahre Bewegung & Spiel .....	6
Qigong für AnfängerInnen „Das Qi nähren 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
Kids Aktiv 2-4 Jahre Bewegung & Spiel .....	10
Bewegungstraining mit der Rheuma-Liga Niedersachsen e.V. ....	11
Hatha-Yoga für Männer - ausgebucht! - .....	11
Hatha-Yoga für Anfänger und Wiedereinsteiger.....	13
Körperbalance.....	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.....	16
Beckenbodentraining.....	16

## Donnerstag

Qigong für AnfängerInnen „Das Qi nähren und die Lunge stärken“ .....	17
Yoga I: „Jeder kann Yoga machen - solange er atmen kann!“ (Patthabi Jois) .....	18
Yoga II: „Jeder kann Yoga machen - solange er atmen kann!“ (Patthabi Jois).....	18
Aquarell-Kurs.....	19
Englisch für Junggebliebene - ausgebucht! - .....	19
Singen im Chor.....	21
Selbsthilfegruppe Long Covid.....	21

# Inhalt

## Freitag

Entspannt und gestärkt ins Wochenende mit sanftem Yoga .....	22
Kindertanzen 1,5 - 3 Jahre .....	22
Kick-Boxen & Selbstverteidigung .....	23

## Samstag

Repair Café.....	25
------------------	----

## Workshops

Basischer Genießer-Koch-Abend, Motto : „Mediterraner Abend“ .....	26
Einladung zum Qigong Sommer Workshop .....	27
Die innere Tänzerin entdecken .....	27
Erfahrungsworkshop mit Ingo Wulf .....	27
Lust auf ein genussvolles Kocherlebnis? Erlebe den Thermomix live! .....	28
Erlebniskochen meets Yoga.....	28
GEMEINSAME AUSZEIT - der andere Mutter- Tochter – Nachmittag.....	29
Ein Freundinnen- Nachmittag - einfach mal anders.....	29

<b>Geschäftsbedingungen .....</b>	<b>30</b>
-----------------------------------	-----------

<b>Anmeldung/Aufnahmeantrag .....</b>	<b>31</b>
---------------------------------------	-----------

## Impressum

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

[www.backhaus-rodenberg.de](http://www.backhaus-rodenberg.de)  
[info@backhaus-rodenberg.de](mailto:info@backhaus-rodenberg.de)  
Tel. 05723 98 98 319

Vertretungsberechtigter Vorstand des Backhaus Aktiv e.V.:

Marlies Weigelt    Vorstand Finanzen  
Martin Weigelt    Vorstand Technik & Medien

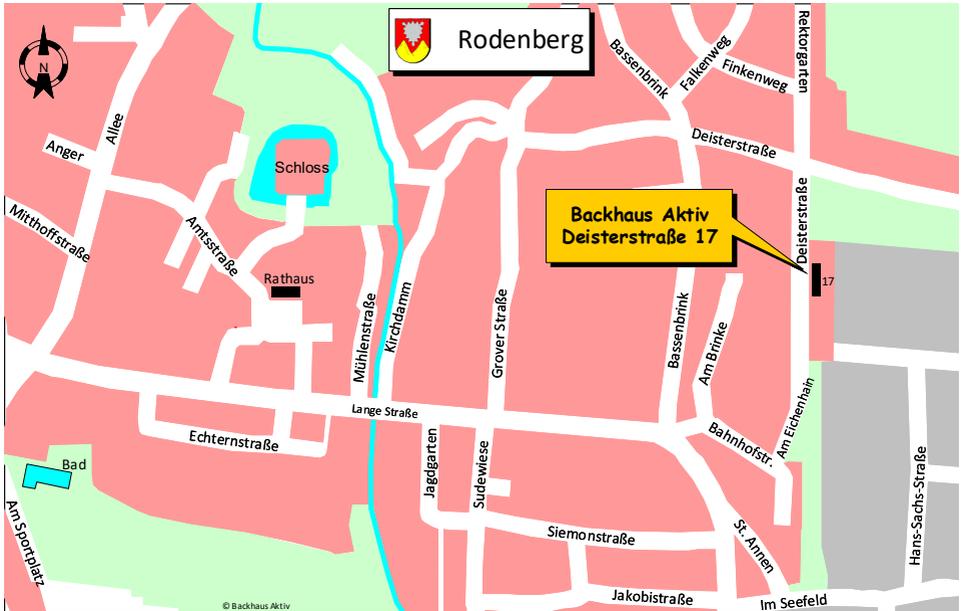
Konten

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



[www.backhaus-rodenberg.de](http://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](mailto: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 20m<sup>2</sup>, 50m<sup>2</sup>, 100m<sup>2</sup> 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.

# 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

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

## **Kids Aktiv 2-4 Jahre Bewegung & Spiel**

**Sabrina Gutzeit, Übungsleiterin C-Lizenz**

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

Termin: Einstieg jederzeit möglich

Anmeldung: [sabrina-gutzeit@gmx.de](mailto: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**

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: Einstieg jederzeit möglich

Anmeldung: [sabrina-gutzeit@gmx.de](mailto:sabrina-gutzeit@gmx.de) oder 0162 23 15 697 (auch WhatsApp)

# Montag

## Qigong für AnfängerInnen „Das Qi nähren 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 anteilig von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

Bitte mitbringen: Decke und Yogamatte

17:00 Uhr - 18:15 Uhr

Beitrag: 130 € / 8 Termine / je 75 min\*

Termine: 27.10./03.11./10.11./17.11./24.11./01.12./08.12./15.12.2025

Anmeldung: 0163 1936536 oder 05723 987153 oder [sonja@ramthun.info](mailto:sonja@ramthun.info)



**Sonja Ramthun**

Heilpraktikerin  
Qigong Lehrerin

Schwefelweg 20  
31542 Bad Nenndorf  
05723 987153  
0163 1936536  
[sonja@ramthun.info](mailto:sonja@ramthun.info)

[www.ramthun.info](http://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 V durch die Krankenkassen anerkannt.

18:45 - 20:00 Uhr

Beginn: 15.09.25 (10 Termine)

Beitrag: 120,- €\*

Anmeldung: Tel. 0170 2737 361 oder [yogabadnenndorf@gmail.com](mailto:yogabadnenndorf@gmail.com)

# DEISTER BUCHHANDLUNG

Bücher-Schreibwaren-Liebingsstücke

Inhaber: Lars Pasucha

Amtsstraße 6 • 31552 Rodenberg

Tel. 05723 - 987360 • Fax 05723 - 987361

[info@deisterbuchhandlung.de](mailto:info@deisterbuchhandlung.de)

[www.deisterbuchhandlung.de](http://www.deisterbuchhandlung.de)



# 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 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: 7,50 € / Termin\*

Termine: 02.09., 07.10., 04.11., 02.12.2025

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

## **Kids Aktiv 2-4 Jahre Bewegung & Spiel**

**Sabrina Gutzeit: Übungsleiterin C-Lizenz**

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

Termin: Einstieg jederzeit möglich

Anmeldung: sabrina-gutzeit@gmx.de oder 0162 23 15 697 (auch WhatsApp)

## 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.

**RHEUMA | LIGA**  
Niedersachsen e.V.



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

### **Hatha-Yoga für Männer - ausgebucht! -**

**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: Dieser Kurs hat leider eine Warteliste. Wir empfehlen den nachfolgenden Kurs.

Anmeldung: 05723 98 98 319 oder [info@backhaus-rodenberg.de](mailto:info@backhaus-rodenberg.de)



# 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 m<sup>2</sup>
- 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](http://www.korian.de)

# Dienstag

## Hatha-Yoga für Anfänger und Wiedereinsteiger

Iris Wiczinowski, Yogalehrerin BDY

Jetzt ist der perfekte Zeitpunkt, um (wieder) anzufangen!

Du hast noch nie Yoga gemacht oder möchtest nach einer Pause wieder einsteigen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für dich! In einer ruhigen, unterstützenden Atmosphäre lernst du die Grundlagen des Yoga kennen - ganz ohne Druck, Schritt für Schritt und mit viel Raum für deine individuellen Bedürfnisse.

Was dich erwartet:

Sanfte Yogaübungen zur Stärkung und Dehnung deines Körpers

Atemtechniken zur Entspannung und inneren Ruhe

Achtsamkeit und kleine Meditationen für mehr Gelassenheit im Alltag

Ein respektvoller, entspannter Umgang - ganz ohne Leistungsdruck

Dieser Kurs ist für alle, die neugierig sind, Ruhe suchen oder ihrem Körper etwas Gutes tun wollen.

19.00 - 20.00 Uhr

Beitrag: 19,- € / Monat (Div. Krankenkassen erstatten die Kosten)

Termin: ab 16.09.25

Anmeldung: 05723 98 98 319 oder E-Mail an: [info@backhaus-rodenberg.de](mailto:info@backhaus-rodenberg.de)

## Körperbalance

Natalia Diaz

FINDE DEINE BALANCE UND ENTDECKE DIE VORTEILE:

- Mehr Beweglichkeit
- Weniger Schmerzen
- Entspannung
- Steigerung der Konzentration

In diesem einzigartigen Kurs „rollen“ wir den Körper „aus“ und schaffen Raum für neue Beweglichkeit. Lass den Stress hinter dir und finde Deine innere Balance! Komm vorbei und erlebe, wie einfache Bewegungen zu mehr Lebensqualität führen können. Ich freue mich auf Dich!

"Dein Körper, Deine Balance."

20:00 Uhr, ca. 45 - 60 Min.

Beginn: wird bei Anmeldung bekanntgegeben

Kosten: 17,- € pro Termin\*, oder 10er Karte 150,- €\*

Anmeldung: WhatsApp: 0151 74789398 oder E-Mail an: [natalia.diaz@outlook.de](mailto:natalia.diaz@outlook.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, Fitness- und Personal Trainerin. Trainerin für Beckenbodenfitness**

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

Beitrag: 19,- € / Monat.

Termin: Einstieg jederzeit möglich!

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

# Mittwoch

## Beckenbodentraining

**Petra Rohde-Oelke, Fitness- und Personal Trainerin. Trainerin für Beckenbodenfitness**

Beckenbodentraining beinhaltet das bewusste Anspannen und Entspannen der Muskeln des Beckenbodens. Diese Muskeln befinden sich zwischen Schambein und Steißbein und stützen die Organe im Unterleib. Ein gut trainierter Beckenboden ist wichtig für die Kontrolle von Blase und Darm, sowie für die sexuelle Gesundheit und kann zur Vorbeugung von Senkungsbeschwerden beitragen.

20:00 - 21:00 Uhr

Beitrag: 19,- € / Monat.

Beginn: 03.09.25, danach Einstieg jederzeit möglich.

Anmeldung: Tel. 05723 98 98 319 oder E-Mail an [info@backhaus-rodenberg.de](mailto:info@backhaus-rodenberg.de)

## Aus Tradition modern - ein Kreativkreis der LandFrauen

**Andrea Schubert**

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: 24.09., 22.10., 12.11., 17.12.25

Anmeldung: Tel. 0171 62 13 019



## SPRACH- & STIMMTHERAPIE IM LANDGRAFENHAUS

**HENNING SCHNEIDER**

Atem-, Stimm- und Sprechlehrer

Telefon 0174 199 40 66  
[euphresine@aol.com](mailto:euphresine@aol.com)

Hauptstraße 2  
31542 Bad Nenndorf

## Donnerstag

### Qigong für AnfängerInnen „Das Qi nähren 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 anteilmäßig von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

Bitte mitbringen: Decke und Yogamatte

09:30 Uhr bis 10:45 Uhr

Beitrag: 130 € / 8 Termine / je 75 min\*

Termine: 30.10./06.11./13.11./20.11./27.11./04.12./11.12./18.12.2025

Anmeldung: 0163 1936536 oder 05723 987153 oder sonja@ramthun.info



## Seifenkunst

Tanja Claußen

Hauptstraße 25, 31542 Bad Nenndorf

[www.tn-seifenkunst.de](http://www.tn-seifenkunst.de)

[info@tn-seifenkunst.de](mailto:info@tn-seifenkunst.de)

**Die Manufaktur-Öffnungszeiten finden Sie auf der Internetseite!!**



## 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 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.

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

# Donnerstag

## Aquarell-Kurs

Vanesa Hannecke, Studium der Bildenden Künste in Spanien

Jeden Monat werden wir ein neues Projekt Schritt für Schritt durchführen und dabei verschiedene Materialien und künstlerische Hilfsmittel verwenden. Kommen Sie und genießen Sie einen entspannten Nachmittag abseits der Routine

Begrenzte Teilnehmerzahl!

16:00 Uhr - 18:00 Uhr

Beitrag: 60,00 €\* incl. Material pro Projekt

Termine:

11. und 25. September (Projekt 1),

09. und 30. Oktober (Projekt 2),

06. und 20. November (Projekt 3)

04. und 18. Dezember (Projekt 4)

Anmeldung: vonesahannecke86@gmail.com oder 0176 8496 3368



## Englisch für Junggebliebene - ausgebucht! -

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: 21.08.2025

Anmeldung: 0152 5312 7934 oder claudia.zeugner@web.de

# 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](mailto:schneiderlein11@hotmail.com) oder Handy : 0176 228 69783 kontaktieren.

*Kathleen Leugner*  
*sektorale Heilpraktikerin für Physiotherapie*

# Donnerstag

## Selbsthilfegruppe Long Covid

Jonas Ludewig

Wir wollen uns über unsere Erfahrungen mit der Krankheit austauschen und informieren, Probleme bewältigen und uns gegenseitig unterstützen.

Z. B. offene Fragen beantworten:

Wo bekomme ich Hilfe?

Welche Therapiemöglichkeiten kennen wir und wo haben wir bereits Erfahrungen gesammelt?

Dieses Angebot richtet sich an Betroffene sowie an Angehörige.

Beitrag: ohne

Termine: 28.08., 25.09., 30.10., 27.11. und 18.12.2025, jeweils 19:30 Uhr

Anmeldung: [longcovidgruppe.rodenberg@gmail.com](mailto:longcovidgruppe.rodenberg@gmail.com)

## 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.

Probenpause während der Schulferien in Niedersachsen.

Anmeldung und Infos: [mail@julia-knubbe.de](mailto: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

Kurs 1: 8.8. - 24.10. , 10mal, 120,-€\* , 9.00 -10.30 Uhr

Kurs 2: 7.11. - 19.12. , 7 mal, 84,-€\* , 9.00 - 10.30 Uhr

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.

15:15 - 16:15 Uhr

Beginn: 22.08.2025, und 07.11.2025 / jeweils 6 Termine

Beitrag: 70,-€\*/6 Termine

Anmeldung: Tel. 0176 60021557 oder kleinefuesse@outlook.de



# Freitag

## 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



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

Wiebke Preuß  
01575/3641752  
[www.scoutyourdog.de](http://www.scoutyourdog.de)  
[info@scoutyourdog.de](mailto:info@scoutyourdog.de)  
Schäferstr.19  
31552 Apelern

# 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](http://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](http://Repaircafe.org)

# 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: 13.09., 11.10., 08.11., 13.12.25

Anmeldung: nicht erforderlich.

Anfragen unter Tel 05723 98 98 319 oder [weltraumwolke@web.de](mailto:weltraumwolke@web.de)

**Das Backhaus Aktiv macht vom  
23.12.25 bis 04.01.26 eine Winterpause.  
In dieser Zeit finden keine Kurse statt.**

## Workshops

### **Basischer Genießer-Koch-Abend, Motto : „Mediterraner Abend“**

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 10.10.2025 von 18:00 bis ca 21:00 Uhr

Anmeldung über [info@cvl.de](mailto:info@cvl.de) oder 05042-504995



**Das Geheimnis des Erfolgs ist anzufangen!**

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

**Nadine Reckert**

**Lange Straße 39 / 31552 Rodenberg**

Tel.: 05723 9844093 | E-Mail: [restartfitness@reckert-online.de](mailto:restartfitness@reckert-online.de)

**[www.restartfitness.de](http://www.restartfitness.de)**

# Workshops

## Einladung zum Qigong Sommer Workshop

**Sonja Ramthun, Qigong Lehrerin, Heilpraktikerin, Fachkrankenschwester Intensivmedizin**

Lass den Sommer in deinem Körper und Geist wirken - mit einer wohltuenden Qigong -Einheit!  
Erlebe 3 Stunden voller Ruhe, Achtsamkeit und fließender Bewegung. Der Workshop ist für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Ich freue mich auf dein Dabeisein!

Beitrag je Termin: 45 €

Termin 1: Samstag, 23.08.2025 von 10 Uhr bis 13 Uhr

Termin 2: Samstag, 13.09.2025 von 10 Uhr bis 13 Uhr

Anmeldung: 0163 1936536 oder 05723 987153 oder sonja@ramthun.info

## Erfahrungsworkshop mit Ingo Wulf

In diesem Workshop geht es darum, die lichten, heilenden und inneren Kräfte des lebendigen Feuers zu erfahren.

Durch diese heilige Kraft, entzündet durch Gebete, werden Herz und Seele gereinigt, in Vergeltung befreit und die Vitalität enorm angehoben.

So können tiefe, heilsame Erfahrungen ermöglicht werden, für Körper, Geist und Seele. Es dürfen sich für jeden einzelnen Teilnehmer Türen öffnen und er kann zu Erkenntnissen geführt werden, wer er wirklich ist.

Das eigene Potenzial wird frei gelegt für ein bewusstes, selbstbestimmtes Leben. Dieses führt zu mehr spirituellem Wachstum, Vitalität, Freude, Zufriedenheit und inneren Frieden.

Wir werden verschiedene kraftvolle Einzel- und Partnerübungen, sowie Meditationen mit Freude und Leichtigkeit angeleitet, praktizieren.

Termin: Samstag, 01.11.25 von 10:00 bis 18:00 Uhr

Beitrag: 100,- € pro Termin\*

Anmeldung: bei Astrid Ewert unter Tel. 0178-5757898 oder astewert70@gmail.com

## Die innere Tänzerin entdecken

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

Achtsame Körperübungen, Bewegungsmeditation und tänzerisches Erleben laden ein, das seelische und körperliche Wohlbefinden zu stärken und innere Harmonie und Wohlbefinden zu finden.

Termine:

Samstag 25. Oktober 2025 von 11:00 bis 14:00 Uhr

Samstag 22. November 2025 von 11:00 bis 14:00 Uhr

Anmeldung über die VHS Schaumburg in Stadthagen

# Workshops

## Lust auf ein genussvolles Kocherlebnis? Erlebe den Thermomix live!

**Sabine Latka**

Du liebst das Kochen und bist offen für neues oder möchtest einfach mal schauen, was der Thermomix alles kann? Dann bist du bei unserem Erlebniskochen genau richtig!

Tauche ein in die Welt des Thermomix und entdecke, wie einfach und schnell du köstliche Gerichte zaubern kannst. Gemeinsam bereiten wir ein leckeres Menü zu, probieren uns durch die verschiedenen Funktionen und lernen nützliche Tipps und Tricks kennen.

Wir bereiten unter anderem ein cremiges Risotto und ein blitzschnelles Dessert zu.

Was dich erwartet:

- Gemeinsames Zubereiten und Genießen eines mehrgängigen Menüs mit dem Thermomix TM7
- Praktische Tipps und Tricks für den Alltag
- Antworten auf all deine Fragen rund um den Thermomix

Termin: 13.09.25

Beginn: 12:00 Uhr

Kosten: 15,- €

Bitte melde dich unter Tel. 01795988827 oder per E-Mail an [sabelatka@gmx.de](mailto:sabelatka@gmx.de) an.

## Erlebniskochen meets Yoga

**Tanja Claußen und Sabine Latka**

Lust auf Genuss, Entspannung und neue Energie?

Dann laden wir dich herzlich ein zu einer ganz besonderen Auszeit

Wir starten mit einer sanften Hatha-Yoga-Einheit, die Körper und Geist in Einklang bringt - ideal zum Loslassen und Auftanken. Im Anschluss zaubern wir gemeinsam mit dem Thermomix ein leckeres, gesundes Menü - unkompliziert, kreativ und voller Geschmack.

Was dich erwartet:

Eine geführte Hatha-Yoga-Stunde - auch für Anfänger geeignet

Gemeinsames Kochen mit dem Thermomix

Austausch, Genuss und eine entspannte Atmosphäre

Für wen: Alle, die Lust auf bewusste Zeit, gutes Essen und sanfte Bewegung haben.

Termin: 25.10.25, 16:00-20.00 Uhr

Kosten: 30,-€

Anmeldung & Infos: Telefon: 01795988827 oder [sabelatka@gmx.de](mailto:sabelatka@gmx.de)

# Workshops

## **GEMEINSAME AUSZEIT - der andere Mutter- Tochter — Nachmittag**

**Heike Thiele-Wehrhahn RESPECTARE-Praxisanleiterin, Antistresstrainerin für päd. und soziale Berufe, Krankenschwester**

Ein besonderer Nachmittag für eine stille Auszeit aus dem Alltag, um miteinander zu entspannen; sich gegenseitig etwas Gutes tun und die Mutter- Tochter- Verbindung zueinander zu stärken. In der Zeit steht die leichte wohltuende Streichmassage (von Hand, Kopf, Rücken) im Mittelpunkt.

Basierend auf dem RESPECTARE-Konzept (=respektvolle Berührung) gemeinsam erfahren, wie sanfte Berührungen und achtsames Miteinander für ein Gesehenwerden, ein Gefühl von Geborgenheit und Entspannung sorgen können.

Eine schöne Gelegenheit für euch, um zusammen neue Energie zu tanken und gemeinsam eine besondere Auszeit zu genießen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung Kissen, Decke, Getränk, Snack

Samstag, 06.09.25, 14:00 bis 18:00 Uhr

Beitrag: 40,-€\* pro Paar

Anmeldung: Tel. 0151 4621 0904

## **Ein Freundinnen- Nachmittag - einfach mal anders**

**Heike Thiele-Wehrhahn, RESPECTARE-Praxisanleiterin, Antistresstrainerin für päd. und soziale Berufe, Krankenschwester**

Dieser Nachmittag ist wie gemacht für alle, die sich gemeinsam mit ihrer Freundin eine wohlverdiente Auszeit gönnen möchten — achtsam, entspannt und fernab vom Alltag.

Erlebt bewusste gemeinsame Zeit, in der ihr euch gegenseitig etwas Gutes tut und zur Ruhe kommt. Im Mittelpunkt dieser Stunden steht die gegenseitige Streichberührung von Händen, Rücken und Kopf - achtsam, respektvoll und ritualisiert. Die Berührungen basieren auf dem RESPECTARE - Konzept, einer achtsamen Berührungsform, die ihren Ursprung in der Pflege und Therapie hat. Sie lädt dazu ein, Nähe auf respektvolle Weise zuzulassen und miteinander in einen wohltuenden Kontakt zu treten.

Gönnt euch eine besondere Zeit — nur ihr zwei.

So einfach .... so besonders.

Samstag, 15.11.25, 14:00 bis 18:00 Uhr

Beitrag: 30,-€\* pro Paar

Anmeldung: Tel. 0151 4621 0904

# 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](http://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..... 19,00 € / Monat
- Hatha-Yoga (Anfänger und Wiedereinsteiger)..... 19,00 € / Monat
- Kids Aktiv 2-4 Jahre ..... 15,00 € / Monat
- Kids Aktiv 5-8 Jahre ..... 15,00 € / Monat
- 

**Funktionstraining - Fit im Alltag!**

- Montag  Mittwoch

**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  .....

