

## Vereinsmitteilungen 1. September bis 31. Dezember 2016

Die mit  gekennzeichneten Veranstaltungen finden in der pädagogischen Verantwortung der LEB statt.

Wir bringen  
Bewegung ins Leben

[www.kneipp-bad-nenndorf.de](http://www.kneipp-bad-nenndorf.de)

Liebe Kneippianerinnen und Kneippianer,  
nachfolgend erfahren Sie Neues rund um den Verein

**Wir suchen weiterhin ehrenamtliche Mitarbeiter/innen für folgende Aufgaben:**  
**erstellen der Vereinsmitteilung, Sozialbeauftragte(n) zum Versenden der Glückwunschkarten, Radtourenleiter(in), Wanderführer(in).**  
**Interessenten melden sich bitte bei Herrn Rainer Apholz, Tel. 05723 76812.**

Wir gedenken der verstorbenen Mitglieder:

*Keine Sterbefälle.*



Als neue Mitglieder begrüßen wir:

**Inge Tatje, Iris Elsner, Heidemarie und Manfred Hennigs,  
 Johanna und Helmut Bruns, Irmgard und Hans Schwarz,  
 Harald und Marianne Balz, Heinz-Jürgen und Rosemarie Bock,  
 Monika Rohrßen, Christiane Grzymieslawski,**

**Wir wünschen Ihnen einen guten Start bei allen Aktivitäten.**

**Kurse im 2. Halbjahr 2016**

**Neu: TriloChi und Herz-Kreislauf-Kurs (siehe Seite 6)**

Informationen zu Inhalten, Therapeuten, Veranstaltungsort, Belegung und Anmeldung erhalten Sie von Frau M. Junior, Tel.: 05723 7288.

Wir bieten folgende Kurse an:

**Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik:**



- |                   |   |
|-------------------|---|
| <b>Dienstag:</b>  | <b>Beginn: 09.08.2016 bis 13.12.2016, insges. 17 Stunden,<br/>34,00 € für Mitglieder, 68,00 € für Gäste.</b><br>Sportzentrum Bad Nenndorf, Bahnhofstr., Kursleiter: Herr Sünder.<br><b>Kurs A</b> von 17:00 bis 18:00 Uhr, <b>Kurs B</b> von 18:00 bis 19:00 Uhr. |
| <b>Mittwoch</b>   | <b>Beginn: 10.08.2016 bis 14.12.2016, insges. 17 Stunden,<br/>34,00 € für Mitglieder, 68,00 € für Gäste.</b><br>Grundschule Rodenberg, von 16:00 bis 17:00 Uhr, Kursleiterin: Frau Nolte.   |
| <b>Donnerstag</b> | <b>Beginn: 04.08.2016 bis 15.12.2016, insges. 18 Stunden,<br/>36,00 € für Mitglieder, 70,00 € für Gäste.</b><br>Sportzentrum Bad Nenndorf, Bahnhofstr., Kursleiter: Herr Müller.<br><b>Kurs A</b> von 17:00 bis 18:00 Uhr, <b>Kurs B</b> von 18:00 bis 19:00 Uhr. |



## Yoga:

- Donnerstag:** Beginn 04.08.2016 bis 15.12.2016, 18 Std., Kursleitung: Frau Fischer  
63,00 € für Mitglieder, 90,00 € für Gäste.  
Kindergarten Erlengrund, Bad Nenndorf, von 19:00 bis 20:00 Uhr.
- Mittwoch:** Beginn 10.08.2016 bis 14.12.2016, 17 Std., Kursleitung: Frau Krämer  
59,50 € für Mitglieder, 85,00 € für Gäste.  
Pavillon Curanum-Residenz, Bad Nenndorf, von 09:30 bis 10:30 Uhr.
- Mittwoch:** Beginn 17.08.2016 bis 14.12.2016, 17 Std., Kursleitung: Frau Fischer  
59,50 € für Mitglieder, 85,00 € für Gäste.  
Kindergarten Lindhorst, von 19:00 bis 20:00 Uhr.

## Wassergymnastik:

in der Landgrafenklinik Bad Nenndorf, Bahnhofstraße.

Übungsleiter: Therapeuten der Klinik.

- Dienstag:** Beginn: 12.07.2016 bis 20.12.2016 24 Std. 67,20 € für Mitglieder  
96,00 € für Nichtmitglieder
- Kursbeginn:** Kurs A: 11:00 Uhr, Kurs B: 11:20 Uhr, Kurs C: 11:40 Uhr.
- Donnerstag:** Beginn: 04.08.2016 bis 15.12.2016 20 Std. 56,00 € für Mitglieder  
80,00 € für Nichtmitglieder
- Kursbeginn:** Kurs A: 14:50 Uhr, Kurs B: 15:10 Uhr, Kurs C: 15:30 Uhr.

**Wir weisen darauf hin, dass die Übungsstunden  
nur von den angemeldeten Teilnehmern besucht werden dürfen!**

**Nicht in Anspruch genommene Stunden können nur bei  
nachgewiesener längerer Krankheit erstattet werden!**

## Öffentliche Veranstaltungen für Mitglieder und Gäste

### Mit dem Förster zur Kräuterwanderung (kostenlos)

Herr Wrede, ehemaliger Förster aus Haste, hat Interessantes und Wissenswertes zu berichten.

Wir laden ein, am Samstag, 10. September 2016, um 10:00 Uhr zu einer Pilzwanderung durch den Haster Wald, Dauer ca. 2,5 Stunden.

Treffpunkt: Haste, Sportplatz am Mittellandkanal  
Anmeldungen unter 05723 76812

- Boule:** Von April bis einschl. Oktober  
jeden Mittwoch ab 10:00 Uhr auf der Boule-Bahn  
im Kurpark Bad Nenndorf.  
Gäste sind immer willkommen.



**Kartenspiele:**

jeden Donnerstag ab 15:30 Uhr

im Café Frenkel, Bahnhofstr. 11, Bad Nenndorf,  
mit Elfriede Büsing.

**Kreativ-Gruppe mit Frau Barth und Gästen (Basteln und Handarbeiten):**

Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat von 15:00 bis 17:00 Uhr in der Bauernstube  
der Curanum Residenz, Bad Nenndorf.



07.09.2016		05.10.2016		02.11.2016		07.12.2016
21.09.2016		19.10.2016		16.11.2016		21.12.2016

Kreatives Stricken ist förderlich für unsere Gedächtnisleistung, wirkt wie Meditation und macht glücklich, besonders, wenn es für einen guten Zweck ist.

Wir nehmen gerne noch Strickfreundinnen in unserer Gruppe auf.

**Kaffeeklatsch für alle Mitglieder und Gäste:**

Am 2. Sonntag im Monat findet um 15.00 Uhr im **Café Frenkel,**

**Bahnhofstraße 11, Bad Nenndorf,** im 1. OG unser Kaffeeklatsch statt  
(Verzehr auf eigene Kosten).

**Termine:** 11.09.2016 | 09.10.2016 | 13.11.2016 | 11.12.2016.

**Radtouren**

**DIE TEILNAHME AN DEN RADTOUREN ERFOLGT GRUNDSÄTZLICH AUF EIGENE GEFAHR!!!**

**Fitness und eine verkehrssichere Fahrradausrüstung sind Voraussetzung für die Teilnahme.**

**Kurzradtouren immer mittwochs, 14 tägig, ab 14 Uhr**

**Treffpunkt:** Brunnen "Die Badenden", Parkstr. / Deisterweg  
bzw. Einmündung Bahnhofstr. / Rodenberger Allee.

07.09.2016 | 21.09.2016 | 05.10.2016 | 19.10.2016.

**Radtouren immer mittwochs, 13.30 Uhr, ca. 35 Km rund um Bad Nenndorf**

**Treffpunkt:** Kreisel Horster Str. / Horster Feld

07.09.2016 Hermann Kirsch 28.09.2016 Wolf Günther

14.09.2016 Jürgen Küster 05.10.2016 Rainer Aphilz

21.09.2016 Heinz Möser 12.10.2016 Wolf Günther

19.10.2016 **11 Uhr** „Abradeln“ mit Rainer Aphilz.

**Sonntags-Radtour ab 10.00 Uhr, ca. 60 Km:**

**Treffpunkt :** Kreisel Horster Str. / Horster Feld

25.09.2016 Seeprovinz mit Heinz Möser

16.10.2016 Garbsener Schweiz mit Rainer Aphilz

## Wanderungen

**DIE TEILNAHME AN DEN WANDERUNGEN ERFOLGT GRUNDSÄTZLICH AUF EIGENE GEFAHR!!!**

**Fitness und gutes Schuhwerk sind Voraussetzung für die Teilnahme.**

### Kurzwanderungen ca. 5 - 7 Km, freitags, 14-tägig, ab 14:00 Uhr

**Treffpunkt: Haus Kassel, mit Margot Weiss**

14.10.2016 14:00 Uhr, 11.11.2016 13:00 Uhr,  
28.10.2016 14:00 Uhr, 09.12.2016 13:00 Uhr.



### Wanderungen ca. 10 - 14 Km, freitags, 14-tägig, ab 13:00 Uhr

- 09.09.16 um 11:00 Uhr** Agnes-Miegel-Platz - mit Günter Friedrich von Hagenburg nach Mardorf (Einkehr) - Mitfahrer 3,00 €
- 23.09.16 um 13:00 Uhr** Haus Kassel - mit Helga Springer Wanderung zum Naturfreundehaus (Einkehr).
- 07.10.16 um 13:00 Uhr** Agnes-Miegel-Platz - mit Waltraud Busch Rundwanderung Nettelrede (Einkehr) - Mitfahrer 3,00 €
- 21.10.16 um 13:00 Uhr** Agnes-Miegel-Platz - mit Karl-Heinz- Richter von Lauenau nach Blumenhagen (Einkehr) - Mitfahrer 1,00 €
- 04.11.16 um 13:00 Uhr** Agnes-Miegel-Platz - mit Christine v. Oldenburg von Blumenhagen zum Nordmannsturm (Einkehr) - Mitfahrer 2,00 €
- 18.11.16 um 13:00 Uhr** Haus Kassel - mit Marianne Wolf Wanderung zur Mooshütte (Einkehr)
- 25.11.16 um 11:30 Uhr** Haus Kassel - Grünkohlwanderung mit Waltraud Busch zum Sportheim Rodenberg.  
Anmeldung bis 20.11.2016, Tel. 05723 4290.
- 14.12.16 um 13:00 Uhr** Bahnhof Bad Nenndorf - mit Ingrid Müller zum Maschsee in Hannover und Besuch des Weihnachtsmarktes.

### Wanderfahrten mit Jürgens-Busreisen (Abfahrt Thermalbad)

**Anmeldung Tel: 05723 3501**

- Donnerstag, 01.09.2016, 08:00 bis 19:00 Uhr**  
Herrliches Norddeutschland - Die Wümmeniederung bei Rotenburg  
**Sonderpreis für Kneipp-Mitglieder: 24,50 €**
- Donnerstag, 29.09.2016, 06:00 bis 21:00 Uhr**  
Auf dem Rennsteig - (3. Etappe: Zum Bergsee Ebertswiese,  
**Sonderpreis für Kneipp-Mitglieder: 31,00 €**
- Donnerstag, 13.10.2016, 08:00 bis 19:00 Uhr**  
Nationalpark Harz - Durch das Bodetal von Treseburg zum Hexenplatz  
**Sonderpreis für Kneipp-Mitglieder: 24,00 €**
- Samstag, 29.10.2016, 12:00 bis 18:00 Uhr**  
Herrliches Lipperland - Von Schieder nach Schwalenburg zum "Pickert Essen"  
**Sonderpreis für Kneipp-Mitglieder: 21,00 € inkl. Pickert**
- Dienstag, 06.12.2016, 10:00 bis 18:00 Uhr**  
Auf dem Schneewittchenpfad zum Weihnachtsmarkt in Hildesheim  
**Sonderpreis für Kneipp-Mitglieder: 17,50 €**

## Neue Kurse:



### TriloChi

Mit TriloChi® wird der Energiefluss im Körper harmonisiert und somit die Gesundheit gefördert.

TriloChi verbindet Körper, Geist und Seele. Ein jeder, der sich und seinem Körper etwas Gutes tun will, sein Wohlbefinden sowie die Lebensfreude fördern möchte, ist in einer TriloChi-Stunde bestens aufgehoben.

TriloChi verbindet asiatische Philosophien mit westlichen Trainingsmethoden und den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Durch die Kombination von ausgewählter Musik, Imagination, bewusster Wahrnehmung und Bewegung.

TriloChi® setzt sich aus 3 Segmenten zusammen:

**Bewegtes und stilles Chi Flow Motion** (Tai Chi, Qi Gong- inspirierte Bewegungen und Entspannungsübungen):

Das bewegte, sowie das stille Chi Flow Motion lenkt die Aufmerksamkeit nach innen und führt zu innerer Ruhe und Gelassenheit.

**Power Chi** (Meridianaktivierung und Herz-Kreislauf Aktivierung: Die schwingenden, verspielten Bewegungen des Power Chi fördern die Kondition, Koordination und Beweglichkeit und wecken dabei die Lebensfreude.

**Chi Yoga** (Yoga- und Pilates Übungen, Beckenboden- und Rückenübungen):

Die Übungen im Chi Yoga kräftigen die Körpermitte und schulen u. a. eine gesunde Körperhaltung.

**Beginn:** Montag, 13.09.2016, 16:00 bis 17:00 Uhr, Curanum-Residenz im Pavillion. Die erste Stunde ist zum Schnuppern kostenlos, danach 10 Stunden, jeweils montags 10:00 Uhr (ab 5 Teilnehmer).

Kosten je Std. für Kneipp Mitglieder 5,00 €, für Gäste 7,00 €

**Anmeldung und Info bei der Übungsleiterin, Frau Lunow, Tel.: 0151 58569304**

### Herz-Kreislauf (Cardio)Training



Das Herz-Kreislauf-Training an der frischen Luft macht den Kopf frei und bringt die Seele

ins Gleichgewicht.

Die Freude an der Bewegung, an wachsender Fitness sowie eigener Körperwahrnehmung

wird geweckt und das Immunsystem gestärkt.

Regelmäßiges Ausdauertraining hilft, Herz-Kreislauf-Erkrankungen durch eine präventive Bekämpfung der Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Stress, Übergewicht etc. zu vermeiden.

Während der Übungseinheiten wechseln sich zügiges Gehen und Kräftigungs-/Stabilisations-übungen ab.

Das Training wird durch Mobilisations- und Dehnübungen ergänzt.

**Beginn:** Freitag, 23.09.2016, 10:00 bis 11:00 Uhr, Schnupperstunde kostenlos, danach 10 Stunden. (ab 5 Teilnehmer).

**Treffpunkt:** Landgrafenhaus im Kurpark Bad Nenndorf

Kosten für Kneipp Mitglieder 3,50 €, für Gäste 5,00 €

**Anmeldung und Info bei der Übungsleiterin, Frau Zakalowski, Tel.: 05723 799754**

## Adventsnachmittag am Freitag, den 2. Dezember 2016



Zu unserem diesjährigen Adventsnachmittag laden wir Sie herzlich ein.

Freitag, den 2. Dezember von 15:00 bis 17:00 Uhr  
in der Curanum Residenz.

Für die Bestellung von Kaffee und Kuchen benötigen wir Ihre Anmeldung bis  
spätestens Freitag, den 25. November 2016.

✂-----

Anmeldung zum Adventsnachmittag am Freitag, den 2. Dezember 2016.  
Kneipp-Verein Bad Nenndorf e. V., Schmiedestraße 2, Tel: 05723 76812.

Ich/Wir nehme/n mit \_\_\_\_\_ Person/en am Adventsnachmittag teil.

Name: \_\_\_\_\_

✂-----

**Tannen, Lametta, Kugeln und Lichter, Bratapfelduft  
und frohe Gesichter,  
Freude am Schenken, das Herz wird weit,  
wir wünschen allen eine friedliche Weihnachtszeit  
und einen gesunden Übergang ins neue Jahr 2017!**

**Der Vorstand und Beirat**



**CURANUM**

*Gute Pflege hat ein Zuhause.*



### Unsere Leistungen im Überblick:

- Seniorengerechte Appartements
- Kurzzeit-, Verhinderungs- und Vollstationäre Pflege
- Ambulante Pflege rund um die Uhr  
– auch bei Ihnen zu Hause und an Feiertagen –
- Betreuungskonzept für Menschen mit Demenz

**NEU:**  
**Café Afrika**  
Mo-So  
ab 11.30 Uhr  
Hotspot kostenfrei  
nutzbar

### Weitere Leistungen:

- Vielfältige therapeutische Angebote
- Probewohnen
- Mittagstisch im Restaurant
- Hilfe bei Umzug und Behördenangelegenheiten
- Kostenfreie Beratungsgespräche
- Krankengymnastik: Praxis direkt im Haus



### Besuchen Sie unsere Veranstaltungen:

- 18.09. Eröffnung  
Bilderausstellung
- 27.09. Kartoffelfest
- 05.10. Lichter und  
Weinfest
- 18.10. Oktoberfest
- 10.11. Martinsgansessen
- 23.+  
24.11. Budenzauber und  
Tag der offenen Tür



**Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann kontaktieren Sie uns!**

**CURANUM Seniorenresidenz Bad Nenndorf**

Rudolf-Albrecht-Str. 44 a – 31542 Bad Nenndorf – Tel: (05723) 790-0

[www.curanum.de](http://www.curanum.de) – [www.curanum-seniorenresidenz-badnenndorf.de](http://www.curanum-seniorenresidenz-badnenndorf.de)

Ein Mitglied der CURANUM Pflegeexperten Gruppe