

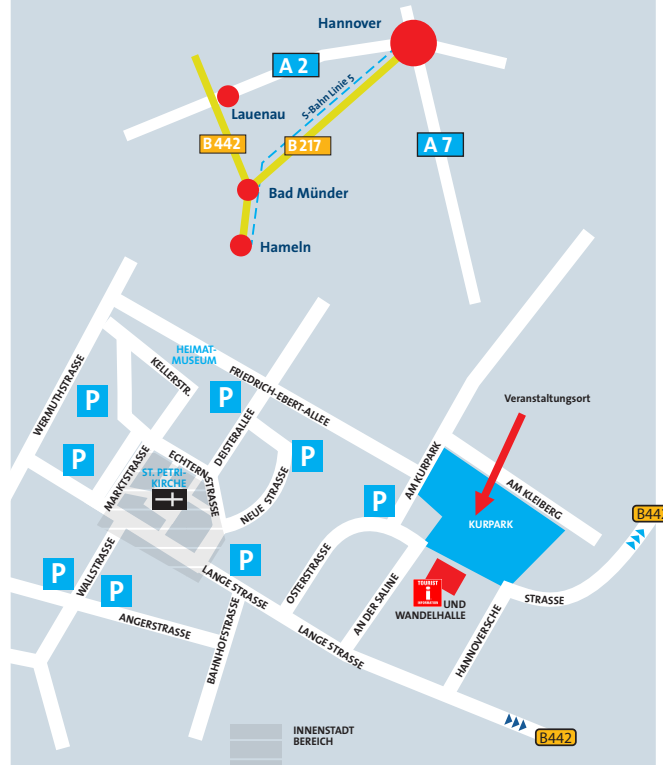
Liste der beteiligten Vereine, Einrichtungen und Organisationen

- AWO Bad Münster
- Bürgerbus Bad Münster e.V.
- Diakonisches Beratungszentrum
- DSK Prävention und Reha GmbH
- Gedächtnistraining Dagmar Fischer
- GeTour GmbH
- Heilpraktikerin
Christina von Lachner-Dahm
- KKH Kaufmännische Krankenkasse
- Kur- und Verkehrsverein Bad Münster
- Lauftreff Bad Münster/Laufzone Hameln
- Physikalisches Therapie Center
- Rheumaliga Niedersachsen e.V.
Springe / Bad Münster
- Senfkorn – Bioladen
- Senioren- und Pflegestützpunkt
Landkreis Hameln-Pyrmont
- SH-Schlafapnoe Bad Münster e.V.
- Sportclub Bad Münster e.V.
- Stadt Bad Münster
- TUSPO Bad Münster e.V.



Anfahrt

Bad Münster ist leicht und schnell zu erreichen:
Autobahn A 2,
Bundesstraßen B 442, B 217
30 km von Hannover,
18 km von Hameln
S-Bahn: S 5 Hannover – Hameln – Paderborn



Fragen beantwortet gerne die
Tourist-Information der GeTour GmbH
Hannoversche Straße 14 a
31848 Bad Münster
Telefon: 0 50 42-92 98 04
Internet: www.bad-muender.de
Navi-Adresse:
Osterstraße 39, 31848 Bad Münster

Bad Münster bewegt

3. AKTIONSTAG GESUNDHEIT

KUR- UND LANDSCHAFTSPARK



Programmübersicht

Sonntag, 7. Mai 10.30 - 16.30 Uhr



Rudelsingen



10.30 – 16.00 Uhr • Wandelhalle und Kurpark

- Heilwasserausschank
- Tourist-Information: Aktivprogramme (Wandern, Radfahren, Nordic-Walking, Geocaching u.a.)
- Bewegungsgeräte für Senioren im Kurpark
- Spielmobil für Kinder
- Hüpfburg
- Rollenrutsche
- Stresstypenmessung
- Balance-Übungen
- Ernährungsberatung
- Gedächtnistraining
- Kreativangebote für Senioren
- Info- und Beratungsstände aller beteiligten Vereine, Einrichtungen und Organisationen
- Präsentation der Arbeitsgruppen und Maßnahmen des Projektes „Bad Münders bewegt“
- **Minigolfspielen auf der Weltmeisteranlage:**
Die Mitglieder des SC laden zum kostenlosen Schnuppern ein!!
- **BUNT – GESUND – LECKER:**
SPEISEN UND GETRÄNKE für Alle !!



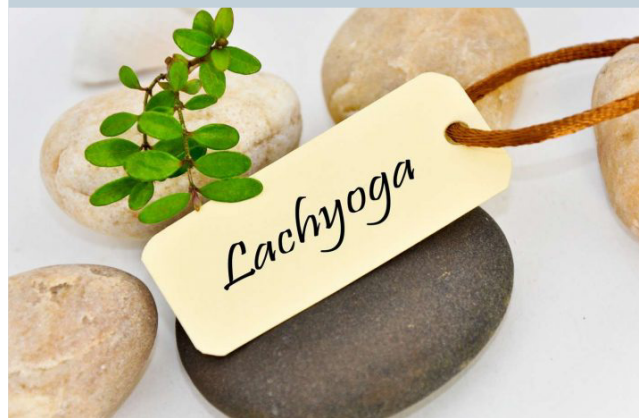
10.30 Uhr • Konzertmuschel im Kurpark

- Konzert mit dem Musikzug der Freiwilligen Feuerwehr Bad Münders (bis 11.15 Uhr)

11.15 Uhr • Konzertmuschel • Offizielle Begrüßung

Feste Termine (Wandelhalle / Kurmuschel)

- **11.20 – 11.45 Uhr**
Lachyoga (L. Hannemann)
Beim Lachyoga versucht man aus einem absichtlichen Lachen durch bestimmte Übungen und die entsprechende Geisteshaltung in ein echtes Herzenslachen zu kommen.
 - für eine positive Lebenseinstellung
 - zum spürbaren Stressabbau
 - zur aktiven Gesundheitsfürsorge
 - als Ressource an grauen Tagen
 - zur Stärkung der Lebensenergie



- **11.45 – 12.05 Uhr**
Trockengymnastik (Rheumaliga)
- **12.15 – 13.00 Uhr**
Laufen – aber richtig: kleine Laufstilkunde
Infoveranstaltung mit Laufrunde im Kurpark (Jürgen Keller)
- **13.00 – 13.40 Uhr**
Qi Gong (Petra Haupt)
- **13.30 – 14.00 Uhr**
Senioren-Tanzgruppe (Rheumaliga)

14.00 – 15.45 Uhr

Rudelsingen – das Kultevent

Konzertmuschel / Konzertsaal



»Rudelsingen« begeistert die Menschen immer mehr. In lockerer Atmosphäre treffen sich Menschen jeden Alters und singen gemeinsam Hits und Gassenhauer von damals bis heute. Tobias Sudhoff, Pianist und Entertainer und Gereon Homann begleiten die Sangesfreudigen durch den gemeinsamen Karaoke-Nachmittag ohne Solo-Auftritte. Die Texte werden per Beamer an die Wand projiziert.

Das Programm bietet von ABBA, Adele, Beatles, über Mundorgel bis Udo Jürgens und Zarah Leander eine große musikalische Vielfalt.

- **15.45 – 16.50 Uhr**
Laufen – aber richtig: kleine Laufstilkunde
Infoveranstaltung mit Laufrunde im Kurpark (Jürgen Keller)