



Aktionstag Gesundheit

Gesundheit/Wellness

Kurs/Seminar/Hobby

Radtour

Sport/Freizeit

Vortrag/Lesung

Wanderung

Samstag, den 1. April 2023 - 11 bis 17 Uhr

im Haus des Gastes Bad Holzhausen
Hudenbeck 2, 32361 Pr. Oldendorf



Bewegungsangebote / Vorträge / Infostände

Plakat Aktionstag Gesundheit



Als gemeinnütziger Gesundheitsverein möchte der *nww e.V.* im Rahmen der Gesundheitsförderung an diesem Tag die Gelegenheit bieten, sich über Gesundheitsangebote der Region zu informieren bzw. diese auszuprobieren.

Die Dozenten und Gesundheitsreferenten stellen vielfältige Therapiemöglichkeiten sowie Bewegungs- und Entspannungsangebote vor. Es sind einige Stände aus dem Gesundheitsbereich dabei, die zum Informieren einladen. Das DRK bietet mit "Erste Hilfe ist einfach" Übungsmöglichkeiten zur Wiederbelebung mit Defibrillator.

Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

Nähere Einzelheiten finden Sie unter <https://www.nww.de/index.php?id=163>

NEU Outdoor Event: "Du lebst, wie du atmest!" mit der Atemtherapeutin Nicole Büsching

Bitte eine Gymnastikmatte, Handtuch und ggf. Nordic Walking Stöcke mitbringen. Für die Fahrradtour wird ein eigenes Fahrrad benötigt (Durchschnittsgeschwindigkeit der Tour 15-20 km/h).

Termine:

Sonntag, 22.09.2024, - 23:59 Uhr

Veranstaltungsort:

Haus des Gastes Bad Holzhausen
Hudenbeck 2
32361 Preußisch Oldendorf

☎ 05742/ 93 11 -200

📞 05742/ 93 11 -220

🏠 <http://tourismus.preussischoldendorf.de/>

✉ touristikbuero@preussischoldendorf.de

Veranstalter:

nww e.V.
Altstadtweg 1
32361 Preußisch Oldendorf

☎ 05742702756

🏠 www.nww.de/index.php?id=106

✉ info@nww.de

Autor:

Touristik-Preußisch Oldendorf
touristikbuero@preussischoldendorf.de



QR-Code scannen und diese Seite offline speichern, mit Freunden teilen und mehr.

<https://s.et4.de/vwRJf>

Zuletzt geändert am 26.04.2024, 08:01

Uhrzeit	Aktivitäten	Vortragraum (Vorträge / Workshops)	Outdoor / Aktiv
10.00 Begrüßung	Durch den Bürgermeister Herrn Steiner im Foyer		
11.15 - 11.45	1. Hatha Yoga Tanja Lohmeyer	9. Expositions- Ernährungsvortrag Elisa Brenner	Probierfortsatz Laternen (11 bis 15 Uhr) Begleitet durch Fährmann Lohmeyer Laternen kann im HGD ausgeben werden
12.00 - 12.30	2. Indian Balance Katharina Hitzte	10. Shiatsu - eine japanische Heilmassage Kurs Einführung und praktische Übungen Ulrike Brenner	ADFC - Fahrradrouten Länge ca. 30 km Tour einfach - mittel, Fährniss muss verkehrstüchtig sein, Fahrradrouten wird empfohlen
Pause/Wechsel 12.45 - 13.15	3. Hatha Yoga Tanja Lohmeyer	11. Schöpfkissen - Tipps bei Ein- und Durchschlafproblemen Simone Rederer	Nordic Walking / ALFA Technischokung Wenn möglich eigene Stöcke mitbringen. Heike von der Forst
13.30 - 14.00	4. Nacken, Schulter, Rücken – Einblick in den Rahmentag, „Ein Nacken ohne Knochen“ Marianne Nolte	12. Heilende Kräuter bei Kopfschmerzen Katharina Hitzte	Nordic Walking Event Blauer Nordic Walking-Bege, ca. 6km, Fritz & Rolf
14.15 - 14.45	5. Spinalmuskultraining Tina Neugefied	13. Leichtigkeit und mehr Lebensfreude mit Klang Salsina Schöber	Einführung ins Jogen Christiane Heermann
15.00 - 15.30	6. „Reihe Sport trifft Salate-mit Schwung fit & vital“ Marianne Nolte	14. Zehen lesen – Was unsere Füße über uns verraten Christine Bauer	Barfußlauf-Tour im Kurpark Katharina Heize
15.45 - 16.15	7. Lachyoga - Magie der Freude Simone Rederer	15. Gelenk- und Rückenschmerzen Behandlungsmöglichkeit mit Fußreflexzonentherapie Ulrike Brenner	Waldbaden im Kurpark Katharina Heize
Pause/Wechsel 16.15 - 17.00 Uhr	8. Entspannung mit Klang mit den Peter Hess Klangmeditationen Salsina Schöber	16. Klassische Homöopathie - Medizin für die heutige herausfordernde Zeit Ulrike Brenner	Meditativer Krebstanz - bewegter Abschluss Andrea Reiser-Meier

Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung für die einzelnen Angebote erfolgt vor Ort!

- Parkmöglichkeiten befinden sich am Sportplatz Bad Holzhausen, an der Heddingshaus Str. oder in der Bahnhofstraße.
- Bitte eine geeignete Kleidung, Handtuch und ggf. Nordic Walking Stöcke mitbringen. Für die Fahrradtour wird ein eigenes Fahrrad benötigt (Durchschnittsgeschwindigkeit der Tour 15-20 km/h), der die gesamte Woih sorgfältig Kapschen gegen Entgelt. Ausreichend Strohkleimmetzen zum gemütlichen Austausch stehen zur Verfügung.