

## Programm Januar bis Juni 2024



Kontakt: Kneipp-Verein Bad Zwischenahn e. V.  
C.Nofal, Nelkenweg 3c, 26160 Bad Zwischenahn  
Telefon: 04403 9392299

<https://bad-zwischenahn.kneipp-verein.de>  
[kneippverein.badzwischenahn@gmail.com](mailto:kneippverein.badzwischenahn@gmail.com)

# Vorwort

Herzlich begrüße ich alle Mitglieder und Freunde des Kneipp-Vereins und wünsche Ihnen und Ihren Familien ein gesundes und friedvolles neues Jahr.



Zurückblicken können wir auf eine erfolgreiche zweite Halbzeit 2023 mit erlebnisreichen Ausflügen, gemütlichen Café-Nachmittagen und bewährten und neuen Kursen nach den Visionen von Sebastian Kneipp. Ebenso positiv sollten wir auch das Jahr 2024 angehen, und ich freue mich auf gemeinsames Leben und Erleben mit Freunden und Gleichgesinnten.

*Christa Nofal* (1. Vorsitzende)

## \* Organisatorisches

- Alle mit \*) gekennzeichneten Kurse des Kneipp-Verein Bad Zwischenahn e.V. finden auf Grundlage einer Mindestteilnehmerzahl von 8 Personen statt. Wenn die Kursleitung kleinere Gruppen zulässt, erhöht sich die Kursgebühr pro Person anteilig!
- Bei verbindlicher Anmeldung wird die angegebene Kursgebühr vollständig fällig. Im Falle der Nichtteilnahme (z.B. Krankheit, Urlaub u.a.) werden die Kursgebühren nicht erstattet!
- Alle in diesem Programmheft verwendeten Fotos und Bilder sind entweder eigene oder lizenzfreie Downloads.

**Bankverbindung:**  
**Kneipp-Verein Bad Zwischenahn e. V.**  
**Landessparkasse zu Oldenburg**  
**IBAN: DE60 2805 0100 0041 4023 55**

# Beitrittserklärung

mit Einzugsermächtigung (Stand 01/24)

**Ich/wir erkläre/n den Eintritt in den Kneipp-Verein Bad Zwischenahn e. V.**  
ab ..... (Die Mitgliedschaft beträgt mindestens 1 Jahr.)

<input type="checkbox"/> als Mitglied	<input type="checkbox"/> Einzelperson zum Mitgliedsbeitrag von	28,00 Euro pro Jahr
<input type="checkbox"/> als Mitglied	<input type="checkbox"/> Familie*) zum Mitgliedsbeitrag von	38,00 Euro pro Jahr
<input type="checkbox"/> als Fördermitglied	<input type="checkbox"/> Gewerbliche Betriebe/Sponsoren	100,00 Euro pro Jahr

\*) Kinder unter 18 Jahren können beitragsfrei in die Familienmitgliedschaft aufgenommen werden.

Nachname ..... Vorname ..... geb. am .....

Nachname ..... Vorname ..... geb. am .....

Nachname ..... Vorname ..... geb. am .....

\_\_\_\_\_  
Straße und Hausnummer

\_\_\_\_\_  
PLZ/Ort

\_\_\_\_\_  
Telefon

- Ein Austritt aus dem Verein bedarf einer schriftlichen Erklärung gegenüber dem Vereinsvorstand. Er ist nur zum Ende eines Kalenderjahres unter Einhaltung der Kündigungsfrist von drei Monaten zulässig.
- Mit meiner/unserer Mitgliedschaft erkenne/n ich/wir die Vereinssatzung des Kneipp-Verein Bad Zwischenahn e.V. und die Satzung des Kneipp-Bund e.V. in der jeweils gültigen Fassung an. (Siehe: <https://www.kneippbund.de> und <https://bad-zwischenahn.kneipp-verein.de>)
- Ich/wir bin/sind damit einverstanden, dass die personenbezogenen Daten unter Beachtung der Datenschutzgesetze gespeichert und verarbeitet werden. Die Nutzung erfolgt ausschließlich für satzungsgemäße Zwecke des Kneipp-Verein Bad Zwischenahn e.V. Eine Weitergabe an Dritte, z.B. für Werbezwecke, findet nicht statt.
- Ich/wir willige/n ein, dass die freiwillig angegebenen Daten zu den vorgesehenen Zwecken verarbeitet werden dürfen. Diese Einwilligung kann/können ich/wir jederzeit ganz oder teilweise mit Wirkung für die Zukunft durch meine Anzeige an den Vereinsvorstand und den Kneipp-Bund e.V. widerrufen (auch per E-Mail möglich).

\_\_\_\_\_  
Ort/Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift des neuen Mitglieds

**Einzugsermächtigung** - Gläubiger-Identifikationsnummer: E80ZZZ00000164496 -

(SEPA-Lastschriftmandat) für die hierunter angegebene Bankverbindung

Ich/wir ermächtige(n) den Kneipp-Verein Bad Zwischenahn e.V., Zahlungen von meinem/unserem hierunter aufgeführten Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise(n) ich/wir mein/unser Kreditinstitut an, die vom Kneipp-Verein Bad Zwischenahn e.V. auf mein/unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Ich/wir kann/können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des vom Kneipp-Verein Bad Zwischenahn e.V. eingezogenen Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meiner/unserer Bank vereinbarten Bedingungen.

Bankverbindung für die Erteilung einer Einzugsermächtigung und eines SEPA-Lastschriftmandats

IBAN \_\_\_\_\_

BIC \_\_\_\_\_

Kontoinhaber \_\_\_\_\_

(falls vom Namen abweichend)

\_\_\_\_\_  
Ort/Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift Kontoinhaber

**Kontakt: Kneipp-Verein Bad Zwischenahn e. V. c/o C. Nofal, Nelkenweg 3c, 26160 Bad Zwischenahn**  
Tel.: 04403 9392299 – <https://bad-zwischenahn.kneipp-verein.de> – E-Mail: [kneippverein.badzwischenahn@gmail.com](mailto:kneippverein.badzwischenahn@gmail.com)

- Ich bin damit einverstanden, dass Informationen des Kneippvereins an die folgende E-Mail-Adresse geschickt werden.  
E-Mail-Adresse:

# Fitness für Junggebliebene - mit Rückenschule

Kursleitung: **MARIA BRUMUND** (B-Lizenz Reha-Sport)

<b>213</b> Montag
15:30 – 16:30 Uhr
22.01.2024
29.01.2024
05.02.2024
12.02.2024
19.02.2024
26.02.2024
04.03.2024
11.03.2024
Turnh. Oberschule Reihdamm 14 Bad Zw'ahn

<b>214</b> Donnerstag
11:30 – 12:30 Uhr
18.01.2024
25.01.2024
01.02.2024
08.02.2024
15.02.2024
22.02.2024
29.02.2024
07.03.2024
Dorfgemein- schaftshaus Kayhausen

Anmeldung:

0151

12306808



<b>215</b> Donnerstag
13:00 – 14:00 Uhr
18.01.2024
25.01.2024
01.02.2024
08.02.2024
15.02.2024
22.02.2024
29.02.2024
07.03.2024

<b>216</b> Donnerstag
14:00 – 15:00 Uhr
18.01.2024
25.01.2024
01.02.2024
08.02.2024
15.02.2024
22.02.2024
29.02.2024
07.03.2024

**\*) Kursgebühren für  
jeweils 8 Termine  
à 60 Minuten**

**Mitglieder: € 44,00**

**Gäste: € 54,00**

**D R K - Haus, Wilhelmstr. 6  
Bad Zwischenahn**

## Fitness für Junggebliebene - mit Rückenschule

Kursleitung: **MARIA BRUMUND** (B-Lizenz Reha-Sport)

**217**  
Montag

15:30 –  
16:30 Uhr

08.04.2024

15.04.2024

22.04.2024

29.04.2024

06.05.2024

13.05.2024

27.05.2024

03.06.2024

Turnh. Oberschule  
Reihdamm 14  
Bad Zw'ahn

**218**  
Donnerstag

11:30 –  
12:30 Uhr

11.04.2024

18.04.2024

25.04.2024

02.05.2024

16.05.2024

23.05.2024

30.05.2024

06.06.2024

Dorfgemeinschaftshaus  
Kayhausen

Anmeldung:  
0151 12306808

**219**  
Donnerstag

13:00 –  
14:00 Uhr

11.04.2024

18.04.2024

25.04.2024

02.05.2024

16.05.2024

23.05.2024

30.05.2024

06.06.2024

**220**  
Donnerstag

14:00 –  
15:00 Uhr

11.04.2024

18.04.2024

25.04.2024

02.05.2024

16.05.2024

23.05.2024

30.05.2024

06.06.2024

DRK-Haus, Wilhelmstr. 6  
Bad Zwischenahn

\*) Kursgebühren für  
jeweils 8 Termine  
à 60 Minuten

Mitglieder: € 44,00

Gäste: € 54,00

REHA-SPORT fördert Ausdauer, Kraft und Koordination durch Gymnastik und Bewegungsspiele, unter besonderer Aufmerksamkeit auf eine gute Haltung zur Rückengesundheit.

# Zumba-Tanzen

Kursleitung:

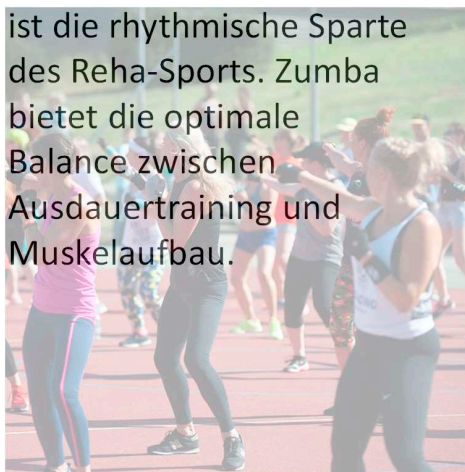
**MARIA BRUMUND**

257	258
Mittwoch	Mittwoch
09:00 – 10:00 Uhr	11:00 – 12:00 Uhr
17.01.2024	17.01.2024
24.01.2024	24.01.2024
31.01.2024	31.01.2024
07.02.2024	07.02.2024
14.02.2024	14.02.2024
21.02.2024	21.02.2024
28.02.2024	28.02.2024
06.03.2024	06.03.2024

Turnhalle TUS Ebern,  
Bad Zwischenahn

## ZUMBA

ist die rhythmische Sparte des Reha-Sports. Zumba bietet die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und Muskelaufbau.



Anmeldung:  
0151  
12306808

\*) Kursgebühren für jeweils  
8 Termine à 60 Minuten:  
Mitglieder Euro 44,00  
Gäste Euro 54,00

259	260
Mittwoch	Mittwoch
09:00 - 10:00 Uhr	11:00 – 12:00 Uhr
10.04.2024	10.04.2024
17.04.2024	17.04.2024
24.04.2024	24.04.2024
08.05.2024	08.05.2024
15.05.2024	15.05.2024
22.05.2024	22.05.2024
29.05.2024	29.05.2024
05.06.2024	05.06.2024

Turnhalle TUS Ebern,  
Bad Zwischenahn

Geselliges Tanzen  
Kursleitung:

DAGMAR SMAILUS

<b>704</b> Donnerstag	<b>705</b> Donnerstag
14:00 – 15:30 Uhr	14:00 – 15:30 Uhr
25.01.2024	04.04.2024
08.02.2024	18.04.2024
22.02.2024	02.05.2024
07.03.2024	16.05.2024
21.03.2024	30.05.2024
	13.06.2024
Jugendzentrum Stellwerk, Pastor- Schulze-Straße 3 , Bad Zwischenahn	



Anmeldung:  
04403 9840185

\*) Kursgebühr  
für 5 Termine à 90 Min.  
Mitgl.: € 41,-/Gäste: € 51,-  
für 6 Termine à 90 Min.  
Mitgl.: € 49,-/Gäste: € 59,-

In Zusammenarbeit mit



## Tanzen

Bewegung zur Musik ist viel mehr als ein fröhlicher Zeitvertreib. Tanzen begünstigt die kognitiven Leistungen wie Koordination, Reaktion und Konzentration und fördert die Motorik und Kondition. Tanzen macht einfach Freude.

# Beckenbodentraining

Kursleitung:

**RENATE FINKE-HOßBACH**

**753**

Montag

17:30 –  
18:30 Uhr

08.04.2024

15.04.2024

22.04.2024

29.04.2024

06.05.2024

13.05.2024

Haus Brandstätter  
Seminarraum  
Am Brink 5  
Bad Zwischenahn



Anmeldung:  
04403 6928917

### Muskeltraining für den Beckenboden bewirkt:

- Bessere Körperwahrnehmung
- Weniger Rückenschmerzen durch günstigere Haltung
- Schutz vor Blasen- und Darmschwäche
- Schutz des Bindegewebes bei hormonellen Veränderungen
- Bessere Durchblutung



\* ) Kursgebühr für 6 Termine  
à 60 Minuten

**Mitglieder: 33,00 Euro**

**Gäste: 43,00 Euro**



Qi Gong  
Kursleitung:

RENATE FINKE-HOßBACH

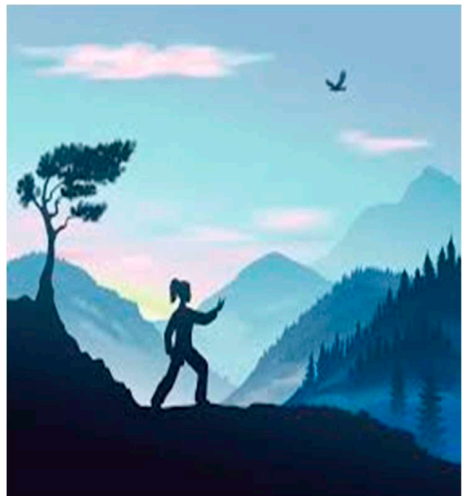
805 Freitag	806 Freitag
09:45 – 10:45 Uhr	10:45 – 11:45 Uhr
12.01.2024	12.01.2024
19.01.2024	19.01.2024
26.01.2024	26.01.2024
02.02.2024	02.02.2024
09.02.2024	09.02.2024
16.02.2024	16.02.2024
☸	☸
05.04.2024	05.04.2024
12.04.2024	12.04.2024
19.04.2024	19.04.2024
26.04.2024	26.04.2024
DRK-Haus, Wilhelmstr. 6 Bad Zwischenahn	

Anmeldung:  
04403 6928917

Qi Gong –  
Chinesische Bewegungs-  
und Entspannungskunst

- Zur Regulierung der Atmung
- Zur Entspannung des Körpers
- Zur Stärkung der inneren Organe

Für eine neue Achtsamkeit!



\*) Kursgebühr jeweils  
10 Termine à 60 Minuten  
Mitglieder: 55,00 Euro  
Gäste: 65,00 Euro

# Sitzgymnastik am Donnerstag

Kursleitung:

**KERSTIN HASSELER**

<b>511</b> Donnerstag	<b>512</b> Donnerstag
09:45 – 10:45 Uhr	11:00 – 12:00 Uhr
11.01.2024	11.01.2024
18.01.2024	18.01.2024
25.01.2024	25.01.2024
01.02.2024	01.02.2024
08.02.2024	08.02.2024
15.02.2024	15.02.2024
22.02.2024	22.02.2024
29.02.2024	29.02.2024
07.03.2024	07.03.2024
14.03.2024	14.03.2024
DRK-Haus, Wilhelmstr.6 Bad Zwischenahn	

Anmeldung:  
0172 1833011



<b>513</b> Donnerstag	<b>514</b> Donnerstag
09:45 – 10:45 Uhr	11:00 – 12:00 Uhr
28.03.2024	28.03.2024
04.04.2024	04.04.2024
11.04.2024	11.04.2024
18.04.2024	18.04.2024
25.04.2024	25.04.2024
02.05.2024	02.05.2024
16.05.2024	16.05.2024
23.05.2024	23.05.2024
30.05.2024	30.05.2024
06.06.2024	06.06.2024
DRK-Haus, Wilhelmstr.6 Bad Zwischenahn	

\*) Kursgebühr  
für jeweils **10 Termine**  
à 60 Minuten  
**Mitglieder Euro 55,00**  
**Gäste Euro 65,00**

**Sitz-Gymnastik** - mit rhythmisch  
musikalischer Unterstützung -

- Zur Förderung der Koordination
- Zum Ausbau der Motorik
- Positive Auswirkungen auf Körper und Geist

# Sitzgymnastik am Mittwoch

Kursleitung:

**KERSTIN HASSELER**

<b>515</b> Mittwoch	<b>516</b> Mittwoch
10:30 - 11:30 Uhr	10:30 – 11:30 Uhr
10.01.2024	27.03.2024
17.01.2024	03.04.2024
24.01.2024	10.04.2024
31.01.2024	17.04.2024
07.02.2024	24.04.2024
14.02.2024	08.05.2024
21.02.2024	15.05.2024
28.02.2024	22.05.2024
06.03.2024	29.05.2024
13.03.2024	05.06.2024
DRK-Haus, Wilhelmstr.6 Bad Zwischenahn	

Anmeldung:  
0172 1833011

\*) Kursgebühr  
für jeweils **10 Termine**  
à 60 Minuten  
**Mitglieder Euro 55,00**  
**Gäste Euro 65,00**

## Sitz-Gymnastik

dient der Lockerung und der Kräftigung der Rumpfmuskulatur im Lendenbereich. Dehn- und Bewegungsübungen, insbesondere für Schultern und Arme runden die physiotherapeutische Gymnastik unter Einsatz rhythmischer Unterstützung ab. Diese Sportart eignet sich sehr gut für Personen, die die Übungen aufgrund körperlicher Einschränkungen nicht über längere Zeit im Stehen machen können.



# Sitz-Yoga

Kursleitung: **SIGRID HÖPKEN**

Yoga mal anders!

<b>304</b> Dienstag	<b>305</b> Dienstag
10:00 – 11:30 Uhr	15:00 – 16:30 Uhr
06.02.2024	02.04.2024
13.02.2024	09.04.2024
20.02.2024	16.04.2024
27.02.2024	23.04.2024
05.03.2024	30.04.2024
12.03.2024	07.05.2024
19.03.2024	14.05.2024
26.03.2024	21.05.2024
Altes Kurhaus Spiegelsaal, Auf dem hohen Ufer Bad Zwischenahn	LEB Schulungs- Zentrum, Bahn- hofstraße 18 Bad Zwischenahn



Anmeldung:  
**0171 4788281**

Sie wollten schon immer einmal Yoga ausprobieren, trauen sich aber die akrobatisch aussehenden Übungen auf der Trainingsmatte nicht zu, dann bieten wir Ihnen hier Yoga im Sitzen an. Auf die feinen Yoga-Übungen brauchen Sie dennoch nicht verzichten und können diese später in Ihren Alltag einbauen.



\*) Kursgebühr  
für jeweils **8 Termine**  
á 90 Minuten  
**Mitglieder Euro 66,00**  
**Gäste Euro 76,00**

# Gedächtnistraining

Kursleitung:

**CLAUDIA GUTJAHR**



409 Donnerstag	410 Donnerstag
09:00 – 10:30 Uhr	10:45 – 12:15 Uhr
25.01.2024	25.01.2024
01.02.2024	01.02.2024
08.02.2024	08.02.2024
15.02.2024	15.02.2024
22.02.2024	22.02.2024
29.02.2024	29.02.2024
07.03.2024	07.03.2024
14.03.2024	14.03.2024

Anmeldung: 0441 2179580  
oder 0172 6212874

411 Donnerstag	412 Donnerstag
09:00 – 10:30 Uhr	10:45 – 12:15 Uhr
11.04.2024	11.04.2024
18.04.2024	18.04.2024
25.04.2024	25.04.2024
02.05.2024	02.05.2024
16.05.2024	16.05.2024
30.05.2024	30.05.2024
13.06.2024	13.06.2024
20.06.2024	20.06.2024

Kursgebühren für jeweils 8 Termine  
bei mindestens 6 Teilnehmern  
à 90 Minuten **Mitglieder Euro 66,00**  
**Gäste: Euro 76,00**

### Ganzheitliches Gedächtnistraining:

- Nachhaltige Leistungssteigerung des Gehirns
- Schulung der Alltagsfähigkeiten
- Förderung des Zahlengedächtnisses
- Entgegenwirken von Sprach- und Gedächtnisstörungen
- Fokus: Merkfähigkeit, Konzentration, Wortfindung, Phantasie, Kreativität

Alle 4 Kurse finden statt im Haus  
Brandstätter, Kaminzimmer  
Am Brink 5, Bad Zwischenahn

## Kräuter-Workshop

Kursleitung:

**KRISTINA LOHRBERG**

In Kooperation mit „Touristik Service am Meer“

Einzelveranstaltungen – auch Gäste sind herzlich willkommen!

**Einzeltermine –  
jeweils  
15:00 bis 16:30 Uhr**

Freitag, 01.03.2024

Freitag, 05.04.2024

Freitag, 03.05.2024

Freitag, 07.06.2024

Anmeldung:  
04403 6026546



Für jeden einzelnen Termin beträgt die  
\* Kursgebühr für 90 Minuten bei  
mindestens 6 Teilnehmern

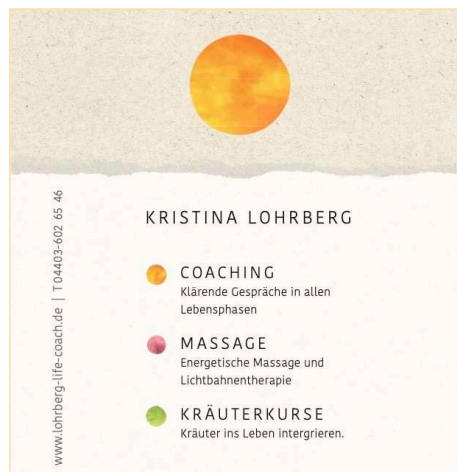
**15 Euro pro Person + Materialkosten**  
**Zahlung vor Ort**

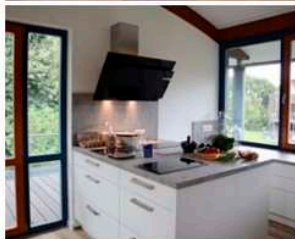
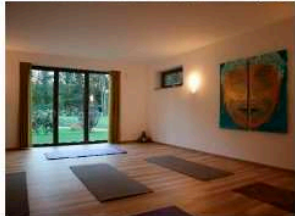
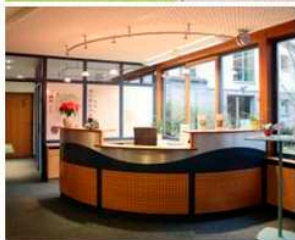
Die Workshops finden statt im Gesundheitshaus Seerose,  
Seerosenweg 3, Bad Zwischenahn

## KRÄUTER UND HEILPFLANZEN

Die Teilnehmer lernen allerlei Kräuter der jeweiligen Saison und ihre Wirkung kennen, und wie man sie richtig nutzt zur Stärkung der Gesundheit, des Immunsystems und zur Vorbeugung von Erkältungskrankheiten.

Die Expertin verwendet nur heimische Kräuter, die wir in der Natur finden und in unseren Alltag integrieren können. Freuen Sie sich auf einen kurzweiligen Mitmach-Nachmittag.





Für Ihre Gesundheit . . . gemeinsam unter einem Dach

**Helmut de Witt**

Gesundheitsberater HPA, Schwerpunkt Mikronährstoffe

**Kristina Lohrberg**

Gesundheitsberaterin GGB, Coaching  
Ganzheitliche Massage, Kräuterkurse

**Gabriele Steinmetz**

Heilpraktikerin, Gelenk- u. Wirbelsäulentherapie,  
Biochemie n. Dr. Schüßler, Zonendiagnose und -therapie

**Gabi Stolze**

Dr. Hauschka-Naturkosmetikerin,  
Gesundheitsberaterin GGB, Reiki-Meisterin

**Elsbeth Fischer**

Psychologische Psychotherapeutin, Verhaltenstherapie,  
Traumazentrierte Psychotherapie, Psychoonkologie

**Janusz Dreger**

Heilpraktiker für Osteopathie und Amerikanische Chiropraktik

**Manfred Vogel**

Yogalehrer und Ayurveda-Berater

**Steffen Lühmann**

Heilpraktiker, Natürliche Ursachenmedizin

**Randi Hegendorf**

Selbstheilung durch Energiefelder, Energetische Fußmassage

**Zusätzliche Kursangebote:**

Babyfit, Babymassage, 1.Hilfe am Kind, Life- und Berufscoaching,  
Yoga, Pilates trifft Spiraldynamik, Kommunikationstraining (GFK),  
Meditation & Entspannung, Ayurveda/Yoga-Tage, Kräuterkurse

Uns alle eint das gemeinsame Ziel:

Die Ursachen finden – ganzheitlich behandeln – Wohlbefinden steigern

**Den ganzen Menschen sehen**

[www.gh-seerose.de](http://www.gh-seerose.de)

Ausführliche Informationen + Kontakt der Therapeuten, der Kursangebote  
und zur Vermietung unserer Seminarräume und Lehrküche.

## Wandern mit Anne Fischer

Infos: 04403 6026117

### Wandern

Regelmäßiges Wandern stärkt das Immunsystem und reduziert das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Vertrauen Sie sich unserer erfahrenen Wanderführerin an. Die Wanderstrecken haben eine Distanz von ca. 8 - 12 km. Festes Schuhwerk oder Wanderschuhe sind selbstverständlich. Wenn gewünscht, planen wir eine Pause in einer Gaststätte ein.



**Termine: Mittwoch 20.03., 17.04., 15.05. und 12.06.2024**

Treffpunkt: jeweils 14 Uhr ZOB Bad Zwischenahn

## Wassertreten mit Christa Nofal

Infos: 04403 9392299

### Wassertreten

ist eine Behandlungsmethode der Hydrotherapie, die in Kneipp-Anlagen angewendet wird und auch kurz Kneippen genannt wird. Unsere erfahrene Kursleiterin erklärt Ihnen, wie Sie es richtig machen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



**Termine: Samstag, 13.04., 11.5. und 08.06.2024**

Treffpunkt: jeweils 14 Uhr ZOB Bad Zwischenahn

## Boulespielen mit Wolfgang Rindermann

Infos: 04403 984471

### Boulespiele

Schauen Sie doch mal beim Boulespiel vorbei. Sie haben es schon oft gesehen und noch nie ausprobiert? Kein Problem, denn unser Kursleiter erklärt Ihnen dieses einfache und unterhaltsame Spiel mit den silbernen Kugeln, das so viel Freude macht. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



**Montag/Mittwoch/Freitag – im Winter 14:30 Uhr, im Sommer 15:00 Uhr**

Treffpunkt: Seehotel Fährhaus, Am Ufergarten





## SIE MÖCHTEN GESUND BLEIBEN?

**DANN IST PRÄVENTION DAS RICHTIGE FÜR SIE!**

Kommen Sie zu uns ins **Reha-Zentrum am Meer**. Unsere Präventionsangebote reichen von Nordic Walking, über Rückenfit bis hin zur Progressiven Muskelentspannung.

**Und das Beste: Ihre Krankenkasse bezuschusst Ihre gesunde Auszeit!**

**Wir freuen uns auf Sie!**

Angebote und Termine unter:  
**[www.rehazentrum-am-meer.de/  
praevention/](http://www.rehazentrum-am-meer.de/praevention/)**

**Telefon: 04403 61-9152**

Mehr Infos



*Lust auf Meer.*

# Klöntreff

Leitung:

**REGINA KALTENBORN-BARTSCH**

in Kooperation mit „Touristik Service am Meer“

## Mittwoch

14:30 – 16:30 Uhr

24.01.2024

28.02.2024

27.03.2024

15:00 – 17:00 Uhr

24.04.2024

29.05.2024

26.06.2024



Anmeldungen und Infos:

**0177 3311026**

**Gäste sind herzlich  
willkommen!**



An einem Mittwoch am Monatsende treffen wir uns zum schon traditionellen Café-Nachmittag. Wir wollen bei Kaffee/Tee und Kuchen und netten Gesprächen ein paar Stunden in geselliger Runde verbringen und sind bestrebt, auch in diesem Jahr interessante Gäste einzuladen, die diesen Tag mit verschiedenen Beiträgen bereichern werden.

Treffpunkt nach Absprache: Gemeindesaal der katholischen Kirche Bad Zwischenahn, Fährweg 12 oder in einem örtlichen Café

# RATS | APOTHEKE



**Hinrich de Wall e.K.**

**Peterstr. 5 - Bad Zwischenahn - Fon 46 36 - Fax 5 85 50**

**info@rats-apo.de - www.rats-apo.de**

# Mit Kneipp

*unterwegs*

Anmeldungen und Infos:

**Dorothee Bohlje**  
**04403 63633**

Freitag  
03.05.2024

## **MUSEUMSDORF CLOPPENBURG** **Zeitreise ins 16. bis 20. Jahrhundert**

Nach Besichtigung der alten Höfe und wunderschönen Bauergärten ist eine Einkehr im „Dorfkrug“ des Museumsdorfes möglich. Auf Wunsch kann Kaffee u. Kuchen (+ 10 Euro) mitgebucht werden.

**Bustransfer ab ZOB: 10:30 Uhr**

Preis p. P. inkl. Eintritt Euro 35,00

Mindestteilnehmerzahl 30 Personen

**Anmeldeschluss: 22. März 2024**

Montag  
24.06.2024

## **DANGAST MIT SCHIFFFAHRT** **UND HAFEN VAREL**

Busfahrt zum Vareler Hafen. Dort haben wir die Möglichkeit, in ein Fischrestaurant einzukehren. Danach bringt uns der Bus nach Dangast. Am Nachmittag schippern wir mit der „Jantje von Dangast“ in den Jadebussen. Auf Wunsch kann Kaffee und Kuchen (+ 8,50 Euro) mitgebucht werden.

**Bustransfer ab ZOB: 10:30 Uhr**

Preis p. P. inkl. Schifffahrt Euro 45,00

Mindestteilnehmerzahl 30 Personen

**Anmeldeschluss: 13. Mai 2024**

**Wir bitten um verbindliche Anmeldung und Überweisung der Fahrtkosten bis zum angegebenen Anmeldeschluss, da wir für alle Ganztags-Fahrten Vorkasse leisten müssen.**

**Konto:**

**Kneipp-Verein Bad Zwischenahn e. V.**  
**Landessparkasse zu Oldenburg**  
**IBAN: DE60 2805 0100 0041 4023 55**



Die weisse Flotte  
www.weisse-flotte-zwischenahn.de  
Telefon: 04403-3056

Ein schöner Tag auf dem Zwischenahner Meer!

Rundfahrten zu jeder Jahreszeit

Frühstück auf Anmeldung

Kaffee und Kuchen an Bord

Individuelle Feiern



**Kneipp** Verein  
aktiv & gesund  
BAD ZWISCHENAHN xx  
Kneippkurort

Traditionelles Grünkohlessen

am Freitag, 8. März 2024

10:30 Uhr Treffpunkt ZOB  
oder

11:00 Uhr Kneipp-Tretbecken  
oder

12:30 Uhr direkt zum **JUISTER**  
am Segelclub



Kohltour 2023

Anmeldung bis 1. März 2024 bei Christa Nofal 04403 9392299  
(Zahlung vor Ort)

# Alle Termine

Seite:

*im Überblick*

- 4 Fitness mit Rückenschule Januar - März
- 5 Fitness mit Rückenschule April - Juni
- 6 Zumba-Tanzen
- 7 Geselliges Tanzen
- 8 Beckenbodentraining
- 9 Qi Gong
- 10 Sitzgymnastik am Donnerstag
- 11 Sitzgymnastik am Mittwoch
- 12 Yoga im Sitzen
- 13 Gedächtnistraining
- 14 Kräuter-Workshop
- 16 Wandern – Wassertreten – Boulen
- 18 Klöntreff
- 19 Mit Kneipp unterwegs
- 20 Kohltour
- 21 Jahreshauptversammlung

20. Februar 2024, 15:00 Uhr  
im NordWest-Hotel, Am Rosenteich 14,  
26160 Bad Zwischenahn

### **Anmeldungen:**

bis zum 10. Februar 2024

bei Christa Nofal, Tel.: 04403 9392299

oder per E-Mail:

[kneippverein.badzwischenahn@gmail.com](mailto:kneippverein.badzwischenahn@gmail.com)

INFRAROTKABINEN VON SANATHERM

# JETZT GANZ ENTSPANNT IHR IMMUNSYSTEM STÄRKEN



## Vorteile von Infrarotkabinen

- ✓ stärkt Herz & Kreislauf
- ✓ wohltuend für Gelenke & Venen
- ✓ entspannend bei Rückenproblemen
- ✓ nie mehr kalte Füße

**Beratung mit Werksverkauf**  
in Bad Zwischenahn  
**JETZT TERMIN VEREINBAREN!**

*Besuchen Sie unsere umfassende Ausstellung  
in Bad Zwischenahn\**

Sanatherm Wellness-Geräte GmbH

Tel.: 04403 81680 • Mail: mail@sanatherm.de • www.sanatherm.de

**SANATHERM®**

**Bad Zwischenahn**

Ihr Spezialist für Infrarotkabinen

\* bitte mit Terminvereinbarung

# Wir machen Sie mobil!



Ob mit Rollator oder Elektromobil bewegen Sie sich draußen in unserer schönen Natur!

**Kostenfreier  
Lieferservice**



Individuell angepasste Kompressionsstrümpfe modisch und aktuell, wir informieren Sie gern. Sie brauchen flachgestrickte Kompressionsstrümpfe? Sprechen Sie mit unseren Spezialisten.

Wir arbeiten in unserem Betrieb sowie bei den kostenfreien Hausbesuchen selbstverständlich unter strenger Einhaltung aller Hygieneregeln.

## Reha Service Hutter GmbH

Borsigstr. 3 · 26160 Bad Zwischenahn · Tel.: 04403-602720  
[www.reha-service-hutter.de](http://www.reha-service-hutter.de) · [info@reha-service-hutter.de](mailto:info@reha-service-hutter.de)

[www.bad-zwischenahn-touristik.de](http://www.bad-zwischenahn-touristik.de)

- 21.01.** - Hochzeitsmesse am Meer
- 06. & 07.04.** - Bricks am Meer - LEGO Ausstellung
- 13.04.** - Frühlingserwachen auf dem Wochenmarkt
- 13. & 14.04.** - Bad Zwischenahn "Blüht auf"
- 20.04.** - Saisonöffnung Park der Gärten
- 11.05.** - 10. Meerlauf
- 31.05 - 02.06.** - Musik im Park inkl. Shanty Festival
- 09.06.** - Meerfest - 900 Menschen auf dem Meer
- 15. & 16.06.** - Bad Zwischenahner Musikfestival
- 21.06.** - Kinder- und Jugend-Janoschfest
- 23.06.** - Frühstücksmeile am Meer
- 29.06.** - Gartenparty im Park der Gärten
- Jeden Freitag im Juli** - Open Air am Meer
- 20.07.** - Lichternacht
- 10.08.** - Quer durchs Meer
- 14. - 18.08.** - Bad Zwischenahner Woche
- 24. & 25.08.** - Bärentriathlon
- 13. & 14.09.** - Weinfest am Meer
- 19.09.** - Zauber der Travestie



# Veranstaltungshighlights

## in Bad Zwischenahn 2024