



*Programm 2016*

# ATEM- PAUSEN

Angebote für Bewegung,  
Gesundheit und einer  
Menge Kreativität im  
Kurpark Bad Oeynhausen



## Kein Platz für Hektik: Im Kurpark Bad Oeynhausen sorgen vielfältige Angebote für Atempausen vom Alltag.

Sie können einfach durch den Kurpark schlendern und die Zeit genießen, die herrliche Parklandschaft, das satte Grün, die frische Luft. Oder Sie werden aktiv, um sich Ihre ganz persönliche Atempause zu verschaffen. Besuchen Sie einen unserer Programmpunkte aus den Bereichen Entspannung, Bewegung, Kreativität, Gesundheit und Kultur. Entdecken Sie gemeinsam mit Gleichgesinnten die Ruhe. Und gönnen Sie sich eine Atempause ganz nach Ihrem Geschmack.

*Ihre Staatsbad Bad Oeynhausen GmbH*

## Angebote

Auf Schatzsuche im Park – Geocaching	3
BODY BALANCE® im Kurpark	4
Bogensport kennenlernen!	5
BuggyMove & MamaWalk	6
Detox für Körper und Geist	7
FITPARK Open Air Zumba® Event	8
Grow up!	9
Literarische Reunion	10
Mach dich stark – Eutonie Kurs	11
Märchenspaziergang	12
Meditative Spaziergänge	13
Outdoor functional Training	14
Präventionssportkurse	15
Qigong	16
Rücken-Fit mit Power	17

## Auf Schatzsuche im Park Geocaching

Geocaching ist eine spannende elektronische Schnitzeljagd, eine moderne Suche mit GPS-Empfänger oder GPS-fähigem Handy und der „Schatzkarte“ mit den Koordinaten, die es aufzuspüren gilt. Die Caches, eine Filmdose oder Streichholzschachtel, sind meist an bemerkenswerten oder überraschenden Orten versteckt, doch der Parcours zu ihnen führt mitunter auch über mehrere Zwischenstationen mit geheimnisvollen Hinweisen. Als aktive Form der Naturerkundung wird Geocaching auch bei Familien mit Kindern immer beliebter. Am ersten Abend findet eine Einführung im EDV-Raum statt, am zweiten und dritten Abend folgt dann die praktische Umsetzung mit Exkursion und anschließender Nachbearbeitung im Internet.

<b>Teilnehmerzahl</b>	mind. 6 / max. 10 Personen
<b>Treffpunkt</b>	VHS (EDV-Raum) bzw. Wandelhalle
<b>Teilnahmegebühr</b>	34,60 Euro / Person für den gesamten Kurs
<b>Anbieter</b>	VHS Bad Oeynhausen
<b>Anmeldung</b>	Frau Lohmann, Tel. 0 57 31 / 869 55 10 programm@vhs-badoeynhausen.de www.vhs-badoeynhausen.de

Kurs mit 3 Terminen	Wochentag	Uhrzeit
08.06. (VHS Bad Oeynhausen)	Mittwoch	19:30 – 21:00
15.06. (Wandelhalle, EDV-Raum)	Mittwoch	19:30 – 21:00
22.06. (Wandelhalle, EDV-Raum)	Mittwoch	17:30 – 19:45

// Geleitet wird die „GPS-Schatzsuche“ durch den Diplom-Mathematiker Kay Kendziorski, Dozent bei der VHS in den Bereichen Arbeit/Beruf/Computerwelt und Lifestyle.





## **BODY BALANCE® im Kurpark** *Entspannen. Genießen. Abschalten.*

BODY BALANCE® ist das 55-minütige Yoga-, Tai Chi- und Pilates-Workout, das Ihre Beweglichkeit steigert. Es beinhaltet außerdem 10 Minuten Entspannung und Meditation, zur Förderung Ihrer Ausgeglichenheit und Ruhe. Kontrollierte Atmung, Konzentration und eine sorgfältig strukturierte Reihe von Dehnübungen, Bewegungen und Posen zu toller Musik erzeugen ein ganzheitliches Workout, welches Ihren Körper zu neuer Harmonie und Balance führt. Ihr Ausgleich für den Alltag.

<b>Teilnehmerzahl</b>	max. 15 Personen
<b>Treffpunkt</b>	Bali Health Club Terrasse, bei schlechtem Wetter findet der Kurs im Kursraum statt
<b>Teilnahmegebühr</b>	Elfer Kurskarte 139 Euro (Aufenthaltsdauer je Einheit 3 Stunden inkl. Therme)
<b>Anbieter</b>	Bali Therme
<b>Anmeldung</b>	Bali Health Club, Fitness@balitherme.de Bettina Lücking, Tel. o 57 31 / 305 31 14 B.luecking@balitherme.de

Termine	Wochentag	Uhrzeit
04.06., 11.06., 18.06., 25.06., 02.07., 09.07., 16.07., 23.07., 30.07., 13.08., 20.08., 27.08.2016	Samstag	10:00 – 11:00



// Der Kurs wird geleitet von Stefanie Heidebrede, Trainerin im Bali Health Club der Bali Therme.

## **Bogensport kennenlernen!**

Das Schießen mit Pfeil und Bogen beherrscht der Mensch seit vielen tausend Jahren. Früher zur Jagd und im Kampf und heute im friedlichen Sport und fairem Wettkampf. Der moderne Bogensport begeistert mit verschiedenen Bogenarten und Schießtechniken. Der Sport ist für Frauen, Männer und Kinder ab ca. 10 Jahren und besonders auch für Familien geeignet. Der Kurs stellt verschieden Spielarten des Bogensportes vor und informiert über unterschiedliche Bogenarten, Materialien und Schießstile. Die Teilnehmer erhalten Gelegenheit, erste Erfahrungen mit einem Sportbogen zu machen. Alle Materialien werden zur Verfügung gestellt.

<b>Teilnehmerzahl</b>	unbegrenzt, Anmeldung nicht erforderlich
<b>Treffpunkt</b>	Liegewiese
<b>Teilnahmegebühr</b>	freiwillig
<b>Anbieter</b>	BogenSportClub Bad Oeynhausen e.V. in Koop. mit der VHS Bad Oeynhausen Thomas Küll, t.kuell@bsc-bo.org o 57 31 / 496 41 68 oder 0157 / 57 90 30 18 Tannenbergsstraße 12, 32547 Bad Oeynhausen www.bogensportclub-bo.de oder bsc-bo.org

Termine	Wochentag	Uhrzeit
18.06.2016 (Ausweichtermin 25.06.)	Samstag	12:00 – 15:00
16.07.2016 (Ausweichtermin 23.07.)		
13.08.2016 (Ausweichtermin 20.08.)		
03.09.2016 (Ausweichtermin 10.09.)		

// Kursleiter Thomas Küll, 57 Jahre, Vorstand des Bogensportclub Bad Oeynhausen, zertifizierter Bogentrainer (BVNW), vielfältige Erfahrungen als Lehrer und Dozent.





## BuggyMove & MamaWalk

### Outdoor Fitness mit Baby

Sie sind Mama oder Papa geworden und möchten gemeinsam mit Ihrem Baby trainieren? Mit viel Spaß und Kreativität steht für Sie ein individueller, effektiver Trainingsmix aus Kräftigung, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Dehnung auf dem Programm.

- Power-Walking mit Kinderwagen oder Nordic Walking mit Baby in der Tragehilfe
- Vielseitiges Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht und Kleinhanteln, Fitnessbändern, Bällen
- Gewichtsreduzierung, Beckenbodenübungen und Kräftigung der Muskulatur
- Bessere Beweglichkeit, aktive Erholung, positive Effekte für das Immunsystem und die Psyche

<b>Teilnehmerzahl</b>	mind. 4 / max. 12 Personen
<b>Treffpunkt</b>	Kurhausterrassen, bei schlechtem Wetter erfolgt eine Information über Handy
<b>Teilnahmegebühr</b>	36 Euro Viererkarte, 68 Euro Achterkarte ab Trainingsbeginn 3 Monate gültig
<b>Anbieter</b>	mamico – einfach bewegt glücklich
<b>Anmeldung</b>	Tel. 0 57 1 / 580 06 89, Mob. 0160 / 847 79 36 info@mamico.de, www.mamico.de

Termine	Wochentag	Uhrzeit
16.03. – 26.10.2016	Mittwoch	10:30 – 11:30
In den ges. Ferien NRW Training nach telefonischer Absprache.		



// Melanie Goldbeck ist zertifizierte Trainerin für Prae- & Postnatale Fitness, MamaWalk und fitdankbaby®.



## Detox für Körper und Geist

### Innere Reinigung mit Iyengar® Yoga

Genießen Sie die spezielle Iyengar-Yoga-Übungsreihe zum Entgiften der inneren Organe (Leber, Nieren, Galle, Magen). Innere Reinigung führt zur mentalen Leichtigkeit, überflüssiger Ballast wird entsorgt. Mit der Übungsreihe „Quick-Relax“ erreichen Sie maximale Entspannung nach 30 Minuten. Außerdem erhalten Sie Infomaterial mit Tipps für die Umsetzung der Yogaübungen im Alltag.

- 9:30 – 12:30 Uhr Detox-Yoga im Yogastudio „Yoga-Moves“
- 12:30 – 14:00 Uhr Pause
- 14:00 – 15:00 Uhr Erlernen der Yoga-Übungsreihe „Quick-Relax“ im Kurpark
- 15:00 – 16:00 Uhr Pranayama und Meditation im Yogastudio „Yoga-Moves“

<b>Teilnehmerzahl</b>	begrenzt, mit Voranmeldung	
<b>Treffpunkt</b>	Yogastudio „Yoga Moves“ und Kurpark	
<b>Teilnahmegebühr</b>	Gesamter Workshop 99 Euro, Yoga „Quick-Relax“ im Kurpark 20 Euro	
<b>Anbieter</b>	Yogastudio „Yoga Moves“	
<b>Anmeldung</b>	Steinstraße 52, 32545 Bad Oeynhausen Tel. 0 57 31/300 59 99 info@yoga-moves-bo.de www.yoga-moves-bo.de	

Termine	Wochentage	Uhrzeit
26.03., 28.05., 16.07.2016	Samstag	9:30 – 17:00

// Martina Fischer ist zertifizierte Iyengar® Yoga Lehrerin. Sie absolvierte die Yogalehrerausbildung am B.K.S. Iyengar Institut in Amsterdam und erhielt die Zertifizierung auf dem Level Introductory II durch den Iyengar Yoga Verband Deutschland.





## FITPARK Open Air Zumba® Event

Umsonst und draußen: FITPARK OPEN AIR ZUMBA® EVENT. Zumba® Fitness für alle, die Spaß an südamerikanisch geprägter Musik haben und sich gerne dazu bewegen. Verschiedene Tanzstile werden mit Fitness-Elementen zum dynamischen und begeisternden Fitnessstraining. Zumba® Kurse sind für jedermann geeignet, weil keine Vorkenntnisse im Bereich Tanz erforderlich sind. Bei Zumba® Kursen herrscht Partystimmung, denn der Spaß an der Bewegung und dem Tanz steht im Vordergrund. Da muss nichts perfekt sein! Die Kursleiter sind Gina Neumann und Scarlett Ciara Klocke. Die beiden Geschwister teilen ihre Leidenschaft zum Zumba® und sind beide lizenzierte Zumba® Instructoren. Gina und Scarlett gehören dem Zumba® Instructor Network (ZIN™) an und bilden sich regelmäßig fort, um Sie mit den neusten Trends zu versorgen.

- Teilnehmerzahl** unbegrenzt, auch Kinder ab 12 Jahren sind willkommen, mit Voranmeldung
- Treffpunkt** Eingang GOP / Platz vor dem Kurhaus oberhalb der Treppe
- Teilnahmegebühr** kostenfrei
- Anbieter** FITPARK
- Anmeldung** Tel. 0800 / 777 3111  
info@fitpark.de  
www.fitpark.de

Termine	Wochentag	Uhrzeit
11.06., 09.07., 13.08.2016	Samstag	18:00 – 20:00



// Gina Neumann und Scarlett Ciara (Zumba Instructor, ZIN™) sind lizenzierte Zumba® Instructoren. Gina ist Personal Trainerin bei GET-IMPULSE sowie im FITPARK und angehende BA Fitnessökonomin.

## Grow up!

Die „Grow up!“-Challenge ist eine sechswöchige Trainingseinheit der Superklasse unter freiem Himmel. In dieser Zeit lernen Sie mental und körperlich über sich hinauszuwachsen. Sie lernen, was es heißt, an Ihre Grenzen zu gehen. Egal ob Hitze, Regen, Wind – Sie haben keine Ausreden und machen jedes Training zu einem Teil von Ihnen! Mit einem speziellen Programm aus Training, Ernährung und Motivation werden Sie von uns betreut. Nutzen Sie diese sechs Wochen, zeigen Sie Disziplin und Willen – und erreichen Sie Neues!

- Teilnehmerzahl** max. 30 Personen
- Treffpunkt** Bali Health Club (15 Minuten vor Beginn)
- Teilnahmegebühr** Nicht-Mitglieder: 6 Wochen inkl. Fitness, Kurse & Therme 249 Euro  
Mitglieder: 6 Wochen inkl. Fitness, Kurse & Therme 199 Euro
- Anbieter** Bali Therme
- Anmeldung** Bali Health Club, Fitness@balitherme.de  
Marcel Julke, Tel. 0 57 31 / 305 31 14  
M.julke@balitherme.de

Termine	Wochentage	Uhrzeit
01.06., 03.06., 08.06., 10.06., 15.06., 17.06., 22.06., 24.06., 29.06., 01.07., 06.07., 08.07.2016	Mittwoch Freitag	19:00 – 20:00 18:30 – 19:30

// Kursleiter sind Marcel Julke, Fitness- und Personaltrainer im Bali Health Club der Bali Therme, und Maurice Berner, Fitnessstrainer im Bali Health Club der Bali Therme.





## Literarische Reunion

Die Literarische Reunion ist wieder da! Freuen Sie sich auf die zweite Saison der gemütlichen und ungezwungenen Leseveranstaltung im Kurpark. Einmal im Monat wird der um 1864 erbaute Trinkpavillon im Kurpark zum Treffpunkt für Bürger und Gäste. Nehmen Sie Platz und genießen Sie kurzweilige Lesungen aus Stadt- und Badegeschichte bei einem mitgebrachten Wein oder Picknick auf der Wiese. Mal unterhaltsam, mal nachdenklich, aber immer gesellig; die Literarische Reunion ist eine ideale Gelegenheit Kur- und Stadttradition im Park zu erleben und einen entschleunigten Nachmittag im Park zu genießen. Einfach abschalten und eintauchen – in die schillernde Geschichte des alten Bades. 30 Sitzplätze und 20 Weingläser stehen für Sie bereit, Decken, Getränke und Verpflegung können gerne mitgebracht werden.

- Teilnehmerzahl** unbegrenzt
- Treffpunkt** Trinkpavillon, bei Regenwetter entfällt die Veranstaltung
- Teilnahmegebühr** Freier Eintritt, Spende erwünscht
- Anbieter** QUISISANA
- Anmeldung** Christian Barnbeck, Mob. 0173 / 899 43 71  
quisisana.2013@gmx.de

Termine	Wochentag	Uhrzeit
07.05., 04.06., 02.07., 27.08., 24.09.2016	Samstag	17:00



// QUISISANA sind Christian Barnbeck, Student der Archäologie, Stadtführer und Kulturdienstleister, sowie René Haeseler, Student der Kunstgeschichte, Stadtführer, Kulturdienstleister.

## Mach dich stark Eutonie Kurs

Sie wollen Ihre Mitte finden, Ängste überwinden, zur Ruhe kommen, überflüssigen Gedankenfluss stoppen, den Schlaf verbessern, Kopfflastigkeit in den Griff bekommen? Mit der Eutonie (ausgeglichener Tonus) schaffen Sie das. Kommen Sie in bequemer Kleidung und lassen Sie Ihr Handy zu Hause. Der letzte Kurstag ist für die Bali Therme vorgesehen, hier ist zusätzlich Eintrittsgeld zu zahlen. Bitte Badezeug mitbringen.

- Teilnehmerzahl** begrenzt
- Treffpunkt** Wandelhalle, bei schlechtem Wetter findet der Kurs unter dem Vordach der Wandelhalle statt
- Teilnahmegebühr** 20 Euro pro Termin und Person
- Anbieter** Frau Monika Brackmann-Tiedau
- Anmeldung** Monika Brackmann-Tiedau,  
Heilpraktikerin,  
Tel. 0171 / 270 23 07

Termine	Wochentage	Uhrzeit
19.05.–07.07.2016	Donnerstag	18:00 – 19:00

// Der Kurs wird von der Heilpraktikerin Monika Brackmann-Tiedau geleitet.





## Märchenspaziergang

Nehmen Sie sich eine Gedanken-Auszeit in die Welt der Märchen und Sagen. Der Märchenerzähler und Wildnispädagoge Stephan Hollmann lädt Sie zu einem Märchenspaziergang voller Lebensweisheiten und Humor durch den zauberhaften Kurpark von Bad Oeynhausen ein. Der Spaziergang führt auf Nebenwegen zu ruhigen Orten, wie dem romantischen Heidegarten, dem asiatisch anmutenden Freytagtempel und dem ehemaligen Trinkpavillon. Genießen Sie Märchen zu unterschiedlichen Themen und lassen Sie dabei die Augen schweifen über die immer wieder neuen und wunderschönen Ausblicke auf den Kurpark.

<b>Teilnehmerzahl</b>	min. 3 / max. 20 Personen
<b>Treffpunkt</b>	Kasse Märchenmuseum, Am Kurpark 3
<b>Teilnahmegebühr</b>	4 Euro pro Termin und Person
<b>Anbieter</b>	Deutsches Märchen- und Wesersagenmuseum
<b>Anmeldung</b>	Frau Weber, Tel. 0 57 31 / 14 34 10 museum@badoeynhausen.de

Termine	Wochentag	Uhrzeit
28.04., 19.05., 23.06., 28.07., 25.08., 15.09., 13.10.2016	Donnerstag	16:30 – 17:30



// Stephan Hollmann ist Erzähler am Märchenmuseum und Stadtführer. Die „Erzählkunst“ erlernte er bei der Europäischen Märchengesellschaft.

## Meditative Spaziergänge Gehen und innehalten

Im Kurpark die Jahreszeiten erleben und das Leben bedenken: Mit den meditativen Spaziergängen wollen wir dem nachspüren, was das Leben im Horizont des Glaubens ausmacht. Achtsam, langsam, sehend und hörend werden wir unterwegs sein im Kurpark mitten in unserer Stadt, mitten in unserem Leben. Was gibt uns Hoffnung und Kraft? Wo finde ich Ruhe? Gibt es Antworten auf unsere Fragen? Eine herzliche Einladung, in Gemeinschaft durch den Kurpark zu spazieren und an verschiedenen Stationen auf Texte zu hören, die sich mit den Fragen des Lebens im Horizont des Glaubens befassen.

<b>Teilnehmerzahl</b>	unbegrenzt
<b>Treffpunkt</b>	Wandelhalle
<b>Teilnahmegebühr</b>	kostenfrei
<b>Anbieter</b>	Ev. Pfarrerin Antje Eltzner-Silaschi, Antje Eltzner-Silaschi, Pfarrerin
<b>Anmeldung</b>	Lütnants Feld 8, 32545 Bad Oeynhausen Tel.: 0 57 31/2 09 89 Mobil: 0179/6817145 eltzner-silaschi@teleos-web.de

Termine	Wochentag	Uhrzeit
10.03., 21.04., 19.05., 30.06.2016	Donnerstag	16:30 – 17:30



// Kursleiterin Antje Eltzner-Silaschi ist nicht nur Pfarrerin, sie ist auch Seelsorgerin in den Rehakliniken in Bad Oeynhausen.



## Outdoor functional Training Ran an den Speck!

Outdoor functional Training ist ein effektives Ganzkörper-Kraft- und Ausdauer Training an der frischen Luft. Trainiert wird mit dem eigenem Körpergewicht, an Bänken, Treppen und Bäumen. Ihre Muskelketten und Muskelgruppen erhalten eine verbesserte Leistungsfähigkeit. Das Training ist sehr stark an der Funktionalität von Alltags- und Sportbewegungen orientiert.

- Teilnehmerzahl** min. 3 / max. 15 Personen  
**Treffpunkt** Kurhausterrassen, bei schlechtem Wetter wird eine Alternative intern über Handykontakt geregelt  
**Teilnahmegebühr** 5 Euro pro Einheit  
**Anbieter** Andrea und Frank Brinkmann  
**Anmeldung** Andrea Brinkmann, 0170 / 87 01 267  
 Frank Brinkmann, 0160 / 72 14 907  
 www.meine-trainerin.de

Termine	Wochentag	Uhrzeit
ab 04.03. – 01.12.2016	Montag	17:30 – 18:30
	Freitag	18:30 – 19:30
	Sonntag	12:00 – 13:00

Keine Termine zu folgenden Zeiten:

18.03. – 01.04.2016, 08.07. – 22.07.2016, 05.08.2016, 07.08.2016  
 und an allen Feiertagen



// Andrea und Frank Brinkmann sind ausgebildete und zertifizierte Fitnesstrainer und arbeiten beide seit vielen Jahren als Kursleiter für Studios und Vereine im Raum Bad Oeynhausen.



## Präventionssportkurse

Bei uns werden auf vielfältige Weise Herz-Kreislauf- und das Muskel-Skelett-System im Sinne einer Rückengesundheit trainiert. Wir stellen das Trainingsniveau individuell auf Ihre Bedürfnisse ein und zeigen Ihnen, wie und was Sie beim Training zu Hause und im Breitensport beachten sollten. Daher ist das Angebot für jedes Alter und jeden Trainingszustand geeignet!

- Teilnehmerzahl** max. 12 Personen  
**Treffpunkt** RehaConcept (Badehaus II)  
**Teilnahmegebühr** 10 x 60 Min. 90 Euro  
 (80 – 100 % Kostenübernahme durch gesetzliche Krankenkassen)  
**Anbieter** RehaConcept  
**Anmeldung** Badehaus II, Westkorso 22,  
 32545 Bad Oeynhausen  
 0 57 31/305 20 00

Termine	Wochentag	Uhrzeit
flexibel	Montag bis Donnerstag	8:00 – 20:00
	Freitag	8:00 – 15:00

// Kursleiter Martin Schulz ist Diplom-Sportwissenschaftler im ambulanten Rehazentrum, Rückenschultrainer und Spezialist für FascialFitness.





## Qigong

Die Übungen bei diesem Kursformat dienen der vorbeugenden Gesundheitspflege, sie schulen das Bewusstsein für Haltung, Atmung und Entspannung. Ihre Wirkung erschließt sich im Prozess der Ausführung - die körperliche Konstitution wird gestärkt, gleichzeitig kommt der Geist zur Ruhe: es wird spürbar, wie sich die körperliche und seelische Befindlichkeit insgesamt verbessert. Die Übungsreihe mit ihren harmonischen, leicht zu erlernenden Bewegungsabläufen lässt sich sehr gut in den Alltag integrieren und bietet somit die Möglichkeit, im täglichen Stress und Trubel sich immer mal wieder eine persönliche „Auszeit“ zu nehmen. Unter freiem Himmel und in frischer Luft hat das Üben zudem seinen ganz besonderen Reiz. Der Kurs richtet sich sowohl an Anfänger wie an Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

**Teilnehmerzahl** unbegrenzt  
**Treffpunkt** Wandelhalle  
**Teilnahmegebühr** 25,60 Euro pro Person für den gesamten Kurs  
**Anbieter** VHS Bad Oeynhausen  
**Anmeldung** VHS Bad Oeynhausen,  
 Frau Lohmann, Tel. 0 57 31 / 869 55 10,  
 programm@vhs-badoeynhausen.de

Termine	Wochentag	Uhrzeit
11.05., 18.05., 25.05., 01.06.2016	Mittwoch	17:00 – 18:00



// Die Kursleiterin Marlis Bombelka-Haug ist Taiji- und Qigong-Lehrerin sowie Dozentin bei der VHS im Bereich Gesundheit.

## Rücken-Fit mit Power

Endlich wieder in Schwung kommen, und das unter freiem Himmel! In lockerer Atmosphäre und mit ganz viel Spaß wird in diesem Kurs ein funktionelles, moderates Ganzkörpertraining, teilweise mit Einsatz von Handgeräten und Musik durchgeführt. Gezielte Muskelgruppen werden gestärkt, wieder in das Gleichgewicht gebracht und die gesamte Beweglichkeit und Ausdauer zunehmend verbessert. Das Hauptaugenmerk liegt hierbei darauf, Rückenschmerz effektiv, langfristig vorzubeugen und zu lindern. Für einen angenehmen Ausklang jeder Kurseinheit erfolgen diverse Entspannungsübungen. Wichtig: Gymnastikmatte mitbringen!

**Teilnehmerzahl** mind. 6 / max. 10 Personen  
**Treffpunkt** Wandelhalle  
**Teilnahmegebühr** 20,80 Euro pro Person für den gesamten Kurs  
**Anbieter** VHS Bad Oeynhausen  
**Anmeldung** VHS Bad Oeynhausen,  
 Frau Lohmann, Tel. 0 57 31 / 869 55 10,  
 programm@vhs-badoeynhausen.de

Termine	Wochentag	Uhrzeit
03.06., 10.06., 17.06., 24.06.2016	Freitag	17:00 – 18:00



// Die Kursleiterin Konstanze Fernández-Voß ist Krankengymnastin und Rücken-Trainerin sowie Dozentin bei der VHS im Bereich Gesundheit.

## Terminübersicht 2016

März	Angebot	Uhrzeit	Seite
04.03.	Fr Outdoor functional Training	18:30 – 19:30	14
06.03.	So Outdoor functional Training	12:00 – 13:00	14
07.03.	Mo Outdoor functional Training	17:30 – 18:30	14
10.03.	Do Meditative Spaziergänge	16:30 – 17:30	13
11.03.	Fr Outdoor functional Training	18:30 – 19:30	14
13.03.	So Outdoor functional Training	12:00 – 13:00	14
14.03.	Mo Outdoor functional Training	17:30 – 18:30	14
16.03.	Mi BuggyMove & MamaWalk	10:30 – 11:30	6
26.03.	Sa Detox für Körper und Geist	9:30 – 17:00	7

April	Angebot	Uhrzeit	Seite
03.04.	So Outdoor functional Training	12:00 – 13:00	14
04.04.	Mo Outdoor functional Training	17:30 – 18:30	14
06.04.	Mi BuggyMove & MamaWalk	10:30 – 11:30	6
08.04.	Fr Outdoor functional Training	18:30 – 19:30	14
10.04.	So Outdoor functional Training	12:00 – 13:00	14
11.04.	Mo Outdoor functional Training	17:30 – 18:30	14
13.04.	Mi BuggyMove & MamaWalk	10:30 – 11:30	6
15.04.	Fr Outdoor functional Training	18:30 – 19:30	14
17.04.	So Outdoor functional Training	12:00 – 13:00	14
18.04.	Mo Outdoor functional Training	17:30 – 18:30	14
20.04.	Mi BuggyMove & MamaWalk	10:30 – 11:30	6
21.04.	Do Meditative Spaziergänge	16:30 – 17:30	13
22.04.	Fr Outdoor functional Training	18:30 – 19:30	14
24.04.	So Outdoor functional Training	12:00 – 13:00	14
25.04.	Mo Outdoor functional Training	17:30 – 18:30	14
27.04.	Mi BuggyMove & MamaWalk	10:30 – 11:30	6
28.04.	Do Märchenspaziergang	16:30 – 17:30	12
29.04.	Fr Outdoor functional Training	18:30 – 19:30	14

Mai	Angebot	Uhrzeit	Seite
02.05.	Mo Outdoor functional Training	17:30 – 18:30	14
04.05.	Mi BuggyMove & MamaWalk	10:30 – 11:30	6
06.05.	Fr Outdoor functional Training	18:30 – 19:30	14
07.05.	Sa Literarische Reunion	17:00	10

## Terminübersicht 2016

Mai	Angebot	Uhrzeit	Seite
08.05.	So Outdoor functional Training	12:00 – 13:00	14
09.05.	Mo Outdoor functional Training	17:30 – 18:30	14
11.05.	Mi BuggyMove & MamaWalk Qigong	10:30 – 11:30 17:00 – 18:00	6 16
13.05.	Fr Outdoor functional Training	18:30 – 19:30	14
15.05.	So Outdoor functional Training	12:00 – 13:00	14
18.05.	Mi BuggyMove & MamaWalk Qigong	10:30 – 11:30 17:00 – 18:00	6 16
19.05.	Do Märchenspaziergang Meditative Spaziergänge Eutonie Kurs	16:30 – 17:30 16:30 – 17:30 18:00 – 19:00	12 13 11
20.05.	Fr Outdoor functional Training	18:30 – 19:30	14
22.05.	So Outdoor functional Training	12:00 – 13:00	14
23.05.	Mo Outdoor functional Training	17:30 – 18:30	14
25.05.	Mi BuggyMove & MamaWalk Qigong	10:30 – 11:30 17:00 – 18:00	6 16
26.05.	Do Eutonie Kurs	18:00 – 19:00	11
27.05.	Fr Outdoor functional Training	18:30 – 19:30	14
28.05.	Sa Detox für Körper und Geist	9:30 – 17:00	7
29.05.	So Outdoor functional Training	12:00 – 13:00	14
30.05.	Mo Outdoor functional Training	17:30 – 18:30	14

Juni	Angebot	Uhrzeit	Seite
01.06.	Mi BuggyMove & MamaWalk Qigong Grow up!	10:30 – 11:30 17:00 – 18:00 19:00 – 20:00	6 16 9
02.06.	Do Eutonie Kurs	18:00 – 19:00	11
03.06.	Fr Rücken-Fit Grow up! Outdoor functional Training	17:00 – 18:00 18:30 – 19:30 18:30 – 19:30	17 9 14
04.06.	Sa BODY BALANCE® Literarische Reunion	10:00 – 11:00 17:00	4 10
05.06.	So Outdoor functional Training	12:00 – 13:00	14
06.06.	Mo Outdoor functional Training	17:30 – 18:30	14
08.06.	Mi BuggyMove & MamaWalk Grow up! Geocaching	10:30 – 11:30 19:00 – 20:00 19:30 – 21:00	6 9 3

## Terminübersicht 2016

Juni	Angebot	Uhrzeit	Seite
09.06.	Do Eutonie Kurs	18:00 – 19:00	11
10.06.	Fr Rücken-Fit	17:00 – 18:00	17
	Grow up!	18:30 – 19:30	9
	Outdoor functional Training	18:30 – 19:30	14
11.06.	Sa BODY BALANCE®	10:00 – 11:00	4
	FITPARK Open Air Zumba®	18:00 – 20:00	8
12.06.	So Outdoor functional Training	12:00 – 13:00	14
13.06.	Sa Outdoor functional Training	17:30 – 18:30	14
15.06.	Mi BuggyMove & MamaWalk	10:30 – 11:30	6
	Grow up!	19:00 – 20:00	9
	Geocaching	19:30 – 21:00	3
16.06.	Do Eutonie Kurs	18:00 – 19:00	11
17.06.	Fr Rücken-Fit	17:00 – 18:00	17
	Grow up!	18:30 – 19:30	9
	Outdoor functional Training	18:30 – 19:30	14
18.06.	Sa BODY BALANCE®	10:00 – 11:00	4
	Bogensport kennenlernen	12:00 – 15:00	5
19.06.	So Outdoor functional Training	12:00 – 13:00	14
20.06.	Mo Outdoor functional Training	17:30 – 18:30	14
22.06.	Mi BuggyMove & MamaWalk	10:30 – 11:30	6
	Geocaching	17:30 – 19:45	3
	Grow up!	19:00 – 20:00	9
23.06.	Do Märchenspaziergang	16:30 – 17:30	12
	Eutonie Kurs	18:00 – 19:00	11
24.06.	Fr Rücken-Fit	17:00 – 18:00	17
	Grow up!	18:30 – 19:30	9
	Outdoor functional Training	18:30 – 19:30	14
25.06.	Sa BODY BALANCE®	10:00 – 11:00	4
26.06.	So Outdoor functional Training	12:00 – 13:00	14
27.06.	Mo Outdoor functional Training	17:30 – 18:30	14
29.06.	Mi BuggyMove & MamaWalk	10:30 – 11:30	6
	Grow up!	19:00 – 20:00	9
30.06.	Do Meditative Spaziergänge	16:30 – 17:30	13
	Eutonie Kurs	18:00 – 19:00	11

## Terminübersicht 2016

Juli	Angebot	Uhrzeit	Seite
01.07.	Fr Grow up!	18:30 – 19:30	9
	Outdoor functional Training	18:30 – 19:30	14
02.07.	Sa BODY BALANCE®	10:00 – 11:00	4
	Literarische Reunion	17:00	10
03.07.	So Outdoor functional Training	12:00 – 13:00	14
04.07.	Mo Outdoor functional Training	17:30 – 18:30	14
06.07.	Mi BuggyMove & MamaWalk	10:30 – 11:30	6
	Grow up!	19:00 – 20:00	9
07.07.	Do Eutonie Kurs	18:00 – 19:00	11
08.07.	Fr Grow up!	18:30 – 19:30	9
	09.07.	Sa BODY BALANCE®	10:00 – 11:00
16.07.	Sa FITPARK Open Air Zumba®	18:00 – 20:00	8
	Detox für Körper und Geist	9:30 – 17:00	7
23.07.	Sa BODY BALANCE®	10:00 – 11:00	4
	24.07.	So Outdoor functional Training	12:00 – 13:00
25.07.	Mo Outdoor functional Training	17:30 – 18:30	14
	28.07.	Do Märchenspaziergang	16:30 – 17:30
29.07.	Fr Outdoor functional Training	18:30 – 19:30	14
30.07.	Sa BODY BALANCE®	10:00 – 11:00	4
31.07.	So Outdoor functional Training	12:00 – 13:00	14

  

August	Angebot	Uhrzeit	Seite
01.08.	Mo Outdoor functional Training	17:30 – 18:30	14
08.08.	Mo Outdoor functional Training	17:30 – 18:30	14
12.08.	Fr Outdoor functional Training	18:30 – 19:30	14
13.08.	Sa BODY BALANCE®	10:00 – 11:00	4
	Bogensport kennenlernen	12:00 – 15:00	5
	FITPARK Open Air Zumba®	18:00 – 20:00	8
14.08.	So Outdoor functional Training	12:00 – 13:00	14
15.08.	Mo Outdoor functional Training	17:30 – 18:30	14
19.08.	Fr Outdoor functional Training	18:30 – 19:30	14
20.08.	Sa BODY BALANCE®	10:00 – 11:00	4
21.08.	So Outdoor functional Training	12:00 – 13:00	14
22.08.	Mo Outdoor functional Training	17:30 – 18:30	14

## Terminübersicht 2016

August	Angebot	Uhrzeit	Seite
24.08.	Mi BuggyMove & MamaWalk	10:30 – 11:30	6
25.08.	Do Märchenspaziergang	16:30 – 17:30	12
26.08.	Fr Outdoor functional Training	18:30 – 19:30	14
27.08.	Sa BODY BALANCE® Literarische Reunion	10:00 – 11:00 17:00	4 10
28.08.	So Outdoor functional Training	12:00 – 13:00	14
29.08.	Mo Outdoor functional Training	17:30 – 18:30	14
31.08.	Mi BuggyMove & MamaWalk	10:30 – 11:30	6

September	Angebot	Uhrzeit	Seite
02.09.	Fr Outdoor functional Training	18:30 – 19:30	14
03.09.	Sa Bogensport kennenlernen	12:00 – 15:00	5
04.09.	So Outdoor functional Training	12:00 – 13:00	14
05.09.	Mo Outdoor functional Training	17:30 – 18:30	14
07.09.	Mi BuggyMove & MamaWalk	10:30 – 11:30	6
09.09.	Fr Outdoor functional Training	18:30 – 19:30	14
11.09.	So Outdoor functional Training	12:00 – 13:00	14
12.09.	Mo Outdoor functional Training	17:30 – 18:30	14
14.09.	Mi BuggyMove & MamaWalk	10:30 – 11:30	6
15.09.	Do Märchenspaziergang	16:30 – 17:30	12
16.09.	Fr Outdoor functional Training	18:30 – 19:30	14
18.09.	So Outdoor functional Training	12:00 – 13:00	14
19.09.	Mo Outdoor functional Training	17:30 – 18:30	14
21.09.	Mi BuggyMove & MamaWalk	10:30 – 11:30	6
23.09.	Fr Outdoor functional Training	18:30 – 19:30	14
24.09.	Sa Literarische Reunion	17:00	10
25.09.	So Outdoor functional Training	12:00 – 13:00	14
26.09.	Mo Outdoor functional Training	17:30 – 18:30	14
28.09.	Mi BuggyMove & MamaWalk	10:30 – 11:30	6
30.09.	Fr Outdoor functional Training	18:30 – 19:30	14

Oktober	Angebot	Uhrzeit	Seite
02.10.	So Outdoor functional Training	12:00 – 13:00	14
05.10.	Mi BuggyMove & MamaWalk	10:30 – 11:30	6
07.10.	Fr Outdoor functional Training	18:30 – 19:30	14

## Terminübersicht 2016

Oktober	Angebot	Uhrzeit	Seite
09.10.	So Outdoor functional Training	12:00 – 13:00	14
10.10.	Mo Outdoor functional Training	17:30 – 18:30	14
13.10.	Do Märchenspaziergang	16:30 – 17:30	12
14.10.	Fr Outdoor functional Training	18:30 – 19:30	14
16.10.	So Outdoor functional Training	12:00 – 13:00	14
17.10.	Mo Outdoor functional Training	17:30 – 18:30	14
21.10.	Fr Outdoor functional Training	18:30 – 19:30	14
23.10.	So Outdoor functional Training	12:00 – 13:00	14
24.10.	Mo Outdoor functional Training	17:30 – 18:30	14
26.10.	Mi BuggyMove & MamaWalk	10:30 – 11:30	6
28.10.	Fr Outdoor functional Training	18:30 – 19:30	14
30.10.	So Outdoor functional Training	12:00 – 13:00	14
31.10.	Mo Outdoor functional Training	17:30 – 18:30	14

November	Angebot	Uhrzeit	Seite
04.11.	Fr Outdoor functional Training	18:30 – 19:30	14
06.11.	So Outdoor functional Training	12:00 – 13:00	14
07.11.	Mo Outdoor functional Training	17:30 – 18:30	14
11.11.	Fr Outdoor functional Training	18:30 – 19:30	14
13.11.	So Outdoor functional Training	12:00 – 13:00	14
14.11.	Mo Outdoor functional Training	17:30 – 18:30	14
18.11.	Fr Outdoor functional Training	18:30 – 19:30	14
20.11.	So Outdoor functional Training	12:00 – 13:00	14
21.11.	Mo Outdoor functional Training	17:30 – 18:30	14
25.11.	Fr Outdoor functional Training	18:30 – 19:30	14
27.11.	So Outdoor functional Training	12:00 – 13:00	14
28.11.	Mo Outdoor functional Training	17:30 – 18:30	14

**Staatsbad Bad Oeynhausen GmbH**  
 Tourist-Information  
 Im Kurpark  
 Tel. 0 57 31 / 13 00  
[www.badoeynhausen.de](http://www.badoeynhausen.de)



Die Staatsbad Bad Oeynhausen GmbH ist nicht verantwortlich für die Qualität und Inhalte der Angebote und übernimmt keine Gewähr für die Angaben.



Bali Therme   
Urlaub zu Hause. Bali ganz nah.

Zum Entspannen  
in die Bali Therme ...



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