

Regelmäßige Veranstaltungen im März 2019

Montag

mehrmals täglich

Rehasport

Bei bestehenden, körperlichen Einschränkungen besteht ein Rechtsanspruch auf Rehasport.

Rehabilitätssport kann von jedem Arzt verschrieben werden. Bitte informieren Sie sich in unserer „Sprechstunde Rehasport“.

Veranstalter: Dr. Becker PhysioGym, Tel.: 02293 - 920700

Veranstaltungsort: Rhein - Sieg - Klinik / PhysioGym

15:00 - 16:00

jeden Montag

außer in den Schulferien

Bewegungsschule für Ältere

Sitzgymnastik.

Veranstalter: Kneipp - Verein Nümbrecht e.V.

Veranstaltungsort: Rathaus (Veranstaltungsraum)

16:00 - 16:30

Kinderschwimmen

Weitere Informationen unter: 02293-920700

Veranstalter: Dr. Becker PhysioGym

Veranstaltungsort: Rhein - Sieg - Klinik / PhysioGym

17:00 - 21:00

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

auf unserer neuen Trainingsfläche. Gerätetraining unter fachlicher Anleitung.

Veranstalter: Dr. Becker PhysioGym, Tel.: 02293-920811

Veranstaltungsort: Rhein - Sieg - Klinik / PhysioGym

17:30 - 18:15

Aqua Power

Sportliche Wassergymnastik mit Pep und Musik.

Wird durch die Krankenkasse bezuschusst.

Veranstalter: Dr. Becker PhysioGym, Tel.: 02293-920700

Veranstaltungsort: Rhein - Sieg - Klinik / PhysioGym

19:00 - 20:00

Zumba mit Conny

Veranstalter: SSV Nümbrecht Turnen 2010 e.V.

Ansprechpartner: Claudia Schwan, Tel.: 0151 – 21277662

oder www.ssvnuembrecht-turnen.de

Veranstaltungsort: Grundschule Nümbrecht

Dienstag

mehrmals täglich Rehasport

Bei bestehenden, körperlichen Einschränkungen besteht ein Rechtsanspruch auf Rehasport. Rehabilitationssport kann von jedem Arzt verschrieben werden. Bitte informieren Sie sich in unserer „Sprechstunde Rehasport“.

Veranstalter: Dr. Becker PhysioGym, Tel.: 02293 - 920700

Veranstaltungsort: Rhein - Sieg - Klinik / PhysioGym

10:30 - 11:45

jeden 2. Di. i. M.

Power für die grauen Zellen "Fit im Kopf".

Unterhaltsames Gedächtnistraining für alle Altersgruppen.

Eintritt frei.

Veranstalter: Kneipp - Verein Nümbrecht e.V.

Ansprechpartner: Gisela Bauer, Tel.: 02293-7168 und Senioren Insel Nümbrecht

Veranstaltungsort: Volksbank Oberberg e. G.

12:00 - 12:20

Power-Napping in der Salzgrotte

5,00 € / Person

Ansprechpartner: Homburgische Salzgrotte, Tel.: 02293-9017027

Veranstaltungsort: Homburgische Salzgrotte Nümbrecht

12:30 - 12:50

Power-Napping in der Salzgrotte

5,00 € / Person

Ansprechpartner: Homburgische Salzgrotte, Tel.: 02293-9017027

Veranstaltungsort: Homburgische Salzgrotte Nümbrecht

14:30 - 15:45

jeden 4. Di. i. M.

Singen und fröhlich sein

Gemeinsames Singen fröhlicher Volkslieder.

Veranstalter: Kneipp - Verein Nümbrecht e.V. und Senioren-Insel Nümbrecht

Ansprechpartner: Gisela Bauer, Tel.: 02293-7168

Veranstaltungsort: Engelsstift (Cafeteria)

15:00 - 16:30

jeden 1. Di. i. M.

Kaffeestunde für Senioren

Eintritt frei.

Mit Programm und Moderation.

Veranstalter: Senioren-Insel Nümbrecht

Ansprechpartner: Karin Jehnes, Tel.: 02293 - 80122

Veranstaltungsort: Ernst-Christoffel-Haus Nümbrecht

16:00 - 18:00

jeden letzten Di. i. M.

Geselliges Kegeln

Kegeln auch für Senioren.

Kosten: Kegelbahnbenutzung und Verzehr.

Veranstalter: Kneipp -Verein Nümbrecht e.V. und Senioren-Insel Nümbrecht

Ansprechpartner: Wendel Mispelkamp, Tel.: 02293 - 908240

Veranstaltungsort: Derichsweiler Hof

17:30 – 19:00

jeden 2. Di. i. M.

Gesprächsgruppe Demenz

Austausch, gegenseitige Unterstützung, Begleitung und Informationen durch Fachleute für Angehörige von Menschen mit Demenz.

Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Veranstalter: Alzheimer Gesellschaft im Bergischen Land e.V.

Ansprechpartnerin: Julia Krieger, Tel.: 02261 – 815575

Veranstaltungsort: Rathaus (VHS-Räume im Nebengebäude)

19:00 – 19:45

Aqua Zumba mit Conny

Ansprechpartner: Claudia Schwan, Tel.: 0151 - 21277662
oder www.ssvnuembrecht-turnen.de

Veranstaltungsort: Wiehl (Waldhotel Tropfsteinhöhle)

19:30 – 21:00

ab: 08.01.2019

HIT = High-Intensity-Interval-Training, Strong by Zumba und mehr mit Sarah

Ansprechpartner: Claudia Schwan, Tel.: 0151 - 21277662
oder www.ssvnuembrecht-turnen.de

Veranstaltungsort: Grundschule Gaderoth

Mittwoch

mehrmals täglich

Rehasport

Bei bestehenden, körperlichen Einschränkungen besteht ein Rechtsanspruch auf Rehasport.

Rehabilitätssport kann von jedem Arzt verschrieben werden. Bitte informieren Sie sich in unserer „Sprechstunde Rehasport“.

Veranstalter: Dr. Becker PhysioGym, Tel.: 02293 - 920700

Veranstaltungsort: Rhein - Sieg - Klinik / PhysioGym

alle 14 Tage

Aphasiker-Chor in der Dr. Becker Rhein-Sieg-Klinik"

singend aus der Sprachlosigkeit"

Ansprechpartner: Heiko Moeckel, Tel.: 02293 – 920790

oder hmoeckel@db-pgym.de

Veranstalter: Dr. Becker Rhein-Sieg-Klinik

Veranstaltungsort: Rhein-Sieg-Klinik

10:00 – 11:30

Strick-Häkel- und Bastelkurs

Weitere Informationen: Maria Mispelkamp, Tel.: 02293 - 908240 oder senioren-insel@freenet.de

Veranstalter: Senioren-Insel Nümbrecht

Veranstaltungsort: Büro der Senioren-Insel
(Rückseite vom Rathaus Nümbrecht)

10:00 - 10:30

Kinderschwimmen

Weitere Informationen unter: 02293-920700

Veranstalter: Dr. Becker PhysioGym

Veranstaltungsort: Rhein - Sieg - Klinik / PhysioGym

12:00 - 12:20

Power-Napping in der Salzgrotte

5,00 € / Person

Ansprechpartner: Homburgische Salzgrotte, Tel.: 02293-9017027

Veranstaltungsort: Homburgische Salzgrotte Nümbrecht

12:30 - 12:50

Power-Napping in der Salzgrotte

5,00 € / Person

Ansprechpartner: Homburgische Salzgrotte, Tel.: 02293-9017027

Veranstaltungsort: Homburgische Salzgrotte Nümbrecht

14:00 – 17:00

ab: 07.01.2019

alle 14 Tage Mittwochs.

Spielenachmittag für Senioren

Es werden verschiedene Spiele je nach Interesse der Teilnehmer angeboten.

Eintritt frei.

Veranstalter: Senioren Insel Nümbrecht

Ansprechpartner: Wendel Mispelkamp, Tel.: 02293 - 908240

Veranstaltungsort: Rathaus, Veranstaltungsraum

17:00 - 21:00

Gesundheitsorientiertes Krafttraining auf unserer neuen Trainingsfläche. Gerätetraining unter fachlicher Anleitung.
Veranstalter: Dr. Becker PhysioGym, Tel.: 02293-920811
Veranstaltungsort: Rhein - Sieg - Klinik / PhysioGym

18:00 - 19:00

Step Aerobic mit Sarah

Veranstalter: SSV Nümbrecht Turnen 2010 e.V.
Ansprechpartner: Claudia Schwan, Tel.: 0151 – 21277662
oder www.ssvnuembrecht-turnen.de
Veranstaltungsort: Grundschule Gaderoth

18:00

jeden 2. Mi. i. M.

„Würze des Lebens“-„weißes Gold“...oder einfach nur „Salz“

Salz und Wasser sind die Grundsubstanzen allen Lebens und die Wirkung von Salz wurde bereits in der Antike als wirkungsvolles Heil- und Schönheitsmittel. Vortrag über „Salz“ – Vorkommen, Abbaumethoden und vielfältige Anwendungsmöglichkeiten.

Kosten: 10,00 € pro Person

Leistung: Begrüßung mit kleinem „Bergmanns-Snack“, 30 Minuten Vortrag, 30 Minuten Entspannung in der Salzgrotte

Veranstalter: Homburgische Salzgrotte Nümbrecht

Veranstaltungsort: Homburgische Salzgrotte Nümbrecht

18:00 - 18:45

Aqua Power

Sportliche Wassergymnastik mit Pepp und Musik.

Wird durch die Krankenkasse bezuschusst.

Veranstalter: Dr. Becker PhysioGym, Tel.: 02293-920700

Veranstaltungsort: Rhein - Sieg - Klinik / PhysioGym

17:30 - 18:00

Wassergymnastik für Senioren

So bleibt man auch in der zweiten Lebenshälfte mobil und beweglich.

Veranstalter: Dr. Becker PhysioGym, Tel.: 02293-920700

Veranstaltungsort: Rhein - Sieg - Klinik / PhysioGym

18:30

ab: 27.02.2019

alle 14 Tage

Skatabend

Startgeld: 10,00 €

Veranstalter: Skatclub „Runder Tisch Oberelben“

Ansprechpartner: Anton Rikowski, Tel.: 02293-1721

Veranstaltungsort: Oberelben, Gaststätte Gosse

Donnerstag

mehrmals täglich

Rehasport

Bei bestehenden, körperlichen Einschränkungen besteht ein Rechtsanspruch auf Rehasport. Rehabilitationssport kann von jedem Arzt verschrieben werden. Bitte informieren Sie sich in unserer „Sprechstunde Rehasport“.

Veranstalter: Dr. Becker PhysioGym, Tel.: 02293 - 920700

Veranstaltungsort: Rhein - Sieg - Klinik / PhysioGym

10:00

Walking

Jeden Donnerstag um zehn, sieht man uns im Walde geh'n.

Das Wetter ist uns einerlei, denn wir sind alle gern dabei.

Wer sich gerne in frischer Luft bewegen möchte, ist herzlich willkommen.

Veranstalter: SGV Abteilung Homburgerland e.V.

Ansprechpartner und Organisator:

Irmhild Weigle, Tel.: 02262-97369

Treffpunkt: Sportplatz Kreuzheide (Elsenroth)

10:30 - 11:30

jeden 1. Donnerstag i. M.

Wassertreten – praktische Kneipp-Anwendungen

Gesundheitsvorsorge

Veranstalter: Kneipp - Verein Nümbrecht e.V. und Senioren Insel

Nümbrecht

Veranstaltungsort: Rhein - Sieg - Klinik

15:00 - 17:00

jeden 3. Donnerstag i. M.

Tanzen für Senioren

Der Kneipp-Verein und die Senioren-INSEL gehen Tanzen.

Die Seniorinnen und Senioren der Gemeinde Nümbrecht sind herzlich

eingeladen mitzutanzten. Jeder Teilnehmer erhält gegen einen

Kostenbeitrag von 4,00 € ein Gedeck (Kaffee und Kuchen).

Musikalische Leitung: Heinz Pistorius, Tel.: 02293 – 9378810

Veranstalter: Engelsstift Nümbrecht

Veranstaltungsort: Cafeteria im Engelsstift (Jakob-Engels-Str. 4)

18:00 - 18:45

Aqua Power

Sportliche Wassergymnastik mit Pepp und Musik.

Wird durch die Krankenkasse bezuschusst.

Veranstalter: Dr. Becker PhysioGym, Tel.: 02293-920700

Veranstaltungsort: Rhein - Sieg - Klinik / PhysioGym

19:00 – 20:00

Zumba mit Claudia

Veranstalter: SSV Nümbrecht Turnen 2010 e.V.

Ansprechpartner: Claudia Schwan, Tel.: 0151 – 21277662

oder www.sswnuembrecht-turnen.de

Veranstaltungsort: Grundschule Nümbrecht

Freitag

mehrmals täglich

Rehasport

Bei bestehenden, körperlichen Einschränkungen besteht ein Rechtsanspruch auf Rehasport. Rehabilitationssport kann von jedem Arzt verschrieben werden. Bitte informieren Sie sich in unserer „Sprechstunde Rehasport“.

Veranstalter: Dr. Becker PhysioGym, Tel.: 02293 - 920700

Veranstaltungsort: Rhein - Sieg - Klinik / PhysioGym

9:30 - 10:00

Kinderschwimmen

Weitere Information unter: 02293-920700

Veranstalter: Dr. Becker PhysioGym, Tel.: 02293-920811

Veranstaltungsort: Rhein - Sieg - Klinik / PhysioGym

10:00 - 10:30

Babyschwimmen

Weitere Informationen unter: 02293-920700

Veranstalter: Dr. Becker PhysioGym

Veranstaltungsort: Rhein - Sieg - Klinik / PhysioGym

10:00 – 12:00

jeden 1. Freitag i. M.

Entspannen und Freude beim Malen mit Musik

Kreatives Malen (Ausmalen) bei entspannter Musik.

Irma Zitzmann stellt das Material zur Verfügung.

Ansprechpartner: Irma Zitzmann, Tel.: 02293 – 7626.

Veranstalter: Kneipp-Verein Nümbrecht e.V. und die Senioren-Insel

Veranstaltungsort: Rathaus (Veranstaltungsraum)

15:00

jeden letzten Freitag im Monat

Klönen am Nachmittag

Veranstalter: Kneipp-Verein Nümbrecht e.V.

Veranstaltungsort: Park-Café

17:00 - 21:00

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

auf unserer neuen Trainingsfläche. Gerätetraining unter fachlicher Anleitung.

Veranstalter: Dr. Becker PhysioGym, Tel.: 02293-920811

Veranstaltungsort: Rhein - Sieg - Klinik / PhysioGym

17:30 - 18:15

Aqua Power

Sportliche Wassergymnastik mit Pepp und Musik.

Wird durch die Krankenkasse bezuschusst.

Veranstalter: Dr. Becker PhysioGym, Tel.: 02293-920700

Veranstaltungsort: Rhein - Sieg - Klinik / PhysioGym

18:00 – 19:00

jeden 1. Fr. i. M.

Meditation mit dem Rhythmus des Atems

Eintritt: 20,00 € pro Person

Weitere Informationen: Fr. Weber, Tel.: 02293 - 9017027 oder Fr.

Dripke, Tel.: 02293 – 9099360, www.atembewegung.de,

www.homburgische-salzgrotte.de , jdripke@atembewegung.de,

info@homburgische-salzgrotte.de

Veranstalter: Homburgische Salzgrotte mit Josefine Dripke

Veranstaltungsort: Homburgische Salzgrotte

Samstag

09:00

„Kinder-frei-Zeit“

für Kinder zwischen 4 – 6 Jahren. Ruhiges Freispiel in der Spielecke, Tobe- und Bewegungsspiele im nahegelegenen Park und Erzähl- und Vorlesestunde in der gemütlichen und märchenhaften Salzgrotte unter der pädagogischen Leitung von Frau Angelika Dawny Zöbelein. Bitte wetterfeste Kleidung, einen Snack, Getränke und gerne ein Kuscheltier mitbringen.

Kosten: 50,00 € pro Kind (maximal 4 Kinder)

Veranstalter: Homburgische Salzgrotte Nümbrecht

Veranstaltungsort: Homburgische Salzgrotte Nümbrecht

Sonntag

09:30

jeden 2. So. i. M.

„Würze des Lebens“-„weißes Gold“...oder einfach nur „Salz“

Salz und Wasser sind die Grundsubstanzen allen Lebens und die Wirkung von Salz wurde bereits in der Antike als wirkungsvolles Heil- und Schönheitsmittel. Vortrag über „Salz“ – Vorkommen, Abbaumethoden und vielfältige Anwendungsmöglichkeiten.

Kosten: 10,00 € pro Person

Leistung: Begrüßung mit kleinem „Bergmanns-Snack“, 30 Minuten

Vortrag, 30 Minuten Entspannung in der Salzgrotte

Veranstalter: Homburgische Salzgrotte Nümbrecht

Veranstaltungsort: Homburgische Salzgrotte Nümbrecht

17:30 – 18:15

Aqua Zumba mit Claudia und Conny

Ansprechpartner: Claudia Schwan, Tel.: 0151 - 21277662
oder www.ssvnuembrecht-turnen.de

Veranstaltungsort: Wiehl (Waldhotel Tropfsteinhöhle)

18:30 – 19:15

Aqua Zumba mit Claudia und Conny

Ansprechpartner: Claudia Schwan, Tel.: 0151 - 21277662
oder www.ssvnuembrecht-turnen.de

Veranstaltungsort: Wiehl (Waldhotel Tropfsteinhöhle)