



Wissensnetz

Kontakt und weitere Informationen:

KESS Familienzentren
Telefon: 0 51 44 - 97 06 27
E-Mail: mgh@familienzentrum-kess.de
zentrale@wissensnetz.info

Kunstspirale Hänigsen
Telefon: 0 51 47 - 9 79 90 30
E-Mail: kunstspirale@googlemail.com
haenigsen@wissensnetz.info

www.wissensnetz.info

Orte der Begegnung



Nienhagen

KESS Nienhagen
Zentrale:
Herzogin-Agnes-Platz 1
29336 Nienhagen
Tel. 05144-970627



Hänigsen

Kunstspirale
Hänigsen
Mittelstraße 2
31311 Hänigsen
Tel. 05147-9799030



Wathlingen

KESS Wathlingen
Zweigstelle:
Am Markshof 2
29339 Wathlingen
Tel. 05144-972417



Wienhausen

KESS Wienhausen
Zweigstelle:
Hofstraße 5
29342 Wienhausen
Tel. 05149-185559

Fit in den Frühling!

FIT und GESTÄRKT in den ALLTAG
Wohlfühlwoche vom 01. – 05. April 2019

Stress gehört häufig zum Alltag! Doch wie gehen wir damit um?

Unter diesem Motto veranstalten das
KESS Familienzentrum
und die Kunstspirale Hänigsen
zum vierten Mal eine gemeinsame Wohlfühlwoche.

Einfach mitmachen bei den folgenden kostenfreien Schnupper-Angeboten!



Wissensnetz

Montag 1. April		
Familientreff mit Frühstück Wir begrüßen den Frühling mit frischen Köstlichkeiten!	9.00 – 10.30 Uhr	KESS Wathlingen
Offene Familiengruppe Frühling mit Vivaldi! Wir singen Frühliedlied!	10.30 – 12.00 Uhr	KESS Nienhagen
Nordic Walking am Mittag Einfach kommen und an der frischen Luft die Mittagspause genießen!	12.00 – 13.00 Uhr	KESS Nienhagen
Klön-Café Frühlingshafte Leckereien! Lassen Sie sich überraschen!	15.00 – 17.00 Uhr	KESS Nienhagen u. Wathlingen
Stuhlgymnastik für Sie und Ihn Mehr Beweglichkeit & Vitalität im Alter Leitung: Dorothea Hellmund, Senioren-Gymnastiktrainerin	16.00 – 16.45 Uhr	KESS Nienhagen
Näh-Café In gemütlicher Runde bei Kaffee und Tee wird genäht, geflickt, geändert oder Hilfestellung beim Nähen gegeben. Nähmaschinen sind vorhanden, eigene können aber auch mitgebracht werden.	15.00 – 17.00 Uhr	KESS Wathlingen
Pilates und mehr Ganzheitliches Körpertraining verbunden mit Elementen aus Pilates und Wirbelsäulengymnastik sowie Übungen zur Entspannung. Leitung: Gabi Prasuhn, Übungsleiterin	18.00 – 19.00 Uhr	KESS Wathlingen
Die kleine Kur für zu Hause. Einführungsvortrag	19.00 – 20.00 Uhr	KESS Nienhagen

Dienstag 2. April		
Mama und Baby – Zusammen sind wir fit! Outdoor-Kurs für Mütter, Väter mit Kind und Kinderwagen mit Kräftigungs-, -Cardio und Stretchingübungen Leitung: Chantal Roy, Übungsleiterin	9.00 – 10.00 Uhr	KESS Nienhagen
Offene Familiengruppe Frühling mit Vivaldi! Wir singen Frühliedlied!	11.00 – 12.30 Uhr	KESS Wathlingen

Offener Spiele-Treff für jedermann Gesellschaftsspiele! Rommé, Canasta und Co...	16.00 – 17.30 Uhr	KESS Nienhagen
Gymnastik Gymnastische Übungen zur besseren Beweglichkeit, Kondition, Körperhaltung und Ausdauer. Leitung: Gabriela Munding, Balletttrainerin	18.00 – 19.00 Uhr	KESS Wathlingen
Schüttel deinen Speck Tanztraining - Motto: Komm wie du bist mit dem was du hast! Spaß statt Leistungsdruck Leitung: Ines Skobjin, Tanztrainerin	20.00– 21.00 Uhr	Dortreff Hänigsen
Mentales Training Ein Weg zu mehr Ruhe, Gelassenheit und innere Stärke im Alltag	18.00 – 19.00 Uhr	KESS Nienhagen
Den Rücken entzücken! – Wirbelsäulengymnastik für Sie und Ihn Stärkung der Rumpf- und Rückenmuskulatur effektiv und ganzheitlich! Kursleitung: Barbara Meuschel, Übungsleiterin für Prävention und Reha	19.30 Uhr – 20.30 Uhr	KESS Wathlingen

Mittwoch 3. April		
Sportlich fit – Baby macht mit für junge Mütter und Baby – leichte Ausdauer- und Muskelkräftigungsübungen mit Entspannungsphase Kursleitung: Chantal Roy, Übungsleiterin	9.00 – 10.00 Uhr	KESS Wathlingen
Café Kinderwagen Frühling mit Vivaldi! Wir singen Frühliedlied!	10.00 – 11.30 Uhr	KESS Wienhausen
Was Tante Emma und Onkel Willi noch wissen.... Fitte Kids... – wir spielen Federball!	15.00 – 16.30 Uhr	KESS Nienhagen
Offener Treff „60 plus für sie und ihn“ Wir begrüßen den Frühling mit frischen Köstlichkeiten! Ihre Gastgeberinnen Anne Richter und Ruth Schreiber freuen sich auf Ihren Besuch!	15.00 Uhr – 17.00 Uhr	KESS Nienhagen
Café International	14.30 – 16.00 Uhr	KESS Nienhagen

Café International Frühlingshafte Leckereien! Lassen Sie sich überraschen!	16.30 – 18.00 Uhr	KESS Wathlingen
Denksport-Fitness für den Kopf für interessierte Menschen, die stressfrei etwas für ihre geistige Fitness tun wollen und Spaß am Denken haben. Leitung: Angela Markgraf, Seh- und Gedächtnistrainerin	16.30 – 17.30 Uhr	KESS Nienhagen

Donnerstag 4. April		
Hygge-Zeit – miteinander singen, springen, hüpfen und tanzen! Ein Lebensgefühl, das glücklich macht! Miteinander singen und vergnügt mit alten und bekannten Volksliedern „frühlingsfrisch“ in den Tag starten! Treffpunkt auf dem Herzogin-Agnes-Platz am KESS	8.15 Uhr – 8.30 Uhr	KESS Nienhagen

Café International Frühlingshafte Leckereien! Lassen Sie sich überraschen!	9.00 – 10.00 Uhr	KESS Wienhausen
Klön-Café „Bärlauchkätzchen“ mit Kräuterdip und Gemüsestick	15.00 – 17.00 Uhr	KESS Wienhausen
FIT in Frühling für Sie und Ihn Herz-Kreislauftraining mit einfachen Bewegungen, Kräftigung und Stretching Leitung: Gabi Prasuhn, Übungsleiterin	18.30 – 19.30 Uhr	KESS Wathlingen

Klang-Meditation Entspannen und loslassen getragen vom Klang der Schalen-Meditation wie sie schöner nicht sein kann. Leitung: Susanne Hoheisel	19.00 – 20.00 Uhr	Dortreff Hänigsen
Pilates und mehr Leitung: Angela March, DTB-Pilates-Trainerin	20.00 – 21.00 Uhr	KESS Nienhagen

Freitag 5. April		
Pilates am Morgen Fit und entspannt ins Wochenende! Leitung: Bianca Puchta	8.15 – 9.00 Uhr	Dortreff Hänigsen

Mama, Papa und Baby – Zusammen sind wir fit! Leitung: Chantal Roy, Übungsleiterin	9.00 – 10.00 Uhr	KESS Nienhagen
Familientreff mit Frühstück Wir begrüßen den Frühling mit frischen Köstlichkeiten!	9.00 – 10.30 Uhr	KESS Wathlingen
Atem & Bewegung Stressbewältigung, Körperbewusstsein und Beweglichkeit, innere Ruhe und Kraft stärken. Leitung: Christa Gorling, Atem-Therapeutin	17.00 – 18.00 Uhr	KESS Nienhagen
Gesundes Kochen Gesundes Essen - Was ist das eigentlich? Leitung: Ines Skobjin, Ernährungscoach, Lebensmittelkosten: 8,-	18.00 – 21.00 Uhr	KESS Wathlingen

Freitag 5. April um 18.00 Uhr im KESS Nienhagen

**GENTLE GROOVIN in CONCERT
REFLECTION – Rock – Pop-Jazz-Blues – SESSION**

**René Gilly Gitarre und Gesang,
Werner Schellhas, Piano und
Sigrid Thöling, Gesang und Gitarre**

Eintritt frei- der Hut geht rum!

Anmeldungen für alle Kurse bitte bis zum 28. März 2019:



KESS- Büro Nienhagen
Telefon 0 51 44 - 97 06 27
E-Mail: mgh@familienzentrum-kess.de



Kunstspirale Hänigsen
Tel. 0 51 47- 9 79 90 30
E-Mail: kunstspirale@googlemail.com

www.kunstspirale-haenigsen.de