

08.03. – 15.03.2015

Lienener Gesundheitswoche

Zusammen für die Gesundheit



Auftaktveranstaltung

8. März 2015

Hauptschule Lienen

10.00 – 17.00 Uhr

Eintritt frei

Gesundheitswoche

9. – 15. März 2015

Fitness-Führerschein



Eine Veranstaltung der Gemeinde Lienen
www.lienen.de



Mitmachen und gewinnen!

Fitness-Führerschein



Name: _____ Vorname: _____

Straße: _____ PLZ/Ort: _____

Ich habe teilgenommen an:
Stempel des Veranstalters.

Infos zum Fitness-Führerschein:

- Vom 8. – 15. März 2015 finden in Lienen und Kattenvenne viele verschiedene Aktionen im Bereich Gesundheit statt.
- Testen Sie einige Aktionen: Sport, Vorträge, Massagen usw. Nach der Teilnahme bekommen Sie vom Veranstalter einen Stempel.
- **Wenn Sie an 6 verschiedenen Aktionen/Vorträgen teilgenommen haben (6 Stempel), geben Sie den ausgefüllten Abschnitt bis zum 18.03.2015 bei einem der teilnehmenden Veranstalter (siehe Rückseite) ab.**
- Die Gewinner der attraktiven Preise werden ausgelost und schriftlich benachrichtigt.



Hier finden Vorträge statt.



Vorwort

Gesundheit ist ein Thema, das alle bewegt



**Liebe Bürgerinnen und Bürger der Gemeinde Lienen,
liebe Gäste,**

ich freue mich auf die dritte Gesundheitswoche in der Gemeinde Lienen unter dem Motto „Zusammen für die Gesundheit“. Über 80 Angebote für Jung und Alt verdeutlichen die Vielfalt der Gesundheitsbranche in unserer Gemeinde. Die Gesundheitsmesse stellt am Sonntag in der Aula der Hauptschule wie auch schon in den Jahren 2012 und 2013 den Auftakt mit zahlreichen Präsentationen und Aktionen dar.

In der Sporthalle findet am gleichen Tag ein Aktionstag des Westfälischen Turnerbundes und NordicLife e. V. statt. „Bewegt alt werden“ lautet hier das einladende Motto. In der Gesundheitswoche bilden Sport- und Mitmachangebote einen Schwerpunkt. Zum Ausprobieren und Aktivsein lade ich Sie daher herzlich ein. Zum Wohle unserer bewegten Gemeinde und natürlich für das persönliche Wohlergehen.

Ich wünsche den Anbietern viel Erfolg und den Besuchern viel Freude!

Herzliche Grüße

Ihr

Dr. Martin Hellwig

Bürgermeister

Auftaktveranstaltung am 8. März 2015

in der Aula der Hauptschule Lienen



Programm:

11.00 Uhr

Eröffnung der Veranstaltung

durch den Bürgermeister

12.00 – 16.00 Uhr

Sonderblutspendetermin des DRK West

Der Blutspendebus steht auf dem Schulhof der Hauptschule

Mitmachaktion in der Sporthalle:

10:00 – 17:00 Uhr

Bewegt alt werden

Im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“ des LSB NRW werden Mitmachangebote für jedermann und Workshops für Personen, die mit Älteren arbeiten, angeboten.

Unter der Leitung von Sportmanagerin Antonia Stein, NordicLife e. V., Lienen

Vorträge:

14:30 – 15:00 Uhr

wellcome & Familienpaten

Familien, die keine ausreichende Unterstützung durch Familie, Freunde oder Nachbarn haben und sich ein wenig Entlastung im Alltag wünschen, können sich an uns wenden. Wir vermitteln Ehrenamtliche in Familien mit Kindern von 0–10 Jahren. Sie schenken Eltern und ihren Kindern ein- bis zweimal pro Woche Zeit und Zuwendung.

Vortrag von Sonja Keller, Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche, Lengerich

15:00 – 15:30 Uhr

Hausnotruf – Sicherheit zu Hause

Für Senioren und eingeschränkte Menschen ist ein Hausnotrufgerät der optimale Begleiter für die Sicherheit in der häuslichen Umgebung. Dabei kann man wählen, wer im Notfall benachrichtigt wird. Die Kosten können von der Pflegekasse übernommen werden.

Erfahren Sie bei uns, was möglich ist und wie ein Hausnotrufgerät die Sicherheit erhöht.

Vortrag von Pasqual Stille, Pflegeberatungs- und Betreuungsbüro Hof Stille, Lienen

Auftaktveranstaltung

8. März 2015



15:00 – 16:00 Uhr

Reiki – Aktivierung der Selbstheilungskräfte

Reiki, eine Art der Energiearbeit, weckt die Selbstheilungskräfte, indem es Blockaden löst und die Harmonie im Energiefluss wiederherstellt. Somit wirkt Reiki nicht nur auf der körperlichen, sondern auch auf der mentalen und geistigen Ebene heilsam und entspannend.

Vortrag von Anja Deppe, Heilpraktikerin, Lienen, mit Gelegenheit, Fragen zu stellen.

15:30 – 16:30 Uhr

Überflüssiges leicht loslassen!

Überflüssiges erschwert und verkompliziert das Leben. Lassen wir los, schaffen wir Klarheit und Leichtigkeit. Wir befreien unsere Umgebung und unser Inneres. Mehr Raum zu haben, schafft neue Blickwinkel. Wir sehen, was uns wichtig ist, aber auch, was reif ist zu gehen. Erfahren Sie wertvolle Tipps und lassen Sie sich zur Veränderung inspirieren!

Vortrag von Marion Degel, Space Clearing Consulting, Lienen

Essen & trinken

12:00 – 14:30 Uhr

Erbsensuppe und Bratwurst

bietet das DRK Laggenbeck an.

14:00 – 17:00 Uhr

Kaffee & Kuchen

bietet die DLRG Lienen an.

Die Veranstaltung wird auch unterstützt durch:

Forstwirtschaft Matthias Voß · Bäckerei Schulte

Seniorenheim
BAULMANN

Unser Haus bietet:

- Vollstationäre Pflege
- Möglichkeit zur Kurzzeitpflege
- Betreutes Wohnen
- Mobiler Mittagstisch

Iburger Str. 24 · 49536 Lienen · Telefon 05483-73930

www.seniorenheim-baulmann.de



9. März 2015



Wassergymnastik

8:30 – 9:00 Uhr

Ort: Hallenfreibad Lienen, Holperdorper Straße 39

Thema: Fitness und Spaß, wo geht denn das? In unserer wöchentlichen Wassergymnastik am Montag und Donnerstag nutzen wir den natürlichen Wasserauftrieb, Musik und verschiedene Sportgeräte, um unsere Fitness zu stärken.

Info: Wesselmann / Lux, Tel. 05483 74298

Preis: Schnupperangebot zum ermäßigten Eintritt für alle Teilnehmer!

3D-Rückenscan

10:00 – 11:00 Uhr

Anmeldung erforderlich!

Ort: Schuh-Sporthaus Busiek, Schulstraße 4

Thema: Kostenloser 3D-Rückenscan. Ob Haltungsprobleme oder Kopfschmerzen, der Rücken-Check gibt schnell Aufschluss über die Ursachen von Rückenbeschwerden.

Referent: Mario Düneward-Busiek

Anmeldung & Info: Schuh- und Sporthaus Busiek, Tel. 05483 437

Preis: 5,00 EUR pro Person

Schwimmen lernen

14:15 – 15:00 Uhr



Ort: Hallenfreibad Lienen, Holperdorper Straße 39

Thema: Ziel für Nichtschwimmer/Anfänger ist das Erlangen des Schwimmabzeichens „Seepferdchen“. Schnupperstunde

Referentin: Gudrun Königkrämer

Info: SV SchwarzWeiss Lienen e. V., Tel. 05483 9155

Preis: Eintritt frei

Achel Pohl
Bäckerei



**Probieren Sie unsere
Fitnessangebote:**

Müsliriegel Stück 0,35 Euro

Unsere gesunden Dinkelprodukte:
Brötchen, Brot, Dinkelschnitte,
Croissant

Bäckerei & Stehcafé

Hauptstraße 24 · 49536 Lienen

Tel: 05483 - 8322 · Fax: 05483 - 1759

9. März 2015



French Nails

14:30 – 18:00 Uhr

Anmeldung erforderlich!

Ort: Schuh-Sporthaus Busiek, Schulstraße 4

Thema: Wir machen Ihre Füße schick für den Frühling

Referentin: Heike Höwing-Lange

Anmeldung & Info: Schuh- und Sporthaus Busiek, Tel. 05483 437

Preis: 10,00 EUR pro Person

Geselliger Tanzkreis

15:00 – 17:00 Uhr

Ort: AWO-Treff, Thieplatz 2

Thema: Geselliges Tanzen für Jedermann. Tänze lassen den Alltag vergessen, fördern das Miteinander und den Spaß. Eingeladen sind alle tanzfreudigen Menschen, die unterschiedliche Tänze in Gruppen oder im Kreis kennenlernen möchten.

Referentin: Agi Elsner

Info: Agi Elsner, Tel. 05483 456

Schwimmspaß mit Seepferdchen

15:00 – 16:00 Uhr



Ort: Hallenfreibad Lienen, Holperdorper Straße 39

Thema: Technischulung über Brustschwimmen, Tauchen lernen und viele Schwimmspiele – Schnupperstunde

Referent: Hermann-Josef Licher

Info: Hermann-Josef Licher, SV SchwarzWeiss Lienen, Tel. 05483 9155

Preis: Eintritt frei

Fit bleiben durch Schwimmen



Hallenfreibad Lienen
www.baeder-online.de

9. März 2015



Handball „Minis“

15:30 – 17:00 Uhr

Anmeldung erwünscht!



Ort: Sporthalle am Ölberg, Auf den Kämpen 2, Kattenvenne

Thema: Hier sind die Jungen und Mädchen im Alter von 5 – 8 Jahren angesprochen, die sich für Handball interessieren und es gerne einmal ausprobieren möchten. Sportkleidung und Hallenschuhe bitte mitbringen.

Referent: Andreas Lindemann

Anmeldung & Info: TVK, Conny Minkner, Tel. 0170 4002684

Minikickertraining ab Jahrgang 2010

17:00 – 18:00 Uhr



Ort: Sporthalle der Hauptschule Lienen, Lührmanns Weg 1

Thema: Fußballtraining und Ballgewöhnung für Kinder ab Jahrg. 2010

Referent: Joachim Lunow

Info: Joachim Lunow, Tel. 05484 8433

Wassergewöhnung für Erwachsene

17:00 – 17:45 Uhr



Ort: Hallenfreibad Lienen, Holperdorper Straße 39

Thema: Erste Schritte im flachen Wasser.

Info: Schwimmabteilung SchwarzWeiss Lienen, Tel. 05483 365

Für's Kranksein gibt es bestimmt einen Grund.
Für's Gesundwerden gibt es hundert Gründe.
(Verfasser unbekannt)

Ihre Gesundheit in guten Händen.

UNSERE BEHANDLUNGSANGEBOTE

z.B. Physiotherapie, Osteopathie,
Massagen und Fango, Lymphdrainagen,
Gesundheitstraining, Manuelle
Therapie oder Rehasport.



Gesundheitszentrum *Sass*
...trainieren Sie gesund!

Hauptstraße 18
49536 Lienen

Fon 05483 8808
Fax 05483 749654

info@gesundheitszentrum-sass.de
www.gesundheitszentrum-sass.de

9. März 2015



Step Aerobic

17:45 – 18:45 Uhr

Ort: NordicLife, Bergstraße 1

Thema: Für Teilnehmer, die Spaß daran haben, bei flotter Musik auf dem Stepp-Brett Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit zu trainieren.

Referentin: Heike Lemke

Info: NordicLife Gesundheit und Sport e. V., Tel. 05483 233

Preis: 3,00 EUR pro Person

Frauen – 60 plus – Bewegungsangebote

18:00 – 19:00 Uhr

Ort: Sporthalle der Hauptschule Lienen, Lührmanns Weg 1

Thema: Allgemeine Bewegungsübungen bestehend aus Teilen der Rückenfitness, Kraft- und Beweglichkeitstraining, Entspannung.

Neu: Bewegungsmix mit und um den Stuhl. Schnupperstunde

Referentinnen: Veronika Lehmann und Heidemarie Uphoff

Info: SV SchwarzWeiss Lienen, Tel. 05483 9155

Trauma Trauma TRAUMA

18:30 – 19:30 Uhr

Anmeldung
erforderlich!



Ort: Sporthalle am Ölberg, Auf den Kämpen 2, Kattenvenne

Thema: Trauma ist ein häufig benutztes Wort, fast schon ein Mode-
wort. Aber was ist das eigentlich? Was kann es auslösen? Welche
Folgen kann es haben?

Referentin: Astrid Dubjella, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Info: Heilpraxis Dubjella, Bogenstraße 15, 49536 Lienen-Kattenvenne
Tel. 05484 8447

Langhanteltraining

18:45 – 19:45 Uhr

Ort: Gesundheitszentrum Sass, Hauptstraße 18

Thema: Langhanteltraining

Referentin: Dunja Budde

Info: Gesundheitszentrum Sass, Tel. 05483 8808



Sorge dich gut um deinen Körper.
Es ist der einzige Ort, den du zum Leben hast.
(Verfasser unbekannt)

9. März 2015



Aroma-Wellness

19:00 – 21:00 Uhr

Anmeldung erforderlich!

Ort: Teuto-Apotheke, Hauptstraße 7

Thema: Vorstellen und Selbsterstellen von Raumsprays, Kräuterlikören und Wellness-Cremes mit natürlichen Aromen.

Referentin: Doris Cichon, Apothekerin

Anmeldung & Info: Teuto-Apotheke, Tel. 05483 8700

Preis: 3,00 EUR pro Person

Reha-Sport und Funktionstraining

19:15 – 20:30 Uhr

Ort: Sporthalle der Hauptschule Lienen, Lührmanns Weg 1

Thema: Eine Schnupperstunde der BSG Lienen im Bereich Gesundheits- und Rehasport. Es werden Übungen zum Muskelaufbau, progressive Entspannung nach Jacobson mit und ohne Musik vorgestellt.

Referent: Hartwig Reinsch

Info: Hartwig Reinsch, BSG Lienen, Tel. 05483 694

Lauschendes-Heilsames Singen in Bewegung

19:30 – 20:30 Uhr

Anmeldung erwünscht!

Ort: Seminarhaus Hof Laig, Iburger Straße 64

Thema: Singen ist mehr!

Lauschendes-Heilsames Singen ist eine wunderbare Art, mit sich und anderen im Klang in Kontakt zu sein. Singen ist ein klingender Atem, schafft eine innere Ordnung und ist gesundheitsfördernd. Neugierig geworden? Herzlich willkommen in diesem Schnupperkurs.

Referentin: Carina Eckes, Mitarbeiterin von Dr. Karl Adamek

Anmeldung & Info: Hof Laig, Tel. 05483 749538

Preis: 5,00 EUR pro Person



Schulstraße 4
49536 Lienen
Fuchsbreite 21
49186 Bad Iburg
www.busiek.de
Tel.: 05483 437



Busiek
Orthopädie & Schuhe | Podologische Praxis

9. März 2015



Zumba Fitness
20:00 – 21:00 Uhr

Anmeldung erforderlich!

Ort: Evangelisches Gemeindehaus Lienen, Friedhofstraße 1

Thema: Zumba ist eine leicht verständliche, kalorienverbrennende Fitness-Party. Spüre den Rhythmus und folge ihm!

Referent: Tobias Markus

Anmeldung & Info: Gesundheitszentrum Sass, Tel. 05483 8808



Gesundheit fängt mit bewusster Ernährung und Bewegung an. Nutzen Sie unsere Angebote.



Praxis Freiraum Hofmiel

Lebensberatung Coaching
Stressmanagement

Beate Schulze Bremer
Sylvia Malinka

Voßhaarweg 11, 49536 Lienen
www.hofmiel.de

Telefon 0 54 83 - 72 14 76
info@hofmiel.de

Möbel . Treppen . Fenster . Sonderanfertigungen . Insektenschutz



Wir gestalten Ihre Wohnwelt · Qualität seit über 100 Jahren

Innenausbau nach Ihren Wünschen
wird bei uns mit handwerklichem
Meisterkönnen ausgeführt.

Sprechen Sie uns an!



Zum Holz 1 · 49536 Lienen-Holzhausen · Fon 05484 1067 · Fax 05484 1867
info@tischlerei-barkmann.de · www.tischlerei-barkmann.de

10. März 2015



Venenmessung

9:00 – 10:00 Uhr

Anmeldung erforderlich!

Ort: Schuh-Sporthaus Busiek, Schulstraße 4

Thema: Venenmessung in Zusammenarbeit mit der Firma Bauerfeind

Referenten: Mario Dünwald-Busiek, Petra Kahl, Carina Scharpenberg

Anmeldung & Info: Schuh-Sporthaus Busiek, Tel. 05483 437

Preis: 5,00 EUR pro Person

PACT-Behandlung bei Nagelpilz

10:00 – 11:00 Uhr

Anmeldung erforderlich!

Ort: Schuh-Sporthaus Busiek, Schulstraße 4

Thema: Nagelpilz ist heilbar! Mit einer angepassten Kombination aus UREA-Salbe und einer PACT (photo-aktivierte) Therapie. Die Behandlung kann auch mit einer ärztlich verordneten oralen Therapie kombiniert werden. Keine Nebenwirkungen! Keine Resistenzen!

Referentin: Anke Busiek

Anmeldung & Info: Schuh-Sporthaus Busiek, Tel. 05483 437

Lauf- und Ganganalyse

14:30 – 18:00 Uhr

Anmeldung erforderlich!

Ort: Schuh-Sporthaus Busiek, Schulstraße 4

Thema: Bitte bringen Sie eine Sporthose und Laufschuhe mit.

Referent: Mario Dünwald-Busiek

Anmeldung & Info: Schuh-Sporthaus Busiek, Tel. 05483 437

Preis: 5,00 EUR pro Person

Altes Farmhaus

Hotel · Restaurant

Zentral gelegenes Gasthaus im Ortskern mit rustikaler Diele, Bierstube und Kaminzimmer



Sonderkarte mit Fitness-Menüs während der Gesundheitstage

Wir machen mit!

Öffnungszeiten: Montags Ruhetag
Täglich von 17:00 bis 01:00 Uhr

Zum Teich 1 · 49536 Lienen

Tel. +49 (5483) 8363

Fax +49 (5483) 77104

info@altes-farmhaus.de



www.altes-farmhaus.de

10. März 2015



Drück den Schuh

14:30 – 18:00 Uhr

Ort: Schuh-Sporthaus Busiek, Schulstraße 4

Thema: kostenlose Fuß- und Größenkontrolle bei Kinderfüßen.

Referentin: Petra Kahl

Info: Schuh-Sporthaus Busiek, Tel. 05483 437

Hockergymnastik

15:00 – 15:30 Uhr

Ort: AWO-Treff, Thieplatz 2

Thema: Es werden einfache Übungen zur Lockerung des gesamten Bewegungsapparates im Sitzen vermittelt.

Referentin: Agi Elsner

Info: Agi Elsner, Tel. 05483 456

Wenn das Herz aus dem Takt gerät –

Vorhofflimmern und andere Rhythmusstörungen

15:00 – 16:00 Uhr



Ort: Haus des Gastes, Diekesdamm 1

Referentin: Dr. med. Angela Gerlach

Info: HELIOS Privatklinik Lengerich, Tel. 05481 32998330

*Wer keine Zeit für seine
Gesundheit hat, wird eines Tages
Zeit haben müssen, krank zu sein.
(Verfasser unbekannt)*



Gemeinschaftspraxis für klassische Homöopathie

Telefonsprechstunde Mo - Fr 8:00 - 9:00 Uhr

Akutsprechstunde (ohne Voranmeldung)

Mo - Do 9:00 - 10:00 Uhr

Termine nach Vereinbarung

Grüner Grund 1, 49536 Lienen Kattenvenne Telefon: 05484/8307

Dienstag PROGRAMM Überblick

10. März 2015

Anmeldung
erforderlich!



Trampolin für Kinder von 5 – 10 Jahren

16:00 – 17:00 Uhr



Ort: Sporthalle am Ölberg, Auf den Kämpen 2, Kattenvenne

Thema: Trampolintuchgewöhnung, einfache Trampolinsprünge. Sportbekleidung und Stoppersocken sind Voraussetzung. Ferner sollten die Kinder ein Getränk mitbringen. Begrenzte Teilnehmerzahl (7).

Referentin: Nicole Hollenberg

Anmeldung & Info: Conny Minkner, Tel. 0170 4002684

Schulter Schmerzen:

Aktuelle Konzepte in der Behandlung &

Aktueller Stand in der Knorpeltherapie

16:00 – 17:00 Uhr



Ort: Haus des Gastes, Diekesdamm 1

Referenten: Chefarzt Dr. Stefan Garmann & Oberarzt Hilmi Aman

Info: HELIOS Privatklinik Lengerich, Tel. 05481 32998330

Fußballtraining E-Jugend Jahrgang 2004/05

16:30 – 19:00 Uhr



Ort: Sporthalle der Hauptschule Lienen, Lührmanns Weg 1

Thema: Fußballtraining und Ballgewöhnung

Referenten: Joshua Heinze, Julian Lunow und Jan Blömker

Info: Joachim Lunow, Tel. 05484 8433

Gesundheit gedeiht
mit Freude am Leben.
(Thomas von Aquin)



Praxis für Krankengymnastik

Mein Therapie-
Angebot:

Ute Karrenbrock

Physiotherapie · Traktionsbehandlung · Kältetherapie
Heiße Rolle · Klassische Massagen · Bindegewebsmassagen
Manuelle Lymphdrainage · Beckenboden-Gymnastik



Termine nach Vereinbarung
Finkenweg 5
49536 Lienen
Telefon 05483 8707

10. März 2015



Pflege von Angehörigen – ein Dialog

17:00 – 18:30 Uhr

Anmeldung erwünscht!



Ort: Haus des Gastes, Diekesdamm 1

Thema: Bei der Versorgung von pflegebedürftigen Angehörigen tauchen immer wieder Fragen und Unsicherheiten auf. Im Rahmen der Veranstaltung können Probleme der Anwesenden aufgegriffen und Lösungen gemeinsam erarbeitet werden. Ziel ist es, aus dieser Veranstaltung einen regelmäßigen Kreis pflegender Angehöriger zu etablieren.

Referent: Pasqual Stille

Anmeldung & Info: Pflegeberatungs- und Betreuungsbüro Hof Stille
Tel. 05484 9629960

Rücken Fit

19:00 – 19:45 Uhr

Ort: Sporthalle der Hauptschule Lienen, Lührmanns Weg 1

Thema: Rückengesundheit, aktive Wege, effektiv den Rücken zu stärken. Schnupperstunde

Referentin: Heidemarie Uphoff

Info: SV SchwarzWeiss Lienen, Tel. 05483 9155

AOK
Die Gesundheitskasse.

JETZT
zur AOK!

Warum zur AOK NordWest?
„Weil es darauf 24 Millionen
Antworten gibt: die Versicherten“

Wir sind da, wenn's drauf ankommt. Der AOK vertrauen die meisten Versicherten in Deutschland. Nur einer von vielen Gründen, warum sich der Wechsel zur AOK NordWest für Sie lohnt.

Gesundheit in besten Händen. www.zur-aok.de

10. März 2015



Fit durch Gesang

19:00 – 21:00 Uhr

Ort: Gaststätte Haus Wittmann, Lengericher Straße 60

Thema: Chorsänger berichten von einem Wohlgefühl nach dem Singen und finden, dass ihnen der Gesang körperlich gut tut. Doch sind das nicht vielleicht nur Einzelmeinungen von Menschen, die einfach nur Spaß an ihrem Hobby haben? Hören Sie, warum das so ist und singen Sie im Anschluss gemeinsam mit dem MGV Höste.

Referent: Klaus-Wilhelm Görtz

Info: Günther Barkmann, Tel. 05484 1067

Die fünf fatalsten Fehler, die Ihren Erfolg verhindern

19:30 – 20:30 Uhr



Ort: Haus des Gastes, Diekesdamm 1

Thema: Irgendwie klappt es einfach nicht, was Sie sich vorgenommen haben. Ob in Beruf oder Privat, Sie suchen nach Lösungen und es klappt einfach nicht. Lernen Sie die Erfolgskiller kennen. Es gibt Lösungen, die fünf fatalsten Fehler zu umgehen.

Referentin: Dipl. Soz. Päd. Sylvia Malinka

Info: Praxis Freiraum Hofmiel, Tel. 05483 721476

Fitness Mix

19:45 – 20:45 Uhr

Ort: NordicLife, Bergstraße 1

Thema: Ein Ganzkörper-Workout mit Hanteln, Tubes und anderen Handtrainingsgeräten. Muskeltraining für Beine, Rücken, Bauch, Arme und Schulter.

Referentin: Heike Lemke

Info: NordicLife Gesundheit und Sport e. V., Tel. 05483 233

Preis: 3,00 EUR pro Person

NATÜRLICH KREATIV



Wir sorgen dafür, dass Sie auffallen!

Logos, Flyer, Anzeigen, Plakate,
Geschäftsdrucksachen,
Fahrzeugbeschriftungen,
Webseiten, Shopsysteme ...

Werbestudio Lübke

Schulstraße 8 · 49536 Lienen

Tel. 05483 754676

info@werbestudio-luebke.de

www.werbestudio-luebke.de

10. März 2015



Badminton und Tischtennis für Erwachsene

20:00 – 22:00 Uhr

Ort: Sporthalle der Hauptschule Lienen, Lührmanns Weg 1

Thema: Schnupperstunde mit Einblick in den Übungsbetrieb

Referenten: Carmen Büscher, Thorsten Grünkemeyer

Info: SV SchwarzWeiss Lienen, Tel. 05483 9155

Tai Bo

20:15 – 21:15 Uhr

Ort: NordicLife, Bergstraße 1

Thema: Tai Bo ist eine Fitness-Sportart, die Elemente aus asiatischen Kampfsportarten wie Karate, Taekwondo oder Kickboxen mit Aerobic verbindet und in Workouts meist zu schneller Musik praktiziert wird.

Referentin: Heike Lemke

Info: NordicLife Gesundheit und Sport e. V., Tel. 05483 233

Preis: 3,00 EUR pro Person

Gabriele Liebler

Physiotherapeutin

Praxis für Ganzheitliche Körperarbeit

Cranio-Sacral-Therapie • Akupunkt-Massage

Yoga • Fußreflexzonen-Therapie

Physiotherapie für Kinder und Erwachsene

Hof Laig, Iburger Straße 64, 49536 Lienen

Tel. 0177 839 3092



Privatpraxis für
Physiotherapie & Osteopathie

Sascha van der Kolk



Iburgerstraße 64 * 49536 Lienen
T 054 83 3639505 * M 0170 8236316
info@danke-besser.de

www.danke-besser.de

11. März 2015



Schnuppertag: Zum Kennenlernen

8:00 – 17:00 Uhr

Anmeldung erforderlich!

Ort: Praxis für Krankengymnastik Karrenbrock, Finkenweg 5

Thema: Eine Behandlung nach Wahl!

Referentin: Ute Karrenbrock

Anmeldung & Info: Ute Karrenbrock, Tel. 05483 8707

Preis: 10,00 EUR pro Person

Indoor Cycling für Anfänger

8:30 – 9:15 Uhr

Anmeldung erforderlich!

Ort: NordicLife, Bergstraße 1

Thema: Sie wissen noch nichts vom Indoor-Cycling und haben noch keinen Kurs gemacht? Dann sind Sie hier genau richtig. In dieser Stunde werden Sie mit dem Indoor-Bike und verschiedenen Fahrtechniken vertraut gemacht. Indoor Cycling ist einfach so viel mehr als reines Standradfahren!

Referentin: Heike Lemke

Anmeldung & Info: NordicLife Gesundheit und Sport e. V., Tel. 05483 233

Preis: 3,00 EUR pro Person

Pilates für Anfänger

8:30 – 9:30 Uhr

Anmeldung erforderlich!

Ort: Gesundheitszentrum Sass, Hauptstraße 18

Thema: Pilates ist die sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für Körper und Geist, ein systematisches Körpertraining. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt.

Referentin: Christin Kuhröber

Anmeldung & Info: Gesundheitszentrum Sass, Tel. 05483 8808

Anja
Deppe

靈

氣

Reiki-
Lehrerin/
Meisterin

Anja Deppe
Heilpraktikerin

Reiki für Mensch und Tier
Reinkarnationstherapie
Schamanismus

Naturheilkunde
Dorn-Breuß
Matrixarbeit

Tel. 05483-754626
Mail: info@landreiki.de
Internet: www.landreiki.de



11. März 2015



French Nails

9:00 – 12:00 Uhr

Anmeldung erforderlich!

Ort: Schuh-Sporthaus Busiek, Schulstraße 4

Thema: Wir machen Ihre Füße schick für den Frühling

Referentin: Heike Höwing-Lange

Anmeldung & Info: Schuh-Sporthaus Busiek, Tel. 05483 437

Preis: 10,00 EUR pro Person

Bewegung und Atmung

10:30 – 11:30 Uhr

Anmeldung erforderlich!

Ort: Sporthalle am Ölberg, Auf den Kämpen 2, Kattenvenne

Thema: Mit den heutigen Pilates-Übungen trainieren Sie Ihre Tiefenmuskulatur im Becken und in der Taille, die Atmung wird mit den Bewegungen koordiniert, Dehn- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

Referentin: Astrid Dubjella, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Anmeldung & Info: Astrid Dubjella, Bogenstraße 15, 49536 Lienen-Kattenvenne, Tel. 05484 8447

Kinderturnen 4 – 6 Jahre

15:00 – 16:00 Uhr

Anmeldung erwünscht!



Ort: Sporthalle am Ölberg, Auf den Kämpen 2, Kattenvenne

Thema: Hier werden die Kinder spielerisch zur Bewegung aufgefordert. Bitte lockere Kleidung/Sportbekleidung und Turnschuhe sowie ein Getränk mitbringen.

Referentin: Marion Walonka-Vahrenhorst

Anmeldung & Info: TVK, Marion Walonka-Vahrenhorst, Tel. 05484 321

Rottmann

FUSSZENTRUM

Podologie + Orthopädie

Praxis für Podologie · med. Fußpflege · Orthopädie
Diabetikerbehandlung auch auf Rezept · alle Kassen

Lienen, Hauptstraße 6 · Lengerich, Schillerstraße 1
Telefon 05483 8346 · Termine nach Vereinbarung

11. März 2015



Praktische Tipps – Senioren mit Diabetes

15:00 – 16:00 Uhr

Anmeldung erwünscht!



Ort: Haus des Gastes, Diekesdamm 1

Thema: Unter die Haut – da gehört Insulin hin! Wie wird's gemacht? Was sind Risiken? Stechhilfen? Nadeln? Ängste? Gespräch und Übung für alle Interessierten, Betroffenen und Angehörigen.

Vortrag mit Einweisung.

Referentin: Venja Stille

Anmeldung & Info: Pflegeberatungs- und Betreuungsbüro Hof Stille
Tel. 05484 9629960

Bewegungsgeschichte

15:30 – 17:30 Uhr



Ort: Sporthalle der Hauptschule Lienen, Lührmanns Weg 1

Thema: Kinder erobern ihre Welt über Bewegung und Wahrnehmung und entwickeln dabei ihre Persönlichkeit. Eine Schnupperstunde im Kinderturnen von 3 bis 6 Jahren.

Referentinnen: Gunhild und Kerstin

Info: Regenbogen-Kindergarten und SV SchwarzWeiss Lienen,
Tel. 05483 9155

Eltern-Kind-Turnen 0 – 3 Jahre

16:00 – 17:00 Uhr

Anmeldung erwünscht!



Ort: Sporthalle am Ölberg, Auf den Kämpen 2, Kattenvenne

Thema: Singspiele, Koordinationsübungen und was den Kleinen sonst noch Spaß macht. **Anmeldung erwünscht**

Referentin: Marion Walonka-Vahrenhorst

Anmeldung & Info: TVK, Marion Walonka-Vahrenhorst, Tel. 05484 321



Handball
Turnen
Tennis
Volleyball
Ferienlager
Beachanlage

TVK, Sporthalle am Ölberg
Auf den Kämpen 2
49536 Lienen-Kattenvenne
vorstand@tvkattenvenne.de

11. März 2015



Homöopathie – Erkältungskrankheiten akut behandelt

17:00 – 19:00 Uhr



Ort: Haus des Gastes, Diekesdamm 1

Thema: Am Beispiel von Erkältungskrankheiten beschreiben wir akute Behandlungsmöglichkeiten und stellen den Unterschied zur konstitutionellen Therapie dar.

Referentin: Sylvia Lindmeyer

Info: Sylvia Lindmeyer / Monika Thier, Tel. 05484 8307

Fußballtraining E-Jugend Jahrgang 2004/05

17:30 – 20:00 Uhr



Ort: Sporthalle der Hauptschule Lienen, Lührmanns Weg 1

Thema: Fußballtraining und Ballgewöhnung

Referenten: Dominic Schreiber, J. Demirci, Holger Auffahrt, Fritz Thomzig

Info: Joachim Lunow, Tel. 05484 8433

Übergewicht macht krank – macht Abnehmen gesund?

18:00 – 19:30 Uhr



Ort: Praxis Dr. Böneke/R. Vormann, Buchentorstraße 16, Kattenvenne

Thema: Abnehmen durch Essen. Schlemmen und dabei etwas für die Figur tun – das funktioniert! Abnehmen macht richtig Spaß, wenn das Essen ein Genuss ist.

Referentin: Ulrike Böneke

Info: Ernährungsmedizinische Beratung Ulrike Böneke, Tel. 05484 1770

Preis: 5,00 EUR pro Person

Bewegung und Atmung

18:30 – 19:30 Uhr

Anmeldung erforderlich!

Ort: Sporthalle am Ölberg, Auf den Kämpen 2, Kattenvenne

Thema: Mit den heutigen Pilates-Übungen trainieren Sie Ihre Tiefenmuskulatur im Becken und in der Taille, die Atmung wird mit den Bewegungen koordiniert, Dehn- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

Referentin: Astrid Dubjella, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Anmeldung & Info: Astrid Dubjella, Tel. 05484 8447

Es gibt 1000 Krankheiten,
aber nur eine Gesundheit.

(Arthur Schopenhauer)

11. März 2015



Zumba für Mädchen ab 14 Jahre

18:30 – 19:30 Uhr

Ort: NordicLife, Bergstraße 1

Thema: Mit Spaß und großartiger Partystimmung durch den heißen Musik-Mix aus Salsa, Merengue, Calypso oder Flamenco die Kondition verbessern.

Referentin: Anna Grave

Info: NordicLife Gesundheit und Sport e. V., Tel. 05483 233

Preis: 3,00 EUR pro Person

Zumba Step

19:00 – 20:00 Uhr

Anmeldung erforderlich!

Ort: Gesundheitszentrum Sass, Hauptstraße 18

Thema: Zumba Step – der neue Fitnesstrend. Eine Mischung aus Fitness, Tanzelementen und Step Aerobic. Wer Zumba mag, dem wird auch Zumba Step gefallen.

Referentin: Pamela Sass

Anmeldung & Info: Gesundheitszentrum Sass, Tel. 05483 8808

Reinkarnations-/Rückführungstherapie

19:00 – 20:00 Uhr



Ort: Haus des Gastes, Diekesdamm 1

Thema: Schon immer wollte der Mensch wissen, wer er wirklich ist, woher er kommt und wohin er geht. Er fragt sich nach dem Sinn seiner unliebsamen Erfahrungen und nach seiner Lebensaufgabe. Ein Weg zur Beantwortung dieser Fragen ist die Reinkarnationstherapie. Einführungsvortrag

Referentin: Anja Deppe, Heilpraktikerin

Info: Anja Deppe, Tel. 05483 754626

Frauen in Bewegung

20:00 – 21:15 Uhr

Ort: Sporthalle der Hauptschule Lienen, Lührmanns Weg 1

Thema: Fit mit und ohne Geräte. Ausdauer, Koordination, Kraft- und Beweglichkeitstraining, Körperwahrnehmung und Entspannung
Schnupperstunde

Referentin: Heidemarie Uphoff

Info: SV SchwarzWeiss Lienen, Tel. 05483 9155

*Der Gesunde hat viele Wünsche,
der Kranke nur einen.
(Verfasser unbekannt)*

HELIOS Klinik Lengerich



**Bei uns steht der Mensch im Mittelpunkt,
nicht nur seine Krankheit.**

HELIOS Klinik Lengerich, Martin-Luther-Straße 49,
49525 Lengerich, Telefon: (05481) 801-0,
E-Mail: info.lengerich@helios-kliniken.de

12. März 2015



Wassergymnastik

8:30 – 9:00 Uhr

Ort: Hallenfreibad Lienen, Holperdorper Straße 39

Thema: Fitness und Spaß, wo geht denn das? In unserer wöchentlichen Wassergymnastik am Montag und Donnerstag nutzen wir den natürlichen Wasserauftrieb, Musik und verschiedene Sportgeräte um unsere Fitness zu stärken.

Info: Wesselmann / Lux, Tel. 05483 74298

Preis: Schnupperkurs, ermäßigter Eintritt für alle Teilnehmer

Venenmessung

9:00 – 10:00 Uhr

Anmeldung erforderlich!

Ort: Schuh-Sporthaus Busiek, Schulstraße 4

Thema: Venenmessung in Zusammenarbeit mit der Firma Bauerfeind

Referenten: Mario Dünewald-Busiek, Petra Kahl, Carina Scharpenberg

Anmeldung & Info: Schuh-Sporthaus Busiek, Tel. 05483 437

Preis: 5,00 EUR pro Person

Es gibt nicht nur ansteckende Krankheiten, es gibt auch ansteckende Gesundheit. (Kurt Hahn)



MGV Höste



Singen macht Spaß –
singen hält fit.

Jeden Dienstag um 20 Uhr im Haus Wittmann.



HELIOS
Privatkliniken GmbH



„Mehr als Sie erwarten.“

Die HELIOS Privatkliniken stehen für das Zusammenspiel erstklassiger Medizin, kompetenter Pflege und individuellem Service. Erbracht und gelebt von Mitarbeitern, die jederzeit gerne für Sie da sind und Ihren Aufenthalt so angenehm wie möglich gestalten.

HELIOS Privatlinik Lengerich
Martin-Luther-Straße 49 · 49525 Lengerich
www.helios-privatkliniken.de

12. März 2015



PACT-Behandlung bei Nagelpilz

10:00 – 11:00 Uhr

Anmeldung erforderlich!

Ort: Schuh-Sporthaus Busiek, Schulstraße 4

Thema: Nagelpilz ist heilbar! Mit einer angepassten Kombination aus UREA-Salbe und einer PACT (photo-aktivierte) Therapie. Die Behandlung kann auch mit einer ärztlich verordneten oralen Therapie kombiniert werden. Keine Nebenwirkungen! Keine Resistenzen!

Referentin: Anke Busiek

Info: Schuh-Sporthaus Busiek, Tel. 05483 437

„Hoppla“ – Leichte Bewegungsübungen

14:30 – 15:00 Uhr

Ort: AWO-Treff, Thieplatz 2

Thema: Lernen Sie in netter Runde leichte Bewegungsübungen zur besseren Koordination für Senioren kennen. So einfach ist es auch im Alter, sich fit zu halten.

Referentin: Agi Elsner

Info: Agi Elsner, Tel. 05483 456

3D-Rückenscan

14:30 – 18:00 Uhr

Anmeldung erforderlich!

Ort: Schuh-Sporthaus Busiek, Schulstraße 4

Thema: Kostenloser 3D-Rückenscan. Ob Haltungsprobleme oder Kopfschmerzen, der Rücken-Check gibt schnell Aufschluss über die Ursachen von Rückenbeschwerden.

Referent: Mario Düneward-Busiek

Anmeldung & Info: Schuh-Sporthaus Busiek, Tel. 05483 437

Preis: 5,00 EUR pro Person

ULRIKE BÖNEKE

Ernährungs-Medizinische Beraterin

Schwarzer Weg 9 · 49536 Lienen
Schillerstr. 1 · 49525 Lengerich
Tel. 0 54 84 / 17 70

12. März 2015



Drück den Schuh

14:30 – 18:00 Uhr

Ort: Schuh-Sporthaus Busiek, Schulstraße 4

Thema: kostenlose Fuß- und Größenkontrolle bei Kinderfüßen.

Referentin: Petra Kahl

Info: Schuh-Sporthaus Busiek, Tel. 05483 437

Schnupper-Behandlungen

15:00 – 18:00 Uhr

Anmeldung
erforderlich!

Ort: Hof Laig, Iburger Straße 64

Thema: Cranio-Sacral-Therapie – Akupunkt-Massage – Fußreflexzonen-Therapie.

Referentin: Physiotherapeutin Gabriele Liebler

Anmeldung & Info: Gabriele Liebler, Tel. 0177 8393092

Preis: 20,00 EUR pro Person

Trampolin 8 – 11 Jahre

16:15 – 18:00 Uhr

Anmeldung
erforderlich!



Ort: Sporthalle am Ölberg, Auf den Kämpen 2, Kattenvenne

Thema: Neben einfachen Trampolinsprüngen wird auch eine Trampolintuchgewöhnung trainiert. Unbedingt erforderlich sind: Stoppersocken, Sportkleidung und ein Getränk. Begrenzte Teilnehmerzahl (7).

Referentin: Nicole Hollenberg

Anmeldung & Info: TVK, Conny Minkner, Tel. 0170 4002684

Minikicker Fußballtraining Jahrgang 2009

16:30 – 17:30 Uhr



Ort: Sporthalle der Hauptschule Lienen, Lührmanns Weg 1

Thema: Fußballtraining und Ballgewöhnung

Referent: Thorsten Brockmeyer

Info: Joachim Lunow, Tel. 05484 8433

Pflegeleistungen der Kassen

17:00 – 18:30 Uhr



Ort: Haus des Gastes, Diekesdamm 1

Thema: Im Vortrag werden Fragen beantwortet: Welche Pflegeleistungen stehen einem Pflegebedürftigen zu? Wie kann der Anspruch geltend gemacht werden? Was bewirken die Gesetzesänderungen?

Referentin: Venja Stille

Info: Pflegeberatungs- und Betreuungsbüro Hof Stille, Tel. 05484 9629960

12. März 2015



Tischtennis für Jugendliche

18:30 – 20:00 Uhr

Ort: Sporthalle der Hauptschule Lienen, Lührmanns Weg 1

Thema: Tischtennis Breitensport, für Wiedereinsteiger, Anfänger und Interessierte. Jeder ist willkommen. Schnupperstunde

Referent: Thorsten Grünkemeyer

Info: SV SchwarzWeiss Lienen, Tel. 05483 9155

Fußballtraining D-Jugend Jahrgang 2002/03

18:30 – 20:00 Uhr

Ort: Sporthalle der Hauptschule Lienen, Lührmanns Weg 1

Thema: Fußballtraining und Ballgewöhnung

Referenten: Tanja Peters und Roman Bethge

Info: Joachim Lunow, Tel. 05484 8433



Indoor Cycling für Anfänger

19:00 – 19:45 Uhr

Anmeldung erforderlich!

Ort: NordicLife, Bergstraße 1

Thema: Sie wissen noch nichts vom Indoor-Cycling und haben noch keinen Kurs gemacht? Dann sind Sie hier genau richtig. In dieser Stunde werden Sie mit dem Indoor-Bike und verschiedenen Fahrtechniken vertraut gemacht. Indoor Cycling ist einfach so viel mehr als reines Standradfahren!

Referentin: Heike Lemke

Anmeldung & Info: NordicLife Gesundheit und Sport e. V., Tel. 05483 233

Preis: 3,00 EUR pro Person

- Aromatherapie
- Bachblüten
- Homöopathie
- Kosmetik
- Mutter/Kind
- Schüßlersalze
- Bodenuntersuchungen
- Haar-Mineralstoff-Analysen
- Wasseruntersuchungen



TEUTO

APOTHEKE

FÜR EIN GESUNDES LEBEN!

Apothekerin Doris Cichon e.Kfr.

Hauptstr. 7 49536 Lienen

Telefon: 05483 74330

Telefax: 05483 1095

info@teuto-apotheke.de

www.teuto-apotheke.de

12. März 2015



Altengerechtes Wohnen

19:00 – 20:00 Uhr



Ort: Haus des Gastes, Diekesdamm 1

Thema: Information zum Innenausbau z. B. in Küche und Bad, damit das Wohnen im Alter barrierefrei in den eigenen vier Wänden möglich bleibt.

Referent: Günther Barkmann

Info: Tischlerei Barkmann, Tel. 05484 1067

Aroma-Therapie

19:30 – 21:00 Uhr

Anmeldung erwünscht!

Ort: Teuto-Apotheke, Hauptstraße 7

Thema: Es geht um die Wirkung und Anwendung von Aromen. Sie erhalten Einblicke in die Anwendungsbereiche der Aroma-Therapie. Der Duft der ätherischen Öle wird zur Verbesserung der Gesundheit eingesetzt.

Referentin: Doris Cichon, Apothekerin

Anmeldung & Info: Teuto-Apotheke, Tel. 05483 8700

Wassergymnastik

19:45 – 20:30 Uhr



Ort: Hallenfreibad Lienen, Holperdorper Straße 39

Thema: Aqua-Jogging und Aqua-Fitness mit verschiedenen Hilfsmitteln. Mit musikalischer Unterstützung macht es nochmal soviel Spaß.

Referent: Hartwig Reinsch

Info: Hartwig Reinsch, BSG Lienen e. V., Tel. 05483 694

Preis: Kostenloser Schnupperkurs!

Badminton für Hobbyspieler

20:00 – 22:00 Uhr

Ort: Sporthalle der Hauptschule Lienen, Lührmanns Weg 1

Thema: Einblick in den allgemeinen Trainingsbetrieb, Schnupperstunde

Referentin: Carmen Büscher

Info: SV SchwarzWeiss Lienen, Tel. 05483 9155

Die Freude und das Lächeln
sind der Sommer des Lebens (Jean Paul)

13. März 2015



Rücken Fit

9:00 – 9:30 Uhr

Anmeldung erforderlich!

Ort: Gesundheitszentrum Sass, Hauptstraße 18

Thema: Diese Schnupperstunde richtet sich an alle interessierten und gesundheitsbewussten Menschen. Es werden Übungen gezeigt, wie wir den Rücken stärken, um unseren Alltag besser bewältigen zu können.

Referent: Timm Zamors

Info: Gesundheitszentrum Sass, Tel. 05483 8808

Drück den Schuh

9:00 – 11:30 Uhr



Ort: Schuh-Sporthaus Busiek, Schulstraße 4

Thema: kostenlose Fuß- und Größenkontrolle bei Kinderfüßen.

Referentin: Petra Kahl

Info: Schuh-Sporthaus Busiek, Tel. 05483 437

Frauenfitnesszirkel

9:00 – 11:00 Uhr

Anmeldung erforderlich!

Ort: NordicLife, Bergstraße 1

Thema: Jetzt gibt's endlich die Alternative zum Fitness-Studio! Wir arbeiten an Geräten, die speziell für Frauen konzipiert wurden und unter Berücksichtigung der gesamten Muskulatur Schwerpunkte auf die weiblichen Problemzonen richten. Geeignet auch für untrainierte Frauen.

Referentin: Antonia Stein

Anmeldung & Info: NordicLife Gesundheit und Sport e. V., Tel. 05483 233

Preis: 3,00 EUR pro Person

platzhirsch
Restaurant - Café - Terrasse - Catering

Frische Küche, Cocktails, Kaffee Spezialitäten und vieles mehr!

Jeden Sonntag Frühstücksbuffet!
Inkl. Kaffee, versch. Säften, Wasser und vielem mehr.
Für nur 13,80€ pro Person.

Thieplatz 6, 49536 Lienen
Tel.: 05483 / 217
www.platzhirsch-lienen.de

13. März 2015



Leichtathletik für Schüler/innen ab 6 Jahre

14:30 – 16:00 Uhr



Ort: Sporthalle der Hauptschule Lienen, Lührmanns Weg 1

Thema: Laufen-Springen-Werfen, Reaktionsspiele, Koordinationstraining, Sprint-ABC, Staffelspiele und Vieles mehr. Schnupperstunde

Referent: Joshua Heinze

Info: SV SchwarzWeiss Lienen, Tel. 05483 9155

Lauf- und Ganganalyse

14:30 – 18:00 Uhr

Anmeldung erforderlich!

Ort: Schuh-Sporthaus Busiek, Schulstraße 4

Thema: Bitte bringen Sie eine Sporthose und Laufschuhe mit.

Referent: Mario Dünewald-Busiek

Anmeldung & Info: Schuh-Sporthaus Busiek, Tel. 05483 437

Preis: 5,00 EUR pro Person

Fußballtraining F-Jugend Jahrgang 2006/07

16:00 – 17:00 Uhr



Ort: Sporthalle der Hauptschule Lienen, Lührmanns Weg 1

Thema: Fußballtraining und Ballgewöhnung

Referenten: Hendrik Gerseker und Pascal Stein

Info: Joachim Lunow, Tel. 05484 8433

Reichtum ist viel. Zufriedenheit ist mehr.
Gesundheit ist alles!
(Verfasser unbekannt)

Elektro
Heizung
Sanitär

LENZING-HAWERKAMP

Ihr Service-Meister für Elektro · Heizung · Sanitär

- Bad-Neugestaltung/Modernisierung
- Barrierefreie Bäder
- Wellness

Hauptstr. 15 · 49536 Lienen · Telefon 05483 208
Mobil 0171 9502869 · E-Mail: info@lenzing-hawerkamp.de
www.lenzing-hawerkamp.de

13. März 2015



Kniegelenkarthrose: konservative und operative Trends

16:30 – 17:00 Uhr



Ort: Haus des Gastes, Diekesdamm 1

Referent: Chefarzt Dr. med. Garmann

Info: HELIOS Privatklinik Lengerich, Tel. 05481 32998330

Schamanismus – uralt und ganz aktuell

17:00 – 18:00 Uhr



Ort: Haus des Gastes, Diekesdamm 1

Thema: Der Schamanismus ist das älteste bekannte spirituelle Heilsystem der Welt, durch das man unabhängig von Religion, Herkunft oder (medizinischer) Ausbildung direkten Zugang zu den „Spirits“, z. B. den Krafttieren, erhalten kann. Einführungsvortrag

Referentin: Anja Deppe, Heilpraktikerin

Info: Anja Deppe, Tel. 05483 754626

Minikickertraining Fußball Jahrgang 2008

17:00 – 18:00 Uhr



Ort: Sporthalle der Hauptschule Lienen, Lührmanns Weg 1

Thema: Fußballtraining und Ballgewöhnung

Referentin: Nadine Brockmann

Info: Joachim Lunow, Tel. 05484 8433

*Jeder Tag bringt uns das Glück
eines neuen Anfangs.*

(Verfasser unbekannt)

Würdevolle, professionelle Betreuung zu Hause

- unabhängige Pflegeberatung auch nach SGB XI
- Alltagsbegleitung, Verhinderungspflege, soziale Betreuung
- rechtliche Betreuung, Vorsorge plus
- Hauswirtschaft & Hausmeister für Senioren
- Hausnotruf auch mit Rufbereitschaft

Wir gehen den Weg - gemeinsam

Pflegeberatungs- u. Betreuungsbüro Hof Stille
Warendorfer Weg 30, 49536 Lienen
Telefon 05484/9629960
www.hof-stille.de info@hof-stille.de



13. März 2015



Fußballtraining F-Jugend Jahrgang 2006/07

18:00 – 19:00 Uhr



Ort: Sporthalle der Hauptschule Lienen, Lührmanns Weg 1

Thema: Fußballtraining und Ballgewöhnung

Referenten: Kathrin Monien und Sven Möllenkamp

Info: Joachim Lunow, Tel. 05484 8433

Herren in Bewegung

19:00 – 20:15 Uhr

Ort: Sporthalle der Hauptschule Lienen, Lührmanns Weg 1

Thema: Spiel und Spaß im laufenden Übungsbetrieb, Schnupperstunde

Referent: Norbert Lagies

Info: SV SchwarzWeiss Lienen, Tel. 05483 9155



hebamme

Kira-Maria Sensen



... mein Angebot rund um Schwangerschaft und Wochenbett in Lienen und Umgebung

- Vor- und Nachsorge • Beratung • Akupunktur • Geburtsvorbereitung • Rückbildungsgymnastik • Babymassage

Hauptstraße 18 (1. OG) · 49536 Lienen

Tel.: 05483 / 695 9030 · Mobil: 0178 / 82 333 71

www.hebamme-lienen.de



Spiel- und Schreibwaren, Bücher

Öffnungszeiten: Montag - Freitag
8:30 - 12:30 & 14:30 - 18:00 Uhr
Samstag 8:30 - 13:00 Uhr

Bis dann,
euer „Lausbup“



Hauptstraße 11 · 49536 Lienen · Tel.: 05483/749055

Lausbup@osninet.de · www.lausbup.de

14. März 2015



Fußballtraining Fußballzwerge Jahrgang 2011 und jünger

10:00 – 11:00 Uhr

Ort: Sporthalle der Hauptschule Lienen, Lührmanns Weg 1

Thema: Ballgewöhnung und Ballspiele

Referenten: Claus Horstmeier und Marcel Funk

Info: Joachim Lunow, Tel. 05484 8433

Halbtagswanderung

13:00 – 17:00 Uhr

Ort: Parkplatz Friedhofstraße

Thema: Wanderung in der Region mit Einkehrmöglichkeit. Bitte auf wetterfeste Bekleidung achten. Es werden Fahrgemeinschaften gebildet.

Referent: Wanderwart des Heimatvereins Lienen e. V.

Info: Dieter Königkrämer, Tel. 05483 252

TIPP zur Stempel-Aktion:

Ob beim Bäcker, im Restaurant, bei einem Vortrag oder einer der vielen Mitmach-Aktionen: überall bekommen Sie für Ihre Teilnahme einen Stempel. Einfach auf der Seite 2 in diesem Heft alle 6 Felder abstempeln lassen und bis zum 18. März bei einem der Veranstalter oder im Haus des Gastes, Diekesdamm 1 abgeben. Mit etwas Glück gewinnen Sie einen Preis!



Füllhorn des Lebens

Astrid Dubjella

Heilpraktikerin für Psychotherapie

EMDR-Traumatherapie

Kinesiologie

Burnoutprävention

Bogenstr. 15

49536 Lienen-Kattenvenne

Tel.: 05484 / 8447



Zumba

11:15 – 13:00 Uhr

Ort: Sporthalle der Hauptschule Lienen, Lührmanns Weg 1

Thema: Mitmachaktion Zumba Gold und Zumba Fitness

Referenten: H. Uphoff und G. Niermann

Info: SV SchwarzWeiss Lienen, Tel. 05483 9155



First-Responder-Gruppe der Freiwilligen Feuerwehr Lienen

Bürger retten Bürger
First Responder

Seit **5** Jahren
im Einsatz!

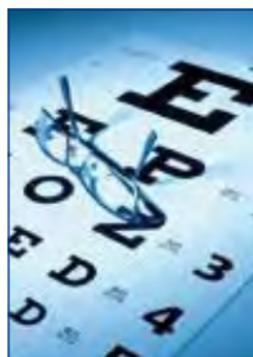


**Ihre Spende
rettet Leben!**

Spendenkonto: Kreissparkasse Steinfurt
DE26 4035 1060 0073 2376 87

Helfen Sie uns!

www.feuerwehr-lienen.de



Sicherheit und Lebensqualität durch gutes Sehen
Besuchen Sie uns auf dem Messestand

- Kostenloser Sehtest für jeden

Jederzeit nach Terminabsprache:

- Kostenloser Brillenservice in unserem Geschäft
- Profess. Glasreinigung - Anpassung Ihrer Brille
- Ersetzen der Steglättchen
- Sehstärkenbestimmung

**Kompetenz
vor Ort**



NIEMANN Ihr Qualitäts-
Augenoptikermeister

Hauptstraße 3 · 49536 Lienen
Tel: 05483 - 7696 · Fax: 05483 - 7697

Teilnehmer:

- AOK NordWest
- AWO Lienen
- Bäckerei Achelpohl
- Beratungsstelle Eltern, Kinder und Jugendliche Lengerich
- BSG Lienen e. V.
- Busiek Orthopädie & Schuhe, Podologische Praxis
- BWG Lengerich
- Deutsches Rotes Kreuz
- DLRG Ortsgruppe Lienen
- Elektro Sanitär Lenzing-Hawerkamp
- Ernährungsberaterin Böneke
- Fußzentrum Rottmann
- Gesundheitszentrum Sass
- Hebamme Sensen
- Heilpraktikerin Deppe
- Heilpraxis Dubjella
- Heilpraxis Thier und Lindmeyer
- Heimatverein Lienen
- Helios Klink Lengerich
- Helios Privatklinik Lengerich
- Il canto del mondo
- Kreissparkasse Steinfurt
- Lausbup
- MGV Höste
- NordicLife e. V.
- Optik Niemann
- Pflegeberatungs- und Betreuungsbüro Hof Stille
- Praxis Freiraum Hofmiel
- Praxis für Ganzheitliche Körperarbeit Liebler
- Praxis für Krankengymnastik Karrenbrock
- Praxis für Physiotherapie & Osteopathie van der Kolk
- Regenbogen-Kindergarten
- Restaurant Altes Farmhaus
- Restaurant-Café Platzhirsch
- Selbsthilfegruppe für Tumorerkrankungen Lengerich
- Seniorenheim Baulmann
- Space Clearing Consulting Degel
- Sportverein SCHWARZ-WEISS Lienen e. V.
- Teuto-Apotheke
- Tischlerei Barkmann
- Tourist-Information Lienen
- Turngau Münsterland e. V.
- TV Kattenvenne e. V.

www.ksk-steinfurt.de



**Vermögen bilden,
schützen und vermehren.**

Gute Beratung für Ihr Geld. Bei uns!



 **Kreissparkasse
Steinfurt**

Wie investiere ich mein Geld am besten? Die richtige Geldanlage wählen und sich wohlfühlen. Sprechen Sie mit Ihrem Sparkassen-Berater!
Wenn's um Geld geht - Kreissparkasse Steinfurt