

Spaß mit Großbällen

Spaß mit Großbällen ist ein Kurs für Jung und Alt, ungeübt und geübt, in dem sowohl die Beweglichkeit als auch das Rhythmusgefühl trainiert werden. Es geht mit viel Spaß darum, im Takt der Musik mit Schlagzeug-Stöcken auf den Ball zu schlagen. Hierbei werden Beine, Arme, Schultern und die Wirbelsäule bewegt und gestärkt.

Kursleiterin: Silke Hinz (04621 31770)

Anmeldung: Karen Koos (04621 31332)

karen-koos@gmx.de

Frauenfrühstück

Einmal im Monat wird aus einem normalen Mittwochvormittag ein gemütlicher Frühstücksvormittag: In entspannter Frauenrunde wird nachbarschaftlich geredet und ausgiebig gefrühstückt.

Kursleiterin und Anmeldung:

Sabine Beck (04621 932065)

Nordic Walking

Kursleiterin: Bruni Pöschel (04621 31196)

Meditation mit Klangschalen

Bei der Meditation mit Klangschalen konzentriert man sich in einer entspannten Körperhaltung intensiv auf eine einzige Sache. Dabei wird die Umgebung vernachlässigt und es werden das Nerven- und Kreislaufsystem gestärkt, was heilend gegen Stress, sowie stressbedingte Krankheiten vorsorgt und hilft.

Kursleiterin und Anmeldung:

Rita Clausen (04621 8558989)

Ausrüstung: bequeme Kleidung, warme Decken und Kissen

Fitnesskurs "kurz und knackig" für Sie und Ihn

Dieser Kurs beinhaltet ein intensives Intervalltraining mit funktionellen Ganzkörperübungen für Sie und Ihn.

Kursleiterin und Anmeldung:

Regina Faust 04621 31201

regina.faust@fechten-schleswig.de

Neustart im Gemeindezentrum voraussichtlich ab Januar 2022

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Kursleiterin und Anmeldung:

Regina Faust 04621 31201

regina.faust@fechten-schleswig.de

Neustart im Gemeindezentrum voraussichtlich ab Januar 2022

Yoga

- muss aktuell ausfallen -

Kursleiterin: Ulrike Hansen (04621 4070)

Step-Aerobic

Step-Aerobic ist Fitness für viele Muskelgruppen, wobei unterschiedliche Schritte auf und am Stepbrett ausgeführt werden - alles nach flotter Musik.

Dabei wird die Ausdauer- und Krafftätigkeit, und außerdem das Rhythmusgefühl trainiert.

Kursleiterin: Silke Hinz (04621 31770)

Anmeldung: Karen Koos (04621 31332)

karen-koos@gmx.de

Backen mit Kindern

- muss aktuell ausfallen -

Beim Kinderbacken werden Monat für Monat traditionelle und moderne Rezepte zu leckeren Köstlichkeiten umgesetzt.

Dabei werden zunächst in kleinen Gruppen verschiedene Teige angerührt und für den Ofen präpariert, bis am Ende natürlich die Leckereien auch gemeinschaftlich probiert werden.

Termin: 3. Sonnabend im Monat - 14.00 -16.00 Uhr

Kursleiterin und Anmeldung:

Sabine Beck (04621 932065)

Alle Kurse finden unter Beachtung der aktuellen Corona-Auflagen und Hygienebestimmungen statt.



OKR-Vorstand:

Karen Koos, Katrin Mees,

Inge Mahrt, Silke Hinz,

Anke Gosch, Holger Popp,

Marlis Rüter, Ingo Masuhr,

Rolf Hübner

Der



Ortskulturring Dannewerk

informiert!

Nähere Informationen zu allen Veranstaltungen
bei Anmeldung bzw. auf unserer

Internetseite: www.okr-dannewerk.de.rs

DORFFLOHMARKT

Ihr habt aufgeräumt und sucht nun nach einer Möglichkeit, nicht mehr benötigte Dinge loszuwerden?

Da haben wir einen Tipp für Euch:
Der Ortskulturring plant die Durchführung eines

Dorf-Flohmarktes

am

Sonntag, 05. September 2021,
von 9.00 Uhr bis 15.00 Uhr
auf dem Bolzplatz
beim Feuerwehrgerätehaus.

Alle Dannewerker*innen sind herzlich eingeladen, sich mit einem Stand zu beteiligen. Ein Teil des Geländes reservieren wir für unsere Kinder, damit auch sie ihre ausgedienten Spielzeuge, Bücher etc. anbieten können. Der Aufbau beginnt um 8.00 Uhr. Gewerbliche Verkäufer sind nicht zugelassen.

Für Schnäppchenjäger bietet sich vielleicht die Gelegenheit, etwas Brauchbares zu finden.

Eure Anmeldung, nimmt bis zum
31. August gern entgegen:
Inge Mahrt, Tel. 04621 37158
E-Mail: inge.mahrt57@gmail.com

Auch erhaltet Ihr hier weitere Informationen zum Ablauf des Flohmarktes.
Die Veranstaltung findet unter den dann geltenden Corona-Verordnungen und nur bei **gutem Wetter** statt.



Dannewerker Herbstmarkt mit Oldtimer-Traktoren-Treff

am Samstag,
dem 25. September 2021,

von 11:00 bis 16:00 Uhr
im Gemeindezentrum und
auf dem Außengelände,
Hauptstraße 13

Zahlreiche Hobbykünstler, Bastler und Kunsthandwerker bieten verschiedenste handgefertigte Waren u.v.m. an.

Für das leibliche Wohl wird ebenfalls gesorgt:

- Herzhaftes vom Grill und Rübenmus
- Kaffee und Kuchen
- Softgetränke und Bier



Ein Besuch lohnt sich!



Kursangebote

Montags:

18.30 - 19.30 Uhr Spaß mit Großbällen - GMZ*

dienstags:

18.15 - 19.15 Uhr Meditaion mit Klangschalen
10 Abende - ab 28.09. - GMZ*

17.30 Uhr -
16.30 Uhr

Nordic Walking
in der dunklen Jahreszeit
ab Parkplatz
FFW-Gerätehaus

mittwochs:

09.30 - 11.30 Uhr Frauenfrühstück
jeden 1. Mittwoch im Monat
FFW- Gerätehaus

19.15 - 20.15 Uhr Fitnesskurs „kurz und
knackig“ für Sie und Ihn - GMZ*
zurzeit digital

donnerstags:

09.30 - 10.30 Uhr DRK -Fitnessgymnastik - GMZ*

18.00 - 19.30 Uhr Yoga - GMZ*
voraussichtlich ab Oktober

freitags:

17.45 - 18.45 Uhr Step-Aerobic - GMZ*

variabler Wochentag:

20.00 - 22.00 Uhr Spaß am Singen – GMZ*
1 x monatlich

*GMZ = Gemeindezentrum