

DAS PROGRAMM

Mittwoch, 06.03.2019

14.30 – 16.30 Uhr, DRK-Hausnotruf

Ort: MGH

Informationsveranstaltung des DRK Ortsverbandes Horneburg zum Thema Hausnotruf im Rahmen des DRK-Nachmittags mit Kaffee und Kuchen.

Donnerstag, 07.03.2019

15.00 – 17.00 Uhr, Workshop: Naturkosmetik aus der Küche

Ort: MGH

Mit Constanze Steinfeld, hergestellt wird u. a. Lipgloss oder eine Haarspülung. Die Bücherei bietet außerdem Literatur zu dem Thema an.

Freitag, 08.03.2019

15.30 – 18.30 Uhr,

Jugendrotkreuz Horneburg

Ort: Grundschule Horneburg

Kinderschminken, Badesalz selbst herstellen, Anti-Stress-Bälle basteln, Waffeln, Kuchen und Getränke. Alle kleinen und großen Horneburger sind herzlich willkommen.

Sonntag, 10.03.2019

10.30 Uhr, Gottesdienst

Ort: Liebfrauenkirche Horneburg

Montag, 11.03.2019

15.00 Uhr, VfL Horneburg

Ort: Sporttreff, Schützenweg, Horneburg

Vortrag „Herzsport im Sportverein“, anschließend 60 Minuten Schnupperstunde.

18.00 Uhr, VfL Horneburg

Ort: Sporttreff, Schützenweg, Horneburg
Schnupperstunden: Wirbelsäulengymnastik und Yoga für Einsteiger.

19.00 Uhr, Stressbewältigung im Alltag

Ort: MGH

Körper-Resonanz, Gabriele Riepe
Stress ist nicht für jeden das Gleiche. Manche Menschen können scheinbar besser mit Stress umgehen, als andere. Welche Faktoren machen uns eher stressresistent? Und kann man diese erlernen?

20.00 Uhr, VfL Horneburg

Ort: Turnhalle Grundschule

Männer Gymnastik/Turnen.

Dienstag, 12.03.2019

09.30 Uhr, VfL Horneburg

Ort: Sporttreff, Schützenweg, Horneburg

Vortrag „Rücken-Fit im Alltag“, anschließend Schnupperstunde.

06.03. BIS 17.03.2019 WOHLFÜHLTAGE IN HORNEBURG

BESSER DRAUF

Zeit für Gesundheit



10.00 – 11.30 Uhr, Stressmanagement

Ort: MGH

Vortrag mit Ingrid Degen. Was ist Stress? Entstehung, Überblick, Auswirkungen, Präventionsmaßnahmen. Ausschnitt aus dem autogenen Training oder eine Meditation geführte Fantasiereise, beides im Sitzen.

10.30 Uhr, VfL Horneburg

Ort: Sporttreff, Schützenweg, Horneburg
Rücken-Fit und Entspannung.

12.30 Uhr, VfL Horneburg

Ort: Sporttreff, Schützenweg, Horneburg
Informationsveranstaltung „Sport für Krebsbetroffene“ und anschließend um 13.15 Uhr

13.15 Uhr, VfL Horneburg

Ort: Sporttreff, Schützenweg, Horneburg
Beispielstunde „Sport für Krebsbetroffene“.

15.30 Uhr, VfL Horneburg

Ort: Turnhalle Grundschule
Senioren Stuhl-Gymnastik.

18.00 – 19.30 Uhr, Stressmanagement

Ort: MGH

Vortrag mit Ingrid Degen. Was ist Stress? Entstehung, Überblick, Auswirkungen, Präventionsmaßnahmen. Ausschnitt aus dem autogenen Training oder eine Meditation geführte Fantasiereise, beides im Sitzen.

19.30 Uhr, VfL Horneburg

Ort: Turnhalle Grundschule
Vielseitige Gymnastik für Frauen.

Mittwoch, 13.03.2019

13.00 Uhr, Stressbewältigung im Alltag

Ort: MGH

Körper-Resonanz, Gabriele Riepe
Stress ist nicht für jeden das Gleiche. Manche Menschen können scheinbar besser mit Stress umgehen, als andere. Welche Faktoren machen uns eher stressresistent? Und kann man diese erlernen?

15.30 Uhr, VfL Horneburg

Ort: Turnhalle Grundschule

Eltern-Kind Turnen (1 – 4 Jahre).

19.00 Uhr, VfL Horneburg

Ort: Sporttreff, Schützenweg, Horneburg
Indoor Cycling.

18.00 – 21.00 Uhr, VfL Horneburg

Ort: Sporttreff, Schützenweg, Horneburg
Saunaabend.

Donnerstag, 14.03.2019

09.30 Uhr, VfL Horneburg

Ort: Sporttreff, Schützenweg, Horneburg
Schnupperstunde Gesundheitsgymnastik Sie und Er.

14.00 Uhr, Vortrag zum Thema „Wenn das Leben sich wandelt“

Ort: Gemeindehaus, Bleiche 1

Mit Anette Carstens, Pastorin in der Telefonseelsorge. Wie wir mit (vorhersehbaren und unvorhersehbaren) Veränderungen umgehen. Anschließend sind Gespräche möglich.

17.00 Uhr, Herzretter Notfalltraining

Ort: MGH

Jeder kann Leben retten und Sie können es auch. Man muss es nur einmal geübt haben. Mit Sylvia Jeß, Gesundheitscoach, Entspannungspädagogin, Sanitäterin, Erste Hilfe Ausbilderin. Die Teilnehmerzahl ist auf 8 Personen begrenzt. Anmeldungen bitte bis zum 01.03.2019 unter Telefon 04163 807913.

19.30 Uhr, VfL Horneburg

Ort: Sporthalle Hermannstr.
Schnupperstunde Gesundheitsgymnastik für Frauen.

20.00 Uhr, VfL Horneburg

Ort: Sporttreff, Schützenweg, Horneburg
Schnupperstunde BauchBeineRückenPo.

Freitag, 15.03.2019

10.00 Uhr, VfL Horneburg

Ort: Sporttreff, Schützenweg, Horneburg
Vortrag „Gesundheitsorientiertes Herz-Kreislauftraining“.

11.00 Uhr, VfL Horneburg

Ort: Sporttreff, Schützenweg, Horneburg
Vortrag „Gesundheitsorientiertes Krafttraining“.

FASTEN KIRCHLICH GESEHEN

Mit der Fastenzeit erinnern sich die Christen in den Wochen vor Karfreitag an das Leiden und Sterben Jesu Christi. Die sogenannte Fasten- oder Passionszeit beginnt mit dem Aschermittwoch und endet am Karsamstag. Fasten bedeutet nach heutigem Verständnis, Gott gegenüber eine fragende Haltung einzunehmen und zu hören, was er zu sagen hat. Im Verzicht erinnern wir uns, dass wir es nicht immer allein am besten wissen, was gut für uns ist.

Die Fastenzeit ist eine Möglichkeit, sich konkret zu besinnen. Wir können unser Leben entschleunigen, um uns dadurch wieder etwas mehr auf uns zu konzentrieren. So kommen wir wieder dazu, wir selbst zu sein.

Wer in der Fastenzeit auf etwas verzichtet, darf nach protestantischem Verständnis selbst entscheiden, was ihm gut tut. Schon Luther wandte sich gegen das Fasten als Mittel, sich das Heil sozusagen zu erkaufen. Er meinte, dass Gott uns liebt wie wir sind. Jeder muss also selbst wissen, ob er auf etwas Bestimmtes verzichten will oder ob er diese Zeit ganz bewusst leben will. Probalber etwas anders zu machen – auch wenn es schwer fällt – kann die Entdeckung mit sich bringen, dass es anders besser sein könnte. Eine Weile das zu vermeiden, womit wir sonst viel Zeit verbringen und uns besonders im Wege stehen, das setzt Kräfte frei.

Dorothee Kröger ■

FASTEN MAL ANDERS

Fasten heißt auch Verzicht. Häufig wird unter Fasten Nahrungsverzicht verstanden. Da dieses jedoch nicht jedem, z. B. aus privaten oder gesundheitlichen Gründen, möglich ist, bieten wir Ihnen den Rahmen für eine Woche auf etwas Anderes zu verzichten. Beispiel: Fernsehen, Süßigkeiten, Facebook, Zucker. Alles Weitere erklären wir Ihnen **am Mittwoch, dem 06.03.2019, 18.00 Uhr im Gemeindehaus bzw. im Gottesdienst am 10.03.2019.** ■

ABLAUF „BASEN-FASTEN“

Aschermittwoch, 06.03.2019, 18.00 Uhr

Gemeindehaus, Bleiche 1

Informationsabend für alle, die am Fasten teilnehmen.

Sonntag, 10.03.2019, 10.30 Uhr

Start mit einem **Gottesdienst** in der Liebfrauenkirche Horneburg.

Montag, 11.03.2019, 14.00 Uhr

Start am Gemeindehaus, Bleiche 1, zu einer gemeinsamen, zweistündigen **Wanderung**. Anschließend findet im MGH ein **Austausch bei Fastensuppe** statt.

Dienstag, 12.03.2019, 14.00 Uhr

Sport mit Sonja Schelp im Vortragsraum des Viebrock Musterhausparks, Gerd-Heinssen-Straße 2.

Mittwoch, 13.03.2019, 14.00 Uhr

Start am Gemeindehaus, Bleiche 1, zu einer gemeinsamen, zweistündigen **Wanderung**. Anschließend findet im MGH ein **Austausch bei Fastensuppe** statt.

Donnerstag, 14.03.2019, 14.00 Uhr

Anette Carstens, Pastorin in der Telefonseelsorge, hält im Gemeindehaus, Bleiche 1, einen **Vortrag zum Thema „Wenn das Leben sich wandelt“** – wie wir mit (vorhersehbaren und unvorhersehbaren) Veränderungen umgehen. Anschließend sind Gespräche möglich.

Freitag, 15.03.2019, 14.00 Uhr

Start am Gemeindehaus, Bleiche 1, zu einer gemeinsamen, zweistündigen **Wanderung**. Anschließend findet im MGH das **Fastenbrechen** statt.

Samstag, 16.03.2019, 14.00 Uhr

Cornelia Ogilvie, Pastorin und Krankenhausesseelsorgerin, hält im Gemeindehaus, Bleiche 1, einen **Vortrag zum Thema „Trösten, wie geht das?“** – von Herzenswärme und Humor. Anschließend sind Gespräche möglich.

Sonntag, 17.03.2019, 10.30 Uhr

Abschlussgottesdienst in der Liebfrauenkirche Horneburg.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Es wird daher um **Anmeldung per Mail an fasten@kirche-horneburg.de** erbeten. Über diesen Kontakt können Sie auch weitere Informationen abfragen und seelsorgerische Einzelgespräche anmelden. ■

UND SONST NOCH

Zeitraum 06.03. – 16.03.2019

**Falken Apotheke
Blutdruckmessungen**

Im Kleinen Sande 5, Horneburg

**Rats Apotheke
Überprüfung der Hausapotheke**

Im Großen Sande 3, Horneburg

**Optiker Bode
Augenglasbestimmung
Kontaktlinsen-Anpassung
Kostenlose Brillen-Inspektion**

Lange Straße, Horneburg

REWE Hartmut Huber

10% auf Obst und Gemüse.

Am Poggenpohl 2, Horneburg

Zeitraum 11.03. – 16.03.2019,

Falken Apotheke

Venenmessungen

Bitte Anmeldung unter 04163 8157-0

Im Kleinen Sande 5, Horneburg ■