

DAS ÄRZTEHAUS CENTRUM KOHAKE

KOHAKE, BERENBOSTELER STRASSE 76B, KOHAKE-GARBSEN.DE



Alles dabei: Von Dart und Englisch über Ernährung bis zu Wandern und Wassertreten

Aktiv von Kopf bis Fuß mit dem Kneipp-Verein Garbsen



Der Kneipp-Verein Garbsen legt seine Zeitschrift „Kiebitz“ an vielen Stellen im Centrum Kohake aus, wo der Verein auch seine Räumlichkeiten hat.

Foto: Patricia Chadde

Kneipp-Treff nennt sich die attraktive Begegnungsmöglichkeit in der Berenbosteler Straße 76b. Der Sitz des Kneipp-Vereins Garbsen im Centrum Kohake ist leicht zu erreichen. Es gibt ausreichend viele, kostenlose Parkplätze und die Zugänge sind barrierefrei. Das Programm des gemeinnützigen Kneipp-Vereins Garbsen ist ebenso mitreißend wie vielfältig. Für 42 Euro Jahresbeitrag (Einzelperson) beziehungsweise 57 Euro für Familien ist die Teilnahme an tollen Veranstaltungen möglich. Welche geringen Zusatzbeiträge erforderlich sind, wird in der vereinseigenen Zeitschrift namens „Kiebitz“ berichtet. Das gedruckte Heft erscheint vierteljährlich und liegt an zahlreichen Punkten des Centrum Kohake aus.

Gemeinsam in Bewegung

Regelmäßige Spazier-, Wander-, Walking- und Radfahrangebote bieten Bewegung an der frischen Luft, neue Eindrücke und das Kennenlernen

Gleichgesinnter. Schließlich kann man auf vielfältige Weise etwas für seine Gesundheit, also für Körper, Geist und Seele tun. Einige Mitglieder des Kneipp-Vereins Garbsen sind bekannt für neue Ideen. So organisiert Gudrun am Freitag, 28. Februar ein erstes Table-Quiz. Für fünf Euro ist man dabei. Neben spannenden Fragen, die in Viererteams beantwortet werden, gibt es Fingerfood und Getränke. Anmeldungen unbedingt erforderlich unter Telefon: 0157-58061706

Immer dienstags wird mit Helga und Gitti von 10 bis 14 Uhr im Kneipp-Treff gekniffelt, am Dienstag, 25. Februar beginnt Manfreds monatliche Doppelkopf-Runde. Donnerstags heißt es um 16 Uhr „Brush up your English“ mit Benita und mittwochs in graden Wochen steht um 14 Uhr „Klöhnen und spielen“ mit Regina und Helga auf dem Plan.

Aber es geht auch gerne raus. Die Nordic-Walking-Gruppe startet immer Donnerstag und Sonntag

„Unser Kursangebot ist breit gefächert und reicht von Gedächtnistraining über Prävention bis zu Wassergymnastik und Qigong.“

Peggy Ahlborn,
Erste Vorsitzende,
Kneipp-Verein Garbsen

abend um 9 Uhr auf dem Parkplatz von Marienwerders Grundschule, aber man kann auch mit den „Leineschwalben“ größere Touren unternehmen. Am Sonntag, 23. Februar um 10 Uhr treffen sich die Leineschwalben am Üstra-Endpunkt Planetencenter. Jeder benötigt ein Ticket für die Nahverkehrszonen A/B, und in Hannover angekommen, führt Hardy Wunders auf einer 15 Kilometer langen Tour vom Aegi um den Maschsee über Waldheim zum Tiergarten. Mit acht Kilometern halb so lang ist Manfred

Windts Ausflug am Mittwoch, 26. Februar ab 13 Uhr. Da geht es vom Döhrener Turm zum Maschsee entlang der Ricklinger Teiche zum Aegi.

Lust, mal Dart auszuprobieren?

Am Freitag, 14. März ab 17 Uhr bietet Georg Lohregel mit Dart im Kneipp-Treff eine Neuheit. Am 15. März ab 14 Uhr folgt der gemütlich-fröhliche Kaffee-Nachmittag. Ab dann müssen nur noch gut acht Wochen überbrückt werden, bis

der Kneipp-Verein Garbsen seine Wassertretanlage im Stadtpark mit Sport-, Fitness- und Boule-Angeboten wiedereröffnet. Dieser Sonnabend im Mai ist übrigens der Geburtstag Sebastian Kneipps und wird deshalb mit Armbad sowie Nudel- und Kartoffelsalat gefeiert.

Neben Ausflügen, Besichtigungen, Klönen und Reisen bietet der Kneipp-Verein Garbsen außerdem Ernährungs- und Gesundheitsberatung an, wie die erste Vorsitzende Peggy Ahlborn berichtet. „Unser Kursangebot ist breit gefächert und reicht von Gedächtnistraining über Prävention bis zu Wassergymnastik und Qigong“, laden sie und ihre Vorstandsmitglieder zum Rein-schnuppern ein.

■ Weitere Infos gibt es unter: www.kneipp-garbsen.de.
Telefonisch ist der Kneipp-Verein Garbsen unter 05137-9834484 zu erreichen, per Mail unter info@kneipp-garbsen.de.



0488501_000125

ErgoLog Therapiezentrum

TIMMCOOK
ERGOTHERAPIE
Ganzheitlich & Lösungsorientiert
www.timmcook-ergotherapie.de

kw
KUKLERWEGLER
LOGOPÄDIE
Sprache - Stimme - Schlucken - Hören
www.logopaedie-garbsen.de

Termine & Hausbesuche nach Vereinbarung 0 51 37 / 12 26 99
Öffnungszeiten Mo – Fr 8 – 18 Uhr Alle Kassen und Privat

0488501_000125

Sabine Kirchniawy

APOTHEKE
im Centrum KOHAKE

Berenbosteler Str. 76d • 30823 Garbsen
Tel. (0 51 37) 8 21 20 • Telefax (0 51 37) 82 12 12
E-Mail info@apotheker-kirchniawy.de

0488501_000125

PRIVATPRAXIS

Dr. medic.-
Dana Carmen Trost

Lungen- und Bronchialheilkunde, Allergologie,
Umweltmedizin, Schlafdiagnostik, Akupunktur

Sprechzeiten:
Mo-Mi: 8.30 - 13.00
Do: 14.00 - 17.00
Und nach Vereinbarung

05137/9076797

05137/9090399

info@lungenpraxis-privat-trost.de

Kohake Centrum - Berenbosteler Str. 76b, Et.1 - 30823 Garbsen

0488501_000125

schäfers optik
Qualität für Ihre Augen

**Erlebnis-
Sehtest
in 3D**

Berenbosteler Straße 76C
Tel.: 0 51 37 / 88 98 0
30823 Garbsen | www.schaefer-optik.de

0488501_000125

tip Dr. Sinem Sudolmuş Yilmaz

Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Das neue Schild auf der Ärzttafel: tip Dr. Sinem Sudolmuş Yilmaz ist Fachärztin für Frauenheilkunde.

Foto: Patricia Chadde

Neu im Ärztehaus des Centrum Kohake

Fachärztin Dr. Sinem Sudolmuş Yilmaz bietet Frauenheilkunde an

Tip Dr. Sinem Sudolmuş Yilmaz ist Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe und mit ihrer Praxis im Ärztehaus des Centrum Kohake zu finden. Die Frauenheilkundlerin hat ihre Facharztpraxis in der Berenbosteler Straße 76 b. Ihr Team von der Anmeldung ist telefonisch unter 05137-72500 zu erreichen.

Frauenheilkundlerin hat ihre Facharztpraxis in der Berenbosteler Straße 76 b. Ihr Team von der Anmeldung ist telefonisch unter 05137-72500 zu erreichen.

Frühling im Centrum Kohake

Die besten Ideen finden sich im Herzen der Stadt

Die Frühblüher bringen Farbe ins Spiel beziehungsweise ins Beet. An den Zweigen der Bäume sind die ersten Knospen zu erkennen und die Sitzbank wird zum Sonnenplatz. Der Frühling hält im Garbsens Centrum Kohake Einzug! Auf Inspiration und Energie der Jahreszeit Frühling kann man sich in unseren Breitengraden verlassen. Doch für menschliche Wesen sind Gesundheit und Leistungsfreude nicht zu jedem Zeitpunkt Selbstläufer. Man kann auf vielfältige Weise Einfluss nehmen und sich über Herz-Kreislauf-Training, Gelenkigkeit bis zur leckeren und zugleich ballaststoffreichen Ernährung informieren beziehungsweise entsprechende Kurse besuchen oder sich einer sportlich orientierten Gruppe anschließen. Darüber hinaus bietet das Ärzte-



haus im Centrum Kohake Facharztpraxen unterschiedlicher Ausrichtungen eine Heimat. Von Vorsorge über Beratung und Impfung bis zur ärztlichen Behandlung dreht sich das Engagement der

Medizinerinnen und Mediziner. Logopädie, Ergotherapie und Physiotherapie runden das Leistungsspektrum ab. Damit einem fröhlichen und gesunden Genuss des Frühlings nichts im Wege steht.

Frisch in den Frühling: Ein hoher Gemüseanteil ergänzt durch die ausgewogenen Zutaten einer frischen, ballaststoffreichen Ernährung wird empfohlen, um fit zu bleiben.

DAS 2 MONATE ABNEHM-ABO

- ✓ Abnehmen - Ab Februar 2025
- ✓ Exklusiv für Menschen aus Garbsen & Umgebung
- ✓ Erfahre hier, wie unser Konzept funktioniert

Jetzt QR Code scannen!

im Future Fit
Woz? Berenbosteler Str. 76 b, 30823 Garbsen

futureFit

0488501_000125