



Liebe LandFrauen,

wieder neigt sich ein LandFrauen-Jahr dem Ende zu und ich möchte gerne zu unseren letzten Veranstaltungen in diesem Jahr einladen:

Am **20. November** laden wir zusammen mit den Schönberger LandFrauen zum Vortrag „**Life Kinetik - Fit im Kopf**“ ein. Die Veranstaltung beginnt um **14.30 Uhr im Giekauer Kroog**, wo wir wie immer mit dem Kaffeetrinken beginnen und dann **Rinke Pahl aus Fahrdorf** zum Vortrag mit aktiven Übungen, die nachgemacht werden sollen, begrüßen.

Life Kinetik ist eine Trainingsform, die sanfte sportliche Bewegungen mit lebenslangem Lernen verbindet und sehr viel Spaß und Freude vermittelt. Da das Training kaum belastend ist, ist diese Art von Gehirnjogging für alle Altersgruppen geeignet. Verstand und Gesundheit profitieren durch die Vernetzung der Synapsen im Gehirn und durch die körperlichen Bewegungen. Nicht alltägliche visuelle und koordinative Aufgaben helfen Ihnen und Ihrem Gehirn neue Verbindungen (Synapsen) herzustellen. Kinder werden kreativer, Schüler konzentrierter, Sportler leistungsfähiger, Berufstätige stressresistenter und Senioren aufnahmefähiger und geschickter im Umgang mit Gefahrensituationen. Ziel des Trainings ist, immer wieder andere und neue Bewegungsformen durchzuführen und die Herausforderungen langsam und stetig zu steigern. Dadurch wird das Gehirn dauerhaft optimiert.

Anmeldungen über die Vertrauensdamen am 15. November bei Karin Börnhöft unter 04385-8556

Am **Donnerstag den 06. Dezember** feiern wir unsere **Weihnachtsfeier** um **14.30 Uhr im Giekauer Kroog**. Im weihnachtlich geschmückten Saal, in diesem Jahr von freiwilligen LandFrauen, hören wir Geschichten und Gedichte rund um den Nikolaus und singen mit musikalischer Unterstützung alte Weihnachtslieder.

Anmeldungen über die Vertrauensdamen am 01. Dezember bei Sandra Wiese unter 04385-1336.

Ich – Sandra Wiese – möchte im Januar meinen Posten als Vorsitzende des Vereines nach acht Jahren in andere Hände abgeben. Nach 16 Jahren im Vorstand möchte ich Platz für Neues machen. Sprecht mich gerne an, wenn ihr bereit seid für die Arbeit im tollen Team und mehr Informationen haben möchtet.

Herzliche Grüße Sandra Wiese