

STEMWEDER BOTE

VERTEILUNG IN STEMWEDE UND IN DER SAMTGEMEINDE LEMFÖRDE

54. Jahrgang

Freitag, den 13. März 2026

Woche 11

Jede Woche in Ihrem Briefkasten



mobicare

Pflege zu Hause

- Grund- und Behandlungspflege
- Hausnotrufe
- Betreuung und Begleitung im Alltag
- Palliativpflege
- Verhinderungspflege
- Hauswirtschaftliche Hilfen
- Schulung und Beratung bei Ihnen zu Hause

Pflegedienst **mobicare**

Haldemer Str. 95 · 32351 Stemwede · Tel. 05474 - 205 000 · www.mobicare.de

Ambulanter Pflegedienst

inkl. Beratung bei Pflege-Einstufung

Tel. 05443-208270

Tagespflege Schäperhaus

Tel. 05443-208280

SeniorenHAUS Waldblick

mit WohnOase

Tel. 05443-99880

Hauptstr. 173/177d, 49448 Lemförde

www.pflegezentrum-lemfoerde.de



Pflegezentrum
am Mutterhaus



Sonntag, 29.03. und 12.04.26, 15:00 Uhr

Begegnungsstätte Wehdem, Am Schulzentrum 10, 32351 Stemwede

Seniorenachmittage

The Essern Highlanders Pipe Band



Mit Kaffee und Kuchen!

Eintritt: 5,00 € - inkl. Kaffee und Kuchen

Zur besseren Planung wird um Voranmeldung gebeten.

Anmeldungen: Ellen Hagemeier (Tel. 0160-2772097),

Erhard Martens (Tel. 0152-24245458)

E-Mail: vvk@stemweder-kulturring.de



**Stemweder
Kulturring e.V.**

10. GESUNDHEITSMESSE

14. + 15.03.26 | 13:00 - 18:00 Uhr

Begegnungsstätte Wehdem

Leckere
Burger
von der
BurgerBox

Kaltgetränke
von den
10. Klassen der
Stemweder-
Berg-Schule



Kaffee
und
Kuchen
von den
Landfrauen
Stemwede

**Ausstellungen, Vorträge,
Mitmach-Aktionen**

(in der 2-fach Sporthalle - Turnschuhe mitbringen!)

Weitere
Infos:



Eine
Veranstaltung des
Gewerbeverein
Stemwede e.V.

**DISCO FEVER
GLITZER
PARTY!**

Präsentiert von
UWE MÜLLER
MUSIKPRODUKTION

**6-KÖPFIGE
LIVE-BAND
- PURE ENERGIE -**

VOULEZ VOUS

Mamma Mia!
Super Troupers!
Dancing Queen!

DIE BESTE ABBA-TRIBUTE-SHOW

Feiert weiter zu den besten Disco-Classics der 70er!

INKL. AFTERSHOW-PARTY!

Disco Fever der 70er – bunt, glamourös & großartig!
Glitzer, Plateauschuhe und die größten Hits einer unvergesslichen Ära!

Mit aufwendiger Bühnenshow
Authentischen Kostümen
Mitreißender Live-Performance

Unterstützt durch:

JONAS DESIGN
BÜRO FÜR GESTALTUNG



Veranstalter:



30.04.2026

FESTHALLE LEVERN

DO. 20 Uhr EINLASS 19:15 Uhr

TICKETS: UweMuellerMusikproduktion.de eventim*

Zwei Tage im Zeichen von Wohlbefinden und Prävention

Neue Impulse für mehr Lebensqualität: Messe GESUND + FIT in Stemwede am 14. und 15. März in der Begegnungsstätte in Wehdem



Die Messe „GESUND + FIT“ richtet sich an Menschen jeden Alters, die sich informieren, ausprobieren und inspirieren lassen möchten. Ziel ist es, Gesundheitswissen verständlich zu vermitteln und neue Impulse für mehr Lebensqualität zu geben.

Wehdem (mama). Pünktlich zum Frühlingsbeginn dreht sich in Stemwede an zwei Tagen wieder alles um Gesundheit, Bewegung, Ernährung und ein aktives Leben. Am Wochenende 14. und 15. März



Lothar und Marianne Siekermann präsentierten Klaus und Marianne Steckel aus Wehdem bei der letzten Messe im Jahr 2024 ihre neuesten Fahrradmodelle. Auch dieses Mal kann man sich am Stand von Siekermann wieder rund ums Radfahren informieren.



Gerhard Kaiser (r.) vom Therapiezentrum Levern demonstrierte bei der letzten Messe im Jahr 2024 die Tonpunktur mit der Stimmgabel. Archiv-Fotos (4): Heidrun Mühlke

wird in der Wehde mer Begegnungsstätte zum 10. Mal die Gesundheitsmesse „GESUND + FIT in Stemwede“ ausgerichtet. Veranstalter ist der Gewerbeverein, der alle Interessierten bei freiem Eintritt herzlich dazu einlädt.

Die Veranstaltung richtet sich an Menschen jeden Alters, die sich informieren, ausprobieren und inspirieren lassen möchten. Ziel ist es, Gesundheitswissen verständlich zu vermitteln und neue Impulse für mehr Lebensqualität zu geben.

Schon Teresa von Ávila (Spanische Karmelitin, Mystikerin und Heilige, 1515-1582) hat es gesagt:

„Sei gut zu Deinem Körper, damit Deine Seele Lust hat darin zu wohnen.“

Leben Sie eigentlich gesund? Wenn Sie wissen möchten, was

alles gut für Ihren Körper und Ihre Seele ist, oder was Sie tun können, um gesundheitlichen Herausforderungen den Kampf anzusagen, sollten Sie die Gesundheitstage in Wehdem nutzen und sich umfangreich informieren.

Zahlreiche Aussteller aus Stemwede und Umgebung freuen sich, ihre Produkte und Dienstleistungen präsentieren zu können. Vorträge zu gesundheitlichen Themen ergänzen das Angebot an beiden Tagen. Ebenso sind Mitmachaktionen in der Sporthalle im Angebot (Hallenschuhe und Sportzeug mitbringen!).

Auch für das leibliche Wohl ist gesorgt: Die Stemweder Landfrauen laden zur Kaffeetafel ein und die „Burgerbox“ bietet herzhaftes Essen an. Alkoholfreie Getränke werden von den Schülern der

Therapiezentrum Levern

- Physiotherapie
- Computergestütztes Gerätetraining
- Präventionskurse
- Reha-Sport

Unsere Kontaktdaten

⇒ Anschrift: Am Heilbad 26, 32351 Stemwede

⇒ Telefon: 05745 / 300047

⇒ WhatsApp: 05745 / 300049

⇒ Website: www.therapiezentrum-levern.de

GESUND + FIT - Wir sind dabei!

Siekermann

Fahrräder - E-Bikes - Service

Besuchen Sie uns bei Gesund + Fit!

Frühjahrsrabatte nutzen!

- ✓ E-Bikes
- ✓ E-Bike-Leasing
- ✓ Fahrräder
- ✓ Reparaturservice

Lothar Siekermann · Stemwederberg-Str. 46 · 32351 Stemwede · Tel.: 05773/9910780
Fax: 05773/9910790 · E-Mail: zweirad@siekermann.de · www.siekermann.de
Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 10:00-12:30 und 15:00-18:00 Uhr · Sa. 10:00-12:00 Uhr

MESSE GESUND & FIT



10. Klassen der Stembweder Berg Schule verkauft. Aus dem Erlös der zwei Tage wird unter anderem deren Abschlussfeier finanziert. Der Gewerbeverein Stembwede als Ausrichter und das Orga-Team um Heike Tiemann und Astrid Borchers freut sich auf ein „gesundes“ Wochenende mit vielen Besuchern! Weitere Information zu Ausstellern und Vorträgen unter www.gewerbeverein-stembwede.de.

Gute Stimmung herrschte in 2024 am Stand von Augenoptik Hohn aus Rahden. Hier wurden durch Sebastian Hohn und seine Mitarbeiterin Seh- und Hörtests angeboten. Rechts im Bild zu sehen ist Heike Tiemann vom Orga-Team des Gewerbevereins. Foto: Mattlage

Aktionen in der Zweifach-Sporthalle

Bei der Messe „GESUND + FIT in Stembwede“ werden auch Kurse zum Kennenlernen angeboten

Samstag 14. März	Sonntag 15. März
13:15 Uhr - Herz-Kreislauftraining (Therapiezentrum Levern)	13:15 Uhr - Functional Fitness (Therapiezentrum Levern)
14 Uhr - Yoga (Stembweder Physiotherapie)	14 Uhr - Yoga (Stembweder Physiotherapie)
15 Uhr - Pilates (Stembweder Physiotherapie)	15 Uhr - Pilates (Stembweder Physiotherapie)
16 Uhr - WS-Gymnastik (Therapiezentrum Levern)	16 Uhr - BallanceBalls (Therapiezentrum Levern)

Stembweder Physiotherapie 

Sonja Döhnert

**NEU: Pilates-Kurse
Yoga-Kurse**

Stembwederberg-Str.70 • Stembwede / Wehden
Fon: 05773 / 91 26 16
kontakt@stembweder-physiotherapie.de

„Meine Lebensqualität ist wieder da“

Netha Meier-Scholz aus Rahden präsentiert auf der Messe „GESUND&FIT“ in Stembwede den Beosigner von Vitarights



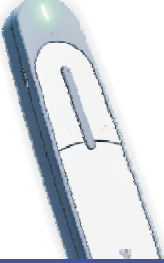
Die selbstständige Vitarights-Partnerin Netha Meier-Scholz aus Rahden möchte auf der Messe „GESUND + FIT in Stembwede“ den Biophotonen-Laser Beosigner präsentieren und ihre eigenen positiven Erfahrungen teilen.

Hallo, mein Name ist Netha Meier-Scholz aus Rahden. Ich bin selbstständige Vitarights - Partnerin und seit Juli 2024 begleitet mich der Beosigner, ein Biophotonen-Laser, der die Selbstheilungskräfte aktiviert. Meine Rheuma - Beschwerden, Fibromyalgie und meine Schlafstörungen sind seitdem deutlich besser geworden - meine Lebensqualität ist wieder da. Möchtest du mehr Energie, Entspannung oder dein Wohlbefinden stärken? Suchst du eine Lösung ohne Nebenwirkungen und möchtest deine Gesundheit in die eigenen Hände nehmen? Dann melde dich gerne bei mir oder besuche mich an meinem Stand der Messe „GESUND + FIT in Stembwede“ am 14. und 15. März in der Begegnungsstätte in Wehden. Ich habe noch viele schöne Erfahrungen, die ich teilen kann. Der Beosigner wirkt auf jeder

Ebene - vegetativ, mechanisch und biochemisch. Bei jeder Anwendung mit dem Beosigner springen in ihren Körper die Mechanismen an, die für die Regulation biologischer Systeme wichtig sind.

- Immunsystem
- Nervensystem
- Zellstoffwechsel
- Entgiftung
- Hormonsystem

Der Beosigner stärkt, aktiviert oder reguliert - je nachdem, was ein Lebewesen gerade braucht. Er spricht damit die Sprache der Zelle. Das gilt nicht nur für Menschen, sondern für alle biologischen Systeme, also auch für Tiere und Pflanzen. Weitere Informationen gibt es online unter www.vitarights.de/beosigner/ Freu mich auf euch, Netha



STÄRKT, AKTIVIERT, REGULIERT:
DER BEOSIGNER® SPRICHT
DIE SPRACHE DER ZELLEN.

Netha Meier-Scholz | Selbstständige Vitarights-Partnerin
+49 160 94440835 • Lemförderstraße 74 • DE 32369 Rahden
netha.meier@gmx.de • www.netha.meier-scholz.vitarights-partner.de

Ein echter „Aha-Moment“ für besseres Hören

Für mehr Lebensqualität: Sabrina Hase hält Vortrag über terzo-Gehörtherapie - moderne Hörsysteme werden mit einem gezielten Hörtraining kombiniert



W. Hohn GmbH & Co. KG

Steinstraße 1
32369 Rahden

Bischof-Hermann-Kunst-Platz 5
32339 Espelkamp

Tel.: 05771 - 1481

E-Mail: info@optik-hohn.de

Wehden / Rahden. Als Hörakustikmeisterin habe ich in den letzten Jahren viele Versorgungskonzepte kennengelernt - aber kaum eines hat unseren Arbeitsalltag bei Hörakustik Hohn in Rahden so spürbar verändert wie die Zusammenarbeit mit **terzo**.

Am Wochenende stehe ich auf der Gesundheitsmesse „GESUND + FIT in Stemwede“ im Vortragsraum in **Wehden** und halte einen Vortrag über genau dieses Konzept. Und ehrlich gesagt: Es fühlt sich ein bisschen wie ein kleines Jubiläum an. Seit einem Jahr arbeitet mein Team nun als terzo-Partner - und dieses Jahr hat uns fachlich wie menschlich unglaublich weitergebracht.

In meinem Vortrag erzähle ich den Besucherinnen und Besuchern,

dass gutes Hören eben nicht nur mit einem technischen Gerät beginnt. Viele Menschen kommen zu uns und sagen: „Ich höre doch noch - nur verstehe ich schlecht.“ Genau hier setzt die terzo-Gehörtherapie an. Wir kombinieren moderne Hörsysteme mit einem gezielten Hörtraining. Das Gehirn wird wieder aktiv in den Hörprozess eingebunden - und das ist für viele ein echter Aha-Moment. Ich berichte von Kundinnen und Kunden, die nach zwei Wochen Training plötzlich wieder entspannter an Gesprächen teilnehmen können. Von Ehepaaren, die mir sagen, dass Diskussionen am Küchentisch nicht mehr im Rätselraten enden. Und von Menschen, die überrascht sind, wie sehr sich Lebensqualität



Gutes Hören definiert Lebensqualität. Davon sind Sandra Hase (Mitte) und ihr Team bei Hörakustik Hohn überzeugt (von links): Nadine Dornhof, Thomas Heer, Carla Biebusch und Torsten Probst. Es fehlt: Gülperi Günay.

über das Hören definiert.

Für mein Team war dieses Jahr auch eine Reise. Die strukturierte Vorgehensweise, die klaren Abläufe und die intensivere Begleitung unserer Kundschaft haben unseren Blick auf Beratung

verändert. Wir arbeiten noch individueller, noch nachhaltiger - und, das sage ich ganz offen, auch mit noch mehr Begeisterung.

Sabrina Hase
Hörakustikmeisterin - Audiotherapeutin - Pädakustikerin

Von Fitness und Rückentraining über Babyturnen bis zu Qigong

Das Therapiezentrum Lavern präsentiert seine Kursübersicht für das 1. Halbjahr 2026 - modernes Gerätetraining mit digitaler Steuerung wird angeboten



Das Therapiezentrum Lavern bietet modernes Gerätetraining für Ihre Gesundheit. Mit digital gesteuerten Trainingsgeräten von FREI® wird ein sicheres, gelenkschonendes Muskeltraining ermöglicht.

Lavern. Um Ihre persönlichen Ziele und eine bessere Lebensqualität zu erreichen, bieten Ihnen das Therapiezentrum Lavern ein umfangreiches Angebot an hochwertigen Gesundheitskursen an. Werden Sie gesund, und bleiben Sie es auch! Verbessern Sie Ihr Wohlbefinden, Ihre Fitness und Ihre Gesundheit: Werden Sie aktiv! Das Therapiezentrum Lavern bietet außerdem modernes Gerätetraining für Ihre Gesundheit. Mit digital gesteuerten Trainingsgeräten von FREI® ermöglichen wir Ihnen ein sicheres, gelenkschonendes Muskeltraining - abgestimmt

auf Ihre Ziele, Beschwerden und körperlichen Voraussetzungen. Sprechen Sie uns an, wir freuen uns auf Sie!

Orthopädisches Rückentraining für Erwachsene (ZPP)

Beginn: 4. Mai, jeweils montags, 9:30 Uhr und 19 Uhr

In diesem Kurs trainierst du gezielt an den computergestützten FREI-Geräten, kombinierst funktionelle Übungen zur Kräftigung von Rücken und Rumpf und integrierst Entspannungsphasen. Ein ganzheitliches Training für mehr Stabilität, Beweglichkeit und Wohlbefinden.

Herz-Kreislauftraining Indoor + Outdoor

Beginn: fortlaufend, montags, 17:15 Uhr und mittwochs, 9:30 Uhr

Ausdauertraining im Freien, mit Geh-, Koordination- und Kraftübungen. Effektiv, abwechslungsreich und an der frischen Luft. Bei schlechtem Wetter im Kursraum.

Functional Fitness

Beginn: fortlaufend, donnerstags, 18 Uhr

Verbessere Deine Kraft, Balance und Beweglichkeit, um den Körper für alltägliche Belastung zu trainieren.

Wirbelsäulengymnastik

Beginn: fortlaufend, montags, 8:30 Uhr

Gezielte Übungen für Rücken, Nacken und Schultern stärken die Muskulatur, verbessern die Haltung und beugen Verspannungen vor. Ideal für alle, die Rückenschmerzen vorbeugen oder ihrem Rücken gezielt etwas Gutes tun möchten. Schonend, alltagsnah und für jedes Fitnesslevel geeignet.

**Beckenboden-Workshop für Frauen
Beginn: Montag, 29. Mai, 19:15 Uhr**

Inhalt: Theorie, Praxis-Tipps, Übungen für den Alltag.

**Starkes Becken - Starker Rücken
(Beckenbodenschule des ZVK) (ZPP)
Beginn: 12. Juni, jeweils freitags, 19:15 Uhr**

In der Beckenbodenschule werden Übungen aus der Einzelbehandlung aufgefrischt und vertieft. Der Kurs vermittelt Aufbau- und Alltagsstrategien und Tipps für einen starken, gesunden Beckenboden - für mehr Sicherheit, Wohlbefinden und Lebensqualität.

Physiotherapeutische Rückbildung nach der Geburt

Beginn: 6. Mai, jeweils mittwochs, 13 Uhr

Die Rückbildungsgymnastik findet in Gruppen mit bis zu zehn Personen statt. Der Kurs muss in den ersten vier Monaten nach der Geburt begonnen werden und zum Ende des neunten Monats nach der Geburt abgeschlossen sein. Gezielte Übungen nach der Geburt stärken Beckenboden, Bauch- und Rückenmuskulatur, fördern die Körperhaltung und unterstützen die Rückkehr zu mehr Beweglichkeit.

**Fit mit Baby: Rückbildender Fitnesskurs für junge Mütter MIT Baby
Beginn: 26. Mai, jeweils dienstags, 11:30 Uhr**

In diesem Kurs fokussieren wir uns auf die Gesundheit der jungen Mama. Rückbildende Mattenübungen kräftigen Bauch und

Beckenboden. Im Hauptteil ist Dein Baby in der Trage und schläft, während Du durch leichte Aerobic- & Fitnessübungen wieder zurück zu deiner Form finden kannst. Der Kurs richtet sich an alle Mütter, auch Kleinkinder sind willkommen.

Physiotherapeutische Geburtsvorbereitung ab 22. SSW

Beginn: 11. Mai, jeweils montags, 19:30 Uhr

Dieser Kurs bereitet werdende Mütter gezielt auf die Geburt vor. Geübt werden Beckenboden, Atmung und Rückenstärkung, aber auch Geburtspositionen, der Ablauf der Geburt sowie das sichere Handling des Neugeborenen. Entspannungs- und Atemtechniken fördern Sicherheit, Wohlbefinden und Selbstvertrauen während der Geburt.

**Babymassage (2. bis 5. Monat)
Beginn: 5. Mai, jeweils dienstags, 14:30 Uhr**

Lerne die sanften und wohltuenden Massagegriffe der Babymassage. Schritt für Schritt erklären wir euch die verschiedenen Griffe und Techniken.

**Babyturnen (9. Bis 12. Monat)
Beginn: 12. Mai, jeweils dienstags, 11:30 Uhr**

Wir begleiten dich und dein Baby bei der spielerischen Entwicklung neuer Fähigkeiten. Schritt für Schritt unterstützen wir dein Kind vom ersten Rollen und der Bauchlage über das selbständige Hinsetzen bis hin zum Krabbeln und Laufen. Musikalische Impulse durch Lieder, Reime und Schosser runden den Kurs ab und sorgen für Freude an Bewegung.

**Stretch & Relax
Beginn: fortlaufend, freitags 15 Uhr**

Sanfte Dehn- und Mobilisationsübungen lösen Verspannungen und fördern die Beweglichkeit.

**Balance Balls
Beginn: fortlaufend, mittwochs 19 Uhr**

Mit den speziellen BALLance-Bällen

werden Rücken und Körper sanft entlastet. Durch gezielte, ruhige Bewegungen, hauptsächlich im Liegen, lösen sich Verspannungen, die Haltung verbessert sich und der Rücken erfährt spürbare Erleichterung.

Qigong

Beginn: fortlaufend, mittwochs

19 Uhr

Qigong ist eine ganzheitliche Bewegungskunst und Teil der traditionellen chinesischen Medizin. Es gibt Übungen für jedes Alter und jeden Gesundheitszustand. Beim Qigong arbeiten wir mit unserer Lebensenergie, dem „Qi“ und aktivieren die Selbstheilungskräfte des Körpers.

Optik-Hörgeräte Schröder präsentiert Neuheiten



Brillen nach Maß: Thomas Krause von Optik Schröder kontrolliert bei der Messe „GESUND + FIT in Stemwede“ im Jahr 2024 den Sitz der Brille bei Anette Döpke. Archivfoto: Heidrun Mühlke

Die Firma Optik-Hörgeräte Schröder präsentiert auf der Messe „GESUND + FIT in Stemwede“ in Wehden verschiedene Technologien aus der Welt der Hörsysteme. „Klein, leistungsstark und mit Akkutechnologie sind das wirklich Miniaturwunder“, wie die Hörakustik-

meister Monika und Thomas Krause vorab dem Stemweder Boten mitteilten. Aus dem Bereich der Augenoptik werden ebenfalls diverse Neuigkeiten präsentiert. Das Team von Optik-Hörgeräte Schröder freut sich schon, Sie am Stand begrüßen zu dürfen.



Gesunder Schlaf ist wichtig, weiß Astrid Borchers (l.) von „Schlaf optimal“ und zeigte Marlene Strümpfer aus Rahden bei der letzten Messe im Jahr 2024 verschiedene Schichten der Matratzen.

Wenn aufladbar unsichtbar wird

Die kleinsten wiederaufladbaren Hörgeräte der Welt.

Jetzt kostenlos bei uns testen!



Silk Charge&Go IX

Schröder

Augenoptik • Hörgeräte • Uhren • Schmuck

Hauptstr. 106 • 49448 LEMFÖRDE • Tel.: 05443 8215