



# Bokseer Bote

## Informationen rund um die Gemeinde Boksee

Ausgabe Nr. 2  
5. November 2013  
Herausgeber: Gemeinde Boksee

### Einladung zur Seniorenfahrt

Die Gemeinde Boksee möchte alle Seniorinnen und Senioren, die das 60. Lebensjahr erreicht haben, einladen.

Reisetag: Samstag, den 23. November 2013

Treffpunkt: Bushaltestellen  
9:30 Dorfgemeinschaftshaus  
9:45 Ketelsberg

Reiseziel: Eine Herbstfahrt nach Dithmarschen

Anmeldung bis zum 16. November 2013 (Tel.: 04347 3164)

Bis bald, Ihre/Eure Gemeinde Boksee

### Termine

Freitag, den 22. November 2013	19:30 Uhr <b>Preis-66</b> Dorfgemeinschaftshaus
Samstag, den 23. November 2013	<b>Seniorenfahrt</b> Eine Herbstfahrt nach Dithmarschen

Mittwoch, den 27. November 2013	20:00 Uhr Sitzung des Strategieausschusses Dorfgemeinschaftshaus
Donnerstag, den 28. November 2013	19:30 Uhr <b>Aurelio-Sterne basteln</b> LandFrauenverein Kirchbarkau & Umg. Dorfgemeinschaftshaus
Samstag, den 30. November 2013	15:00 Uhr <b>Basar</b> Kindergarten Boksee Dorfgemeinschaftshaus
Mittwoch, den 4. Dezember 2013	20:00 Uhr Sitzung der Gemeindevertretung Dorfgemeinschaftshaus
Freitag, den 6. Dezember 2013	18:00 Uhr <b>Nikolaus-Überraschung</b> für die Bokseer Kinder Dorfgemeinschaftshaus
Samstag, den 7. Dezember 2013	18:00 Uhr <b>Offener Adventskalender</b> bei Familie Böhe
Mittwoch, den 18. Dezember 2013	18:00 Uhr <b>Offener Adventskalender</b> mit dem Kindergarten Boksee Dorfgemeinschaftshaus
Sa. und So, 18., 19.1.2014	1. Workshop "neues Dorfgemeinschaftshaus" genaue Termine und Inhalte folgen
Freitag, den 24. Januar 2014	19:30 <b>Preisskat und Kniffeln</b> Dorfgemeinschaftshaus
19., 21., 22., 24., 25. & 26. Februar 2014	Theatergruppe Boksee spielt: <b>Sluderkram in't Treppenhuus</b> Kartenvorbestellung bei Heiner Plaug Tel.: 04302 1054 und 0172 1778938

Aktuelle Termine und weitere Infos auch in [www.boksee.de](http://www.boksee.de)

## *Adventsschmuck*

---

Die Gemeinde sucht für die Adventszeit zum Schmücken des Dorfes noch 2 Tannenbäume, 2,5m – 3,5m hoch.

Tel.: Tel.: 04347 3164

## *Rückblicke*

---

### **Spiel ohne Grenzen**

Am 29. September fanden am Dorfgemeinschaftshaus „Spiele ohne Grenzen“ statt. Eine tolle Sache: private Gruppen stellen alle ein, zwei Jahre ein kleines Dorffest auf die Beine. Wirklich schade war nur, dass dieses Jahr sehr wenig Teilnehmer und Zuschauer dabei waren. Man kann nur sagen: alle Abwesenden haben was verpasst: tolle Spiele bei schönem Wetter, lecker Verpflegung und sehr viel Spaß!

### **Laterne laufen**

...mit der Freiwilligen Feuerwehr Boksee: eine wunderschöne Tradition. Dieses Jahr starteten wir am 17. Oktober zusammen mit dem „Blasorchester der Feuerwehren im Amt Molfsee“ in Boksee im See. Viele kleine und große Bokseer begleiteten den Umzug Richtung Dorfgemeinschaftshaus. Bei Grillwurst und warmen Getränken wurde dann getobt (die Kleinen) und geklönt (die Großen).

## *Bericht der Gymnastikgruppe*

---

Liebe Bokseer !

Wir möchten den Bokseer Boten nutzen um uns einmal bei Ihnen vorzustellen.

Wir sind die z. Zt.13-köpfige \*Stuhlgymnastikgruppe\*, die sich jeden Montag um 10.00 Uhr im DGH trifft um dort eine Stunde etwas für die Gesundheit zu tun.

Viele Menschen denken immer, ich hab genug Bewegung mit meinem Haus, Garten oder der tgl. Arbeit. Aber.... das ist nicht immer für Körper, Geist und Seele der richtige Ausgleich. Wie oft hat man sich da schnell mal überlastet!

Gerade dann, wenn sowieso schon gesundheitliche Probleme vorhanden sind, kann das zu weiterer Schädigungen des Rückens, Herzens oder des Kreislaufes führen.

Um nicht immer erst irgendwo hinfahren zu müssen, sondern bequem vor Ort etwas gesundes für sich zu tun zu können, wurde die Herzsportgruppe-Stuhlgymnastik, in Boksee vor langer Zeit eingerichtet, mit unserer damaligen Sporttherapeutin, Petra. Die hat uns aber irgendwann leider verlassen, um in Spanien ihren Lebensabend zu verbringen.

Dafür haben wir aber eine ebenso liebenswürdige Trainerin wiederbekommen, unsere Ute Melchert. Sie ist von Beruf Hebamme und hat natürlich sehr viel Erfahrung mit körperlicher Fitness. Sie hat in einer Weiterbildung bei der LAG Herzsport eine Lizenz erworben um uns, genau wie Petra, auch kardiologisch zu betreuen, denn sehr viele Menschen haben Störungen im Herz-Kreislauf-System. Es ist so wichtig gerade dann eine richtige, regelmäßige, körperliche Belastung vorzunehmen. Das macht sie nun erfolgreich seit 10 Jahren mit uns.

Wenn Ute verhindert ist, übernimmt Christa in Vertretung die Stunde, damit bloß nicht zuviel ausfällt, denn wenn man mal ausgesetzt hat, verspürt man meistens nach Wiedereinstieg richtigen, fiesen Muskelkater. Wir machen sehr abwechslungsreiche Bewegungsübungen, dazu gehört auch Atemtherapie, manchmal Entspannungsübungen, Bauch-Beine Po-Gymnastik oder Callanetik. Viel Spaß machen auch ab- und zu die sportlichen Gehirnjogging-Übungen. Es werden viele verschiedenen Utensilien / Sportgeräte bei der Bewegung eingesetzt und die Stunde wird immer mit musikalischer Untermalung durchgeführt.

Natürlich kommt das "Schnacken " nicht zu kurz, aber dafür sollen wir eigentlich unsere Trinkpausen nutzen, die wir besonders lieben, wenn jemand Geburtstag hatte, denn dann geht immer ein Korb mit Naschis rum.

Zu Ostern machen wir ein schönes Frühstück und einmal im Jahr wird ein Ausflug vorgenommen. Natürlich gibt es auch immer eine schöne Weihnachtsfeier im DGH und im August dieses Jahres wurde Utes 10 jähriges Jubiläum bei Sabine Goldbach in ihrem wunderschönen Wintergarten gefeiert.

Es ist nie langweilig bei uns und darum laden wir Jeden, ob männlich oder weiblich der nun, nach dem Lesen des Artikels Lust bekommen hat, was für seine Gesundheit zu tun, herzlich ein, mal bei uns reinzuschauen, um eine Probestunde mitzumachen.

Im Namen der ganzen Gruppe grüßt Sie herzlich Christa Klupp