

KNEIPP – FIBEL 2. Halbjahr 2020





Öffnungszeiten
Montag - Samstag
6:55 - 21:00

E ladage
EDEKA

Frisch, freundlich und regional

www.edeka-ladage.de

175 JAHRE
EDEKA
ladage
1945

05103/2266
info@edeka-ladage.de

Kerbholz

Hauptstrasse 33 · 30974 Wennigsen
Tel.: 05103 / 5035504 · Fax: 05103 / 705503
Email: info@kerbholz-deister.de

Öffnungszeiten:
Montag bis Donnerstag 18.00 – 24.00 Uhr
Freitag und Samstag 18.00 – 02.00 Uhr
Sonntag 18:00 – 24:00 Uhr



Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	4
NEU: Klangmeditation in der Natur.....	5
Vortragsreihe:	
„Vorbeugen ist die beste Medizin“	6
NEU: Heil-Kräuter-Schmiede (Vortrag und diverse Workshops).....	8
NEU Kursreihe für Angehörige m.Schwerpunkt „Demenz verstehen“	10
Praxiskurs.	11
Spielenachmittage.....	11
Kaffee-Klatsch	12
Kneipp-Gesundheitsvisite.....	14
Kanu-Paddeltour.....	15
Wanderwoche in der Eifel.....	16
Tagestour ins Alte Land / Apfelernte.....	16
Ausflüge / Besichtigungen / Führungen.....	17
Kursangebote.....	18
Walking.....	28
Boulen	29
Beendigung Wassertretstellensaison.....	30
Wanderungen	31
Adventsfrühstück	35
Radtouren.....	36
Hinweise / Vergünstigungen.....	42
Aufnahmeantrag / Geschäftsstelle.....	43
Wassertretstellen.....	44
Impressum.....	46



Eintrag im
Bundesweiten Verzeichnis

Kneippen –
traditionelles Wissen und Praxis
nach der Lehre Sebastian Kneipps

Liebe Kneippfreunde,

momentan erleben wir alle eine Situation, die wir bisher noch nicht gekannt haben. Die Corona-Pandemie hat Auswirkungen auf viele unserer Lebensbereiche. Wir haben inzwischen begonnen zu lernen, verantwortungsvoll und vernünftig zu handeln - mit diversen Einschränkungen im Alltag - ebenso wie in der ehrenamtlichen Tätigkeit im Verein. Das soziale Miteinander in unserem Kneipp-Verein Wennigsen/Gehrden e.V. wird sich zukünftig etwas anders gestalten. Der Start nach dem Lockdown vollzieht sich inzwischen, wenn auch noch mit Einschränkungen, positiv. Alle unsere Aktivitäten werden den Hygienebedingungen und den Räumlichkeiten etc. angepasst, die durch die Corona-Krise notwendig geworden sind.

Zitat von Sebastian Kneipp: „Ich will euch nur aufmerksam machen, daß ihr jeder Zeit recht vernünftig lebt.“

Gemeinsam werden wir solidarisch, rücksichtsvoll und mit unserem Teamgeist dazu beitragen, dass wir diese Krise meistern. Eine derartige ungewohnte Situation können wir aber auch dazu nutzen, um etwas für unsere Gesundheit zu tun. Wandern, Radfahren, Walken, Ausflüge und diverse Gesundheitskurse usw. machen Freude und tragen zur Stärkung des eigenen Immunsystems bei.

Aufgrunddessen bieten wir u.a. auch noch folgende neue Vorträge / Workshops mit unterschiedlichen Themenschwerpunkten an:

- Heilpflanzen / Säfte im Herbst „Vorbeugen ist die beste Medizin“
- Heil-Kräuter-Schmiede - Vortrag und Mitmach-Workshops
- Kursreihe für Angehörige mit Schwerpunkt „Demenz verstehen“

Zusätzlich findet die Klangmeditation im Sommer in der freien Natur statt. Die positive Kraft des Waldes und seine Duftstoffe - die Ätherischen Öle - stärken unsere Gesundheit. Aufgrund der großen Nachfrage bieten wir auch erneut das „Waldbaden“ an; professionell begleitet und weit mehr als nur ein Spaziergang.

Im Laufe des zweiten Halbjahres kann es möglich sein, dass noch weitere ehrenamtliche Aktivitäten stattfinden oder **Änderungen unseres Angebots in der aktuellen Fibel notwendig werden**, hierüber erfahren Sie in den Medien, auf der homepage etc..

Die diesjährige **Jahreshauptversammlung** haben wir aufgrund der Corona-Krise verschoben. Die Mitglieder erhalten rechtzeitig eine Einladung zu einem neuen Termin, der bei Redaktionsschluss noch nicht feststand.

Wir danken Ihnen herzlich für Ihr Verständnis in dieser Zeit. Passen Sie gut auf sich und Ihre Mitmenschen auf und bleiben Sie gesund.

Gudrun Vorreiter
(Vorstandsmitglied)

Wennigsen / Gehrden, den 10.06.2020

NEU KLANGMEDITATION NEU
IM EINKLANG MIT DER NATUR
AN DER WASSERTRETSTELLE WENNIGSER MARK

Mit den gelockerten Corona-Regeln dürfen wir in der Natur, mit dem erforderlichen Abstand und unter Einhaltung der Hygieneregeln, wieder dem Klang lauschen, entspannen und zur Ruhe kommen. Wir treffen uns in Kleingruppen bis zu 5 Personen an der Wassertretstelle im Wald.

Fotos: R. Kaiser



Leitung:

Frau Roswitha Kaiser,

Kneipp-Gesundheitstrainerin SKA

Klangmassagepraktikerin Peter Hess®

Roswitha Kaiser freut sich auf klangvolle

Stunden mit den Kneippfreunden

Termine
jeweils mittwochs

01. / 08. / 22. Juli 2020 19. / 26. August 2020

Uhrzeit

14:00 Uhr – 15:00 Uhr

Ort

30974 Wennigsen, Wennigser Mark - kurz hinter dem Georgsplatz in der Wennigser Mark, unmittelbar am Toppius-Platz, zweigt der Weg links ab

Kurs Nr. 30 A

5 Treffen à 60 Minuten 35,00 € / 48,00 €

Kosten MG/NMG

Hinweise

Bitte ein Sitzkissen, evtl. auch eine leichte Decke und etwas zum Trinken mitbringen (begrenzte TN-Zahl)

Verbindliche Anmeldung / Info

Gudrun Vorreiter, info@kneippverein-wennigsen.de
Tel: 01577-3830971; 05108-6421842

NEUE KNEIPP-VORTRAGSREIHE

HEILPFLANZEN / SÄFTE IM HERBST

„VORBEUGEN IST DIE BESTE MEDIZIN“



Eine gesunde Lebensweise ist zur Erhaltung der Gesundheit wichtig. Hierbei spielt der Darm eine zentrale Rolle. Ist er doch die Wurzel unserer Lebenskraft. Ca 70 % des Immunsystems sitzt im Darm.



Die neue Gesundheitsreihe umfasst aktuelle Themen mit vielen alltagstauglichen Tipps, praktischen Beispielen, Informationsbroschüren und Kostproben. Jeweils **freitags um 18:00 – 19: 30 Uhr**

Datum	Nr	Vortragsthemen - Kurs Nr. 32
09.10.2020	1	Infektionsprophylaxe mit Pflanzenkraft: Heilpflanzensäfte, Tee, Ernährung
16.10.2020	2	Der Darm: Aufgaben, Schwächen, Stärkung mit Bitterkraft, Ernährung im Herbst / Winter
23.10.2020	3	Nerven, Schlaf, Psyche: Warum Schlaf für die Abwehrkraft wichtig ist. Pflanzensäfte
30.10.2020	4	Herz & Kreislauf in Schwung mit Heilpflanzensäften

Referentin: Hannelore Funk,
Heilpraktikerin, Buchautorin, Heilkräuterexpertin (SKA)

Der **Vortragsort** in Wennigsen wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Kosten pro Vortrag: MG/NMG 7,00 € / 10,50 €
begrenzte Teilnehmerzahl

Verbindliche Anmeldung:
bei Gabriele Grotstück, Tel.: 0157-33682587 oder 05103-1835,
info@kneippverein-wennigsen.de



HAUPTSACHE



Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Neustadtstr. 25 | 30974 Wennigsen

Tel.: 05103 - 70 55 70 | Fax: 05103 - 70 55 70

E-Mail: info@haupt-sache-ali.de

Roswitha Kaiser

Heil - Kräuter - Schmiede

HEIL-KRÄUTER-SCHMIEDE MIT ROSWITHA KAISER

VORTRAG UND MITMACH-WORKSHOPS

Datum / Uhrzeit / Thema



07.09.2020

Mo

18:00-
20:30 Uhr

Vortrag „Antivirale Kräuter und Heilpflanzen – ein natürlicher Virenschutz aus unserer Natur“

Normalerweise ist unser Immunsystem in der Lage mit Erkältungskrankheiten, grippalen Infekten oder der Influenza umzugehen, doch in mit der Coronakrise hat sich das gravierend verändert. Das Coronavirus SARS-CoV-2 stellt uns in allen Bereichen – medizinisch, wirtschaftlich, gesellschaftlich und persönlich vor riesen große Herausforderungen.

Im Vortrag möchte die Dozentin Ihnen zum einen zeigen warum der Coronavirus so schlimme Folgen für unsere Gesundheit haben kann und zum anderen wir mit Unterstützung aus der Natur unser Immunsystem stärken können.



14.09.2020

Mo

18:00-
21:00 Uhr

Mitmach-Workshop „Stärken Sie ihr Immunsystem und beugen Erkältungskrankheiten vor“

Schon in unseren normalen Erkältungszeiten leistet unser Immunsystem viel und jetzt in der Coronaphase leistet das Immunsystem Schwerstarbeit. Damit wir weiterhin gut und vor allem gesund durch diese schwierige Zeit kommen, sollten wir dafür sorgen, dass wir ein starkes Immunsystem haben und gut gegen Erkältungskrankheiten und Viren geschützt sind. Viel Bewegung, gesundes Essen und ausreichend Schlaf sind bereits gute Voraussetzung. Im Mitmach – Workshop bietet Ihnen die Dozentin zusätzliches Handwerkszeug mit dem Sie sich präventiv gesund halten und insbesondere die Atmungsorgane schützen. Aus verschiedenen Heilkräutern stellen wir praktisch eine kleine Heilpflanzen - Apotheke zusammen.



Mitmach-Workshop „Zur Ruhe kommen – gut Ein- und Durchschlafen“

Kennen Sie das, total müde gehen Sie zu Bett, doch wenn Sie liegen können Sie nicht einschlafen. Insbesondere die aktuelle Corona Situation lässt viele Menschen nicht schlafen. Schlafstörungen und die damit verbundenen Symptome zählen mit zu häu-

Fotos: R.Kaiser

26.10.2020

Mo

18:00-
21:00 Uhr

figsten Arztbesuchen. In Deutschland leidet jeder Dritte an Ein- und Durchschlafstörungen. Hält so eine Phase länger an, so treten neben Konzentrationsschwäche, erhöhte Aggressivitätsneigung, seelische und körperliche Beschwerden auf, diese reduzieren die Lebensqualität und Aufmerksamkeit. Soweit lassen Sie es nicht kommen. Mit unserem großen Schatz an Heilpflanzen und weiteren Informationen möchte die Dozentin Ihre Schlafqualität verbessern. Auch dieses ist ein Mitmach - Workshop. Jeder Teilnehmer nimmt neben vielen Informationen ein Kräuterkissen mit nach Hause.



Mitmach-Workshop „Kastanien – ein natürlicher Helfer in verschiedenen Lebenssituationen“

Die Kastanie wird als Baum der Fröhlichkeit beschrieben. In alter Kräuterliteratur lässt sich nachlesen, dass die Menschen früher Kastanien als Kaffeeersatz verwendet haben. In unserer heutigen Zeit nutzen wir die vielen positiven Heilwirkungen der Kastanie. Wir können ihre Früchte - die bekannten braunen Kastanien, Blüten, Blätter und Rinde nicht nur als natürliche Körperpflegemittel nutzen, sondern auch bei Rheuma, Gicht, Husten, Venenschwäche, Durchblutungsstörungen. In diesem interessanten Mitmach - Workshop lernen Sie die Heilpflanze und ihre nützlichen Qualitäten ganz neu kennen.

09.11.2020

Mo

18:00-
21:00 Uhr

Verschenken Sie in diesem Jahr doch einmal etwas ganz besonderes oder verwöhnen Sie sich selber mit wunderschönen Dingen aus der Natur und Heilpflanzenwelt. Mit selbstgemachten Geschenken signalisieren Sie auch eine besondere Wertschätzung gegenüber der Person die ihr Geschenk erhält. Wir stellen auf Basis von naturheilkundlichen Zutaten verschiedene her, füllen sie in kleine Gläser oder Fläschchen ab, beschriften und verzieren sie.



Selbstgemachte Weihnachtsgeschenke aus der Natur

28.11.2020

Sa

09:00-
14:00 Uhr**Leitung:** Frau Roswitha Kaiser,

Kneipp-Gesundheitstrainerin (Sebastian-Kneipp-Akademie)

Lehrerin für Pflegeberufe // Pflegefachkraft

Der **Vortragsort** in Wennigsen wird rechtzeitig bekannt gegeben.**Workshops** finden statt im Kneipp-Treffpunkt, Wennigsen, Neustadtstr.38**Kosten MG / NMG:**

- Vortrag: (begrenzte TN-Zahl) 7,00 € / 10,50 €

- Mitmach-Workshop (max. 8 TN): 14,00 € / 18,00 € +Materialkst. 5,00€

- Sem.„Weihnachtsgeschenke“ (max. 8 TN): 20 €/30 € +Materialkst.12,00€

Verbindliche **Anmeldung** bei:Gudrun Vorreiter, info@kneippverein-wennigsen.de

Tel: 01577-3830971; 05108-6421842

KURSREIHE
FÜR ANGEHÖRIGE MIT SCHWERPUNKT
„DEMENZ VERSTEHEN“

7 Termine, dienstags 18:30 Uhr; Dauer: 2:15 Stunden

Angehörige fühlen sich oft hilflos, wenn sie erkennen, dass ein nahestehender Mensch zunehmend vergesslich wird, ständig nach etwas sucht oder sogar beschimpft wird. Wir haben inzwischen über 1,3 Millionen Menschen, die an Demenz erkrankt sind. Eine Demenz hat viele Gesichter. Nehmen Sie die Gelegenheit wahr, sich umfassend zu informieren. Stellen Sie Fragen.

Die Reihenfolge der Themeninhalte und die Inhalte selbst können sich je nach Interesse der Gruppe ein wenig verändern, da auf die konkreten Belange der Gruppenmitglieder eingegangen wird.

Datum	Nr	Vortragsthemen
25.08.2020	1	Unterschiedliche Formen von Demenzerkrankungen, Stadien der Alzheimer Demenz
01.09.2020	2	Diagnostik und Therapie, Demenztests
08.09.2020	3	Demenzgerechte Kommunikation/Validation; Realitätsorientierungstraining
15.09.2020	4	Pflegestärkungsgesetz, Begutachtung durch den MDK
22.09.2020	5	Hilfsmittel und deren Einsatz zu Ausprobieren in Kooperation mit einem Sanitätshaus
29.09.2020	6	Selbstpflege, was bereitet pflegenden Angehörigen Stress, Entspannungsangebote
06.10.2020	7	Beschäftigung- und Betreuungsangebote

Kurs Nr. 33 Leitung: Frau Roswitha Kaiser, Kneipp-Gesundheitstrainerin (Sebastian-Kneipp-Akademie) Lehrerin für Pflegeberufe// Pflegefachkraft

Veranstaltungsort:

Kneipp-Treffpunkt, 30974 Wennigsen, Neustadtstr. 38

Kosten fallen nicht an; begrenzte Teilnehmerzahl

Verbindliche **Anmeldung** bei Karola Nolte,

Tel.: 05103-3547 bzw. info@kneippverein-wennigsen.de



PRAXISKURS

zur vitalstoffreichen Ernährung



Termin 28. Oktober 2020 (Mittwoch) 17:00 –21:00 Uhr „ESSEN FÜR UNSER IMMUNSYSTEM“

Alle reden über das Immunsystem, wir tun etwas dafür mit vitalstoffreicher Vollwertkost.

Seien Sie dabei, wenn wir Brot und/oder Brötchen aus frisch gemahlenem Vollkornmehl backen, leckere Brotaufstriche herstellen und vitalstoffreiche Salate zubereiten.

Etwas Warmes und etwas Süßes wird es auch geben.

Wir freuen uns auf Sie ☺



Leitung:
Angela Jordan

Ärztlich gepr. Gesundheitsberaterin
GGB

Fotos: Vorreiter



Vordruck kann angefordert werden bei Gudrun Vorreiter,
info@kneippverein-wennigsen.de
Tel: 01577-3830971; 05108-6421842

Ort : Grundschule Bredenbeck, Lehrküche, Schulstr. 14
30974 Wennigsen (OT Bredenbeck)

Kosten
MG/NMG

Jeweils 14,00 € / 21,00 €
zzgl. Kosten für Zutaten

Hinweis

Begrenzte Teilnehmerzahl (max. 12 TN)

Bitte mitbringen:

scharfes Messer, Schürze, Geschirrtuch,
Behältnis für evtl. übrig bleibende Kostproben

VERANSTALTUNGEN



SPIELENACHMITTAGE

zur Förderung

der Gehirnaktivitäten

Datum	Jeden 1. Mittwoch im Monat
Treffpunkt Winterzeit:	16:00 Uhr Marktrestaurant, Gehrden, Am Markt 6 15:00 Uhr Treffen
Hinweis	begr. Teilnehmerzahl, entsprechend der Corona-Regeln
Anmeldung / Info	Bärbel Stachel, Tel.: 05108-8768797 mobil: 0160-6690123, baerbel.stachel@kneippverein-wennigsen.de <i>Vertretung:</i> Brigitte Ziegler, Tel.: 05108-921209 (AB), brigitte.ziegler@kneippverein-wennigsen.de

Marktrestaurant Linie 10

DEUTSCHE UND MEDITERRANE KÜCHE · CAFÉ · BAR · COCKTAILS

Am Markt 6 · 30989 Gehrden
Tel.: 05108-2098 · Mobil: 0151-45629359

VERANSTALTUNGEN**KAFFEEKLATSCH**

**gemütliches
Beisammensein**



Foto: Vorreiter

Datum	Jeden 3. Mittwoch im Monat
Treffpunkt	15:00 Uhr im Kneipp-Treffpunkt Wennigsen
Hinweis	Begrenzte Teilnehmerzahl, entsprechend der Corona-Regeln
Verbindliche Anmeldung bei Karola Nolte, Tel.: 05103-3547 bzw. karola.nolte@kneippverein-wennigsen.de	

pinkenburg
hotel · restaurant · biergarten

- Geburtstage – Hochzeiten – Konfirmation/Kommunion
Wir haben für jeden Anlass die passende Lösung.
Genießen Sie A la Carte unsere Deutsche und
internationale Küche

Hotel Restaurant Pinkenburg
Inh. Nico Christou
Hauptstraße 6
30974 Wennigsen

Tel. 05103 555 8212
Fax 05103 555 8211
info@pinkenburg.de
www.pinkenburg.de

Öffnungszeiten:
Mo Ruhetag
Di - Do 17 – 22 Uhr
Fr - Sa 12 – 22 Uhr
So 12 – 21 Uhr
Feierlichkeiten und Hotelbetrieb sind
Öffnungszeiten unabhängig



Kneipp-Gesundheitsvisite WALDBADEN – eine einfache und gesunde Sache

Seit ein paar Jahren ist das Waldbaden in den Blickpunkt gerückt, wobei Impulse und Erfahrungen aus Japan einfließen. Dort wurde Shinrin-yoku 1982 vom Ministerium für Landwirtschaft, Forst und Fischerei eingeführt und beworben. Ein tiefer, dunkler und Geräusche abschirmender Wald mit seinem weichen Boden und den besonderen Gerüchen hat etwas Faszinierendes. An japanischen Universitäten wurde ein Forschungszweig für Waldmedizin eingeführt und dadurch konnten gesundheitliche Wirkungen von Aufenthalten im Wald bestätigt werden. So wirkt ein Spaziergang im Wald entspannend, Blutdruck und Puls werden gesenkt und auch das Stresshormon Cortisol und dies im Gegensatz zu einem Spaziergang in der Stadt.

Dennoch bleibt die Frage nach dem Hauptwirkprinzip eines Spaziergangs im Wald offen. Gehen in ruhiger Umgebung hat etwas Mediatives, auch Pausen im Wald können für ungestörte Meditation, Gebete, Nachdenken genutzt werden. Das milde Waldklima der walddreichen Mittelgebirge hat die Kurortwissenschaft schon seit rund 100 Jahren dem Reizklima der Meere und dem im Hochgebirge als moderat und für viele Kurpatienten als besonders günstig eingeteilt. Der Waldluft sollte besonders viel Sauerstoff – besonders auch im „aktivierten“ Zustand des Ozons – enthalten (davan löste man sich, als das Ozon als Umweltgift in den Städten angesehen wurde), sowie die ätherischen Öle mit den Terpenen der Nadelbäume. Darüber hinaus wurden besondere elektrische Kräfte und mitunter sogar besondere „Schwingungen“ im Wald vermutet, aber nie überzeugend nachgewiesen, seien es Schallwellen oder elektromagnetische Wellen. Die ätherischen Öle der Waldluft erreichen jedoch bei Inhalation (im Gegensatz Bädern mit hochdosierten Badezusätzen) niemals pharmakologisch relevante Mengen im Blut oder den Organen, sondern können nur im Sinne einer Aromatherapie über unser Riechorgan wirken. Insofern darf man hinterfragen, ob man (als weitgehend Gesunder) für die angenehmen und gesundheitsfördernden Aufenthalte im Wald gleich einen Kurs oder einen Trainer benötigt. Vielleicht mag man lieber nach Gefühl selbst die Gehstrecke, Geschwindigkeit und Pausen bestimmen und sich seinen Lieblingswald selbst aussuchen. Man mag auch entscheiden, ob man das Handy ausschaltet. Manch einer fühlt sich im dunklen Wald nicht so wohl wie in lichten Laubwäldern; manch eine Lichtung eignet sich für ein Sonnenbad. Andererseits berichten Therapeuten, dass Übungen zur Entspannung, Meditation, Yoga, Atemtherapie bei Patienten mit psychischen Störungen besser im Wald funktionieren als im Behandlungs- oder Übungsraum.

Der Wasserdoktor und Kräuterpfarrer war Ende des 19. Jahrhunderts ein entschiedener Befürworter relativ zügigen Spazierengehens an „frischer Luft“ in entsprechend luftiger Kleidung. Die bunte Mischung aus Wald, Feld und Wiesen im Voralpengebiet bietet neben dem Wald auch wunderschöne Ausblicke, sogar bis auf das Alpenpanorama. Das finde ich noch schöner und beeindruckend als Naturerlebnis als „nur“ einen Wald.

(Prof. Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke, Abt. Naturheilkunde-Charité Berlin
 Kneipp-Bund e.V., Adolf-Scholz-Allee 6-8, 86825 Bad Wörishofen, Tel. 08247.30 02-102,
 info@kneippbund.de)

AUSFLUG AUF DER LEINE



KANU - PADDELTOUR im Herzen von Hannover

Datum	23. August 2020	Sonntag
Start /Treff	13:00 Uhr Dauer ca. 2-3 Stunden Parkplatz Sportleistungszentrum, 30169 Hannover, Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 2A	
Kosten	20 € / Person; die Kosten für die Teilnahme sind vor Ort und vor Durchführung der Tour in bar zu entrichten. Auslagen werden in Rechnung gestellt, wenn angemeldete TN kurzfristig bzw. gar nicht absagen.	
Verpflegung	Rucksackverpflegung bitte mitbringen	

Tourbeschreibung: Wer auf der Leine mitten im Herzen von Hannover in ein Kanu steigt, vergisst schnell, dass die Großstadt nah ist. Vom Boot aus eröffnen sich völlig neue, überraschende Perspektiven. Idyllisch schlängelt sich die Leine durch die Calenberger Neustadt. Dort erwartet uns eine urige Flusslandschaft. Vorbei an kleinen, romantischen Bootstegen und unter historischen, alten Brücken geht es zum bekannten Leineschloss. Einen besonderen Reiz bietet die Fährmannsinsel in Linden. Es gibt dort eine schön gelegene und vielbesuchte Strandbar. Hier können wir gemütlich im Liegestuhl einen heißen Kaffee oder ein kühles Getränk genießen.

Hinweis: Die Tour ist auf 30 Teilnehmer begrenzt.

Wir fahren in robusten, kippstabilen 3er- oder 4er- Kanus. Schwimmwesten und wasserdichte Gepäcktonnen werden zur Verfügung gestellt. Vor der Kanutour bekommen wir eine ausführliche und qualifizierte Einweisung in die Paddeltechnik sowie Verhaltensregeln auf dem Wasser. Zusätzlich erhalten wir Sicherheitshinweise und Informationen zum Streckenverlauf. Und dann geht's ab ins Boot...

Voraussetzungen: Normale Kondition, **Schwimmkenntnisse** und Spaß am Erleben der Natur.

Tips: Bitte an witterungsbedingte Kleidung und evtl. Wechselwäsche in einem Plastikbeutel denken / Sonnenschutz (Sonnenmilch, Kopfbedeckung etc.) / Brillenträger sollten ein Brillenband mitnehmen

Verb. Anmeldung bei Burkhard Kilian **per Mail** und Angabe der Handynummer bis zum 31.07.2020:
burkhard.kilian@kneippverein-wennigsen.de

Rückfragen unter Tel.01575-72 78 819



MEHR- / TAGESFAHRTEN**WANDERWOCHE IN DER VULKANISCHEN AHR-EIFEL****30. August 2020 – 05. September 2020** (Sonntag – Samstag)*Restplätze vorhanden***An-/Abreise:** mit der Bahn in die Eifel**Programm:** kann angefordert werden**Standort:** Hotel Dreimäderlhaus, Winnerath**Weitere Informationen und Anmeldung:**

Gudrun Vorreiter,
 mobil erreichbar: 01577-3830971,
 Telefon: 05108-6421842 (AB)
gudrun.vorreiter@kneippverein-wennigsen.de

TAGESTOUR ALTES LAND & APFELERNTFEST**Termin:** 23. September 2020 (Mittwoch)**Veranstalter:** Reisedienst Rinder-Bustouristik, Barsinghausen**Abfahrt:** 08:00 Uhr Wennigsen Bahnhof**Rückkehr:** ca. 19:30 Uhr

Zweistündige Rundfahrt „Altes Land“ mit Gästeführer/in; „Pflückermahlzeit“ incl. Apfelsaft und Mineralwasser; Begrüßung mit Altländer Spezialität, Obsthofführung mit Möglichkeit zum Selbstpflücken (Äpfel: 1,00 € pro Kilo, zahlbar vor Ort), Vorführung der historischen Apfelsortiermaschine und Obstprobe; Kaffeegedeck (1 großes Stück Apfelkuchen mit Sahne, Kaffee/Tee satt), Möglichkeit zum Einkauf im Hofladen.

Kosten: 51,00 € p.P.**Verbindliche Anmeldungen bis zum:**

15. Sept. 2020 bei: Karola Nolte, 05103/3547
karola.nolte@kneippverein-wennigsen.de



Foto: Vorreiter

AUSFLÜGE / BESICHTIGUNGEN / FÜHRUNGEN**Kommt mit zum sozialen Stadtrundgang**

Asphalt zeigt euch das andere Hannover.

Die Asphalt-VerkäuferInnen führen euch zu Orten, an denen Wohnungslose keine Randgruppe sind.

Ein außergewöhnlicher Stadtrundgang - von ExpertInnen der Straße geführt.

Datum	Im Oktober 2020	der konkrete Termin wird voraussichtlich bei Anmeldung mitgeteilt werden können
Treffpunkt	10.30 Uhr am Ernst-August-Denkmal vor dem Hauptbahnhof in Hannover Mit der S1 ab Wennigsen um 10:00 Uhr und ab Weetzen um 10:06 Uhr ist der Treffpunkt zeitgerecht zu erreichen.	
Kosten: 5 € Spende pro Person Begrenzte Teilnehmerzahl		
Anmeldung ab 10. September 2020 bei Karin Losert, Tel. 05108-3322 (am besten abends) karin.losert@kneippverein-wennigsen.de		

Besuch des Diakonischen Werkes Stadtverband

Am 12. November 2020 findet in Hannover eine Information über das Haus für die Seele statt. Hilfe für alle Menschen bieten die einzelnen Abteilungen. Der Diakonie Pastor, Herr Müller Brandes, erklärt uns seine Angebote an diesem Nachmittag.

Datum	12. November 2020	Donnerstag
Treffpunkt	13:45 Uhr, Hannover, Burgstr. 10 (Altstadt) Beginn: 14:00 Uhr – 16:00 Uhr incl. Kaffee und Tee	
Hinweis	Begrenzte Teilnehmerzahl	
Kosten	ca. 5,00 € p.P. (Spende) zzgl. Fahrtkosten	
Verbindliche Anmeldung bis zum 02.11.2020 bei Anke Meyer, Tel. 05103-3566		

KURSANGEBOTE

Kurs-Nr. 1	Wirbelsäulengymnastik
Leitung	Frau Helga Wolff
Wochentag	donnerstags
Uhrzeit	13:45 - 14:45 Uhr
Ort	Wennigsen , Turnhalle Im Lindenfelde
Übungseinheiten	Dauerkurs im 12-er Abrechnungsmodus
Kosten MG/NMG	39,00 € / 52,00 €
Anmeldung / Info	Gabriele Grotstück, Tel.: 0157-33682587 oder Tel. 05103-1835, info@kneippverein-wennigsen.de

Kurs-Nr. 2	Wirbelsäulengymnastik
Leitung	Frau Caren Gerlach
Wochentag	freitags
Uhrzeit	18:30 – 19:30 Uhr
Ort	Bredenbeck , Turnhalle der Grundschule
Übungseinheiten	Dauerkurs im 12-er Abrechnungsmodus
Kosten MG/NMG	39,00 € / 52,00 €
Anmeldung / Info	Gabriele Grotstück, Tel.: 0157-33682587 oder Tel. 05103-1835, info@kneippverein-wennigsen.de bzw. auch Tel. 05109-63593 (Frau Arlt)

Kurs-Nr. 3	Hatha-Yoga
Leitung	Frau Margarete Krebs, Yogalehrerin BDY/EYU, Kurse zertifiziert durch die Zentrale Prüfstelle Prävention
Wochentag	mittwochs (außer in den Schulferien)
Uhrzeit	09:00 – 10:15 Uhr
Ort	Gehrden , Agnes-Miegel-Str. 1, Elternschule
Übungseinheiten	12-er Abrechnungsmodus
Kosten MG/NMG einschl. Raummiete	53,00 € / 66,00 €
Anmeldung / Info	Gudrun Vorreiter, mobil: 01577-3830971, Tel. 05108-6421842, Email: info@kneippverein-wennigsen.de

KURSANGEBOTE

Kurs-Nr. 4	Hatha-Yoga
Leitung	Herr Uwe Schrader
Wochentag	dienstags fortlaufend (außer in den Schulferien)
Uhrzeit	17:45 – 19:00 Uhr
Ort	Wennigsen / Degersen, Sprachheilkindergarten, Am Kindergarten 4a
Übungseinheiten	Dauerkurs im 12-er Abrechnungsmodus
Kosten MG /NMG	53,00 € / 66,00 €
Anmeldung / Info	Gudrun Vorreiter, mobil: 01577-3830971, Tel. 05108-6421842 Email: info@kneippverein-wennigsen.de



Foto: Vorreiter

Kurs-Nr. 5	Hatha-Yoga
Leitung	Herr Uwe Schrader
Wochentag	dienstags (außer in den Schulferien)
Uhrzeit	19:15 – 20:30 Uhr
Ort	Wennigsen / Degersen, Sprachheilkindergarten, Am Kindergarten 4a
Übungseinheiten	Dauerkurs im 12-er Abrechnungsmodus
Kosten MG /NMG	53,00 € / 66,00 €
Anmeldung / Info	Gudrun Vorreiter, mobil: 01577-3830971, Tel. 05108-6421842, Email: info@kneippverein-wennigsen.de

KURSANGEBOTE

Kurs-Nr. 6	Hatha-Yoga
Leitung	Frau Margarete Krebs, Yogalehrerin BDY/EYU, Kurse zertifiziert durch die Zentrale Prüfstelle Prävention
Wochentag	mittwochs (außer in den Schulferien)
Uhrzeit	10:30 - 11:45 Uhr
Ort	Gehrden , Agnes-Miegel-Str. 1, Elternschule
Übungseinheiten	Dauerkurs im 12-er Abrechnungsmodus
Kosten MG/NMG	53,00 € / 66,00 €
Anmeldung / Info	Gudrun Vorreiter, mobil: 01577-3830971, Tel. 05108-6421842, , Email: info@kneippverein-wennigsen.de



Foto: Vorreiter

Kurs-Nr. 7	Heigl-Bewegungstraining in der Natur BEWEGUNG ATMUNG ENTSPANNUNG
Leitung	Frau Giesela Lembke
Termine	dienstags - aktueller Blockkurs 09.06.-25.08.2020; <i>Folgetermine werden durch die Medien bekanntgegeben</i>
Uhrzeit	17:00 – 18:00 Uhr
Ort	Gehrden , V.-Reden-Park, Eingang Franzburger Str.
ÜE	Blockkurs mit 11 ÜE
Kosten	40,00 € / 50,00 € (MG/NMG)
Anmeldung / Info	Brigitte Ziegler, Tel.: 05108-921209 (AB) brigitte.ziegler@kneippverein-wennigsen.de



KURSANGEBOTE

Kurs-Nr. 8	Progressive Relaxation (PM) nach Jacobson
Leitung	Frau Dagmar Ihmels
Wochentag	montags 17:00 – 18:00 Uhr
Ort	Bredenbeck , Grundschule, Schulstraße 14
Übungseinheiten	Dauerkurs im 12-er Abrechnungsmodus
Kosten MG/NMG	39,00 € / 52,00 €
Anmeldung / Info: Tel. 05045-912010 / ihmels_dagmar@aol.de bzw. Gabriele Grotstück, Tel.: 0157-33682587 oder Tel. 05103-1835 info@kneippverein-wennigsen.de	

Kurs-Nr. 9	Atemtraining/Gymnastik auf dem Stuhl und PR nach Jacobson
Leitung	Frau Dagmar Ihmels
Wochentag	dienstags 11:30 – 12:30 Uhr
Ort	Wennigsen , Hauptstr. 31 A (Gesundheitszentrum)
Übungseinheiten	Dauerkurs im 12-er Abrechnungsmodus
Kosten MG/NMG einschl. Raummiete	49,00 € / 62,00 €
Anmeldung / Info: Tel. 05045-912010 / ihmels_dagmar@aol.de bzw. Gabriele Grotstück, Tel.: 0157-33682587 oder Tel. 05103-1835 info@kneippverein-wennigsen.de	

Kurs-Nr. 10	Funktions- und Beckenbodentraining für Männer
Leitung	Frau Dagmar Ihmels
Wochentag	dienstags 10:15 – 11:15 Uhr
Ort	Wennigsen , Hauptstr. 31 A (Gesundheitszentrum)
Übungseinheiten	Dauerkurs im 12-er Abrechnungsmodus
Kosten MG/NMG incl. Raummiete	54,00 € / 67,00 €
Anmeldung / Info: Tel. 05045-912010 / ihmels_dagmar@aol.de bzw. Gabriele Grotstück, Tel.: 0157-33682587 oder Tel. 05103-1835 info@kneippverein-wennigsen.de	

KURSANGEBOTE

Kurs-Nr. 15		Leichte und lockere Fitness mit der ENERGY DANCE® Methode - das "gute Laune Bewegungstraining"
Raus aus dem Kopf, rein in den Körper! Das ganzheitliche Fitnessstraining für mehr Beweglichkeit, Kraft und Koordination. Für jedes Lebensalter und körperliche Konstitution !		
Leitung:		Frau Alexandra Steinmeier, ausgebildet in der Energy Dance Methode als Dynamic Flow Trainerin
Wochentag	montags	19:00 – 20:00 Uhr
Ort	Wennigsen , Neustadtstraße 19A, Familien-, Gesundheits- und Bildungszentrum	
Übungseinheiten	Dauerkurs im 12-er Abrechnungsmodus	
Kosten MG/NMG	49,00 € / 62,00 €	
Info	Karola Nolte, Tel. 05103-3547 E-Mail: info@kneippverein-wennigsen.de	
Mitzubringen	Fitnessmatte, Turnschuhe, Sportkleidung, Getränk	



*Das Reiseziel für Ihren Urlaub, Gruppenaufenthalt,
Treffpunkt für Alleinreisende ...*

... Kurzaufenthalte, Gesundheitswochen (auch mit Krankenkassenzuschuss) verschiedene Kuren, Seminare, Tagungen, Schulungen sowie Aus- und Fortbildungen

Wir bieten mehr als nur Urlaub:

- ▶ Gute Verkehrsanbindung mit Auto, Bahn oder Fernreisebus
- ▶ Großes, kostenloses Wellness-, Aktiv-, Freizeit- und Kneipp-Programm
- ▶ Diverse Tagungsräume und Mehrzweckhalle
- ▶ Schwimmbad- und Saunanutzung
- ▶ Regionale Schlemmerkost; gesunde, leichte Vital- und vegetarische Kost; Vollwertkost; Fasten und Diäten
- ▶ Ausflüge zu vielen Natur- und Kulturstätten im romantischen Nationalpark Harz
- ▶ **Wir kümmern uns gerne auch um Ihre Gruppenreise-Planung, inkl. Freizeitprogramm, An- und Abreise!**

Kneipp HOTEL
aktiv & gesund

**Heikenberg
Bad Lauterberg**

Heikenbergstraße 21
37461 Bad Lauterberg
Telefon 05524 857-0
Fax 05524 6741
info@heikenberg.de
www.kneippbundhotel.de

KURSANGEBOTE**Kurs-Nr. 25 YOGA FÜR MÄNNER**

Vielleicht wollte „Mann“ ja eigentlich schon einmal gern einen Yogakurs besuchen, aber so als Exot unter Frauen dann doch lieber nicht! Jetzt können Sie in diesem Kurs nur unter Männern die vielfältigen Wirkungen von Yoga erfahren und lernen sich zu entspannen und abzuschalten. Vielleicht den Körper neu entdecken, Geschmeidigkeit erhalten oder wieder entwickeln.

Leitung	Herr Uwe Schrader
Wochentag	dienstags (außer in den Schulferien)
Uhrzeit	09:30 – 10:45 Uhr
Ort	Wennigsen / Holtensen, Dorfgemeinschaftshaus, Querstr. 1A
Übungseinheiten	Dauerkurs im 12-er Abrechnungsmodus
Kosten MG /NMG	53,00 € / 66,00 €
Hinweis	Matte bitte mitbringen
Anmeldung / Info	Gudrun Vorreiter, Tel.: 05108-6421842 bzw. 01577-3830971 Email: info@kneippverein-wennigsen.de



Foto: Quäker

KURSANGEBOT WALDBADEN

ZWEI TERMINE !!

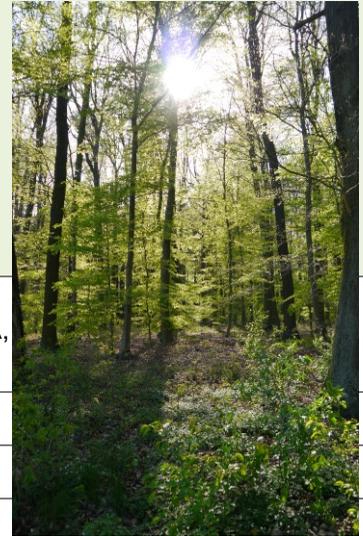
“ Heilendes und achtsam begleitetes WALDBADEN“

„Alles was wir brauchen, um gesund zu bleiben, hat uns die Natur reichlich geschenkt“ (Sebastian Kneipp)

„Shinrin Yoku“ – das Waldbaden, ein positiver Trend aus Japan wissenschaftlich erforscht, belegt, was wir schon lange wissen. Die positive Kraft des Waldes und seine Duftstoffe - die Ätherischen Öle - stärken unsere Gesundheit. Das Waldbaden wird professionell begleitet und ist somit weit mehr als nur ein Spaziergang. Achtsamkeitsübungen unterstützen die nachhaltige Wirkung. Was können Sie sich nun konkret unter dem Waldbaden vorstellen? Neben einem achtsamen Spaziergang genießen wir den Wald mit allen Sinnen. Atemgymnastik, Meditationsübungen und Rituale werden uns auf dem Weg begleiten.

Heilendes Waldbaden

- als Stress- und Burnout Prophylaxe
- zur Herz- Kreislaufstärkung und Blutdruckregulation
- bei Depression
- stärkt das Immunsystem
- unterstützt die Krebsprophylaxe
- fördert das Ein- und Durchschlafen



Leitung Kurs Nr. 26	Frau Roswitha Kaiser Kneipp-Gesundheitstrainerin SKA, Naturcoach (zertifiziert)	Foto: Vorreiter
Termin	09. September 2020 (Mi)	
Uhrzeit	14:00 Uhr – 17:00 Uhr)	
Termin	19. September 2020 (Sa)	
Uhrzeit	11:00 – 14:00 Uhr	
Treffpunkt	Naturfreundehaus, Im Bullerbach Tal, 30890 Barsinghausen	
Kosten	12,00 € / 15,00 € MG/NMG	
Hinweise	Witterungsbedingt angepasste Bekleidung, Getränke und Snacks bitte mitbringen, TN begrenzt, max. 12 Teilnehmer	
Info / Verb. Anmeldung: Gudrun Vorreiter Tel: 01577-3830971, 05108-6421842, info@kneippverein-wennigsen.de		

KURSANGEBOTE

Kurs-Nr. 27	PILATES	
Ganzheitliches Körpertraining für mehr Beweglichkeit und Lebensfreude, bewusste Bewegungsabläufe zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Selbstwahrnehmung durch besondere Konzentration auf Körper und Atmung		
Wochentag	donnerstags	17:00 – 18:00 Uhr
Ort	Wennigsen , Neustadtstraße 19A, Familien-, Gesundheits- und Bildungszentrum	
Übungseinheiten	Dauerkurs im 12-er Abrechnungsmodus	
Kosten MG/NMG	45,00 € / 56,00 €	
Anmeldung / Info	Karola Nolte, Tel. 05103-3547 E-Mail: info@kneippverein-wennigsen.de	
Mitzubringen	Yoga Matte; bequeme Kleidung; Getränk	

TriloChi® ... mit dem achtsamen Körpertraining zu sorgfältig ausgewählter Musik. Weiche, runde und fließende Bewegungen aus den Bereichen Tai Ji, Qi Gong, Pilates, Chi Yoga und Rückentraining bringen die Lebensenergie (Chi) in einen harmonischen Fluss, wirken ausgleichend und wohltuend auf Körper und Geist.	
Leitung Kurs-Nr. 28	Frau Silke Andresen , TriloChi (R) Kursleiterin ÜL in der Gesundheits- Prävention, im Reha Sport
Wochentag	montags
Uhrzeit	17:45 – 19:00 Uhr
Ort	Wennigsen / Holtensen , Dorfgemeinschaftsheus, Querstr. 1A
Übungseinheiten	Dauerkurs im 10-er Abrechnungsmodus
Kosten MG/NMG	44,00 € / 55,00 €
Yoga Matte, bequeme Kleidung, dicke Socken und ggf. eine Decke für die Entspannung bitte mitbringen	
Anmeldung/ Info	Karola Nolte, Tel. 05103-3547 E-Mail: info@kneippverein-wennigsen.de

KURSANGEBOTE

Kurs Nr. 30

Klangmeditation

In der Klangmeditation hat die Klangschale keinen direkten Kontakt mit dem Körper. Die Wirkung erfolgt ausschließlich über die sanft bis kräftigen Klänge, Töne und Vibrationen der angeschlägelten Schalen. Eine tiefe Entspannung setzt ein und die Stresshormone werden deutlich reduziert. So kann der Körper eine Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele herstellen und die Selbstheilungskräfte aktivieren. Die Einleitung in die Klangmeditation wird ähnlich wie bei einer Phantasiereise mit Worten eingeleitet.



Quelle: Roswitha Kaiser



Quelle: Katrin Kaiser MHH

Leitung**Frau Roswitha Kaiser**

Kneipp-Gesundheitstrainerin SKA

Klangmassagepraktikerin Peter Hess®

**7 Übungseinheiten
(Blockkurs)****27. August – 08. Oktober 2020 (donnerstags)****Uhrzeit****18:00 Uhr – 19:30 Uhr****Ort****30974 Wennigsen, Neustadtstraße 19A**

Familien-, Gesundheits- und Bildungszentrum

Kosten MG/NMG**7 ÜE à 90 Minuten 42,00 € / 52,50 €****Hinweise**

Bitte dicke Matte, dicke Socken und etwas zum Trinken mitbringen / begrenzte TN-Zahl

**Verbindliche Anmeldung /
Info**Gudrun Vorreiter,
info@kneippverein-wennigsen.de
Tel: 01577-3830971; 05108-6421842

KURSANGEBOTE

Kurs-Nr. 31	LINE DANCE	
Line Dance ist eine eigenständige Tanz Art, die zu den American Line & Western Dances gehört. Ein Tanzpartner ist nicht erforderlich. Es wird in Linien neben- und hintereinander getanzt. Line Dance ist für alle Altersstufen geeignet. Das Erlernen der festgelegten Choreographien hält auch die „grauen Zellen“ in Schwung.		
Leitung	Frau Claudia Vogt	
Wochentag	mittwochs	
Uhrzeit	18:30 – 19:30 Uhr	
Ort	30974 Wennigsen, Neustadtstraße 19A Familien-, Gesundheits- und Bildungszentrum	
Übungseinheiten	Dauerkurs im 12-er Abrechnungsmodus	
Kosten MG/NMG	49,00 € / 62,00 €	
Mitzubringen	Turnschuhe, Sportkleidung, Getränk	
Anmeldung / Info	Karola Nolte, Tel. 05103-3547 E-Mail: info@kneippverein-wennigsen.de	

holz-müller

- Zimmertüren
- Parkett und Laminatböden
- Sichtschutzzäune
- Terrassen aus Holz und WPC
- Gartenholz, Gartenhäuser
- Bedachungen aus Kunststoff und Metall
- Vordächer

... und vieles mehr!



Verlegen ganz ohne Klick, mühelos und schnell!

Neu im Programm

Objectflor Vinyl Bodenbeläge

In Top-Qualität, langlebig, umweltfreundlich und leise

Wir beraten Sie gerne ausführlich!

Bau- und Holzfachhandel mit Heimwerkermarkt

holz-müller

WENNIGSEN-HOLTENSEN

Bredenbecker Str. 5-7 an B 217

Tel. 05109/569790

Ständige Sonderangebote

Bar-Abholpreise, inkl. MwSt. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

WALKING IN WENNIGSEN:

Offener Walkingtreff ohne ÜL-Begleitung

Montags und donnerstags von 8:30 - 9:30 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz am Waldkater, für Mitglieder des Kneipp-Vereins kostenlos. „Smovey“-Ringe können als ergänzendes Gerät mitgenommen werden - für fortgeschrittene Walker bietet es eine neue Herausforderung, begeistert aber auch Neueinsteiger.

Auskünfte: Tel.: 01520-1437143, info@kneippverein-wennigsen.de

ABEND-WALKING (NORDIC-WALKING)

Offener Walkingtreff ohne ÜL-Begleitung

Montags und donnerstags von 18:00 - 19:00 Uhr

(Winterzeit) von 16:00 - 17:00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz am Waldkater, für Vereins-Mitglieder kostenlos.

Auskünfte: Helmut Pleines,

Tel. 05103-3716, helmut.pleines@kneippverein-wennigsen.de

WALKING IN GEHRDEN

Montags von 09:00 Uhr - 10:00 Uhr

Beginnen Sie die Woche am Montagmorgen mit gesundheitsfördernder Bewegung beim Walking / Nordic Walking.

Treffpunkt: 30989 Gehrden, Ottomar-von-Reden-Park, Haupteingang Parkstraße, vis-à-vis vom Parkplatz Lemmier Straße, für Mitglieder des Kneipp-Vereins kostenlos.

Auskünfte: Gisela Gehrman, ausgebildete Walking-Übungsleiterin

Tel: 05108-5370, gisela.gehrmann@kneippverein-wennigsen.de

„Kaum irgend ein Umstand kann schädlicher auf die Gesundheit wirken als die Lebensweise unserer Tage: ein fieberhaftes Hasten und Drängen aller im Kampfe um Erwerb und sichere Existenz. Es muss das Gleichgewicht hergestellt werden zwischen der Lebensweise und dem Verbrauch an Nervenkraft. Haben viele nicht Gelegenheit zur Erhaltung und Vermehrung ihrer Kräfte, so ist es notwendig, dass wenigstens zeitweilig alle Teile des Körpers geübt und in Bewegung gesetzt werden.“ (Zitat gekürzt)

*Sebastian Kneipp, *17-05-1821, †17-06-1897,*

Deutscher Pfarrer und Hydrotherapeut

BOULEN MIT KNEIPPFREUNDEN

Aufgrund der großen Nachfrage unserer Mitglieder bieten wir sowohl in Gehrden als auch in Wennigsen diese beliebte Kugelsportart an. Zwei engagierte Trainerinnen und Mitglieder unseres Vereins, Inge Genius und Rita Wegener, vermitteln Kenntnisse für dieses Spiel. Die Regeln sind recht einfach zu erlernen. In der Regel spielen zwei Mannschaften mit Metallkugeln gegeneinander, die aus ein bis drei Spielern bestehen. Das Ziel ist es, mit den eigenen Kugeln möglichst nah an eine Zielkugel zu gelangen (das sog. Schweinchen). Diese Zielkugel und die Kugeln des Gegners können dabei auch weggeschossen werden.

Kugeln bitte nach Möglichkeit mitbringen.

BOULE IN GEHRDEN IM VON-REDEEN-PARK

Montags 15:00 Uhr - 16:00 Uhr

(Winterzeit) 14:00 Uhr - 15:00 Uhr

Treffpunkt: 30989 Gehrden, Ottomar-von-Reden-Park

BOULE IN WENNIGSEN

Donnerstags 15:00 Uhr - 16:00 Uhr

(Winterzeit) 14:00 Uhr - 15:00 Uhr

**Treffpunkt: 30974 Wennigsen, Im Lindenfelde 2
(vor der Turnhalle)**



Infos erteilen die Trainerinnen:

Inge Genius, Tel. 05108-6080920 inge.genius@kneippverein-wennigsen.de

Rita Wegener, Tel. 05108-5192 rita.wegener@kneippverein-wennigsen.de

Fotos: Vorreiter

BEENDIGUNG DER WASSERTRETSTELLEN-SAISON MIT WANDERUNG ZUR TRETSTELLE

Beendigung der Tretstellensaison „Wennigser Mark“		
Datum	10. Oktober 2020	Samstag
Treffpunkt	12:00 Uhr an der Wassertretstelle Wennigser Mark	
Verpflegung	Selbstversorger (Rucksackverpflegung)	



Fotos: Vorreiter

Während des Wassertretens, bei dem man wie der sprichwörtliche Storch im Salat durch kniehohes Wasser schreitet, werden durch die Temperaturwirkung die Abwehrkräfte gestärkt. Das Element Wasser veranlasst durch verschiedene Reize unseren Organismus zu sinnvollen Reaktionen.



Bildnachweis Kneipp-Bund e.V.

Wanderung ab Wennigsen zur Wassertretstelle „Wennigser Mark“ mit Rita Wegener		
Datum	10. Oktober 2020	Samstag
Treffpunkt	10:00 Uhr Wennigsen, Parkplatz „Waldkater“	
Strecke	ca. 8 km, Rucksackverpflegung	

Anmeldung / Info für die o.a. Aktionen bei:
 Brigitte Ziegler Tel: 05108 – 921 209 (mit AB) bzw.
 brigitte.ziegler@kneippverein-wennigsen.de

WANDERUNGEN

Harzwanderung (Goetheweg)	
„nur wo du zu Fuß warst, bist du gewesen“ (J.W.Goethe)	
Datum	30. Juli 2020 Donnerstag
gemeinsamer Treffpunkt	06:55 Uhr am S-Bahnhof Wennigsen 07:00 Uhr am S-Bahnhof Weetzen 07:25 Uhr am Hbf. Hannover (zw. Gleis 3+4)
Wir fahren mit dem Zug (Niedersachsen-Ticket) um 07:48 Uhr nach Bad Harzburg und weiter mit dem Bus 820 zum Torfhaus. Von dort wandern wir auf dem Goetheweg bis zur höchsten Erhebung in Norddeutschland (Brocken – 1142 m). Der Rückweg wird nach einer kleinen Erholungspause zurück zum Torfhaus führen – mit dem Bus weiter nach Bad Harzburg und dann mit der Bahn zurück nach Hannover.	
Kosten	Niedersachsenticket anteilig
Verpflegung	Rucksackproviant und Getränke
Strecke	ca. 19 km
Verbindliche Anmeldung: bis zum 26.07.2020 bei Gudrun Vorreiter, <i>möglichst per Mail</i> : gudrun.vorreiter@kneippverein-wennigsen.de mobil: 01577-3830971, 05108-6421842 Informationen: bei Werner Heinelt, Tel. 0511-3508899 werner.heinelt@kneipp-bund-nds.de	



Deister-Wanderung	
Datum	13. August 2020 Donnerstag
Treffpunkt /Start	10:00 Uhr Wennigsen, Parkplatz Waldkater
Verpflegung	Es ist keine Einkehr geplant! Rucksackverpflegung bitte mitbringen; Pause ca. 12:00 Uhr an der Laube!
<u>Wanderstrecke</u> : ca. 14 km ~4,5 Stunden / Verlauf: Georgsplatz, Wassertretstelle Wennigser Mark, Blanke-Teich, Wasserräder, Aussichtspunkt „Nordblick“, Laube, Wöltje Buche, Wassertretstelle „Lehmbrink“	
Hinweise	Begrenzte TN-Zahl
Verbindliche Anmeldung unter Angabe der Tel-Nr. zwecks notwendiger Rücksprache: bis zum 10.08.2020 bei Karola Nolte, Telefon: 05103/3547 (AB); karola.nolte@kneippverein-wennigsen.de	

WANDERUNGEN

Wanderung im Deister zur Waldgaststätte Mooshütte		
Datum	20. August 2020	Donnerstag
Treffpunkt	09:40 Uhr Bahnhof Wennigsen Gleis 2	
Kosten	Ca. 2,50 € (Umlage Gruppenticket)	
Verpflegung	Einkehr zum Mittagessen in der "Mooshütte"	
Wanderstrecke	Ca. 9 km mit geringem HU (78 m)	
Hinweise	Hin- und Rückfahrt erfolgen per Bahn. Falls Fahrkarte vorhanden, bitte bei Anmeldung angeben.	
Verbindliche Anmeldung unter Angabe der Tel-Nr. zwecks notwendiger Rücksprache: bis zum 10.08.2020 bei Sigrid Jünemann, Tel.: 05103-3801; Mail: m.s.juenemann@gmx.de		



ABENDWANDERUNG bei VOLLMOND mit LATERNEN

Datum	16. Oktober 2020	Freitag
Treffpunkt	16:00 Uhr Evestorfer Weg (Friedhof), Wennigsen	
Verpflegung	Einkehr im Sportheim Holtensen	
Strecke	4,5 km pro Strecke	
Anmeldung / Info	verbindlich bis 11.10.2020 bei Monika Jördens, Tel.: 05103-543 bzw. monika.joerdens@gmx.de	
Hinweis	Bitte Laterne mitbringen. Für Rückweg evtl. an Taschenlampe denken ☺	

WANDERUNGEN

Wir starten zum Grünkohlessen nach Holtensen ins Dorfgemeinschaftshaus mit einer kombinierten Wander-/ Radtour

Datum	21. November 2020	 Samstag
Start der Unternehmung	10:45 Uhr Wennigsen, Eingang Friedhof, für alle TN 10:00 Uhr Gehrden, Marktplatz, für die Radelfreunde Marktplatz – Führung Brigitte Ziegler	
Verpflegung	Grünkohl mit Beilagen satt Preis stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest	
Wanderstrecke	ca. 5 - 6 km pro Wanderstrecke	
Hinweis: Nutzung des Radhelms erwünscht. Auslagen werden in Rechnung gestellt, wenn angemeldete TN kurzfristig bzw. gar nicht absagen.		
Verbindliche Anmeldung unter Angabe der Tel-Nr. zwecks notwendiger Rücksprache ab dem 01.09.2020 bis zum: 01.11.2020 bei: Brigitte Ziegler, Tel.: 05108-921209 (mit AB), mobil: 0174-6151891, Mail: brigitte.ziegler@kneippverein-wennigsen.de		



Ihr Bio-Hofladen in Springe

**Alle
Produkte Bio,
viele aus
eigener
Erzeugung.**

*Wir sind auch auf dem
Wochenmarkt am
Samstag in
GEHRDEN*

Öffnungszeiten: dienstags bis freitags 9.00 - 13.00 und 15.00 - 18.00 Uhr
samstags 9.00 - 13.00 Uhr

Eier und Kartoffeln im SB-Automat
24 Stunden geöffnet – einfache Bedienung



www.biobauerbartels.de

Industriestraße 15 · 31832 Springe – direkt am Bahnhof –
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Die traditionelle

ADVENTSWANDERUNG

zum Annaturm

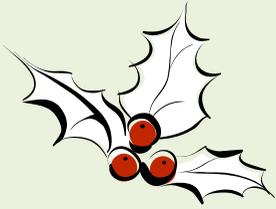


Datum	06. Dezember 2020	Sonntag	
Treffpunkt	10:00 Uhr Wennigsen, Waldkaterparkplatz		
Verpflung	Adventliches Picknick in der Hütte „Tellerkurve“ Einkehr im Annaturm auf dem Kammweg a lá carte		
Wanderstrecke	zum Annaturm: ca. 10,5 km Rundweg (294m Anstieg) zur Tellerkurve: ca. 6 km hin / zurück (138m Anstieg)		
Verbindl. Anmeldung ab 01.10.2020 bis 02.12.2020 unter Angabe der Tel-Nr. zwecks notwendiger Rücksprache bei Karola Nolte, Tel.: 05103-3547 Mail: info@kneippverein-wennigsen.de			

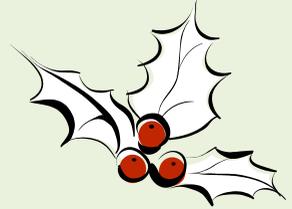


ADVENTSFRÜHSTÜCK IM MARKTRESTAURANT

am **Freitag**, den **11. Dezember 2020** um **10:00 Uhr**



im Marktrestaurant
Gehrden,
Am Markt 6



Wir möchten uns gerne mit recht vielen Kneippfreunden zu einem weihnachtlichen Frühstück in geselliger Runde treffen.

Der **Preis** für das Adventsfrühstück (auf eigene Kosten) beträgt **12,00 € p.P.**

Verbindliche Anmeldungen werden erbeten bis zum **01.12.2020** bei Brigitte Ziegler Tel: 05108 – 921 209 (AB) bzw. brigitte.ziegler@kneippverein-wennigsen.de

REWE Georg Szedlak



RADTOUREN

	Radtour ins Blaue	
Datum	11. Juli 2020	Samstag
Treffpunkt	10:00 Uhr Gehrden, Parkplatz Schulstraße gegenüber vom Schwimmbad	
Verpflegung	Radverpflegung, Einkehr geplant	
Strecke	ca. 60 - 70 km	
Hinweis: Nutzung des Radhelms erwünscht; aus Sicherheitsgründen auf 12 Teilnehmer begrenzt		
Verb. Anmeldung bis 06.07.2020 bei Waltraut Noack, Tel.: 05108-5234 bzw. waltrautnoack5234@gmail.com		



Foto: Vorreiter

	Radtour nach Nienburg zum „schönsten“ Wochenmarkt Europas	
Datum	29.07.2020	Mittwoch
Treffpunkt	8:15 Uhr Bahnhof Wennigsen Richtung Hannover	
Kosten	Tagesgruppenticket kann nach Absprache verbindlich besorgt werden	
Verpflegung	Rucksackverpflegung mitbringen, Einkehr geplant	
Radstrecke	ca. 50 km mit Pausen	
Hinweis: Nutzung des Radhelms erwünscht, TN-Zahl begrenzt		
Verbindliche Anmeldung ab 15.07.2020 bei Gudrun Brockmann, Tel. 05103 1384 oder 0171 5332260		

RADTOUREN

	Radtour (OHNE MOTOR) Radtour zum Wiesenhaus durch die Naturschönheiten in der Leinemasch abseits von Hauptverkehrswegen	
Datum	13. September 2020	Sonntag
Start /Treff	09:30 Uhr – Wennigsen, Dicker Stein 10:00 Uhr – Weetzen, Bahnschranke (alte B 217)	
Verpflegung	Rucksackverpflegung bitte mitbringen, Einkehr geplant	
Radstrecke	ca. 45 km	
Hinweis	Nutzung des Radhelms erwünscht (TN-Zahl begrenzt)	
Verbindliche Anmeldung bis zum 09.09.2020 bei: Heike Lindemann, Tel: 05103-2529		



Hotel Restaurant Steinkrug
 Inh. N. Christou
 Lindenallee 26
 30974 Wennigsen OT Steinkrug
 Tel.: 05045 91111
info@steinkrug.de
www.steinkrug.de

Öffnungszeiten
 Montag: Ruhetag
 Di bis Do: 17 – 22 Uhr
 Fr bis Sa: 12 – 22 Uhr
 Sonntag: 12 – 21 Uhr
 Feierlichkeiten und Hotelbetrieb sind
 Öffnungszeiten unabhängig

Willkommen im Hotel Restaurant Steinkrug

- In landschaftlich reizvoller Umgebung, nur 20 Kilometer süd-westlich von Hannover am Deisterhang, liegt die über 300 Jahre alte Poststation "Steinkrug".
- Ganz gleich ob Hochzeit, Geburtstag oder Konfirmation/ Kommunion im „Steinkrug“ können Sie nach Herzenslust feiern! Das Restaurant bietet sowohl für große als auch für Feierlichkeiten im engsten Kreis den richtigen Rahmen.
- Im architektonisch hübschen "Kniggesaal" mit umlaufender Galerie kann mit bis zu 120 Gästen gefeiert werden. Der offene Kamin unterstreicht im Winter die gemütlich rustikale Atmosphäre.
- Für kleine Feste bis 30 Personen bietet sich das lichtdurchflutete Postzimmer in ruhiger Waldlage an. Im grünen Außenbereich finden rund um den kleinen Teich finden ca. 100 Personen Platz



Faszination Fahrrad

Radland

Räder · Service · Menschen

Mit Ihren Maßen, Ihren individuellen Wünschen und Fahrvorlieben wird das für Sie passende Rad gefunden und ganz genau auf Sie persönlich eingestellt.

Der Spezialist auch für
Elektro-Fahrräder!

- **Lieferservice**
- **Body-Scanning**
- **elektronische
Gebrauchtrad-
Bewertung**

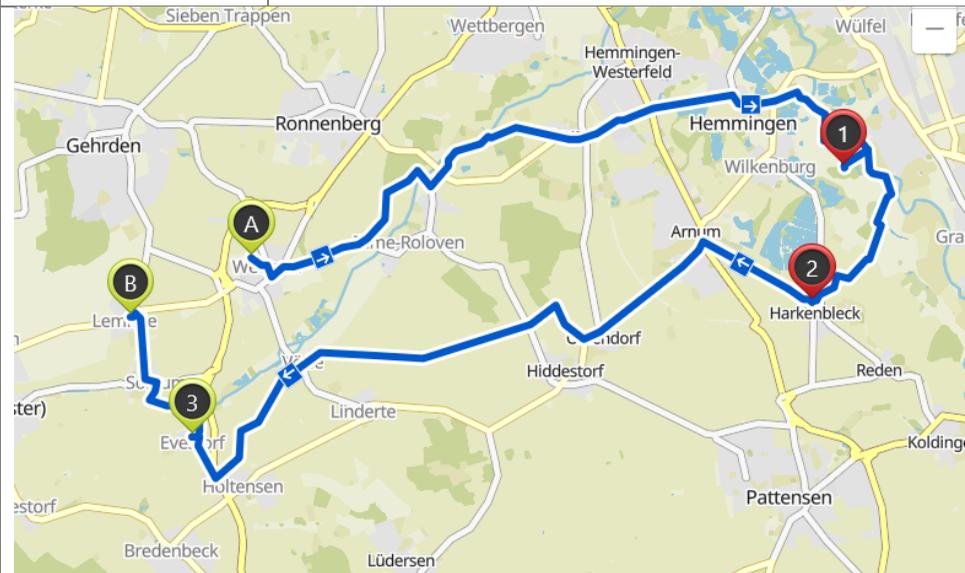


Mo bis Fr 9-13 Uhr und 15-18 Uhr · Sa 9-13 Uhr
Dammtor 3 · 30989 Gehrden · Tel. 05108/4357 · Fax 05108/7144
www.radland-gehrden.de · info@radland-gehrden.de

RADTOUREN

Hinweis gilt für alle Radtouren: Gefahren wird mit eigenen Rädern, für dessen Verkehrssicherheit der Radler selbst verantwortlich ist; die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.

	Radtour zum Park der Sinne	
Datum	30.09.2020	Mittwoch
Start der Unternehmung	10:00 Uhr Vor dem Bahnhofsgebäude in Weetzen	
Verpflegung	Rucksackverpflegung bitte mitbringen, Einkehr wenn möglich	
Strecke	ca. 40 km ab Startpunkt, Dauer bis zu 5 Stunden inkl. Pausen	

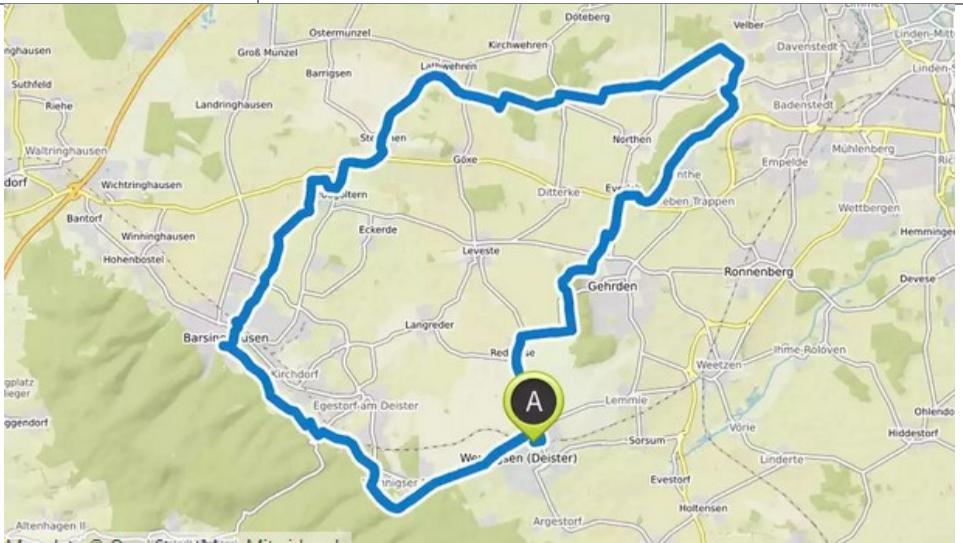


Hinweis: Nutzung des Radhelms erwünscht, begrenzte Teilnehmerzahl (12 Personen).

Verb. Anmeldung bitte per Mail (gern mit Nennung der Handynummer) bis zum 16.09.2020 bei: burkhard.kilian@kneippverein-wennigsen.de,
Ausnahmsweise telefonisch unter Tel.01575-72 78 819

RADTOUREN

	Nordwestliches Calenberger Land	
Datum	14.10.2020	Mittwoch
Start der Unternehmung	10:00 Uhr Kapelle Redderse (Ecke Tivoli / Sunderanger)	
Verpflegung	Rucksackverpflegung bitte mitbringen, Einkehr wenn möglich	
Strecke	ca. 45 km ab Startpunkt, Dauer bis zu 5 Stunden inkl. Pausen	



Hinweis: Nutzung des Radhelms erwünscht, begrenzte Teilnehmerzahl (12 Personen).

Verb. Anmeldung bitte per Mail (gern mit Nennung der Handynummer) bis zum 27.09.2020 bei: burkhard.kilian@kneippverein-wennigsen.de,
Ausnahmsweise telefonisch unter Tel.01575-72 78 819

Wir wünschen den neuen Mitgliedern unseres Vereins viel Freude an unseren Aktivitäten!

Das Motto des ganzheitlichen Denkens von Sebastian Kneipp (Deutscher Pfarrer und Hydrotherapeut, *17. Mai 1821 / † 17. Juni 1897) mit den fünf Elementen Wasser, Pflanzen, Bewegung, Ernährung und Lebensordnung passt heute mehr denn je zu den Bedürfnissen moderner Menschen.

Ihr Teamvorstand

Die Teilnahme an allen Veranstaltungen, Kursen, Wanderungen und Radwanderungen sowie Fahrten und Reisen erfolgt auf eigene Verantwortung. Gäste sind herzlich willkommen.

**„Kneippen – traditionelles Wissen und Praxis
nach der Lehre Sebastian Kneipps“.....seit Dezember 2015
im bundesweiten Verzeichnis des immateriellen Kulturerbes**



„Wer bemüht ist, sein eigenes Glück zu suchen, der ist auch den anderen gern behilflich dazu.“

*„Gesund bleiben und lang leben will jedermann, aber die wenigsten tun etwas dafür. Wenn die Menschen nur halb so viel Sorgfalt darauf verwenden würden, gesund zu bleiben und verständig zu leben, wie sie heute darauf verwenden, um krank zu werden, die Hälfte ihrer Krankheiten bliebe ihnen erspart.“
(Zitate)*

HINWEISE

Aus gegebenem Anlass weisen wir darauf hin, dass bei Anmeldungen stets die Telefonnummer mitzuteilen ist, insbesondere bei Mitteilungen auf Anrufbeantwortern, da anderenfalls keine Rücksprache, insbesondere kurzfristiger Art, sichergestellt werden kann.

Verbindliche Anmeldung erforderlich !

Teilnehmer, die sich zu einer Wanderung, Radtour, Veranstaltung etc. angemeldet haben u. diesen Termin nicht wahrnehmen können, sind gebeten, ihre Absage bis spätestens vier Tage vor dem Termin dem Organisator oder dem Vorstand mitzuteilen, damit noch rechtzeitig anderweitig disponiert werden kann. Es mag Gründe im Hinblick auf ein Fernbleiben geben, aber ein Anruf genügt, um Interessenten, die auf der Warteliste stehen, noch rechtzeitig informieren zu können. Eventuell bereits im Vorfeld anderweitig entstandene Kosten sind zu begleichen.

Vielen Dank für Ihr Verständnis, das Organisationsteam.

Der Kneipp-Verein ist stets auf der Suche nach weiteren ehrenamtlich Engagierten, z.B. als Wander- und Radwanderführer, bzw. als Organisator für eine Besichtigung oder einen Tagesausflug etc.. Mit einem Ehrenamt lässt sich nichts verdienen, aber es zahlt sich aus! Sprechen Sie uns gerne an.

VERGÜNSTIGUNGEN

Die Firma **Dammtor Optik**, Dammtor 9 in **Gehrden** gewährt bei Vorlage des Mitgliedsausweises **10% Rabatt** auf Brillenfassungen, ausgenommen Sonnenbrillen und Angebote.

Die Firma **Radland Gehrden**, Dammtor 3, gewährt den Mitgliedern des Kneipp-Vereins Wennigsen / Gehrden e.V. **10 % Rabatt** beim Kauf von Fahrradteilen und Radhelmen. Bitte den Mitgliedsausweis vorlegen.

Als Mitglied haben Sie Vorteile im Hinblick auf einen Besuch der **Sebastian-Kneipp-Akademie** oder im **Urlaub** in den **Kneipp®-Kurhotels** in **Bad Wörishofen** und in **Bad Lauterberg** sowie **10% Ermäßigung** in der **Landgrafentherme Bad Nenndorf**.

Sie erhalten monatlich das **Kneipp-Journal** mit interessanten Themen rund um die Gesundheit.

HINWEISE

Aufnahmeantrag

Den Aufnahmeantrag zur Mitgliedschaft erhalten Sie auf Anfrage umgehend zugesandt bzw. ausgehändigt. Bitte wenden Sie sich bei Interesse an den **Kneipp-Verein Wennigsen/Gehrden e.V.**, Neustadtstr. 38, 30974 Wennigsen
Tel. 01520-1437143 E-Mail: info@kneippverein-wennigsen.de

Mitgliedsbeitrag (Mindestmitgliedschaft 1 Jahr) z.Zt. pro Jahr:

Einzelperson € 39,00

Familie € 54,00

Kinder unter 18 Jahren werden beitragsfrei in der Familienmitgliedschaft aufgenommen.

Der Bezug der Zeitschrift „Kneipp-Journal“ ist in der Mitgliedschaft enthalten.

Termine werden in der Presse und im Internet veröffentlicht, u.a. auch in den Terminkalendern von www.wennigsen.de bzw. www.gehrden.de. Bei Unklarheiten bitte *immer* beim Verein nachfragen!

Kneipp-Bund e.V. - entdecken Sie auch die Kneipp-Idee online auf der homepage des Kneipp-Bund e.V. – dem Bundesverband für Gesundheitsförderung und Prävention: <https://www.kneippbund.de/>

Aufrufe: Der Vorstand bittet Sie, Veränderungen Ihrer Anschrift, E-Mail - Adresse, Telefon- oder Bankverbindung mitzuteilen.

Stammdaten: Wir beabsichtigen, zukünftig auch vermehrt Terminänderungen und kurzfristige Informationen per E-Mail zu versenden.

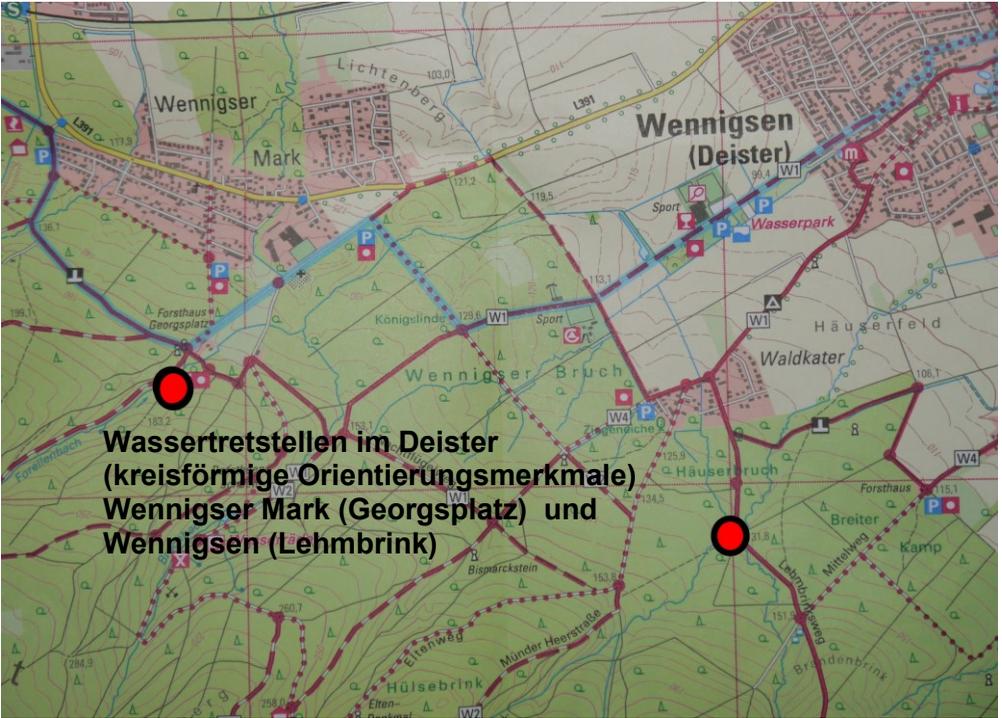
Bitte teilen Sie uns eine eventuell vorhandene E-Mailadresse mit; diese wird nicht für Werbezwecke genutzt.

GESCHÄFTSZEITEN im KNEIPP-TREFFPUNKT

nur nach Vereinbarung

Neustadtstr. 38, Wennigsen, Tel. 01520-1437143

WASSERTRETSTELLEN





**Kneipp-Verein
Wennigsen/Gehrden e.V.**

5 Elemente für Ihre Gesundheit



Der gemeinnützige Verein wurde 1970 als Kneipp-Verein Wennigsen e.V. gegründet und umfasst heute den Einzugsbereich der Gemeinde Wennigsen und der Stadt Gehrden mit aktuell ca. 400 Mitgliedern; der Verein ist wirtschaftlich sowie rechtlich selbstständig.

Unsere Ziele

- Mehr Menschen eine gesunde Lebensweise nahebringen
- Kneippaktivitäten für alle anbieten
- In der Gemeinschaft Freude und Geselligkeit erleben

Unsere Stärken

- traditionell und zeitgemäß
- ganzheitlich
- kommunikativ
- zukunftsorientiert
- für Jeden erreichbar und zugänglich

Unsere Kneipp-Anlagen

Wir unterhalten zwei Wassertretstellen im Deistergebiet, die mit Wasser aus Bächen und Quellen des Deisters versorgt werden.

Impressum – Ansprechpartner

Herausgeber	Kneipp-Verein Wennigsen/Gehrden e.V.
Anschrift	Neustadtstraße 38, 30974 Wennigsen
Telefon	Mobil 01520-1437143
e-mail	info@kneippverein-wennigsen.de
Internet	www.kneippverein-wennigsen.de
Druck	Gemeindebrief Druckerei, 29393 Groß Oesingen
Teamvorstand	
Grotstück, Gabriele Tel. mobil: 0157-33682587 gabriele.grotstueck@kneippverein-wennigsen.de	
Nolte, Karola Tel. 05103-3547 karola.nolte@kneippverein-wennigsen.de	
Steffen, Angelika Tel. mobil: 0176-22946924 angelika.steffen@kneippverein-wennigsen.de	
Vorreiter, Gudrun Tel. mobil: 01577-3830971; 05108- 6421842, gudrun.vorreiter@kneippverein-wennigsen.de	
Mitgliedsbeiträge	39,00 € p.a. Einzelmitgliedschaft 54,00 € p.a. Familien / Partnerschaften
	Gerichtsstand Wennigsen Amtsgericht Hannover, VR 140040
Auflage	1.250 Stück

Herzlichen Dank
an die inserierenden Unternehmen, die mit ihrer
Werbung zur Finanzierung dieser Kneipp-Fibel
beitragen

FÜR JEDEN BEDARF DIE PASSENDE LÖSUNG

Varilux® Gleitsichtgläser



VARILUX®
Comfort 3.0



KOMFORTABLES
SEHEN FÜR
**ENTSPANNTE
KÖRPERHALTUNG**

VARILUX CLASSIC - BEWÄHRTE GLEITSICHTGLÄSER FÜR DEN ALLTAG

VARILUX® e series

★★★

REDUZIERTER
SCHWIMMEFFEKTE
FÜR SICHERES
DYNAMISCHES
SEHEN, Z.B. BEIM
TREPPENSTEIGEN

GUTES DETAILSEHEN
FÜR **WENIGER
ANSTRENGUNG**

KOMFORTABLES
SEHEN FÜR
**ENTSPANNTE
KÖRPERHALTUNG**

VARILUX SERIES - PREMIUM-GLEITSICHTGLÄSER FÜR DEN ALLTAG

Varilux X series



AUSGEZEICHNETES
NAHSEHEN
OHNE SUCHE DES
OPTIMALEN DURCH-
BLICKSPUNKTES

REDUZIERTER
SCHWIMMEFFEKTE
FÜR SICHERES
DYNAMISCHES
SEHEN, Z.B. BEIM
TREPPENSTEIGEN

GUTES DETAILSEHEN
FÜR **WENIGER
ANSTRENGUNG**

KOMFORTABLES
SEHEN FÜR
**ENTSPANNTE
KÖRPERHALTUNG**

Gleitsichtgläser
ab **198,- €**
entspiegelt, gehärtet,
Cleancode,
mit Verträglichkeitsgarantie

Dammtor Optik

Krone GmbH



Dammtor 9 • 30989 Gehrden • Tel. 0 51 08 / 92 57 11 • durchgehend geöffnet • www.dammtor-optik.de • info@dammtor-optik.de

NATURKOST an der Sonnenuhr

Bildhäuser und Gäfke GbR

Hauptstr. 2b • 30974 Wennigsen

Tel.: 0 51 03 / 92 71 49

www.naturkost-an-der-sonnenuhr.de

Öffnungszeiten: Mo - Fr 8.00 - 18.00

Sa 8.00 - 13.00

Mehr Lebensqualität mit Hörwelt Oester!

Vereinbaren
Sie gleich
einen Termin bei
Hörwelt Oester in
Ihrer Nähe!



Sie wollen wieder besser hören?

Wir finden die optimale Lösung für Sie. Lernen Sie uns und unsere Leistungen kostenlos und unverbindlich kennen:

- Ehrliche und hersteller-unabhängige Beratung
- Umfangreiche Hörtests mit kompetenter Bedarfsanalyse
- Ausprobe aller Leistungsklassen in gewohnter Umgebung
- Erfolgskontrolle durch „Reale Hörweltensimulation“

Wir sind erst zufrieden, wenn Sie es sind!

Bestes Sprachverstehen, einfache Handhabung, Tragekomfort und ein gutes Preis-Leistungs-Verhältnis – das sind die vier Säulen, die für uns bei der Hörsystemauswahl maßgeblich sind.

Ein fairer und einfühlsamer Umgang, mit Ihnen als Kunde, ist das wichtigste Element einer erfolgreichen Hörsystemanpassung. Es steht für uns im Mittelpunkt, die bestmögliche Versorgung zu finden. Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie sich dabei für ein Basisgerät oder ein High-End-Modell interessieren. Ob unauffällige Im-Ohr-Lösungen oder Systeme, die sich kaum sichtbar hinter dem Ohr befinden, nach einer individuellen Beratung, finden wir das passende Modell für Sie.

Möchten Sie von unseren Serviceleistungen profitieren oder einen unverbindlichen Hörtest durchführen lassen, melden Sie sich gerne in einem unserer Fachgeschäfte.

besser hören. besser leben.

Übrigens: Auch bei einem Wechsel zu uns bleiben Garantie & Gewährleistung Ihrer Hörsysteme erhalten!

Hörwelt Oester
besser hören
besser leben

Online | www.hoerwelt-oester.de | info@hoerwelt-oester.de

Gehrden
Barsinghausen
Bad Nenndorf
Wunstorf

Dammtor 9
Schulstraße 4
Kurhausstraße 7
Nordstraße 12

Tel. 0 51 08 / 8 76 70 82
Tel. 0 51 05 / 5 91 64 65
Tel. 0 57 23 / 98 01 44
Tel. 0 50 31 / 96 98 33