

# KNEIPP – FIBEL 2. Halbjahr 2023



**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](http://www.naturkost-an-der-sonnenuhr.de)

Öffnungszeiten: Mo - Fr 8.00 - 18.00  
Sa 8.00 - 13.00



Öffnungszeiten  
Montag - Samstag  
6:55 - 21:00

**ladage**

*Frisch, freundlich und regional*

[www.edeka-ladage.de](http://www.edeka-ladage.de)

05103/2266  
[info@edeka-ladage.de](mailto:info@edeka-ladage.de)



Wasser

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	4
Gemeinnützige Arbeit im Gesundheitsbereich.....	6
Gesundheitskurse.....	8
Neues Kursangebot „Zumba“.....	8
Vorträge .....	13
Veranstaltungen.....	14
Sommerfest .....	16
Regelmäßige Veranstaltungen .....	18
Aktivitäten Juli – Dezember 2023..... (Ausflüge, Führungen, Radfahren, Wandern etc.)	21
Vorankündigung 2024 Eifel-Wanderwoche.....	31
Hinweise / Vergünstigungen.....	34
Aufnahmeantrag / Geschäftsstelle.....	35
Wassertretstellen.....	36
Impressum.....	38



Heilpflanzen



Bewegung



Lebensordnung



Ernährung



Eintrag im  
Bundesweiten Verzeichnis

Kneippen –  
traditionelles Wissen und Praxis  
nach der Lehre Sebastian Kneipps

Liebe Kneippfreund\*innen,

das vorliegende Halbjahresprogramm des Kneipp-Vereins Wennigsen/Gehrden e.V. folgt den **Elementen der Gesundheitslehre von Sebastian Kneipp**, damit die kommenden Monate so gut wie nur möglich, körperlich gesund und seelisch gestärkt, erlebt werden können – und das ganz ohne Hektik und Stress mit den Angeboten **unter Berücksichtigung aller fünf Elemente: Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilkräuter und Lebensordnung**.

Gleich in mehreren Formen lassen sich Körper und Geist stärken (vgl. u.a. das neue Kursangebot **Zumba** sowie **Gedächtnistraining**). **Verschiedene Bewegungskurse** sorgen für die Wiedererlangung oder den Erhalt der körperlichen Beweglichkeit. Aber auch durch **Wandern und Radeln** kann man auf Schritt und Tritt die Heilkraft in der Natur erleben. Wir tun damit Körper, Geist und Seele jede Menge Gutes.

Machen wir alle mit und freuen uns, aktiv und gesund zu bleiben gemäß dem Jahresmotto: **GEMEINSAM NATÜRLICH LEBEN**. Unsere Kurse werden von ausgebildeten und erfahrenen Übungsleiter\*innen durchgeführt. Eine Übungseinheit (ÜE) dauert normalerweise 60 Minuten. Abweichend hiervon gibt es einige Kurse, die 75 Min. bzw. 90 Min. dauern. Die Details sind im Programm vermerkt. Der Neueinstieg in laufende Kurse ist i.d.R. jederzeit möglich. Gerne kann auch eine „**Schnupperstunde**“ nach Rücksprache absolviert werden.

Wir freuen uns, dass in diesem Jahr wieder ein **Sommerfest** stattfinden wird (S. 16). Unser Angebot an **Vorträgen** wird fortgesetzt. Zudem gibt es erneut viele Einzelveranstaltungen wie z.B. **Ausflüge** und **Besichtigungen**, zu denen wir herzlich einladen. Für das kommende **Jahr 2024** bieten wir erneut eine **Wanderwoche** in der Eifel an (S. 31). Alle Angaben ohne Gewähr! Änderungen vorbehalten.

**Hinweis:** Die HAZ hat uns mitgeteilt, dass es die Vereinsseiten, insbesondere die **Terminankündigungen** über **Vereinsaktivitäten**, in der bisherigen Form ab Mai 2023 **nicht mehr geben wird**, da diese Texte kaum gelesen und es i.d.R. diejenigen betrifft, die bereits durch interne Informationen, also etwa über eigene Publikationen der Vereine, gut informiert sind. **QR-Code** unserer **Vereins-Homepage**:



„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“

Wir möchten **eine wertvolle Gesundheitsidee vermitteln**, die auf den Elementen Ernährung, Bewegung, Lebensordnung, Heilpflanzen und Wasser aufbaut.

Gudrun Vorreiter (Vorstandsmitglied)  
Wennigsen/Gehrden, den 01.06.2023



FUSSBODEN- & MALEREIBETRIEB

- **PARKETTLER MEISTERBETRIEB**
  - Aufarbeitung von Dielen und Parkett
  - Neuverlegung von Parkett aller Art
  - Große Auswahl in unserer Ausstellung
- **BODENBELÄGE**
- **MALERARBEITEN ALLER ART**

Degerser Straße 30  
30974 Wennigsen

Telefon 05103 925 029  
[www.homeier-makus.de](http://www.homeier-makus.de)

GEMEINSAM  
NATÜRLICH  
LEBEN

 **Kneipp** Verein  
aktiv & gesund



WIEDERGABE EINES ARTIKELS AUS DER REGELMÄSSIG ERSCHEINENDEN SERIE „GESUNDHEITSVISITE“, herausgegeben vom Kneipp-Bund e.V., Adolf-Scholz-Allee 6-8, 86825 Bad Wörishofen, Tel. 08247.3002-102, info@kneippbund.de, www.kneippbund.de, Jahresmotto 2023 www.gemeinsamnaturlichleben.de

## „GESUNDHEITSVISITE 03.2023“

### „Warum gemeinnützige Arbeit im Gesundheitsbereich so wichtig ist“

#### Was macht Ihre gemeinnützige Arbeit besonders?

Als Kneipp-Verein sind wir Teil Deutschlands größter nicht-kommerzieller Gesundheitsorganisation und setzen uns dafür ein, dass das ganzheitliche Gesundheitskonzept, das auf Sebastian Kneipp zurückgeht, möglichst vielen Menschen zugänglich gemacht wird, unabhängig von Alter, Bildung oder sozialem Status. Gemeinsam mit den anderen rund 500 Kneipp-Vereinen vermitteln wir dieses wertvolle Gesundheitswissen vor Ort. Denn keine andere naturmedizinische Gesundheitslehre beruht auf der einzigartigen Verzahnung der fünf Elemente Wasser (Hydrotherapie), Bewegung (Physiotherapie), Ernährung (Ernährungstherapie), Heilpflanzen (Phytotherapie) und Lebensordnung (Ordnungstherapie/Mind-Body-Medizin). Auch in den Lebenswelten ist das Kneippsche Gesundheitskonzept vertreten und wird in rund 700 zertifizierten Einrichtungen, darunter Kindertagesstätten und Senioreneinrichtungen, gelebt und praktiziert. Denn ganzheitliche Gesundheitskompetenz ist das Fundament für ein gesundes Leben.

#### Wie beziehen Sie Betroffene in Ihre Arbeit mit ein?

Das Angebot ist bewusst niedrigschwellig angelegt, so dass es für unterschiedliche Zielgruppen in geeigneter Weise vermittelt werden kann. Zum „Kneippen“ benötigt man keine teure Ausstattung und es ist nahezu überall durchführbar. Das macht es so einzigartig und durch die ganzheitliche Kombination der fünf Kneippschen Elemente auch so wirkungsvoll. So sollen alle Menschen die Möglichkeit

haben zu aktiver Gesundheitsförderung und Prävention, die auf ihre Bedürfnisse zugeschnitten ist.

### **Wieso sind gemeinnützige Einrichtungen wie Ihre in diesen Zeiten unter Druck?**

Auf das hohe ehrenamtliche Engagement, das die Vorstandschaft und vielen freiwilligen Helferinnen und Helfer in unseren Kneipp-Verein mit viel Herzblut einbringen, können wir uns auch in diesen Krisenzeiten verlassen. Sie sind unsere Basis und leisten einen unverzichtbaren Beitrag zum sozialen Miteinander und Zusammenhalt. Allerdings wird in finanziell schwierigen Zeiten auch von den Mitgliedern jede Ausgabe abgewogen – und das betrifft unter anderem auch die Vereinsmitgliedschaften. Darüber hinaus sind die bürokratischen Anforderungen im Zusammenhang mit der Vereinstätigkeit zum Teil so hoch geworden, dass sich oftmals keine Menschen mehr finden, die eine solch anspruchsvolle Aufgabe übernehmen wollen. Auch Haftungsfragen spielen eine Rolle.

### **Was kann zu einer Stärkung von gemeinnützigen Einrichtungen beitragen?**

Finanzielle Förderungen sind der Schlüssel dazu, dass sich gemeinnützige Einrichtungen im Gesundheitssektor solide für die Zukunft aufstellen können. Da ist Bedarf in vielen Bereichen, von der Öffentlichkeitsarbeit bis hin zur Forschungsförderung. Die Bedeutung von gemeinnützigen Einrichtungen für das Gesundheitswesen sollte auch von der Politik wahrgenommen werden, damit ihre Arbeit den Stellenwert bekommt, den sie verdient. Es müssen die finanziellen und strukturellen Rahmenbedingungen geschaffen werden, damit die vielen ehrenamtlich Aktiven in den Vereinen auch in Zukunft wissen, wofür sie es tun. Denn wie wichtig Prävention und Gesundheit sind, haben die letzten Jahre eindeutig gezeigt.

### **Wieso braucht es einen Vorrang gemeinnütziger Dienste und Einrichtungen?**

Als gemeinnützige Einrichtung arbeiten wir „für die Sache“ und nicht gewinnorientiert, was Fluch und Segen zugleich ist. Denn durch die Unabhängigkeit von politischen und wirtschaftlichen Interessen bleibt stets unser Hauptanliegen im Fokus. Andererseits fehlen gemeinnützigen Einrichtungen mit ideeller Ausrichtung natürlich die finanziellen Ressourcen im Vergleich zu gewinnwirtschaftlichen Anbietern. Forschungsförderung muss beispielsweise bei einem Gesundheitskonzept wie unserem, das auf einfachen und natürlichen Wirkprinzipien beruht, aus öffentlicher Hand kommen. Nur so bleibt es auf der Basis neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse, was natürlich unser Anspruch ist. Und die Vereine vor Ort, die wertvolle Dienste zur Gesundheitsbildung leisten und die Beiträge dafür minimal halten, sollten (finanzielle) Unterstützung bekommen, damit Gesundheit keine Sache des Geldbeutels ist.

**KURSANGEBOTE****NEU ZUMBA® FITNESS**

„WIR BEWEGEN DIE WELT IN EINEM NEUEN TAKT“

ZUMBA® FITNESS ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitness-Programm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches, begeisterndes und sehr effektives Fitnessstraining; es verbindet schnellere und langsamere Rhythmen und Bewegungsabläufe zu einem Aerobic- und Fitness-Workout, das die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperformendem Muskelaufbau bietet. Seit seiner Einführung im Jahr 2001 hat sich das Zumba-Programm zum größten und erfolgreichsten Tanzfitnessprogramm der Welt entwickelt, für Menschen aller Fitnessstufen und Altersgruppen.

**Donnerstags 18:30 – 19:30 Uhr** (Kurs-Nr. 14)

**Wennigsen**, Neustadtstraße 19A, FGBZ

Leitung Frau Angela Dettmer, zertifizierte ZUMBA-Lehrerin

Dauerkurs im 12-er Abrechnungsmodus: 52,00 € / 78,00 € (MG / Gäste)

**Hinweis** bitte mitbringen: Turnschuhe, Sportkleidung, Getränk

Verb. Anmeldung: Karola Nolte, ☎ 0162-9604261,

✉ info@kneippverein-wennigsen.de

**Wirbelsäulengymnastik** (Kurs-Nr. 2)

**Freitags** 18:30 – 19:30 Uhr

Leitung Frau Caren Gerlach

**Bredenbeck**, Turnhalle der Grundschule

Dauerkurs im 12-er Abrechnungsmodus 39,00 € / 58,50 € (MG / Gäste)

Anmeldung/Info: Gabriele Grotstück, ☎ 0157-33682587,

bzw. ☎ 05109-63593 (Frau Artl), ✉ info@kneippverein-wennigsen.de

**Hatha-Yoga** (Kurs-Nr. 3)

**Mittwochs** 09:00 – 10:15 Uhr

Leitung Frau Jane Röhl

**Gehrden**, Agnes-Miegel-Str. 1, Elternschule

Dauerkurs im 12-er Abrechnungsmodus 53,00 € / 79,50 € (MG / Gäste)

Anmeldung/Info: Gudrun Vorreiter, ☎ 01577-3830971,

✉ info@kneippverein-wennigsen.de



**KURSANGEBOTE****Atmung – Bewegung - Entspannung** (Kurs-Nr. 4)**Dienstags** 17:45 – 19:00 Uhr

Leitung Frau Dagmar Ihmels

**Wennigsen** / Degersen, Sprachheilkindergarten, Am Kindergarten 4a  
Dauerkurs im 12-er Abrechnungsmodus 53,00 € / 79,50 € (MG / Gäste)

Anmeldung/Info: Dagmar Ihmels, ☎ 05045-912010, ✉ ihmels\_dagmar@aol.de bzw. Gabriele Grotstück, ☎ 0157-33682587,

✉ info@kneippverein-wennigsen.de

**Hatha-Yoga** (Kurs-Nr. 5)**Dienstags** 19:15 – 20:30 Uhr

Leitung Herr Uwe Schrader

**Wennigsen** / Degersen, Sprachheilkindergarten, Am Kindergarten 4a  
Dauerkurs im 12-er Abrechnungsmodus 53,00 € / 79,50 € (MG / Gäste)

Anmeldung/Info: Gudrun Vorreiter, ☎ 01577-3830971,

✉ info@kneippverein-wennigsen.de

**Hatha-Yoga** (Kurs-Nr. 6)**Mittwochs** 10:30 – 11:45 Uhr

Leitung Frau Jane Röhl

**Gehrden**, Agnes-Miegel-Str. 1, Elternschule

Dauerkurs im 12-er Abrechnungsmodus 53,00 € / 79,50 € (MG / Gäste)

Anmeldung/Info: Gudrun Vorreiter, ☎ 01577-3830971,

✉ info@kneippverein-wennigsen.de

**Heigl-Bewegungstraining** in der Natur: Bewegung-Atmung-Entspannung**Dienstags** 10:30 – 11:45 Uhr (Kurs-Nr. 7)**Freitags** 09:30 – 10:30 Uhr (Kurs-Nr. 37)

Leitung Frau Giesela Lembke

**Gehrden**, V.-Reden-Park, Eingang Franzburger Straße  
Blockkurs mit 10 ÜE, 36,50 € / 54,75 € (MG / Gäste)

Termine werden jeweils rechtzeitig bekanntgegeben

Anmeldung/Info: Brigitte Ziegler, ☎ 05108-921209 (AB),

✉ brigitte.ziegler@kneippverein-wennigsen.de



## KURSANGEBOTE

### **Progressive Relaxation (PM) nach Jacobson** (Kurs-Nr. 8)

**Montags** 16:30 – 17:30 Uhr

Leitung Frau Dagmar Ihmels

**Wennigsen / Holtensen**, Dorfgemeinschaftshaus, Querstr. 1A

Dauerkurs im 12-er Abrechnungsmodus 53,00 € / 79,50 € (MG / Gäste)

Anmeldung/Info: Dagmar Ihmels, ☎ 05045-912010, ✉ ihmels\_dagmar@aol.de bzw. Gabriele Grotstück, ☎ 0157-33682587,

✉ info@kneippverein-wennigsen.de



### **Atemtraining/Gymnastik auf dem Stuhl und PR nach Jacobson** (Kurs-Nr. 9)

**Dienstags** 11:30 – 12:30 Uhr

Leitung Frau Dagmar Ihmels

**Wennigsen**, Hauptstr. 31 A (Gesundheitszentrum)

Dauerkurs im 12-er Abrechnungsmodus 49,00 € / 73,50 € (MG / Gäste)

Anmeldung/Info: Dagmar Ihmels, ☎ 05045-912010, ✉ ihmels\_dagmar@aol.de bzw. Gabriele Grotstück, ☎ 0157-33682587,

✉ info@kneippverein-wennigsen.de

### **Funktions- und Beckenbodentraining für Männer** (Kurs-Nr. 10)

**Dienstags** 09:30 – 10:45 Uhr

Leitung Frau Dagmar Ihmels

**Wennigsen**, Hauptstr. 31 A (Gesundheitszentrum)

Dauerkurs im 12-er Abrechnungsmodus 54,00 € / 81,00 € (MG / Gäste)

Anmeldung/Info: Dagmar Ihmels, ☎ 05045-912010, ✉ ihmels\_dagmar@aol.de bzw. Gabriele Grotstück, ☎ 0157-33682587,

✉ info@kneippverein-wennigsen.de



### **YOGA FÜR MÄNNER** (Kurs-Nr. 25)

**Dienstags** 09:30 – 10:45 Uhr

Leitung Herr Uwe Schrader

**Wennigsen / Holtensen**, Dorfgemeinschaftshaus, Querstr. 1A

Dauerkurs im 12-er Abrechnungsmodus 53,00 € / 79,50 € (MG / Gäste)

Anmeldung/Info: Gudrun Vorreiter, ☎ 01577-3830971,

✉ info@kneippverein-wennigsen.de

**KURSANGEBOTE****Klangmeditation *indoor*** (Kurs-Nr. 30)**Donnerstags** 17:00 Uhr – 18:00 Uhr**16., 23., 30. Nov. und 7. Dezember 2023**

Leitung: Frau Roswitha Kaiser, Kneipp-Gesundheitstrainerin SKA, Klangmassagepraktikerin Peter Hess®

**Wennigsen**, Neustadtstraße 19A, FGBZ

4 ÜE à 60 Minuten 28,00 € / 42,00 € (MG / Gäste)

Bitte dicke Matte, leichte Decke und Getränk mitbringen (begr. TN-Zahl)

Anmeldung bis 06.11.2023: Karola Nolte, ☎ 0162-9604261,

✉ info@kneippverein-wennigsen.de

**Klangmeditation im Einklang mit der Natur** (Kurs-Nr. 35)**Mittwochs** 18:00 Uhr – 19:00 Uhr**26. Juli, 02., 09., 16. August 2023**

Leitung: Frau Roswitha Kaiser, Kneipp-Gesundheitstrainerin SKA, Klangmassagepraktikerin Peter Hess®

**Veranstaltungsort** wird bei Anmeldung bekannt gegeben.

4 ÜE à 60 Minuten (Blockkurs) 28,00 € / 42,00 € (MG / Gäste)

Verb. Anmldg. bis zum 18.07.2023 - bitte mitbringen: Sitzkissen bzw. dicke Matte, leichte Decke, Getränk. Anmeldung/Info: Anke Ohrdorff,

☎ 0160-97637177, ✉ anke.ohrdorff@kneippverein-wennigsen.de

**Tai Chi und Qi Gong (Fortgeschrittene)** (Kurs-Nr. 38)**Mittwochs** 18:30 Uhr – 20:00 Uhr

Leitung: Frau Karin Klokeman, T'ai Chi Ch'uan und meditative Energiearbeit zertifiziert

**Wennigsen**, Neustadtstraße 19A, FGBZ Wennigsen

Dauerkurs im 12-er Abrechnungsmodus 78,00 € / 117,00 € (MG/Gäste)

Bitte rutschfeste Socken und Getränk mitbringen. Verb. Anmldung:

Karola Nolte, ☎ 0162-9604261, ✉ info@kneippverein-wennigsen.de

**STURZPROPHYLAXE** (Kurs-Nr. 39)**Donnerstags** 17:00 Uhr – 18:00 Uhr**21., 28. September und 5., 12. Oktober 2023**

Leitung: Frau Roswitha Kaiser, Kneipp-Gesundheitstrainerin SKA

**Wennigsen**, Neustadtstraße 19A, FGBZ

4 ÜE à 60 Minuten 28,00 € / 42,00 € (MG / Gäste)

Bitte dicke Matte und Socken, leichte Decke und Getränk mitbringen (begr. TN-Zahl)

Verb. Anmeldung bis 11.09.2023: Karola Nolte, ☎ 0162-9604261

✉ info@kneippverein-wennigsen.de Infos: Roswitha Kaiser,

☎ 015738206214, ✉ roswitha.kaiser@kneippverein-wennigsen.de

## KURSANGEBOTE

### **GEDÄCHTNISTRAINING für die Altersgruppe Ü60 (Kurs-Nr. 40) für Anfänger und Fortgeschrittene**

Ganzheitliches Gedächtnistraining fördert nach heutigen Erkenntnissen die geistige Gehirnleistung. Es beeinflusst die Lernfähigkeit und Aufnahmebereitschaft des Gehirns und führt zu einer höheren geistigen Effizienz. Mit gezieltem Training können z.B. die Merkfähigkeit, die Wahrnehmung, die Konzentration, das logische Denken und die Denkflexibilität verbessert werden.

Voraussetzung dafür ist, dass es regelmäßig durchgeführt wird. In diesem Kurs werden den Teilnehmenden unter Einbindung möglichst vieler Gehirnfunktionen verschiedene Übungen unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade angeboten. Ohne Leistungsdruck und in lockerer Atmosphäre können sich die Teilnehmer den Übungen widmen.

**Montags 16. Oktober 2023 - 04. Dezember 2023**

**Fortgeschrittene 17:15 - 18:15 Uhr (Kurs-Nr. 40 F)**

**Anfänger 18:30 - 19:30 Uhr (Kurs-Nr. 40 A)**

Leitung Frau Birgit Sommerfeld (Gedächtnistrainerin, BVGT zertifiz.)

**Wennigsen**, Neustadtstraße 19A, FGBZ Wennigsen

Zyklus mit 8 ÜE 44,00 € / 66,00 € ( MG / Gäste ). Bitte mitbringen:  
Schreibzeug, Schreibblock und Schnellhefter. Anmeldung/Info:

Karola Nolte, ☎ 0162-9604261, ✉ [info@kneippverein-wennigsen.de](mailto:info@kneippverein-wennigsen.de)



**Mail** [info@andrea-nolte-hilft.de](mailto:info@andrea-nolte-hilft.de)

**Mobil** 0174 48 81 543

- als Papierkram-Helfer
- als kurzzeitig unterstützende Arbeitskraft
- durch Haus- und Wohnungsbetreuung bei Abwesenheit
- bei der Bewältigung des Alltags und in organisatorischen Dingen für Senioren und Erkrankte

*Ich helfe Ihnen und unterstütze Sie, wo ich kann!*

Kontaktieren Sie mich gerne – auch am Wochenende! (Firmensitz Wennigsen)

## VORTRÄGE

### „GRUNDLAGEN DER KNEIPPSCHEN ERNÄHRUNGSLEHRE“

Lassen Sie sich über die Grundlagen und die Notwendigkeit einer wertvollen, einfachen, natürlichen Kost informieren. Kneipp hat es wunderbar zusammengefasst: „Man lebt nicht von dem, was man isst, sondern von dem, was man verdaut.“

**Dozentin** Frau Kirsten Müller

(Dozentin und Kursleiterin im Kneipp-Verein; Details unter [www.meer-fasten.de](http://www.meer-fasten.de))

**Montag 04. September 2023 18:00 Uhr – ca. 19:30 Uhr**

**Veranstaltungsort: Wennigsen**, Neustadtstr. 52 (Saal Christus-Gemeinde)

**Kosten:** 5,00 € (Mitglieder) 9,00 € (Nichtmitglieder)

Verb. Anmeldung erforderlich mit Angabe der Tel.-Nr. zwecks notwendiger Rücksprache bis zum 24.08.2023 bei: Gabriele Grotstück

☎ 0157-33682587, ✉ [gabriele.grotstueck@kneippverein-wennigsen.de](mailto:gabriele.grotstueck@kneippverein-wennigsen.de)

oder ☎ 01520-1437143, ✉ [info@kneippverein-wennigsen.de](mailto:info@kneippverein-wennigsen.de)



Wasser



Bewegung



Ernährung



Heilpflanzen



Lebensordnung

### TIPPS ZU EINEM GESUNDEN SCHLAF – SCHLAFSTÖRUNGEN GANZHEITLICH BETRACHTEN UND BEHANDELN

Vielleicht können Sie abends nicht gut abschalten? Schlafen schlecht ein – oder werden häufig wach und grübeln?!? Zu wenig Schlaf hat Einfluss auf Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit. In diesem Vortrag erhalten Sie Informationen über die vielfältigen Zusammenhänge von Schlaf und Gesundheit. Es gibt ausserdem zahlreiche alltagsfähige Tipps, die Ihnen den Weg zu einem gesunden Schlaf leichter machen und zu einer Verbesserung Ihrer Schlafqualität führen können.

**Dozentin** Frau Gabi Schneider (Heilpraktikerin)

**Mittwoch 06. September 2023 18:00 Uhr – ca. 19:30 Uhr**

**Kosten:** 5,00 € (Mitglieder) 9,00 € (Nichtmitglieder)

**Veranstaltungsort: Wennigsen**, Neustadtstr. 52 (Saal Christus-Gemeinde)

Verb. Anmeldung erforderlich mit Angabe der Tel.-Nr. zwecks notwendiger Rücksprache bis zum 26.08.2023 bei: Gabriele Grotstück

☎ 0157-33682587, ✉ [gabriele.grotstueck@kneippverein-wennigsen.de](mailto:gabriele.grotstueck@kneippverein-wennigsen.de)

oder ☎ 01520-1437143, ✉ [info@kneippverein-wennigsen.de](mailto:info@kneippverein-wennigsen.de)

## VERANSTALTUNGEN



### **KNEIPP ZUM KENNENLERNEN**

Die Naturheilverfahren nach Sebastian Kneipp gelten als eines der populärsten und etabliertesten naturheilkundlichen Konzepte europäischen Ursprungs und sind in unserer Zeit sehr aktuell! Kneipp ist viel mehr als nur Wassertreten. Die Kneipp'sche Gesundheitsförderung besteht aus den Elementen Lebensordnung, Wasser, Ernährung, Heilkräutern und Bewegung und versteht sich als ganzheitlich - Körper, Geist und Seele werden gleichermaßen mit einbezogen. In diesen Kurs erfahren Sie viele theoretische Hinweise und praktische Tipps, alltagstauglich mit wenig zeitlichem und finanziellem Aufwand umsetzbar.

**Samstag, 16. September 2023**

**Treffpunkt: 10.00 – 17.00 Uhr im Mehrgenerationen-Treff, Gehrden, Steinweg 17/19**

**Leitung:** Frau Roswitha Kaiser (Kneipp-Gesundheitstrainerin SKA, Heilkräuterexpertin)

**Kosten:** 30,00 € / Begrenzte Teilnehmerzahl

**Hinweis:** Mittags gibt es eine Kräutersuppe und einen Kräuteraufstrich mit Baguette, außerdem stellen wir u.a. ein Kräutersalz her.

**Mitbringen:** Matte, ein Badehandtuch, kleines Handtuch, dicke Socken

**Verbindliche Anmeldung** notwendig bis zum **04.09.2023** bei: Roswitha Kaiser,

☎ 0157-38206214, ✉ [roswitha.kaiser@kneippverein-wennigsen.de](mailto:roswitha.kaiser@kneippverein-wennigsen.de)

### **AKTIONSTAG - WELTERNÄHRUNGSTAG**

#### **„Welttag des Brotes“**

„Wer wollte nicht gern lange leben und gesund und kräftig sein! Möge man deshalb die rechte Wahl treffen in der Nahrung und in den Getränken und das Wertlose und Schädliche meiden und fliehen!“ (Seb. Kneipp). Gesundheit und Genuss, kann das zusammen passen? Ja, Kneipp hat gerne gegessen und genossen, hielt er sich jedoch an ein einfaches wie wirksames Rezept, um einen harmonischen Ausgleich für Körper, Seele und Geist zu schaffen: „Die Nahrung soll einfach und naturbelassen sein, aber schmackhaft!“ Was Kneipp sonst noch wichtig war zum Thema Ernährung möchte ich Ihnen gerne erzählen und demonstrieren (kosten und genießen können Sie auch). Denn „Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen.“

**Sonntag, 14. Oktober 2023**

**Treffpunkt: 11:00 bis 14:00 Uhr im Mehrgenerationen-Treff, Gehrden, Steinweg 17/19;**

**Leitung:** Roswitha Kaiser (Kneipp Gesundheitstrainerin)

**Kosten:** 15,00 € (Mitglieder) 22,50 € (Gäste) Begrenzte Teilnehmerzahl

**Verbindliche Anmeldung** notwendig bis zum **21.09.2023** bei Roswitha Kaiser,

☎ 0157-38206214, ✉ [roswitha.kaiser@kneippverein-wennigsen.de](mailto:roswitha.kaiser@kneippverein-wennigsen.de)



## BILDUNGSURLAUB SEMINAR AM STEINHUDER MEER

### Burnout vorbeugen durch vitalstoffreiche Ernährung und aktives Stressmanagement!

Dieses Seminar richtet sich vor allem an Berufstätige, die ihre 5 Tage gesetzlichen Anspruch auf Bildungsurlaub für ihre Gesundheit nutzen wollen. Natürlich kann auch jeder andere Interessierte mitmachen. Aktive Entspannung zur Stressbewältigung und wertvolle Ernährung sind zwei wichtige Säulen für eine gesunde Lebensführung. Die Gesundheitslehre von Sebastian Kneipp bietet hierzu wertvolle Orientierung und ist daher aktueller denn je. Als Arbeitnehmer haben Sie die Pflicht, Ihre Arbeitskraft zu erhalten. Daher wird es zunehmend wichtiger, geeignete, alltagstaugliche Methoden und Maßnahmen kennenzulernen und zu trainieren, um sich einen gesünderen Lebensstil anzueignen und damit auch aktiv die eigene Arbeitskraft zu fördern. Das Seminar beinhaltet Muskelentspannung, Wassertreten im Steinhuder Meer mit kleinen Bewegungspausen am Strand und die Einführung in eine natürliche, vitalstoffreiche, bunte Ernährung – alles Elemente der Gesundheitslehre von Sebastian Kneipp. Der integrierte Präventionskurs „Progressive Muskelentspannung“ ist von den Krankenkassen anerkannt und wird bezuschusst.

**Kurstermin: 23.-27. Oktober 2023**    **Anzahl Teilnehmer:** min. 7, max. 13

**Ort:** Tagungshotel Haus am Meer, Uferstr.3, 31515 Steinhude

**Seminargebühr:** inkl. Seminarverpflegung/-getränke, warmes Mittagessen (Vorspeise & Hauptgericht) und Materialkosten, *ohne Übernachtung:* 420,00 € ohne Zuschuss (ca. 75,00 € Krankenkassenzuschuss möglich. Im Anschluss an den Kurs zu beantragen)

**Anmeldung Seminarleitung:** Kirsten Müller, Dozentin und Kursleiterin im Kneipp-Verein. Details unter [www.meer-fasten.de](http://www.meer-fasten.de)

☎ 05031-5166834, oder ✉ [kirsten.mueller@kneippverein-wennigsen.de](mailto:kirsten.mueller@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

### **SOMMERFEST IM KNEIPP-TREFFPUNKT**

**AM SAMSTAG, 19. AUGUST 2023**

**WENNIGSEN, NEUSTADTSTRASSE 38, AB 15:00 UHR**

Das traditionelle Grillen auf der grünen Wiese findet in diesem Jahr erneut im Garten des Kneipp-Treffpunkts statt. Auch für Getränke ist gesorgt.

Wir freuen uns auf das gesellige Beisammensein mit unseren Mitgliedern.

Eine **verbindliche Anmeldung** ist erforderlich bis zum **05.08.2023** unter

☎ 01520-1437143, ✉ info@kneippverein-wennigsen.de

### **TIPPS ZUR EIGENTUMSICHERUNG**

**( ENKELTRICK / EINBRUCH / DIEBSTAHL / TELEFONTRICKS )**

**Montag 09. Oktober 2023 18:00 Uhr – ca. 20:30 Uhr**

**Veranstaltungsort:**

**Wennigsen**, Neustadtstraße 19A, FGBZ Wennigsen bzw.

WIR in Wennigsen, Klosteramtshof (je nach Personenzahl)

**Verbindliche Anmeldung erforderlich** mit Angabe der Tel.-Nr. zwecks notwendiger Rücksprache bis zum 15.09.2023 bei: Sabine Maschke,

☎ 05103-3879, ✉ sabine.maschke@kneippverein-wennigsen.de

### **AUFFRISCHUNG ERSTE HILFE / SELBSTSCHUTZ**

#### **UND MEDIZINISCHE ERSTVERSORGUNG**

**Freitag 20. Oktober 2023 08:30 Uhr – 15:00 Uhr**

Erste-Hilfe mit Selbstschutzzinhalten Modul 2 „Vorbeugung und Reaktion in Notlagen“ 08:30 Uhr bis 10:00 Uhr und Modul 3 „Medizinische Erstversorgung“ 10:30 Uhr bis 15:00 Uhr

**Veranstalter:** Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.

**Veranstaltungsort :** 30165 Hannover, Sokelantstr. 35

S-Bahn 1 + 2 Haltestelle Hainholz, weiter mit Straßenbahn Linie 6 Haltest. Friedenauer Str.

Veranstaltung ist für Mitglieder des Kneipp-Vereins kostenfrei (evtl.

Spende); Anreise auf eigene Kosten, Teilnehmer mindestens: 8 max. 20

**Verb. Anmeldung erforderlich** mit Angabe der Tel.-Nr. zwecks notwendiger Rücksprache bis zum 07.10.2023 bei: Sabine Maschke,

☎ 05103-3879, ✉ sabine.maschke@kneippverein-wennigsen.de

DIESE WERBUNG, SONDERN AUCH UNSER KUCHEN,  
DEN KOPF VERDREHT IHNEN NICHT NUR

# WAS EIN KAFFEE! ICH STEH KOPF,

CAFFÈ  
BAR 

SCHULSTRASSE 19, WENNIGSEN OT BREDENBECK  
ZEITEN & INFOS UNTER [WWW.CAFFEBARB.DE](http://WWW.CAFFEBARB.DE)



## REGELMÄßIGE VERANSTALTUNGEN

### BOULEN MIT KNEIPPFREUNDEN

Die beliebte Kugelsportart bieten wir für alle Mitglieder an. Kugeln bitte nach Möglichkeit mitbringen.

**Montags** 15:00 Uhr - 16:00 Uhr

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

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

**Infos** erteilen die Trainerinnen:

Inge Genius, ☎ 05108-6080920 [inge.genius@kneippverein-wennigsen.de](mailto:inge.genius@kneippverein-wennigsen.de)

Rita Wegener, ☎ 05108-5192 [rita.wegener@kneippverein-wennigsen.de](mailto:rita.wegener@kneippverein-wennigsen.de)



### WALKING IN WENNIGSEN

Offener Walkingtreff ohne ÜL-Begleitung

**Montags** und **Donnerstags** von 8:30 - 9:30 Uhr

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

**Auskünfte:** ☎ 01520-1437143, ✉ [info@kneippverein-wennigsen.de](mailto:info@kneippverein-wennigsen.de)

### ABEND-WALKING IN WENNIGSEN (NORDIC-WALKING)

Offener Walkingtreff ohne ÜL-Begleitung

**Montags** und **Donnerstags:**

**Sommerzeit** von 18:00 - 19:00 Uhr

**Winterzeit** von 15:30 – 16:30 Uhr

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

**Auskünfte:** ☎ 01520-1437143, ✉ [info@kneippverein-wennigsen.de](mailto:info@kneippverein-wennigsen.de)



### WALKING IN GEHRDEN

**Montags** von 09:00 Uhr - 10:00 Uhr

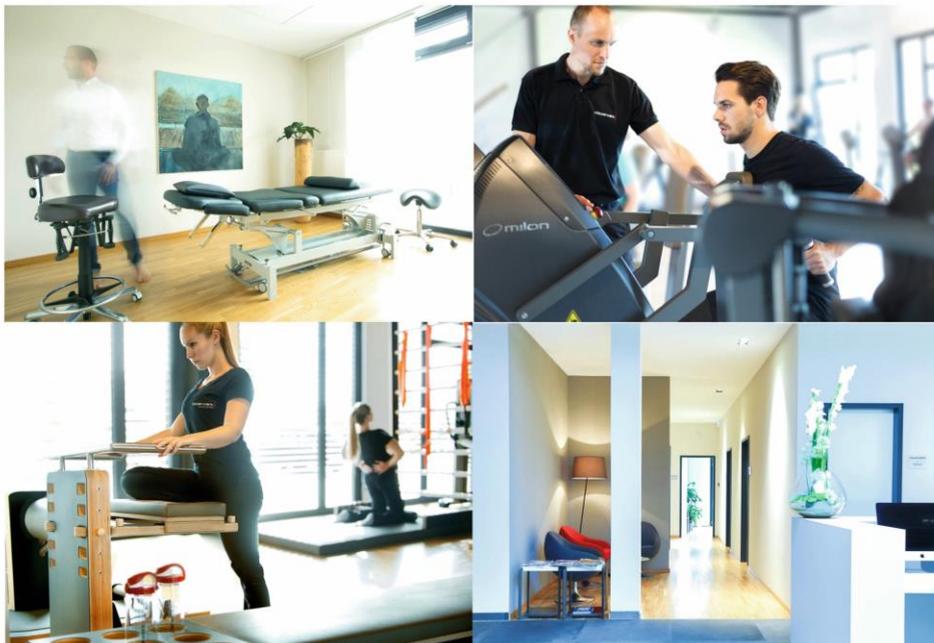
**Treffpunkt:** 30989 Gehrden, Ottomar-von-Reden-Park,

Haupteingang Parkstraße, vis-à-vis vom Parkplatz Lemmier Straße, für Mitglieder des Kneipp-Vereins kostenlos.

**Auskünfte:** Gisela Gehrman, ausgebildete Walking-Übungsleiterin

☎ 05108-5370, ✉ [gisela.gehrmann@kneippverein-wennigsen.de](mailto:gisela.gehrmann@kneippverein-wennigsen.de)

# IHR START IN EINE NEUE GESUNDHEIT



Medizinisches Fitnessstraining  
Osteopathische Medizin  
Physiotherapie

Körperwerk Gehrden

Bünteweg 9  
30989 Gehrden  
Tel: 05108 922 77 50  
Mail: [gehrden@koerperwerk.com](mailto:gehrden@koerperwerk.com)  
Web: [www.koerperwerk.com](http://www.koerperwerk.com)

**Körperwerk**   
training · therapie

## REGELMÄßIGE VERANSTALTUNGEN

### SPIELENACHMITTAGE



jeden 1. Mittwoch im Monat um 15:00 Uhr

**Treffpunkt:** Vierständerhaus, Gehrden, Kirchstr. 5

**Informationen** bei: Uschi Becker, ☎ 05108-8768007

### MITTAGSRUNDEN jeden 3. Donnerstag in geraden Monaten

Wir möchten Kneippfreunde in einer regelmäßig wiederkehrenden geselligen Runde zur Mittagszeit um 12:00 Uhr begrüßen und gemeinsam eine Kleinigkeit essen. Wir freuen uns darauf.

**Wennigsen**, wechselnde Gaststätten (bitte bei Anmeldung erfragen)

17. August 2023

19. Oktober 2023

21. Dezember 2023



**Anmeldung** / Infos bei: Sabine Maschke,

☎ 05103-3879, ✉ [sabine.maschke@kneippverein-wennigsen.de](mailto:sabine.maschke@kneippverein-wennigsen.de)

Bredenbecker  
SCHEUNE

Kultur- und Veranstaltungszentrum

Wennigser Str. 15, 30974 Wennigsen-Bredenbeck

[www.bredenbecker-scheune.de](http://www.bredenbecker-scheune.de)

## WEITERE AKTIVITÄTEN

### AUSFLÜGE – FÜHRUNGEN – RADTOUREN - WANDERUNGEN



**HINWEISE:** Anmeldungen sind verbindlich.

Auslagen werden in Rechnung gestellt, wenn Teilnehmer kurzfristig bzw. gar nicht absagen. Jeweils die Tel-Nr. zwecks notwendiger Rücksprache angeben. Die Nutzung eines Fahrradhelms ist erwünscht.

Wanderstöcke bei Bedarf nutzen, gutes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung wird vorausgesetzt.

## JULI 2023



### Radrundtour nach Holtensen zum Hofcafe Lebensart

Datum

**05. Juli 2023, 11:00 Uhr**

**Mittwoch**

**Start/Ziel**

Wennigsen / Degersen, Gaststätte Möllerburg

Verpflegung

Einkehr im Hofcafe Lebensart geplant

Streckeninfo

ca. 45 km, TN-Zahl auf 10 Personen begrenzt

Verbindliche **Anmeldung** unter Angabe der Tel-Nr. zwecks notwendiger Rücksprache **bis zum 03.07.2023** bei: Helmut Wehrmann,

☎ 05103-3676 ✉ hellewehr@t-online.de



### Radtour zum Bauernmarkt in Mardorf

Datum

**26. Juli 2023**

**Mittwoch**

**Treffpunkt**

8:30 Uhr: Bahnhof Wennigsen Richtung Hannover nach Neustadt am Rübenberge

Anteilig Tagesticket, kann nach Absprache verbindlich besorgt werden.

Rucksackverpflegung bitte mitbringen, Kaffeetrinken geplant.

Radstrecke ca. 50 km, bitte Fahrradhelm tragen. Auf 12 TN begrenzt,

Rückfahrt ab Haste.

Verbindliche **Anmeldung bis zum 16.07.2023** bei: Gudrun Brockmann,

☎ 05103 1384 oder 01715-332260 ✉ gudrunbrockmann@web.de

## AUGUST 2023



### Radrundtour nach Hannover Herrenhausen (Radieschen)

Datum **02. August 2023, 10:30 Uhr** **Mittwoch**  
**Start/Ziel** Wennigsen / Degersen, Gaststätte Möllerburg  
 Verpflegung Einkehr im Radieschen geplant  
 Streckeninfo ca. 45 km, TN-Zahl auf 10 Personen begrenzt  
 Verbindliche **Anmeldung** unter Angabe der Tel-Nr. zwecks notwendiger  
 Rücksprache **bis zum 27.07.2023** bei:  
 Helmut Wehrmann, ☎ 05103-3676 ✉ hellewehr@t-online.de

DER SINN DES REISENS IST,  
 AN EIN ZIEL ZU KOMMEN,  
 DER SINN DES WANDERNS UND RADFAHRENS,  
 UNTERWEGS ZU SEIN.

### Harzwanderung - Klippentraum im Okertal



Wir wandern im Okertal bis zum Romkerhaller Wasserfall –  
 Mausefalle – Kästeklippe – Treppenstein – Oker

Datum **10. August 2023** **Donnerstag**  
*voraussichtlicher* 06:55 Uhr am S-Bahnhof Wennigsen  
**Treffpunkt** 07:00 Uhr am S-Bahnhof Weetzen  
 07:30Uhr am Hbf. Hannover (zw. Gleis 3+4)

Wir fahren mit dem Zug um 07:46 Uhr nach Goslar und weiter mit Bus  
 Nr. 801 bis Oker-Kirchenbrücke – Ankunft 09:32 Uhr.

(Nds.-Ticket anteilig vorgesehen, evtl. D-Ticket möglich.)

Rucksackproviand und Getränke bitte mitbringen

Strecke: ca. 18 km, allerdings ab Romkerhaller Wasserfall mit einem  
 nicht ganz einfachen Anstieg verbunden (mittelschwer); Wanderstöcke  
 sind zu empfehlen.

Verb. **Anmeldung: bis 05.08.2023** bei Gudrun Vorreiter, möglichst per  
 ✉ gudrun.vorreiter@kneippverein-wennigsen.de ☎ 01577-3830971,  
 Infos: Werner Heinelt, ☎ 0511-3508899 ✉ Nordkap1719@web.de

**AUGUST 2023****Fahrt zur Landesgartenschau (LAGA) in Bad Gandersheim****Das Motto der Schau „Garten. Fest. Spiele“****wird für jeden spürbar und lebendig**

Datum **15. August 2023** **Dienstag** 

**Treffpunkt /** Abfahrt 07:48 Uhr (S 21), Bhf Wennigsen  
 Zustieg 07:53 Uhr, Bhf Weetzen

**Hinfahrt** Umstieg 08:33 Uhr (ME RE 2), Hbf Hannover, Weiterfahrt bis Kreiensen,  
 von dort mit dem Bus 200 direkt zum Haupteingang der LAGA

Kosten: Fahrtkosten (eigenes Ticket oder anteilig Nds.-Ticket),  
 Eintritt Tageskarte 19,00 EUR 

Näheres zur Aufenthaltsdauer und Rückfahrt folgt zu gegebener Zeit.  
 Infos / verbindl. **Anmeldung bis zum 05.08.2023** bei Gabriele Grotstück,  
 ☎ 0157-33682587 ✉ gabriele.grotstueck@kneippverein-wennigsen.de

**Rundwanderung auf der Südseite des Deisters**

Datum **18. August 2023** **Freitag** 

**Treffpunkt** 10:00 Uhr: kleiner Parkplatz zwischen Nienstedter  
 Pass und Nienstedt; vom Pass kommend links.

**Verpflegung** Einkehr zum Mittagessen im Annaturm geplant

Streckeninfo: ca. 12 km; HU ca. 170 m; / Hinweg: vom Parkplatz s.o. ca.  
 1,5 – 2 Std. (ca. 7 km) Steinweg über Köllnisch Feld zum Annaturm; 1 mit-  
 telschwerer Anstieg; Rückweg über Stern / Köllnischfelder Straße ca. 1  
 Std. (ca. 5 km), Wanderstöcke wer mag

Hinweis Begrenzte TN-Zahl 12 Personen

Verb. **Anmeldung** erforderlich **beim Tourenleiter** Wilfried Harting,  
 ☎ 05103-3450 / 0172-5149658 ✉ w.harting@kneippverein-wennigsen.de

**Fahrt in den „Märchenhaften Spessart“**

Termin: **23. bis 27. August 2023 (Mi – So)**

**Restplätze evtl. noch vorhanden – bitte erfragen**

Standort: Weibersbrunn, Hotel „Jägerhof“

Veranstalter: Deim-Busreisen, Bad Münder

Weitere Infos: Karola Nolte, ☎ 05103-3547 (AB),  
 ✉ karola.nolte@kneippverein-wennigsen.de, bzw. Brigitte Ziegler,  
 ☎ 05108-921209 (AB) ✉ brigitte.ziegler@kneippverein-wennigsen.de



## SEPTEMBER 2023

### Wanderung durch Wald und Flur (Gemütliche Wanderung, ohne Anstieg)



Datum **04. September 2023** Montag

**Treffpunkt /Start** 10:30 Uhr Wennigsen, „Dicker Stein“ ( Amtsgericht)

Wanderstrecke: ca. 10 km (vom Start bis zum Endpunkt ca. 3 Std.)

Ende der Wanderung: Altes Zollhaus/Wennigsen (Friedhofsparkplatz)

Kleine Rucksackverpflegung und Trinken bitte mitbringen, evtl. Sitzkissen (keine Einkehr)

Verb. **Anmeldung bis zum 27.08.2023** bei Karola Nolte,

☎ 0162-9604261 ✉ karola.nolte@kneippverein-wennigsen.de

### Deister-Wanderung zur Waldgaststätte Mooshütte



Datum **07. September 2023** Donnerstag

**Treffpunkt** 09:40 Uhr Bahnhof Wennigsen, Gleis 2

Kosten Ca. 2,50 € (Umlage Gruppenticket)

Verpflegung Einkehr zum Mittagessen in der „Mooshütte“ geplant

Wanderstrecke Ca. 9 km mit geringem HU (78 m)

Hinweise Hin- und Rückfahrt erfolgen per Bahn. Falls Fahrkarte vorhanden, bitte bei Anmeldung angeben.

Verb: **Anmeldung bis zum 20.08.2023** bei Sigrid Jünemann,

☎ 05103-3801 ✉ m.s.juenemann@gmx.de



### Radtour zum Steinhuder Meer mit Kaffeetrinken unterm Storchennest

Datum **15. September 2023** Freitag

**Treffpunkt** 09.30 Uhr: Gehrden, Ditterker Weg, gegenüber vom Aldi

Verpflegung Rucksackverpflegung bitte mitbringen, Einkehr geplant

Strecke ca. 70 km

Hinweis: Nutzung des Fahrradhelms erwünscht; aus Sicherheitsgründen auf 12 Teilnehmer begrenzt.

Verb. **Anmeldung** unter Angabe der Tel-Nr. zwecks notwendiger Rücksprache **bis zum 10.09.2023** bei Waltraut Noack,

☎ 05108-5234 bzw. 0176-21041873 ✉ waltrautnoack5234@gmail.com

**SEPTEMBER 2023****Wanderung zum Klosterstollen in Barsinghausen und  
Einfahrt in den Stollen mit der Grubenbahn**Datum **25. September 2023 Montag****Treffpunkt:** 09:00 Uhr S-Bahnhof Egestorf für die Wanderung;  
Rückfahrt mit Öffis (S-Bahn / Bus) ab Barsinghausen bei Bedarf möglich.**Wanderstrecke:** sowohl nur als Hinweg als auch als Rundweg darstellbar.

Hinweg: ca. 9 km, ↗ 130 m ↘ 130 m; Rückweg ca. 5,5 km ↗ 80 m ↘ 70 m

**Führung:** 12:30 Uhr (TN-Anzahl beschränkt)

Wanderverpflegung mitnehmen, Einkehr auf dem Rückweg in der Waldapotheke geplant.

**Veranstaltungsort:** Hinterkampstr. 6, 30890 Barsinghausen  
Bergwerk-Museum, horizontale Einfahrt in den Klosterstollen mit der  
Grubenbahn des Steinkohlebergwerks (ca. 1 Std. 50 Min.). Entspre-  
chende Kleidung und festes Schuhwerk erforderlich (Temperatur: ca.9°C).**Alternativer Treff:** 12:30 Uhr auf dem Zechengelände bei Eigenanreise**Kosten:** 15,00 € p.P. / 12,50 € p.P. im Gruppentarif ab 10 Personen**Verbindliche Anmeldung / Infos bis zum 20.09.2023:** Gudrun Vorreiter,☎ 01577-3830971 ✉ [gudrun.vorreiter@kneippverein-wennigsen.de](mailto:gudrun.vorreiter@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 WennigsenTel. 05103 555 8212  
Fax 05103 555 8211  
[info@pinkenburg.de](mailto:info@pinkenburg.de)  
[www.pinkenburg.de](http://www.pinkenburg.de)**Öffnungszeiten:**Mo Ruhetag  
Di - Do 17 – 22 Uhr  
Fr - Sa 12 – 22 Uhr  
So 12 – 21 UhrFeierlichkeiten und Hotelbetrieb sind  
Öffnungszeiten unabhängig

## OKTOBER 2023

**Besuch der Pagode Vien Giac** mit dem dazugehörigen Kloster (auf erneutem Wunsch). Es ist ein Glaubenszentrum vietnamesischer Buddhisten.

Datum **04.10.2023** **Mittwoch** 

**Treffpunkt** 09:45 Uhr Karlsruher Str. 6 Hannover, Mittelfeld (Anfahrt klärt der Organisator bei Anmeldung), 10:00 Uhr Führung

Hinweis: Im Kloster müssen die Schuhe ausgezogen werden

Anschließend Besuch des Restaurants Ding Feng, Hildesheimer Str 397

Kosten: Um eine kleine Spende wird gebeten

Verb. **Anmeldung bis zum 20.09.2023** bei Anke Meyer, ☎ 05103-3566

### Hinüberscher Garten – Wasserstraßenkreuz – Yachthafen Seelze

Datum **17.10.2023, 10:30 Uhr** **Dienstag** 

**Start/Ziel** Festhalle / Grundschule Gehrden, Am Castrum

Verpflegung Rucksackverpflegung bitte mitbringen, Einkehr geplant

Strecke ca. 32 km, Nutzung des Radhelms erwünscht.

Verb. **Anmeldung** bei Burkhard Kilian, bitte per Mail (gern mit Nennung der Handynummer) **bis zum 15.10.2023** ☎ 05108-6449982 bzw. ☎ 01575-7278819 ✉ burkhard.kilian@kneippverein-wennigsen.de



Tagen. Feiern. Genießen.

Hotel Restaurant Steinkrug  
Inh. N. Christou  
Lindenallee 26  
30974 Wennigsen OT Steinkrug  
Tel.: 05045 91111  
[info@steinkrug.de](mailto:info@steinkrug.de)  
[www.steinkrug.de](http://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



**OKTOBER 2023****BOSSSELN in Gehrden**Datum **21.10.2023****Samstag****Treffpunkt** 10:30 Uhr, Gehrden, Parkplatz am Sportplatz Lange Feldstraße

Verpflegung Rucksackverpflegung bitte mitbringen, Einkehr zum Abschluss wird auf Wunsch organisiert. Bitte bei der Anmeldung mitteilen, ob Bedarf besteht.

Strecke / TN bis zu 5 km, max. 16 Teilnehmer, mind. 8 TN

Verb. **Anmeldung** bei Burkhard Kilian, bitte per Mail (gern mit Nennung der Handynummer) **bis zum 19.10.2023** ☎ 05108-6449982 bzw.

☎ 01575-7278819 ✉ burkhard.kilian@kneippverein-wennigsen.de

**Wasserbüffel und Ihmeursprung**Datum **24.10.2023, 15:00 Uhr****Dienstag****Start/Ziel** Festhalle / Grundschule Gehrden, Am Castrum

Verpflegung Rucksackverpflegung bitte mitbringen

Strecke ca. 25 km

Hinweis: Nutzung des Radhelms erwünscht. Gäste sind willkommen.

Verb. **Anmeldung** bei Burkhard Kilian, bitte per Mail (gern mit Nennung der Handynummer) **bis zum 22.10.2023** ☎ 05108-6449982 bzw.

☎ 01575-7278819 ✉ burkhard.kilian@kneippverein-wennigsen.de

**Abendwanderung bei Vollmond mit Laternen**Datum **27. Oktober 2023****Freitag****Treffpunkt** 17:30 Uhr Parkplatz Kückenmühle 1, Ronnenberg

Verpflegung Einkehr im Restaurant Kückenmühle

Strecke Ca. 1 Stunde Rundweg durch einen kleinen Wald, am Feld entlang und an einem Bach vorbei

Verbindliche **Anmeldung bis zum 22.10.2023** bei Barbara Tschuschner,

☎ 0176-62673237 ✉ barbaratsch@web.de

**Hinweis** Laternen bitte mitbringen



## NOVEMBER 2023

### WANDERTAGE IM WINTERLICHEN HARZ



...in Verbindung mit dem **Besuch des Weihnachtsmarkts in Goslar**  
Die Wandertage können separat wahrgenommen werden oder komplett bzw. auch inclusive der Nutzung von Hotelübernachtungen:

<b>27.11.2023</b> (Montag)	Treffpunkte voraussichtlich:
<b>28.11.2023</b> (Dienstag)	08:55 Uhr am S-Bahnhof Wennigsen
<b>29.11.2023</b> (Mittwoch)	09:00 Uhr am S-Bahnhof Weetzen
<b>30.11.2023</b> (Donnerstag)	09:30 Uhr am Hbf. Hannover (zw. Gleis 3+4)

Wir fahren mit dem Zug um 09:46 Uhr nach Goslar (Ankunft 10:53 Uhr) und weiter mit Bus Nr. 830 (Abfahrt 10:58 Uhr) nach Hahnenklee (Haltestelle Ferienpark) – Ankunft 11:23 Uhr. Hotelübernachtungen können dazu gebucht werden vom 27.11.-01.12.2023. Nähere Auskünfte erteilt die Wanderleitung. (Nds.-Ticket anteilig, evtl. D-Ticket).

Strecke: jeweils ca. 15 km, mittelschwere Wanderungen; Wanderstöcke sind zu empfehlen. An Rucksackproviant und Getränke denken.

Verb. **Anmeldung bis zum 22.11.2023** bei Gudrun Vorreiter:

Verb. **Anmeldung bei Hotelreservierungen bis zum 12. Juli 2023**

✉ gudrun.vorreiter@kneippverein-wennigsen.de ☎ 01577-3830971

**Details zum Programm:** Wanderleitung Werner Heinelt,

✉ Nordkap1719@web.de ☎ 0511-3508899

### ZITATE VON SEBASTIAN KNEIPP

„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)

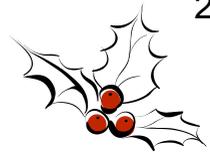
„GLÜCKLICH DER MENSCH, DER ES VERSTEHT UND SICH BEMÜHT, DAS NOTWENDIGE, NÜTZLICHE UND HEILSAME MEHR UND MEHR SICH ANZUEIGNEN.“

„WENN DIE MENSCHEN NUR HALB SO VIEL SORGFALT DARAUF VERWENDEN WÜRDEN, SICH GESUND ZU ERHALTEN, WIE SIE UNBEWUßT MÜHE VERWENDEN, KRANK ZU WERDEN – DIE HÄLFTE DER KRANKHEITEN BLIEBE IHNEN ERSPART.“



## DEZEMBER 2023

### ADVENTSFEIER



**FREITAG, 01. DEZEMBER 2023, 15:00 UHR**

in der **Möllerburg in Wennigsen**, Bönninger Str.1

Bei einem gemütlichen Treffen in den Nachmittagsstunden möchten wir uns gemeinsam auf die vorweihnachtliche Zeit einstellen. Wir würden uns freuen, wenn wir hierzu recht viele Vereinsmitglieder begrüßen können.

Die anteiligen Kosten belaufen sich pro Person auf 7,00 EUR.

Wir bitten um verbindliche **Anmeldung bis zum 20.11.2023**

unter ☎ 01520-1437143 oder ✉ [info@kneippverein-wennigsen.de](mailto:info@kneippverein-wennigsen.de)



**ATELIER AM DEISTER**

Atelier | Malschule | Ausstellungen

Gabriele Apeldorn

Deisterkamp 1 | 30974 Wennigsen | Tel. 0160 948 27 4 27

[info@gap-art.de](mailto:info@gap-art.de) | [www.gap-art.de](http://www.gap-art.de)



## DEZEMBER 2023

### TRADITIONELLE ADVENTSWANDERUNG ZUM ANNATURM AM 06. DEZEMBER 2023



- Treffpunkt** 10:00 Uhr Wennigsen, Waldkater-Parkplatz
- Verpflegung** Picknick in der Hütte „Tellerkurve“ und  
Einkehr im Annaturm auf dem Kammweg geplant
- Wanderstrecke** zum Annaturm: ca. 10,5 km Rundweg (294m Anstieg)  
zur Tellerkurve: ca. 6 km hin / zurück (138m Anstieg)
- Verb. Anmeldung erforderlich ab 01.10.2022 bis zum 02.12.2022**  
unter Angabe der Tel-Nr. zwecks notwendiger Rücksprache bei:  
Susanne Makus, ☎ 05109-64587 ✉ makussusanne@freenet.de



### WANDERTAG ZUM JAHRESAUSKLANG IM WINTERLICHEN HARZ

in Verbindung mit dem **Besuch des Weihnachtsmarkts in Goslar**

**28.12.2023**  
(Donnerstag)



Treffpunkte voraussichtlich  
08:55 Uhr am S-Bahnhof Wennigsen  
09:00 Uhr am S-Bahnhof Weetzen  
09:30 Uhr am Hbf. Hannover (zw. Gleis 3+4)



Wir fahren mit dem Zug um 09:46 Uhr nach Goslar (Ankunft 10:53 Uhr).  
Dort nimmt uns die Wanderleitung zur Wanderung in Empfang. Nähere  
Auskünfte erteilt die Wanderleitung; (Nds.-Ticket anteilig, evtl. D-Ticket).  
Strecke: ca. 12 km, mittelschwere Wanderung, Wanderstöcke sind immer  
hilfreich. An Rucksackproviant und Getränke denken.

**Verb. Anmeldung: bis 24.12.2023:** Gudrun Vorreiter

✉ gudrun.vorreiter@kneippverein-wennigsen.de ☎ 01577-3830971

Details zum Programm: Wanderleitung Werner Heinelt,

✉ Nordkap1719@web.de ☎ 0511-3508899





## WANDERWOCHE IN DER VULKANISCHEN AHR-EIFEL

SONNTAG, 09. JUNI 2024 bis SAMSTAG, 15. JUNI 2024

Kneippfreunde reisen zum wiederholten Mal zu Siggie in die Eifel. Ein Geheimtipp für Naturliebhaber mit ungeahnten Weitblicken.

**An-/Abreise:** mit öffentlichen Verkehrsmitteln vom Deister via Hannover in die Eifel zum Gruppentarif - Eigenanreise ebenfalls möglich

**Aufenthalt:** Hotel Dreimäderlhaus, Winnerath <https://www.eifel-fasten-ahrtaal.de>

**Wandertourenleiter:** Siegfried Verdonk, „ERA-EWV-FERP-Walk Leader“

### Leistungen:

- 6 Übernachtungen mit Halbpension (4-Gänge Abendessen)
- 5 x Rucksackverpflegung vom Frühstücksbüffet für die Wanderungen (Obst, Lunchbrot, Tee)
- 5 geführte Wanderungen durch die vulkanische Ahr-Eifel, empfehlenswert für wanderfreudige Naturliebhaber, die in einer Woche spannende Wandertouren erleben möchten, auf denen Siggie immer wieder auf Landschaft, Menschen, Kultur und Natur eingeht und würdigt, damit jede Tour noch anschaulicher wird (detailliertes Programm erhält jeder Interessent auf Anforderung).



**Preise** incl. gesetzl. MwSt. p.P. zuzüglich Bahn-/ Buskosten Gruppenticket (Preisliste Wanderhotel 2023 / Preisanpassung für 2024 wahrscheinlich):

<b>Doppelzimmer</b>	ab 565,00 €	zzgl. Fahrtkosten (Bahn / Bus)
<b>Einzelzimmer</b>	ab 610,00 €	zzgl. Fahrtkosten (Bahn / Bus)
<b>DZ+ Terasse</b>	ab 575,00 €	zzgl. Fahrtkosten (Bahn / Bus)
<b>DZ + Balkon</b>	ab 615,00 €	zzgl. Fahrtkosten (Bahn / Bus)

Weitere **Informationen** und verbindliche **Anmeldung:** Gudrun Vorreiter,

✉ [gudrun.vorreiter@kneippverein-wennigsen.de](mailto:gudrun.vorreiter@kneippverein-wennigsen.de) ☎ 01577-3830971



# 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](mailto:info@haupt-sache-ali.de)

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

Das Motto des ganzheitlichen Wirkens 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)

Bildnachweis: Foto Grebmer 1892

## HINWEISE

Wie weisen 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.. Sprechen Sie uns gerne an.**

### **VERGÜNSTIGUNGEN als Kneipp-Vereinsmitglied**

Die Firma **Homeier & Makus**, Fußboden- & Malereibetrieb, Wennigsen, gewährt bei Vorlage des Mitgliedsausweises 5% Rabatt.

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

Bei Aus-, Fort- und Weiterbildungskursen der **Sebastian-Kneipp-Akademie**

Bei Aufhalten in den **Kneipp-Bund Hotels** Bad Wörishofen und Bad Lauterberg 5% Rabatt beim Einkauf von Gesundheitsprodukten (keine Bücher und Werbemittel; nicht kombinierbar mit anderen Rabatten) im Shop des **Kneipp-Verlags** in Bad Wörishofen bzw. bei Bestellungen per E-Mail unter [shop@kneippverlag.de](mailto:shop@kneippverlag.de)

10% Rabatt beim Kauf von **leguano**-Barfußschuhen (gültig nur in leguano Barfußläden und gegen Vorlage des Mitgliedsausweises)

10% Rabatt beim Einkauf in einem **Kneipp-Shop** der Kneipp GmbH auf das gesamte, reguläre Sortiment (keine Sonderangebote) gegen Vorlage des Mitgliedsausweises in Kombination mit einem gültigen Lichtbildausweis. Einlösbar ist dieser Vorteil in allen Shops (auch Outlets) in Deutschland, Österreich und Italien (nicht im Online-Shop)

10% Ermäßigung in der **Landgrafentherme** Bad Nenndorf.

Sie erhalten das informative **Kneipp-Journal** (6 Ausgaben/Jahr) gratis – auch zusätzlich als App für Smartphones und Tablets

## 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,

☎ 01520-1437143 ✉ info@kneippverein-wennigsen.de

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

**Einzelperson** € 54,00

**Familie/Partnerschaft** € 81,00

Kinder unter 18 Jahren werden beitragsfrei in der Familienmitgliedschaft aufgenommen.

**Termine** werden im Internet auf der homepage veröffentlicht, u.a. auch in den Terminkalendern von [www.wennigsen.de](http://www.wennigsen.de) bzw. [www.gehrden.de](http://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**





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

**5 Elemente für Ihre Gesundheit**

---



Wasser



gesundheit



Bewegung



Ernährung



Lebensordnung

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. 340 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	<b>Kneipp-Verein Wennigsen/Gehrden e.V.</b>
Anschrift	Neustadtstraße 38, 30974 Wennigsen
Telefon	<b>01520-1437143</b>
E-mail	info@kneippverein-wennigsen.de
Internet	www.kneippverein-wennigsen.de
Druck	Gemeindebrief Druckerei, 29393 Groß Oesingen
<b>Teamvorstand</b>	
Grotstück, Gabriele     ☎ 0157-33682587 ✉ gabriele.grotstueck@kneippverein-wennigsen.de	
Steffen, Angelika     ☎ 0176-22946924 ✉ angelika.steffen@kneippverein-wennigsen.de	
Vorreiter, Gudrun     ☎ 01577-3830971 ✉ gudrun.vorreiter@kneippverein-wennigsen.de	
Mitgliedsbeiträge	54,00 € p.a. Einzelmitgliedschaft 81,00 € p.a. Familie / Partnerschaft
	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.**



GENUINE SINCE 1937

Die aktuellste Mode  
gibt es bei uns!

Krone GmbH

**Dammtor Optik**



Dammtor Optik Krone GmbH | Dammtor 9 | 30989 Gehrden | Telefon: 05108 - 925711  
info@dammtor-optik.de | www.dammtor-optik.de

Persönlicher Service auch online?  
Bei uns kein Problem.

*Wir  
liefern!*



LESEZEICHEN  
BUCHHANDLUNG



www.lesenzeichen-gehrden.de  
Steinweg 10a, 30989 Gehrden

Tel. 05108 / 1298  
Fax: 05108 / 7824

# Lyric™ – die Kontaktlinse für's Ohr: Einfach. Immer. Unsichtbar.

*Entdecken Sie ein diskretes Hörsystem, das durch seinen einzigartigen Sitz völlig unsichtbar ist und mit seinem natürlichen Klang vergessen lässt, dass Sie es überhaupt tragen.*

- ❖ erstmals 100% unsichtbar
- ❖ rund um die Uhr tragbar
- ❖ klarer und natürlicher Klang
- ❖ keinerlei Handhabung nötig
- ❖ kein Batteriewechsel erforderlich



**100% unsichtbar** – Niemand wird sehen, wie gut Sie hören. Durch die Platzierung nahe des Trommelfells, bleibt Lyric von außen komplett unsichtbar.

**Rund um die Uhr hören** – Lyric kann rund um die Uhr über mehrere Monate bei allen täglichen Aktivitäten getragen werden, sogar beim Duschen & Schlafen.

**Natürliche Klangqualität** – Lyric nutzt die Anatomie des Ohres und erzielt natürliches Richtungshören, optimales Sprachverstehen & erstklassige Klangqualität.

**Keine Handhabung nötig** – Da das Gerät über längere Zeit im Ohr verbleibt, entfällt das tägliche Einsetzen, der regelmäßige Batteriewechsel und auch die umfangreiche Pflege.

**Sprechen Sie uns an – wir beraten Sie gern!**

*In der Region, exklusiv nur bei uns!*

**Hörwelt** **Ooster**  
besser hören  
besser leben

[www.hoerwelt-oester.de](http://www.hoerwelt-oester.de) [facebook.com/hoerweltoester](https://facebook.com/hoerweltoester)

<b>Gehden</b>	Dammtor 9	Tel. 0 51 08 / 8 76 70 82
<b>Barsinghausen</b>	Schulstr. 4	Tel. 0 51 05 / 5 91 64 65
<b>Bad Nenndorf</b>	Kurhausstr. 7	Tel. 0 57 23 / 98 01 44
<b>Wunstorf</b>	Nordstr. 12	Tel. 0 50 31 / 96 98 33
<b>Neustadt</b>	Mittelstr. 8	Tel. 0 50 32 / 9 01 19 95