

KNEIPP – FIBEL 1. Halbjahr 2024



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



Aus der Region für die Region.

Wir von EDEKA Ladage beziehen viele Produkte von Landwirten und Erzeugern direkt aus der Nachbarschaft.

Unsere regionalen Partner produzieren mit viel Liebe, Leidenschaft und Tradition hier bei uns in der Heimat.

Wochenangebote, aktuelle Meldungen, Öffnungszeiten und vieles mehr unter www.edeka-ladage.de





Wasser



Heilpflanzen



Bewegung



Lebensordnung



Ernährung

Inhaltsverzeichnis	
Vorwort.....	4
Jahresmotto 2024.....	5
Neu: Yoga auf dem Stuhl.....	6
Kneipp-Gesundheitsvisite	9
Gesundheitskurse	10
Veranstaltungen (Bildungsurlaub Seminar).....	14
Regelmäßige Veranstaltungen (Boulen Walking)...	16
Mittagsrunden (Gehrden und Wennigsen).....	17
Bericht zum Thema Kneipp-KiTa.....	18
Aktivitäten Januar – Juni 2024..... (Ausflüge, Führungen, Radfahren, Wandern etc.).....	21
Eifel-Wanderwoche.....	26
Ankündigung Reise ins Altmühltal.....	27
Hinweise / Vergünstigungen.....	31
Aufnahmeantrag / Geschäftsstelle.....	32
Wassertretstellen.....	33
Impressum.....	34



Eintrag im Bundesweiten Verzeichnis Kneippen – traditionelles Wissen und Praxis nach der Lehre Sebastian Kneipps

Titelbild (© G. Vorreiter): **Bewegung** - ein wichtiges Fundament für ein gesundes Leben gemäß des Kneipp'schen Gesundheitskonzepts (hier: Vereinswanderung im Frühjahr)

Liebe Kneippfreund*innen,

wir freuen uns, die neue Halbjahres-Fibel präsentieren zu können. Es ist immer wieder beeindruckend zu sehen, wie engagiert und aktiv unsere Mitglieder sind, und wir sind stolz darauf, eine solch lebendige Gemeinschaft zu sein.

In diesem Heft findet ihr unsere neuen abwechslungsreichen Aktivitäten aus den Bereichen der Kneipp'schen Elemente; u.a. verschiedene **Unternehmungen in der Natur** bis hin zu inspirierenden **Kursen für Körper und Geist** - wir haben gemeinsam wieder viel vor. Zu beachten ist unser **neues Angebot „Yoga auf dem Stuhl“**. Unsere Aktivitäten und Veranstaltungen wären jedoch nicht dasselbe ohne die Unterstützung und Teilnahme jedes Einzelnen. Deshalb möchten wir euch ermutigen, weiterhin **aktiv an der Mitgestaltung des Vereinslebens teilzunehmen**. Egal ob ihr eigene Ideen für Aktionen habt, euch als Kursleiter einbringen möchtet oder einfach an den geplanten Veranstaltungen teilnehmt - euer Beitrag ist von unschätzbarem Wert und bereichert unser Vereinsleben enorm.

Der Kneipp-Verein Wennigsen/Gehrden e.V. lebt von der Gemeinschaft und dem Zusammenhalt seiner Mitglieder. Lasst uns gemeinsam daran arbeiten, noch mehr Menschen für ein gesundes und erfülltes Leben zu begeistern. Eure Ideen, euer Engagement und eure aktive Teilnahme sind der Schlüssel dazu.

Wir möchten uns an dieser Stelle bei allen bedanken, die bereits aktiv zum Erfolg des Vereins beigetragen haben und werden. Eure Unterstützung und Begeisterung sind inspirierend. Lasst uns diesen Schwung nutzen, um auch gemeinsam positiv in die Zukunft zu schauen.

Aufruf: Der Teamvorstand sucht Mitglieder für die Betreuung unserer Gesundheitskurse sowie Personen, die im Bedarfsfall zur Unterstützung angesprochen werden können. Eine Einarbeitung ist garantiert.

Zur nächsten **Mitgliederversammlung 2024** werden rechtzeitig Einladungen verschickt.

Wir wünschen euch viel Freude beim Lesen der Fibel und freuen uns schon jetzt auf weitere gemeinsame Erlebnisse im kommenden Halbjahr.

Aufgrund der Veränderungen in der Medienlandschaft wird es immer mehr Informationen online geben. Im Regionalteil der HAZ und NP „Calenberger Zeitung“ werden seit Mai 2023 keine kurzen Terminankündigungen mehr veröffentlicht. Unterjährige Angebote werden mitunter kurzfristig auf unserer homepage www.kneippverein-wennigsen.de veröffentlicht (s. QR-Code). Eine derartige Flexibilität ist für viele Organisatoren oftmals besser darstellbar als sich bereits viele Monate im Vorfeld terminlich festzulegen.



Gudrun Vorreiter (Vorstandsmitglied)
Wennigsen/Gehrden, den 01.12.2023

Alle Angaben ohne Gewähr! Änderungen vorbehalten

JAHRESMOTTO 2024

Jahresmotto 2024: Kneipp vereint

... Menschen

Gesundheitsförderung ist etwas Individuelles – und gelingt gemeinsam am besten!

Das wusste Sebastian Kneipp übrigens schon Ende des 19. Jahrhunderts und veranlasste selbst die Gründung der ersten Kneipp-Vereine in Deutschland. Mittlerweile vereint das Kneippsche Gesundheitskonzept Menschen auf der ganzen Welt, unabhängig von Alter, Gesundheitszustand, Nationalität oder sozialem Status. Und davon profitieren Körper und Seele gleichermaßen. Die ganzheitliche Kneipp-Philosophie in der Gemeinschaft zu leben, macht besonders viel Freude – und die Kneipp-Bewegung bietet jede Menge Möglichkeiten dazu.



... das Beste für die Gesundheit

Der gesunde Lebensstil nach Kneipp zeichnet sich durch seinen ganzheitlichen Ansatz aus. Die Kombination der fünf Kneippschen Elemente Wasser, Ernährung, Bewegung, Heilpflanzen und (Lebens-) Ordnung macht es so wirkungsvoll. Kneipps umfangreiche Empfehlungen lassen sich einfach und effektiv in jeden Lebensalltag, egal ob groß oder klein, jung oder alt, reich oder arm, integrieren.

Bildnachweis:
Kneipp-Bund e.V., Bad Wörishofen

... traditionelles Wissen mit neuen Erkenntnissen

Sebastian Kneipp (1821 – 1897) sah den Menschen als Einheit aus Körper und Seele und war damit einer der Vordenker der modernen Mind-Body-Medizin. So wird sein Gesundheitskonzept stets auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse weiterentwickelt.

KURSANGEBOTE / NEUES KURSANGEBOT**NEU Yoga auf dem Stuhl NEU** (Kurs-Nr. 41)**Start:** 08. April 2024**Montags:** 17:30 – 18:30 Uhr 60 Minuten**Leitung** Herr Uwe Schrader**Wennigsen**, Neustadtstraße 19A, FGBZBlockkurs mit **6 ÜE 25,00 € / 37,50 €** (MG / Gäste)

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

✉ 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

**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_dag-

mar@aol.de bzw. Gabriele Grotstück, ☎ 0157-33682587,

✉ info@kneippverein-wennigsen.de

KURSANGEBOTE**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** 17:00 – 18:00 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

**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



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



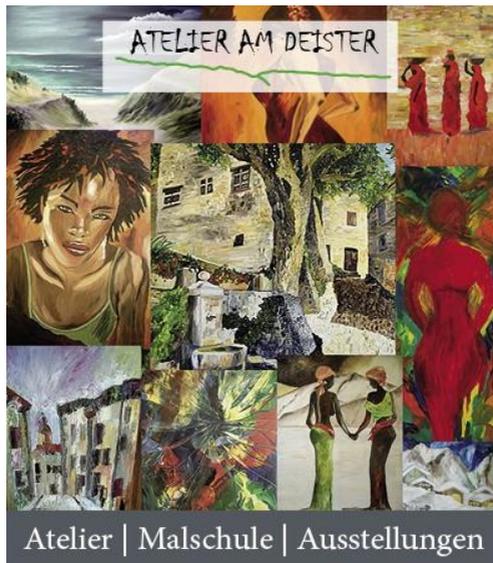
Kneipp-Gesundheitsvisite - Mit Kneipen gesund durch den Winter:

Sich ganzheitlich fit zu halten, ist auch im Winter möglich. Dazu bieten sich beispielsweise Spaziergänge an der frischen Luft oder moderate Wintersportarten an. Eine ausgewogene Ernährung, unter anderem mit regionalem Wintergemüse, sorgt dafür, dass unser Körper gut versorgt ist. Allgemein ist die Kombination aus den fünf Kneippschen Elementen Wasser, Ernährung, Bewegung, Heilpflanzen und Lebensordnung ideal für einen gesunden Lebensstil.

Gibt es eine spezielle Kneipp-Anwendung für den Winter? Natürlich gibt es auch spezielle Kneipp-Anwendungen für den Winter: das Schneetreten. Schnee ist ein äußerst wirksames Mittel zur Stärkung der Abwehrkräfte. Zudem kann er gegen Abgeschlagenheit, Müdigkeit und in manchen Fällen auch gegen chronische Kopfschmerzen helfen, senkt Infektanfälligkeit und vermindert sogar in einigen Fällen übermäßige Fußschweißbildung. Alles, was Sie dafür tun müssen, ist eine kurze Zeit durch ihn hindurchstapfen – aber richtig! Nutzen Sie die Saison, so gut es geht. Schneetreten wirkt bei regelmäßiger Anwendung sehr nachhaltig.

Dabei werden die Füße doch eiskalt, oder? Probieren Sie es aus, es fühlt sich bei richtigem Vorgehen überhaupt nicht kalt an, sondern erfrischend und anregend. Auch Kinder lieben es, weil es den Füßen so ein Kribbeln bereitet und einem hinterher – vor allem zum Einschlafen – schön warm ist. Ideal ist frisch gefallener, weicher Schnee. Sie brauchen nur beim ersten Mal ein bisschen Überwindung, außerdem ein Frotteehandtuch und warme Socken. Bevor Sie anfangen, stellen Sie sicher, dass Sie schön durchwärmt sind. Laufen Sie nun so lange barfuß durch den Schnee, bis es Ihnen unangenehm wird. Anschließend sofort ab in die Wärme, am besten Füße trocknen, Wollsocken überstreifen, weiterbewegen oder ins warme Bett legen.

Gibt es Alternativen für alle, denen das zu kalt ist? Aber klar. Da bieten sich vor allem die Güsse an, die präventiv durchgeführt werden. Der kalte Knieguss beispielsweise regt die Durchblutung von Haut und Muskeln an, ist ein Gefäßtraining für die Venen, senkt den Blutdruck und ist nicht zuletzt eine hervorragende Beruhigungs- und Einschlafhilfe.



Gabriele Apeldorn

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

info@gap-art.de | www.gap-art.de

KURSANGEBOTE

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



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: Gudrun Vorreiter, ☎ 01577-3830971,

✉ info@kneippverein-wennigsen.de



KURSANGEBOTE**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

**Klangmeditation** (Kurs-Nr. 30)**Donnerstags** 18:00 Uhr – 19:30 Uhr**Termine** 04. April / 11. April / 18. April / 25. April 2024

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

Wennigsen, Klosteramthof 1 / Ecke Neustadtstr. „WIR in Wennigsen e.V.“

4 ÜE à 90 Minuten 42,00 € / 63,00 € (MG / Gäste)

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. Anmeldung:

Gabriele Grotstück, ☎ 0157-33682587, ✉ info@kneippverein-wennigsen.de



Unsere Kurse werden von ausgebildeten und erfahrenen Übungsleiter*innen durchgeführt. Eine Übungseinheit dauert normalerweise 60 Minuten. Abweichend hiervon gibt es einige Kurse, die 75 Min. bzw. 90 Min. dauern. 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.

KURSANGEBOTE

GEDÄCHTNISTRAINING für die Altersgruppe Ü60 (Kurs-Nr. 40)

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 17:15 Uhr – 18:45 Uhr

Termine 29. Januar 2024 - 04. März 2024

Frau Birgit Sommerfeld (Gedächtnistrainerin, BVGT zertifiz.)

Wennigen, Neustadtstraße 19A, FGBZ Wennigen

Zyklus mit **6 ÜE à 90 Minuten** 49,50 € / 74,25 € (MG / Gäste)

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Schreibblock und Schnellhefter.

Anmeldung/Info: Angelika Steffen, ☎ 0176-22946924,

✉ info@kneippverein-wennigen.de



Taen. Feiern. Genießen.

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

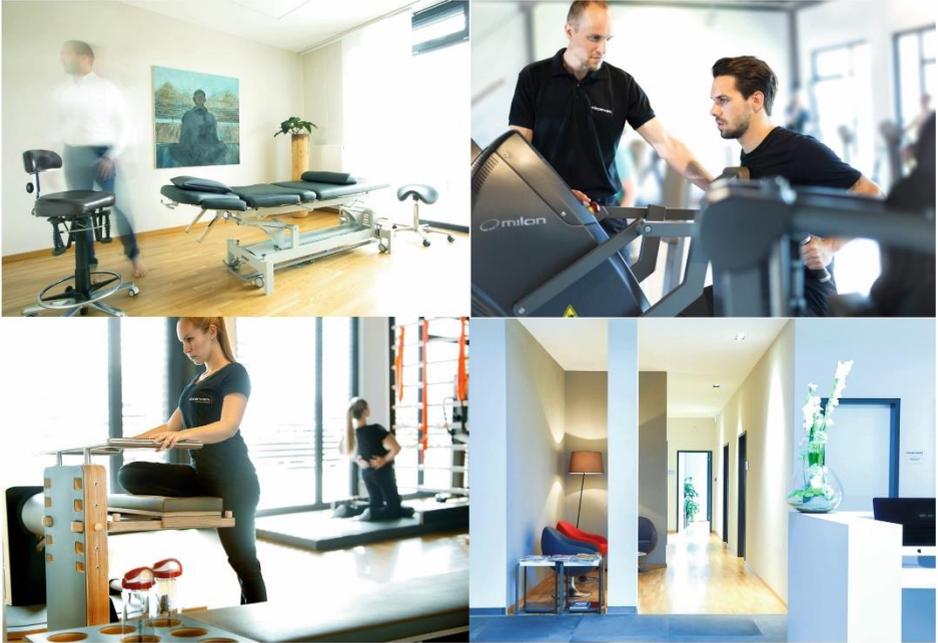
Öffnungszeiten
Montag: Ruhetag
Di bis Do: 17 – 22 Uhr
Fr bis Sa: 12 – 22 Uhr
Sonntag: 12 – 21 Uhr
Feierlichkeiten und Hotelbetrieb sind
Öffnungszeiten unabhängig

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



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
Web: www.koerperwerk.com

Körperwerk 
training · therapie

VERANSTALTUNGEN

BILDUNGSURLAUB SEMINAR AM STEINHUDER MEER

Burnout vorbeugen durch vitalstoffreiche Ernährung und aktives Stressmanagement (Entspannung)!

Entspannung zur aktiven Stressbewältigung und vitalstoffreiche Ernährung sind zwei wichtige Säulen für eine gesunde Lebensführung. Sie sind die Basis für Ihre Lebensqualität. Oft nehmen wir diese Aspekte nicht ernst genug, scheuen uns aber, später die Konsequenzen dafür zu tragen. Dieser Kurs vermittelt Ihnen die Wichtigkeit dieser beiden Säulen und hilft mit praktischer Umsetzung, wie Sie Ihren Alltag gesundheitsfördernder gestalten können. Die Gesundheitslehre von Sebastian Kneipp bietet hierzu wertvolle Orientierung und ist daher aktueller denn je. Sie lernen alle 5 Elemente der Kneippschen Lehre (Bewegung/Wasser/Kräuter/Ernährung/Ordnung) kennen und erhalten Tipps und Anregung zur Anwendung im (beruflichen) Alltag. 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.

Sie erlernen die Grundlagen einer vitalstoffreichen Ernährung und die Einordnung gängiger Ernährungsempfehlungen und Diäten. Dieser Bildungsurlaub beinhaltet einen Präventionskurs in Progressiver Muskelentspannung. Ein Zuschuss durch die Krankenkassen ist nach Kursende möglich, wenn Sie in den letzten 12 Monaten keinen Präventionskurs aus dem Bereich Entspannung besucht haben bzw. Ihr Präventionsbudget noch nicht verbraucht haben.

Kurstermin: 17. Juni 2024 – 21. Juni 2024 **Anzahl Teilnehmer:** min. 7, max.13

Seminarort: Tagungshotel Haus am Meer, Uferstr.3, 31515 Steinhude

Kursgebühr: inkl. warmes Mittagessen (Vorspeise & Hauptgericht), Pausensnacks, Seminargetränke und Materialkosten, *ohne Übernachtung:* 425,00 € 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: www.meer-fasten.de ☎ 05031-5166834, oder ✉ kirsten.mueller@kneippverein-wennigsen.de ; https://www.meer-fasten.de/angebote/details/BU-Kneipp_Juni2024.html

Marktrestaurant Linie 10

DEUTSCHE UND MEDITERRANE KÜCHE · CAFÉ · BAR · COCKTAILS

Am Markt 6 · 30989 Gehrden

Tel.: 05108-2098 · Mobil: 0151-45629359

ANZEIGE

Frühjahr: „Fastenwandern im Deister, Intervallfasten oder Basische Vital-Aktiv-Kurse am Steinhuder Meer!“

Die Wirkungen des Fastens sind bekannt - spätestens seit dem Medizinnobelpreis des japanischen Zellbiologen Yoshinori Ohsumi im Oktober 2016 zum Stichwort „Autophagie“ = Abbau- und Recyclingprozesse in Zellen. Diese Stoffwechselprozesse werden hervorgerufen und verstärkt durch Fasten und führen zu Abbau von Entzündungen, normalisierten Körperwerten wie z.B. Blutzucker, Blutfett oder Blutdruck und zu einer angenehmen Gewichtsreduktion. Begleitet vom Gewinn an seelischer Harmonie, Förderung der Wahrnehmung, geistiger Klarheit und Erhöhung der Willenskraft. Durch die Kombination mit Wandern können diese positiven Effekte verstärkt und schneller erreicht werden.

Alljährlich zur traditionellen Fastenzeit zwischen Aschermittwoch und Ostern finden wieder viele Interessenten den Weg zu meinen Angeboten, Fasten für Gesunde, am Deister in Barsinghausen, am Dümmer See oder im Wendland, in Hitzacker an der Elbe.

Und für alle, die es etwas sanfter angehen möchten (oder müssen, z.B. bei Medikamenteneinnahme), biete ich die Basischen Vital-Aktiv-Kurse am Steinhuder Meer und auf dem Einbecker Sonnenberg am Harz an. Für Interessente aus der Umgebung gibt es zwei Angebote ohne Übernachtung: Intervallfasten in Steinhude (mit Tagesprogramm) und einen berufs begleitenden Abendkurs Buchingerfasten/Intervallfasten in Wunstorf.

Bis auf den Abendkurs sind alle Kurse als Bildungsurlaubsseminare für Beschäftigte anerkannt, so dass diese ihren gesetzlichen Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen können. Fasten nach Dr. Buchinger (=nur flüssige Mahlzeiten) oder basisch lecker Essen (=pflanzliche vollwertige Mahlzeiten) bedeutet eine Woche der Entlastung und Regeneration. Stöbern Sie gern auf meiner Website www.meer-fasten.de, vielleicht ist ein passendes Angebot für Sie dabei! Fast-zinierende Grüße sendet Ihnen Kirsten Müller aus Wunstorf, Dozentin für den Verein und Mitglied.



MEER FASTEN

Prävention von ernährungs-, bewegungs- und stressbedingten Zivilisationserkrankungen

Kirsten Müller ▪ ärztl. gepr. Fastenleiterin
ärztl. gepr. Gesundheitsberaterin ▪ Yogalehrerin
Tel. 05031-5166834 ▪ www.meer-fasten.de

REGELMÄßIGE VERANSTALTUNGEN

BOULEN MIT KNEIPPFREUNDEN

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

Montags (Sommerzeit) 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

Rita Wegener, ☎ 05108-5192 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

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



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

REGELMÄßIGE VERANSTALTUNGEN

MITTAGSRUNDEN IN 2024

..... in wechselnden Gaststätten (*bitte bei Anmeldung erfragen*)

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.



GEHRDEN mittwochs:

17. Januar 2024

15. Mai 2024

18. September 2024

WENNIGSEN donnerstags:

21. März 2024

18. Juli 2024

21. November 2024

Anmeldung / Infos für Gehrden: Brigitte Ziegler

☎ 05108-921 209, ✉ brigitte.ziegler@kneippverein-wennigsen.de

Anmeldung / Infos für Wennigsen: Sabine Maschke

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



hotel · restaurant · biergarten

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
 Feiertlichkeiten und Hotelbetrieb sind
 Öffnungszeiten unabhängig

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



BERICHT ZUM THEMA KNEIPP-KITA

VON ROSWITHA KAISER



Gerne berichte ich an dieser Stelle, dass die neue Kindertagesstätte Marie-Juchacz-Straße der AWO Region Hannover in Wennigsen Mitglied im Kneippverein ist.

Wie kam es dazu? Entgegen der landläufigen Meinung bedeutet „Kneipp“ nicht nur Wassertreten und Gesundheitsanwendungen für Ältere. Das ganzheitliche Konzept ist heute topaktuell und für Personen jeden Alters anwendbar. So können die fünf Kneippschen Elemente Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung bereits ab dem Kindergartenalter spielerisch vermittelt werden. Das Schöne ist, dass die Kinder im Kindergartenalter neugierig und unvoreingenommen auf Neues reagieren. Sie lernen in ihren Körper hineinzuspüren und erleben, dass sie selbst positiven Einfluss auf ihre Gesundheit nehmen können.

Wenn dann die Kneippsche Gesundheitslehre über die Kita und Schule auch zu den Eltern getragen und in den familiären Alltag integriert werden kann, ist viel gewonnen.

Wir, der Teamvorstand des Kneipp-Vereins Wennigsen/Gehrden e.V. und ich, Roswitha Kaiser, Kneipp Gesundheitstrainerin SKA und Mitglied im Kneippverein, haben 2021 erstmals Kontakt mit Frau Siegert von der AWO Kindertagesstätte „Deisterspatzen“ aufgenommen. Frau Siegert erwähnte, dass sie von dem Kneipp – Konzept durch Kollegen von zwei zertifizierten Kitas in Landringhausen und Barsinghausen gehört hat und es gut findet. Bei diesem Erstkontakt erzählte uns Frau Siegert von einem Kita-Neubau der AWO in der Nachbarschaft und signalisierte, dass in diesem Rahmen eine Umsetzung des Konzepts denkbar sei.

Im Mai 2022 hat die neue Kindertagesstätte Marie-Juchacz-Straße der AWO Region Hannover ihren Betrieb aufgenommen und ist seitdem auch Mitglied im Kneippverein Wennigsen/Gehrden e.V.

Mit einem Sommerfest am 9. September 2022 wurde die neue AWO – Kindertagesstätte Marie-Juchacz-Straße unter der Leitung von Frau Siegert offiziell eingeweiht. Angelika Steffen vom Teamvorstand und ich waren auch eingeladen und konnten uns die herrlich große helle und lichtdurchflutete Kita anschauen.

Im Rahmen eines Elternsprechtages hatten wir dann die Möglichkeit, die Kneippsche Gesundheitslehre vorzustellen. Dazu wurde ein Workshop mit weiteren Angeboten durchgeführt. Sehr gefreut hat uns, dass die Eltern zu dem Angebot positiv eingestellt waren.

Inzwischen haben zwei Mitarbeiterinnen der Kita mit wechselnden Kindergruppen an kleinen Kneipp-Kennenlern-Aktionen teilgenommen. Die fünf Kneippschen Elemente mit ihren einfachen, alltagstauglichen und günstigen Inhalten lassen sich oft relativ schnell in den Kita-Alltag einfügen.

Schauen Sie sich die Bilder an; erst vor kurzem haben wir das Hochbeet mit Heilkräutern bepflanzt.

Frau Siegert ist von der Kneippschen Gesundheitslehre überzeugt und schließt eine zukünftige Zertifizierung als spezielle Kneipp-Kita nicht aus, auch wenn das noch ein „langer Weg“ sein würde. Den Kindern gefällt es auf jeden Fall.

Ich gehe mit unseren Kneipp-Angeboten sehr gerne in die Kita und freue mich, sie weiter zu begleiten.

Ihre/ Eure Roswitha Kaiser

(Bildnachweis: Foto Roswitha Kaiser)



**Wir tragen die kneipp'sche
Gesundheitslehre in die Kita**



Tolle Aktionen und immer wieder spannend zu erleben wie aufmerksam die Kinder sind.



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

WEITERE AKTIVITÄTEN

AUSFLÜGE – FÜHRUNGEN – RADTOUREN - WANDERUNGEN

HINWEISE:

Anmeldungen sind verbindlich. Auslagen, z.B. Ticketkosten, werden in Rechnung gestellt, wenn Teilnehmer kurzfristig bzw. gar nicht absagen. Bitte die Tel-Nr. zwecks evtl. Rücksprache angeben. Die Nutzung eines Fahrradhelms ist erwünscht. Wanderstöcke bei Bedarf nutzen, gutes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung werden vorausgesetzt.

NEU: Kneipp-Verein Fahrradgruppe

Künftig werden Radtouren zusätzlich auch in einer WhatsApp Chatgruppe angeboten. Über diese App finden dann die Vorstellung kurzfristig geplanter Radtouren sowie die An- und evtl. Abmeldungen statt. Das erleichtert die Organisation und die Kommunikation erheblich (z.B. bei wetterbedingten Absagen).

Bei Interesse an dieser WhatsApp Fahrradgruppe (Vorraussetzung ist ein Smartphone) bitte beim Administrator Helmut Wehrmann anmelden:

☎ 05103/3676 bzw. ✉ info@kneippverein-wennigsen.de

JANUAR 2024

Besuch des Wilhelm-Busch-Museums in Hannover

mit drei Sonderausstellungen (Climate Change & Climate Justice : Kaktus Cartoon Award 2023 zu Gast im Busch; Oh, Oh du fröhliche; Heizt du noch oder frierst du schon?)

Datum	25.01.2024	Donnerstag
Treffpunkt	10:45 Uhr, Georgengarten 1, Hannover, Anfahrt mit den Stadtbahnlinien 4 oder 5 (Richtung Garbsen bzw. Stöcken) bis Haltestelle Schneiderberg	
Kosten	Fahrkosten und Eintritt	

Verpflegung: Im Anschluss Besuch des Restaurants Steintormasch

Hinweis: Eine gemeinsame Anfahrt kann bei Anmeldung besprochen werden.

Verbindl. **Anmeldung bis zum 20.01.2024** bei Gabriele Grotstück,

☎ 0157-33682587, ✉ gabriele.grotstueck@kneippverein-wennigsen.de

MÄRZ 2024

Geschichtliche Führung durch das Alt Herrenhausen

Datum **23. März 2024** **Samstag**



Treffpunkt: 11:00 Uhr vor dem Haupteingang zum Großen Garten

Herr Martin Stöber, Historiker und bekennender Herrenhäuser, wird uns spannend seinen Stadtteil präsentieren (Dauer ca. 2 Stunden)

Anschließend Einkehr in der Lieblingsbar am Herrenhäuser Markt

Hinfahrt: S-Bhf. Wennigsen um 09:00 Uhr - bis zur Station Nordhafen durchfahren.

Anschließend zurück laufen bis zum Haupteingang des Großen Gartens.

Verb. **Anmeldung bis zum 09.03.2024:** Anke Meyer, ☎ 05103-3566

Zur Scilla-Blüte auf dem Lindener Berg – mit dem Fahrrad



Datum **26. März 2024, 14:00 Uhr** **Dienstag**

Start/Ziel Festhalle / Grundschule Gehrden, Am Castrum

Verpflegung: Rucksackverpflegung bitte mitbringen, Einkehr nach Absprache

Strecke ca. 23 km

Verb. **Anmeldung bis zum 24.03.2024** bei Burkhard Kilian,

☎ 05108-6449982 bzw. ☎ 01575-7278819

✉ burkhard.kilian@kneippverein-wennigsen.de



Zur Scilla-Blüte auf dem Lindener Berg – mit Öffis



Datum **30. März 2024** **Samstag**

Treffpunkt S-Bahnhof Wennigsen; Abfahrt 10:00 Uhr, Zustieg in Weetzen, bis Linden-Fischerhof, weiter mit Bus 100 bis zur Sternwarte.

Kosten Eigener Fahrschein

Ablauf Spaziergang vom Lindener Berg über den Wochenmarkt zum Schwarzen Bär; Einkehr im Restaurant Tandure (Deisterstr. 17 D)

Verbindl. **Anmeldung bis zum 25.03.2024** bei Gabriele Grotstück,

☎ 0157-33682587, ✉ gabriele.grotstueck@kneippverein-wennigsen.de

APRIL 2024**Wanderung auf ruhigen Wegen
entlang der Highlights unserer Landeshauptstadt**Datum **04. April 2024** **Donnerstag****Treffpunkt:** 09:00 Uhr Anzeiger Hochhaus, Hannover, Goseriende 9**Tourenverlauf:** ca. 15 km – leicht - Nicolai-Kapelle, Neustädter Friedhof, Universität, Prinzengarten, Welfengarten, Herrenhäuser Allee, Georgengarten, Berggarten, Großer Garten, Graft, Wasserkunst, Ihme-Zentrum. Schneller Graben, Maschsee, Maschpark, Markthalle. Einkehr ist vorgesehen (begrenzte TN-Zahl).Verb. **Anmeldung bis zum 03.04.2024:** Gudrun Vorreiter

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

Tourleitung Werner Heinelt, ✉ Nordkap1719@web.de ☎ 0511-3508899

**Wandern auf schmalen Pfaden
im unbekanntem Kleeblatt bei Hildesheim**Datum **20. April 2024** **Samstag****Treffpunkt** 09:15 Uhr, Wennigsen S-Bahnhof, Bushaltestelle

Sehenswertes am Wanderweg: ehem. Standortübungsplatz mit Giesener Teichen, Schafferden, knorrigen Hainbuchen, Biberspuren an der Innerste, Feuchtgebiet Haseder Busch mit üppiger Lerchenspornblüte, usw. Seit 2004 im europäischen Schutzgebietssystem „Natura 2000“ aufgenommen.

Wanderstrecke: ca. 11 km, 180 Höhenmeter, Wanderstöcke (wenn vorhanden) bitte mitbringen

Verpflegung Einkehr am Ende der Wanderung

Fahrt mit Jürgens Omnibusreisen, Bad Nenndorf, Fahrtkosten 27,00 €
Verbindliche Anmeldung (bis spätestens 10.04.2024), Teilnehmerzahl ist jedoch begrenzt. Zustieg: S-Bahnhof Wennigsen.

Weitere Informationen und Anmeldung bei

Gudrun Vorreiter (nur Info) ✉ gudrun.vorreiter@kneippverein-wennigsen.de

☎ 01577-3830971 und Uwe Hormann (Planung und Wanderführung)

☎ 05103 705447 oder per ✉ uwehormann@gmx.de

APRIL 2024

Besuch des NDR

Datum **23. April 2024** **Dienstag**
 Treffpunkt **Direkt vor dem NDR am Maschsee**
Rudolf - von- Bennigsen – Ufer



Beginn der Führung: 12:00 Uhr / min. 10 max. 20 TN / ca. 2 Stunden

Die Führung ist kostenfrei

Einkehr im Anschluss an die Führung geplant.

Verbindliche **Anmeldung** bis zum **14.04.2024** bei Sabine Maschke,
 Tel. 05103-3879, bzw. sabine.maschke@kneippverein-wennigsen.de

MAI 2024



Im Rahmen des

DEISTERTAGES AM 05. MAI 2024 (So.)

wird der Kneipp-Verein an der Wassertretstelle Wennigser Mark (Georgsplatz) vertreten sein.

Interessierte können sich um **10:30 Uhr** am **Parkplatz Wennigser Mark, Ende Bierweg, treffen**, um gemeinsam mit Rita Wegener und Inge Koch zur Tretstelle eine kleine **Wanderung** zu unternehmen.

Informationen: Rita Wegener ☎ 05108-5192

✉ rita.wegener@kneippverein-wennigsen.de

Wanderung auf dem Bergmannsweg

von Brännighausen nach Salzburg und zurück (herrliche Fernblicke)

Datum **07. Mai 2024** **Dienstag**



Treffpunkt: 09:30 Uhr am Waldparkplatz Brännighausen

Navi: Brännighausen (Coppenbrügge), Am Walde (Wanderparkplatz)

Mitfahrgelegenheiten bei der Organisatorin erfragen

Wanderstrecke ca. 13 km ↗110 m ↘90 m

Rucksackverpflegung und Getränke mitnehmen, Einkehr *während* der Wanderung nicht geplant

Verbindliche **Anmeldung** / Infos **bis zum 05.05.2024**: Gudrun Vorreiter,

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

MAI 2024**Wanderung vom Bhf. Bückeberg zum Hausberg „Harri“**

durch die Altstadt. Weiter über den Kammweg des Harri, vorbei am Idatum, nach Bad Eilsen. Kleiner Rundgang durch Bad Eilsen. Rückweg über den Südweg des Harri nach Bückeberg und durch die Fußgängerzone zum Bahnhof.

Datum **24. Mai 2024** **Freitag**

Treffpunkt 08:45 Uhr Gleis 1 Wennigsen Bhf.; Hinfahrt ca. 9:00 Uhr.

Rückfahrt ca. 16:40 Uhr; Ankunft Wennigsen ca. 18:00 Uhr.

(Hin und Rückfahrt per Bahn ohne Umsteigen)

Wanderstrecke ca. 12 km (vom Bahnhof Bückeberg nach Bad Eilsen und zurück)

Einkehr geplant zum Mittagessen in Oma´s Café (und Kaffeetrinken auf Wunsch)

Begrenzt auf 10 TN; Terminänderung wegen schlechten Wetters wird per E-Mail bekannt gegeben.

Verbindliche **Anmeldung** / Infos **bis zum 30.04.2024**: Wilfried Harting,

 05103-3450; 0172-5149658  w.harting@kneippverein-wennigsen.de



Wasser



Bewegung



Ernährung



Heilpflanzen



Lebensordnung

Radtour zum Moorlehrpfad nach Resse

Datum **25. Mai 2024** **Samstag**

Treffpunkt Gehrden, Katholische Kirche, Stadtweg

Rucksackverpflegung bitte mitbringen, Einkehr geplant / Rast unterwegs

Nutzung des Fahrradhelms erwünscht

Verbindliche **Anmeldung** unter Angabe der Tel-Nr. zwecks notwendiger Rücksprache **bis zum 20.05.2024** bei Waltraut Noack,

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



JUNI 2024

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

5 geführte Wanderungen durch die vulkanische Ahr-Eifel, empfehlenswert für wanderfreudige Naturliebhaber, die in einer Woche spannende Wandertouren erleben möchten, (detailliertes Programm erhält jeder Interessent auf Anforderung).

Preise incl. gesetzl. MwSt. p.P. zuzüglich Bahn-/ Buskosten Gruppenticket

Programm / Preisanpassung 2024 s.a. Internet: Mit Siggie auf Traumschleifenwandertour | Eifel Fasten Ahrtaal (eifel-fasten-ahrtaal.de)

Doppelzimmer ab 595,00 € **Einzelzimmer** ab 640,00 €

DZ+ Terasse ab 605,00 € **DZ + Balkon** ab 645,00 €

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

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



Wer kommt mit nach Bad Pyrmont?

Gemeinsamer Rundweg „Der Essbare WildpflanzenPark“, auf Wunsch gemeinsames Mittagessen und Zeit zur freien Verfügung.

Datum **25. Juni 2024** **Dienstag**

Treffpunkt 09:00 Uhr S-Bahnhof Weetzen, S 5 nach Paderborn, Gl. 2



Hinweise Rundweg Bergkurpark ca. 3 km.



Kosten Bei Bedarf anteilig Niedersachsen-Ticket.

Ablauf Weitere Details werden rechtzeitig bekannt gegeben.

Verbindl. **Anmeldung bis zum 15.06.2024** bei Gabriele Grotstück,

☎ 0157-33682587, ✉ gabriele.grotstueck@kneippverein-wennigsen.de

ANKÜNDIGUNG 2. HALBJAHR 2024

FAHRT IN DEN NATURPARK ALTMÜHLTAL

04. BIS 08. AUGUST 2024 (SO - DO)



Standort: Kinding-Enkering, Hotel „Heckl“

Veranstalter: Deim-Busreisen, Bad Münder

Leistungen:

- 4 x Übernachtung im Hotel „Heckl“
- 4 x reichhaltiges Frühstück und Abendessen als 3-Gang Menü
- Schifffahrt auf der Donau von Kehlheim nach Kloster Weltenburg
- Fahrt zur Befreiungshalle Kehlheim, gemeinsame Kaffeetafel
- örtliche Reiseleitung für die Rundfahrt durch das obere Altmühltal
- alle im Programm genannten Rundfahrten

Preise: DZ 494,00 € p.P., EZ-Zuschlag: 84,00 € p.P.

Im Reisepreis nicht enthalten: Eintrittsgelder + örtliche Abgaben vor Ort zahlbar

Interessenten wenden sich bitte wegen weiterer Informationen / Anmeldungen an:
Karola Nolte, ☎ 05103-3547 (AB) ✉ karola.nolte@kneippverein-wennigsen.de
bzw. Brigitte Ziegler, ☎ 05108-921209 (AB) ✉ brigitte.ziegler@kneippverein-wennigsen.de



SOMMERFEST

AM 18. AUGUST 2024 (SONNTAG)



IM GARTEN DES JOHANNITERHAUS KLOSTER WENNIGSEN

Nach langer Pause wollen wir wieder unser geselliges Beisammensein im Rahmen eines Sommerfestes aufleben lassen und freuen uns auf rege Teilnahme unserer Mitglieder.

Beginn: 14:00 Uhr, Klosteramthof 5, Wennigsen

Wir bitten um verbindliche **Anmeldungen bis zum 31.07.2024:**

☎ 01520-1437143 ✉ 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

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, Reisen etc. erfolgt auf eigene Verantwortung.

Gäste sind herzlich willkommen und entscheiden sich erst nach der Teilnahme an zwei Vereinsangeboten, ob sie eine Mitgliedschaft beantragen möchten.

Im Kursbereich darf gerne an einer Schnupperstunde kostenfrei teilgenommen werden (eine Anmeldung ist bei der Kursbetreuung erforderlich).

„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.

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 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>

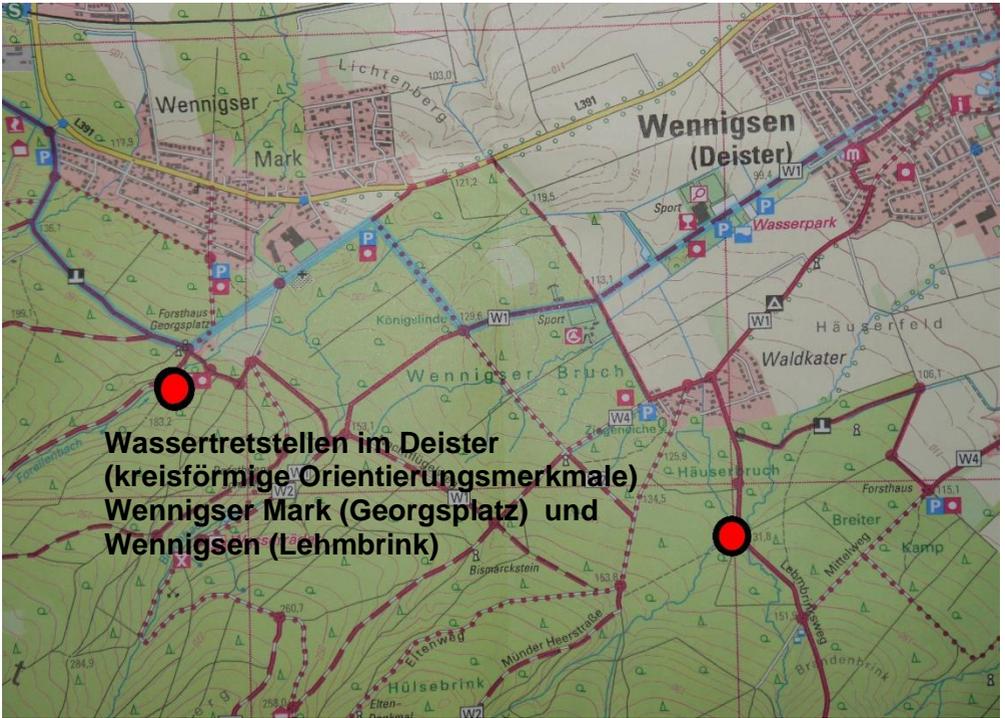
Aufrufe: Der Vorstand bittet Sie, Veränderungen Ihrer Anschrift, E-Mail - Adresse, Telefon- oder Bankverbindung mitzuteilen.

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



Wasser



Lebhaftigkeit



Bewegung



Ernährung



Ernährung

Der gemeinnützige Verein wurde am 17.05.1970 als Kneipp-Verein Wennigsen e.V. gegründet und umfasst heute den Einzugsbereich der Gemeinde Wennigsen und der Stadt Gehrden mit aktuell ca. 350 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	01520-1437143
E-mail	info@kneippverein-wennigsen.de
Internet	www.kneippverein-wennigsen.de
Druck	Gemeindebrief Druckerei, 29393 Groß Oesingen
Teamvorstand	
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

Jetzt
unverbindlich
testen!



PHONAK
life is on

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!



www.hoerwelt-oester.de



facebook.com/hoerweltoester

Hörwelt **Oester**
besser hören
besser leben

Gehrdn
Barsinghausen
Bad Nenndorf
Wunstorf
Neustadt

Dammtor 9
Schulstr. 4
Kurhausstr. 7
Nordstr. 12
Mittelstr. 8

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
Tel. 0 50 32 / 9 01 19 95