Verein Kneipp aktiv & gesund

Garbsen e. V.

Mitglied im Kneipp-Bund
Bundesverband für Gesundheitsf

Jan/Feb/Mär

2017

Kieitz

Mitgliederinformation

Inhaltsverzeichnis

Grußwort des Vorsitzenden 3
In eigener Sache 4
Neuigkeiten 5
Einladung zur Jahreshauptversammlung 6
Regelmäßige Veranstaltungen im Kneipp-Treff 6
Weitere regelmäßige Veranstaltungen 7
Sonstige Veranstaltungen 7
Anmeldepflichtige Kurse 9
Wanderungen 13
Radtouren 14
Herzliche Grüße von den Sonntagswanderern! 16
Weihnachtsfeier 2016 17
Beitrittserklärung 20
Kneipp-Kontakt 21
Wichtige Informationen für Mitglieder 22

Grußwort des Vorsitzenden

Liebe Kneippianerin und lieber Kneippianer!

Das 23. Jahr des Bestehens unseres Kneipp Vereins geht seinem Ende entgegen. Aber unsere traditionelle Weihnachtsfeier zeigte unser Hauptproblem auf: Unser Kneippverein ist überaltert und die Zahl der Teilnehmer lässt zu wünschen übrig...

Aber wer hätte das gedacht: der Shantychor "De Leineschippers" schaffte es die Unermüdlichen zum Mitsingen und Tanzen zu bewegen. Es geht also doch! Und alle freuten sich, bei dieser zünftigen und einmaligen Weihnachtsfeier dabei gewesen zu sein. Ganz herzlicher Dank an Helga Ebner und ihre eingespielte Truppe, die den Auf- und Abbau aber auch Verlauf tadellos erledigten!

Am Dienstag, 21.02.2017, treffen wir uns um 19 Uhr in unserem Kneipp Treff zur Jahreshauptversammlung. Kommt bitte zahlreich und helft mit, dass dieser Schwung der Weihnachtsfeier uns hilft und erhalten bleibt.

Mit herzlichen Wünschen für frohe Weihnachten und alles Gute im Neuen Jahr
grüßt Dich
Dein
Dieter Roggenkamp

In eigener Sache

Der Kiebitz ist gelandet - könnte man schreiben in Anlehnung an das große Mondlande-Abenteuer. Das wäre nicht mal vermessen den erfolgreichen Start unseres Mitgliedermagazins mit der Mondlandung zu vergleichen. Schließlich hält unser Kiebitz länger als nur zwölf Tage und die Astronauten haben es nie nach Garbsen geschafft.

Zeit für ein Jahres-Resumé. Dieses Jahr wurde ein neuer Vorstand gewählt, die Redaktion des Kiebitz (damals noch ohne Titel) wurde mit einer neuen Personalie ersetzt, neue Kurse wurden kreiert und erfolgreich verwirklicht, wir haben erstmalig und mit großem Erfolg am Stadtradel-Event teilgenommen, der Organisation durch Manfred Bojahr gedankt, und weitere Wander- und Radwanderführer, Gunda Mesenbrink, Silvia Münkel und Manuela Lange, haben ihr Debüt gegeben. Wir waren in diesem Jahr auch erstmalig am Stadt-Event „älter werden – aber richtig“ mit einem eigenen Stand vertreten und haben unsere Präsenz in Garbsen und Umgebung gefestigt. In diesem Jahr waren wir sehr aktiv in allen Bereichen und sehr erfolgreich.
Darüber hinaus steht ein Relaunch unserer Webseite an. Wir hoffen, sie im nächsten Heft ausführlicher vorstellen zu können.

Was erwartet Euch in diesem Kiebtiz? Zunächst steht die Einladung zur Jahreshauptversammlung, die wir am 21. Februar 2017 durrchführen, an. Dann gibt es interssante Berichte und viele neue Fotos, neue Kurse und durchaus traditionell zu nennende Aktivitäten, wie das samstägliche Kaffeetrinken mit selbstgebackenem Kuchen. Es gibt neue Kurse von Peggy Ahlborn, seit November gibt Nadine Noah ihren Yoga-Kurs in einem neuen Domizil und erstmals wird es einen Computerkurs für Anfänger geben. Folgende Themen werden im Kurs besprochen: „Den PC klug einsetzen“, „Das Internet sicher verwenden“, „Office nutzen - WORD, EXCEL, OneNote“ und „Datenschutz und -sicherheit“ sowie individuelle Fragen der Teilnehmer. Wer möchte, kann sein Notebook oder Tablet zu disem Kurs mitbringen.

Manfred Bojahr erinnert schon jetzt daran, dass wir für den Stadtradel-Wettbewerb 2017 Kraft und Zeit reservieren und planen. Wir wollen doch wieder ein Siegerteam werden!

In diesem Sinne wünschen wir Euch einen guten Start ins neue Jahr
Euer Redaktionsteam, Lutz und Manuela Lange

Redaktion und Gestaltung:	Lutz und Manuela Lange Rote Reihe 25 30827 Garbsen	Tel: 05131 5029020 Mob: 0172 3922061 eMail: lutzlange@live.de

Neuigkeiten

- Liebe Mitglieder, bitte übermittelt Eure aktuelle **IBAN** zur korrekten Abbuchung der Mitgliedsbeiträge an Astrid Gehrke oder Riane Wunder. Danke!
- Im Februar beginnt ein Computer-Kurs.
- Der angekündigte Faszienkurs startet im Januar mit Peggy Ahlborn.
- Peggy Ahlborn übernimmt ab Januar die Pressearbeit und informiert die Presse über unsere Aktivitäten.
- Die Nordic Walking-Gruppe hat im vergangenen Jahr eine Strecke von insgesamt 6.449 Km geschafft, das ist einmal zum Mittelpunkt der Erde. Das bedeutet, dass sie 2017 auf alle Fälle wieder zurückmüssen.

Wir danken Mitgliedern für ihre tatkräftige, ehrenamtliche Unterstützung

Dieses Mal wollen wir unseren Dank ganz besonders **Helga Ebner** widmen. Helga ist ein Goldstück unseres Vereins. Sie kümmert sich unermüdlich um die Organisation aller Veranstaltungen, sie baut auf, räumt weg und hält die Mitglieder zusammen.
Liebe Helga! Herzlichen Dank! Wir wissen zu schätzen, was Du leistest.

Weiterhin gilt unser Dank den fleißigen Helfern, die unsere Info austragen und den fleißigen Händen, die bei Veranstaltungen, beim Auf-und Abbau helfen, Kaffee und Kuchen verkaufen und denen, die leckeren Kuchen spenden. Selbstverständlich geht der Dank an alle Wander- und Radwanderführer und natürlich auch an die Mitglieder, die im Treff mit uns spielen, basteln, klönen und handarbeiten. Auch danken möchten wir denen, die im Treff die Informationsgespräche führen und Mitglieder verwalten. Auch unsere Englisch-Paukerin schließen wir in den Dank mit ein.
Denn ohne Euch fleißigen ehrenamtlichen Helfern wäre es auch in diesem Jahr nichts gelaufen.

Salzgrotte Seelze

Wunstorfer Str. 35, Tel. 05137/8168284

www.salzgrotte-seelze.de

Erkältet? Kommen Sie in die Soleverneblung und wirken Sie Ihrer Erkältung entgegen…

...oder buchen Sie eine Sitzung in der Salzgrotte, liegen Sie auf bequemen Liegen und entspannen Sie bei salzhaltiger Luft wie am Meer.

Einladung zur Jahreshauptversammlung

Kneipp-Verein Garbsen am Dienstag, 21. Februar um 19 Uhr im Kneipp-Treff (Centrum Kohake, Eingang neben Rossmann)

Tagesordnungsvorschlag

1. Begrüßung, Feststellung der fristgerechten Einladung und Stimmberechtigung
2. Genehmigung der Tagesordnung und des Protokolls vom 23. Februar 2016
3. Gedenken und Ehrungen
4. Bericht des Vorsitzenden, Wanderwartes, Kursbeauftragten, Kneipp Treff Verantwortliche
5. Bericht der Schatzmeisterin und Vorstellung des Haushaltsplanes 2017
6. Bericht der Revisoren und Entlastung des Vorstandes
7. Genehmigung des Haushaltsplanes 2017
8. Anträge
9. Verschiedenes

Zum Tagesordnungspunkt 8. kannst Du bis zum 30.01.2017 Anträge beim Vorstand einreichen (Briefkasten Kneipp Treff).

In Erwartung Deiner Teilnahme grüßt ganz herzlich
Dieter Roggenkamp

Regelmäßige Veranstaltungen im Kneipp-Treff

Informationsgespräche zu Kneipp-Angeboten **montags** 10:00 – 12:00 Uhr
Helga Ebner / Dieter Roggenkamp / Ingrid Gerberding

Mitgliederverwaltung **montags** 15:00 – 17:00 Uhr
Riane Wunder

Vormittagstreff (Kniffelrunde) **dienstags** 10:00 – 14:00 Uhr
Helga Ebner / Martina Flohr / Gitti Klabunde

Klönen und Spielen **mittwochs** 14:00 – 17:00 Uhr
Helga Ebner / Ursel Ückert (in den geraden Wochen)

Englisch mit Benita Schäfer **donnerstags** 16.00-17.00 Uhr
Brush up your English. Let's chat. Schreibmaterial bitte mitbringen.
Bezahlung direkt vor Ort. Mitglieder 3,- € Nichtmitglieder 4,- €.

BINGO **freitags** 15:00 – 17:00 Uhr
Helga Ebner (in den ungeraden Wochen)

Basteln **freitags** 15:00 – 17:00 Uhr
Rainer Gerberding (13.01./27.01./10.02./24.02.)

Stricken und Häkeln **freitags** 15:00 – 17:00 Uhr
Helga Ebner / Anka Emmerich (13.01./27.01./10.02./24.02.)

Weitere regelmäßige Veranstaltungen

Walking
Die Walkinggruppe trifft sich donnerstags und samstags 09:00 Uhr auf dem Parkplatz der Schule Marienwerder.

Doppelkopf
In der Gaststätte Spazzo am Rathausplatz 17:00 Uhr treffen sich die Doppelkopf-Freunde an folgenden Tagen:
05.01./02.02./02.03./30.03.

Boulespielen
Die Bouleanlage steht allen Mitgliedern jederzeit zur freien Verfügung.

Sonstige Veranstaltungen

01.01.2017 11:00 Uhr Neujahrsempfang 6,50 €
Wir begrüßen das neue Jahr mit einem Glas Sekt. Es gibt eine Suppe und kleine Köstlichkeiten und zum Abschluss einen Nachtisch. Getränke werden zu günstigen Preisen bereitgestellt.
Anmeldung bis 17.12. bei Helga Ebner unter 05131 8493.

21.01.2017 14:00-17:00 Uhr Winterzauber 5,- €
mit Helga Ebner, Pikantes und Salziges, Punsch, Kaffee und Tee,
Anmeldung bis 14.01.2017 bei Helga oder im Treff

18.02.2017 14:00 Uhr Filmnachmittag 2,50 €
Kaffee und Kuchen vom Blech
Anmeldung bis zum 11.02. bei Helga oder im Treff

21.02.2017 19:00 Uhr Jahreshauptversammlung
Themen und Vorschläge – siehe Seite 6

26.02.13:00 Uhr Sonntag-Karneval 6,50 €
Kartoffelsalat, Würstchen und Nachtisch
Anmeldung bis 20.02.2017 bei Helga oder im Treff

18.03.2017 14:00-17:00 Uhr Kaffeenachmittag 4,50 €
selbstgebackener Kuchen satt, Kaffee und Tee
Anmeldung bis 11.03.2017 bei Helga oder im Treff

Kurzzeit- und Tages-pflegeplätze verfügbar

Auf den ersten Blick ein Haus.
Auf den zweiten Blick ein Zuhause.

Liebevolle Pflege und Betreuung – bei uns kein Wunsch, sondern Wirklichkeit. Besuchen Sie uns doch einmal. Wir freuen uns auf Sie!

- ♥ Komfortable Einzel- und Doppelzimmer mit eigenem Bad, persönliches Mobiliar ist willkommen
- ♥ Beschützender Wohnbereich für Menschen mit Demenz
- ♥ Großzügige, schön gestaltete Gartenanlage
- ♥ Umfangreiche Freizeit- und Therapieangebote
- ♥ Hauseigene Küche mit abwechslungsreichem Angebot

SOZIALKONZEPT »Cäcilienhof«
Seniorenpflegeheim
Bruno-Rappel-Weg 1 • 30827 Garbsen
Telefon: 05131/466-0
www.sozialkonzept.com/caecilienhof

Anmeldepflichtige Kurse

Kurs Leitung	Zeit Ort	Kurs-Nr.	Termine	UE[1)]	Kosten[2)]
Wirbelsäulengymnastik Kathrin Jankowski-Heinze	montags 19:00-20:00 Uhr GS Saturnring	1110	16.01.– 03.04.2017	11	44,00 € (55,00 €)
Wirbelsäulengymnastik Kathrin Jankowski-Heinze	montags 19:00-20:00 Uhr GS Saturnring	1120	24.04.- 19.06.2017	7	28,00 € (35,00 €)
Wirbelsäulengymnastik und Muskelaufbau Kathrin Jankowski-Heinze	montags 20:00-21:00 Uhr GS Saturnring	1210	16.01.– 03.04.2017	11	44,00 € (55,00 €)
Wirbelsäulengymnastik und Muskelaufbau Kathrin Jankowski-Heinze	montags 20:00-21:00 Uhr GS Saturnring	1220	24.04.- 19.06.2017	7	28,00 € (35,00 €)
Funktionsgymnastik Sandra Keshavarzi	dienstags 13:30-14:30 Uhr Korallus	1310	10.01.- 28.03.2017	12	48,00 € (60,00 €)
Funktionsgymnastik Sandra Keshavarzi	dienstags 13:30-14:30 Uhr Korallus	1320	25.04.- 11.07.2017	11	44,00 € (55,00 €)
Funktionsgymnastik Sandra Keshavarzi	dienstags 13:30-14:30 Uhr Korallus	1330	05.09.- 05.12.2 017	12	48,00 € (60,00 €)
Funktionsgymnastik für Fortgeschrittene Marion Rösemann	mittwochs 18:00-19:00 Uhr GS Havelse	1410	11.01.- 15.03.2017	10	40,00 € (55,00 €)
Funktionsgymnastik für Fortgeschrittene Marion Rösemann	mittwochs 19:00-20:00 Uhr GS Havelse	1510	11.01.- 15.03.2017	10	40,00 € (55,00 €)
Funktionsgymnastik für Fortgeschrittene Marion Rösemann	mittwochs 18:00-19:00 Uhr GS Havelse	1420	29.03. 14.06.2017	10	40,00 € (55,00 €)
Funktionsgymnastik für Fortgeschrittene Marion Rösemann	mittwochs 19:00-20:00 Uhr GS Havelse	1520	29.03. 14.06.2017	10	40,00 € (55,00 €)
Funktionsgymnastik für Fortgeschrittene Marion Rösemann	mittwochs 18:00-19:00 Uhr GS Havelse	1430	16.08.- 29.11.2017	12	48,00 € (60,00 €)
Funktionsgymnastik für Fortgeschrittene Marion Rösemann	mittwochs 19:00-20:00 Uhr GS Havelse	1530	16.08.- 29.11.2017	12	48,00 € (60,00 €)

Kurs Leitung	Zeit Ort	Kurs- Nr.	Termine	UE[1)]	Kosten[2)]
Yoga **Kristine Genegel**	montags 18:00-19:00 Uhr Kneipp-Treff	2210	09.01.- 20.03.2017	11	44,00 € (55,00 €)
Yoga **Kristine Genegel**	montags 18:00-19:00 Uhr Kneipp-Treff	2220	03.04.- 03.07.2017		
Yoga **Kristine Genegel**	montags 18:00-19:00 Uhr Kneipp-Treff	2230	17.07.- 25.09.2017		
Yoga **Kristine Genegel**	montags 18:00-19:00 Uhr Kneipp-Treff	2240	09.10.- 11.12.2017		
Ganzheitliche **Entspannung** **Peggy Ahlborn**	donnerstags 10:00-11:00 Uhr Kneipp-Treff	2310	12.01.- 16.03.2017	10	40,00 € (50,00 €)
Ganzheitliche **Entspannung** **Peggy Ahlborn**	donnerstags 10:00-11:00 Uhr Kneipp-Treff	2320	23.03.- 16.06.2017	10	40,00 € (50,00 €)
Ganzheitliche **Entspannung** **Peggy Ahlborn**	donnerstags 10:00-11:00 Uhr Kneipp-Treff	2330	27.07.- 28.09.2017	10	40,00 € (50,00 €)
Ganzheitliche **Entspannung** **Peggy Ahlborn**	donnerstags 10:00-11:00 Uhr Kneipp-Treff	2340	19.10.- 21.12.2017	10	40,00 € (50,00 €)
Qigong **Peggy Ahlborn**	donnerstags 18:00-19:00 Uhr Kneipp-Treff	2410	19.01.- 09.03.2017	8	32,00 € (40,00 €)
Qigong **Peggy Ahlborn**	donnerstags 18:00-19:00 Uhr Kneipp-Treff	2420	23.03.- 01.06.2017	8	32,00 € (40,00 €)
Qigong **Peggy Ahlborn**	donnerstags 18:00-19:00 Uhr Kneipp-Treff	2430	10.08.- 28.09.2017	8	32,00 € (40,00 €)
Qigong **Peggy Ahlborn**	donnerstags 18:00-19:00 Uhr Kneipp-Treff	2440	26.10.- 14.12.2017	8	32,00 € (40,00 €)
Faszien **Peggy Ahlborn**	donnerstags 19:15-20:15 Uhr Kneipp-Treff	3110	19.01.- 09.03.2017	8	32,00 € (40,00 €)
Faszien **Peggy Ahlborn**	donnerstags 19:15-20:15 Uhr Kneipp-Treff	3120	23.03.- 01.06.2017	8	32,00 € (40,00 €)
Faszien **Peggy Ahlborn**	donnerstags 19:15-20:15 Uhr Kneipp-Treff	3130	10.08.- 28.09.2017	8	32,00 € (40,00 €)

Kurs Leitung	Zeit Ort	Kurs- Nr.	Termine	UE[1)]	Kosten[2)]
Faszien **Peggy Ahlborn**	donnerstags 19:15-20:15 Uhr Kneipp-Treff	3140	26.10.- 14.12.2017	8	32,00 € (40,00 €)
Viniyoga **Nadine Noah**	mittwochs 18:15-19:30 Kita, Jahnstr.	2510	18.01.- 29.03.2017	11	55,00 € (71,50 €)
Viniyoga **Nadine Noah**	mittwochs 18:15-19:30 Kita, Jahnstr.	2520	26.04.- 21.06.2017	9	45,00 € (58,50 €)
Viniyoga **Nadine Noah**	mittwochs 18:15-19:30 Kita, Jahnstr.	2530	26.07.- 27.09.2017	10	50,00 € (65,00 €)
Viniyoga **Nadine Noah**	mittwochs 18:15-19:30 Kita, Jahnstr.	2540	18.10- 13.12.2017	9	45,00 € (58,50 €)
Viniyoga **Nadine Noah**	mittwochs 20:00-21:15 Kita, Jahnstr.	2610	18.01.- 29.03.2017	11	55,00 € (71,50 €)
Viniyoga **Nadine Noah**	mittwochs 20:00-21:15 Kita, Jahnstr.	2620	26.04.- 21.06.2017	9	45,00 € (58,50 €)
Viniyoga **Nadine Noah**	mittwochs 20:00-21:15 Kita, Jahnstr.	2630	09.08.- 27.09.2017	8	40,00 € (52,00 €)
Viniyoga **Nadine Noah**	mittwochs 20:00-21:15 Kita, Jahnstr.	2640	18.10- 13.12.2017	9	45,00 € (58,50 €)
Wassergymnastik **Peter Lindemann**	dienstags 13:45-14:30 Lernschwimmbecken GS Osterberg	4110 1	10.01.- 04.04.2017	12	72,00 € (84,00 €)
Wassergymnastik **Peter Lindemann**	dienstags 13:45-14:30 Lernschwimmbecken GS Osterberg	4120 1	25.04.- 20.06.2017	8	48,00 € (56,00 €)
Wassergymnastik **Peter Lindemann**	dienstags 13:45-14:30 Lernschwimmbecken GS Osterberg	4130 1	08.08.- 26.09.2017	8	48,00 € (56,00 €)
Wassergymnastik **Peter Lindemann**	dienstags 13:45-14:30 Lernschwimmbecken GS Osterberg	4140 1	17.10.- 19.12.2017	9	54,00 € (63,00 €)

Kurs Leitung	Zeit Ort	Kurs- Nr.	Termine	UE[1)]	Kosten[2)]
Wassergymnastik Peter Lindemann	dienstags 14:30-15:15 Lernschwimmbecken GS Osterberg	4110 2	10.01.- 04.04.2017	12	72,00 € (84,00 €)
Wassergymnastik Peter Lindemann	dienstags 14:30-15:15 Lernschwimmbecken GS Osterberg	4120 2	25.04.- 20.06.2017	8	48,00 € (56,00 €)
Wassergymnastik Peter Lindemann	dienstags 14:30-15:15 Lernschwimmbecken GS Osterberg	4130 2	08.08.- 26.09.2017	8	48,00 € (56,00 €)
Wassergymnastik Peter Lindemann	dienstags 14:30-15:15 Lernschwimmbecken GS Osterberg	4140 2	17.10.- 19.12.2017	9	54,00 € (63,00 €)
Wassergymnastik Peter Lindemann	donnerstags 14:00-14:45 Lernschwimmbecken GS Osterberg	4210	12.01.- 06.04.2017	13	78,00 € (91,00 €)
Wassergymnastik Peter Lindemann	donnerstags 14:00-14:45 Lernschwimmbecken GS Osterberg	4220	27.04.- 15.06.2017	7	42,00 € (49,00 €)
Wassergymnastik Peter Lindemann	donnerstags 14:00-14:45 Lernschwimmbecken GS Osterberg	4230	03.08.- 28.09.2017	9	54,00 € (63,00 €)
Wassergymnastik Peter Lindemann	donnerstags 14:00-14:45 Lernschwimmbecken GS Osterberg	4240	19.10.- 21.12.2017	10	60,00 € (70,00 €)
Computergrundkurs Lutz Lange	mittwochs 19:00-20:30 Kneipp-Treff	6110	01.02./08.02. 01.03./08.03.	8	48,00 € (56,00 €)

Bitte beachtet, dass zu bestimmten Zeiten, an Feiertagen, Ferien usw. Kurse ausfallen können. Eure Kursleiter informieren euch individuell darüber!

Für jeden Kurs beträgt die Mindestteilnehmerzahl 10 Personen.
Anmeldungen für alle Kurse bei den jeweiligen Übungsleitern oder bei Franz Genegel.
Tel: 05137 71964 Fax: 05137 124332 eMail: franz.genegel@arcor.de

Bei Anmeldung bitte unbedingt die Kursnummer mit angeben!

[1]) UE = Übungseinheit
[2]) Der Preis gilt für Mitglieder, der Preis in Klammern gilt für Gäste.

Wanderungen

Datum Uhrzeit	Treffpunkt	Ziel	Wanderführer	Kostenbeitrag
Mi. 04.01. 13:00	Parkplatz Süd am Rathaus	Von Wunstorf über Klein-u. Großenheidorn nach Steinhude (8 km)	Manfred Windt	2,00 € mit PKW
So, 08.01. 10:00	ÜSTRA-Endpunkt, Planetencenter	Vom Kantplatz d. die Eilenriede z. Maschsee, weiter z. Aegi (13 km)	Manfred Windt	ÜSTRA-Ticket zwei Zonen
So, 15.01. 09:45	ÜSTRA-Endpunkt, Planetencenter	Von Grasdorf durch die Leinemasch zum Aegi (14 km)	Hardy Wunder	ÜSTRA-Ticket zwei Zonen
Mi, 18.01. 13:00	ÜSTRA-Endpunkt, Planetencenter	Vom Herrenhäuser Markt entlang der Leine u. Ihme zum Café „K“ (7 km)	Manfred Windt	ÜSTRA-Ticket zwei Zonen
So, 22.01. 10:00	IGS Meyenfeld, Meyenfelder Str.	Vom Yachthafen Seelze durch Seelze Süd, Almhorster Wald zum MLK u. zurück(14 km)	Manfred Windt	1,50 € mit PKW
So, 29.01. 10:00	IGS Meyenfeld, Meyenfelder Str	Von Fuhrberg durch den Meitzer Busch nach Fuhrberg (15 km)	Hardy Wunder	3,00 € mit PKW
Mi, 01.02 13:00	IGS Meyenfeld, Meyenfelder Str	Von Schloß Ricklingen über Bordenau zum Bauerncafé in Frielingen (8 km)	Manfred Windt	ÜSTRA-Ticket eine Zone
So, 05.02. 10:00	ÜSTRA-Endpunkt, Planetencenter.	Vom Aegi durch die Leinemasch zum Laatzener Wiesenhaus (14 km)	Manfred Windt	ÜSTRA-Ticket zwei Zonen
So, 12.02. 10:00	ÜSTRA-Endpunkt, Planetencenter	NSG Leinemasch, Laatzen, Grasdorf, Rethen (13 km)	Silvia Münkel	ÜSTRA-Ticket zwei Zonen
Mi, 15.02. 13:00	Parkplatz Süd am Rathaus	Von Idensen am MLK entlang und zurück (7 km)	Manfred Windt	3,- € mit PKW
So, 19.02. 10:00	IGS Meyenfeld, Meyenfelder Str.	Durch das Landschaftsschutzgebiet Isernhagen (15 km)	Hardy Wunder	3,- € mit PKW
So, 26.02.	keine Wanderung	Karneval Sonntag im Treff. Anmeldung erforderlich		

Datum Uhrzeit	Treffpunkt	Ziel	Wanderführer	Kostenbeitrag
Mi, 01.03. 13:00	Parkplatz Süd am Rathaus	Von Lahe um den Altwarmbüchener See (8 km)	Manfred Windt	2,50 € mit PKW
So, 05.03. 10:00	IGS Meyenfeld, Meyenfelder Str.	Durch die Garbsener Schweiz über Schloß Ricklingen zum Storchennest in Luthe (14 km)	Manfred Windt	ÜSTRA-Ticket zwei Zonen
So, 12.03. 10:00	IGS Meyenfeld, Meyenfelder Str	Bad Münder um den Osterberg, über den Kalzberg durchs Mathildenthal. Trittsicherheit erforderl. (14 km)	Silvia Münkel	4,50 € mit PKW
Mi, 15.03. 13:00	Parkplatz Süd am Rathaus	Von Eilvese durch den Grinder Wald zum Café Luise (8 km)	Manfred Windt	3,00 € mit PKW
So, 19.03. 10:00	IGS Meyenfeld, Meyenfelder Str	Von Bantorfer Höhe durch den Deister zur Kreuzbuche und zurück (14 km)	Hardy Wunder	2,50 € mit PKW
So. 26.03. 10:00	IGS Meyenfeld, Meyenfelder Str	Hannover Lahe durch den Misburger Wald (14 km)	Hardy Wunder	2,50 € mit PKW
Mi, 29.03. 13:00	ÜSTRA-Endpunkt, Planetencenter	Vom Döhrener Turm zum Maschsee und Schwarzen Bär (7 km)	Manfred Windt	ÜSTRA-Ticket zwei Zonen

Radtouren

Datum Uhrzeit	Treffpunkt	Ziel	Wanderführer
So, 12.03. 11:00	IGS Meyenfeld, Meyenfelder Str.	Fahrt in den Frühling (50 km)	Manfred Bojahr
So, 16.03. 11:00	Kastanienplatz	Fahrt in den Frühling (50 km)	Manfred Bojahr
So, 16.03. 11:00	Möbel Hesse	Fahrt in den Frühling (50 km)	Manfred Bojahr

Die neuen Wander- und Radwanderführer wurden gut angenommen und haben mit neuen Zielen unseren Verein bereichert.

Gäste sind bei Wanderungen und Radtouren herzlich willkommen. Eine Einkehr ist in den meisten Fällen vorgesehen, aber nicht immer sicher. Deshalb ist eine eigene Verpflegung, insbesondere Getränke, sinnvoll.

Wir suchen immer Wanderführer! Interessenten können sich bei
Manfred Windt (05131 95525) melden.
Leider fallen dieses Quartal einige Wanderungen aus, weil Wanderführer fehlen.

Das Treffen der Wanderführer findet am 20.02. 15:00 Uhr im Kneipp-Treff statt.

Unser Stand bei der Veranstaltung „älter werden – aber richtig“

Herbstimpressionen

ONLINE GEDRUCKT VON
SAXOPRINT

Herzliche Grüße von den Sonntagswanderern!

Großer Applaus für unseren Wanderführer!

Ja, schaut nur genau hin, wir sind eine fröhliche Truppe, voller Elan, Entdeckergeist und kerngesund, denn wir streifen jeden Sonntag durch unsere heimische Natur. Die wunderbaren Ausblicke auf unsere norddeutsche Landschaft erfreuen uns immer wieder aufs Neue und was uns schon alles über den Weg gelaufen ist, reicht vom seltenen Salamander, verschiedenen Vögeln bis zum ausgewachsenen Wildschwein im Saupark.

Eine Rast tut gut, aber was nehm‘ ich nun, Banane oder Schoko?

Diese Eindrücke und Erlebnisse mit Gleichgesinnten zu teilen, der Kontakt und die Geborgenheit in unserer Wandergemeinschaft entfalten unsere Sinne. Wir können uns entspannen und fühlen uns wohl. Kneippianer haben keine Lust auf langweilige, einsame Sonntage. Wann kommst Du mit uns wandern?

Raff Dich auf, wir freuen uns auf Dich!

Silvia Münkel

Weihnachtsfeier 2016

Das Jahr ist schon wieder rum – klar. Nach zwölf Monaten geht jedes Jahr zu Ende. Es war ein schönes, erfolgreiches und erlebnisreiches Jahr. Ein Jahr, in dem man auch schön feiern konnte. Und wir haben gefeiert, am 26. November feierten wir Weihnachten im Kneipp Verein.

Helga hatte mit weiteren Helfern zusammen alles sehr schön vorbereitet. Die Bastelgruppe hatte viel der Tisch- und Baumdekoration selbst gebastelt. Besonders Rainer Gerberdings gefalteten Weihnachtsbäume kamen gut an.
Da so viele Anmeldungen zur Weihnachtsfeier vorlagen, musste für den erwarteten Shanty-Chor im Gang vor dem Kneipp-Treff eingedeckt werden. Auch das hervorragende Torten- und Kuchenbuffet erzeugte Vorfreude. Unser Vorsitzender, Dieter Roggenkamp, hielt eine kurze Begrüßungsansprache und eröffnete das Buffet. Sieben Torten wurden

angeboten und dass sie gut waren zeigte sich gegen Ende der Kaffeezeit. Es blieb nicht viel übrig.

Der Auftritt des Shanty-Chors „de Leineschippers“ war ein Riesenerfolg, selbst für die Chormitglieder. Sie waren überrascht, dass unsere Mitglieder so begeistert waren und mit Schwung zu vielen Liedern getanzt haben.
Die Lieder waren weihnachtlich, besinnlich, lustig und immer großartig.

Dann kam das Essen, Schlachte- und Käseplatten. Na klar, durch das Tanzen waren die Kuchenkalorien verbraucht, wir hatten alle wieder Hunger und bei dem Duft auch Appetit. Mit Wein und Bier bewiesen wir auch, dass die Lehren von Kneipp wirklich verstanden wurde - Wasser für die äußere Anwendung und Wein für die gesunde Seele!
Natürlich haben wir uns auch gut unterhalten. Es wurde über das vergangene Jahr, gemeinsame Erlebnisse, Reisen und über die Pläne für das neue Jahr gesprochen.
Nach und nach klang die Weihnachtsfeier aus und die Mitglieder verabschiedeten sich – nicht ohne sich bei den freiwilligen Helfern, im Stillen oder laut, für die großartige Organisation zu bedanken.

www.hdr.de

HAUS DER RUHE
Pflegeresidenz

MDK 1.0

Das Haus der Ruhe bietet Komfort, liebevolle Pflege und ein breites Freizeit- & Kulturprogramm

Für gesetztlich und privat Versicherte (alle Pflegestufen G, 1, 2, 3 und Härtefall)

Die Pflegeresidenz Haus der Ruhe verbindet komfortables Wohnen, ein modernes Therapiezentrum für Ergo- und Physiotherapie auf mehr als 900 Quadratmetern und eine professionelle und liebevolle Pflege.

Haus der Ruhe Bewohner können an vielfältigen Kursen, von sportlich bis kreativ teilnehmen, sich Wellness in der Ergophysica gönnen und jeden Monat ein schönes Konzert und Fest besuchen.

Erleben auch Sie unsere Konzerte!
Unseren Veranstaltungsplan und weitere Informationen erhalten Sie unter www.hdr.de oder Tel.: 05131-706 514.
Wir freuen uns auf Sie.

Leistlinger Str. 10 • 30826 Garbsen • Tel.: 05131-706 0

HAUS DER RUHE

Nur vollständig ausgefüllt einlösbar

Konzertplan: www.hdr.de

Gutschein für ein gratis Konzert

Geburtsdatum: _____
Name: _____
Straße: _____
PLZ/ Ort: _____
Telefon: _____

Gutschein

Leistlinger Str. 10 • 30826 Garbsen • Tel.: 05131-706 0

Beitrittserklärung

Verein Kneipp aktiv & gesund

Hiermit erkläre(n) ich/wir meinen/unseren Eintritt in den Kneipp-Verein:
(Stempel des Kneipp-Vereins)

Verein Kneipp aktiv & gesund **Garbsen e.V.**
Berenbostelerstr. 76 B
Telefon 05137-98344-84
05137-98344-85

Mandatsreferenz: _____

Gläubiger-ID: _____

ab 01. _____._____ zum Mitgliedsbeitrag (Mindestmitgliedschaft 1 Jahr) von:

☐ **Einzelperson** € 36,- pro Jahr ☐ **Familie** € 48,- pro Jahr ☐ **Jugend** € _____ pro Jahr

☐ **Fördermitglied** € _____ pro Jahr ☐ **Einrichtungen, Betriebe** € _____ pro Jahr ☐ **Kinder** € _____ pro Jahr

Name der Einrichtung / des Betriebes: _____

Nachname | Vorname | geb. am | Beruf

Partner/-in | Vorname | geb. am | Beruf

Straße | PLZ | Ort

Telefon | Fax | E-Mail

Kinder unter 18 Jahren können beitragsfrei mit in der Familienmitgliedschaft aufgenommen werden:

Vorname (+ggf. abweichender Familienname) | geb. am | Vorname (+ggf. abweichender Familienname) | geb. am

Vorname (+ggf. abweichender Familienname) | geb. am | Vorname (+ggf. abweichender Familienname) | geb. am

Der Bezug der Zeitschrift „Kneipp-Journal" ist in der Mitgliedschaft enthalten. Mit einer Mitgliedschaft erkenne ich die Satzung des Kneipp-Vereins an. **Kündigung drei Monate zum Jahresende.**

Ort _____ Datum _____ Unterschrift _____
Bei Minderj. ges. Vertreter

Bankverbindung für Erteilung einer Einzugsermächtigung und eines SEPA-Lastschriftmandats:

Kontonummer _____

Bankleitzahl _____

BIC _____

IBAN _____

Bankname _____

Kontoinhaber _____

SEPA-Lastschriftmandat:
Ich/wir ermächtige(n) Sie, Zahlungen von meinem/unserem oben genannten Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise(n) ich/wir mein/unser Kreditinstitut an, die vom oben genannten Kneipp-Verein auf mein/unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Vor dem Einzug einer SEPA-Basis-Lastschrift werden Sie mich/uns über den Einzug in dieser Verfahrensart einmalig unterrichtet.

Hinweis: Ich/wir kann/können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem/unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Ort _____ Datum _____ Unterschrift _____

Auszufüllen vom Kneipp-Verein:

Lieferung des **Kneipp-Journals** per ☐ **Einzelversand** ☐ **Frachtversand**

Das Neumitglied wurde geworben durch:

Nachname | Vorname | Telefon

Straße | PLZ | Ort

Kneipp-Kontakt

Der Vorstand

- 1. Vorsitzender: **Dieter Roggenkamp** (4. v. l.)
  Tel: 05131 476017; eMail: info@kneipp-garbsen.de
- 2. Vorsitzender: **Franz Genegel** (2. v. l.)
  Tel: 05137 71964; eMail: franz.genegel@arcor.de; Fax: 05137 124332
- Schatzmeisterin: **Astrid Gehrke** (3. v. l.)
  Tel: 05131 456883; eMail: astrid.gehrke@t-online.de; Fax: 05131 456882
- Schriftführer: **Lutz Lange** (6. v. l.)
  Tel: 05131 5029020; eMail: lutz.lange@kneipp-garbsen.de; Fax: 05131 5028014
- Beisitzer: **Hans-Gerd Kalt** (1. v. l.)
  Tel: 05131 92914
- Beisitzerin: **Peggy Ahlborn** (5. v. l.)
  Tel: 05137 818852; eMail: peggy_m@arcor.de
- Beisitzerin: **Helga Ebner** (7. v. l.)
  Tel: 05131 8493

Vereinsanschrift
Kneipp-Verein Garbsen e. V.
c/o Dieter Roggenkamp
Scheelenkamp 34
30827 Garbsen

Tel: 05137 9834484
eMail: info@kneipp-garbsen.de
Web: http://www.kneipp-garbsen.de

Kneipp-Treff
Kohake-Center, Berenbosteler Str. 76b, 30823 Garbsen
Tel: 05137 983448-4 / -5; Fax: 05137 983448-6
Bankverbindung: Sparkasse Hannover, IBAN: DE09 2505 0180 2035 9024 81

Redaktion
Verantwortlich für Inhalt und Gestaltung: Lutz und Manuela Lange
Berichte/Bilder/Beiträge: Lutz Lange, Dieter Roggenkamp, Silvia Münkel, Manuela Lange

Auflage: 1000 Exemplare
Erscheinungsweise: quartalsweise, jeweils im Januar, April, Juni und Oktober

Redaktionsschluss für nächste Mitgliederinfo: 20. Februar 2017

Webseite: zurzeit im Wartungsmodus

Die abgebildeten Personen haben ihr Einverständnis zur Veröffentlichung hier im Heft und auf der Kneipp-Garbsen-Webseite gestattet. Jegliche andere Verwendung bedarf einer zusätzlichen Einverständniserklärung. Die Rechte der Bilder und Texte verbleiben beim jeweiligen Autor.

Wichtige Informationen für Mitglieder

Vergünstigungen für Mitglieder
Mitglieder erhalten bei **OBI**, Garbsen, im **Radler Shop**, Seelze und in der **Landgrafen-Therme**, Bad Nenndorf, jeweils 10% Rabatt bei Vorlage des Mitgliedsausweises.
Im **Fitnessclub Future** spart Ihr 50,- € der Aufnahmegebühr von 99,- €.
Der Radler Shop Seelze (Am Kreuzweg 7, Tel: 05137 8255802) holt die Fahrräder ab und bringt sie nach der Reparatur zurück. Dafür wird erwartet, dass die Ersatzteile auch im Radler Shop erworben werden. In der **Salzgrotte Seelze** erhaltet Ihr 10% Rabatt auf 5er- und 10er-Karten.

Der Kneipp-Treff im Kohake-Center ist jeden Montag (außer feiertags) von 15:00 bis 17:00 Uhr geöffnet. Riane Wunder kümmert sich um Organisatorisches.
Der Kneipp-Treff kann auch von Mitgliedern für private Veranstaltungen genutzt werden. Der Preis pro angefangener Stunde beträgt 7,50 €. Getränke können zu den üblichen Preisen erworben werden. Hilfe durch unsere ehrenamtlichen Mitglieder kann gegen eine entsprechende Aufwandsentschädigung erbeten werden.

Unsere Schatzmeisterin Astrid Gehrke bittet darum, dass alle Mitglieder stets die aktuelle Bankverbindung sofort melden, da eine Rücklastschrift viel Arbeit und Bankgebühren verursacht. **Bitte ab sofort als IBAN**!
Bitte informiert Astrid auch über Änderungen Eures Familienstandes, da sich dadurch natürlich der Beitrag ändert.
Spendenbescheinigungen benötigt Ihr nicht, die Finanzämter erkennen Kontoauszüge an. Für Fragen wendet Ihr Euch an Astrid.

Zweck des Vereins:
Gesundheitsförderung nach der Lehre Sebastian Kneipp.

Unsere Aktivitäten:
Wandern, Radfahren, Besichtigungen, Reisen, Vorträge, geselliges Beisammensein, Klönen und vieles mehr!

Kurse:
Funktionstraining, Wirbelsäulengymnastik, Entspannungsübungen, Yoga, Bewegung und Wassergymnastik, Walking, Qigong, Funktions- und Wirbelsäulengymnastik, Gedächtnistraining, Ernährungs- und Gesundheitsberatung, **Neu:** Faszientraining, Computerkurs
Genaueres findet Ihr im Kursplan!

Über Qigong (von Peggy Ahlborn)
Diese chinesische Heilgymnastik bietet ruhige, fließende Bewegungsübungen zur Kultivierung von Körper und Geist. Durch meditative Bewegungsabläufe entwickeln sich innere Ruhe, Kräftigung des Körpers und eine Regulierung der Haltung. Qigong ist sehr gelenkschonend und kann altersunabhängig praktiziert werden.
Die Termine sind so gelegt, dass sie auch für Berufstätige interessant sind.
Qigong ist durchaus für Kinder geeignet (ab ca. 10 Jahre)!

Über Faszientraining
Beim Faszientraining wird das kollagene Bindegewebe trainiert. Dieses Gewebe umschließt jeden Muskel, Knochen, jede Sehne und jedes Organ. Mit einer Faszienrolle, einem Turnstab oder auch als Faszien Qigong werden so Verklebungen, Verdrehungen der Faszien gelöst und somit wieder mehr Beweglichkeit und Elastizität des Körpers erlangt. Das Faszientraining wird dem Trainingszustand des Übenden angepasst, mit Aufwärmübungen, langsamen Tempo und nur wenigen Übungen pro Stunde. Zu empfehlen ist sportliche lockere Kleidung und ein Handtuch. Faszienrollen und Turnstäbe sind vorhanden.

Bouleanlage (Nutzungsmöglichkeiten)
Die Bouleanlage kann von jedem Mitglied, auch gern mit Freunden und Gästen genutzt werden. Alles, was benötigt wird (Kugeln, Maßbänder, Harke usw.) in einer Kiste am Wassertretbecken aufbewahrt. Diese ist mit einem Zahlschloss gesichert. Der Code kann bei Helga Ebner (Tel: 05131 8493) oder Jürgen Wasmuth (Tel: 05137 78353 erfragt werden.

Jahresbeitrag:
Einzelmitglieder: 36,00 EUR
Paare/Familie: 48,00 EUR

Darin enthalten sind:

- monatliche Zustellung der Verbandszeitschrift
- $^{1}/_{4}$ jährliche Zustellung der Vereinsnachrichten mit Informationen über die Aktivitäten und Kurse im Verein
- Ermäßigung bei den Kursgebühren
- sowie die o. g. Vergünstigungen für Mitglieder (siehe oben)

70 JAHRE

Möbel HESSE

Größtes Team 7 Studio der Region

Natürlich wohnen mit

TEAM 7

AUCH WEINE
WOHNEN AM LIEBSTEN
IN NATURHOLZ.

– It´s a tree story.

Ambiente by HESSE

Möbel Hesse GmbH, Robert-Hesse-Straße 3, 30827 Garbsen/Hannover
Telefon 0511 27978-100, Mo–Sa 10–19 Uhr, www.moebel-hesse.de