Verein Kneipp aktiv & gesund

Garbsen e. V.

Mitglied im Kneipp-Bund
Bundesverband für Gesundheitsförderung

Okt/Nov/Dez

2017

Kieqitz

Mitgliederinformation

Immaterielles Kulturerbe
Wissen. Können. Weitergeben.
Das Kneippen ist immaterielles Kulturerbe

BEWEGUNG · ERNÄHRUNG · KRÄUTER · LEBENSRHYTHMUS · WASSER

Inhaltsverzeichnis

Grußwort des Vorsitzenden 3
In eigener Sache 4
Neuigkeiten 4
Wir begrüßen neue Mitglieder 5
Regelmäßige Veranstaltungen im Kneipp-Treff 5
Weitere regelmäßige Veranstaltungen 6
Sonstige Veranstaltungen 6
Anmeldepflichtige Kurse 10
Wanderungen „Die Leineschwalben“ 11
Radtouren 13
Der Kneipp-Verein wanderte in Tschechien 14
§ 27 StVO – Ein Erfahrungsbericht 15
Stadtradeln 2017 17
Beitrittserklärung 20
Kneipp-Kontakt 21
Wichtige Informationen für Mitglieder 22

Grußwort des Vorsitzenden

Liebe Kneippianerin, lieber Kneippianer,

unser Kneipp Verein war wieder mal Spitze beim Stadtradeln und hat den ersten Preis geholt! Danke an alle Radler und unseren erfolgreichen Organisator Manfred Bojahr.

Der Kneipp Bund ist auch spitze als die größte private Gesundheitsorganisation und besteht seit 120 Jahren! Unser Verein wird im nächsten Jahr zwar erst 25 Jahre alt, aber unserem Ziel sind wir sichtbar nähergekommen: „Gesunde Mitglieder – gesundes Garbsen“ ist für alle sichtbar und erlebbar geworden beim Umwandeln des Stadtparkes in einen Gesundheits- oder auch Kurpark.

Auch dafür allen aktiven Helfern und Nutzern herzlichen Dank! Was zum zehnjährigen Bestehen mit einer Bank im Stadtpark begann, kann sich heute als Gesundheitsanlage am Stadtparkeingang Kastendamm sehen lassen. Es findet allseitige Anerkennung und lädt zum Mitmachen ein…

„Kneipp hat Zukunft!“ und wir werden im nächsten Jahr unseren 25. Geburtstag feiern, aber auch gemeinsam daran arbeiten müssen, unseren Kneipp Verein und die Lehre von Sebastian Kneipp noch weiter zu verbreiten.

Auf denn! Mit Kneipp in die Zukunft!

Dein

Dieter Roggenkamp

Salzgrotte Seelze

Wunstorferstr. 35, Tel. 05137/8168284

Erkältet? Kommen Sie in die Soleverneblung und wirken Sie Ihrer Erkältung entgegen oder buchen Sie eine Sitzung in der Salzgrotte bei salzhaltiger Luft.

Kurse+Schnupperstunden unter www.salzgrotte-seelze.de

In eigener Sache

Liebe Leser,

heute findet Ihr im Heft einen bebilderten Bericht von Horst Berger über die Wanderreise nach Tschechien und einen umfangreichen Bericht über unsere überaus erfolgreichen Anstrengungen beim diesejährigen Stadtradeln. Schließlich haben wir zwei erste Plätze belegt. Den Bericht hat Manfred Bojahr beigesteuert.

Nun zu unserer geplanten Wanderreise nach Mecklenburg-Vorpommern. Leider muss diese Reise abgesagt werden.

Auf der Webseite www.kneipp-garbsen.de werdet Ihr regelmäßig über Neuigkeiten informiert und dort findet Ihr auch viel mehr Bilder von unseren Veranstaltungen.

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

- Die angekündigte Wander- und Radreise nach Templin muss aus gesundheitlichen Gründen leider abgesagt werden. Das ist insofern sehr bedauerlich, da wir ein riesiges positives Feedback erhalten haben. Darum versuchen wir, dass diese oder eine ähnliche Reise bei nächster Gelegenheit wiederholt wird.
  Wir bitten um Alternativvorschläge.

ONLINE GEDRUCKT VON
SAXOPRINT

Wir danken Mitgliedern für ihre tatkräftige, ehrenamtliche Unterstützung

Unser besonderer Dank geht diesmal an Riane und Hardy Wunder. Beide sind seit über zwanzig Jahren Mitglied und die gesamte Zeit sehr aktiv. Hardy hat als Radwanderführer begonnen und führt heute Wandergruppen durchs Land. Riane unterstützt ihn dabei tatkräftig und war mehrere Jahre Schriftführerin im Kneipp-Vorstand Garbsen. Heute macht Riane noch mit großem Engagement die wöchentliche Mitgliederverwaltung und hat immer ein offenes Ohr für alle Mitglieder. Vielen Dank Euch beiden dafür!

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.
An die Pfleger unserer Wassertretanlage geht ebenfalls ein großer Dank! Euch ist es zu verdanken, dass unsere großartige Wassertretanlage immer noch in einem sehr guten Zustand ist und hervorragend zur Nutzung bereitsteht.
Ohne Euch fleißige ehrenamtliche Helfer wären viele Veranstaltungen nicht möglich.

Wir begrüßen neue Mitglieder

Heiner Pape, 30826 Garbsen, Im Stühe 30
Ingeborg Baathe, 30823 Garbsen, Sterntalerweg 11
Franz-Walter Baathe, 30823 Garbsen, Sterntalerweg 11

Liebe Neumitglieder,
wir begrüßen Euch herzlich im Kneipp-Verein und wünschen Euch einen guten Start.
Wir hoffen, dass Ihr Euch wohl fühlt und an den vielfältigen Aktionen und Veranstaltungen des Vereins Freude habt.

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

Gedächtnistraining **mittwochs (ab 11.10.2017)** 10:00 – 11:00 Uhr
geplant (zusätzlicher Kurs): 11:30 – 12:30 Uhr
Anmeldung bei Helga Ebner (05131 – 8493) oder im Treff

Detlef Rogalla **„Helfen Sie Ihrem Gedächtnis auf die Sprünge!“**
Gedächtnis, Reaktion, Koordination und Wahrnehmung sind Funktionen, die jeder Mensch benötigt um sich im Alltag zurecht zu finden. Mit zunehmendem Alter und gleichzeitig schwindenden Anforderungen lassen die kognitiven Fähigkeiten nach. Durch kontinuierliches Gedächtnistraining kann jeder an seiner geistigen Leistungsfähigkeit arbeiten. Mit gezielten und abwechslungsreichen Übungen werden Merkfähigkeit und Konzentration auf spielerische Weise trainiert und verbessert. Ganz nebenbei ist auch das Miteinander mit den anderen Kursteilnehmern gut für die grauen Zellen und gibt neue Impulse. Trainieren Sie in lockerer Atmosphäre und ohne Leistungsdruck Ihr Gehirn.

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)

Weitere regelmäßige Veranstaltungen

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

Doppelkopf
17:00 Uhr treffen sich die Doppelkopf-Freunde In der Gaststätte Spazzo am Rathausplatz an folgenden Tagen: 11.10. / 09.11. / 07.12.2017

Boulespielen
Die Bouleanlage steht allen Mitgliedern jederzeit zur freien Verfügung.

Basteln mit Rainer Gerberding / Stricken mit Anka Emmrich
03.11. / 17.11. / 21.11.2017

Sonstige Veranstaltungen

23.09.2017 14:00 Uhr Kaffee-Nachmittag im Kneipp-Treff
Kaffee, Tee und Kuchen satt für 4,50 €
Anmeldung bis zum 16.09.2017 bei Helga Ebener (05131-8493) oder im Kneipp-Treff
Gäste sind willkommen!

30.09.2017 12:00 Uhr Schließung der Wassertretanlage
Es gibt wie immer Grill-Würstchen und Kartoffelsalat, Kuchen, Kaffee und Erfrischungsgetränke zum kleinen Preis. Gäste sind immer willkommen!
Achtung! Beachtet aktuelle Informationen auf der Webseite www.kneipp-garbsen.de, falls das Wetter schlecht ist.

10.10.2017 15:00 Uhr Vortrag „Daheim statt Heim“ 24h-Pflege Zuhause

- Kaffee und Blechkuchen für 2,50 €
- Anmeldung bis 05.10.2017 bei Helga Ebner (05131-8493) oder im Kneipp-Treff
- ein Vortrag von Detlef Rogalla

Pflegeheim – dieser Gedanke steht häufig als erstes im Raum, wenn das Bewusstsein einkehrt, dass es alleine nicht mehr geht. Fragen über Fragen tun sich auf:

- Verliere ich mein gewohntes Zuhause?
- Wie soll das alles bezahlt werden?
- Ich kann und will die Last meiner Betreuung nicht meiner Familie aufbürden. Wer hilft mir?
- Gibt es jemanden, der rund um die Uhr ansprechbar sein wird, wenn ich Hilfe benötige?

Der Senioren Service von Referent Detlef Rogalla ist eine Alternative zum Pflegeheim und ein Weg, um Ihnen und Ihrer Familie ein Leben im eigenen Zuhause zu ermöglichen.
Gäste sind willkommen!

21.10.2017 14:00 Uhr Kaffee-Nachmittag im Kneipp-Treff

- Kaffee, Tee und Kuchen satt für 4,50 €
- Anmeldung bis zum 16.10.2017 bei Helga Ebener (05131-8493) oder im Kneipp-Treff

Gäste sind willkommen!

22.10.2017 11:00 Uhr Kleiner Qi Gong - Spaziergang um den Schwarzen See in Garbsen
Treffpunkt ist das Wassertretbecken. Ein gesunder Spaziergang mit Qi Gong- Übungen unterwegs, soll an frischer Luft Entspannung und Wohlbefinden bringen.
Eine gute Gelegenheit in der Natur zu sein und Qi Gong kennenzulernen. Der angeleitete Qi Gong-Spaziergang ist kostenfrei, mitmachen kann jeder, gern auch Gäste. Anmeldung ist erbeten bei Peggy Ahlborn unter 05137-818852 oder info@kneipp-garbsen.de.
Gäste sind willkommen!

11.11.2017 11:00 – 14:00 Uhr Frühstück im Kneipp-Treff
Leckeres vom Buffet für 6,50 €
Anmeldung bis zum 06.11.2017 bei Helga Ebener (05131-8493) oder im Kneipp-Treff
Gäste sind willkommen!

21.11.2017 15:00 – 17:00 Uhr Vortrag über Patientenverfügung
Seniorenberaterin der Stadt Garbsen, Frau Müller-Schulz.

„Reform der Pflegeversicherung – Pflegestärkungsgesetz II “ Das Pflegestärkungsgesetz II (PSG II) ist am 1. Januar 2017 in Kraft getreten. Die Reform des Pflegeversicherungsgesetzes bringt für Pflegebedürftige sowie pflegende Angehörige einige Veränderungen mit sich. Immer wieder wurde kritisiert, dass die Pflegeleistungen, wie sie bis zum Ende des vergangenen Jahres bekannt waren, nicht den Bedürfnissen der pflegebedürftigen Menschen mit Demenz gerecht wurden. Nun wird auf der Grundlage eines neuen Pflegebedürftigkeitsbegriffs sowie einem veränderten Begutachtungsverfahren die Pflegebedürftigkeit in 5 Pflegegrade eingeteilt. Die Seniorenberaterin der Stadt Garbsen, Frau Heike Müller-Schulz wird am 21. November ab 15. Uhr in einem Vortrag über die Veränderungen berichten.
Gäste sind willkommen!

09.12. und 16.12.2017 14:00-17:00 Uhr Adventskaffee 5,- €
Helga Ebner, mit selbstgebackenen Keksen und Torten
Kaffee/Tee satt., Anmeldung bis 02.12./09.12. unter 05131 8493

01.12.2017 15:00- open end Weihnachtsfeier 8,- €
Im Kneipptreff (max. 50 Teilnehmer) mit vielfältigem Programm, Kaffee, Tee, Kuchen und abends ein Imbiss (Schlachte- oder Käseplatte), Anmeldung (schriftlich) bis 18.11.2017

✂

☐ Hiermit melde ich mich verbindlich für die Weihnachtsfeier am 01.12.2017 im Kneipp-Treff an. Mit der Abbuchung des Kostenbeitrages bin ich einverstanden.

☐ Ich stelle mich zur Verfügung für Auf- und Abbau.
☐ Ich stelle mich zur Verfügung für Eindecken und Aufräumen.

Für das Abendbuffet wähle ich: Schlachteplatte ☐ Käseplatte ☐

Name: _____ Vorname: _____

Datum: Unterschrift:

01.01.2018 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 oder im Kneipp-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	1140	16.10.- 18.12.2017	7	28,00 € (35,00 €)
Wirbelsäulengymnastik und Muskelaufbau Kathrin Jankowski-Heinze	montags 20:00-21:00 Uhr GS Saturnring	1240	16.10.- 18.12.2017	7	28,00 € (35,00 €)
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	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 €)
Yoga Kristine Genegel	montags 18:00-19:00 Uhr Kneipp-Treff	2240	09.10.- 10.12.2017	12	48,00 € (60,00 €)
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	2440	26.10.- 14.12.2017	8	32,00 € (40,00 €)
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.	2540	18.10- 13.12.2017	9	45,00 € (58,50 €)
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	4140 1	17.10.- 19.12.2017	9	54,00 € (63,00 €)
Wassergymnastik Peter Lindemann	dienstags 14:30-15:15 Lernschwimmbecken GS Osterberg	4140 2	17.10.- 19.12.2017	9	54,00 € (63,00 €)

Kurs Leitung	Zeit Ort	Kurs- Nr.	Termine	UE[1)]	Kosten[2)]
Wassergymnastik Peter Lindemann	donnerstags 14:00-14:45 Lernschwimmbecken GS Osterberg	4240	19.10.- 21.12.2017	10	60,00 € (70,00 €)

Über Qigong
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.

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 „Die Leineschwalben“

Datum Uhrzeit	Treffpunkt	Ziel	Wander- führer	Kosten- beitrag
01.10.2017 10:00	ÜSTRA-Endpunkt Planetencenter	Vom Aegi zum Maschsee, Ihme und Leine, durch die Leinemasch zum Café „Bar Celona“ 14 km	Manfred Windt	Fahrkarte Zone 2

Datum Uhrzeit	Treffpunkt	Ziel	Wander-führer	Kosten-beitrag
08.10.2017 10:00	IGS Meyenfelder Str.	„Drei Burgen Tour“ Schaumburg, Deckbergen, Paschenburg, Rohdental, Schloss Schaumburg 12 km	Silvia Münkel	5,00 €
11.10.2017 13:00	Rathaus Parkplatz Süd	„Rund ums Storchennest“ 8 km	Herbert Ergezinger	1,50 €
15.10.2017 10:00	IGS Meyenfelder Str.	Von Eilvese durch den Grinder Wald nach Eilvese 15 km	Hardy Wunder	2,50 €
22.10.2017 10:00	ÜSTRA-Endpunkt Planetencenter	Vom Kantplatz über Bischofshol, Maschsee zum Aegi 14 km	Manfred Windt	Fahrkarte Zone 2
25.10.2017 13:00	Rathaus Parkplatz Süd	Durch den Almhorster Wald, Kaffeetrinken in Seelze bei „Flügels“ 8 km	Manfred Windt	1,50 €
29.10.2017 10:00	IGS Meyenfelder Str.	„Herbstwanderung im Heimischen Mittelgebirge“ Beschreibung auf www.kneipp-garbsen.de 15 km	Silvia Münkel	4,50 €
04.11.2017 (Sa) 10:00	IGS Meyenfelder Str.	Von Helstorf über Obermühle, Abbensen nach Helstorf zum Schlachtefest an der Dorfschmiede 11 km	Hardy Wunder	3,00 €
08.11.2017 13:00	Rathaus Parkplatz Süd	Durch den Mecklenheider Forst, Kaffeetrinken bei Möbel Hesse 8 km	Manfred Windt	1,50 €
12.11.2017 10:00	IGS Meyenfelder Str.	„Drei Berge Tour“ Lüdersen, Süllberg, Wolfsberg, Holtensen, Vörier Berg und zurück 15 km	Silvia Münkel	3,00 €
19.11.2017 10:00	ÜSTRA-Endpunkt Planetencenter	Vom Aegi zum Maschsee, Ricklinger Teiche, zum Laatzener Wiesenhaus 15 km	Manfred Windt	Fahrkarte Zone 2
22.11.2017 13:00	Rathaus Parkplatz Süd	Von Neustadt zum Bordenauer See und zurück 8 km	Manfred Windt	2,50 €

Datum Uhrzeit	Treffpunkt	Ziel	Wander-führer	Kosten-beitrag
26.11.2017 10:00	IGS Meyenfelder Str.	Von Kirchdorf durch den Deister über Nienstädter Pass, Georgsplatz nach Kirchdorf 14 km	Hardy Wunder	2,50 €
03.12.2017 10:00	IGS Meyenfelder Str.	Durch die Garbsener Schweiz, SchloRi zum Storchennest in Luthe 15 km	Manfred Windt	Fahrkarte Zone 2
06.12.2017 10:30	Kastanienplatz	Zum Bahnhof Leinhausen, zum Gänsebraten-Essen im Herrenhäuser Fass Anmeldung erforderlich bis 01.12. erforderlich 9 km	Manfred Windt 05131/95525	Fahrkarte Zone 2
10.12.2017 10:00	IGS Meyenfelder Str.	Vom Jagdschloss Springe durch den kleinen Deister über Webelsgrund, Wolfsbuchen zum Jagdschloss 15 km	Hardy Wunder	3,50 €
17.12.2017 09:50	IGS Meyenfelder Str.	Von SchloRi, Bordenau über Apfelallee nach Neustadt 14 km	Manfred Windt	Fahrkarte Zone 2
20.12.2017 13:00	ÜSTRA-Endpunkt Planetencenter	Vom Döhrener Turm zum Maschsee und weiter zum Aegi 7 km	Manfred Windt	Fahrkarte Zone 2

Radtouren

Datum Uhrzeit	Treffpunkt	Ziel	Wanderführer
08.10.2017 11:00	Möbel Hesse	Radeln in den Goldenen Herbst 50 km	Edwin Münkel

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.

Das Treffen der Wanderführer findet am 22.11.2017 15:00 Uhr im Kneipp-Treff statt.

Der Kneipp-Verein wanderte in Tschechien

vom 04.06. bis 11.06.2017

(ein Beitrag von Horst Berger)

Eine aus 36 Personen bestehende Gruppe des Kneippvereines Garbsen erwanderte eine Woche lang die Schönheiten Südböhmens mit dem tschechischen Wanderführer Petr Horacek. Auf deutscher Seite hatte Heidi Büttner die Reise vorbereitet und organisiert. Höhepunkt war der Besuch der zum Weltkulturerbe erklärten Stadt Krumau, die sich über mehrere Schleifen der Moldau erstreckt und von einem Schloss, dem zweitgrößten historischem Bau Tschechiens nach der Prager Burg, gekrönt wird. Die Straßen der Stadt, auf Tschechisch Cesky Krumlov, sind belebt von Touristen aus aller Welt, insbesondere aus Japan und China.

Besondere Aufmerksamkeit fand ein Baumwipfelpfad oberhalb des 42 km langen Lipno-Stausees, welcher die Moldau staut, mit seiner 25 m hohen Staumauer. Der Stausee ist schiffbar und wird von einer Bootslinie erschlossen.

Der Baumwipfelpfad ist gut zu erreichen mit einer Seilbahn, die im Winter ein Skigelände erschließt und führt beim Aufstieg zu einem Turm, von dem man eine tolle Aussicht hat. In dem Turm befindet sich eine Rutschbahn in einer geschlossenen Röhre, die statt des Abstiegs benutzt werden kann.

Das Hotel, in dem die Gruppe untergebracht war, liegt im Sudetenland, das nach der Vertreibung der Deutschen nach dem zweiten Weltkrieg sehr dünn besiedelt ist. Interessant war ein alter Friedhof, auf dem einige Gräber von Deutschen noch gepflegt werden. Einen Blick in die Vergangenheit boten auch ein Besuch der alten Gold-Bergstadt Bergreichenstein mit altem Rathaus sowie des wunderschönen Schlosses Frauenburg.

Während der Wanderwoche konnten 74 km mit steilen Anstiegen gewandert werden. Nicht alle Teilnehmer waren aber wegen des Gesundheitsstandes und des Alters (der älteste Teilnehmer war 86 Jahre alt) in der Lage, alle Wanderungen vollständig mitzumachen. Der Wanderführer bot deshalb auch kürzere Wanderungen an. An der Abschlusswanderung abwärts an einem Wasserlauf mit elf Kilometern nahmen alle teil. Damit die Geselligkeit nicht zu kurz kam, spielte an zwei Abenden Musik zum Tanz auf.

§ 27 StVO – Ein Erfahrungsbericht

Am 09.07. fuhr unsere Radfahrergruppe mit 19 Teilnehmern zum Forellenstübchen nach Hellendorf. Manuela führte die Tour, Joachim war als Schlussfahrer verantwortlich und Lutz fuhr zur Sicherung der Gruppe mittendrin. Der Beitrag beginnt mit der Nennung eines Paragraphen. An diesem Tag wurden die Regeln des § 27 der StVO konsequent und erfolgreich durchgesetzt.
Ab 15 Personen dürfen Radfahrer als geschlossener Verband fahren, was bedeutet, dass insbesondere bei der Überquerung von Ampeln und Kreuzungen alle gemeinsam fahren müssen. Dazu ist aber laut „Verwaltungsvorschrift zur StVO“ gefordert, dass der Verband als solcher erkennbar ist. Das ist durch die Verwendung unserer gelben Warnwesten gewährleistet. Weiterhin muss ein Verant-

wortlicher benannt sein und alle Teilnehmer müssen entsprechend informiert und eingewiesen sein. Lutz hatte das zunächst versäumt, sodass der Verband drohte, an der ersten Ampel auseinanderzureißen. Nachdem diese Irritation behoben wurde, verlief die Tour insgesamt verkehrstechnisch tadellos.
Wichtig ist allerdings, dass nicht alle Autofahrer diesen Paragraphen kennen (obwohl alle die Fahrschule besucht haben sollten), so dass es hilfreich war, dass Lutz als Sicherung mit gelber Weste die Überquerungen schützte, in dem er mit gelber Weste gut sichtbar andere Verkehrsteilnehmer warnte und in auftretenden Gefahrensituationen warnen konnte. So war es beispielsweise in Mellendorf, wo eine Autofahrerin ihre vermeintliche Vorfahrt erzwang, indem sie einfach weitergefahren ist. Eine Gefahr ist dadurch nicht entstanden, da alle Teilnehmer klug genug waren, trotzdem selbst aufzupassen und mal zu bremsen.
Natürlich war die Tour selbst, wie immer, ein voller Erfolg.

Stadtradeln 2017

Ein Beitrag von Manfred Bojahr

Das Team Kneippradeln Garbsen, aus dem Kneippverein Garbsen, hat auch in diesem Jahr am Stadtradeln der Kommune Garbsen erfolgreich teilgenommen. Die Kneippradler waren in diesem Jahr besonders aktiv. Es gab in vielen Disziplinen Leistungssteigerungen. Dank der Erfassung auch der privat gefahrenen Kilometer, konnte das Team stark zulegen.

Kneippradeln Garbsen hat in zwei Disziplinen, „Kilometer absolut“ und „Teilnehmeranzahl“, unter 52 Teams, den ERSTEN PLATZ belegt. Die beiden Urkunden sind im Kneipptreff zu besichtigen. Weiterhin sind alle Platzierungen der Teams und Kilometer aller Teilnehmer auch dort einzusehen.
Eröffnung des Stadradelns war der Start vom Rathausplatz, am 28.05.2017. Kneippradeln Garbsen war mit 27 Teilnehmern dabei. Die regenfreie Fahrt ging unter Polizeischutz nach Hannover. Auch in diesem Jahr legten wir die täglichen Termine, von Fahrt zu Fahrt, neu fest.

Es wurde an 21 Tagen gefahren, sowohl privat als auch im Team. Wir haben in diesem Jahr mit 64 Teilnehmern 17168 km erradelt, damit 2437,9 kg CO2 vermieden. Die zahlreichen Gäste, die mit uns gefahren sind, haben mit zu dem guten Ergebnis beigetragen. Manuela Lange hat mit den Fahrten an den nicht belegten Tourentagen erheblich zum Erfolg beigetragen. Vielen Dank allen Teilnehmern, es war eine manchmal auch anstrengende Zeit, aber doch schön. Mit diesen Fahrten haben wir viel für unsere Gesundheit,

für die Umwelt, für den Kneippverein, für die Kommune Garbsen, getan. Es wurden leider nicht alle privat gefahrenen Kilometer gemeldet, die uns noch weiter nach vorn gebracht hätten. Wenn die Kommune Garbsen beim nächsten Stadtradeln dabei ist, das ist sie wohl, wird das Team Kneippradeln Garbsen auch mitmachen. Alle Kneippianer und Garbsener Bürger sind herzlichst eingeladen, mit uns, auch im Jahr 2018, zu radeln.

Noch ein paar Zahlen:

Teilnehmer zur Eröffnungsfahrt:	8 (2016) und 27 (2017)	+ 237 %
Teilnehmer am Stadtradeln gesamt:	38 (2016) und 64 (2017)	+ 69 %
Insgesamt erradelte Kilometer:	12.633 (2016) und 17.168 (2017)	+ 36 %

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

Gutschein für ein gratis Konzert

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

Konzertplan: www.hdr.de • Nur vollständig ausgefüllt existent

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** (3. v. l.)
  Tel: 05137 71964; eMail: franz.genegel@arcor.de; Fax: 05137 124332
- Schatzmeisterin: **Astrid Gehrke** (6. v. l.)
  Tel: 05131 456883; eMail: astrid.gehrke@t-online.de; Fax: 05131 456882
- Schriftführer: **Lutz Lange** (7. v. l.)
  Tel: 05131 5029020; eMail: lutz.lange@kneipp-garbsen.de; Fax: 05131 5028014
- Beisitzer: **Hans-Gert Kalt** (nicht im Bild) Tel: 05131 92914
- Beisitzerin: **Peggy Ahlborn** (2. v. l.) Tel: 05137 818852; eMail: peggy_m@arcor.de
- Beisitzerin: **Helga Ebner** (8. v. l.) Tel: 05131 8493
- Pressewart: **Silvia Münkel** (1. v. l.) Tel: 05131 54372; eMail: sirohmue@t-online.de
- Redakteurin: **Manuela Lange** (5. V. l)
  Tel: 05131 5029020; eMail: manuela.lange@kneipp-garbsen.de

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, Horst Berger, Manfred Bojahr, Manuela Lange
Korrektur: Jürgen Wasmuth

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

Redaktionsschluss für nächste Mitgliederinfo: 22.11.2017

Webseite: www.kneipp-garbsen.de

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.
Die Redaktion behält sich das Recht vor, eingereichte Beiträge redaktionell zu bearbeiten.

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 begonnener 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 Euch bitte 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, Qigong, Funktions- und Wirbelsäulengymnastik, Gedächtnistraining, Ernährungs- und Gesundheitsberatung, Faszientraining
Genaueres findet Ihr im Kursplan!

Bouleanlage (Nutzungsmöglichkeiten)
Die Bouleanlage kann von jedem Mitglied, auch gern mit Freunden und Gästen genutzt werden. Alles, was benötigt wird (Kugeln, Maßbänder, Harke usw.) befindet sich in einer Kiste am Wassertretbecken. 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)

AMBIENTE BY HESSE
Einrichten auf höchstem Niveau

Ambiente by HESSE

NATUR. DESIGN. ELEGANZ.
Größte Galerie für exklusives Einrichten in Norddeutschland

Anrei
Bielefelder Werkstätten
Brühl
Christine Kröncke
Cierre
Classicon
CONTUR
COR
Dauphin Home
De Sede
Dormiente
Draenert
D-Tec
Ethan Allen
Fiam
Form exclusiv
FSM
Interlübke
JAB Anstoetz
Kettnaker
Ligne Roset
Montana
Schönbuch
Scholtissek
Sinn Living
TEAM 7
Tommy M
Treca Interiors
Walter Knoll
Wittmann
Zanchettin

VIELE TEAM 7 AUSSTELLUNGSSTÜCKE RADIKAL REDUZIERT

TEAM 7

Deutschlands größte TEAM 7 Präsentation im Naturpavillon.

ESSTISCH TAK

Die Reduktion auf das Wesentliche bestimmt bei tak Form und Funktion. Drei einfache, intuitive Handgriffe reichen aus, um den revolutionären Auszug zu bedienen. Die kompromisslos schlanke Gestalt verrät dabei nichts von der Möglichkeit des Ausziehens und bietet gleichzeitig maximale Beinfreiheit beim Sitzen. Wie aus Flächen zusammengesetzt, vereint er als Fixtisch oder mit Kopfauszug organische Akzente mit einer kubistischen Formensprache. Feingliedrig überspannt die nur 16 mm starke Naturholzplatte bis zu 3 m Länge. In Erle (ca. 100 x 200 cm)
ab € 3.069,-

Erhältlich in verschiedenen Maßen und Hölzern.

Ambiente by Hesse
Robert-Hesse-Straße 3
30827 Garbsen/Hannover
Telefon: 0511 27978-800
Fax: 0511 27978-888
info@moebel-hesse.de
www.moebel-hesse