Verein Kneipp aktiv & gesund

Garbsen e. V.

Mitglied im Kneipp-Bund
Bundesverband für Gesundheitsförderung

Jan/Feb/Mär
2019

Kie itz

Mitgliederinformation

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

Inhaltsverzeichnis

Grußwort des Vorsitzenden 3
EINLADUNG und Tagesordnungsvorschlag 4
Neuigkeiten 5
Wir begrüßen neue Mitglieder 6
Regelmäßige Veranstaltungen im Kneipp-Treff 6
Weitere regelmäßige Veranstaltungen 6
Sonstige Veranstaltungen 7
Anmeldepflichtige Kurse 9
Wanderungen „Die Leineschwalben“ 12
Radtouren 14
Mitgliederbefragung 15
Politischer Kneipp-Besuch in Berlin 17
Sonntagswanderer vom Kneipp-Garbsen auf Tour im Ith 18
Aufnahmeantrag 19
Kneipp-Kontakt 21
Wichtige Informationen für Mitglieder 22

Grußwort des Vorsitzenden

Liebe Kneippianerin, lieber Kneippianer,

ein ereignisreiches Jubiläumsjahr liegt hinter uns und wir haben uns dabei gut in der Öffentlichkeit präsentiert. Allen Helferinnen und Helfern danke ich dafür nochmals ganz herzlich!

Im nächsten Jahr geht es nun darum, dass wir uns nicht nur gut vorstellen, sondern auch neue und möglichst jüngere Mitglieder zum Beitritt und Mitmachen gewinnen.

Dafür werden wir bei unserer Jahreshauptversammlung am Donnerstag, 7. Februar um 19:00 Uhr in unserem Kneipp Treff ein Konzept vorstellen und hoffen auch auf weitere Vorschläge von Dir. Ein schöner Anfang wäre es, wenn jeder ein neues Mitglied bis dahin wirbt und wir das dann belohnen können! Auf denn, weitere Informationen dazu findest Du unter Neuigkeiten auf Seite 5 im Kiebitz.

Falls wir uns nicht auf unserer zünftigen Weihnachtsfeier am Freitag, 30.11.2018 um 15:00 Uhr im Kneipp Treff gesehen haben, grüße ich Dich schon jetzt mit den besten Wünschen für ein gesegnetes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins Neue Jahr

Dein
Dieter Roggenkamp

EINLADUNG und Tagesordnungsvorschlag

zur Mitgliederversammlung am Donnerstag, 7. Februar 2019 um 19 Uhr im Kneipp Treff

1. Begrüßung und Feststellung der fristgerechten Einladung
2. Prüfung der Stimmberechtigung
3. Genehmigung der Tagesordnung und des Protokolls
4. Gedenken und Ehrungen
5. Berichte zum Geschäftsjahr 2018 und Aussprache
6. Bericht der Schatzmeisterin und Aussprache
7. Bericht der Kassenrevisoren
8. Genehmigung des Haushaltes 2019
9. Entlastung des Vorstandes
10. Wahl einer Versammlungsleitung
11. Neuwahl des Vorstandes und Kassenrevisors
12. Behandlung von Anträgen
13. Verschiedenes / Anregungen / Vorschläge

Liebe Kneippianerin, lieber Kneippianer,

Du bist herzlich zur Teilnahme eingeladen und kannst gerne Vorschläge/Anträge zu den Punkten 11 bis 13 vorher schriftlich beim Vorstand einreichen und natürlich auch mündlich in der Versammlung einbringen.

Auf Deine Teilnahme freue ich mich und grüße bis dahin herzlich

Dieter Roggenkamp

Garbsen, 16.11.2018

Neuigkeiten

- **Wir suchen einen Mitgliederbetreuer / Glückwunsch-Beauftragten!**
  Zu den Aufgaben gehört zunächst, Mitgliedern zu bestimmten Jubiläen eine Glückwunschkarte zu schreiben und bei besonderen, runden Geburtstagen einen Blumenstrauß zu überbringen.
  Zukünftig soll aber zu den Aufgaben auch gehören, als Ansprechpartner für Fragen und Probleme, insbesondere unserer neuen Mitglieder, zu fungieren.
  Wenn Ihr Interesse habt und Vorschläge für die Gestaltung der neuen Position, dann meldet Euch einfach bei einem Vorstandsmitglied, bei Riane Wunder oder schreibt eine Mitteilung per Kontaktformular.

- **Einladung zum Vorwandern**

  Um Wanderungen für Euch optimal gestalten zu können, laufen wir Wanderführer die Touren vorher ab. Dies ist oft sehr spannend, denn wir müssen Hindernisse überwinden, ggf. Umwege finden, geeignete Rastplätze, Aussichtspunkte und Einkehren suchen. Für eine 15 km-Tour laufen wir nicht selten bis zu 20 km. Teilt dieses Abenteuer mit mir und bringt Eure Ideen und Kreativität mit ein. Den Termin und alles Weitere würde ich wetterabhängig ca. eine Woche vorher telefonisch bekannt geben. Herzliche Grüße Silvia Münkel,
  Telefon: 0 51 31 – 5 43 72, eMail: silvia.muenkel@kneipp-garbsen.de

- **Aktion Mitgliederneugewinnnung mit wertvollen Prämien**

  Liebe Mitglieder, bitte denkt darüber nach, wen Ihr für unseren Verein als Mitglieder gewinnen könntet. Ihr selbst seid aus einem guten Grund oder vielen guten Gründen Mitglied bei uns und möchtet die Vorteile mit Euren Bekannten teilen. Ihr könnt wertvolle Gutscheine zur kostenfreien Schnupper-Teilnahme an Kursen weitergeben und selbst wertvolle Preise für die erfolgreiche Werbung von neuen Mitgliedern erhalten. Beteiligt Euch rege! Unser Verein wird dadurch noch attraktiver und vielfältiger.

Wir danken Mitgliedern für ihre tatkräftige, ehrenamtliche Unterstützung

Unser Dank gilt 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 Mitgliederdaten verwalten. Auch unsere Englisch-Trainerin, Benita Schäfer, 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

Ursula Bothe, Monika Brandt

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 (in den geraden Wochen, außer an den Feiertagen)

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 **04.01./18.01./01.02./15.02.2019**
Rainer Gerberding

Stricken und Häkeln **04.01./18.01./01.02./15.02.2019**
Helga Ebner und Anka Emmrich

Weitere regelmäßige Veranstaltungen

Nordic-Walking
Die Nordic-Walkinggruppe trifft sich donnerstags und samstags um 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: 04.01./31.01./28.02./28.03.2019

Boulespielen
Die Bouleanlage steht allen Mitgliedern jederzeit zur freien Verfügung.

Sonstige Veranstaltungen

Spaziergänge mit Helga Ebner, Elisabeth Welzel und Ingrid Gerberding

- **07.01.2019 14:00 Uhr Parkplatz Rathaus Süd**
  Durch den Stadtpark Garbsen
- **21.01.2019 14:00 Uhr Parkplatz Rathaus Süd**
  Durch Garbsen Mitte
- **04.02.2019 14:00 Uhr Parkplatz Rathaus Süd**
  Spaziergang – Im Fuchsfeld
- **18.02.2019 14:00 Uhr ÜSTRA-Endpunkt Planetencenter**
  Herrenhausen Georgengarten
- **04.03.2019 14:00 Uhr Parkplatz Rathaus Süd**
  Um den Berenbosteler See
- **18.03.2019 14:00 Uhr ÜSTRA-Endpunkt Planetencenter**
  Berggarten Herrenhausen

Eine Einkehr ist für jeden Spaziergang geplant. Gäste sind immer willkommen!

01.01.2019 11:00 Uhr Neujahrsempfang 10,- €
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.

13.01.2019 und 31.03.2019 jeweils 11:00 Uhr Qigong-Spaziergang mit Peggy
Treffpunkt Kneipp-Wassertretanlage am Stadtpark

19.01.2019 14:00 – 17:00 Uhr Winterzauber 5,- €
Pikantes und Salziges mit Helga Ebner
Anmeldung bis 15.01.2019 bei Helga oder im Kneipp-Treff

25.01.2019 17:00 Uhr Vortrag B-Vitamine und Micronährstoffe 3,- €
Vortrag Heilpraktiker Herr und Frau Dinse im Kneipp-Treff
Warum sind Vitamine wichtig? Wie wirkt sich Mangel aus? Wie kann ich Mangel erkennen und beheben? Worauf muss man bei Ergänzung achten?
Anmeldung bei Peggy Ahlborn erforderlich, Tel: 05137/818852

26.01.2019 14:00 Uhr Filmnachmittag 3,- €
Überraschungsfilm mit Gudrun und Dieter Roggenkamp
Kaffee und Kuchen vom Blech im Kneipp-Treff

05.02.2019 14:30 Uhr Besuch hinter die Kulissen des Schauspielhauses 7,60 €
Während der etwa einstündigen Führung sind die Cumberlandsche Galerie, Cumberlandsche Bühne, Probebühne, Maskenabteilung und Garderobe sowie die Hinter- und Seitenbühne des Schauspielhauses zu sehen.
Treffpunkt: ÜSTRA-Endhaltestelle Planetenring, Kostenbeitrag für Teilnehmer mit eigener Fahrkarte 5,00 € (bitte bei der Anmeldung angeben)
Anmeldung verbindlich bis zum 28. Januar 2019 bei Ingrid Schmidt
Tel. 05131 – 47 62 93 oder per eMail: sdti.gbs@t-online.de (begrenzte Teilnehmerzahl)

07.02.2019 18:00 Uhr Jahreshauptversammlung des Kneipp-Vereins Garbsen (Seite 4)

12.02.2019 15:00 Uhr Vortrag über Pflegestufen
Seniorenberaterin der Stadt Garbsen, Frau Heike Müller-Schulz im Kneipp-Treff

16.02.2019 14:00 – 17:00 Uhr Kaffeenachmittag 4,50 €
mit selbstgebackenem Kuchen, Kaffee und Tee
Anmeldung bis 09.02.2019 bei Helga oder im Treff

03.03.2019 12:00 Uhr Karneval im Kneipp-Treff 6,50 €
Spaß und Musik, Schrottwichteln, Kartoffelsalat und Würstchen und Nachtisch und lustige Kostüme, Anmeldung bis 26.02. bei Helga oder im Treff

15.03.2019 17:30 Uhr Vortrag „Kann man Krebs vorbeugen?“ (Krebs-Prophylaxe) 3,- €
Vortrag Heilpraktiker Herr und Frau Dinse
Was kann man tun um das Krebsrisiko zu senken? Was muss in Sachen Ernährung und Lebensführung bedacht werden? Welche Diagnostik kann im Vorfeld genutzt werden?
Anmeldung bei Peggy Ahlborn erforderlich, Tel: 05137/818852

23.03.2019 14:00 Uhr Frühlings-Kaffee 4,50 €
selbstgebackener Kuchen, Kaffee, Tee
Anmeldung bis 17.03.2019 bei Helga oder im Treff

24.03., 06.04. und 14.04.2019 jeweils 08:00 Uhr Frühlingsspaziergang
mit Jürgen Wasmuth, Vogelstimmen erkennen und erklären
Treffpunkt Marienwerder Grundschule Anmeldung erforderlich unter 05137/78353

ONLINE GEDRUCKT VON
SAXOPRINT

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	07.01.- 25.03.2019	12	48,00 € (60,00 €)
Wirbelsäulengymnastik Kathrin Jankowski-Heinze	montags 19:00-20:00 Uhr GS Saturnring	1120	29.04.- 01.06.2019	9	36,00 € (44,00 €)
Wirbelsäulengymnastik Kathrin Jankowski-Heinze	montags 20:00-21:00 Uhr GS Saturnring	1210	07.01.- 25.03.2019	12	48,00 € (60,00 €)
Wirbelsäulengymnastik Kathrin Jankowski-Heinze	montags 20:00-21:00 Uhr GS Saturnring	1220	29.04.- 01.06.2019	9	36,00 € (44,00 €)
Funktionsgymnastik Sandra Keshavarzi	dienstags 13:30-14:30 Uhr PTZ Garbsen	1310	08.01.- 26.03.2019	12	46,00 € (60,00 €)
Funktionsgymnastik Sandra Keshavarzi	dienstags 13:30-14:30 Uhr PTZ Garbsen	1320	02.04.- 02.07.2019	14	56,00 € (70,00 €)
Funktionsgymnastik Sandra Keshavarzi	dienstags 13:30-14:30 Uhr PTZ Garbsen	1330	10.09.- 26.11.2019	12	48,00 € (60,00 €)
Yoga Kristine Genegel	montags 18:00-19:00 Uhr Kneipp-Treff	2210	07.01.- 18.03.2019	11	44,00 € (55,00 €)
Yoga Kristine Genegel	montags 18:00-19:00 Uhr Kneipp-Treff	2220	01.04.- 24.06.2019*	10	40,00 € (50,00 €)
Yoga Kristine Genegel	montags 18:00-19:00 Uhr Kneipp-Treff	2230	08.07.- 09.09.2019	10	40,00 € (50,00 €)
Yoga Kristine Genegel	montags 18:00-19:00 Uhr Kneipp-Treff	2240	23.09.- 02.12.2019*	9	35,00 € (45,00 €)
Ganzheitliche Entspannung Peggy Ahlborn	donnerstags 10:00-11:00 Uhr Kneipp-Treff	2310	17.01.- 28.03.2019	10	40,00 € (50,00 €)
Ganzheitliche Entspannung Peggy Ahlborn	donnerstags 10:00-11:00 Uhr Kneipp-Treff	2320	25.04.- 27.06.2019	9	36,00 € (45,00 €)
Qigong Peggy Ahlborn	donnerstags 18:00-19:00 Uhr Kneipp-Treff	2410	17.01.- 28.03.2019	10	40,00 € (50,00 €)

Kurs Leitung	Zeit Ort	Kurs- Nr.	Termine	UE[1)]	Kosten[2)]
Qigong **Peggy Ahlborn**	donnerstags 18:00-19:00 Uhr Kneipp-Treff	2420	25.04.- 27.06.2019	9	36,00 € (45,00 €)
Yoga **Nadine Noah**	mittwochs 18:00-19:15 Kita, Jahnstr.	2510	23.01.- 27.03.2019	10	50,00 € (65,00 €)
Yoga **Nadine Noah**	mittwochs 18:00-19:15 Kita, Jahnstr.	2520	24.04.- 26.06.2019	9	45,00 € (58,50 €)
Yoga **Nadine Noah**	mittwochs 19:45-21:00 Kita, Jahnstr.	2610	23.01.- 27.03.2019	10	50,00 € (65,00 €)
Yoga **Nadine Noah**	mittwochs 19:45-21:00 Kita, Jahnstr.	2620	24.04.- 26.06.2019	9	45,00 € (58,50 €)
Yoga **Nadine Noah**	donnerstags 17:00-18:15 Kita, Jahnstr.	2710	24.01.- 28.03.2019	10	50,00 € (65,00 €)
Yoga **Nadine Noah**	donnerstags 17:00-18:15 Kita, Jahnstr.	2720	25.04.- 27.06.2019	9	45,00 € (58,50 €)
Yoga **Nadine Noah**	donnerstags 19:00-20:15 Kita, Jahnstr.	2810	24.01.- 28.03.2019	10	50,00 € (65,00 €)
Yoga **Nadine Noah**	donnerstags 19:00-20:15 Kita, Jahnstr.	2820	25.04.- 27.06.2019	9	45,00 € (58,50 €)
Faszienkurs **Peggy Ahlborn**	donnerstags 19:15-20:15 Kneipp-Treff	3110	17.01.- 28.03.2019	10	40,00 € (50,00 €)
Faszienkurs **Peggy Ahlborn**	donnerstags 19:15-20:15 Kneipp-Treff	3120	25.04.- 27.06.2019	9	36,00 € (45,00 €)
Wassergymnastik **Peter Lindemann**	dienstags 13:45-14:30 Lernschwimmbecken GS Osterberg	4110	08.01.- 03.04.2019	13	78,00 € (91,00 €)
Wassergymnastik **Peter Lindemann**	dienstags 13:45-14:30 Lernschwimmbecken GS Osterberg	4120	30.04.- 02.07.2019	9	54,00 € (63,00 €)
Wassergymnastik **Peter Lindemann**	dienstags 13:45-14:30 Lernschwimmbecken GS Osterberg	4130	20.08.- 01.10.2019	7	42,00 € (49,00 €)

Kurs Leitung	Zeit Ort	Kurs- Nr.	Termine	UE[1)]	Kosten[2)]
Wassergymnastik Peter Lindemann	dienstags 13:45-14:30 Lernschwimmbecken GS Osterberg	4140	22.10.- 17.12.2019	9	54,00 € (63,00 €)
Wassergymnastik Peter Lindemann	donnerstags 14:00-14:45 Lernschwimmbecken GS Osterberg	4210	10.01.- 04.04.2019	12	72,00 € (84,00 €)
Wassergymnastik Peter Lindemann	donnerstags 14:00-14:45 Lernschwimmbecken GS Osterberg	4220	25.04.- 27.06.2019	9	54,00 € (63,00 €)
Wassergymnastik Peter Lindemann	donnerstags 14:00-14:45 Lernschwimmbecken GS Osterberg	4230	15.08.- 26.09.2019	7	42,00 € (49,00 €)
Wassergymnastik Peter Lindemann	donnerstags 14:00-14:45 Lernschwimmbecken GS Osterberg	4240	24.10.- 19.12.2019	8	48,00 € (56,00 €)
Gedächtnistraining Detlev Rogalla	mittwochs 10:00-11:00 Kneipp-Treff	5210	16.01.- 20.03.2019	10	40,00 € (50,00 €)

***Kurse 2220 und 2240: nicht am 30.05., 07.10. und 14.10.2019**

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.

Detlev 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.

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	Wanderführer	Kosten-beitrag
02.01.2019 13:00	Rathaus Parkplatz Süd	vom DRK-Heim durch die Garbsener Schweiz zum MLK und zurück (8 km)	Manfred Windt	1,- €
06.01.2019 10:00	ÜSTRA Endpunkt Planetencenter	vom Endpunkt zum MLK unnd weiter zum Schiff „Prinz Adalbert“ (12 km)	Manfred Windt	Ticket Zone 2
13.01.2019 10:00	ÜSTRA Endpunkt Planetencenter	vom Wiesentgehege durch den kleinen Deister zu den Wolfsbuchen und zurück (15 km)	Hardy Wunder	4,50 €
16.01.2019 13:00	Rathaus Parkplatz Süd	vom Wietzepark nach Isernhagen, Hufeisensee und zurück (7 km)	Manfred Windt	2,- €
20.01.2019 10:00	ÜSTRA Endpunkt Planetencenter	vom Döhrener Turm zum Maschsee, Ricklinger Kiesteiche zur Ihme/Leine Kaffee am Stöckener Friedhof (15 km)	Manfred Windt	Ticket Zone 2
27.01.2019 10:00	ÜSTRA Endpunkt Planetencenter	aussichtsreiche Tour um den Gehrdener Berg, Einkehr in Gehrden (12 km)	Silvia Münkel	2,- €

Datum Uhrzeit	Treffpunkt	Ziel	Wanderführer	Kosten-beitrag
30.01.2019 13:00	Rathaus Parkplatz Süd	vom Haste durch den Forst Hannover nach Hohnhorst und zurück (7 km)	Manfred Windt	2,50 €
03.02.2019 10:00	ÜSTRA Endpunkt Planetencenter	von Fuhrberg durch den Meitzer Busch nach Fuhrberg (15 km)	Hardy Wunder	3,50 €
10.02.2019 10:00	ÜSTRA Endpunkt Planetencenter	durch das Burgdorfer Holz, flacher Rundweg mit Einkehr in Burgdorf (15 km)	Silvia Münkel	Ticket Zone 2
13.02.2019 13:00	Rathaus Parkplatz Süd	vom Café BarCelona Leinemasch nach Herrenhausen und über Letter zurück (8 km)	Manfred Windt	1,00 €
17.02.2019 10:00	IGS Meyenfelder Str.	von Neustadt über Apfelallee zum Bordenauer See, Dammkrug, Mecklenheider Forst und zurück (14 km)	Manfred Windt	3,- €
24.02.2019 10:00	ÜSTRA Endpunkt Planetencenter	durch das LSG Isernhagen (15 km)	Hardy Wunder	3,50 €
27.02.2019 13:00	Rathaus Parkplatz Süd	durch den Almhorster Wald zum Kaffeetrinken in Seelze und zurück (7 km)	Manfred Windt	1,50 €
03.03.2019 10:00	ÜSTRA Endpunkt Planetencenter	vom Kantplatz durch die Eilenriede zum Maschsee zum Café „K“ (14 km)	Manfred Windt	Ticket Zone 2
10.03.2019 10:00	ÜSTRA Endpunkt Planetencenter	um das Otternhagener Moor, alternativ Wedemark-Tour mit Einkehr (15 km)	Silvia Münkel	1,50 €
13.03.2019 13:00	Rathaus Parkplatz Süd	durch den Mecklenheider Forst zum Kaffetrinken bei Möbel Hesse (7 km)	Manfred Windt	2,00 €
17.03.2019 10:00	ÜSTRA Endpunkt Planetencenter	von Hagenburg über Waldgebiet Schier, Altenhagen nach Steinhude (15 km)	Hardy Wunder	3,- €
24.03.2019 10:00	ÜSTRA Endpunkt Planetencenter	von Winzlar über Rehburg und zurück (14 km)	Hardy Wunder	4,- €
27.03.2019 13:00	IGS Meyenfelder Str.	von der IGS nach Meyenfeld und Horst nach Frielingen zum Bauerncafé (8 km)	Manfred Windt	Ticket Zone 1
31.03.2019 10:00	ÜSTRA Endpunkt Planetencenter	von Wennigsen durch den Deister über Bielstein und zurück (15 km)	Hardy Wunder	3,50 €

Radtouren

Datum Uhrzeit	Treffpunkt	Ziel	Wanderführer
24.03.2019 11:00	IGS, Meyenfelder Str.	Frühlingsfahrt nach Haste über SchloRi, Luthe, Blumenau, Wunstorf, Rückfahrt über Dedensen, Lohnde, Garbsener Schweiz (53 km)	Manfred Bojahr
31.03.2019 11:00	IGS, Meyenfelder Str.	Frühlingsfahrt nach Abbensen, über Osterwald, Heitlingen, Resse, Ohlenbostel, Rückfahrt Luttmersen, Metel, Otternhagen (52 km)	Manfred Bojahr

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.
Jeder Teilnehmer wird gebeten, ein verkehrstaugliches Fahrrad mitzubringen und geeignetes Werkzeug sowie Ersatzschlauch, um Notfallreparaturen selbst durchführen zu können.
Änderungen oder Aktualisierungen findet Ihr auf der Webseite:
www.kneipp-garbsen.de

Das Treffen der Wanderführer findet am 18.02.2019 15:00 Uhr im Kneipp-Treff statt.

Mitgliederbefragung

Liebe Mitglieder, unser Verein ist in stetem Wandel und er soll sich im Sinne aller Mitglieder weiterentwickeln. Damit wir mehr über Euch und Eure Erwartungen erfahren, bitten wir Euch, folgende Fragen zu beantworten und ggf. weitere Bemerkungen einzureichen.

Die Auswertung der Mitgliederbefragung wird auf der Webseite und im Herbst-Kiebitz sehen zu sehen sein. Eure Antworten werden selbstverständlich anonym behandelt.

Trennt dieses Blatt heraus, beantwortet einige oder alle Fragen und werft es bis Ende Februar in den Kneipp-Briefkasten am Kohake-Eingang. Vielen Dank für Eure Teilnahme, ggf. könnt Ihr gern weitere Blätter hinzufügen.

1. Wer könnte aktives Mitglied werden, wen wollte ich schon immer mal für uns gewinnen?

2. Kommuniziert der Vorstand mit den Mitgliedern verständlich und vollständig?

3. Erreichen Euch interessante Informationen?

4. Was kann der Vorstand besser machen, um im Verein gehört zu werden?

5. Wie seht Ihr unser Image in Eurem konkreten Umfeld? Redet Ihr in Eurem privaten Umfeld über Eure Vereinsmitgliedschaft?

6. Wenn Ihr ehrenamtliche Helfer seid, erhaltet Ihr für Eure Tätigkeit ausreichende Wertschätzung?

7. Wenn nicht, was sollte der Vorstand tun, um Eure Arbeit besser anzuerkennen und Eure Mitarbeit zu erleichtern?

8. Fühlt Ihr Euch nach Eurer Aufnahme im Verein vernachlässigt oder gut aufgenommen?

9. Habt Ihr weitere Hinweise, Empfehlungen der Verbesserungsvorschläge?
   Welche Frage haben wir vergessen?

HAUS DER RUHE
Pflegeresidenz
Die Nr. 1 bei der Pflege und Betreuung von Schlaganfall-Betroffenen!
www.hdr.de
Edle Lebensqualität für JEDEN!
Das Haus der Ruhe verbindet komfortables Wohnen, eine moderne Ergo- und Physiotherapie (900 m²) und eine qualitative und liebevolle Pflege.
Für gesetzlich & privat Versicherte
(alle Pflegegrade)
Wir bieten Ihnen:
Höchste Pflegequalität
Komfortables Wohnen
Fürsorgliches Personal
Modernes Therapiezentrum
Vielfältiges Kulturangebot
MDK
1.0
Pflegenote
Kostenlose Beratung unter 05131 / 706 514
Leistlinger Str. 10 · 30826 Garbsen

Politischer Kneipp-Besuch in Berlin

von Caren Marks (MdB)

Auf meine Einladung verbrachten 50 politisch interessierte Bürgerinnen und Bürger aus meinem Wahlkreis drei spannende Tage in Berlin. Neben einem Auftaktgespräch mit mir im Bundestag, verfolgte die Gruppe eine Plenardebatte, besuchte u.a. die Gedenkstätte Berliner Mauer und informierte sich im Bundesfamilienministerin über die Aufgaben des Ministeriums und meine Arbeit als Parlamentarische Staatssekretärin. Danke für den Besuch und Ihr Interesse! 😀

Foto: Bundesregierung / Volker Schneider

Nochmals vielen Dank für die herrliche Berlinreise. An dieser Reise war alles hervorragend. Die Hin- und Rückfahrt war gut organisiert, die Unterbringung im Hotel war Top, das Essen super und die Betreuung bei allen Unternehmungen noch besser. Ich konnte viele und gute Gespräche führen. Schwerpunkt war natürlich Politik und Geschichte, aber nie Parteipolitik. Auch das gute Wetter hat zum Gelingen des Berlinaufenthaltes beigetragen. Alle Teilnehmer, wirklich alle, waren begeistert. Es gab keine Langeweile, wir waren ständig unterwegs und das war gut so. Natürlich wurden wir auch bei den Besichtigungen an die dunklen Zeiten in Deutschland erinnert. Wir haben ein Zwangsarbeiter-Lager besichtigt und erfahren müssen, wie die Zwangsarbeiter dort leben mussten oder verstorben sind.

Manfred Bojahr

Sonntagswanderer vom Kneipp-Garbsen auf Tour im Ith

Das ist der 22 km lange Ith, der längste Klippenzug Niedersachsens. Auf einem 16-km-Rundweg leitete der Kneipp-Wanderführer uns über den Ithkopf bei Coppenbrügge auf sanften Anstiegen zum Kammweg.
Ein schmaler, steiniger Waldpfad führte uns durch den naturbelassenen Buchenwald bis zum Ithturm (439 m). Von oben bestaunten wir bei klarer Sicht das weite Wesertal bis Grohnde und den Südteil des Süntels. Dazwischen war Hameln zu erahnen.
Wir trauten unseren Augen nicht, vom Mönchstein herunter kam uns eine Ziege entgegen. Sie war zahm und begleitete uns über die Bessinger Klippen bis zu den freistehenden Felsformationen „Adam und Eva“.

Noch einmal genossen wir den sonnendurchfluteten Naturwald und dann hieß es Obacht geben, denn das letzte Stück ging steil runter über Felsen, vermooste Stufen und umgestürzte Bäume. Das war anstrengend, aber trainierte Kneipp-Wanderer schaffen das.
Ein abenteuerlicher Sonntag endete in einem urigen Cafe, wo wir noch einmal unsere Tour Revue passieren ließen.

Silvia Münkel

Aufnahmeantrag

Hiermit beantrage/n ich/wir eine Mitgliedschaft im

Kneipp-Verein ....Garbsen.....

ab ..... zum Mitgliedsbetrag (Mindestmitgliedschaft 1 Jahr) von:

☐ Einzelperson € 48,- pro Jahr ☐ Familie € 36,- pro Jahr ☐ Fördermitglied € ..... pro Jahr

☐ Jugend € ..... pro Jahr ☐ Kind € ..... pro Jahr ☐ Einrichtung/Betrieb € ..... pro Jahr

.....
Name der Einrichtung/des Betriebs

....
Nachname Vorname geb. am

....
ggf. Partner/-in Nachname Vorname geb. am

....
Straße PLZ Ort

....
Telefonnummer (freiwillige Angabe) E-Mail-Adresse (freiwillige Angabe)

Kinder unter 18 Jahren können beitragsfrei in die Familienmitgliedschaft aufgenommen werden:

....
ggf. Kind Nachname Vorname geb. am

....
ggf. Kind Nachname Vorname geb. am

....
ggf. Kind Nachname Vorname geb. am

Mit meiner/unserer Mitgliedschaft erkenne/n ich/wir die Satzung des Kneipp-Vereins und die Satzung des Kneipp-Bund e.V. (einzusehen unter https://www.kneippbund.de/wer-wir-sind/satzung-organigramm/) in der jeweils gültigen Fassung an. Der Bezug der Zeitschrift „Kneipp-Journal" ist in der Mitgliedschaft enthalten.

Ich/Wir bin/sind damit einverstanden, dass die personenbezogenen Daten unter Beachtung der Datenschutzgesetze gespeichert und verarbeitet werden. Die Nutzung erfolgt ausschließlich für satzungsgemäße Zwecke des Kneipp-Vereins und des Kneipp-Bund e.V. mit seinen Untergliederungen. Eine Weitergabe der Daten an Dritte z.B. für Werbezwecke findet nicht statt.

Ich/Wir bestätige/n, dass ich/wir die Informationen des Kneipp-Vereins zum Umgang mit den Daten gemäß Art.13 DS-GVO erhalten habe/n.

☐ Ich/Wir willige/n ein, dass die freiwillig angegebenen Daten zu den vorgesehenen Zwecken verarbeitet werden dürfen. Diese Einwilligung kann/können ich/wir jederzeit ganz oder teilweise mit Wirkung für die Zukunft durch eine Anzeige an den Kneipp-Verein und den Kneipp-Bund e.V. widerrufen (es genügt jeweils eine E-Mail).

....
Ort Datum Unterschrift (bei Minderjährigen gesetzl. Vertreter)

....
Ort Datum ggf. Unterschrift Partner/-in

Auszufüllen vom Kneipp-Verein:
Lieferung des **Kneipp-Journals** per ☐ Einzelversand ☐ Frachtversand

DS-F3 V2018-06-15

Verein Kneipp aktiv & gesund

SEPA-Lastschriftmandat

Name des Zahlungsempfängers:

.....

Name des Kneipp-Vereins

Anschrift des Zahlungsempfängers:

.....

Straße und Hausnummer des Kneipp-Vereins

.....

PLZ und Ort des Kneipp-Vereins

Gläubiger-Identifikationsnummer: .....

Mandatsreferenz: .....

für Mitgliedschaft von: .....

Name des Mitglieds bzw. Hauptmitglieds

SEPA-Lastschriftmandat:

Ich/Wir ermächtige/n den oben genannten Zahlungsempfänger, Zahlungen von meinem/unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise/n ich/wir mein/unser Kreditinstitut an, die vom oben genannten Zahlungsempfänger auf mein/unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

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.

Zahlungsart: ☐ Wiederkehrende Zahlung ☐ Einmalige Zahlung

Name des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber/-in):

.....

Name des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber/-in)

Bankverbindung des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber/-in):

IBAN ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐

BIC ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

(Angabe des BIC kann entfallen, wenn die IBAN mit DE beginnt)

....

Ort Datum (TT.MM.JJJJ)

.....

Unterschrift/en des/der Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber/-in)

DS-F4 V2018-6-15

Kneipp-Bund e.V. – 15/06/2018

Kneipp-Kontakt

Der Vorstand

- 1. Vorsitzender: **Dieter Roggenkamp** (4. v. l.)
  Tel: 05131 476017; eMail: info@kneipp-garbsen.de
- 2. Vorsitzender: **Franz Genegel** (7. v. l.)
  Tel: 05137 71964; eMail: franz.genegel@arcor.de; Fax: 05137 124332
- Schatzmeisterin: **Astrid Gehrke** (8. v. l.)
  Tel: 05131 456883; eMail: astrid.gehrke@t-online.de; Fax: 05131 456882
- Schriftführer: **Lutz Lange** (1. v. l.)
  Tel: 05131 5029020; eMail: lutz.lange@kneipp-garbsen.de; Fax: 05131 5028014
- Beisitzer: **Hans-Gert Kalt** (9. v. l.)
  Tel: 05131 92914
- Beisitzerin: **Peggy Ahlborn** (6. v. l.)
  Tel: 05137 818852; eMail: peggy.ahlborn@kneipp-garbsen.de
- Beisitzerin: **Helga Ebner** (2. v. l.)
  Tel: 05131 8493
- Pressewart: **Silvia Münkel** (5. v. l.)
  Tel: 05131 54372; eMail: silvia.muenkel@kneipp-garbsen.de
- Redakteurin: **Manuela Lange** (3. 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

Redaktion
Verantwortlich für Inhalt und Gestaltung: Lutz und Manuela Lange
Berichte/Bilder/Beiträge: Lutz Lange, Dieter Roggenkamp, Silvia Münkel, Ingrid Schmidt
Korrektur: Jürgen Wasmuth

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

Redaktionsschluss für die nächste Mitgliederinfo: 18.02.2019

Webeite: 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 5% Rabatt auf 5er- und 10er-Karten.

Der Kneipp-Treff im Kohake-Center ist jeden 2. 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 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, Nordic Walking, 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)

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

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