Verein Kneipp aktiv & gesund

Garbsen e. V.

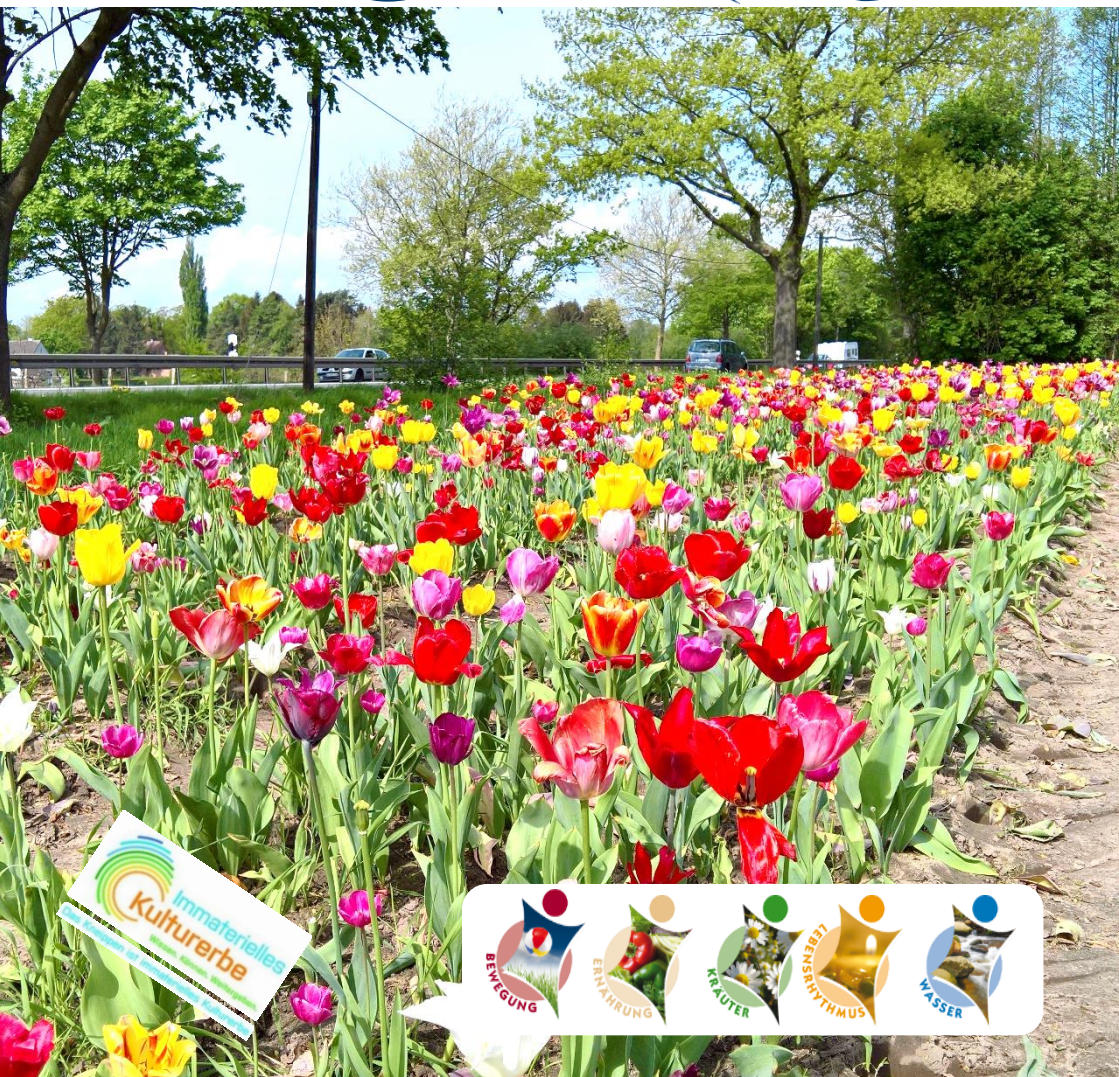
Mitglied im Kneipp-Bund
Bundesverband für Gesundheitsförderung

Apr/Mai/Jun

2019

Mitgliederinformation

KieQitz



Inhaltsverzeichnis

Grußwort des Vorsitzenden 3
Neuigkeiten 4
Wir begrüßen neue Mitglieder 6
Regelmäßige Veranstaltungen im Kneipp-Treff 6
Weitere regelmäßige Veranstaltungen 7
Sonstige Veranstaltungen 7
Anmeldepflichtige Kurse 10
Wanderungen „Die Leineschwalben“ 12
Radtouren 13
KNEIPP-Garbsen wählt neuen Vorstand 15
Besuch des Weihnachtsmarktes in Goslar 16
Kneippianer blicken hinter die Kulissen 17
Kneipp-Kontakt 21
Wichtige Informationen für Mitglieder 22

Grußwort des Vorsitzenden

Liebe Kneippianerin, lieber Kneippianer!

Auch wenn der Winter noch nicht vergangen ist, stellt unser Kiebitz uns das Frühlingsprogramm vor und im neuen Stadtplan unserer Stadt ist die „Kneippsche Gesundheitsanlage“ eingezeichnet und ruft alle in die Frischluftsaison...
Die zünftige Eröffnung am Sonnabend, 4. Mai ab 12 Uhr ist dazu die 13te und es haben sich einige Pflegerinnen und Pfleger gefunden, aber es könnten/sollten ruhig noch mehr sein.
Die Stadt Garbsen will übrigens ab diesem Jahr die Kosten für das DIXI WC übernehmen und entlastet damit unseren Haushalt. Dankeschön!
Den Geburtstag von Sebastian Kneipp wollen wir vierzehn Tage später am 19. Mai auch öffentlich machen und feiern.
Ein weiterer Höhepunkt ist das „Fest der Vereine“ am Sonntag, 16. Juni von 10-17 Uhr auf dem Rathausplatz. Vorbeischauen und Mitmachen ist Pflicht für alle im Kneipp Verein!
Auf jeden Fall gibt es wieder viel für uns zu tun, aber auch viel von uns zu hören!

Auf denn!
Dein
Dieter Roggenkamp

Die nächsten Termine unserer
Vorstandssitzungen
im Kneipp-Treff:

Dienstag, 12.03. 18:00 Uhr
Dienstag, 07.05. 18:00 Uhr
Dienstag, 04.06. 18:00 Uhr

Gäste sind immer herzlich willkommen und werden gern gehört!

Neuigkeiten

- **Neuer Vorstand 1:** Peggy Ahlborn ist neue 2. Vorsitzende und trägt Verantwortung für die Kurse und natürlich die Arbeit als 2. Vorsitzende.

- **Neuer Vorstand 2:** Rüdiger Kleinowski verantwortet ab sofort unsere Öffentlichkeitsarbeit und hält die Verbindung zur Presse. Er kümmert sich um unsere Darstellung in den Medien.

- **Neuer Vorstand 3:** Marianne Bockhorst übernimmt die Aufgabe als Schatzmeisterin. Für diese Aufgabe steht ihr Conny Wolpers als externe Buchhalterin zur Seite.

- **Der Kneipp-Treff** ist ab sofort jeden zweiten Montag (ungerade Wochen) von 15:00 bis 17:00 Uhr durch Marianne (Schatzmeisterin) besetzt.
  Bitte richtet Eure Informationen oder Anfragen zu Buchungsvorgängen ab sofort nur an Marianne zu den Sprechzeiten im Kneipp-Treff, über die eMail-Adresse mk.bockhorst@t-online.de, Telefon 05137 9834484 oder über den neu eingerichteten Briefkasten im Kneipptreff!

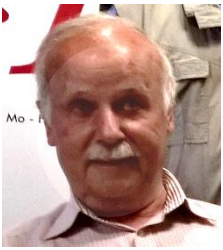
  Der Kiebitz gratuliert den neuen Vorstandsmitgliedern und wünscht viel Erfolg für die neuen Aufgaben! Gleichzeitig danken wir den ausgeschiedenen Vorstandsmitgliedern **Franz Genegel** und **Astrid Gehrke** für ihre großartige Arbeit. Franz und Astrid bleiben dem Verein treu, kümmern sich aber schwerpunktmäßig um andere Aufgaben außerhalb des Vereins.

- **Neues Kursangebot mit neuer Kursleiterin:** Die Mittwochskurse wurden wieder neu besetzt mit Anna Shirikova. Vielen Dank und viel Erfolg!

- **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

- **Einladung zum Stadtradeln vom 19.05. bis zum 08.06.2019:** Alle Kneippianer, Verwandte, Bekannte und Freunde sind zum Stadtradeln 2019 eingeladen. Die Eröffnungsfahrt startet am 19.05.2019 um 10:00 Uhr auf dem Rathausplatz in



Garbsen. Von hier geht die geführte Sternfahrt gemeinsam mit mehreren Vereinen nach Hannover. Die Streckebeträgt ca. 45 km. Ihr müsst wissen, dass jede Fahrt in dieser Zeit für den Verein zählt, jede Privatfahrt zum Arzt, zum Einkauf, zur Arbeit oder zum Spaß.
Radler aus dem Kneippverein bieten fast täglich geführte Radtouren an. Treffpunkt zu diesen Tagestouren (50-60 km) ist die IGS Garbsen, Meyenfelder Straße jeweils 10:00 Uhr. Wir fahren mit guter Laune und angenehmen Gesprächen dahin und genießen die erwachende Natur. Die jeweils folgenden Termine, Fahrstrecken und Treffpunkte werden jeweils nach Ende der vorherigen Fahrt neu abgesprochen.
Formulare für die Anrechnung der privat durchgeführten Fahrten gibt es im Kneipp-Treff und bei allen Radwanderführern. Die ausgefüllten Formulare sind spätestens eine Woche nach den Radtouren auch dort wieder abzugeben, oder direkt bei Manfred Bojahr, Theodor-Lessing-Ring 6a in Garbsen.
Fragen zum Stadtradeln werden gern beantwortet unter Tel.Nr. 05131 1551 oder mail : manfred.bojahr@htp-tel.de.

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

Hannelore Tönnies, Ricarda Horeis

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. Wenn Ihr Fragen, Wünsche oder Vorschläge habt, gebt sie uns, an jedes Vorstandsmitglied, weiter.

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)

Sprechstunde Schatzmeister **montags** 15:00 – 17:00 Uhr
Marianne Bockhorst (in den ungeraden 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 geraden Wochen)

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: 25.04./23.05./20.06.2019

Boulespielen
Die Bouleanlage steht allen Mitgliedern jederzeit zur freien Verfügung.

Sonstige Veranstaltungen

Spaziergänge mit Helga Ebner, Elisabeth Welzel und Ingrid Gerberding

- **01.04.2019 14:00 Uhr Parkplatz Rathaus Süd**
  Um den Berenbosteler See zu Bäckerei Raute
- **15.04.2019 14:00 Uhr Parkplatz Rathaus Süd**
  Durch den Stadtpark Garbsen
- **29.04.2019 14:00 Uhr ÜSTRA-Endpunkt Planetencenter**
  Stöckener Friedhof
- **13.05.2019 14:00 Uhr Parkplatz Rathaus Süd**
  Gemeinsame Fahrt nach Steinhude
- **27.05.2019 14:00 Uhr ÜSTRA-Endpunkt Planetencenter**
  Berggarten
- **24.06.2019 14:00 Uhr Parkplatz Rathaus Süd**
  Stadtpark Garbsen

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

23.03.2019 14:00 Frühlingskaffee 4,50 €
Selbstgebackener Kuchen und Torten, Kaffee und Tee
Anmeldung bis 17.03.2019 bei Helga oder im Treff, Gäste sind willkommen

24.03., 06.04. und 14.04.2019 jeweils 08:00 Uhr Frühlingsspaziergang
Wir starten jeweils um 8.00 Uhr an der Grundschule in Marienwerder, gehen in den Hinüberschen Garten, zum Teil am Leineufer entlang, in das Quandelholz mit seinem beeindruckenden Baumbestand und lauschen jeweils den - hoffentlich noch zahlreichen - Vogelstimmen, stellen fest, um welche Art aus der Vogelfamilie es sich handelt und erfahren einiges über deren Verhaltens- und Lebensgewohnheiten.
Da gleichzeitig Frühblüher wie Lerchensporn, Scharbockskraut, Buschwindröschen und evtl. Knoblauchrauke sich zeigen werden und die ersten grünen Sprossen und Blätter das

Winterbild des Waldes verschönern, wird dieser Spaziergang - wenn das Wetter es zulässt - zu einem erwartungsvollen Auftakt in die zu kommende Jahreszeit. Ein Gang geht zusätzlich durch die Feldmark, um Bodenbrüter wie Lerche, Goldammer und Dorngrasmücke zu erleben.
Anmeldung ist aus Teilnehmerzahlgründen unbedingt erforderlich.
Tel. 05137/78353, eMail: juergen.wasmuth@htp-tel.de .

31.03.2019 11:00 Qi Gong-Spaziergang mit Peggy Ahlborn
Treffpunkt am Wassertretbecken

09.04.2019 15:00 Uhr Hilfsmittel aus erster Hand – Seniorenberaterin der Stadt Garbsen, Frau Heike Müller-Schulz und Fa. Teraske beraten im Kneipp-Treff

13.04.2019 14:00 Uhr Osterkaffee 5,- €
Selbstgebackener Kuchen und Torten, Kaffee und Tee
Anmeldung bis 06.04.2019 bei Helga oder im Treff, Gäste sind willkommen

04.05.2019 12:00 Uhr Eröffnung der Wassertretanlage
Es gibt wieder Würstchen, Kartoffelsalat, Kaffee und Kuchen sowie verschiedene Kaltgetränke, gutes Wetter ist bestellt, gute Laune wird von Mitgliedern und Gästen mitgebracht

19.05.2019 11:00 Qi Gong-Spaziergang anlässlich des Kneipp-Geburtstagswochenendes
mit dem gewohnten Treffpunkt am Wassertretbecken

16.06.2019 11:00 Fest der Vereine der Stadt Garbsen
auf dem Rathausplatz, der Kneipp-Verein ist mit einem Stand vertreten, es gibt Beratungsgespräche und Mitmach-Angebote

Neuer Vortrag Thema: Komplementäre Onkologie am 21.06.2019 um 17 Uhr bis ca.19.30 Uhr im Kneipptreff mit Heilpraktiker Kerstin und Thorsten Dinse, Kosten 4€ inkl. Getränke.
Inhalt: Was kann diese Therapie und was nicht? Aufklärung zu falscher Hoffnung und Missverständnissen zwischen Patienten, Onkologe und Heilpraktiker. Wie kann die Zusammenarbeit zwischen der Schulmedizin und der Naturheilkunde ablaufen? Warum gehört beides eigentlich oft zusammen?
Wodurch/wie kann Krebs entstehen? Möglichkeiten und Therapieformen in der Naturheilkunde. Vor-/Nachteile und Informationen zu vielen Therapien wie z.B. Artesunate-Infusion, Vitamin-C-Hochdosis, Organotherapeutika, Curcumin oder auch Selen, Beta-Glucane, Vitamin D3 und Kombinationstherapien. Welche Begleittherapien sind außerdem sinnvoll? Und vieles mehr…
Anmeldung unter Peggy Ahlborn: 05137-818852

29.06.2019 10:00-13:00 Uhr Erlebnistag mit dem Kindergarten Nelkenstr.
im Stadtpark, Spiel und Spaß für Groß und Klein, Kindergartenkinder, Eltern Großeltern und Mitgliedern des Kneippvereins
mit frisch gebackenen Waffeln, Kuchen, Kaffee und Tee

02.08.2019 Boule - Turnier bei der Kneipp Ferienaktion 2019
Treffpunkt bei der diesjährigen Kinderferienaktion ist wieder der Stadtpark Garbsen.
Der Kneipp-Verein veranstaltet am 02.08.2019 unter Leitung von Peggy Ahlborn ein kleines Boule-Turnier für Kinder im Alter von 8 – 12 Jahren. (gern mit Eltern)
Um 15 Uhr treffen sich die Teilnehmer an der Wassertretanlage und starten den Nachmittag mit Wassertreten ganz im Sinne von Kneipp. Mit kleinen sportlichen Aufwärmübungen startet dann das Boule-Turnier. In Mannschaften wird um den Sieg geboult. Abgerundet wird der Nachmittag durch andere verschiedene kleine Sportspiele, einem Armbad nach Kneipp und dem Grillen. Natürlich sind Eltern auch herzlich eingeladen. Die Kosten betragen 5€ pro Kind, mitzubringen sind eine Picknickdecke und ein Getränk. Anmeldung erfolgt direkt bei der Stadt Garbsen im Online-Portal.

DCD Dick's Computer Dienst

- Beratung, Planung und Integration von Hard- und Software
- Netzwerkadministration
- Telekommunikation
- IT-Sicherheit
- Strategische Partnerschaften

Ihr Systemhaus für Hard- und Software
Kampweg 12
30823 Garbsen

Telefon: 05137 98350-0

Besuchen sie uns unter www.dcd.de

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	1120	29.04.- 01.06.2019	9	45,00 € (53,00 €)
Wirbelsäulengymnastik Kathrin Jankowski-Heinze	montags 20:00-21:00 Uhr GS Saturnring	1220	29.04.- 01.06.2019	9	45,00 € (53,00 €)
Funktionsgymnastik Sandra Keshavarzi	dienstags 13:30-14:30 Uhr PTZ Garbsen	1320	02.04.- 02.07.2019	14	70,00 € (84,00 €)
Funktionsgymnastik Sandra Keshavarzi	dienstags 13:30-14:30 Uhr PTZ Garbsen	1330	10.09.- 26.11.2019	12	60,00 € (72,00 €)
Funktionsgymnastik leicht Anna Shirikova	mittwochs 18:00-19:00 Uhr GS Havelse	1420	24.04.- 17.07.2019	10	50,00 € (60,00 €)
Funktionsgymnastik power Anna Shirikova	mittwochs 19:00-20:00 Uhr GS Havelse	1520	24.04.- 17.07.2019	10	50,00 € (60,00 €)
Yoga 50+ Kristine Genegel	montags 18:00-19:00 Uhr Kneipp-Treff	2230	08.07.- 09.09.2019	10	50,00 € (60,00 €)
Yoga 50+ Kristine Genegel	montags 18:00-19:00 Uhr Kneipp-Treff	2240	23.09.- 02.12.2019*	9	44,00 € (54,00 €)
Ganzheitliche Entspannung Peggy Ahlborn	donnerstags 10:00-11:00 Uhr Kneipp-Treff	2320	25.04.- 27.06.2019	9	45,00 € (54,00 €)
Qigong Peggy Ahlborn	donnerstags 18:00-19:00 Uhr Kneipp-Treff	2420	25.04.- 27.06.2019	9	45,00 € (54,00 €)
Yoga Nadine Noah	mittwochs 18:00-19:15 Kita, Jahnstr.	2520	24.04.- 19.06.2019	8	48,00 € (60,00 €)
Yoga Nadine Noah	mittwochs 19:45-21:00 Kita, Jahnstr.	2620	24.04.- 19.06.2019	8	48,00 € (60,00 €)
Yoga Nadine Noah	donnerstags 17:00-18:15 Kita, Jahnstr.	2720	25.04.- 20.06.2019	8	48,00 € (60,00 €)
Yoga Nadine Noah	donnerstags 19:00-20:15 Kita, Jahnstr.	2820	25.04.- 20.06.2019	8	48,00 € (60,00 €)

Kurs Leitung	Zeit Ort	Kurs- Nr.	Termine	UE[1)]	Kosten[2)]
Faszienkurs Peggy Ahlborn	donnerstags 19:15-20:15 Kneipp-Treff	3120	25.04.- 27.06.2019	9	45,00 € (54,00 €)
Wassergymnastik Peter Lindemann	dienstags 13:45-14:30 Lernschwimmbecken GS Osterberg	4120	30.04.- 02.07.2019	9	63,00 € (72,00 €)
Wassergymnastik Peter Lindemann	dienstags 13:45-14:30 Lernschwimmbecken GS Osterberg	4130	20.08.- 01.10.2019	7	49,00 € (56,00 €)
Wassergymnastik Peter Lindemann	dienstags 13:45-14:30 Lernschwimmbecken GS Osterberg	4140	22.10.- 17.12.2019	9	63,00 € (72,00 €)
Wassergymnastik Peter Lindemann	donnerstags 14:00-14:45 Lernschwimmbecken GS Osterberg	4220	25.04.- 27.06.2019	9	63,00 € (72,00 €)
Wassergymnastik Peter Lindemann	donnerstags 14:00-14:45 Lernschwimmbecken GS Osterberg	4230	15.08.- 26.09.2019	7	49,00 € (56,00 €)
Wassergymnastik Peter Lindemann	donnerstags 14:00-14:45 Lernschwimmbecken GS Osterberg	4240	24.10.- 19.12.2019	8	56,00 € (64,00 €)
Gedächtnistraining Detlev Rogalla	mittwochs 10:00-11:00 Kneipp-Treff	5220	03.04.- 19.06.2019	10	50,00 € (60,00 €)

***Kurse 2220 und 2240: nicht am 30.05., 07.10. und 14.10.2019**
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.
Kurse müssen nach Anmeldung vollständig bezahlt werden, auch wenn Teilnehmer einzelne Termine nicht wahrnehmen können.
Anmeldungen für alle Kurse bei den jeweiligen Übungsleitern oder bei Peggy Ahlborn.
Tel: 05137 818852; eMail: peggy.ahlborn@kneipp-garbsen.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
07.04.2019 10:00	ÜSTRA Endpunkt Planetencenter	vom Aegi zum Maschsee, über Döhrener Turm, Bischofshol, Kantplatz zum Lister Platz (14 km)	Manfred Windt	Ticket Zone 2
10.04.2019 13:00	Rathaus Parkplatz Süd	vom DRK-Heim durch die Garbsener Schweiz zum MLK und zurück (8 km)	Manfred Windt	1,- €
14.04.2019 10:00	ÜSTRA Endpunkt Planetencenter	von Mardorf um das Mardorfer Riethe und zurück (15 km)	Hardy Wunder	3,50 €
21.04.2019	keine Wanderung			
24.04.2019 13:00	ÜSTRA Endpunkt Planetencenter	vom Döhrener Turm durch die Leinemasch zum Café „K“ (8 km)	Manfred Windt	Ticket Zone 2
28.04.2019 10:00	ÜSTRA Endpunkt Planetencenter	von Dudensen durch das Dudenser Moor und zurück (15 km)	Hardy Wunder	3,- €
05.05.2019 10:00	ÜSTRA Endpunkt Planetencenter	Bergwanderung, ggf. Wanderstöcke erforderlich (15 km)	Silvia Münkel	6,- €
08.05.2019 13:00	Rathaus Parkplatz Süd	von Cafèstube Idensen zum MLK und zurück (8 km)	Manfred Windt	3,- €
12.05.2019 10:00	ÜSTRA Endpunkt Planetencenter	vom Kantplatz über Kirchröder Turm, Hermann-Löns-Park zum MLK zum Schiff „Prinz Adalbert“ (14 km)	Manfred Windt	Ticket Zone 2
19.05.2019 10:00	ÜSTRA Endpunkt Planetencenter	von Loccum über Münchehagen und zurück (15 km)	Hardy Wunder	4,50 €
22.05.2019 13:00	Rathaus Parkplatz Süd	von Isernhagen um den Hufeisen- und den Wietzesee (7 km)	Manfred Windt	2,50 €
26.05.2019 10:00	IGS Meyenfelder Str.	von der IGS durch die Garbsener Schweiz nach Luthe zum Storchennest (13 km)	Manfred Windt	Ticket Zone 2
02.06.2019 10:00	ÜSTRA Endpunkt Planetencenter	vom Tiergarten durch den Hermann-Löns-Park über Bischofshol zum Maschsee, zum Café Mönikes (14 km)	Manfred Windt	Ticket Zone 2

Datum Uhrzeit	Treffpunkt	Ziel	Wanderführer	Kosten-beitrag
05.06.2019 10:30	Kastanienplatz	vom Kastanienplatz zum Leinhäuser Bahnhof – Spargelessen (9 km)	Manfred Windt Anmeldung bis 27.05. Tel: 05131 95525	Ticket Zone 2
09.06.2019	keine Wanderung			
16.06.2019 10:00	ÜSTRA Endpunkt Planetencenter	auf dem Moorhennesweg von Poggenhagen über Moordorf und zurück (14 km)	Hardy Wunder	3,50 €
19.06.2019 13:00	Rathaus Parkplatz Süd	von Waldgaststätte um den Benther Berg (8 km)	Manfred Windt	2,- €
23.06.2019 10:00	IGS Meyenfelder Str.	von Kirchdorf zum Kirchdorfer See, Altwarmbüchener See und zurück (15 km)	Manfred Windt	3,- €
30.06.2019 10:00	ÜSTRA Endpunkt Planetencenter	von Wülfinghausen durch den Osterwald und zurück (14 km)	Hardy Wunder	4,50 €

Radtouren

Datum Uhrzeit	Treffpunkt	Ziel	Wanderführer
03.04.2019 13:00	IGS Meyenfelder Str.	Osterwald, Otternhagen nach Frielingen (30 km)	Kurt Zimmermann
07.04.2019 10:00	Möbel Hesse	MLK, durch die Eilenriede, Bischofshol zum Maschsee (50 km)	Edwin Münkel
14.04.2019 11:00	IGS Meyenfelder Str.	Lohnde, Riehe, Helsinghausen, nach Hohnhorst (60 km)	Manfred Bojahr
17.04.2019 13:00	Kastanienplatz	Lohnde, Wasserwerk Esloh nach Seelze (30 km)	Kurt Zimmermann
21.04.2019	keine Tour		
22.04.2019 11:00	IGS Meyenfelder Str.	„Vier Seen-Tour“, Silbersee, Hufeisensee, Wietzesee, Waldsee (50 km)	Manuela Lange
28.04.2019 10:00	Möbel Hesse	durch die Leinemasch, Laatzen, Koldingen, nach Pattensen (60 km)	Edwin Münkel
01.05.2019 13:00	Möbel Hesse	Bissendorfer Moor nach Resse zum Moorinformationszentrum, Kaffee bei Gunda (30 km)	Gunda Mesenbrink
05.05.2019 11:00	IGS Meyenfelder Str.	Almhorst, Döteberg, Northen, nach Gehrden (55 km)	Manfred Bojahr
12.05.2019	keine Tour		
15.05.2019 13:00	Möbel Hesse	Stelingen, Flughafen nach Resse (30 km)	Kurt Zimmermann

Datum Uhrzeit	Treffpunkt	Ziel	Wanderführer
19.05.2019 10:00	Rathausplatz	Eröffnungsfahrt zum Stadtradeln – siehe Neuigkeiten (50 km)	Manfred Bojahr
22.05.2019 13:00	IGS Meyenfelder Str.	Horst, SchloRi, Luthe, Café „Storchennest“ (30 km)	Manuela Lange
26.05.2019 11:00	Möbel Hesse	Flughafen, Kaltenweide, Maspe nach Bissendorf (55 km)	Manfred Bojahr
29.05.2019 13:00	IGS Meyenfelder Str.	SchloRi, Bordenau, Otternhagen nach Luthe (30 km)	Kurt Zimmermann
02.06.2019 10:00	IGS Meyenfelder Str.	nach Bordenau, Poggenhagen, durchs Wunstorfer Moor nach Mardorf (60 km)	Edwin Münkel
05.06.2019 13:00	Möbel Hesse	Hainholz, Burg, Herrenhausen, Linden zum Café „K“ (30 km)	Manuela Lange
08.06.2019 11:00	Möbel Hesse	nach Fuhrberg zum Spargelessen, Schwarze Heide, Flughafen – Ende des Stadtradelns (62 km)	Manfred Bojahr
09.06.2019	keine Tour		
12.06.2019 13:00	Möbel Hesse	Stelingen, Krähenwinkel zum Waldsee (35 km)	Kurt Zimmermann
16.06.2019 10:00	IGS Meyenfelder Str.	nach Vornhagen, von Haste nach Seelze mit DB – Ticket Zone 2 (60 km)	Waltraud Loos
23.06.2019 11:00	IGS Meyenfelder Str.	Lohnde, Almhorst, Degersen nach Wennigsen (60 km)	Manfred Bojahr
26.06.2019 13:00	Möbel Hesse	nach Hannover (30 km)	Kurt Zimmermann
30.06.2019 11:00	IGS Meyenfelder Str.	Horst, Luthe, Wunstorf zur Caféstube Idensen (53 km)	Manuela Lange

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 13.05.2019 15:00 Uhr im Kneipp-Treff statt.

KNEIPP-Garbsen wählt neuen Vorstand

von Rüdiger Kleinowski

Der KNEIPP-Verein Garbsen stellt die Weichen für ein erfolgreiches Jahr 2019.
Mit neugewähltem Vorstand und Ideen geht der Kneipp-Verein Garbsen in die neue Saison. Der Kneipp-Treff im KOHAKE-Zentrum war gut gefüllt als der 1.Vorsitzende Dieter Roggenkamp die anwesenden Mitglieder und die Beauftragte des Landesverbandes Frau Gehrmann begrüßte.
Ein Dank ging ebenso an die Arbeit der Kitas, die von Gert Kalt betreut werden.

Noch einmal ließ man das vergangene Jubiläumsjahr Revue passieren und wies auf die zahlreichen Aktivitäten und Kurse für Kneipp- Mitglieder hin.
Das Angebot des Garbsener Vereins reicht von Nordic Walking über Yoga und Qigong bis hin zu etlichen Wanderangeboten auch per Rad. Immer beliebter und gut besucht sind die Tagesausflüge und Reisen.
Mit geringen Mitglieds-Beiträgen wird den Mitgliedern ein tolles Angebot für gemeinsame und gesunde Lebensweise geboten.
Auf der Jahres-Hauptversammlung wurde der Vorstand neu gewählt. Dank wurde den Wanderführern und Spartenleitern ausgesprochen, langjährige Mitglieder erhielten eine Urkunde und ein kleines Präsent.
Neu im Kneipp-Team ist Rüdiger Kleinowski für den Bereich Presse- und Öffentlichkeitsarbeit.
Ferner wurden Aufgaben und Einsätze des Kneipp Vereins angesprochen. Hierfür werden immer wieder Mitglieder gesucht, die bei diesen Aufgaben mithelfen, damit der Kneipp-Verein Garbsen auch in Zukunft weiter gut aufgestellt ist.

Besuch des Weihnachtsmarktes in Goslar

von Ingrid Schmidt

Bei sonnigem Winterwetter starteten 40 Kneippianer am Dienstag, 04. Dezember 2018, zu einem Besuch des überregional bekannten Weihnachtsmarktes in Goslar.
Bedingt durch Gleisarbeiten der Deutschen Bahn zwischen Hannover und Hildesheim wurde Goslar später als vorgesehen erreicht. So konnte man sich erst einmal auf dem Weihnachtsmarkt umsehen, eine Stunde später begann die 2stündige Sightseeing-Tour durch Goslars Altstadt auf dem Marktplatz. In zwei Gruppen mit sehr kompetenten Stadtführern stellten diese ihre mittelalterliche Stadt, die UNESCO-Kulturstätte ist, interessant und unterhaltsam dar.
Neben dem historischen Rathaus und der Kaiserworth, dem früheren Gildehaus der Tuchhändler, erweckte das Glockenspiel mit Figurenumlauf das Interesse der Reisegruppe. Bunte Figuren erzählen zur Melodie des Steigerliedes die Geschichte des Bergbaus und der Stadt.

Beeindruckend war die zwischen 1040 und 1050 unter Heinrich III. erbaute Kaiserpfalz mit Wandmalereien des Historienmalers Hermann Wislicenus und einer Ausstellung zur Geschichte des Wanderkaisertums.

Zum Abschluss der Stadtführung trafen sich die beiden Garbsener Gruppen zu einem Glühweinumtrunk im stimmungsvollen Weihnachtswald. Der Glühweinbecher durfte als Erinnerung mitgenommen werden. Auf der Rückfahrt waren sich die Teilnehmer einig, der Besuch in Goslar war eine Einstimmung auf die Adventszeit.

Kneippianer blicken hinter die Kulissen

von Ingrid Schmidt

Am 05. Februar 2019 konnten einige Kneipp-Mitglieder einen Einblick hinter die Kulissen des Schauspielhauses Hannover werfen.

Die Führung begann im schönsten Treppenhaus der Stadt, der Cumberland-Galerie, mit seiner dreiläufigen Treppe, geprägt durch gusseiserne Stützen und Geländer.
Im Schauspielhaus werden täglich 5 Bühnen bespielt mit 28 festangestellten Schauspielern. Interessant war auch das Bühnenbild auf der Probebühne für das Stück: „Dylan – Ein Soundtrack“ sowie die Maskenabteilung mit den vielen Schminkutensilien sowie die Garderobe.
Die BesucherInnen erfuhren auch einiges zur Geschichte des Hauses und die Abläufe im Haus und auf der Bühne. Mit einem erweiterten Horizont ging es dann wieder in die reale Welt.
Weitere interessante Unternehmungen sind für 2019 geplant.

Verein Kneipp aktiv & gesund

Aufnahmeantrag

Hiermit beantrage/n ich/wir eine Mitgliedschaft im

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

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

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

Kneipp-Bund e.V. – 15/06/2018

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** (7. v. l.)
  Tel: 05131 476017; eMail: info@kneipp-garbsen.de
- 2. Vorsitzende: **Peggy Ahlborn** (2. v. l.)
  Tel: 05137 818852; eMail: peggy.ahlborn@kneipp-garbsen.de
- Schatzmeisterin: **Marianne Bockhorst** (6. v. l.)
  Tel: 05137 9834484; eMail: mk.bockhorst@t-online.de
- Schriftführer: **Lutz Lange** (9. v. l.)
  Tel: 05131 5029020; eMail: lutz.lange@kneipp-garbsen.de
- Beisitzer (Kindergärten): **Hans-Gert Kalt** (5. v. l.)
  Tel: 05131 92914
- Beisitzer (Pressearbeit): **Rüdiger Kleinowski** (8. v. l.)
  Tel: 05131 476293; eMail: rk@kneipp-garbsen.de
- Beisitzerin (Kneipp-Treff): **Helga Ebner** (1. v. l.)
  Tel: 05131 8493
- Beisitzerin (Wanderungen): **Silvia Münkel** (3. v. l.)
  Tel: 05131 54372; eMail: silvia.muenkel@kneipp-garbsen.de
- Beisitzerin (Redaktion): **Manuela Lange** (4. 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: 13.05.2019

Webseite: www.kneipp-garbsen.de

Die abgebildeten Personen haben ihr Einverständnis zur Veröffentlichung hier im Heft und auf der Kneipp-Garbsen-Webseite gegeben. 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 Marianne Bockhorst bittet darum, dass alle Mitglieder stets die aktuelle Bankverbindung sofort melden, da eine Rücklastschrift viel Arbeit und Bankgebühren verursacht. Bitte eine Kopie der EC-Karte (beide Seiten) vorlegen!
Bitte informiert Marianne 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 Marianne.

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 lutz.lange@kneipp-garbsen.de

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
Medizinischer Dienst der Krankenversicherung
1.0
Pflegenote

Kostenlose Beratung unter **05131 / 706 514**

Leistlinger Str. 10 · 30826 Garbsen