Verein Kneipp aktiv & gesund

Garbsen e. V.

Mitglied im Kneipp-Bund
Bundesverband für Gesundheitsförderung

Jul/Aug/Sep
2019

Mitgliederinformation

KieQitz

BEWEGUNG · ERNÄHRUNG · KRÄUTER · LEBENSRHYTHMUS · WASSER

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

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
Vier-Seen-Tour am Ostermontag 15
Eröffnungsfeier der Wassertretanlage Saison 2019 16
Vogelexkursion durch den Hinüberschen Garten 17
Kneipp-Kontakt 21
Wichtige Informationen für Mitglieder 22

Grußwort des Vorsitzenden

Liebe Kneippianerin, lieber Kneippianer!

die jetzt 13. Wassertretsaison haben wir bei schönstem Wetter und bei Gudruns Bratwurst mit Kartoffelsalat sowie Helgas Kaffee und Kuchen satt zu Sebastian Kneipps 198. Geburtstag erlebt. Unsere Nachbarin und Mitglied Ellen Hesse kam auch vorbei und bewunderte den neuen Apfelbaum und den Rhododendron. Wir bedanken uns für ihre Spende dazu!

Die Sommersaison ist nun eröffnet und die Kneippschen Freiluftangebote am Stadtparkeingang können von uns und allen genutzt werden. Und nicht vergessen: mit dem kalten Armbad beginnen, damit der Blutdruck steigt und mit dem kalten Wassertreten aufhören, damit alles entspannt und entstaut wird!

Ich wünsche allen einen erholsamen Sommer und danke der Stadt Garbsen dafür, dass sie jetzt die mobile Toilettenanlage für uns und alle Parkbesucher bezahlt.
Dafür steht unser Wassertretbecken den kleinen Kindern auch als Ersatz für den jetzt endlich im Bau befindlichen neuen Badepark zur Verfügung.

Dein
Dieter Roggenkamp

Die nächsten Termine unserer **Vorstandssitzungen** im Kneipp-Treff:

Die Termine sind noch nicht geplant, werden aber rechtzeitig auf der Webseite bekanntgegeben.

Gäste sind immer herzlich willkommen und werden gern gehört!

Neuigkeiten

- **Berge und Wald**

Es gibt noch viel zu entdecken, das Wiehengebirge, der Vogler, Hils, Solling und der großartige Harz. Erwandert diese herrliche Natur während Ganztagstouren von mindestens 16 km mit mir. Die Termine und alles Weitere werde ich Euch ca. eine Woche zuvor telefonisch bekannt geben. Herzliche Grüße Silvia Münkel, Telefon: 0 51 31 – 5 43 72, eMail: silvia.muenkel@kneipp-garbsen.de

- **Sonnenaufgangstour mit Manuela**
  Am Samstag, den 20.07. fährt Manuela mit Euch in den Sonnenaufgang! Bitte beachtet die Abfahrtszeit. Manuela hofft auf viele Frühaufsteher.

- **Uns ist auch aufgefallen das die Info über die Erhöhung der Kursgebühren** nicht rechtzeitig an alle Mitglieder kam. Zur Jahreshauptversammlung war das noch kein Thema, und leider haben sich die letzte Vorstandssitzung dazu und der Redaktionsschluss des Kiebitz, überschnitten. Die Kurse gehören zum Zweckbetrieb des Vereins. Wir sind angehalten, unbedingt kostendeckend zu arbeiten. Hierüber berät und entscheidet der von euch gewählte Vorstand. Das gehört zu unserer Aufgabe. Müssten allerdings die Mitgliedsbeiträge erhöht werden, bedarf es natürlich einer gesonderten Versammlung und Abstimmung, bzw. Bekanntgabe. Aber das war hier nicht der Fall. Der Vorstand bittet in diesem Fall für die verspätete Mitteilung um Nachsicht. Vielen Dank!

- **Floßfahrt auf der Oker**

Am Dienstag, 03. September 2019, wollen wir zu einer erlebnisreichen Floßfahrt nach Braunschweig starten. Bei einer spannenden und kultigen Krimilesung zu Wasser rund um den historischen Stadtkern können wir in geheimnisvoller Atmosphäre die knisternde Spannung der Kriminalgeschichten „Mord auf der Oker“ erleben, die von einem Krimiautor höchstpersönlich vorgetragen werden. Wie ein Ring umschließt der Fluss Oker die Innenstadt. Bei der romantischen Floßfahrt, die 90 Minuten dauert, werden wir entdecken, wie sehenswert Braunschweig auch von der Wasserseite aus ist. Wir fahren unter mächtigen Bäumen hindurch und genießen den Anblick prächtiger Villen und verträumter Gärten. Nach der Floßfahrt, die um 13:00 Uhr en-

det, haben wir Zeit für ein Mittagessen und Gelegenheit, die Innenstadt zu erkunden. Wir treffen uns dann um 16:00 Uhr an einem zentralen Punkt, um gemeinsam zum Bahnhof zu gehen.
Abfahrt am 03.09.19
09:00 ab Garbsen, Stadtbahn Planetenring
09:55 ab Hannover
10:41 Uhr Ankunft in Braunschweig
17:20 Uhr Abfahrt Braunschweig
18:05 Uhr Ankunft Hannover
Der Preis beträgt 27,00 € incl. Nds.-Ticket und Floßfahrt.
Die Teilnehmerzahl ist auf 40 Personen begrenzt. Das Floß ist nur für uns reserviert und muss daher schon verbindlich gebucht und vorab bezahlt werden. Damit gewährleistet ist, dass der Platz auch verbindlich ist, bitte ich zusammen mit der Anmeldung um Überweisung von 27,00 Euro auf das Konto: Ingrid Schmidt, IBAN: DE92 5001 0517 5547 7659 05, Verwendungszweck: Kneippfahrt nach Braunschweig.
Bitte verbindlich bis zum 20. August 2019 anmelden bei:
Ingrid Schmidt, Tel. 05131 – 47 62 93 oder per eMail: sdti.gbs@t-online.de

- **Eine neue Trainerin stellt sich hier vor:**

Liebe Sportsfreunde!
Hiermit möchte ich mich als Ihre zukünftige Pilates-Trainerin kurz vorstellen: Ich, das ist Verena Peckmann, 87'er Baujahr, hauptberuflich in der Wissenschaftsförderung tätig, leidenschaftlich, lizensierte Pilates und Fitness-Trainerin. Meine freie Zeit widme ich seit jeher dem Sport und der Bewegung, es gibt wenig wozu man mich motivieren müsste.
Wenn Sie sich entscheiden sollten, mal eine andere Form des Trainings auszuprobieren, sich mit sich und Ihrem Körper bewusster auseinandersetzen wollen und das Training der Tiefenmuskulatur zu unterstützen, sind Sie freitags immer um 10:00 Uhr in meinem Pilates-Kurs in den Räumen des Kneippvereins herzlich Willkommen! Danach gibt es 11.15 Uhr „Strech und Relax“ um einfach vom Alltag, ohne Gedankenkreisel, sportlich Pause zu machen.
Sportliche Grüße; Namaste - Verena Peckmann

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

Beate Köhler, Anuschka Oktay, Helga Übermeier, Lutz Hundertmark, Dr. Hermann Franke, Rita Franke, Angelika Möhle, Ursula Hübner, Wolfgang Wellmann

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 / 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)

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: 18.07./15.08./12.09.2019

Boulespielen
Die Bouleanlage steht allen Mitgliedern jederzeit zur freien Verfügung.

Sonstige Veranstaltungen

Spaziergänge mit Helga Ebner, Elisabeth Welzel und Ingrid Gerberding

- **08.07.2019 14:00 Uhr Parkplatz Rathaus Süd**
  Um den Berenbosteler See zur Bäckerei Raute
- **22.07.2019 14:00 Uhr Parkplatz Rathaus Süd**
  Gemeinsame Fahrt nach Steinhude und Schifffahrt auf dem Steinhuder Meer
- **05.08.2019 14:00 Uhr Parkplatz Rathaus Süd**
  Stadtpark, Wassertretanlage, bei schönem Wetter Kaffee und Kuchen an der Bouleanlage
- **19.08.2019 14:00 Uhr Parkplatz Friedhof Marienwerder**
  Spaziergang durch den Hinüberschen Garten
- **02.09.2019 14:00 Uhr Parkplatz Rathaus Süd**
  Wanderung zum Blauen See

- **16.09.2019 14:00 Uhr Parkplatz Rathaus Süd**
  Spaziergang durch den Stadtpark Garbsen
- **30.09.2019 14:00 Uhr ÜSTRA Endpunkt Planetencenter**
  Spaziergang in der Innenstadt Hannover, Sehenswürdigkeiten entlang des Roten Fadens

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

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 17:00 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 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 bei 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.

17.08.11:00 Uhr 10 jähriges Jubiläum Kneipp-Treff
Wir beginnen mit einem Glas Sekt. Es gibt Kartoffelsalat, Würstchen, Rote Grütze und Kuchen sowie Wein, Wasser, Bier, Kaffee und Tee.
Beitrag: 3,- € Anmeldung bis zum 10.08. bei Helga Ebner, Tel: 05131 / 8493 oder im Treff

Qi Gong -Spaziergänge am: 25.08. um 11 Uhr, 27.10. um 11 Uhr
Treffpunkt Wassertretanlage. Bei schönem Wetter gibt es nach dem Spaziergang natürlich noch eine Runde Wassertreten.

28.09.2019 12:00 Uhr Schließung der WTA
Es gibt, wie immer, Bratwurst mit Kartoffelsalat, selbstgebackenen Kuchen, Kaffee, Tee und Erfrischungsgetränke und schönes Wetter.

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	1130	19.08.- 30.09.2019	7	5,00 € (6,00 €)
Wirbelsäulengymnastik Kathrin Jankowski-Heinze	montags 20:00-21:00 Uhr GS Saturnring	1230	19.08.- 30.09.2019	7	5,00 € (6,00 €)
Funktionsgymnastik Sandra Keshavarzi	dienstags 13:30-14:30 Uhr PTZ Garbsen	1330	10.09.- 26.11.2019	12	5,00 € (6,00 €)
Funktionsgymnastik leicht Anna Shirikova	mittwochs 18:00-19:00 Uhr GS Havelse	1420	24.04.- 17.07.2019	10	5,00 € (6,00 €)
Präventionsgymnastik Brigitte Gareis	mittwochs 18:00-19:00 Uhr GS Havelse	1430	21.08.- 02.10.2019	7	5,00 € (6,00 €)
Präventionsgymnastik Brigitte Gareis	mittwochs 18:00-19:00 Uhr GS Havelse	1440	23.10.- 18.12.2019	9	5,00 € (6,00 €)
Yoga 55+ Brigitte Gareis	mittwochs 19:00-20:00 Uhr GS Havelse	1530	21.08.- 02.10.2019	7	5,00 € (6,00 €)
Yoga 55+ Brigitte Gareis	mittwochs 19:00-20:00 Uhr GS Havelse	1540	23.10.- 18.12.2019	9	5,00 € (6,00 €)
Yoga Kristine Genegel	montags 18:00-19:00 Uhr Kneipp-Treff	2230	08.07.- 09.09.2019	10	5,00 € (6,00 €)
Yoga Kristine Genegel	montags 18:00-19:00 Uhr Kneipp-Treff	2240	23.09.- 02.12.2019*	9	5,00 € (6,00 €)
Ganzheitliche Entspannung Peggy Ahlborn	donnerstags 10:00-11:00 Uhr Kneipp-Treff	2330	08.08.- 26.09.2019	8	5,00 € (6,00 €)
Ganzheitliche Entspannung Peggy Ahlborn	donnerstags 10:00-11:00 Uhr Kneipp-Treff	2340	17.10.- 19.12.2019	10	5,00 € (6,00 €)
Qigong Peggy Ahlborn	donnerstags 18:00-19:00 Uhr Kneipp-Treff	2430	08.08.- 26.09.2019	8	5,00 € (6,00 €)
Qigong Peggy Ahlborn	donnerstags 18:00-19:00 Uhr Kneipp-Treff	2440	17.10.- 19.12.2019	10	5,00 € (6,00 €)

Kurs Leitung	Zeit Ort	Kurs- Nr.	Termine	UE[1)]	Kosten[2)]
Tai Chi Peggy Ahlborn	donnerstags 19:15-20:15 Kneipp-Treff	3230	08.08.- 26.09.2019	8	5,00 € (6,00 €)
Tai Chi Peggy Ahlborn	donnerstags 19:15-20:15 Kneipp-Treff	3240	17.10.- 19.12.2019	10	5,00 € (6,00 €)
Pilates Verena Peckmann	freitags 10:00-11:00 Kneipp-Treff	1630	09.08.- 27.09.2019	8	5,00 € (6,00 €)
Stretch und Relax Verena Peckmann	freitags 11:15-12:15 Kneipp-Treff	1730	09.08.- 27.09.2019	8	5,00 € (6,00 €)
Wassergymnastik Peter Lindemann	dienstags 13:45-14:30 Lernschwimmbecken GS Osterberg	4130	20.08.- 01.10.2019	7	7,00 € (8,00 €)
Wassergymnastik Peter Lindemann	dienstags 13:45-14:30 Lernschwimmbecken GS Osterberg	4140	22.10.- 17.12.2019	9	7,00 € (8,00 €)
Wassergymnastik Peter Lindemann	donnerstags 14:00-14:45 Lernschwimmbecken GS Osterberg	4230	15.08.- 26.09.2019	7	7,00 € (8,00 €)
Wassergymnastik Peter Lindemann	donnerstags 14:00-14:45 Lernschwimmbecken GS Osterberg	4240	24.10.- 19.12.2019	8	7,00 € (8,00 €)
Gedächtnistraining Detlev Rogalla	mittwochs 10:00-11:00 Kneipp-Treff	5230	21.08.- 23.10.2019	10	5,00 € (6,00 €)
Gedächtnistraining Detlev Rogalla	mittwochs 10:00-11:00 Kneipp-Treff	5240	06.11.- 04.12.2019	5	5,00 € (6,00 €)

***Kurs 2240: nicht am 07. 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

Tai Chi zur Gesunderhaltung
Tai Chi kann von jedem ausgeführt werden. Es wird sehr langsam, aber auch sehr genau ausgeführt. Tai Chi ist gleichgewichtsfördernd, verbessert die Gelenkbewegungen im Allgemeinen (v.a. Knie, Schulter, Sprunggelenk). Es wird eine Verbesserung der Muskelkraft und Körperstabilität angestrebt. Regelmäßiges Üben entlastet die Wirbelsäule, erzeugt eine aufhellende Stimmung durch meditative langsame Bewegungen. Die Körperwahrnehmung wird verfeinert, eine tiefere und ruhigere Atmung ist möglich. Tai Chi dient ebenso der Sturzprophylaxe und hält somit einiges an positiven Einflüssen auf unsere allgemeine Gesundheit in jedem Alter bereit. Probiert es aus, der erste Tag eines jeden Kurses ist die Schnupperstunde. Dann könnt ihr euch entscheiden.

Bei Anmeldung bitte unbedingt die Kursnummer mit angeben!

[1]) UE = Übungseinheit
[2]) Der Preis gilt für Mitglieder, der Preis in Klammern gilt für Nichtmitglieder, jeweils pro Stunde.

Wanderungen „Die Leineschwalben“

Datum Uhrzeit	Treffpunkt	Ziel	Wanderführer	Kostenbeitrag
03.07.2019 13:00	ÜSTRA Endpunkt Planetencenter	vom Endpunkt, zum MLK, weiter durch den Marienwerder Forst, nach Seelze (8 km)	Manfred Windt	Ticket Zone 1
07.07.2019 10:00	ÜSTRA-Endpunkt Planetencenter	von Reinsdorf, durch den Bückeberg, zu den Oberkirchener Sandsteinbrüchen (15 km)	Hardy Wunder	4,50 €
14.07.2019 10:00	ÜSTRA Endpunkt Planetencenter	von Northen, über Velber Holz, um den Benther Berg (15 km)	Hardy Wunder	2,50 €
17.07.2019 13:00	ÜSTRA Endpunkt Planetencenter	von der Klappenburg, zum Schwarzen Bär zum Kaffee Mönekes (8 km)	Manfred Windt	Ticket Zone 2
21.07.2019 10:00	ÜSTRA Endpunkt Planetencenter	Saupark Springe, über Burgberg, Wolfsköpfe, zum Wiesentgehege (15 km)	Silvia Münkel	5,- €
28.07.2019 10:00	ÜSTRA Endpunkt Planetencenter	vom Aegi, Maschsee, Ricklinger Teiche, zum Laatzener Wiesendachhaus (14 km)	Manfred Windt	Ticket Zone 2
31.07.2019 13:00	Rathaus Parkplatz Süd	von Holtensen, zum Findling, weiter zum Almhorster Wald und zurück (8 km)	Manfred Windt	2,50 €
04.08.2019 08:00	ÜSTRA Endpunkt Planetencenter	von Bad Zwischenahn, um das Zwischenahner Meer, Abendessen im Spieker (12 km)	Manfred Windt	NDS-Ticket anteilig

Datum Uhrzeit	Treffpunkt	Ziel	Wanderführer	Kostenbeitrag
11.08.2019 10:00	IGS Meyenfelder Str.	Wanderung in die Südheide (8 km)	Fred Engelke	6,- €
14.08.2019 13:00	Rathaus Parkplatz Süd	von Mardorf, zum Steinhuder Meer und zurück (7 km)	Herbert Ergezinger	3,- €
18.08.2019 10:00	ÜSTRA Endpunkt Planetencenter	von Kirchdorf, durch den Deister, zum Georgsplatz und zurück (14 km)	Hardy Wunder	2,50 €
25.08.2019 10:00	ÜSTRA Endpunkt Planetencenter	vom Kantplatz, über Bischofshol, Maschsee, Ihme, Leine, zur Steintormasch (13 km)	Manfred Windt	Ticket Zone 2
28.08.2019 13:00	Rathaus Parkplatz Süd	von Wunstorf Alten's Ruh, zum Wasserwerk und zurück (7 km)	Manfred Windt	2,- €
01.09.2019 10:00	ÜSTRA Endpunkt Planetencenter	Heitlingen, Resse, Schwarzes Moor, Kananohe, Herbstmarkt Heitlinger Gut (15 km)	Silvia Münkel	1,50 €
08.09.2019 10:00	ÜSTRA Endpunkt Planetencenter	von Fuhrberg, durch das Sprillgehege, zum Würmsee, und zurück (15 km)	Hardy Wunder	3,- €
11.09.2019 13:00	Rathaus Parkplatz Süd	von Steinhude, nach Hagenburg und zurück (8 km)	Herbert Ergezinger	2,50 €
15.09.2019 10:00	ÜSTRA Endpunkt Planetencenter	von der Bergschmiede, durch den Süntel, über Eulenflucht, zum Süntelturm und Kleinsüntel zurück (15 km)	Hardy Wunder	4,50 €
22.09.2019 10:00	IGS Meyenfelder Str.	von der Kaffeestube Idensen, zum MLK, durch das Forst Hannover und zurück (13 km)	Manfred Windt	3,- €
25.09.2019 13:00	Rathaus Parkplatz Süd	vom DRK-Heim durch die Garbsener Schweiz, zum MLK und zurück (8 km)	Manfred Windt	1,- €
29.09.2019 10:00	ÜSTRA Endpunkt Planetencenter	Koldinger Teiche von Rethen durchs NSG Leineaue, bis Ruthe, Schliekum. Einkehr in Sarstedt (16 km)	Silvia Münkel	Ticket Zone 3

Radtouren

Datum Uhrzeit	Treffpunkt	Ziel	Wanderführer
07.07.2019 11:00	IGS Meyenfelder Str.	Osterwald, Otternhagen, Basse, Eilvese zum Kaffee Luise (60 km)	Manuela Lange
10.07.2019 13:00	IGS Meyenfelder Str.	Alten's Ruh über Bordenau, Poggenhagen (35 km)	Kurt Zimmermann

Datum Uhrzeit	Treffpunkt	Ziel	Wanderführer
14.07.2019 11:00	IGS Meyenfelder Str.	nach Schneeren über SchloRi, Wunstorf zurück über Neustadt (60 km)	Manfred Bojahr
20.07.2019 05:00	Möbel Hesse	Für Frühaufsteher zum Sonnenaufgang! Wir fahren Richtung Osten, beobachten den Sonnenaufgang und gehen danach Frühstücken. (30 km)	Manuela Lange
24.07.2019 13:00	Möbel Hesse	Rund um Flughafen Langenhagen (30 km)	Kurt Zimmermann
28.07.2019 11:00	Möbel Hesse	nach Pattensen über Limmer, Maschsee, Döhren, Koldingen zurück über Arnum, Hannover (60 km)	Manfred Bojahr
04.08.2019 10:00	Möbel Hesse	Brelingen, Waldkater (60 km)	Edwin Münkel
07.08.2019 13:00	Möbel Hesse	nach Seelze über Ahlem, Velber (30 km)	Kurt Zimmermann
11.08.2019 11:00	Möbel Hesse	nach Ohlendorf über Ahlem, Velber, Wettbergen zurück über Weetzen (55 km)	Manfred Bojahr
18.08.2019 10:00	IGS Meyenfelder Str.	Luthe, Wunstorf, Winzlar (62 km)	Edwin Münkel
21.08.2019 13:00	Kastanienplatz	nach Luthe über Gümmer, Dedensen (30 km)	Kurt Zimmermann
25.08.2019 11:00	IGS Meyenfelder Str.	nach Dudensen zum Backtag über Otternhagen, Wulfelade, Büren 60 km	Manfred Bojahr
01.09.2019 10:00	Möbel Hesse	MLK, Kronsberg, Laatzen, Maschsee (58 km)	Edwin Münkel
04.09.2019 13:00	keine Tour		
08.09.2019 11:00	IGS Meyenfelder Str.	nach Gehrden über Almhorst, Döteberg, Everloh, zurück über Lemmie, Degensen, Eckerde (55 km)	Manfred Bojahr
15.09.2019 11:00	Möbel Hesse	Heitlingen, Resse, Brelingen, Bissendorf (50 km)	Manuela Lange
18.09.2019 13:00	keine Tour		
22.09.2019 11:00	IGS Meyenfelder Str.	Fahrt ins Blaue (50 km)	Waltraud Loos
29.09.2019 10:00	Möbel Hesse	Otternhagen, Wunstorf, Bokeloh, MLK (60 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.

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 19.08.2019 15:00 Uhr im Kneipp-Treff statt.

Vier-Seen-Tour am Ostermontag

von Lutz Lange

Niedersachsen hat nicht unbedingt so viele Seen wie Mecklenburg-Vorpommern, schließlich gibt es nur dort die Mecklenburgische Seenplatte. Aber Niedersachsen muss sich mit seinen Seen und wunderschöner Umgebung nicht verstecken. Grund genug für Manuela, eine Vier-Seen-Tour zu erkunden und mit den Mitgliedern bei schönstem Frühlingswetter am Ostermontag durchzuführen. So fanden sich auch 14 Teilnehmer am vereinbarten Treffpunkt, IGS, Meyenfelder Str. zusammen und starteten pünktlich Richtung Kanal. Dass Lutz etwas Wichtiges vergessen hatte und noch mal nach Hause musste, tat der guten Organisation keinen Abbruch. Am Kanal, Höhe B6, trafen sich alle wieder und geschlossen radelten wir am Kanal entlang, durch den Kinderwald weiter zur Schulenburger Landstraße. Ein schöner Radweg führte uns in Langenhagen durch den Langenhagener Stadtpark fast bis zum Silbersee, des ersten Sees dieser Route. Bei dem Wetter war er bereits gut besucht, auch wenn Badende an einer Hand gezählt werden konnten. Nach der Umrundung führte die Strecke an der Wietze entlang Richtung Hufeisensee. Zwei Pausen brachten Gelegenheit, sich auszutauschen, Getränke und kleine Snacks zu sich zu nehmen und sich auf die weitere Strecke vorzubereiten. Gegen Mittag erreichten wir den Hufeisensee, bei dem eine größere Rast mit Einkehr im Biergarten Seehaus geplant war. Hier stärkten wir uns alle mit Currywurst, Pommes, Salat oder Kuchen – je nach Lust und Laune. Gute Laune ist überhaupt ein geeignetes Stichwort, um die ganze Tour mit einem Wort zu beschreiben. Nachdem Manuela zum Aufbruch rief, starteten wir alle weiter durch den Wietzepark zum Wietzesee. Im Gegensatz zum Hufeisensee, wo durchaus wieder Mutige badeten, ist der Wietzesee nicht zum Baden freigegeben, da hier große Saugbagger Kies für die Bauwirtschaft fördern. Zum Waldsee, ein sehr schön ruhig gelegener See in Krähenwinkel, ging es am Flughafen vorbei

Richtung Heimat. Bei der letzten Pause der Tour bedankte sich Manuela bei den Mitstreitern und die Teilnehmer äußerten sich ihrerseits für die tolle Streckenauswahl. Solche Touren machen Lust auf mehr und davon lebt der Kneipp-Verein.

Eröffnungsfeier der Wassertretanlage Saison 2019

von Lutz Lange

Das Wetter ist eine sehr unsichere Sache und niemand kann wirklich das Wetter über Monate vorhersagen. Wenn der Kneipp-Verein seine Planung macht, muss das aber Monate im Voraus geschehen. Darum hatten wir die Eröffnung bereits für den 04. Mai geplant. Dann war aber eben diese unsichere Wettervorhersage so schlecht, dass wir uns für eine Verschiebung entschieden und hatten Glück! Am 18.05. war das Wetter perfekt für unsere Eröffnungsfeier.

Nachdem die fleißigen Helfer um Helga, die bereits am Freitag mit den ersten Vorbereitungen begannen, alles aufgebaut hatten, Stühle, Tische, den Kuchentresen, die Grillstation aufgebaut und die Wassertretanlage vorbereitet hatten, konnte die Feier gegen 12:00 Uhr beginnen.

Bei schönstem Sonnenschein starteten wir pünktlich. Dieter Roggenkamp, unser 1. Vorsitzende, hielt eine kurze Festansprache. In der rechten Hand das Mikrophon, in der linken einen Pümpel. Damit machte er deutlich, wie wichtig eine gute und regelmäßige Pflege der Wassertretanlage ist – Dieter hatte ihn wenige Minuten zuvor benutzt. Immerhin existiert unsere WTA seit dreizehn Jahren und ist immer noch in einem Topzustand. Das ist den vielen freiwilligen ehrenamtlichen Helfern geschuldet, die Dieter in seiner Ansprache ausdrücklich würdigte und ihnen dankte. Weiterhin sprach er von einem unglücklichen Baum, der nach der Anpflanzung abknickte und vom Grünflächenamt irrtümlich entfernt wurde. Er sprach über die Familie Hesse, die dem Verein freundlicherweise einen neuen Baum sponsorte. Von der Spende konnten sogar noch zwei weitere Pflanzen beschafft werden, die während der Eröffnungsfeier eingepflanzt wurden. Natürlich vergaß Dieter nicht, an den Geburtstag von Sebastian Kneipp zu erinnern, der am 17. Mai 1821, sich also zum 198. Mal jährte.

Klar, dass Gudrun wieder mit ihrem Grill die Anwesenden mit hervorragenden Bratwürsten und Kartoffelsalat verköstigte und andere Helfer wunderbaren Kuchen gebacken hatten, der ebenfalls mit Freude angenommen wurde.

Es wurden wieder interessante Gespräche geführt, man traf sich, tauschte sich aus und freute sich auf die nächsten Ereignisse des Kneipp-Vereins. Das ist auch das, was unseren Verein ausmacht – er eint. Danke an alle Ehrenamtliche!

Vogelexkursion durch den Hinüberschen Garten

von Silvia Münkel

Kneipp-Verein Garbsen genießt die Natur und das Frühjahr. Bereits im vierten Jahr lädt unser Hobbyornithologe und Kneippianer Jürgen Wasmuth zu seiner immer beliebter werdenden Exkursion ein. Direkt am Treffpunkt an der Grundschule Marienwerder erklärt er den 15 Teilnehmern die Kohl- und Blaumeisen, die uns mit ihren Zizidäh-Rufen begleiten werden.

Gleich darauf ertönen die Neuankömmlinge Zilpzalp und Mönchsgrasmücke. Das Männchen mit seiner schwarzen Mönchskappe. Dann stürmt lautstark eine Schar tschakernder Wacholderdrosseln durch das Quantelholz. Der kleine rundliche Zaunkönig im Unterholz lässt sich davon nicht stören und trällert weithin hörbar sein Lied.

Jürgen Wasmuth beschreibt ausführlich die Lebens- und Verhaltensweisen der Vögel, zeigt Abbildungen und lässt die entsprechenden Gesänge hören. Souverän beantwortet er mehrfach Fragen der Teilnehmer und weist ganz nebenbei noch auf die Frühlingsblumen wie Lerchensporn, Buschwindröschen, Scharbockskraut und den interessanten Aronstab hin. Am Hexenturm lernen wir den Hundszahn kennen, einen tulpenähnlichen Frühblüher. Dieser Turm mit Blick auf Hannover und die vorbeiziehende Leine bildete einst mit dem Obelisken auf dem Glockenberg und dem Kloster Marienwerder eine Sichtachse in diesem englischen Garten, der 1866 von Jobst von Hinüber entworfen wurde.

Hinüber war Mitglied der Freimaurerloge Friedrich. Mehrere Tafeln mit Sinnsprüchen und Symbolen weisen noch heute darauf hin. „Eine der schönsten Gaben des Himmels ist es, ein unbeschwertes, mäßiges und ruhiges Leben führen zu können, Schatten und Licht in der Seele zu ordnen und die Schönheit der Natur anzulächeln.“
Nahe dem Teich erspäht Wasmuth eine Stockente, die ihrem Namen alle Ehre macht und auf einem Ast (Stock) in einer alten Eiche sitzt. Er zeigt uns auch einen Bussardhorst ganz oben in einer mächtigen Buche, führt uns den Ruf vor und schon bald sehen wir die Greife am Himmel kreisen. Auch ein Habicht durchstreift immer wieder elegant das Geäst des Forstes. Vom melodischen Lied des Waldlaubsängers war leider nichts zu hören. Wasmuth ließ den Gesang über seinem Tingstift erklingen, sodass wir ihn beim nächsten Spaziergang selbst erkennen können. Der besondere Ganzjahresbewohner des Parks ist der Kleiber oder Spechtmeise. Wir hörten seine verschiedenartigen Rufe. Wasmuth zeigte uns seine Höhle, bei der das Einflugloch auf seine Körpergröße passend zugeklebt war, und schon zeigte er sich kopfüber den Baumstamm hinunterlaufend. Präsent waren auch immer wieder die Bunt- und Grünspechte und die metallisch schillernden Stare. Noch auf dem Rückweg zum Parkplatz sang uns ein Rotkehlchen ihr zartes Abschiedslied. Für eine wiedermal gelungene Frühlingswanderung bedankten wir uns bei Jürgen Wasmuth mit einem donnernden Applaus.

Verein Kneipp aktiv & gesund

Aufnahmeantrag

Hiermit beantrage/n ich/wir eine Mitgliedschaft im

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

ab ..... zum Mitgliedsbeitrag (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
- 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.
Berenbosteler Str. 76
30823 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, Juli und Oktober

Redaktionsschluss für die nächste Mitgliederinfo: 19.08.2019

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 begonnene 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, Präventionsgymnastik, Tai Chi, Pilates, Stretch & Relax. 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