Verein Kneipp aktiv & gesund
Garbsen e. V.
Mitglied im Kneipp-Bund
Bundesverband für Gesundheitsförderung
Okt/Nov/Dez
2019

Mitgliederinformation

Kie6itz

Inhaltsverzeichnis

Grußwort des Vorsitzenden 3
Neuigkeiten 4
Wir begrüßen neue Mitglieder 6
Regelmäßige Veranstaltungen im Kneipp-Treff 7
Weitere regelmäßige Veranstaltungen 7
Sonstige Veranstaltungen 7
Anmeldepflichtige Kurse 9
Wanderungen „Die Leineschwalben“ 11
Besuch des Stadtfriedhofs Stöcken 12
Sonntags-Sommer-Radtour mit Kneipp-Garbsen 14
Anmeldeformular für Weihnachtsfeier: 15
Wegbeschreibung 15
Kneipp-Kontakt 21
Wichtige Informationen für Mitglieder 22

Grußwort des Vorsitzenden

Liebe Kneippianerin! Lieber Kneippianer!

Nachdem wir den zehnten Geburtstag unseres Kneipp Treffs so erfolgreich gefeiert haben, wollen wir uns bei Helga Ebner und ihren guten Geistern ganz herzlich bedanken. Die Nutzung und Programmgestaltung hat unseren Treff im Centrum Kohake zu einer wichtigen Adresse von „Kneipp“ gemacht. Auch interessierte Nicht-Mitglieder wissen: Bei Kneipp wirst Du gut beraten!

Dasselbe gilt für unser Gesundheitsangebot am Stadtparkeingang Kastendamm: Kita-Gruppen, Schulklassen, Familien mit Kindern nutzen die Wassertretanlage als Ersatz für das nichtvorhandene Freibad. Dank der täglichen Kontrolle und Pflege durch unsere freiwilligen Helfer und dem regelmäßigen Austausch des (Trink)Wassers durch das Betriebsamt der Stadt, ist es ein Vorzeigeobjekt geworden und im Garbsener Stadtplan zu finden. Danke an alle Helferinnen und Helfer.

Ab dem 19. September wird der Maschinenbau Campus eröffnet. Die Studierenden werden von uns mit einem Flyer über unser Kneippangebot am Stadtpark informiert und können eine Lücke zwischen Kitakinder und Senioren schließen. Sie werden - wie ihr auch - herzlich zum Saisonende des Wassertretens zur Teilnahme für Sonnabend, 28. September ab 11 Uhr eingeladen, um bei Getränken, Gesprächen und Kartoffelsalat mit Bratwurst dabei zu sein.

Bis denne grüßt

Dieter

Die nächsten Termine unserer Vorstandssitzungen im Kneipp-Treff:

17.09., 29.10., 19.11.2019

Gäste sind immer herzlich willkommen und werden gern gehört!

Neuigkeiten

- **Mitgliederverwaltung ab sofort durch Marianne Bockhorst**
  Marianne Bockhorst wird 14tägig in den ungeraden Kalenderwochen in der Zeit zwischen 15:00 - 18:00 Uhr die Mitgliederverwaltung durchführen. Wir danken Riane Wunder für Ihre langjährige Mitarbeit. Riane hat sich in ihrer Freizeit vorbildlich um unsere Mitglieder gekümmert und im Kneipp-Treff anfallende Büroarbeiten organisatorisch im Griff gehabt. Liebe Riane, vielen Dank dafür!

- **Mittwochsradtouren brauchen neue Führung**
  Ab 2020 wird Kurt Zimmermann die Mittwochsradtouren nicht mehr führen. Vielleicht finden sich andere Mitglieder, die sich diese Touren teilen wollen. Bis zum Frühjahr haben wir noch etwas Zeit.
  Kurt Zimmermann ist seit über 20 Jahren Mitglied und hat sich sehr schnell bereiterklärt, als Radtourenführer ehrenamtlich tätig zu werden. Inzwischen sind seine Touren Institution und legendär. Auch Dir, lieber Kurt, danken wir!

- **Tagesfahrt in die Rattenfängerstadt Hameln mit Weihnachtsmarktbesuch**
  Am Dienstag, 10. Dezember 2019, besuchen wir Hameln, die malerische Stadt der Weser-Renaissance. Eine Gästeführerin nimmt uns mit zu einer umfassenden Stadtführung und einem gemütlichen Bummel über den festlich geschmückten Weihnachtsmarkt. Wir erfahren dabei Interessantes und Unterhaltsames über die Geschichte Hamelns und über Sagen und Weihnachtsbräuche vom Mittelalter bis heute. Jeweils vor und nach der 90-minütigen Führung haben wir Zeit und Gelegenheit, die charmante Altstadt rund um Hochzeitshaus und Marktkirche auch auf eigene Faust zu erkunden.
  Abfahrt mit der Stadtbahn von der Endhaltestelle Planetenring um 9.00 Uhr.
  Rückankunft in Garbsen etwa um 18.30 Uhr.
  Preis (inkl. NDS-Ticket) und Stadtführung: 20,00 € pP
  Die Teilnehmerzahl ist auf 30 Personen begrenzt. Anmeldungen sind ab sofort möglich, wir berücksichtigen die Reihenfolge der Anmeldungen bei:
  Ingrid Schmidt, Tel. 05131 – 47 62 93 oder per e-mail: sdti.gbs@t-online.de
  Damit gewährleistet ist, dass der Platz auch verbindlich reserviert ist, bitten wir zusammen mit der Anmeldung um Überweisung von 20,00 Euro auf das Konto:
  Ingrid Schmidt, IBAN: DE92 5001 0517 5547 7659 05,
  Verwendungszeck „Kneippfahrt nach Hameln“.

- **Presseverantwortlicher dringend gesucht**
  Wir suchen immer noch einen/eine fleißigen „Schreiberling“, der unsere Infos,

z.B. von Veranstaltungen, in einen Text für die Presse umsetzt und, der den Online-Kalender für die Presse einmal im Quartal ausfüllt und übermittelt. Es ist nicht zwingend eine Mitarbeit im Vorstand nötig. Nötig ist „leichte Fitness“ am PC oder Laptop. Die Einarbeitung erfolgt natürlich durch ein Vorstandsmitglied und alle Infos kommen auch aus dem Vorstand. Also wer Lust hat uns zu unterstützen meldet sich unter 05137 - 818852 bei Peggy.

- **Das Fest der Vereine mit unserem Infostand - ein voller Erfolg!**
  Wir konnten über 35 Interessenten beraten, einen neuen Mitgliedsantrag gab es gleich vor Ort ausgefüllt und selbst den Bürgermeister Herrn Grahl, haben wir zum Wassertreten aufgeklärt.
  Ein großer Dank geht an die Mitglieder Beate Köhler, Ingeborg Frost, Sylvia Münkel und Marianne Bockhorst für die Standbetreuung. Karl-Heinz Gotzen sowie Manfred Bojahr danke ich für die Manneskraft beim Auf - und Abbau.
  Das nächste Mal, dass wir uns öffentlich präsentieren, wird der Sporttag in Langenhagen sein am 28.9.2019.
  Gleichermaßen war die neue Idee, das Sommerfest mit dem Kneipp Kindergarten der Nelkenstr. gemeinsam zu gestalten, auch ein Erfolg. Bei bestem Wetter konnten wir den Stadtpark in ein buntes Treiben verwandeln. Boulen, Ringe werfen, Dosen werfen, Wassertreten, Waffeln, Kaffee und Kuchen – all das hat zum Gelingen beigetragen. Viele Eltern kamen mit den Kindern, Kneippmitglieder sowie Passanten konnten unsere Aktionen nutzen und neugierig beraten werden. Der Vertreter des Landesverbands, Werner Heinelt, war sehr angetan von der Aktion.
  Mein Dank geht hier an Helga Ebner, Riane und Hardy Wunder, Karl-Heinz Gotzen, Marianne Bockhorst, Manuela Lange sowie Günther und Margot Frauendienst.

- **Uns ist auch aufgefallen, dass 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!

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

Ingrid Göhner und weitere ungenannte Neumitglieder

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
Marianne Bockhorst (in den ungeraden 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)

Basteln und Stricken **freitags** 15:00 – 17:00 Uhr
Rainer Gerberding, Helga Ebner, Anka Emmerich (in den geraden Wochen)
05.10./18.10./01.11./15.11./13.12.2019

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: 10.10./07.11./05.12.2019

Boulespielen
Die Bouleanlage steht allen Mitgliedern jederzeit zur freien Verfügung.

Sonstige Veranstaltungen

Spaziergänge mit Helga Ebner, Elisabeth Welzel und Ingrid Gerberding

- **14.10.2019 14:00 Uhr Parkplatz Rathaus Süd**
  Park Heidehaus und Fuchsfeld, Kaffee bei Möbel Hesse
- **28.10.2019 14:00 Uhr ÜSTRA-Endpunkt Garbsen**
  Berggarten Hannover-Herrenhausen

- **11.11.2019 14:00 Uhr Parkplatz Rathaus Süd**
  Stadtpark Garbsen
- **25.11.2019 14:00 Uhr ÜSTRA-Endpunkt Garbsen**
  Georgengarten Hannover-Herrenhausen
- **09.12.2019 14:00 Uhr Parkplatz Rathaus Süd**
  Rund um den Berenbosteler See zur Bäckerei Raute

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

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.

08.10.2019 15:00-17:00 Uhr Vortrag „Pflegegrade“
Vortragende: Frau Müller-Schulz, mit Kaffee und Kuchen, Kostenbeitrag: 2,- €
Anmeldung bis 01.10.2019 bei Helga Ebner (Tel: 05131/8493)

19.10.2019 14:00-17:00 Uhr Kaffeenachmittag 4,50 €
mit selbstgebackenem Kuchen, Kaffee und Tee
Anmeldung bis 12.10. bei Helga Ebner (Tel: 05131/8493) oder im Treff

09.11.2019 11:00-14:00 Uhr Frühstück im Kneipp-Treff 7,- €
Leckers vom Buffet, welches wieder mit appetitlichen Köstlichkeiten von Helga und ihren Helfern vorbereitet wird.

27.10.2019 11:00 Uhr Qi Gong-Spaziergang
Treffpunkt Wassertretanlage, mit Peggy

29.11.2019 15:00 Uhr Weihnachtsfeier NEUER VERANSTALTUNGSORT! 8,- €
Unsere Weihnachtsfeier findet in diesem Jahr im Sozialzentrum / Begegnungstätte Berenbostel im Werner-Baesmann-Park, Immenweg 5 statt.
Wie immer mit vielfältigem Programm, Kaffee, Tee, Kuchen und abends ein Imbiss (Schlachte- oder Käseplatte),
Anmeldung (schriftlich) bis 22.11.2019 bei Helga (Tel: 05131/8493)
Das Anmeldeformular zum Ausschneiden findet Ihr auf Seite 15!
14.12.2019 14:00 Uhr Adventskaffee 5,- €

ONLINE GEDRUCKT VON
SAXOPRINT

mit Torten und Kuchen, Kaffee und Tee
Anmeldung bis zum 07.12. bei Helga (Tel: 05131/8493) oder im Treff

01.01.2019 11:00 Uhr Neujahrsempfang im Kneipp-Treff 10,- €
Wir begrüßen das neue Jahr mit einem Glas Sekt. Es gibt eine Suppe und weitere Köstlichkeiten, zum Abschluss erwarten wir einen Nachtisch.
Getränke werden zu günstigen Preisen bereitstehen.
Anmeldung bei Helga (Tel: 05131/8493) oder im Treff

Anmeldepflichtige Kurse

Kurs Leitung	Zeit Ort	Kurs-Nr.	Termine	UE[1)]	Kosten[2)]
Funktionsgymnastik **Sandra Keshavarzi**	dienstags 13:30-14:30 Uhr PTZ Garbsen	1330	10.09.- 26.11.2019	12	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	1540	23.10.- 18.12.2019	9	5,00 € (6,00 €)
Pilates **Daniela Hauschild**	freitags 10:00-11:00 Uhr Kneipp-Treff	1640	25.10.- 20.12.2019	6	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	2340	17.10.- 19.12.2019	10	5,00 € (6,00 €)
Qigong **Peggy Ahlborn**	donnerstags 18:00-19:00 Uhr Kneipp-Treff	2440	17.10.- 12.12.2019	9	5,00 € (6,00 €)
Tai-Chi **Peggy Ahlborn**	donnerstags 19:15-20:15 Kneipp-Treff	3240	17.10.- 12.12.2019	9	5,00 € (6,00 €)
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	4240	24.10.- 19.12.2019	8	7,00 € (8,00 €)

Kurs Leitung	Zeit Ort	Kurs- Nr.	Termine	UE[1)]	Kosten[2)]
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	Wander-führer	Kosten-beitrag
03.10.2019 13:00	Möbel Hesse	Wir streifen Engelbostel und ‚erklettern‘ den höchsten Punkt Garbsens, Kaffee bei Gunda (8 km)	Gunda Mesenbrink	1,- €
06.10.2019 10:00	IGS Meyenfelder Str.	von Kirchhorst zum Altwarmbüchener See (14 km)	Manfred Windt	3,- €
09.10.2019 13:00	Rathaus Park-platz Süd	von der Bar Celona durch den Marienwerder Forst und zurück (7 km)	Manfred Windt	1,- €
13.10.2019 10:00	ÜSTRA Endpunkt Planetencenter	7 Berge-Tour bei Alfeld, von Brüggen zur Hohen Tafel, auf den Binneweisturm, über den Rennstieg (14 km)	Silvia Münkel	7,- €
20.10.2019 10:00	ÜSTRA Endpunkt Planetencenter	von Eilvese durch den Grinder Wald (16 km)	Hardy Wun-der	3,- €
23.10.2019 13:00	IGS Meyenfelder Str.	von der IGS nach Frielingen zum Bauerncafé (8 km)	Manfred Windt	Ticket Zone 1
27.10.2019 10:00	ÜSTRA Endpunkt Planetencenter	mittelschwere Sünteltour, von Bensen zum roten Stein, um die Katzennase zur hohen Egge (15 km)	Silvia Münkel	5,- €
03.11.2019 10:00	ÜSTRA Endpunkt Planetencenter	vom Aegi zum Maschsee und weiter zur Bar Celona (14 km)	Manfred Windt	Ticket Zone 2
06.11.2019 13:00	Rathaus Park-platz Süd	von Haste durch den Forst Hannover zum MLK (8 km)	Manfred Windt	2,50 €
10.11.2019 10:00	ÜSTRA Endpunkt Planetencenter	vom Nienstedter Pass, über Wallmannhütte, Nordmannturm (15 km)	Hardy Wun-der	3,- €
17.11.2019 10:00	ÜSTRA Endpunkt Planetencenter	um das Otternhagener Moor, von Resse über den Moorerlebnispfad um das ganze Moor (16 km)	Silvia Münkel	2,- €
20.11.2019 13:00	Rathaus Park-platz Süd	von Isernhagen am Hufeisensee zum Wietzepark und zurück (7 km)	Manfred Windt	2,- €
24.11.2019 10:00	ÜSTRA Endpunkt Planetencenter	vom Aegi zum Laatzener Wiesendachhaus (14 km)	Manfred Windt	Ticket Zone 2
01.12.2019 10:00	ÜSTRA Endpunkt Planetencenter	Deistertour bei Springe, mit Einkehr (15 km)	Silvia Münkel	4,- €

Datum Uhrzeit	Treffpunkt	Ziel	Wander-führer	Kosten-beitrag
04.12.2019 10:30	Kastanienplatz	vom Kastanienplatz zum Bf. Leinhausen zum Gänsebratenessen (9 km) Anmeldung erforderlich bis 25.11. unter 05131/95525	Manfred Windt	Ticket Zone 2
08.12.2019 10:00	ÜSTRA Endpunkt Planetencenter	vom Tiergarten durch die Eilenriede zum Lister Platz (14 km)	Hardy Wun-der	Ticket Zone 2
15.12.2019 10:00	IGS Meyenfelder Str.	von Idensen zum MLK, über Bokeloh (15 km)	Manfred Windt	3,- €
18.12.2019 13:00	ÜSTRA Endpunkt Planetencenter	vom Döhrener Turm zum Georgengarten (8 km)	Manfred Windt	Ticket Zone 2
22.12.2019 10:00	IGS Meyenfelder Str.	über Schloss-Ricklinen zum Storchennest (14 km)	Manfred Windt	Ticket Zone 2
25.12.2019 13:00	keine Wanderung			
29.12.2019 10:00	keine Wanderung			

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.
Änderungen oder Aktualisierungen findet Ihr auf der Webseite: www.kneipp-garbsen.de

Das Treffen der Wanderführer findet am 18.11.2019 15:00 Uhr im Kneipp-Treff statt.

Besuch des Stadtfriedhofs Stöcken

Den Haupteingang des Stadtfriedhofs Stöcken erreicht man bequem mit der Linie 4. Obwohl sich wohl alle Teilnehmer des Ausflugs schon oft vorgenommen hatten, das weitläufige Gelände hinter dem auffälligen neugotischen Gebäudeensemble einmal genauer zu erkunden, war es bisher für die meisten beim Vorsatz geblieben. Bis Adela von der Nordic-Walking-Gruppe den Stadtfriedhof als Ziel des Ausflugs vom 4. Juni 2019 vorschlug.
So kam es, dass sich an diesem Dienstag 23 Kneippianer bei herrlichem Wetter an der Endhaltestelle Planetencenter trafen und zusammen stadteinwärts fuhren.
Am Haupteingang des Friedhofs war die Gruppe mit einer Stadtführerin von Stattreisen Hannover e.V. verabredet. Unter ihrer kompetenten und freundlichen Leitung erfuhr man in zwei Stunden viel Wissenswertes und Interessantes über Entstehung, Aufbau und Geschichte des Friedhofes. Sie berichtete über das Wirken von Gartendirektoren und Gartenbautechnikern, Bildhauern und Steinmetzen, über unterschiedliche Bestattungskulturen und, an den Grabstätten bekannter Familien, über Zusammenhänge der jüngeren hannoverschen Stadtgeschichte.

Die Teilnehmer konnten die Pracht der weithin bekannten Rhododendron-Anpflanzungen und die Fülle der Seerosen auf dem angelegten Teich bewundern und freuten sich, sogar einen der selten gewordenen Pirole zu hören.

Zum Abschluss der Führung besuchte die Gruppe das Kulturcafé Anna Blume, das in einem Flügel des Eingangsportals liegt. Bei vorzüglichen hausgemachten Kuchen und Kaf-

feespezialitäten, die von freundlichen Servicemitarbeiterinnen im Garten des Cafés serviert wurden, klang der Nachmittag angenehm aus, so dass alle Teilnehmer gutgelaunt am Abend wieder in Garbsen ankamen.

Sonntags-Sommer-Radtour mit Kneipp-Garbsen

Silvia Münkel

Entlang am Ortsrand von Stelingen radelten wir Richtung Kananoher Forst. Waldreiche Wege führten uns über Resse in die dünn besiedelte Wedemark mit ihrer abwechslungsreichen Landschaft.

In der Feldmark säumten mehrfach Himbeer- und Brombeerbüsche den Weg und luden zum Probieren ein. Doch unser Tourguide trieb uns immer wieder an. Wir müssen weiter vorbei an Stoppelfeldern und Pferdekoppeln, durch die kleinen idyllischen Bauerndörfer wie Ohlenbostel, Brelingen, Hellendorf und Wennebostel.

Diverse Vesper-Pausen zogen sich in die Länge, denn Kneippianer haben ein großes Mitteilungsbedürfnis. Der Gesprächsstoff nahm kein Ende bis der Radwanderführer zur Trillerpfeiffe griff. Nur noch kurz über die Autobahnbrücke in die Wietzesiedlung zum Waldkater, dann erlaubten uns lange Tische und Bänke eine weitere gemeinsame Talk-Runde. Gerade richtig zur Mittagszeit gönnten wir uns nebenbei eine Stärkung.

Die letzte Etappe verlief über Maspe, am Golfplatz entlang nach Twenge, Kaltenweide bis Berenbostel.

Dreizehn liebenswerte, fröhliche Radler genossen die 55 km auf naturnahen, verkehrsarmen Wegen und dankten es dem Wanderführer mit dem kneipptypischen Applaus.

Anmeldeformular für Weihnachtsfeier:

✂

☐ Hiermit melde ich mich verbindlich für die Weihnachtsfeier am 29.11.2019 im Kneipp-Treff an. Mit der Abbuchung des Kostenbeitrages von 8,- € bin ich einverstanden.

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

☐ Ich stelle mich zur Verfügung für Eindecken und Aufräumen.

Für das Abendbuffet wähle ich: Schlachteplatte ☐ Käseplatte ☐

Name: _____ Vorname: _____

Datum: Unterschrift:

Wegbeschreibung

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

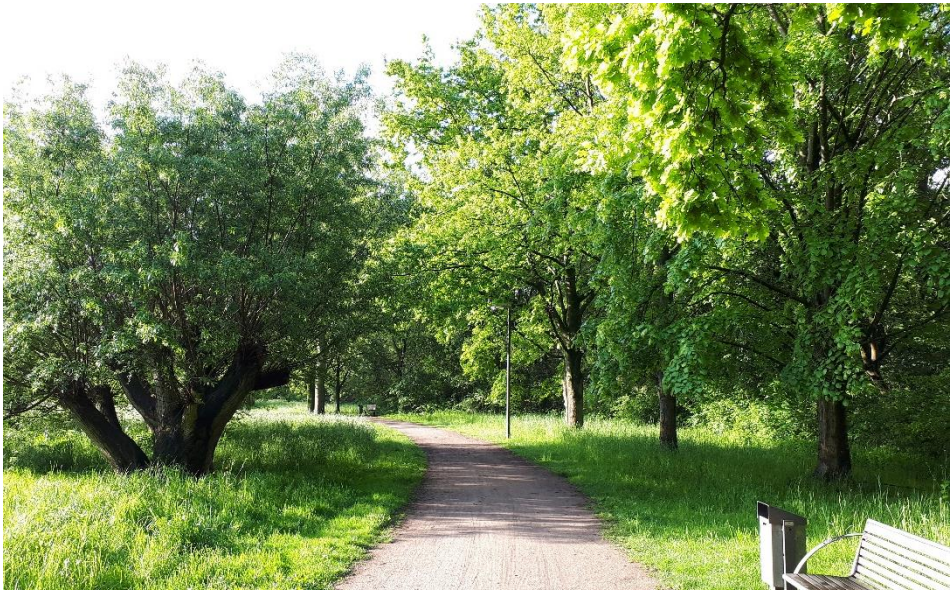
Telefon: 05137 98350-0

Besuchen sie uns unter www.dcd.de

Sonnenaufgang in Langenhagen

von Lutz Lange

Am 20.07 fanden sich erstaunlich viele Kneippianer bereit, ausnahmsweise mal am Samstag sehr zeitig aufzustehen - nämlich vor Sonnenaufgang.
Manuela hatte zu einer Radtour in den Sommer-Sonnenaufgang aufgerufen. Es zeigte sich, dass die Kneippianer trotz ihres überwiegend vorliegenden Rentnerdaseins, ihre Wecker noch nicht verschrottet haben. Tatsächlich trafen um fünf Uhr bei Möbel Hesse acht Teilnehmer ein, die diese Tour nicht versäumen wollten. Das Wetter war in der Vorhersage super und tatsächlich war, bis auf leichten morgendlichen Dunst, klare Sicht.
Wir fuhren planmäßig Richtung Osten und pausierten zur Aufgangszeit, 05:26 Uhr.
Schade war, dass natürlich durch Bebauung und Bewuchs der Horizont nicht so schön sichtbar war, wie er es an einer östlichen Meeresküste gewesen wäre. Das tat aber der Stimmung keinen Abbruch. Fröhlich radelten wir um den Silbersee, genossen die außergewöhnliche Ruhe und konnten sogar einen sehr schönen Regenbogen bewundern. Die Schönheit dieses Regenbogens entschädigte uns aber für den dadurch angekündigten leichten Regenschauer. Bevor dieser aber begann, erreichten wir unseren Frühstückspunkt, ein Bistro am Bahnhof Langenhagen-Mitte. Das Wetter hatte es mit uns gut gemeint und so konnten wir die Fahrt nach dem sehr guten Frühstück auch weiterhin trocken fortsetzen.
Die Tour wurde von allen Teilnehmern als sehr gut befunden und so plant Manuela im nächsten Jahr wieder eine Fahrt in den Sonnenaufgang.



Galerie

2: Helfer beim Erlebnistag KiTa, Nelkenstr.

1: Kneipp-Stand beim Fest der Vereine

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)

Kneipp-Bund e.V. – 15/06/2018

DS-F4 V2018-6-15

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: 18.11.2019

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 und in der **Landgrafen-Therme**, Bad Nenndorf, jeweils 10% Rabatt bei Vorlage des Mitgliedsausweises.
Im **Fitnessclub Future** spart Ihr 50,- € der Aufnahmegebühr von 99,- €.
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. Marianne Bockhorst kümmert sich um Organisatorisches und um Finanzielles.
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