

Garbsen e. V.

Mitglied im Kneipp-Bund Bundesverband für Gesundheitsförderung Jan/Feb/Mär

2020

Mitgliederinformation Mitgliederinformation



Inhaltsverzeichnis

Grußwort des Vorsitzenden	3
Jahreshauptversammlung 2020	
Neuigkeiten	5
Wir begrüßen neue Mitglieder	7
Regelmäßige Veranstaltungen im Kneipp-Treff	7
Weitere regelmäßige Veranstaltungen	
Sonstige Veranstaltungen	8
Anmeldepflichtige Kurse	9
Wanderungen "Die Leineschwalben"	11
Radtouren	12
Andere Vereine haben auch schöne Kinder	14
Kultige Krimilesung bei einer Floßfahrt auf der Oker	15
Laternenfest mit der Kita Nelkenstr. im Stadtpark	
Weiße Weihnachten 2019	
Kneipp-Kontakt	21
Wichtige Informationen für Mitglieder	



Im Sande 2 - 30926 Seelze-Letter - 0511 40 91 72 - www.fahrrad-kruse.de



Allen Mitgliedern des Kneipp-Vereins wünschen wir ein Frohes Weihnachtsfest und eine pannenfreie Fahrt für 2020!





Grußwort des Vorsitzenden

Liebe Kneippianerin! Lieber Kneippianer!

sehr freudig haben wir das 10jährige erfolgreiche Bestehen unseres Kneipp Treffs gefeiert und danken Helga und ihren guten Geistern, aber auch den zahlreichen Besucherinnen und Besuchern.

Da die Teilnehmerzahlen bei unserer Weihnachtsfeier fast die 100 erreichen, mussten wir in das Sozialzentrum im



Werner-Baesmann-Park in Berenbostel ausweichen. Auch hier freuen wir uns über noch mehr Teilnehmer und Gäste...

Vorsorglich haben wir auch unsere Jahresversammlung nach dort ins Sozialzentrum verlegt, für Donnerstag,13.2. um 19:00 Uhr (siehe Einladung und Tagesordnung Seite 4) und erwarten Dich und viele andere! Wir wählen zwar nicht, suchen aber noch immer einige Mitarbeiter/innen...

Wer mitreden oder gar mitmachen will, ist zu den unten angegebenen Terminen herzlich zu den Vorstandssitzungen eingeladen.

Mit den besten Wünschen für ein gesegnetes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins neue Jahr grüßt Dich Dein

Dieter Roggenkamp

der Dich auch herzlich zum Neujahrsempfang am 01.01.2020 im Kneipp-Treff einlädt!

Die nächsten Termine unserer Vorstandssitzungen im Kneipp-Treff:

14.01.2020 / 10.03.2020 / 05.05.2020

Gäste sind immer herzlich willkommen und werden gern gehört!

Jahreshauptversammlung 2020

Einladung und Tagesordnung

zur Mitgliederversammlung des Kneipp Vereins, Garbsen am Donnerstag, 13. Februar 2020 um 19:00 Uhr im Sozialzentrum, Werner-Baesmann-Park

Tagesordnungsvorschlag

- 1. Begrüßung, Feststellung der fristgerechten Einladung und Stimmberechtigung
- 2. Genehmigung der Tagesordnung und des Protokolls vom 07.02.2019
- 3. Gedenken und Ehrungen
- Berichte des Vorsitzenden, der Wander- und Radwanderführer, der Kursbeauftragten sowie der Verantwortlichen des Kneipp Treffs
- 5. Bericht der Schatzmeisterin und Vorstellung des Haushaltsplanes 2020
- 6. Bericht der Revisoren und Entlastung des Vorstandes
- 7. Genehmigung des Haushaltsplanes 2020
- 8. Anträge
- 9. Verschiedenes

Zum Tagesordnungspunkt 8. könnt ihr bis zum 30.01.2020 Anträge beim Vorstand einreichen (Briefkasten Kneipp Treff).

In Erwartung Eurer Teilnahme grüßt herzlich

Dieter Roggenkamp



Neuigkeiten

Silvia hat den Vorstand verlassen

Wir danken Silvia für ihre fleißige und engagierte Arbeit. Silvia bleibt unserem Kneipp-Verein als Wanderführerin erhalten und unterstützt uns auch weiterhin bei der Pressearbeit. Vielen Dank für Deine Unterstützung!



Unsere Schatzmeisterin weist auf folgendes hin:

14 Tage nach der Jahreshauptversammlung am13.02.2020 wird der Mitgliedsbeitrag für das laufende Jahr eingezogen. Bitte Änderungen der Kontoverbindungen bis zum 20.02.2020 mitteilen. Sollte der Mitgliedsbeitrag nicht abgebucht werden können, berechnen die Banken bis zu 8,00 € Bearbeitungsgebühr. Dieser Betrag ist dann vom jeweiligen Mitglied zu tragen.

Frühlingsspaziergang im Hinüberschen Garten mit Vogelstimmenhören und -erkennen in Marienwerder

Termine: 21.März, 5.April oder 25. April

Treffpunkt jeweils 8.00 Uhr an der Grundschule Marienwerder

Dauer ca. 2.5 Std

Eine Anmeldung unbedingt erforderlich.



> Neue Kneipp-Reise in den Spessart geplant

Mit BLOCK-Busreisen wird für Sommer 2021 eine siebentägige Studienreise nach Frammersbach mit vielen Ausflügen in die Umgebung (Bad Orb, Würzburg, Lohr am Main, Mespelbrunn und Wertheim) für ca. 40 Personen vorbereitet. Da eine frühzeitige Buchung erforderlich ist, können sich Interessenten über die genauen Reiseinhalte bei Manuela informieren und reservieren.

Telefon: 05131/5029020 oder eMail: manuela.lange@kneipp-garbsen.de

Besuch Erlebniswelt ÜSTRA mit anschl. Grünkohlessen

Wir freuen uns, am Dienstag, 18. Februar 2020, die Möglichkeit anbieten zu können, einen Blick hinter die Kulissen der ÜSTRA zu werfen. Der Veranstaltungsmanager Marvin Wlodarski begleitet uns rund zwei Stunden lang durch die "Erlebniswelt ÜSTRA." Die Führung beginnt am Betriebshof Glocksee mit einem Vortrag zum Unternehmen und seiner über 125-jährigen Geschichte.

Danach folgt der Themenschwerpunkt "Sicher unterwegs". Dazu fahren wir zum Hauptbahnhof, erfahren Interessantes zu den Sicherheitseinrichtungen der ÜSTRA und besuchen die Leitstelle der ProTec.

Den anschließenden Rückweg nach Garbsen unterbrechen wir am Bahnhof Leinhausen und kehren zum Grünkohlessen ins Wirtshaus "Zum Herrenhäuser Faß" ein. Nach dem gemeinsamen Mittagessen setzen wir die Fahrt nach Garbsen fort und werden voraussichtlich gegen 14:30 Uhr wieder an der Endhaltestelle Planetencenter ankommen.

Der Kostenbeitrag beträgt inkl. Grünkohl (Getränke werden extra berechnet) 14,60 Euro pro Person, für Teilnehmer mit eigener Fahrkarte 11,90 Euro (bitte bei der Anmeldung angeben). Abfahrt mit der Stadtbahn von der Endhaltestelle Planetenring um 08:40 Uhr.

Die Teilnehmerzahl ist auf 30 Personen begrenzt. Anmeldungen sind ab sofort möglich, wir berücksichtigen die Reihenfolge der Anmeldungen bei: Ingrid Schmidt, Tel. 05131/476293 oder per eMail: sdti.gbs@t-online.de Damit gewährleistet ist, dass der Platz auch verbindlich reserviert ist, bitten wir zusammen mit der Anmeldung um Überweisung von 14,60 Euro, bzw. 11,60 Euro auf das Konto: Ingrid Schmidt, IBAN: DE92 5001 0517 5547 7659 05, Verwendungszweck: Kneippfahrt ÜSTRA.

Vortrag "Unser Trinkwasser - unser Lebenselixier"

Am 24.01. um 18 Uhr im Kneipp Treff: Ein Vortrag über unser wichtigstes Lebensmittel mit dem ganzheitlichen Ernährungsberater Daniel Müller. Sie interessieren sich für das Thema Gesundheit und Wasser? Sie halten das Leitungswasser für das bestgeprüfte Lebensmittel? Doch was genau wird wirklich geprüft? Und ist Mineralwasser qualitativ besser oder einfach nur teurer? In diesem Vortrag erhalten Sie viele Hintergrundinformationen zum Thema Wasser. Verschaffen Sie sich Klarheit über die wichtigste Säule ihrer Ernährung! Anmeldung wird erbeten bei Peggy Ahlborn unter 05137-818852.

Radtourenführer ab 2020 für die Mittwochstouren gesucht Mitglieder, die gern mit Kurt mittwochs an den Radtouren teilgenommen haben, sind hiermit aufgerufen selbst als Radtourenführer zu fungieren und diese

oder eigene Routen selbst zu führen. Niemand muss alle Touren übernehmen, es können sich gern mehrere Mitglieder bereiterklären.

Neuer Austräger für den Bezirk Havelse gesucht

Wir bitten Euch um Unterstützung um den Kiebitz an unsere Mitglieder 4 x im Jahr zu verteilen. Wer Interesse hat und bereit ist, sich zu engagieren, meldet sich bitte bei Marianne im Kneipp-Treff. Vielen Dank!

Presseverantwortlicher dringend gesucht

Wir suchen immer noch einen 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.

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

Angelika Bleutz, Gudrun Jacobsen

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 und Sprechstunde Schatzmeister

montags 15:00 – 17:00 Uhr

Marianne Bockhorst (in der 1. und in der 3. Woche jeden Monats, außer an Feiertagen oder nach Vereinbarung)

Vormittagstreff (Kniffelrunde)

Helga Ebner / Gitti Klabunde

Klönen und Spielen

Helga Ebner / Ursel Ückert

mittwochs 14:00 – 17:00 Uhr (in den geraden Wochen)

dienstags 10:00 - 14:00 Uhr

donnerstags 16:00-17:00 Uhr

Englisch mit Benita Schäfer

Brush up your English. Let's chat. Schreibmaterial bitte mitbringen.

Bezahlung direkt vor Ort. Mitglieder 3,- €, Nichtmitglieder 4,- €.

BINGO Helga Ebner freitags 15:00 – 17:00 Uhr (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: 02.01./30.01./27.02./27.03.2020

Boulespielen

Die Bouleanlage steht allen Mitgliedern jederzeit zur freien Verfügung.

Sonstige Veranstaltungen

Spaziergänge mit Helga Ebner, Elisabeth Welzel und Ingrid Gerberding

- 06.01.2020 13:30 Uhr Parkplatz Rathaus Süd
 Spaziergang über Autobahn zum Planetencenter, gemeinsames Kaffeetrinken
- 20.01.2020 13:30 Uhr Parkplatz Rathaus Süd
 Spaziergang um den Berenbosteler See zur Bäckerei Raute
- 03.02.2020 13:30 Uhr Parkplatz Rathaus Süd
 Spaziergang zum Minigolfplatz, weiter zum Löschteich nach Garbsen Mitte zur
- Bäckerei Langrehr
- 17.02.2020 14:00 Uhr Parkplatz Rathaus Süd
 Stadtpark Garbsen zum Eiskaffee im Shopping Plaza
- 02.03.2020 14:00 Uhr ÜSTRA-Endpunkt Garbsen
 Rathaus Hannover, Spaziergang durch den Maschpark
- 16.03.2020 14:00 Uhr Parkplatz Rathaus Süd
 Spaziergang durch den Park Heidehaus und Fuchsfeld, Kaffee bei Möbel Hesse
- 30.03.2020 14:00 Uhr ÜSTRA-Endpunkt Garbsen
 Spaziergang durch den Berggarten Hannover-Herrenhausen und Kaffeetrinken Eine Einkehr ist für jeden Spaziergang geplant. Gäste sind immer willkommen!

01.01.2020 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

18.01.2020 14:00 - 17:00 Uhr Winterzauber 5,- €

Pikantes und Salziges, Kaffee und Punsch mit Helga Ebner im Kneipp-Treff

Anmeldung bei Helga bis 14.01.2020 bei Helga Tel: 05131/8493

19.01.2020 11:00 Uhr Qi Gong-Spaziergang

Treffpunks: Wassertretanlage mit Peggy

01.02.2020 14:00 - 17:00 Uhr Kaffeenachmittag 4,50 €

mit selbstgebackenem Kuchen, Kaffee und Tee

Anmeldung bei Helga bis 28.01.2020 bei Helga Tel: 05131/8493

22.02.2020 12:00 Uhr Karneval im Kneipp-Treff 6,50 €

Kartoffelsalat, Würstchen und Nachtisch, viele lustige Spiele, Schrottwichteln

Anmeldung bei Helga bis 18.02.2020 bei Helga Tel: 05131/8493

14.03.2020 14:00 Uhr Filmnachmittag 2,50 €

mit Gudrun und Dieter, Film bleibt eine Überraschung

Anmeldung bei Helga bis 10.03.2020 bei Helga Tel: 05131/8493

Anmeldepflichtige Kurse

Kurs Leitung	Zeit Ort	Kurs- Nr.	Termine	UE ¹⁾	Kosten ²⁾
Wirbelsäulengymnastik Kathrin J. Heinze	montags 19:00-20:00 Uhr GS Saturnring	1110	13.01 23.03.2020	10	5,00 € (6,00 €)
Wirbelsäulengymnastik Kathrin J. Heinze	montags 20:00-21:00 Uhr GS Saturnring	1210	13.01 23.03.2020	10	5,00 € (6,00 €)
Funktionsgymnastik Sandra Keshavarzi	dienstags 13:30-14:30 Uhr PTZ Garbsen	1310	07.01 24.03.2020	12	5,00 € (6,00 €)
Funktionsgymnastik Sandra Keshavarzi	dienstags 13:30-14:30 Uhr PTZ Garbsen	1320	31.03 30.06.2020 ³)	12	5,00 € (6,00 €)
Funktionsgymnastik Sandra Keshavarzi	dienstags 13:30-14:30 Uhr PTZ Garbsen	1330	01.09 01.12.2020	14	5,00 € (6,00 €)
Präventionsgymnastik Brigitte Gareis	mittwochs 18:00-19:00 Uhr GS Havelse	1410	15.01 18.03.2020	10	5,00 € (6,00 €)

Kurs Leitung	Zeit Ort	Kurs- Nr.	Termine	UE ¹⁾	Kosten ²⁾
Yoga 55+ Brigitte Gareis	mittwochs 19:00-20:00 Uhr GS Havelse	1510	15.01 18.03.2020	10	5,00 € (6,00 €)
Yoga Christine Genegel	montags 18:00-19:00 Uhr Kneipp-Treff	2210	13.01- 02.03.2020	8	5,00 € (6,00 €)
Yoga Christine Genegel	montags 18:00-19:00 Uhr Kneipp-Treff	2220	16.03- 18.05.2020	9	5,00 € (6,00 €)
Ganzheitliche Entspannung Peggy Ahlborn	donnerstags 10:00-11:00 Uhr Kneipp-Treff	2310	16.01 26.03.2020 ⁴)	10	5,00 € (6,00 €)
Qi Gong Peggy Ahlborn	donnerstags 18:00-19:00 Uhr Kneipp-Treff	2410	16.01 26.03.2020 ⁴)	10	5,00 € (6,00 €)
Tai-Chi Peggy Ahlborn	donnerstags 19:15-20.15 Uhr Kneipp-Treff	3210	16.01 26.03.2020 ⁴)	10	5,00 € (6,00 €)
Wassergymnastik Monica Anedda	dienstags 13:45-14:30 GS Osterberg	4110	07.01 24.03.2020	12	7,00 € (8,00 €)
Wassergymnastik Monica Anedda	dienstags 13:45-14:30 GS Osterberg	4120	21.04 14.07.2020 ⁵)	12	7,00 € (8,00 €)
Wassergymnastik Peter Lindemann	donnerstags 14:00-14:45 GS Osterberg	4210	09.01 26.03.2020	12	7,00 € (8,00 €)
Wassergymnastik Monika Anedda	donnerstags 14:00-14:45 GS Osterberg	4220	16.04 09.07.2020	11	7,00 € (8,00 €)
Gedächtnistraining Detlev Rogalla	mittwochs 10:00-11:00 Uhr Kneipp-Treff	5210	15.01 18.03.2020	10	5,00 € (6,00 €)

Bei Anmeldung bitte unbedingt die Kursnummer mit angeben!

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.

¹⁾ UE = Übungseinheit

²) Der Preis gilt für Mitglieder, der Preis in Klammern gilt für Nichtmitglieder, pro UE.

³⁾ Der Kurs 1320 findet nicht am 14.04. und am 02.06.2020 statt!

⁴) Die Kurse 2310, 2410 und 3210 finden nicht am 13.02.2020 statt!

⁵⁾ Der Kurs 4120 findet nicht am 02.06.2020 statt!

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.

Wanderungen "Die Leineschwalben"

Datum Uhrzeit	Treffpunkt	Ziel	Wander- führer	Kosten- beitrag
05.01.2020 10:00	keine Wanderung			
12.01.2020 10:00	IGS Meyenfelder Str.	Isernhagen, am Hufeisensee vorbei zum Silbersee und zurück (12 km)	Manfred Windt	2,-€
15.01.2020 13:00	Kastanienplatz	Vom Kastanienplatz zum Cafè Bar Celona (7 km)	Manfred Windt	Ticket Zone 2
19.01.2020 10:00	keine Wanderung			
26.01.2020 10:00	IGS Meyenfelder Str.	Von Frielingen über Dammkrug nach Otternhagen und zurück (14 km)	Manfred Windt	2,-€
29.01.2020 13:00	Rathaus Park- platz Süd Vom DRK-Heim durch die Garbsender Schweiz zum MLK (7 km)		Manfred Windt	1,-€
02.02.2020 10:00	keine Wanderung			
09.02.2020 10:00	ÜSTRA Endpunkt Planetencenter	Mardorfer Riethe, Bannsee, Steinhuder Meer mit Einkehr (14 km)	Silvia Münkel	4,50€
12.02.2020 13:00	ÜSTRA-Endpunkt Planetencenter	Vom Döhrener Turm zum Schwarzen Bär (8 km)	Manfred Windt	Ticket Zone 2

Datum Uhrzeit	Treffpunkt	Ziel	Wander- führer	Kosten- beitrag
16.02.2020 10:00	Kastanienplatz	Vom Kastanienplatz zum MLK und weiter zum Schiff "Prinz Adalbert" (2 km)	Manfred Windt	Ticket Zone 2
23.02.2020 10:00	ÜSTRA Endpunkt Planetencenter	Flachlandtour siehe www.kneipp-garbsen.de (15 km)	Silvia Münkel	4,-€
26.02.2020 13:00	ÜSTRA-Endpunkt Planetencenter	Vom Herrenhäuser Markt zur Steintormasch (7 km)	Manfred Windt	Ticket Zone 2
01.03.2020 10:00	ÜSTRA Endpunkt Planetencenter	Vom Döhrener Turm zu den Ricklinger Teichen, an der Ihme und Leine entlang zum Stöckener Friedhof (14 km)	Manfred Windt	Ticket Zone 2
08.03.2020 10:00	ÜSTRA Endpunkt Planetencenter	Deisterwanderung wetterabhängig, siehe www.kneipp-garbsen.de (15 km)	Silvia Münkel	4,-€
11.03.2020 13:00	Rathaus Park- platz Süd	Wanderung durch den Almhorster Wald (8 km)	Manfred Windt	1,50€
15.03.2020 10:00	IGS Meyenfelder Str.	Von der IGS über SchloRi zum Café "Storchennest" in Luthe (13 km)	Manfred Windt	Ticket Zone 2
22.03.2020 10:00	ÜSTRA Endpunkt Planetencenter	Bockmer Holz und Gaim, Wülferode, Anderter Schleuse (14 km)	Silvia Münkel	Ticket Zone 2
25.03.2020 13:00	Rathaus Park- platz Süd	Vom Wietzepark zum Silbersee (8 km)	Manfred Windt	2,-€
29.03.2020 10:00	keine Wanderung			

Leider kann Hardy Wunder in diesem Quartal keine Touren leiten, dadurch gibt es einige Ausfalltage.

Radtouren

Datum Uhrzeit	Treffpunkt	Ziel	Wanderführer
29.03.2020 10:00	Möbel Hesse	Fahrt in den Frühling (60 km)	Wolfgang Wellmann

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.

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

Das nächste Wanderführertreffen findet am 17.02.202 15:00 Uhr im Kneipp-Treff statt! Gäste und Interessierte sind ausdrücklich willkommen!



Unsere Beratungsstellenleitung: Astrid Gerke/ Hauptstraße 374 30826 Garbsen Tel: 05131 456881

Steuererklärung schon abgegeben?

Wir leisten Hilfe

bei Einkünften ausschließlich aus nichtselbständiger Arbeit, Renten und Versorgungsbezügen, sowie bei Vorliegen von selbstgenutztem Wohneigentum. Die Nebeneinnahmen aus Überschusseinkünften (z.B. Vermietung, Zinsen) dürfen die Einnahmegrenze von insgesamt 13.000 bzw. 26.000 Euro bei Zusammenveranlagung nicht übersteigen. Nur im Rahmen einer Mitgliedschaft.

Beratungsstelle:

Wissen, wie man Steuern spart!

BSt-Daten und ggf. Zusätze gemäß Ziffer 1. des verpflichtenden Merkblattes einfügen.

(kostenioses)

Info-Telefon 0800-181 76 16 info@vlh.de // www.vlh.de





- 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

Andere Vereine haben auch schöne Kinder

von Lutz Lange

Wassertretanlagen im Spessart, gesehen und getestet von Manuela und Lutz. Offenbar ist der Spessart eine Kneipp-Idylle, da fast in jedem größeren, aber auch kleineren Ort viele Wirkungsstätten der örtlichen Kneipp-Vereine zu finden sind.

Manuela und Lutz haben einige besucht und durchaus auch getestet. Manuela üblicherweise barfuß und mit hochgekrempelten Hosen, Lutz ist gern auch mit Schuhen reingetreten... Das Wasser war oft so klar, dass die Stufen betretbar erschienen

Hier ein paar Impressionen





Kultige Krimilesung bei einer Floßfahrt auf der Oker

von Ingrid Schmidt

Dies war das Highlight des Tagesausfluges des Kneipp-Vereins Garbsen am 3. September 2019.

Mit dem Zug erreichten 40 Reiseteilnehmer das Ziel Braunschweig zu einer Floßfahrt auf der Oker rund um den historischen Stadtkern. Die knorrigen uralten Bäume am Ufer bildeten eine geheimnisvolle Atmosphäre für die spannenden Geschichten rund um die mörderischen Verbrechen, die der Krimiautor Armin Rütters selbst recherchiert und für die Lesung aufbereitet hatte.

Besonders interessant war es, von Kriminalfällen in und rund um Hannover zu hören, die noch nicht allzu lange zurückliegen und sich jeder noch einmal ins Gedächtnis rufen konnte. Herr Rütters zeigte Hintergründe und Vorgehensweise der Mörder mit spannender Rhetorik auf.

Nach der 90minütigen Floßfahrt hatte die Reisegruppe Zeit zum Mittagessen und Gelegenheit, die Innenstadt zu erkunden.

Zum Abschluss waren sich alle einig, es war ein Erlebnis, Braunschweig von der Wasserseite zu erleben und dabei Interessantes zu hören.



Laternenfest mit der Kita Nelkenstr. im Stadtpark

Am 15.11. verabredete sich die KiTa Nelkenstr. mit dem Kneipp Verein zum alljährlichen

Laternenfest, diesmal aber im Stadtpark Garbsen, Es wurden reichlich Glühwein, Kakao und von uns die Brezeln vorbereitet. Mit vielen Lichtern wurde liebevoll an der Wassertretanlage ein Pavillon und ein Brezelstand geschmückt. Die KiTa-Leitung Maren Kühne, sowie Manuela Lange und Peggy Ahlborn vom Kneipp Verein, hatten nicht mit so viel Besu-



chern gerechnet. Einiges musste nach 1-2 Stunden nachgekauft werden. Was natürlich kein Problem war, gut gelöst wurde und nur zeigt, wie erfolgreich diese tolle Idee war!

Viele Kinder kamen nicht nur mit den Eltern, sondern auch mit den Geschwistern und Großeltern. Allen hat es im Stadtpark gefallen und die kleine Runde Laternenumzug startete auf der Boule-Bahn wie immer mit einem tollen Lied der Kinder. Die nächste großartige Aktion zusammen mit der Kita gibt es am 20.06.2020. Dann feiern wir zusammen das nächste Sommerfest! Wir freuen uns schon sehr, denn es hat mal wieder Spaß gemacht.



gab es vielleicht auch in diesem Jahr nicht, aber Weihnachten wird trotzdem jedes Jahr im Kneipp-Verein gefeiert – das ist sicher. In diesem Jahr wurde die Feier im Sozialzentrum, im Werner-Baesmann-Park, geplant, da sich unsere Weihnachtsfeier steigender



Beliebtheit erfreut. Dieses Mal meldeten sich 70 Mitglieder an. Da der Kneipp-Verein inzwischen drei Kinder-Tagestätten betreut, traten Kinder aus der KiTa, Nelkenstr. auf.

Sie brachten zu aller Freude Winter- und Weihnachtslieder zu Gehör. Nach dem anschließenden Kaffee mit vorzüglichen Kuchen und Torten wurden unterhaltsame und lustige Texte durch einzelne Mitglieder des Vereins "Leselust" vorgetragen. Kultureller Höhepunkt waren Line Dancer vom TSV Stelingen. Sie zeigten nicht nur Ihr Können, sondern informierten uns auch über die die Geschichte. Wer wollte konnte auch mitmachen und einige Kneippianer ließen sich nicht lange bitten und so wurde aus der Vorführung ein gemeinsamer Tanz. Nach dem Abendessen ging ein angenehmer Nachmittag für fast alle Mitglieder zu ende. "Fast alle" bedeutet, dass natürlich etliche Helfer, unter organisatorischer Federführung von Helga, das Sozialzentrum wieder in den Ausgangszustand bringen mussten. Dazu trafen sie sich zusätzlich auch am Samstagvormittag. An dieser Selle ein ausdrücklicher Dank an alle Helfer, die diesen Nachmittag durch freiwillige Unterstützung bei der Vorbereitung, aber auch danach, zu einem Erlebnis haben lassen. Vielen Dank!





Stadtteilhaus Alt-Garbsen | Beethovenstraße 2 | 30823 Garbsen

Johannesstift

neipp-Bund e.V. - 15'/06/2018

Aufnahmeantrag



Hiermit beantrage/n ich/wir eine Mitglieds	schaft im	
Kneipp-Verein Garbsen		
ab zum Mitglieds	betrag (Mindestmitgliedschaft 1 Jahr	r) von:
□ Einzelperson € 36,- pro Jahr □ Fa	milie € 48,- pro Jahr ☐ Förderm	itglied € pro Jahr
☐ Jugend	nd € pro Jahr ☐ Einrichtu	ıng/Betrieb € pro Jahr
Name der Einrichtung/des Betriebs		
Traine del Elimentarigi del Bernese		
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 aufgenomme	en werden:
ggf. Kind Nachname	Vorname	geb. am
ggf. Kind Nachname	Vorname	geb. am
ggf. Kind Nachname	Vorname	geb, am
Mit meiner/unserer Mitgliedschaft erkenn des Kneipp-Bund e.V. (einzusehen unter in der jeweils gültigen Fassung an. Der B enthalten.	https://www.kneippbund.de/wer-wir-	-sind/satzung-organigramm/)
Ich/Wir bin/sind damit einverstanden, das schutzgesetze gespeichert und verarbeitu gemäße Zwecke des Kneipp-Vereins und Weitergabe der Daten an Dritte z.B. für V	et werden. Die Nutzung erfolgt auss I des Kneipp-Bund e.V. mit seinen L	chließlich für satzungs-
Ich/Wir bestätige/n, dass ich/wir die Inforgemäß Art.13 DS-GVO erhalten habe/n.	mationen des Kneipp-Vereins zum U	Jmgang mit den Daten
Ich/Wir willige/n ein, dass die freiwillig werden d\u00fcrfen. Diese Einwilligung kar die Zukunft durch eine Anzeige an de gen\u00fcgt jeweils eine E-Mail).	ın/können ich/wir jederzeit ganz ode	r teilweise mit Wirkung für
Ort D	atum Unterschrift (bei Minderjä	hrigen gesetzl. Vertreter)
Ort Da	atum ggf. Unterschrift Partner/-	in
Auszufüllen vom Kneipp-Verein: Lieferung des Kneipp-Journals per □ Einze	elversand	
DS-F3		V2018-06-15



SEPA-Lastschriftmandat

Name des Zahlungsempfängers:
Name des Kneipp-Vereins
Anschrift des Zahlungsempfängers:
Straße und Hausnummer des Knelpp-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:
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-Kontakt

Der Vorstand

1. Vorsitzender: Dieter Roggenkamp (4. v. l.)
 Tel: 05131 476017; eMail: info@kneipp-garbsen.de

- 2. Vorsitzende: **Peggy Ahlborn** (3. v. l.) Tel: 05137 818852; eMail: peggy.ahlborn@kneipp-garbsen.de

Schatzmeisterin: Marianne Bockhorst (2. v. l.)
 Tel: 05137 9834484; eMail: mk.bockhorst@t-online.de

Schriftführer: Lutz Lange (6. v. l.)
 Tel: 05131 5029020; eMail: lutz.lange@kneipp-garbsen.de

- Beisitzer (Kindergärten): **Hans-Gert Kalt** (1. v. l.) Tel: 05131 92914

- Beisitzerin (Kneipp-Treff): **Helga Ebner** (7. v. l.) Tel: 05131 8493

- Beisitzerin (Redaktion): Manuela Lange (4. V. I)

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, Ingrid Schmidt, Denny Marx,

Peggy Ahlborn

Korrektur: Jürgen Wasmuth

Auflage: 1000 Exemplare

Erscheinungsweise: quartalsweise, jeweils im Januar, April, Juli und Oktober

Redaktionsschluss für die nächste Mitgliederinfo: 18.02.2020

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 1. und jeden 3. Montag im Monat (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 als IBAN 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. Bei Fragen könnt Ihr Euch an Marianne wenden, jeweils am 1. und am 3. Montag im Monat und nach Vereinbarung.

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)

RedaktionLutz und Manuela LangeTel: 05131 5029020undRote Reihe 25Mob: 0172 3922061Gestaltung:30827 Garbsen lutz.lange@kneipp-garbsen.de





