Verein Kneipp aktiv & gesund

Garbsen e. V.

Mitglied im Kneipp-Bund
Bundesverband für Gesundheitsförderung

Jan/Feb/Mär

2021

Mitgliederinformation

Kie itz

Inhaltsverzeichnis

Grußwort des Vorsitzenden 3
Einladung und Tagesordnungsvorschlag 4
Neuigkeiten 5
Wir begrüßen neue Mitglieder 6
Regelmäßige Veranstaltungen im Kneipp-Treff 6
Weitere regelmäßige Veranstaltungen 7
Sonstige Veranstaltungen 7
Kneipp-Regeln für Kursdurchführung und Radtouren bzw. Wanderungen während Corona 9
Anmeldepflichtige Kurse (vorherige Anmeldung erforderlich) 10
Wanderungen „Die Leineschwalben“ (vorherige Anmeldung erforderlich) 11
Radtouren im Herbst 12
Besuch des WOK – World of Kittchen – Küchenmuseum 13
Fahrt zur Heideblüte 14
Kneipp-Kontakt 17
Wichtige Informationen für Mitglieder 18

Grußwort des Vorsitzenden

Liebe Kneippianerin! Lieber Kneippianer!

im letzten Kiebitz haben wir noch auf Besserung des Coronaproblems gehofft. Leider ist die Hoffnung verflogen und die Zukunft ungewiss!
Wir aber dürfen nicht verzagen, sondern müssen weiter stark und zuversichtlich bleiben und uns in kleineren Kreisen bewegen...

Unsere Weihnachtsfeier und der Neujahrsempfang müssen leider entfallen.
Die Jahresversammlung am Donnerstag, 11.02.2021 um 19:00 Uhr, kann voraussichtlich im Forum der IGS stattfinden, ist aber auf 50 Personen begrenzt.
Meldet euch bitte schriftlich an und beachtet die Einladung und Hygieneverordnung!

Die Weihnachtszeit und der Jahreswechsel werden zwangsweise besinnlicher und im kleineren Kreis stattfinden. Dafür wünsche ich von ganzem Herzen alles Gute!

Dein

Dieter Roggenkamp

ONLINE GEDRUCKT VON
SAXOPRINT

Nächste Vorstandssitzung: für Q1 2021 noch nicht geplant
(informiert Euch auf der Webseite)
Gäste sind herzlich willkommen und werden mit Vorschlägen gern gehört!

Um Euch auf dem Laufenden zu halten, würden wir Euch gern mit einem Newsletter aktuell informieren.
Bitte hinterlasst bei Marianne Eure eMail-Adresse!

Einladung und Tagesordnungsvorschlag

zur Mitgliederversammlung am Donnerstag, 11. Februar 2021, um 19:00 Uhr
im Forum der IGS

1. Begrüßung und Feststellung der fristgerechten Einladung
2. Prüfung der Stimmberechtigung
3. Genehmigung der Tagesordnung und des letzten Protokolls
4. Gedenken und Ehrungen
5. Berichte zum Geschäftsjahr 2020 mit Aussprache
6. Bericht der Schatzmeisterin und Aussprache
7. Bericht der Kassenrevisoren
8. Entlastung des Vorstandes
9. Genehmigung des Haushaltes 2021
10. Wahl einer Versammlungsleitung
11. Neuwahl des Vorsitzenden und Nachwahlen zum Vorstand
12. Behandlung von Anträgen
13. Verschiedenes / Anregungen / Vorschläge

Liebe Kneippianerin, lieber Kneippianer,
melde Dich bitte an und mache Vorschläge zur Tagesordnung.
Hoffentlich bis bald!

Dein
Dieter Roggenkamp

Neuigkeiten

Wir nehmen Abschied von Ellen Hagemann
Im Oktober 2020 ist unser langjähriges Mitglied Ellen Hagemann verstorben. Ellen war viele Jahre aktives Mitglied unseres Vereins und ab 2008 Vorstandsmitglied. Als Schriftführerin war sie auch für unser Mitgliedermagazin verantwortlich. In dieser Aufgabe hat sie aus einem einfachen A4-Blatt unser inzwischen sehr erfolgreiches Mitgliedermagazin entwickelt. Ihre regelmäßigen Gedichte sind vielen von uns noch in Erinnerung.
Wir behalten sie in ehrendem Andenken!

- **Zurzeit gelten wieder verschärfte Corona-Einschränkungen**
  Liebe Mitglieder, wir wissen auch nicht, was noch kommt und wie lange die Einschränkungen noch gelten und wie es dann weiter geht.
  Wir aktualisieren unsere Webseite www.kneipp-garbsen.de und halten Euch so auf dem Laufenden. Informiert Euch auf der Webseite oder nehmt Kontakt mit Euren Kursleitern, Tourenführern oder den Vorstandsmitgliedern auf. Wir müssen leider noch sehr flexibel handeln und gehen immer von dem Grundsatz aus: „Sicherheit geht vor!“
  Vielen Dank für Eure Unterstützung und Euer Verständnis!

- **2020 war für den Kneipp-Verein ein schweres Jahr, das Jahr der Pandemie**
  Es konnten nicht viele gemeinsame Veranstaltungen, Wanderungen, Radtouren, Treffs, Kurse durchgeführt werden. Darum ist das aktuelle Heft wieder etwas kürzer geworden.
  Wir wissen auch nicht, wie sich die Situation in Zukunft entwickeln wird, aber wir planen, wenn auch etwas vorsichtiger. Bitte berücksichtig, dass sich die geplanten Veranstaltungen jederzeit, kurzfristig ändern können. Achtet auf die Informationen in der Tagespresse und auf unserer Webseite. Bleibt auf alle Fälle in Kontakt, aber mit Abstand! Danke für Eure Unterstützung.

- Wussten Sie…
  …dass in der Gesundheitsbranche in Deutschland 7 Millionen Menschen beschäftigt sind? Das entspricht einem Anteil von 16,1 % am gesamten Arbeitsmarkt.
  …dass es in Deutschland 78 Kneippkurorte und Kneippheilbäder gibt, das ist jeder fünfte Kurort in Deutschland?

Kneipp-Reise in den Spessart immer noch in Planung
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.
Alle Einzelzimmer sind schon vergeben!
Telefon: 05131/5029020 oder eMail: manuela.lange@kneipp-garbsen.de

Wir danken Mitgliedern für ihre tatkräftige, ehrenamtliche Unterstützung

Unser Dank gilt den fleißigen Helfern, die unsere Info austragen und den fleißigen Händen, die bei Veranstaltungen, beim Auf- und Abbau helfen, Kaffee und Kuchen verkaufen und denen, die leckeren Kuchen spenden. Selbstverständlich geht der Dank an alle Wander- und Radwanderführer und natürlich auch an die Mitglieder, die im Treff mit uns spielen, basteln, klönen und handarbeiten. Auch danken möchten wir denen, die im Treff die Informationsgespräche führen und Mitgliederdaten verwalten. Auch unsere Englisch-Trainerin, Benita Schäfer, schließen wir in den Dank mit ein.
An die Pfleger unserer Wassertretanlage geht ebenfalls ein großer Dank! Euch ist es zu verdanken, dass unsere großartige Wassertretanlage immer noch in einem sehr guten Zustand ist und hervorragend zur Nutzung bereitsteht.
Ohne Euch fleißige ehrenamtliche Helfer wären viele Veranstaltungen nicht möglich.

Wir begrüßen neue Mitglieder

Im vergangenen Quartal konnten wir leider keine neuen Mitglieder begrüßen, was sicher dem Umstand geschuldet ist, dass wir auch keine Veranstaltungen durchführen konnten. Trotzdem oder gerade deshalb rufen wir alle Mitglieder auf, sich aktiv für Nachwuchs einzusetzen und die Aktivitäten des Vereins auch im persönlichen Umfeld zu verbreiten und bekannt zu machen. Mitglieder, die neue Mitglieder werben, werden als Dank mit einem Präsent vom Vorstand geehrt.

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) **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)

Doppelkopf
17:00 Uhr treffen sich die Doppelkopf-Freunde in der Gaststätte Spazzo am Rathausplatz an folgenden Tagen: 07.01. / 04.02. / 04.03.2021

Weitere regelmäßige Veranstaltungen

Nordic-Walking
Die Nordic-Walkinggruppe trifft sich donnerstags und samstags um 09:00 Uhr auf dem Parkplatz der Schule Marienwerder.

Boulespielen
Die Bouleanlage steht allen Mitgliedern jederzeit zur freien Verfügung.

Sonstige Veranstaltungen

Spaziergänge mit Helga Ebner, Elisabeth Welzel und Ingrid Gerberding

- **04.01.2021 13:00 Uhr Parkplatz Rathaus Süd**
  Stadtparkt Garbsen zur Bäckerei Langrehr oder zur Eisdiele
- **18.01.2021 13:00 Uhr Parkplatz Rathaus Süd**
  Berenbosteler See zur Bäckerei Raute
- **01.02.2021 13:00 Uhr ÜSTRA-Endpunkt Garbsen**
  Georgengarten Herrenhausen, anschließend Kaffeetrinken
- **15.02.2021 14:00 Uhr Parkplatz Rathaus Süd**
  Park Heidehaus – Fuchsfeld Kaffeetrinken bei Möbel Hesse
- **01.03.2021 14:00 Uhr Parkplatz Rathaus Süd**
  Stadtpark Garbsen zur Eisdiele
- **15.03.2021 14:00 Uhr Parkplatz Rathaus Süd**
  Garbsener Schweiz, Leineuferweg, Kaffeetrinken bei Raute
- **29.03.2021 14:00 Uhr ÜSTRA-Endpunkt Garbsen**
  Berggarten Herrenhausen, anschließend Kaffeetrinken

Eine Einkehr ist zurzeit leider nicht möglich. Gäste sind unter den gegebenen Umständen je nach aktueller Situation willkommen!

14.01.2021 17:00 Qi Gong „zum Schnuppern“
Kneipp-Treff (nicht für TN des Qi Gong Kurses!)

17.01.2021 11:00 Qigong-Spaziergang
Treffpunkt Wassertretbecken; Achtung, der Spaziergang ist anmeldepflichtig bei Peggy unter 05137-818852 und vorerst den Vereinsmitgliedern vorbehalten!

23.01.2021 14:00-17:00 Winterzauber 5,- €
Pikantes und Salziges mit Helga Ebner
Anmeldung bis 18.01. bei Helga unter 05131/8493 oder im Treff

11.02.2021 19:00 Jahreshauptversammlung
siehe Einladung Seite 4

20.02.2021 14:00-17:00 Kaffeenachmittag 4,50 €
mit selbstgebackenem Kuchen, Kaffee und Tee
Anmeldung bis 15.02. bei Helga unter 05131/8493 oder im Treff

06.03.2021 14:00-17:00 Kaffeenachmittag mit „Schrottwichteln“ 4,50 €
mit selbstgebackenem Kuchen, Kaffee und Tee
Anmeldung bis 01.03. bei Helga unter 05131/8493 oder im Treff

19.03.2021 18:00 Vortrag Wasser
Ernährungsberater Daniel Müller, im Kneipptreff, nur nach telefonischer Anmeldung bei Peggy unter 05137-818852, begrenzte Teilnehmerzahl!

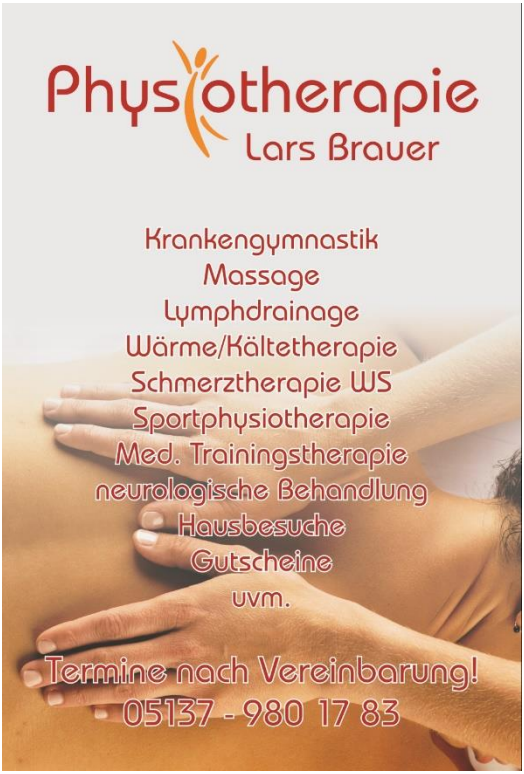
27.03.2021 14:00-17:00 Osterkaffe 4,50 €
mit selbstgebackenem Kuchen, Kaffee und Tee
Anmeldung bis 22.03. bei Helga unter 05131/8493 oder im Treff

---

Bitte beachtet, dass alle Veranstaltungen von der weiteren Entwicklung der Pandemie abhängen. Es müssen immer die dann aktuellen Regeln und Beschränkungen beachtet werden. **Alle Veranstaltungen, Kurse, Wanderungen und Touren sind anmeldepflichtig!** Insbesondere die Weihnachtsfeier und der Neujahrsempfang sind von den Beschränkungen betroffen, da diese unter den jetzigen Bedingungen nicht stattfinden können.

Kneipp-Regeln für Kursdurchführung und Radtouren bzw. Wanderungen während Corona

1. Alle Teilnehmer müssen sich aus organisatorischen Gründen erst bei Peggy Ahlborn unter 05137/818852 bzw. bei dem entsprechenden Rad- oder Wanderführer anmelden. Hierbei werden die Teilnehmer über die Regeln belehrt und die Belehrung wird dokumentiert.
2. Nichtangemeldete Teilnehmer müssen von den Übungsleitern weggeschickt werden.
3. Die Teilnehmerzahl wird je nach Raumgröße begrenzt. Dies gilt für den Kneipp-Treff ebenso, wie für Kurse in Turnhallen, im PTZ oder im Lehrschwimmbecken. Vor Ort gelten zusätzlich die lokalen Hygiene-Regeln.



4. Zu den Kursen erscheinen die Teilnehmer grundsätzlich in Sportbekleidung, lediglich die Schuhe können gewechselt werden. Handtücher, Sportgeräte und nach Möglichkeit die Matte sind selbst mitzubringen. Geteilte Utensilien müssen vor der Verwendung desinfiziert werden. Getränke müssen von jedem selbst mitgebracht werden.
5. Warteschlangen und Ansammlungen sind zu vermeiden, Gesprächsgruppen

ohne Mund-/Nasenschutz sind verboten. Am Übungsplatz kann ohne Mund-/Nasenschutz trainiert werden. Im Übrigen gelten grundsätzlich die Abstandsregeln.

6. Es ist nur kontaktloser Sport mit Abstand von mindestens 2 m erlaubt.
7. Die Hust- und Nießetikette (Abwenden, Armbeuge) ist zwingend einzuhalten. Niemand kommt krank zum Sport.
8. Die Übungsräume sind nach dem Training zügig zu verlassen.
9. Die Anwesenheit wird von den Übungsleitern festgehalten, um Infektionsketten schnell verfolgen zu können.
10. Outdoorkurse können zurzeit mit 9 Teilnehmern plus Übungsleiter unter Einhaltung des Abstandes stattfinden.

Wir wünschen Euch trotz aller Einschränkungen viel Spaß und Erfolg bei Euren Kursen und danken für eure Unterstützung und Euer Verständnis!

Anmeldepflichtige Kurse (vorherige Anmeldung erforderlich)

Kurs Leitung	Zeit Ort	Kurs-Nr.	Termine	UE[1)]	Kosten[2)]
Wirbelsäulengymnastik **Kathrin J. Heinze**	montags 19:00-20.00 GS Saturnring	1110	11.01.- 22.03.2021	10	5,00 € (6,00 €)
Wirbelsäulengymnastik **Kathrin J. Heinze**	montags 20:00-21.00 GS Saturnring	1210	11.01.- 22.03.2021	10	5,00 € (6,00 €)
Funktionsgymnastik **Sandra Keshavarzi**	dienstags 13:00-14:00 PTZ Garbsen	1310	05.01.- 06.04.2021	14	5,00 € (6,00 €)
Funktionsgymnastik **Sandra Keshavarzi**	dienstags 13:00-14:00 PTZ Garbsen	1320	13.04.- 29.06.2021	12	5,00 € (6,00 €)
Funktionsgymnastik **Sandra Keshavarzi**	dienstags 13:00-14:00 PTZ Garbsen	1330	07.09.- 07.12.2021	14	5,00 € (6,00 €)
Päventionsgymnastik **Brigitte Gareis**	mittwochs 18:30-19:30 Grundschule Havelse	1410	13.01.- 24.03.2021	11	5,00 € (6,00 €)
Yoga **Kristine Genegel**	??? Kneipp-Treff	2210	??? .2021	???	5,00 € (6,00 €)
Qi Gong **Peggy Ahlborn**	donnerstags 17:00- 18:00 Kneipp-Treff	2410	28.01.- 25.03.2021	8[1)]	5,00 € (6,00 €)
Gedächtnistraining **Detlev Rogalla**	mittwochs 10:00-11:00 Kneipp-Treff	5210	13.01.- 17.03.2021	10	5,00 € (6,00 €)

[1)] nicht am 11.02. wegen Jahreshauptversammlung
Weitere Termine liegen derzeit noch nicht vor, können dann auf der Webseite oder bei Peggy telefonisch erfragt werden!
Alle Kurse sind aufgrund der Corona-Regeln anmeldepflichtig bei Peggy Ahlborn unter 05137-818852 für die Dokumentation. Auch langjährige Mitglieder müssen sich aufgrund der Teilnehmerbegrenzung bitte anmelden!

Wanderungen „Die Leineschwalben“

(vorherige Anmeldung erforderlich)

Datum Uhrzeit	Treffpunkt	Ziel	Wander-führer	Kosten-beitrag
06.01.2021 13:00	ÜSTRA-Endpunkt Planetencenter	vom Döhrener Turm zum Maschsee und weiter zum Aegi (7 km)	Manfred Windt	Ticket Zone A/B
20.01.2021 13:00	ÜSTRA-Endpunkt Planetencenter	vom Döhrener Tum zum Maschsee und weiter zum Schwarzen Bären (7 km)	Manfred Windt	Ticket Zone A/B
24.01.2021 10:00	ÜSTRA-Endpunkt Planetencenter	vom Kantplatz durch die Eilen-riede zum Maschsee, Schwar-zer Bär (13 km)	Manfred Windt	Ticket Zone A/B
31.01.2021 10:00	ÜSTRA-Endpunkt Planetencenter	von Altwarmbüchen über Mis-burg nach Lahe (15 km)	Hardy Wunder	Ticket Zone A/B
03.02.2021 13:00	ÜSTRA-Endpunkt Planetencenter	durch den Marienwerder Wald nach Seelze (8 km)	Manfred Windt	Ticket Zone A/B
07.02.2021 09:45	ÜSTRA-Endpunkt Planetencenter	Völksen, Bielstein, Springe (15 km)	Silvia Münkel	Ticket Zone A/B/C
14.02.2021 10:00	ÜSTRA-Endpunkt Planetencenter	zum MLK und weiter zum Schiff „Prinz Adalbert“ (12 km)	Manfred Windt	Ticket Zone A/B
17.02.2021 13:00	ÜSTRA-Endpunkt Planetencenter	vom Kantplatz durch die Eilen-riede zum Lister Platz (7 km)	Manfred Windt	Ticket Zone A/B
21.02.2021 10:00	ÜSTRA-Endpunkt Planetencenter	Vom Lönspark durch die Eilen-riede zum Lister Platz (14 km)	Hardy Wunder	Ticket Zone A/B
28.02.2021 09:45	ÜSTRA-Endpunkt Planetencenter	Wennigsen, Waldkater, Forel-lenbach und zurück (15 km)	Silvia Münkel	Ticket Zone A/B/C
03.03.2021 13:00	ÜSTRA-Endpunkt Planetencenter	Herrenhäuser Gärten zum „Café Bar Celona“ (8 km)	Manfred Windt	Ticket Zone A/B
07.03.2021 10:00	ÜSTRA-Endpunkt Planetencenter	vom Döhrener Turm, Ricklinger Kiesteiche, weiter zur Ihme und Leine (13 km)	Manfred Windt	Ticket Zone A/B
14.03.2021 10:00	ÜSTRA-Endpunkt Planetencenter	von Misburg durch den Misbur-ger Wald und zurück (14 km)	Hardy Wunder	Ticket Zone A/B
17.03.2021 13:00	ÜSTRA-Endpunkt Planetencenter	Herrenhäuser Gärten zum Café „K“ (7 km)	Manfred Windt	Ticket Zone A/B

21.03.2021 09:45	ÜSTRA-Endpunkt Planetencenter	Bockmerholz, Gaim, MLK nach Anderten (15 km)	Silvia Münkel	Ticket Zone A/B
28.03.2021 10:00	ÜSTRA-Endpunkt Planetencenter	entlang der Leine zur Steintor-masch (12 km)	Manfred Windt	Ticket Zone A/B
31.03.2021 13:00	ÜSTRA-Endpunkt Planetencenter	vom Döhrener Tum zum Laatzener Wiesenhaus (7 km)	Manfred Windt	Ticket Zone A/B

Gäste sind unter den gegebenen Umständen je nach aktueller Situation 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 08.02.2021 15:00 Uhr im Kneipp-Treff statt!

Liebe Wanderfreunde und Radler! Die Gruppenstärke soll pro Wanderung bzw. Radtour nicht mehr als 10 Teilnehmer betragen. Es geht darum, dass unter allen Umständen die Abstände gewahrt bleiben und bei einer Einkehr auch die Kapazität der Restauration nicht überfordert wird. Meldet Euch bitte darum für jede Wanderung bei dem entsprechenden Wanderführer an.

Hardy Wunder: 05131/92295
Manfred Windt: 05131/95525
Silvia Münkel: 05131/54372

Radtouren im Herbst

von Lutz Lange

In diesem Jahr mussten leider aufgrund der Corona-Pandemie wesentliche Teile des Vereinslebens ausfallen. Als es nach dem Sommer in Deutschland diesbezüglich ein positiver Trend abzeichnete und wir Hoffnung hegten, hatte Manuela Radtouren geplant und durchgeführt. Dass sollte eigentlich den Beginn einer gewissen Normalität signalisieren und im letzten Heft hatte ich formuliert: „Nun kommt unser Vereinsleben langsam wieder in Schwung!“.

Manuela hatte insgesamt vier Touren geplant und durchgeführt.

Die erste am Mittwoch, den 02. September, führte die Gruppe nach Luthe zum Café „Storchennest“. Bei schönstem Wetter kam die größtmögliche, erlaubte Anzahl von Teilnehmern zusammen und so konnte die Truppe losradeln.

Mit der zweiten Tour führte Manuela die Gruppe rund 50 km durch ihre „berühmte“ Vier-Seen-Tour mit einer Einkehr im Biergarten am Hufeisensee. Natürlich war, wie bei allen Septembertouren, das Wetter hervorragend, kein Teilnehmer wurde schweiß- oder regennass.

Die dritte Tour am dritten Mittwoch im September startete bei Möbel Hesse und führte rund um Garbsen. Nicht, dass unseren Mitgliedern die Schönheit unserer Gegend unbekannt wäre, aber manchmal muss man diese Schönheit neu erfahren.

Die vierte und letzte Radtour im September, die letzte in diesem Herbst und die letzte in

diesem Jahr, ging noch mal nach Bissendorf, über Resse und Heitlingen. Hier wurde bei „Tante Käthe“ eingekehrt und brachte auch noch mal 50 km auf den Tacho – bei jedem Teilnehmer.
Natürlich konnte sich Manuela ihre inzwischen Tradition zu nennender Aktion nicht nehmen lassen, und hat auf ihren Touren zum Auftakt und zum Abschluss der Rad-Saison selbstgemachten Eier- und Schoko-Minze-Likör ausgeschenkt.
Aufgrund der Corona-Beschränkungen konnten an diesen Radtouren leider immer nur maximal 10 Teilnehmer mitfahren, diese hatten aber immer viel Spaß und Freude.
Hoffen wir, dass das neue Jahr 2021 unter einem glücklicheren Stern steht und wir das 200ste Jubiläumsjahr Sebastian Kneipps Geburtstag würdig und mit vielen Teilnehmern und mit allen Aktivitäten und Aktionen durchführen und feiern können. Bis dahin, haltet mit Anstand Abstand!

Besuch des WOK – World of Kittchen – Küchenmuseum

von Ingrid Schwenke

Am 27.10.20 besuchte eine kleine Gruppe von Kneippianern das WOK. Wir wurden freudig empfangen, Corona-Regeln erklärt, und los ging es mit der Führung. Wir schauten Gerätschaften bzw. Küchen vom Mittelalter bis in die 80er-Jahre an. Viele Erinnerungen bei uns lebten auf, so dass ein lebhafter Erfahrungsaustausch entstand. Nach reichlich einer Stunde wurden wir ins Schloss-Café eingeladen, in dem wir bei Kaffee/Tee/Kuchen schwelgen konnten, was für ein schöner Ausflug das ist. Wir haben lange nicht alles gesehen und wollen wiederkommen. Im Dezember ist ein weiterer Schwerpunkt Advent/Weihnachten. Im WOK arbeiten über 40 Ehrenamtliche mit, die mit großem Engagement diesen Schatz pflegen und ihn sehr gerne zeigen.

Steuern? Wir machen das.
VLH.
Vereinigte Lohnsteuerhilfe
Astrid Gehrke
Hauptstr. 374, 30826 Garbsen
BST 3101 RB 350
Tel.: 05131-456881
E-Mail: Astrid.Gehrke@VLH.de
Vereinigte Lohnsteuerhilfe e.V.
LOHNSTEUERHILFEVEREIN
www.vlh.de
Wir beraten Mitglieder im Rahmen von § 4 Nr. 11 StBerG.

Fahrt zur Heideblüte

von Ingrid Schwenke und Ingrid Schmidt

Am 08. September 2020 unternahmen 29 Kneippianer aus Garbsen eine Fahrt zur Heideblüte in die Lüneburger Heide.

Durch das Engagement von Ingrid Schwenke, die immer wieder Kontakt mit dem Busunter-nehmer Meuter aufgenommen hat, um zu klären, wie die Fahrt unter Coronabedingungen stattfinden könnte, konnten wir am 08. September 2020 morgens bei bestem Ausflugswetter starten.

Nach 1 1/2 -stündiger Fahrzeit erreichten wir Niederhaverbeck, um dort mit 2 Kutschen die typische Heidelandschaft in voller Blüte zu erleben.

Nach einer Mittagspause ging es dann mit dem Bus durch den Bereich Bispingen-Schneverdingen. Eine sehr kompetente Reiseleiterin erklärte die einzigartige Natur der Lü-neburger Heide, regionale Spezialitäten und Besonderheiten.

Alle Teilnehmer waren von dem Zwischen-Stopp am Heidegarten Schneverdingen begeistert.

In der in Deutschland einzigartigen Gartenanlage, die 1990 fertiggestellt wurde, konnten wir die Vielfalt unterschiedlicher Heidesorten, es sind 200 verschiedene Arten, bewundern.

Nach den vielen Eindrücken der Rundfahrt gab es in dem Restaurant, in dem wir auch die Mittagspause verbracht haben, ein Stück heidetypische Buchweizentorte.

Zufrieden mit dem Ausflug kehrten die Teilnehmer nach Garbsen zurück. Trotz Maskenpflicht im Bus fühlte sich niemand beeinträchtigt.

Mit unserer Energie

bieten wir Ihnen besten Service.
Wir versorgen die Bürgerinnen und Bürger Garbsens sicher mit Erdgas, Strom, Wärme und energienahen Dienstleistungen. Individueller Kundenservice, kompetente Ansprechpartner vor Ort, Energieberatungsangebote und garantiert 24 Stunden erreichbar – darauf können Sie bei uns zählen.
Stadtwerke Garbsen – eine gute Entscheidung.

STADTWERKE GARBSEN

Kochslandweg 20–22 · 30823 Garbsen
Telefon: (05137) 7030 - 0 · Telefax (05137) 7030 - 40
www.stadtwerke-garbsen.de · info@stadtwerke-garbsen.de

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** (5. v. l.)
  Tel: 05131 476017; eMail: info@kneipp-garbsen.de
- 2. Vorsitzende: **Peggy Ahlborn** (4. v. l.)
  Tel: 05137 818852; eMail: peggy.ahlborn@kneipp-garbsen.de
- Schatzmeisterin: **Marianne Bockhorst** (3. v. l.)
  Tel: 05137 122908; eMail: mk.bockhorst@t-online.de
- Schriftführer: **Lutz Lange** (7. v. l.)
  Tel: 05131 5029020; eMail: lutz.lange@kneipp-garbsen.de
- Beisitzer (Kindergärten): **Hans-Gert Kalt** (1. v. l.)
  Tel: 05131 92914
- Beisitzer (Presse): **Ursula Bothe** (2. v. l.)
  Tel: 05137 9387310; eMail: ursula.bothe@kneipp-garbsen.de
- Beisitzerin (Kneipp-Treff): **Helga Ebner** (8. v. l.)
  Tel: 05131 8493
- Beisitzerin (Redaktion): **Manuela Lange** (6. 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, Peggy Ahlborn, Ingrid Schwenke und Ingrid Schmidt

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

Redaktionsschluss für die nächste Mitgliederinfo: 15.02.2021

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!

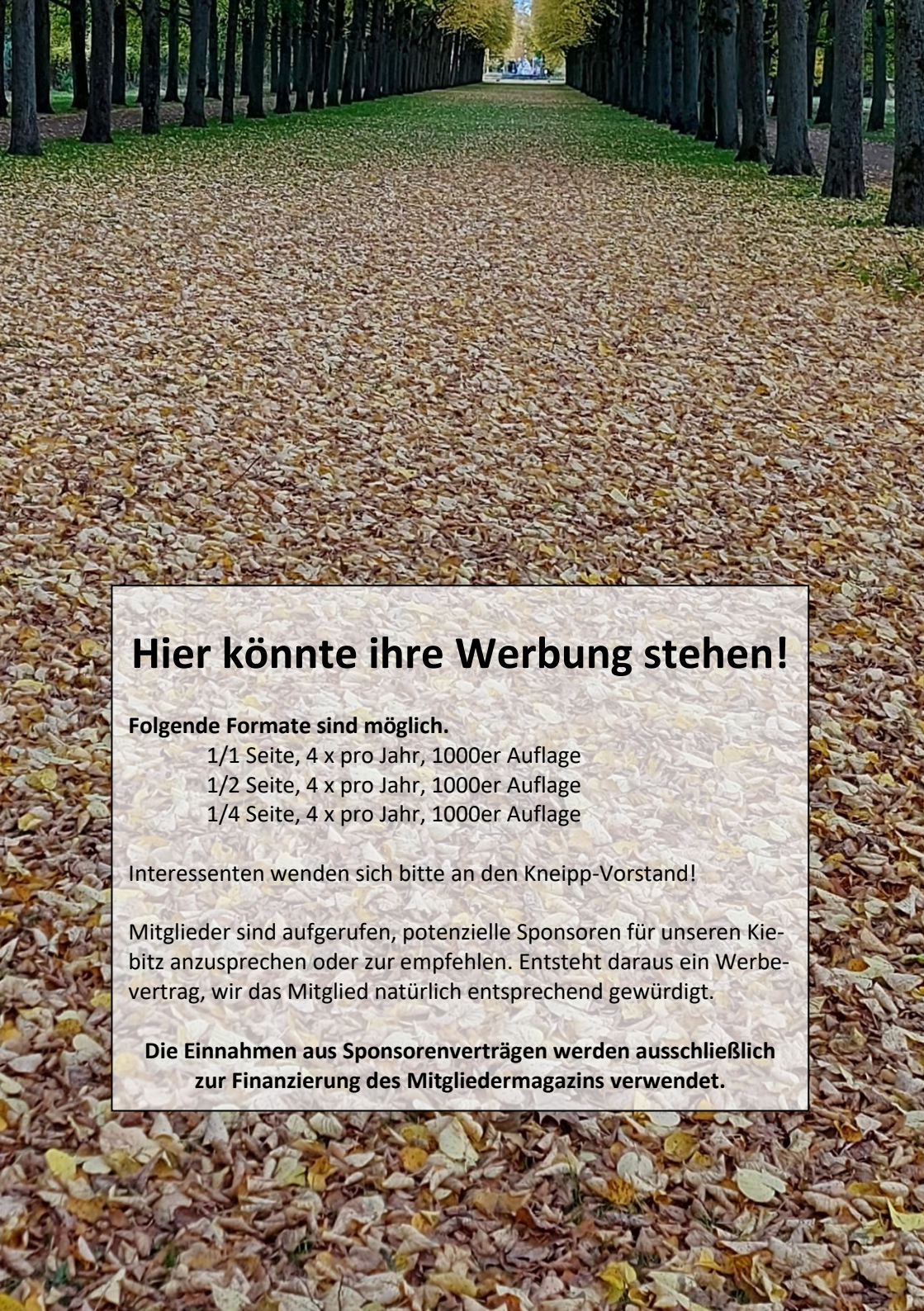
Kurse:
Funktionstraining, Wirbelsäulengymnastik, Entspannungsübungen, Yoga, Bewegung und Wassergymnastik, Qigong, Funktions- und Wirbelsäulengymnastik, Gedächtnistraining, Ernährungs- und Gesundheitsberatung, Präventionsgymnastik, Tai Chi, Pilates, Stretch & Relax. Genaueres findet Ihr im Kursplan!

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)

Redaktion und Gestaltung:	Lutz und Manuela Lange Rote Reihe 25 30827 Garbsen	Tel: 05131 5029020 Mob: 0172 3922061 lutz.lange@kneipp-garbsen.de



Hier könnte ihre Werbung stehen!

Folgende Formate sind möglich.

1/1 Seite, 4 x pro Jahr, 1000er Auflage
1/2 Seite, 4 x pro Jahr, 1000er Auflage
1/4 Seite, 4 x pro Jahr, 1000er Auflage

Interessenten wenden sich bitte an den Kneipp-Vorstand!

Mitglieder sind aufgerufen, potenzielle Sponsoren für unseren Kiebitz anzusprechen oder zur empfehlen. Entsteht daraus ein Werbevertrag, wir das Mitglied natürlich entsprechend gewürdigt.

Die Einnahmen aus Sponsorenverträgen werden ausschließlich zur Finanzierung des Mitgliedermagazins verwendet.