

Garbsen e. V.

Mitglied im Kneipp-Bund Bundesverband für Gesundheitsförderung Apr/Mai/Jun

2022

Mitgliederinformation Mitgliederinformation



Inhaltsverzeichnis

Marianne, unsere 2. Vorsitzende und Schatzmeisterin, stellt sich vor
Neuigkeiten 6 Wir begrüßen neue Mitglieder 7 Regelmäßige Veranstaltungen im Kneipp-Treff 8 Weitere regelmäßige Veranstaltungen 9 Sonstige Veranstaltungen 9 Anmeldepflichtige Kurse (vorherige Anmeldung erforderlich) 11 Wanderungen "Die Leineschwalben" 12
Wir begrüßen neue Mitglieder 7 Regelmäßige Veranstaltungen im Kneipp-Treff 8 Weitere regelmäßige Veranstaltungen 9 Sonstige Veranstaltungen 9 Anmeldepflichtige Kurse (vorherige Anmeldung erforderlich) 11 Wanderungen "Die Leineschwalben" 12
Regelmäßige Veranstaltungen im Kneipp-Treff
Regelmäßige Veranstaltungen im Kneipp-Treff
Sonstige Veranstaltungen
Sonstige Veranstaltungen
Anmeldepflichtige Kurse (vorherige Anmeldung erforderlich)
Wanderungen "Die Leineschwalben"
Radtouren
Regeln für Radtouren14
Kneipp-Kontakt17
Wichtige Informationen für Mitglieder18



Neues aus dem Vorstand

Liebe Kneippianerin, lieber Kneippinaner!

Das Jahresende 2021 hatte uns durch Corona immer noch voll im Griff. Unsere Weihnachtsfeier musste leider ausfallen und auch der Start ins neue Jahr ging ruhig von statten, ohne den alljährlich beliebten Neujahrsempfang.

Aber jetzt wollen wir trotzdem hoffnungsvoll in die nächsten zwei Quartale schauen, wir haben viel vor. Wir starten im April mit der Jahreshauptversammlung und 4



Wochen später im Mai, dem Geburtsmonat von Sebastian Kneipp, wird die Wassertretanlage befüllt, so dass wir am 21.05. eine Eröffnung feiern werden.

Am 14. Mai beteiligen wir uns an dem 7. Freiwilligentag der Stadt Garbsen von 10:00 – 16:00 Uhr und wollen unseren Stadtpark etwas "entmüllen" und aufhübschen für die Eröffnung der WTA eine Woche später. Ich hoffe natürlich, dass ihr alle gesund geblieben seid und gesund bleibt. Viele Wanderungen, Fahrten, Kurse und kleine Veranstaltungen haben wir wieder für euch geplant. Lasst uns den Frühling genießen und uns auf den Sommer freuen. Der Kneippsommer ist auch schon in Planung. Haltet euch fit mit den Gesundheitsanwendungen von Sebastian Kneipp und nutzt, wann immer ihr könnt, unser Wassertretbecken im Stadtpark mit dem gesunden Armbad.

Eure Peggy Ahlborn

Nächste Vorstandssitzung: 05.04.2022 18:00 Uhr!

Achtet bitte auch auf die Bekanntmachungen auf unserer Webseite.

Gäste sind herzlich willkommen und werden mit Vorschlägen gern gehört!



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

Ihr Systemhaus für Hard- und Software Kampweg 12

Kampweg 12 **Telefon: 05137 98350-0**

Besuchen sie uns unter www.dcd.de

Marianne, unsere 2. Vorsitzende und Schatzmeisterin,

stellt sich vor

Ich bin Baujahr 52. Ich habe 2 erwachsene Söhne und einen Enkelsohn. Beruflich war ich über 40 Jahre im öffentlichen Dienst beim Land Niedersachsen als Verwaltungsangestellte beschäftigt.

2018 habe ich einen Kurs im Kneipp Verein Garbsen bei Peggy Ahlborn belegt und damit begann meine Zeit im Verein. Im gleichen Jahr wurde ich Mitglied im Kneipp Verein und wurde "überredet" mich in den Vorstand wählen zu lassen.



Seitdem bin ich als Schatzmeisterin tätig. Nach dem Ausscheiden (als Mitgliedsverwalterin – Anm. d. Red.) von Riane Wunder habe ich auch die Mitgliederbetreuung übernommen.

In der JHV 2021 wurde ich zur 2. Vorsitzenden gewählt. Das Amt der Schatzmeisterin übe ich seitdem nur noch kommissarisch aus, bis ein Nachfolger / eine Nachfolgerin gefunden wird.

In allen Fragen zur Mitgliedschaft bzw. in allen finanziellen Fragen bin ich immer für Euch

Fure Marianne

Einladung zur Jahreshauptversammlung

am Donnerstag, 21.04.2022, um 19:00 Uhr im Schützenhaus Berenbostel

Unsere diesjährige Jahreshauptversammlung wird hoffentlich stattfinden dürfen. Nach dem offiziellen Teil, der ohne Wahlen nicht so lang dauern wird, gibt es unsere Ersatzfeier für die abgesagte Weihnachtsfeier vom letzten Jahr. Bringt also etwas mehr Zeit und gute Laune mit.

Um das Abendbuffet etwas zu unterstützen, sammeln wir vor Ort 5,- € pro Person ein. Denkt auch an euren aktuellen Impfnachweis, den ihr für eventuelle Kontrollen dabeihaben solltet.

Bitte meldet euch bei mir an unter 05137-818852 oder peggy.ahlborn@kneipp-garbsen.de

Ich freue mich auf euch, bis dahin Peggy.

Einladung und Tagesordnungsvorschlag

zur Mitgliederversammlung am Donnerstag, 21.04.2022, um 19:00 Uhr im Schützenhaus Berenbostel

- 1. Begrüßung und Feststellung der fristgerechten Einladung
- 2. Genehmigung der Tagesordnung und des letzten Protokolls
- Gedenken
- 4. Rechenschaftsbericht zum Jahr 2021 und Aussprache
- 5. Bericht der Schatzmeisterin und Aussprache
- 6. Bericht der Kassenrevisoren
- 7. Entlastung des Vorstandes
- 8. Genehmigung des Haushaltes 2022
- 9. Ehrungen
- 10. Behandlung von Anträgen
- 11. Verschiedenes / Anregungen / Vorschläge
- 12. Gemütlicher Ausklang mit kleinem Programm



Neuigkeiten

In eigener Sache: CORONAregeln

Uns ereilten im letzten Quartal immer mal wieder Beschwerden über unsere Coronaregeln, mal sind sie zu streng, mal steht dies oder das nicht ganz so richtig im Kiebitz oder auch doppelt, mal möchte jemand tagesaktuell auf der Webseite informiert sein usw..

Ich bitte euch alle die von uns aufgezeigten Regeln, vor allem im Kneipptreff, zu befolgen. Sie basieren immer auf der neusten Verordnung, aber manchmal müssen sie angepasst werden, aufgrund der Raumgröße, zum Beispiel und wenn der Kiebitz gedruckt ist, können wir leider keine Änderungen nachträglich vornehmen, nur weil es wieder 2 neue Verordnungen in Niedersachsen gibt!

Ich bitte euch wirklich, dies zu bedenken. Auch ist unsere Webseite eventuell noch nicht perfekt, aber auch da können wir nicht täglich sitzen und wie ein Nachrichtensender fungieren.

Deshalb bitte ich euch in Kursen den Anweisungen der Trainerinnen zu folgen, sie bekommen die Order vom Vorstand.

Im Treff sind Helgas und die sichtbaren Regeln, die ausgehängt sind, zu befolgen. Tagesaktuell kann sich jeder Kneippinaer und jede Kneippianerin in der regionalen Presse, im Fernsehen, über das Radio oder in anderen jedem zugänglichen Medium über die aktuellen Regeln in Niedersachsen informieren.

Aber mit viel Freude werden wir natürlich jede Lockerung wahrnehmen und unsere Aktivitäten und Regeln auf jeden Fall zügig anpassen.

Helga ist im Treff dann bestens von mir informiert, die Turnhallen haben Vorgaben von der Stadt Garbsen, die könnt ihr gern bei mir Erfragen. Für Outdooraktivitäten gilt die Verordnung des Landes. (Kontaktbeschränkungen z.B.)

Ich hoffe jetzt einfach, dass wir Lockerungen entgegensehen und gern bin ich für weitere Fragen rund um Corona erreichbar für euch.

Peggy

Alle hier angegebenen Termine für Veranstaltungen gelten weiterhin nur unter Vorbehalt der Pandemie-Entwicklung.

Schützt Euch und lasst Euch impfen oder inzwischen auch boostern, sobald das für Euch möglich ist! Unabhängig davon gilt weiterhin, dass auch geimpfte infiziert werden können und somit andere infizieren oder auch selbst trotzdem noch erkranken können.

Vielen Dank für Eure Unterstützung und Euer Verständnis!

Wir suchen Wander- und Radwanderführer

Liebe Mitglieder, wenn Ihr gern neue Wander- oder Radwandertouren in den Kneipp-Verein einbringen wollt, oder jemanden kennt, der dies gern tun würde, meldet Euch bei Manfred Windt. Aus Alters- und Krankheitsgründen können nicht mehr alle Wander- und Radwandertermine belegt werden.

➤ **Die Studien- und Kulturreise nach Winnerath** konnte leider nicht durchgeführt werden. Dafür gibt es jetzt einen neuen Termin: 18.09.2022 – 24.09.2022

Die Reise enthält 6 Übernachtungen mit Halbpension im "Dreimäderlhaus" in Winnerath. Enthalten sind außerdem 5 Rucksackverpflegungen und alle Besichtigungen.

Reiseablauf: Anreise und Ortsbesichtigung, Fahrten nach Trier, nach Aachen, zur Eifeler Seenplatte im Nationalpark, nach Urft (Besichtigung des Regierungsbunkers), nach Königswinter und zum Drachenfels, dann Abreise.

Kosten: 595,- € Einzelzimmer, 570,- € Doppelzimmer (jeweils p.P.)

An- und Abreise mit der Bahn, Kosten werden noch bekanntgegeben, Touren ab Winnerath werden vor Ort abgerechnet.

Anmeldung bei Manfred Windt, Turmalinstr. 10, 30823 Garbsen

Verbindliche Anmeldung zur Kneipp-Studienreise 2022			
Einzelzimmer:	\bigcirc	Doppelzimmer:	\bigcirc
Name, Vorname:			<u>.</u>
Anschrift:			<u>.</u>
Telefon:		Unterschrift:	<u>.</u>

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.

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

Jutta Richter, Ursula und Hans-Jürgen Hille, Gisa Raschke, Marius Thomsen, Regina Gottwald, Anke Herrlein, Käthe und Manfred Palte, Michaela Müller, Jutta und Heiko Lechte

Liebe Neumitglieder, wir begrüßen Euch recht herzlich und hoffen, Ihr fühlt Euch bei uns wohl. Für Fragen, Wünsche, Vorschläge wendet Euch gern an den Vorstand. Die Kontakt-

daten findet Ihr auf Seite 17. Wir rufen weiterhin alle Mitglieder auf, sich aktiv für Nachwuchs einzusetzen, die Neumitglieder mit Rat und Tat zu unterstützen und die Aktivitäten des Vereins auch im persönlichen Umfeld zu verbreiten und bekannt zu machen.

Regelmäßige Veranstaltungen im Kneipp-Treff

Informationsgespräche zu Kneipp-Angeboten

Peggy Ahlborn / Helga Ebner

montags 10:00 – 12:00 Uhr (in den ungeraden Wochen,

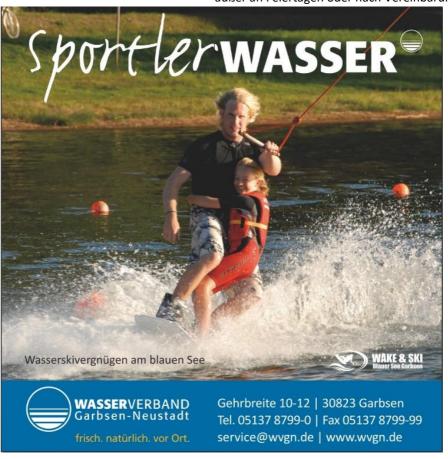
außer an Feiertagen oder nach Vereinbarung)

Mitgliederverwaltung und Sprechstunde Schatzmeister

Marianne Bockhorst

montags 15:00 – 17:00 Uhr (in den geraden Wochen,

außer an Feiertagen oder nach Vereinbarung)



Vormittagstreff (Kniffelrunde) Helga Ebner / Gitti Klabunde

Doppelkopf-Runde (Kneipp-Treff)

Manfred Windt

dienstags 10:00 - 14:00 Uhr

dienstags 17:00 Uhr 26.04. / 24.05. / 21.06.2022

Klönen und Spielen

Regiena Maul / Helga Ebner / Ursel Ückert

mittwochs 14:00 – 17:00 Uhr (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

Helga Ebner / Gitti Klabunde

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.

Boulespielen

Die Bouleanlage steht allen Mitgliedern jederzeit zur freien Verfügung.

Sonstige Veranstaltungen

Spaziergänge mit Helga Ebner, Elisabeth Welzel und Ingrid Gerberding

- 04.04.2022 14:00 Uhr Parkplatz Rathaus Süd Stadtpark Garbsen zur Bäckerei "Langrehr"
- 18.04.2022 (Ostermontag) 14:00 Uhr Parkplatz Rathaus Süd Berenbosteler See zur Bäckerei Raute
- 02.05.2022 14:00 Uhr ÜSTRA-Endpunkt Garbsen
 Stöckener Friedhof, anschließend Kaffeetrinken im "BarCelona"
- 16.05.2022 14:00 Uhr Parkplatz Rathaus Süd
 Fahrt nach Hagenburg ans Steinhuder Meer, Kaffeetrinken im Moor-Café
- 30.05.2022 14:00 Uhr ÜSTRA-Endpunkt Garbsen
 Herrenhäuser Gärten, anschließend Kaffeetrinken im "BarCelona"
- 13.06.2022 14:00 Uhr Parkplatz Friedhof Marienwerder Hinüberscher Garten, Kaffeetrinken im "Waldkater"
- 27.06.2022 14:00 Uhr Parkplatz Rathaus Süd
 Fahrt nach Steinhude, eventuell Bootsfahrt, anschließend Kaffeetrinken

02.04.2022 14:00 - 17:00 Uhr Oster-Kaffee im Kneipp-Treff 4,50 €

mit selbstgebackenem Kuchen, Kaffee und Tee

Anmeldung bis 24.03. bei Helga (05131 8493) oder im Treff

14.05.2022 10:00-16:00 Uhr 7. Freiwilligentag der Stadt Garbsen

Unser Verein beteiligt sich an der Aktion "Freiwilligentag" der Stadt Garbsen. Wir treffen uns um 10 Uhr am Wassertretbecken, bekommen von der Stadt freiwillige Helfer zugewiesen und wollen uns um die Grünpflege rund ums Wassertretbecken und der Boulean-

lage kümmern – eventuell Pflanzaktionen, Müllsammeln oder Unkraut jäten. Hierfür suchen wir ca. 10-12 aus unseren Reihen, die unterstützend mithelfen. Diese Aktion geht bis 16 Uhr und wird von Peggy und Helga betreut. Natürlich ist für das leibliche Wohl vor Ort gesorgt. Anmelden könnt ihr euch dafür bei Helga unter: 05131 8493 bis zum 10. Mai.





Alle guten Dinge sind drei. Wir möchten noch einmal einen Versuch starten und die bereits zweimal abgesagte Fahrt ins Ammerland am 17. Mai 2022 nachholen.

Wir fahren mit dem Bus nach Bad Zwischenahn, unterwegs besteht die Gelegenheit zur Imbisspause. Danach geht es mit Reiseleitung durchs Ammerland, bei der uns die schönsten Punkte gezeigt werden bis ca. 13:00 Uhr. Es folgt der Besuch des Rhododendron-Parks Hobbie, Deutschlands größter Park dieser Art und bestaunen das Blütenmeer. Bänke laden zum Verweilen ein, aber es besteht auch die Möglichkeit für einen Spaziergang auf dem 2,5 km langen Rundweg, der in ca. 1,5 Std. gemütlich zu bewältigen ist. Der Eintritt ist im Fahrpreis enthalten.

Nach dem Parkbesuch ist noch Zeit für einen Bummel durch Bad Zwischenahn und/oder ans Zwischenahner Meer mit netten Cafés, bevor es dann um 17:30 Uhr zurück nach Garbsen geht.

Abfahrt am 17. Mai 2022:

07:00 Uhr Garbsen, Endhaltestelle Straßenbahn Planetenring

07.15 Uhr
Berenbostel, Autohaus Renault
10:30 Uhr
Ankunft Bad Zwischenahn
13:00 Uhr
Besuch Rhododendronpark

danach Zeit zum Bummel durch Bad Zwischenahn oder ans Zwischenahner Meer

17:30 Uhr Rückfahrt nach Garbsen

Der Fahrpreis beträgt 43,00 € (für Nichtmitglieder 45,00 €) und beinhaltet die Busfahrt, Reiseleitung und den Eintritt in den Rhododendron-Park.

Die Fahrt wird unter Coronabedingungen durchgeführt.

Anmeldungen sind ab sofort möglich, wir berücksichtigen die Reihenfolge der Anmeldungen, bei Ingrid Schmidt (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 43,00 € (bzw. 45,00 €) auf das Konto IBAN: **DE92 5001 0517 5547 7659 05** Verwendungszweck: **Kneippfahrt-Ammerland**.

21.05.2022 11:30 Uhr Eröffnung der Wassertretanlage

Schon eine Woche nach dem "Freiwilligentag" der Stadt Garbsen wollen wir am 21. Mai die Wassertretanlage endlich wieder eröffnen. Wir treffen uns um 11:30 Uhr am Wassertretbecken zur ersten Runde Wassertreten und zum ersten Armbad der Saison. Bei gemütlichem Beisammensein wollen wir mit Würstchen vom Grill, Salatbuffet sowie Kaffee und Kuchen gemeinsam in den Nachmittag starten. Um 14:00 Uhr gibt es einen kleinen Überraschungs-Act. Die Boulebahn kann auch für ein kleines Turnier untereinander genutzt werden, eventuell findet sich jemand, der ein kleines Bouleturnier leitet? Mitglieder, die einen Salat spenden wollen, melden sich bitte bei Helga (05131 8493), ebenso Auf- und Abbauhelfer.

25.06.2022 QiGong Spaziergänge mit Peggy

Start 16:00 Uhr an der Wassertretanlage, Stadtpark

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!

Anmeldepflichtige Kurse (vorherige Anmeldung erforderlich)

Kurs Leitung	Zeit Ort	Kurs- Nr.	Termine	UE	Kos- ten ²⁾
Wirbelsäulengymnastik Kathrin J.Heinze	montags, 19:00-20:00 Turnhalle Saturnring Schule	1120	25.04 11.07.2022 ³	11	5,00 € (7,50 €)
Funktionsgymnastik Sandra Keshavarzi	dienstags, 13:00-14:00 PTZ Garbsen	1320	12.04 12.07.2022	12	5,00 € (7,50 €)
Yoga Anna Reige	montags, 17:00-18:15 Kneipp-Treff	2020	04.04 11.07.2022 ¹	10	5,00 € (7,50 €)
Yoga Anna Reige	montags, 18:30-19:45 Kneipp-Treff	2120	04.04 11.07.2022 ¹	10	5,00 € (7,50 €)
Gymnastik und Entspannung Peggy Ahlborn	donnerstags, 09:30-10:30 Kneipp-Treff	2320	28.04 07.07.2022 ²	10	5,00 € (7,50 €)
QiGong Peggy Ahlborn	donnerstags, 17:45-18:45 Stadtpark Garbsen	2420	28.04 07.07.2022 ²	10	5,00 € (7,50 €)
Wassergymnastik Nadine Reckert	dienstags, 14:00-14:45 Lehrschwimmbecken Osterberg- schule	4120	03.05 24.05.2022	4	7,00 € (10,00 €)
Wassergymnastik Nadine Reckert	dienstags, 15:00-15:45 Lehrschwimmbecken Osterberg- schule	4320	03.05 24.05.2022	4	7,00 € (10,00 €)

^{*1)} nicht am 18.04./25.04./06.05./23.05. und 06.06.2022

^{*2)} nicht am 25.05.2022

^{*3)} nicht am 06.06.2022

Weitere Termine liegen derzeit noch nicht vor, können dann auf der Webseite eingesehen oder bei Peggy telefonisch erfragt werden!

Alle Kurse sind aufgrund der Corona-Regeln anmeldepflichtig bei Peggy Ahlborn (05137 818852) für die Dokumentation. Auch langjährige Mitglieder müssen sich aufgrund der Teilnehmerbegrenzung bitte anmelden!

<u>Bitte denkt daran, auf allen Kursanmeldungen die korrekte IBAN einzutragen, auch,</u> wenn Ihr sie in der Vergangenheit schon Mal angegeben hattet.

Wanderungen "Die Leineschwalben"

	J. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1.	Lemesenwarden		
Datum Uhrzeit	Treffpunkt	Ziel	Wander- führer	Kosten- beitrag
03.04.2022	ÜSTRA-Endpunkt	von Grasdorf durch die Leine-	Hardy	Ticket
10:00	Planetencenter	masch zum Aegi (15 km)	Wunder	Zone A/B
13.04.2022	Parkplatz	nach Steinhude, dort am	Herbert	Pkw
13:00	Rathaus süd	Meer entlang (7 km)	Ergezinger	2,50 €
24.04.2022 10:00	ÜSTRA-Endpunkt Planetencenter	vom Fasanenkrug durch die Isernhäger Bauernschaft zum Wietzepark (14 km)	Hardy Wunder	Ticket Zone A/B
27.04.2022 13:00	ÜSTRA-Endpunkt Planetencenter	vom Kantplatz über Steuern- dieb zum Lister Platz (7 km)	Manfred Windt	Ticket Zone A/B
01.05.2022 09:30	ÜSTRA-Endpunkt Planetencenter	von Northen durch das Vel- ber Holz, um den Benther Berg (15 km)	Hardy Wunder	Ticket Zone A/B
11.05.2022	ÜSTRA-Endpunkt	von SchloRi zum Storchen-	Manfred	Ticket
12:50	Planetencenter	nest nach Luthe (6 km)	Windt	Zone B/C
25.05.2022	Parkplatz	von Winzlar durch die	Herbert	Pkw
13:00	Rathaus süd	Meerbruchswiesen (7 km)	Ergezinger	3,00 €
08.06.2022	ÜSTRA-Endpunkt	vom WiPa, über Marienwer-	Manfred	Ticket
13:00	Planetencenter	der Forst nach Seelze (6 km)	Windt	Zone A/B
12.06.2022 10:00	ÜSTRA-Endpunkt Planetencenter	von Altwarmbüchen, über Lohne nach Großhorst (14 km)	Hardy Wunder	Ticket Zone A/B
19.06.2022 10:00	ÜSTRA-Endpunkt Planetencenter	vom Springhorst See, durch die große Heide zum Würm- see und zurück (15 km)	Hardy Wunder	Pkw 3,50 €
22.06.2022 13:00	ÜSTRA-Endpunkt Planetencenter	vom Döhrener Turm, zum Maschsee, Ricklinger Teiche und Leine zum Aegi (6 km)	Manfred Windt	Ticket Zone A/B

Radtouren

Datum Uhrzeit	Treffpunkt	Ziel	Wanderführer
20.04.2022	IGS Mevenfelder Str.	von der IGS über Osterwald und Frielingen zur IGS zurück (30 km)	Kurt Zimmermann

Datum Uhrzeit	Treffpunkt	Ziel	Wanderführer
24.04.2022 11:00	Möbel Hesse	Stelingen, Heitlingen, Resse, Bissendorf zu "Tante Käthe" (50 km)	Manuela Lange
18.05.2022 13:00	IGS Meyenfelder Str.	MLK, Godshorn, Langenhagen um den Silbersee und zurück (30 km)	Manuela Lange
29.05.2022 11:00	Möbel Hesse	Leineradweg nach Laatzen (60 km)	Manuela Lange
29.06.2022 13:00	IGS Meyenfelder Str.	Seelze, Almhorst zum Benther Berg, Northen und zurück (30 km)	Manuela Lange

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 09.05.2021 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

 Kurt Zimmermann:
 05137 71569

 Manuela Lange
 05131 5029020

Das nächste Wanderführertreffen: 09.05.2022 15:00 Kneipp-Treff

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



www.vlh.de

Wir beraten Mitglieder im Rahmen von § 4 Nr. 11 StBerG.

Regeln für Radtouren

Grundsätzlich gilt "Sicherheit geht vor!"

Dass die Fahrräder den Regeln der StVO entsprechen, dass jeder Teilnehmer entsprechendes Werkzeug und einen Reserveschlauch dabeihat, um Notreparaturen vornehmen zu können und jeder Teilnehmer witterungsgerechte Kleidung trägt, ist selbstverständlich.



Weiterhin werden folgende Signale vereinbart:

Trillerpfeife: 1 x pfeifen = anhalten; 2 x pfeifen = weiterfahren

Warnrufe: "Pfosten" = Achtung, ein Hindernis ist im Fahrweg;

"Gegenverkehr" = Achtung, Platz machen;

"langsamer" = die Gruppe muss zusammenrücken;

Arm senkrecht hochheben und laut "Halt" rufen:

Ich halte außerplanmäßig an!

Mehr als 15 Radfahrer dürfen nach § 27 StVO einen geschlossenen Verband bilden. Dann dürfen sie immer zu zweit nebeneinander auf der Fahrbahn fahren. Diesen Sachverhalt macht sich die Aktionsform Critical Mass zu Nutze. Auf für Radfahrer ungünstig gebauten Strecken ergibt sich so eine Möglichkeit, gemeinsam sicher auf der Straße zu fahren. (Hintereinanderfahrend ergibt sich relativ schnell ein faktisches Überholverbot)



Kneipp-Bund e.V. – 15'/06/2018

Aufnahmeantrag



Hiermit beantrage/n ich/wir eine Mitglied	Ischaft im	
Kneipp-Verein Garbsen		
ab zum Mitglied	sbetrag (Mindestmitgliedschaft 1 J	ahr) von:
□ Einzelperson € 36, pro Jahr □ F	amilie € 48,- pro Jahr ☐ Förde	ermitglied € pro Jahr
☐ Jugend € pro Jahr ☐ K	ind € pro Jahr ☐ Einric	thtung/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 i	n die Familienmitgliedschaft aufgenon	nmen werden:
ggf. Kind Nachname	Vorname	geb. am
ggf. Kind Nachname	Vorname	geb. am
ggf. Kind Nachname	Vorname	geb, am
Mit meiner/unserer Mitgliedschaft erken des Kneipp-Bund e.V. (einzusehen unte in der jeweils gültigen Fassung an. Der enthalten.	r https://www.kneippbund.de/wer-	wir-sind/satzung-organigramm/)
Ich/Wir bin/sind damit einverstanden, da schutzgesetze gespeichert und verarbei gemäße Zwecke des Kneipp-Vereins ur Weitergabe der Daten an Dritte z.B. für	tet werden. Die Nutzung erfolgt au id des Kneipp-Bund e.V. mit seine	ısschließlich für satzungs-
Ich/Wir bestätige/n, dass ich/wir die Info gemäß Art.13 DS-GVO erhalten habe/n		m Umgang mit den Daten
☐ Ich/Wir willige/n ein, dass die freiwilli werden dürfen. Diese Einwilligung ka die Zukunft durch eine Anzeige an de genügt jeweils eine E-Mail).	ınn/können ich/wir jederzeit ganz	oder teilweise mit Wirkung für
Ort I	Oatum Unterschrift (bei Mind	erjährigen gesetzl. Vertreter)
	Datum ggf. Unterschrift Partr	ner/-in
Auszufüllen vom Kneipp-Verein: Lieferung des Kneipp-Journals per ☐ Ein:	zelversand	V2018-06-15



SEPA-Lastschriftmandat

Name des Zahlungsempfängers:
Name des Knelpp-Vereins
Anschrift des Zahlungsempfängers:
Straße und Hausnummer des Knelpp-Vereins
PLZ und Ort des Kneipp-Vereins
Gläubiger-Identifikationsnummer:
Mandatsreferenz:
für Mitgliedschaft von:
SEPA-Lastschriftmandat:
Ich/Wir ermächtige/n den oben genannten Zahlungsempfänger, Zahlungen von meinem/unserem Kontomittels 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 IIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIII
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. Vorsitzende: Peggy Ahlborn (2. v. l.)

Tel: 05137 818852; eMail: peggy.ahlborn@kneipp-garbsen.de

- 2. Vorsitzende und Schatzmeisterin: Marianne Bockhorst (3. v. l.)

Tel: 05137 122908; eMail: mk.bockhorst@t-online.de

Schriftführer: Lutz Lange (3. v. l.)

Tel: 05131 5029020; eMail: lutz.lange@kneipp-garbsen.de

- Beisitzer (Presse): **Ursula Bothe** (5. v. l.)

Tel: 05137 9387310; eMail: ursula.bothe@kneipp-garbsen.de

- Beisitzer (Kindergärten): Hans-Gert Kalt (6. v. l.)

Tel: 05131 92914

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

Tel: 05131 5029020; eMail: manuela.lange@kneipp-garbsen.de

- Beisitzerin (Kneipp-Treff): **Helga Ebner** (1. v. l.) Tel: 05131 8493; eMail: info@kneipp-garbsen.de

- Beisitzerin (Social Media): Jule Ahlborn (7. V. I)

Tel: 0152 24387283; eMail: jule.ahlborn@kneipp-garbsen.de



Vereinsanschrift

30823 Garbsen

Kneipp-Verein Garbsen e. V. Berenbosteler Str. 76 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

Bilder/Beiträge: Lutz Lange, Peggy Ahlborn, Werner Knuth

Korrektur gelesen: Jule Ahlborn

Auflage: 750 Exemplare

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

Redaktionsschluss für die nächste Mitgliederinfo: 09.05.2022

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 in der **Landgrafen-Therme**, Bad Nenndorf, 10% Rabatt bei Vorlage des Mitgliedsausweises.

Im **Fitnessclub Future** spart Ihr 50,- € der Aufnahmegebühr von 99,- €.

Der Kneipp-Treff im Kohake-Center ist jeweils montags zu den o. a. Zeiten geöffnet.

Peggy Ahlborn und Marianne Bockhorst kümmern sich um Organisatorisches.

Darüber hinaus ist der Kneipp-Treff zu Zeiten von Veranstaltungen geöffnet.

Wir bitten darum, die Kurse im Kneipp-Treff nicht zu stören.

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 montags in den geraden Wochen 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, Rücken 3D. 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) 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)

Bankverbindung des Kneipp-Vereins

IBAN: DE09 2505 0180 2035 9024 81

BIC: SPKHDE2HXXX

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









Hannoversche Str. 19 • 30926 Seelze • Tel. 05137 - 3100



www.rilling-partner.de

www.hausgeraete-seelze.de www.iq-rilling-partner.de





Unterhaltungselektronik • Küchen-Einbaugeräte • Haushaltsgeräte Ersatzteile • Kundendienst • Verkauf



SERVICE, OHNE WENN UND ABER.