Verein Kneipp aktiv & gesund

Garbsen e. V.

Mitglied im Kneipp-Bund
Bundesverband für Gesundheitsförderung

Okt/Nov/Dez

2022

Kie6itz

Magazin des Kneipp-Verein Garbsen

Immaterielles Kulturerbe
Wissen. Können. Weitergeben.

Das Kneippen ist immaterielles Kulturerbe

BEWEGUNG · ERNÄHRUNG · KRÄUTER · LEBENSRHYTHMUS · WASSER

Inhaltsverzeichnis

Neues aus dem Vorstand 3
Ursula Bothe stellt sich vor 4
Neuigkeiten 4
Wir danken Mitgliedern für ihre tatkräftige, ehrenamtliche Unterstützung 7
Wir begrüßen neue Mitglieder 8
Regelmäßige Veranstaltungen im Kneipp-Treff 8
Sonstige Veranstaltungen 9
Anmeldepflichtige Kurse (vorherige Anmeldung erforderlich) 11
Wanderungen „Die Leineschwalben“ 12
Radtouren 13
Kneipp-Kontakt 17
Wichtige Informationen für Mitglieder 18

Neues aus dem Vorstand

Liebe Kneippianer und Kneippianerinnen,
ich hoffe, dass ihr bei dem schönen, aber auch heißen Sommer, gesund geblieben seid und ihr viele schöne Dinge unternommen habt.
Von Juni bis August gab es für die Kinder von Grundschulen und im Ferienpass wieder Kneipp-Schatzsuchen und ab September gibt es an der Grundschule Saturnring in Garbsen eine Kneipp-aktiv Arbeitsgemeinschaft. Somit erfüllen wir den Auftrag die Kneippsche Gesundheitslehre an jüngere Generationen zu bringen.
Es stehen nun noch Reisen an, an denen einige von euch teilnehmen und am 8. Oktober wollen wir zünftig die Wassertretanlage schließen. Tatsächlich gab es mehrmals Reparaturen am Armbad in diesem Jahr. Aber es konnte schnell der Stadt Garbsen gemeldet und behoben werden.
Wunderbar kam auch die erste Wildkräuterwanderung an. Die nächste findet am 1.10. um 14 Uhr statt. Meldet euch gern bei mir an.
Ich wünsche uns allen viele schöne Aktivitäten im Herbst und Winter.
Je nachdem, was die Politik aufgrund von Corona oder Sparmaßnahmen uns auferlegt, werden wir euch natürlich informieren!
Habt eine schöne Zeit und bleibt gesund.

Eure Peggy

Nächste Vorstandssitzung: 04.10.2022 18:00 Uhr!
Achtet bitte auch auf die Bekanntmachungen auf unserer Webseite.
Gäste sind herzlich willkommen und werden mit Vorschlägen gern gehört!

Ursula Bothe stellt sich vor

Liebe Kneippianerin, lieber Kneippianer,
heute möchte ich mich kurz bei Euch vorstellen und über meine Tätigkeit für den Verein berichten.
Nachdem ich 37 Jahre im Schwarzwald gewohnt habe, zog es mich vor 6 Jahren wieder zurück nach Garbsen. Ich bin in Linden aufgewachsen, habe früher beim Postscheckamt Hannover gearbeitet, bin 1980 nach Müllheim (Baden) gezogen und war dann bei der Telekom beschäftigt.
Nun zog es mich wieder in die Heimat, um näher bei meinem Sohn und dem Rest der Familie zu sein.
Da ich früher viel gewandert bin, wollte ich auch hier etwas für die Gesundheit tun. Bei meiner Suche entdeckte ich den Kneipp-Verein Garbsen und wurde auch bald Mitglied.
Vor drei Jahren auf der Hauptversammlung, wurde dann jemand für die Pressearbeit gesucht. So hob ich meine Hand für diesen Posten und seitdem bin ich auch Beisitzerin im Vorstand. Etwas Erfahrung in dem Metier habe ich schon während meiner Tätigkeit in verschiedenen Vereinen gesammelt.
Nun bin ich verantwortlich für Mitteilungen an die Zeitung, wenn es um Termine für Wanderungen, Kurse oder Seminare geht. Ab und zu schreibe ich auch mal einen kleinen Artikel über aktuelle Ereignisse. Während der Corona Pandemie hatte ich nicht viel zu tun, es waren eigentlich nur Absagen von geplanten Aktivitäten zu veröffentlichen.
Leider werden meine Texte von den Redakteuren nicht immer wortwörtlich übernommen, und so kann es passieren, dass Termine nicht zum Wanderführer oder Treffpunkt passen. Es kann aber auch sein, dass alles noch ausführlicher und präziser beschrieben wird, während ich mich immer kurzfasse.
Also nun wisst Ihr, wenn Termine von Kneipp in der Zeitung stehen, bin meistens ich dafür verantwortlich.

Eure Uschi

Neuigkeiten

- **Besuch des Polizeimuseums Nienburg am 12.10.2022**
  Ingrid Schmidt bietet wieder einen Kneipp-Ausflug. Anmeldung ist erforderlich und weitere Informationen gibt es unter Tel. 05131/476293 oder 0151/46329499.
- **Natascha Philipps wurde als weitere Beisitzerin im Kneipp-Vorstand bestimmt**
  Sie übernimmt Aufgaben der Jugendarbeit und führt verschiedene Veranstaltungen durch.
- **Newsletter als neues Angebot**
  Anfang August hatte ich an die mir bekannten eMail-Adressen eine Anfrage gesendet und angefragt, ob Interesse an einem Newsletter besteht. Die Resonanz war so überwältigend – alle Mitglieder haben fast sofort zustimmend geantwortet – dass ich nun

nicht umhinkomme, diesen Newsletter auch zu verwirklichen.
Ihr dürft aber beruhigt sein, Eure Postfächer werden nicht überschwemmt. Vielmehr informiere ich euch unregelmäßig, wenn es kurzfristige Änderungen oder Neuigkeiten auf der Webseite gibt und, wenn ich Lust und Zeit habe oder mich jemand aus dem Verein darum bittet, mache ich auch gelegentlich Werbung für verschiedene Veranstaltungen. Natürlich bin für weitere Vorschläge und Hinweise empfänglich.

- **Schließung WTA am 08.10. ab 11:00 Uhr mit Boule Turnier**
  Als kulinarisches Highlight wird es Gulaschsuppe geben, ansonsten wird es wie üblich selbstgebackenen Kuchen, Kaffee und Kaltgetränke geben. Startzeit ist für 11:00 Uhr geplant, Kaffee und Kuchen ab 14:00 Uhr.
  Anmeldung bitte für das Boule-Turnier bei Raimund Dehmlow unter: 0157 / 77810395

- **Wichtiger Hinweis zu Touren von Jürgen Ludewig**
  Aus organisatorischen Gründen ist es zwingend erforderlich, dass Ihr Euch für die Touren mit Jürgen Ludewig bei ihm unter 0172/8938658 anmeldet und diese Anmeldung auch entsprechend einhaltet. Jürgen muss extra anreisen und muss dazu wissen, wie viele Teilnehmer er auf seiner Tour hat. Wir danken Euch für Eure Unterstützung.

- **CORONA ist noch nicht vorbei, auch wenn es oft so aussieht!**
  Darum gelten alle hier angegebenen Termine für Veranstaltungen 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!

- **Wildkräuterwanderung mit Jenny am 01.10.22 um 14:00 Uhr ab Wassertretbecken**
  Du lernst die Schätze der Natur vor deiner Haustür zu erkennen & zu sammeln. Ich zeige dir welche Vitalstoffe in welcher Wildpflanze versteckt sind und wie du diese für dich nutzen kannst. Außerdem zeige ich dir eine Vielzahl an Rezepten und wie du aus essbaren Wildpflanzen köstliche, nährstoffreiche Mahlzeiten und Getränke zaubern kannst.

  Dieses Erlebnis beinhaltet: Basiswissen über essbare Wildpflanzen, Tipps und Tricks und Pflanzen sammeln, warum es jeder in seinen Alltag integrieren sollte, die 6 wichtigsten Pflanzen vor deiner Haustür, wie es zum Highlight in deiner Küche wird und eine grandiose wilde Verköstigung.
  Dauer: ca. 3 Stunden, mit Verköstigung & Unterlagen, Kosten: 25,- € pro Person für Mitglieder, Nichtmitglieder sind mit 30,- € dabei. Bitte unbedingt anmelden bei Peggy 05137 / 818852.

Diese Veranstaltung ist nur für Mitglieder des Vereins, denn die Plätze sind auf 12 Teilnehmer begrenzt.
Nach telefonischer Anmeldung sind die Kosten auf das Kneippkonto (Daten im Kiebitz hinten) unter Betreff „Wildwandern“ und eurem Namen zu überweisen.

- **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.

- **Neues Boule-Angebot von Raimund Dehmlow**
  Was braucht man eigentlich zum Boule-Spielen?
  Eine halbwegs sichere Hand und ein bisschen Durchblick!
  Der Rest ist vorhanden: der Boule-Platz am Kastendamm, direkt am Kneipp-Becken

und reichlich Kugeln.
Wann legen wir los? Ich würde mich über Mitspieler/innen freuen!
Einfach anrufen: 0157 77 810 395
Es grüßt Raimund Dehmlow

ONLINE GEDRUCKT VON
SAXOPRINT

- **Busfahrt zum Weihnachtsmarkt nach Quedlinburg**
  Wenn uns Corona nicht wieder einen Strich durch die Rechnung macht, möchte ich eine Fahrt zum Weihnachtsmarkt nach Quedlinburg am 29. November 2022 anbieten.
  Wir fahren in einem bequemen Bus der Fa. Meuter nach Quedlinburg. Dort lernen wir in einer 1½-stündigen Stadtführung die mittelalterliche Stadt mit ihren denkmalgeschützten Gebäuden in verschiedenen Fachwerkstilen kennen und erfahren etwas

über die Skurrilitäten des Zusammenlebens in alter Zeit mit der „Weltpolitik“ des 10. Jahrhunderts, die zum großen Teil in Quedlinburg geschrieben wurde. Nach der Kultur haben wir die Möglichkeit, den ansprechenden Weihnachtsmarkt zu erkunden und kommen auch kulinarisch auf unsere Kosten.
Es geht am 29.11.22 um 10.00 Uhr an der Endhaltestelle Planetenring los, um 10:10 Uhr hält der Bus auch in Berenbostel bei Renault Ahrens.
Der Fahrpreis beträgt 35,00 € für Kneipp-Mitglieder, 38,00 € für Nichtmitglieder und beinhaltet die Busfahrt und die 1½-stündige Stadtführung.
Mit der verbindlichen Anmeldung, die ab sofort möglich ist, bitte den Fahrpreis auf das
Konto: Ingrid Schmidt, IBAN: DE 92 5001 05175547 7659 05, Verwendungszweck: Quedlinburg, überweisen.
Ingrid Schmidt
Tel: 05131 – 47 62 93 oder mobil: 0151 – 463 29 499, eMail: sdti.gbs@t-online.de

Wir danken Mitgliedern für ihre tatkräftige, ehrenamtliche Unterstützung

Ohne Euch fleißige ehrenamtliche Helfer wären viele Veranstaltungen nicht möglich.

Wir begrüßen neue Mitglieder

Dehmlow, Raimund; Geinitz, Ilona; Twiehaus, Karin
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 Kontaktdaten 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

Mitgliederverwaltung und Sprechstunde Schatzmeister — **montags** 15:00 – 17:00 Uhr
Marianne Bockhorst — (in den geraden Wochen, außer an Feiertagen oder nach Vereinbarung)

Vormittagstreff (Kniffelrunde) — **dienstags** 10:00 – 14:00 Uhr
Helga Ebner / Gitti Klabunde

Doppelkopf-Runde (Kneipp-Treff) — **dienstags** 14:30 Uhr
Manfred Windt — 11.10./08.11./06.12.2022

Klönen und Spielen — **mittwochs** 14:00 – 17:00 Uhr
Regiena Maul / 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 / Gitti Klabunde — (in den ungeraden Wochen)

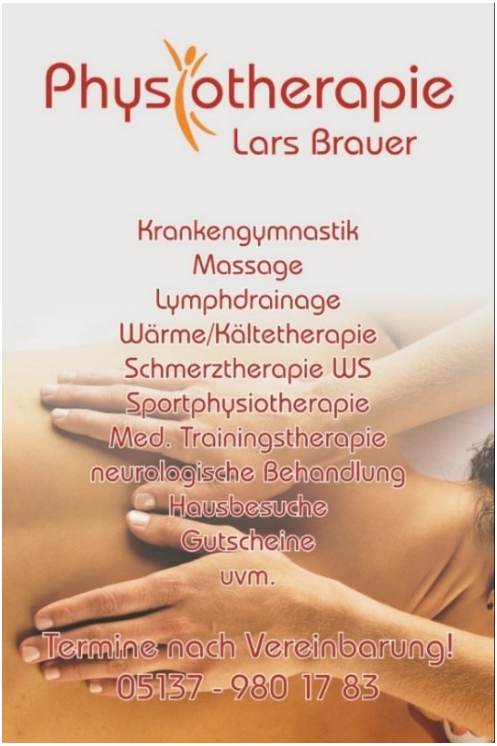
Nordic-Walking
Die Nordic-Walkinggruppe trifft sich donnerstags und samstags um 09:00 Uhr auf dem Parkplatz der Schule Marienwerder.

Boulespielen
Die Bouleanlage steht allen Mitgliedern jederzeit zur freien Verfügung.

Sonstige Veranstaltungen

Spaziergänge mit Helga Ebner, Elisabeth Welzel, Ursula Bothe und Ingrid Gerberding

- **03.10.2022 14:00 Uhr Parkplatz Rathaus Süd**
  Stadtpark Garbsen, Kaffee im Kalimera
- **17.10.2022 14:00 Uhr ÜSTRA-Endpunkt Garbsen**
  Hannover Stadt auf den Spuren des „Roten Fadens“, Kaffee unterwegs
- **31.10.2022 14:00 Uhr Parkplatz Rathaus Süd**
  Park „Heidehaus“ und Fuchsfeld, Kaffeetrinken bei Möbel Hesse
- **14.11.2022 14:00 Uhr ÜSTRA-Endpunkt Garbsen**
  Herrenhausen Georgengarten, Kaffeetrinken bei „Steinecke“
- **28.11.2022 13:30 Uhr Parkplatz Rathaus Süd**
  Rund um den Berenbosteler See, Kaffeetrinken im Eiscafé



- **12.12.2022 13:30 Uhr ÜSTRA-Endpunkt Garbsen**
  Weihnachtsmarkt Hannover, Kaffeetrinken unterwegs

15.10.2022 14:00-17:00 Uhr Kaffee-Nachmittag 5,50 €
im Kneipp-Treff mit selbstgebackenem Kuchen, Kaffee und Tee
Anmeldung bei Helga bis 12.10. unter 05131 / 8493 oder im Treff

05.11.2022 11:00-14:00 Uhr Frühstück im Kneipp-Treff 7,50 €
Leckeres vom Buffet, welches wieder mit appetitlichen Köstlichkeiten von Helga und ihren Helfern vorbereitet wird.
Anmeldung bis 02.11.2022 bei Helga unter 05131 / 8493 oder im Treff

18.11. und 02.12.2022 Basteln Adventsgestecke
jeweils 15:00 – 17:00 Uhr, mit Helga Ebner und Natascha Phillips im Kneipp-Treff

26.11.2022 14:00-17:00 Uhr Kaffee-Nachmittag 5,50 €
im Kneipp-Treff mit selbstgebackenem Kuchen, Kaffee und Tee
Anmeldung bei Helga bis 20.11. unter 05131 / 8493 oder im Treff

10.12.2022 15:00 Uhr 10,- € Weihnachtsfeier
Unsere Weihnachtsfeier findet im Schützenhaus Berenbostel, Corinthstr. statt. Es gelten die Coronabedingungen nach der 3G-Regel. Wie immer mit vielfältigem Programm (lasst Euch überraschen), Kaffee und Tee, gebackene Plätzchen, Blechkuchen und Stollen und abends mit Kartoffelsalat und Bockwürstchen. Verwendet bitte das Anmeldeformular für die schriftliche, verbindliche Anmeldung bis 15.11.2022, bei Helga im Kneipp-Treff abgeben oder in den Briefkasten werfen!

✂

Hiermit melde ich mich verbindlich für die Weihnachtsfeier am 10.12.2022 im Schützenhaus an. Der Kostenbeitrag von 10,- € wird vor Ort in bar kassiert.

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

Name: _____ Vorname: _____

Datum: Unterschrift:

17.12.2022 14:00-17:00 Uhr Advents-Kaffee 6,- €
im Kneipp-Treff mit Torten, Kuchen, Kaffee und Tee
Anmeldung bei Helga bis 06.12. unter 05131 / 8493 oder im Treff

01.01.2023 11:00 Uhr Neujahrsempfang 12,- €
im Kneipp-Treff: Wir begrüßen das neue Jahr mit einem Glas Sekt, es gibt Suppe, weitere

Köstlichkeiten und Nachtisch. Selbstverständlich werden Kaffee, Tee und weitere Getränke angeboten
Anmeldung bei Helga bis 20.12. 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. **Veranstaltungen und Kurse sind anmeldepflichtig!**

Anmeldepflichtige Kurse (vorherige Anmeldung erforderlich)

Kurs Leitung	Zeit Ort	Kurs-Nr.	Termine	UE	Kosten[2)]
Wassergymnastik Nadine Reckert	dienstags 14:00-14.45 Uhr Lehrschwimmbecken Osterbergschule	4140	01.11.- 19.12.22	7	7,00 € (10,- €)
Wassergymnastik Nadine Reckert	dienstags 15:00 -15:45 Uhr Lehrschwimmbecken Osterbergschule	4340	01.11.- 19.12.22	7	7,00 € (10,- €)
Gymnastik&Entspannung Peggy Ahlborn	donnerstags 09:30-10:30 Uhr Kneipptreff	2340[1)]	03.11.- 15.12.22	6	5,00 € (7,50 €)
Qigong Peggy Ahlborn	donnerstags 17:45-18:45 Uhr Kneipptreff	2440[1)]	03.11.- 15.12.22	6	5,00 € (7,50 €)
Yoga Anna Relge	montags 18:15-19:15 Uhr Kneipptreff	2040[2)]	17.10.- 19.12.22	9	5,00 € (7,50 €)
Yoga Anna Relge	montags 19:30-20:30 Uhr Kneipptreff	2140[2)]	17.10.- 19.12.22	9	5,00 € (7,50 €)
Kathrin J. Heinze Wirbelsäulengymnastik	montags 19:00-20:00 Saturnringschule	1140	07.11- 19.12.22	7	5,00 € (7,50 €)
Kathrin J. Heinze Wirbelsäulengymnastik	montags 20:00-21:00Uhr Saturnringschule	1240	07.11.- 19.12.22	7	5,00 € (7,50 €)
Funktionsgymnastik Anke Kortschakowsi	montags 10:00-11:00 Uhr Kneipptreff	1340[3)]	26.09.- 05.12.22	8	5,00 € (7,50 €)
Präventive Rückengymnastik Anke Kortschakowski	mittwochs 18:30-19:30 Uhr Grundschule Havelse Turnhalle	1440[4)]	05.10.- 07.12.22	8	5,00 € (7,50 €)

[1)] nicht am 24.11.2022
[2)] nicht am 31.10.2022, Achtung, neue Zeit!
[3)] nicht am 03.10., 17.10. und 31.10.2022
[4)] nicht am 19.10. und 26.10.2022
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!
Bitte denkt daran, auf allen Kursanmeldungen die korrekte IBAN einzutragen, auch wenn Ihr sie in der Vergangenheit schon Mal angegeben hattet.

Wanderungen „Die Leineschwalben“

Datum Uhrzeit	Treffpunkt	Ziel	Wander-führer	Kosten-beitrag
02.10.2022 10:00	ÜSTRA-Endpunkt Planetencenter	von Badenstedt über Velber Holz um den Benther Berg nach Northen (14 km)	Hardy Wunder	Ticket Zone A/B
12.10.2022 13:00	ÜSTRA-Endpunkt Planetencenter	vom Herrenhäuser Markt zur Leine, über Dornröschenbrücke zur Steintormasch (6 km)	Manfred Windt	Ticket Zone A/B
16.10.2022 10:00	ÜSTRA-Endpunkt Planetencenter	von Burgwedel zum Würmsee über Wettmar und zurück (15 km)	Hardy Wunder	Ticket Zone A/B
26.10.2022 13:00	ÜSTRA-Endpunkt Planetencenter	vom Kantplatz durch die Eilenriede über Steuerndieb zum Lister Platz (7 km)	Manfred Windt	Ticket Zone A/B
06.11.2022 09:30	ÜSTRA-Endpunkt Planetencenter	von Wunstorf über Klein Heidorn nach Steinhude und zurück (14 km)	Hardy Wunder	Ticket Zone A/B/C
09.11.2022 13:00	ÜSTRA-Endpunkt Planetencenter	vom Döhrener Turm zum Maschsee weiter durch die Ricklinger Masch zum Aegi (6 km)	Manfred Windt	Ticket Zone A/B
20.11.2022 10:00	ÜSTRA-Endpunkt Planetencenter	von Isernhagen HB durch die große Heide über Hainhaus zum Wietzepark (14 km)	Hardy Wunder	Ticket Zone A/B
23.11.2022 13:00	ÜSTRA-Endpunkt Planetencenter	vom Königsworther Platz entlang der Leine zum Stöckener Friedhof (7 km)	Manfred Windt	Ticket Zone A/B
27.11.2022 10:00	ÜSTRA-Endpunkt Planetencenter	Kleiner Deister, Saupark, ggf. mit Einkehr (15 km / 330 Höhenmeter)	Silvia Münkel	4,- €
04.12.2022 09:40	ÜSTRA-Endpunkt Planetencenter	Barsinghausen bis Egesdorf zur Bärenhöhle (13 km / 380 Höhenmeter)	Silvia Münkel	Ticket A/B
07.12.2022 11:00	ÜSTRA-Endpunkt Planetencenter	vom Kantplatz durch die Eilenriede zum Lönspark, Annateich zum Gänsebratenessen (7 km) Anmeldung bis 27.11. erforderlich 05131/95525	Manfred Windt	Ticket Zone A/B
11.12.2022 10:00	ÜSTRA-Endpunkt Planetencenter	vom Annateich durch die Eilenriede zum Lister Platz (14 km)	Hardy Wunder	Ticket Zone A/B
21.12.2022 13:00	ÜSTRA-Endpunkt Planetencenter	von Bischhofshol durch die Eilenriede zum Döhrener Turm Kaffeepause am Maschsee (7 km)	Manfred Windt	Ticket Zone A/B

Bitte beachtet Hardy Hinweise zu seinen Wanderungen unter „Neuigkeiten“ auf Seite 5!
Silvia bittet um Anmeldungen zu ihren Wanderungen.

Radtouren

Datum Uhrzeit	Treffpunkt	Ziel	Wanderführer
02.10.2022 11:00	Möbel Hesse	Ahlem, Velber, Devese, zum Café „Webstuhl“ (55 km)	Manfred Bojahr
05.10.2022 13:00	IGS Meyenfelder Str.	Fahrt in den goldenen Herbst (30 km)	Manuela Lange
16.10.2022 10:00	Möbel Hesse	Schwarze Heide, Bordenau, Flughafen, Stiefelholz, Wunstorf zum „Wegners Hof“ (58 km)	Manfred Bojahr

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.
Liebe Wanderfreunde und Radler! Ihr könnt Euch an die Wanderführer wenden.

Hardy Wunder:	05131 92295
Manfred Windt:	05131 95525
Kurt Zimmermann:	05137 71569
Manuela Lange:	05131 5029020
Jürgen Ludewigs:	**0172 8938658 (Anmeldung erforderlich)**
Manfred Bojahr:	05131 1551
Edwin Münkel:	0173 7788871

Aktualisierungen findet Ihr auf der Webseite: www.kneipp-garbsen.de
Das nächste Wanderführertreffen findet am 07.11.2022 15:00 Uhr im Kneipp-Treff statt!

Ferienpassaktion der Stadt Garbsen und der Stadt Seelze

von Peggy Ahlborn

Der Kneippverein Garbsen hat in diesen Sommerferien zweimal seine Kneipp Schatzsuche durchgeführt, einmal für die Stadt Seelze und einmal für die Stadt Garbsen. Jeweils mit 10-12 Kindern gingen Peggy Ahlborn, Jule Ahlborn und Natascha Philipps abermals auf die Schatzsuche nach Sebastian Kneipp.
Es geht hier immer um die fünf Elemente der Gesundheitslehre Kneipp, Wasser, Kräuter, Lebens-ordnung, Bewegung und Ernährung.
Die Kinder konnten hierzu jeweils kleine Aufgaben erfüllen, wurde aufgeklärt über Vitamine, gesunde Ernährung und Bewegung. Sie haben alle 5 Elemente kennengelernt mit praktischen Details. Zum Schluss finden die Kinder einen Schatz, der sie an diesen tollen Tag erinnert.
Sowohl in Seelze als auch in Garbsen konnten die Kinder somit bei bestem Wetter ein paar „gesunde“ Stunden verbringen.
Peggy Ahlborn, 1.Vorsitzende, ist zusammen mit den Vorstandsmitgliedern Natascha Philipps, Begründerin dieser Schatzsuche und Jule Ahlborn, sehr zufrieden mit diesen 2

Tagen. Es ist eine einfache, tolle Art die Kneipp`sche Gesundheitslehre an die Kinder zu bringen.
Im nächsten Jahr wird es auch in den Ferienpässen wieder eine Aktion des Kneippverein Garbsen geben für die Kinder.

Erste Wildkräuterwanderung mit Jenny

von Peggy Ahlborn

Anfang August hatten sich Mitglieder unseres Vereins zu einer ganz wilden Wanderung verabredet. Mit der Wildkräuterpädagogen Jenny trafen sie sich an der Wassertretanlage in Garbsen und stöberten einmal durch den örtlichen Stadtpark. Jenny klärte links und rechts an den Wegen auf, über Kräuterwildkräuter, Wildblüten, essbar Pflanzenzweige, über Bäume, Blätter und vieles mehr.
Alle Mitglieder staunten und haben jetzt mit Sicherheit gar kein Unkraut mehr im Garten, denn Jenny hat fast alles zu einem essbaren Wildkraut erklärt.
Weibliche Brennesseln, männliche Brennesseln, Holunderbeeren, Giersch, Gänseblümchen und vieles mehr entdeckten wir im Park. Am Ende dieser Runde hatten die Teilnehmer einen ganz besonderen Blick für ihren Park, den sie ja schon viele Jahre kennen.
Zu guter Letzt wurde noch geschlemmt, Sauerteigbrot mit Wildkräutern, ein Samenbrot ganz ohne Mehl, ein Dip und leckere Wildkräuterlimonaden gab es auch. Wunderbar angerichtet mit essbaren Blüten. Alle Teilnehmer waren begeistert, haben viel gelernt und sogar Jenny wieder „verpflichtet“ noch einmal zu kommen.
Die nächste Wildkräuterwanderung findet am 1.10. um 14 Uhr statt. Wieder ab Wassertretanlage im Stadtpark Garbsen. Kosten 25€, Anmeldung bei Peggy unter 05137-818852. Achtung, begrenzte Teilnehmerzahl!

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)

Kneipp-Bund e.V. – 15/06/2018

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** (8. 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 (Jugendarbeit): **Natascha Philipps** (kein Bild)
  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. l)
  Tel: 0152 24387283; eMail: jule.ahlborn@kneipp-garbsen.de
- Beisitzerin (Redaktion Kiebitz): **Manuela Lange** (4. v. l.)
  Tel: 05131 5029020; eMail: manuela.lange@kneipp-garbsen.de

Vereinsanschrift

Kneipp-Verein Garbsen e. V.
Berenbosteler Str. 76
30823 Garbsen

Tel: 05137 9834484
eMail: info@kneipp-garbsen.de
Web: http://www.kneipp-garbsen.de

Kneipp-Treff
Kohake-Center, Berenbosteler Str. 76b, 30823 Garbsen
Tel: 05137 983448-4 / -5; Fax: 05137 983448-6

Redaktion
Verantwortlich für Inhalt und Gestaltung: Lutz und Manuela Lange
Bilder/Beiträge: Lutz Lange, Peggy Ahlborn, Ingrid Schmidt, Ursula Bothe
Korrektur gelesen: Jule Ahlborn

Auflage: 750 Exemplare
Erscheinungsweise: quartalsweise, jeweils im Januar, April, Juli und Oktober

Redaktionsschluss für die nächste Mitgliederinfo: 07.11.2022

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

Der Kneipp-Treff im Kohake-Center ist jeweils 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

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

Rilling & Partner
Rolf Zikowsky

Inh. Rolf Zikowsky

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

IHR HAUSGERÄTE SPEZIALIST

www.rilling-partner.de

www.hausgeraete-seelze.de

www.iq-rilling-partner.de

IQ IMMER QUALITÄT

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

SERVICE, OHNE WENN UND ABER.