

Kie & itz

Magazin des
Kneipp-Verein Garbsen



Inhaltsverzeichnis

Neues aus dem Vorstand	3
Neuigkeiten	4
Hinweis zum Einzug der Mitgliedsbeiträge	7
Wir begrüßen neue Mitglieder	7
Regelmäßige Veranstaltungen im Kneipp-Treff	7
Sonstige Veranstaltungen	8
Anmeldepflichtige Kurse (vorherige Anmeldung erforderlich)	10
Wanderungen „Die Leineschwalben“	11
Radtouren	12
Kneippverein besucht Weihnachtsmarkt	13
Weihnachtsfeier beim Kneipp-Verein Garbsen	14
Kneipp-Kontakt	17
Wichtige Informationen für Mitglieder	18



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



MEISTERWERKSTATT

Hol- und Bringservice
E-Bike Spezialist
Über 200 Fahrräder am Lager

STEVENS B I K E S **VICTORIA**  **WINORA**

Neues aus dem Vorstand

Liebe Kneippianer und Kneippianerinnen,

noch ist kein Sommer in Sicht und nur ganz langsam macht der Frühling sich auf den Weg. Zumindest konnten wir im Dezember unsere Weihnachtsfeier genießen und starten trotz Energiesparmaßnahmen zuversichtlich ins neue Jahr.

Die Nebenkosten für den Kneipptreff mussten wir erhöhen und hoffen auf eine nicht so hohe Nachzahlung! Wie alles so weiter geht, weiß man nicht, man muss immer tagesaktuell agieren.

Allerdings sind wir auch sehr glücklich viele neue Mitglieder begrüßen zu können und das schon im ersten Monat des Jahres. Das lässt uns positiv in die Zukunft schauen.

In diesem Jahr wird der Verein 30 Jahre alt. Viel ist in den letzten 5 Jahren nach der 25-Jahrfeier nicht wirklich passiert.

Wir treffen uns auf jeden Fall am 20. Mai zur Eröffnung der Wassertretanlage ab 11 Uhr im Stadtpark. Es gibt wieder kleine Überraschungen, Würstchen vom Grill u.v.m.!

Die Wildkräuterpädagogin ist da, Yoga im Park wird möglich sein und ein Wasserinfo-stand u.v.m., lasst euch überraschen.

Achtung, für den Verzehr werden Wertmarken verkauft vor Ort und denkt bitte an eigenes Geschirr.

Die Kneipp-Ag in der Grundschule Saturnring läuft noch bis zu den Sommerferien, eine Ferienpassaktion wird es auch wieder geben und glücklicherweise konnte ich eine neue Trainerin für die Wassergymnastik finden.

Es ist also immer Bewegung im Verein und so soll es auch sein.

Genießt die Zeit beim Wandern, Walken oder Reisen und bleibt sportlich gesund.

Gesucht werden noch Helfer, an allen Enden, bei Festen, für die Wassertretanlage und auch als Beisitzer im Vorstand. Gern dürft ihr euch dafür bei mir melden.

Habt eine schöne Zeit und bleibt gesund.

Eure Peggy



Aktive Gesundheitsvorsorge n
Fundamenten von Sebastian

WASSER

BEWEGUNG

ERNÄHRUNG

HEILPFLANZEN

LEBENSORDNUNG

Kneipp-Verein Garbser

Nächste Vorstandssitzung: 18.04.2022 18:00 Uhr!

Achtet bitte auch auf die Bekanntmachungen auf unserer Webseite.

Gäste sind herzlich willkommen und werden mit Vorschlägen gern gehört!

SportlerWASSER

Wasserskivergnügen am blauen See

WAKE & SKI
Blauer See Garbsen

 **WASSERVERBAND**
Garbsen-Neustadt
frisch. natürlich. vor Ort.

Gehrbreite 10-12 | 30823 Garbsen
Tel. 05137 8799-0 | Fax 05137 8799-99
service@wvgn.de | www.wvgn.de

Neuigkeiten

➤ Tagesfahrt in die Marzipanstadt Lübeck am 13. Juni 2023

Am Dienstag, 13. Juni 2023, möchte ich eine Tagesfahrt nach Lübeck anbieten.

Wir fahren mit dem Busunternehmen Block um 7:00 Uhr an der Endhaltestelle der Stadtbahn Garbsen ab. Nach Ankunft in Lübeck ist um 11:30 Uhr eine 1-stündige Stadt-, Kanal- und Haf Rundfahrt rund um die historische Altstadt geplant. Genießen wir den Charme der Haf barkasse und lassen uns von den ungewöhnlichen Perspektiven der schönen Altstadtinsel begeistern.

Nach der Boots fahrt haben wir Zeit zur freien Verfügung. Für ein evtl. Mittagessen stehen in



der Nähe des Holsten Tores schöne Restaurants zur Verfügung oder in der Innenstadt gibt es die Möglichkeit für einen Imbiss.

Um 14:30 Uhr besichtigen wir den Niederegger Marzipan-Salon mit 12 lebensgroßen Persönlichkeiten aus Marzipan, einer Modellierführung und anschließendem Kaffeetrinken mit einem Kännchen Kaffee/Tee und einem Stück Nusstorte (im Reisepreis inbegriffen). Um 16:15 Uhr geht es zurück nach Garbsen, wo wir gegen 19:30 Uhr ein treffen werden.

Der Reisepreis beträgt für Mitglieder 65,00 €, für Nicht-Mitglieder 70,00 €.

Enthalten sind in dem Preis

- Die Busfahrt
- Fahrt mit der Barkasse
- Besichtigung des Niederegger Marzipan-Salons mit Führung und anschließende Kaffeetrinken (Kännchen Kaffee/Tee und 1 Stück Nusstorte mit kleinem Marzipan-Geschenk

Anmeldungen sind ab sofort möglich bei:

Ingrid Schmidt, Tel. 05131- 47 62 93 oder mobil: 0151-463 29 499,

e-mail: sdti.gbs@t-online.de

Mit der verbindlichen Anmeldung bitte den Betrag 65 € oder 70 € auf das Konto

Ingrid Schmidt, IBAN: DE92 5001 05175547 7659 05, Verw. Zweck: „Lübeck“ überweisen.

➤ **Gesucht-gesucht-gesucht!**

Dieser Aufruf richtet sich an alle Mitglieder und auch speziell an die neuen Mitglieder! Zur Unterstützung des Vorstandes bei der Organisation von Veranstaltungen am Tretbecken (2x jährlich), zum Austragen der Mitgliederzeitschrift Kiebitz (1x im Quartal) werden freiwillige Helfer gesucht!



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

Ihr Systemhaus für Hard- und Software

Kampweg 12
30823 Garbsen

Telefon: 05137 98350-0

Besuchen sie uns unter www.dcd.de

Gelingen kann Vereinsleben nur, wenn viele fleißige Hände mithelfen. Das Bedarf keiner Verpflichtung im Vorstand, sondern kann gern freiwillig ausgeführt werden. Da einige Mitglieder aus gesundheitlichen und Altersgründen, auch im Vorstand, einige Aufgaben nicht mehr übernehmen können, benötigen wir wieder aktive freiwillige Hände und Köpfe.

Es gibt viele kleine Aufgaben rund um Veranstaltungen, oder auch das Verteilen des Kiebitzes, kann mit mehreren auch für alle einfacher werden!

Wer also eine sinnvolle Aufgabe sucht, sich einbringen möchte oder gar einen Bereich verantwortungsvoll übernehmen möchte, meldet sich bitte bei Peggy, der 1.Vorsitzenden. Gern per eMail oder Telefon, diese Angaben findet ihr hinten im Heft.

➤ **Studien- und Kulturreise für August 2023 geplant**

Der Termin ist vom 13.08. bis 19.08.2023 vorgesehen. Ausgangs- und Unterbringungsort ist das Hotel „Dreimädelhaus“ in Winnerath. Die Kosten betragen 665,- € bis 780,- € pro Zimmer zuzüglich Fahrtkosten für den Bus.

Nähere Einzelheiten werden im nächsten Kiebitz bekannt gegeben und auf der Webseite, sobald sie vorliegen, veröffentlicht. Interessenten melden sich bitte bei Manfred Windt unter 05131 95525.

➤ **Bildungsreise vom 22.09. bis 28.09.2023 nach Beilngries im Altmühltal**

Auch 2023 wird es auf vielfachen Wunsch wieder eine Reise des Kneipp-Vereins geben. Diesmal geht es ins Altmühltal. Besichtigt bzw. besucht werden u. a. das Schloss in Regensburg, die Barockstadt Eichstätt, die im Herzen eines Meteoritenkraters gelegenen Stadt Nördlingen und der Naturpark Altmühltal. Natürlich ist wieder ein sehr schönes Hotel ausgesucht, indem auch Wellnessangebote genutzt werden können. Verpflegt werden wir im Hotel und haben unterwegs kompetente Reiseleitungen an Bord. Geplant ist auch, dass Uwe unser Fahrer sein wird.

Im Arrangement enthaltene Leistungen:

6 x Übernachtung im **** Hotel Fuchsbräu in Beilngries mit Frühstücksbuffet

6 x Abendessen im Hotel

1 x Ganztagesreiseleitung mit Beilngries, Kelheim und Kloster Weltenburg

1 x Schifffahrt Donaudurchbruch Kelheim – Kloster Weltenburg

1 x Stadtrundgang Regensburg

1 x Eintritt und Führung Schloss Thurn & Taxis

1 x Ganztagesreiseleitung mit Eichstätt und Weißenburg

1 x Stadtrundgang Nördlingen

Kosten 949,00 € p. P. im DZ / 180,00 € Einzelzimmerzuschlag

Weitere Informationen erhaltet Ihr bei Manuela unter

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

➤ **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.

Hinweis zum Einzug der Mitgliedsbeiträge

Liebe Mitglieder, übermittelt bitte an Marianne Eure aktuellen Bankverbindungen rechtzeitig, da Rücklastschriften dem Kneipp-Verein kostenpflichtig in Rechnung gestellt werden. Leider müssen wir dann diese Kosten an das betreffende Mitglied weiterreichen. Vielen Dank für Eure Kooperation.

Wir begrüßen neue Mitglieder

Jürgen & Liselotte Runge, Hannelore Izdebski, Winfried & Hannelore Groß, Marianne Futerschneider, Olaf & Martina & Marlene Böhm, Sigrid Hintzke, Ute Krehut, Susanne Kamlott, Harry Lieber, Dagmar Rohner, Susanne Walter, Evelin Schramm

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 ab Seite 21. 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 25.04./23.05./20.06.2023

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,- €.
Benita ist unter 01577 6043153 telefonisch erreichbar.

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. Raimund Dehmlow ist jeden Donnerstag ab 15:00 Uhr bei entsprechendem Wetter auf der Anlage. Ihr könnt ihn erreichen unter 0157 77810395.

Sonstige Veranstaltungen

Spaziergänge mit Helga Ebner, Ursula Bothe und Ingrid Gerberding

Unser neuer Treffpunkt ist ab jetzt Parkplatz Shopping Plaza, Haupteingang, da es auf dem Parkplatz am Rathaus kaum freie Plätze gibt.

- **03.04.2023 14:00 Uhr Parkplatz Nord-West-Zentrum, Haupteingang**
Rund um den Berenbosteler See, Kaffeetrinken im Eiscafé
- **17.04.2023 14:00 Uhr ÜSTRA-Endpunkt Garbsen**
Maschpark Hannover, Kaffeetrinken am Maschsee
- **01.05.2023 14:00 Uhr Parkplatz Nord-West-Zentrum, Haupteingang**
Stadtpark Garbsen, Kaffeetrinken im „Kalimera“
- **15.05.2023 14:00 Uhr ÜSTRA-Endpunkt Garbsen**
Stöckener Friedhof, Kaffeetrinken im „BarCelona“
- **29.05.2023 14:00 Uhr Parkplatz Nord-West-Zentrum, Haupteingang**
Park Heidehaus und Fuchsfeld, Kaffeetrinken bei „Möbel Hesse“



Physiotherapie
Lars Brauer

Krankengymnastik
Massage
Lymphdrainage
Wärme/Kältetherapie
Schmerztherapie WS
Sportphysiotherapie
Med. Trainingstherapie
neurologische Behandlung
Hausbesuche
Gutscheine
uvm.

Termine nach Vereinbarung!
05137 - 980 17 83

- **12.06.2023 14:00 Uhr ÜSTRA-Endpunkt Garbsen**
Berggarten Herrenhausen, Kaffeetrinken im „BarCelona“
- **26.06.2023 14:00 Uhr Parkplatz Nord-West-Zentrum, Haupteingang**
Fahrt mit PKW nach Steinhude, eventuell Bootsfahrt, Kaffeetrinken in Steinhude

19.03., 25.03. und 16.04.2023 jeweils 08:00 Uhr Frühlingsstimmen-Spaziergang

Nach zwei Jahren Pause wollen wir wieder im beginnenden Frühling Vogelstimmen hören und erfahren, welcher gefiederter Wald- und Parkbewohner uns erfreut.

Mit den ersten grünen Blättern werden sich auch die Frühblüher Lerchensporn, Scharbockskraut und Buschwindröschen zeigen.

Wir hoffen auf frühlingshaftes Wetter und starten jeweils 8 Uhr vom Parkplatz der Grundschule Marienwerder, Westermannweg.

Wegen begrenzter Teilnehmer-Zahl bitte anmelden:

Bei Jürgen Wasmuth Tel: 05137 78353 oder per eMail: juergen.wasmuth@htp-tel.de

01.04.2023 14:00-17:00 Uhr Ostercafé 6,00 €

Im Kneipp-Treff mit selbstgebackenem Kuchen, Kaffee und Tee.

Anmeldung bis 25.03. bei Helga unter 05131 8493 oder im Treff

15.04.2023 14:00 Uhr Wildkräuterwanderung mit Jenny 25,00 €



Nächste Wildkräuterwanderung mit der Wildkräuterpädagogin Jenny am 15.04. um 14 Uhr ab unserer Wassertretanlage.

Teilnahme nur mit Anmeldung unter 05137-818852, der Kostenbeitrag von 25,- € ist auf das Kneippkonto zu überweisen.

Frühlingserwachen mit den warmen Sonnenstrahlen im April. Die 5 wichtigsten Frühlingspflanzen, um nach dem Winter in deine volle Kraft zurückzukehren. Ganz nach dem Motto Frühjahrmüdigkeit ade´. Warum jetzt der beste Sammelzeitpunkt ist, warum dir die Natur die beste Qualität jetzt zur Verfügung stellt und warum der Frühling die anspruchsvollste Zeit für alle Wildpflanzen-

und Kräuterliebhaber ist. Mit einer kleinen wilden Verköstigung von La Loba Natura.

Jenny freut sich auf Euch.

20.05.2023 11:00 Uhr 30 Jahre Kneipp-Verein Garbsen und Eröffnung der WTA

Es wird ein rundum Programm geben, was auch das 30-jährige Jubiläum inkludiert. Es gibt gegrillte Bratwürste und Kartoffelsalat, Kaffee, Tee und Kuchen, sowie verschiedene Erfrischungsgetränke.

09.06.2023 17:00 Vortrag zum Thema Trinkwasser im Kneippverein 2,00 €

Einen Vortrag über unser wichtigstes Lebensmittel mit dem ganzheitlichen Ernährungsberater Daniel Müller bietet der Kneipp Verein Garbsen allen Interessierten am Freitag den 09.06. um 17 Uhr im Kneipptreff an.

Sie halten das Leitungswasser für das bestgeprüfte Lebensmittel? Doch was genau wird wirklich geprüft? Und ist Mineralwasser qualitativ besser oder einfach nur teurer? In diesem Vortrag erhalten Sie viele Hintergrundinformationen zum Thema Wasser. Verschaffen Sie sich Klarheit über die wichtigste Säule ihrer Ernährung! Anmeldung wird erbeten bei Peggy Ahlborn unter 05137-818852. Kostenbeitrag von 2€ ist vor Ort zu entrichten.

11.06.2023 11:00-17:00 Uhr Fest der Vereine

Das Programm ist noch in Planung, wir beteiligen uns mit einem Messestand. Einzelheiten werden noch bekannt gegeben.

Anmeldepflichtige Kurse (vorherige Anmeldung erforderlich)

Kurs Leitung	Zeit Ort	Kurs-Nr.	Termine	UE	Kosten ²⁾
Gymnastik & Entspannung Peggy Ahlborn	donnerstags 09:30-10:30 Uhr Kneipp-Treff	2320 ¹⁾	20.04.- 29.06.2023	10	5,00 € (7,50 €)
Qigong Peggy Ahlborn	donnerstags 17:45-18:45 Uhr Kneipp-Treff	2420 ¹⁾	20.04.- 29.06.2023	10	5,00 € (7,50 €)
Wirbelsäulengymnastik Kathrin J. Heinze	montags 19:00-20:00 Saturnringschule	1120 ²⁾	17.04.- 03.07.2023	10	5,00 € (7,50 €)
Wirbelsäulengymnastik Kathrin J. Heinze	montags 20:00-21:00 Uhr Saturnringschule	1220 ²⁾	17.04.- 03.07.2023	10	5,00 € (7,50 €)
Funktionsgymnastik Anke Kortschakowski	montags 09:30-10:30 Uhr Kneipp-Treff	1320 ⁴⁾	17.04.- 26.06.2023	7	5,00 € (7,50 €)
Yoga Anna Relge	montags 18:00-19:00 Uhr Kneipp-Treff	2020 ²⁾	17.04.- 03.07.2023	10	5,00 € (7,50 €)
Yoga Anna Relge	montags 19:15-20:15 Uhr Kneipp-Treff	2120 ²⁾	17.04.- 03.07.2023	10	5,00 € (7,50 €)
Gedächtnistraining Hildegard a. d. Heide	montags 11:30-13:30 Uhr Kneipp-Treff	5120 ²⁾	17.04.- 12.06.2023	7	5,00 € (7,50 €)
Gedächtnistraining Hildegard a. d. Heide	montags 12:45-13:45 Uhr Kneipp-Treff	5220 ²⁾	17.04.- 12.06.2023	7	5,00 € (7,50 €)
Wassergymnastik Natalie Ermandraut	dienstags 14:00-14:45 Uhr Lehrschwimmbecken Osterbergschule	4120 ³⁾	25.04.- 04.07.2023	10	7,00 € (10,00 €)
Wassergymnastik Natalie Ermandraut	dienstags 15:00-15:45 Uhr Lehrschwimmbecken Osterbergschule	4320 ³⁾	25.04.- 04.07.2023	10	7,00 € (10,00 €)

¹⁾ nicht am 18.05.2023

²⁾ nicht am 01.05. und am 29.05.2023

³⁾ nicht am 30.05.2023

⁴⁾ nicht am 01.05.,15.05.,22.5.,29.5.2023

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

Alle Kurse sind 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
02.04.2023 10:00	ÜSTRA Endpunkt Planetencenter	von Lönsparck über Waldheim durch die Leinemasch nach Laatzen (15 km)	Hardy Wunder	Ticket Zone A/B
12.04.2023 13:00	ÜSTRA Endpunkt Planetencenter	vom Nordhafen durch den Mecklenheider Forst zur BarCelona (7 km)	Manfred Windt	Ticket Zone A/B
23.04.2023 10:00	ÜSTRA Endpunkt Planetencenter	von Wunstorf über Bokeloh zum Hohen Holz und zurück (14 km)	Hardy Wunder	Ticket Zone A/B/C
26.04.2023 13:00	ÜSTRA Endpunkt Planetencenter	von Bischofshol durch die Eilenriede zum Café am Maschsee (7 km)	Manfred Windt	Ticket Zone A/B
30.04.2023 10:00	ÜSTRA Endpunkt Planetencenter	von Isernhagen HB über Große Heide zum Springhorstsee nach Großburgwedel (14 km)	Hardy Wunder	Ticket Zone A/B/C
10.05.2023 13:00	ÜSTRA Endpunkt Planetencenter	vom Döhrener Turm zum Maschsee weiter Ricklinger Teiche zum Aegi ins Café „Extrablatt“ (7 km)	Manfred Windt	Ticket Zone A/B
24.05.2023 13:00	ÜSTRA Endpunkt Planetencenter	vom Döhrener Turm durch die Leinemasch zum Laatzen-er Wiesendachhaus (7 km)	Herbert Ergezinger	Ticket Zone A/B
29.05.2023 09:30	ÜSTRA Endpunkt Planetencenter	von Poggenhagen über Großenheidorn zum Hohen Holz nach Altensruh (15 km)	Hardy Wunder	Ticket Zone A/B/C
07.06.2023 11:00	ÜSTRA Endpunkt Planetencenter	vom Kantplatz durch die Eilenriede zum Café „Am Annateich“ mit Spargelessen Anmeldung 05131 95525 bis 30.05. (6 km)	Manfred Windt	Ticket Zone A/B
11.06.2023 09:30	ÜSTRA Endpunkt Planetencenter	von Neustadt um das Wunstorfer Moor nach Mardorf (14 km)	Hardy Wunder	Ticket Zone A/B/C
21.06.2023 13:00	ÜSTRA Endpunkt Planetencenter	von der Klappenburg zum MLK und weiter zur Steintormasch (7 km)	Manfred Windt	Ticket Zone A/B
25.06.2023 10:00	ÜSTRA Endpunkt Planetencenter	von Lister Platz durch die Eilenriede zum Annateich (14 km)	Hardy Wunder	Ticket Zone A/B

Radtouren

Datum Uhrzeit	Treffpunkt	Ziel	Wanderführer
16.04.2023 11:00	IGS Meyenfelderstr.	über Lohnde und Waltringhausen nach Bad Nenndorf (60 km)	Manfred Bojahr
19.04.2023 13:00	IGS Meyenfelderstr.	über Meyenfeld, Horst, SchloRi zum Café „Storchennest“ (30 km)	Manuela Lange
23.04.2023 11:00	Möbel Hesse	über Schwarze Heide, Herrenhausen, Maschsee, Ricklingen nach Empelte (50 km)	Manuela Lange
03.05.2023 13:00	IGS Meynfelderstr.	über Seelze, Almhorst, Benther Berg nach Northen (30 km)	Manuela Lange
07.05.2023 11:00	Möbel Hesse	den Leineradweg entlang zum Wiesendachhaus (60 km)	Manuela Lange
14.05.2023 11:00	Möbel Hesse	über Flughafen und Maspe nach Bis- sendorf (55 km)	Manfred Bojahr
21.05.2023 11:00	IGS Meyenfelderstr.	über Lohnde und MLK nach Idensen (60 km)	Manfred Bojahr
04.06.2023 11:00	IGS Meyenfelderstr.	„Vier-Seen-Tour“ Silbersee, Hufeis- ensee, Wietzese und Waldsee (50 km)	Manuela Lange
11.06.2023 11:00	Möbel Hesse	über Evershorst und Würmsee nach Fuhrberg zum Spargelessen (65 km)	Manfred Bojahr
25.06.2023 11:00	IGS Meyenfelderstr.	Fahrt durchs grüne Land zum Erd- beercafé (50 km)	Manfred Bojahr
28.06.2023 13:00	Möbel Hesse	über Hainholz, Burg, Herrenhausen, Linden zum Café „K“ (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.

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

Hardy Wunder:	05131 92295 (Anmeldung erforderlich)
Silvia Münkell:	0157 30759298 (Anmeldung erforderlich)
Manfred Windt:	05131 95525
Kurt Zimmermann:	05137 71569
Manuela Lange:	05131 5029020
Manfred Bojahr:	05131 1551
Edwin Münkell:	0173 7788871

Aktualisierungen findet Ihr auf der Webseite: www.kneipp-garbsen.de Das nächste Wanderführertreffen findet am 08.05.2023 15:00 Uhr im Kneipp-Treff statt!

Kneippverein besucht Weihnachtsmarkt

von Ingrid Schmidt



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.

Der Kneippverein hat mit 42 Teilnehmern den Weihnachtsmarkt in Quedlinburg besucht. Ein sehr kompetenter Stadtführer hat interessante Details der 1000jährigen Stadt über Historie, Baukunst und das Leben zu Zeiten Heinrich I im 10. Jahrhundert erläutert. Nach der Kultur hatten die Besucher die Möglichkeit, den ansprechenden Weihnachtsmarkt zu erkunden und kulinarisch zu genießen. Mit vielen weihnachtlichen Eindrücken ging es zurück nach Garbsen.

ONLINE GEDRUCKT VON
SAXOPRINT 

Weihnachtsfeier beim Kneipp-Verein Garbsen

von Ursula Bothe

Nachdem in den vergangenen Jahren aufgrund der verordneten Corona Regeln keine größeren Feiern möglich waren, konnte nun zur Freude der Mitglieder wieder eine Weihnachtsfeier veranstaltet werden. Am Samstag, den 10. Dezember, kamen 58 Mitglieder und Gäste des Vereins im Schützenhaus in Berenbostel zusammen, um einen gemütlichen Nachmittag zu verbringen. Die weihnachtlich geschmückten Tische und der beleuchtete Tannenbaum verbreiteten eine vorweihnachtliche Stimmung. Ein großes Kuchenbüffet, welches von fleißigen Bäckerinnen des Vereins bestückt wurde, lud zum Kaffee ein.

Anschließend überraschte die Tanzschule Tanzlust die Anwesenden mit einem Auftritt. Die kleinen Tänzerinnen und Tänzer ab vier Jahren erfreuten als Nikoläuse bzw. „Rudi dem Rentier“ die Gäste. Für ihre Darbietung erhielten sie einen großen Applaus und eine Tragetasche mit kleinen Leckereien. Der Verein „Leselust“ war auch mit einigen Lesungen im Programm vorgesehen, musste aber wegen Krankheit absagen. Es fand sich aber schnell ein Vereinsinterner Ersatz, Gudrun Roggenkamp erfreute mit zwei sehr belustigenden Geschichten die Anwesenden, sodass die Lachmuskeln ordentlich

strapaziert wurden. Mit Kartoffelsalat und Bockwurst endete für alle ein schöner Nachmittag. Die Vereinsvorsitzende Peggy Ahlborn verabschiedete die Gäste mit den besten Wünschen für die bevorstehenden Feiertage und einem gesunden Wiedersehen im neuen Jahr.



Aufnahmeantrag

Hiermit beantrage/n ich/wir eine Mitgliedschaft im

Kneipp-Verein **Garbsen**

ab zum Mitgliedsbetrag (Mindestmitgliedschaft 1 Jahr) von:

- Einzelperson € **36,-** pro Jahr
 Familie € **48,-** pro Jahr
 Fördermitglied € pro Jahr
 Jugend € pro Jahr
 Kind € pro Jahr
 Einrichtung/Betrieb € pro Jahr

Name der Einrichtung/des Betriebs

Nachname Vorname geb. am

ggf. Partner/-in Nachname Vorname geb. am

Straße PLZ Ort

Telefonnummer (freiwillige Angabe) E-Mail-Adresse (freiwillige Angabe)

Kinder unter 18 Jahren können beitragsfrei in die Familienmitgliedschaft aufgenommen werden:

ggf. Kind Nachname Vorname geb. am

ggf. Kind Nachname Vorname geb. am

ggf. Kind Nachname Vorname geb. am

Mit meiner/unserer Mitgliedschaft erkenne/n ich/wir die Satzung des Kneipp-Vereins und die Satzung des Kneipp-Bund e.V. (einzusehen unter <https://www.kneippbund.de/wer-wir-sind/satzung-organigramm/>) in der jeweils gültigen Fassung an. Der Bezug der Zeitschrift „Kneipp-Journal“ ist in der Mitgliedschaft enthalten.

Ich/Wir bin/sind damit einverstanden, dass die personenbezogenen Daten unter Beachtung der Datenschutzgesetze gespeichert und verarbeitet werden. Die Nutzung erfolgt ausschließlich für satzungsgemäße Zwecke des Kneipp-Vereins und des Kneipp-Bund e.V. mit seinen Untergliederungen. Eine Weitergabe der Daten an Dritte z.B. für Werbezwecke findet nicht statt.

Ich/Wir bestätige/n, dass ich/wir die Informationen des Kneipp-Vereins zum Umgang mit den Daten gemäß Art.13 DS-GVO erhalten habe/n.

- Ich/Wir willige/n ein, dass die freiwillig angegebenen Daten zu den vorgesehenen Zwecken verarbeitet werden dürfen. Diese Einwilligung kann/können ich/wir jederzeit ganz oder teilweise mit Wirkung für die Zukunft durch eine Anzeige an den Kneipp-Verein und den Kneipp-Bund e.V. widerrufen (es genügt jeweils eine E-Mail).

Ort Datum Unterschrift (bei Minderjährigen gesetzl. Vertreter)

Ort Datum ggf. Unterschrift Partner/-in

Ausfüllen vom Kneipp-Verein:

Lieferung des **Kneipp-Journals** per Einzelversand Frachtversand

DS-F3

V2018-06-15

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
- Beisitzerin (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 (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

Vereinsanschrift

Kneipp-Verein Garbsen e. V.
Berenbosteler Str. 76b
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: 08.05.2023

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, Reisen 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
- $\frac{1}{4}$ 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

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

IHR HAUSGERÄTE
SPEZIALIST



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.