

Magazin des
Kneipp-Verein Garbsen

Kie & itz

Immaterielles
Kulturerbe
Wissen. Können. Weitergeben.
Das Kneippen ist Immaterielles Kulturerbe



Inhaltsverzeichnis

Neues aus dem Vorstand	3
Neuigkeiten	4
Hinweis zum Einzug der Mitgliedsbeiträge	6
Wir begrüßen neue Mitglieder	6
Regelmäßige Veranstaltungen im Kneipp-Treff	7
Sonstige Veranstaltungen	7
Anmeldepflichtige Kurse (vorherige Anmeldung erforderlich)	9
Wanderungen „Die Leineschwalben“	10
Radtouren	11
Besuch bei Pelikan	12
Vortrag über die fünf Elemente des Kneipp	13
Eröffnung der Wassertretanlage und Feier zum 30-jährigen Jubiläum des Kneipp-Vereins Garbsen	14
Kneipp-Kontakt	17
Wichtige Informationen für Mitglieder	18



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



AKTIV & GESUND
MEISTERWERKSTATT
MIT FAHRRÄDERN AUS LETTER

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



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

Neues aus dem Vorstand

Liebe Kneippianer und Kneippianerinnen,

wieder ist ein Quartal vergangen.

Es wird langsam wärmer und die Sonne scheint und ich hoffe ihr seid alle wohlauf. In den Sommermonaten ist es immer etwas ruhiger im Verein, aber es finden trotzdem ab August wieder Kurse statt, auch Radwanderungen, Wanderungen und Nordic Walking.

Das letzte Event war unsere Eröffnung der Wassertretanlage. Es war ein voller Erfolg. Viele Besucher, die Kneipp-Kita der Nelkenstr., und wir haben von Jenny viel über Kräuter erfahren. Beate, unsere Kneipptrainerin hat uns allen erklärt wie wir richtig Wassertreten u.v.m.

Eventuell im September oder Oktober ist die Schließung der Wassertretanlage.

Das kann wieder nur gelingen, wenn sich bis dahin Helfer bei mir melden.

Abermals seid ihr also aufgerufen euch aktiv am Vereinsleben zu beteiligen. Wir als Vorstand, würden uns sehr über helfende Hände freuen.

Das neueste Projekt ist der Barfußpfad in der Saturnringschule. Dieser muss noch gestrichen und befüllt werden. Er wird dann für uns auf dem Gelände nutzbar sein, auch für vereinsinterne Veranstaltungen. Hierzu wird es auch eine kleine Einweihungsfeier geben. Zu den Sommerferien endet auch die AG-Kooperation mit der Saturnringschule, es sei denn, jemand aus euren Reihen würde sich bereit erklären, diese AG weiterzuführen. Dann wendet euch gern an mich.

In diesem Sinne, allen einen gesunden schönen Sommer. Bleibt gesund.

Eure Peggy



Nächste Vorstandssitzung: 20.06. / 05.09.2023 18:00 Uhr!

Achtet bitte auch auf die Bekanntmachungen auf unserer Webseite.

Gäste sind herzlich willkommen und werden mit Vorschlägen gern gehört!

ONLINE GEDRUCKT VON

SAXOPRINT

SportlerWASSER

Wasserskivergnügen am blauen See

WASSERVERBAND
Garbsen-Neustadt
frisch. natürlich. vor Ort.

WAKE & SKI
Blauer See Garbsen

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

Neuigkeiten

- **Dank an unsere Sponsoren**
An dieser Stelle möchten wir uns auch bei unseren Inserenten bedanken. Nur durch die Anzeigen in den Heften ist es möglich, das Mitgliedermagazin in einer so hohen gedruckten Qualität herstellen zu lassen. Damit dieses Magazin ein inhaltlich wertvolles Mitgliedermagazin bleibt und nicht zu einer Werbebroschüre verkommt, beschränken wir die Anzeigen darauf, die Druckkosten zu decken.
- **Weihnachtsfeiertermin**
Für Eure langfristige Planung: Unsere diesjährige Weihnachtsfeier findet am 30.11.2023 wieder im Schützenhaus statt.
- **Schließung Wassertretanlage am 07.10.2023**
Dieser Termin ist auch für Eure langfristige Planung hier angegeben. Das Veranstaltungsprogramm wird im nächsten Kiebitz und auch auf der Webseite angegeben.
- **Wasser und Stroh – Informationsreise zu VILSA**
Wie kommt eigentlich das VILSA-Mineralwasser von der Quelle in die Flasche? Dies möchten wir uns am Donnerstag, 07. September 2023 bei einer Betriebsbesichtigung

in Bruchhausen-Vilsen zeigen lassen. Wir bekommen umfangreiche Informationen zur Marke VILSA einschl. Verkostung einiger Produkte. Die Betriebsbesichtigung dauert ca. 2 Stunden, ist für Gehbehinderte nicht geeignet und es dürfen nur max. 25 Personen daran teilnehmen.

Nach dem Besuch bei VILSA-Brunnen fahren wir zur Mittagspause in das Restaurant „Dillertal“, das auch einen Mittagstisch anbietet. Ich werde morgens im Bus eine Speisekarte herumreichen. Wer etwas essen möchte, kann mir dies mitteilen (nicht im Fahrpreis enthalten).

Gegen 14 Uhr geht es dann weiter zum Besuch des StrohMuseums in Twistringen. In einer Führung wird neben Maschinen und Geräten die Verarbeitung des Rohstoffes Stroh zu Gebrauchsprodukten von den Anfängen bis in die heutige Zeit gezeigt. Nach so vielen Informationen können wir in der gemütlichen Museumsdiele bei Kaffee/Tee und einem Stück Butterkuchen bis zur Abfahrt nach Garbsen um 16:30 Uhr verweilen. Der Fahrpreis beträgt 48,00 €, für Nichtmitglieder 50,00 € und beinhaltet

- die Busfahrt,
- die Betriebsbesichtigung,
- den Besuch des StrohMuseums mit Führung und Kaffeedeck.

Abfahrt ist am 07. September 2023 um 08:15 Uhr mit dem Bus der Firma Block ab Straßenbahn-End-Haltestelle Planetenring. Ankunft in Garbsen gegen 18:30 Uhr. Anmeldungen sind ab sofort möglich. Tel. 05131-47 62 93, mobil: 0151-463 29 499, oder per e-mail: sdti.gbs@t-online.de.

Die Teilnehmerzahl ist auf 25 Personen begrenzt. Mit der verbindlichen Anmeldung ist der Fahrpreis auf das Konto Ingrid Schmidt, IBAN: DE 92 5001 05175547 7659 05, Verwendungszweck: VILSA, zu 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!

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 erhaltet Ihr von Manfred Windt. Interessenten melden sich bitte bei Manfred Windt unter 05131 95525.

Folgendes Programm ist geplant:

- Fahrt nach Metz (Frankreich)
- Fahrt nach Spa (Belgien)
- Fahrt nach Maastricht (Niederlande)
- Fahrt nach Brühl, Besichtigung Schloss Augustsburg, Schloss Falkenlust, Schlosskirche St. Maria von den Engeln
- Fahrt nach Bonn, Besichtigung Villa Hammerschmidt du „Haus der Gesundheit“

Verbindliche Anmeldung bis 15.07.2023 bei Manfred Windt, Turmalinstr. 10, 30823 Garbsen, Tel: 05131/95525

Reisebesprechung am 31.07.2023 15:00 Uhr im Kneipp-Treff

----- ✂ -----

Name, Vorname: _____

Anschrift: _____

Einzelzimmer: Doppelzimmer: Bitte ankreuzen!

Telefon: _____ Unterschrift: _____

----- ✂ -----

➤ **„Richtig gut älter“ der Stadt Garbsen am 17.09.2023**

Auf dem Fest „Richtig gut älter“ der Stadt Garbsen wird der Kneipp-Verein mit einem Infostand im Rathaus vertreten sein

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

Martina und Artur Heger, Zerrin Kabalak, Andrea und Georg Lohrengel, Beatrix Ristig, Petra Röstel, Wolfgang Saal, Heidemarie Schulz, Renate Seegelke, Rositha Sender, Marina Siemens, Kumuthini Sivanantham, Susanne Walter

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 18.07./15.08./12.09.2023

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 Dehm-low 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.

- **10.07.2023 14:00 Uhr Parkplatz Nord-West-Zentrum, Haupteingang**
Spaziergang durch die „Garbsener Schweiz“ mit Kaffeetrinken bei Raute
- **24.07.2023 14:00 Uhr ÜSTRA-Endpunkt Garbsen**
Spaziergang in Herrenhausen durch den Georgengarten, Kaffeetrinken im „BarCelona“
- **07.08.2023 14:00 Uhr Parkplatz Friedhof Marienwerder**
Spaziergang durch den Marienenwerder Wald, dort auch Kaffeetrinken
- **21.08.2023 14:00 Uhr ÜSTRA-Endpunkt Garbsen**
Spaziergang im „Park der Sinne“ in Laatzen, dort auch Kaffeetrinken
- **04.09.2023 14:00 Uhr Parkplatz Nord-West-Zentrum, Haupteingang**
Fahrt mit Pkw nach Hagenburg, Spaziergang am Steinhuder Meer, Kaffeetrinken im Moorcafé

- **18.09.2023 14:00 Uhr Parkplatz Nord-West-Zentrum, Haupteingang**
Spaziergang durch den Stadtpark Garbsen, Kaffeetrinken bei Langrehr

20.08.2023 14:00 Uhr Wildkräuterwanderung mit Jenny 25,00 €



Nächste Wildkräuterwanderung mit der Wildkräuterpädagogin Jenny am 20.08. um 14 Uhr ab unserer Wasertretanlage.

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

Nutze die Sommerpflanzen, die Künstler darin sind die volle Sonnenenergie zu speichern und für uns in leckeren sommerlichen Smoothies, aromatisierten Getränken, Tee und köstlichen Salaten zur Verfügung stellen.

Aber auch hier muss man schon an das Herstellen von Tee denken. Ich zeige dir, wie du die Sommerpflanzen sicher erkennst und sie zu einem kulinarischen Highlight in deiner wilden Küche machst. Warum jetzt der beste Sammel-

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

zeitpunkt ist, warum dir die Natur die beste Qualität jetzt zur Verfügung stellt und warum der Sommer die anspruchsvollste Zeit für alle Wildpflanzen- und Kräuterliebhaber ist. Mit einer kleinen wilden Verköstigung von La Loba Natura. Jenny freut sich auf Euch.

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 Kneipp-Treff 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.

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	2330 ¹⁾	17.08.- 12.10.2023	8	5,00 € (7,50 €)
Qigong Peggy Ahlborn	donnerstags 17:45-18:45 Uhr Kneipp-Treff	2430 ¹⁾	17.08.- 12.10.2023	8	5,00 € (7,50 €)
Wirbelsäulengymnastik Kathrin J. Heinze	montags 19:00-20:00 Uhr Saturnringschule	1130	21.08.- 09.10.2023	7	5,00 € (7,50 €)
Wirbelsäulengymnastik Kathrin J. Heinze	montags 20:00-21:00 Uhr Saturnringschule	1230	21.08.- 09.10.2023	7	5,00 € (7,50 €)
Yoga Anna Relge	montags 18:00-19:00 Uhr Kneipp-Treff	2030	21.08.- 09.10.2023	8	5,00 € (7,50 €)
Yoga Anna Relge	montags 19:15-20:15 Uhr Kneipp-Treff	2130	21.08.- 09.10.2023	8	5,00€ (7,50€)
Wassergymnastik Natalie Ermandraut	dienstags 14:00-14:45 Uhr Lehrschwimmbecken Osterbergschule	4130 ²⁾	22.08.- 10.10.2023	7	7,00€ (10€)
Wassergymnastik Natalie Ermandraut	dienstags 15:00-15:45 Uhr Lehrschwimmbecken Osterbergschule	4330 ²⁾	22.08.- 10.10.2023	7	7,00€ (10€)

¹⁾ nicht am 24.08. und 07.09.2023

²⁾ nicht am 03.10.2023

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
02.07.2023 09:30	ÜSTRA Endpunkt, Planetencenter	von Mardorf über Bannsee nach Mardorf (14 km)	Hardy Wunder	Ticket Zone A/B/C
05.07.2023 13:00	ÜSTRA Endpunkt, Planetencenter	vom Aegi zum Maschsee über Ohedamm zum Kaffee bei Mönekes (6 km)	Manfred Windt	Ticket Zone A/B
16.07.2023 10:00	wird noch be- kanntgegeben	von Garbsen über SchloRi nach Luthe (14 km)	Hardy Wunder	Ticket Zone A/B
19.07.2023 13:00	ÜSTRA Endpunkt, Planetencenter	vom Kantplatz durch die Ei- lenriede über Zoo zum Milch- häuschen (6 km)	Manfred Windt	Ticket Zone A/B
30.07.2023 10:00	ÜSTRA Endpunkt, Planetencenter	von Altwarmbüchen über Isernhagen nach Langen- hagen (15 km)	Hardy Wunder	Ticket Zone A/B
02.08.2023 13:00	ÜSTRA Endpunkt, Planetencenter	vom Döhrener Turm zum Maschsee, weiter über Rick- linger Teiche und Deisterplatz zum Café „K“ (7 km)	Manfred Windt	Ticket Zone A/B
06.08.2023 09:30	ÜSTRA Endpunkt, Planetencenter	von Steinhude über Hagen- burg nach Idensen (15 km)	Hardy Wunder	Ticket Zone A/B/C
16.08.2023 13:00	ÜSTRA Endpunkt, Planetencenter	vom Aegi über Maschpark um den Maschsee (7 km)	Herbert Erge- zinger	Ticket Zone A/B
20.08.2023 10:00	ÜSTRA Endpunkt, Planetencenter	von Eilvese durch den Grin- der Wald nach Hagen (ACHTUNG: KEINE EINKEHR MÖGLICH) (15 km)	Hardy Wunder	Ticket Zone A/B/C
30.08.2023 13:00	ÜSTRA Endpunkt, Planetencenter	von der Klappenburg über Letter zum MLK bis Georgen- garten (7 km)	Manfred Windt	Ticket Zone A/B
13.09.2023 13:00	ÜSTRA Endpunkt, Planetencenter	vom Herrenhäuser Markt entlang der Leine zum Kö- nigsworther Platz (6 km)	Manfred Windt	Ticket Zone A/B
17.09.2023 10:00	ÜSTRA Endpunkt, Planetencenter	von Misburg durch den Mis- burger Wald und Altwarm- büchner Moor nach Misburg (14 km)	Hardy Wunder	Ticket Zone A/B
27.09.2023 13:00	ÜSTRA Endpunkt, Planetencenter	vom Wissenschaftspark durch den Marienwerder Forst nach Seelze (6 km)	Manfred Windt	Ticket Zone A/B

Radtouren

Datum Uhrzeit	Treffpunkt	Ziel	Wanderführer
09.07.2023 11:00	Möbel Hesse	über Ohlendorf nach Devese (55 km)	Manfred Bojahr
12.07.2023 13:00	Möbel Hesse	eine Runde um Garbsen (30 km)	Manuela Lange
16.07.2023 11:00	Möbel Hesse	Kananohe, Krähenwinkel, Bissendorf, Brelingen, Resse (50 km)	Manuela Lange
30.07.2023 11:00	IGS, Marienwer- der Str.	über Scharnhorst und Wulfelade nach Dudensen zum Backtag (60 km)	Manfred Bojahr
06.08.2023 10:00	Möbel Hesse	zum Blauen See, über Langenhagen, Altwarmbüchner See, Misburg und MLK (55 km)	Edwin Münkel
09.08.2023 13:00	Möbel Hesse	um den Flughafen (30 km)	Manuela Lange
13.08.2023 11:00	IGS, Marienwer- der Str.	über Kolenfeld nach Haste (55 km)	Manfred Bojahr
20.08.2023 11:00	IGS, Marienwer- der Str.	zum Obsthof „Rieke“ (60 km)	Manuela Lange
03.09.2023 11:00	IGS, Marienwer- der Str.	über Heitlingen nach Liethe (58 km)	Manfred Bojahr
06.09.2023 13:00	Möbel Hesse	Steintormasch (30 km)	Manuela Lange
10.09.2023 11:00	IGS, Marienwer- der Str.	nach Barsinghausen, Seelze, Lohnde, Ostermunzel, Großgoltern (50 km)	Manuela Lange
24.09.2023 11:00	IGS, Marienwer- der Str.	über Helstorf nach Vesbeck (56 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! Bei Fragen und Hinweisen könnt Ihr Euch an die
Wanderführer wenden.**

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

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

**Das nächste Wanderführertreffen findet am 07.08.2023 15:00 Uhr im Kneipp-Treff
statt!**

Besuch bei Pelikan

von Ingrid Schmidt

Am 15. Februar 2023, organisiert durch den Kneippverein Garbsen, besuchten 25 Personen die Firma Pelikan in Hannover.

Ein sehr kompetenter Stadtführer informierte sehr anschaulich und unterhaltsam in einer 1 ½- stündigen Führung rund um den TintenTurm über die Geschichte des Unternehmens.

Der Chemiker Carl Hornemann gründete 1832 eine Farben- und Tintenfabrik in Hannover. 1871 übernimmt der bisherige Werksleiter Günther Wagner den Betrieb. Aus dem Wappentier seiner Familie, einen Pelikan, entwickelt er das Firmenlogo.

Fritz Beindorff, der Schwiegersohn von Günther Wagner, 1895 mit der Firmenleitung beauftragt, erweitert die Sortimentsvielfalt der Produkte erheblich.

Bei dem Rundgang auf dem ehemaligen Werksgelände, dem heutigen Pelikanviertel, wurden die geschichtsträchtigen Gebäude in Einzelheiten erläutert.

Der Abschluss der Besichtigung fand in dem eindrucksvollen historischen Saal mit Jugendstilschnitzereien und Glasfensterkunst statt, der in der Vergangenheit für Treffen mit Vertriebspartnern und Kunden aus aller Welt genutzt wurde und jetzt als Museum dient.

Mit diesen vielen interessanten Eindrücken, die besonders durch die Art der Darstellung von Gästeführer Tino Schaft vermittelt wurden, traten die Teilnehmer zufrieden die Rückfahrt an.



- **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

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.

Vortrag über die fünf Elemente des Kneipp

von Peggy Ahlborn

14 interessierte Zuhörer*innen lauschten heute, am 11.03.23, ganz gespannt der zertifizierten Gesundheitstrainerin Beate Köhler.

Sie hatte sich an der Sebastian Kneipp Akademie als Gesundheitstrainerin ausbilden lassen und ist nun wieder erfreulicherweise für den Kneippverein Garbsen für Vorträge über das Thema Gesundheit tätig.



Beate stellte ihre eigene Lebensweise nach den 5 Elementen des Sebastian Kneipp vor. Erfrischend und kurzweilig trug sie vor, wie jeder Tag mit Kneipp bei ihr aussieht. Vom morgendlichen Knieguß, über Qigong, Atmen, Ernährung und Nordic Walking u.v.m. konnten sich die Teilnehmer*innen nun gut vorstellen, wie man mit der Kneippschen Lehre gesund leben kann.

Es ist durchaus klar geworden, dass es trotz Berufstätigkeit auch Möglichkeiten gibt, die 5 Elemente zu integrieren.

Nach Vorführung des „trockenen“ Kniegusses, beantwortete Beate noch Fragen und die Runde konnte langsam ausklingen an dem verschneiten Samstagvormittag.

Der nächste Outdoor-Vortrag ist schon geplant für die Eröffnung der Wassertretanlage am 20.05.2023 ab 11:00 Uhr: „Wassertreten & Armbad“ für Neulinge.

Eröffnung der Wassertretanlage und Feier zum 30-jährigen Jubiläum des Kneipp-Vereins Garbsen

von Peggy Ahlborn

Schon Sebastian Kneipp wusste das Wassertreten gesund ist. Mit diesem Wissen hat der Kneippverein Garbsen am Samstag die nächste gesunde Saison festlich eingeläutet.

Wassertreten, Armbad, Wildkräuterwissen und die Kinder der Kneipp Kita, Nelkenstrasse begeisterten mehr als 60 Besucher.

Der Bürgermeister Claudio Provenzano nutzte auch diese Gelegenheit dem Verein zum 30-jährigen Jubiläum zu gratulieren und zwei Ehrenamtskarten zu überreichen, an Peggy und Jule Ahlborn.

Gutes Wetter, gute Laune und das Bewusstsein sich für Gesundheit stark zu machen, ließen das Fest ein Erfolg werden.



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: marianne.bockhorst@kneipp-garbsen.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

Korrektur gelesen: Jule Ahlborn

Auflage: 750 Exemplare

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

Redaktionsschluss für die nächste Mitgliederinfo: 10.08.2023

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 129,- €.

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

Lutz und Manuela Lange

Tel: 05131 5029020

und

Rote Reihe 25

Mob: 0172 3922061

Gestaltung:

30827 Garbsen 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.