

Magazin des  
Kneipp-Verein Garbsen

# Kie & itz



# Inhaltsverzeichnis

Neues aus dem Vorstand .....	3
Einladung zur Jahreshauptversammlung 2024 .....	4
Antrag: .....	4
Neuigkeiten .....	5
Hinweis zum Einzug der Mitgliedsbeiträge .....	6
Wir begrüßen neue Mitglieder .....	7
Regelmäßige Veranstaltungen im Kneipp-Treff .....	7
Sonstige Veranstaltungen .....	7
Anmeldepflichtige Kurse (vorherige Anmeldung erforderlich) .....	9
Wanderungen „Die Leineschwalben“ .....	10
Radtouren .....	11
Reise nach Winnerath .....	11
Reise ins Altmühltal .....	12
Wasser und Stroh.....	14
Der kneippsche Barfußpfad .....	15
Unser Kneipp-Verein und das erstes Bouleturnier .....	15
Feier zur Schließung der Wassertretanlage .....	16
Kneipp-Kontakt .....	21
Wichtige Informationen für Mitglieder.....	22



**Fahrrad Kruse**

Im Sande 2 - 30926 Seelze-Letter - 0511 40 91 72 - [www.fahrrad-kruse.de](http://www.fahrrad-kruse.de)



**AKTIV & GESUND**  
**MEISTERWERKSTATT**  
**MIT FAHRRÄDERN AUS LETTER**

*Allen Mitgliedern des Kneipp-Vereins  
wünschen wir ein frohes Weihnachtsfest und  
eine pannenfremde Fahrt für das neue Jahr!*



**STEVENS WINORA VELO@VILLE**  
B I K E S

## Neues aus dem Vorstand

Liebe Kneippianer, liebe Kneippianerinnen,  
so langsam neigt sich das Jahr wieder dem Ende zu.

Wenn ihr dieses Heft in der Hand habt, haben wir schon unsere Weihnachtsfeier hinter uns gebracht und ich hoffe für alle, die da waren, dass es Euch gefallen hat!

Das nächste größere Event wird Helgas Neujahrsempfang sein am 1. Januar und dann steuern wir auch schon auf die nächste Jahreshauptversammlung zu.

Im Jahr 2024 muss wieder gewählt werden.

Nach wie vor suchen wir einen Schatzmeister oder eine Schatzmeisterin. Es wären nur kleine Aufgaben zu erledigen in Zusammenarbeit mit Marianne und Conny Wolpers. Vielleicht hat jemand aus Euren Reihen Interesse, dann meldet Euch gern bei mir.

Im März/ April hoffen wir den Barfußpfad in der Saturnringschule auf dem Mittelhof einweihen zu dürfen.

Es sind noch einige Dinge zu erledigen. Zudem müssen wir die Inhalte der Barfußkisten noch sammeln oder anschaffen. Also sind alle Wanderer und Spaziergänger aufgerufen, z.B. Tannenzapfen zu sammeln. Die Elternschaft der Schule unterstützt uns auch mit Sammelgut.

Beim nächsten Jugendprojekt der Stadt Garbsen: „sms-Verantwortung“ nehmen wir auch Teil und werden 4 Schüler der Oberschule Berenbostel zum Thema: „Grundlagen am Smartphone für Senioren“ begrüßen und begleiten dürfen. Das Projekt wird von mir und Jule betreut und ihr dürft Euch auf die Schüler freuen. Mehr dazu im nächsten Kiebitz!

In diesem Sinne wünsche ich allen eine schöne, besinnliche und gesunde Weihnachtszeit und einen tollen Start ins neue Jahr.

Eure Peggy



---

**Nächste Vorstandssitzung: 16.01.2024 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**

# Einladung zur Jahreshauptversammlung 2024

Die nächste Jahreshauptversammlung wird am 07.03.2024 um 19:00 Uhr im Kneipp-Treff statt. Bitte meldet Euch bei Peggy unter 05137/818852 oder [peggy.ahlborn@kneipp-garbsen.de](mailto:peggy.ahlborn@kneipp-garbsen.de) an.

Ich freue mich auf Euch, bis dahin Peggy.

## Tagesordnungsvorschlag

zur Jahreshauptversammlung am Donnerstag, 07.03.2024 um 19:00 Uhr im Kneipp-Treff

1. Begrüßung und Feststellung der ordnungsgemäßen Hauptversammlung
2. Genehmigung der Tagesordnung und des letzten Protokolls
3. Gedenken
4. Rechenschaftsbericht zum Jahr 2023 und Aussprache
5. Bericht der Schatzmeisterin und Aussprache
6. Bericht der Kassenrevisoren
7. Entlastung des Vorstandes
8. Genehmigung des Haushaltes 2024
9. Wahl des Vorstandes
10. Anträge
11. Ehrungen
12. Verschiedenes, Vorschläge, Anregungen
13. Ende

## Antrag:

**Der Vorstand beantragt die Erhöhung der Mitgliedsbeiträge ab Januar 2024, aus folgenden Gründen:**

Deckung der allgemeinen Kosten und der gestiegenen Nebenkosten, z.B. Energiekosten.

Weiterhin sind allgemeine Preissteigerungen zu kompensieren, wie die Honorare der gut ausgebildeten Trainer/innen, Sportgeräte für Kurse oder Büromaterialien. Beiträge müssen zeitgemäß sein und dem Inflationsniveau entsprechen.

Weiterhin ist diese Erhöhung sinnvoll, um die in der Satzung verankerten Vorhaben des Vereins (Gesundheitslehre nach Kneipp) durchzuführen zu können, z. B. den Barfußpfad und weitere Jugendprojekte.

Angedacht sind 0,50 € pro Monat für Einzelmitgliedschaft und 0,75 € pro Monat für Familienmitgliedschaft.





## In Gemeinschaft fit und gesund bleiben!

In der Hahne Tagespflege steht Ihre Gesundheit an erster Stelle. Mit Angeboten wie Gedächtnistraining oder Bewegungsübungen bleiben Sie beweglich. Direkt im Haus befindet sich unsere hauseigene Physio- und Ergotherapie für Ihre individuellen Behandlungen und der Waldpark vor der Haustür lädt zu Spaziergängen ein.

**Jetzt kostenfreien Schnuppertag vereinbaren!**

Tel.: 0511 367 36 -1003

[www.hahne-tagespflege.de/heidehaus](http://www.hahne-tagespflege.de/heidehaus)



## Neuigkeiten

- **Bildungsreise vom 01.09. – 06.09.2024 nach Friedrichroda in Thüringen**  
Auch 2024 wird es auf vielfachen Wunsch wieder eine Reise des Kneipp-Vereins geben. Diesmal geht es nach Thüringen. Besichtigt bzw. besucht werden viele Sehenswürdigkeiten in Bad Langensalza, Erfurt, Weimar, Friedrichroda und Eisenach. Verpflegt werden wir im Ahorn-Hotel und haben unterwegs kompetente Reiseleitungen an Bord. Geplant ist auch, dass Uwe unser Fahrer sein wird. Die ausführlichen Informationen erhaltet Ihr bei Manuela. Kosten: 659,00 € p. P. im DZ / 130,00 € Einzelzimmerzuschlag Anmelden könnt Ihr Euch bis 15.02.2023 ebenfalls bei Manuela unter Tel: 05131/5029020
- **Die Studien- und Kulturreise findet in diesem Jahr vom 15.09. – 21.09.2024 statt**  
Ausgangs- und Unterbringungsort ist das Hotel „Dreimäderlhaus“ in Winnerath. Einzelheiten werden im nächsten Kiebitz bekannt gegeben. Anmeldungen bei Manfred Windt unter 05131 95525
- **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.



**SportlerWASSER**

Wasserskivergnügen am blauen See

**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

**WAKE & SKI**  
Blauer See Garbsen

## 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

## **Gudrun Holz, Christel Löschhorn**

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 in den Vereins-Informationen. 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 02.01./ 30.01./ 27.02./ 26.03.2024

**Klönen und Spielen** **mittwochs** 14:00 – 17:00 Uhr  
Regiena Maul / Helga Ebner (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**

- **08.01.2024 13:30 Uhr Parkplatz Nord-West-Zentrum, Haupteingang**  
Spaziergang durch den Stadtpark, Kaffeetrinken im Kalimera
- **22.01.2024 13:30 Uhr Parkplatz Nord-West-Zentrum, Haupteingang**  
Spaziergang um den Berenbosteler See, Kaffeetrinken in der Eisdielen

- **05.02.2024 14:00 Uhr Parkplatz Nord-West-Zentrum, Haupteingang**  
Park Heidehaus und Fuchsfeld, Kaffeetrinken bei Möbel Hesse
- **19.02.2024 14:00 Uhr Parkplatz Nord-West-Zentrum, Haupteingang**  
Spaziergang durch den Stadtpark, Kaffeetrinken bei Langrehr
- **04.03.2024 14:00 Uhr Parkplatz Nord-West-Zentrum, Haupteingang**  
Spaziergang durch die Garbsener Schweiz, Kaffeetrinken bei Raute
- **18.03.2024 14:00 Uhr ÜSTRA-Endpunkt, Garbsen**  
Spaziergang durch den Georgengarten in Herrenhausen, Kaffeetrinken im „Barcelona“

**01.01.2024 11:00 Uhr Neujahrsempfang im Kneipp-Treff 12,- €**

Wir begrüßen das neue Jahr mit einem Glas Sekt. Es gibt Suppe und weitere Köstlichkeiten, sowie Nachtisch. Selbstverständlich werden auch Kaffee, Tee und weitere Getränke angeboten.

Anmeldung bis 20.12.2023 bei Helga unter 05131 8493 oder im Treff

**20.01.2024 14:00-17:00 Winterzauber im Kneipp-Treff 6,- €**

Pikantes und Salziges, Kaffee, Tee und Punsch

Anmeldung bis 13.01. bei Helga unter 05131 8493 oder im Treff

**03.02.2024 14:00-17:00 Filmnachmittag im Kneipp-Treff 4,- €**

Ein Filmklassiker als Überraschung, Punsch, Kaffee, Tee, Mineralwasser und belegte Brote; Anmeldung bis 27.01. bei Manuela unter 05131 5029020



- **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](http://www.dcd.de)



**10.02.2024 10:30 Uhr Vortrag „Arthrose, Gicht, Rheuma und kneippsche Tipps“ 2,- €**  
mit Beate Köhler und Peggy Ahlborn. Anmeldung bis 20.01. unter 05137 818852 erforderlich. Der Kostenbeitrag ist vor Ort in bar zu entrichten. Nichtmitglieder sind ebenfalls willkommen.

**17.02.2024 12:00-16:00 Uhr Schrottwichteln im Kneipp-Treff 7,50 €**  
Kartoffelsalat mit Würstchen, Nachtisch und gute Unterhaltung mit viel Spass.  
Anmeldung bis 10.02. bei Helga unter 05131 8493 oder im Treff

**23.03.2024 14:00 Uhr Osterkaffee im Kneipp-Treff 6,- €**  
mit selbstgebackenem Kuchen, Kaffee und Tee  
Anmeldung bis 15.03. bei Helga unter 05131 8493 oder im Treff

## Anmeldepflichtige Kurse (vorherige Anmeldung erforderlich)

Kurs Leitung	Zeit Ort	Kurs- Nr.	Termine	UE	Kos- ten <sup>2)</sup>
Kathrin J. Heinze Wirbelsäulengymnastik	montags 19:00-20:00 Uhr Saturnringschule	1110	08.01.- 11.03.2024	10	5,00 € (7,50 €)
Kathrin J. Heinze Wirbelsäulengymnastik	montags 20:00-21:00 Uhr Saturnringschule	1210	08.01.- 11.03.2024	10	5,00 € (7,50 €)
Funktionsgymnastik Anke Kortschakowski	montags 09:30-10:30 Uhr Kneipptreff	1310	29.01.- 04.03.2024	6	5,00 € (7,50€)
Peggy Ahlborn Gymnastik	donnerstags 09:30-10:30 Uhr Kneipptreff	2310 <sup>1)</sup>	11.01.- 14.03.2024	9	5,00 € (7,50 €)
Peggy Ahlborn Qigong	donnerstags 17:30-18:25 Uhr Kneipptreff	2410 <sup>1)</sup>	11.01.- 14.03.2024	9	5,00 € (7,50 €)
Peggy Ahlborn Qigong	donnerstags 18:30-19:25 Uhr Kneipptreff	2510 <sup>1)</sup>	11.1.- 14.03.24	9	5,00 € (7,50)
Natalie Ermandraut Was- sergymnastik	dienstags 14:00-14:45 Uhr Lehrschwimmbecken Oster- bergschule	4110	09.01.- 12.03.2024	10	7,00€ (10€)
Natalie Ermandraut Was- sergymnastik	dienstags 15:00-15:45 Uhr Lehrschwimmbecken Oster- bergschule	4310	09.01.- 12.03.2024	10	7,00 € (10€)
Ellen Prang Denksport	mittwochs 10:00-11:00 Uhr Kneipptreff	5110	31.01.- 13.03.24	7	5,00 € (7,50€)

<sup>1)</sup> nicht am 07.03.2024

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
03.01.2024 13:00	ÜSTRA-Endpunkt Planetencenter	Von Wissenschaftspark durch das Marienwerder Forst nach Seelze (6 km)	Manfred Windt	Ticket Zone A/B
14.01.2024 10:00	ÜSTRA-Endpunkt Planetencenter	Von Grasdorf durch die Leine- masch zum Aegi (14 km)	Hardy Wunder	Ticket Zone A/B
17.01.2024 13:00	ÜSTRA-Endpunkt Planetencenter	Vom Herrenhäuser Markt zur Leine und weiter durch das Fössefeld zum Café „K“ (7 km)	Manfred Windt	Ticket Zone A/B
28.01.2024 10:00	ÜSTRA-Endpunkt Planetencenter	Vom Altwarmbüchener See über Lahe nach Misburg (14 km)	Hardy Wunder	Ticket Zone A/B
31.01.2024 13:00	ÜSTRA-Endpunkt Planetencenter	Von der Klappenburg durch Letter zum MLK, weiter zum „Radieschen“ (7km)	Manfred Windt	Ticket Zone A/B
11.02.2024 10:00	ÜSTRA-Endpunkt Planetencenter	Vom Fasanenkrug über Isern- hagen nach Langenhagen (15 km)	Hardy Wunder	Ticket Zone A/B
14.02.2024 13:00	ÜSTRA-Endpunkt Planetencenter	Vom Aegi zum Maschsee, weiter über Ohedamm zum Café „Mönikes“ (6 km)	Manfred Windt	Ticket Zone A/B
25.02.2024 10:00	ÜSTRA-Endpunkt Planetencenter	Vom Herrenhäuser Garten über Linden, Maschsee, Bischofshol zum Kantplatz (15 km)	Hardy Wunder	Ticket Zone A/B
28.02.2024 13:00	ÜSTRA-Endpunkt Planetencenter	Vom Herrenhäuser Markt zum Café „Barcelona“ (7 km)	Manfred Windt	Ticket Zone A/B
10.03.2024 10:00	ÜSTRA-Endpunkt Planetencenter	Von Badenstedt durchs Vel- ber Holz um den Benther Berg nach Northen (14 km)	Hardy Wunder	Ticket Zone A/B/C
13.03.2024 13:00	ÜSTRA-Endpunkt Planetencenter	Von Bischofshol durch die Eilenriede zum Maschsee (6 km)	Manfred Windt	Ticket Zone A/B
24.03.2024 09:30	ÜSTRA-Endpunkt Planetencenter	Von Wunstorf nach Stein- hude und zurück über Altens Ruh (14 km)	Hardy Wunder	Ticket Zone A/B/C
27.03.2024 13:00	ÜSTRA-Endpunkt Planetencenter	Vom Kantplatz durch die Eilenriede zum Café am Annateich (6 km)	Manfred Windt	Ticket Zone A/B

# Radtouren

Datum Uhrzeit	Treffpunkt	Ziel	Wanderführer
24.03.2024 11:00	Möbel Hesse	Nach Bissendorf über Maspe (55 km)	Manfred Bojahr
31.03.2024 11:00	IGS Meyenfelderstr.	Nach Schneeren über Wunstorf (60 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 Münkler: 0157 30759298 (**Anmeldung erforderlich**)  
Manfred Windt: 05131 95525  
Kurt Zimmermann: 05137 71569  
Manuela Lange: 05131 5029020  
Manfred Bojahr: 05131 1551  
Edwin Münkler: 0173 7788871

**Aktualisierungen findet Ihr auf der Webseite: [www.kneipp-garbsen.de](http://www.kneipp-garbsen.de)**

**Das nächste Wanderführertreffen findet am 12.02.2024 15:00 Uhr im Kneipp-Treff statt!**

## Reise nach Winnerath

Von Uta und Manfred Windt

Die Planung, Organisation und Durchführung dieser Reise mit Ausgangspunkt Hotel „Dreimäderlhaus“ in Winnerath von Sigggi und Manfred war hervorragend. Zu unserer



Gruppe kamen noch elf andere Reisende, die sich alle gut verstanden haben. Sieben Kneippianer reisten mit der Bahn und zwei mit Pkw. Mit dem Schienenersatzverkehr bekamen wir einen Eindruck der Zerstörung an der Ahr. Doch nun zu den anderen Eindrücken.

Tag 1 führte uns nach Spa in Belgien. Es wurde uns klar – Kneipp wendet das Wasser äußerlich an und in Spa innerlich. Es gibt immer noch sehr viele Quellen, die auch öffentlich zu benutzen sind. Danach kann man wieder springen wie ein „Pirrot“. Die Kuranlagen, der Kurpark, die Standseilbahn auf den Berg und der Stadtrundgang zeigen viel über den Werdegang der Stadt.

Tag 2 führt uns nach Bonn. Wir haben zuerst die Geschichte des Bundesrates erfahren und im alten Plenarsaal Platz genommen. Danach ein kleiner Fußmarsch zum „Haus der Geschichte Deutschlands“. Es beginnt mit dem Jahr 1945 und endet im Hier und Heute. Dieses erlebte jeder in eigenem Tempo. Dieses Haus ist für weitere Besuche ein Erlebnis und noch dazu kostenfrei. Das war so interessant, dass wir Bonn nicht mehr besichtigen konnten.

Tag 3 führt uns nach Maastricht in den Niederlanden. Dort erwartete uns der Stadtführer Joseph Gerkens. Das hatte Sigggi organisiert und er hatte uns allen damit einen fröhlichen, unterhaltsamen und sehr wissensreichen Stadtrundgang beschert. Der innere und der äußere Stadtring sind interessant. Die Wassermühle mit Bäckerei und Verkauf der Backwaren sind für die „Leckermäulchen“ ein Erlebnis gewesen. Die romanische Kirche, ca. 1035 gebaut, hat die Bedeutung des Baldachins vom Papst und ist eindrucksvoll. Für uns war es ein Erlebnis, wie man damals den Wohnsitz der Leute finden konnte – durch Giebelsteine an den Häusern. Vom Rathaus führte uns der Weg an die Maas mit einer Schifffahrt.

Tag 4 führte uns nach Metz in Frankreich. Der Eindruck der gewaltigen Kathedrale ist groß. Danach ging es durch die Altstadt und an der Mosel entlang zum „Quartier de la Citadelle“ mit wunderschönen Parkanlagen. Mit der Kamera konnten wir nur vier Kneippianer einfangen. Danach hatte jeder wieder Zeit, die Stadt und die Kathedrale in eigenem Tempo zu erleben.

Tag 5 führte uns nach Brühl. Wir hatten zwei Ziele, zuerst Schloss Augustsburg und anschließend Schloss Falkenlust. Schloss Augustsburg empfing uns durch ein Treppenhaus, dass schon ein Erlebnis war. Alle Säle waren prunkvoll eingerichtet, mit viel Blattgold, Stuck, Gemälden, Kacheln, Ledertapeten und danach gings noch in die Schlosskirche. Die Pause im Park war wichtig und erinnerte uns an die Herrenhäuser Gärten in Hannover. Ein Fußweg folgte zum Schloss Falkenlust. Dieses Haus war für die Jagd mit den Falken bestimmt. Auch hier wieder die Räume mit sehr viel Malereien von Jagdmotiven und den Herrschern dieser Zeit.

Nun ist der Kopf voll und wir freuen uns auf die vielen Eindrücke.

## Reise ins Altmühltal

von Manuela und Lutz Lange

Was für eine Reise. Nach den erfolgreichen Reisen in den Spessart und nach Sachsen wurden Wünsche von vielen Teilnehmern geäußert, eine weitere Reise zu planen. Natürlich konnte sich Manuela dem nicht verschließen und suchte eine Tour nach Bayern aus.

Das Altmühltal ist landschaftlich sehr schön gelegen und bietet aber auch viele Sehenswürdigkeiten. Das Hotel „Fuchsbräu“ in Beilngries erwartete uns für die Zeit vom 22.09. bis 28.09.2023. Da sich das Hotel „Fuchsbräu“ nennt, unterstreicht es die Tatsache, dass gefühlt jede Gastlichkeit in Bayern mit einer eigenen Brauerei schmückt. Aber bayrisches Bier ist nicht der Zweck unserer Reise. Zweck ist es, viele neue Eindrücke zu erleben und sich an frischer Luft zu bewegen. Und das taten wir, insgesamt 38 Teilnehmer, in den Tagen unseres Aufenthaltes nur zur Genüge. Ganz im kneippischen Sinne.



Durch die kluge Streckenauswahl unseres Busfahrers Uwe, kamen wir sehr schnell und ohne Staus an unserem Ziel an und konnten gleich die Zimmer beziehen.

Am ersten Tag führte uns unser örtlicher Stadt- und Landschaftsführer Rudi durch das untere Altmühltal und erklärte einiges Interessante über die Geologie der Landschaft. Die Strecke auf der Donau von Kelheim zum Kloster Weltenburg legten wir mit einem Schiff zurück. Auch die Befreiungshalle von Kelheim gehörte zu den besichtigten Sehenswürdigkeiten. Die Befreiungshalle dient als Mahnmahl für die Befreiung von Napoleon, also die Völkerschlacht bei Leipzig. Und das, obwohl die Bayern dort überhaupt nicht teilgenommen hatten.

Der zweite Tag führte uns nach Regensburg mit einer sehr informativen Stadtführung und einem Besuch des köl... quatsch, des Regensburger Doms mit seiner beeindruckenden Orgel, die an vier Stahlseilen hängt.

Am Montag hatten wir „frei“ und viele Kneippianer nutzten den sonnigen Tag für Wanderungen in die Umgebung und zur Erkundung der Stadt. Viele Wanderer zeigten stolz ihre gelaufenen Schritte. Und das zu Recht, da sie zwischen 15 und 25 Tausend Schritte vorweisen konnten. Ich hatte den Erholungstag tatsächlich zur Erholung genutzt und am neuen Kiebitz und an diesem Reisebericht gearbeitet.

Am vierten Tag begleitete uns unser Guide Rudi nach dem Stadtrundgang durch Beilngries ins obere Altmühltal. Rudi führte uns durch die Altstädte von Eichstätt, dem barocken Juwel im Altmühltal und Weißenburg mit seinen spätmittelalterlichen Fachwerkhäusern.



Mittwoch war der letzte Aufenthaltstag und führte uns nach Nördlingen mit seiner 90 Meter hohen spätgotischen Kirchturmspitze St. Georg, seiner vollständig erhaltenen Stadtmauer und dem Gerberviertel. Auch hier viele historische Einblicke, die uns die Gegenwart erklären.

Auch die schönste Reise geht zu ende, und um mich selbst hier mal zitieren zu dürfen: „Das Ende jeder Reise ist der Beginn der Erinnerung!“

## Wasser und Stroh

von Ingrid Schmidt

Am 07.09.23 unternahmen 26 Kneippianer eine Tagesfahrt bei sonnigem Wetter unter dem Motto „Wasser und Stroh“.

Erste Station war die Firma VILSA-Brunnen in Bruchhausen-Vilsen. Hier konnten wir bei einer Betriebsbesichtigung in die VILSA-Welt eintauchen und erhielten umfangreiche Informationen zum Unternehmen, einschließlich Verkostung einiger Produkte.

Die Produktion erlebten wir live bei einem Rundgang durch den Betrieb.

Nach dem 2stündigen Besuch kehrten wir zur Mittagspause in dem Restaurant „Dillertal“ ein und konnten im schattigen Restaurantgarten ein schmackhaftes Mittagessen genießen.

Gut gestärkt ging es weiter nach Twistringen in Deutschlands einziges Strohmuseum.



In einer Führung wurden neben Maschinen und Geräten die Verarbeitung des Rohstoffes Stroh zu Gebrauchsprodukten von den Anfängen bis zur heutigen Zeit gezeigt.

In den frühen Jahren um 1930 war die Strohverarbeitung ein so wesentlicher Wirtschaftsfaktor, dass in der Blütezeit bis zu 2000 Menschen dort beschäftigt waren. Verpackungshülsen für Glasprodukte, Strohgeflechte für Hüte sowie Strohrinkhalme machten Twistringen zu einem führenden Standort der Strohverarbeitung im norddeutschen Raum.

Das heutige Strohmuseum besteht seit 1998 und wird laufend erweitert. In der gemütlichen Museumsdielen bei Kaffee und Butterkuchen endete der Besuch. Bevor es wieder nach Garbsen ging, wurden einige im Museum hergestellte Produkte, z.B. Hüte, Körbe und einiges mehr im Shop erworben.

## Der kneippsche Barfußpfad

von Peggy Ahlborn

Am 04.11.2023 trafen sich die erste und zweite Vorsitzende des Vereins und fleißige Helfer aus dem Verein, in der Saturnringschule im Mittelhof.

Dort standen schon die Kisten, angefertigt von einer Tischlerei, für den Barfußpfad. Mit Holzlasur gestrichen und Folie bespannt, sind sie nun vorbereitet, um im März eingeweiht zu werden. Der Inhalt dieser Kisten wird bis dahin vom Verein besorgt und entsprechend vorbereitet. Der Pfad kann von März bis September genutzt werden. Danach wird er gesäubert und eingelagert für die nächste Saison.



Der Kneippverein möchte hiermit, in Zusammenarbeit mit der Stadt Garbsen, die Schule um diese Attraktion bereichern. Der Barfußpfad wird im Frühjahr 2024 eingeweiht werden und ist eine Kooperation zwischen Verein, der Stadt Garbsen und der Saturnringschule. Der Kneippverein nimmt gern Füllmaterial an, z.B. Tannenzapfen, Eicheln, Kastanien oder andere Naturmaterialien. Wer etwas abgeben möchte, meldet

sich gern bei der 1. Vorsitzenden Peggy Ahlborn unter 05137/818852.

Ein besonderer Dank geht noch einmal an Hardy Wunder, Hans-Jürgen Hille, Sascha Ahlborn, Marcel Bockhorst und Paul. Vielen Dank!

## Unser Kneipp-Verein und das erstes Bouleturnier

von Raimund Dehmlow

Nachdem vor kurzem - mit tatkräftiger Unterstützung des Teams Stadtgrün und Friedhöfe der Stadt Garbsen - die Voraussetzungen dafür geschaffen wurden, Boule auf dem Platz an der Wassertretanlage auch auf Bahnen spielen zu können, wurde der diesjährige

Abschied vom Wassertreten am 7. Oktober von 12 Aktiven genutzt, um in einem ordentlichen Wettkampf und trotzdem mit reichlich Spaß an der Sache einmal herauszufinden, wessen Tagesform so stabil ist, dass sie/er die zum Sieg nötigen 13 Punkte für sich verbuchen kann.

An den Start gingen - unter reichlich Publikumszuspruch (darunter gut gelaunt Garbsens Bürgermeister Claudio Provenzano) und unterstützt von Marlene Böhm an den Anzeigetafeln - vier Mannschaften á 3 Matadorinnen/Matadoren, wobei die Zusammensetzung zuvor ausgelost worden war. So trafen in einer ersten Runde Uschi Hille, Andreas Schmidt und Evelin Schramm auf Raimund Dehmlow, Peter Mildner und Dietmar Steinmann, wobei Letztere sich überzeugend mit 5:13 durchsetzten. Die zweite Spielpaarung bestand aus Bernd Bergmann, Georg Lohrengel und Ilona Stolzmann, denen Angela Krebs-Mildner, Hans-Jürgen Hille und Hannelore Stawitzki alles an Spielkunst abverlangten, erstere dann aber doch mit 13:9 die Nase(n) vorn hatte.

Damit war klar, wer Spiel um Platz 3 und das Endspiel bestreiten würde - und so konnten sich die Athleten einstweilen bei Bratwurst (ja, oder auch Kuchen stärken), bevor es weiterging. Das Wetter hielt, die Laune auch (ich habe sogar Bierkonsum beobachtet!), so dass - wenngleich leicht fröstelnd - finalisiert werden konnte: Das Team Krebs-Mildner/Hille/Stawitzki traf jetzt auf Team Hille/Schmidt/Schramm, hatte diesmal das bessere Ende für sich und konnte das Match mit 13:7 für sich entscheiden.

Finale, oh-oh, Finale, oh-oh-oh-oh! Auch wenn sich die Zuschauer/innen-Reihen gelichtet hatten, konnte ein knappes Ergebnis erwartet werden, doch Team Bergmann/Lohrengel/Stolzmann ließ Team Dehmlow/Mildner/Steinmann nicht den Hauch einer Chance - und fertigte die Kontrahenten mit 13:2 ab! Das Sieger-Trio darf sich nun rühmen, Cham-



pions von Kneipps "1. Garbsener Ruhige Kugel-Turnier" zu sein und wurde - wie übrigens alle Aktiven - von Peggy Ahlborn für den Einsatz ausgezeichnet. Dann bis zum nächsten Mal!

## Feier zur Schließung der Wassertretanlage

von Lutz Lange

Trotz der regnerischen Wettervorhersage blieb das Wetter am Samstag während der Veranstaltung am Stadtpark trocken und recht mild, obwohl sich die Sonne nicht blicken





ließ. Kneippianer und Gäste, unter anderem auch der amtierende Bürgermeister der Stadt Garbsen, Claudio Provenzano, versammelten sich pünktlich an der Wassertretanlage. Fleißige Helfer hatten alles vorbereitet und wegen der düsteren Wetterprognose auch zwei Pavillons aufgebaut. Das umfangreiche Kuchenbuffet, mit Kaffee, Tee und weiteren Getränken lud zum zweiten Frühstück ein und an der Boule-Anlage war der Grill für das Mittagessen vorbereitet. Gleich zu Beginn startete das Bouleturnier. Nach der Begrüßungsansprache der ersten Vorsitzenden, sprach auch der Bürgermeister und danach wurde die Wassertretanlage noch ein letztes Mal – in

diesem Jahr – durch viele Kneippianer und durch die Gäste benutzt.

Zu diesem Anlass wurde auch ein Bouleturnier auf der Anlage neben dem Wassertretbecken veranstaltet. Darüber hat Raimund Dehmlow einen eigenen Beitrag verfasst, den Ihr hier findet.



# 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

# 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](http://www.vlh.de)

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







# Kneipp-Kontakt

## Der Vorstand

- 1. Vorsitzende: **Peggy Ahlborn** (2. v. l.)  
Tel: 05137 818852; eMail: [peggy.ahlborn@kneipp-garbsen.de](mailto:peggy.ahlborn@kneipp-garbsen.de)
- 2. Vorsitzende und Schatzmeisterin: **Marianne Bockhorst** (8. v. l.)  
Tel: 05137 122908; eMail: [marianne.bockhorst@kneipp-garbsen.de](mailto:marianne.bockhorst@kneipp-garbsen.de)
- Schriftführer: **Lutz Lange** (3. v. l.)  
Tel: 05131 5029020; eMail: [lutz.lange@kneipp-garbsen.de](mailto:lutz.lange@kneipp-garbsen.de)
- Beisitzerin (Presse): **Ursula Bothe** (5. v. l.)  
Tel: 05137 9387310; eMail: [ursula.bothe@kneipp-garbsen.de](mailto: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](mailto:info@kneipp-garbsen.de)
- Beisitzerin (Social Media): **Jule Ahlborn** (7. v. l.)  
Tel: 0152 24387283; eMail: [jule.ahlborn@kneipp-garbsen.de](mailto:jule.ahlborn@kneipp-garbsen.de)

## Vereinsanschrift

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

Tel: 05137 9834484  
eMail: [info@kneipp-garbsen.de](mailto: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, Raimund Dehmlow, Uta und Manfred Windt

Korrektur gelesen: Jule Ahlborn

**Auflage:** 750 Exemplare

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

<b>Redaktionsschluss für die nächste Mitgliederinfo: 12.02.2024</b>
---

**Webseite:** [www.kneipp-garbsen.de](http://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

<b>Redaktion und Gestaltung:</b>	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](http://www.rilling-partner.de)

[www.hausgeraete-seelze.de](http://www.hausgeraete-seelze.de)

[www.iq-rilling-partner.de](http://www.iq-rilling-partner.de)



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



SERVICE, OHNE WENN UND ABER.