

Magazin des
Kneipp-Verein Garbsen

Kie & itz

Immaterielles
Kulturerbe
Wissen, Können, Weitergeben.
Das Kneipen 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	9
Wanderungen „Die Leineschwalben“	10
Radtouren	11
Fahrt zum Weihnachtsmarkt Osnabrück	12
Kino im Kneipp-Treff	13
Vortrag mit Beate Köhler	14
„Schrott“-Wichteln im Kneipp-Treff	15
Neujahrsempfang des Kneipp-Vereins.....	15
Kneipp-Kontakt	21
Wichtige Informationen für Mitglieder.....	22



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



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



STEVENS BIKES **VICTORIA** **WINORA**

Neues aus dem Vorstand

Liebe Kneippianer, liebe Kneippianerinnen,

Wenn ihr dieses Heft in der Hand haltet, ist unsere Jahreshauptversammlung schon vorüber und der Mitgliedsbeitrag wurde angepasst. Dieses Jahr stehen noch einige Dinge an, zum Beispiel die Eröffnung der Wassertretsaison, welche gleichzeitig mit dem Freiwilligentag der Stadt Garbsen stattfindet. Für diesen Tag benötigen wir noch Kuchen und Salatspenden, bitte meldet Euch, wenn ihr etwas dazu beitragen möchtet.

Der Barfußpfad in der Saturnringschule ist dann schon eröffnet und auch dort wird es demnächst Aktionen für Euch geben. Schaut bald mal auf der Webseite vorbei und lest den Bericht dazu.

Zwei Schülerinnen der Oberschule Berenbostel, Merve und Zina begleiten uns nun schon seit Februar.

Bis Ende Juni werden sie bei einigen Projekten in unserem Verein dabei sein.

Ich freue mich, Euch das neue Angebot des Milon Zirkels, dem Gerätetraining im Therapiezentrum Alt Garbsen, anbieten zu können. Nehmt es gern wahr.

Weiterhin sind wir offen für Vorschläge, was unsere diesjährige Weihnachtsfeier betrifft. Vielleicht habt ihr einmal eine Idee für einen schönen Programmpunkt oder könnt selbst etwas dazu beitragen. Wir sind gespannt!
Bleibt gesund, und habt eine schöne Zeit.

Eure Peggy



Nächste Vorstandssitzung: 05.03.2024 und 07.05.2024 jeweils 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 



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



Neuigkeiten

➤ **NEU-NEU-NEU „MILON-Zirkel“**

Kneippmitglieder haben ab sofort die Möglichkeit zu günstigeren Konditionen den „MILON-Zirkel“ im Therapiezentrum Altgarbsen, Konrad-Adenauerstr.24, zu nutzen. Dieses Gerätetraining (medizinische Trainingstherapie) wird individuell auf Euch abgestimmt und ihr könnt danach eine 10er Karte dort erwerben. Es gibt eine Einweisung mit einem Therapeuten. Es stehen 9 Geräte zur Verfügung, 7 x Kraft- und 2 x Cardiotraining.

Eine Runde dauert nur 17 Minuten, 2 werden empfohlen. Einweisung einmalig 29,- € (statt 69,- €), auch um die Geräte auf euch abzustimmen ist das notwendig, Zehnerkarte 70,- € (statt 85,- €) und ihr könnt immer zu den Öffnungszeiten dort trainieren. Momentan wird eine kleine Gruppe zusammengestellt, um den ersten Termin wahrzunehmen, zum unverbindlichen Anschauen und Besichtigen.

Meldet Euch dazu an bei Peggy unter 05137-818852.

➤ **Bildungsreise vom 01.09. – 06.09.2024 nach Friedrichroda in Thüringen**

ACHTUNG, nur noch Restplätze verfügbar!

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 noch bis spätestens 30.03.2023

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.

Enthaltene Leistungen: Sechs Übernachtungen mit Frühstücksbuffet, 4-Gänge Abendmenü, tägliches Lunchpaket für unterwegs, alle Führungen.

Programm: Stadtführung in Lüttich in der Wallonie (Belgien), Stadtführung in Luxemburg, Schifffahrt auf der Mosel, Besuch der Klosterkirche Beilstein, Fahrt zur Burg Eltz mit Führung, Fahrt zum Schloss Bürresheim mit Führung, Stadtführung durch das historische Monreal, zwei historische Führungen in Bonn am Rhein.

Kosten: 705,- bis 820,- € (plus Busfahrten, Anreise mit Bahn)

Anmeldungen bei Manfred Windt unter 05131 95525 bis 01.05.2024

Reisebesprechung am 09.09.2024 um 15:00 Uhr im Kneipp-Treff

➤ **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.

➤ **Bergwandern geht wieder los!**

Samstag, 06.04.24, 10.30 Uhr. Treff: Wanderparkplatz kurz vor Nienstedt, links, Egesdorfer Str. Wir bilden Fahrgemeinschaften, deshalb bitte anmelden. Es geht über den Deister zum Nienstedter Wanderparkplatz. Die Tour führt zum Massmannweg, Walterbachtal, Millihäuser über den Hasselberg zum Panoramaweg. Anschließend ist eine Einkehr in der Bärenhöhle geplant. Unbedingte Trittsicherheit und ggf. Wanderstöcke sind erforderlich.

Ca. 14 km; 3,00 Euro Kosten für Fahrtmitnahme

Vielen Dank, herzliche Grüße und eine schöne Zeit bis wir uns wiedersehen.

Anmeldung bei Silvia Münkkel unter 0157 30759298

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

Romy Zinram, Udo Windrich, Grundschule Saturnring

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.



Wasserskivergnügen am blauen See

WASSER 

 **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

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 23.04./21.05./18.06.2024

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 Elisabeth Welzel

- **01.04.2024 14:00 Uhr Parkplatz Nord-West-Zentrum, Haupteingang**
Spaziergang durch den Stadtpark, Kaffeetrinken im Kalimera
- **15.04.2024 14:00 Uhr Parkplatz Nord-West-Zentrum, Haupteingang**
Spaziergang im Park Heidehaus und Fuchsfeld, Kaffeetrinken bei Möbel Hesse
- **29.04.2024 14:00 Uhr Parkplatz Nord-West-Zentrum, Haupteingang**
Spaziergang um den Berenbosteler See, Kaffeetrinken im Eiscafé
- **13.05.2024 14:00 Uhr Parkplatz ÜSTRA-Endpunkt, Garbsen**
Spaziergang Stöckener Friedhof zur Rhododendron-Blüte, Kaffee im „BarCelona“
- **27.05.2024 14:00 Uhr Parkplatz Nord-West-Zentrum, Haupteingang**
Pkw-Fahrt nach Hageburg ans Steinhuder Meer, Kaffeetrinken im Moorcafé
- **10.06.2024 14:00 Uhr ÜSTRA-Endpunkt, Garbsen**
Spaziergang vom Aegi zum Maschsee, Kaffeetrinken am Maschsee
- **24.06.2024 14:00 Uhr Parkplatz Nord-West-Zentrum, Haupteingang**
Spaziergang durch den Stadtpark, Kaffeetrinken am Bouleplatz oder bei Langrehr

17.03. / 07.04. / 21.04.2024 Frühlingsspaziergänge mit Jürgen Wasmuth

Nach dem sehr nassen Winter und Vorfrühling wird der kommende Frühling hoffentlich mit angenehmeren Temperaturen wieder zu Ausflügen in die Natur locken.

Wir starten unseren Frühlingsspaziergang im Hinüberschen Garten und Marienwerder Wald mit Vogelstimmenlauschen und erfahren dabei, welcher gefiederte Wald- und Parkbewohner uns erfreut.

Kleiber, Singdrossel, Meisen und Spechte diverser Art aber auch mit etwas Glück Busard, Rotmilan oder Habicht werden wir erleben können.

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

Treffpunkt am 17.3, 7.4. und 21.4 jeweils um 08:00 Uhr auf dem Parkplatz der Grundschule Marienwerder, Westermannweg.

Anmeldung ist erforderlich: Jürgen Wasmuth, Tel. 05137/78353, eMail: juergen.wasmuth@htp-tel.de

12.04.2024 15:00 Uhr Vortrag im Kneipp-Treff 2,- €

Die Bemer-physikalische Gefäßtherapie kann die Mikrozirkulation im Körper verbessern und den Abtransport von Stoffwechselendprodukten unterstützen.

Alles weitere zu dieser Bemer-Anwendung erfahrt ihr in diesem Vortrag.

Anmeldung bitte mit Namen auf den AB unter: 05137/818852

27.04.2024 14:00 Uhr Kaffeetrinken im Kneipp-Treff 6,50 €

mit selbstgebackenem Kuchen, Kaffee und Tee.

Anmeldung bis 20.04.2024 bei Helga unter 05131 8493 oder im Treff



- **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

25.05.2024 10:00 Eröffnung Wassertretanlage im Stadtpark

Freiwilligentag und die Eröffnung der WTA fallen auf einen Tag.

Wir gestalten einen Familientag mit „Müllsammeln“ um den schwarzen See.

Sportangebote wie Boule und Fitnessgeräte sowie natürlich Wassertreten und Armbad sollen den Tag abrunden. Für Essen und Getränke wird wie immer gesorgt!

ACHTUNG: es werden Kartoffel- und Nudelsalate und Kuchen benötigt.

Meldet Euch, wenn ihr diese spenden wollt, bei Peggy unter: 05137/818852.

15.06.2024 14:00 Kaffeetrinken im Kneipp-Treff 6,50 €

mit selbstgebackenem Kuchen, Kaffee und Tee

Anmeldung bis 08.06. bei Helga unter 05131 8493

Anmeldepflichtige Kurse

(vorherige Anmeldung erforderlich, Formular im Heft)

Kurs Leitung	Zeit Ort	Kurs-Nr.	Termine	UE	Kosten ²⁾
Josephine Ludwig Gymnastik	donnerstags 09:30-10:30 Uhr Kneipptreff	2320 ¹⁾	11.04.- 20.06.2024	10	5,00 € (7,50 €)
Peggy Ahlborn Qigong	donnerstags 17:30-18:25 Uhr Kneipptreff	2420 ²⁾	11.04.- 20.06.2024	8	5,00 € (7,50 €)
Kathrin J. Heinze Wirbelsäulengymnastik	montags 19:00-20:00 Saturnringschule	1120 ³⁾	08.04.- 17.06.2024	9	5,00 € (7,50 €)
Kathrin J. Heinze Wirbelsäulengymnastik	montags 20:00-21.00Uhr Saturnringschule	1220 ³⁾	08.04.- 17.06.2024	9	5,00 € (7,50 €)
Milonzirkel	Therapiezentrum Altgarbsen Informationen unter Neuigkei- ten		individuell		
Anke Kortschakowski Funktionsgymnastik	montags 09:30-10:30 Uhr Kneipptreff	1320 ⁴⁾	15.04.- 10.06.2024	7	5,00 € (7,50€)
Peggy Ahlborn Qigong	Donnerstags 18:30-19:25 Uhr Kneipptreff	2520 ²⁾	11.04.- 20.06.24	8	5,00 € (7,50)
Natalie Ermandraut Wassergymnastik	dienstags 14:00-14:45 Uhr Lehrschwimmbecken Oster- bergschule	4120 ⁵⁾	02.04.- 18.06.2024	11	7,00 € (10€)
Natalie Ermandraut Wassergymnastik	dienstags 15:00-15:45 Uhr Lehrschwimmbecken Oster- bergschule	4320 ⁵⁾	02.04.- 18.06.2024	11	7,00 € (10€)

¹⁾ nicht am 09.05.2024

²⁾ nicht am 09./16./23.05.2024

³⁾ nicht am 15.04./20.05.2024

⁴⁾ nicht am 22.04./20.05.2024

⁵⁾ nicht am 21.05.2024

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
06.04.2024 10:30	Wanderparkplatz kurz vor Nienstedt	Bergwanderung Hasselberg zum Panoramaweg Einkehr in der Bärenhöhle (14km)	Silvia Münkel	3,- €
07.04.2024 10:00	ÜSTRA-Endpunkt Planetencenter	Vom Lönsparck durch den Tiergarten, Andern nach Lahe (14 km)	Hardy Wunder	Ticket Zone A/B
10.04.2024 13:00	ÜSTRA-Endpunkt Planetencenter	Vom Herrenhäuser Markt, entlang der Leine, Georgen- garten zum Königsworther Platz (7 km)	Manfred Windt	Ticket Zone A/B
21.04.2024 10:00	ÜSTRA-Endpunkt Planetencenter	Von Laatzen durch die Leine- masch über Waldheim zum Lönsparck (15 km)	Hardy Wunder	Ticket Zone A/B
24.04.2024 13:00	ÜSTRA-Endpunkt Planetencenter	Von Bischofshol durch die Ei- lenriede zum Maschsee und weiter zum Aegi (7 km)	Manfred Windt	Ticket Zone A/B
08.05.2024 13:00	ÜSTRA-Endpunkt Planetencenter	Vom Döhrener Turm entlang der Leine durch die Leine- masch zum Wiesendachhaus (7 km)	Manfred Windt	Ticket Zone A/B
20.05.2024 10:00	ÜSTRA-Endpunkt Planetencenter	Von Bennemühlen um den Brelinger Berg (15 km)	Hardy Wunder	Ticket Zone A/B/C
22.05.2024 13:00	ÜSTRA-Endpunkt Planetencenter	Vom Herrenhäuser Markt, entlang der Leine über Kü- chengarten zum Café „K“ (6 km)	Manfred Windt	Ticket Zone A/B
02.06.2024 10:00	ÜSTRA-Endpunkt Planetencenter (oder 10:15 Uhr Kastanienplatz)	Von Garbsen durch die Garbsener Schweiz nach Luthe (14 km)	Hardy Wunder	Ticket Zone B/C
05.06.2024 13:00	ÜSTRA-Endpunkt Planetencenter	Vom Kantplatz durch die Ei- lenriede am Zoo vorbei zum Milchhäuschen (6 km)	Manfred Windt	Ticket Zone A/B
16.06.2024 10:00	ÜSTRA-Endpunkt Planetencenter	Von Wunstorf über Bokeloh nach Idensen (14 km)	Hardy Wunder	Ticket Zone A/B/C

Datum Uhrzeit	Treffpunkt	Ziel	Wander- führer	Kosten- beitrag
19.06.2024 13:00	ÜSTRA-Endpunkt Planetencenter	Vom Wissenschaftspark durch den Marienwerder Forst nach Seelze (6 km)	Manfred Windt	Ticket Zone A/B
30.06.2024 10:00	ÜSTRA-Endpunkt Planetencenter	Von Isernhagen HB durch die große Heide nach Großburg- wedel (15 km)	Hardy Wunder	Ticket Zone A/B/C

Radtouren

Datum Uhrzeit	Treffpunkt	Ziel	Wanderführer
03.04.2024 13:00	IGS Meyenfelder Str.	Rund um Seelze (30 km)	Manuela Lange
14.04.2024 11:00	Möbel Hesse	Nach Devese, über Klappenburg und Wettbergen (55 km)	Manfred Bojahr
24.04.2024 13:00	IGS Meyenfelder Str.	Fahrt ins Blaue (30 km)	Kurt Zimmermann
28.04.2024 11:00	IGS Meyenfelder Str.	Nach Wennigsen, über Lohnde und Ditterke (60 km)	Manfred Bojahr
08.05.2024 13:00	IGS Meyenfelder Str.	Fahrt durch die Region Hannover (30 km)	Kurt Zimmermann
09.05.2024 11:00	Möbel Hesse	Nach Ohlendorf, über Ahlem und Devese (55 km)	Manfred Bojahr
12.05.2024 10:00	Möbel Hesse	Fahrt ins Blaue (60 km)	Edwin Münkel
15.05.2024 13:00	Möbel Hesse	Fahrt ins Blaue (30 km)	Edwin Münkel
20.05.2024 11:00	Möbel Hesse	Nach Empelde, über Schwarze Heide, Herrenhausen und Ricklingen (55 km)	Manuela Lange
26.05.2024 11:00	IGS Meyenfelder Str.	Nach Haste, über Almhorst und Was- serwerk (54 km)	Manfred Bojahr
29.05.2024 13:00	Möbel Hesse	Rund um Garbsen (30 km)	Manuela Lange
09.06.2024 11:00	Möbel Hesse	Nach Fuhrberg zum Spargelessen über Kaltenweide (62 km)	Manfred Bojahr
16.06.2024 11:00	Möbel Hesse	Leineradweg zum Wiesendachhaus (60 km)	Manuela Lange
26.06.2024 13:00	Möbel Hesse	Rund um den Flughafen (30 km)	Manuela Lange
30.06.2024 11:00	Möbel Hesse	Nach Pattensen, über Klappenburg und Maschsee (58 km)	Manfred Bojahr

Gäste sind unter den gegebenen Umständen je nach aktueller Situation willkommen!
Eine Einkehr ist in den meisten Fällen vorgesehen, aber nicht immer sicher. Deshalb ist eine eigene Verpflegung, insbesondere Getränke, sinnvoll.

Liebe Wanderfreunde und Radler! Bei Fragen und Hinweisen könnt Ihr Euch an die Wanderführer wenden. Ab sofort gilt, dass alle Teilnehmer sich bis 3 Tage vor der Wanderung oder Radtour bei dem betreffenden Wander- oder Radführer anmelden müssen. Bei einer Teilnehmerzahl unter vier findet keine Kneipp-Wander- oder Kneipp-Radtour statt. Es bleibt den Wanderführern natürlich unbenommen, trotzdem mit weniger Teilnehmern die Tour anzutreten. Dann läuft das aber als private Veranstaltung.

Silvia Münkel:	0157 30759298
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 16.05.2024 15:00 Uhr im Kneipp-Treff statt!

Fahrt zum Weihnachtsmarkt Osnabrück

Von Ingrid Schmidt



Trotz winterlichen Wetters machten sich doch noch 41 Kneippianer am 29. November 2023 auf den Weg in die Friedensstadt Osnabrück zum historischen Weihnachtsmarkt. Gleich nach Ankunft, aufgeteilt in 2 Gruppen, begann die Stadtführung. Erste Station war die Besichtigung des Doms. Seit der Entstehung Osnabrücks prägt der spätromanische Dom „St. Peter“ die Silhouette der Innenstadt. Das Kuppelgewölbe im Mittelteil des dreischiffigen Langhauses ist genauso hoch wie die Pfeiler, die es tragen.

Weiter ging es durch den Hexengang, in dem der Stadtführer in unterhaltsamer Weise Eindrücke aus dem mittelalterlichen Leben aufzeigte.

Wir erreichten das Rathaus. In dem Friedenssaal, der am 24. Oktober 1648 Schauplatz für die Aushandlungen des Westfälischen Friedensvertrages, der den Dreißig-jährigen Krieg (1618-1648) beendete, informierte der Stadtführer, u.a. wie die Stadt in der heutigen Zeit den Friedenstag feiert.

Beeindruckend war, dass die Bänke, auf denen sich die Besucher niedergelassen haben, aus Jahrhunderte altem Holz bestehen. Auch die Eingangstür des Rathauses stammt aus dem Jahr 1648.

Der Rundgang setzte sich fort durch historische Gassen mit Fachwerkhäusern, in denen es immer noch Traditionsbetriebe gibt.

Nach den vielen Informationen luden die zauberhaft geschmückten Buden zum Bummel über den Weihnachtsmarkt ein. Der Fahrer des Busunternehmens Meuter brachte die Ausflügler wohlbehalten wieder nach Garbsen.



Kino im Kneipp-Treff

von Lutz Lange



Offenbar gab es ein großes Bedürfnis nach guter Unterhaltung, da die Anmeldeeresonanz einen Sturm ähnelte. Tatsächlich meldeten sich ständig Kneipp-Mitglieder für die Teilnahme bei Manuela an – trotz der Tatsache, dass wir nicht verraten hatten, welcher Film

überhaupt gezeigt werden soll, sodass schließlich 30 Mitglieder zum Kneipp-Treff am verregneten Samstagnachmittag eintrafen. Die Sitzgelegenheiten und Tische mussten klug aufgebaut werden, damit alle gut sehen konnten – es wurden keine Billigplätze mit schlechter Sicht angeboten – und trotzdem alle die vielen belegten Brotchen, den Kuchen und das Knabbergebäck, sowie den Kaffee genießen konnten. Natürlich wurde anlassbezogen Punsch gereicht, wahlweise mit Schuss – als Film wurde nämlich der sicher allseits bekannte und die sichtlich bei allen beliebte Filmkomödie „Die Feuerzangenbowle“ mit Heinz Rühmann aus dem Jahr 1944 gezeigt. Die neun Liter Punsch wurden alle, das Brot fast und alle waren so erfreut über den gelungenen Nachmittag, dass vielfach der Wunsch geäußert wurde, weitere Filmnachmittage im Kneipp-Treff durchzuführen. Wir werden diesen Wunsch auf jeden Fall erfüllen und das natürlich auf einen Samstag planen, an dem mit höherer Wahrscheinlichkeit schlechtes Wetter zu erwarten ist. Auf alle Fälle möchten wir, Manuela und ich, uns bei den Helfern dieser Veranstaltung ausdrücklich bedanken. Mit Eurer Hilfe machen solche Veranstaltungen doppelt so viel Spaß!



Vortrag mit Beate Köhler

von Peggy Ahlborn



27

Gäste lauschten am 10. Februar dem Vortrag zum Thema Gelenke, Rheuma & Co und den Kneippschen Anwendungen. Beate Köhler, unsere vereinseigene Gesundheitstrainerin der Sebastian Kneipp Akademie, konnte einigen Zuhörern Neues erzählen über die Anwendungen des Sebastian Kneipp bei diesen Erkrankungen. Von den Krankheitsbildern über die Ernährung, Bäder, Wickel, Wasser bis hin zur Budwig-Creme zog Beate ihre Zuhörer in den Bann. Freut Euch auf ein neues Thema im Herbst.

„Schrott“-Wichteln im Kneipp-Treff

von Manuela Lange / Fotos von Gudrun Holz und Uschi Bothe

Die beste Erinnerung an diesen Tag ist, dass wir alle sehr viel gelacht haben. Das war ein Schrottwichteln im buchstäblichen Sinne – es wurde viel „Schrott“ getauscht. Manche Perle wurde auch unter den vielen kleinen Präsenten gesichtet, im Wesentlichen regten die Kleinigkeiten aber zum Lächeln an. Es war für alle ein großer Spaß! Natürlich kann man einen solchen Tag, über die Mittagszeit, nicht ohne gute Verpflegung überstehen. Darum wurden von vielen Teilnehmern Leckereien mitgebracht, die sie selbst zubereitet hatten. So gab es drei verschiedene Kartoffelsalate, Bockwürste, Datteln im Speckmantel und verschiedene süße Speisen für den Nachtisch. Getränke gab es natürlich auch. Nach der Stärkung wurden die Geschenke verschenkt und getauscht, verloren und gewonnen. Manch geliebtes Kleinod musste den Regeln gemäß weitergegeben werden und manche nutzlose Sache wurde gewonnen. Gelacht haben aber alle.



Neujahrsempfang des Kneipp-Vereins

von Lutz Lange



Nun ist das Jahr schon ein paar Tage, gut – ein paar mehr Tage, alt, aber wir haben gut angefangen. Der Neujahrsempfang des Kneipp-Verein Garbsen ist inzwischen schon Tradition und diese Tradition wird würdig begangen. Helga macht aus diesem Ereignis immer wieder ein Erlebnis und organisiert bestes Essen. Wie immer haben sich viele Kneipp-Mitglieder zusammengefunden, um am ersten Tag des neuen Jahres sich zu treffen, Pläne zu schmieden, miteinander zu reden und, nicht zuletzt, leckeres Essen zu genießen. Helga sprach ein paar freundliche Begrüßungsworte, dann wurde das üppige Buffet eröffnet. Der Zucchini-Hackfleischentopf konnte mit selbstgebackenem Brot genossen werden, der Käse-, der Aufschnitt- und der Fischplatten wurde ebenfalls gut zugesprochen. Wie so oft, war auch dieses Kneipp-Ereignis ein voller Erfolg und gehört zum festen Programm des Vereins.



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.



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

Anmeldung zum Kurs

Kurs Nr.: KursleiterIn

Kursbeginn: Übungsstunden:

Mitglied ja nein - Die Kursgebühr beträgt Euro

Name Vorname

Straße

Ort Tel.:

Lastschrift während der Kurslaufzeiten

Die Kursgebühr wird von mir/uns sofort überwiesen

Ich bestätige, dass keine gesundheitlichen Bedenken bestehen
bitte zutreffendes ankreuzen

Datum Unterschrift

Kontoinhaber (immer angeben):

Bank/Sparkasse:

IBAN:

Bescheinigung zur Vorlage bei der Krankenkasse

Obige Person

hat von Übungsstunden Übungsstunden

an den Kurs teilgenommen.

.....
Datum

.....
Kursleiter

Aufnahmeantrag

Hiermit beantrage/n ich/wir eine Mitgliedschaft im

Kneipp-Verein

ab zum Mitgliedsbetrag (Mindestmitgliedschaft 1 Jahr) von:

- Einzelperson € **42,-** pro Jahr
 Familie € **57,-** pro Jahr
 Fördermitglied € pro Jahr
 Jugend € pro Jahr
 Kind € pro Jahr
 Einrichtung/Betrieb € pro Jahr

Name der Einrichtung/des Betriebs

Nachname Vorname geb. am

ggf. Partner/-in Nachname Vorname geb. am

Straße PLZ Ort

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

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

ggf. Kind Nachname Vorname geb. am

ggf. Kind Nachname Vorname geb. am

ggf. Kind Nachname Vorname geb. am

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

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

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

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

Ort Datum Unterschrift (bei Minderjährigen gesetzl. Vertreter)

Ort Datum ggf. Unterschrift Partner/-in

Auszufüllen vom Kneipp-Verein:
Lieferung des **Kneipp-Journals** per Einzelversand Frachtversand

DS-F3

V2018-06-15

Kneipp-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, Manuela Lange, Gudrun Holz, Uschi Bothe

Korrektur: Jule Ahlborn

Auflage: 750 Exemplare

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

Redaktionsschluss für die nächste Mitgliederinfo: 06.05.2024

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 10,- €. 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.