

Kneipp

VEREIN

Garbsen e.V.

Garbsen e. V.

Mitglied im Kneipp-Bund

Bundesverband für Gesundheitsförderung

Jul/Aug/Sep

2025

Magazin des
Kneipp-Verein Garbsen

Kie&itz



Das Kneippen ist immaterielles Kulturerbe



Wasser



Bewegung



Ernährung



Heilpflanzen



Lebensordnung

Inhaltsverzeichnis

Neues aus dem Vorstand	3
Neuigkeiten	4
Hinweis zum Einzug der Mitgliedsbeiträge	6
Wir begrüßen neue Mitglieder	6
Regelmäßige Veranstaltungen im Kneipp-Treff	6
Sonstige Veranstaltungen	8
Anmeldepflichtige Kurse	9
Wanderungen „Die Leineschwalben“	10
Radtouren	10
Tagesfahrt nach Hann.-Münden	11
Table-Quiz im Kneipp-Treff	12
Eröffnung der Wassertretanlage am 17. Mai.....	13
Geschichten & Gesichter aus dem Verein	14
Rätselspaß für Kneipp-Kenner	16
Lösung zum Rätsel-Spaß für Kneipp-Kenner	17
Frühlingsspaziergänge im Hinüberschen Garten 2025	17
Kneipp-Kontakt	21
Wichtige Informationen für Mitglieder.....	22



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**

Neues aus dem Vorstand

Liebe Kneippianer, liebe Kneippianerinnen,

Wieder liegt ein Quartal hinter uns und wir haben auch die diesjährige Jahreshauptversammlung geschafft.



Einige Mitglieder wurden wieder für ihre langjährige Mitgliedschaft geehrt und das letzte Jahr und auch das kommende, wurden besprochen. Die Eröffnung der Wassertretanlage am 17. Mai wurde zünftig



gefeiert. Mehr dazu findet ihr auf den folgenden Seiten.

In der Saturnringschule, welche auch Mitglied in unserem Verein ist, wurde von den Kindern endlich der Barfußpfad aufgebaut.

Er wird zur Freude aller, sehr oft genutzt und auch bisher von den Schülern gepflegt.

Außerdem beteiligt sich der Verein an einem Gartenprojekt in der Schule. Mehr dazu erfahrt ihr im nächsten Heft.



Ganz neu und hoffentlich in eurem Sinne ist der Generationentreff.

Ich freue mich besonders, dass dieses Angebot gemacht werden kann und hoffe, dass einige von Euch es nutzen werden. Informationen hierzu findet ihr auch auf den nächsten Seiten im Kiebitz.

Bleibt alle gesund! Eure Peggy

Nächste Vorstandssitzung: 14.08.2025 um 18:00 Uhr statt.

Achtet bitte auch auf die Bekanntmachungen auf unserer Webseite.

Gäste sind herzlich willkommen und werden mit Vorschlägen gern gehört!

ONLINE GEDRUCKT VON

SAXOPRINT

Neuigkeiten

➤ Neues vom Englischkurs

Wir haben im Internet auch einen ganz kleinen Chat auf Englisch (versuchen wir zumindest), aber Deutsch ist natürlich nicht verboten, auf WhatsApp unter dem Namen "EnglishConversationKneippGarbsen". Damit kann ich Euch benachrichtigen, falls etwas ausfällt oder sonst etwas anliegt.

➤ Neue Rubriken im Kiebitz

Im Bereich „Unterhaltung und Berichte“ findet Ihr Geschichten & Gesichter aus dem Verein. Hier werden Mitglieder mit einem kurzen Interview und Bildern vorgestellt. Das richtet sich insbesondere an unsere neuen Mitglieder, damit sie sich bei uns schnell zuhause fühlen.

Außerdem findet Ihr unseren Rätselspaß für Kneipp-Profis. Denn auch das Gehirn will trainiert werden. Gebt uns eine Rückmeldung, wie Euch diese Rubriken gefallen.

➤ Termin zum Vormerken – 06.12.2025 10:00-14:00 Uhr

Liebe Mitglieder, wir planen die nächste Weihnachtsfeier als Weihnachtsfrühstück zum angegebenen Termin. Das Formular für die Einladung dazu werdet Ihr im nächsten Kiebitz finden.



H

Hahne
Tagespflege

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



➤ **Gesucht-gesucht-gesucht!**

Dieser Aufruf richtet sich an alle Mitglieder und auch speziell an die neuen Mitglieder! Wander- und Radwanderführer werden dringend gesucht. 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

Ute Folkers, Gabriele Lüttich

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 22.04./20.05./17.06.2025

Klönen und Spielen **mittwochs** 14:00 – 17:00 Uhr
Regina 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.
Beachtet bitte die Hinweise zur WhatsApp-Gruppe auf Seite 4

BINGO **freitags** 15:00 – 17:00 Uhr
Helga Ebner / Gitti Klabunde (in den ungeraden Wochen)

Nordic-Walking

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

Boulespielen

Die Bouleanlage steht allen Mitgliedern jederzeit zur freien Verfügung.

EINLADUNG ZUM GENERATIONENTREFF

Der Treff wo klein und groß zusammen finden um
miteinander zu spielen, reden, lernen, füreinander
da zu sein!

12.07.2025, 16.08.2025, 13.09.2025

Senioren, Eltern, Enkel, Kinder, Tanten, Onkel,
Paten...Alle willkommen!
Wir freuen uns auf euch!

Wo?

**Kneipp-Verein
Garbsen e.V.**

Kohake Center
Berenbosteler Str. 76b
30823 Garbsen

Bei schönem Wetter:

Wassertretanlage
Kneippbecken
Stadtpark Garbsen

Uhrzeit:

Von 10:30 Uhr bis 12:00 Uhr

EUER KNEIPP VEREIN

Das erwartet euch:

- Gesellschaftsspiele
- vorlesen
- basteln
- malen
- und vieles mehr...

Anmeldung:

Nadine Buwitt 0176 76675968

Kosten: 7,50€, für Mitglieder 5€

Kinder kostenlos. Kinder nur in Begleitung Erwachsener!

Sonstige Veranstaltungen

Spaziergänge mit Helga Ebner, Ursula Bothe und Elisabeth Welzel

- **07.07.2025 14:00 Uhr Parkplatz Nord-West-Zentrum, Haupteingang**
Berenbosteler See durch die Wiesen zu Raute
- **21.07.2025 14:00 Uhr ÜSTRA-Endpunkt, Planetencenter**
Spaziergang im Park der Sinne in Laatzen, Kaffeetrinken vor Ort
- **04.08.2025 14:00 Uhr Parkplatz Nord-West-Zentrum, Haupteingang**
Spaziergang Park Heidehaus, Kaffeetrinken bei XXXLutz
- **18.08.2025 14:00 Uhr ÜSTRA-Endpunkt, Planetencenter**
Spaziergang durch den Berggarten, Kaffeetrinken bei Steinecke
- **01.09.2025 14:00 Uhr Parkplatz Friedhof Marienwerder**
Spaziergang durch den Marienwerder Wald, Kaffeetrinken im „Barcelona“
- **15.09.2025 14:00 Uhr ÜSTRA-Endpunkt, Planetencenter**
Spaziergang durch den Georgengarten, Kaffeetrinken bei Steinecke
- **29.09.2025 14:00 Uhr Parkplatz Nord-West-Zentrum, Haupteingang**
Spaziergang durch die Schrebergärten, Kaffeetrinken bei Raute

29.06.2025 11:00-17:00 Uhr Fest der Vereine

im Rathaus Garbsen

25.07.2025 17:00 Uhr Dart im Kneipp-Treff

mit Georg Lohrengel



- **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

08.08.2025 15:00 Uhr Kinderaktion im Kneipp-Treff

näheres von Peggy

06.09.2025 15:00 Uhr Kaffeenachmittag im Kneipp-Treff 7,- €

mit selbstgebackenem Kuchen, Kaffee und Tee

Anmeldung bei Helga bis 30.08. unter 05131 8493 oder im Treff

Anmeldepflichtige Kurse

(vorherige Anmeldung erforderlich, Formular im Heft)

Kurs Leitung	Zeit Ort	Kurs- Nr.	Termine	UE	Kos- ten ²⁾
Kathrin J. Heinze Wirbel- säulengymnastik	montags 19:00-20:00 Uhr Sa- turnringschule	1130	18.08.- 06.10.2025	8	5,00 € (7,50 €)
Kathrin J. Heinze Wirbel- säulengymnastik	montags 20:00-21:00 Uhr Sa- turnringschule	1230	18.08.- 06.10.2025	8	5,00 € (7,50 €)
Peggy Ahlborn Tai/Qigong	mittwochs 18:45-19:45 Uhr Grundschule Havelse	2430	20.08.- 24.09.2025	6	5,00 € (7,50 €)
Josephine Ludwig YinYoga mit Meditation	donnerstags 18:15-19:30 Uhr Kneipp-Treff	2630 ¹⁾	14.08.- 09.10.2025	8	5,00 € (7,50 €)
Natalie Erdmantraud Wassergymnastik	dienstags 14:00-14:45 Uhr Lehrschwimmbaden Oster- bergschule	4130	14.08.- 09.10.2025	8	8,00 € (11,- €)
Natalie Erdmantraud Wassergymnastik	dienstags 15:00-15:45 Uhr Lehrschwimmbaden Oster- bergschule	4330	14.08.- 09.10.2025	8	8,00 € (11,- €)
Nadine Buwitt Gymnastik	donnerstags 10:00-11:00 Uhr Kneipp-Treff	2330 ²⁾	14.08.- 09.10.2025	8	5,00 € (7,50 €)
Josephine Ludwig YinYoga mit Meditation	donnerstags 19:15-20:15 Uhr Kneipp-Treff	2730 ¹⁾	14.08.- 09.10.2025	7	5,00 € (7,50 €)

1) nicht am 02.10.2025

2) nicht am 04.09.2025

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

Es sind für gleichbleibende Teilnahme an Kursen keine Anmeldungen bei Peggy mehr nötig. Bitte meldet euch ab sofort bei den jeweiligen Trainern an.

Neuinteressierte melden sich gern weiterhin für Infos unter 05137-818852.

Bitte denkt daran, auf allen Kursanmeldungen immer die korrekte IBAN einzutragen, auch wenn Ihr sie in der Vergangenheit schon Mal angegeben hattet.

Wir möchten darüber informieren, dass die Kursgebühren für Wassergymnastik ab Januar 2025 um 1€ pro Stunde steigen werden. Aufgrund allgemein gestiegener Kosten auf allen Seiten und um die Qualität des Kurses beizubehalten, sehen wir uns leider gezwungen den Beitrag zu erhöhen.

Wanderungen „Die Leineschwalben“

Datum Uhrzeit	Treffpunkt	Ziel	Wander- führer	Kosten- beitrag
06.07.2025 09:15	ÜSTRA-Endpunkt Planetencenter	Von Beinhorn über Kols- horn nach Misburg zum Blauen See (15 km)	Hardy Wunder	Ticket A/B/C
20.07.2025 10:00	ÜSTRA-Endpunkt Planetencenter	Von Großburgwedel durch die große Heide, Hainhaus nach Kaltenweide (15 km)	Hardy Wunder	Ticket A/B/C
03.08.2025 10:00	ÜSTRA-Endpunkt Planetencenter	Von Lahe, Misburg und Tiergarten zum Lönspark (14 km)	Hardy Wunder	Ticket A/B
17.08.2025 10:00	ÜSTRA-Endpunkt Planetencenter	Von Garbsen über SchloRi nach Luthé (14 km) zweiter Treffpunkt: 10:20 Uhr Kastanienplatz	Hardy Wunder	Ticket B/C
31.08.2025 10:00	ÜSTRA-Endpunkt Planetencenter	Von Isernhagen HB zum Würmsee bis Großburgwe- del (14 km)	Hardy Wunder	Ticket A/B/C
14.09.2025 09:30	ÜSTRA-Endpunkt Planetencenter	Von Wunstorf über Mes- merode und Altenhagen nach Steinhude (15 km)	Hardy Wunder	Ticket A/B/C
28.09.2025 10:00	ÜSTRA-Endpunkt Planetencenter	Vom Annateich über Wald- heim nach Laatzen (15 km)	Hardy Wunder	Ticket A/B

Radtouren

Datum Uhrzeit	Treffpunkt	Ziel	Wanderführer
06.07.2025 11:00	Möbel Hesse (Lokomotive)	Schwarze Heide, Flughafen, JVA, Maspe nach Bissendorf (ca. 50 km)	Manfred Bojahr
09.07.2025 13:00	Möbel Hesse (Lokomotive)	Nach Linden ins Café „K“ (30 km)	Manuela Lange
20.07.2025 11:00	IGS, Meyenfelder Str.	Osterwald, Otternhagen, Basse, Ma- riensee zum Obsthof „Rieke“ (60 km)	Manuela Lange
27.07.2025 11:00	IGS, Meyenfelder Str.	Osterwald, Otternhagen, Metel, Luttmersen nach Vesbeck (ca. 56 km)	Manfred Bojahr
10.08.2025 11:00	IGS, Meyenfelder Str.	Lohnde, Ostermunzel nach Barsing- hausen (50 km)	Manuela Lange
17.08.2025 11:00	IGS, Meyenfelder Str.	Lohnde, MLK nach Idensen (ca. 50 km)	Manfred Bojahr
20.08.2025 13:00	IGS, Meyenfelder Str.	Meyenfeld, Horst, Luthé ins Café „Storchennest“ (30 km)	Manuela Lange

Datum Uhrzeit	Treffpunkt	Ziel	Wanderführer
31.08.2025 11:00	Möbel Hesse (Lokomotive)	Engelbostel, Flughafen, Kaltenweide nach Mellendorf (ca. 56 km)	Manfred Bojahr
07.09.2025 11:00	IGS, Meyenfelder Str.	Erst eine Tour über 35 km, dann zum Heitlinger Herbst	Manuela Lange
14.09.2025 11:00	IGS, Meyenfelder Str.	Seelze, Almhorst, Dunau nach Gehr- den (ca. 50 km)	Manfred Bojahr
17.09.2025 13:00	Möbel Hesse (Lokomotive)	Stelingen, Kananohe, Resse zum Bä- cker „Rehbock“ (30 km)	Manuela Lange

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

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

**Ab sofort gilt, dass alle Teilnehmer sich bis 3 Tage vor der Wanderung oder Radtour bei
dem betreffenden Wander- oder Radführer anmelden können. Bei einer Teilnehmer-
zahl 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.**

Hardy Wunder: 05131 92295
Manuela Lange: 05131 5029020
Manfred Bojahr: 05131 1551

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

**Wanderführer – bitte Eure Termine bis zum 04.08.2025 bei Lange einwerfen oder per
eMail senden an lutz.lange@kneipp-garbsen.de!**

Tagesfahrt nach Hann.-Münden

von Ingrid Schmidt

Am 10. April 2025 starteten vier-
undvierzig Kneippianer zu einer Ta-
gesfahrt in die Drei-Flüsse-Stadt
Hann-Münden.

Auf einem Rundgang bei trocke-
nem, aber kühlem, Wetter durch
die schöne Fachwerkstadt konnten
wir zahlreichen Spuren des Münde-
ner Medicus „Dr. Eisenbart“ folgen.

Am Rathaus, dem Sterbehaus und
dem Grabstein an der Aegidienkir-
che wurden diese sichtbar.

Das Spottlied: „Ich bin der Dr. Eisenbart, ich kurier die Leut’
nach meiner Art, kann machen, dass die Lahmen sehn und dass die Blinden wieder gehn“
ist allen bekannt.



Nach einer ausgiebigen Mittagspause ging es weiter zum Weserstein, an dem sich Werra und Fulda zum Weser-Strom vereinigen. Hier begann die 1½-stündige Schifffahrt mit der MS „Weserstein“ auf der Fulda durch eine Schleuse, vorbei an kleinen Flussinseln. Einige von uns konnten sogar einen Eisvogel entdecken.

Nach einem abwechslungsreichen Tag, an dem sich die Sonne doch noch zeigte, ging es zügig zurück nach Garbsen.

Table-Quiz im Kneipp-Treff

von Ursula Bothe

Am Freitag, 28. Februar fand unser erster Table-Quiz Abend statt. Beginn war um 18 Uhr und bis zum Start kamen 21 Mitspieler und Mitspielerinnen zur Teilnahme. So konnten Dreier- und Vierertische gebildet werden und jedes Rateteam musste für sich einen Mannschaftsnamen ausdenken. Zur Stärkung standen kleine Snacks und Getränke bereit, auch ein Tisch mit kleinen Gewinnen war aufgebaut. Gudrun Holz übernahm als Initiatorin die Moderation und verteilte auf jedem der Tische einen Lösungsbogen für die 30 Fragen. Diese waren bunt gemischt aus Politik, Geschichte, Literatur, Geografie etc. Nachdem sie die Fragen einzeln vorgelesen und die Teilnehmer ihre Antworten vermerkt hatten, sammelte sie die Bögen zur Überprüfung ein, um diese zu bewerten. Als Nächstes bekam jeder Tisch ein Kuvert. In diesem lagen kleine Zettel mit Buchstaben, diese sollten zu einem Wort zusammengefügt werden. Der Schwierigkeitsgrad war sehr hoch, denn gesucht wurde der korrekte Name des isländischen Vulkans „Eyjafjallajökull“. Aber, an einem Tisch wusste man die Lösung! Dieser Tisch war dann auch der Gewinner des Abends. Nachdem sich die Besten als Erste einen Gewinn aussuchen durften, konnten auch die nächsten Gewinner etwas auswählen. So endete ein lustiger, abwechslungsreicher Abend mit viel Gehirnjogging und dem allgemeinen Wunsch auf eine Wiederholung. Vielen Dank an Gudrun und Helga für die Vorbereitung und Organisation.



Eröffnung der Wassertretanlage am 17. Mai

von Peggy Ahlborn

Wir konnten wieder eine gelungene Eröffnung der Wassertretanlage verzeichnen.

Genau zum Geburtstag von Sebastian Kneipp am 17. Mai haben wir uns an der Anlage versammelt für Kaffee, Kuchen, Bratwurst und natürlich Wassertreten.

Wie fast immer hatten wir mit dem Wetter Glück und konnten auch Gäste empfangen.

Zu Gast war der Verein Städtepartnerschaft Garbsen mit seinen Gästen aus Bassetlow in England. Knapp 20 Interessierte aus diesem Verein lauschten gemeinsam mit den Kneipp Mitgliedern, Beate Köhler und Peggy Ahlborn bei der Einführung zum Wassertreten und den Gepflogenheiten des Pfarrers Kneipp.

Natürlich ging es in großer Runde begeistert durch die Wassertretanlage!

Musikalisch wurde die Veranstaltung unterstützt von Matthias Lerch mit seinem Akkordeon. Es gab nur gut gelaunte Musik, die den ein oder anderen sogar zum Schunkeln verführte. Er wird sicherlich nicht das letzte Mal bei uns gewesen sein.

Ein Dank an die Helfer, Sascha & Jule Ahlborn, Marianne, Paul & Marcel Bockhorst, Ricarda Horeis und Martina Böhm. Ohne euch hätte es nicht stattfinden können.

Ein Danke auch für die Kuchen & Salate, es war wieder sehr lecker!

Es ist für die Zukunft allerdings zwingend notwendig, dass sich 2-3 Mitglieder melden, die an solchen Tagen verbindlich helfen können, vor allem beim Auf- und Abbau! Der Termin ist planbar, denn er steht ein halbes Jahr vorher fest. Meldet euch gern.



Geschichten & Gesichter aus dem Verein

Jule Ahlborn befragt Helga Ebner

F: Helga, seit wann bist du Mitglied bei uns im Verein? Wie bist du zu uns gekommen?

A: Ich bin jetzt Mitglied in unserem Verein seit 20 Jahren. Durch einen Nachbar in meinem Haus bin ich auf den Kneipp Verein gekommen - anschließend sind wir gemeinsam in den Verein eingetreten. In den Treff bin ich durch Dieter gekommen, der nach Karin Scherer gesagt hat, dass ich den Treff übernehmen soll. Das mache ich nun auch schon seit einigen Jahren. Später kamen dann auch noch die Außenveranstaltungen hinzu, die ich bis vor einigen Jahren übernommen habe.

F: Das klingt gut! Was war denn dein schönstes Erlebnis, oder deine schönste Veranstaltung?

A: Das war die wunderschöne Reise ins Dreimäderlhaus in Winnerath mit Manfred. Wir sind mit dem Zug angereist, wurden dann von einem Traktor abgeholt - das war toll! Das ist zwar schon ewig her, das war das erste Mal und besonders schön war der Ausflug im Ahrtal.

F: Schön! Und Helga, was wünschst du dir für die Zukunft in unserem Verein?

A: „Einsam zu Hause? Lieber gemeinsam mit guten Freunden im Kneipp-Verein“ das ist das, was ich mir wünsche!

Danke Helga...!



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

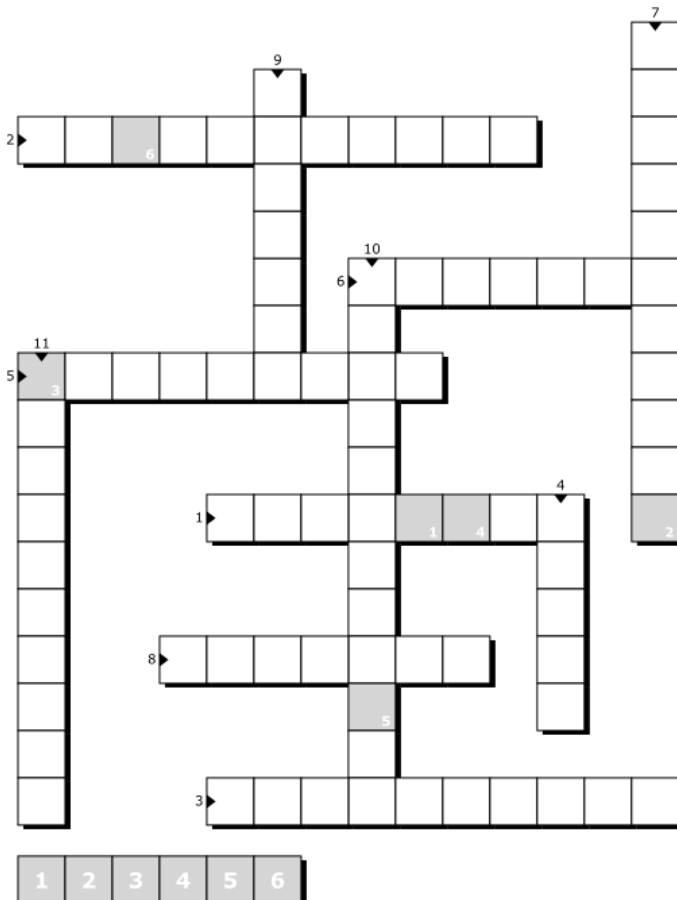


www.vlh.de

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

Rätselspaß für Kneipp-Kenner

1. Was ist Kneipps tägliche Empfehlung?
2. Kneipp sagt: „Bewegung ersetzt viele ...“
3. Das Bewegungsprinzip heißt: „Maßvoll aber ...“
4. Eine alltägliche Empfehlung -> Art der Fortbewegung
5. Aktivität im Freien
6. Kneipps Beruf, bevor er Naturheiler wurde
7. Ergänzende Maßnahme zur Bewegung ist ...
8. Welche Pflanze hilft bei Erkältung lt. Kneipp?
9. Laut Kneipp ist die Königin der Heilpflanzen ...
10. Gegen Magenbeschwerden hilft ...
11. Bei Leberleiden empfiehlt Kneipp ...



Lösung zum Rätsel-Spaß für Kneipp-Kenner

- | | |
|----------------|------------------|
| 1. Bewegung | 7. Wassergüsse |
| 2. Medikamente | 8. Thymian |
| 3. Regelmäßig | 9. Kamille |
| 4. Gehen | 10. Pfefferminze |
| 5. Spazieren | 11. Schafgarbe |
| 6. Pfarrer | |

Frühlingsspaziergänge im Hinüberschen Garten 2025

von Jürgen Wasmuth

25 Frühaufsteher aus dem Kneippverein oder sonst an der Natur interessierte Teilnehmer trafen sich am 23.3. und 6.4. zu morgendlichen Spaziergängen durch die vielfältige Natur des Hinüberschen Gartens in Marienwerder. Bei angenehmen Temperaturen, ohne Wind und Regen, haben sich unsere Hoffnungen erfüllt, viel von den gefiederten Waldbewohnern zu hören und ihren Lebensraum näher kennenzulernen.

Wenn auch einige Vögel (z.B. Grasmücken, Nachtigallen, Kuckuck und Pirol) noch auf der Rückreise aus den Winterquartieren waren, konnten wir Kohl- und Blaumeisen, Singdrosseln, Zilpzalp, Kleiber, Buch- und Grünfinken hören oder auch sehen. Übertroffen wurden alle von vielen Rotkehlchen- und Zaunköniggesängen. Bunt- und Grünspechte hatten sich eher zurückgehalten, weil sie mit dem Brutgeschäft zu tun hatten.

Bei den Frühblühern dominierten Buschwindröschen, der duftende Lerchensporn und auch das Scharbockskraut. Auch die beiden Aronstabarten (gefleckter sowie ungefleckter) waren bereits zu finden, wenn auch noch ohne Blüten.

Ein eher selten erlebtes Geschehen war der Revierstreit um ein Nest zwischen einem Rotmilan und einem Bussard in Baumwipfelhöhe am Waldrand.

Nach ca. 2 ½ Std. Rundgang äußerten die Teilnehmer ihre Zufriedenheit über die vielen gehörten und gesehenen Neuigkeiten aus Fauna und Flora im Hinüberschen Garten.



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

Ausfüllen vom Kneipp-Verein:

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

DS-F3

V2018-06-15

SEPA-Lastschriftmandat

Name des Zahlungsempfängers:

Name des Kneipp-Vereins

Anschrift des Zahlungsempfängers:

Straße und Hausnummer des Kneipp-Vereins

PLZ und Ort des Kneipp-Vereins

Gläubiger-Identifikationsnummer:

Mandatsreferenz:

für Mitgliedschaft von:

Name des Mitglieds bzw. Hauptmitglieds

SEPA-Lastschriftmandat:

Ich/Wir ermächtige/n den oben genannten Zahlungsempfänger, Zahlungen von meinem/unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise/n ich/wir mein/unser Kreditinstitut an, die vom oben genannten Zahlungsempfänger auf mein/unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich/Wir kann/können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem/unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Zahlungsart: ☐ Wiederkehrende Zahlung ☐ Einmalige Zahlung

Name des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber/-in):

Name des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber/-in)

Bankverbindung des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber/-in):

IBAN

[illegible]

BIC

[illegible]

(Angabe des BIC kann entfallen, wenn die IBAN mit DE beginnt)

Ort

Datum (TT.MM.JJJJ)

Unterschrift/en des/der Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber/-in)

DS-F4

V2018-6-15

Kneipp-Kontakt

Der Vorstand

- Erste Vorsitzende: **Peggy Ahlborn** (2. v. l.)
Tel: 05137 818852; eMail: peggy.ahlborn@kneipp-garbsen.de
- Zweite Vorsitzende: **Marianne Bockhorst** (4. v. l.)
Tel: 0177 4638031; eMail: marianne.bockhorst@kneipp-garbsen.de
- Schatzmeister: **Georg Lohrengel**
Tel: 05131 7586; eMail: georg.lohrengel@kneipp-garbsen.de
- Schriftführer: **Jule Ahlborn** (5. v. l.)
Tel: 05137 818851; eMail: jule.ahlborn@kneipp-garbsen.de
- Beisitzerin (Presse): **Ursula Bothe** (1. v. l.)
Tel: 05137 9387310; eMail: ursula.bothe@kneipp-garbsen.de
- Beisitzerin (Kneipp-Treff): **Helga Ebner** (3. v. l.)
Tel: 05131 8493; eMail: info@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

Titelbild: Sabine Genther-Haglington

Bilder/Beiträge: Lutz Lange, Peggy Ahlborn, Ingrid Schmidt, Ursula Bothe, Jürgen Wasmuth, Manuela Lange, pixabay.com

Korrektur: Jule Ahlborn

Auflage: 750 Exemplare

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

Redaktionsschluss für die nächste Mitgliederinfo: 04.08.2025

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 zweite Vorsitzende Marianne Bockhorst bittet darum, dass alle Mitglieder stets die aktuelle Bankverbindung als IBAN sofort melden, da eine Rücklastschrift viel Arbeit und Bankgebühren verursacht. Bitte eine Kopie der EC-Karte (beide Seiten) vorlegen! Bitte informiert Marianne auch über Änderungen Eures Familienstandes, da sich dadurch natürlich der Beitrag ändert.

Spendenbescheinigungen benötigt Ihr nicht, die Finanzämter erkennen Kontoauszüge an. Bei Fragen könnt Ihr Euch an Marianne wenden, jeweils montags in den geraden Wochen und nach Vereinbarung.

Zweck des Vereins:

Gesundheitsförderung nach der Lehre Sebastian Kneipp.

Unsere Aktivitäten:

Wandern, Radfahren, Nordic Walking, Besichtigungen, Reisen, Vorträge, geselliges Beisammensein, Klönen und vieles mehr!

Kurse:

Funktionstraining, Wirbelsäulengymnastik, Entspannungsübungen, Yoga, Bewegung und Wassergymnastik, Qigong, Funktions- und Wirbelsäulengymnastik, Gedächtnistraining, Ernährungs- und Gesundheitsberatung, Präventionsgymnastik, Rücken 3D. Genauerer 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: 42,00 EUR

Paare/Familie: 57,00 EUR

Darin enthalten sind:

- zweimonatliche Zustellung der Verbandszeitschrift
- 1/4 jährliche Zustellung der Vereinsnachrichten mit Informationen über die Aktivitäten und Kurse im Verein
- Ermäßigung bei den Kursgebühren
- sowie die o. g. Vergünstigungen für Mitglieder (siehe oben)

Bankverbindung des Kneipp-Vereins

IBAN: DE09 2505 0180 2035 9024 81

BIC: SPKHDE2HXXX

Redaktion und Gestaltung:

Lutz und Manuela Lange
Rote Reihe 25

Tel: 05131 5029020
Mob: 0172 3922061

30827 Garbsen lutz.lange@kneipp-garbsen.de



FREE & HEAL YOURSELF



DER WEG IN EIN NEUES UND GESÜNDERES LEBEN

**LASS DEINE KRANKHEIT NICHT DEIN LEBEN BESTIMMEN –
ENTDECKE NEUE WEGE FÜR DICH!**



NINA KÖHLER GANZHEITLICHES GESUNDHEITSCOACHING

DOMPFAFFWEG 5A, 31515 WUNSTORF

0176-30442837

WWW.FREE-AND-HEAL-YOURSELF.DE

Ganzheitliche Coaching-Begleitung für Menschen mit gesundheitlichen Herausforderungen.

Du hast mehr Einfluss auf dein Wohlbefinden, als du denkst. Körper, Geist und Emotionen sind eng miteinander verbunden – wenn wir alle Ebenen betrachten, eröffnen sich oftmals neue Möglichkeiten für mehr Balance und Lebensqualität.

Lass uns herausfinden, welche Botschaften Deine Symptome für Dich haben!

Ich unterstütze Dich dabei, alte Belastungen zu lösen, Deine Energie zu stärken, Frieden mit Deinem Körper zu schließen und einen positiven Umgang mit Deiner Gesundheit zu finden.

Deine Gesundheit ist mehr als ein Zustand – sie ist ein Prozess.

Ich begleite Dich gerne dabei, neue Wege zu entdecken, die Dich stärken und Dein Wohlbefinden fördern.

Kontaktiere mich für ein kostenfreies 15-minütiges Erstgespräch.
Dieses kann per Telefon oder auch über ZOOM stattfinden.



Fachkrankenschwester - Fachberaterin für Darmgesundheit - zert. Ernährungscoach
Practitioner in Kinder- und Jugendcoaching - NLP - Hypnose - Innere-Kind-Arbeit
zert. Mentalcoach - zert. VAK Coach - zert. Potenzialtrainerin
zert. Coach für Vagustraining - Access Bars Practitioner

