

Kneipp

VEREIN

Garbsen e.V.

Garbsen e. V.

Mitglied im Kneipp-Bund

Bundesverband für Gesundheitsförderung

Okt/Nov/Dez

2025

Magazin des
Kneipp-Verein Garbsen

Kie & Qitz



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	10
Wanderungen „Die Leineschwalben“	10
Radtouren	11
Montagsspaziergänge mit Helga	12
Boule-Deisterrunde 2025 erfolgreich bestritten	12
Reise nach Oberwiesenthal im Erzgebirge	13
Dankeschön-Essen für die aktiven Helfer	14
Geschichten & Gesichter aus dem Verein	15
Rätselspaß für Kneipp-Kenner	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**
B I K E S

Neues aus dem Vorstand

Liebe Kneippianer, liebe Kneippianerinnen, ich hoffe ihr habt die letzten Wochen gesund und sommerlich verbracht. Es ist viel Zeit vergangen, seit dem letzten Kiebitz, und es war viel zu tun. Ende Juni stand der Vorstand mit einem Informationsstand auf dem Fest der Vereine und am 8. Juli fand die diesjährige Ferienpassaktion für Schüler und Schülerinnen statt. Im Kneipptreff konnten Sie sich mithilfe von, vor allem Marina und Jule, Schmuckarmbänder, Ketten und Ohrringe gestalten. Natürlich gab es bei den Temperaturen auch ein Eis für die Kinder.



Die Wassertretanlage war wieder unser Sorgenkind in dieser Saison. Gleich am Anfang musste die Stadt Reparaturen ausführen und auch jetzt gerade war durch Vandalismus wieder ein sehr hoher finanzieller Schaden entstanden und deshalb war das Armbecken auch eine lange Zeit außer Betrieb. Nun wurde auch noch unser Stromkasten durch Vandalismus aufgebrochen und beschädigt. Dieser muss auch zeitnah repariert werden. Wie ihr euch vorstellen könnt, ist es auch für die Stadt Garbsen nicht einfach. Wir sind natürlich dankbar, dass sie das alles für uns regelt, vor allem finanziell!

Das Dartangebot hat sich mittlerweile super etabliert und läuft weiter. Auch auf der Bouleanlage geht es wieder voran, dank Bernd & Georg.

Mangels aktiver Helfer findet auch dieses Jahr keine Feierlichkeit zum Wassertretsaisonende statt.

Aber ihr dürft euch natürlich auf viele andere Veranstaltungen, Reisen und Sportangebote freuen, und am Ende des Jahres auch auf unser Weihnachtsfrühstück!

Bleibt alle gesund! Eure Peggy

Nächste Vorstandssitzung: 25.11.2025 um 18:00 Uhr statt.

Achtet bitte auch auf die Bekanntmachungen auf unserer Webseite.

Gäste sind herzlich willkommen und werden mit Vorschlägen gern gehört!

Neuigkeiten

➤ **Neue Erlebnisreise mit Manuela und Lutz**

Reiseziel: Das Lahntal

Reisetermin: Dienstag, 07.07.2026 bis Sonntag, 12.07.2026

Abfahrt Hinreise: 07:30 Uhr am: 07.07.2026 ab Garbsen, Rote Reihe

Abfahrt Rückreise: 10:00 Uhr am: 12.07.2026 ab Gießen

Doppelzimmer pro Person 879,00 €

Einzelzimmer pro Person 1.029,00

Folgende Leistungen sind im oben genannten Preis enthalten:

- 5x Übernachtung im ****Best Western Plus Hotel Steinsgarten in Gießen
- 5x Frühstück im Hotel
- 5x Abendessen im Hotel
- Stadtführung Gießen (am Anreisetag)
- Stadtführung Wetzlar
- Besuch der Leica-Erlebnisswelt inkl. Eintritt und Führung
- Ganztagesreiseleitung Lahn-Dill-Bergland
- Besuch der Stadt Limburg inkl. Schifffahrt ab/bis Limburg, Eintritt und Führung Limburger Dom
- Stadtführung Bad Homburg
- Besuch der Freilichtmuseums Hessenpark inkl. Eintritt
- Kurtaxe

Anmeldung bis 15.01.2026 bei Manuela unter 05131/5029020

ONLINE GEDRUCKT VON

SAXOPRINT 

➤ **Besuch der Meyer-Werft in Papenburg am 15. Oktober**

Am 15. Oktober 2025 wollen wir eine Busreise zu einem Besuch der Meyer-Werft in Papenburg starten. Im Besucherzentrum erfahren wir unter fachkundiger Führung Wissenswertes über die Struktur der Werft. Die große Ausstellung erläutert die Geschichte der Werft, veranschaulicht Konstruktion, Bauweise sowie Innovationen der Kreuzschiffe in beeindruckenden Dimensionen. Durch ein großes Panoramafenster können wir die im Bau befindlichen Schiffe bestaunen.



Nach 1 ½ Stunden in der Werft geht es zum Mittagessen in das Hotel Hilling in Papenburg. Dort haben wir zwei Gerichte zur Auswahl.

- Den **Snirtjebraten**, eine Spezialität des Emslandes (Schweinefleisch mit Beilagen)

- **Rahmgeschnetzeltes** vom Schwein mit Champignons, Reis, Kartoffeln, Salatteller)
Das Mittagessen ist im Fahrpreis inbegriffen. Bitte bei der Anmeldung schon angeben, welches Gericht bevorzugt wird. Nach der Mittagspause schließt sich eine Stadtrundfahrt mit unserem Bus in Begleitung eines Papenburger Reiseleiters an, der uns die Geschichte der Stadt vom Moor zum Meer näherbringen wird.

Der Fahrpreis beträgt für Mitglieder 75,00 €, für Nichtmitglieder 78,00 € und beinhaltet

- die Busfahrt
- geführte Besichtigung in der Meyer-Werft
- Mittagessen ohne Getränke (Snirtje zum Sattessen oder Rahmgeschnetzeltes).

Bitte bei Anmeldung angeben, welches Gericht gewünscht wird

- Stadtrundfahrt in Begleitung eines Papenburger Reiseleiters

07.00 Uhr Abfahrt mit dem Bus ab Straßenbahn-Endhaltestelle Planetenring

07.15 Uhr Abfahrt bei Renault Ahrens

09.00 Uhr Raststättenpause

11.00 Uhr geführte Besichtigung der Meyer-Werft

13.00 Uhr Mittagessen im Hotel Hilling Papenburg (im Fahrpreis inbegriffen, ohne Getränke)

14.30 Uhr Stadtrundfahrt mit eigenem Bus

16.00 Uhr Rückfahrt nach Garbsen



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

Anmeldungen ab sofort bei Ingrid Schmidt, Tel. 05131-476293, mobil: 0151-46329499 oder per eMail: sdti.gbs@t-online.de.

- Die Reservierung ist verbindlich nach Zahlung des Fahrpreises auf das Konto: Ingrid Schmidt, **IBAN: DE92 5001 05175547 7659 05**, Verwendungszweck „Meyer-Werft“
- **06.12.2025 10:00-14:00 Uhr**
Unsere nächste Weihnachtsfeier findet als Weihnachtsfrühstück am 06.12. statt. Das Formular für die Einladung findet Ihr weiter unten im Heft.
- **Gesucht-gesucht-gesucht!**
Dieser Aufruf richtet sich an alle Mitglieder und auch speziell an die neuen Mitglieder! **Weitere 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.

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

Sabine & Bernd Ellermann, Beate Bade, Emilia & Rudolf Burr

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)

Helga Ebner / Gitti Klabunde

dienstags 10:00 – 14:00 Uhr

Doppelkopf-Runde (Kneipp-Treff)

Manfred Windt

dienstags 14:30 Uhr

07.10./04.11./02.12.2025

Klönen und Spielen

Regina Maul / Helga Ebner

mittwochs 14:00 – 17:00 Uhr

(in den geraden Wochen)

Englisch mit Benita Schäfer

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

donnerstags 16:00-17:00 Uhr

BINGO

Helga Ebner / Gitti Klabunde

freitags 15:00 – 17:00 Uhr

(in den ungeraden Wochen)

Nordic-Walking

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



**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



Boulespielen jeden Donnerstag um 15:00 Uhr

Ansprechpartner sind: Bernd Bergmann 0170/9659500

Georg Lohrengel 0159/08449297

Die Bouleanlage steht allen Mitgliedern auch außerhalb der Termine zur freien Verfügung.

Dart-Runde (Kneipp-Treff)

Georg Lohrengel (0159/08449297)

freitags 17:00 Uhr

05.09./17.10./14.11./12.12.2025



- **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

Sonstige Veranstaltungen

Spaziergänge mit Helga Ebner, Ursula Bothe und Elisabeth Welzel

- **13.10.2025 14:00 Uhr Parkplatz Nord-West-Zentrum, Haupteingang**
Spaziergang um den Berenbosteler See, Kaffeetrinken in der Eisdielen
- **27.10.2025 14:00 Uhr ÜSTRA-Endpunkt, Planetencenter**
Spaziergang vom Aegi zum Maschsee, Kaffeetrinken vor Ort
- **10.11.2025 14:00 Uhr Parkplatz Nord-West-Zentrum, Haupteingang**
Spaziergang durch die Garbsener Schweiz, Kaffeetrinken bei Raute
- **24.11.2025 13:00 Uhr Parkplatz Nord-West-Zentrum, Haupteingang**
Spaziergang durch den Stadtpark, Kaffeetrinken im Kalimera
- **08.12.2025 13:00 Uhr ÜSTRA-Endpunkt, Planetencenter**
Spaziergang über den Weihnachtsmarkt, Kaffeetrinken vor Ort

11.10.2025 14:00 Uhr Kaffeetrinken im Kneipp-Treff 6,50 €

mit selbstgebackenem Kuchen, Kaffee und Tee

Anmeldung bis 04.10.2025 bei Helga unter 05131/8493 oder im Treff

08.11.2025 11:00 Uhr Frühstück im Kneipp-Treff 8,- €

mit Wurst, Schinken, Käse und Salaten

Anmeldung bis 01.11.2025 bei Helga unter 05131/8493 oder im Treff

15.11.2025 15:00 Uhr Table-Quiz im Kneipp-Treff 5,- €

Es ist ein Quiz für Teams, zu dem ihr Euch als Team (4 Personen), aber auch einzeln, anmelden könnt. Externe Teilnehmer sind herzlich eingeladen. Die Startgebühr beträgt 5,-€ inkl. Getränke und etwas Fingerfood.

Anmeldungen nimmt Gudrun Holz unter Tel. 0157 / 58061706 entgegen.

06.12.2025 10:00 Uhr Weihnachtsfrühstück im Schützenhaus 15,- €

Das Weihnachtsfrühstück findet am 06.12.2025 von 10-14 Uhr im Schützenhaus Berenbostel statt. Die Kosten betragen 15€ pro Person (inkl. Programm, Frühstücksbuffet und Kaffee).

Anmeldung bis 10.11.2025 bei Helga, bei Marianne, per eMail oder im Treff. Danach ist keine Anmeldung mehr möglich, nur ein Vermerk auf der Warteliste!



Hiermit melde ich mich verbindlich für die Weihnachtsfeier am 06.12.2025 im Schützenhaus an. Der Kostenbeitrag von 15,- € wird vor Ort in bar kassiert.

Name: _____ Vorname: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____.

13.12.2025 14:00 Uhr Adventskaffee im Kneipp-Treff 7,- €

mit selbstgebackenem Kuchen, Torten, Kaffee und Tee

Anmeldung bis 06.12.2025 bei Helga unter 05131/8493 oder im Treff

01.01.2025 11:00 Uhr Neujahrsfrühstück im Kneipp-Treff 12,- €

Wir begrüßen traditionell das neue Jahr mit einem Glas Sekt Es gibt Suppen und weitere Köstlichkeiten, abgeschlossen von einem leckeren Nachtsch. Selbstverständlich gibt es auch Kaffee, Tee, Wasser und andere Kaltgetränke zu günstigen Preisen.

Anmeldung bei Helga bis 20.12.2026 bei Helga unter 05131 8493 oder im Treff

Anmeldepflichtige Kurse

(vorherige Anmeldung erforderlich, Formular im Heft)

Kurs Leitung	Zeit Ort	Kurs- Nr.	Termine	UE	Kosten
Kathrin J. Heinze Wirbelsäulengymnastik	montags 19:00-20:00 Uhr Saturnringschule	1140	27.10.- 15.12.2025	8	5,00 € (7,50 €)
Kathrin J. Heinze Wirbelsäulengymnastik	montags 20:00-21:00 Uhr Saturnringschule	1240	27.10.- 15.12.2025	8	5,00 € (7,50 €)
Peggy Ahlborn Tai/Qigong	mittwochs 18:45-19:45 Uhr Grundschule Havelse	2440	05.11.- 17.12.2025	7	5,00 € (7,50 €)
Josephine Ludwig YinYoga mit Meditation	donnerstags 18:00-19:00 Uhr Kneipp-Treff	2640	30.10.- 11.12.2025	7	5,00 € (7,50 €)
Josephine Ludwig YinYoga mit Meditation	donnerstags 19:15-20:15 Uhr Kneipp-Treff	2540	30.10.- 11.12.2025	7	5,00 € (7,50 €)
Natalie Erdmantraud Wassergymnastik	dienstags 14:00-14:45 Uhr Lehrschwimmbecken Osterbergschule	4140	28.10.- 16.12.2025	8	8,00 € (11,- €)
Natalie Erdmantraud Wassergymnastik	dienstags 15:00-15:45 Uhr Lehrschwimmbecken Osterbergschule	4340	28.10.- 16.12.2025	8	8,00 € (11,- €)
Nadine Buwitt Gymnastik	donnerstags 10:00-11:00 Uhr Kneipp-Treff	2340	30.10.- 18.12.2025	8	5,00 € (7,50 €)
Nadine Buwitt Krafttraining für Senioren	montags 10:00-11:00 Uhr Kneipp-Treff	1340	27.10.- 15.12.2025	8	5,00 € (7,50 €)
Ellen Prang Denksport	mittwochs 10:00-11:00 Uhr Kneipp-Treff	5240	29.10.- 10.12.2025	7	5,00 € (7,50 €)

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
12.10.2025 10:00	ÜSTRA-Endpunkt Planetencenter	Von Altwarmbüchen über Isernhagen zum Wietzpark (14 km)	Hardy Wunder	Ticket A/B

Datum Uhrzeit	Treffpunkt	Ziel	Wander- führer	Kosten- beitrag
26.10.2025 10:00	ÜSTRA-Endpunkt Planetencenter	Von Badenstedt über Velber um den Benther Berg (13 km)	Hardy Wunder	Ticket A/B
09.11.2025 10:00	ÜSTRA-Endpunkt Planetencenter	Vom Tiergarten über Lönspark durch die Eilen- riede zum Lister Platz (14 km)	Hardy Wunder	Ticket A/B
23.11.2025 10:00	ÜSTRA-Endpunkt Planetencenter	Von Lahe um den Altwarm- büchener See durch den Misburger Wald nach Mis- burg (14 km)	Hardy Wunder	Ticket A/B
14.12.2025 10:00	ÜSTRA-Endpunkt Planetencenter	Von Dedensen durch das Lohnder Holz über Seelze nach Garbsen (14 km)	Hardy Wunder	Ticket A/B

Radtouren

Datum Uhrzeit	Treffpunkt	Ziel	Wanderführer
05.10.2025 11:00	Möbel Hesse (Lokomotive)	Fahrt in den goldenen Herbst (60 km)	Manfred Bojahr
08.10.2025 13:00	IGS, Meyenfelder Str.	Kaffeefahrt in den Herbst (30 km)	Manuela Lange
12.10.2025 11:00	IGS, Meyenfelder Str.	Fahrt in den goldenen Herbst (60 km)	Manfred Bojahr
15.10.2025 13:00	IGS, Meyenfelder Str.	Kaffeefahrt in den Herbst (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 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.

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 03.11.2025 bei Lange einwerfen oder per eMail senden an lutz.lange@kneipp-garbsen.de!

Montagsspaziergänge mit Helga

von Ursula Bothe



Alle vierzehn Tage am Montag stehen Spaziergänge im Terminplan. Viele unserer Mitglieder und Mitgliederinnen sind mittlerweile durch das Alter körperlich etwas eingeschränkt, sodass sie die angebotenen langen Wanderungen nicht mehr schaffen. Bewegung ist aber wichtig, und so hatte Helga Ebner vor Jahren die Idee, man könnte doch kleinere Spaziergänge in der näheren Umgebung anbieten. Seitdem treffen wir uns nun am kleinen Wandertag um 14 Uhr ohne Anmeldung, wer will und kann,

entweder vorm Nordwestzentrum oder auch mal am Endpunkt der Stadtbahn. Es tut der Seele und den Füßen gut, wenn wir um den Schwarzen- oder Berenbosteler See gehen. Auch in der Garbsener Schweiz sind wir unterwegs und in den Gartenkolonien. Wir fahren mal zum Stöckener Friedhof zur Rhododendronblüte, dem Berg- oder Georgengarten, gehen am Maschsee entlang oder spazieren im Park der Sinne. Vor dem Heimweg ist immer eine Einkehr geplant und so kehren wir dann nach einem abwechslungsreichen Nachmittag in geselliger Runde, froh gelaunt nach Hause zurück.

Boule-Deisterrunde 2025 erfolgreich bestritten

von Raimund Dehmlow

Die Teilnahme an der Boule-Deisterrunde gehört mittlerweile zu den von der Boulegruppe „Ruhige Kugel“ gepflegten Traditionen. Schon zum dritten Mal nahmen die Garbsener Kneippianer an dem Turnier teil, das in diesem Jahr am 31. Mai in Wunstorf stattfand - mit dem Erfolg eines dritten Platzes im Vorjahr im Rücken, errungen von Ilona Stolzmann und Bernd Bergmann. Angemeldet beim Veranstalter, dem Kneipp-Landesverband Niedersachsen/Bremen hatten sich je zwei Teams aus Kneipp-Vereinen und zwar aus Barsinghausen, Hannover, Garbsen und Wunstorf. Pünktlich um 9 Uhr standen wir



vor den insgesamt sechs Boule-Plätzen auf dem Freigelände des TUS Wunstorf, wo uns die Wunstorfer Organisatoren rund um Dietrich Reuter und Uwe Ploog schon erwarteten. Schnell waren

die Paarungen ausgelost und das Turnier konnte beginnen. Für die Garbsener Equipe bedeutete der Belag natürlich eine Herausforderung, denn gespielt wurde zweimal auf

Sand und später zweimal auf Kies, letzterer für uns recht ungewohnt. Der Einstieg war für beide Garbsener Mannschaften äußerst frustrierend: Garbsen I (mit Georg Lohrengel und Raimund Dehmlow) verlor sang- und klanglos gegen Wunstorf I mit 3:13, Garbsen II mit Angela Krebs-Mildner und Bernd Bergmann 8:13 gegen Barsinghausen II: Das ging ja gut los! Was war aus dem Lauf geworden, den sich vor allem Garbsen II selbstzuschrieb? Taktische Umstellungen wurden nötig, Garbsen I wechselte den Anwerfer, Garbsen II entschloss sich auf Länge zu gehen. Bei Garbsen I funktionierte die Umstellung, mit 13:5 konnte Barsinghausen I besiegt werden und auch Garbsen II konnte - nun auf Kies - gegen Wunstorf II mit 13:2 überzeugen. Inzwischen knallte die Sonne unerbittlich auf die Felder, „der Flüssigkeitsverlust war enorm“, gottlob konnte mir Angela ihren Hut aus Guatemala ausborgen. Auf Kies - wo nun Garbsen I ran musste - laufen die Kugeln - so muss die Laiin/der Laie es sich vorstellen -, nicht so gut aus, wer also Weite produziert, ist klar im Vorteil. Das gelang Garbsen I gut, mit 13:2 konnte Barsinghausen II geschlagen werden, Garbsen II hingegen erlaubte sich - nun wieder auf Sand - einen ersten Stolperer und so ging das Match mit 4:13 gegen Wunstorf I verloren. Die anschließende Mittagspause diente zum Kräftesammeln, die (wenngleich leicht verkohlte) Bratwurst war gut, Getränke gab's auch, die Wunstorfer konnten sich als Gastgeber und Organisatoren wieder einmal rundum auszeichnen. Dann wartete die letzte Partie, wenn man so will, das Schicksalsspiel, das Garbsen I und II auf Kies aufeinandertreffen ließ. Es endete 13:4 für Garbsen I, das sich damit den grandiosen 2. Platz im Turnier sichern konnte, Garbsen II belegte Platz 7. Es folgte die Siegerehrung, traditionell vorgenommen von Petra Deschler, der 2. Vorsitzenden des Landesverbands, die neben uns Wunstorf I als Sieger(innen) und Hannover II mit dem dritten Platz auszeichnen konnte. Weil wir schon mal da waren, verbrachten wir den Nachmittag in der beliebten Waldgaststätte „Altens Ruh“, wo wir den Tag Revue passieren ließen und uns schnell darauf einigen konnten, dass es doch immer auf die Tagesform ankommt! Die Boule-Deisterrunde 2026 kann kommen!

Reise nach Oberwiesenthal im Erzgebirge



von Lutz und Manuela Lange

Jeder Juni beginnt am Ersten, aber auch unsere Reise ins Erzgebirge, nach Oberwiesenthal, begann an diesem Ersten.

Pünktlich wie immer trafen sich die Reiseteilnehmer zur festgesetzten Zeit an den vereinbarten Treffpunkten und belegten ihre Plätze im Bus.

Die erste Pause wurde, wie so

oft, von Manuela mit frischem Kuchen und Kaffee gesponsert, was natürlich bei allen gut ankam. Trotz der vielen Baustellen, die den Busfahrer Uwe zu Umleitungen zwangen, kamen wir planmäßig im Hotel an und bezogen die Zimmer. Das vielfältige Programm, welches uns am ersten Tag in die Spielzeugstadt Seiffen und in die Bergarbeiterstadt Anna

berg Buchholz führte, wurde durch einen Stadt- und Landschaftsführer namens Klaus an allen Tagen begleitet. Er wusste viel über die örtlichen Gegebenheiten in Stadt und Land zu berichten, ohne uns dabei mit übermäßig vielen Zahlen zu langweilen. Im Gegenteil, seine Beschreibungen hat er mit vielen Anekdoten und Geschichten untermalt und plastisch werden lassen. Der zweite Reisetag führte uns ins benachbarte Tschechien, in die



wunderschöne Stadt Karlový Vary, in der wir nach dem Stadtrundgang die freie Zeit in weiteren Sehenswürdigkeiten, Geschäften oder der herrlichen Gastronomie genießen konnten. Am Mittwoch führte uns das Programm nach Chemnitz. Während des Stadtrundgangs kam

leichter Regen auf, der aber niemanden wirklich störte. Am letzten Tag besichtigten wir die Augustusburg. Alle Ausflugsorte waren interessant und sehenswert, daher der treffende Begriff – Sehenswürdigkeit.

Von vielen Reiseteilnehmern gab es ein sehr positives, teilweise sogar begeistertes, Feedback für den Stadt- und Landschaftsführer Klaus und für unseren Busfahrer Uwe. Auch wir möchten uns ausdrücklich bei allen Teilnehmern für die großartige Disziplin und Pünktlichkeit bedanken. Somit kann auch diese Reise wieder in guter Erinnerung bleiben.

Dankeschön-Essen für die aktiven Helfer

von Lutz und Manuela Lange



Der Kneipp-Vorstand hatte eingeladen, am 11.07. in die Gaststätte „Zur Eiche“ in Alt-Garbsen. Allen ehrenamtlich tätigen Mitgliedern, ob bei der Reinigung der Wassertretanlage, bei der Verteilung des Mitgliedermagazins „Kiebitz“, bei der Organisation und Durchführung von Rad- und Wandertouren oder sonstigen Tätigkeiten im Verein, wurde mit diesem Abendessen für ihre Leistung bei der weiteren Entwicklung des Vereins gedankt. Nach einer kurzen Ansprache durch die erste Vorsitzende begann das gemütliche Beisammensitzen mit Getränken und guter Hausmannskost. Dabei wurden vielfältige Gespräche über alle möglichen Themen, privates sowie Vereinsarbeit, geführt. Nach einiger Zeit begann der Aufbruch der zufriedenen

und gesättigten Mitglieder und der gelungene Abend fand einen guten Abschluss.

Geschichten & Gesichter aus dem Verein

Jule Ahlborn befragt Manfred Windt

F: Manfred, seit wann bist du Mitglied bei uns und wie bist du zu uns gekommen?

A: Mitglied bin ich seit November 1993. Frau Rose hat damals eine Radtour von Passau nach Wien angeboten, an der ich teilgenommen habe. Das war mein Einstieg in den Kneipp-Verein. Frau Rose war damals auch als Wanderführer tätig.

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

A: Die schönsten Veranstaltungen waren immer die Busreisen mit der Firma Block. Besonders in Erinnerung ist mir dabei die Fahrrad Reise entlang der Ostsee geblieben.

Dabei sind wir von Flensburg bis zur polnischen Grenze, verteilt über 3 Jahre gereist. Das waren immer kleine Etappen aber eine sehr schöne Zeit.

F: Schön! Und Manfred zum Schluss: Was wünschst du dir für die Zukunft in unserem Verein?

A: Im Moment ist vor allem die Gesundheit das wichtigste! Ich hoffe, dass wir alle Gesund und Fit bleiben, ich bald meine Mittwochstouren wieder anbieten kann und wir so weiterhin gemeinsam schöne Wanderungen machen können.

Danke!



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

4					8			7
			5		4			1
	9	2			6		4	5
8				5	7	1		
	4					6		3
	2	1						
6			3		5	4		
	7			2	9		3	
	5		4			7		

4		9			2	6	7	
8	5		7			4	3	2
		2			3		5	1
9			8				2	
6	1			4				
		3					1	4
	9				4	2	6	
5						1	9	7
1				5	9			

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

Kneipp-Kontakt

Der Vorstand

- Erste Vorsitzende: **Peggy Ahlborn** (1. v. l.)
Tel: 05137 818852; eMail: peggy.ahlborn@kneipp-garbsen.de
- Zweite Vorsitzende & Schatzmeisterin: **Marianne Bockhorst** (2. v. l.)
Tel: 0177 4638031; eMail: marianne.bockhorst@kneipp-garbsen.de
- Zweiter Schatzmeister: **Georg Lohrengel** (5. v. l.)
Tel: 05131 7586; eMail: georg.lohrengel@kneipp-garbsen.de
- Schriftführer: **Jule Ahlborn** (3. v. l.)
Tel: 05137 818851; eMail: jule.ahlborn@kneipp-garbsen.de
- Beisitzerin (Presse): **Ursula Bothe** (7. v. l.)
Tel: 05137 9387310; eMail: ursula.bothe@kneipp-garbsen.de
- Beisitzerin (Kneipp-Treff): **Helga Ebner** (6. v. l.)
Tel: 05131 8493; eMail: info@kneipp-garbsen.de
- Beisitzerin: **Marina Siemens** (4. v. l.)
Tel: 0511 76363809; eMail: marina.siemens@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: Lutz Lange

Bilder/Beiträge: Lutz Lange, Peggy Ahlborn, Ingrid Schmidt, Ursula Bothe, Raimund

Dehmlow, Bernd Bergmann, 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: 03.11.2025

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
- $\frac{1}{4}$ 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

Lutz und Manuela Lange
Rote Reihe 25

Tel: 05131 5029020
Mob: 0172 3922061

Gestaltung:

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

