

Kneipp

VEREIN

Garbsen e.V.

Garbsen e. V.

Mitglied im Kneipp-Bund

Bundesverband für Gesundheitsförderung

Jan/Feb/Mär/Apr

2026

Magazin des
Kneipp-Verein Garbsen

Kie & Qitz



Das Kneippen ist immaterielles Kulturerbe



Wasser



Bewegung



Ernährung



Heilpflanzen



Lebensordnung

Inhaltsverzeichnis

Neues aus dem Vorstand	3
Einladung zur Jahreshauptversammlung 2026	4
Neuigkeiten	5
Hinweis zum Einzug der Mitgliedsbeiträge	7
Wir begrüßen neue Mitglieder	7
Regelmäßige Veranstaltungen im Kneipp-Treff	8
Sonstige Veranstaltungen	9
Anmeldepflichtige Kurse	11
Wanderungen „Die Leineschwalben“	12
Radtouren	12
Besuch der Meyer-Werft in Papenburg	13
Geschichten & Gesichter aus dem Verein	15
Rätselspaß für Kneipp-Kenner	17
Kneipp-Kontakt	21
Wichtige Informationen für Mitglieder	22



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



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



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

Neues aus dem Vorstand

Liebe Kneippianer, liebe Kneippianerinnen,

Wenn ihr dieses Heft in der Hand haltet, dann dürfte schon Weihnachten sehr nah oder sogar schon vorbei sein.

Wir hatten ein schönes letztes Quartal in 2025 mit einem tollen Besuch auf dem Weihnachtsmarkt, netten Kaffeerunden und auch eine schöne Weihnachtsfeier, diesmal als Frühstück.

Für das neue Jahr liegt noch gar nicht so viel an, bis auf die jährlichen Herausforderungen, die Pflege der Wassertretanlage, Kiebitze austragen und das Organisieren der Feierlichkeiten rund um die Eröffnung der WTA. Die Landesgartenschau in Bad Nenndorf wünscht sich auch eine Teilnahme von den umliegenden Kneippvereinen; mehr dazu im nächsten Kiebitz.

Ab Januar gibt es einen neuen Kurs mit der Trainerin Ute Kietzer-Flegel, „Fit im Beckenboden“. Auch hier hoffen wir, dass dieser gut angenommen wird, freitags von 10 bis 11 Uhr.

Bitte denkt alle an die JHV im März, wir freuen uns über eine rege Teilnahme.

Der Kiebitz wird nur noch dreimal im Jahr erscheinen, aus organisatorischen Gründen, aus Kostengründen, aber leider auch, weil er kaum gelesen wird.

Man kann sich kaum vorstellen, dass wir mit dem ein oder anderen telefoniert haben, warum sie sich nicht für die Weihnachtsfeier angemeldet haben, und wir hörten dann wieder diesen Satz: „... das haben wir gar nicht gelesen“. Schade.

Dennoch wünschen wir allen für das neue Jahr Kneippsche Gesundheit, Frohsinn und Schaffenskraft für all das, was ihr Euch vorgenommen habt.

Bleibt alle gesund! Eure Peggy



Nächste Vorstandssitzung: 03.02. und 14.04.2026 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

Einladung zur Jahreshauptversammlung 2026

Die nächste Jahreshauptversammlung wird am 26.03.2026 um 19:00 Uhr im Kneipp-Treff statt. Bitte meldet Euch bei Peggy unter 05137/818852 oder

peggy.ahlborn@kneipp-garbsen.de an.

Ich freue mich auf Euch, bis dahin Peggy.

Tagesordnungsvorschlag

zur Jahreshauptversammlung am Donnerstag, 26.03.2026 um 19:00 Uhr im Kneipp-Treff

1. Begrüßung und Feststellung der ordnungsgemäßen Hauptversammlung
2. Genehmigung der Tagesordnung und des letzten Protokolls
3. Gedenken
4. Rechenschaftsbericht zum Jahr 2025 und Aussprache
5. Bericht der Schatzmeisterin und Aussprache
6. Bericht der Kassenrevisoren
7. Entlastung des Vorstandes
8. Genehmigung des Haushaltes 2026
9. Anträge
10. Ehrungen
11. Verschiedenes, Vorschläge, Anregungen

Wir helfen Ihnen vor Ort...

... mit dem Internet
... mit technischen Geräten
... im Haushalt
... im Garten
... bei Einkäufen
... mit individuellen Wünschen
+ sind einfach für Sie da, um
gemeinsam Zeit zu verbringen

DIGITALER
ENKEL+[®]



Unterstützung
für Seniorinnen & Senioren

Jetzt informieren:

kontakt.hannover@specialsitter.de

Folke Fischer 01512 899 16 12

Mo- Fr 10:00 - 16:00 Uhr



www.digitaler-enkel.de

Neuigkeiten

➤ Werksbesichtigung bei Airbus

Geplant ist am 18.03.2026 eine Werksbesichtigung bei Airbus.
Näheres bei Ingrid Schmidt, eMail: sdti.gbs@t-online.de

➤ Vortrag zum Thema „Willenserklärung“

Am 16.1.2026 haben wir einen Vortrag um 12:00 Uhr im Kneipp-Treff Heike Müller-Schulz zum Thema „Willenserklärungen (Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und mehr). Anmeldung bitte bei Helga oder Marianne. Kosten 2,- €.

➤ Hinweis zu Überweisungen an den Kneipp-Verein

Die Banken haben das Sicherheitslevel für Überweisungen verbessert. Dadurch muss (wieder!) der Empfängername zur IBAN passen. Bei Überweisungen an den Kneipp-Verein sollte jetzt als Empfängername „Kneipp-Verein Garbsen e. V.“ stehen

➤ 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-Erlebniswelt 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

Anmeldungen sind nur noch für die Warteliste möglich

bei Manuela unter 05131/5029020.

➤ Der Kiebitz erscheint ab sofort nur 3-mal im Jahr

Aufgrund von Einsparungsmaßnahmen wurde entschieden, dass der Kiebitz in diesem Jahr nur im Januar, im Mai und im September erscheint!

Wir bitten alle Radwander- und Wanderführer, alle Planer von Veranstaltungen und Kursleiter sich auf diesen Rhythmus einzustellen und entsprechende Planungen anzugeben. Vielen Dank!

➤ **Frühlings/Vogelstimmen wahrnehmen und erkennen**

Frühlingsspaziergang im Hinüberschen Garten. Nach dem Winter wird das kommende Frühjahr, hoffentlich bei angenehmeren Temperaturen, wieder zu Ausflügen in die Natur locken.

Wir starten unseren Frühlingsspaziergang im Hinüberschen Garten / Marienwerder Wald. Den zu erwartenden, hoffentlich zahlreichen Vogelstimmen wollen wir zuhören und dann feststellen und erfahren, welcher gefiederte Feld-, Wald- oder Parkbewohner uns erfreut. Kleiber, Zilpzalp, Singdrossel, Meisen und Spechte diverser Art, aber auch mit etwas Glück Bussard, Rotmilan oder Habicht, werden wir erleben können. Mit den ersten grünen Blättern werden sich auch Lerchensporn, Scharbockskraut und Buschwindröschen zeigen. Insgesamt wird einiges zu sehen und zu hören sein.

Treffpunkt ist am 22.03. und am 12.04.2026 jeweils um 08:00 Uhr auf dem Parkplatz der Grundschule Marienwerder, Westermannweg.

Wegen der begrenzten Teilnehmerzahl ist eine Anmeldung unbedingt erforderlich: Jürgen Wasmuth, Tel. 05137/78353, eMail: juergen.wasmuth@htp-tel.de

➤ **Wir haben Unterstützung für Wanderungen erhalten**

Werner Knuth bietet zusätzliche und interessante Wanderungen an. Diese werden uns auch in die weitere Umgebung von Garbsen führen und darum mittels Fahrge-meinschaften sichergestellt. Mehrere Mitglieder haben dazu bereits ihre Pkw-Sitz-plätze angeboten. Wie in der Vergangenheit auch, sollen die Fahrer mit einem angemessenen Obolus entschädigt werden. Da Werner die vier Monate nicht planen kann, bittet er Euch, Interesse bei ihm per Telefon unter 0159 038 91173 oder per eMail unter verner.knuth@web.de anzumelden. Kurzentschlossene finden die Wandertermine dann auch auf der Webseite.

➤ **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

Janine Beatrice Schedler, Gabriele Nölke, Sabine Schatz, Gudrun Rößler & Raine-Schmalstieg, Ingrid Hesse, Doris Rofkar, Hilke & Gerd Zwadlo, Gabriele Rust

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.



SportlerWASSER

Wasserskivergnügen am blauen See

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

Klönen und Spielen **mittwochs** 14:00 – 17:00 Uhr
Regina Maul / Helga Ebner
(in den geraden Wochen)

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 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) **06.02./06.03./17.04.2025 jeweils 17:00 Uhr**
Georg Lohrengel (0159/08449297)



- 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

- **05.01.2026 13:00 Uhr Parkplatz Nord-West-Zentrum, Haupteingang**
Spaziergang durch den Heidepark, Kaffeetrinken bei Möbel Hesse
- **19.01.2026 13:00 Uhr Parkplatz Nord-West-Zentrum, Haupteingang**
Spaziergang um den Berenbosteler See, Kaffeetrinken in der Eisdiele
- **02.02.2026 13:00 Uhr Parkplatz Nord-West-Zentrum, Haupteingang**
durch Garbsen, Angelverein, Auf der Horst, Kaffeetrinken bei EDEKA
- **16.02.2026 13:30 Uhr Parkplatz Nord-West-Zentrum, Haupteingang**
Spaziergang durch die Garbsener Schweiz, Kaffeetrinken bei Raute
- **02.03.2026 13:30 Uhr ÜSTRA-Endpunkt, Planetencenter**
Spaziergang durch den Georgengarten, Kaffeetrinken bei Steinecke
- **16.03.2026 14:00 Uhr Parkplatz Nord-West-Zentrum, Haupteingang**
Spaziergang durch die Schrebergärten, Kaffeetrinken bei Raute
- **30.03.2026 14:00 Uhr Parkplatz Nord-West-Zentrum, Haupteingang**
Spaziergang durch Garbsener Stadtpark, Kaffeetrinken im Kalimera



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



- **13.04.2026 14:00 Uhr Friedhof Marienwerder**
Spaziergang durch Hinüberschen Garten, Kaffeetrinken im Barcelona
- **27.04.2026 14:00 Uhr ÜSTRA-Endpunkt, Planetencenter**
Spaziergang durch den Herrenhäuser Gärten, Kaffeetrinken bei Steinecke

01.01.2026 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 Nachtisch. Selbstverständlich gibt es auch Kaffee, Tee, Wasser und andere Kaltgetränke zu günstigen Preisen.
Anmeldung bei Helga bis 20.12.2025 bei Helga unter 05131 / 8493 oder im Treff

17.01.2026 14:00 Uhr Winterzauber im Kneipp-Treff 6,50 €

Es gibt Pikantes, Salziges und Süßes, mit Kaffee und Tee
Anmeldung bis 10.01.2026 bei Helga unter 05131/8493 oder im Treff

14.02.2026 12:00 Uhr Schrottwichteln im Kneipp-Treff 7,- €

mit Kartoffelsalat mit Würstchen und Nachtisch
Anmeldung bis 07.02.2026 bei Helga unter 05131/8493 oder im Treff

28.02.2026 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.

14.03.2026 14:00 Uhr Kino-Nachmittag im Kneipp-Treff 6,- €

Ein Überraschungsfilm mit einem kleinen Snack
Anmeldung bis 06.03.2026 bei Manuela Tel: 05131/5029020 oder im Treff

21.03.2026 14:00 Uhr Ratespaß und Kaffeetrinken im Kneipp-Treff 6,50 €

mit Ellen Prang, mit selbstgebackenem Kuchen, Kaffee und Tee
Anmeldung bis 14.03.2026 bei Helga unter 05131/8493 oder im Treff

28.03.2026 14:00 Uhr Osterkaffee im Kneipp-Treff 6,50 €

mit selbstgebackenem Kuchen, Kaffee und Tee
Anmeldung bis 21.03.2026 bei Helga unter 05131/8493 oder im Treff

16.04.2026 14:00 Uhr Kaffeetrinken im Kneipp-Treff 6,50 €

mit selbstgebackenem Kuchen, Kaffee und Tee
Anmeldung bis 09.04.2026 bei Helga unter 05131/8493 oder im Treff

16.05.2026 11:00 Uhr Eröffnung Wassertretanlage im Stadtpark

Sportangebote wie Boule und Fitnessgeräte, sowie natürlich Wassertreten und das Arm-bad 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.

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	1110	12.01.- 16.03.2026	9 ⁴⁾	5,00 € (7,50 €)
Kathrin J. Heinze Wirbelsäulengymnastik	montags 20:00-21:00 Uhr Saturnringschule	1210	12.01.- 16.03.2026	9 ⁴⁾	5,00 € (7,50 €)
Peggy Ahlborn Tai/Qigong	mittwochs 18:45-19:45 Uhr Grundschule Havelse	2410	14.01.- 29.04.2026	13 ¹⁾	5,00 € (7,50 €)
Josephine Ludwig YinYoga mit Meditation	donnerstags 18:00-19:00 Uhr Kneipp-Treff	2610	22.01.- 23.04.2026	11 ⁵⁾	5,00 € (7,50 €)
Josephine Ludwig YinYoga mit Meditation	donnerstags 19:15-20:15 Uhr Kneipp-Treff	2510	22.01.- 23.04.2026	11 ⁵⁾	5,00 € (7,50 €)
Nadine Buwitt Gymnastik	donnerstags 10:00-11:00 Uhr Kneipp-Treff	2310	08.01.- 23.04.2026	14 ²⁾	5,00 € (7,50 €)
Nadine Buwitt Krafttraining für Senioren	montags 10:00-11:00 Uhr Kneipp-Treff	1310	05.01.- 27.04.2026	14 ³⁾	5,00 € (7,50 €)
Ellen Prang Denksport	mittwochs 10:00-11:00 Uhr Kneipp-Treff	5210	04.02.- 18.03.2026	7	5,00 € (7,50 €)
Ute Kietzer-Flegel Fit im Beckenboden	freitags 10:00-11:00 Uhr Kneipp-Treff	1510	09.01.- 13.03.2026	10	5,00 € (7,50 €)
Nadine Buwitt Krafttraining	montags	1320	04.05.- 29.06.2026	8 ⁷⁾	5,00 € (7,50 €)
Nadine Buwitt Gymnastik	donnerstags	2320	07.05.- 02.07.2026	8 ⁸⁾	5,00 € (7,50 €)
Peggy Ahlborn Tai / Qigong	mittwochs	2420	06.05.- 24.06.2026	8	5,00 € (7,50 €)
Kathrin J. Heinze Wirbelsäulengymnastik	montags	1120	13.04.- 29.06.2026	11 ⁹⁾	5,00 € (7,50 €)
Kathrin J. Heinze Wirbelsäulengymnastik	montags	1220	13.04.- 29.06.2026	11 ⁹⁾	5,00 € (7,50 €)

- | | |
|--------------------------------------|------------------------|
| 1) nicht am 25.03./01.04./08.04.2026 | 6) nicht am 03.02.2026 |
| 2) nicht am 26.03./02.04.2026 | 7) nicht am 25.05.2026 |
| 3) nicht am 23.03./30.03./06.04.2026 | 8) nicht am 14.05.2026 |
| 4) nicht am 02.02.2026 | 9) nicht am 25.05.2026 |
| 5) nicht am 26.03./02.04.2026 | |

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.

Wanderungen „Die Leineschwalben“

Datum Uhrzeit	Treffpunkt	Ziel	Wander- führer	Kosten- beitrag
11.01.2026 10:00	ÜSTRA-Endpunkt, Planetencenter	Von Grasdorf durch die Leinemasch zum Aegi (14 km)	Hardy Wunder	ÜSTRA- Ticket A/B
25.01.2026 10:00	ÜSTRA-Endpunkt, Planetencenter	Von Herrenhäuser Gärten zum Maschsee über Bischofshol zum Kantplatz (15)	Hardy Wunder	ÜSTRA- Ticket A/B
08.02.2026 10:00	ÜSTRA-Endpunkt, Planetencenter	Von Garbsen über SchloRi nach Luthe 2. Treff: Kastanienplatz 10:20 Uhr (15 km)	Hardy Wunder	ÜSTRA- Ticket A/B
22.02.2026 10:00	ÜSTRA-Endpunkt, Planetencenter	Vom Fasanenkrug über Isernhagen zum Wietzensee (15 km)	Hardy Wunder	ÜSTRA- Ticket A/B
08.03.2026 10:00	ÜSTRA-Endpunkt, Planetencenter	Von Marienwerder an Leine und Ihme sowie Maschsee zum Aegi (14 km)	Hardy Wunder	ÜSTRA- Ticket A/B
22.03.2026 10:00	ÜSTRA-Endpunkt, Planetencenter	Von Lahe über Misburg zum Lönsparck (14 km)	Hardy Wunder	ÜSTRA- Ticket A/B
12.04.2026 10:00	ÜSTRA-Endpunkt, Planetencenter	Von Badenstedt über Vel- ber Holz um den Benther Berg (14 km)	Hardy Wunder	ÜSTRA- Ticket A/B
26.04.2026 10:00	ÜSTRA-Endpunkt, Planetencenter	Von Laatzen durch das Bockmer Holz nach Anderten (15 km)	Hardy Wunder	ÜSTRA- Ticket A/B

Radtouren

Datum Uhrzeit	Treffpunkt	Ziel	Wanderführer
12.04.2026 11:00	IGS, Meyenfelder Str.	Gehrden, Hinfahrt über Seelze, Alm- horst, Kirchwehren, Everloh, Rück- fahrt über Everloh, Dunau, Almhorst (46 km)	Manfred Bojahr
15.04.2026 13:00	Möbel Hesse	Eine Runde um den Flughafen (30 km)	Manuela Lange
26.04.2026 11:00	IGS, Meyenfelder Str.	Steinhude über Horst, SchloRi, Wunstorf, Altensruh (48 km)	Manfred Bojahr
29.04.2026 13:00	IGS, Meyenfelder Str.	MLK, Hainholz, Burg, Georgengarten (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
Werner Knuth:	0159 038 91173

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

Wanderführer – bitte Eure Termine bis zum 15.03.2026 bei Lange einwerfen oder per eMail senden an lutz.lange@kneipp-garbsen.de!

Besuch der Meyer-Werft in Papenburg

von Ingrid Schmidt

Am 15. Oktober 2025 starteten 48 Reiseteilnehmende zu einer erlebnisreichen Fahrt nach Papenburg. Die erste Überraschung gab es, als Ingrid bei der Bäckerei Vatter in Schwarmstedt den Kuchen für die Frühstückspause abholen wollte. Die Firma Block hatte die Menge für 50 Personen bestellt, die Bäckerei aber 100 Personen berücksichtigt und wollte den Fehler nicht zugeben. Nach langem Hin und Her verloren wir 30 Minuten unserer Fahrzeit, das Frühstück musste im Bus eingenommen werden.

Erika und Ruth schenkten Kaffee aus und verteilten den Kuchen; alles während der Fahrt. Busfahrer Uwe schaffte es, pünktlich das Besucherzentrum der Meyer-Werft zu erreichen. Dort erwartete uns ein fachkundiger Führer, der über die Struktur der Meyer-



Werft informierte. Eine große Ausstellung erläuterte die Geschichte der Werft und veranschaulichte Konstruktion, Bauweise sowie Innovationen der Kreuzfahrtschiffe. Bei dem Rundgang beeindruckten die Dimensionen. Der Blick durch das Panoramafenster in die Schiffbauhalle ließ nur erahnen, dass demnächst wieder ein Riesenschiff entstehen wird.

Nach so viel Input ging es ins Hotel Hilling in Papenburg. Dort erwartete die Mehrzahl unserer Gruppe der leckere Snirtje-Braten, eine Spezialität des Emlandes. Auch die Alternative zu dem Gericht, das Rahmgeschnetzelte, kam gut an. Satt und zufrieden starteten wir nun zum zweiten Teil unseres Ausfluges. Ein Stadtführer wartete schon auf uns, um Wissenswertes über die Stadt vom Meer zum Moor zu erläutern. Erste Station war die Seeschleuse. Hier konnten wir das Riesentor, durch das die Kreuzfahrtschiffe in den Werfthafen ausgedockt werden, bestaunen. Die Stadtführung mit dem eigenen Bus ging weiter durch das beschauliche Papenburg, das von Kanälen durchzogen ist. Unterhaltsam brachte uns Herr Mammes die Stadt und den Charakter der Emsländer näher. Da noch 2 ½ Stunden Fahrzeit vor uns lagen, mussten wir uns schließlich von dem humoristischen Stadtführer verabschieden. Mit vielen Eindrücken erreichten wir gegen 20 Uhr Garbsen.



Geschichten & Gesichter aus dem Verein

Jule Ahlborn befragt Jürgen Wasmuth

Frage: Jürgen, seit wann bist du Mitglied bei uns und wie bist du zu uns gekommen?
Mitglied bin ich seit 1998.

Antwort: Über einen Vortrag eines Mediziners bin ich auf dem Verein aufmerksam geworden. In dem Vortrag wurde darüber aufgeklärt, welche Vorteile das Walken gegenüber dem Joggen hat.
Das hat mich sehr interessiert.

Frage: Das klingt super! Was war denn dein schönstes Erlebnis oder deine schönste Veranstaltung bisher?

Antwort: Für mich persönlich sind die Vogelstimmenwanderungen immer wieder was Besonderes. Das mache ich auch solange weiter, wie ich es kann. Mit dem Nordic Walking bin ich soweit zufrieden - das läuft alles gut.

Frage: Super - Was wünschst du dir denn für die Zukunft für den Verein?

Antwort: Für den Verein wünsche ich mir vor allem, dass sich mehr Vereinsmitglieder ehrenamtlich engagieren und selber was tun - nicht nur Angebote in Anspruch nehmen. So kann das Zusammenleben im Verein noch besser werden.

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

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

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

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** (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, Bernd Bergmann, Jürgen

Wasmuth, Manuela Lange, pixabay.com

Korrektur: Jule Ahlborn

Auflage: 750 Exemplare

Erscheinungsweise: jeweils im Januar, Mai und September

Redaktionsschluss für die nächste Mitgliederinfo: 15.03.2026

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

Empfängername:	Kneipp-Verein Garbsen e. V.
IBAN:	DE09 2505 0180 2035 9024 81
BIC:	SPKHDE2HXXX

Redaktion	Lutz und Manuela Lange	Tel: 05131 5029020
und	Rote Reihe 25	Mob: 0172 3922061
Gestaltung:	30827 Garbsen	lutz.lange@kneipp-garbsen.de



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

