

Kneipp

VEREIN

Garbsen e.V.

Garbsen e. V.

Mitglied im Kneipp-Bund

Bundesverband für Gesundheitsförderung

Mai/Jun/Jul/Aug

2026

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	7
Wir begrüßen neue Mitglieder	7
Regelmäßige Veranstaltungen im Kneipp-Treff	8
Sonstige Veranstaltungen	8
Anmeldepflichtige Kurse	10
Wanderungen „Die Leineschwalben“	11
Radtouren	11
Geschichten & Gesichter aus dem Verein	13
Neujahrsempfang des Kneipp-Vereins	13
Besuch bei Airbus in Finkenwerder	14
Rätselspaß für Kneipp-Kenner	15
Impressionen vom Airbusbesuch	16
Kneipp-Kontakt	21
Wichtige Informationen für Mitglieder	22



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



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



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

Neues aus dem Vorstand

Liebe Kneippianer, liebe Kneippianerinnen,

wie bereits in der Jahreshauptversammlung Ende März angesprochen, steht im kommenden Jahr wieder die Wahl eines neuen Vorstandes an. Das ist die Hauptaufgabe in den nächsten Monaten.

Es werden gesucht, 1. Vorsitz, 2. Vorsitz und Schriftführer/in. Einen Kandidaten Schatzmeister haben wir.

Damit der Übergang gut vorbereitet werden kann, würde ich mich freuen, wenn sich im Laufe des nächsten Quartals interessierte Mitglieder bei mir melden, die Interesse an der Vorstandsarbeit haben oder sich einfach einmal unverbindlich über die Aufgaben im geschäftsführenden Vorstand informieren möchten.

Engagement ist unabdingbar, um den Fortbestand des Vereins möglich zu machen. Gerne gebe ich einen Einblick in die anstehenden Aufgaben und beantworte alle Fragen. Sollte sich bis zum Herbst niemand melden, muss ich über andere strukturelle Veränderungen des Vereins, o.ä. nachdenken und aktiv werden. Nach über 10 Jahren meiner Vorstandsarbeit, hoffe ich von ganzem Herzen, das es weitergeht!

Gern spricht mich hierzu bei der Eröffnung der Wassertretanlage an oder schreibt mir eine Mail.

Herzliche und gesunde Grüße
Eure Peggy



Nächste Vorstandssitzung: 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!

DIGITALER ENKEL+[®]



Unterstützung
für Seniorinnen & Senioren

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

Jetzt informieren:

kontakt.hannover@specialsitter.de

Folke Fischer 01512 899 16 12

Mo- Fr 10:00 - 16:00 Uhr



www.digitaler-enkel.de

Neuigkeiten

➤ **Lust auf Linedance?**

Hallo, mein Name ist Sabine Schatz. Ich bin seit mehr als zehn Jahren Linedance-Trainerin und ausgebildet im Niedersächsischen Country Western Tanzsportverband e.V. (NCWTV).

Linedance ist für jeden geeignet, der Freude an der Bewegung nach Musik in der Gemeinschaft einer Gruppe hat. Alter, Größe oder Gewicht spielen keine Rolle. Beim Linedance wird nicht nur der Körper trainiert, sondern es schult auch den Geist. Wir tanzen in Reihen und Linien ohne Partner, eine spezielle Kleidung ist nicht erforderlich. Linedance kann zu jeder Musik getanzt werden. In meinen Kursen tanzen wir zu langsamen und schnelleren Stücken aus Pop und Rock, aber auch zu Countrymusik. Zu jedem Musikstück wird eine Choreografie getanzt, wobei jeder Mittanzende zur selben Zeit den selben Schritt ausführt.

Als ich vor mehr als 12 Jahren Linedance entdeckt habe, war ich sofort begeistert und möchte diese Leidenschaft mit vielen Menschen teilen. Im Anfängerkurs tanzen wir erste, einfache Tänze und üben grundlegende Schritte und Figuren des Linedance. Gönn dir eine kleine Auszeit vom Alltag und melde dich an.

PROBESTUNDE: Mi, 24.6.2026, um 18 Uhr in der Turnhalle der Grundschule in Havelse, Schulstr.1, Ich freue mich auf dich! Bis bald, Sabine
Anmeldung bei Peggy, 0174-1683663

➤ **Fahrt zur Mohnblüte in den Geo-Naturpark Frau-Holle-Land**

Jeden Sommer sieht man am Hohen Meißner eine wunderbare Mohnblütenpracht, die sich bis hin zu den aufsteigenden Hängen lilafarben erstreckt.



Dieses besondere Erlebnis möchten wir am Mittwoch, 24. Juni 2026 bei einer Planwagenfahrt durch die Mohnfelder in Germerode miterleben.

Nach einer 1½-stündigen Fahrt mit der Mohnschnecke haben wir die Möglichkeit, im Landhotel Meisserhof ein Mittagessen einzunehmen. Das Mittagessen ist nicht im Fahrpreis enthalten. Ich werde auf der Hinfahrt eine Speisekarte herumreichen, in die sich jeder eintragen kann, wenn und was zu essen gewünscht wird.

Nach dem Essen erfahren wir im Mohnkino (kostenlos) alles über Mohnanbau und Verarbeitung.

Um 14:30 Uhr können wir bei einem Stück Torte oder Kuchen und Kaffee/Tee satt (im Preis inbegriffen) die Eindrücke auf uns wirken lassen. Danach geht es um 15.:30 Uhr wieder Richtung Garbsen. Im Restaurant können wir Mohnprodukte aus eigener Herstellung erwerben.



Der Fahrpreis beträgt für Kneipp-Mitglieder 55 Euro, für Nicht-Mitglieder 60 Euro und beinhaltet

- die Busfahrt,
- die Fahrt mit dem Planwagen und
- ein Kaffeegedeck.

Wir starten am 24. Juni 2026 um 07:45 Uhr am Endpunkt der Straßenbahn am Planetenring, 15 Minuten später hält der Bus bei Renault Ahrens in Berenbostel.

Die Anmeldung ist verbindlich, sobald der Fahrpreis auf das Konto:

Ingrid Schmidt, IBAN: **DE92 5001 05175547 7659 05**, Verw.-Zweck: Mohnblüte eingegangen ist.

Anmeldungen bei Ingrid Schmidt, Tel.: 05131-47 62 93, mobil: 0151-46329499 oder per eMail: sdti.gbs@t-online.de

➤ **Eröffnung Wassertretanlage am 16.05.2026 ab 11:00 Uhr**

Für ca. 5-6 Kuchen und Salate werden Spender gesucht, bitte unbedingt eigenes Geschirr mitbringen

- **Vortrag „Pflegeversicherung“ am 29.05.2026 12:00 Uhr**
Frau Müller-Schulz informiert im Kneipp-Treff über die Pflegeversicherung.
- **Freiwilligentag Stadt Garbsen am 30.05.2026**
Beim Freiwilligentag der Stadt Garbsen ist der Kneippverein am 30.05.2026 kooperierender Helfer in der Saturnringschule zum Bau eines grünen Klassenzimmers ab 10 Uhr. Interessierte können sich bei Peggy melden und mitmachen.
- **Ferienpassaktion am 03.07.2026 15:00 Uhr**
Die Ferienpassaktion wird von Marina, Jule und Peggy am 03.07. ab 15 Uhr im Treff organisiert. Es werden Jutebeutel mit Kartoffeldruck kreiert. Vielleicht hat jemand Lust für diesen Nachmittag 15 Muffins zu spenden.
- **Gedächtnistraining mit Ellen Prang ab 28.10.26 10.00 Uhr**

Wir treffen uns immer mittwochs um 10:00 Uhr im Kneipp-Treff zu unserem Highlight der Woche. Gemeinsam genießen wir den Vormittag, beginnend mit Tanzen, z. B. die Abbas bringen uns in Schwung, dann folgen Handübungen. Sauerstoff und Botenstoffe fluten unser Gehirn, Glückshormone wie Serotonin bilden sich. Interessante Gespräche schließen sich an. Gedächtnisübungen in mündlicher und schriftlicher Form lassen die Zeit schnell vergehen. Wir unterstützen und gegenseitig. Schritt für Schritt lernen wir auch ein Gedicht. Unsere Merkfähigkeit und Wortfindung steigern sich, wir werden flexibler und schneller im Denken. Auch im Alter bilden sich noch neue Neuronen und Synapsen.



- **Gesucht-gesucht-gesucht!**
Für die Vorstandsarbeit ab 2027 werden interessierte Mitglieder gesucht, die Einblick gewinnen möchten.

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 die 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.



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

Wir begrüßen neue Mitglieder

Mathilde Behr, Denise Kohlenberg, Rosalinde Komerow, Ursula & Ulrich Neumann, Gudrun Wiechmann

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

Klönen und Spielen **mittwochs** 14:00 – 17:00 Uhr
Regiena 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) **22.05./19.06./17.07. 2026 jeweils 17:30 Uhr**
Georg Lohrengel (0159/08449297) **21.08.2026 um 17:00 Uhr**

Sonstige Veranstaltungen

Spaziergänge mit Helga Ebner, Ursula Bothe und Elisabeth Welzel

- **11.05.2026 14:00 Uhr Parkplatz Nord-West-Zentrum, Haupteingang**
Spaziergang durch die Garbsener Schweiz, Kaffeetrinken bei Raute
- **25.05.2026 14:00 Uhr Parkplatz Nord-West-Zentrum, Haupteingang**
Spaziergang durch den Stadtpark, Kaffeetrinken im Kalimera
- **08.06.2026 14:00 Uhr ÜSTRA-Endpunkt, Planetencenter**
Spaziergang vom Aegi zum Maschsee, Kaffeetrinken am Maschsee
- **22.06.2026 14:00 Uhr Parkplatz Nord-West-Zentrum, Haupteingang**
Pkw-Fahrt nach Hagenburg, Spaziergang am Steinhuder Meer
Kaffeetrinken im Moorkaffee
- **06.07.2026 14:00 Uhr Parkplatz Nord-West-Zentrum, Haupteingang**
Spaziergang Park Heidehaus, Kaffeetrinken bei XXXLutz
- **20.07.2026 14:00 Uhr ÜSTRA-Endpunkt, Planetencenter**
Spaziergang im Park der Sinne, Laatzen, Kaffeetrinken im Park-Café

- **03.08.2026 14:00 Uhr Parkplatz Nord-West-Zentrum, Haupteingang**
Spaziergang um den Berenbosteler See, Kaffeetrinken im Stadtpark, Bouleplatz, bei schlechtem Wetter im Eiscafé
- **17.08.2026 14:00 Uhr Friedhof Marienwerder**
Spaziergang durch den Marienwerder Wald, Kaffeetrinken im „Barcelona“
- **31.08.2026 14:00 Uhr Parkplatz Nord-West-Zentrum, Haupteingang**
Spaziergang vom Berenbosteler See durch die Wiesen, Kaffeetrinken bei Raute

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.



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



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	1120	13.04.- 29.06.2026	11	5,00 € (7,50 €)
Kathrin J. Heinze Wirbelsäulengymnastik	montags 20:00-21:00 Uhr Saturnringschule	1220	13.04.- 29.06.2026	11	5,00 € (7,50 €)
Peggy Ahlborn Tai/Qigong	mittwochs 18:45-19:45 Uhr Grundschule Havelse	2420	06.05.- 24.06.2026	8	5,00 € (7,50 €)
Josephine Ludwig YinYoga mit Meditation	donnerstags 17:30-18:30 Uhr Kneipp-Treff	2620	07.05.- 02.07.2026	8 ¹⁾	5,00 € (7,50 €)
Josephine Ludwig YinYoga mit Meditation	donnerstags 18:45-19:45 Uhr Kneipp-Treff	2520	07.05.- 02.07.2026	8 ¹⁾	5,00€ (7,50€)
Birgit Lux Wassergymnastik	dienstags 14:00-14:45 Uhr Lehr- schwimmbecken Osterbergschule	4120	05.05.- 30.6.2026	8 ³⁾	8,00 € (11,- €)
Birgit Lux Wassergymnastik	dienstags 15:00-15:45 Uhr Lehr- schwimmbecken Osterbergschule	4320	05.05.- 30.6.2026	8 ³⁾	8,00 € (11,- €)
Nadine Buwitt Gymnastik	donnerstags 10:00-11:00 Uhr Kneipp-Treff	2320	07.05.- 02.07.2026	8 ¹⁾	5,00 € (7,50 €)
Nadine Buwitt Krafttraining für Senioren	montags 10:00-11:00 Uhr Kneipp-Treff	1320	04.05.- 29.06.2026	8 ²⁾	5,00 € (7,50€)
Nadine Buwitt Gleichgewichtstraining	montags 11:15-12:15 Uhr Kneipp-Treff	2220	04.05.- 29.06.2026	8 ²⁾	5,00 € (7,50€)
Sabine Schatz Linedance	mittwochs 18:30-19:30 Uhr Grundschule Havelse	2730	19.08.- 07.10.2026	8	5,00€ (7,50€)
Kathrin J. Heinze Wirbelsäulengymnastik	montags 19:00-20:00 Uhr Saturnringschule	1130	17.08.- 5.10.2026	8	5,00€ (7,50€)
Kathrin J. Heinze Wirbelsäulengymnastik	montags 20:00-21:00 Uhr Saturnringschule	1230	17.08.- 5.10.2026	8	5,00€ (7,50€)
Nadine Buwitt Gleichgewichtstraining	montags 11:15-12:15 Uhr Kneipp-Treff	2230	17.08.- 5.10.2026	8	5,00€ (7,50€)
Nadine Buwitt Krafttraining für Senioren	montags 10:00-11:00 Uhr Kneipp-Treff	1330	17.08.- 5.10.2026	8	5,00€ (7,50€)
Nadine Buwitt Gymnastik	donnerstags 10:00-11:00 Uhr Kneipp-Treff	2330	20.08.- 8.10.2026	8	5,00€ (7,50€)
Josephine Ludwig YinYoga mit Meditation	donnerstags 17:30-18:30 Uhr Kneipp-Treff	2530	20.08.- 8.10.2026	6 ⁴⁾	5,00€ (7,50€)
Josephine Ludwig YinYoga mit Meditation	donnerstags 18:45-19:45 Uhr Kneipp-Treff	2630	20.8.- 8.10.2026	6 ⁴⁾	5,00€ (7,50€)

1) nicht am 14.05.2026

3) nicht am 26.05.2026

2) nicht am 25.05.2026

4) nicht am 17.09./24.09.2026

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
03.05.2026 09:30	ÜSTRA-Endpunkt, Planetencenter	Von Wunstorf über Bokeloh und Hohen Holz nach Wunstorf (15 km)	Hardy Wunder	ÜSTRA- Ticket A-C
17.05.2026 10:00	ÜSTRA-Endpunkt, Planetencenter	Von Laatzten durch das LSG alte Leine und Harkenbeck nach Laatzten (14 km)	Hardy Wunder	ÜSTRA- Ticket A/B
31.05.2026 10:00	ÜSTRA-Endpunkt, Planetencenter	Von Bennemühlen durch den Brelinger Wald zum Brelinger Berg (15 km)	Hardy Wunder	ÜSTRA- Ticket A-C
07.06.2026 10:00	ÜSTRA-Endpunkt, Planetencenter	Von Haste über Bokeloh nach Idensen (14 km)	Hardy Wunder	ÜSTRA- Ticket A-C
28.06.2026 09:30	ÜSTRA-Endpunkt, Planetencenter	Von Poggenhagen durch das Wunstorfer Moor nach Mardorf (14 km)	Hardy Wunder	ÜSTRA- Ticket A-C
05.07.2026 10:00	ÜSTRA-Endpunkt, Planetencenter	Von Altwarmbüchen über Kirchhorst nach Großhorst (14 km)	Hardy Wunder	ÜSTRA- Ticket A/B
19.07.2026 10:00	ÜSTRA-Endpunkt, Planetencenter	Von Großburgwedel durch die große Heide nach Hain- haus (14 km)	Hardy Wunder	ÜSTRA- Ticket A-C
02.08.2026 10:00	ÜSTRA-Endpunkt, Planetencenter	Von Garbsen über SchloRi nach Luthe 2. Treff: Kastanienplatz 10:15 Uhr (15 km)	Hardy Wunder	ÜSTRA- Ticket B/C
16.08.2026 10:00	ÜSTRA-Endpunkt, Planetencenter	Von Fasanenkrug durch das LSG Isernhagen zum Wietzpark (15 km)	Hardy Wunder	ÜSTRA- Ticket A/B

Radtouren

Datum Uhrzeit	Treffpunkt	Ziel	Wanderführer
03.05.2026 11:00	IGS, Meyenfelder Str.	Liethe über Horst, Luthe zu „Wege- ners Hof“ (43 km)	Manfred Bojahr
06.05.2026 13:00	IGS, Meyenfelder Str.	Horst, SchloRi, Luthe ins Café „Stor- chennest“ (30 km)	Manuela Lange
25.05.2026 11:00	Möbel Hesse	Bissendorf über Flughafen, Maspe (47 km)	Manfred Bojahr
31.05.2026 11:00	IGS, Meyenfelder Str.	Auf den Spuren des Radrings Garb- sen (45 km)	Manuela Lange
07.06.2025 11:00	IGS, Meyenfelder Str.	Haste über Lohnde, MLK (40 km)	Manfred Bojahr

Datum Uhrzeit	Treffpunkt	Ziel	Wanderführer
17.06.2026 13:00	IGS, Meyenfelder Str.	Runde um Seelze, Altgarbsen, Lohnde, Kirchwehren, Almhorst, Seelze (30 km)	Manuela Lange
21.06.2026 11:00	Möbel Hesse	Pattensen über Hannover, Hem- mingen (50 km)	Manfred Bojahr
28.06.2026 11:00	Möbel Hesse	Schwarze Heide, MLK, Burg, Her- renhausen, Maschsee, Wettbergen, Empelde (45 km)	Manuela Lange
05.07.2026 11:00	IGS, Meyenfelder Str.	Bad Nenndorf über Lohnde, Kolen- feld (50 km)	Manfred Bojahr
02.08.2026 11:00	IGS, Meyenfelder Str.	Wennigsen über Lohnde, Almhorst (50 km)	Manfred Bojahr
23.08.2026 11:00	Möbel Hesse	Hannover – Maschseerunde und Nebenstrassen (45 km)	Manfred Bojahr

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

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

Ab sofort gilt, dass alle Teilnehmer sich bis 3 Tage vor der Wanderung oder Radtour bei dem betreffenden Wander- oder Radführer anmelden 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!

ONLINE GEDRUCKT VON
SAXOPRINT 

Geschichten & Gesichter aus dem Verein

Jule Ahlborn befragt Hardy Wunder



1 Hardy beim Einsatz in der Saturnringschule

Frage: Hardy, seit wann bist du Mitglied bei uns im Verein?
Und wie bist du zu uns gekommen?

Antwort: Ich bin Mitglied seit dem 1.1.1995. Ein damaliger Kegelfreund Werner Kniggendorf hat diesen Kneipp-Verein mit gegründet und mich mit „ins Boot“ geholt. Circa ein Vierteljahr später durfte ich meine erste Wanderung übernehmen.

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

Antwort: Als schönste Veranstaltung habe ich das Weihnachtsgillen im Osterwald an den Wolfsbuchen in Erinnerung. Dort ist ein großer Grillplatz und Hütten. Wir haben immer circa zwei Wochen vor der eigentlichen Weihnachtsfeier des Vereins, diese Veranstaltung mit circa 40-50 Mitgliedern mit Würstchen vom Holzkohlegrill und einigen Litern Glühwein zelebriert. Das war wirklich eine schöne Zeit.

Frage: Super! Was wünschst du dir denn für die Zukunft hier im Verein?

Antwort: Ich persönlich wünsche mir mehr männliche Mit-Wanderer. Ich gehe natürlich sehr gern mit den Damen wandern, aber hin und wieder wäre eine männliche Unterstützung zwischen den Damen angenehm. Meine Wanderung gehen zwischen 13 und 15 km. Vielleicht findet sich ja noch jemand.

Vielen Dank!

Neujahrsempfang des Kneipp-Vereins

von Lutz und Manuela Lange



Inzwischen ist der Neujahrsempfang des Kneipp-Vereins eine sehr geliebte Tradition. Weder die Helfer noch die Teilnehmer haben sich abschrecken lassen, am Morgen des ersten Tages im Jahr zeitig aufzustehen. So war der Empfang sehr gut besucht, wie in jedem Jahr. Vielleicht lockten auch die leckeren Speisen, die angekündigt und von vielen Helfern gespendet wurden. Die Begrüßungsrede wurde traditionell von Helga gehalten, bevor das reichhaltige Buffet eröffnet

wurde. Der Sekt zur Begrüßung wurde gern angenommen und gemeinsam stießen alle Teilnehmer auf das neue Jahr an und wünschten sich gegenseitig Glück und Gesundheit.

Dann wurde dem kalten Buffet und der heißen Suppe zugesprochen und alle Teilnehmer unterhielten sich bestens. Helga gab wieder ein paar humoristische Texte zum Besten und irgendwann gab es auch leckeren Nachtisch – sozusagen „Süßes für alle“. So hat das neue Kneipp-Jahr für uns sehr gut begonnen. Wir sind gespannt, was es alles bringen wird.

Besuch bei Airbus in Finkenwerder

von Lutz und Manuela Lange

Es ist am Morgen des 18.03.2026 bestes Flugwetter, also auch bestens geeignet, mit dem von „unserem“ Uwe gesteuerten Bus nach Hamburg zu fahren. Das Interesse ist offensichtlich sehr groß, da der Bus buchstäblich bis auf nur einen Reiseleiterplatz voll besetzt war. Dieses große Interesse war für Lutz auch Grund genug, einen Vortrag über die Organisation der weltweiten Luftfahrt im Allgemeinen, und über den Forschungsflughafen



Braunschweig im Besonderen, zu halten. Natürlich war die Sicherheit der Luftfahrt ein wichtiges Thema, sodass Lutz an einigen bekannten Luftfahrtunfällen zeigen konnte, wie die Luftfahrt aus diesen Unglücken immer wieder erfolgreich gelernt hat und so die Luftfahrt zu ei-

nem sicheren Massentransportmittel zu entwickeln. Neben den erwähnten Unfallbeschreibungen gab es auch einen kurzen Schreck, da auf der Autobahn ein Stau gemeldet wurde und wir zu spät bei Airbus ankamen. Uwe hatte aber unsere Verspätung sofort übermittelt, sodass wir erwartet und dann auch durch das Werk geführt wurden. Uns wurde der Produktionsprozess erläutert, an dem Werke an den vielen Standorten europaweit, beteiligt sind. Airbus ist ein wahrhaft europäisches Projekt und wir konnten auch den Spezialtransporter, den „Beluga“ sehen, der Rumpfteile und Flügel aus anderen europäischen Werken nach Finkenwerder liefert, damit diese montiert, lackiert und mit Triebwerken ausgestattet werden. Zurzeit fertigt Airbus 42 Flugzeuge bei einer Bauzeit von 90 Tagen. Diese Auslieferungsrate soll aber in der nächsten Zeit auf über 70 Flugzeuge gesteigert werden. Der Bedarf der Fluggesellschaften ist für die Zukunft enorm. Die Airbusfamilie A320 wird hier auch an die künftigen Nutzer ausgeliefert. Die Werksbesichtigung war durchaus anstrengend, sodass wir uns auf der Rückfahrt im Café „Schmucke Witwe“ in Bispingen die herrlichen Tortenstücke schmecken ließen. Gegen 18:00 Uhr waren wir alle wohlbehalten in Garbsen zurück und haben eine weitere gute Erinnerung.

Rätselspaß für Kneipp-Kenner

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

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

Impressionen vom Airbusbesuch

von Thomas Schröder



Dick's
Computer
Dienst

- **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

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.

Anmeldung zum Kurs

Kurs Nr.: KursleiterIn

Kursbeginn: Übungsstunden:

Mitglied ja nein - Die Kursgebühr beträgt Euro

Name Vorname

Straße

Ort Tel.:

Lastschrift während der Kurslaufzeiten

Die Kursgebühr wird von mir/uns sofort überwiesen

Ich bestätige, dass keine gesundheitlichen Bedenken bestehen
bitte zutreffendes ankreuzen

Datum Unterschrift

Kontoinhaber (immer angeben):

Bank/Sparkasse:

IBAN:

Bescheinigung zur Vorlage bei der Krankenkasse

Obige Person

hat von Übungsstunden Übungsstunden

an den Kurs teilgenommen.

.....
Datum

.....
Kursleiter

Aufnahmeantrag

Hiermit beantrage/n ich/wir eine Mitgliedschaft im

Kneipp-Verein

ab zum Mitgliedsbetrag (Mindestmitgliedschaft 1 Jahr) von:

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

Name der Einrichtung/des Betriebs

Nachname Vorname geb. am

ggf. Partner/-in Nachname Vorname geb. am

Straße PLZ Ort

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

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

ggf. Kind Nachname Vorname geb. am

ggf. Kind Nachname Vorname geb. am

ggf. Kind Nachname Vorname geb. am

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

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

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

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

Ort Datum Unterschrift (bei Minderjährigen gesetzl. Vertreter)

Ort Datum ggf. Unterschrift Partner/-in

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

DS-F3

V2018-06-15

Kneipp-Kontakt

Der Vorstand

- 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, Manuela Lange, pixabay.com

Korrektur: Jule Ahlborn

Auflage: 750 Exemplare

Erscheinungsweise: 3 x pro Jahr, jeweils im Januar, Mai und September

Redaktionsschluss für die nächste Mitgliederinfo: 15.07.2026

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. Genaueres findet Ihr im Kursplan!

Bouleanlage (Nutzungsmöglichkeiten)

Die Bouleanlage kann von jedem Mitglied, auch gern mit Freunden und Gästen, genutzt werden. Alles, was benötigt wird (Kugeln, Maßbänder, Harke usw.), befindet sich in einer Kiste am Wassertretbecken. Diese ist mit einem Zahlschloss gesichert. Der Code kann bei Helga Ebner (Tel: 05131 8493) erfragt werden.

Jahresbeitrag:

Einzelmitglieder: 42,00 EUR

Paare/Familie: 57,00 EUR

Darin enthalten sind:

- zweimonatliche Zustellung der Verbandszeitschrift
- $\frac{1}{3}$ 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



Hier könnte ihre Werbung stehen!

Folgende Formate sind möglich.

1/1 Seite, 3 x pro Jahr, 750er Auflage

1/2 Seite, 3 x pro Jahr, 750er Auflage

1/4 Seite, 3 x pro Jahr, 750er Auflage

Interessenten wenden sich bitte an den Kneipp-Vorstand!

Mitglieder sind aufgerufen, potenzielle Sponsoren für unseren Kiebitz anzusprechen oder zu empfehlen. Entsteht daraus ein Werbevertrag, wird das Mitglied natürlich entsprechend gewürdigt.

Die Einnahmen aus Sponsorenverträgen werden ausschließlich zur Finanzierung des Mitgliederzeitungsmagazins verwendet.