

Kneipp

VEREIN

Garbsen e.V.

Sep/Okt/Nov/Dez

2026

Kie&Quitz



Das Kneippen ist immaterielles Kulturerbe

Magazin des Kneipp-
Verein Garbsen



Wasser



Bewegung



Ernährung



Heilpflanzen



Lebensordnung

Inhaltsverzeichnis

Neues aus dem Vorstand.....	3
Neuigkeiten.....	4
Hinweis zum Einzug der Mitgliedsbeiträge.....	8
Wir begrüßen neue Mitglieder.....	9
Regelmäßige Veranstaltungen im Kneipp-Treff.....	9
Sonstige Veranstaltungen.....	10
Anmeldepflichtige Kurse.....	11
Wanderungen „Die Leineschwalben“.....	12
Radtouren.....	13
Geschichten & Gesichter aus dem Verein.....	14
Mohnblüte im Frau Holle-Land.....	15
Mittwochs-Wanderungen.....	16
Radtour zur Steintormasch.....	16
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



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

STEVENS B I K E S **VICTORIA**  **WINORA**

Neues aus dem Vorstand

Liebe Kneippianer, liebe Kneippianerinnen,

vor euch liegt die neue Ausgabe unserer Vereinszeitschrift für das letzte Quartal des Jahres. Traditionell die Zeit, um nach vorne zu blicken – und hier müssen wir heute ganz offen miteinander sprechen.

Für das kommende Jahr steht die Neuwahl des Vorstands an. Bisher hat sich leider noch niemand für eine Kandidatur bereit erklärt. Wir, als aktuelles Team, arbeiten im Hintergrund bereits mit Hochdruck an Lösungen.

Klar ist aber auch: Damit es weitergehen kann, wird es spürbare, große Veränderungen geben müssen – sowohl intern in unserer personellen und buchhalterischen Organisation als auch im Angebot des Vereins, vor allem im Kneipp-Treff, selbst.

Wir, das aktuelle Team, sehen diesen Wandel als notwendigen Schritt, um unseren Kneipp-Verein zukunftsfähig aufzustellen und die Verwaltung auf gesunde, machbare Beine zu stellen. Einige Neuerungen findet ihr in den Neuigkeiten jetzt schon. Jede Veränderung bringt aber auch neue Chancen. Wenn du dir vorstellen kannst, unseren Verein aktiv oder im Hintergrund zu unterstützen, freuen wir uns über jedes Gespräch!

Ich wünsche euch eine wunderbare Herbst- und Winterzeit und vor allem: Bleibt gesund!

Herzliche Grüße,
Peggy



Nächste Vorstandssitzung: 01.09.2026 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

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

- **Wintergrillen als Adventsauftakt am Samstag 21.11.2026, 10:00-14:00 Uhr im Schützenhaus Berenbostel, Corinthstr., Beitrag vor Ort zu entrichten: 15,- €,**
Anmeldung bei Marianne (0177-4638031) oder Helga (Tel.05131-8493) bis zum 10.11.2026.
- **Wichtige Information für die Verwaltung der Mitglieder und der Kurse**
Die Mitglieder - und Kursverwaltung werden zusammengelegt.
Kursanmeldungen ab sofort bitte bei Marianne Bockhorst unter 0177- 4638031, gern per WhatsApp oder SMS.
Ab Januar machen wir es einfacher und fairer!
Um unsere Vereinsverwaltung zu entlasten und für euch noch fairer zu gestalten, stellen wir die Kursabrechnung ab Januar 2027 komplett auf das bequeme Einzugsverfahren (SEPA-Lastschrift) um.
Das bringt für dich einen großen Vorteil:
Wir ziehen die Kursgebühren erst NACH dem Ende des jeweiligen Kurses ein.
Das bedeutet für beide Seiten:
 - Absolute Fairness: Du zahlst nur für das, was auch wirklich stattgefunden hat. (entscheidest aber weiterhin vorher, ob du den ganzen o. halben Kurs verbindlich buchst)
 - Kein Aufwand mehr: Überweisungen, das Suchen nach Anmeldungen oder nachträgliche Rückerstattungen bei Kursausfällen gehören der Vergangenheit an.

Bitte unterstütze uns bei dieser Umstellung und gib bei deiner nächsten Kursanmeldung einfach deine Einzugsermächtigung an. Ohne diese ist leider keine Teilnahme mehr möglich.

Vielen Dank für dein Mitwirken – so bleibt uns mehr Zeit für das, was wirklich zählt: unsere Gemeinschaft!

➤ **5 Säulen der Kraft – Dein kreativer Neujahrs-Start -mit Peggy**

Neues Jahr- NEUER KURS (Nr.2710):

In diesem 5-Wochen-Kurs (14-tägig) verbinden wir die Lebenslehre von Sebastian Kneipp mit meditativem Malen. Unser Hauptwerkzeug: hochwertige Acrylpinselstifte, mit denen wir leuchtende Farben, fließende Linien und intuitive Formen aufs Papier bringen. Jede Woche widmen wir uns einer Säule für deine innere Balance:



Woche 1: Wasser – Altes loslassen & im Fluss sein



Woche 2: Pflanzen – Erdung & organische Naturstrukturen



Woche 3: Bewegung – Schwungvolles Malen & Energie spüren



Woche 4: Ernährung – Achtsamkeit & das Nähren der Sinne



Woche 5: Balance – Mandalas & Punktmalerei für die innere Mitte

Keine Vorkenntnisse nötig! Alle Materialien (inkl. Acrylpinselstifte) sind vor Ort.

Start: 09.01.2027 (5 Termine, 14-tägig bis 06.03.2027 à je 90 Min.); 10:30 Uhr

Kosten: pro Termin: 7,50 € Mitglieder (15,- € Nichtmitglieder)

Wo: Kneipp-Treff

Plätze: Limitiert für eine ruhige Atmosphäre.

Melde dich jetzt schon an bei Peggy unter 0174-1683663, gern SMS oder WhatsApp und starte mit bunter Energie ins neue Jahr!

➤ **Kreative Auszeit mit Marina: Steine bemalen mit Acrylstiften**

Hast du Lust auf eine kreative Pause vom Alltag? In gemütlicher Runde wollen wir gemeinsam Steine mit farbenfrohen Mustern, inspirierenden Sprüchen oder schönen Kneipp-Motiven gestalten.

Anfänger oder Kreativköpfe sind willkommen, ein kleines Kunstwerk für sich oder zum Verschenken zu gestalten. Nebenbei bleibt viel Zeit zum Plaudern, Lachen und für eine Tasse Kaffee & Snacks. Wir stellen alles bereit!

Wann: 23.10.2026, 15:00 Uhr

Wo: Vereinsraum / Kneipp-Treff

Kosten: 5,- € für Mitglieder; 10,- € für Gäste (inkl. Material & Verzeehr, vor Ort zu entrichten)

Anmeldung: bei Peggy Ahlborn unter 0174-1683663, oder per SMS, WhatsApp.

➤ **„Weißt du noch?“ – Das Wunschkonzert-Café mit Janine-Beatrice**

Manchmal braucht es nur die ersten Takte eines Liedes, und schon ist die Erinnerung an früher wieder da. Bei unserem neuen Wunschkonzert-Café reisen wir gemeinsam musikalisch zurück in die Vergangenheit!

Genießt einen Kaffee und Kuchen, lauscht euren Lieblingsliedern und plaudert mit uns über die Geschichten und Erlebnisse von damals.

Das Besondere: Ihr bestimmt das Programm! Jeder Gast darf sich vorab zwei Musiktitel wünschen, die wir an diesem Nachmittag für Sie spielen - bitte bei der Anmeldung

mit angeben.

Wann: 06.10., 24.11. und 15.12.2026, jeweils 14:00-16:00 Uhr

Wo: Vereinsraum / Kneipp-Treff

Kosten: 5,- € für Mitglieder; 10,- € für Gäste (inkl. Verzehr, vor Ort zu entrichten)

Anmeldung: bei Peggy Ahlborn unter 0174-1683663, oder per SMS, WhatsApp.

➤ **Gemütliche Strickrunde mit Marianne: Schal oder Tuch an zwei Vormittagen**

Du strickst gerne in Gesellschaft oder möchtest ein neues Projekt in entspannter Runde beginnen? An zwei aufeinanderfolgenden Vormittagen stricken wir gemeinsam einen gemütlichen Schal oder ein wärmendes Tuch für die kältere Jahreszeit. Egal ob Strick-Profi oder Wiedereinsteiger: Bei einer Tasse Tee tauschen wir uns aus, helfen uns gegenseitig bei den Maschen und genießen die gemeinsame Zeit. Mitzubringen: Deine geeignete Lieblingswolle und passende Stricknadeln in der Größe 5,5 oder 6.

Wann: 07.11.2026 - „anstricken“, 14.11.2026 - „abstricken“, jeweils ab 10:30 Uhr

Wo: Vereinsraum / Kneipp-Treff

Kosten: 5,- € für Mitglieder; 10,- € für Gäste (inkl. Verzehr, vor Ort zu entrichten)

Anmeldung: bei Peggy Ahlborn unter 0174-1683663, oder per SMS, WhatsApp.

➤ **„Achtsamzeit“ mit Peggy: Meditatives Malen & Zendoodlen für Anfänger**

Du möchtest zur Ruhe kommen, deine Gedanken sortieren und einfach mal abschalten? Beim „Zendoodlen“ entwickeln wir einfache, sich wiederholende Muster zu wunderschönen kleinen Kunstwerken. Das ist wie Meditation mit dem Stift in der Hand!

In diesem Nachmittags-Workshop lernst du die Grundlagen dieser entspannenden Technik kennen. Du brauchst keinerlei Vorkenntnisse oder zeichnerisches Talent – jeder kann das! Komm vorbei, genieße die kreative Stille in gemütlicher Runde und nimm dein eigenes Wohlfühlbild mit nach Hause.

Gut zu wissen: Du musst nichts mitbringen!

Wann: 04.12.2026, ab 16:00 Uhr

Wo: Vereinsraum / Kneipp-Treff

Kosten: 7,- € für Mitglieder, 12,- € für Gäste (inkl. Verzehr und Material, vor Ort zu entrichten)

Anmeldung: bei Peggy Ahlborn unter 0174-1683663, oder per SMS, WhatsApp.

➤ **Fahrt zum Soester Weihnachtsmarkt**

Am Mittwoch, 25. November 2026, wollen wir in diesem Jahr den Soester Weihnachtsmarkt, der zu den schönsten in ganz Westfalen gehört, besuchen. Malerisch umrahmen imposante Grünsandsteinkirchen und historische Fachwerkhäuser die ca. 100 liebevoll eingerichteten Stände und bieten neben kulinarischen Köstlichkeiten, Geschenkartikel und Kunstgewerbe aus aller Herren Länder.

„Gemütlich unterwegs, wer langsam geht, sieht manchmal mehr“

Wir werden den unmittelbaren Altstadt kern rund um den Großen Teich und die Türme von St. Petri und Patrokli entdecken. Durch die kurzen Wege und die Möglichkeit der ein oder anderen Verschnaufpause ist die Tour für Senioren und Gehinderte besonders geeignet.

Am 25. November 2026 geht es um 8.00 Uhr am Endpunkt der Straßenbahn am Platenring los, 15 Minuten später hält der Bus bei Renault Ahrens. Unterwegs machen wir eine kleine Frühstückspause.

Die Altstadtführung beginnt um 11:30 Uhr und dauert bis 13:00 Uhr. Danach haben wir Zeit, die beeindruckende Kulisse des schönen Weihnachtsmarktes zu genießen. Um 15:30 Uhr geht es zurück nach Garbsen. Der Fahrpreis beträgt 42 Euro, für Nicht-Mitglieder 48 Euro und beinhaltet die Busfahrt und die Stadtführung.

Die Anmeldung ist verbindlich, wenn ein freier Platz zugesichert und der Fahrpreis auf das Konto: Ingrid Schmidt, IBAN: DE92 5001 05175547 7659 05, Verw.Zweck: WM Soest, eingegangen ist.

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

➤ **Kneipp-Verein Garbsen gestaltet neue Lernräume im Grünen**

Ein Herzensprojekt wurde jetzt an der Grundschule Saturnring in Garbsen verwirklicht: Die Innenhöfe, die direkt an die Klassenräume angrenzen, sollten schon seit vielen Jahren freundlicher gestaltet und als „grünes Klassenzimmer“ nutzbar gemacht werden.

Der Kneipp-Verein Garbsen unterstützte diese Idee gern und spendierte Bänke, Pflanzkästen sowie verschiedene Kräuterpflanzen für die Gestaltung der Höfe. Besonders wichtig war dabei, die Kinder aktiv einzubeziehen. Gemeinsam wurde gepflanzt, gestaltet und geplant.

Die Klassenlehrerin berichtete, dass die Kinder ihren kleinen Innenhof sehr schätzen und sich mit großer Begeisterung um die Kräuter und Pflanzen kümmern. Die Außenbereiche werden vielfältig genutzt: zum Lernen, Lesen, Beobachten der Natur oder auch für ein gemeinsames Frühstück mit Brot und Kräuterquark an der frischen Luft. Im Rahmen des Freiwilligentages der Stadt Garbsen packten der Kneipp-Verein, Lehrkräfte, Eltern und der Förderverein gemeinsam mit an. Innerhalb von nur drei Stunden entstanden zwölf mobile Holzbänke. Sie sind leicht genug, um von den Kindern selbst transportiert zu werden, und bieten jeweils Platz für bis zu drei Kinder.

So ist ein lebendiger Lern- und Begegnungsort entstanden, der Bewegung, Naturerleben und gemeinschaftliches Miteinander fördert – ganz im Sinne der Kneippschen Gesundheitslehre.

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 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.



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

Wir begrüßen neue Mitglieder

Karin Dore, Michael Oelfke, Burkhard Schmitt, Ute Voges

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
Regina Maul / Helga Ebner (in den geraden Wochen)

BINGO **freitags** 14:00 – 17:00 Uhr
Helga Ebner / Gitti Klabunde (in den ungeraden Wochen)



**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



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) 19.09./09.10./30.10./20.11./11.12.2026 jeweils 17:30 Uhr

Georg Lohrengel (0159/08449297)

21.08.2026 um 17:00 Uhr



- **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

- **14.09.2026 14:00 Uhr Parkplatz Nord-West-Zentrum, Haupteingang**
Spaziergang um den Berenbosteler See, Kaffeetrinken in der Eisdiele
- **28.09.2026 14:00 Uhr Parkplatz Nord-West-Zentrum, Haupteingang**
Spaziergang durch die Garbsener Schweiz, Kaffeetrinken bei Raute
- **12.10.2026 14:00 Uhr ÜSTRA-Endpunkt, Planetencenter**
Spaziergang durch den Georgengarten in Herrenhausen, Kaffeetrinken im BarCelona

- **26.10.2026 14:00 Uhr Parkplatz Nord-West-Zentrum, Haupteingang**
Spaziergang durch die Schrebergärten, Kaffeetrinken bei Raute
- **09.11.2026 13:30 Uhr Parkplatz Nord-West-Zentrum, Haupteingang**
Spaziergang Park Heidehaus, Kaffeetrinken bei XXXLutz
- **23.11.2026 13:30 Uhr Parkplatz Nord-West-Zentrum, Haupteingang**
Spaziergang durch den Stadtpark, Kaffeetrinken im Kalimera
- **07.12.2026 13:00 Uhr ÜSTRA-Endpunkt, Planetencenter**
Spaziergang über den Weihnachtsmarkt in Hannover, Kaffeetrinken vor Ort

19.09.2026 14:00 Uhr – Kaffee-Nachmittag 6,50 €

mit selbstgebackenem Kuchen, Kaffee und Tee

Anmeldung bis 12.09.2026 bei Helga unter 05131-8493 oder im Treff

17.10.2026 14:00 Uhr – Kaffee-Nachmittag 6,50 €

mit selbstgebackenem Kuchen, Kaffee und Tee

Anmeldung bis 10.10.2026 bei Helga unter 05131-8493 oder im Treff

14.11.2026 11:00 Uhr – Frühstück im Treff 7,50 €

Leckeres vom Buffet, welches wieder mit appetitlichen Köstlichkeiten von Helga und ihren Helfern vorbereitet wird.

Anmeldung bis 07.11.2026 bei Helga unter 05131-8493 oder im Treff

12.12.2026 14:00 Uhr – Adventskaffee 7,- €

mit selbstgebackenem Kuchen, Kaffee und Tee

Anmeldung bis 05.12.2026 bei Helga unter 05131-8493 oder im Treff

28.11.2026 14:00 Uhr – Kinonachmittag mit einem Überraschungsfilm

Es wird wieder ein hoffentlich für alle interessanter Film gezeigt. Dazu gibt es etwas Fingerfood mit passenden Getränken.

Anmeldung bis 21.11. bei Manuela unter 05131-5029020 oder im Treff

01.01.2027 11:00 Uhr – Neujahrsempfang im Kneipp-Treff 12,- €

Wir begrüßen das neue Jahr mit einem Glas Sekt. Es gibt eine Suppe und weiter Köstlichkeiten, und zum Abschluss einen süßen Nachtisch.

Anmeldung bis 15.12.2026 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 Kneipp-Treff	1130	17.08.- 05.10.2026	8	5,00€ (7,50€)
Kathrin J. Heinze Wirbelsäulengymnastik	montags 20:00-21:00 Uhr Kneipp-Treff	1230	17.08.- 05.10.2026	8	5,00€ (7,50€)
Karin Kreft (NEU) Beweglich&Entspannt	dienstags 17:00-18:00 Uhr Kneipp-Treff	2130	06.10.- 24.11.2026	8	5,00€ (7,50€)

Sarah Joksch Fit&Beweglich (NEU)	montags 09:45-10:45 Uhr Kneipp-Treff	2230	17.08.- 14.12.2026	18	5,00€ (7,50€)
Josephine Ludwig YinYoga	donnerstags 17:30-18:30 Uhr Kneipp-Treff	2530	20.08.- 08.10.2026	6 ¹⁾	5,00€ (7,50€)
Josephine Ludwig YinYoga	donnerstags 17:30-18:30 Uhr Kneipp-Treff	2540	29.10.- 10.12.2026	6 ²⁾	5,00€ (7,50€)
Sabine Schulz Linedance (NEU)	mittwochs 19:00-20:00 Uhr Grundschule Havelse	2730	19.08.- 07.10.2026	8	5,00€ (7,50€)
Sabine Schulz Linedance (NEU)	mittwochs 19:00-20:00 Uhr Grundschule Havelse	2740	28.10.- 16.12.2026	8	5,00€ (7,50€)
Ellen Prang Denksport	mittwochs 10:00-11:00 Uhr Kneipp-Treff	5230	28.10.- 09.12.2026	7	5,00€ (7,50€)
Birgit Lux Wassergymnastik	dienstags 18:00-18:45 Uhr Lehrschwimmbecken Osterbergschule	4130	18.08.- 06.10.2026	8	8,00€ (11,00€)
Birgit Lux Wassergymnastik	dienstags 19:00-19:45 Uhr Lehrschwimmbecken Osterbergschule	4330	18.08.- 06.10.2026	8	8,00€ (11,00€)
Birgit Lux Wassergymnastik	dienstags 18:00-18:45 Uhr Lehrschwimmbecken Osterbergschule	4140	27.10.- 15.12.2026	8	8,00€ (11,00€)
Birgit Lux Wassergymnastik	dienstags 19:00-19:45 Uhr Lehrschwimmbecken Osterbergschule	4340	27.10.- 15.12.2026	8	8,00€ (11,00€)

1) nicht am 17.09./24.09.2026

2) nicht am 12.11.2026

Bitte beachtet die Informationen auf Seite 4 unter Neuigkeiten!

Wanderungen „Die Leineschwalben“

Datum Uhrzeit	Treffpunkt	Ziel	Wander- führer	Kostenbei- trag
06.09.2026 09:15	ÜSTRA-Endpunkt, Planetencenter	Von Beinhorn über Kohls- horn nach Misburg (15 km)	Hardy Wunder	ÜSTRA-Ticket A-C
13.09.2026 10:00	ÜSTRA-Endpunkt, Planetencenter	Von Anderten am Kanal durch das Bokmer Holz über Wülferode nach Laatzten (14 km)	Hardy Wunder	ÜSTRA-Ticket A-B
04.10.2026 10:00	ÜSTRA-Endpunkt, Planetencenter	Von Altlaatzten, am Maschsee, durch Wald- heim zum Lönsparck (15 km)	Hardy Wunder	ÜSTRA-Ticket A-B
18.10.2026 10:00	ÜSTRA-Endpunkt, Planetencenter	Um den Altwarmbüche- ner See über Lahe nach Misburg (14 km)	Hardy Wunder	ÜSTRA-Ticket A-B
01.11.2026 10:00	ÜSTRA-Endpunkt, Planetencenter	Von Vahrenheide über Silbersee, Wietzpark nach Hainhaus (13 km)	Hardy Wunder	ÜSTRA-Ticket A-B

22.11.2026 10:00	ÜSTRA-Endpunkt, Planetencenter	Von Dedensen durch das Almhorster Holz über Seelze nach Garbsen (15 km)	Hardy Wunder	ÜSTRA-Ticket A-B
13.12.2026 10:00	ÜSTRA-Endpunkt, Planetencenter	Vom Tiergarten über Lönsпарк, Eilenriede zum Lister Platz (14 km)	Hardy Wunder	ÜSTRA-Ticket A-B

Radtouren

Datum Uhrzeit	Treffpunkt	Ziel	Wanderführer
06.09.2026 11:00	IGS, Meyenfelder Str.	In den sonnigen Herbst (50 km)	Manfred Bojahr
20.09.2026 11:00	IGS, Meyenfelder Str.	Gehrden, über Almhorst, Latwehren (50 km)	Manfred Bojahr
04.10.2026 11:00	Möbel Hesse	Bissendorf, über Flughafen, Maspe (50 km)	Manfred Bojahr
18.10.2026 11:00	IGS, Meyenfelder Str.	Liethe, über Otternhagen, Bordenau (50 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 Teilnehmer-
zahl unter vier findet keine Kneipp-Wander- oder Kneipp-Radtour statt. Es bleibt den
Wanderführern natürlich unbenommen, trotzdem mit weniger Teilnehmern die Tour
anzutreten. Dann läuft das aber als private Veranstaltung.**

Hardy Wunder:	05131 92295
Manuela Lange:	05131 5029020
Manfred Bojahr:	05131 1551
Werner Knuth:	0159 038 91173

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

Wanderführer – bitte Eure Termine bis zum 10.11.2026 bei Lange einwerfen oder per
eMail senden an lutz.lange@kneipp-garbsen.de!

Geschichten & Gesichter aus dem Verein

Jule Ahlborn befragt Georg Lohengel



Frage: Georg, seit wann bist du Mitglied bei uns und wie bist du zu uns gekommen?

Antwort: Mitglied bin ich erst relativ frisch, seit dem 01.06.2023. Zum Kneipp-Verein bin ich durch meine Frau gekommen, die hier schon vorher an Kursen teilgenommen hat. Vor allem das Boulen hat mein Interesse geweckt, so bin ich hierher gekommen.

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

Antwort: Immer schön sind für mich die Bouleturniere der Deisterrunde, an denen ich jetzt 2 x teilgenommen habe. In Wunstorf haben wir sogar den 2. Platz geholt - das macht immer Spaß. Außerdem habe ich Darts initiiert und das läuft wirklich super.

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

Antwort: Schön wäre es, wenn die Kursangebote ausgebaut werden - vor allem mit dem Bezug zu gesundheitlichen Themen, wofür der Kneippverein schließlich auch steht.

Außerdem wäre es schön, wenn auch mehr jüngere an Angeboten teilnehmen würden, sodass sie den Kneipp-Verein kennenlernen können & eventuell auch ein paar Aufgaben übernehmen würden. Das wäre optimal!

Vielen Dank!

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

Mohnblüte im Frau Holle-Land

Von Ingrid Schmidt

Am 24. Juni 2026 war es soweit, die Fahrt zur Mohnblüte am Hohen Meißner. Das Ziel war vielen unbekannt und auch die Mohnblüte ließ Neues erahnen. Die Fahrt war schon im April 2026 ausgebucht und die Warteliste lang.

Mit Beginn der Hitzeperiode (18. Juni 2026) nahmen die Absagen zu, auch einzelne Personen auf der Warteliste hatten sich anderweitig orientiert. Trotzdem konnten wir mit 46 Kneippianern starten.

In Germerode angekommen, warteten bereits 2 Planwagen auf uns für eine 1 ½ stündige Fahrt durch die Mohnfelder.

Unterwegs gab es die Möglichkeit, eine kurze Strecke direkt auf dem Mohnwanderweg zurückzulegen und danach wieder in die Mohnschnecke einzusteigen.

Das wunderschöne Naturschauspiel der pinkfarbenen und roten Mohnblüte begeisterte alle Reiseteilnehmer.

Nach dem Mittagessen konnten wir im Mohnkino einiges über Anbau und Produktion erfahren und anschließend einige Produkte käuflich erwerben.

Der Meißnerhof in Germerode baut 4 verschiedene Mohnsorten (frühere und spätere Sorten) an, sodass noch viele Blüten zu sehen waren.

Der Besuch endete mit einem Kaffeetrinken bei Mohntorte/Mohnkuchen

In Garbsen angekommen waren alle Ausflügler begeistert und zufrieden. Die hohen Temperaturen brachten durch den klimatisierten Bus und den leichten Fahrtwind auf dem Planwagen keine negative Beeinträchtigung.

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.

Mittwochs-Wanderungen

von Werner Knuth

Am 3. Juni 2026 haben sich 10 wanderfreudige Kneipp-Mitglieder zu einer Wanderung im mittleren Kilometerbereich getroffen.

Es ging auf verschlungenen Wegen 8,3 km durch ein Waldstück bei Kirchwehren.

Da alle begeistert waren, wurde am 17. Juni 2026 eine weitere Tour im Bereich des Steinhuder Ostermeers, diesmal 8,7 km, durchgeführt.

Bei beiden Wanderungen hatten wir ausgezeichnetes Wanderwetter und beendeten unsere Aktivitäten in netter Kaffeerrunde.

In unregelmäßigen Abständen sollen die Mittwochs-Wanderungen jetzt stattfinden.

Radtour zur Steintormasch

von Lutz Lange

Damit die Erlebnisse der Radler auch eine Stimme im Kiebitz finden, hier ein kurzer Bericht über eine frühlingshafte Radtour, geleitet von Manuela. Bei bestem Wetter fanden sich viele Fahrradfreunde am vereinbarten Treffpunkt ein und fuhren pünktlich Richtung Hannover. Nach einer kurzen Trink- und Erholungspause führen alle weiter durch den Georgengarten, um dann in Richtung Steintormasch abzubiegen. Dort fand das kulinarische Angebot des Biergartens Anklang, von leckeren Torten und herzhafter Gulaschsuppe wurde alles gern angenommen. Auch die Rückfahrt verlief sorgen- und unfallfrei, sodass sich bei Annäherung an Garbsen nach und nach alle Teilnehmer verabschiedeten und in verschiedene Richtungen zerstreuten, um nach Hause zu kommen. So war es ein erlebnisreicher und sportlicher Tag mit anregenden Gesprächen und einem angenehmen Gemeinschaftsgefühl.



Rätselspaß für Kneipp-Kenner

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			

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		

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, pixabay.com

Korrektur: Jule Ahlborn

Auflage: 750 Exemplare

Erscheinungsweise: jeweils im Januar, Mai und September

Redaktionsschluss für die nächste Mitgliederinfo: 10.11.2026

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 Wo-

chen 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-Verein

Empfängername:	Kneipp-Verein Garbsen e. V.
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



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 zur empfehlen. Entsteht daraus ein Werbevertrag, wird das Mitglied natürlich entsprechend gewürdigt.

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