

KNEIPP – FIBEL 2. Halbjahr 2022





Öffnungszeiten

Montag - Samstag

6:55 - 21:00



05103/2266

info@edeka-ladage.de

Kerbholz

Hauptstrasse 33 · 30974 Wennigsen

Tel.: 05103 / 5035504 · Fax: 05103 / 705503

Email: info@kerbholz-deister.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag 18.00 – 24.00 Uhr

Freitag und Samstag 18.00 – 02.00 Uhr

Sonntag 18:00 – 24:00 Uhr



Inhaltsverzeichnis	
Vorwort.....	4
Gesundheitskurse.....	5 ff
Bildungsseminar zur Gesundheitslehre von Sebastian Kneipp....	13
Frühstückstreff.....	14
Mittagsrunden	14
Spielenachmittage.....	15
Aktionstag „Tag der Freude“.....	16
Aktionstag „Tag der Ernährung“.....	17
Ferienpassaktion.....	18
Barfußwandern für Eltern und Kinder.....	19
Märchen und Klang für Kinder.....	20
Ausflüge / Führungen	21 ff
Gesundheitsvisite.....	26
Walking.....	28
Boulen	29
Kneipp-Sommerauszeit	30
(Themen)-Wanderungen.....	31 ff
Urlaubstag à la Kneipp (Wandern, Yoga & mehr).....	34
Beendigung Wassertretstellensaison.....	35
Bosseln.....	36
Adventsfrühstück.....	39
Radtouren	40 ff
Hinweise / Vergünstigungen.....	45
Aufnahmeantrag / Geschäftsstelle.....	47
Wassertretstellen.....	48
Impressum.....	50



Eintrag im Bundesweiten Verzeichnis
 Kneippen –
 traditionelles Wissen und Praxis
 nach der Lehre Sebastian Kneipps

Liebe Kneippfreund*innen,

„Erst als man den Zustand ihrer Seele erkannte und da Ordnung hineinbrachte, ging es mit dem körperlichen Leiden auch besser.“ (Zitat Sebastian Kneipp 1827-1921)

Dieses Zitat von Sebastian Kneipp ist auch im Wesentlichen unser Ansatz und spiegelt sich in unseren Angeboten wieder. Die durch die Corona-Pandemie geprägten vergangenen Monate haben uns gezeigt, wie lebensnotwendig der Kontakt und ein gutes Miteinander mit unseren Mitmenschen sind.

Auf diesem Wege möchten wir **Danke** sagen **für die Treue zum Verein**.

Leider war vieles nicht immer darstellbar und wir haben so manches Selbstverständliche sehr vermisst. Bei allem Verlust sahen wir darin aber auch eine Chance, das eigene Leben zu überdenken, was wichtig ist und was verzichtbar ist. Diese für uns so ungewohnte Zeit haben wir genutzt, erneut viele interessante Angebote zu den fünf Säulen der Kneipp-schen Lehre zusammenzustellen. Gemeinsam sind wir in der Lage, einen Beitrag zu mehr Lebensfreude und Lebensqualität zu leisten.

Dem Wunsch von Sebastian Kneipp, unserem Wegbereiter, möchten wir folgen. Unser Kneipp-Verein Wennigsen/Gehrden e.V. setzt sich für einen gesunden und naturverbundenen Lebensstil ein. Wir bringen Bewegung in unser Leben und bieten unter dem Gesichtspunkt des ganzheitlichen Ansatzes des **Kneippschen Naturheilverfahrens** mit seinen **fünf Elementen Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung** zahlreiche Möglichkeiten, um unsere Widerstandsfähigkeit zu stärken. Mit den Angeboten sprechen wir **jedes Alter** an und im kommenden Halbjahr **auch die Jüngsten** unter uns, z.B. die Veranstaltungen „Barfußwanderung für Eltern und Kinder“, „Märchen und Klang für Kinder“ bzw. die „Ferienpassaktion Kneipp-Experten“ (vgl. S. 18 ff.).

Allein schon wenige Aktivitäten machen gesund bzw. noch gesünder, bewirken ein gut wirksames Immunsystem, umfassende Fitness, gute Stressresistenz und natürlich beste Laune. Ideal für jedes Alter und jede Lebenseinstellung. Gemeinsame **Unternehmungen**, sowohl zu Fuß als auch mit dem Rad, Ausflüge, Besichtigungen, künftige **Treffen zum Mittagessen und Frühstück, Auszeiten à la Kneipp** und die zahlreichen **Gesundheitskurse** (**neu** im Angebot **Sturzprophylaxe**, vgl. S. 12) werden hierzu beitragen. Bleiben wir gesund und lassen uns auch weiterhin dazu bewegen, aktiv zu bleiben und möglichst viele Menschen für die gesundheitsfördernden und –erhaltenden Lehren von Sebastian Kneipp zu begeistern. Das Gesundheitskonzept von Sebastian Kneipp (1821 bis 1897) hat überdauert und sich aus der ursprünglichen Wasser- und Kräuterheilkunde stetig weiter entwickelt hin zu einem anerkannten Gesundheitskonzept.

Hinweisen möchten wir auf die **neue App „Kneipp-Anlagen“**, die durch das Bundesministerium für Gesundheit gefördert wird. Anhand der App besteht die Möglichkeit, in der näheren Umgebung, aber auch auf Reisen die Orte, an denen Kneippanlagen vorhanden sind, zu entdecken – viel Freude beim Testen.

KURSANGEBOTE

Kurs-Nr. 1	Wirbelsäulengymnastik
Leitung	Frau Helga Wolff
Wochentag	donnerstags
Uhrzeit	13:45 - 14:45 Uhr
Ort	Wennigsen , Turnhalle Im Lindenfelde
Übungseinheiten	Dauerkurs im 12-er Abrechnungsmodus
Kosten	39,00 € / 52,00 € (MG / Gäste)
Anmeldung / Info	Gabriele Grotstück, Tel.: 0157-33682587, E-Mail-Adresse: info@kneippverein-wennigsen.de

Kurs-Nr. 2	Wirbelsäulengymnastik
Leitung	Frau Caren Gerlach
Wochentag	freitags
Uhrzeit	18:30 – 19:30 Uhr
Ort	Bredenbeck , Turnhalle der Grundschule
Übungseinheiten	Dauerkurs im 12-er Abrechnungsmodus
Kosten	39,00 € / 52,00 € (MG / Gäste)
Anmeldung / Info	Gabriele Grotstück, Tel.: 0157-33682587, E-Mail-Adresse: info@kneippverein-wennigsen.de bzw. auch Tel. 05109-63593 (Frau Arlt)

Kurs-Nr. 3	Hatha-Yoga
Leitung	Frau Jane Röhl
Wochentag	mittwochs
Uhrzeit	09:00 – 10:15 Uhr
Ort	Gehrden , Agnes-Miegel-Str. 1, Elternschule
Übungseinheiten	Dauerkurs im 12-er Abrechnungsmodus
Kosten	53,00 € / 66,00 € (MG / Gäste)
Anmeldung / Info	Gudrun Vorreiter, Tel. mobil: 01577-3830971 Email: info@kneippverein-wennigsen.de

KURSANGEBOTE

Kurs-Nr. 4	Atmung – Bewegung - Entspannung
Leitung	Frau Dagmar Ihmels
Wochentag	dienstags fortlaufend
Uhrzeit	17:45 – 19:00 Uhr
Ort	Wennigsen / Degersen, Sprachheilkindergarten, Am Kindergarten 4a
Übungseinheiten	Dauerkurs im 12-er Abrechnungsmodus
Kosten	53,00 € / 66,00 € (MG / Gäste)
Anmeldung / Info	Anmeldung / Info: Tel. 05045-912010 / ihmels_dagmar@aol.de bzw. Gabriele Grotstück, Tel.: 0157-33682587 E-Mail-Adresse: info@kneippverein-wennigsen.de



Foto: Vorreiter

Kurs-Nr. 5	Hatha-Yoga
Leitung	Herr Uwe Schrader
Wochentag	dienstags
Uhrzeit	19:15 – 20:30 Uhr
Ort	Wennigsen / Degersen, Sprachheilkindergarten, Am Kindergarten 4a
Übungseinheiten	Dauerkurs im 12-er Abrechnungsmodus
Kosten	53,00 € / 66,00 € (MG / Gäste)
Anmeldung / Info	Gudrun Vorreiter, Tel. mobil: 01577-3830971 Email: info@kneippverein-wennigsen.de

KURSANGEBOTE

Kurs-Nr. 6	Hatha-Yoga
Leitung	Frau Jane Röhl
Wochentag	mittwochs
Uhrzeit	10:30 - 11:45 Uhr
Ort	Gehrden , Agnes-Miegel-Str. 1, Elternschule
Übungseinheiten	Dauerkurs im 12-er Abrechnungsmodus
Kosten	53,00 € / 66,00 € (MG / Gäste)
Anmeldung / Info	Gudrun Vorreiter, Tel. mobil: 01577-3830971 Email: info@kneippverein-wennigsen.de



Foto: Vorreiter

Heigl-Bewegungstraining in der Natur
BEWEGUNG ATMUNG ENTSPANNUNG



Leitung	Frau Giesela Lembke
<i>Termine werden jeweils rechtzeitig bekanntgegeben</i>	
Kurs-Nr. 7	Dienstags 17:00 – 18:00 Uhr
Kurs-Nr. 37	Freitags 09:30 – 10:30 Uhr
Ort	Gehrden , V.-Reden-Park, Eingang Franzburger Str.
ÜE	Blockkurs mit 10 ÜE
Kosten	36,50 € / 45,50 € (MG / Gäste)
Anmeldung / Info	Brigitte Ziegler, Tel.: 05108-921209 (AB) brigitte.ziegler@kneippverein-wennigsen.de

KURSANGEBOTE

Kurs-Nr. 8	Progressive Relaxation (PM) nach Jacobson
Leitung	Frau Dagmar Ihmels
Wochentag	montags 16:30 – 17:30 Uhr
Ort	Wennigsen / Holtensen, Dorfgemeinschaftshaus, Querstr. 1A
Übungseinheiten	Dauerkurs im 12-er Abrechnungsmodus
Kosten	53,00 € / 66,00 € (MG / Gäste)
Anmeldung / Info: Tel. 05045-912010 / ihmels_dagmar@aol.de bzw. Gabriele Grotstück, Tel.: 0157-33682587 E-Mail-Adresse: info@kneippverein-wennigsen.de	

Kurs-Nr. 9	Atemtraining/Gymnastik auf dem Stuhl und PR nach Jacobson
Leitung	Frau Dagmar Ihmels
Wochentag	dienstags 11:30 – 12:30 Uhr
Ort	Wennigsen, Hauptstr. 31 A (Gesundheitszentrum)
Übungseinheiten	Dauerkurs im 12-er Abrechnungsmodus
Kosten	49,00 € / 62,00 € (MG / Gäste)
Anmeldung / Info: Tel. 05045-912010 / ihmels_dagmar@aol.de bzw. Gabriele Grotstück, Tel.: 0157-33682587 E-Mail-Adresse: info@kneippverein-wennigsen.de	



Fotos: Vorreiter

KURSANGEBOTE

Kurs-Nr. 10 **Funktions- und Beckenbodentraining für Männer**

Seit zwanzig Jahren bietet Dagmar Ihmels im Kneipp-Verein Übungseinheiten an, die sowohl therapiebegleitend als auch im Rahmen der Prävention eingesetzt werden. Durch ihre vielseitige Ausbildung hat sie ein Programm entwickelt, das sich aus folgenden Themenschwerpunkten zusammensetzt: Atemtechniken, funktioneller Gymnastik, Beckenbodentraining und Progressiver Muskelentspannung.

Verschiedene Atemtechniken werden mit Übungsformen für den Stütz- und Bewegungsapparat kombiniert. Dazu kommen Bewegungsabläufe im Alltag und ein Entspannungstraining.

Diese Inhalte ermöglichen den Teilnehmenden, ihre Erfahrungen in den Alltag einzubringen. Sowohl stressbezogene Erscheinungsformen wie Schlafstörungen, Kopfschmerzen/Migräne, Bluthochdruck oder muskuläre Verspannungen lassen sich durch diese Kombination positiv beeinflussen.

Frau Ihmels spricht in unseren Gesundheitskursen sowohl Frauen als auch Männer an. Die Gruppengröße richtet sich nach der Größe des Übungsraumes.

Innerhalb der Kleingruppen können Wünsche und Bedürfnisse der Teilnehmenden individuell berücksichtigt werden.



Dagmar Ihmels, Sportpädagogin, Atemtrainerin, Übungsleiterin für Beckenbodentraining und Progressive Muskelentspannung

Foto: Vorreiter

Leitung	Frau Dagmar Ihmels
Wochentag	dienstags 10:15 – 11:15 Uhr
Ort	Wennigsen , Hauptstr. 31 A (Gesundheitszentrum)
Übungseinheiten	Dauerkurs im 12-er Abrechnungsmodus
Kosten	70,50 € / 83,50 € (MG / Gäste)

Anmeldung / Info: Tel. 05045-912010 / ihmels_dagmar@aol.de bzw. Gabriele Grotstück, Tel.: 0157-33682587
E-Mail-Adresse: info@kneippverein-wennigsen.de

KURSANGEBOTE

Kurs-Nr. 25	YOGA FÜR MÄNNER
<p>Vielleicht wollte „Mann“ ja eigentlich schon einmal gern einen Yogakurs besuchen, aber so als Exot unter Frauen dann doch lieber nicht! Jetzt können Sie in diesem Kurs nur unter Männern die vielfältigen Wirkungen von Yoga erfahren und lernen sich zu entspannen und abzuschalten. Vielleicht den Körper neu entdecken, Geschmeidigkeit erhalten oder wieder entwickeln.</p>	
Leitung	Herr Uwe Schrader
Wochentag	dienstags
Uhrzeit	09:30 – 10:45 Uhr
Ort	Wennigsen / Holtensen, Dorfgemeinschaftshaus, Querstr. 1A
Übungseinheiten	Dauerkurs im 12-er Abrechnungsmodus
Kosten	53,00 € / 66,00 € (MG / Gäste)
Hinweis	Matte bitte mitbringen
Anmeldung / Info	Gudrun Vorreiter, Tel. mobil: 01577-3830971 Email: info@kneippverein-wennigsen.de



Foto: Quäker

KURSANGEBOTE

Kurs-Nr. 30	Klangmeditation <i>indoor</i>
In der Klangmeditation hat die Klangschale keinen direkten Kontakt mit dem Körper. Die Wirkung erfolgt ausschließlich über die sanft bis kräftigen Klänge, Töne und Vibrationen der angeschlägelten Schalen. Eine tiefe Entspannung setzt ein und die Stresshormone werden deutlich reduziert.	
Leitung	Frau Roswitha Kaiser Kneipp-Gesundheitstrainerin SKA Klangmassagepraktikerin Peter Hess®
donnerstags	17:45 Uhr – 19:15 Uhr
Ort	30974 Wennigsen, Neustadtstraße 19A Familien-, Gesundheits- und Bildungszentrum
Blockkurs	14., 21., 28. Sept. und 05., 12. Oktober 2022
Kosten MG / Gäste	5 ÜE à 90 Minuten 50,00 € / 62,50 €
Blockkurs	09., 16., 23. Und 30. November 2022
Kosten MG / Gäste	4 ÜE à 90 Minuten 40,00 € / 50,00 €
Hinweise:	Bitte dicke Matte, eine leichte Decke, dicke Socken und etwas zum Trinken mitbringen (begrenzte TN-Zahl)
Verbindliche Anmeldg. / Info:	Karola Nolte, info@kneippverein-wennigsen.de Telefon: 05103-3547 (AB), mobil: 0162-9604261





KURSANGEBOTE



Tai Chi und Qi Gong

... sind Bewegungsformen bzw. eine Philosophie, die eng miteinander verwandt sind

Leitung Kurs-Nr. 38	Frau Karin Klokeman , Kursleiterin für "T'ai Chi Ch'uan und meditative Energiearbeit" (zertifiziert)
Wochentag	mittwochs
Uhrzeit	18:30 Uhr – 20:00 Uhr
Ort	30974 Wennigsen, Neustadtstraße 19A Familien-, Gesundheits- und Bildungszentrum
Übungseinheiten	Dauerkurs im 12-er Abrechnungsmodus
Kosten	12 ÜE à 90 Minuten 78,00 € / 96,00 € (MG / Gäste)
Hinweise:	Bitte rutschfeste Socken und etwas zum Trinken mitbringen / begrenzte TN-Zahl
Verb. Anmeldung / Info:	Karola Nolte, info@kneippverein-wennigsen.de mobil: 0162-9604261

NEU Sturzprophylaxe NEU

Sorgen Sie für mehr Sicherheit im Alter

Oft reicht nur ein kurzer Moment der Unaufmerksamkeit, der zu einem Sturz führen kann. Die Folgen können schmerzhaftere Prellungen und Knochenbrüche sein. Mit zunehmendem Alter steigt das Sturzrisiko. Es gibt jedoch Maßnahmen und Übungen, um das Sturzrisiko zu minimieren. Beugen Sie jetzt vor!

Leitung Kurs-Nr. 39	Frau Roswitha Kaiser Kneipp-Gesundheitstrainerin SKA
donnerstags	15., 22., 29. September 2022 und 6. Oktober 2022 17:30 – 19:00 Uhr
Kosten	4 ÜE à 90 Minuten 48,00 € / 58,00 € (MG / Gäste)
Ort	30974 Wennigsen, Neustadtstraße 19A Familien-, Gesundheits- und Bildungszentrum
Hinweise:	begrenzte TN-Zahl
Verb. Anmeldg. bis zum 02. September 2022 bei: Karola Nolte, mobil: 0162-9604261, info@kneippverein-wennigsen.de Infos: Roswitha Kaiser, mobil: 015738206214, roswitha.kaiser@kneippverein-wennigsen.de	

BILDUNGSURLAUBSSEMINAR AM STEINHUDER MEER

Burnout vorbeugen durch vitalstoffreiche Ernährung und aktives Stressmanagement!

Dieses Seminar richtet sich vor allem an Berufstätige, die ihre 5 Tage gesetzlichen Anspruch auf Bildungsurlaub für ihre Gesundheit nutzen wollen. Natürlich kann auch jeder andere Interessierte mitmachen. Aktive Entspannung zur Stressbewältigung und wertvolle Ernährung sind zwei wichtige Säulen für eine gesunde Lebensführung. Die Gesundheitslehre von Sebastian Kneipp bietet hierzu wertvolle Orientierung und ist daher aktueller denn je. Als Arbeitnehmer haben Sie die Pflicht, Ihre Arbeitskraft zu erhalten. Daher wird es zunehmend wichtiger, geeignete, alltags-taugliche Methoden und Maßnahmen kennenzulernen und zu trainieren, um sich einen gesünderen Lebensstil anzueignen und damit auch aktiv die eigene Arbeitskraft zu fördern. Das Seminar beinhaltet Muskelentspannung, Wassertreten im Steinhuder Meer mit kleinen Bewegungspausen am Strand und die Einführung in eine natürliche, vitalstoffreiche, bunte Ernährung – alles Elemente der Gesundheitslehre von Sebastian Kneipp. Der integrierte Präventionskurs „Progressive Muskelentspannung“ ist von den Krankenkassen anerkannt und wird bezuschusst.

Termin:

21. - 25. November 2022

Anzahl Teilnehmer:
min. 7, max. 13



Ausblick:

Kurstermine für 2023 stehen bereits fest

19. - 23. Juni 2023 und 23. - 27. Oktober 2023

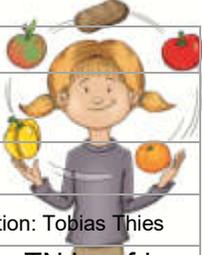
Ort: Tagungshotel Haus am Meer, Uferstr.3, 31515 Steinhude

Seminargebühr: inkl. Seminarverpflegung/-getränke, warmes Mittagessen (Vorspeise & Hauptgericht) und Materialkosten, *ohne Übernachtung:* 395,00 € ohne Zuschuss (ca. 75,00 € Krankenkassenzuschuss möglich. Im Anschluss an den Kurs zu beantragen.)

Seminarleitung: Kirsten Müller, Dozentin und Kursleiterin im Kneipp-Verein. Details unter www.meer-fasten.de **Anmeldung Seminarleitung:** Tel. 05031-5166834 oder an kirsten.mueller@kneippverein-wennigsen.de

FRÜHSTÜCKSTREFF

**Wir wollen versuchen die Sorgen des Alltags zu vergessen
bei einem Sommerlichen Frühstücksbuffet
in Wennigsen bei Ladage.**

Datum	03. August 2022	Dienstag	
Treffpunkt	09:30 Uhr Wennigsen, Café Ladage, Hauptstraße		
Leckerer Buffet nach langer Coronapause			
Kosten	Ca. 8,00 € p.P.	Urheber Kneipp-Bund, Illustration: Tobias Thies	
Auslagen werden in Rechnung gestellt, wenn angemeldete TN kurzfristig bzw. gar nicht absagen. Verbindliche Anmeldung bis 30.07.2022 bei Brigitte Ziegler, 05108-921209 (mit AB) / mobil: 0174-6151871 E-Mail-Adresse: brigitte.ziegler@kneippverein-wennigsen.de			

NEU MITTAGSRUNDEN NEU

Wir möchten Kneippfreunde in einer regelmäßig wiederkehrenden geselligen Runde zur Mittagszeit um 12:00 Uhr begrüßen und gemeinsam eine Kleinigkeit essen. Jeweils am 3. Donnerstag im Monat. Wir freuen uns darauf.

Gehrden, Ratskeller, in den ungeraden Monaten

21. Juli 2022

15. September 2022

17. November 2022

Anmeldung / Infos bei: Bärbel Stachel,

Tel. 05108-8768797 bzw. baerbel.stachel@kneippverein-wennigsen.de



Wennigsen, Johanniterhaus, in geraden Monaten

18. August 2022

20. Oktober 2022

15. Dezember 2022

Anmeldung / Infos bei: Sabine Maschke,

Tel. 05103-3879 bzw. sabine.maschke@kneippverein-wennigsen.de



SPIELENACHMITTAGE**Spielenachmittage**

zur Förderung der
Gehirnaktivitäten

Datum	Jeden 1. Mittwoch im Monat
Treffpunkt	Marktrestaurant, Gehrden, Am Markt 6 16:00 Uhr (Sommerzeit) 15:00 Uhr (Winterzeit)
Hinweis	Begrenzte Teilnehmerzahl
Anmeldung erforderlich	Bärbel Stachel, Tel.: 05108-8768797 baerbel.stachel@kneippverein-wennigsen.de

Marktrestaurant Linie 10

DEUTSCHE UND MEDITERRANE KÜCHE · CAFÉ · BAR · COCKTAILS

Am Markt 6 · 30989 Gehrden
Tel.: 05108-2098 · Mobil: 0151-45629359

KNEIPP-AKTIONSTAG

„TAG DER FREUDE - ORDNUNG„

„Jeder Tag, an dem du nicht lächelst, ist ein verlorener Tag“, hat der weltbekannte Komiker Charlie Chaplin mal gesagt.



Ein Zeichen der Freude ist für uns unter anderem das „Lachen“ oder „Lächeln“. Freude hat für uns so einige bedeutsame Wirkungen für Körper, Geist und Seele. Endorphine – dieses Wort kennen wir alle. Dieser Botenstoff wird im Gehirn durch eine chemische Reaktion freigesetzt, indem sich unsere Nervenzellen ständig unter einander austauschen.

Freude zu empfinden hält unser seelisches und körperliches Empfinden im Gleichgewicht, für unsere Gesundheit ein wichtiger Prozess.

Am Tag der „Freunde“ möchte ich allen Teilnehmern eine kleine Freude bereiten!

Lassen Sie sich überraschen.

Sonntag, 24. Juli 2022

Treffpunkt: 14:00 – 17:00 Uhr Gemeinschaftshaus Ökosiedlung
Wennigsen, Unterm Hollerbusch 1

Veranstalter: Kneipp-Verein Wennigsen/Gehrden e.V.

Leitung: Roswitha Kaiser (Vereinsmitglied, Kneipp Gesundheitstrainerin und Heilkräuterexpertin)

Begrenzte Teilnehmerzahl

Kosten: 18,00 € (Mitglieder) 27,00 € (Gäste)

Verbindliche Anmeldung notwendig **bis zum 15.07.2022:**

Roswitha Kaiser, mobil 0157-38206214

roswitha.kaiser@kneippverein-wennigsen.de

KNEIPP-AKTIONSTAG

ERNTEDANK – „TAG DER ERNÄHRUNG“

„Wer wollte nicht gern lange leben und gesund und kräftig sein! Möge man deshalb die rechte Wahl treffen in der Nahrung und in den Getränken und das Wertlose und Schädliche meiden und fliehen!“ (Seb. Kneipp)



Bildnachweis: Schweizer Kneippverband

Gesundheit und Genuss, kann das zusammen passen? Ja, Kneipp hat gerne gegessen und genossen, hielt er sich jedoch an ein einfaches wie wirksames Rezept, um einen harmonischen Ausgleich für Körper, Seele und Geist zu schaffen: „Die Nahrung soll einfach und naturbelassen sein, aber schmackhaft!“

Was Kneipp sonst noch wichtig war zum Thema Ernährung möchte ich Ihnen gerne erzählen und demonstrieren.

... und ein wenig kosten und genießen können Sie auch – lassen Sie sich überraschen.

Wie sagen wir auch: „Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen“

Sonntag, 02. Oktober 2022

Treffpunkt: 11:00 bis 14:00 Uhr (ca. 3 Stunden)

Gemeinschaftshaus Ökosiedlung Wennigsen, Unterm Hollerbusch 1

Veranstalter: Kneipp-Verein Wennigsen/Gehrden e.V.

Leitung: Roswitha Kaiser (Vereinsmitglied, Kneipp Gesundheitstrainerin, Lehrerin für Pflegeberufe)

Begrenzte Teilnehmerzahl

Kosten: 18,00 € (Mitglieder) 27,00 € (Gäste)

Verbindliche Anmeldung notwendig **bis zum 21. September 2022:**

Roswitha Kaiser, mobil 0157-38206214

roswitha.kaiser@kneippverein-wennigsen.de

FERIENPASS - AKTION

Werde zum „Kneipp – Experten“ Kinder Kneipp – Ferienpass – Aktion

Jeder Tag hat ein neues spannendes Motto: „Sebastian der Wasserdoktor weiß warum kaltes Wasser stark und gesund macht „. Wir holen die Wiese auf den Teller. Als Kräuter - Detektive gehen die Kids auf Spurensuche nach gesunden (Un)kräutern, aus denen sie etwas Leckeres zubereiten. Somit gehört auch Essen und Trinken mit zu Kneipp. Sie sind „Barfuß“ unterwegs und spüren, was sie mit ihren Füßen wahrnehmen. Kneipps Lebensordnung kennen lernen bedeutet, verschiedene Entspannungsangebote erlernen, z.B. morgendliches Abklopfritual, Yoga, Fantasiereisen und dem Klang verschiedener Klangschalen lauschen.



Urheberrechte: Kneipp-Bund, „Illustrationen: Tobias Thies“

Montag bis Freitag, 18. – 22. Juli 2022

Treffpunkt: 09:30 bis 12:30 Uhr (ca. 3 Stunden)

Kinder im Alter von 6 bis 10 Jahren (Maximale TN – 10 Kinder)

Gemeinschaftshaus Ökosiedlung Wennigsen, Unterm Hollerbusch 1

Veranstalter: Kneipp-Verein Wennigsen/Gehrden e.V.

Leitung: Roswitha Kaiser (Vereinsmitglied, Kneipp Gesundheitstrainerin, Lehrerin für Pflegeberufe)

Begrenzte Teilnehmerzahl

Kosten: 12,00 € (täglich) 60,00 € (gesamt)

Hinweis: Bitte geben Sie ihren Kindern etwas zu Trinken und Essen für die Pause mit!

Am Dienstag wird gemeinsam Mittag gegessen - Kräutertag

Am Mittwoch wird auch gemeinsam gegessen - Tag der Ernährung

Verbindliche Anmeldung notwendig **bis zum 12. Juli 2022:**

Roswitha Kaiser, mobil 0157-38206214

roswitha.kaiser@kneippverein-wennigsen.de



VERANSTALTUNGEN

Soweit uns die Füße tragen – „Barfußwanderung für Eltern und Kinder“

Das Barfußlaufen gewinnt zunehmend an Beliebtheit. Schon Sebastian Kneipp wusste zu seiner Zeit, dass das Barfußlaufen zu den einfachsten und natürlichsten Mitteln zur Stärkung der Abwehrkräfte gehört. Barfußlaufen stärkt den Rücken und fördert die Wahrnehmung insbesondere bei unseren Kindern.

Bei unserer Barfußwanderung können die Füße und das Immunsystem wieder in Schwung gebracht werden. Durch das Laufen auf verschiedenen Untergründen werden die Füße und auch die Sinne optimal trainiert. Während der Wanderung gibt es wertvolle Informationen über das Barfußlaufen.

Samstag, 17. September 2022, 14:00 – 17:00 Uhr

Ausgangsort und Tour werden bei Anfrage mitgeteilt,
(standen bei Drucklegung noch nicht fest)

Veranstalter: Kneipp-Verein Wennigsen/Gehrden e.V.

Leitung: Roswitha Kaiser (Vereinsmitglied,
Kneipp Gesundheitstrainerin, Lehrerin für Pflegeberufe)

**Begrenzte Teilnehmerzahl :
max. 15 TN**

Urhebererecht: Kneipp-Bund, „Illustrationen: Tobias Thies“



Kosten: 15,00 € (Mitglieder) 22,50 € (Gäste) 5,00 € (Kinder)

Hinweis: Bitte etwas zum Essen und Trinken für die Pause mitbringen. Witterungsgerechte und bequeme Kleidung anziehen. ... und ja, es können natürlich ein paar Schuhe für den Notfall mitgenommen werden!

Verbindliche Anmeldung notwendig bis zum **07. September 2022:**



Roswitha Kaiser,

mobil 0157-38206214

roswitha.kaiser@kneippverein-wennigsen.de

VERANSTALTUNGEN

Märchen und Klang für Kinder (5-8 Jahre)

In gemütlicher Atmosphäre lauschen die Kinder spannenden Geschichten. Märchen fördern die Fantasie und können den Kindern unbewusst Lösungsmöglichkeiten für Konfliktsituationen nahe bringen. Klangschalen ergänzen und vertiefen das Gehörte und fördern die Entspannung.



Zum Abschluss der Klang-Märchen-Zeit darf jedes Kind ein Bild zu der Geschichte malen.



Urheberrechte: Kneipp-Bund, „Illustrationen: Tobias Thies“

Donnerstags, 15. , 22. , 29. September 2022 und 6.Oktober 2022

Treffpunkt: 15.30 – 17.00 Uhr

Gemeinschaftshaus Ökosiedlung Wennigsen, Unterm Hollerbusch 1

Veranstalter: Kneipp-Verein Wennigsen/Gehrden e.V.

Leitung: Roswitha Kaiser (Vereinsmitglied, Kneipp Gesundheits-trainerin, Klangmassagepraktikerin nach Peter Hess®)

Begrenzte Teilnehmerzahl: max. 8 Kinder

Kosten: 8,00 € täglich = 32,00 € gesamt

Hinweis: Bitte etwas zum Essen und Trinken mitbringen.
Bequeme Kleidung anziehen und dicke Socken mitgeben.

Verbindliche Anmeldung notwendig bis zum 13. September 2022:

Roswitha Kaiser, mobil 0157-38206214

roswitha.kaiser@kneippverein-wennigsen.de

AUSFLÜGE // FÜHRUNGEN

Tagesausflug nach Braunschweig

Während einer ca. zweistündigen Stadtführung mit dem Boot auf der Oker entdecken wir die sehenswerte Stadt von der Wasserseite aus.



Datum	06. Juli 2022 Mittwoch
Start	Abfahrt am Bhf. Wennigsen mit der S-Bahn um 09:00 Uhr, Gleis 1
Kosten	ca. 23,00 € zzgl. Nds.-Ticket anteilig
Verpflegung	Gemeinsamer Café-Besuch; anschließend Zeit für einen Stadtbummel (z.B. Burgplatz bzw. Magniviertel)
Hinweis	20 TN, Auslagen werden in Rechnung gestellt, wenn angemeldete Teilnehmer kurzfristig absagen und sich keine Ersatzpersonen finden.

Verbindliche Anmeldung bis zum 28.06.2022 bei Bärbel Stachel,
Tel. 05108-8768797, bzw. baerbel.stachel@kneippverein-wennigsen.de

Bildnachweis: Stadtmarketing Braunschweig



Hotel Restaurant Pinkenburg
Inh. Nico Christou
Hauptstraße 6
30974 Wennigsen

Tel. 05103 555 8212
Fax 05103 555 8211
info@pinkenburg.de
www.pinkenburg.de

Öffnungszeiten:
Mo Ruhetag
Di - Do 17 - 22 Uhr
Fr - Sa 12 - 22 Uhr
So 12 - 21 Uhr
Feierlichkeiten und Hotelbetrieb sind
Öffnungszeiten unabhängig

- Geburtstage - Hochzeiten - Konfirmation/Kommunion
Wir haben für jeden Anlass die passende Lösung.
Genießen Sie A la Carte unsere Deutsche und
internationale Küche





HAUPTSACHE



Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Neustadtstr. 25 | 30974 Wennigsen

Tel.: 05103 - 70 55 70 | Fax: 05103 - 70 55 70

E-Mail: info@haupt-sache-ali.de

AUSFLÜGE // FÜHRUNGEN

Hofbesichtigung bei Bauer Noltemeyer, Argestorf



Führung und Informationen über die „Calenberger Weideschweine - artgerechte Hühnerhaltung“ u.v.m.

- Spaziergang mit Rita Wegener
- Radtour mit Brigitte Ziegler

Datum	22. August 2022	Montag
Beginn der Veranstaltung: 17:00 Uhr		
Treffpunkt	15:45 Uhr für die Spaziergänger Friedhof Wennigsen 15:00 Uhr für die Radelfreunde Sportplatz Weetzen	
Kosten	Spende für Führung, Umlage für kleine Kostproben der Erzeugnisse	
Auslagen werden in Rechnung gestellt, wenn angemeldete TN kurzfristig bzw. gar nicht absagen.		
Fußweg	Wennigsen Friedhof durch die Feldmark nach Agestorf	
Radstrecke	Weetzen Sportplatz, Vörie, Linderte, Holtensen, Agestorf. Änderung vorbehalten; Nutzung des Radhelms erwünscht	
Anmeldung verb. bis zum 15.08.2022 bei Brigitte Ziegler 05108-921209 (AB), 0174-6151871 brigitte.ziegler@kneippverein-wennigsen.de		



avacon

Energie. Immer. Überall

Als regionaler Energiepartner sind wir da – rund um die Uhr, jeden Tag, das ganze Jahr. Denn wir haben ein Versprechen gegeben: eine zuverlässige Energieversorgung für alle. Das macht uns zum stabilen Motor der lokalen Wirtschaft, zum

vertrauensvollen Partner der Kommunalpolitik und zum täglichen Begleiter. Dafür stecken wir jede Menge Energie in den Ausbau unseres Netzes, aber auch in innovative, intelligente Lösungen, die auch morgen die Energieversorgung sichern.

Avacon Netz GmbH
Bahnhofstr. 11
30989 Gehrden
avacon-netz.de



AUSFLÜGE // FÜHRUNGEN

Verden – Historischer Stadtrundgang mit Dombesichtigung und Zeit zur freien Verfügung. Wer kommt mit ?

Datum	24. August 2022	Mittwoch
Treffpunkt	Abfahrt 08.30 Uhr Bhf Wennigsen Abfahrt 08.36 Uhr Bhf Weetzen Abfahrt 09.20 Uhr Hbf Hannover	
Kosten	Anteilig Nds.-Ticket und Stadtführung	
Teilnehmerzahl	Max. 20 Personen	
Ablauf	Details werden rechtzeitig bekannt gegeben.	
Anmeldefrist	15.08.2022	
Infos / verbindl. Anmeldung	bei Gabriele Grotstück, Tel. mobil 0157-33682587 gabriele.grotstueck@kneippverein-wennigsen.de	



ATELIER AM DEISTER

Atelier | Malschule | Ausstellungen

Gabriele Apeldorn

Deisterkamp 1 | 30974 Wennigsen | Tel. 0160 948 27 4 27

info@gap-art.de | www.gap-art.de

AUSFLÜGE // FÜHRUNGEN

Tagesausflug nach Bückeburg

Historische Stadtführung - ca. 1 1/2 Stunden
Reitkunstvorführung der Fürstlichen Hofreitschule



Datum	08. September 2022	Donnerstag
Start	Abfahrt in Wennigsen mit S-Bahn: 10.00 Uhr Gleis 2	
Kosten für Führung und Reitschule	ca. 20,00€, zzgl.. Nds.-Ticket anteilig. Genauere Angaben bei telefonischer Anmeldung	
Verpflegung	gemeinsames Kaffeetrinken	
Teilnehmerzahl	25 Personen, Auslagen werden in Rechnung gestellt, wenn angemeldete TN kurzfristig bzw. gar nicht absagen	
Verbindliche Anmeldung unter Angabe der Tel.-Nr. zwecks notwendiger Rücksprache bis zum 17.07.2022 bei Sabine Maschke, Tel. 05103-3879, bzw. sabine.maschke@kneippverein-wennigsen.de		



Erkundung der früheren Glashütte am Steinkrug / Wennigsen

Gemeinsam mit Frau B. Schwier-Fuchs entdecken wir die Glashütte am Steinkrug und eine ehemalige Arbeitersiedlung

Datum	12. Oktober 2022	Mittwoch
Treffpunkt	14:30 Uhr Restaurant Steinkrug Bus Linie 382 oder Parkplatz direkt am Restaurant	
Kosten	Führungskosten (30,00 €) werden auf die TN umgelegt	
Hinweis	Im ,Anschluss evtl. Einkehr im Restaurant	
Verb. Anmeldung bis zum 04.10.2022 bei Anke Meyer, Tel. 05103-3566		

KNEIPP-GESUNDHEITSVISITE

Brennnessel – stechend, aber sehr nützlich!

Sebastian Kneipp lobte die im Frühjahr austreibenden zarten grünen Blätter der Brennnessel als besonders nährstoffreich und erwähnte, dass die Hühner besonders gerne dieses Kraut verzehren. Heute würden wir Brennnessel eher als Basis einer Wildkräuterkost heranziehen oder auch als Zutat zu einem Smoothie. Der Grund für das frühe und kräftige Austreiben der Brennnesseln liegt in den weitverzweigten Wurzeln besonders bei der Großen Brennnessel, die nach der Überwinterung rasch austreiben. Die in Deutschland häufigsten Arten der Brennnessel sind die Große Brennnessel (*Urtica dioica*) und die Kleine Brennnessel (*Urtica urens*). Die Große Brennnessel kann bis zu 3 m hoch werden und liefert Fasern für Gewebe und Seile.

Sehr beeindruckend sind die als Schutz gegen Fressfeinde vorwiegend an den oberen Blatträndern angeordneten Brennhaare. Diese sind mit einem Köpfchen versehen, das bei Berührung abbricht, womit sich eine spitz zulaufende Hohl-Struktur ergibt, die in die Haut eindringen und den Brennsaft einspritzen kann. Der Brennsaft enthält entzündungsfördernde Botenstoffe wie Ameisensäure, Acetylcholin, Histamin und Serotonin. Für die Wildkräuterküche ist Brennnessel besonders geschätzt – man zerkleinert oder zerdrückt (z. B. mit einem Roller) die obersten Blätter der jungen Brennnessel und bricht damit die Brennhaare ab. Die Pflanze ist sehr reich an Vitamin C – in 100 g frischer Pflanze werden bis zu 330 mg Vitamin C angegeben. Mit 1,5 g getrockneter Pflanze als Kräutertee enthält dann 1 Tasse Brennnesseltee immerhin rund 33 mg Vitamin C. Außerdem enthalten Brennnesseln hohe Mengen an Eiweiß bzw. Aminosäuren sowie Vitamin A, Eisen, Kalium, Mangan und Calcium.

Neben der Verwendung als gesundes Gemüse werden das Kraut sowohl der Großen als auch der Kleinen Brennnessel als traditionelles pflanzliches Arzneimittel verwendet. Wegen seiner mild die Nierenausscheidung fördernden Wirkung wird Brennnesselkraut zur Durchspülung bei Blasenentzündungen angewendet, wegen seiner leicht entzündungshemmenden Wirkung auch unterstützend bei schmerzhaften Entzündungen im Bereich des Bewegungsapparates. Für die Wurzel beider Arten gibt es sogar eine eigene Heilanzeigen: Linderung von Beschwerden im Zusammenhang mit gutartiger Vergrößerung der Prostata. Dabei ist immer wieder zu erinnern, dass jedwede Vergrößerung der Prostata auch durch bösartige Tumore verursacht sein kann und daher die entsprechenden Vorsorgeuntersuchungen unbedingt stattfinden müssen.

Im Sommer und Herbst können dann die Samen der Brennnessel geerntet werden. Sie enthalten vor allem fette Öle und weitere interessante Stoffe. In der klosterheilkundlichen und volksmedizinischen Anwendung stehen Entzündungen, Probleme mit Haut, Haaren, Nägeln, aber auch sexuelle Anregung und Milchbildung im Vordergrund. Leider sind die Samen jedoch nicht in die modernen Arzneibücher aufgenommen und somit der neueren Entwicklung und Erforschung weitgehend entzogen worden. (Prof. Dr. med. Dr. rer. nat. Bernhard Uehleke, Gesundheitsexperte des Kneipp-Bundes / Kneipp-Bund e.V., Adolf-Scholz-Allee 6-8, 86825 Bad Wörishofen)



FUSSBODEN- & MALEREIBETRIEB

■ **PARKETTLER MEISTERBETRIEB**

- Aufarbeitung von Dielen und Parkett
- Neuverlegung von Parkett aller Art
- Große Auswahl in unserer Ausstellung

■ **BODENBELÄGE**

■ **MALERARBEITEN ALLER ART**

Degerser Straße 30
30974 Wennigsen

Telefon 05103 925 029
www.homeier-makus.de

WALKING IN WENNIGSEN:**Offener Walkingtreff ohne ÜL-Begleitung****Montags und donnerstags von 8:30 - 9:30 Uhr****Treffpunkt:** Parkplatz am Waldkater, für Vereins-Mitglieder kostenlos.**Auskünfte:** Tel.: 01520-1437143, info@kneippverein-wennigsen.de**ABEND-WALKING IN WENNIGSEN (NORDIC-WALKING)****Offener Walkingtreff ohne ÜL-Begleitung****Montags und donnerstags, Sommerzeit von 18:00 - 19:00 Uhr
Winterzeit von 15:30 - 16:30 Uhr****Treffpunkt:** Parkplatz am Waldkater, für Vereins-Mitglieder kostenlos.**Auskünfte:** Tel.: 01520-1437143, info@kneippverein-wennigsen.de**WALKING IN GEHRDEN****Montags von 09:00 Uhr - 10:00 Uhr****Treffpunkt:** 30989 Gehrden, Ottomar-von-Reden-Park,
Haupteingang Parkstraße, vis-à-vis vom Parkplatz Lemmier Straße,
für Mitglieder des Kneipp-Vereins kostenlos.**Auskünfte:** Gisela Gehrman, ausgebildete Walking-Übungsleiterin
Tel: 05108-5370, gisela.gehrmann@kneippverein-wennigsen.de

Persönlicher Service auch online?
Bei uns kein Problem.

Wir
liefern!

LESEZEICHEN
BUCHHANDLUNG



www.lesezeichen-gehrden.de
Steinweg 10a, 30989 Gehrden



Tel. 05108 / 1298
Fax: 05108 / 7824

BOULEN MIT KNEIPPFREUNDEN

Die beliebte Kugelsportart bieten wir aufgrund der großen Nachfrage weiterhin in Gehrden für alle Mitglieder an. Zwei engagierte Trainerinnen und Mitglieder unseres Vereins, Inge Genius und Rita Wegener, vermitteln Kenntnisse für dieses Spiel. Die Regeln sind recht einfach zu erlernen. In der Regel spielen zwei Mannschaften mit Metallkugeln gegeneinander, die aus ein bis drei Spielern bestehen. Das Ziel ist es, mit den eigenen Kugeln möglichst nah an eine Zielkugel zu gelangen (das sog. Schweinchen). Diese Zielkugel und die Kugeln des Gegners können dabei auch weggeschossen werden.

Kugeln bitte nach Möglichkeit mitbringen.

BOULE IN GEHRDEN IM VON-REDEDEN-PARK

Montags 15:00 Uhr - 16:00 Uhr

(Winterzeit) 14:00 Uhr - 15:00 Uhr

Treffpunkt: 30989 Gehrden, Ottomar-von-Reden-Park



Fotos: Vorreiter



Infos erteilen die Trainerinnen:

Inge Genius, Tel. 05108-6080920 inge.genius@kneippverein-wennigsen.de

Rita Wegener, Tel. 05108-5192 rita.wegener@kneippverein-wennigsen.de

KNEIPP-SOMMER-AUSZEIT IM DEISTER!

Datum	08. August 2022	Montag
Start / Ende	10:00 Uhr: Parkplatz Wasserpark Wennigsen (Naturfreibad, Bröhnweg 15, Wennigsen), Ende ca. 15:00 Uhr	
Kosten	20,00 € / 25,00 € inkl. Snack (MG / Gäste)	
Verpflegung	Angela Jordan und Kirsten Müller bringen einen kleinen Snack für alle Teilnehmer mit: Gemüsesticks, verschiedene Aufstriche / Dipps & Vollkornbrot aus frisch gemahlenem Vollkornmehl. Getränke bitte selbst mitbringen.	
Wander-Strecke ca. 6 km		
<p>1.Etappe (ca. 3 km): Kurzwanderung zur Wassertretstelle Lehmbrink. Dort Barfußlaufen, Wassertreten und Snackpause. Kurze praktische Kneipp-Infos zu Wasseranwendungen & vitaler Ernährung.</p> <p>2.Etappe (ca. 3 km): Rückweg zum Parkplatz inkl. kleiner Bewegungseinheit auf einer passenden Grünfläche auf der Wegstrecke</p>		
<p>Anmeldefrist: Freitag, 05. August 2022 Bei Kirsten Müller, Tel.: 05031-5166834 E-Mail-Adresse: kirsten.mueller@kneippverein-wennigsen.de minimum 10, maximal 20 Teilnehmer</p>		



Fotos: Vorreiter

WANDERUNGEN**Harzwanderung ab/bis Hahnenklee**

Unt. Grumbacher Teich/Baum-Lehrpfad/Wassertretstelle7Wildemann/Spiegeltalgraben

Datum

14. Juli 2022**Donnerstag****Überraschungs-Wanderung nach dem Motto**

„Was Ihr wollt“ – frei nach Shakespeare

Datum

21. Juli 2022**Donnerstag**voraussichtlicher
Treffpunkt

06:55 Uhr am S-Bahnhof Wennigsen

07:00 Uhr am S-Bahnhof Weetzen

07:25 Uhr am Hbf. Hannover (zw. Gleis 3+4)

Wir fahren mit dem Zug (Nds-Ticket anteilig / 9€-Ticket) um 07:48 Uhr nach Goslar und weiter mit dem Bus nach Hahnenklee (Ankunft 09:19 Uhr)

Verpflegung

Rucksackproviant und Getränke

Strecke: ca. 18 km; Wanderstöcke sind nie fehl am Platz (Wanderung am 14.07.2022: ein etwas schwieriger Anstieg)

Verb. Anmeldung: bis 10.07.2022 bei Gudrun Vorreiter, möglichst per Mail:gudrun.vorreiter@kneippverein-wennigsen.de Tel: 01577-3830971,Infos: Werner Heinelt, Tel.0511-3508899, werner.heinelt@kneipp-bund-nds.de**Deister-Wanderung zur Waldgaststätte Mooshütte**

Datum

25. August 2022**Donnerstag**

Treffpunkt

09:40 Uhr Bahnhof Wennigsen Gleis 2

Kosten

Ca. 2,50 € (Umlage Gruppenticket)

Verpflegung

Einkehr zum Mittagessen in der "Mooshütte" geplant

Wanderstrecke

Ca. 9 km mit geringem HU (78 m)

Hinweise

Hin- und Rückfahrt erfolgen per Bahn. Falls Fahrkarte vorhanden, bitte bei Anmeldung angeben.

Verb. Anmeldung unter Angabe der Tel-Nr. zwecks notwendigerRücksprache:**bis zum 10.08.2022** beiSigrid Jünemann, Tel.: 05103-3801; Mail: m.s.juenemann@gmx.de

(THEMEN-) WANDERUNGEN**Wanderung im Deister**

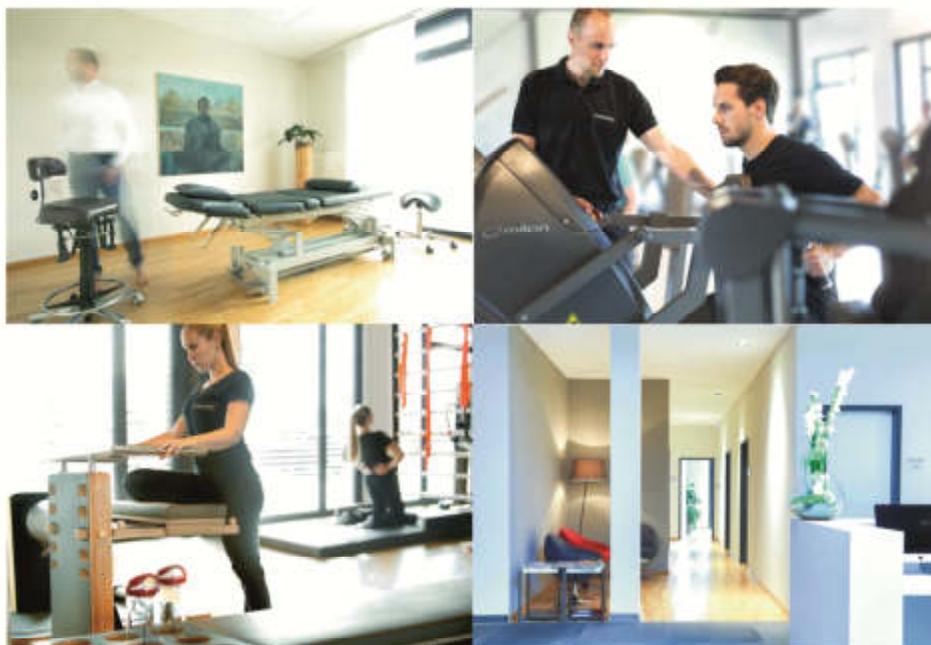
Datum	05. September 2022	Montag
Treffpunkt /Start	10:00 Uhr Wennigsen, „Dicker Stein“ (Amtsgericht)	
Wanderstrecke	Dicker Stein – Noltemeyer-Stein – Mögebierstollen – Laube – Deisterblick – Eltenweg – Wasserretretstelle – Dicker Stein ca. 14 km, leichte Anstiege, Laufzeit einschl. Rast ca. 4,5 Std.	
Verpflegung	Rucksackverpflegung bitte mitbringen, Einkehr ist nicht geplant!	
Verbindliche Anmeldung unter Angabe der Tel-Nr. zwecks notwendiger Rücksprache bis zum 29.08.2022 bei Karola Nolte: Tel. 05103-3547, mobil: 0162 960 4261, karola.nolte@kneippverein-wennigsen.de		

**Eine Deisterwanderung mit Informationen**

Förster Schickhaus vom Kniggeschen Forst führt uns in den Deister und wird uns über den Zustand des Waldes und über die Aufforstung aufklären.

Datum	05. Oktober 2022	Mittwoch
Treffpunkt	10:00 Uhr Waldparkplatz Bredenbeck (Sportplatz) Bus Linie 382 oder direkt zum Waldparkplatz	
Dauer	Ca. 3 Stunden (für eine kleine Brotzeit bitte selbst sorgen)	
Hinweis	Im Anschluss evtl. Einkehr in den Bredenbecker Dorfkrug	
Kosten	keine	
Verbindliche Anmeldung bis zum 28.09.2022 bei Anke Meyer, Tel.05103-3566.		

IHR START IN EINE NEUE GESUNDHEIT



Medizinisches Fitnessstraining

Osteopathische Medizin

Physiotherapie

Körperwerk Gehrden

Bünteweg 9

30989 Gehrden

Tel: 05108 922 77 50

Mail: gehrden@koerperwerk.com

Web: www.koerperwerk.com

Körperwerk 
training · therapie



(THEMEN-) WANDERUNGEN



Auszeit à la Kneipp mit Wandern, Yoga & mehr!

Datum	07. Oktober 2022	Freitag
Start / Ende	09:00 Uhr: S-Bahnhof Winninghausen Ende ca. 15:30 Uhr S-Bahnhof Winninghausen	
Kosten	15,00 € / 22,50 € (MG / Gäste)	
Verpflegung	Bitte Rucksackverpflegung für 2 Snackpausen mitbringen. Bitte bequeme Kleidung für einfaches Hatha Yoga und eine Körperbürste oder einen „rauh“ Waschlappen für das Trockenbürsten mitbringen.	
Wander- Strecke	ca. 12 km	
<p>1.Etappe (7 km): Wanderung nach Landringhausen inkl. kleiner Snackpause. Dort Barfußlaufen und 60 min einfaches Hatha Yoga zum Dehnen, Mobilisieren und Entspannen im Raum für Körper & Seele. Anschließend Trockenbürsten zur Anregung.</p> <p>2.Etappe (5 km): Kurzwanderung inkl. kleiner Snackpause zurück zum S-Bahnhof Winninghausen</p>		
<p>Anmeldefrist: Donnerstag 06.10.2022 Bei Kirsten Müller; Tel.: 05031-5166834; E-Mail-Adresse: kirsten.mueller@kneippverein-wennigsen.de minimum 10, maximal 20 Teilnehmer</p>		



BEENDIGUNG DER WASSERTRETSTELLEN-SAISON MIT WANDERUNG ZUR TRETSTELLE „WENNIGSER MARK“ WENNIGSEN

Datum	08. Oktober 2022	Samstag
Treffpunkt	12:00 Uhr an der Wassertretstelle am Georgsplatz	
Verpflegung	Selbstversorger (Rucksackverpflegung)	



Fotos: Vorreiter

Während des Wassertretens, bei dem man wie der sprichwörtliche Storch im Salat durch kniehohes Wasser schreitet, werden durch die Temperaturwirkung die Abwehrkräfte gestärkt. Das Element Wasser veranlasst durch verschiedene Reize unseren Organismus zu sinnvollen Reaktionen.



Bildnachweis Kneipp-Bund e.V.

Wanderung ab Wennigsen zur Wassertretstelle „Wennigser Mark“ mit Rita Wegener & Inge Koch

Datum	08. Oktober 2022	Samstag	
Treffpunkt	10:00 Uhr Wennigsen, Parkplatz „Waldkater“		
Strecke	ca. 8 km, Rucksackverpflegung		

Anmeldung / Info für die o.a. Aktionen bei: Karola Nolte,
info@kneippverein-wennigsen.de, mobil: 0162-9604261

NEU WANDERN UND BOSSELN NEU



BOSSELN in Gehrden

Der ostfriesische Nationalsport Boßeln und das eng verwandte Klootschießen sind Sportarten, die in verschiedenen Teilen Europas gespielt werden. Ziel ist, eine Kugel mit möglichst wenigen Wüfren über eine festgelegte Strecke zu befördern. Ursprünglich ist Boßeln eine Mannschaftssportart, ausgeübt auf freien Flächen wie Feldern und Wiesen, öffentlichen Straßen und befestigten Wegen. Zudem gibt auch eine Version als Einzelsportart, bei der es auf Wurfweite ankommt.

Das Boßeln ist also sehr leicht zu erlernen und auszuüben.

Datum	26. Oktober 2022	Mittwoch
Treffpunkt	10:30 Uhr Gehrden, Lange Feldstraße, Parkplatz am Sportplatz	
Strecke	bis zu 5 km	
Hinweis	max. 16 Teilnehmer	
Verpflegung	Rucksackverpflegung bitte mitbringen, Einkehr zum Mittagessen gegen 14:00 Uhr wird ggfs. organisiert	

Verbindliche Anmeldung unter Angabe der Tel-Nr. zwecks notwendiger Rücksprache **bis zum 15.10.2022** bei Burkhard Kilian, Tel.: 01575-72 78 819 oder Burkhard.Kilian@kneippverein-wennigsen.de

(THEMEN) – WANDERUNGEN**Erlebnis-Wanderung zum „Feggendorfer Stolln“**

Führung im Lehr- und Besucherbergwerk während des Betriebs. Wanderung über die Kohlenstraße zum Stolln, wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk erforderlich. An diesem Sonntag Speis und Trank zum Selbstkostenpreis.



Datum	25. September 2022	Sonntag
Treffpunkt um 09:30 Uhr in Feggendorf, Waldparkplatz, <i>Navi-Adresse:</i> Deisterstr. 80, 31867 Lauenau (Absprache Fahrgemeinschaften möglich)		
Wanderstrecke ca. 8,5 km - mit Höhenunterschieden von <i>insgesamt</i> 204 m bergauf und 203 m bergab, überwiegend auf Waldwanderwegen, Wanderstöcke evtl. mitnehmen; an Rucksackverpflegung denken.		
Leichter Anstieg vom Parkplatz zum Bergwerk; nach der Führung und einer Pause, Rundwanderung im Deister mit herrlichen Fernblicken		
Kosten	10,00 € pro Person für die Führung (TN-Zahl begrenzt)	
Verbindliche Anmeldung und weitere Infos bis zum 23.09.2021 bei: Gudrun Vorreiter, mobil: 01577-3830971, gudrun.vorreiter@kneippverein-wennigsen.de		
		<i>Fotos: Vorreiter</i>



Foto: Vorreiter

Abendwanderung bei Vollmond mit Laternen

Datum	09. Oktober 2022	Sonntag
Treffpunkt	16:00 Uhr Evestorfer Weg (Friedhof), Wennigsen	
Verpflegung	Einkehr im Sportheim Holtensen	
Strecke	4,5 km pro Strecke	
Anmeldung / Info	verbindlich bis 05.10.2022 bei Barbara Tscheuschner, Tel.: 0176-62673237 bzw. BarbaraTsch@web.de	
Hinweis	Bitte Laterne mitbringen. Für Rückweg evtl. an Taschenlampe denken ☺	



Traditionelle ADVENTSWANDERUNG zum Annaturm



06. Dezember 2022

Dienstag



Treffpunkt

10:00 Uhr Wennigsen, Waldkaterparkplatz

Ver-
pfl
egung

Adventliches Picknick in der Hütte „Tellerkurve“
Einkehr im Annaturm auf dem Kammweg geplant

Wander-
strecke

zum Annaturm: ca. 10,5 km Rundweg (294m Anstieg)
zur Tellerkurve: ca. 6 km hin / zurück (138m Anstieg)

Verb. Anmeldung erforderlich ab 01.10.2022 bis 02.12.2022 unter Angabe der Tel-Nr. zwecks notwendiger Rücksprache bei Karola Nolte, Tel.: 05103-3547 Mail: info@kneippverein-wennigsen.de



Fotos: Vorreiter

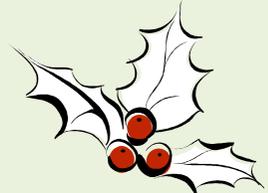
ADVENTSFRÜHSTÜCK

am **Dienstag**, den **13. Dezember 2022** um **09:30 Uhr**

im **Café Teufel**,

Gehrden,

Steinweg 17



Wir möchten uns gerne mit recht vielen Kneippfreunden zu einem weihnachtlichen Frühstück in geselliger Runde treffen.

Zur Untermalung hören wir einige Gedichte von Christa Schüler

Der **Preis** für das Adventsfrühstück beträgt ca. **11,00 €** p.P. (auf eigene Kosten).

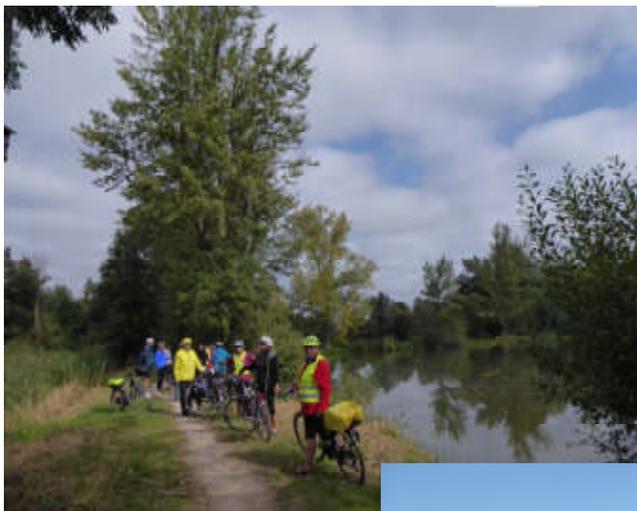
Verbindliche Anmeldungen sind erforderlich und werden erbeten **bis zum 06.12.2022** bei Brigitte Ziegler Tel: 0174-6151871 bzw. brigitte.ziegler@kneippverein-wennigsen.de

REWE Georg Szedlak



RADTOUREN

	Radtour Richtung Neustadt mit Besichtigung von Teichanlagen	
Datum	02. Juli 2022	Samstag
Treffpunkt	10:00 Uhr Gehrden, Ditterker Weg vor Fa. Dörffer	
Kosten	Kleine Spende für die Besichtigung im Freien	
Verpflegung	Radverpflegung, Einkehr geplant	
Strecke	ca. 70 km	
Hinweis: Nutzung des Radhelms erwünscht; aus Sicherheitsgründen auf 12 Teilnehmer begrenzt		
Verb. Anmeldung bis 30.06.2022 bei Waltraut Noack, Tel.: 05108-5234, mobil: 0176-21041873, E-Mail: waltrautnoack5234@gmail.com		



FOTOS: VORREITER



RADTOUREN

FOTOS: VORREITER

**Geführte Fahrrad-Rundtour**

Die „Grüne Kette“ verbindet alle Ortschaften der Gemeinde Wennigsen und führt durchs liebevolle Deistervorland vorbei an vielen Sehenswürdigkeiten des Naherholungsortes. Die Tour ist insgesamt ca. 38 km lang. Mit einer gemäßigten Fahrweise, Besichtigungen und Pausen mit geplanter Einkehr wird um ca. 16 Uhr der Endpunkt am Wennigser Bahnhof erreicht sein.

Die Tour führt unterwegs an mehreren S-Bahn-Haltestellen vorbei und kann somit auch abgekürzt werden.

Beschreibung siehe Broschüren „Grüne Kette / Grüner Faden“. Im Reisebüro Cruising oder bei der Gemeinde Wennigsen erhältlich

Datum	22. Juli 2022	Freitag
Start/Ziel	10:00 Uhr: Parkplatz / Bahnhof Wennigsen Gleis 2	
Verpflegung	Einkehr zur Mittagszeit geplant	
Streckeninfo	ca. 38 km	
Hinweis	Nutzung des Fahrradhelms erforderlich. Begrenzte TN –Zahl 10 Personen. Daher wird um rechtzeitige Anmeldung gebeten.	

Verbindliche Anmeldung unter Angabe der Tel-Nr. zwecks notwendiger Rücksprache **bis zum 15.07.2022** bei:

Wilfried Harting, Tel.:05103-3450;

Mail-Adresse: w.harting@kneippverein-wennigsen.de

Faszination Fahrrad

Radland

Räder · Service · Menschen

Mit Ihren Maßen, Ihren individuellen Wünschen und Fahrvorlieben wird das für Sie passende Rad gefunden und ganz genau auf Sie persönlich eingestellt.

**Der Spezialist auch für
Elektro-Fahrräder!**

- **Lieferservice**
- **Body-Scanning**
- **elektronische
Gebrauchtrad-
Bewertung**



Mo bis Fr 9-13 Uhr und 15-18 Uhr · Sa 9-13 Uhr
Dammtor 3 · 30989 Gehrden · Tel. 05108/4357 · Fax 05108/7144
www.radland-gehrden.de · info@radland-gehrden.de

RADTOUREN

	Radtour zum Mittagsbuffet an den Seelzer Yachthafen	
Datum	18. August 2022	Donnerstag
Start / Treff	10:00 Uhr Wennigsen / Hagemannplatz	
Verpflegung	Rucksackverpflegung bitte mitbringen, Einkehr geplant	
Radstrecke	ca. 50 km überwiegend flach	
Hinweis: Radtour aus Sicherheitsgründen auf 12 Teilnehmer begrenzt, Radhelm erwünscht.		
Verbindliche Anmeldung bis zum 13.08.2022 bei Wolfgang Maschke, 05103-3879 bzw. s.u.w.maschke@t-online.de		



	Radtour zur Marienburg	
Datum	17. September 2022	Samstag
Start / Treff	10:00 Uhr Wennigsen / Hagemannplatz	
Verpflegung	Rucksackverpflegung bitte mitbringen, Einkehr geplant	
Radstrecke	ca. 65 km überwiegend flach	
Hinweis: Radtour aus Sicherheitsgründen auf 12 Teilnehmer begrenzt, Radhelm erwünscht.		
Verbindliche Anmeldung bis zum 10.09.2022 bei Wolfgang Maschke, 05103-3879 bzw. s.u.w.maschke@t-online.de		

RADTOUREN

	Radtourrunde bis zum Englischen Friedhof in Ahlem	
Datum	19. Oktober 2022, 11:00 Uhr	Mittwoch
Start/Ziel	Gehrden, Festhalle / Grundschule, Am Castrum	
Verpflegung	Rucksackverpflegung bitte mitbringen, Einkehr nach Absprache möglich	
Streckeninfo	ca. 30 - 40 km	
Hinweis	Nutzung des Radhelms erwünscht, begrenzte Teil- nehmerzahl (12 Personen). Gäste sind willkommen.	
verbindliche Anmeldung bitte per Mail (gern mit Nennung der Handynummer) bis zum 15.10.2022 bei: burkhard.kilian@kneippverein-wennigsen.de oder Mobil: 01575-7278819		



Taaen, Feiern, Genießen.

Hotel Restaurant Steinkrug
Inh. N. Christou
Lindenallee 26
30974 Wennigsen OT Steinkrug
Tel.: 05045 91111
info@steinkrug.de
www.steinkrug.de

Öffnungszeiten
Montag: Ruhetag
Di bis Do: 17 – 22 Uhr
Fr bis Sa: 12 – 22 Uhr
Sonntag: 12 – 21 Uhr
Feierlichkeiten und Hotelbetrieb sind
Öffnungszeiten unabhängig

Willkommen im Hotel Restaurant Steinkrug

- In landschaftlich reizvoller Umgebung, nur 20 Kilometer süd-westlich von Hannover am Deisterhang, liegt die über 300 Jahre alte Poststation "Steinkrug".
- Ganz gleich ob Hochzeit, Geburtstag oder Konfirmation/ Kommunion im „Steinkrug“ können Sie nach Herzenslust feiern! Das Restaurant bietet sowohl für große als auch für Feierlichkeiten im engsten Kreis den richtigen Rahmen.
- Im architektonisch hübschen "Kriegessaal" mit umlaufender Galerie kann mit bis zu 120 Gästen gefeiert werden. Der offene Kamin unterstreicht im Winter die gemütlich rustikale Atmosphäre.
- Für kleine Feste bis 30 Personen bietet sich das lichtdurchflutete Postzimmer in ruhiger Waldlage an. Im grünen Außenbereich finden rund um den kleinen Teich finden ca. 100 Personen Platz.



Wir wünschen den neuen Mitgliedern unseres Vereins viel Freude an unseren Aktivitäten!

Das Motto des ganzheitlichen Wirkens von Sebastian Kneipp (Deutscher Pfarrer und Hydrotherapeut, *17. Mai 1821 / † 17. Juni 1897) mit den fünf Elementen Wasser, Pflanzen, Bewegung, Ernährung und Lebensordnung passt heute mehr denn je zu den Bedürfnissen moderner Menschen.

Ihr Teamvorstand

Die Teilnahme an allen Veranstaltungen, Kursen, Wanderungen und Radwanderungen sowie Fahrten und Reisen erfolgt auf eigene Verantwortung. Gäste sind herzlich willkommen.

**„Kneippen – traditionelles Wissen und Praxis
nach der Lehre Sebastian Kneipps“seit Dezember 2015
im bundesweiten Verzeichnis des immateriellen Kulturerbes**



*„Wer bemüht ist, sein eigenes
Glück zu suchen,
der ist auch den anderen gern be-
hilflich dazu.“*

*„Gesund bleiben und lang leben
will jedermann, aber die wenigsten
tun etwas dafür. Wenn die Men-
schen nur halb so viel Sorgfalt da-
rauf verwenden würden, gesund zu
bleiben und verständig zu leben,
wie sie heute darauf verwenden,
um krank zu werden, die Hälfte ih-
rer Krankheiten bliebe ihnen er-
spart.“ (Zitate)*

Bildnachweis: Foto Grebmer 1892

HINWEISE

Aus gegebenem Anlass weisen wir darauf hin, dass bei Anmeldungen stets die Telefonnummer mitzuteilen ist, insbesondere bei Mitteilungen auf Anrufbeantwortern, da anderenfalls keine Rücksprache, insbesondere kurzfristiger Art, sichergestellt werden kann.

Verbindliche Anmeldung erforderlich !

Teilnehmer, die sich zu einer Wanderung, Radtour, Veranstaltung etc. angemeldet haben u. diesen Termin nicht wahrnehmen können, sind gebeten, ihre Absage bis spätestens vier Tage vor dem Termin dem Organisator oder dem Vorstand mitzuteilen, damit noch rechtzeitig anderweitig disponiert werden kann. Es mag Gründe im Hinblick auf ein Fernbleiben geben, aber ein Anruf genügt, um Interessenten, die auf der Warteliste stehen, noch rechtzeitig informieren zu können. Eventuell bereits im Vorfeld anderweitig entstandene Kosten sind zu begleichen.

Vielen Dank für Ihr Verständnis, das Organisationsteam.

Der Kneipp-Verein ist stets auf der Suche nach weiteren ehrenamtlich Engagierten, z.B. als Wander- und Radwanderführer, bzw. als Organisator für eine Besichtigung oder einen Tagesausflug etc.. Sprechen Sie uns gerne an.

VERGÜNSTIGUNGEN

Die Firma **Dammtor Optik**, Dammtor 9 in **Gehrden**, gewährt bei Vorlage des Mitgliedsausweises **10% Rabatt** auf Brillenfassungen, ausgenommen Sonnenbrillen und Angebote.

Die Firma **Radland Gehrden**, Dammtor 3, gewährt den Mitgliedern des Kneipp-Vereins Wennigsen / Gehrden e.V. **10 % Rabatt** beim Kauf von Fahrradteilen und Radhelmen. Bitte den Mitgliedsausweis vorlegen.

Als Mitglied haben Sie Vorteile im Hinblick auf einen Besuch der **Sebastian-Kneipp-Akademie** oder im **Urlaub** in den **Kneipp®-Kurhotels** in **Bad Wörishofen** und in **Bad Lauterberg** sowie **10% Ermäßigung** in der **Landgrafentherme Bad Nenndorf**.

Sie erhalten das **Kneipp-Journal** in Form von sechs Doppelausgaben p.a. mit interessanten Themen rund um die Gesundheit.

HINWEISE

Aufnahmeantrag

Den Aufnahmeantrag zur Mitgliedschaft erhalten Sie auf Anfrage umgehend zugesandt bzw. ausgehändigt. Bitte wenden Sie sich bei Interesse an den **Kneipp-Verein Wennigsen/Gehrden e.V.**, Neustadtstr. 38, 30974 Wennigsen, Tel. 01520-1437143, E-Mail: info@kneippverein-wennigsen.de

Mitgliedsbeitrag (Mindestmitgliedschaft 1 Jahr) z.Zt. pro Jahr:

Einzelperson € 54,00

Familie/Partnerschaft € 81,00

Kinder unter 18 Jahren werden beitragsfrei in der Familienmitgliedschaft aufgenommen.

Der Bezug der Zeitschrift „Kneipp-Journal“ ist in der Mitgliedschaft enthalten.

Termine werden in der Presse und im Internet veröffentlicht, u.a. auch in den Terminkalendern von www.wennigsen.de bzw. www.gehrden.de. Bei Unklarheiten bitte *immer* beim Verein nachfragen!

Kneipp-Bund e.V. - entdecken Sie auch die Kneipp-Idee online auf der homepage des Kneipp-Bund e.V. – dem Bundesverband für Gesundheitsförderung und Prävention: <https://www.kneippbund.de/>

Aufrufe: Der Vorstand bittet Sie, Veränderungen Ihrer Anschrift, E-Mail - Adresse, Telefon- oder Bankverbindung mitzuteilen.

Stammdaten: Wir beabsichtigen, zukünftig auch vermehrt Terminänderungen und kurzfristige Informationen per E-Mail zu versenden.

Bitte teilen Sie uns eine eventuell vorhandene E-Mailadresse mit; diese wird nicht für Werbezwecke genutzt.

GESCHÄFTSZEITEN im KNEIPP-TREFFPUNKT

nur nach Vereinbarung

Neustadtstr. 38, Wennigsen, Tel. 01520-1437143

WASSERTRETSTELLEN



**Kneipp-Verein
Wennigsen/Gehrden e.V.**

5 Elemente für Ihre Gesundheit



Der gemeinnützige Verein wurde 1970 als Kneipp-Verein Wennigsen e.V. gegründet und umfasst heute den Einzugsbereich der Gemeinde Wennigsen und der Stadt Gehrden mit aktuell ca. 350 Mitgliedern; der Verein ist wirtschaftlich sowie rechtlich selbstständig.

Unsere Ziele

- Mehr Menschen eine gesunde Lebensweise nahebringen
- Kneippaktivitäten für alle anbieten
- In der Gemeinschaft Freude und Geselligkeit erleben

Unsere Stärken

- traditionell und zeitgemäß
- ganzheitlich
- kommunikativ
- zukunftsorientiert
- für Jeden erreichbar und zugänglich

Unsere Kneipp-Anlagen

Wir unterhalten zwei Wassertretstellen im Deistergebiet, die mit Wasser aus Bächen und Quellen des Deisters versorgt werden.

Impressum – Ansprechpartner

Herausgeber	Kneipp-Verein Wennigsen/Gehrden e.V.
Anschrift	Neustadtstraße 38, 30974 Wennigsen
Telefon	Mobil 01520-1437143
e-mail	info@kneippverein-wennigsen.de
Internet	www.kneippverein-wennigsen.de
Druck	Gemeindebrief Druckerei, 29393 Groß Oesingen
Teamvorstand	
Grotstück, Gabriele Tel. mobil: 0157-33682587 gabriele.grotstueck@kneippverein-wennigsen.de	
Steffen, Angelika Tel. mobil: 0176-22946924 angelika.steffen@kneippverein-wennigsen.de	
Vorreiter, Gudrun Tel. mobil: 01577-3830971 gudrun.vorreiter@kneippverein-wennigsen.de	
Mitgliedsbeiträge	54,00 € p.a. Einzelmitgliedschaft 81,00 € p.a. Familie / Partnerschaft
	Gerichtsstand Wennigsen Amtsgericht Hannover, VR 140040
Auflage	1.250 Stück

Herzlichen Dank
an die inserierenden Unternehmen, die mit ihrer
Werbung zur Finanzierung dieser Kneipp-Fibel
beitragen.



Die neuesten
Modelle bei uns!

Krone GmbH

Dammator Optik



Dammator Optik Krone GmbH | Dammtor 9 | 30989 Gehrden | Telefon: 05108 - 925711
info@dammator-optik.de | www.dammator-optik.de

NATURKOST
an der
Sonnenuhr

Bildhäuser und Gäfke GbR

Hauptstr. 2b · 30974 Wennigsen

Tel.: 0 51 03 / 92 71 49

www.naturkost-an-der-sonnenuhr.de

Öffnungszeiten: Mo - Fr 8.00 - 18.00

Sa 8.00 - 13.00

Lyric™ – die Kontaktlinse für's Ohr: Einfach. Immer. Unsichtbar.

Entdecken Sie ein diskretes Hörsystem, das durch seinen einzigartigen Sitz völlig unsichtbar ist und mit seinem natürlichen Klang vergessen lässt, dass Sie es überhaupt tragen.

- ...✦ erstmals 100% unsichtbar
- ...✦ rund um die Uhr tragbar
- ...✦ klarer und natürlicher Klang
- ...✦ keinerlei Handhabung nötig
- ...✦ kein Batteriewechsel erforderlich

Jetzt
unverbindlich
testen!



100% unsichtbar – Niemand wird sehen, wie gut Sie hören. Durch die Platzierung nahe des Trommelfells, bleibt Lyric von außen komplett unsichtbar.

Rund um die Uhr hören – Lyric kann rund um die Uhr über mehrere Monate bei allen täglichen Aktivitäten getragen werden, sogar beim Duschen & Schlafen.

Natürliche Klangqualität – Lyric nutzt die Anatomie des Ohres und erzielt natürliches Richtungshören, optimales Sprachverstehen & erstklassige Klangqualität.

Keine Handhabung nötig – Da das Gerät über längere Zeit im Ohr verbleibt, entfällt das tägliche Einsetzen, der regelmäßige Batteriewechsel und auch die umfangreiche Pflege.

Sprechen Sie uns an – wir beraten Sie gern!

In der Region, exklusiv nur bei uns!



www.hoerwelt-oester.de



facebook.com/hoerweltoester

Hörwelt **Oester**
besser hören
besser leben

Gehrden
Barsinghausen
Bad Nenndorf
Wunstorf
Neustadt

Dammtor 9
Schulstr. 4
Kurhausstr. 7
Nordstr. 12
Mittelstr. 8

Tel. 0 51 08 / 8 76 70 82
Tel. 0 51 05 / 5 91 64 65
Tel. 0 57 23 / 98 01 44
Tel. 0 50 31 / 96 98 33
Tel. 0 50 32 / 9 01 19 95