

# KNEIPP – FIBEL 1. Halbjahr 2022





Öffnungszeiten

Montag - Samstag

6:55 - 21:00



**ladage**

*Frisch, freundlich und regional*

[www.edeka-ladage.de](http://www.edeka-ladage.de)



05103/2266

[info@edeka-ladage.de](mailto:info@edeka-ladage.de)

# Kerbholz

Hauptstrasse 33 · 30974 Wennigsen

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

Email: [info@kerbholz-deister.de](mailto: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



<b>Inhaltsverzeichnis</b>	
Vorwort.....	4
Jahresmotto 2022.....	5
Bildungsseminar zur Gesundheitslehre von Sebastian Kneipp....	6
Wanderwoche in der Eifel.....	7
Heimische Wildpflanzen erleben.....	8
Heilkräuter im Sommer – Workshop.....	9
Spielenachmittage.....	12
Ausflüge / Führungen .....	13
Kursangebote .....	17
Klangmeditation in der Natur.....	25
Aus Sebastian Kneipps Leben.....	26
Neu: Tai Chi und Qi Gong.....	28
Fastenwandern Frühjahr 2022 (Anzeige).....	29
Boulen .....	31
Walking.....	30
Eröffnung Wassertretstellensaison .....	32
(Themen) – Wanderungen .....	34
Urlaubstage à la Kneipp (Wandern, Yoga & mehr).....	36
Vorankündigung: Harzwanderungen .....	38
Radtouren (regelmäßige Termine).....	39
E-Bike Fahrsicherheitstraining.....	40
Radtouren.....	41
Hinweise / Vergünstigungen.....	45
Aufnahmeantrag / Geschäftsstelle.....	47
Wassertretstellen.....	48
Impressum.....	50



Eintrag im  
Bundesweiten Verzeichnis

Kneippen –  
traditionelles Wissen und Praxis  
nach der Lehre Sebastian Kneipps

Titelbild

Kneippsche Elemente: Wasser / Bewegung / Lebensrhythmus

(Tretstelle auf 2.550 m Höhe Lej Alv) Foto G. Vorreiter

Liebe Kneippfreund\*innen,

unser Kneipp-Verein Wennigsen/Gehrden e.V. setzt sich für einen gesunden und naturverbundenen Lebensstil ein. Im vor uns liegenden Jahr bringen wir erneut 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 an, um die Widerstandsfähigkeit zu stärken. Gemeinsame Unternehmungen, sowohl zu Fuß als auch mit dem Rad, Klangmeditation u.a. in der Natur, heimische Wildkräuter erkunden, Waldbaden, Ausflüge, Besichtigungen und zahlreiche Gesundheitskurse (neu im Angebot ist TaiChi / Qi-Gong) werden hierzu beitragen. Das macht gesund bzw. noch gesünder, bewirkt ein gut wirksames Immunsystem, umfassende Fitness, gute Stressresistenz und natürlich beste Laune. Ideal für jedes Alter und jede Lebenseinstellung.

Die in 2021 erstmals angebotenen Bildungsurlaube mit Inhalten der Kneippschen Gesundheitslehre sind auf positive Resonanz gestoßen, so dass sie erneut offeriert werden. Ebenso wird erstmals ein Urlaubstag à la Kneipp am Steinhuder Meer bzw. eine Auszeit à la Kneipp mit Wandern, Yoga und mehr im Frühjahr angeboten, vgl. S. 36/37. Es bleibt spannend.

Ein gesundes Leben im Einklang mit der Natur führen und auf diese Art aktiv vorbeugen und Heilung finden. Diesen ganzheitlichen Ansatz hat Sebastian Kneipp (1821 bis 1897) zur Grundlage seiner umfassenden Heilverfahren gemacht - mit Erfolg. Das Kneippsche Gesundheitskonzept hat überdauert und sich stetig weiter entwickelt. Aus der ursprünglichen Wasser- und Kräuterheilkunde entstand ein ganzes und hoch anerkanntes Gesundheitskonzept.

Das Kneipp-Jubiläumsjahr 2021 anlässlich des 200. Geburtstags von Sebastian Kneipp bot eine große Chance, die Popularität und den Bekanntheitsgrad seiner Naturheilverfahren zu steigern, sie zeitgemäß in der Öffentlichkeit zu präsentieren und noch mehr Menschen zugänglich zu machen. Zahlreiche Veranstaltungen und Berichte in den Medien nahmen Stellung zu dem Kneippschen Gesundheitskonzept. Leider konnten einige bundesweite Vorhaben aufgrund der Corona-Pandemie nur eingeschränkt durchgeführt werden; vgl. auch [www.kneipp2021.de](http://www.kneipp2021.de).

HINWEIS: Zum Zeitpunkt sämtlicher Veranstaltungen und Aktivitäten des Kneipp-Verein Wennigsen/Gehrden e.V. sind die dann jeweils gültigen behördlichen Corona-Verordnungen zu beachten.

„Wer bemüht ist, sein eigenes Glück zu suchen, der ist auch den anderen gern behilflich dazu“ (Zitat Sebastian Kneipp). Für das vor uns liegende Kneipp-Jahr haben sich erneut zahlreiche Mitglieder bereit erklärt, die unterschiedlichen Aktivitäten zu organisieren und zu begleiten.

**Herzlichen Dank für dieses nicht selbstverständliche ehrenamtliche Engagement.**

Passen wir gut auf uns sowie unsere Mitmenschen auf und bleiben wir gesund.

Gudrun Vorreiter  
(Vorstandsmitglied)

Wennigsen / Gehrden, den 01.12.2021

# Jahresmotto 2022



Mit Tradition  
in die Zukunft!

125 Jahre  
Kneipp-Bund

Während das eine Jubiläumsjahr zu Ende geht, beginnt bereits das nächste: 2021 haben wir den 200. Geburtstag von Sebastian Kneipp gefeiert; 2022 begehen wir das 125-jährige Bestehen des Kneipp-Bundes. Am 24. August 1897, nur zwei Monate nach Kneipps Tod, gründeten die Vertreter von 45 Vereinen in Wörishofen den Kneipp-Bund. Seitdem leisten unsere Mitglieder in allen Kneipp-Vereinen und die vom Kneipp-Bund anerkannten

Einrichtungen einen unverzichtbaren Beitrag für den Erhalt der Gesundheit. Wir begleiten und unterstützen Menschen in allen Lebenswelten im Sinne eines gesunden, eigenverantwortlichen und naturverbundenen Lebensstils.

„Mit Tradition in die Zukunft!“ – Mit seinen ganzheitlichen Naturheilverfahren hat Kneipp den Grundstein für eine nachhaltige Gesundheitsförderung und -prävention gelegt, die die bundesweite Kneipp-Bewegung mit dem Jahresmotto 2022 entsprechend würdigt und zeitgemäß in die Zukunft trägt.

Kontakt: Kneipp-Bund e.V. | Adolf-Scholz-Allee 6-8 | 86825 Bad Wörishofen | Tel. 08247.30 02-102 |  
info@kneippbund.de | www.kneippbund.de

# BILDUNGSURLAUBSSEMINARE 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, alltagstaugliche 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.

### Termine:

**13. - 17. Juni 2022 und  
21. - 25. November 2022**

### Anzahl Teilnehmer:

min. 7, max. 13



**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](http://www.meer-fasten.de)

### Anmeldung Seminarleitung:

Tel. 05031-5166834 oder an [kirsten.mueller@kneippverein-wennigsen.de](mailto:kirsten.mueller@kneippverein-wennigsen.de)

# WANDERWOCHE IN DER VULKANISCHEN AHR-EIFEL

**19. JUNI 2022 bis 25. JUNI 2022 (SO bis SA)**

Ein Geheimtipp für Naturliebhaber mit ungeahnten Weitblicken

**An-/Abreise:** mit der Bahn vom Deister via Hannover in die Eifel

**Aufenthalt:** Hotel Dreimäderlhaus, Winnerath, <https://www.eifel-fasten-ahrta.de>

**Wandertourenleiter:** Siegfried Verdonk, „ERA-EWV-FERP-Walk Leader“

**Leistungen:**

- 6 Übernachtungen mit Halbpension (4-Gänge Abendessen)
- 5 x Rucksackverpflegung vom Frühstücksbüffet für die Wanderungen (Obst, Lunchbrot, Tee); bitte eigene Thermoskanne, Brotdose mitbringen
- 5 geführte Wanderungen durch die vulkanische Ahr-Eifel, empfehlenswert für wanderfreudige Naturliebhaber, die in einer Woche spannende Wandertouren erleben möchten, auf denen Siggie immer wieder auf Landschaft, Menschen, Kultur und Natur eingeht und würdigt, damit jede Tour noch anschaulicher wird (detailliertes Programm auf Anforderung).



Fotos Vorreiter: Vereins-Wanderwoche

**Preise** incl. gesetzl. MwSt. zuzüglich Bahn-/ Buskosten (vgl.) pro Person:

**Doppelzimmer** 520 € zzgl. Fahrtkosten (Bahn / Bus) **ca. 70,00 €**

**Einzelzimmer** 540 € zzgl. Fahrtkosten (Bahn / Bus) **ca. 70,00 €**

**DZ + Dachloggia** 540 € zzgl. Fahrtkosten (Bahn / Bus) **ca. 70,00 €**

**Weitere Informationen und Anmeldung:**

Gudrun Vorreiter, [gudrun.vorreiter@kneippverein-wennigsen.de](mailto:gudrun.vorreiter@kneippverein-wennigsen.de)

mobil erreichbar: 01577-3830971

# HEIMISCHE WILDPFLANZEN ERLEBEN

## ESSBARE LANDSCHAFT UND DIE

### GRÜNE HAUSAPOTHEKE ( 2 TERMINE )

**Gegen jedes Leiden ist ein Kraut gewachsen** (Sebastian Kneipp)  
 Im Frühling, wenn das erste Grün sprießt, beschenkt uns die Natur mit ihren grünen Delikatessen. Die ersten Wildkräuter bereichern nicht nur unseren Speiseplan, sie sind auch reine Vitaminkraftpakete. Viele Wildkräuter sind auch Arzneipflanzen. Das wusste auch Sebastian Kneipp (1821-1897) und setzte sie gezielt bei Krankheiten ein. Die meisten Pflanzen, die er verwendete, wachsen in unserer Nähe. In meinen Kräuterekursionen gibt es viel zu entdecken. Wir begeben uns „aufmerksam“ in die heimische Wildkräuterwelt: Schauen, riechen und schmecken.



Datum	Nr	Kurs Nr. 29
<b>26.04.2022 (Dienstag)</b> <b>14:00 – ca. 15:30 Uhr</b>	A	<b>Essbare Wildkräuter – Ideen für die Küche</b>

Im Anschluss an die Führung ist – soweit möglich - ein Kräutergebiss im Café Teufel vorgesehen zum Selbstkostenpreis.

**Treffpunkt:** Gehrdenener Berg, Berggasthaus Niedersachsen, Köthnerberg 4, 30989 Gehrden, Imbiss im Café Teufel, Steinweg 17, 30989 Gehrden



**14.05.2022 (Samstag)**  
**14:00 – ca. 15:30 Uhr**

**B Wildkräuter für „fast“ jedes Wehwehchen**

Im Anschluss an die Führung ist – soweit möglich - ein Kräuterimbiss im Café Teufel zum Selbstkostenpreis vorgesehen.

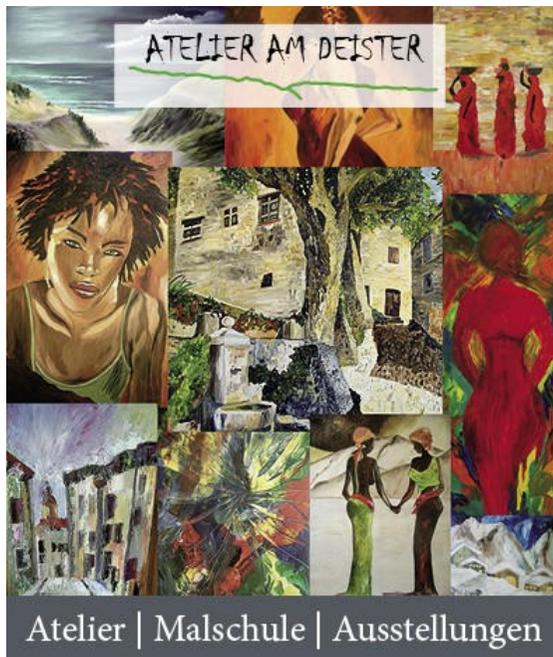
**Treffpunkt:** Gehrdener Berg, Berggasthaus Niedersachsen, Köthnerberg 4  
 30989 Gehrden, Imbiss im Café Teufel, Steinweg 17, 30989 Gehrden

**Referentin: Hannelore Funk,**  
 Heilpraktikerin, Buchautorin, Heilkräuterexpertin (SKA)

**Hinweis:** Bitte kleine Wasserflasche zum Abspülen der Kräuter mitbringen

**Kosten pro Führung:** MG/NMG 7,00 € / 10,50 €  
 zzgl. Kosten für Kräuterimbiss ca. 5,00 €, begrenzte Teilnehmerzahl

**Verbindliche Anmeldung:** bei Gabriele Grotstück, Tel.: 0157-33682587  
 oder 05103-1835, [info@kneippverein-wennigsen.de](mailto:info@kneippverein-wennigsen.de)



Gabriele Apeldorn

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

[info@gap-art.de](mailto:info@gap-art.de) | [www.gap-art.de](http://www.gap-art.de)



# 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](mailto:info@haupt-sache-ali.de)

# KNEIPP-AKTIONSTAG

## „HEILKRÄUTER IM SOMMER“

„Die Natur ist die beste Apotheke.“ (Sebastian Kneipp)



### Der Sommer und die Sommersonnenwende.

Ja, der Beginn des Sommers steht vor der Tür und gleichzeitig kündigt sich eine Wende in unserem Jahresverlauf an.

Leuchtende und duftende Kräuter lassen sich jetzt ernten. Sommersonnenwende ist die perfekte Zeit zum Kräutern sammeln. Früher galten Pflanzen, die am Johannistag genau zur Mittagsstunde gesammelt wurden als besonders heilkräftig. Wir setzen ein Rotöl an und stellen wunderbare Produkte her, von denen wir wieder etwas mitnehmen dürfen.

Lassen Sie sich überraschen.

**Donnerstag, 16. Juni 2022**

**Treffpunkt: 16:00 Uhr** (ca. 3 Stunden)

Gemeinschaftshaus Ökosiedlung Wennigsen, Unterm Hollerbusch 1

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

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

**Begrenzte Teilnehmerzahl und Beachtung** der zum Termin gültigen niedersächsischen Pandemie-Verordnung (s.a. Infos Region Hannover)

**Kosten:** 18,00 € (Mitglieder) 27,00 € (Nichtmitglieder)

**Verbindliche Anmeldung notwendig** bis zum 10.06.2022

Bei Roswitha Kaiser,  
mobil 0157-38206214

[roswitha.kaiser@kneippverein-wennigsen.de](mailto:roswitha.kaiser@kneippverein-wennigsen.de)

Fotos: Kaiser



## VERANSTALTUNGEN



### **SPIELENACHMITTAGE**

zur Förderung der  
Gehirnaktivitäten

soweit  
aufgrund der Corona-Pandemie möglich

<b>Datum</b>	<b>Jeden 1. Mittwoch im Monat</b>
<b>Treffpunkt</b>	<b>Marktrestaurant, Gehrden, Am Markt 6</b> <b>16:00 Uhr (Sommerzeit)</b> <b>15:00 Uhr (Winterzeit)</b>
<b>Hinweis</b>	Begrenzte Teilnehmerzahl, entsprechend der Corona-Regeln
<b>Anmeldung erforderlich</b>	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

## AUSFLÜGE // FÜHRUNGEN

### Haus für die jüdische Musik - Villa Seligmann

Herr von Bismarck führt uns durch die Villa Seligmann. Das denkmalgeschützte Gebäude ist ein ehemaliges Wohnhaus in Hannover an der Eilenriede. Die Villa wurde 1903 bis 1906 nach einem Entwurf des Architekten H. Schaedtler für Siegmund Seligmann, dem jüdischen Direktor der Conti AG und seiner Familie gebaut.

Datum	<b>30. März 2022</b>	<b>Mittwoch</b>
Treffpunkt 15 Min. vor Abfahrt	Abfahrt: 14:00 Uhr, S-Bahnhof Wennigsen, Abfahrt: 14:06 Uhr, S-Bahnhof Weetzen In Hannover weiter mit der U Bahn 3 oder 7 bis Lister Platz, dann zu Fuß zur Hohenzollernstr. 39	
Führung	15:00 Uhr, begr. TN-Zahl (Beachtung aktuelle Corona-VO)	
Kosten	8,00 € p.P. für die Führung zzgl. Fahrtkosten	
Verbindliche Anmeldung bis zum 23.03.2022 bei Anke Meyer, Tel. 05103-3566		



## Ihr Bio-Hofladen in Springe

**Alle  
Produkte Bio,  
viele aus  
eigener  
Erzeugung.**

*Wir sind auch auf dem  
Wochenmarkt am  
Samstag in  
GEHRDEN*

**Öffnungszeiten: dienstags bis freitags 9.00 - 13.00 und 15.00 - 18.00 Uhr  
samstags 9.00 - 13.00 Uhr**

**Eier und Kartoffeln im SB-Automat  
24 Stunden geöffnet – einfache Bedienung**



**[www.biobauerbartels.de](http://www.biobauerbartels.de)**

**Industriestraße 15 · 31832 Springe – direkt am Bahnhof –  
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

## AUSFLÜGE // FÜHRUNGEN

### Wer geht mit mir ins Kloster Wennigsen?

Die Äbtissin M. Preuschhof lädt uns herzlich ein und berichtet aus ihrem jetzigen Leben.



Datum	<b>13. April 2022</b>	<b>Mittwoch</b>
Treffpunkt	14:50 Uhr an der Klosterpforte Wennigsen, Klosteramthof 3	
Aufenthalt	Von 15:00 bis 17:00 Uhr	
Hinweis	Begrenzte Teilnehmerzahl (2G-Beachtung)	Foto: Vorreiter
Kosten	Um eine kleine Spende wird gebeten	
Verbindliche Anmeldung bis zum 06.04.2022 bei Anke Meyer, Tel. 05103-3566		

### Ausflug nach Hildesheim ins Roemer- und Pelizaeus Museum

Wir möchten im Museum die Ausstellung : "Seuchen - Fluch der Vergangenheit, Bedrohung der Zukunft" besuchen und bieten danach den restlichen Tag zur freien Verfügung an ( 15 Minuten beträgt der Fußweg vom Bahnhof durch die Fußgängerzone zum Museum).

**22. März 2022**    **Dienstag**

anfallende Kosten (Eintritt + Niedersachsenticket) werden rechtzeitig bekanntgegeben. Details standen bei Drucklegung noch nicht fest, sind bitte bei der Anmeldung zu erfragen.

Teilnehmerzahl: 20

Weitere Details und Anmeldung bis zum 15. März 2022 bei Sabine Maschke, Tel. 05103-3879, bzw. [sabine.maschke@kneippverein-wennigsen.de](mailto:sabine.maschke@kneippverein-wennigsen.de)



## AUSFLÜGE // FÜHRUNGEN

### Besuch Herrenhäuser Gärten mit Führung durch die Gärten und das Schloss

Die Herrenhäuser Gärten zählen zu den schönsten Gartenanlagen Europas. Der Hauptteil, der liebevoll angelegte Barockgarten, besticht durch seine formale Gartenkunst.



**12. Mai 2022**

**Donnerstag**

Details standen bei Drucklegung nicht fest, bei Anmeldung erfragen.

Tages-Gruppenticket anteilig, zzgl. Eintritt und Kosten für Führung.  
Gemeinsames Mittagessen ist vorgesehen.

Teilnehmerzahl: 20

Weitere Details und Anmeldung bis zum 05. Mai 2022 bei Bärbel Stachel, Tel.: 05108-8768797,baerbel.stachel@kneippverein-wennigsen.de

**pinkenburg**  
hotel · restaurant · biergarten

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

**Hotel Restaurant Pinkenburg**

Inh. Nico Christou  
Hauptstraße 6  
30974 Wennigsen

Tel. 05103 555 8212

Fax 05103 555 8211

[info@pinkenburg.de](mailto:info@pinkenburg.de)

[www.pinkenburg.de](http://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



## AUSFLÜGE // FÜHRUNGEN

### Die Feuerwehr in Wennnigsen lädt ein

Informationen über Ausbildung, Aufgaben, Finanzierung, Unterstützung der Gemeinde, Nachwuchs und vieles mehr

Datum	<b>27. April 2022</b>	<b>Mittwoch</b>
Treffpunkt	14:50 Uhr; Wennnigsen, Feuerwache 3, Sorsumer Strasse	
Aufenthalt	15:00 bis ca. 17:00 Uhr	
Hinweis	Begrenzte Teilnehmerzahl (unter Beachtung der dann aktuellen Corona-Vorgaben)	
Kosten	keine	

Verbindliche Anmeldung bis zum 20.04.2022  
bei Anke Meyer, Tel. 05103-3566.

## REWE Georg Szedlak



**KURSANGEBOTE**

Kurs-Nr. 1	<b>Wirbelsäulengymnastik</b>
Leitung	Frau Helga Wolff
Wochentag	<b>donnerstags</b>
Uhrzeit	13:45 - 14:45 Uhr
Ort	<b>Wennigsen</b> , Turnhalle Im Lindenfelde
Übungseinheiten	Dauerkurs im 12-er Abrechnungsmodus
Kosten MG/NMG	39,00 € / 52,00 €
Anmeldung / Info	Gabriele Grotstück, Tel.: 0157-33682587 oder Tel. 05103-1835, <a href="mailto:info@kneippverein-wennigsen.de">info@kneippverein-wennigsen.de</a>

Kurs-Nr. 2	<b>Wirbelsäulengymnastik</b>
Leitung	Frau Caren Gerlach
Wochentag	<b>freitags</b>
Uhrzeit	18:30 – 19:30 Uhr
Ort	<b>Bredenbeck</b> , Turnhalle der Grundschule
Übungseinheiten	Dauerkurs im 12-er Abrechnungsmodus
Kosten MG/NMG	39,00 € / 52,00 €
Anmeldung / Info	Gabriele Grotstück, Tel.: 0157-33682587 oder Tel. 05103-1835, <a href="mailto:info@kneippverein-wennigsen.de">info@kneippverein-wennigsen.de</a> bzw. auch Tel. 05109-63593 (Frau Arlt)

Kurs-Nr. 3	<b>Hatha-Yoga</b>
Leitung	Frau Jane Röhl
Wochentag	<b>mittwochs</b>
Uhrzeit	09:00 – 10:15 Uhr
Ort	<b>Gehrden</b> , Agnes-Miegel-Str. 1, Elternschule
Übungseinheiten	Dauerkurs im 12-er Abrechnungsmodus
Kosten MG/NMG	53,00 € / 66,00 €
Anmeldung / Info	Gudrun Vorreiter, mobil: 01577-3830971, Tel. 05108-6421842, Email: <a href="mailto:info@kneippverein-wennigsen.de">info@kneippverein-wennigsen.de</a>

## KURSANGEBOTE

Kurs-Nr. 4	<b>Atmung – Bewegung - Entspannung</b>
Leitung	Frau Dagmar Ihmels
Wochentag	<b>dienstags</b> fortlaufend (außer in den Schulferien)
Uhrzeit	17:45 – 19:00 Uhr
Ort	<b>Wennigsen</b> / Degersen, Sprachheilkindergarten, Am Kindergarten 4a
Übungseinheiten	Dauerkurs im 12-er Abrechnungsmodus
Kosten MG /NMG	Corona bedingte Kleingruppen 89,00 € / 114,00 €
Anmeldung / Info	Anmeldung / Info: Tel. 05045-912010 / ihmels_dagmar@aol.de bzw. Gabriele Grotstück, Tel.: 0157-33682587 oder Tel. 05103-1835 info@kneippverein-wennigsen.de



Foto: Vorreiter

Kurs-Nr. 5	<b>Hatha-Yoga</b>
Leitung	Herr Uwe Schrader
Wochentag	<b>dienstags</b> (außer in den Schulferien)
Uhrzeit	19:15 – 20:30 Uhr
Ort	<b>Wennigsen</b> / Degersen, Sprachheilkindergarten, Am Kindergarten 4a
Übungseinheiten	Dauerkurs im 12-er Abrechnungsmodus
Kosten MG /NMG	Corona bedingte Kleingruppen 89,00 € / 114,00 €
Anmeldung / Info	Gudrun Vorreiter, mobil: 01577-3830971, Tel. 05108-6421842, Email: <a href="mailto:info@kneippverein-wennigsen.de">info@kneippverein-wennigsen.de</a>

**KURSANGEBOTE**

Kurs-Nr. 6	<b>Hatha-Yoga</b>
Leitung	Frau Jane Röhl
Wochentag	<b>mittwochs</b> (außer in den Schulferien)
Uhrzeit	10:30 - 11:45 Uhr
Ort	<b>Gehrden</b> , Agnes-Miegel-Str. 1, Elternschule
Übungseinheiten	Dauerkurs im 12-er Abrechnungsmodus
Kosten MG/NMG	53,00 € / 66,00 €
Anmeldung / Info	Gudrun Vorreiter, mobil: 01577-3830971, Tel. 05108-6421842, , Email: <a href="mailto:info@kneippverein-wennigsen.de">info@kneippverein-wennigsen.de</a>



Foto: Vorreiter

**Heigl-Bewegungstraining** in der Natur  
BEWEGUNG ATMUNG ENTSPANNUNG



Leitung	Frau Giesela Lembke
<i>Termine werden jeweils rechtzeitig bekanntgegeben</i>	
Kurs-Nr. 7	<b>Dienstags</b> 17:00 – 18:00 Uhr, Fortführung 01.02.2022
Kurs-Nr. 37	<b>Freitags</b> 09:30 – 10:30 Uhr, Fortführung 04.02.2022
Ort	<b>Gehrden</b> , V.-Reden-Park, Eingang Franzburger Str.
ÜE	Blockkurs mit 10 ÜE
Kosten	36,50 € / 45,50 € (MG/NMG)
Anmeldung / Info	Brigitte Ziegler, Tel.: 05108-921209 (AB) <a href="mailto:brigitte.ziegler@kneippverein-wennigsen.de">brigitte.ziegler@kneippverein-wennigsen.de</a>

## KURSANGEBOTE

Kurs-Nr. 8	<b>Progressive Relaxation (PM) nach Jacobson</b>
Leitung	Frau Dagmar Ihmels
Wochentag	<b>montags</b> 16:30 – 17:30 Uhr
Ort	<b>Wennigsen / Holtensen,</b> Dorfgemeinschaftshaus, Querstr. 1A
Übungseinheiten	Dauerkurs im 12-er Abrechnungsmodus
Kosten MG/NMG einschl. Raummiete	53,00 € / 66,00 €
Anmeldung / Info: Tel. 05045-912010 / ihmels_dagmar@aol.de bzw. Gabriele Grotstück, Tel.: 0157-33682587 oder Tel. 05103-1835 <a href="mailto:info@kneippverein-wennigsen.de">info@kneippverein-wennigsen.de</a>	

Kurs-Nr. 9	<b>Atemtraining/Gymnastik auf dem Stuhl und PR nach Jacobson</b>
Leitung	Frau Dagmar Ihmels
Wochentag	<b>dienstags</b> 11:30 – 12:30 Uhr
Ort	<b>Wennigsen,</b> Hauptstr. 31 A (Gesundheitszentrum)
Übungseinheiten	Dauerkurs im 12-er Abrechnungsmodus
Kosten MG/NMG einschl. Raummiete	49,00 € / 62,00 €
Anmeldung / Info: Tel. 05045-912010 / ihmels_dagmar@aol.de bzw. Gabriele Grotstück, Tel.: 0157-33682587 oder Tel. 05103-1835 <a href="mailto:info@kneippverein-wennigsen.de">info@kneippverein-wennigsen.de</a>	

Kurs-Nr. 10	<b>Funktions- und Beckenbodentraining für Männer</b>
Leitung	Frau Dagmar Ihmels
Wochentag	<b>dienstags</b> 10:15 – 11:15 Uhr
Ort	<b>Wennigsen,</b> Hauptstr. 31 A (Gesundheitszentrum)
Übungseinheiten	Dauerkurs im 12-er Abrechnungsmodus
Kosten MG/NMG incl. Raummiete	70,50 € / 83,50 €
Anmeldung / Info: Tel. 05045-912010 / ihmels_dagmar@aol.de bzw. Gabriele Grotstück, Tel.: 0157-33682587 oder Tel. 05103-1835 <a href="mailto:info@kneippverein-wennigsen.de">info@kneippverein-wennigsen.de</a>	

**KURSANGEBOT**

Kurs-Nr. 15		<b>Leichte und lockere Fitness mit der ENERGY DANCE® Methode</b> - das "gute Laune Bewegungstraining"
Raus aus dem Kopf, rein in den Körper! Das ganzheitliche Fitnessstraining für mehr Beweglichkeit, Kraft und Koordination. Für jedes Lebensalter und körperliche Konstitution !		
Leitung:		Frau Alexandra Steinmeier, ausgebildet in der Energy Dance Methode als Dynamic Flow Trainerin
Wochentag	<b>montags</b>	19:00 – 20:00 Uhr
Ort	<b>Wennigsen</b> , Neustadtstraße 19A, Familien-, Gesundheits- und Bildungszentrum	
Übungseinheiten	Dauerkurs im 12-er Abrechnungsmodus	
Kosten MG/NMG	Corona bedingte Kleingruppen 70,00 € / 87,50 €	
<b>Info</b>	Karola Nolte, Tel. 05103-3547 E-Mail: <a href="mailto:info@kneippverein-wennigsen.de">info@kneippverein-wennigsen.de</a>	
Mitzubringen	Fitnessmatte, Turnschuhe, Sportkleidung, Getränk	

**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](http://avacon-netz.de)



## KURSANGEBOTE

Kurs-Nr. 25	<b>YOGA FÜR MÄNNER</b>
<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	<b>Herr Uwe Schrader</b>
Wochentag	<b>dienstags</b> (außer in den Schulferien)
Uhrzeit	09:30 – 10:45 Uhr
Ort	<b>Wennigsen / Holtensen,</b> Dorfgemeinschaftshaus, Querstr. 1A
Übungseinheiten	Dauerkurs im 12-er Abrechnungsmodus
Kosten MG /NMG	53,00 € / 66,00 €
Hinweis	Matte bitte mitbringen
Anmeldung / Info	Gudrun Vorreiter, Tel.: 05108-6421842 bzw. 01577-3830971 Email: <a href="mailto:info@kneippverein-wennigsen.de">info@kneippverein-wennigsen.de</a>



Foto: Quäker

**KURSANGEBOTE**

**“ Heilendes und achtsam begleitetes WALDBADEN“**

*„Alles was wir brauchen, um gesund zu bleiben, hat uns die Natur reichlich geschenkt“ (Sebastian Kneipp)*

„Shinrin Yoku“ – das Waldbaden, ein positiver Trend aus Japan wissenschaftlich erforscht, belegt, was wir schon lange wissen. Die positive Kraft des Waldes und seine Duftstoffe - die ätherischen Öle - stärken unsere Gesundheit. Das Waldbaden wird professionell begleitet und ist somit weit mehr als nur ein Spaziergang. Achtsamkeitsübungen unterstützen die nachhaltige Wirkung. Was können Sie sich nun konkret unter dem Waldbaden vorstellen? Neben einem achtsamen Spaziergang genießen wir den Wald mit allen Sinnen. Atemgymnastik, Meditationsübungen und Rituale

werden uns auf dem Weg begleiten.

Heilendes Waldbaden ....

- als Stress- und Burnout Prophylaxe
- zur Herz- Kreislaufstärkung/Blutdruckregulation
- bei Depression
- stärkt das Immunsystem
- unterstützt die Krebsprophylaxe
- fördert das Ein- und Durchschlafen



Foto: Vorreiter

<b>Leitung</b> Kurs Nr. 26	<b>Frau Roswitha Kaiser</b> Kneipp-Gesundheitstrainerin SKA, Naturcoach (zertifiziert)
<b>Termin</b>	<b>07. Mai 2022 (Sa)</b>
<b>Uhrzeit</b>	<b>11:00 – 14:00 Uhr</b>
<b>Termin</b>	<b>09. Juni 2022 (Do.)</b>
<b>Uhrzeit</b>	<b>17:00 – 20:00 Uhr</b>
<b>Treffpunkt</b>	Naturfreundehaus, 30890 Barsinghausen, Im Bullerbachtal (Navi-Adresse)
<b>Kosten</b> je Termin	12,00 € / 18,00 € MG/NMG
<b>Hinweise:</b> Witterungsbedingt angepasste Bekleidung, Getränke und Snacks bitte mitbringen, TN begrenzt, max. 12 Teilnehmer	
<b>Info / Verb. Anmeldung:</b> Roswitha Kaiser, Tel: 0157-38206214 roswitha.kaiser@kneippverein-wennigsen.de	

## KURSANGEBOTE

Kurs-Nr. 30	<b>Klangmeditation <i>indoor</i></b>
<p>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.</p>	
<b>Leitung</b>	<b>Frau Roswitha Kaiser</b> Kneipp-Gesundheitstrainerin SKA Klangmassagepraktikerin Peter Hess®
<b>donnerstags</b>	<b>17:45 Uhr – 19:15 Uhr</b>
<b>Ort</b>	<b>30974 Wennigsen, Neustadtstraße 19A</b> Familien-, Gesundheits- und Bildungszentrum
<b>4 Termine</b> <b>Kosten MG/NMG</b>	<b>27. Januar – 17. Februar 2022</b> <b>4 ÜE à 90 Minuten 40,00 € / 50,00 €</b>
<b>Hinweise:</b>	Bitte dicke Matte, eine leichte Decke und etwas zum Trinken mitbringen (begr. TN-Zahl)
<b>Verbindliche Anmeldg. / Info:</b>	Karola Nolte, <a href="mailto:info@kneippverein-wennigsen.de">info@kneippverein-wennigsen.de</a> Telefon: 05103-3547 (AB), mobil: 0162-9604261



## KURSANGEBOTE

### **Klangmeditation im Einklang mit der Natur IM ALTEN GARTEN AM GEHRDENER BERG**

Wir dürfen in der Natur dem Klang lauschen, entspannen und zur Ruhe kommen. Wir treffen uns im NABU-Garten.

<b>Leitung</b> <b>Kurs-Nr. 35</b>	<b>Frau Roswitha Kaiser</b> Kneipp-Gesundheitstrainerin SKA <b>Klangmassagepraktikerin Peter Hess®</b>
<b>mittwochs</b> <b>Kosten MG/NMG</b>	<b>4 ÜE à 60 Minuten</b> <b>28,00 € / 35,00 €</b>
<b>Ort</b>	<b>30989 Gehrden, Ziegeleiweg</b>
<b>27. April – 18. Mai 2022 14:00 Uhr – 15:00 Uhr</b>	
<b>08. Juni – 29. Juni 2022 14:00 Uhr – 15:00 Uhr</b>	
<b>06. Juli – 27. Juli 2022 18:00 Uhr – 19:00 Uhr</b>	
<b>Hinweise:</b>	Bitte ein Sitzkissen bzw. dicke Matte, eine leichte Decke und etwas zum Trinken mitbringen (begrenzte TN-Zahl)
<b>Verbindliche Anmeldg. / Info:</b>	Anke Ohrdorff, mobil: 0160-97637177 anke.ohrdorff@kneippverein-wennigsen.de

*Fotos: R. Kaiser / Vorreiter*



# Aus Sebastian Kneipps Leben: Wie Pfarrer Kneipp Veronika Kreuzer kurierte

Der dreizehnjährige Fidel Kreuzer war ein aufgeweckter Wörishofer Junge. Sein Elternhaus war die Wagnerei Kreuzer. Als seine Mutter im Februar des Jahres 1876 schwer erkrankte, waren der kleine Fidel und seine Geschwister in großer Sorge. Zwölf Kinder hatte Veronika Kreuzer zur Welt gebracht. Nun lag sie mit einer Lungen- und Brustfellentzündung schon seit Tagen darnieder und sah ihr Ende kommen. Fidel Kreuzer erinnert sich viele Jahre später an die Ereignisse. „Meine Mutter befürchtete, dass ihre letzte Stunde gekommen sei und man rief nach Ortspfarrer Ziegler. Doch dieser war selbst erkrankt. So kam Pfarrer Kneipp vom Kloster zu meiner Mutter. Mich selbst schickte Dr. Keller, der bei der Kranken war, nach Türkheim (Nachbarort von Wörishofen), um Medizin zu holen.“

Als Fidel zurückkam, waren alle Tanten in der Stube versammelt und sprachen die Sterbegebete. In der Kammer, wo die Kranke lag, waltete Pfarrer Kneipp seines geistlichen Amtes. Kneipp spendete die letzte Ölung und sagte: „Ja, nun lasst die Kranke, mit der ist nichts mehr zu verderben!“ Beim Vater Kreuzer ordnete Kneipp an, man solle ein frisches Leintuch nehmen, es ins kalte Wasser eintauchen und eine Viertelstunde draußen in den Schnee legen. Dann wurde das Tuch geholt und „Pfarrer Kneipp selbst legte der Kranken den Wickel an“, wie Fidel Kreuzer erzählt, „er sagte zu meinem Vater, dass er nach einer Stunde den Wickel wegnehmen und meine Mutter zudecken solle. Das war gegen acht Uhr abends.“ Gegen acht morgens am nächsten Tag kam Sebastian Kneipp erneut ins Haus Kreuzer. Noch am Vorabend hatte er darum gebeten, man möge gleich in der Früh Haferstroh kochen. In das warme Haferstrohwasser tauchte Kneipp einen großen Kornsack und steckte die Kranke hinein. Am Hals wurde der Sack zugebunden und Veronika Kreuzer zudem in Woldecken eingewickelt. Zehn Tage lang erfolgte der Wechsel von kaltem Wickel und warmen Strohsack und „nach vierzehn Tagen konnte meine Mutter wieder aufstehen“, schildert Fidel Kreuzer die Heilung. Mehrere Nachbarinnen hatten während dieser Zeit am Bett der Kranken gestanden, hatten zunächst den Todeskampf erlebt und dann die Behandlung durch Pfarrer Kneipp. Sie waren Zeugen geworden, als sich Veronika Kreuzer nach überstandener Krankheit erstmals im Bett aufrichtete und feierlich verkündete, sie werde von nun an ihr Leben der Verbreitung der Wasserkur widmen. Sich selbst, ihren Mann und ihre Kinder wolle sie ebenfalls als Fachkräfte in den Dienst von Pfarrer Kneipp stellen. Fidel Kreuzer, seine Kinder und Enkel blieben der Kneipp-Lehre engstens verbunden. Das Kurhotel Kreuzer gehörte mehr als hundert Jahre zu den führenden Hotels in Bad Wörishofen, bis der Ho-

telbetrieb im Jahr 2016 eingestellt wurde. In Wörishofen erinnert die Fidel-Kreuzer-Straße an den Pionier der Gastronomie und bekennenden Befürworter der Kneipp'schen Lehre.

Mit diesem Ereignis setzte auch ein Umdenken im Gemeinderat von Wörishofen ein. Die Räte waren gegenüber den Wasseranwendungen von Sebastian Kneipp, die dieser seinen Patienten im klösterlichen Badehaus verabreichte, sehr skeptisch. Fremde würden so in den Ort gelockt, war die einhellige Meinung, und Fremden begegnete man in dem bäuerlich geprägten Dorf mit viel Misstrauen. Rasch verbreitete sich jedoch die Nachricht von der Heilung der Veronika Kreuzer dank der Kneipp'schen Wickel. Bürgermeister Scharpf an der Spitze, weitere Honoratioren wie Gastwirt Brunner und Landwirt Huber brachen von nun an eine Lanze für Sebastian Kneipp. Jedoch erst im Jahr 1890 beschloss der Gemeinderat mit einer Stimme Mehrheit, der Kneippkur im Ort künftig Priorität einzuräumen und die Entwicklung des Dorfes in diese Richtung voranzubringen. Zu diesem Zeitpunkt waren bereits aus vielen Landwirten Betreiber von Pensionen und Hotels geworden. 1888 hatte die erste Badeanstalt eröffnet und 1897 im Todesjahr von Pfarrer Kneipp wurden über 6000 Kurgäste gezählt.

Harald Klofat / Redaktion Kneipp-Verlag Kneipp-Bund e.V. / Adolf-Scholz-Allee 6-8 / 86825 Bad Wörishofen / Tel. 08247.30 02-102 / Fax 08247.30 02-199 / info@kneippbund.de



WASSTRETEN HISTORISCH (COPYRIGHT FOTO GREBMER)

## NEUES KURSANGEBOT



# TAI CHI UND QI GONG

TAI CHI CHUANG UND QI GONG SIND  
BEWEGUNGSFORMEN BZW. EINE PHILOSOPHIE,  
DIE ENG MITEINANDER VERWANDT SIND.....

...wie z.B. Mutter und Kind. Während Qi Gong Übungen einzelne Organe ansprechen können, steht Tai Chi als Ganzes da. Die Bewegungsübungen im Tai Chi als auch im Qi Gong haben das Ziel, die Gesundheit des Menschen zu erhalten und zu verbessern, die Achtsamkeit für sich selbst, seinen Körper und seinen Mitmenschen gegenüber zu fördern. Beide Formen basieren auf der TCM, in deren Kontext es um die Lehre des Chi (oder auch Qi geschrieben), die Lebenskraft und die Energie geht. Qi fließt in allen Lebewesen, ähnlich wie das Blut. Verspannungen körperlicher und auch seelischere Art führen zu Stauungen des Qi-Flusses, was auf längere Sicht krank machen kann. Durch Tai Chi und Qi Gong werden Blockaden aufgelöst. Die meisten Übungen werden mit körperlichen Bewegungen ausgeführt, es gibt aber auch das sogenannte „stille Qi Gong“, wo nur mit Hilfe der Vorstellungskraft das Qi beeinflusst wird. Langsame, fließende Bewegungen, die nach genau festgelegten Abläufen erfolgen, sind typisch für Tai Chi. Die Bewegungen strahlen Ruhe aus – wie am Himmel vorbeiziehende Wolken.

<b>Leitung</b> <b>Kurs-Nr. 38</b>	<b>Frau Karin Klokeman</b> , Kursleiterin für "T'ai Chi Ch'uan und meditative Energiearbeit" (zertifiziert)
<b>mittwochs</b>	18:30 Uhr – 19:45 Uhr
<b>Ort</b>	<b>30974 Wennigsen, Neustadtstraße 19A</b> Familien-, Gesundheits- und Bildungszentrum
<b>Übungseinheiten</b>	Dauerkurs im 12-er Abrechnungsmodus
<b>Kosten</b> <b>MG/NMG</b>	12 ÜE à 75 Minuten    65,00 € / 78,00 €
<b>Hinweise:</b>	Bitte dicke Matte, dicke Socken und etwas zum Trinken mitbringen / begrenzte TN-Zahl
<b>Verb. Anmeldung / Info:</b>	Karola Nolte, <a href="mailto:info@kneippverein-wennigsen.de">info@kneippverein-wennigsen.de</a> mobil: 0162-9604261

## ANZEIGE

**Frühjahr 2022: „Fastenwandern oder Basische Vital-Aktiv-Wochen im Deister, am Steinhuder Meer oder im Wendland!“**

Die Wirkungen des Fastens sind bekannt - spätestens seit dem Medizinnobelpreis des japanischen Zellbiologen Yoshinori Ohsumi im Oktober 2016 zum Stichwort „Autophagie“ = Abbau- und Recyclingprozesse in Zellen. Diese Stoffwechselprozesse werden hervorgerufen und verstärkt durch Fasten und führen zu Abbau von Entzündungen, normalisierten Körperwerten wie z.B. Blutzucker, Blutfett oder Blutdruck und zu einer angenehmen Gewichtsreduktion. Begleitet vom Gewinn an seelischer Harmonie, Förderung der Wahrnehmung, geistiger Klarheit und Erhöhung der Willenskraft. Durch die Kombination mit Wandern können diese positiven Effekte verstärkt und schneller erreicht werden.

Alljährlich zur traditionellen Fastenzeit zwischen Aschermittwoch und Ostern finden wieder viele Interessenten den Weg zu meinen Angeboten, Fasten für Gesunde, am Steinhuder Meer in Steinhude, im Deister bei Bad Nenndorf oder im Wendland, in Hitzacker an der Elbe.

Und für alle, die es etwas sanfter angehen möchten (oder müssen, z.B. bei Medikamenteneinnahme), biete ich die Basischen Vital-Aktiv-Wochen.

Fasten nach Dr. Buchinger (=nur Trinken) oder basisch lecker Essen (=pflanzliche vollwertige Vollpension) bedeutet eine Woche der Entlastung und Regeneration.

Stöbern Sie gern auf meiner Website [www.meer-fasten.de](http://www.meer-fasten.de), vielleicht ist ein passendes Angebot für Sie dabei! Fast-zinierende Grüße sendet Ihnen Kirsten Müller aus Wunstorf, Dozentin für den Verein und Mitglied im Kneipp-Verein.



# MEER FASTEN

---

Prävention von ernährungs-, bewegungs- und stressbedingten Zivilisationserkrankungen

*Kirsten Müller* ▪ ärztl. gepr. Fastenleiterin  
ärztl. gepr. Gesundheitsberaterin ▪ Yogalehrerin  
Tel. 05031-5166834 ▪ [www.meer-fasten.de](http://www.meer-fasten.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](mailto: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](mailto: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](mailto:gisela.gehrmann@kneippverein-wennigsen.de)

Persönlicher Service auch online?  
Bei uns kein Problem.

Wir  
liefern!



LESEZEICHEN  
BUCHHANDLUNG



[www.lesezeichen-gehrden.de](http://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](mailto:inge.genius@kneippverein-wennigsen.de)

Rita Wegener, Tel. 05108-5192 [rita.wegener@kneippverein-wennigsen.de](mailto:rita.wegener@kneippverein-wennigsen.de)

# ERÖFFNUNG DER WASSERTRETSTELLEN-SAISON

## MIT WANDERUNG ZUR

### TRETSTELLE „WENNIGSER MARK“ WENNIGSEN

Datum	<b>24. April 2022</b>	<b>Sonntag</b>
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.



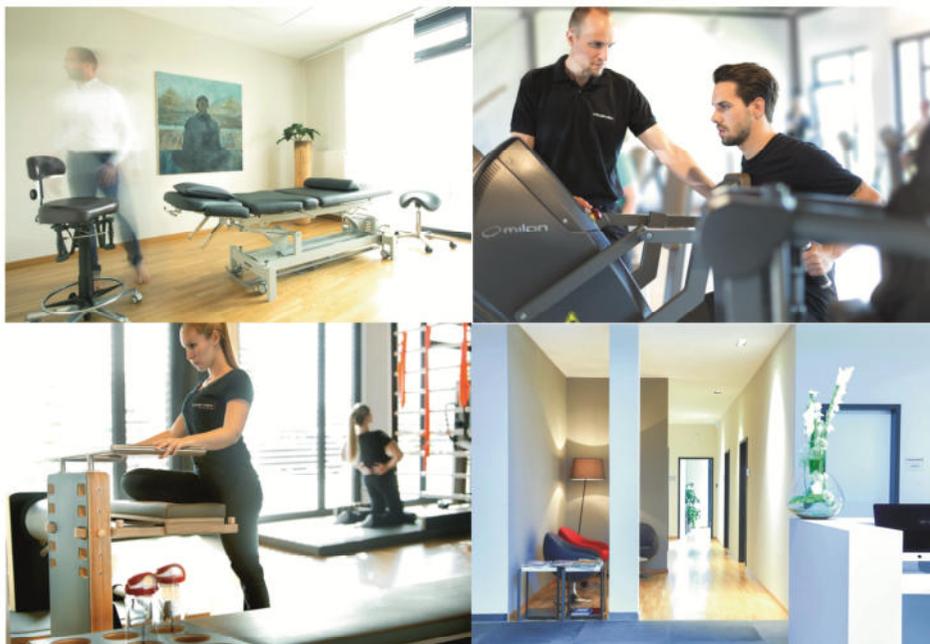
Bildnachweis Kneipp-Bund e.V.

<b>Wanderung ab Wennigsen zur Wassertretstelle „Wennigser Mark“ mit Rita Wegener &amp; Inge Koch</b>		
Datum	<b>24. April 2022</b>	<b>Sonntag</b>
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](mailto:info@kneippverein-wennigsen.de), mobil: 0162-9604261

# 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](mailto:gehrden@koerperwerk.com)

Web: [www.koerperwerk.com](http://www.koerperwerk.com)

**Körperwerk**   
training · therapie

## WANDERUNGEN



### Panorama-Wanderung ab Holtensen Süllberg – Wolfsberg – Vörier Berg



Datum	<b>20. Mai 2022</b>	<b>Freitag</b>
Treffpunkt	10:00 Uhr Holtensen, vor der Feuerwehr/Kreuzung B 217; Bus Nr. 520 von Wennigsen Parkplätze im Gewerbegebiet Holtensen	
Tour	ca. 10 km (ca. 3,5 Std. incl. Pausen) 165 m bergauf, 159 m bergab	
Verpflegung	Rucksackverpflegung und Getränke bitte mitbringen, Einkehr ist nicht geplant	
Infos und verbindliche Anmeldung unter Angabe der Tel-Nr. zwecks notwendiger Rücksprache: Gudrun Vorreiter, mobil: 01577-3830971 <a href="mailto:gudrun.vorreiter@kneippverein-wennigsen.de">gudrun.vorreiter@kneippverein-wennigsen.de</a>		



**( THEMEN ) – WANDERUNGEN****Entdeckungen rund um den Suerser Berg**

Rundgang mit Helmuth Temps um die südlichste Erhebung des Gehrdenes Berges; dabei werden wir auf verschiedene interessante Dinge stoßen. Gleich beim Start erfahren wir etwas über eine frühgeschichtliche Siedlung und die spätere Franzburg. Von der Kuppe des Lemmier Berges haben wir einen herrlichen Blick über das Calenberger Land und erfahren etwas über dessen Entwicklung. Bis zum Schluss unserer kleinen Wanderung können wir auch ein Rätsel lösen: „Was haben das Freibad in Goltern, die Hanomag in Linden und der Bahnhof in Lemmie gemeinsam?“

Datum	<b>25. April 2022</b>	<b>Montag</b>
Treffpunkt	13:30 Uhr Gehrden, Eingang Ottomar-von-Reden-Park an der Lemmier Str. (Busanbindung vorhanden)	
Kosten	Spende für einen aktuellen gemeinnützigen Zweck	
Verpflegung	zum Abschluss Einkehr möglich	
Strecke	ca. 5,5 km / 3 Std. Zeitbedarf insg. incl. Erläuterungen	
Anmeldung / Info	bei Gudrun Vorreiter, mobil: 01577-3830971, <a href="mailto:info@kneippverein-wennigsen.de">info@kneippverein-wennigsen.de</a>	



## 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 "Kniggesaal" 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



Tagen. Feiern. Genießen.

Hotel Restaurant Steinkrug  
Inh. N. Christou  
Lindenallee 26  
30974 Wennigsen OT Steinkrug  
Tel.: 05045 91111  
[info@steinkrug.de](mailto:info@steinkrug.de)  
[www.steinkrug.de](http://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





## (THEMEN-) WANDERUNGEN



### **Urlaubstag à la Kneipp am Steinhuder Meer mit Wandern, Yoga & mehr!**

Datum	<b>29. April 2022</b>	<b>Freitag</b>
Start / Ende	09:00 Uhr: Parkplatz hinter dem Yacht-Club Hagenburg am Hagenburger Kanal/Ecke Fangegraben, 31558 Hagenburg / Ende ca. 16:00 Uhr	
Kosten	15,00 € / 22,50 € (MG / NMG)	
Verpflegung	Bitte Rucksackverpflegung für 2 Snackpausen und bequeme Kleidung für einfaches Hatha Yoga mitbringen.	
Wanderstrecke	ca. 14,5 km	
<p><b>1.Etappe (4 km):</b> Kurzwanderung nach Steinhude inkl. kleiner Snackpause Dort 60 min einfaches Hatha Yoga zum Dehnen, Mobilisieren und Entspannen - geplant in den Räumlichkeiten der Daya-Devi-Yoga Schule</p> <p><b>2.Etappe (3 km):</b> Kurzwanderung zum Kneipp Wasser-Erlebnispark Am Hohen Holz inkl. kleiner Snackpause</p> <p><b>3.Etappe (6 km):</b> Kurzwanderung zur St.Nicolai-Kirche in Hagenburg</p> <p><b>4.Etappe (1,5 km):</b> Rückweg zum Parkplatz</p>		
<p>Anmeldefrist: Donnerstag 28.04.2022 Bei Kirsten Müller; Tel.: 05031-5166834; E-Mail-Adresse: <a href="mailto:kirsten.mueller@kneippverein-wennigsen.de">kirsten.mueller@kneippverein-wennigsen.de</a> minimum 10, maximal 20 Teilnehmer</p>		



Fotos: Vorreiter



**(THEMEN-) WANDERUNGEN**



***Auszeit à la Kneipp mit Wandern, Yoga & mehr!***

Datum	<b>13. Mai 2022</b>	<b>Freitag</b>
Start / Ende	09:00 Uhr: S-Bahnhof Haste Ende ca. 16:00 Uhr S-Bahnhof Winninghausen	
Kosten	15,00 € / 22,50 € (MG / NMG)	
Verpflegung	Bitte Rucksackverpflegung für 2 Snackpausen mitbringen. Bitte bequeme Kleidung für einfaches Hatha Yoga und eine Körperbürste oder einen „rauhem“ Waschlappen für das Trockenbürsten mitbringen.	
Wanderstrecke	ca. 14 km	
<p><b>1.Etappe (9 km):</b> Wanderung nach Landringhausen inkl. kleiner Snackpause. Dort Barfußlaufen und 60 min einfaches Hatha Yoga zum Dehnen, Mobilisieren und Entspannen im Raum für Körper &amp; Seele. Anschließend Trockenbürsten zur Anregung.</p> <p><b>2.Etappe (5 km):</b> Kurzwanderung über das Rittergut Wichtringhausen inkl. kleiner Snackpause zum S-Bahnhof Winninghausen</p>		
<p>Anmeldefrist: Donnerstag 12.05.2022 Bei Kirsten Müller; Tel.: 05031-5166834; E-Mail-Adresse: <a href="mailto:kirsten.mueller@kneippverein-wennigsen.de">kirsten.mueller@kneippverein-wennigsen.de</a> minimum 10, maximal 20 Teilnehmer</p>		



Foto: Kneipp-Bund e.V

## WANDERUNGEN

<b>Harzwanderung ab/bis Hahnenklee</b>		
Unterer Grumbacher Teich – Baum-Lehrpfad – Wassertretstelle – Wildemann - Spiegeltalgraben		
Datum	<b>14. Juli 2022</b>	<b>Donnerstag</b>
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 (Niedersachsen-Ticket, Kosten anteilig) 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; ein etwas schwieriger Anstieg; Wanderstöcke sind nie fehl am Platz		
Verb. Anmeldung bis 10.07.2022 bei Gudrun Vorreiter, mögl. per Mail: <a href="mailto:gudrun.vorreiter@kneippverein-wennigsen.de">gudrun.vorreiter@kneippverein-wennigsen.de</a> mobil: Tel: 01577-3830971, Infos: Werner Heinelt, Tel.0511-3508899, <a href="mailto:werner.heinelt@kneipp-bund-nds.de">werner.heinelt@kneipp-bund-nds.de</a>		



<b>Überraschungs-Wanderung nach dem Motto „Was Ihr wollt“ – frei nach Shakespeare</b>		
Datum	<b>21. Juli 2022</b>	<b>Donnerstag</b>
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 (Niedersachsen-Ticket, Kosten anteilig) 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		
Verb. Anmeldung: bis 17.07.2022 bei Gudrun Vorreiter, mögl. per Mail: <a href="mailto:gudrun.vorreiter@kneippverein-wennigsen.de">gudrun.vorreiter@kneippverein-wennigsen.de</a> Tel: 01577-3830971, Infos: Werner Heinelt, Tel.0511-3508899, <a href="mailto:werner.heinelt@kneipp-bund-nds.de">werner.heinelt@kneipp-bund-nds.de</a> <span style="float: right;">Fotos: Vorreiter</span>		

## RADTOUREN

**Hinweis gilt für alle Radtouren: Gefahren wird mit eigenen Rädern, für dessen Verkehrssicherheit der Radler selbst verantwortlich ist; die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.**



### DONNERSTAGS – RADTOUREN GANZJÄHRIG NACH WETTERLAGE



**!! Bei Regen wird nicht geradelt !!**

Datum ( <i>donnerstags</i> )	Uhrzeit	Treffpunkt
<b>20. Januar 2022</b>	11:30 Uhr	<b>Gehrden</b>  Parkplatz  gegenüber vom  Delfi-Schwimmbad
<b>17. Februar 2022</b>	11:30 Uhr	
<b>17. März 2022</b>	11:30 Uhr	
<b>14. April 2022</b>	10:30 Uhr	
<b>12. Mai 2022</b>	10:30 Uhr	
<b>16. Juni 2022</b>	10:30 Uhr	
<b>14. Juli 2022</b>	10:30 Uhr	

**Radverpflegung** bitte mitbringen, Einkehr (Selbstzahlung) wenn möglich und entsprechend der jeweiligen Corona-Bedingungen

**Strecke:** zwischen 40 km u. 60 km ab Treffpunkt Gehrden

Nutzung des **Radhelms** erwünscht; begrenzte TN-Zahl ( z.Zt. 12 )

**Auslagen** werden in Rechnung gestellt, wenn angemeldete TN kurzfristig bzw. gar nicht absagen *Foto Vorreiter*

**Verbindliche Anmeldung** hinsichtlich der Planung (Wetter/Strecke) **jeweils 1 Woche vor dem jeweiligen Termin !!!** unter Angabe der Tel-Nr. zwecks notwendiger Rücksprache bei:

Bärbel Hanken:                      Tel.: 05108-2830 [bhanken@arcor.de](mailto:bhanken@arcor.de)    oder

Regina u. Udo Stoßberg: Tel. 05108-7600 [udo@stossberg.net](mailto:udo@stossberg.net)



## **E-BIKE FAHRSICHERHEITSTRAINING**

**Zum Start in die Radwandersaison**

### **FAHRSICHERHEITSTRAINING FÜR E-BIKER MIT DEM RADLAND**

Aufgrund der großen Nachfrage bietet **Radland Gehrden** erneut in Zusammenarbeit mit dem Kneipp-Verein Wennigsen/Gehrden e.V. ein Fahrsicherheitstraining für E-Bike-Interessierte an.

In diesem Fahrsicherheitstraining gibt es einen „praktischen“ Einblick mit fachmännischen Hinweisen rund um das elektronisch angetriebene Zweirad - mit ersten Erfahrungen in die Technik und dem richtigen Umgang mit einem Pedelec.

**Samstag, 02. April 2021, um 14:30 Uhr**

**Ort: Schützenplatz in Gehrden, Lange Feldstraße**

Verbindliche Anmeldung: Angelika Steffen, Tel.: 0176-22946924;

Mail: [angelika.steffen@kneippverein-wennigsen.de](mailto:angelika.steffen@kneippverein-wennigsen.de)



**RADTOUREN****Hinweis:**

Nutzung des Radhelms erwünscht, begrenzte Teilnehmerzahl (12 Personen). Gäste sind willkommen.

	<b>Klosterkirche Barsinghausen – Berggasthaus</b>	
<b>Datum</b>	<b>27.04.2022, 10:00 Uhr</b>	<b>Mittwoch</b>
<b>Start/Ziel</b>	Gehrden, Festhalle / Grundschule, Am Castrum	
<b>Verpflegung</b>	Rucksackverpflegung bitte mitbringen, Einkehr nach Absprache	
<b>Streckeninfo</b>	ca. 40 km	
verbindliche Anmeldung bitte per Mail (gern mit Nennung der Handynummer) <b>bis zum 24.04.2022</b> bei: burkhard.kilian@kneippverein-wennigsen.de oder Mobil: 01575-7278819		



FOTOS.: VORREITER

**RADTOUREN**

	<b>Brückenhaus auf der Leineinsel und Maschseeblick</b>	
<b>Datum</b>	<b>30. März 2022, 11:00 Uhr</b>	<b>Mittwoch</b>
<b>Start/Ziel</b>	Gehrden, Festhalle / Grundschule, Am Castrum	
<b>Verpflegung</b>	Rucksackverpflegung nach eigenem Ermessen	
<b>Streckeninfo</b>	ca. 35 km	
verbindliche Anmeldung bitte per Mail (gern mit Nennung der Handynummer) bis zum 27.03.2022 bei: burkhard.kilian@kneippverein-wennigsen.de oder Mobil: 01575-7278819		



	<b>Radtour am Kanal</b>	
<b>Datum</b>	<b>22. Juni 2022</b>	<b>Mittwoch</b>
<b>Treffpunkt</b>	8:45 Uhr: Bahnhof Wennigsen Richtung Haste	
<b>Kosten</b>	Anteilig NS-Ticket o.ä.	
<b>Verpflegung</b>	Rucksackverpflegung bitte mitbringen, Einkehr geplant	
<b>Radstrecke</b>	ca. 50 km am Kanal bis Minden incl. kleiner Stadtrundfahrt; Rückfahrt ab Minden	
Hinweis: Nutzung des Radhelms erwünscht, auf 12 begrenzte TN-Zahl		
<b>Verbindliche Anmeldung bis zum 07.06.2022</b> bei: Gudrun Brockmann, mobil: 0171 5332260 bzw. per Mail: gudrunbrockmann@web.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](http://www.radland-gehrden.de) · [info@radland-gehrden.de](mailto:info@radland-gehrden.de)

**RADTOUREN**

	<b>Radtour ins Blaue</b>	
Datum	<b>21. Mai 2022</b>	<b>Samstag</b>
Treffpunkt	10:00 Uhr Gehrden, Parkplatz Schulstraße gegenüber vom Schwimmbad	
Verpflegung	Radverpflegung, Einkehr geplant	
Strecke	ca. 60 - 70 km	
Hinweis: Nutzung des Radhelms erwünscht; aus Sicherheitsgründen auf 12 Teilnehmer begrenzt		
Verb. Anmeldung bis 19.05.2022 bei Waltraut Noack, Tel.: 05108-5234 bzw. waltrautnoack5234@gmail.com		



FOTOS: VORREITER

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

Das Motto des ganzheitlichen Denkens 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](mailto: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](http://www.wennigsen.de) bzw. [www.gehrden.de](http://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.

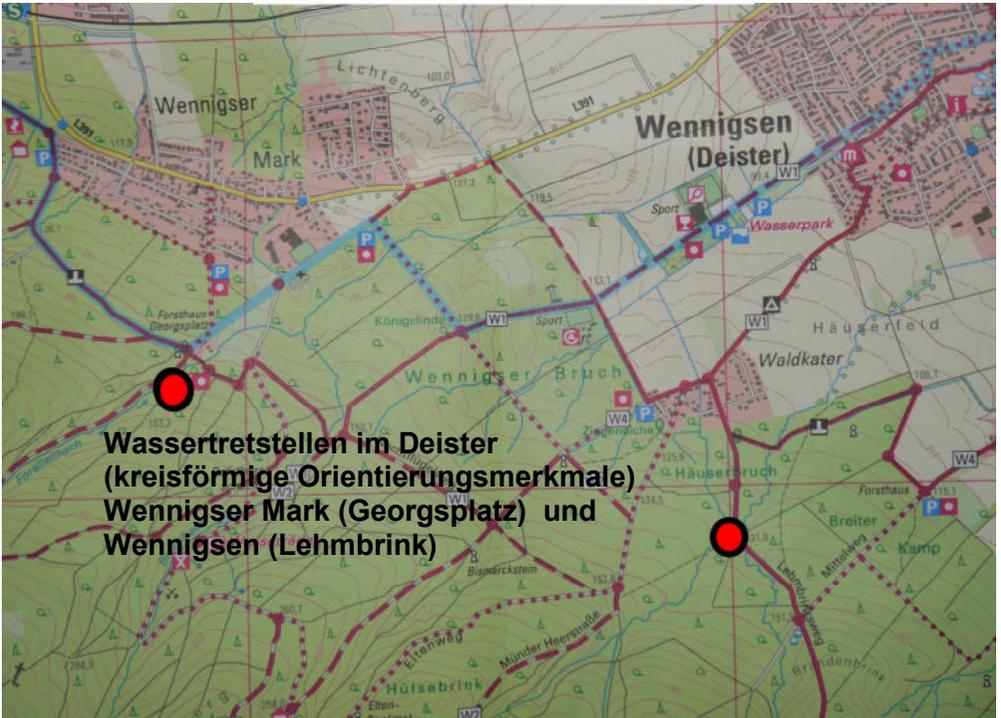
**Bitte teilen Sie uns eine eventuell vorhandene E-Mailadresse mit; diese wird nicht für Werbezwecke genutzt.**

### **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	<b>Kneipp-Verein Wennigsen/Gehrden e.V.</b>
Anschrift	Neustadtstraße 38, 30974 Wennigsen
Telefon	<b>Mobil 01520-1437143</b>
e-mail	<a href="mailto:info@kneippverein-wennigsen.de">info@kneippverein-wennigsen.de</a>
Internet	<a href="http://www.kneippverein-wennigsen.de">www.kneippverein-wennigsen.de</a>
Druck	Gemeindebrief Druckerei, 29393 Groß Oesingen
<b>Teamvorstand</b>	
Grotstück, Gabriele      Tel. mobil: 0157-33682587 gabriele.grotstueck@kneippverein-wennigsen.de	
Nolte, Karola              Tel. mobil: 0162-9604261 karola.nolte@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**



GENUINE SINCE 1937

Die neuesten  
Modelle bei uns!

Krone GmbH



**Dammtor Optik**

Dammtor Optik Krone GmbH | Dammtor 9 | 30989 Gehrden | Telefon: 05108 - 925711  
info@dammtor-optik.de | www.dammtor-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](http://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



**PHONAK**  
life is on

**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](http://www.hoerwelt-oester.de) [facebook.com/hoerweltoester](https://facebook.com/hoerweltoester)

**Hörwelt**  **Oester**  
besser hören  
besser leben

<b>Gehrden</b>	Dammtor 9	Tel. 0 51 08 / 8 76 70 82
<b>Barsinghausen</b>	Schulstr. 4	Tel. 0 51 05 / 5 91 64 65
<b>Bad Nenndorf</b>	Kurhausstr. 7	Tel. 0 57 23 / 98 01 44
<b>Wunstorf</b>	Nordstr. 12	Tel. 0 50 31 / 96 98 33
<b>Neustadt</b>	Mittelstr. 8	Tel. 0 50 32 / 9 01 19 95