

Hurra, hier kommt der erste E-Mail-Newsletter des Kneipp Vereins Cuxhaven

### Neues vom Vorstand

**Je gesünder und kräftiger der menschliche Leib ist, umso frischer und leistungsfähiger wird auch sein Geist sein.**  
(Sebastian Kneipp)



Hallo liebe Kneipp-Mitglieder, herzlichen Glückwunsch, ihr habt uns frühzeitig eure E-Mail-Adresse zur Verfügung gestellt und möchtet unseren Newsletter ab jetzt beziehen. Dafür bedanken wir uns ganz herzlich! Wir waren in der Zwischenzeit fleißig und haben an der ersten Ausgabe unseres Newsletters und vielen anderen Themen gearbeitet. Wir möchten euch mit diesem allerersten E-Mail-Newsletter schnell und unkompliziert über Vereinsneuigkeiten informieren.

Der Newsletter wird zunächst alle 2 Monate erscheinen, kann aber bei entsprechendem Bedarf auf längere oder kürzere Zeiträume geändert werden.

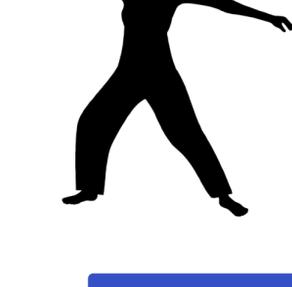
Viel Spaß beim Lesen, euer Teamvorstand

### Neue Kurse



#### TAI CHI - die sanfte chinesische Bewegungskunst

Tai Chi verbindet die Aspekte Gesundheit, Selbstverteidigung und Meditation. Die einzelnen Formen werden in Bewegung ausgeführt. Aufgrund der geringen Anstrengung ist Tai-Chi für jeden geeignet und bietet eine gute Krankheitsvorbeugung und -behandlung bei Asthma, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Knochenerkrankungen, Verdauungsstörungen und Beschwerden innerhalb des Nervensystems.



#### Tai Chi Anfänger

Kurs: 1395 Tai Chi Anfängerkurs  
10 Einheiten / 66 € für Mitglieder / 76 € für Nichtmitglieder  
ab 02.08.23  
jeweils mittwochs von 11-12 Uhr mit Hannelore Peters in der Abendrothstr.43  
Anmeldung bei Hannelore Peters  
Tel: 04723 4763

### Start der Kneipp-Werkstatt



Das 5. Element der Kneipp'schen Lehre, die Lebensordnung, beinhaltet für uns auch Lebensfreude, soziale Kontakte, Geselligkeit und Kreativität für ein ausgeglichenes Lebensgefühl. Dieses Lebensgefühl möchten wir mit der Kneipp Werkstatt fördern und unterstützen und laden alle Mitglieder ein mit uns kreativ zu sein, Klönschnack zu halten und vieles mehr.

Weil die Kneipp-Werkstatt Geselligkeit fördern möchte, ist sie keiner der üblichen Kurse. **Es beginnt schon damit, dass die Kneipp-Werkstatt ausschließlich für Mitglieder zugänglich ist. Bei jeder Kurseinheit kann man neu entscheiden, ob man teilnehmen möchte, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.**

Die Kosten für die Teilnahme sollen niedrig gehalten werden. Alle Kursleiter / Moderatoren führen ihre Kurseinheit kostenlos durch und auch die Umlagekosten für die Miete der Räumlichkeiten wird ausgesetzt, so dass **die Teilnehmer nur die reinen Materialkosten der Kurseinheit bezahlen müssen und zwar bar vor Ort.** Die Materialkosten können 2 € für einen Kaffee mit Kleingebäck betragen oder ?? € für Bastelmaterial, z.B. Filzwolle fürs Trockenfilzen oder Papier etc. für die Herstellung von Grußkarten oder Wolle fürs Häkeln von Körbchen... **Am Ende des Kurses nimmt jeder sein erarbeitetes Produkt mit nach Hause, z.B. ein Windlicht oder ein Körbchen, eine Karte oder einen Geschenkanhänger und vieles mehr.**

Dieser kreative Klönschnack findet ab September jeden Dienstag von 14-16 Uhr in der Geschäftsstelle Bernhardstr. 71 statt.

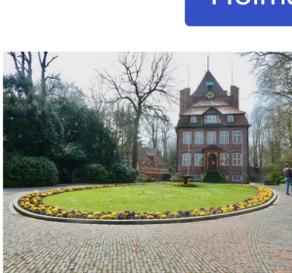
**Kurs: 1640 Kneipp-Werkstatt**  
jeweils dienstags 14-16 Uhr in der Bernhardstr. 71  
am 29.08.23 und am 05.09.23 und am 12.09.23  
**Filzanhänger basteln mit Klönschnack**  
3 Kurseinheiten  
je Kurseinheit 4 € für Material



**Kurs: 1640 Kneipp-Werkstatt**  
jeweils dienstags 14-16 Uhr in der Bernhardstr. 71  
am 19.09.23, am 26.09.23, am 10.10.23 und am 17.10.23  
**Anhänger und Windlicht in Glasmalerei mit Klönschnack**  
4 Kurseinheiten  
je Kurseinheit 5 € für Material



### Heimatpflege



**Kurs: 1620 Stadtführung**  
Ritzebüttel - Cuxhavens Keimzelle (ca. 90 min)  
Fr 11.08.23 um 14 Uhr  
Martinskirche Ritzebüttel  
Parkplatz  
Mitglieder 5 €, Gäste 8 €  
Anmeldung: Tel 04721 5992193  
Eckhard Christiansen

### Kneipp trifft Bürgerküche



**Kurs: 1610 Herbstküche**  
am 20.10.23 von 10-14 Uhr  
Kochen nach Kneipp'schen Rezepturen mit Inge Bühner  
Bürgerküche, Wasserseite der Kapitän-Alexander-Str. 50  
1 Kurseinheit nur für Mitglieder, 10 € + Lebensmittelkosten  
Anmeldung bei Gerlinde Melcher  
Tel: 0151 42214336

### Freie Plätze in laufenden Kursen



Wasser

Freie Plätze im Kurs Nr.: 1450  
Wassergymnastik im Hallenbad Beethovenallee  
Mo 15.30-16.15 + 16.15-17.00 Uhr  
Bettina Brüning, Anmeldung Tel: 04721 4231504



Bewegung

Freie Plätze im Kurs Nr.: 1400  
Yoga am Abend in der Abendrothstr. 43  
Di 19.00-20.30 Uhr mit Andrea Rennebeck  
Anmeldung Tel: 0170 3458427



Bewegung

Freie Plätze im Kurs Nr.: 1360  
Seniorengymnastik in der Abendrothstr. 43  
Di 9.30-10.30 Uhr mit Hannelore Peters  
Anmeldung Tel: 04723 4763



Bewegung

Freie Plätze im Kurs Nr.: 1540  
Gehfußball auf dem Brockseswälder Sportplatz  
Do 15-17 Uhr mit Jürgen Mues  
Anmeldung Tel: 04722 2329

Fotos: Denice May, aus einem Bericht der CNV vom 22.07.23 über den Kneipp-Gehfußballkurs



### Vorschau auf den Newsletter # 2

+ Kneipp-Werkstatt dienstags  
Weihnachtskarten, Lesezeichen und mehr basteln

+ Ausbau Kneipp-Werkstatt  
donnerstags mit Bingo,  
Heimatpflege und  
musikalischer Unterhaltung

+ Leckeres aus der Bürgerküche,  
Adventsplätzchen backen

+ freie Plätze in unseren Kursen

+ Arbeit am Kneipp-Kalender  
2024 mit neuen Bildern der  
Aquabella-Malgruppe

