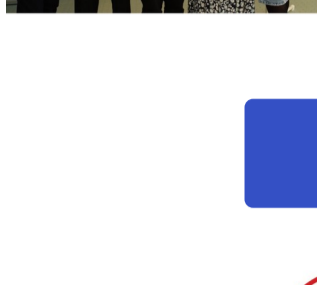


Hurra, hier kommt der erste E-Mail-Newsletter des Kneipp Vereins Cuxhaven

Neues vom Vorstand

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

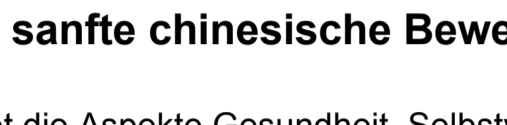


Hallo liebe Kneipp-Mitglieder, herzlichen Glückwunsch, ihr habt uns frühzeitig eure E-Mail-Adresse zur Verfügung gestellt und möchtet unseren Newsletter ab jetzt beziehen. Dafür bedanken wir uns ganz herzlich! Wir waren in der Zwischenzeit fleißig und haben an der ersten Ausgabe unseres Newsletters und 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

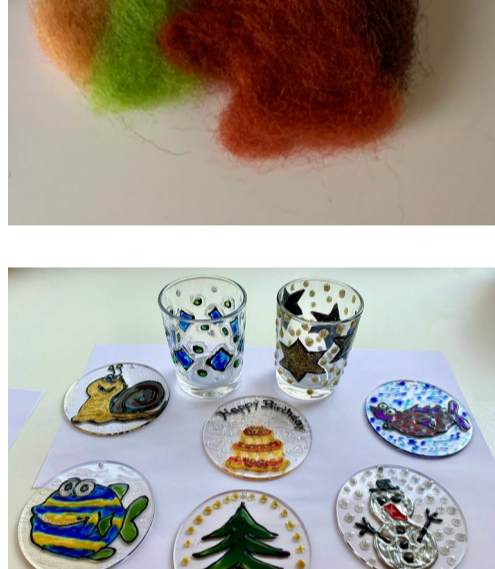


Das 5. Element der Kneipp'schen Lehre, die Lebensordnung, beinhaltet für uns auch Lebensfreude, soziale Kontakte, Geselligkeit und Kreativität für ein ausgeglichenes Lebensgefühl. Dieses Lebensgefühl möchten wir mit der Kneipp Werkstatt fördern und unterstützen und laden alle Mitglieder ein mit uns kreativ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

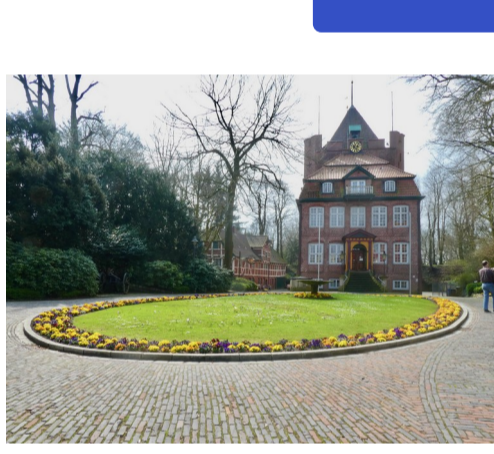
Kurs: 1640 Kneipp-Werkstatt
jeweils dienstags 14-16 Uhr
in der Bernhardstr. 71
am 29.08.23 und am 05.09.23
und am 12.09.23
Filzanhänger basteln mit Klönschnack
3 Kurseinheiten
je Kurseinheit 4 € für Material



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

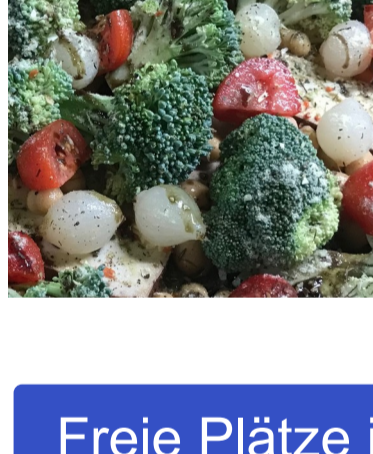


Heimatpflege



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



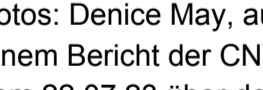
Bewegung

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

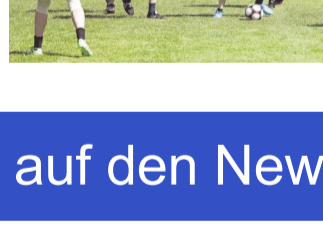
Freie Plätze im Kurs Nr.: 1360
Seniorengymnastik in der Abendrothstr. 43
Di 9.30-10.30 Uhr mit Hannelore Peters
Anmeldung Tel: 04723 4763



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

