

## 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, wir haben im ersten Anlauf schon eine tolle Erreichbarkeit geschafft, denn die erste Newsletter-Ausgabe wurde von 80 Mitgliedern abonniert - super!

In dieser Ausgabe möchten wir besonders auf unsere diesjährige Weihnachtsfeier am 10.12.23 hinweisen. Details zur Weihnachtsfeier werden im nächsten Newsletter veröffentlicht.

Wir planen auch einen kleinen Weihnachtsbasar mit Artikeln aus unserer Kneipp-Werkstatt. Der Basar findet am Freitag, 24.11.23 von 14-16 Uhr in der Kneipp-Geschäftsstelle statt, mehr im nächsten Newsletter.

Wie die Sportgruppen schon bemerkt haben, sind einige Turnhallen fertig renoviert und die Kurse sind zurück in ihren alten Hallen. Manch eine Hallenrenovierung zieht sich jedoch etwas länger hin. Martina Krup wird euch informieren, wenn auch ihr zurück in eure alte Halle wechseln könnt. Auch das Hallenbad in der Beethovenallee benötigte in der Sommerpause eine Reparatur, deshalb wurde der Start der Wassergymnastik auf Montag, den 25.09.23 verschoben.

Die Kneipp-Werkstatt wird neben den Kreativkursen ab Oktober auch noch Kurse zu Spaß und Spiel 14-tägig donnerstags von 14-16 Uhr durchführen. Es wird Bingo-Spielenachmittage geben, aber auch Bilderraten aus der Heimat und Musikalisches.

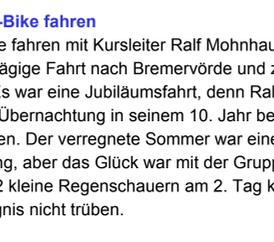
Viel Spaß beim Lesen, euer Teamvorstand

## Nachlese

### ... zum Kurs Heimatpflege, Schloss Ritzebüttel

An einem sonnigen Freitagnachmittag machte sich eine kleine Gruppe mit Leiter Eckhard Christiansen auf, um die Geschichte des Schlosses Ritzebüttel kennenzulernen. Eckhard bereitete allen Teilnehmern mit historischen Fakten und herrlichen Anekdotchen viel Freude und einen wunderbaren Tag.

Tipp: besucht den nächsten Heimatpflegetermin mit Eckhard Christiansen 😊



### ... zum Kurs Wassergymnastik im Ahoi

Unsere Kurse Wassergymnastik im Ahoi mit Kursleiterin Karin Behrens sind ein echter Dauerbrenner mit langer Warteliste, auch wenn es in der Touristensaison schwer fällt in Duhnen am Ahoi Bad einen Parkplatz zu finden - die schwierige Verkehrssituation in Duhnen ist ja leider hinlänglich bekannt!

### ... zum Kurs E-Bike fahren

Der Kurs E-Bike fahren mit Kursleiter Ralf Mohnhaupt hat in dieser Saison eine 2-tägige Fahrt nach Bremervörde und zurück durchgeführt. Es war eine Jubiläumsfahrt, denn Ralf organisierte diese Tour mit Übernachtung in seinem 10. Jahr beim Kneipp-Verein Cuxhaven. Der verregnete Sommer war eine Herausforderung, aber das Glück war mit der Gruppe unterwegs, denn lediglich 2 kleine Regenschauern am 2. Tag konnten dieses sportliche Ereignis nicht trüben.



### ... zum Kurs Tai Chi

Der Tai Chi Kurs ist voll ausgebucht und gut gestartet. Die Teilnehmer haben schon die Bewegungen der Harmonie der 5 Elemente, Wasser, Erde, Holz, Feuer und Metall kennengelernt.

## Neue Kurse



### Qi Gong

**Kurs: 1395 Qi Gong**  
10 Einheiten / 66 € für Mitglieder  
/ 76 € für Nichtmitglieder  
ab 10.10.23  
dienstags von 10.45 - 11.45 Uhr  
mit Gerlinde Melcher  
in der Abendrothstr. 43  
Anmeldung bei Gerlinde Melcher  
Tel: 0151 42214336

### Walking

**Kurs: 1345 Walking**  
auch für Anfänger geeignet  
10 Einheiten / 40 € für Mitglieder /  
50 € für Nichtmitglieder  
ab 19.09.23  
dienstags von 16.00-17.00 Uhr  
Kirche Parkplatz Ritzebüttel  
Anmeldung bei Betti Brüning  
Tel: 0170 1808175



## Kneipp-Werkstatt, kreativ



**Kurs: 1640 Kneipp-Werkstatt, kreativ mit Klönschnack**  
jeweils dienstags 14-16 Uhr  
in der Bernhardstr. 71  
am 29.08.23, am 05.09.23 und  
am 12.09.23  
werden **Filzhänger** gebastelt,  
3 einzeln besuchbare  
Kurseinheiten  
je Kurseinheit 4 € für Material



**Kurs: 1640 Kneipp-Werkstatt, kreativ mit Klönschnack**  
jeweils dienstags 14-16 Uhr  
in der Bernhardstr. 71  
am 24.10.23 und am 07.11.23  
werden **maritime Grußkarten in Stanztechnik** erstellt und vervielfältigt  
2 Kurseinheiten  
je Kurseinheit 5 € für Material



**Kurs: 1640 Kneipp-Werkstatt, kreativ mit Klönschnack**  
jeweils dienstags 14-16 Uhr  
in der Bernhardstr. 71  
am 14.11.23 / 21.11.23 / 28.11.23  
und am 05.12.23 werden  
**Weihnachtskarten in Stanztechnik** erstellt und vervielfältigt  
4 Kurseinheiten  
je Kurseinheit 5 € für Material

## Kneipp-Werkstatt, Spaß & Spiel

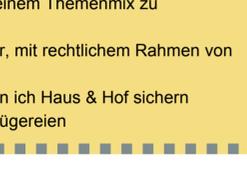


**Kurs: 1641 Kneipp-Werkstatt, Spaß & Spiel mit Klönschnack**  
14-tägig donnerstags 14-16 Uhr  
in der Bernhardstr. 71  
am 05.10.23  
Spielenachmittag - Bingo  
kostenlos,  
nur 2 € für die Getränke

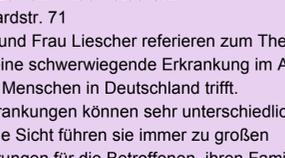


**Kurs: 1641 Kneipp-Werkstatt, Spaß & Spiel mit Klönschnack**  
14-tägig donnerstags 14-16 Uhr  
in der Bernhardstr. 71  
am 16.11.23  
Spielenachmittag - Heimat-Klick  
kostenlos,  
nur 2 € für die Getränke

**Kurs: 1641 Kneipp-Werkstatt, Spaß & Spiel mit Klönschnack**  
14-tägig donnerstags 14-16 Uhr  
in der Bernhardstr. 71  
am 19.10.23  
Klönschnack mit Gesang  
kostenlos,  
nur 2 € für die Getränke



## Vorträge



**Vortrag der Polizei zum Thema Prävention**  
am 27.10.2023 von 14:00-16:00 Uhr  
in der Bernhardstr. 71  
Herr Carsten Bode referiert aus einem Themenmix zu  
- Internetkriminalität  
- Neuerungen im Straßenverkehr, mit rechtlichem Rahmen von Pedelec & Co.  
- Wohnungseinbrüchen, wie kann ich Haus & Hof sichern  
- Schockanrufen & anderen Betrügereien

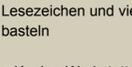
**Vortrag des Teams Fokus 65+ zum Thema Demenz**  
am 03.11.2023 von 14:00-16:00 Uhr  
in der Bernhardstr. 71  
Herr Bethge und Frau Liescher referieren zum Thema Demenz. Demenz ist eine schwerwiegende Erkrankung im Alter, die fast 1,8 Millionen Menschen in Deutschland trifft. Demenz-Erkrankungen können sehr unterschiedlich verlaufen, aber auf lange Sicht führen sie immer zu großen Herausforderungen für die Betroffenen, ihren Familien und Freunden.

## 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,  
Kosten für Lebensmittel  
Anmeldung bei Gerlinde Melcher  
Tel: 0151 42214336

## Freie Plätze in laufenden Kursen



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



Freie Plätze im Kurs Nr.: 1480  
Energy Dance  
in der Döser Schule am Meer  
Do 19.00-20.00 Uhr mit Elisabeth Czaja  
Anmeldung Tel: 04758 7228311



Freie Plätze im Kurs Nr.: 1330  
Gedächtnistraining in der Bernhardstr. 71  
Mo 15-16:30 Uhr mit Rena Hesse  
Anmeldung Tel: 0171 1401784

## Vorschau auf den Newsletter # 3

+ Kneipp-Werkstatt, kreativ dienstags Papier-, Perlenengel, Lesezeichen und vieles mehr basteln

+ Kneipp-Werkstatt, Spaß & Spiel donnerstags Adventskaffee

+ Adventsplätzchen backen in der Bürgerküche mit Inge Bühner

+ Weihnachtsfeier und Basar

+ freie Plätze in unseren Kursen

