

Neues vom Vorstand

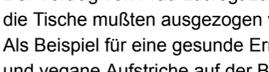
Hallo liebe Kneipp-Mitglieder,

das neue Jahr schreitet voran und im Februar gibt es schon wieder einen Grund zum Feiern, denn es ist Karneval. Hier im Norden wird der Karneval ja nicht so gefeiert wie im Rheinland, aber wir möchten mit euch bei einem Gläschen Sekt und Berliner Pfannkuchen, dem traditionellen Karnevalsgebäck, gemütlich zusammensitzen und zu dem ein oder anderen Karnevalshit schunkeln - schaut einfach am 13.02.2024 um 14 Uhr in der Kneipp-Werkstatt vorbei (Anmeldung auf Büro-Anrufbeantworter sprechen Tel: 04721 – 25222).

In den letzten Jahren haben wir mit einem Infostand an der HELIOS Gesundheitsmesse teilgenommen. In diesem Jahr möchten wir eine aktivere Rolle spielen und als Kneipp-Verein in der Kategorie "6 km walken" beim Marathon am 5. Mai teilnehmen. Wer interessiert ist, kann sich bis zum 31. März bei Martina Kruij anmelden. Wer sich noch die nötige Fitness erarbeiten möchte, kann das im Walking-Kurs bei Betti Brüning tun, dort sind noch Plätze frei, siehe unten. Wir hoffen auf viele Anmeldungen, um den Kneipp-Verein gut vertreten zu können.

Euer Teamvorstand

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



Nachlese

... zum Ernährungsvortrag

Der Vortrag von Frau Lütvogt zur Ernährung war sehr gut besucht, die Tische mußten ausgezogen werden, damit alle Platz fanden. Als Beispiel für eine gesunde Ernährung brachte Frau Lütvogt Brot und vegane Aufstriche auf der Basis von roten Linsen zum Probieren mit. Ob Mango-Curry, Rote Beete-Walnuss oder Erbsen-Petersilie - die Aufstriche waren köstlich!

Vegane Küche war nur ein sehr kleiner Aspekt des Vortrags, wir lernten auch viel über Omega 3 Fettsäuren in Fisch, über Hülsenfrüchte oder Molkereiprodukte und vieles mehr. Anhand der Ernährungspyramide arbeiteten wir uns durch die

Lebensmittelpalette und Frau Lütvogt beantwortete auch gerne die vielen Fragen. Es war ein gelungener Vortrag und ein wunderbarer Nachmittag!



Kneipp-Werkstatt

Cabochons bemalen
und daraus Ketten oder
Schlüsselanhänger herstellen

Termine am 06.02.2024

14-16 Uhr
in der Bernhardstr. 71
je Kurs 5 € für Material



**Karneval mit Sekt und
Gebäck**

Termin am 13.02.2024

14-16 Uhr
in der Bernhardstr. 71
2 € für Getränke / Gebäck

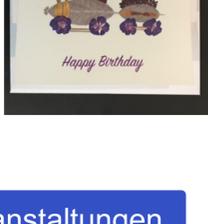
Bildnachweis: Pixabay



**Mit getrockneten Blüten und
Blättern basteln**

Termin am 20.02.2024

und 27.02.2024
14-16 Uhr
in der Bernhardstr. 71
2 € für Getränke / Gebäck



Vorträge und Veranstaltungen

Wohlfühlwoche des Kneipp-Vereins von So 28.04.24 bis So 05.05.24 in Bad Pyrmont



Durchgeführt wird die Reise von der Firma CUXLINER.

Los geht es am 28.04.24 um 9.00 Uhr am Wochenmarkt in Cuxhaven und gegen 14 Uhr ist die Ankunft im Senator-Kur- und Pflegehotel in Bad Pyrmont geplant.

Die Wohlfühlwoche umfasst:

- 7 Übernachtungen
- 6 x Vollpension sowie Abendessen am Anreise- und Frühstück am Abreisetag,
- 1 x Kaffeetrinken, 1x Eintritt für die Salzgrotte, 2x Massagen, 2 x Moorpackung, 3x Reflektorische Entspannung.

Am 05.05.24 geht es vormittags wieder heimwärts, mit einem Zwischenstopp zum Mittagessen in der Waldgaststätte Eckerworth.

Der Reisepreis beträgt 799,00 € pro Person

Weitere Informationen und Anmeldung bitte über Lisa Spreckelsen Tel.: 04721 35295

Vortrag gesunde Ernährung - leckere Bowls



Am 08. März ist Tag der Ernährung im Rahmen der Kneipp Aktionstage 2024 und zu diesem Anlass bietet der Kneipp-Verein einen weiteren Vortrag von Frau Lütvogt an. Dieses Mal lernen wir gesunde Lebensmittel und ihre optimale

Zusammenstellung in einer Bowl kennen. Bowls sind die neue Alternative zum klassischen Salatteller und liegen ganz im Trend. Wer an diesem Vortrag teilnimmt, sollte auf sein

Mittagessen verzichten, denn jeder wird sich eine eigene leckere Bowl zusammenstellen und zum Ende des Vortrags werden wir sie gemeinsam genießen.

**08.03.2024 von 14-16 Uhr, Bernhardstr. 71, Gebühr 10 €
Anmeldung bei Gerlinde Melcher Tel: 0151 42214336**

Freie Plätze in laufenden Kursen



Freie Plätze im Kurs Nr.: 1345

Nordic Walking
Di 16.00 - 17.00 Uhr
mit Bettina Brüning

Anmeldung Tel: [0170 1808175](tel:01701808175)

Freie Plätze im Kurs Nr.: 1391

Qi Gong
Mo 14.00 - 15.00 Uhr oder
Di 10.45 - 11.45 Uhr

mit Gerlinde Melcher
Anmeldung Tel: [0151 42214336](tel:015142214336)

Kurzübersicht besondere Veranstaltungen

Wir haben Ihnen eine Kurzübersicht zu den besonderen

Veranstaltungen der Monate Februar und März 2024 als PDF-

Datei im Anhang zu dieser Nachricht beigefügt.

Diese Kurzübersicht können Sie auch jederzeit von unserer

Webseite über [diesen Link](#) herunterladen.

Vorschau auf den Newsletter # 7

Kneipp-Werkstatt März

+ Bingo

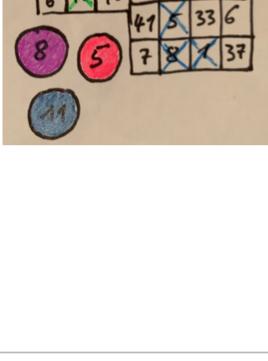
+ österliche Grußkarten
herstellen

+ österlicher Klönschnack
mit selbstgebackenem
Kuchen

+ Windlichter für Balkon und
Gartenparty bemalen

freie Plätze in den Kursen

HELIOS Marathon



IMPRESSUM

Kneipp Verein Cuxhaven

Steuer-Nr.: 18/205/04724

Finanzamt Cuxhaven

VR 130135

Vereinsregister Tostedt

Vorstand:

Gerlinde Melcher

Elke von Bargen

Martina Kruij

Birgit Blass

Thomas Blass

Bürosprechzeit

mittwochs 16 – 18 Uhr

Bildnachweis: alle Fotos

(soweit keine Angabe)

Kneippverein Cuxhaven

info@kneipp-verein-cuxhaven.de

www.kneipp-verein-cuxhaven.de

04721 / 25222

Bernhardstr. 71, 27472 Cuxhaven

Bankverbindung: Stadtparkasse Cuxhaven, BIC: BRLADE21CUX
IBAN: DE88 2415 0001 0000 1930 60