

Neues vom Vorstand

Hallo liebe Kneipp-Mitglieder,

im Juni, Juli und August geht die Kneipp-Werkstatt mit einem stark abgespeckten Programm in die Sommerpause. Genießt die Zeit draußen in Biergärten, in der Sonne und am Meer! Ab September gibt es wieder ein vielfältiges und umfangreiches Programm in der Kneipp-Werkstatt.

Die Büroferien finden in diesem Jahr vom 01.07.24 - 16.08.24 statt. Die Geschäftsstelle ist in dieser Zeit nicht besetzt, aber der Briefkasten wird geleert und auch der Anrufbeantworter wird abgehört.

Anfang Mai sollte eigentlich unser Hochbeet vor der Geschäftsstelle installiert werden, doch leider ist beim Pari die Sägemaschine ausgefallen und man wartet auf Ersatzteile, daher warten wir auf unser Hochbeet und die Pflanzen kämpfen in den kleinen Containern um ihr Überleben...

Andere Projekte und Programmpunkte wurden zu echten Erfolgen, wie der Besuch eines Kräutergarten, die Zubereitung von Pesto oder das Kochen mit Wildkräutern in der Bürgerküche. Damit legen wir unser besonderes Augenmerk auf das Kneippische Element Heilpflanzen.

Euer Teamvorstand

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



Nachlese

... zum Marathon

Wir haben in diesem Jahr zum 1. Mal aktiv am Cuxhaven Marathon teilgenommen! Eine Gruppe von 12 Teilnehmern hatte sich nach Vorbereitung im Kurs Walking bei Betti Brühning und unter der Regie und dem Engagement von Martina Kruip zum 6-km-Walk angemeldet. Trotz des widrigen Wetters kamen unsere Teilnehmer gesund und munter ins Ziel und wurden mit einer Medaille für ihre Leistung belohnt.

Wir sind stolz auf unsere Mitglieder, die ganz im Sinne der Kneippischen Philosophie das Element Bewegung ernst nehmen und kräftig trainieren! Im nächsten Jahr werden wir wieder am Marathon teilnehmen und vielleicht schaffen wir es ja eine noch größere Gruppe (> 20) zusammenzustellen!?



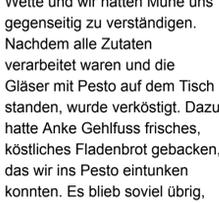
... zum Walpurgis-Hexenzauber

Am Dienstag, dem 30. April feierten wir in der Kneipp-Werkstatt den Beginn der Walpurgisnacht. Wir Kneipp-Hexen und ein Hexer zelebrierten einen großen Zauberspruch über leckerer Glubschaugenbowle:

"... Man nehme Schmalz und Hühnerbein, die Zwiebel muss zertreten sein.

Abgeschmeckt mit eins, zwei Tanzen, dann um den Topf herum noch tanzen. ..."

Unsere Zauberstäbe parkten wir in der köstlichen Torte von Gerlinde, die Hexenbesen lagen auf dem Tisch und schmeckten auch noch gut... Es war ein wunderbarer Spaß auch wenn wir uns "nur" zum Kaffee in der Geschäftsstelle und nicht nachts am Blocksberg im Harz getroffen haben.



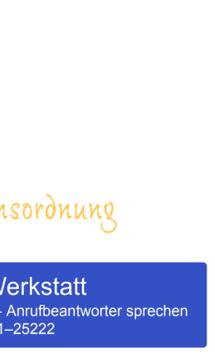
... zum Besuch im Kräutergarten

Der Mai ist die Zeit für Kräuter und Heilpflanzen und so lag es nahe, den Kräutergarten in Sahlenburg zu besuchen, den die Schwestern Fresemann und Wylenzek so liebevoll erschaffen haben. Ebenso herzlich wurden wir empfangen und durften die Kräuter nicht nur sehen und anfassen sondern auch schmecken! Es gab viele kleine Köstlichkeiten zu probieren, es wurde gefachsimpelt und die Rezepte zum Nachkochen bekamen wir auch.



... zum Pesto-Workshop

In der Kneipp-Werkstatt haben wir den Konferenztisch in eine Großküche verwandelt und mit 10 Teilnehmern verschiedene Pestos hergestellt. Die Motoren und Zauberstäbe jaulten um die Wette und wir hatten Mühe uns gegenseitig zu verständigen. Nachdem alle Zutaten verarbeitet waren und die Gläser mit Pesto auf dem Tisch standen, wurde verköstigt. Dazu hatte Anke Gehlfuss frisches, köstliches Fladenbrot gebacken, das wir ins Pesto eintunken konnten. Es blieb soviel übrig, dass jeder ein Gläschen Pesto mit nach Hause nehmen konnte.



... zur Bürgerküche

Die Zusammenarbeit mit der Bürgerküche ist gut erprobt und so erlebten wir auch dieses Mal wieder einen wunderbaren Tag in netter Gesellschaft. Das Thema war Wildkräuterküche und zu den bewährten Rezepten von Inge Bühner kamen noch tolle Tipps, Rezepte und Informationen zu den Wildkräutern von Anke Gehlfuss dazu. Besonders die Brennessel-Wildkräuter-Quiche von Anke schmeckte köstlich! Unter ihrer Anleitung und in enger Zusammenarbeit mit den Mitarbeiterinnen der Bürgerküche wurde ein fantastisches Wildkräuter-Menü zubereitet und gemeinsam verkostet.



Kneipp-Werkstatt

Anmeldung bitte auf den Büro- Anrufbeantworter sprechen
Tel.: 04721-25222

Geschenk- und Dekoanhänger mit Trockenblumen

Wir stellen Dekoanhänger aus getrockneten Blüten her.

Termin am 11.06.24
14-16 Uhr

in der Bernhardstr. 71
je Kurs 5 € für Material

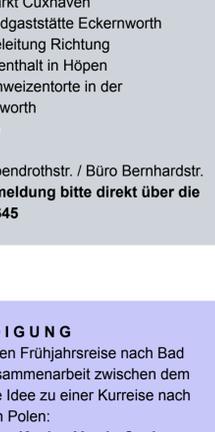


Vortrag Pflege für pflegende Angehörige

Anni Liescher und Ben Belge von Focus 65+ adressieren das Thema Pflege von Angehörigen in einer Gesprächsrunde

Termin am 28.05.24
14-16 Uhr

in der Bernhardstr. 71
2 € für Getränke & Gebäck



Vorträge und Veranstaltungen

Heimatpflege mit Eckhard Christiansen

Mit einem Kleinbus werden wir unter Eckhards Führung einige der traditionsreichen Plätze Cuxhavens neu kennenlernen.

Wir durchfahren, grüßen die "Alte Liebe", nähern uns der Kugelbake und lernen einiges über Duhnen bevor es durch Brockeswalde zurück nach Ritzebüttel geht.

Treffpunkt ist der Ritzebütteler Marktplatz, Donnerstag, 30.05.2024 Abfahrt 14 Uhr, Rückkehr 19 Uhr, Anmeldung bei Eckhard Christiansen, Tel.: 04721 599 2193

Kosten: 10 € für Mitglieder / 16 € für Nichtmitglieder

Cuxliner Tagesfahrten

Angebote für den Kneipp-Verein Cuxhaven e.V.

Donnerstag 13.06.2024 "Das Kehdinger Land" 55 € p.P.

10.30 Uhr Abfahrt Wochenmarkt Cuxhaven

11.30 Uhr Mittagessen im Restaurant "Altes Amtsgericht"

13.00 Uhr Busrundfahrt Kehdinger Land mit Ausstieg auf Krautsand und Möglichkeit zum Kaffeetrinken

17.00 Uhr Rückkehr in Cuxhaven

Mittwoch 28.08.2024 "Lüneburger Heide" 69 € p.P.

09.00 Uhr Busabfahrt Wochenmarkt Cuxhaven

11.30 Uhr Mittagessen in der Waldgaststätte Eckernworth

13.00 Uhr Busrundfahrt mit Reiseleitung Richtung Schneeverdingen, Aufenthalt in Höpen

16.00 Uhr Kaffeegedeck mit Buchweizenorte in der Waldgaststätte Eckernworth

19.30 Uhr Rückkehr in Cuxhaven

siehe auch Flyer Übungsraum Abendrothstr. / Büro Bernhardstr.

Weitere Informationen und Anmeldung bitte direkt über die Firma Cuxliner Tel.: 04721 600645

ANKÜNDIGUNG

Nach dem Wegfall der beliebten Frühjahrsreise nach Bad Pyrmont entstand in enger Zusammenarbeit zwischen dem Kneipp Verein und Cuxliner die Idee zu einer Kurreise nach Kolberg in Polen:

Kurreise nach Kolberg mit dem Kneipp Verein Cuxhaven von Sonntag 06.04.25 bis Sonntag 13.04.25

Mit Anwendungen nach ärztlicher Vorgabe an den Vormittagen und möglichen Ausflügen an den Nachmittagen

Wer interessiert ist, sollte sich den Termin schon mal vormerken, Details zu der Reise folgen im nächsten Newsletter und und bald auch in Flyern in der Abendrothstr und Bernhardstr.

Neue Kurse

Achtung liebe Kunstfreunde, aufgepaßt, wir starten einen neuen Kunstkurs. Dieser Kurs stellt nicht in Konkurrenz zu unserer Aquabella-Malgruppe, sondern er beschäftigt sich mit einer speziellen Kunstform, dem Pouring. Pouring kommt von "to pour" = gießen.



Kurs Nr.: 1302

Pouring-Zauber

mit Annette Mirbach

Es ist eine Kunstform, bei der durch Gießen von Acrylfarben kunstvolle Formen und Muster entstehen.

Wir starten damit eine kleine Schachtel zu gestalten.

Fr 14.00 - 17.00 Uhr

5 Kurseinheiten, Start 07.06.24

Mitglieder 45 € / Nichtmitglieder 60 €

Anmeldung bei **Gerlinde Melcher**

Tel.: 0151 42214336

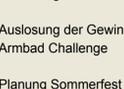


Bleib fit - Mach mit

Wer 3 Wochen lang jeden Morgen ein Armbad macht, zum Abschluss den kleinen Fragebogen ausfüllt und dem Kneipp-Verein Cuxhaven zukommen läßt, kann durch Ziehung aus den Einsendungen schöne Preise gewinnen.

Alle Details finden Sie in unserem Flyer

Freie Plätze in laufenden Kursen



Freie Plätze im Kurs Nr.: 1330

Gedächtnistraining

Mo 15.00 - 16.30 Uhr

Rena Hesse Tel: 0171 140178

Freie Plätze im Kurs Nr.: 1400

Yoga

Di 17.15 - 18.45 Uhr oder

Di 19.00 - 20.30 Uhr

Anke Rennebeck Tel: 0170 3458427

Kurzübersicht besondere Veranstaltungen

Wir haben Ihnen eine Kurzübersicht zu den besonderen Veranstaltungen der Monate Mai und Juni-August 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 # 11

Kneipp-Werkstatt:
Kerzen dekorieren
Kräuterseife / Badezusätze herstellen

Details zur Kurreise nach Kolberg

Aktionstag Heilkräuter

Auslosung der Gewinner der Armbad Challenge

Planung Sommerfest

Der Kneipp-Verein Cuxhaven ruft rund um den Geburtstag von Sebastian Kneipp (17.06.1811) zu einer 3-wöchigen Armbad Challenge auf.

Bleib fit - Mach mit

Wer 3 Wochen lang jeden Morgen ein Armbad macht, zum Abschluss den kleinen Fragebogen ausfüllt und dem Kneipp-Verein Cuxhaven zukommen läßt, kann durch Ziehung aus den Einsendungen schöne Preise gewinnen.

Alle Details finden Sie in unserem Flyer

IMPRESSUM

Kneipp Verein Cuxhaven

Steuer-Nr.: 18/205/04724

Finanzamt Cuxhaven

VR 130135

Vereinsregister Tostedt

Vorstand:

Gerlinde Melcher

Elke von Bergen

Martina Kruip

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