

Neues vom Vorstand

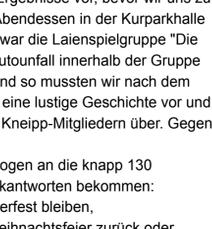
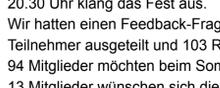
Hallo liebe Kneipp-Mitglieder,

der September war gespickt mit großen Veranstaltungen, allen voran unser erstes Sommerfest und wir sind stolz sagen zu können, dass es ein sehr gelungenes Fest war. Aber auch unseren "Tag der offenen Tür" stufen wir als großen Erfolg ein und bedanken uns bei den Kursleitern und Freiwilligen, die aktiv bei beiden Veranstaltungen mitgemacht und uns in Vorbereitung und Durchführung so toll unterstützt haben, dass zwei wunderbare Veranstaltungen entstanden sind!
Der Vortrag von der Polizei zur Internetkriminalität am 13.09.24 musste aufgrund der Erkrankung von Herrn Bode leider ausfallen, er wird aber in 2025 nachgeholt.

Nun lasst euch überraschen, was wir im Oktober für euch vorbereitet haben.

Euer Teamvorstand

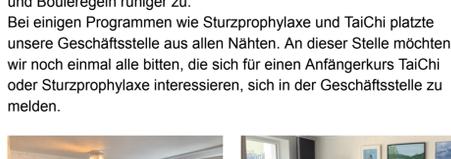
Je gesünder und kräftiger der menschliche Leib ist, umso frischer und leistungsfähiger wird auch sein Geist sein.
(Sebastian Kneipp)



Nachlese

... zum Sommerfest

Unser erstes Sommerfest war ein schöner Erfolg!
Mit einem bunten Cocktail empfingen wir unsere Gäste und dann ging es auch schon bei bestem Wetter zu einer kleinen Schnitzeljagd in den Kurpark und zu einem Kneipp-Quiz in den Brunnenhof. Die kleinen Aufgaben draußen wurden mit viel Spaß absolviert. Sehr engagiert und humorvoll trugen die Gruppen im Saal ihre Schnitzeljagd- und Quiz-Ergebnisse vor, bevor wir uns zu einem leckeren und reichhaltigen Abendessen in der Kurparkhalle niederließen. Als Abendprogramm war die Laienspielgruppe "Die dollen Ollen" engagiert, doch ein Autounfall innerhalb der Gruppe führte kurzfristig zu einer Absage und so mussten wir nach dem Essen improvisieren. Gerlinde trug eine lustige Geschichte vor und leitete zum Klönschnack unter den Kneipp-Mitgliedern über. Gegen 20.30 Uhr klang das Fest aus.
Wir hatten einen Feedback-Fragebogen an die knapp 130 Teilnehmer ausgeteilt und 103 Rückantworten bekommen: 94 Mitglieder möchten beim Sommerfest bleiben, 13 Mitglieder wünschen sich die Weihnachtsfeier zurück oder möchten beide Feste ausgerichtet sehen.
Ganz überwiegend bekamen wir gute Noten und das Essen samt Service wurde sogar ausdrücklich gelobt. Kleine Verbesserungsvorschläge gab es auch, so könnte man darüber nachdenken, den Zugang zum Büfett zu verändern, damit sich nicht so lange Schlängen bilden und im Unterhaltungsprogramm wünschten sich viele Mitglieder Musik, sei es vorgetragen durch eine Band oder einen Chor oder auch zum Mitsingen.
In die Planung des nächsten Sommerfestes werden eure Ideen natürlich einfließen.
Der Teamvorstand bedankt sich bei den vielen treuen und engagierten Kneipp-Mitgliedern!



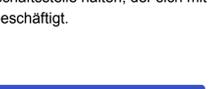
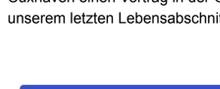
... zum Tag der offenen Tür

Am 17.09.24 richteten wir in der Geschäftsstelle in der Bernhardstraße 71 einen "Tag der offenen Tür" aus, um den Kneipp-Verein und sein Programm bekannter zu machen und am Aktionstag "Bewegung" des Kneipp-Bundes teilzunehmen. Wir hatten ein durchgetaktetes Programm von 10 bis 17 Uhr und freuten uns, dass es bei allen Programmpunkten eine rege Teilnahme gab. Während Fit mit Martina und Tanz mit Elisabeth den Teilnehmern ordentlich einheizte, ging es bei den Gehfußball- und Bouleregeln ruhiger zu.
Bei einigen Programmen wie Sturzprophylaxe und TaiChi platze unsere Geschäftsstelle aus allen Nähten. An dieser Stelle möchten wir noch einmal alle bitten, die sich für einen Anfängerkurs TaiChi oder Sturzprophylaxe interessieren, sich in der Geschäftsstelle zu melden.



... zum Motto-Cafe: Apfel

In der Kneipp-Werkstatt gab es am Dienstag, dem 24.09.24 wieder ein Motto-Café, dieses Mal zum Thema Apfel als Überleitung in den Herbst. Die 17 Teilnehmer erfreuten sich an einer reich gedeckten Tafel verschiedenster Apfelspezialitäten, von leckeren Apfelkuchen in rund und vom Blech über Apfeltaschen und Apfelplätzchen bis hin zu getrockneten und sauren Apfelfringen sowie einem köstlichen Apfel-Frucht-Secco. Dazu gab es Wissenswertes rund um den Apfel und natürlich jede Menge Klönschnack.



Kneipp Elemente

Im November werden wir uns unter dem Jahresmotto **Kneipp vereint** mit dem letzten der Aktionstage des Kneipp-Bundes zu den 5 Elementen der Kneipp'schen Lehre beschäftigen und zwar mit dem Element **"Lebensordnung"**. Dazu wird die Hospizgruppe Cuxhaven einen Vortrag in der Geschäftsstelle halten, der sich mit unserem letzten Lebensabschnitt beschäftigt.

Kneipp-Werkstatt

Anmeldung bitte auf den Büro- Anruferantworter sprechen
Tel: 04721-25222

Schmuck Cabochons herstellen

Wir stellen Ringe, Ohrringe u.a. her. Dazu werden Glas-Cabochons mit Nagellack bearbeitet.

Termin: 01.10.24
14-16 Uhr

Büro Bernhardstr. 71
Kosten: 10 € für Material



Bingo,

ein gemeinsamer Spielnachmittag

Termin: 08.10.24
14-16 Uhr

Büro Bernhardstr. 71
Kosten: 2 € für Getränke



Notzblöckchen basteln

Wir versuchen uns in der "Buchbinderei" und stellen kleine Notzblöckchen her.

Termin: 22.10.24
14-16 Uhr

Büro Bernhardstr. 71
Kosten: 5 € für Material

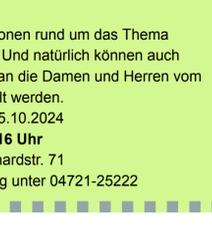


Motto - Cafe : Halloween

Wir tauchen ein in die amerikanische Halloween-Tradition mit Klönschnack, Kaffee und Kuchen

Termin: 29.10.24
14-16 Uhr

Büro Bernhardstr. 71
Kosten: 5 € für Material



Vorträge und Veranstaltungen

Vortrag Johanniter Cuxhaven

Es gibt zahlreiche Informationen rund um das Thema Hausnotruf und Tagespflege. Und natürlich können auch individuelle Fragen zum Thema an die Damen und Herren vom Fach gestellt werden.

Dienstag, 15.10.2024
von 14-16 Uhr

in der Bernhardstr. 71
telefonische Anmeldung unter 04721-25222

Kochen in der Bürgerküche

Klassische Herbstküche mit Inge Bühner

Kosten: Umlage des Lebensmitteleinsatzes
Achtung, es können max. 10 Teilnehmer mitmachen!

Freitag, 18. Oktober 2024
von 10-14 Uhr

in der Bürgerküche, Kapitän Alexander Strasse
telefonische Anmeldung unter 04721-25222

Neue Kurse



Fit in den Tag Kurs Nr.: 1372

Ein kleiner Workout, der die Energien für den Tag setzt.
Mo 7.45 - 8.45 Uhr Übungsraum
Abendrothstr.43
Sofia Nagorski Tel: 0174 3639493
10 Kurseinheiten,
66 € für Mitglieder, 76 € für Gäste



Resilienz - innere Stärke aufbauen, Kurs Nr.: 1500

Im diesem Kurs werden Meditationen, Körper- und Atemübungen sowie Arbeitsblätter zur Selbstreflexion erarbeitet.
Start 02.10.24 Mi 19 - 20 Uhr
im Übungsraum der Abendrothstr. 43
Andrea Niehaus Tel: 0151 56088692
10 Kurseinheiten
60 € für Mitglieder, 80 € für Gäste



Stressbewältigung & Bewegung Kurs Nr.: 1305

Der Fokus dieses Kurses liegt auf der Stärkung der inneren Balance und aktiven Ausübung von Entspannungstechniken.
Start 30.10.24
Mi 15.15 - 16.15 Uhr
Maren Pries Tel: 0151 536 1078
5 Kurseinheiten, Übungsraum
Abendrothstr.43
Kosten 35 € für Mitglieder, 50 € für Gäste



Mobilität & Bewegung Kurs Nr.: 1365

Start 17.10.24
Mi 12.15 - 13.15 Uhr
Natascha Kraft Tel: 0151 2077 5725
10 Kurseinheiten, Übungsraum
Abendrothstr.43
Kosten 65 € für Mitglieder, 80 € für Gäste

Freie Plätze in laufenden Kursen



Freie Plätze im Kurs Nr.: 1400

Yoga
Di 17.15 - 18.45 Uhr
Di 19.00 - 20.30 Uhr
Do 08.30 - 10.00 Uhr

Anke Rennebeck Tel: 0170 3458427

Kurzübersicht besondere Veranstaltungen

Wir haben Ihnen eine Kurzübersicht zu den besonderen Veranstaltungen der Monate Oktober - November 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 # 15

Kneipp-Werkstatt im November:
Weihnachtskarten und Weihnachtsdeko basteln

Ausstellungen:
Aquabella im Bürgersaal des Rathauses
Pour Zauber in der Stadtbibliothek



IMPRESSUM

Kneipp Verein Cuxhaven Vorstand: Gerlinde Melcher Bürosprechzeit mittwochs 16 - 18 Uhr
Steuer-Nr.: 18/205/04724 Elke von Bergen
Finanzamt Cuxhaven Martina Krupp Bildnachweis: alle Fotos (soweit keine Angabe)
VR 130135 Birgit Blass Kneippverein Cuxhaven
Vereinsregister Tostedt Thomas Blass

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

Ich möchte diese Nachrichten nicht mehr erhalten