

Neues vom Vorstand

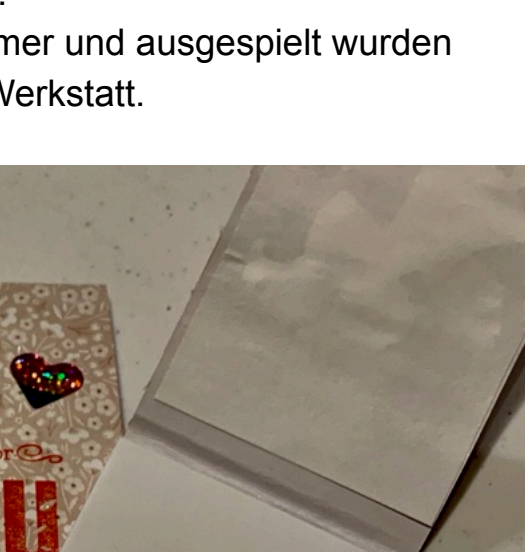
Hallo liebe Kneipp-Mitglieder,

der Oktober hatte nicht nur durchgehend schönes Wetter, sondern auch einige interessante Termine in der Kneipp-Werkstatt zu bieten. Wir ihr schon im letzten Newsletter gelesen habt, haben wir einige neue Kurse mit neuen Kursleiterinnen anzubieten und wir freuen uns natürlich besonders, dass Martina es geschafft hat, ihren Fitnesskurs am Donnerstag, trotz angespannter Situation in ihrem Hauptjob, mindestens bis zum Jahresende anzubieten! Alle ehemaligen Kursteilnehmer*innen standen sogleich Schlange, um wieder mit dabei zu sein.

Unser Programm im November legt einen besonderen Schwerpunkt aufs Basteln, damit wir im Dezember, wie im letzten Jahr, einen kleinen Weihnachtsbasar durchführen können.

Bleibt gesund und genießt den milden Herbst,
euer Teamvorstand

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



Nachlese

... zur Kneipp-Werkstatt

Bingo, Schmuck-Cabochons, Notizblöckchen

Wir haben noch einmal Schmuck-Cabochons für Ketten, Ringe und Ohringe gebastelt, weil wir einige Nachfragen hatten und im letzten Jahr auf dem Basar besonders die Ketten viel Anklang fanden.

Neu war das Basteln von Notizblöckchen. Mit viel Papierschneiderei, Buchbinderlein und kreativer Gestaltung der Blockeinfassung erarbeiteten wir uns unsere ganz persönlichen Notizblöckchen für die Handtasche.

Im Bingo ging es munter zu wie immer und ausgespielt wurden zahlreiche Preise aus der Kneipp-Werkstatt.



... zum Vortrag der Johanniter

Frau Bebe-Bertram von den Johannitern informierte die Teilnehmer ganz ausführlich über die Einrichtung und Aufschaltung des Hausnotrufes. Fachkundig beantwortete sie jede Frage der Teilnehmer und sorgte für eine aufgeweckte Atmosphäre bei der doch ernsten Materie.

... zum Kochen in der Bürgerküche

In der Bürgerküche ging es unter Leitung von Inge Bühner und ihrem Küchenteam um die Herbstküche. Die Teilnehmer kochten und verzehrten ein köstliches Menü aus Pastinaken-Cremesuppe, Spätsommer-Salat, Dinkelknuspbrot mit Curry-Butter, Chili con Kürbis und ein Apfel-Birnenkompott mit Spekulatiuszahn.



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- Anrufbeantworter sprechen
Tel: 04721-25222

Weihnachtskarten basteln

Wir stellen unsere eigenen Weihnachtskarten in verschiedenen Techniken her und dazu gibt es dieses Mal
2 Termine:

05.11.24 und
12.11.24

von 14-16 Uhr
Büro Bernhardstr. 71

Kosten: je Termin 5 € für Material



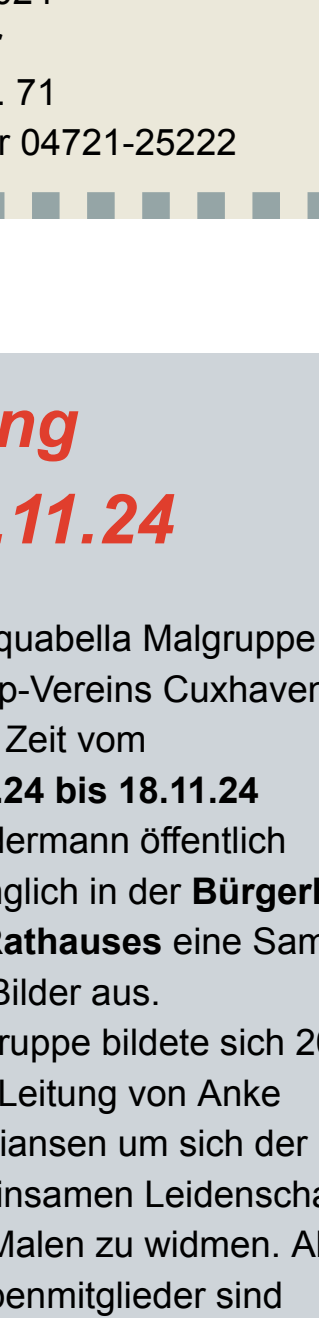
Engel aus Marabufedern

wir basteln Anhänger für Weihnachtsbaum und Geschenke

Termin: 19.11.24
14-16 Uhr

Büro Bernhardstr. 71

Kosten: 5 € für Material



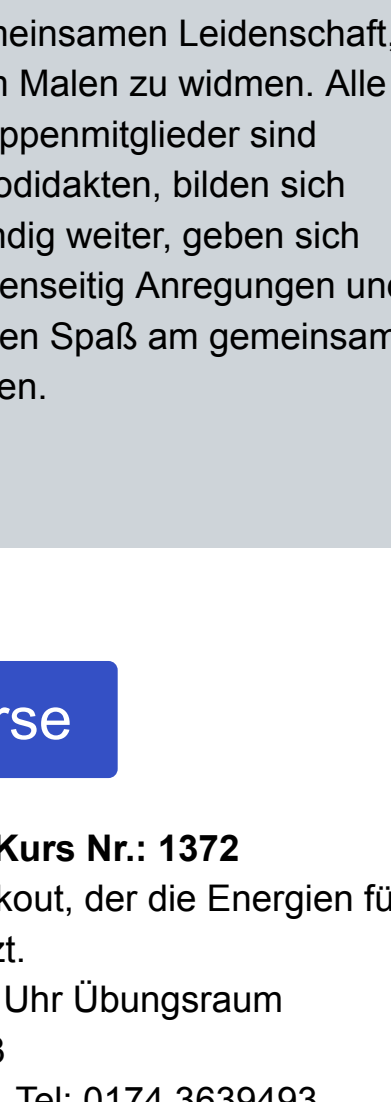
Küchentücher bedrucken

Mit Textilfarbe und Textilstempeln drücken wir Geschirrtüchern unsere eigene Note auf..

Termin: 03.12.24
14-16 Uhr

Büro Bernhardstr. 71

Kosten: 7 € für Material



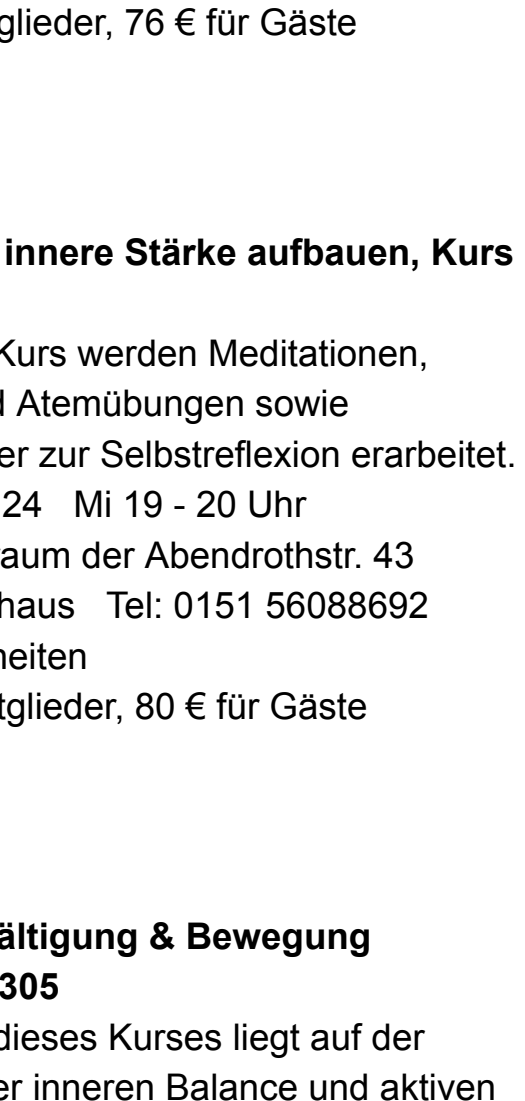
Weihnachtsbasar

Ein kleiner Basar mit Produkten aus unserer Kneipp-Werkstatt lädt zum Stöbern ein.

Termin: 10.12.24
14-16 Uhr

Büro Bernhardstr. 71

kostenlos



Adventscape

Gemütliches, weihnachtliches Beisammensein mit Klönschnack, Punsch und Weihnachtsplätzchen

Termin: 17.12.24
14-16 Uhr

Büro Bernhardstr. 71

5 € für Getränke und Gebäck



Vorträge und Veranstaltungen

Vortrag Hospizgruppe

Es gibt Informationen und Gespräche rund um den letzten Lebensabschnitt. Wie können Angehörige die Sterbebegleitung und Verlust eines lieben Menschen verarbeiten. Wo und wie findet man Trost und Menschen, die Ähnliches erlebt haben.

Dienstag, 26.11.2024
von 14-16 Uhr
in der Bernhardstr. 71
telefonische Anmeldung unter 04721-25222

Ausstellung

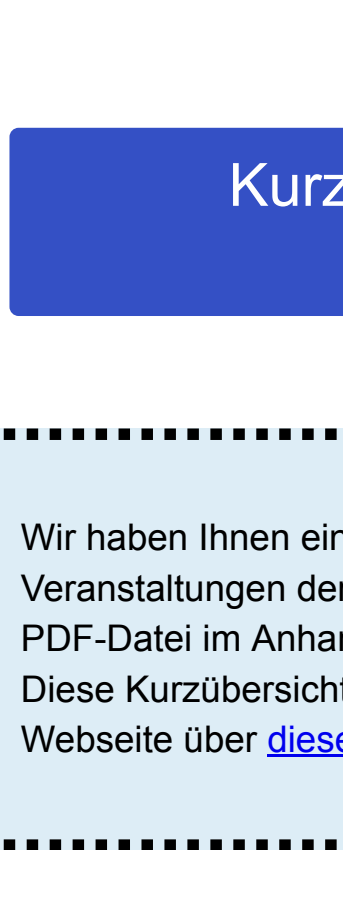
04.11.24 - 18.11.24



Die Aquabella Malgruppe des Kneipp-Vereins Cuxhaven stellt in der Zeit vom **04.11.24 bis 18.11.24** für jedermann öffentlich zugänglich in der **Bürgerhalle des Rathauses** eine Sammlung ihrer Bilder aus.

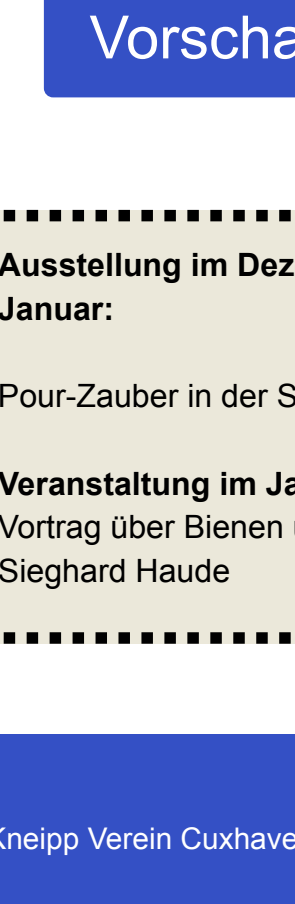
Die Gruppe bildete sich 2017 unter Leitung von Anke Christiansen um sich der gemeinsamen Leidenschaft, dem Malen zu widmen. Alle Gruppenmitglieder sind Autodidakten, bilden sich ständig weiter, geben sich gegenseitig Anregungen und haben Spaß am gemeinsamen Malen.

Neue Kurse



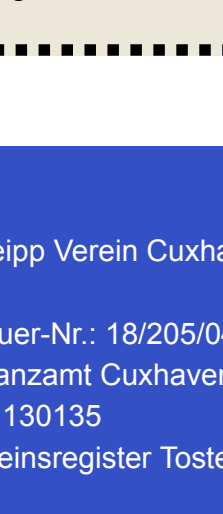
Fit in den Tag Kurs Nr.: 1372

Ein kleiner Workout, der die Energien für den Tag freisetzt.
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: 0171 536 1078
5 Kurseinheiten, Übungsraum
Abendrothstr.43
Kosten 35 € für Mitglieder, 50 € für Gäste



Hatha Yoga für Anfänger & Fortgeschrittene Kurs Nr.: 1400

Do 17 - 18.30 Uhr
Ulrike Stumpe Tel: 04721-399275
10 Kurseinheiten, Übungsraum
Abendrothstr.43
Kosten 75 € für Mitglieder, 89 € für Gäste



Ganzheitliche Fitness neu als 10er Kurs - hat bereits angefangen, Einstieg jederzeit möglich - Kurs Nr.: 1411

Do 15.30 - 16.30 Uhr
Martina Krup Tel: 0160 97054522
10 Kurseinheiten, Bleickenschule
Kosten 45 € für Mitglieder, 55 € für Gäste

Doppelkopf für Anfänger Kurs Nr.: 1311

Start 30.01.25
Do 15 - 16 Uhr
Angelika Paul Tel: 0151 59888716
5 Kurseinheiten, Bernhardstr. 71
Kosten 25 € für Mitglieder, 35 € 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 November - Dezember 2024 als PDF-Datei im Anhang zu dieser Nachricht beigelegt. Diese Kurzübersicht können Sie auch jederzeit von unserer Webseite über [diesen Link](#) herunterladen.

Vorschau auf den Newsletter # 16

Ausstellung im Dezember und Januar:

Pour-Zauber in der Stadtbibliothek

Veranstaltung im Januar

Vortrag über Bienen und Honig von Sieghard Haude

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

IMPRESSUM

Kneipp Verein Cuxhaven
Steuer-Nr.: 18/205/04724
Finanzamt Cuxhaven
VR 130135
Vereinsregister Tostedt

Vorstand:
Gerlinde Melcher
Eike von Bergen
Martina Krup
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