

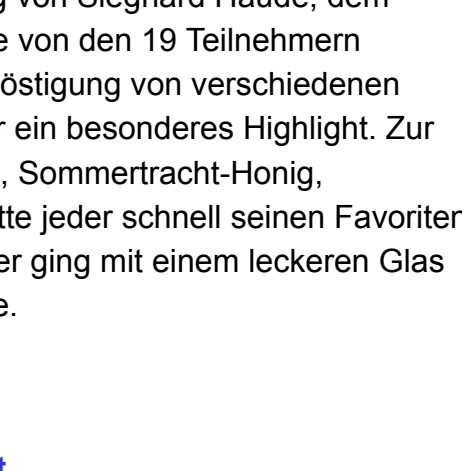
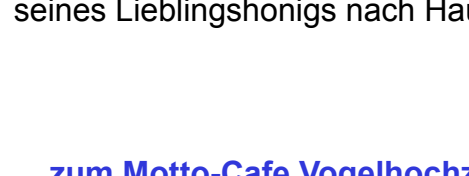
Neues vom Vorstand

Hallo liebe Kneipp-Mitglieder,

wir hoffen, ihr seid alle gut ins Jahr 2025 gestartet - den ersten Monat haben wir ja nun schon geschafft!
Bei dem Wetter mit Dauergrau, Nebel und Regen kommen die Aktivitäten im Kneipp-Verein gerade recht, ob Fitness- und Entspannungskurse oder unterhaltsame Nachmittage in der Kneipp-Werkstatt, wir möchten dafür sorgen, dass ihr fröhlich und aktiv seid.

Bleibt gesund,
euer Teamvorstand

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



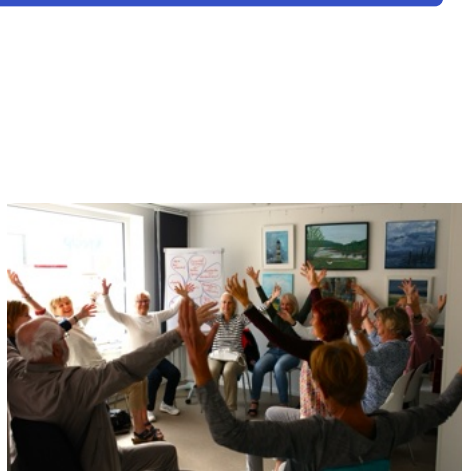
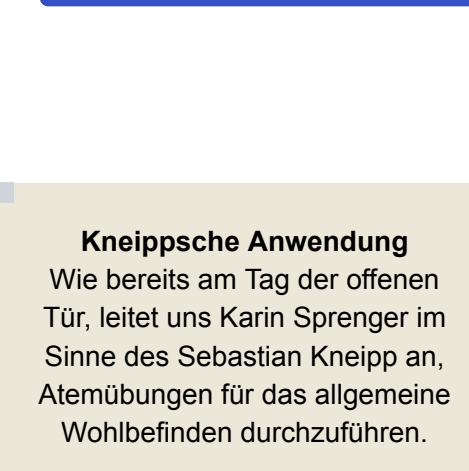
Nachlese

... zur Kneipp-Werkstatt Vortrag Bienen und Honig

Der Vortrag über Bienen und Honig von Sieghard Haude, dem Hobbyimker aus Altenwalde, wurde von den 19 Teilnehmern begeistert aufgenommen. Die Verköstigung von verschiedenen Honigsorten auf Broststückchen war ein besonderes Highlight. Zur Auswahl standen Frühtracht-Honig, Sommertracht-Honig, Rapshonig und Heidehonig. Da hatte jeder schnell seinen Favoriten gewählt und so mancher Teilnehmer ging mit einem leckeren Glas seines Lieblingshonigs nach Hause.

... zum Motto-Cafe Vogelhochzeit

Unser erstes Motto-Cafe in 2025 beschäftigte sich mit der sorbischen Vogelhochzeit, die am 25. Januar von den Sorben in der Lausitz gefeiert wird. Gerlinde Melcher erzählte, wie sie die sorbische Vogelhochzeit in ihrer Kindheit erlebt und gefeiert hat. Sie hatte sogar von einem sorbischen Bäcker traditionelles Gebäck wie Schaumvögel und Cremenester kommen lassen. Dazu gab es noch eine leckere Eierschecke, sowie weitere köstliche Kuchen. Gemeinsam "arbeiteten" wir uns durch alle 26 Strophen der Vogelhochzeit und am Schluß durfte jeder sein auf der Serviette sitzendes Vogelpärchen mit nach Hause nehmen. Wir erlebten einen wunderbaren und geselligen Nachmittag.

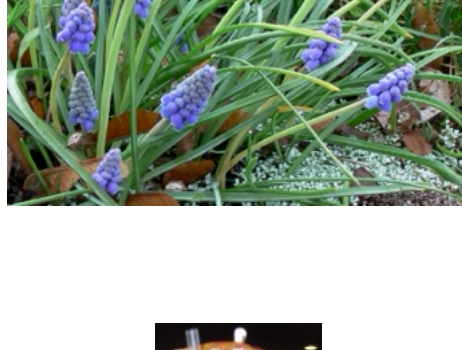


Kneipp-Werkstatt kreativ oder Spaß & Spiel
Anmeldung bitte auf den Büro- Anrufbeantworter sprechen
Tel: 04721-25222

Kneippische Anwendung

Wie bereits am Tag der offenen Tür, leitet uns Karin Sprenger im Sinne des Sebastian Kneipp an, Atemübungen für das allgemeine Wohlbefinden durchzuführen.

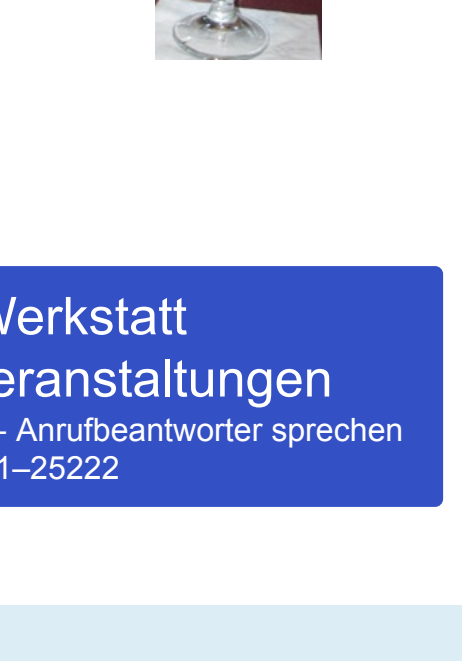
Termin: 04.02.25
14-16 Uhr
Büro Bernharstr. 71
kostenlos



Kneipp-Werkstatt

Wir holen uns den Frühling ins Haus, denn wir bepflanzen altes Geschirr mit Frühlingsblüchern.

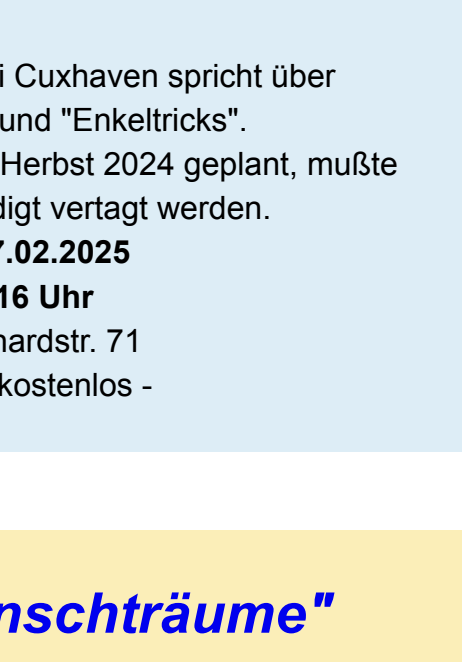
Termin: 11.02.25
14-16 Uhr
Büro Bernharstr. 71
5 € für Material



Motto-Cafe: Karneval

Unser Motto-Cafe im Februar / März widmet sich dem Karneval. Bunte alkoholfreie Cocktails und Berliner Pfannkuchen warten auf euch.

Termin: 04.03.25
14-16 Uhr
Büro Bernharstr. 71
5 € für Speis und Trank



Kneipp-Werkstatt Vorträge und Veranstaltungen
Anmeldung bitte auf den Büro- Anrufbeantworter sprechen
Tel: 04721-25222

Vortrag: Internetkriminalität

Herr Bode von der Polizei Cuxhaven spricht über Internetkriminalität und "Enkeltricks". Dieser Vortrag war bereits im Herbst 2024 geplant, mußte jedoch krankheitsbedingt vertagt werden.
Freitag, 07.02.2025
von 14-16 Uhr
in der Bernharstr. 71
- Teilnahme kostenlos -

Vortrag: "Wunschträume"

Katrin Seyfarth stellt das Projekt "Wunschträume" vor. Die Journalistin und Autorin Katrin Seyfarth arbeitet seit mehr als 20 Jahren in Projekten für die Ärmsten der Welt und erzählt von ihren Erfahrungen und Erlebnissen. Für ihr Engagement in Burkina Faso wurde sie mit dem Bundesverdienstkreuz ausgezeichnet. Freuen wir uns auf einen spannenden Vortrag.
Dienstag, 18.02.2025
von 14-16 Uhr
in der Bernharstr. 71
- Teilnahmegebühr 2€, als Spende für Burkina Faso -

Vortrag: Vorstellung der Hanel Senioren Stiftung

Anita Hanel stellt uns ihre gemeinnützige Stiftung, die Hanel Senioren Stiftung, vor. Sie möchte Cuxhavener Senioren und Seniorinnen, die in Altersarmut leben, etwas Würde und Lebensfreude zurückgeben, zum Beispiel mit dem Fahrdienst, Hilfe bei Behördengängen, kostenlosen Veranstaltungen und vielem mehr.
Vielleicht kennt jemand jemanden der Hilfe benötigt...
In jedem Fall ist es ein interessantes Thema bei einem Tässchen Kaffee.
Dienstag, 25.02.2025
von 14-16 Uhr
in der Bernharstr. 71
- Teilnahme kostenlos -

Veranstaltung: Einführung in die Aromatherapie

Maren Pries führt uns in die Welt der Aromatherapie ein. Zunächst geht es um den Anbau, die Herstellung und die Qualität der Aromen und Duftöle. Dann erfahren wir, **wie / warum / wann** die Aromatherapie angewendet werden sollte.
Dienstag, 18.03.2025
von 14-16 Uhr
in der Bernharstr. 71
- Teilnahmegebühr 5 € -

Kneipp & Bürgerküche:

Wir kochen und genießen unter der Regie von Inge Bühner in der Bürgerküche ein Frühjahrsmenü. Das Thema ist: **"Da hast du den Salat"**
Freitag, 21.03.2025
von 10-14 Uhr
in der Kapitän-Alexanderstrasse im Alten Fischereihafen
- Teilnahmegebühr Lebensmittelumlage -

Veranstaltung: Kräuter gegen die Übersäuerung des Körpers

Die Schwestern Dorothee Fresemann und Ellengard Wylenzek zeigen uns auf, wie wir einen Frühjahrsputz für den gesamten Körper durchführen können, um Säuren und Ablagerungen loszuwerden und den Stoffwechsel in Schwung zu bringen. Frische Kräuter werden als Anschauungsmaterial und als Dekoration ausgelegt. Mit leckeren Kostproben wollen die beiden Schwestern uns überzeugen, wieviel Spass der „Frühjahrsputz“ machen kann.
Dienstag, 25.03.2025
von 14-16 Uhr
in der Bernharstr. 71
- Teilnahmegebühr 7 € für Material -

Die Kneipp Aktionstage 2025

Ernährung, Wasser, Heilpflanzen, Bewegung, Lebensordnung

Veranstaltung: Tag der Ernährung

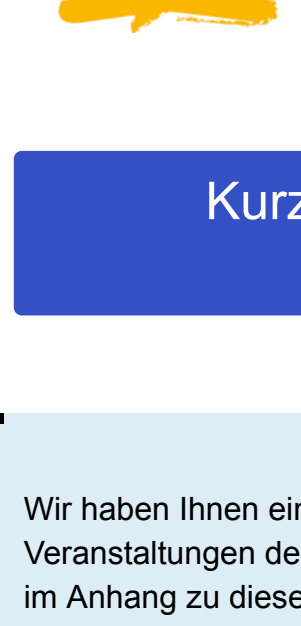
Der erste bundesweite Kneipp-Aktionstag des Jahres 2025 ist der **Tag der Ernährung**. Wir haben mit Diplom-Ökotrophologin Andrea Lütvoigt eine informations- und genussreiche Veranstaltung erarbeitet. Es geht darum, wie man die übliche nachmittägliche "Kaffee & Kuchen Zeit" gesünder ausgestalten kann. Natürlich wird es nicht nur Theorie zu hören geben, sondern es gibt auch einiges zum Probieren inklusive Rezept für die eigene Kaffeetafel daheim.
Dienstag, 11.03.2025
von 14-16 Uhr
in der Bernharstr. 71
Teilnahmegebühr 10 €

Neue Kurse



Ganzkörpertraining mit Handgerät“
Kurs Nr.: 1365
ab 12.02.25 / 10 Einheiten
mittwochs 15.15 bis 16.15 Uhr
Übungsraum Abendrothstraße 43
Kursgebühr 66 € Mitglieder / 80 € Gäste
Kursleiterin Maren Pries
Anmeldungen unter Tel. 0171/5361078
Im Mittelpunkt dieses Trainings steht die Tiefenmuskulatur. Diese Muskeln, die sich unter anderem an der Wirbelsäule, den Gelenken und am Beckenboden befinden, reagieren reflexartig auf Bewegungen und Haltungsänderungen. Mit einem Handgerät werden diese Muskelgruppen gezielt trainiert. Das fördert die Stabilisierung der Wirbel und sorgt für eine aufrechte Körperhaltung.

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



Hatha Yoga für Anfänger & Fortgeschrittene
Kurs Nr.: 1400
Do 17 - 18.30 Uhr
Ulrike Stumpe Tel: 04721-399275

Kurzübersicht besondere Veranstaltungen

Wir haben Ihnen eine Kurzübersicht zu den besonderen Veranstaltungen der Monate Februar - März 2025 als PDF-Datei im Anhang zu dieser Nachricht beigefügt. Diese Kurzübersicht können Sie auch jederzeit von unserer Webseite über [diesen Link](#) herunterladen.

IMPRESSUM

Kneipp Verein Cuxhaven Vorstand: Gerlinde Melcher Bürosprechzeit mittwochs 16 – 18 Uhr
Steuer-Nr.: 18/205/04724 Elke von Bargen
Finanzamt Cuxhaven Martina Krup 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
Bernharstr. 71, 27472 Cuxhaven

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