

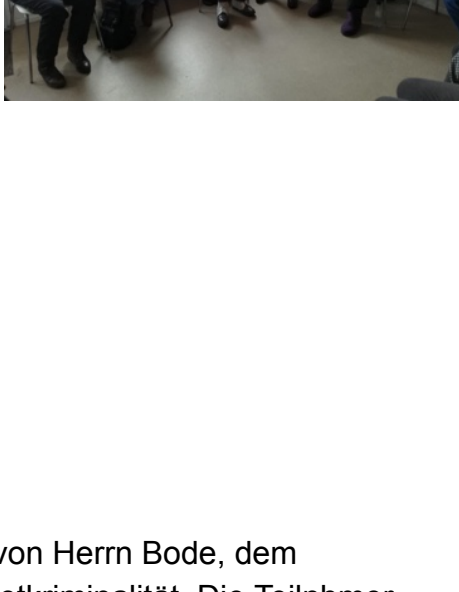
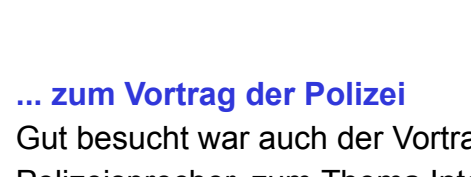
Neues vom Vorstand

Hallo liebe Kneipp-Mitglieder,

wir sind in der Kneipp-Werkstatt in diesem Jahr kräftig durchgestartet und haben schon viele interessante Vorträge präsentiert. Während wir auf den Frühling warten, wird es in gleicher Geschwindigkeit mit tollen Veranstaltungen weitergehen. Wir freuen uns über die zahlreichen Teilnehmer und dass wir mit unserem Programm viele Geschmäcker getroffen haben. Wir sind jederzeit für Anregungen und Mithilfe offen, bitte meldet euch gerne bei uns,

euer Teamvorstand

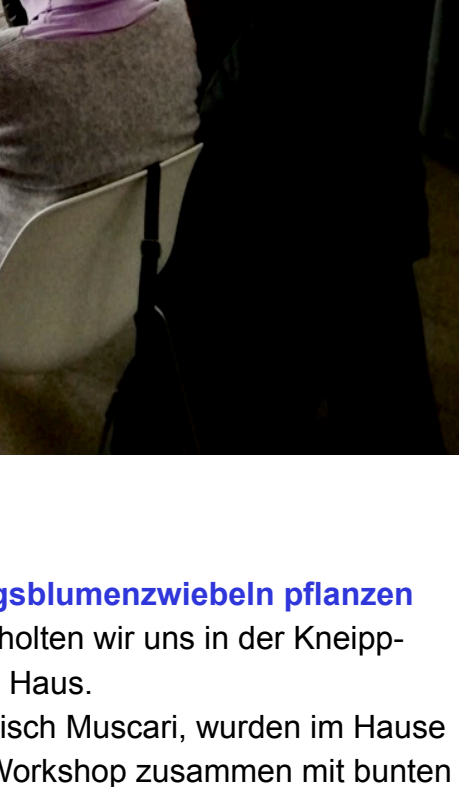
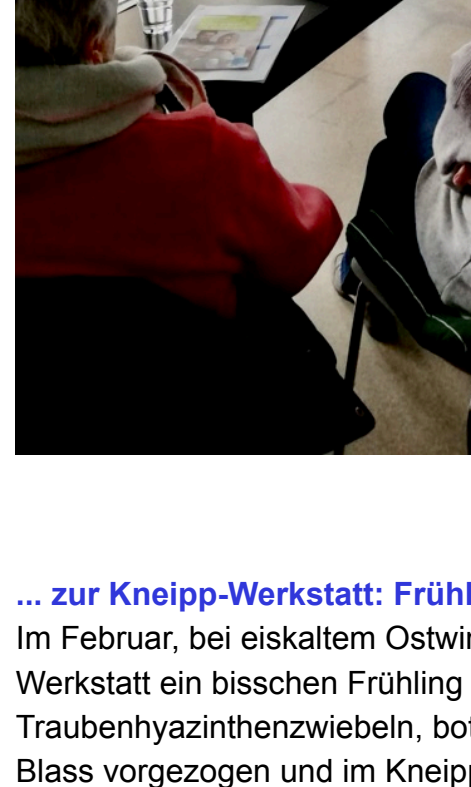
Je gesünder und kräftiger der menschliche Leib ist, umso frischer und leistungsfähiger wird auch sein Geist sein.
(Sebastian Kneipp)



Nachlese

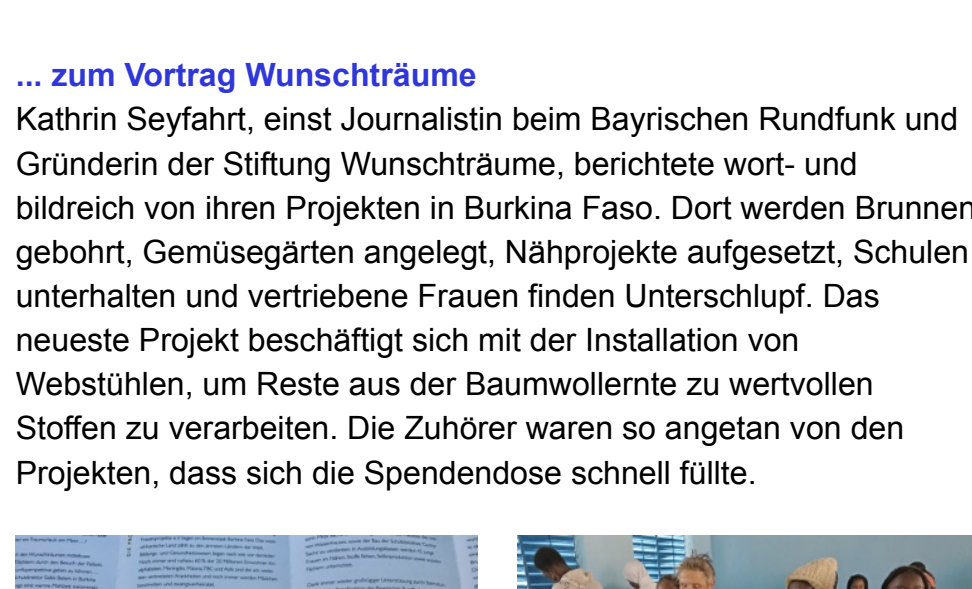
... zur Kneipp-Werkstatt: Atemübungen

Karin Sprenger, unser langjähriges Mitglied, Beirätin und Kursleiterin im Ruhestand zeigte noch einmal ihr Können und trainierte mit der maximalen Teilnehmerzahl in der Geschäftsstelle Atemübungen im Rahmen der Kneipp-Werkstatt. Es war ein wunderbarer Nachmittag ganz im Sinne der Kneipp'schen Lehre.



... zum Vortrag der Polizei

Gut besucht war auch der Vortrag von Herrn Bode, dem Polizeisprecher, zum Thema Internetkriminalität. Die Teilnehmer folgten aufmerksam seinen Ausführungen und Geschichten.



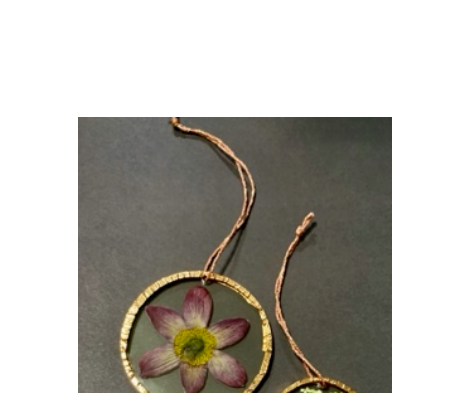
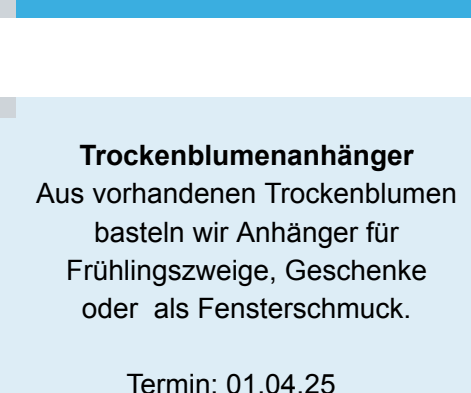
... zur Kneipp-Werkstatt: Frühlingsblumenzwiebeln pflanzen

Im Februar, bei eiskaltem Ostwind holten wir uns in der Kneipp-Werkstatt ein bisschen Frühling ins Haus. Traubenhyazinthenzwiebeln, botanisch Muscari, wurden im Hause Blum vorgezogen und in Kneipp-Workshop zusammen mit bunten Primeln in altes Geschirr gepflanzt. Die Teilnehmer freuten sich über ein frühlingshaftes Mitbringself für zuhause und auch die Geschäftsstelle erstrahlte nun im bunten Glanz.



... zum Vortrag Wunschträume

Kathrin Seyfahrt, einst Journalistin beim Bayerischen Rundfunk und Gründerin der Stiftung Wunschträume, berichtete wort- und bildreich von ihren Projekten in Burkina Faso. Dort werden Brunnen gebohrt, Gemüsegärten angelegt, Nähprojekte aufgesetzt, Schulen erhalten und vertriebene Frauen finden Unterschlupf. Das neueste Projekt beschäftigt sich mit der Installation von Webstühlen, um Reste aus der Baumwollindustrie zu wertvollen Stoffen zu verarbeiten. Die Zuhörer waren so angetan von den Projekten, dass sich die Spendendose schnell füllte.



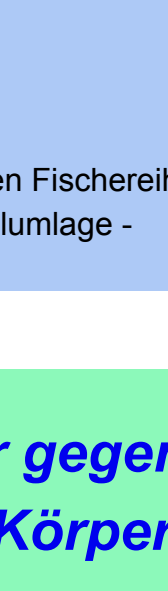
... zur Vorstellung der Hanel-Stiftung

Anita Hanel präsentierte uns in einer lockeren und gemütlichen Runde bei Kaffee und Keksen die Hanel-Senioren-Stiftung. Der Termin war sehr gut besucht und es gab Bewunderung und Applaus für die Arbeit von Anita Hanel. Sie hat sich zur Aufgabe gemacht, Senioren, die in Altersarmut leben, etwas Würde und Lebensfreude zurückzugeben, aber auch auf das Thema Altersarmut aufmerksam zu machen. Anita Hanel rief die Teilnehmer auf, aufmerksam das Geschehen in der Nachbarschaft zu verfolgen und das Gespräch mit Senioren zu suchen, um so die Hanel-Senioren-Stiftung bekannter zu machen.

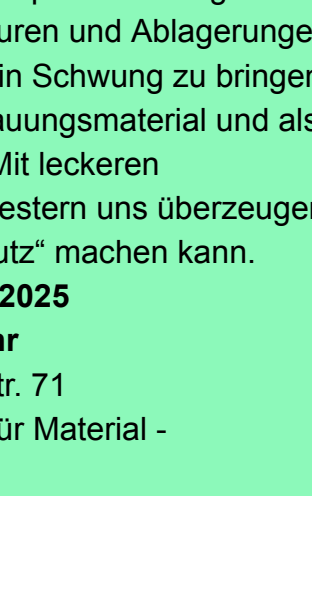


Kneipp-Werkstatt kreativ oder Spaß & Spiel
Anmeldung bitte auf den Büro- Anrufbeantworter sprechen
Tel: 04721-25222

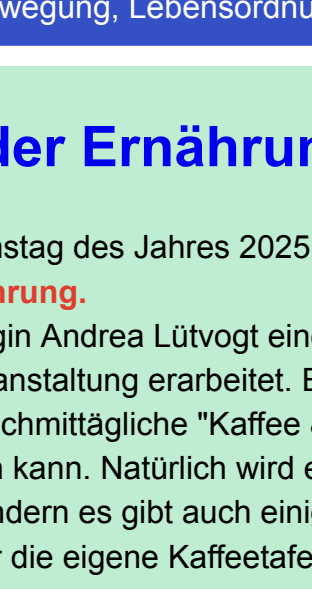
Motto-Cafe: Karneval
Motto-Cafe im Februar / März widmet sich dem Karneval. Bunte alkoholfreie Cocktails und Berliner Pfannkuchen warten auf euch.
Termin: 04.03.25
14-16 Uhr
Büro Bernhardstr. 71
5 € für Speis und Trank



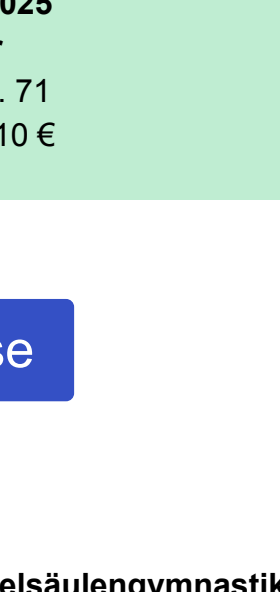
Trockenblumenanhänger
Aus vorhandenen Trockenblumen basteln wir Anhänger für Frühlingszweige, Geschenke oder als Fensterschmuck.
Termin: 01.04.25
14-16 Uhr
Büro Bernhardstr. 71
4 € für Material



Bingo-Nachmittag
mit Preisen aus der Kneipp-Werkstatt
Termin: 08.04.25
14-16 Uhr
Büro Bernhardstr. 71
2 € für Getränke



Motto-Cafe Ostern
in geselliger Runde und österlichem Ambiente genießen wir selbst gebackenen Kuchen und mehr
Termin: 15.04.25
14-16 Uhr
Büro Bernhardstr. 71
5 € für Kaffee und Kuchen



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

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 Bernhardstr. 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 10 € -

Veranstaltung: Kräuter gegen die Übersäuerung des Körpers
Die Schwestern Dorothee Freseemann 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 Bernhardstr. 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-Ökologin Andrea Lütvogt 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 Bernhardstr. 71
Teilnahmegebühr 10 €

Neue Kurse



NEU ab 17. März Kurs 1475 "Wirbelsäulengymnastik - Rückenfit"
montags von 17.00 bis 18.00 Uhr keine Turnhalle Ritzebüttel
Infos und Anmeldungen bei Kursleiterin Petra Trierweiler unter 0176-78949550 zehn Termine 50 € für Mitglieder und 60 € für Gäste
Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Rückenmuskulatur stärken und ihre Verspannungen entgegenwirken möchten. Bewegungsmangel und langes Sitzen führen häufig zu einer geschwächten Rumpfmuskulatur. Durch gezielte Kräftigungs- und Mobilisationsübungen wird die Wirbelsäule entlastet, die Haltung verbessert und die Körperbalance gefördert.



NEU ab 3. März Kurs 1375 "Fit bis ins hohe Alter"
jeden Montag von 15.30 bis 16.30 Uhr in der Turnhalle Ritzebüttel
Infos und Anmeldungen bei Kursleiterin Petra Trierweiler unter 0176-78949550 Mitglieder zahlen für zehn Termine 50 €, Gäste 60 €.
gezielte Übungen, die die Muskulatur kräftigen, die Stand- und Gehsicherheit verbessern und das Gleichgewicht fördern, um Stürze zu vermeiden. Zusätzlich tragen Dehn- und Mobilisierungsübungen zu einer besseren Beweglichkeit bei.

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 18.45 - 20.15 Uhr
Ulrike Stumpe Tel: 04721-399275

Kurzübersicht besondere Veranstaltungen

Wir haben Ihnen eine Kurzübersicht zu den besonderen Veranstaltungen der Monate März - April 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
Steuer-Nr.: 18/205/04724
Finanzamt Cuxhaven
VR 130135
Vereinsregister Tostedt
Vorstand:
Gerlinde Melcher
Elke 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
Bankverbindung: Stadtparkasse Cuxhaven, BIC: BRLADE21CUX
IBAN: DE88 2415 0001 0000 1930 60