

Neues vom Vorstand

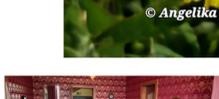
Hallo liebe Kneipp-Mitglieder,

erstmal möchten wir uns für die Verwirrung bezüglich der im letzten Veranstaltungskalender angegebenen Zeiten für die Kneipp-Werkstatt entschuldigen. Hier hatte sich der Fehlerleufel im Flyer eingeschlichen. Die Zeiten für die Kneipp-Werkstatt haben sich NICHT verändert, es bleibt bei Dienstag von 14-16 Uhr. Lediglich einzelne, besondere Veranstaltungen können davon mal abweichen. Außerdem wurden die falschen Kosten für den Fermentier-Workshop angegeben. Er kostet 10 € und wir servieren keinen Kuchen. In dieser Ausgabe wurden die Korrekturen durchgeführt. In den Sommermonaten Juni, Juli und August haben wir das Programm der Kneipp-Werkstatt etwas reduziert, denn im Sommer möchten die meisten von uns lieber Aktionen und Veranstaltungen im Freien und am Strand genießen. Im September geht es dann im vollen Umfang mit dem Programm der Kneipp-Werkstatt weiter.

Außerdem möchten wir die Bürosferien ankündigen:
Von Mi 02.07.25 bis Mi 13.08.25 ist das Büro der Geschäftsstelle in der Sommerpause. Der Vorstand bleibt aber über den Briefkasten, Anrufbeantworter und per E-Mail erreichbar. Die Kneipp-Werkstatt und die Projektgruppen sowie die Kurse sind nicht betroffen, hier gelten die Ankündigungen und Absprachen der Kursleiter.

Herzliche Grüße,
euer Teamvorstand

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



Nachlese

... zum Heimatpflege-Ausflug in die Villa Gehben

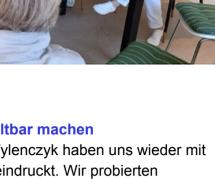
Eine Gruppe von 9 Teilnehmern hatte sich für den Ausflug zur Villa Gehben im Rahmen der Heimatpflege angemeldet. Angelika Ehrmann, die auch Mitglied unseres Runden Tisches ist, hatte eine Führung mit Herrn Zielke arrangiert und so erfuhren die Teilnehmer historische Fakten und Geschichten über die Villa Gehben und dort ausgestellte Exponate des Heimatmuseums. Anschließend kehrte man im Cafe Löwenzahn ein und Angelika Ehrmann gab ein eigenes für diesen Anlass verfasstes Gedicht zum Besten. Alle waren sich einig: **das war ein großartiger Nachmittag!**



... zu Marathon & Gesundheitsmesse

Der Kneipp-Verein hat auch in diesem Jahr wieder am Cuxhaven Marathon in der Disziplin "6 km walken" teilgenommen und alle 13 Teilnehmer kamen glücklich ins Ziel!

Außerdem hatten wir in der Kugelbakehalle im Rahmen der Helios Gesundheitsmesse einen Stand aufgebaut unter dem Motto "Richtig trinken ist cool". Wir hatten alle Hände voll zu tun, denn unsere 100 Kneipp-Becher mit Wasser gingen weg wie warme Semmeln. Am Ende hatten wir Standbetreiber genauso müde Füße wie die Walker 😊.



... zum Motto-Café Walpurgis

Beim Motto-Cafe Wapurgis ging es dieses Mal darum, neben leckerem Kuchen und Kaffee die Prüfung zum Hexenbesen-Führerschein abzulegen. Jeder Teilnehmer bekam einen Hexenbesen und gemeinsam arbeiteten wir uns durch die theoretische und praktische Prüfung. Wir lernten viel über die alten Mythen und Legenden und hatten eine Menge Spaß beim "Fliegen".



... zum Aktionstag Wasser

Am Aktionstag Wasser, der traditionell rund um den Geburtstag des Wasserdoktors Sebastian Kneipp (*17.05.1821) vom Kneipp-Bund ausgerufen wird, haben wir uns beteiligt und Ulrike Stockhosen gebeten, über die Kneipp'schen Wasseranwendungen, die auch zuhause durchgeführt werden können, zu referieren. Es war nur eine kleine Runde, die aber dafür umso wissbegieriger den Ausführungen von Ulrike Stockhosen lauschte. Wir lernten, dass regelmäßige Kniegüsse und Fußbäder auch wirksam gegen Kopfschmerzen sein können und das Armbad wegen der belebenden Wirkung auch Kneipp-Espresso genannt wird.



... zum Workshop Wildkräuter haltbar machen

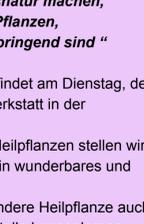
Die Schwestern Fresemann und Wylenczyk haben uns wieder mit ihrem Wissen über Wildkräuter beeindruckt. Wir probierten Wildrosen-Gelee, Löwenzahnblüten-Konfitüre, ein Gundermann-Schnäpsschen und Klettenkraut-Wasser. Wir testeten Salben auf Basis von Kokosfett, von Olivenöl und einem Fettgemisch aus Kokosfett, Butterschmalz und Olivenöl angerichert mit Ringelblumenblüten. Wir lernten Spitzwegerich-Tinktur gegen Blasen an den Füßen kennen und Gundermann-Öl, das bei Insektenstichen hilfreich ist.

Bei 17 Teilnehmern platze der Arbeitstisch aus allen Nähten, denn schließlich durften auch alle Teilnehmer aktiv etwas mit Giersch, Brennessel, Löwenzahn oder Weißdorn herstellen und mit nach Hause nehmen. Ob es nun ein Weißdorn-Essig wurde oder der Giersch-Ansatz für Oxymel, den Trank der Götter, oder vielleicht eine Ringelblumen-Pflegesalbe für die Haut, für jeden war etwas dabei. Und einige Rezepte gab es gleich dazu!



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

Fermentieren
Christin Fechner zeigt uns, wie wir Gemüse fermentieren können.
Termin: 03.06.25
14-16 Uhr
Büro Bernhardstr. 71
10 € für Material



Motto-Cafe: schwedisches Midsommerfest
Wir genießen Fischbrötchen und andere typische Köstlichkeiten.
Termin: 17.06.25
14-16 Uhr
Büro Bernhardstr. 71
8 € für Speis & Trank



Kneipp-Werkstatt: Pesto und mehr
Wir machen Pesto für Nudeln und Reis und verkosten unsere Kreationen.
Termin: 15.07.25
14-16 Uhr
Büro Bernhardstr. 71
10 € für Speis & Trank



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

Vorankündigung: Kneipp Spätsommerfest

Das Kneipp Spätsommerfest findet am Freitag, dem 05.09.2025 in der HAPAG-Halle statt. Dieses Mal haben wir keine Begrenzung bei den Teilnehmerzahlen, denn heißt jedes Mitglied, das teilnehmen möchte, kann auch eine Karte bekommen. Und natürlich wird es wieder ein tolles Programm und leckeres Essen geben.

Informationen zum Kartenverkauf, zu Veranstaltungsdetails und zu den Kosten werden wir im nächsten Newsletter veröffentlichen.
Dies ist nur eine Vorankündigung, damit ihr den Termin in eurem Kalender blocken könnt.

Kneipp Spätsommerfest Freitag 05.09.2025, HAPAG-Halle

Die Kneipp Aktionstage 2025
Ernährung, Wasser, Heilpflanzen, Bewegung, Lebensordnung

TAG DER HEILKRÄUTER
AKTIONSZEITRAUM 11. – 17. August 2025
Bundesweite Aktion zum Kneipp'schen Element Heilpflanzen

Die Aktionstage der Kneipp-Bewegung stehen auch 2025 unter dem Jahresmotto „Kneipp vereint“. Denn das Gesundheitskonzept nach Sebastian Kneipp vereint das Beste aus den Kneipp'schen Elementen Wasser, Ernährung, Bewegung, Heilpflanzen und Lebensordnung. Die Aktionstage stellen jeweils eines dieser Elemente in den Mittelpunkt und zeigen, wie man gemeinsam für die Gesundheit aktiv werden kann.

Zitat Sebastian Kneipp:
„Mit jedem Schritt und Tritt, welchen wir in der herrlichen Gottesnatur machen, begegnen wir immer wieder neuen Pflanzen, die für uns höchst nützlich und heilbringend sind“

Unser Beitrag zum Kneipp Aktionstag findet am Dienstag, dem 12.08.2025 im Rahmen der Kneipp-Werkstatt in der Bernhardstrasse 71 statt.
Mit Duftblen und Trockenblumen von Heilpflanzen stellen wir kleine Seifenstückchen her, die auch ein wunderbares und persönliches Geschenk sein können.
Und natürlich kann man die ein oder andere Heilpflanze auch in unserem Hochbeet vor der Geschäftsstelle kennenlernen.

Aktionstag Heilpflanzen: Seife herstellen
Di 12.08.25 14-16 Uhr Bernhardstr. 71
Bitte anmelden unter Tel: 04721 25222
Kosten: 7 € für Material

Neue Kurse und Freie Plätze in laufenden Kursen



Freie Plätze im Kurs Nr.: 1390
QiGong
Mi 09.45 - 10.45 Uhr
Hannelore Peters Tel: 04723 4763

Freie Plätze im Kurs Nr. 1400
Yoga
Start: 05.06.25
Do 18.45 - 20.15 Uhr
in der Abendrothstrasse
Ulrike Stumpe Tel: 04721 399275

Freie Plätze im Kurs Nr. 1345
Walking
Der nächste Kurs startet am 24.06.25, ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.
Di 15.30 - 16.30 Uhr
Bettina Brüning Tel: 01701808175

Neuaufgabe ab 01.09.2025: Fit bis ins hohe Alter

Im Frühjahr hat Petra Trierweiler diesen Kurs bereits einmal durchgeführt und für den Herbst bieten wir eine Neuaufgabe dieses Kurses an.
Fit bis ins hohe Alter Kurs Nr. 1375
Mo 15.30 - 16.30 Uhr
10er Kurs in der Bleickenschule
50 € für Mitglieder, 60 € für Gäste
Petra Trierweiler Tel: 0176 78949550

NEU ab 12.08.25: ATEMCOACHING

Diesen Kurs haben wir aufgrund des hohen Zuspruchs für die Atemübungen beim Tag der offenen Tür ins Programm genommen:
Atmen ist zunächst eine Funktion des Körpers, die unbewußt passiert und doch sind richtige Atemtechniken wichtig. Wie wir atmen beeinflusst unser Gehirn und unsere Gesundheit auf vielfältige Weise. Durch gezielte Atemübungen können wir Einfluß auf Beschwerden wie Stress, Schlaf, Atemwegserkrankungen oder Herz-Kreislauf-Beschwerden nehmen.

Atemcoaching Kurs Nr.: 1520
Di 14.45 - 15.45 Uhr
10er Kurs in der Abendrothstrasse
60 € für Mitglieder, 80 € für Gäste
Andrea Niehaus Tel: 0151 56088692

NEU ab 10.07.25: Fit & Vital mit Pilates

Wir haben eine neue Kursleiterin, Frau Gudrun Niemczyk. Sie wird den Kurs "Seniorengymnastik" von Anke Gehlfuss übernehmen und bietet außerdem den Kurs "Fit & Vital mit Pilates" im Übungsraum der Abendrothstr. an. Mit speziellen Pilates-Übungen im kleinen Kreis arbeiten die Teilnehmer unter Anleitung von Gudrun Niemczyk an ihrer Fitness und Vitalität.

Fit & Vital mit Pilates Kurs Nr.: 1495
Do 11.15 - 12.15 Uhr
10er Kurs in der Abendrothstrasse
66 € für Mitglieder, 80 € für Gäste
Gudrun Niemczyk Tel: 015730877463

Kurzübersicht besondere Veranstaltungen

Wir haben Ihnen eine Kurzübersicht zu den besonderen Veranstaltungen der Monate Juni - August 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
VR 130135 Birgit Blass (soweit keine Angabe)
Vereinsregister Tostedt Thomas Blass 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

Ich möchte diese Nachrichten nicht mehr erhalten