

Neues vom Vorstand

Hallo liebe Kneipp-Mitglieder,

zur Erinnerung, im 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.

Wir möchten an dieser Stelle noch mal auf unser Spätsommerfest am 05. September hinweisen. Der Kartenverkauf hat begonnen, in den Kursen liegen Listen für Kartenbestellungen aus und in der Geschäftsstelle können ebenfalls Karten gekauft werden (Mittwoch 16-18:00 Uhr), auch während der Ferienzeit der Geschäftsstelle. Wir versprechen ein sehr interessantes Programm und würden uns freuen, wenn möglichst viele von euch mit uns in der HAPAG Halle feiern.

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 Motto-Cafe Mittsommer

Unser Motto-Cafe beschäftigte sich im Juni mit dem schwedischen Mittsommer und so lernten wir einiges über die Bräuche am längsten Tag des Jahres in Schweden. Wir hatten ein Blumenkränzchen auf dem Kopf und schlemmten - ganz in schwedischer Tradition - Heringsbrote, Erdbeertorte, Blaubeer-Muffins und Zimtschnecken. Wir hatten soooo viel Spaß und tanzten am Ende der Feier rund um unser voll erblühtes Hochbeet, bevor es ganz beseelt nach Hause ging.



... zum Workshop fermentieren

Christin Fechner lehrte uns das Fermentieren. Zunächst durften wir ihre Kreationen, koreanisches Kimchi, chinesisches eingelegte Radieschen und japanisch fermentierten Kohlrabi, probieren und dann ging es ans Nachmachen. Es wurde Gemüse gewaschen, gewogen und geschnippelt, dann wurde der Sud bereitet und jeder konnte sein Weckglas nach eigenem Geschmack füllen. Für das Probieren musste man allerdings Geduld mitbringen, denn zuhause folgte noch eine Fermentationszeit von ca. 3 Wochen.



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

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 € Unkostenbeitrag

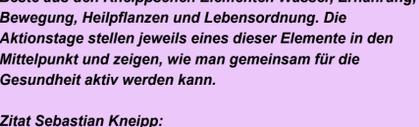


Kneipp-Werkstatt: zum Aktionstag Heilpflanzen Seife herstellen
Mit Duftölen von Heilpflanzen stellen wir kleine Seifenstückchen her.
Termin: Di 12.08.25
14-16 Uhr
Büro Bernhardstr. 71
Kosten: 7 € für Material



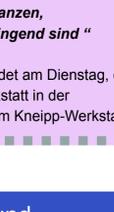
Kneipp-Werkstatt Vorträge und Veranstaltungen
Anmeldung bitte auf den Büro-Anrufbeantworter sprechen
Tel: 04721-25222

Kneipp Spätsommerfest
Anmeldung und Kartenkauf in den Kursen und in der Geschäftsstelle, Bernhardstr. 71 zu den Bürozeiten Mi 16-18 Uhr - auch in der Ferienzeit



Kneipp'sches Sommerfest 2025 „mit Kneipp unterwegs“

Wir feiern in der HAPAG-Halle am Steubenhöft. Bei gutem Wetter können wir uns draußen auf dem Bahnhöft die Beine vertreten. Von 16 bis 18 Uhr haben wir etwas Bewegung für euch eingeplant und wer da nicht aktiv werden kann oder möchte, hat die Möglichkeit im Saal in der Lounge-Ecke etwas mitzumachen. Danach folgen ein umfangreiches Abendbuffett, sowie weitere kleine Unterhaltungsprogramme: Die Feuersäulen Ebbe & Flut Gegen 21 Uhr endet die Veranstaltung.



Freitag, 05. September 2025 von 16-21 Uhr
in der HAPAG-Halle am Steubenhöft
Kostenbeteiligung:
15€ plus Getränke auf eigene Rechnung
Wir bitten um eine möglichst frühzeitige Anmeldung, bis zum **17.08.2025**
damit der Catering-Service planen kann.
Kartenverkauf in den Kursen und in der Geschäftsstelle Bernhardstr. 71



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

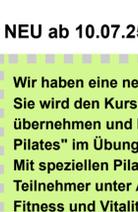
TAG DER HEILKRÄUTER
AKTIONSTAG HEILPFLANZEN
Bundesweite Aktion zum Kneippischen Element Heilpflanzen

Die Aktionstage der Kneipp-Bewegung stehen auch 2025 unter dem Jahresmotto „Kneipp vereint“. Denn das Gesundheitskonzept nach Sebastian Kneipp vereint das Beste aus den Kneippischen 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, weichen 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, siehe Programm Kneipp-Werkstatt.

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.: 1391
QiGong
Mo 14.00 - 15.00 Uhr
und
Di 10.45 - 11.45 Uhr
Gerlinde Melcher Tel: 0151 42214336

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

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 Bleichenschule
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 beigelegt.
Diese Kurzübersicht können Sie auch jederzeit von unserer Webseite über [diesen Link](#) herunterladen.

IMPRESSUM

Kneipp Verein Cuxhaven	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

[Ich möchte diese Nachrichten nicht mehr erhalten](#)