Kneipp
VEREIN
Cuxhaven e.V.

Newsletter # 25
September 2025

Neues vom Vorstand

Hallo liebe Kneipp-Mitglieder,

im September starten wir wieder durch und versprechen ein sehr interessantes Programm für die zweite Jahreshälfte!
Wir freuen uns, wenn möglichst viele von euch die Dienstagnachmittage mit uns in der Kneipp-Werkstatt verbringen möchten. Aber es gibt auch einige neue Kurse, vom Figurenformen über Selbstbehauptung und -verteidigung bis zur Fitness im Alter. Wir hoffen, dass die neuen Kurse auf breites Interesse stoßen werden.
Ganz besonders freuen wir uns natürlich auf unser Sommerfest am 05.09.25, zu dem sich mehr als 180 Teilnehmer angemeldet haben!

Danke für eure Unterstützung und herzliche Grüße
von eurem Teamvorstand

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

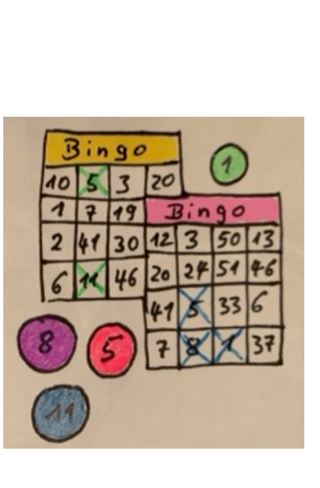
Nachlese

... Nachlese Seifenherstellung
Dieser Kurs musste leider aufgrund einer Sommergrippe ausfallen, sodass es im August tatsächlich keinen Werkstatt-Nachmittag gab. Aber wir holen das Seifengießen im Herbst nach.

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

Kneipp-Werkstatt:
vergnüglicher Bingonachmittag bei Kaffee und Keksen
Termin: Di 02.09.25
14-16 Uhr
Büro Bernhardstr. 71

Kosten: 2 € für Kaffee und Kekse



Kneipp-Werkstatt:
Motto-Cafe Herbst-Pflaume
unterhaltsamer Nachmittag mit Kaffee und Kuchen
Termin: Di 16.09.25
14-16 Uhr
Büro Bernhardstr. 71

Kosten: 8 € für Kaffee und Kuchen

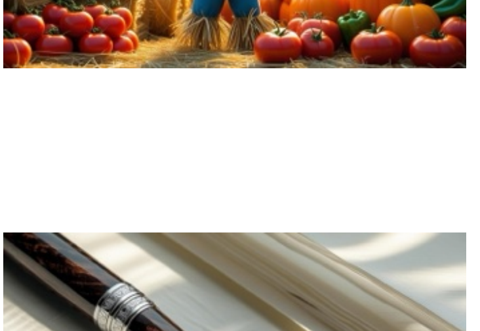
Kneipp-Werkstatt
wir basteln kleine Geschenke
Schmuck aus Cabochons
Termin: Di 30.09.25
14-16 Uhr
Büro Bernhardstr. 71

Kosten: 10 € für Material

Kneipp-Werkstatt:
Motto-Cafe Erntedank
Termin: Di 07.10.25
14-16 Uhr
Büro Bernhardstr. 71

Kosten: 8 € für Kaffee & Kuchen

Kneipp-Werkstatt
Vortrag von FOCUS 65+
Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, u.a.
Notwendig? - Ja, auch wenn man verheiratet ist.
Termin: Di 14.10.25
14-16 Uhr
Büro Bernhardstr. 71
kostenlos



Kneipp-Werkstatt
wir basteln kleine Geschenke
Küchentücher bedrucken
Termin: Di 21.10.25
14-16 Uhr
Büro Bernhardstr. 71
Kosten: 7 € für Material

Kneipp-Werkstatt
wir basteln kleine Geschenke
Seife selber herstellen
Termin: Di 28.10.25
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

Veranstaltung zur Heimatpflege

Wir besuchen die Ausstellung CuxPaperArt25 im Schloß Ritzebüttel mit einer Einführung in die Ausstellung durch die Kuratorin. Anschließend gehen wir gemeinsam zum KuBi und haben Zeit bei Kaffee und Kuchen über die Ausstellung zu plaudern.

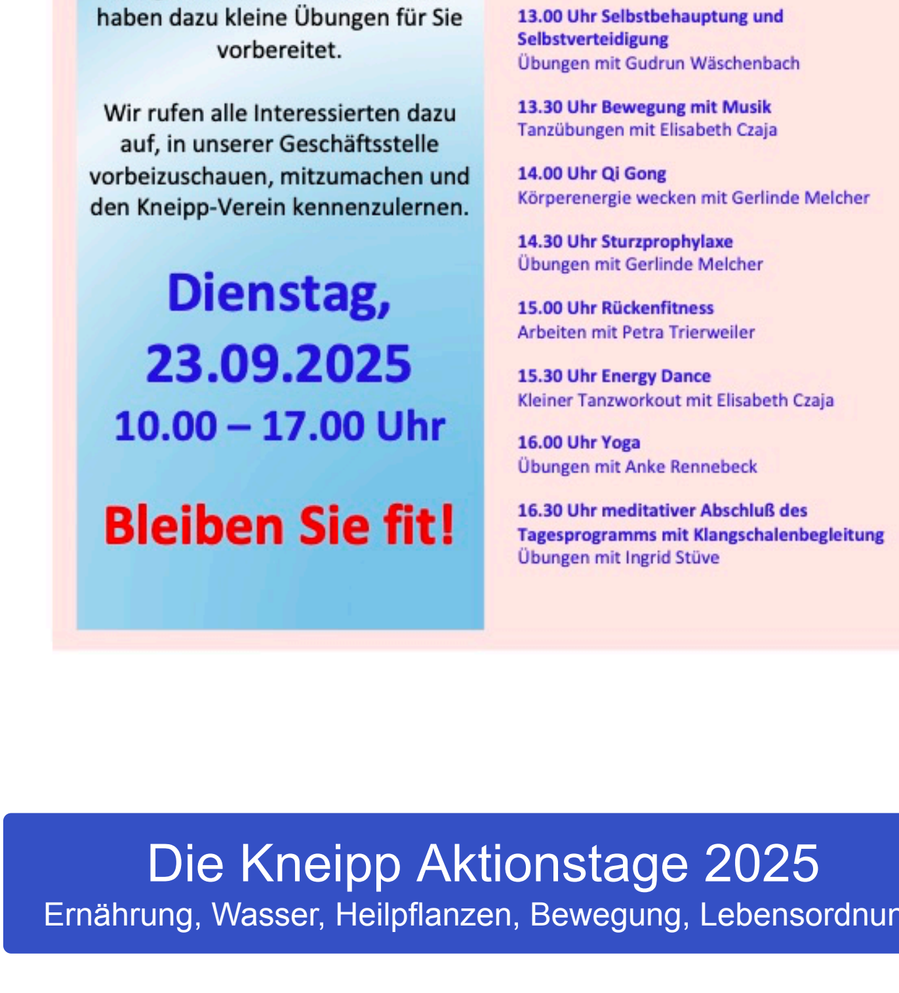
Die Führung im Schloß beginnt um 13 Uhr, so dass wir uns 12.45 Uhr am Eingang von Schloß Ritzebüttel treffen. Die Veranstaltung endet ca. 16.00 Uhr im KuBi.

Achtung:
eine frühzeitige Anmeldung bei Gerlinde ist unbedingt erforderlich, da nur eine sehr begrenzte Anzahl an Teilnehmern zur Führung zugelassen ist.
Ausstellung in Schloß Ritzebüttel
Di 09.09.2025, 12.45 Uhr am Schloß
Anmeldung bitte auf den Büro-Anrufbeantworter sprechen
Tel: 04721–25222

Kochen in der Bürgerküche unter dem Motto: "Alles Käse"
Unsere Zusammenarbeit mit der Bürgerküche mündet zweimal im Jahr in einer gemeinsamen Kochveranstaltung unter der Leitung und mit tollen Rezepten von Inge Bühner und ihrem Team. Wir kochen in kleinen Gruppen ein mehrgängiges Menü und speisen anschließend zusammen.

Kochen in der Bürgerküche
Fr 19.09.2025, 10.00-14 Uhr
Bürgerküche in der Kapitän-Alexander-Strasse
Anmeldung bitte auf den Büro-Anrufbeantworter sprechen
Tel: 04721–25222

Tag der offenen Tür im Kneipp-Verein
mit einem bunten Programm aus den vielen Kneipp-Kursen zusammengestellt findet am 23.09.2025 von 10-17 Uhr in der Geschäftsstelle, Bernhardstr. 71 statt. Die Teilnahme ist kostenlos.



Tag der offenen Tür
im Kneipp-Verein Cuxhaven
Bernhardstrasse 71

Wir beteiligen uns am Aktionstag BEWEGUNG des Kneipp Bundes, denn KNEIPP VEREIN T.
Einige unserer Kursleiter*innen haben dazu kleine Übungen für Sie vorbereitet.

Wir rufen alle Interessierten dazu auf, in unserer Geschäftsstelle vorbeizuschauen, mitzumachen und den Kneipp-Verein kennenzulernen.

Dienstag,
23.09.2025
10.00 – 17.00 Uhr

Bleiben Sie fit!

Kneipp Verein aktiv & gesund Cuxhaven e.V.

Unser Programm
zum Aktionstag Bewegung

10.00 Uhr Vorstellung der Kneipp-Werkstatt und Veranstaltungen
Kaffee und Informationen von Birgit Blass

11.30 Uhr Vorstellung Kreativkurs „Figuren formen"
am Beispiel einiger Werke von Iris Bruns

12.00 Uhr Muskelaufbau mit Theraband
Übungen mit Maren Pries

12.30 Uhr Atemcoaching
Übungen mit Andrea Niehaus

13.00 Uhr Selbstbehauptung und Selbstverteidigung
Übungen mit Gudrun Wäschenbach

13.30 Uhr Bewegung mit Musik
Tanzübungen mit Elisabeth Czaja

14.00 Uhr Qi Gong
Körperenergie wecken mit Gerlinde Melcher

14.30 Uhr Sturzprophylaxe
Übungen mit Gerlinde Melcher

15.00 Uhr Rückenfitness
Arbeiten mit Petra Trierweiler

15.30 Uhr Energy Dance
Kleiner Tanzworkout mit Elisabeth Czaja

16.00 Uhr Yoga
Übungen mit Anke Rennebeck

16.30 Uhr meditativer Abschluß des Tagesprogramms mit Klangschalenbegleitung
Übungen mit Ingrid Stüve

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

Die Aktionstage der Kneipp-Bewegung stehen auch 2025 unter dem Jahresmotto „Kneipp vereinT". Denn das Gesundheitskonzept nach Sebastian Kneipp vereint das Beste aus den Kneippschen 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.

EUROPAWOCHE DER BEWEGUNG
AKTIONBSZEITRAUM 23.-30. September 2025
Bundesweite Aktion zum Kneippschen Element Bewegung
Zitat von Sebastian Kneipp:
"Untätigkeit schwächt, Übung stärkt, Überlastung schadet. Die beste Turnübung wäre, von Zeit zu Zeit eine körperliche Arbeit zu verrichten, die nicht nur gelenkig macht, sondern auch durch Heben und Tragen die Kräfte vermehrt."
Unser Beitrag zum Kneipp Aktionstag findet am Dienstag, dem 23.09.25 im Rahmen eines Tags der offenen Tür in der Bernhardstr. 71 statt, siehe Programm.

Neue Kurse und Freie Plätze in laufenden Kursen

Freie Plätze im Kurs Nr.: 1495
Fit & Vital mit Pilates
Do 11.15 - 12.15 Uhr
Gudrun Niemczyk Tel: 0157 30877463

Freie Plätze im Kurs Nr. 13702
Lebensfreude durch Bewegung mit Musik
Mi 19.00 - 20.00 Uhr
in der Abendrothstrasse
Elisabeth Czaja Tel: 04758 7228311

Freie Plätze im Kurs Nr. 1375
Fit bis ins hohe Alter
Mo 15.30 - 16.30 Uhr
in der Turnhalle Oberschule Mitte
Petra Trierweiler Tel: 0176 7849550

Freie Plätze im Kurs Nr. 1465
Männerfitness
Mo 19.30 - 20.30 Uhr
in der Turnhalle Ritzebüttel
Martina Kruip Tel: 0160 97054522

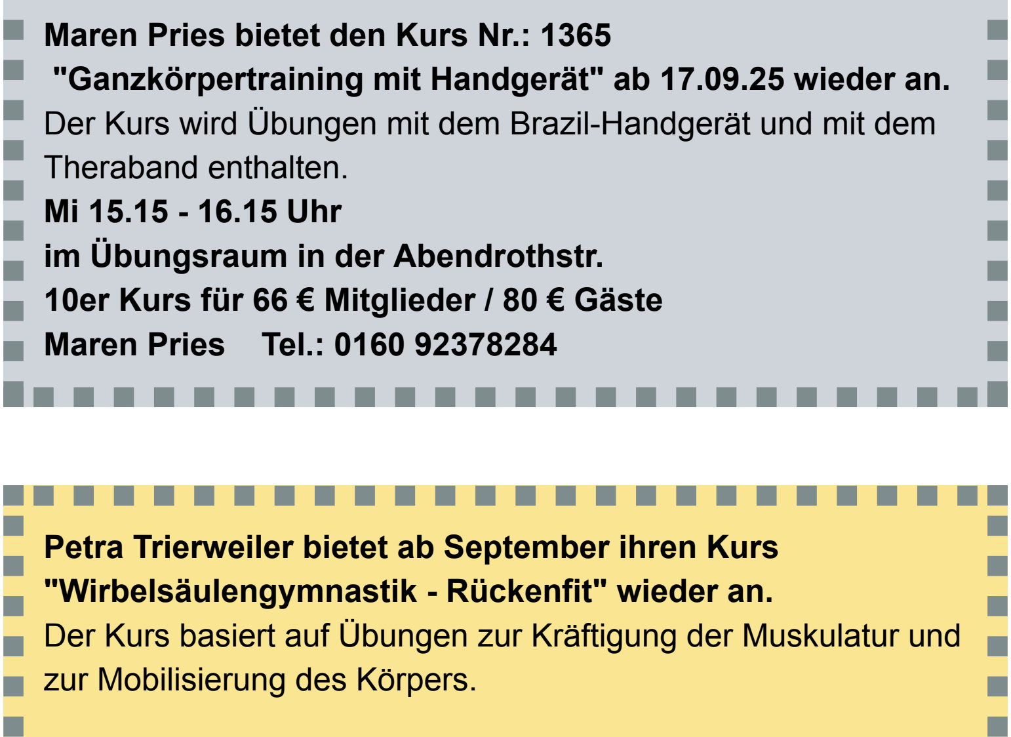
1 freier Platz im Kurs Nr. 1510
Feldenkrais
Mi 16.30 - 17.30 Uhr
in der Abendrothstrasse
Astrid Meyl Tel: 0175 9355685

NEU ab 11.09.2025:
Selbstbehauptung & Selbstverteidigung auch im Alter

In diesem Kurs für Senior/innen werden Aspekte der Selbstbehauptung (wie stehe ich, wie agiere ich) inklusive der rechtlichen Aspekte herausgearbeitet.
Geübt werden Selbstverteidigungsmöglichkeiten, die jeder, auch mit Rollator oder Rollstuhl beherrschen kann. Sie sollen sich im Alltag draußen sicher fühlen und bei Übergriffen reagieren können.
Kurs-Nr.: 1500
Kurs Selbstbehauptung & Selbstverteidigung
5er Kurs ab 11.09.2025
Do-14-15 Uhr im Übungsraum der Abendrothstr.
35 € Mitglieder / 50 € Gäste
Gudrun Wäschenbach Tel.: 04721 7132237

NEU ab 02.10.25: Figuren formen

Wir haben eine neue Kursleiterin aus dem künstlerischen Bereich, Frau Iris Bruns.
Iris Bruns wird mit uns Figuren aus verschiedensten Materialien u.a. aus Draht, Stoff und Pappmasche formen und gestalten.
Figuren formen Kurs Nr.: 1301
Do 10 - 12 Uhr
10er Kurs in der Bernhardstrasse 71
55 € für Mitglieder, 75 € für Gäste
Iris Bruns Tel: 0151 58532055



Maren Pries bietet den Kurs Nr.: 1365
"Ganzkörpertraining mit Handgerät" ab 17.09.25 wieder an.
Der Kurs wird Übungen mit dem Brazil-Handgerät und mit dem Theraband enthalten.
Mi 15.15 - 16.15 Uhr
im Übungsraum in der Abendrothstr.
10er Kurs für 66 € Mitglieder / 80 € Gäste
Maren Pries Tel.: 0160 92378284

Petra Trierweiler bietet ab September ihren Kurs "Wirbelsäulengymnastik - Rückenfit" wieder an.
Der Kurs basiert auf Übungen zur Kräftigung der Muskulatur und zur Mobilisierung des Körpers.

Kurs Nr.: 1475 Wirbelsäulengymnastik - Rückenfit
Mo 17 - 18 Uhr kleine Turnhalle Ritzebüttel
10er Kurs für 50 € Mitglieder / 60 € Gäste

Petra Trierweiler Tel.: 0176 7849550

Kurzübersicht besondere Veranstaltungen

Wir haben Ihnen eine Kurzübersicht zu den besonderen Veranstaltungen der Monate September - Oktober 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 Bargen
Martina Kruip
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: Stadtsparkasse Cuxhaven, BIC: BRLADE21CUX
IBAN: DE88 2415 0001 0000 1930 60

Kneipp