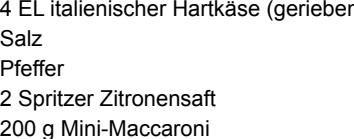


Neues vom Vorstand

Hallo liebe Kneipp-Mitglieder,

es geht mit voller Fahrt und vollem Programm in die zweite Jahreshälfte 2025.
Wir starten durch mit unserem Spätsommerfest am 05. September und weisen darauf hin, dass wir die finalen Teilnehmerzahlen am 17.08.25 an unseren Veranstalter melden müssen.
Spätschlössene sollten sich also vor dem 17.08.25 in der Geschäftsstelle oder bei einem Kursleiter melden und eine Eintrittskarte kaufen. In den Kursen liegen noch Listen für Kartenbestellungen aus und in der Geschäftsstelle können ebenfalls Karten gekauft werden (Mittwoch 16-18:00 Uhr), auch während der Ferienzeite 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

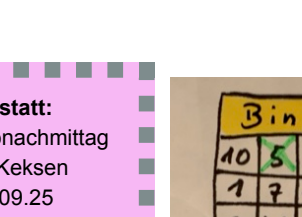
Je gesünder und kräftiger der menschliche Leib ist, umso frischer und leistungsfähiger wird auch sein Geist sein.
(Sebastian Kneipp)



Nachlese

... Nachlese Pesto Workshop

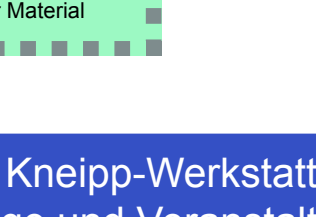
Bei unserem Pesto Workshop ging es hoch her, denn mit 13 Teilnehmern schnippelten, mixten und kochten wir 4 verschiedene Pestos mit jeweils anderer Sättigungsgrundlage wie Couscous, Quinoa, Kokosreis und Pasta. Anschließend probierten wir unsere Kreationen in geselliger Runde und tauschten dazu praktische Tipps aus. Wir hatten so reichlich gekocht, dass jeder noch ein Töpfchen seines Lieblings-Pesto-Salats mit nach Hause nehmen konnte.
Im Anhang folgt eines der leckeren Rezepte für den warmen Genuss:



Kürbiskernpesto mit Pasta

2 EL Kürbiskerne
1 Knoblauchzehe (klein)
1 Bund Dill
1 Bund Kerbel oder Petersilie
1 Bund Basilikum
3 EL Olivenöl
100 ml Kürbiskernöl
4 EL italienischer Hartkäse (gerieben)
Salz
Pfeffer
2 Spritzer Zitronensaft
200 g Mini-Maccaroni

2 EL Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. 1 kleine Knoblauchzehe hacken. Blätter von je 1 Bund Dill, Kerbel und Basilikum (insgesamt 70 g) abzuwaschen und grob hacken.
Kräuter, Kürbiskerne, Knoblauch und 100 ml Kürbiskernöl in ein hohes, schmales Gefäß geben und mit dem Schneidstab fein pürieren. 3 EL Olivenöl und 2 EL geriebenen ital. Hartkäse (z. B. Parmesan) unterrühren. Pesto mit Salz, Pfeffer und 1-2 Spritzern Zitronensaft würzen.
Die Mini-Maccaroni in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen, abgießen und sofort mit dem Pesto mischen. Mit 2 EL geriebenem ital. Hartkäse bestreut servieren.



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

Kneipp-Werkstatt:
zum Aktionstag Heilpflanzen
Serfe herstellen
Mit Dübblen von Heilpflanzen stellen wir kleine Seifentüchchen her.
Termin: Di 12.08.25
14-16 Uhr
Büro Bernhardtstr. 71
Kosten: 7 € für Material



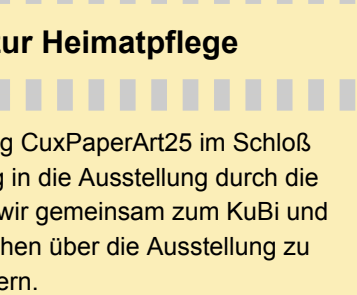
Kneipp-Werkstatt:
vergülicher Bingenachmittag
bei Kaffee und Keksen
Termin: Di 02.09.25
14-16 Uhr
Büro Bernhardtstr. 71
Kosten: 2 € für Kaffee und Kekse



Kneipp-Werkstatt:
Motto-Cafe Herbst-Pflaume
unterhaltsamer Nachmittag mit Kaffee und Kuchen
Termin: Di 16.09.25
14-16 Uhr
Büro Bernhardtstr. 71
Kosten: 8 € für Kaffee und Kuchen



Kneipp-Werkstatt:
Schmuck aus Cabochons herstellen
Termin: Di 30.09.25
14-16 Uhr
Büro Bernhardtstr. 71
Kosten: 10 € für Material



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

Kneipp Spätsommerfest
Anmeldung und Kartenkauf **bis zum 17.08.25**
in den Kursen und in der Geschäftsstelle,
Bernhardtstr. 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 Strohmannfest. Bei gutem Wetter können wir uns draußen auf dem Bahndamm die Beine vertreten. Von 16 bis 18 Uhr haben wir einen Biergarten für euch eingepflegt und wer da nicht sitzen werden kann oder möchte, hat die Möglichkeit im Saal in der Lounge. Eske eines mitzumachen. Danach folgen ein unterhaltsamer Abendbrot, sowie weitere kleine Unterhaltungsprogramme. Die Feiern Ende & Flut. Gegen 22 Uhr endet die Veranstaltung.

Freitag, 05. September 2025 von 16-21 Uhr
in der HAPAG-Halle am Strohmannfest
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 Bernhardtstr. 71

10.00 Uhr Moderation des Kneipp-Werkstatt und Veranstaltungen
11.30 Uhr Vorstellung Kreativkurs „Figuren am Beispiel einiger Werke von Iris Bruns“
12.00 Uhr Moderation des Kneipp-Werkstatt und Veranstaltungen
13.30 Uhr Moderation des Kneipp-Werkstatt und Veranstaltungen
14.00 Uhr Qi Gong
15.30 Uhr Körpererger wecken mit Gerlinde Melcher
16.30 Uhr Stargrouping
17.30 Uhr Rückenfitness
18.30 Uhr Energy Dance
19.30 Uhr Qi Gong
20.30 Uhr Qi Gong
21.30 Uhr Qi Gong

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 gegen 12.50 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, 12.50 Uhr am Schloß
Anmeldung bitte auf den Büro-Anruferantworter 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 Kapitan-Alexander-Strasse
Anmeldung bitte auf den Büro-Anruferantworter 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, Bernhardtstr. 71 statt. Die Teilnahme ist kostenlos.

Tag der offenen Tür
im Kneipp-Verein Cuxhaven
Bernhardtstrasse 71

Wir beteiligen uns am Aktionstag **BEWEGUNG** des Kneipp Bundes, des Kneipp Vereins e.V.
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!

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 am Beispiel einiger Werke von Iris Bruns“
Übungen mit Maria Pies
12.00 Uhr Moderation des Kneipp-Werkstatt und Veranstaltungen
13.30 Uhr Atemcoaching
Übungen mit Andrea Niehaus
14.00 Uhr Qi Gong
Übungen mit Gudrun Wäschchenbach
15.30 Uhr Rückenfitness
Übungen mit Petra Trierweiler
16.30 Uhr Energy Dance
Kleiner Tanzworkshop mit Elisabeth Cögel
17.30 Uhr Qi Gong
Übungen mit Anke Rennebeck
18.30 Uhr Qi Gong
Übungen mit Ingrid Stöbe

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

Die Aktionstage der Kneipp-Bewegung stehen auch 2025 unter dem Jahresmotto „Kneipp verein!“. 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.**

TAG DER HEILKRÄUTER
AKTIONSZEITRAUM 11. – 17. August 2025
Bundesweite Aktion zum Kneippischen Element Heilpflanzen
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 Bernhardtstrasse 71 statt, siehe Programm Kneipp-Werkstatt.

EUROPAWOCHE DER BEWEGUNG
AKTIONSZEITRAUM 23.-30. September 2025
Bundesweite Aktion zum Kneippischen 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 23.09.2025 im Rahmen eines Tags der offenen Tür in der Bernhardtstr. 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.: 015730877463

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
Do 18.45 – 20.15 Uhr
in der Abendrothstrasse
Ulrike Stumpe Tel.: 04721 399275

NEUER ZUSATZKURS:
„Lebensfreude durch Bewegung mit Musik“ ab 10.09.2025, abends

Elisabeth Czaja bietet diesen sehr erfolgreichen Kurs nun auch für die Menschen an, die morgens um 9.00 Uhr noch nicht fit sind, abends um 19 Uhr aber vor Energie strotzen...
Lebensfreude durch Bewegung mit Musik Kurs Nr. 13702
Mi 19.00 – 20.00 Uhr
10er Kurs in der Abendrothstr.
66 € für Mitglieder, 80 € für Gäste
Elisabeth Czaja Tel.: 04758 7228311

NEU ab 11.09.2025:
Selbstbehauptung & Selbstverteidigung auch im Alter

In diesem Kurs für Seniorinnen 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 Wäschchenbach Tel.: 04721 7132237

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. Da wir bereits auch für dieses Angebot große Nachfrage haben, werden 2 Kurse angeboten:
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 Einflüsse auf Beschwerden wie Stress, Schlaf, Atemwegserkrankungen oder Herz-Kreislauf-Beschwerden nehmen.

Atemcoaching Kurs Nr.: 15201
Di 13.30 – 14.30 Uhr
Atemcoaching Kurs Nr.: 15202
Di 14.45 – 15.45 Uhr
10er Kurs in der Abendrothstrasse

60 € für Mitglieder, 80 € für Gäste
Andrea Niehaus Tel.: 0151 56088692

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 Bernhardtstrasse 71
55 € für Mitglieder, 75 € für Gäste
Iris Bruns Tel.: 0151 58532055



NEU ab 26.08.25: Beckenbodentraining

Anke Rennebeck bietet erfreulicherweise wieder einen Kurs zum Beckenbodentraining an.
In diesem Kurs rund um den Beckenboden und Bauch werden Übungen zur Wahrnehmung, Kräftigung und Entspannung angeleitet und zum Üben im Alltag motiviert. Dieser Kurs ist für alle Frauen gedacht, unabhängig von Alter, ob nach Geburt, bei Blasenschwäche oder senkung, Rückenschmerz oder präventiv.
Di 16.00 – 17.00 Uhr
im Übungsraum in der Abendrothstr.
8er Kurs für 55 € Mitglieder / 70 € Gäste
Anke Rennebeck Tel.: 01703458427

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.: 016092378284

Petra Trierweiler bietet ab September ihre beiden Kurse
„Fit bis ins hohe Alter“ und „Wirbelsäulengymnastik - Rückenfit“ wieder an.
Die Kurse basieren auf Übungen zur Kräftigung der Muskulatur und zur Mobilisierung des Körpers.
Kurs Nr.: 1375 Fit bis ins hohe Alter
Mo 15.30 – 16.30 Uhr Turnhalle Oberschule-Mitte
10er Kurs für 50 € Mitglieder / 60 € Gäste

Kurs Nr.: 1475 Wirbelsäulengymnastik - Rückenfit
Mo 17 – 18 Uhr kleine Turnhalle Ritzebüttel
10er Kurs für 50 € Mitglieder / 60 € Gäste
Petra Trierweiler Tel.: 01767849550

Kurzübersicht besondere Veranstaltungen

Wir haben Ihnen eine Kurzübersicht zu den besonderen Veranstaltungen der Monate August - September 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
Steuernr.: 18/205/04724
Finanzamt Cuxhaven
VR 130135
Vereinsregister Tostedt

Büroansprechzeit
mittwochs 16 – 18 Uhr
Bildnachweis: alle Fotos
(soweit keine Angabe)
Kneippverein Cuxhaven

Info@kneipp-verein-cuxhaven.de
www.kneipp-verein-cuxhaven.de
04721 / 25222
Bernhardtstr. 71, 27492 Cuxhaven

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

Ich möchte diese Nachrichten nicht mehr erhalten