

Oktober 2025 Neues vom Vorstand

Newsletter # 26

Hallo liebe Kneipp-Mitglieder,

für die zahlreiche Teilnahme an dem wunderbaren Sommerfest in der HAPAG-Halle möchten uns ganz herzlich bei den über 180

Mitgliedern und Freunden bedanken. Unser Dank gilt auch den Helfern aus der Projektgruppe Sommerfest und den Beiräten für die Hilfe bei der Organisation. Ein besonderer Dank gilt dem Team um Sascha Reibold, das für ein vorzügliches Bufett gesorgt hat und uns bei den Vorbereitungen zum Fest sehr gut unterstützte. Es war ein kleiner Wermutstropfen, dass der Zugang zum Bufett nicht so gut geklappt hat, denn noch bevor die letzten Teilnehmer zum Bufett gerufen wurden, waren manche schon zum 2. oder gar 3. Mal gegangen. Fazit: "Bufett müssen wir noch üben." Ein ganz großer Dank gehört auch unseren Kursleitern, die am Tag der offenen Tür in kleinen Kostproben mit den Gästen Übungen aus ihren Kursen durchführten und damit den einen oder anderen Gast zum Eintritt in einen Kurs und zur Aufnahme der Mitgliedschaft im

Kneipp-Verein bewogen. Danke und herzliche Grüße von eurem Teamvorstand Je gesünder und kräftiger der menschliche Leib ist, umso

frischer und leistungsfähiger wird auch sein Geist sein.

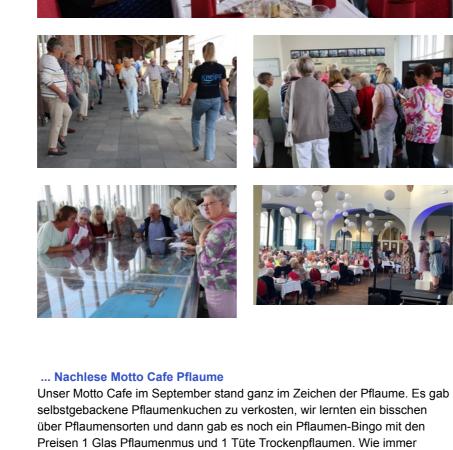
(Sebastian Kneipp)

... Nachlese Sommerfest

Nachlese Bei bestem Wetter fand das Kneipp Sommerfest unter dem Motto

"mit Kneipp unterwegs" in der HAPAG-Halle statt. Unterwegs waren zunächst verschiedene Gruppen, die Wanderer und Abschiedskomitees, die auf dem Bahnsteig Bewegungs- und

Tanzübungen absolvierten, die Kreuzfahrer, Auswanderer, Regenbogenpresse und Hafenmeister, die im Steubenhöft den Auswanderern nachspürten und die Heimatkundler, die sich in der Lounge-Ecke der Halle mit Fragen rund um Cuxhaven herumschlugen. Nachdem alle Gruppen ihre Ergebnisse vorgetragen und alle Gäste einen kleinen Koffer mit 7 Sachen erhalten hatten, wurde das köstliche Bufett eröffnet und jeder konnte ein wenig schlemmen. Dann folgten "Die Feudalen" mit szenischer Comedy-Unterhaltung. Den Abschluß und Höhepunkt des Festes bildete das Gesangsduo "Ebbe & Flut". Es war ein tolles Fest! Ideen und Verbesserungen für das nächste Jahr sprudeln schon....

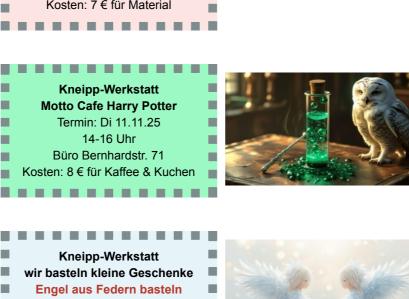


haben wir uns prächtig unterhalten und viel Spaß gehabt!

... Nachlese Kochen in der Bürgerküche Unser regelmäßiges Kochen in der Bürgerküche unter der Leitung von Inge Bühner stand dieses Mal unter dem Motto "Alles Käse"- von der Vorspeise bis zum Kuchen. In kleinen Gruppen bereiteten wir die Speisen nach Inges Rezepten zu. Der Höhepunkt war wie immer der gemeinsame Genuß unserer erarbeiteten Köstlichkeiten.









besser."



.................... 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

Maren Pries bietet den Kurs Nr.: 1365

im Übungsraum in der Abendrothstr. 10er Kurs für 66 € Mitglieder / 80 € Gäste

Maren Pries Tel.: 0160 92378284

Theraband enthalten. Mi 15.15 - 16.15 Uhr

"Ganzkörpertraining mit Handgerät" ab 17.09.25 wieder an. Der Kurs wird Übungen mit dem Brazil-Handgerät und mit dem

Wir haben Ihnen eine Kurzübersicht zu den besonderen Veranstaltungen der Monate Oktober - November 2025 als PDF-Datei im Anhang zu dieser Nachricht beigefügt. Diese Kurzübersicht können Sie auch jederzeit von unserer Webseite über diesen Link herunterladen. **IMPRESSUM**

Vorstand:

Gerlinde Melcher

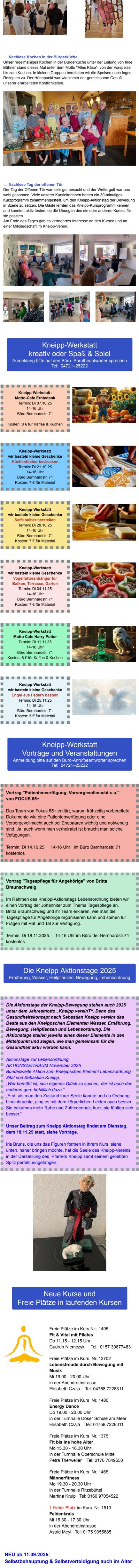
Elke von Bargen

Martina Kruip

Bürosprechzeit

mittwochs 16 - 18 Uhr

Bildnachweis: alle Fotos



... Nachlese Ausstellung in Schloss Ritzebüttel Im Rahmen der Heimatpflege besuchten wir die Ausstellung CuxPaperArt25 im Schloss Ritzebüttel. Unter fachkundiger Führung der Kuratorin bestaunten wir, was man alles aus Papier machen kann. Bei Kaffee und Kuchen im KuBi nutzten wir die Gelegenheit uns über die Ausstellung auszutauschen - was für ein schöner Nachmittag! ... Nachlese Tag der offenen Tür Der Tag der Offenen Tür war sehr gut besucht und der Wettergott war uns wohl gesonnen. Viele unserer Kursleiterinnen hatten ein 30-minütiges Kurzprogramm zusammengestellt, um den Kneipp-Aktionstag der Bewegung in Szene zu setzen. Die Gäste lernten das Kneipp-Kursprogramm kennen und konnten aktiv testen, ob die Übungen des ein oder anderen Kurses für sie passten. Anmeldung bitte auf den Büro- Anrufbeantworter sprechen -----**Kneipp-Werkstatt: Motto-Cafe Erntedank** Termin: Di 07.10.25 Büro Bernhardstr. 71 **Kneipp-Werkstatt** wir basteln kleine Geschenke Seife selber herstellen Termin: Di 28.10.25 Büro Bernhardstr. 71 Kosten: 7 € für Material ----------**Kneipp-Werkstatt** wir basteln kleine Geschenke Vogelfutteranhänger für Balkon, Terrasse, Garten Termin: Di 04.11.25 Büro Bernhardstr. 71 Kosten: 7 € für Material Termin: Di 25.11.25 Büro Bernhardstr. 71 Kosten: 5 € für Material ---------Vorträge und Veranstaltungen Anmeldung bitte auf den Büro-Anrufbeantworter sprechen Vortrag "Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht u.a." von FOCUS 65+ Das Team von Fokus 65+ erklärt, warum frühzeitig vorbereitete Dokumente wie eine Patientenverfügung oder eine Vorsorgevollmacht auch bei Ehepaaren wichtig und notwendig sind. Ja, auch wenn man verheiratet ist braucht man solche Vefügungen. Termin: Di 14.10.25 14-16 Uhr im Büro Bernhardstr. 71

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 beherschen 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

Veranstaltungen

Kurzübersicht besondere

Ich möchte diese Nachrichten nicht mehr erhalten

Kneipp Verein Cuxhaven

Steuer-Nr.: 18/205/04724 Finanzamt Cuxhaven

Kneinn