

**Neues vom Vorstand**

Hallo liebe Kneipp-Mitglieder,

in den nächsten Wochen geniessen wir die Weihnachtszeit. Wir bieten hierzu in der Kneipp-Werkstatt einen kleinen Weihnachtsbasar und ein Advents-Café an. Wir würden uns über eine rege Teilnahme sehr freuen. Außerdem gibt es einen Ausblick auf das Programm im Januar 2026.

**Das Büro bleibt vom 18.12.25 bis 13.01.26 geschlossen, Kurse und angekündigte Veranstaltungen sind davon nicht betroffen.**

Der Teamvorstand wünscht euch allen ein schönes Weihnachtsfest und ein gutes und gesundes Neues Jahr 2026

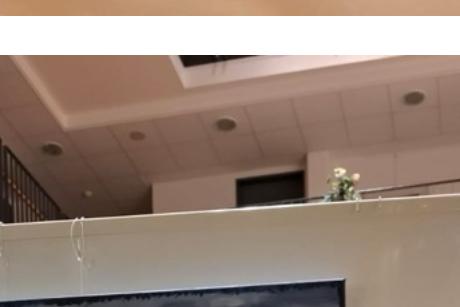
**Je gesünder und kräftiger der menschliche Leib ist, umso frischer und leistungsfähiger wird auch sein Geist sein.**  
**(Sebastian Kneipp)**



**Nachlese**

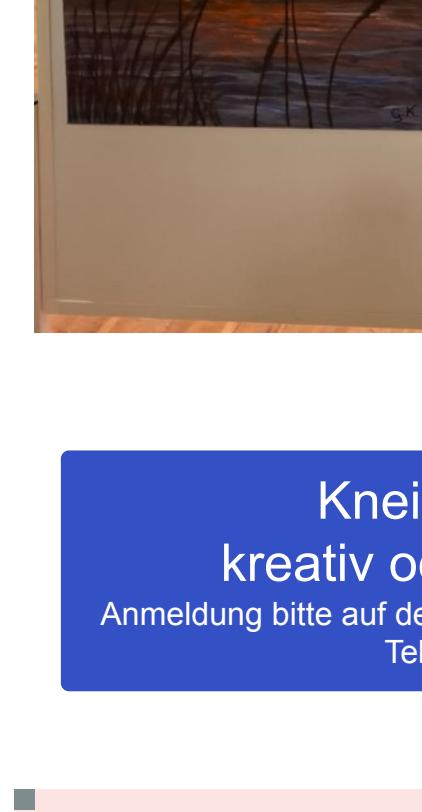
**... Nachlese Motto-Café Harry Potter**

Im Motto-Café sind wir in die Geschichte von Harry Potter eingetaucht. Harrys Eule Hedwig wachte über die Kaffeetafel. Der Nachmittagskaffee wurde mit Zauberstab und Zauberspruch eröffnet und für Harry Potter Kenner gab es ein Quiz. Muggel-Neulinge konnten sich an Zauberertorte und "golden Snitches" erfreuen.



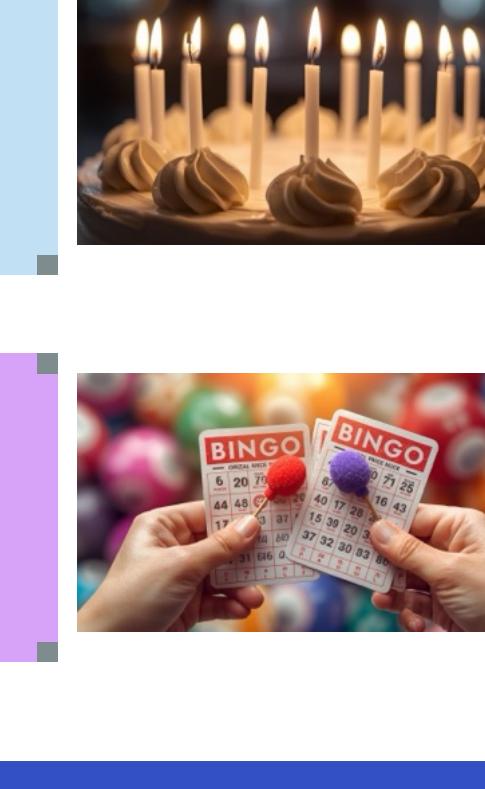
**... Nachlese Engelchen basteln**

In der Kneipp-Werkstatt widmeten wir uns dem Thema "kleine Geschenke basteln" und erstellten aus Marabufedern federleichte kleine Engelchen.



**... Nachlese Vogelfutteranhänger basteln**

Für unsere Bastel-Serie der Kneipp-Werkstatt mit dem Thema "kleine Geschenke fertigen" haben wir Vogelfutteranhänger hergestellt. Beim Schmelzen von mehreren Kilos Kokosfett und dem Verrühren mit Nüssen und Sämereien kamen wir ganz schön ins Schwitzen, obwohl wir eine kleine 4-jährige tatkräftige Helferin an unserer Seite hatten. Da kamen bei einigen Teilnehmerinnen die Oma-Instinkte durch und wir hatten viel Spaß!



**... Nachlese Vortrag Tagespflege**

Die Johanniter mit Britta Braunschweig hielten einen sehr interessanten Vortrag zum Thema Tagespflege. Sie stellten das Konzept ihrer neuen Einrichtung sowie die Wege der Antragstellung und Finanzierung vor. Das Thema hat allen Teilnehmern so gut gefallen, dass es Anfang 2026 einen Folgetermin direkt in der Einrichtung geben wird, um die Räumlichkeiten einmal kennenzulernen.



**Neues aus der Hochbeetgruppe**

Pünktlich zum 1. Advent hat die Hochbeetgruppe, besonders Brunhilde und Anneliese, das Hochbeet winterfest gemacht, mit Tanne abgedeckt und mit Kugeln, Sternen und Schleifenband adventlich geschmückt.



**Neues von der Aquabella-Malgruppe**

Im November hatte unsere Aquabella-Malgruppe eine sehr erfolgreiche Ausstellung im Rathaus, hier sind einige Bilder der Veranstaltung.



**Neue Kurse und  
Freie Plätze in laufenden Kursen**

**Fit & Pilates im Kurs Nr.: 149**

Do 11.15 - 12.15 Uhr  
Gudrun Niemczyk Tel: 0157 30877463

**Lebensfreude durch Bewegung mit Musik**

Mo 19.00 - 20.00 Uhr  
Elisabeth Czaja Tel: 0172 83111

**Fit & Pilates im Kurs Nr.: 149**

Do 11.15 - 12.15 Uhr  
Gudrun Niemczyk Tel: 0157 30877463

**Lebensfreude durch Bewegung mit Musik**

Mo 19.00 - 20.00 Uhr  
Elisabeth Czaja Tel: 0172 83111

**Fit & Pilates im Kurs Nr.: 149**

Do 11.15 - 12.15 Uhr  
Gudrun Niemczyk Tel: 0157 30877463

**Lebensfreude durch Bewegung mit Musik**

Mo 19.00 - 20.00 Uhr  
Elisabeth Czaja Tel: 0172 83111

**Fit & Pilates im Kurs Nr.: 149**

Do 11.15 - 12.15 Uhr  
Gudrun Niemczyk Tel: 0157 30877463

**Lebensfreude durch Bewegung mit Musik**

Mo 19.00 - 20.00 Uhr  
Elisabeth Czaja Tel: 0172 83111

**Fit & Pilates im Kurs Nr.: 149**

Do 11.15 - 12.15 Uhr  
Gudrun Niemczyk Tel: 0157 30877463

**Lebensfreude durch Bewegung mit Musik**

Mo 19.00 - 20.00 Uhr  
Elisabeth Czaja Tel: 0172 83111

**Fit & Pilates im Kurs Nr.: 149**

Do 11.15 - 12.15 Uhr  
Gudrun Niemczyk Tel: 0157 30877463

**Lebensfreude durch Bewegung mit Musik**

Mo 19.00 - 20.00 Uhr  
Elisabeth Czaja Tel: 0172 83111

**Fit & Pilates im Kurs Nr.: 149**

Do 11.15 - 12.15 Uhr  
Gudrun Niemczyk Tel: 0157 30877463

**Lebensfreude durch Bewegung mit Musik**

Mo 19.00 - 20.00 Uhr  
Elisabeth Czaja Tel: 0172 83111

**Fit & Pilates im Kurs Nr.: 149**

Do 11.15 - 12.15 Uhr  
Gudrun Niemczyk Tel: 0157 30877463

**Lebensfreude durch Bewegung mit Musik**

Mo 19.00 - 20.00 Uhr  
Elisabeth Czaja Tel: 0172 83111

**Fit & Pilates im Kurs Nr.: 149**

Do 11.15 - 12.15 Uhr  
Gudrun Niemczyk Tel: 0157 30877463

**Lebensfreude durch Bewegung mit Musik**

Mo 19.00 - 20.00 Uhr  
Elisabeth Czaja Tel: 0172 83111

**Fit & Pilates im Kurs Nr.: 149**

Do 11.15 - 12.15 Uhr  
Gudrun Niemczyk Tel: 0157 30877463

**Lebensfreude durch Bewegung mit Musik**

Mo 19.00 - 20.00 Uhr  
Elisabeth Czaja Tel: 0172 83111

**Fit & Pilates im Kurs Nr.: 149**

Do 11.15 - 12.15 Uhr  
Gudrun Niemczyk Tel: 0157 30877463

**Lebensfreude durch Bewegung mit Musik**

Mo 19.00 - 20.00 Uhr  
Elisabeth Czaja Tel: 0172 83111

**Fit & Pilates im Kurs Nr.: 149**

Do 11.15 - 12.15 Uhr  
Gudrun Niemczyk Tel: 0157 30877463

**Lebensfreude durch Bewegung mit Musik**

Mo 19.00 - 20.00 Uhr  
Elisabeth Czaja Tel: 0172 83111

**Fit & Pilates im Kurs Nr.: 149**

Do 11.15 - 12.15 Uhr  
Gudrun Niemczyk Tel: 0157 30877463

**Lebensfreude durch Bewegung mit Musik**

Mo 19.00 - 20.00 Uhr  
Elisabeth Czaja Tel: 0172 83111

**Fit & Pilates im Kurs Nr.: 149**

Do 11.15 - 12.15 Uhr  
Gudrun Niemczyk Tel: 0157 30877463

**Lebensfreude durch Bewegung mit Musik**

Mo 19.00 - 20.00 Uhr  
Elisabeth Czaja Tel: 0172 83111

**Fit & Pilates im Kurs Nr.: 149**

Do 11.15 - 12.15 Uhr  
Gudrun Niemczyk Tel: 0157 30877463

**Lebensfreude durch Bewegung mit Musik**

Mo 19.00 - 20.00 Uhr  
Elisabeth Czaja Tel: 0172 83111

**Fit & Pilates im Kurs Nr.: 149**

Do 11.15 - 12.15 Uhr  
Gudrun Niemczyk Tel: 0157 30877463

**Lebensfreude durch Bewegung mit Musik**

Mo 19.00 - 20.00 Uhr  
Elisabeth Czaja Tel: 0172 83111

**Fit & Pilates im Kurs Nr.: 149**

Do 11.15 - 12.15 Uhr  
Gudrun Niemczyk Tel: 0157 30877463

**Lebensfreude durch Bewegung mit Musik**

Mo 19.00 - 20.00 Uhr  
Elisabeth Czaja Tel: 0172 83111

**Fit & Pilates im Kurs Nr.: 149**

Do 11.15 - 12.15 Uhr  
Gudrun Niemczyk Tel: 0157 30877463

**Lebensfreude durch Bewegung mit Musik**

Mo 19.00 - 20.00 Uhr  
Elisabeth Czaja Tel: 0172 83111

**Fit & Pilates im Kurs Nr.: 149**

Do 11.15 - 12.15 Uhr  
Gudrun Niemczyk Tel: 0157 30877463

**Lebensfreude durch Bewegung mit Musik**

Mo 19.00 - 20.00 Uhr  
Elisabeth Czaja Tel: 0172 83111

**Fit & Pilates im Kurs Nr.: 149**

Do 11.15 - 12.15 Uhr  
Gudrun Niemczyk Tel: 0157 30877463

**Lebensfreude durch Bewegung mit Musik**

Mo 19.00 - 20.00 Uhr  
Elisabeth Czaja Tel: 0172 83111

**Fit & Pilates im Kurs Nr.: 149**

Do 11.15 - 12.15 Uhr  
Gudrun Niemczyk Tel: 0157 30877463

**Lebensfreude durch Bewegung mit Musik**

Mo 19.00 - 20.00 Uhr  
Elisabeth Czaja Tel: 0172 83111

**Fit & Pilates im Kurs Nr.: 149**

Do 11.15 - 12.15 Uhr  
Gudrun Niemczyk Tel: 0157 30877463

**Lebensfreude durch Bewegung mit Musik**

Mo 19.00 - 20.00 Uhr  
Elisabeth Czaja Tel: 0172 83111

**Fit & Pilates im Kurs Nr.: 149**

Do 11.15 - 12.15 Uhr  
Gudrun