

Kneipp VEREIN Cuxhaven e.V.

Newsletter # 30
Februar 2026

Neues vom Vorstand

Hallo liebe Kneipp-Mitglieder,

der Winter hat uns seit Anfang des Jahres fest im Griff und gute Vorsätze für das neue Jahr hat sicher auch jeder gefasst. Da bietet es sich an, anstelle ausgedehnter Outdoor-Aktivitäten in Eiseskälte, mal dienstags in der Kneipp-Werkstatt vorbeizuschauen oder einen Bewegungskurs zu beginnen, um fit zu bleiben. Wir haben unter der Rubrik "Freie Plätze" einige unserer beliebtesten Kurse aufgelistet. Hier kann man jederzeit einsteigen und mitmachen. Wir freuen uns über jeden, der zu uns findet.

Herzliche Grüße
euer Teamvorstand

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



Nachlese

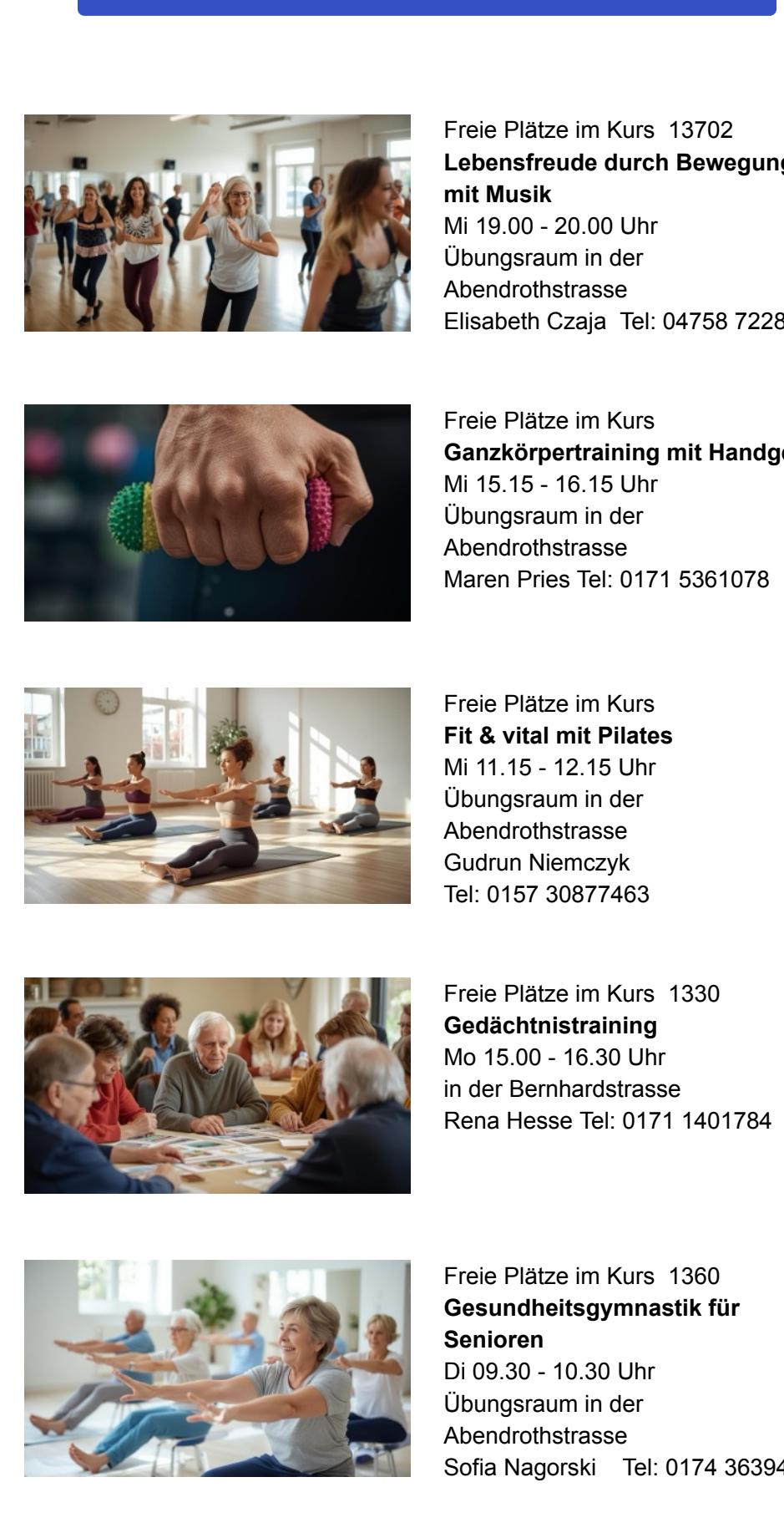
... in eigener Sache

In der letzten Woche haben wir uns wieder mit allen Kursleitern und Beiräten zum jährlichen Gedankenaustausch und als Dankeschön für den Einsatz im Kneipp-Verein zum Abendessen getroffen. Im eisigen Wind sind wir den Döser Deich hinaufgestiegen und haben uns im China-Restaurant versammelt. Es ist ein schöner Abend geworden und alle waren sich einig, dass es wichtig ist, auch untereinander in Kontakt zu stehen und sich über die Kursgestaltung auszutauschen. Im Alltag bleibt dafür oft keine Zeit und die meisten Kursleiter bekommen einander kaum Gesicht. Hier war nun Zeit die Ideen unserer neuen Kursleiter und die ausgefeilten Programme der "alten Hasen" zusammenzubringen. Sicher werden bald einige Erkenntnisse in unsere Arbeit einfliessen.



... Luzia / Licherfest

Die erste Aktivität der Kneipp-Werkstatt in diesem Jahr war das Licherfest. Passend zur "dunklen Jahreszeit" haben wir uns Licht und Wärme in die Geschäftsstelle geholt. Die Tische waren mit Kerzenleuchtern bestückt und jeder Teilnehmer bastelte zusätzlich sein eigenes Windlicht. Natürlich gab es wie immer reichlich frisch gebackenen Kuchen. Dieses Mal haben das Backen neben unserer Elke auch Heike Maas und das Ehepaar Wojahn übernommen. Und was bleibt zu sagen: Wow, backen können sie alle hervorragend!!!



Kneipp-Verein kleine Aufgaben - große Unterstützung

Interessenten bitte beim Vorstand melden oder auf den Büro-Anruftablett sprechen

Tel: 04721-25222

An dieser Stelle werden wir ab jetzt Aufgaben veröffentlichen, für die wir ehrenamtliche Helfer suchen. Das können längerfristiges Engagement (Vorstand, Beirat), dauerhafte Aufgaben (Verwaltung) oder kurzzeitige kleine Hilfestellungen in unregelmäßigen Abständen sein.

Kurzzeitig, sporadisch anfallende Hilfestellungen:

1. Wir suchen jemanden, der die Organisation unserer Teilnahme am Cuxhaven Marathon und der dazugehörigen Helios Gesundheitsmesse organisiert.

2. Außerdem brauchen wir etwas später im Jahr jemanden, der unsere Teilnahme am Stadtradeln organisiert.

Kneipp-Werkstatt kreativ oder Spaß & Spiel

Anmeldung bitte auf den Büro-Anruftablett sprechen

Tel: 04721-25222

Kneipp-Werkstatt Körbchen flechten mit verschiedenen Materialien

Termin: Di 03.02.26

14-16 Uhr

Büro Bernhardstr. 71

8 € für Material



Kneipp-Werkstatt BINGO mit Volker

Termin: Di 17.02.26

14-16 Uhr

Büro Bernhardstr. 71

kostenlos



Kneipp-Werkstatt Motto Café : Märchen

Termin: Di 24.02.26

14-16 Uhr

Büro Bernhardstr. 71

10 € für Kaffee und Kuchen



Kneipp-Werkstatt Wir bringen etwas Farbe in unsere Pflanzen im Haus und auf dem Balkon. Wir basteln bunte Pflanzenstecker mit Iris Bruns

Termin: Di 03.03.26

14-16 Uhr

Büro Bernhardstr. 71

5 € für Material



Kneipp-Werkstatt Motto-Cafe: St. Patrick's Day bei Kaffee und Kuchen lernen wir eine irische Tradition kennen.

Termin: Di 17.03.26

14-16 Uhr

Büro Bernhardstr. 71

10 € für Kaffee & Kuchen

Kneipp-Werkstatt Für den Frühling basteln wir kleine Vögel

Termin: Di 24.03.26

14-16 Uhr

Büro Bernhardstr. 71

5 € für Material

Kneipp-Werkstatt Wissensquiz für Senioren

Wir "spielen" mit lustigen und interessanten Fragestellungen

Termin: Di 31.03.26

14-16 Uhr

Büro Bernhardstr. 71

kostenlos

Kneipp-Werkstatt Vorträge und Veranstaltungen

Anmeldung bitte auf den Büro-Anruftablett sprechen

Tel: 04721-25222

Kleine Aquabella-Ausstellung

An dieser Stelle möchten wir euch darüber informieren, dass Anre Aquabella-Malgruppe euch darunter eine Ausstellung Foyer der Bürgerküche hat. Das Thema ist wie auch der Kochkurs "Aus dem Meer".

Wer die Ausstellung sehen möchte, kann die Bilder zu den Öffnungszeiten der Bürgerküche in der Höpcke Str. 10 ansehen.

Folgeveranstaltung Johanniter Tagespflege

Im November stellte uns Britta Braunschweig von den Johannitern vor, wie die Tagespflege von Angehörigen gestaltet und finanziert werden könnte. Sie berichtete von der neu in Betrieb genommenen Tagespflegeeinrichtung in Cuxhaven.

Auf Wunsch der Teilnehmer machen wir nun eine "Folgeveranstaltung" und kommen den Einladungen zur Besichtigung der Räumlichkeiten der Tagespflege nach.

Termin: Di 10.02.26

Adresse der Einrichtung: Große Hardewiek 31

Treffen: 13:50 Uhr beim Kaufhaus Stolz / Café Sandkorn

Anmeldung erforderlich!
Büro Bernhardstr. 71, Tel.: 04721-25222

kostenlos

Kneipp-Bund Aktionstag Ernährung

Suppen gesund und schnell mit Diplom-Ökotrophologin Andrea Lütvogt

Auch in diesem Jahr wird Andrea Lütvogt uns wieder in Sachen gesunder Ernährung beraten. Dieses Mal stehen schnelle gekochte Suppen für den Alltag auf dem Programm und natürlich gibt es auch wieder reichlich zum Probieren.

Termin: Di 10.03.26

Vortrag von 14.30-16 Uhr (ab 14.00 Uhr Vorbereitung)

Anmeldung erforderlich!

Büro-AB Tel.: 04721-25222

Büro Bernhardstr. 71

Kosten 10 €

Neue Kurse und Freie Plätze in laufenden Kursen

Freie Plätze im Kurs 13702

Lebensfreude durch Bewegung mit Musik

Mi 19.00 - 20.00 Uhr

Übungsräum in der Abendrothstrasse

Elisabeth Czajja Tel: 04758 7228311

Freie Plätze im Kurs 1330

Gedächtnistraining mit Handgerät

Mo 15.15 - 16.15 Uhr

Übungsräum in der Abendrothstrasse

Gudrun Niemczyk Tel: 0157 30877463

Freie Plätze im Kurs 1360

Gesundheitsgymnastik für Senioren

Di 19.30 - 20.30 Uhr

Übungsräum in der Abendrothstrasse

Sofia Nagorski Tel: 0174 3639493

Freie Plätze im Kurs 14004

Yoga mit Hatha Yoga

Di 19.30 - 20.30 Uhr

Übungsräum in der Abendrothstrasse

Ingrid Stuempf Tel: 0176 2128699

Freie Plätze im Kurs 14002

Atemcoaching mit Andrea Niehaus

Di 14.45 - 15.45 Uhr

Übungsräum in der Abendrothstrasse

Andrea Niehaus Tel: 0151 5608692

Freie Plätze im Kurs 1345

Walking mit Bettina Brünig

Di 15.30 - 16.30 Uhr ab März

verschiedene Standorte in Cuxhaven nach vorheriger Anfrage

Bettina Brünig Tel: 0170 1808175

Kurzübersicht besondere Veranstaltungen

Wir haben Ihnen die Kurzübersicht zu den besonderen Veranstaltungen der Monate Februar - März 2026 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 Vorsitz: Gerlinde Melcher Bürosprecherzeit mittwochs 16 - 18 Uhr

Steuer-Nr: 18/205/04724 Finanzamt Cuxhaven Elke von Bargen Martina Krupi Bildnachweis: alle Fotos VR 130135 04721 / 25222 Vereinsregister Tostedt Birgit Bläss (sowohl keine Angabe Thomas Bläss Kneippverein Cuxhaven

info@kneipp-verein-cuxhaven.de www.kneipp-verein-cuxhaven.de Bernhardstr. 71, 27472 Cuxhaven

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

Ich möchte diese Nachrichten nicht mehr erhalten