

Januar bis
Dezember 2026

Kneipp

VEREIN

Cuxhaven e.V.



Lebensordnung



Ernährung

Der Kneipp-Kurier



Heilpflanzen



Bewegung



Wasser

Jahreshaupt-
versammlung
19. April 2026
Stadttheater
Cuxhaven

Auf ein Wort



Wir blicken auf ein bewegtes Jahr 2025 zurück, das uns gefordert, aber vor allem viel Freude gemacht hat. In zahlreichen Aktionen, Veranstaltungen und Begegnungen konnten wir zeigen, wie lebendig unser Verein ist.

Ob Vorträge, kreative Angebote, Reisen, Gesundheitsmesse, Marathon oder Tage der offenen Tür – überall war zu spüren, wie stark unser Miteinander und unsere Verbundenheit mit der Kneipp-Idee sind. Besonders dankbar sind wir für die vielen Menschen und Institutionen, die uns dabei unterstützt und ihre Fachkenntnisse eingebracht haben.

Ein ganz besonders großer Dank gilt unseren Kursleiterinnen und Kursleitern, die mit ihrem Engagement ein vielseitiges Kursprogramm möglich machen und immer wieder neue Impulse setzen.

2025 konnten wir unser Angebot erweitern und neue Gesichter im Team begrüßen; auch für 2026 sind bereits neue Kurse gestartet.

Ebenso trägt die Kneipp-Werkstatt mit ihren kreativen Workshops und Fachvorträgen wesentlich dazu bei, Kneipp im Alltag erlebbar zu machen. All dies gelingt nur, weil sich so viele Mitglieder ehrenamtlich einbringen – im Vorstand, in Arbeitsgruppen oder bei einzelnen Projekten.

Für das neue Jahr wünschen wir uns, gemeinsam diesen Weg weiterzugehen: offen für Neues, aufmerksam füreinander und im Sinne der fünf Elemente nach Kneipp. Allen Mitgliedern ein gesundes, zuversichtliches Jahr 2026 – schön, dass Sie dabei sind!

Ihr Teamvorstand des Kneipp-Vereins Cuxhaven

Einladung zur Jahreshauptversammlung 2026

**Mitgliederversammlung Sonntag,
19.04.2026, Uhrzeit 14 -16 Uhr,
Stadttheater Cuxhaven**

Vorläufige Tagesordnung

1. Begrüßung
2. Feststellung der satzungsgemäßen Einladung
3. Feststellung der Beschlussfähigkeit der Mitgliederversammlung
4. Feststellung und Annahme der Tagesordnung unter Berücksichtigung der fristgerecht eingegangenen Anträge
5. Die Protokolle der letzten JHV vom 27.04.2025 liegen in schriftlicher Form vor und können als Kopie in der Geschäftsstelle eingesehen werden
6. Gedenken an verstorbene Mitglieder
7. Danksagung an Kursleiter, Funktionsträger und Helfer
8. Vorstellung der neuen ehrenamtlichen Mitarbeiter
9. Jahresbericht 2025 durch den Vorstand
10. Situation in unseren Mietobjekten
11. Bericht des Schatzmeisters und der Kassenprüfer
12. Aussprache über die Berichte
13. Entlastung des Vorstandes
14. Vorstellung des Haushaltsplans für 2026 mit Aussprache und Genehmigung
15. Kaffeepause
16. Abstimmungen und Wahlen durch die Mitgliederversammlung - Vorstände - Beiräte - zusätzliche Kassenprüfer - Änderung der Gebührenordnung
17. Ehrungen für langjährige Mitgliedschaft
18. Verschiedenes und Bekanntmachungen, z.B. Sommerfest 2026 am 11.09.2026
19. Schlusswort und Beendigung der JHV durch den Vorstand

Anträge zur JHV müssen schriftlich gestellt werden und spätestens bis zum 30.03.2026 beim Teamvorstand eingegangen sein.

Ihr Teamvorstand

Kneipp-Newsletter:

Monatlich aktuelle Informationen per E-Mail

Seit dem Herbst 2023 informiert der Kneipp-Verein Mitglieder über einen E-Mail-Newsletter. Zunächst alle zwei Monate und seit längerem monatlich werden darin aktuelle Neuigkeiten, insbesondere Termine für aktuelle Angebote, Vorträge und neue Kurse, verbreitet.

Ziel war und ist es, zusätzlich zum jährlichen Kneipp-Kurier im Papierformat auch kurzfristig und unkompliziert Vereins-Mitteilungen an die Mitglieder weiterzugeben.

Mit der Vereinssoftware Campai wird der Newsletter von Vor-

standsmitglied Birgit Blass mit Liebe in einer Vorlage erstellt und über einen E-Mail-Verteiler an alle Interessierten versandt.

Wir erhalten immer wieder Anfragen von Mitgliedern, warum sie denn den Newsletter nicht erhalten. Wir dürfen leider aus rechtlichen Gründen den Newsletter nicht einfach an alle Mitglieder versenden, sondern Interessenten (ob Mitglied oder Nicht-Mitglied) müssen sich für den regelmäßigen Erhalt des Newsletters bei uns anmelden und so dem regelmäßigen Erhalt des Newsletters zustimmen.

Die Anmeldung zu dem Newsletter kann schnell und einfach auf zwei verschiedenen Wegen erfolgen:

- Man füllt ein entsprechendes Formular in Papierform aus und reicht es bei der Geschäftsstelle ein. Dieses Formular ist entweder bei den Kursleitern und in der Geschäftsstelle erhältlich oder von der Internetseite des Vereines www.kneippverein-cuxhaven.de herunterzuladen.
- Auf der Internetseite kann nach Auswahl des Menü-

punktes „Newsletter“ die Schaltfläche „Newsletter hier online abonnieren“ angeklickt werden. Danach müssen in dem Formular nur noch der Name und die E-Mail-Adresse eingegeben werden und man kann die Anmeldung dann abschließen. Damit sich nicht fremde Personen mit Ihrem Namen oder Ihrer E-Mail-Adresse anmelden, erhalten Sie bereits nach kurzer Zeit eine Rückmeldung per E-Mail zu Ihrer Registrierung für den Newsletter, die Sie dann einfach bestätigen.

Lebensfreude, Wandel und Gemeinschaft: Jahreshauptversammlung 2025

51 Mitglieder im Stadttheater Cuxhaven

Mit einer gelungenen Mischung aus Rückblick, Würdigung, Zukunftsplänen und einem Schuss Herzenswärme lud der Kneipp-Verein Cuxhaven am 27. April 2025 zur jährlichen Mitgliederversammlung ins Stadttheater – und zeigte einmal mehr, dass Vereinsarbeit alles andere als trocken ist.

Birgit Blass, Mitglied des Teamvorstands und Versammlungsleiterin, eröffnete die Sitzung vor rund 51 stimmberechtigten Mitgliedern. In würdevoller Stille des Gedenkens an die Verstorbenen zeigte sich gleich zu Beginn der Geist des Kneipp-Vereins: getragen von Wertschätzung, Menschlichkeit und Gemeinschaft.

Rückblick und Zahlen

Teamvorstandsmitglied Gerlinde Melcher ließ in ihrem Jahresbericht 2024 ein ebenso bewegtes wie bewegendes Jahr Revue passieren: 72 neue Mitglieder konnten begrüßt werden, 525 zählte der Verein zum Jahresende insgesamt – ein Wachstum, das nicht nur Mut macht, sondern dem Verein auch den 10. Platz im Kneipp-Bundesvergleich einbrachte. Dafür gab es vom Bundesverband eine Anerkennungsprämie von 150 Euro.

Auch finanziell zeigt sich der Verein trotz Rückzahlungen von Corona-Hilfen in stabiler Verfassung. Schatzmeister und Teamvorstand Thomas Blass stellte die Finanzlage vor: Ein rechnerischer Verlust von 7.842 Euro sei ausschließlich auf die Rückzahlung der Hilfen zurückzuführen.

Ohne diesen Sondereffekt hätte der Verein 2024 sogar mit einem kleinen Plus abgeschlossen. Die Umstellung der Buchhaltung auf eine Einnahmenüberschussrechnung wurde rechtssicher begründet. Die Entlastung des Vorstands erfolgte schließlich ohne Gegenstimmen – ein deutliches Vertrauensvotum für die geleistete Arbeit.

Rückenwind für frische Ideen: Der „Runde Tisch“

Das von Birgit Blass präsentierte Gremium „Runder Tisch“ tagt zweimal jährlich, um Visionen, Projekte und strategische Fragen zu entwickeln, die den Kneipp-Verein fit für die Zukunft machen. Offen für engagierte Mitdenkende, lädt der Runde Tisch ausdrücklich zum Mitgestalten ein.

Neue Gesichter, treue Seelen: Wahlen und Ehrungen

Als neue Kassenprüferin wurde Elisabeth Czaja einstimmig gewählt. Anke Gehlfuss signalisierte ihre Bereitschaft, sich im kommenden Jahr ebenfalls zur Wahl zu stellen, wenn die beiden aktuellen Kassenprüfer ihre Amtsperiode beenden werden.

Besondere Momente bescherte der Tagesordnungspunkt 14: die Ehrung langjähriger Mitglieder. Mit Urkunden, Blumen und kleinen Geschenken wurden sowohl anwesende als auch abwesende Jubilare für ihre Treue ausgezeichnet. Ein Highlight: Erika Schalt, seit sage und



Der Teamvorstand des Kneipp-Vereins Cuxhaven (v.l.): Thomas und Birgit Blass, Elke von Bergen, Gerlinde Melcher und Martina Kruij. Foto: Mohnhaupt

schreibe 60 Jahren Mitglied, wurde geehrt – ihre Urkunde geht auf dem Postweg an sie.

Blick nach vorn: Kurse, Reisen, Gemeinschaft

Erfreulich war der Überblick über aktuelle und der Ausblick auf neue Kurse; darunter Atemcoaching, Selbstbehauptung und Sturzprophylaxe. Auch das Mottocafé und die Kneipp-Werkstatt mit diversen interessanten Veranstaltungen waren erfolgreich und werden fortgesetzt. All das zeigte: Der Verein begegnet den Herausforderungen des Alters mit Angeboten, die Körper, Geist und Gemeinschaft gleichermaßen stärken.

Auch das kulturelle Leben kam nicht zu kurz. Ausstellungen der Malgruppe Aquabella, das Sommerfest am 5. September in den Hapag-Hallen sowie der Tag der offenen Tür am 23. September. Und mit dem Kneipp-Reiseteam

geht es nach der letztjährigen Fahrt nach Kolberg 2026 nach Tangermünde.

Die Mitgliederversammlung endete – wie sie begonnen hatte – mit einem klaren Zeichen der Verbundenheit: einem herzlichen Dank an den Teamvorstand, ausgesprochen von Anke Gehlfuss, und dem abschließenden Wort von Birgit Blass, die die Versammlung gegen 16:15 Uhr offiziell beendete.

Fazit:

Der Kneipp-Verein Cuxhaven ist nicht nur gesundheitsbewusst, sondern auch quicklebendig. Er lebt von engagierten Menschen, frischen Ideen, gegenseitigem Respekt und dem Mut, neue Wege zu gehen – ohne die Wurzeln zu vergessen.

Die Mitgliederversammlung 2025 hat das eindrucksvoll unter Beweis gestellt.

Impressum

Herausgeber:
Kneipp-Verein Cuxhaven
Abschnede 205 a
27472 Cuxhaven
Auflage: 520 Exemplare

Leitung Vermarktung:
Lars Duderstadt,
Ulrike von Holten (stellv.)
Anzeigenverkauf:
Chiara Böwing
Telefon (04721) 585 365
E-Mail: boewing@cnv-medien.de

Redaktion: Michaela Wehr
E-Mail: wehr2000@aol.com
Druck:
WWL De Bookbinners
Südersteinstraße 8
27472 Cuxhaven

Gesamtherstellung:
Cuxhaven-Niederelbe
Verlagsges. mbH & Co. KG
Kaemmererplatz 2
27472 Cuxhaven

„Inspirationen in Blau“: Kneipp-Malgruppe „Aquabella“ eröffnet Ausstellung im Cuxhavener Rathaus

Mit einer feierlichen Vernissage wurde am Dienstag, 28. Oktober, die neue Ausstellung der Malgruppe „Aquabella“ des Kneipp-Vereins Cuxhaven eröffnet. Unter dem Titel „Inspirationen in Blau“ präsentieren die Künstlerinnen und Künstler ihre Werke bis zum 20. November in der Bürgerhalle des Rathauses Cuxhaven. Der Abend wurde von zahlreichen kunstinteressierten Besucherinnen und Besuchern begleitet, die sich von der atmosphärischen Wirkung der Farbe Blau verzaubern ließen. Das Spektrum der ausgestellten Bilder reicht von naturalistischen über abstrakte bis hin zu naiven Malereien – alle vereint durch das Leitmotiv Blau in seinen vielen Nuancen und Bedeutungen. Teamvorstandsmitglied Gerlinde Melcher eröffnete die Ausstellung offiziell und betonte in ihrer Rede, wie besonders diese Malgruppe innerhalb des Kneipp-Vereins sei:

„Die Aquabellas sind zu einer festen Gemeinschaft zusammengewachsen, die sich regelmäßig trifft, gemeinsam malt und sich weiterentwickelt – so entstehen kreative Prozesse, die zu wunderbaren Ergebnissen führen, wie wir sie heute hier sehen können.“

Bereits seit vielen Jahren besteht die Malgruppe unter der Leitung von Anke Christiansen, die auch das Ausstellungsthema „Inspirationen in Blau“ vorgeschlagen hatte. Entstanden sind mehr als 20 Werke mehrheitlich im Format 50x70, die von der Gruppe gemeinsam ausgewählt wurden. Zu den ausstellenden Künstlerinnen und Künstlern gehören: Anke Christiansen, Sabine Feger, Dorothea Hamann, Roswitha Hansen, Waltraud Heldt, Werner Hock, Gertrud Kula, Ivonne Rupp, Rolf Sablotny, Anna Wojahn und Annegret Zammert.

Auch Cuxhavens Oberbürgermeister Uwe Santjer richtete Worte an die Gäste. Er hob die Bedeutung der Vereinsarbeit in Cuxhaven hervor, freute sich über das Engagement des Kneipp-Vereins in der Stadt und darüber, dass die Ausstellung im Rathaus stattfindet, wo viele Menschen die Werke bestaunen können.

Blau – so zeigte sich in vielen Gesprächen – steht für Ruhe, Tiefe und Klarheit. Für die Künstlerinnen und Künstler der „Aquabella“-Gruppe spiegelt die Farbe auch die Verbundenheit mit der Nordsee und der Natur wider.



Midsommerfest beim Kneipp-Verein:

Blumenkränze, Erdbeertorte und schwedisches Lebensgefühl



Ein Hauch von Schweden wehte über dem Büro des Kneipp-Vereins Cuxhaven: Gemeinsam feierten Mitglieder das traditionelle Midsommerfest – mit guter Laune, bunten Blumenkränzen und kulinarischen Leckereien ganz nach schwedischer Art.

Schon beim Eintreffen waren alle Teilnehmenden bestens eingestimmt – die Vorfreude war spürbar. Für das leibliche Wohl war ebenfalls gesorgt: Erdbeertorte, Blaubeermuffins, Zimtschnecken und natürlich Matjes standen bereit – selbstverständlich mit den passenden schwedischen Bezeichnungen auf einem Flipchart für die perfekte Atmosphäre und einem Blumenkranz am Teller.

Nach dem gemeinsamen Genießen berichtete Teamvorstandsmitglied Birgit Blass anschaulich

über die Hintergründe und Traditionen des schwedischen Midsommerfests. Dabei erfuhren die Gäste viel über die Bedeutung dieses besonderen Tages in Schweden – als Fest der Sonne, des Sommers und der Gemeinschaft.

Auch wenn der traditionelle Midsommarstång (Tanzmast) fehlte, ließen es sich die Teilnehmenden nicht nehmen, kurzerhand einen fröhlichen Reigen rund um das Hochbeet zu tanzen – ganz im Sinne der schwedischen Lebensfreude.

„Alles hat gepasst – es war einfach ein wunderschöner Nachmittag“, resümierte eine Teilnehmerin. Mit guter Stimmung, kulturellem Austausch und einem kleinen Stück Schweden mitten in Cuxhaven klang das gelungene Fest aus.



Sommerfest begeistert 183 Gäste in den HAPAG-Hallen

Mit großem Zuspruch feierte der Kneipp-Verein Cuxhaven Anfang September sein Sommerfest in den traditionsreichen HAPAG-Hallen am Steubenhöft. Unter dem Motto „Unterwegs mit Kneipp“ erlebten 183 Gäste einen abwechslungsreichen Nachmittag und Abend mit Aktionen, Kulinarik und Unterhaltung.

Birgit Blass, Mitglied des Teamvorstands, eröffnete das Fest und zeigte sich erfreut über die Rekordbeteiligung: „Wir wollten allen Interessierten die Möglichkeit geben, dabei zu sein – daher haben wir in diesem Jahr die größeren HAPAG-Hallen gewählt. Das war genau die richtige Entscheidung.“

Nach einem Begrüßungscocktail starteten die Teilnehmenden in Kleingruppen in verschiedene Mitmachaktionen. Bei einer Schnitzeljagd durch die Ausstellung konnten sie ihr Wissen rund um Auswanderung, Schifffahrt und berühmte Reisende unter Beweis stellen. Manche Antworten sorgten für Staunen oder



Schmünzeln – etwa über die Millionen Auswanderer, die vom Steubenhöft aufbrachen, oder die ungeahnten Reisebedingungen früherer Zeiten. „Ich habe heute Dinge erfahren, die ich vorher gar nicht wusste“, sagte eine Teilnehmerin begeistert. Bewegungsgruppen brachten Schwung in den Bahnsteig der HAPAG-Halle, während für weniger mobile Gäste ein Quiz zur Heimatgeschichte in der Lounge angeboten wurde. Wer lieber ins Gespräch kommen wollte, fand ebenfalls Raum für Begegnung.



Nach der gemeinsamen Präsentation der Gruppenergebnisse erhielten alle Gäste als Erinnerung einen symbolischen „Koffer“, gefüllt mit kleinen Gegenständen für alle Lebenslagen – von Landkarte bis Kneipp-Bonbon. Kulinarisch verwöhnte das Team um Sascha Reibold die Gäste mit einem warmen Buffet, das um 18 Uhr eröffnet wurde. Danach folgte das kulturelle Abendprogramm: Die Laienspielgruppe „Die Feudalen“ trat auf, ehe das bekannte Cuxhavener Gesangsduo „Ebbe & Flut“ mit

maritimen Liedern das Publikum begeisterte. Der Teamvorstand um Gerlinde Melcher, Elke von Barga, Martina Kruij, Thomas und Birgit Blass lobte die große Unterstützung durch die Projektgruppe „Sommerfest“ und die Kursleitungen, die zum Kartenverkauf, zur Organisation und Dekoration mit viel Engagement beigetragen hatten. Zum Abschluss füllten die Gäste Feedbackbögen aus, damit das Sommerfest in diesem Jahr noch besser an den Wünschen der Mitglieder ausgerichtet werden kann. Nach einem geselligen Ausklang hieß es gegen 21 Uhr: Türen schließen – mit dem Gefühl, einen besonderen Tag erlebt zu haben.

Adventsbasar beim Kneipp-Verein lockt zahlreiche Besucher an



Eine stimmungsvolle vorweihnachtliche Atmosphäre empfing am 9. Dezember die Gäste im Büro des Kneipp-Vereins an der Bernhardstraße 71. Für zwei Stunden öffnete der Verein seinen liebevoll gestalteten Adventsbasar – und viele Interessierte nutzten die Gelegenheit zum entspannten Stöbern und Plaudern.

Auf dem Basar präsentierte die Kneipp-Werkstatt eine breite Auswahl an kunstvoll gefertig-



ten Handarbeiten. Besonders ins Auge fielen die federleichten Engelchen aus Marabufedern und der sorgfältig gestaltete Cabochon-Schmuck. Daneben wurden kleine Notizbücher mit Bleistift, selbstgemachte Seifen, originelle Karten sowie Geschenkanhänger angeboten. Auch nachhaltige Vogelfutteranhänger aus Kokosfett, Nüssen und Sämereien, Pouring-Bilder und filigrane Engel aus Notenpapier fanden großen Anklang.

Für besonderes Staunen sorgten jedoch die Figuren von Iris Bruns, die aus Draht, Stoff und Pappmaché gefertigt waren – jedes Stück ein kleines Kunstwerk und ein wahrer Blickfang. Der Vorstand des Kneipp-Vereins nutzte die Gelegenheit, mit Mitgliedern und Gästen ins Gespräch zu kommen. Bei einem gemütlichen Plausch ließen sich die Besucher Plätzchen und selbstgemachten Punsch schmecken. Dieser bestand aus einer aromatischen Mischung aus Orangen- und Apfelsaft, Zitrone, Sternanis, Ingwer, Zimt, Nelken, Piment und Kardamom und wurde von Vorstandsmitglied Birgit Blass persönlich zubereitet. Der Adventsbasar zeigte einmal mehr, wie viel Kreativität, Engagement und Gemeinschaftssinn im Kneipp-Verein steckt – und bot einen gelungenen Auftakt in die besinnliche Adventszeit.

„Wir sind überwältigt von der positiven Resonanz und danken allen, die dieses Fest möglich gemacht haben“, freute sich der Teamvorstand im Nachhinein und unterstreicht: „Der Kneipp-Verein lebt von der Gemeinschaft – und das hat man beim Sommerfest wieder eindrucksvoll gespürt.“

Kneipp-Verein in den Medien

Mit zahlreichen Artikeln ist der Kneipp-Verein Cuxhaven auch 2025 in den hiesigen Medien vertreten gewesen. Sowohl in den Cuxhavener Nachrichten als auch im Elbe-Weser-Kurier wurde über unsere vielfältigen Aktivitäten berichtet. Auch im Kneipp-Journal des Landesverbandes fanden unsere Artikel ihre Leserschaft.

Kurreise nach Kolberg/Polen



Nachdem Bad Pyrmont leider nicht mehr zur Verfügung stand, machte sich der Kneipp-Verein Cuxhaven gemeinsam mit CUXLINER auf die Suche nach einem neuen Ziel für unsere Kurreise. Schnell fanden wir ein passendes Angebot im polnischen Kolberg.

Am Sonntag, 6. April 2025, startete unsere Reisegruppe morgens um 7 Uhr vom Wochenmarkt in Cuxhaven. Nach einer langen Fahrt erreichten wir am späten Nachmittag unser Hotel New Skanpol in Kolberg. Bereits nach dem gemeinsamen Abendessen wurden wir über die Abläufe der Arztkonsultationen und der verordneten Anwendungen informiert – alles war gut organisiert.

Das Frühstücks- und Abendbuffet im Hotel überzeugte durch Vielfalt, Reichhaltigkeit und Abwechslung. Auch die morgendlichen Anwendungen empfanden wir als wohltuend und zeitlich gut abgestimmt, sodass der Tag stets entspannt beginnen konnte. Damit wir auch Eindrücke von

Kolberg und der Umgebung sammeln konnten, hatte CUXLINER bereits mehrere fakultative Ausflüge ins Programm aufgenommen. Begleitet wurden wir dabei von einem ortskundigen Reiseleiter, der uns nicht nur mit vielen interessanten Informationen versorgte, sondern auch mit der einen oder anderen Anekdote zum Schmunzeln brachte. Während der Fahrten zu den jeweiligen Zielen erhielten wir zudem spannende Einblicke in die Geschichte, Entwicklung und das Leben in Kolberg und der näheren Umgebung.

User erster Ausflug diente dazu, Kolberg näher kennenzulernen. Bei einer Stadtrundfahrt und einer kleinen Schiffstour auf der Ostsee – inklusive ordentlichem Wellengang – bekamen wir einen umfassenden Eindruck von der Stadt, dem Hafengebiet und zahlreiche Anregungen für eigene Entdeckungstouren. Ein weiteres Reiseziel war Köslin. Nach einer Stadt- und Kirchenführung fuhren wir bei herrlichem Sonnenschein weiter zum berühmten Bernsteinpa-



last. Im Schlossrestaurant wurden wir bereits erwartet und mit Kaffee und Kuchen begrüßt. Der angrenzende Park lud bei schönem Wetter zu einem kleinen Spaziergang ein.

Am nächsten Tag stand der Besuch der Hortulus-Themengärten auf dem Programm. Diese Gartenanlage ist in verschiedene Themenbereiche unterteilt und lädt zum Bummeln und Verweilen ein. Wunderschöne Plätze und Sitzgelegenheiten mit Blick auf die jeweilige Blütenpracht sind dort zu finden. Da unser Besuch jedoch bereits Anfang April stattfand, konnten wir die volle Schönheit nur erahnen – die ersten Frühjahrsblüher hatten gerade ihre grünen Spitzen aus der Erde gesteckt.

Auf der Rückfahrt nach Kolberg legten wir einen Zwischenstopp im Brotmuseum ein, wo noch heute Brote nach alter Handwerkskunst gebacken werden. In der rustikalen Wirtsstube wurden wir mit einer polnischen Sauermehlsuppe im frisch gebackenen Brotteig empfangen. Gut gelaunt ging es anschließend zurück in unser Hotel.

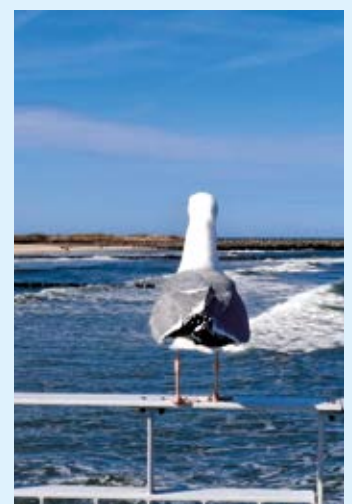
Ein weiteres Ausflugsziel führte uns nach Großmollen (Mielno). Dort erwartete uns eine idyllische Ostseelandschaft, die wir bei einem kleinen Spaziergang genossen. Damit die Zeit bis zum Abendessen nicht zu lang wurde, gab es auf der Rückfahrt noch einen Zwischenstopp. In einem festlich gedeckten Saal wurden wir mit Kaffee und Ku-

chen bewirtet, bevor es wieder zurück ins Hotel ging.

Ein besonderes Highlight der Reise war der Ganztagesausflug auf die Halbinsel Wollin, die Schwesterinsel Usedom. Auf dem Programm standen Swinemünde, Misdroy mit dem angrenzenden Wolliner Nationalpark sowie die Kleinstadt Kammin. Ein Spaziergang über die weitläufige Seebrücke durfte dabei nicht fehlen und bot einen herrlichen Blick über die Ostsee. Nach etwas Zeit zur freien Verfügung führte uns die Rückfahrt durch wunderschöne Landschaften und Orte zurück nach Kolberg.

Am letzten Tag hieß es schließlich Abschied nehmen. Nach einer eindrucksvollen Woche traten wir mit vielen schönen Erinnerungen und neuen Eindrücken die Rückfahrt nach Cuxhaven an.

Gerlinde Melcher



GUTES FÜR IHRE OHREN TUN!

DAS TEAM VON HÖRAKUSTIK
HOLST BERÄT SIE GERNE.

Wir haben für Sie geöffnet:
Montag - Freitag
09 - 13 und 14 - 18 Uhr
Samstag
10 - 13 Uhr

Nordersteinstr. 62, 27472 Cuxhaven
Am Markt 5, 27624 Geestland (Bad Bederkesa)

Tel. 0 47 21 - 6 99 83 70 · www.hoerakustik-holst.de · info@hoerakustik-holst



Ihr Beratungsteam

HÖRAKUSTIK
HOLST

WIRBEL IN EUREM OHREN HOERAKUSTIK

Planung der Veranstaltungen in der Kneipp-Werkstatt 2026



Übers Jahr haben wir versucht, die Dienstage der Kneipp-Werkstatt durch Kreativität, Spiel, Genuss, Unterhaltung und Information möglichst bunt zu gestalten, damit für jedes Mitglied etwas dabei ist.

Die Kneipp-Werkstatt findet immer dienstags von 14-16 Uhr in der Bernhardstr. 71 statt, soweit nichts anderes aufgeführt ist.

Motto-Cafés sind zu folgenden Themen geplant:

- Lichterfest
- Grimms Märchen
- St. Patrick's Day
- Mittsommer
- Café mit Meeresrauschen
- Traubenernte
- St. Martin
- Advent

Vorträge, Workshops und Lesungen stehen zu diesen Themen an:

- Selbstbehauptung, Selbstverteidigung (10-16 Uhr)
- Besuch bei den Johannitern (13.30 Uhr Kaufhaus Stolz)

- Aufbau Inge Bühners Bürgerküche
- Thema Kräuter (evtl. in Sahlenburg)
- Frauen in Hamburg
- Fundstücke aus Cuxhaven
- Tea 4 you - eine Teeverkostung
- Astrid Lindgren
- Film Stolpersteine

Spiel & Spaß:

- Bingo mit Volker Heitmann
- Wissensquiz für Senioren


Kreativwerkstatt mit den Themen


- Körbchen flechten
- Pflanzenstecker basteln
- Vögel basteln
- Origami Faltechnik
- Gesunde Smoothies mixen
- Geschenkanhänger & Lesezeichen
- Fermentieren
- Tannenzapfenwichtel basteln
- Pailletten-Weihnachtskugeln stecken


Zum Jahresende ist wieder ein Advents-Basar geplant.





Aktionstage vom Kneipp Bund

 **Aktionstag Ernährung:**
Ernährungsberatung;
Thema „Schnelle und gesunde Suppen mit Kostproben“

 **Aktionstag Wasser:**
Vortrag über Sebastian Kneipp, den Wasserdoktor

 **Aktionstag Heilkräuter:**
Vortrag „Eine Reiseapotheke mit ätherischen Ölen zusammenstellen“

 **Aktionstag Bewegung:**
Tag der offenen Tür mit Mini-Übungen aus unseren Kursen

 **Aktionstag Lebensordnung:**
Vortrag „Wie betrage ich einen Pflegegrad für Angehörige?“



Heimatspflege (an den angegebenen Orten):

- Alte Liebe
- Museum Windstärke 10
- Ringelnatz-Museum

Bürgerküche (freitags 10-15 Uhr in der Bürgerküche)

- Kochen unter Anleitung von Inge Bühner

Großveranstaltungen des Kneipp-Vereins

- Jahreshauptversammlung (Sonntag, 19.4.26, 14 Uhr Theater Cuxhaven)
- - Teilnahme Cuxhaven Marathon & der Helios Gesundheitsmesse (Sonntag, ganztägig Vorplatz Kugelbakehalle)
- Sommerfest (Freitag, voraussichtlich HAPAG-Hallen)






OLYMPOS ATR

DER GELÄNDE-ROLLATOR



made in Norway 

Der Gelände-Rollator **TOPRO OLYMPOS ATR** in modernem, schlanken Design ab sofort bei uns erhältlich!

Lassen Sie sich von uns ausführlich beraten.
Cuxhaven – Segeleckestr. 43
Otterndorf – Reichenstr. 11

www.gutgesellcuxhaven.de

www.topromobility.de

„Wenn es für mich ein Heilmittel gibt, so wird es das Wasser sein“

Kneipp-Aktionstag in Cuxhaven: Vortrag über Wasseranwendungen



Anlässlich des bundesweiten Kneipp-Aktionstags rund um den Geburtstag von Sebastian Kneipp (17. Mai 1821) widmete sich der Kneipp-Verein Cuxhaven Mitte Mai ganz dem Element Wasser, gab spannende Einblicke in Leben und Wirken des berühmten Naturheilkundlers und praxisnahe Tipps zur Anwendung seiner bekannten Wassertherapie.

Im Mittelpunkt stand der Vortrag von Ulrike Stockhusen, Gesundheitstrainerin, -pädagogin und Physiotherapeutin. Sie referierte fundiert und anschaulich zum Thema „Stärkung des Immunsystems durch Kneippische Wasseranwendungen“. Die Referentin erläuterte, wie gezielte Güsse, Wickel und Auflagen die körpereigenen Regulationsmechanismen aktivieren und langfristig zur Steigerung von Abwehrkräften und Wohlbefinden beitragen können.

Kneipps Lehre – aktueller denn je Sebastian Kneipp, geboren 1821 und verstorben 1897, war seiner Zeit weit voraus. Als Naturheilkundler und Pionier der Gesundheitsvorsorge erkannte er früh die Bedeutung eines ganzheitlichen Gesundheitsverständnisses. Seine Philosophie basiert auf fünf Säulen: Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Ordnung (Lebensführung). Dabei verstand er den Menschen stets als Einheit aus Körper, Geist und Seele.

Seine eigenen Heilungserfahrungen mit kaltem Wasser führten ihn zu einer Therapieform, die später Millionen Menschen weltweit nutzten. Seine Bücher „Meine Wasserkur“ (1886) und „So sollt ihr leben“ (1889) wurden zu Bestsellern und machten Kneipps Lehre international bekannt. Bis heute gelten seine Ansätze als wertvolle Ergänzung in Prävention und Therapie – gerade im Kontext eines gesellschaftlichen und demografischen Wandels, der Eigenverantwortung und Selbstfürsorge zunehmend in den Fokus rückt.

Güsse, Wickel und natürliche Anwendungen – alltagstauglich und wirksam

In ihrem Vortrag stellte Ulrike Stockhusen vor allem alltagstaugliche Wasseranwendungen vor, die einfach zu Hause durchgeführt werden können. Sie erklärte unter anderem – auch mit Kontraindikationen:

- Armguss: mit 12–18 °C kaltem Wasser – bei niedrigem Blutdruck/Schwindel, beruhigt bei nervösem Herzrasen
- Knieguss: senkt den Blutdruck, beruhigend, fördert den Schlaf und die Durchblutung, entstauend, verbessert die Wandspannung der Venen (tonisierend)
- Wickel: wie die heiße Rolle bei Infekten im Brustbereich oder Wadenwickel zur Fiebersenkung

- Inhalationen: mit heißem Wasserdampf und ätherischen Ölen zur Linderung bei Atemwegserkrankungen

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer hatten Gelegenheit, Fragen zu stellen. Neben der theoretischen Wissensvermittlung stand dabei vor allem der praktische Nutzen im Vordergrund.

Kneipp-Anwendungen in der modernen Schmerztherapie

Spannend war der Ausblick auf die klinische Anwendung Kneippscher Verfahren: Ulrike Stockhusen ist im Krankenhaus Land Hadeln in Otterndorf tätig, wo seit Mai eine multimodale Schmerztherapie durchgeführt wird. Dabei kommen ergänzend zur klassischen Medizin auch Kneipp-Anwendungen zum Einsatz. „Die Patienten sind begeistert!“, so Stockhusen. Der ganzheitliche Ansatz – medizinisch fundiert, mit Einbindung von Bewegung, Achtsamkeit und Naturheilkunde – sei für viele Menschen eine wohltuende Alternative.

Fazit

Der Kneipp-Aktionstag in Cuxhaven hat eindrucksvoll gezeigt, wie aktuell und wirkungsvoll die Lehre von Sebastian Kneipp auch heute noch ist. In einer Zeit, in der chronische Beschwerden, Stress und das Bedürfnis nach mehr Lebensqualität zunehmen, bietet die Kneipptherapie eine natürliche, sanfte und wirksame Möglichkeit zur Gesundheitsförderung.

Der Kneipp-Verein Cuxhaven lädt weiterhin dazu ein, diese Form der Gesundheitsvorsorge kennenzulernen und in den Alltag zu integrieren – ganz im Sinne Kneipps: „Wer nicht jeden Tag etwas für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.“

Hochbeet: Besucher und Anwohner voll des Lobes

In dem 2024 angelegten Hochbeet haben die Stauden nun kräftig Wurzeln geschlagen. Den ganzen Sommer blühte und summt es vor der Geschäftsstelle, denn die Mitglieder der Hochbeet-Gruppe gaben ihr Bestes. Eine Schicht frische Erde im Frühjahr, tägliche Wassergaben, das Entfernen welker Blätter und Blüten im Sommer sowie das Auflockern der Erde gaben den Pflanzen Kraft.

Auch die Informationstafel im Schaufenster hinter dem Beet wurde auf den neuesten Stand gebracht. Die Echinacea und der Sonnenhut reckten ihre rosa und gelben Hüte in die Höhe, die Nachtkerze strahlte in hellem Gelb, Salbei, Lavendel und Heiligenkraut gaben dem Beet einen silbrigen Touch und der Baldrian versuchte sich in Höhenrekorden. Für den Winter und die Weihnachtszeit wurden die Stauden im Beet zurückgeschnitten, mit Tanne abgedeckt und ein paar rote Glaskugeln brachten noch etwas Farbe ins Hochbeet. Die Besucher der Geschäftsstelle und die Anwohner der Bernhardstraße waren des Lobes voll.

Birgit Blass



Gegen Altersarmut und für mehr Lebensfreude



Wenn das Geld schon Mitte des Monats nicht mehr für eine Tasse Kaffee außer Haus reicht, ziehen sich Betroffene zurück. Armut und Einsamkeit unter älteren Menschen sind ein weit verbreitetes Phänomen. Rund 500 Personen könnten allein in Cuxhaven betroffen sein, schätzt Anita Hanel. Auf Einla-

derung des Kneipp Vereins Cuxhaven stellte sie ihre 2016 gegründete Hanel Senioren Stiftung vor, die etwa 100 Seniorinnen und Senioren mit 30 Ehrenamtlichen auf vielfältige Weise unterstützt.

Vor interessierten Vereinsmitgliedern sprach die gebürtige

Münchenerin über die Stiftungsziele und forderte die Anwesenden auf, achtsam nach möglichen weiteren Betroffenen Ausschau zu halten und vorsichtig auf die Stiftung mit Sitz in der Neustraße 16 in Cuxhaven hinzuweisen. Diese kümmert sich um Menschen ab 65 Jahren, die Grundsicherung und/oder Wohngeld beziehen. „Vielleicht kennen Sie jemanden, der Unterstützung bräuchte, sich jedoch nicht traut, um Hilfe zu bitten? Kommen Sie einfach auf uns zu, wir helfen gern“, so Anita Hanel.

Steigende Mieten, Energiekosten und Lebensmittelpreise, fehlender Wohnraum, Vereinsamung sowie alarmierende Aussichten in Bezug auf die Rentenhöhe auch künftiger Generationen seien Gründe genug, um sich zu engagieren, so

Anita Hanel. Patenschaften, materielle Soforthilfe, Lebensmittelpakete, Unterstützung bei Behördengängen, Freizeitangebote und Zuwendungen sind Teil des Stiftungsangebots. An jedem zweiten und vierten Mittwoch im Monat lädt Anita Hanel um 9 Uhr zum Frühstück ins Haus der Jugend ein. Jeden Dienstag kümmern sich Ehrenamtliche um die Ausgabe beziehungsweise Auslieferung von Lebensmitteln in Kooperation mit der Tafel Cuxhaven. Regelmäßig finden vor dem Kaufhaus Stolz Kaffee- und Kuchen- nachmittage statt: Hier können gegen Spenden für die Stiftung Kaffee und Kuchen erworben werden.

Weitere Informationen finden Interessierte hier: www.senioren-stiftung.de, Telefon 04721/3962073.

Selbstbehauptungsworkshop mit Gudrun Wäschenbach: Stärkung von Haltung und Selbstvertrauen

Große Begeisterung herrschte bei den Teilnehmerinnen des Selbstbehauptungsworkshops, der am 20. Januar beim Kneipp-Verein stattfand. Geleitet wurde die Veranstaltung von Gudrun Wäschenbach, die mit viel Erfahrung und Einfühlungsvermögen durch den Tag führte.

Im Mittelpunkt standen zunächst Gespräche über eigene Gefühle und Ängste sowie über das persönliche Verhalten in herausfordernden oder bedrohlich empfundenen Situationen. Ebenso wurde das Auftreten der einzelnen Teilnehmerinnen reflektiert – denn Selbstbehauptung beginnt oft schon mit Körpersprache und innerer Haltung.

Ganz praktisch wurden anschließend der sichere Stand, die Hand-, Kopf- und Körperhaltung geübt. Ergänzt wurde dies durch alltagstaugliche Tipps und kleine, wirkungsvolle Tricks, etwa für Situationen, in denen jemand festgehalten

oder gewürgt wird oder wie man sich in der Nähe eines Autos richtig verhält.

Ein weiterer Punkt lag auf der Frage, welche Alltagsgegenstände bereits mitgeführt werden und im Ernstfall zur Abwehr genutzt werden können – zum Beispiel Schlüssel, Stift oder Gehhilfe. Darüber hinaus

gab Gudrun Wäschenbach konkrete Hinweise zum Verhalten in unterschiedlichen Situationen, etwa in Bus und Bahn, bei Dunkelheit, auf der Straße oder dem Gehweg. Auch das klare Kommunizieren spielte eine wichtige Rolle: deutlich „Nein“ sagen, Grenzen sichtbar machen – zum Beispiel durch das Ausstrecken der Hand – sowie

der bewusste Einsatz von Gestik, Mimik und Tonfall wurden intensiv geübt. Der Workshop vermittelte nicht nur praktische Techniken, sondern stärkte vor allem das Selbstvertrauen der Teilnehmerinnen. Aufgrund der durchweg positiven Rückmeldungen soll der Selbstbehauptungsworkshop auf jeden Fall wiederholt werden.



Heimatspflege: Villa Gehben und CuxPaper-Art

Für die Heimatspflege standen in 2025 zwei Ausflüge auf dem Programm: erstens zur Villa Gehben und zweitens zur CuxPaperArt-Ausstellung im Schloss Ritzbüttel. Natürlich fehlen uns Eckhard Christiansens Witz, Charme und wunderbare Geschichten, aber die beiden Ausflüge in Begleitung von Gerlinde Melcher fanden großen Anklang.

Gerlinde Melcher und Angelika Ehrmann führten die Ausflügler zur Besichtigung in die Villa Gehben, deren Schönheit und die dazugehörigen fachkundigen Anekdoten so manches Ah

und Oh hervorriefen. Beim anschließenden Kaffeetrinken im Café Löwenzahn trug Angelika Ehrmann noch ein eigenes Gedicht vor.

Die CuxPaperArt-Ausstellung im Herbst ließ die Teilnehmer staunen, was alles aus Papier hergestellt werden kann. Zum Abschluss gab es noch eine Sondervorstellung des kleinen Papier-Marionetten-Theaters. Nach einem kleinen Spaziergang zum KuBi gab es Kaffee, Kuchen, Klönschnack und einen regen Austausch über die Ausstellung.

Birgit Blass



Mit Schwung und Gesundheit beim Cuxhaven-Marathon



Bewegung, Begegnung und Begeisterung – der Kneipp-Verein Cuxhaven war Anfang Mai beim Cuxhaven-Marathon gleich doppelt präsent. Mit 13 motivierten Teilnehmenden ging der Verein beim 6-Kilometer-Walking an den Start – und alle kamen erfolgreich und gut gelaunt ins Ziel. „Ein tolles Gemeinschaftserlebnis mit viel Spaß an der Bewegung“, lautete das Fazit der Gruppe. Neben der sportlichen Aktivität war der Kneipp-Verein auch auf der parallel zum Marathon stattfindenden Helios-Gesundheitsmesse in der Kugelbakehalle vertreten – direkt neben Start- und Zielbereich. Am Infostand des Vereins herrschte reger Betrieb: Rund 100 Becher mit Mineralwasser

wurden an Besucherinnen und Besucher ausgegeben, ebenso kleine Blinklichter für Schulranzen und vielfältiges Informationsmaterial rund um die ganzheitlichen Gesundheitsangebote des rund 560 Mitglieder starken Vereins.

In zahlreichen Gesprächen informierten die ehrenamtlich Engagierten über die fünf Säulen der Kneipp-Lehre – Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung – und zeigten auf, wie einfach Gesundheitsförderung im Alltag gelingen kann. Der Auftritt des Kneipp-Vereins war somit ein rundum gelungenes Beispiel für gelebte Gesundheitsförderung – aktiv und informativ.

Einblick in ein wertvolles Angebot: Johanniter-Tagespflege Cuxhaven

Im Herbst 2025 durfte der Kneipp-Verein Cuxhaven zwei besondere Gäste begrüßen: Britta Braunschweig (Dienststellenleitung Cuxhaven, Stade) und Christiane Tost (Pflegedienstleitung) von den Johannitern stellten interessierten Vereinsmitgliedern das neue Angebot der Johanniter-Tagespflege in Cuxhaven vor. In einem informativen und anschaulichen Vortrag gaben sie einen umfassenden Einblick in die Idee, die Ziele und den Alltag dieser wichtigen Einrichtung. Die Johanniter-Tagespflege richtet sich an pflegebedürftige Menschen, die tagsüber Betreuung, Struktur und Gemeinschaft suchen, abends jedoch wieder in ihre gewohnte Umgebung zurückkehren möchten. Gleichzeitig stellt sie eine große Entlastung für pflegende Angehörige dar. Vorgestellt wurden vielfältige Aktivierungsangebote wie Bewegung und Gedächtnistraining, gemeinsame Mahlzeiten, Ruhezeiten sowie die medizinisch-pflegerische Begleitung in einem sicheren und professionellen Rahmen. Besonders deutlich wurde, wie sehr die Förderung von Selbstständigkeit, sozialer Teilhabe und Lebensfreude im Mittelpunkt steht.

Im Februar 2026 wurde diese theoretische Einführung durch einen Besuch vor Ort abgerundet. In den Räumlichkeiten der Johanniter-Tagespflege an der Großen Hardewiek konnten sich die Mitglieder des Kneipp-Vereins selbst ein Bild machen. Die hellen, freundlich gestalteten Räume, die angenehme Atmosphäre und das engagierte Team hinterließen einen durchweg positiven Eindruck. Der strukturierte Tagesablauf – vom gemeinsamen Frühstück über Aktivitäten bis hin zu Kaffeetrinken und der Heimfahrt – vermittelt anschaulich, wie liebevoll und zugleich professionell hier gearbeitet wird.

Die Teilnehmenden zeigten sich sehr interessiert und dankbar für die offenen Einblicke. Der Besuch machte deutlich, welche wertvolle Unterstützung die Johanniter-Tagespflege für Seniorinnen und Senioren sowie ihre Angehörigen in Cuxhaven darstellt.

Der Kneipp-Verein Cuxhaven bedankt sich herzlich bei Britta Braunschweig und dem Team der Johanniter für die informative Vorstellung und die Möglichkeit, dieses wichtige Angebot näher kennenzulernen.

Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Co.

Ben Bethge informiert beim Kneipp-Verein Cuxhaven

„Vorsorgende Verfügungen? Aber ich habe doch Angehörige!“ – mit diesem provokanten Einstieg eröffnete Diplom-Pflegewirt Ben Bethge vom Projekt „FOKUS 65+“ des Paritätischen Cuxhaven seinen Vortrag im Oktober beim Kneipp-Verein Cuxhaven.

Viele Menschen, so Bethge, gingen davon aus, dass Ehepartnerinnen, Ehepartner oder Kinder im Notfall automatisch Entscheidungen treffen oder rechtsverbindliche Erklärungen abgeben dürften. „Das ist jedoch ein weit verbreiteter Irrtum“, erklärte er. Denn in Deutschland können Angehörige für volljährige Personen nicht automatisch han-

deln. Gesetzlich ist eine Vertretung nur in drei Fällen möglich:

1. aufgrund einer Vollmacht,
2. wenn sie gerichtlich bestellte Betreuerinnen oder Betreuer sind oder
3. im Rahmen des sogenannten Ehegattennotvertretungsrechts, das seit dem 1. Januar 2023 gilt.

Im Verlauf des Nachmittags erläuterte Bethge die Unterschiede zwischen Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsverfügung und gab praktische Hinweise für die Erstellung dieser Dokumente. Dazu gehörten Tipps zur Auswahl der Bevollmächtigten, zur Aufbewahrung der Unterlagen und zur

Frage, wann ein Notar hinzugezogen werden sollte.

Auch für Menschen, die keine Vertrauensperson benennen können, hatte Bethge Rat: In einer Betreuungsverfügung könne man festlegen, wer im Ernstfall als gesetzliche Betreuerin oder gesetzlicher Betreuer eingesetzt werden soll – und ebenso, wer diese Rolle auf keinen Fall übernehmen soll.

Zum Abschluss ging der Parimitarbeiter auf das Verfahren der gesetzlichen Betreuung ein – von der Antragstellung bis zur gerichtlichen Bestellung – und verwies auf Beratungsstellen im Landkreis Cuxhaven, darunter die örtliche Betreuungsstelle. Mit seinem praxisnahen Vortrag



trug Ben Bethge dazu bei, Unsicherheiten zu beseitigen und das Bewusstsein für rechtzeitige Vorsorge zu stärken – ein Thema, das für alle Generationen von Bedeutung ist. Die Mitglieder des Kneipp-Vereins Cuxhaven, der wiederum Mitglied im Paritätischen Cuxhaven ist, waren begeistert.

Machen Sie mit im Team des Kneipp-Vereins

Der Kneipp-Verein Cuxhaven hat vor wenigen Wochen in verschiedenen lokalen Medien nach engagierten Ehrenamtlichen und Funktionsträgern gesucht, die Vorstand und Beirat bei vielfältigen und interessanten Aufgaben unterstützen möchten. Für viele Tätigkeiten, die nicht an ein offizielles Amt gebunden sind, haben wir zahlreiche positive Rückmeldungen erhalten und arbeiten nun gemeinsam mit vielen Interessierten an der Übertragung von Verantwortlichkeiten und der Vorbereitung auf ihre neuen Aufgaben. An dieser Stelle sagen wir allen, die sich mit so viel Interesse und Bereitschaft gemeldet haben, ein herzliches Dankeschön.

Der derzeitige fünfköpfige Teamvorstand mit Gerlinde Melcher, Birgit und Thomas Blass, Elke von Bargen und Martina Kruip hat in den vergangenen Jahren viel bewegt. Mit neuen Angeboten wie der Kneipp-Werkstatt, der aktiven Umsetzung der bundesweiten Kneipp-Aktionstage, den Kneipp-Motto-Cafés und dem Sommerfest wurde das Vereinsleben spürbar belebt, während bewährte Angebote selbstver-

ständiglich weitergeführt werden. Mit mehr als 580 Mitgliedern gehört der Kneipp-Verein Cuxhaven zu den größten Kneipp-Vereinen in Niedersachsen, und die Rückmeldungen unserer Mitglieder zeigen eine große Zufriedenheit mit der Arbeit des Vorstands.

Mit Blick auf das 75-jährige Vereinsjubiläum im Jahr 2027 wünschen wir uns, dass dieser erfolgreiche Weg mit frischem Schwung fortgesetzt wird. Da die Mitglieder des Teamvorstandes zum Teil seit rund drei Jahren nahezu täglich für den Verein im Einsatz sind, denken wir langfristig auch an die spätere Nachfolge für verschiedene Aufgaben im Teamvorstand und im Beirat. Aus eigener Erfahrung wissen wir, welche Herausforderungen kurzfristige personelle Veränderungen mit sich bringen können. Deshalb möchten wir künftige Übergaben von Verantwortlichkeiten gut vorbereiten – mit ausreichend Einarbeitungszeit, enger Zusammenarbeit und einer gemeinsamen Vorbereitungsphase.

Wir laden Sie daher herzlich ein, einmal in Ruhe zu überlegen, ob Sie sich selbst langfristig eine

verantwortliche Aufgabe im Beirat oder im Teamvorstand vorstellen können – oder ob Sie jemanden kennen, den Sie für diese interessante Arbeit im Kneipp-Verein begeistern könnten. Ja, in der kommenden Jahreshauptversammlung stehen auch die Neuwahl des Vorstandes und des Beirates an. Uns geht es mit diesem Aufruf jedoch nicht um eine kurzfristige Zusage für ein Amt, sondern um Menschen, die sich vorstellen können, Schritt für Schritt hineinzuwachsen. Natürlich freuen wir uns über alle zusätzlichen Kandidatinnen und Kandidaten

für die anstehenden Wahlen. Gleichzeitig möchten wir Sie ermuntern, mit uns gemeinsam die vielfältigen Aufgaben im Beirat oder Vorstand kennenzulernen, um vielleicht mittel- oder langfristig nach entsprechender Einarbeitung Verantwortung zu übernehmen.

Sprechen Sie uns gerne an. Der Teamvorstand steht Ihnen für Fragen und ein unverbindliches Kennenlerngespräch jederzeit zur Verfügung – telefonisch unter 04721 / 25222 oder per E-Mail an info@kneipp-verein-cuxhaven.de.

Kneipp-Verein Cuxhaven

Bernhardstraße 71
27472 Cuxhaven
Telefon: 04721-25222
info@kneipp-verein-cuxhaven.de
www.kneipp-verein-cuxhaven.de

Sprechzeiten:
mittwochs von 16.00 bis 18.00 Uhr

Kontoverbindung
IBAN: DE 88 2415 0001 0000 1930 60
BIC: BRLADE21CUX



Gesunde Süßigkeiten zum Tag der Ernährung



Mit fünf Aktionstagen unter dem Motto „Kneipp vereint“ will der Kneipp-Bund deutschlandweit auf die fünf Kneipp-Elemente Wasser, Ernährung, Heilpflanzen, Bewegung und Lebensordnung aufmerksam machen. Anlässlich des „Aktionstages Ernährung“ hat der Cuxhavener Kneipp-Verein seine Mitglieder am 11. März zu einem Vortrag zum Thema „Gesunde Alternativen zu Kuchen und Keksen“ mit Verköstigung ins Kneipp-Büro eingeladen. Ökotrophologin Andrea Lütvogt stellte den Interessierten gesunde Lebensmittel und Rezepte vor – zu Kaffee und Tee präsentierte sie verschiedene Leckereien zum Probieren. Von Granolakeksen aus Mandelmehl und

Erdnussbutter, mit Körnern und Datteln über Vollkorn-Karotten-Muffins, Trockenobst, Pistazien-Trüffel, Fruchtriegel und -spieße, Backpflaumen in Orangensirup bis zu Schokoladen-Brownies ohne Schokolade. Die Teilnehmerinnen kosteten gerne, lauschten dem Vortrag rund um alternative Süßungsmittel, Getreide, Fette und Öle, Nüsse und Samen. „Lecker und interessant“, war aus allen Ecken zu hören. Thema waren auch Ernährungs-Apps, KI-Ernährungsberatung und Fragen rund um Nährwert und Gesundheit.

„Die Nahrung ist nur dann zuträglich und gesund, wenn sie der Natur des Menschen zuträglich ist und von ihr verarbeitet

wird“, hatte Sebastian Kneipp (1821-1897) bereits im 19. Jahrhundert gesagt.

Er ist für sein ganzheitliches Gesundheitskonzept bekannt und

geschätzt. Bis heute ist die gesundheitsfördernde und -erhaltende Wirkung der Anwendungen und der Kneipp-Kur unumstritten. Es gibt zahlreiche Kneipp-Kurorte in Deutschland. Untrennbar mit dem Namen verbunden ist speziell Bad Wörishofen, wo Kneipp seit 1855 wirkte. Das Behandlungsspektrum der fünf Elemente der Kneipp-Therapie ist immens – neben dem Aspekt der Prävention können viele gesundheitliche Beschwerden auch geheilt oder Schmerzen gelindert werden. Dies bedeutet besonders im Hinblick auf die Zunahme von Zivilisationskrankheiten ein enormes Potenzial.



Großer Andrang beim Tag der offenen Tür



Mit einem durchweg positiven Fazit blickt der Kneipp-Verein Cuxhaven auf seinen Tag der offenen Tür am 23. September zurück. Unter dem Motto „Kneipp vereint“ hatten die Organisatoren in die Vereinsräume in der Bernhardstraße 71

eingeladen – und der Zuspruch war enorm.

Von 10 bis 17 Uhr nutzten zahlreiche Besucherinnen und Besucher die Gelegenheit, die Kneippsche Gesundheitslehre näher kennenzulernen. Ob

Atemcoaching, Qi Gong, Energy Dance, Yoga oder Sturzprophylaxe: Alle Programmpunkte wurden mit großem Interesse wahrgenommen und rege ausprobiert. Auch die Kurzvorträge fanden Beachtung. „Wir freuen uns, dass das Angebot so gut angenommen wurde – und wir konnten dabei sogar neue Mitglieder gewinnen“, hieß es seitens des Vereinsvorstands.

Neben den Bewegungs- und Gesundheitsangeboten blieb auch Zeit für persönliche Begegnungen. Bei Kaffee, Tee und netten Gesprächen herrschte eine lebendige und offene Atmosphäre. Besonders viel Staunen rief die Präsentation von Iris Bruns hervor, die kunstvolle Figuren aus Draht, Stoff und Pappmaché zeigte.

Der Kneipp-Verein Cuxhaven bietet das ganze Jahr über ein vielfältiges Programm an. Mit dem Tag der offenen Tür konnte er einmal mehr zeigen, wie aktuell und abwechslungsreich die Gesundheitslehre nach Sebastian Kneipp und zusätzliche Angebote auch heute sind. Interesse an der Mitgliedschaft bestand nicht nur bei Tanja Ritzheim. Die Münsteranerin ist erst im Juli nach Cuxhaven gezogen und zeigte sich begeistert von der Auswahl. „Ich wollte immer schon Qi Gong machen – heute habe ich mich hier umgeschaut und überlege, ob ich Mitglied werde.“ Eine andere Teilnehmerin kam auf den Vorstand zu sagte: „Wir haben festgestellt, dass man in Cuxhaven nicht alt werden kann ohne den Kneipp-Verein!“

Beckenbodentraining – der Renner für Männer

Interview mit Kursleiterin Anke Rennebeck

Kneipp-Verein Cuxhaven:
Hätten Sie geglaubt, dass Ihr Kurs „Beckenbodentraining für Männer“ so gut belegt sein würde?

Anke Rennebeck:
Es gab dieses Mal wirklich überraschend viele Anfragen. Sofort nach Erscheinen der Kursankündigung in der CN stand das Telefon nicht mehr still – und das in meinem Urlaub in einer Berg- hütte ohne Strom, Wasser etc. Es waren 17 Anfragen, 14 konnte ich annehmen, dann ist der Kursraum voll.

Ich denke, dass auch bei den Männern das Thema Beckenboden angekommen und kein Tabu-Thema mehr ist. Und die Ankündigung war in der CN super platziert. Das war auch eine glückliche Fügung.

Kneipp-Verein Cuxhaven:
Die Bedeutung des Beckenbodens ist vielen Frauen mittlerweile bekannt. Warum ist das Thema auch für Männer wichtig?

Anke Rennebeck:
Auch die Männer haben einen Beckenboden und werden sich dessen bewusster. Gerade im

Alter geht das „Tröpfeln“ los und die Prostata macht Probleme. Da sollten die Herren auch regelmäßig die urologischen Untersuchungen in Anspruch nehmen, damit Schlimmeres rechtzeitig erkannt wird. Schön wäre es natürlich, die Männer kämen früher, also in jüngerem Alter, um eher den Beckenboden wahrzunehmen und zu trainieren. Auch für die Libido kann es Vorteile haben...

Kneipp-Verein Cuxhaven:
Wie läuft eine Kursstunde ab?

Anke Rennebeck:
Wir sitzen alle auf Hockern und haben eine Matte vor uns. Nach der Begrüßung frage ich allgemein nach Befindlichkeiten bzw. wie es den Teilnehmern nach der letzten Stunde ergangen ist, welche Fragen dazu auftauchen. Da sind die Männer noch zurückhaltender als die Frauen, die da etwas freier sprechen können. Das untereinander Austauschen wäre schon gut, erleichtert oft die eigenen Probleme. Ich dränge da aber nicht, das wird die Zeit mit sich bringen. Dann gibt es kleine Erklärungen zum Beckenboden und zur Wir-

kungsweise. Es folgen Wahrnehmungsübungen, die sind das Wichtigste: zu spüren, um was es geht. Dann gibt es Übungen im Sitzen, Stehen, Liegen, um in der Bewegung den Beckenboden anzusteuern. Es geht immer ums Ansteuern, gar nicht um Kraft, die baut sich dann auf. Es geht auch um Körperhaltung, richtiges Bücken und Tragen und einiges mehr. Dann gibt es Tipps für den Alltag und am Ende eine Art Entspannung, um spielerisch das Ansteuern zu verinnerlichen. Die Kursstunde ist immer schnell um.

Kneipp-Verein Cuxhaven:
Welche Rückmeldungen erreichen Sie? Was verbessert sich bei regelmäßiger Teilnahme?

Anke Rennebeck:
Fast alle spüren eine Verbesserung und bekommen ein anderes Bewusstsein für ihren Körper. Es gibt viele schöne Feedbacks: nicht mehr so oft zum WC rennen müssen, eine zweibis dreistündige Busfahrt ohne Ängste machen, im Alltag entspannter sein zu können, bessere Körperhaltung, weniger Rückenschmerzen.



Manche Teilnehmer und Teilnehmerinnen wiederholen nach einiger Zeit den Kursus, da sie es versäumen, regelmäßig kleine Übungen/Ansteuerungen zu machen und neue Motivation brauchen.

Kneipp-Verein Cuxhaven: Wird es eine Wiederholung geben? Und auch wieder einen Beckenbodenkurs für Frauen?

Anke Rennebeck:
Wenn Interesse besteht, wird es gerne eine Wiederholung bzw. einen neuen Kurs geben. Nach Ostern werde ich einen Beckenbodenkurs für Frauen anbieten. Danach wären die Männer wieder dran... Ich würde mich über weiterhin reges Interesse freuen.

Ganzheitliche Seniorengymnastik und Pilates mit Gudrun Niemczyk

Manchmal muss es einfach passen – und genau so kam Gudrun Niemczyk (62) zum Kneipp-Verein Cuxhaven. Es wurde dringend eine Kursleiterin gesucht, bei ihr stimmte der Zeitpunkt – und heute sagt sie: Es macht ihr richtig viel Spaß. „Das Team ist großartig und man fühlt sich von Anfang an gut aufgehoben“, betont sie.

Gudrun Niemczyk in Cuxhaven und leitet gleich zwei Kurse: Pilates am Donnerstag von 11.15 bis 12.15 Uhr sowie Ganzheitliche Seniorengymnastik am Montag von 15.15 bis 16.15 Uhr, jeweils in der Abendrothstraße 43. Für den Pilates-Kurs sind noch ein paar Plätze frei – Inte-

ressierte sind herzlich eingeladen, einfach mal zum Schnuppern vorbeizuschauen. Infos gibt es telefonisch unter 0157 / 30877463.

Sport war für Gudrun Niemczyk nicht immer selbstverständlich. Vor rund 20 Jahren führten starke Rückenschmerzen sie eher aus der Not heraus zur Bewegung. Sie suchte etwas, das ihr wirklich hilft – und fand Pilates. Das Training wurde für sie zum Wendepunkt: schmerzfrei, beweglicher, kräftiger – körperlich wie mental. Diese persönliche Erfahrung prägt ihre Arbeit bis heute. Ihr Anliegen ist es, andere zu ermutigen, ins Tun zu kommen –



ohne Leistungsdruck, ohne Perfektion, dafür mit Freude an Bewegung. Denn Pilates ist für

sie weit mehr als Training: eine echte Investition in Lebensqualität.

Geselliges Essen der Kursleiterinnen und Kursleiter



men des Teamvorstands für das große Engagement und die gute Zusammenarbeit. Ohne den Einsatz der Kursleiterinnen und Kursleiter wären die vielfältigen Angebote des Kneipp-Vereins nicht möglich. Gleichzeitig blickte sie zuversichtlich auf das Jahr 2026 und freute sich auf ein gemeinsames, erfolgreiches Jahr mit bunten Kursen und abwechslungsreichen Angeboten. Passend zum Selbstverständnis des Kneipp-Vereins zitierte Gerlinde Melcher Worte von Sebastian Kneipp, die auch heute nichts von ihrer Aktualität verloren haben:

Gemeinsam essen und klönen – genau darum ging es am 23. Januar, als sich knapp zwei Dutzend Kursleiterinnen und Kursleiter sowie Vorstandsmitglieder des Kneipp-Vereins Cuxhaven trotz eisigen Ostwinds auf den Weg an den Döser Deich machten. Ziel war das China-Restaurant Döse. Hier warteten ein reichhaltiges Buffet und ein geselliges Beisammensein auf die Teilnehmende. Zu Beginn begrüßte Gerlinde Melcher die Anwesenden herzlich und bedankte sich im Na-

„Kaum irgend ein Umstand kann schädlicher auf die Gesundheit wirken als die Lebensweise unserer Tage: ein fieberhaftes Hasten und Drängen aller im Kampfe um Erwerb und sichere Existenz. Es muss das Gleichgewicht hergestellt werden zwischen der Lebensweise und dem Verbrauch an Nerven-

kraft. Haben viele nicht Gelegenheit zur Erhaltung und Vermehrung ihrer Kräfte, so ist es notwendig, dass wenigstens zeitweilig alle Teile des Körpers geübt und in Bewegung gesetzt werden.“

Ein weiteres Zitat rundete den Gedanken des Abends ab: „Wer bemüht ist, sein eigenes Glück zu suchen, der ist auch den anderen behilflich dazu.“ Bei köstlichem Essen entwickel-

ten sich viele gute Gespräche, es wurde gelacht, Erfahrungen wurden ausgetauscht und neue Ideen sowie Anregungen gesammelt. Der Abend bot Raum für Begegnung, Wertschätzung und Gemeinschaft – und machte Lust auf alles, was das kommende Jahr im Kneipp-Verein bereithält. Ein herzliches Dankeschön an alle Beteiligten für ihr Engagement und diesen schönen gemeinsamen Abend.

Gesundheitsgymnastik mit Sofia Nagorski

Seit Januar leitet Sofia Nagorski beim Kneipp-Verein Cuxhaven den Kurs „Gesundheitsgymnastik für Seniorinnen und Senioren“. Hier erwartet die Teilnehmenden ein abwechslungsreiches Programm mit Gleichgewichts-, Haltungs-, Mobilitäts- und Ausdauerübungen – alles mit viel Lebensfreude und Spaß an der Bewegung. Kleine Atemübungen runden jede Stunde ab. Der Kurs richtet sich an alle, die gerne sitzen, stehen und sich bewegen. Geübt wird barfuß, um gezielt die Fußmuskulatur zu kräftigen (auch wenn das nicht jeder liebt). Aktuell sind noch vier freie Plätze vorhanden.

Geboren wurde die 35-Jährige am 18. April 1990 in Hamm (NRW). Nach einer Ausbildung zur Industriekauffrau führte ihr Weg über ein begonnenes Studium der Chemietechnik in Pir-

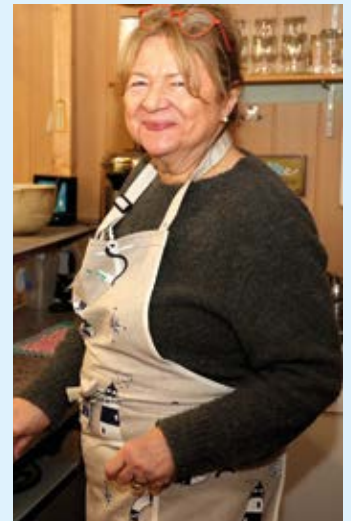
masens sowie berufliche Stationen in Hof (Bayern) und im Fichtelgebirge schließlich 2017 nach Australien. Seit 2020 lebt sie nun in Cuxhaven.

Yoga begleitet Sofia Nagorski seit 2019 regelmäßig, 2020 absolvierte sie ihre Ausbildung und seit 2023 unterrichtet sie als Selbstständige. Neben Yoga gibt sie weitere Bewegungskurse und ist außerdem beim Babyschwimmen aktiv.

Der Kontakt zum Kneipp-Verein entstand über Martina Kruip: Gemeinsam leiteten sie 2024 die Strandgymnastik für die Nordseeheilbad GmbH. Aus dieser Begegnung entwickelte sich schließlich die Zusammenarbeit mit dem Kneipp-Verein. Weitere Kurse sind noch nicht fest geplant – aber gut möglich, dass bald noch mehr dazukommt.



Genuss und gesunde Küche



Kochen, genießen und sich austauschen – diese Mischung machte auch die beiden Kochkurse des Kneipp-Vereins Cuxhaven in Zusammenarbeit mit der Bürgerküche Cuxhaven e. V. zu rundum gelungenen Veranstaltungen.

Der erste Kochkurs fand im September 2025 unter dem Motto „Alles Käse“ statt. 13 Teilnehmerinnen und Teilnehmer beider Vereine bereiteten in kleinen Gruppen ein abwechslungsreiches Menü zu, das anschließend gemeinsam verspeist wurde. Auf dem Speiseplan standen unter anderem ein Brokkoli-Käsecremesüppchen mit Mandel-Crunch, ein Mozzarella-Salat mit Gorgonzola-Sauce, eine gebackene Fisch-Schnecke aus Schollenfilets mit Ziegenfrischkäse und Feigen sowie mit Schafskäse und Cheddar gefüllte Spitzpaprika. Den

süßen Abschluss bildeten Käse-creme-Blätterteig-Törtchen. Das Fazit: sehr lecker, viel Spaß in der Küche und zahlreiche gute Gespräche.

Der zweite Kochkurs am 30. Januar stand unter dem Thema „Alles aus dem Meer“. Auch hier erwarteten die rund ein Dutzend Teilnehmenden raffinierte Rezepte rund um Meeresbewohner. Zubereitet wurden Thunfischbällchen in Gemüse-Curry, überbackene Piesmuscheln, Fisch aus der Pfanne mit Bohnen, Speck und Fenchel, dazu Rote-Beete-Mash und gratinierte Kartoffeln. Als Dessert sorgte ein Zitroneneis „Fischers Glück“ mit Orangenschau und Seetang für einen überraschenden und erfrischenden Abschluss.

Neben dem gemeinsamen Kochen standen erneut der Aus-

tausch, die Freude am Ausprobieren und viele Anregungen für gesundes, genussvolles Essen im Mittelpunkt. Die Geselligkeit wurde dabei großgeschrieben, und die Teilnehmenden gingen mit neuen Ideen und Rezepten zum Nachkochen nach Hause.

Ein herzlicher Dank gilt Inge Bühner und ihrem Team für die Nutzung der Räumlichkeiten, die engagierte Unterstützung und die tollen Rezepte. Die beiden Kochkurse haben eindrucksvoll gezeigt, wie gut Genuss, Gesundheit und Gemeinschaft zusammenpassen.



VHS Volkshochschule
der Stadt Cuxhaven
Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven



Neuer Flyer
Januar bis März 2026
erhältlich an den bekannten Stellen

- Volkshochschule
- Rathaus
- Stadtbibliothek
- Kulturinformation
- Stadtparkasse
- Buchhandlungen
- www.vhs-cuxhaven.de
(Gesamtprogramm 2026)

Anmeldung ab sofort möglich
Volkshochschule der Stadt Cuxhaven

www.vhs-cuxhaven.de
e-mail: vhs@cuxhaven.de
Info unter: 04721-700 70 950

Kreativ-Kurse mit Iris Bruns

Iris Bruns (61) kommt aus Wolfenbüttel und war dort 40 Jahre lang als Beamtin in Vollzeit bei der Post tätig. Gemeinsam mit ihrem Mann suchte sie nach einem Verein, der ihre sportlichen Interessen aufgreift – beim Kneipp-Verein Cuxhaven fand sie mit Energy Dance genau das Richtige. Schnell begeisterten sie auch weitere Angebote sowie die Freundlichkeit und das große Interesse an ihrer künstlerischen Seite.

Mit dem Kurs „Figuren gestalten“ ist sie beim Kneipp-Verein durchgestartet. Derzeit tastet sich Iris Bruns an weitere kreative Kunstprojekte heran, die leicht umzusetzen sind und in etwa zwei Stunden entstehen können. Für den Herbst 2026 ist zudem ein umfangreicher Kreativkurs geplant. Besonders wichtig ist ihr der nachhaltige Gedanke: Viele Materialien werden vor dem Wegwerfen gerettet und kreativ weiterver-

arbeitet. So entstehen Figuren aus Papier und anderen Materialien, Blumenstecker aus Wolle, Papieranhänger aus Collagen, die mit Kreisen und Halbkreisen genäht werden, sowie ganz besondere Lampenschirme und Taschen aus gefalteten und ineinandergeschobenen Milchkartonstreifen.

Iris Bruns hofft, dass viele den Mut haben mitzumachen. Mit viel Geduld erklärt sie die einzelnen Schritte, zeigt Techniken und legt Wert darauf, dass die Kurse preiswert sind – die meisten Materialien finden sich in fast jedem Haushalt. Die gemeinsame kreative Arbeit und die oft überraschende Kreativität der Teilnehmenden machen sie glücklich.

Bei Interesse an einer Wiederholung der Kurse ist sie gerne bereit, diese erneut anzubieten. Freie Plätze sind noch vorhanden.



Wirbelsäulengymnastik und Rückenfit



Ein kleiner Zufall führte sie zum Kneipp-Verein Cuxhaven: Bei einer Gassirunde mit dem Hund entdeckte Petra Trierweiler in der Bernhardstraße im Fenster der Geschäftsstelle den Flyer „Kursleitung gesucht“. Nach der ersten Kontaktaufnahme fühlte die gebürtige Triererin sich sofort wohl. Besonders schätzt sie am Kneipp-Verein das liebenswerte, wertschätzende Miteinander und das gute Teamgefühl.

Die Kursleiterin ist verheiratet und Mutter von zwei Töchtern. Nach dem Abitur absolvierte sie eine Ausbildung zur Chemielaborantin und war anschließend 28 Jahre im Trinkwasserlabor tätig. Parallel bildete sie sich berufsbegleitend weiter zur Chemietechnikerin und Betriebswirtin (Dipl.-WA).

2011 entschied sich Petra Trierweiler bewusst für einen beruflichen Neuanfang und fand im Studium zur Präventologin ihre neue berufliche Heimat. Seit Mai 2012 ist sie geprüfte Präventologin und Mitglied im Berufsverband Deutscher Präventologen e. V. sowie im Dachverband für freie beratende und gesundheitsfördernde Berufe e. V. Darüber hinaus ist sie geprüfte Entspannungstrainerin, Trainerin für Autogenes Training und Progressive Mus-

kelentspannung nach den Richtlinien des GKV-Spitzenverbandes, Entspannungstrainerin für Kinder und Jugendliche, Osteoporosetrainerin sowie Workout-Trainerin (BBP & Rückenfit).

Aktuell leitet sie beim Kneipp-Verein den Kurs „Wirbelsäulengymnastik / Rückenfit“ montags von 17 bis 18 Uhr in der kleinen Turnhalle der Grundschule Ritzebüttel. Im Fokus stehen die Beweglichkeit der Wirbelsäule und die Kräftigung der Rumpfmuskulatur, abgerundet durch eine kurze Entspannungseinheit. Der Kurs ist für alle geeignet, die ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten – wenige Plätze sind noch frei.

Der Kurs „Fit bis ins hohe Alter“ (montags 15.30 bis 16.30 Uhr, Turnhalle Bleickenschule) ruht derzeit, könnte aber bei ausreichender Teilnehmerzahl wieder starten.

Neben ihrer Kursleitung möchte Petra Trierweiler sich künftig auch ehrenamtlich in der Kursverwaltung des Kneipp-Vereins engagieren. Ihr berufliches und persönliches Leitmotiv fasst sie in einem Zitat von Teresa von Ávila zusammen: „Tu deinem Leib etwas Gutes, damit die Seele Lust hat darin zu wohnen.“

Aktivitäten der Wander- und der E-Bike-Gruppe

Der Schwerpunkt der beiden Gruppen ist eindeutig dem Element Bewegung zuzuordnen. Auch das Element Lebensordnung findet aktive Anwendung und ist besonders bei den Wandertouren ein verbindendes Element. Die moderate Bewegung lässt einen intensiven Austausch innerhalb der Gruppe zu. Bei den E-Bike-Touren wird mit Abstand gefahren und die Umgebung erfordert höhere Aufmerksamkeit. Ein Austausch ist hier erst in den Pausen und der Einkehr möglich.



In beiden Gruppen kommt bei der Einkehr das Element Ernährung zu Anwendung. Kräuter kommen immer wieder ins Spiel, wenn am Wegesrand das eine oder andere Heil- oder Gewürzkraut in der heimischen Natur zu entdecken ist.

Wandergruppe von 15 Terminen und von 14 Terminen für Touren der E-Bike-Gruppe.

Eine Besonderheit steht am 10. Juli 2026 an: Eine Fahrt nach Otterndorf, anschließend Schiffstour nach Ihlienworth, Mittagessen im Restaurant Rüschen Sommergarten, Bootsfahrt zurück nach Otterndorf und Rückkehr nach Cuxhaven. Es ist das Ziel, das gesamte Schiff für eine Kneipp-Gruppe zu buchen. Sobald dazu Daten mit Kosten und Zeiten vorliegen, werden freie Plätze in Absprache mit der Geschäftsstelle bekannt gegeben.

Etwas heikel ist es mit dem Element Wasser, es taucht immer wieder auf – auch ungeplant von oben, wenn es nicht gebraucht wird. Einen „Kneippiener“ schreckt es aber nicht von der Tour ab.

Im Jahr 2025 waren 15 Wandertouren geplant und es fanden 14 von Januar bis Dezember statt. Für die E-Bike-Gruppe waren 14 Touren geplant und 10 Touren fanden von April bis Oktober statt. Das kalte Frühjahr und der unbeständige Sommer im Jahr 2025 waren nicht sehr einladend.

Mit der Planung für das Jahr 2026 folgen wir dem Jahresmotto des Kneipp Bundes:

„Fünf gewinnt – die Kraft der Kneippschen Elemente“

Für das Jahr 2026 gibt es auch wieder eine Planung für die

Ralf Mohnhaupt
Text / Bilder



Wasser

Bei der Teilnahme an Kursen im Wasser ist eine Mitgliedschaft im Kneipp Verein erforderlich



Therapieschwimmen Ahoi

Kurs Nr. 1430
Ahoi
Montag 17.00 – 17.30/17.30 – 18.00/18.00 – 18.30 Uhr
Karin Behrens 04721 21260
10 Übungseinheiten 50,- €

Wassergymnastik im Hallenbad

Kurs Nr. 1450
Beethovenallee
Montag 15.30 – 16.15 Uhr/ 16.15 – 17.00 Uhr
Nicole Gebert 01522 4663506
10 Übungseinheiten 55,- €

Wassergymnastik im Hallenbad

Kurs Nr. 1450
Beethovenallee
Donnerstag 17.30 – 18.15 Uhr
Nicole Gebert 01522 4663506
10 Übungseinheiten 55,- €

Bewegung

E-Bikefahren von April bis Oktober

Kurs Nr. 1321
Treffpunkt: Wochenmarkt Beethovenallee
2-wöchentlich am Mittwoch ab 14.00 Uhr
Ralf Mohnhaupt 0152 33544630
3,- € für Mitglieder, 5,- € für Gäste



Energy Dance®

Kurs Nr. 1480
Döser Schule „Schule am Meer“
Donnerstag 19.00 – 20.00 Uhr
Elisabeth Czaja 04758 7228311
10 Einheiten 48,- € für Mitglieder, 60,- € für Gäste

Feldenkrais

Kurs Nr. 1510
Kneipp Kursraum, Abendrothstr. 43
Mittwoch 16.30 – 17.30 Uhr
Donnerstag 10.00 – 11.00 Uhr
Astrid Meyl 0175 9355685
10 Einheiten 75,- € für Mitglieder, 90,- € für Gäste

Ganzheitliche Gymnastik

Kurs Nr. 1440
Schule am Meer/Döser Halle
Montag 18.45 – 19.45 Uhr
Rena Hesse 0171 1401784
10 Einheiten 35 € für Mitglieder, 50 € für Gäste

Gehfußball

Kurs Nr. 1540
Brockeswalder Sportplatz
Donnerstag 15.00 – 17.00 Uhr
Jürgen Muess 04722 2329
Sommer-/Wintersaison je 45 € für Mitglieder 60,- € für Gäste

Gesundheitsgymnastik für Senioren

Kurs Nr. 1360
Kneipp Kursraum, Abendrothstr. 43
Dienstag 9.30 – 10.30 Uhr
Sofia Nagorski 0174 3639493
10 Einheiten 46,- € für Mitglieder, 60,- € für Gäste

Hockergymnastik

Kurs Nr. 1460
Kneipp Kursraum, Abendrothstr. 43
Freitag 10.45 – 11.45 Uhr
Hannelore Peters 04721 4233238
10 Übungseinheiten 46,- € für Mitglieder, 60,- € für Gäste

Lebensfreude durch Bewegung mit Musik

Kurs Nr. 1370
Kneipp Kursraum, Abendrothstr. 43
Montag 9.00 – 10.00 Uhr
Mittwoch 19.00 – 20.00 Uhr
Elisabeth Czaja 04758 7228311
10 Einheiten 66,- € für Mitglieder, 80,- € für Gäste

Männerfitness

Kurs Nr. 1465
Kleine Turnhalle Süderwischschule
Montag 19.30 – 20.30 Uhr
Martina Kruip 0160 97054522
10 Übungseinheiten 35,- € für Mitglieder, 50,- € für Gäste

Pilates

Kurs Nr. 1490
Turnhalle Döse, Schule am Meer
Mittwoch 19.30 – 20.30 Uhr
Martina Kruip 0160 97054522
10 Übungseinheiten 48,- € für Mitglieder, 60,- € für Gäste

Fit & Vital mit Pilates

Kurs Nr. 1495
Kneipp Kursraum, Abendrothstr. 43
Donnerstag 11.15 – 12.15 Uhr
Gudrun Niemczyk 0157 30877463
10 Einheiten 66,- € für Mitglieder, 80,- € für Gäste

Sturzprophylaxe

Kurs Nr. 1398
Kneipp Kursraum, Abendrothstr. 43
Donnerstag 14.00 – 15.00 Uhr
Gerlinde Melcher 0151 42214336
5 Einheiten 35,- € für Mitglieder, 50,- € für Gäste

Beckenbodengymnastik

Kurs Nr. 1550
Kneipp Kursraum, Abendrothstr. 43
Dienstag 16.00 – 17.00 Uhr
Anke Rennebeck 0170 3458427
8 Einheiten 55,- € für Mitglieder, 70,- € für Gäste
Kurse für Männer u. Frauen im Wechsel

Fit bis in hohe Alter

Kurs Nr. 1375
Kleine Turnhalle Oberschule-Mitte
Montag 15.30 – 16.30 Uhr
Petra Trierweiler 0176 78949550
10 Einheiten 50,- € für Mitglieder, 60,- € für Gäste

Wirbelsäulengymnastik – Rückenfit

Kurs Nr. 1475
Kleine Turnhalle Süderwischschule
Montag 17.00 – 18.00 Uhr
Petra Trierweiler 0176 78949550
10 Einheiten 50,- € für Mitglieder, 60,- € für Gäste

Ganzkörpertraining mit Handgerät

Kurs Nr. 1365
Kneipp Kursraum
Abendrothstr. 43
Mittwoch 15.15 – 16.15 Uhr
Maren Pries 0160 92378284
10 Einheiten 66,- € für Mitglieder, 80,- € für Gäste

Qi Gong

Kurs Nr. 1390
Kneipp Kursraum, Abendrothstr. 43
Mittwoch 9.45 – 10.45 Uhr
Hannelore Peters 04721 4233238
10 Einheiten, 66,- € für Mitglieder, 80,- € für Gäste

Qi Gong

Kurs Nr. 1391
Kneipp Kursraum, Abendrothstr. 43
Montag 14.00 – 15.00 Uhr
Dienstag 10.45 – 11.45 Uhr
Gerlinde Melcher 0151 42214336
10 Einheiten 66,- € für Mitglieder, 80,- € für Gäste

Ganzheitliche Seniorengymnastik

Kurs Nr. 1470
Kneipp Kursraum, Abendrothstr. 43
Montag 15.15 – 16.15 Uhr
Gudrun Niemczyk 0157 30877463
10 Übungseinheiten 64,- € für Mitglieder, 80,- € für Gäste

Tai Chi

Kurs Nr. 1395
Kneipp Kursraum, Abendrothstr. 43
Mittwoch 11.00 – 12.00 Uhr
Hannelore Peters 04721 4233238
10 Einheiten 66,- € für Mitglieder, 80,- € für Gäste

Walking

Kurs Nr. 1345
Verschiedene Startpunkte in Cuxhaven
Dienstag 15.30 – 16.30 Uhr
Bettina Brüning 0170 1808175
10 Einheiten 40,- € für Mitglieder, 55,- € für Gäste

Wanderungen

Kurs Nr. 1340
Bahnhof Cuxhaven
Freitag ab 14.00 Uhr
Ralf Mohnhaupt 0152 33544630 (3-wöchentlich)
2,- € für Mitglieder, 4,- € für Gäste

Yoga

Kurs Nr. 1400
Kneipp Kursraum, Abendrothstr. 43
Montag 10.30 – 12.00 Uhr
Mittwoch 13.30 – 15.00 Uhr
Ingrid Stüve 0176 21288699
10 Einheiten 78,- € für Mitglieder, 95,- € für Gäste

Yoga

Kurs Nr. 1400
Kneipp Kursraum, Abendrothstr. 43
Dienstag 17.15 – 18.45 Uhr/19.00 – 20.30 Uhr
Donnerstag 8.30 – 10.00 Uhr
Anke Rennebeck 0170 3458427
10 Einheiten 78,- € für Mitglieder, 95,- € für Gäste

Yoga

Kurs Nr. 1400
Kneipp Kursraum, Abendrothstr. 43
Donnerstag 15.15 – 16.45 Uhr/17.00 – 18.30 Uhr
Britta Lorenzen 0151 61496561
10 Einheiten 78,- € für Mitglieder, 95,- € für Gäste

Hatha Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Kurs Nr. 1400
Kneipp Kursraum
Donnerstag 18.45 – 20.15 Uhr
Ulrike Stumpe 04721 399275
10 Einheiten 75,- € für Mitglieder, 89,- € für Gäste

Lebensordnung

Boule

Kurs Nr. 1530
Brockeswalder Sportplatz
Dienstag 14.00 – 16.00 Uhr
Jürgen Muess 04722 2329
pro Saison 35,- € für Mitglieder



Freies Malen

Kurs Nr. 1300
VHS
Mittwoch 9.00 – 12.00 Uhr
Anke Christiansen 04721 444255
halbjährliche Zahlungsweise 65,- € für Mitglieder

Gedächtnistraining

Kurs Nr. 1330
Bernhardstraße
Montag 14.45 – 16.15 Uhr
Rena Hesse 0171 140178
10 Einheiten 70,- € für Mitglieder, 85,- € für Gäste

Karten spielen

Kurs Nr. 1310
Havenhostel
Donnerstag 14.00 – 17.00 Uhr
Lisa Spreckelsen 04721 35295
halbjährliche Zahlungsweise 18,- € für Mitglieder

Kneipp-Werkstatt Kreativität und Unterhaltung

Kurs Nr. 1640
Bernhardstraße
Dienstag 14.00 – 16.00 Uhr
Gerlinde Melcher 0151 42214336

Atemcoaching

Kurs Nr. 1520
Kneipp Kursraum,
Abendrothstr. 43
Dienstag 14.45 – 15.45 Uhr
Andrea Niehaus 0151 56088692
10 Einheiten 60,- € für Mitglieder, 80,- € für Gäste



**Mit 200 Menschen
aus der Region, für
die Region!**



**Stadtsparkasse
Cuxhaven**