

**Neues vom Vorstand**

Hallo liebe Kneipp-Mitglieder,  
Ostern steht vor der Tür und unsere Jahreshauptversammlung am 19.04.26 kommt auch in Sicht.  
Wir sind schon in den Vorbereitungen für die JHV, da müssen Jahresabschlüsse vollendet, Kassen geprüft, Berichte geschrieben, Jubiläen organisiert und Wahlen vorbereitet werden. In diesem Jahr werden die Mitglieder des Teamvorstands, die Beiräte und die Kassenprüfer neu gewählt. Wenn jemand Interesse hat und sich als Kandidat für eine dieser Funktionen aufstellen lassen möchte, kann er sich jederzeit bei uns melden.  
Über eine rege Teilnahme an der jährlichen Mitgliederversammlung würden wir uns sehr freuen!  
Außerdem: wie im letzten Newsletter bereits angekündigt, beschäftigen wir uns mit Planungen für unser 75-jähriges Vereinsjubiläum im Jahr 2027. Aus diesem Grund bitten wir besonders die langjährigen Mitglieder einmal in ihrem Fotoalbum nach Bildern und Zeitungsartikeln vom Kneipp-Verein zu schauen. Wir würden uns über Fotos, Zeitungsartikel und kleine Geschichten aus vergangenen Zeiten sehr freuen.

Einen schönen Frühlingsanfang und ein frohes Osterfest wünscht euch euer Teamvorstand

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



**Nachlese**

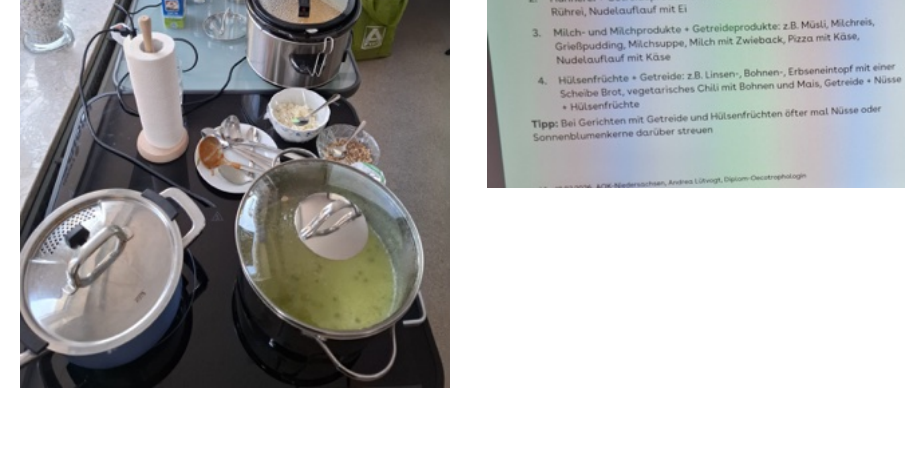
**... Frühling im Hochbeet**

Die Hochbeet-Gärtnerinnen standen schon in den Startlöchern und warteten auf offenes Wetter - und dann ging es sehr schnell. Kaum war das winterliche Tannengrün entfernt, zeigten sich die ersten grünen Blättchen an den Heilpflanzen-Stauden. Um ein bisschen Farbe ins Beet zu bekommen, pflanzte das Team Hornveilchen und Primeln, die übrigens beide auch Heilwirkungen haben. Bei den Primeln sind es die Saponine, die bei Husten und Bronchitis schleimlösend wirken und bei den Hornveilchen sind es Flavonoide, die bei Hauterkrankungen Anwendung finden.



**... Pflanzenstecker basteln mit Iris Bruns**

Es war das erste Mal, dass Iris Bruns einen Dienstag in der Kneipp Werkstatt gestaltet hat. Wir haben Ponponn gesteckt, die auf einen dünnen Draht gesteckt im Blumenkasten drapiert werden. Sanft im Wind hin und her schwingend lenken sie das Augenmerk auf die Pflanze. Um den Basteltag besonders gemächlich zu gestalten, hat Iris uns noch mit leckerem griechischen Orangenkuchen verkostigt. Es war ein schöner Nachmittag!



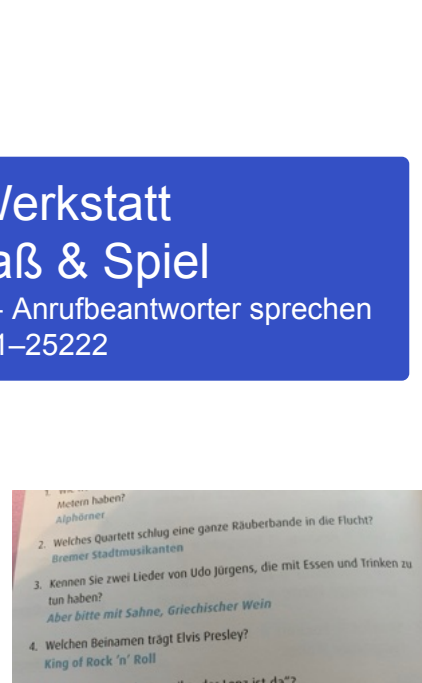
**... Aktionstag Ernährung / Suppe gesund und schnell**

Unter der Leitung Diplom-Oecotrophologin Andrea Lütvogt lernten wir die schnelle Zubereitung gesunder Suppen und was diese Suppen "gesund" macht beziehungsweise wie wir eine Suppe "gesünder" machen können.  
Wie immer gab es zahlreiche Suppen zu verkosten, sodass man die Rezepte der Suppen nach dem persönlichen Geschmack auswählen konnte.



**... Vögel basteln**

In unserer Bastelgruppe mit den üblichen Teilnehmern hatten wir diesmal für den Frühling bastelte und uns voller Elan zeigte, wie man die Papiervögel mit viel Glitzer und Strass zum Leuchten bringen kann.



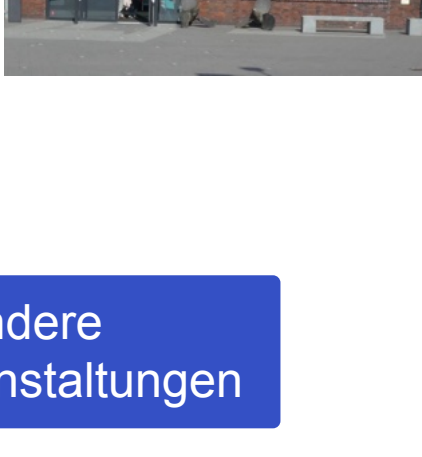
**... Motto Cafe St. Patrick's Day**

Das Motto-Cafe zum St. Patrick's Day brachte Mini-Gugelhupfe mit grüner Creme und "grüne" Kiwi-Torte sowie irische Spezialitäten wie Baileys-Kuchen, "Irishes" Soda-Brot und clotted Cream auf die Kaffeetafel. Der Schutzheilige St. Patrick, der Kobold, das Goldflass, das irische Kleeblatt und ein passendes Limerick belebten die Diskussion. Im gemütlichen Miteinander lernten wir viel Neues über die grüne Insel Irland.



**... Gefühlsballer auf Grünkohtour**

Wie fast alle Kurse, hat auch das Gefühlsballteam im März wieder eine Grünkohtour organisiert. Man traf sich mit 12 Teilnehmern in Sahlenburg am Laundtref und botsetzte sich dann vergnüglich in zweieinhalb Stunden durch den Wald. Ein kleines Handikap waren die Hartgummikugeln, die beim Auftreten auf Wurzeln oder Steine gerne in die Büsche sprangen und mit viel Trara geschrien oder müte. Zum Abschluss kehrte das Team im Sahlenburger Kupferkessel ein, um sich beim traditionellen Grünkohlessen zu stärken und vom Kugelsuchen zu erholen.

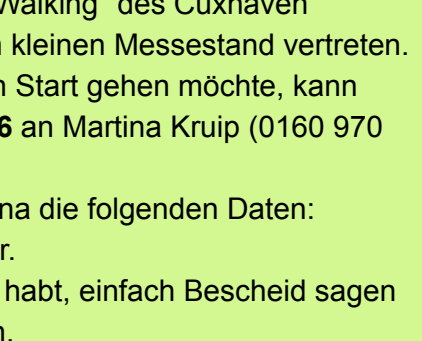


**Kneipp-Verein**  
**kleine Aufgaben - große Unterstützung**  
Interessenten bitte beim Vorstand melden oder auf den Büro-Anrufbeantworter sprechen  
Tel: 04721-25222

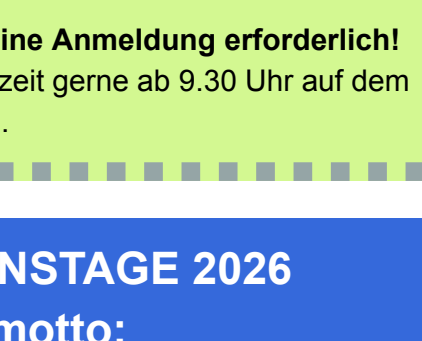
Aufgaben für die wir ehrenamtliche Helfer suchen:  
Längerfristiges Engagement -> Vorstand, Beirat  
dauerhafte Aufgaben -> Verwaltung  
**kurzzeitige kleine Hilfestellungen ->**  
**Wartbetreuung beim Cuxhaven Marathon am 10. Mai 26**  
**Wer am Kneipp-Stand stundenweise mithelfen möchte, kann auf dem Büro-Anrufbeantworter seine Telefonnummer für einen Rückruf hinterlassen.**

**Kneipp-Werkstatt**  
 **kreativ, Spaß & Spiel**  
Anmeldung bitte auf den Büro- Anrufbeantworter sprechen  
Tel: 04721-25222

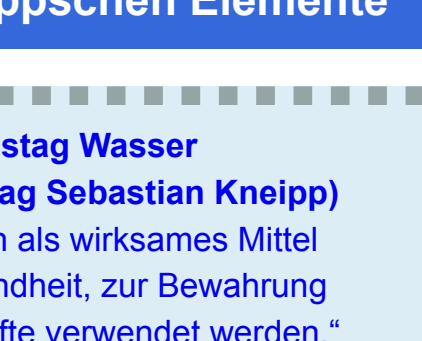
**Kneipp-Werkstatt**  
**Wissensquiz für Senioren**  
Wir "spielen" mit lustigen und interessanten Fragestellungen  
Termin: Di 31.03.26  
14-16 Uhr  
Büro Bernhardstr. 71  
kostenlos



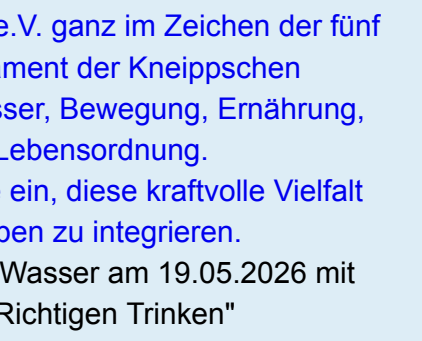
**Kneipp-Werkstatt**  
**Vortrag**  
Inge Bühner erzählt von den Anfängen der Bürgerküche  
Termin: Di 14.04.26  
14-16 Uhr  
Büro Bernhardstr. 71  
kostenlos



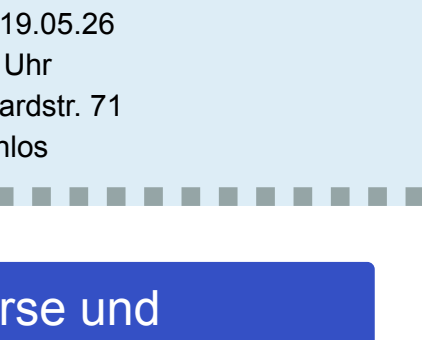
**Heimspflege**  
**Ausflug**  
zu den Denkmälern an der Alten Liebe mit anschließender Einkehr zum Kaffee  
Termin: Di 21.04.26  
14-16 Uhr  
An der Alten Liebe  
Kosten für Kaffee



**Kneipp-Werkstatt**  
**Wissensquiz für Senioren**  
mit interessanten Fragestellungen  
Termin: Di 28.04.26  
14-16 Uhr  
Büro Bernhardstr. 71  
kostenlos



**Kneipp-Werkstatt**  
**Küchentücher bedrucken**  
Termin: Di 05.05.26  
14-16 Uhr  
Büro Bernhardstr. 71  
5 € für Material



**Kneipp-Werkstatt**  
**Vortrag**  
von Gudrun Wäschelbach, Frauen in Hamburg  
Termin: Di 12.05.26  
14-16 Uhr  
Büro Bernhardstr. 71  
kostenlos



**Heimspflege**  
**Windstärke 10**  
Führung durch Angelika Paul + anschließend Kaffeetrinken  
Termin: Di 26.05.26  
14-16 Uhr  
Büro Bernhardstr. 71  
9,50 € Museum + Kaffeekosten  
die Führung bezahlt der Kneipp-Verein



**Besondere Kneipp Veranstaltungen**

**Jahreshauptversammlung 2026**

**Einladung zur Jahreshauptversammlung 2026**  
**Sonntag 19.04.2026, Uhrzeit 14.00-16.00, 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. Gedenken an verstorbene Mitglieder  
6. Dankagung an Kursleiter, Funktionsträger und Helfer  
7. Vorstellung der neuen ehrenamtlichen Mitarbeiter  
8. Jahresbericht 2025 durch den Vorstand  
9. Situation Mietobjekte  
10. Bericht des Schatzmeisters und der Kassenprüfer  
11. Aussprache über die Berichte  
12. Entlastung des Vorstandes  
13. Vorstellung des Haushaltsplans für 2026 mit Aussprache und Genehmigung  
14. Kaffeepause  
15. Abstimmungen & Wahlen durch die Mitgliederversammlung:  
Neuwahl des Vorstandes  
Neuwahl der Beiräte  
Neuwahl der Kassenprüfer  
Änderung der Gebührenordnung  
16. Ehrungen für langjährige Mitgliedschaft  
17. Verschiedenes und Bekanntmachungen, z.B. Sommerfest 2026 am 11.09.2026  
18. Schlusswort und Beendigung der JHV durch den Vorstand

Die Protokolle der letzten JHV vom 27.04.2025 liegen in schriftlicher Form vor und können als Kopie in der Geschäftsstelle eingesehen werden.

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

Ihr Teamvorstand

**Teilnahme am Cuxhaven Marathon, Sonntag 10.05.26**

Wie bereits in den letzten Jahren, nehmen wir auch in diesem Jahr wieder in der Gruppe "6 km Walking" des Cuxhaven Marathons teil und sind mit einem kleinen Messestand vertreten. Wer für den Kneipp-Verein an den Start gehen möchte, kann sich bis **spätestens zum 17.04.26** an Martina Krup (0160 970 54522) wenden.  
Für die Anmeldung benötigt Martina die folgenden Daten:  
Vorname, Nachname, Geburtsjahr.  
Falls ihr noch kein Kneipp-T-Shirt habt, einfach Bescheid sagen und die Größe gleich mit angeben.  
Weitere Details zum Lauf findet ihr unter:  
<https://www.cuxhaven-marathon.de/teilnehmerinfos/>

**Für die Teilnahme am Lauf ist eine Anmeldung erforderlich!**  
Den Kneipp-Stand könnt ihr jederzeit gerne ab 9.30 Uhr auf dem Vorplatz des Kursparks besuchen.

**KNEIPP AKTIONSTAGE 2026**  
**Jahresmotto:**  
**Fünf gewinnt**  
**- die Kraft der Kneippischen Elemente**

**Kneipp Aktionstag Wasser**  
**(17. Mai 1821 Geburtstag Sebastian Kneipp)**  
**„Auch das Wasser kann als wirksames Mittel zur Erhaltung der Gesundheit, zur Bewahrung und Vermehrung der Kräfte verwendet werden.“**  
Sebastian Kneipp

2026 steht beim Kneipp-Bund e.V. ganz im Zeichen der fünf Elemente, die das Fundament der Kneippischen Gesundheitslehre bilden: Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung.  
Das Jahresmotto lädt uns alle ein, diese kraftvolle Vielfalt bewusst in unser Leben zu integrieren.  
Wir begehen den Aktionstag Wasser am 19.05.2026 mit Informationen zum "Richtigen Trinken" sowie mit kleinen Filmchen des Kneipp-Bundes zur Heilkraft des Wassers.

Termin: Di 19.05.26  
14-16 Uhr  
Büro Bernhardstr. 71  
kostenlos

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

- Freie Plätze im Kurs 1360**  
**Gesundheitsgymnastik für Senioren**  
Di 09.30 - 10.30 Uhr  
Übungsraum in der Abendrothstrasse  
Sofia Nagroski Tel: 0174 3639493
- Freie Plätze im Kurs 14008**  
**Hatha Yoga**  
Do 18.45 - 20.15 Uhr  
Übungsraum in der Abendrothstrasse  
Ulrike Stumpe Tel: 04721 392759
- Ganzkörpertraining mit Handgerät**  
ab 25.03.26  
Mi 15.15 - 16.15 Uhr  
10er Kurs MG 66 € Gäste 80 €  
Übungsraum in der Abendrothstrasse  
Maren Pries Tel: 0160 92378284
- Atemcoaching**  
ab 21.04.26  
Di 14.45 - 15.45 Uhr  
10er Kurs MG 69 € Gäste 80 €  
Übungsraum in der Abendrothstrasse  
Andrea Niehaus  
Tel: 0151 56086692
- Beckenbodentraining Frauen**  
ab 14.04.26  
Di 16.00 - 17.00 Uhr  
8er Kurs MG 55 € Gäste 70 €  
Übungsraum in der Abendrothstrasse  
Anke Rennebeck  
Tel: 0170 3458427

**Kurzübersicht besondere Veranstaltungen**

Wir haben Ihnen eine Kurzübersicht zu den besonderen Veranstaltungen der Monate April - Mai 2026 als PDF-Datei im Anhang zu dieser Nachricht beigefügt.  
Diese Kurzübersicht können Sie auch jederzeit von unserer Webseite über [diesen Link](#) herunterladen.

**IMPRESSUM**

Kneipp Verein Cuxhaven  
Steuer-Nr.: 18/205/04724  
Finanzamt Cuxhaven  
VR 130135  
Vereinsregister Tostedt

Vorstand:  
Gerlinde Melcher  
Elke von Bärp  
Martina Krup  
Birgit Blass  
Thomas Blass

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

info@kneippverein-cuxhaven.de  
www.kneippverein-cuxhaven.de  
04721 / 25222  
Bernhardstr. 71, 27472 Cuxhaven

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

*Ich möchte diese Nachrichten nicht mehr erhalten*