Kneipp VEREIN Cuxhaven e.V.

Newsletter # 36
August 2026

Neues vom Vorstand

Hallo liebe Kneipp-Mitglieder,
es ist Sommerzeit... Genießt die warmen, sonnigen Stunden am Meer, am Strand oder im Straßencafé.
In der Kneipp-Werkstatt haben wir noch einen Monat mit abgespecktem Programm vor uns, bevor es im September wieder richtig losgeht. Es lohnt sich allerdings, einen Blick auf die Highlights des August-Programms zu werfen...

Bleibt fit und gesund,
Euer Teamvorstand

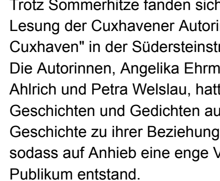
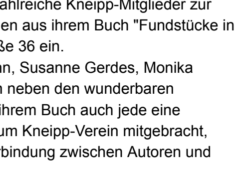
Je gesünder und kräftiger der menschliche Leib ist, umso frischer und leistungsfähiger wird auch sein Geist sein. (Sebastian Kneipp)

Wasser Bewegung Ernährung Heilpflanzen Lebensordnung

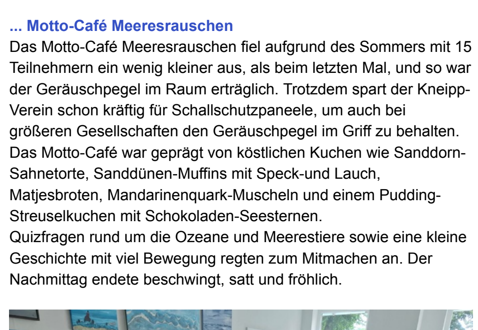
Nachlese

... Umzugshelferfeier
Um unseren Dank für die tatkräftige Umzugshilfe auszudrücken, haben wir mit allen Umzugshelfern eine kleine Feier in unseren Räumen organisiert. Es gab ein geselliges Beisammensein mit Speis und Trank, und zum Abschluss weihten wir unser neues Dartspiel ein. Es gab viel Spaß und auch Gelächter, als in den ersten Runden so mancher Pfeil unkontrolliert durch die Luft flog und Ziele erreichte, die so nicht gewollt waren...
Also, liebe Umzugshelfer, nochmals ganz herzlichen Dank für eure Hilfe.

... Autorenlesung Fundstücke aus Cuxhaven
Trotz Sommerhitze fanden sich zahlreiche Kneipp-Mitglieder zur Lesung der Cuxhavener Autorinnen aus ihrem Buch "Fundstücke in Cuxhaven" in der Södersteinstraße 36 ein.
Die Autorinnen, Angelika Ehrmann, Susanne Gerdes, Monika Ahlrich und Petra Welslau, hatten neben den wunderbaren Geschichten und Gedichten aus ihrem Buch auch jede eine Geschichte zu ihrer Beziehung zum Kneipp-Verein mitgebracht, sodass auf Anhieb eine enge Verbindung zwischen Autoren und Publikum entstand.
Es wurde ein sehr netter, kurzweiliger und unterhaltender Nachmittag.

... Motto-Café Meeresrauschen
Das Motto-Café Meeresrauschen fiel aufgrund des Sommers mit 15 Teilnehmern ein wenig kleiner aus, als beim letzten Mal, und so war der Geräuschpegel im Raum erträglich. Trotzdem spart der Kneipp-Verein schon kräftig für Schallschutzpaneele, um auch bei größeren Gesellschaften den Geräuschpegel im Griff zu behalten.
Das Motto-Café war geprägt von köstlichen Kuchen wie Sanddorn-Sahnetorte, Sanddünen-Muffins mit Matjesbroten, Mandarinenquark-Muscheln und einem Pudding-Streuselkuchen mit Schokoladen-Seesternen.
Quizfragen rund um die Ozeane und Meerestiere sowie eine kleine Geschichte mit viel Bewegung regten zum Mitmachen an. Der Nachmittag endete beschwingt, satt und fröhlich.



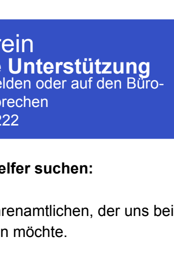
Kneipp-Verein
kleine Aufgaben - große Unterstützung
Interessenten bitte beim Vorstand melden oder auf den Büro-Anrufbeantworter sprechen
Tel: 04721–25222

Aufgaben für die wir ehrenamtliche Helfer suchen:

Wir suchen noch einen interessierten Ehrenamtlichen, der uns bei der Pflege unserer Webseite unterstützen möchte.

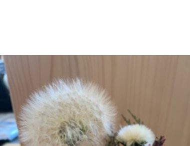
Kneipp-Werkstatt
kreativ, Spaß & Spiel
Anmeldung bitte auf den Büro- Anrufbeantworter sprechen
Tel: 04721–25222

Kneipp-Werkstatt
Workshop
"gesunde Smoothies"
Wir mixen was das Zeug hält!
Termin: Di 11.08.26
14 Uhr
Konferenzraum Südersteinstr. 36
8 € für Material

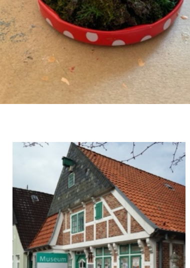


Kneipp-Werkstatt
Workshop
ätherische Öle für die Reiseapotheke
Maren Pries
Termin: Di 18.08.26
14 Uhr
Konferenzraum Südersteinstr. 36
5 € Teilnahmegebühr

Kneipp-Werkstatt
Workshop
Gudrun Wäschenbach
Selbstbehauptung / Selbstverteidigung
Neuanfänger sind willkommen
Dieser Termin ist aufgrund des hohen Interesses beim ersten Kurs entstanden. Die Teilnehmer waren begeistert von Gudruns lebendiger Art das Thema Selbstverteidigung anzugehen.
Termin: Di 25.08.26
ab 14 Uhr
Konferenzraum Südersteinstr. 36
10 € Teilnahmegebühr

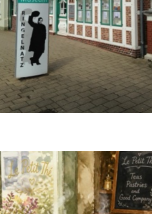


Kneipp-Werkstatt
kreativ
Wir basteln eine "Glücks"-Pusteblume
Die Pusteblume gilt als Symbol für Glück, Wünsche und Neuanfänge. Denn die fliegenden Samenschirmchen tragen unsere geheimen Träume in die Welt hinaus.
Termin: Di 01.09.26
ab 14 Uhr
Konferenzraum Südersteinstr. 36
5 € Teilnahmegebühr



Kneipp-Werkstatt
Heimatpflege
Wir besuchen das Ringelnatz-Museum und bekommen eine Führung von Erika Fischer.

Termin: Di 08.09.26
ab 14 Uhr
am Ringelnatzmuseum
15 € Eintritt inkl. Führung & 1 Stück Kuchen & Kaffee



Kneipp-Werkstatt
Tea 4 you
Unter der Anleitung von Petra Trierweiler verkosten wir verschiedene Tees - und ein bisschen Gebäck gibt's auch.

Termin: Di 15.09.26
ab 14 Uhr
Multifunktionsraum Südersteinstrasse 36
8 € für Tee & Gebäck

Kneipp-Werkstatt
kreativ
Mit Iris Bruns basteln wir ganz besondere Geschenkanhänger und Lesezeichen.

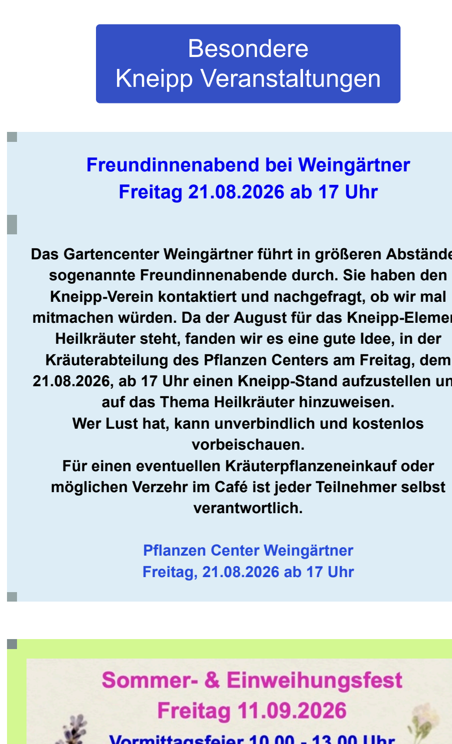
Termin: Di 22.09.26
ab 14 Uhr
Multifunktionsraum Südersteinstrasse 36
5 € für Material

Besondere Kneipp Veranstaltungen

Freundinnenabend bei Weingärtner Freitag 21.08.2026 ab 17 Uhr

Das Gartencenter Weingärtner führt in größeren Abständen sogenannte Freundinnenabende durch. Sie haben den Kneipp-Verein kontaktiert und nachgefragt, ob wir mal mitmachen würden. Da der August für das Kneipp-Element Heilkräuter steht, fanden wir es eine gute Idee, in der Kräuterabteilung des Pflanzen Centers am Freitag, dem 21.08.2026, ab 17 Uhr einen Kneipp-Stand aufzustellen und auf das Thema Heilkräuter hinzuweisen.
Wer Lust hat, kann unverbindlich und kostenlos vorbeischauen.
Für einen eventuellen Kräuterpflanzeneinkauf oder möglichen Verzehr im Café ist jeder Teilnehmer selbst verantwortlich.

Pflanzen Center Weingärtner
Freitag, 21.08.2026 ab 17 Uhr



Die Idee ist, es gibt 2 Feste an einem Tag. Das verbindende Motto ist „Im Fluss der Sinne“ und soll die 5 Elemente Bewegung, Wasser, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung präsentieren.
Jedes Fest ist für maximal 100 Teilnehmer ausgelegt. Ihr müsst euch also entscheiden, ob ihr vormittags oder nachmittags mit uns feiern möchtet.
Wir nehmen für die Teilnahme am Sommerfest einen **Unkostenbeitrag von 10 €**, denn der Umzug hat nicht nur Zeit und Engagement sondern auch eine Menge Geld gekostet.

Es wird ein Vormittagsfest mit dem Schwerpunkt „Aktiv und Eintauchen“ geben.
Wir verraten noch nicht allzu viel, aber es wird eine bunte Mischung aus Spaß, Bewegung, Entspannung und Schlemmen werden. Wir möchten eure Sinne ansprechen, ihr sollt fühlen, schmecken und riechen, Freunde treffen und euch bewegen können. Das Highlight könnten der Zielwurf eines Dartpfeils oder ein ausgelassenes Tänzchen und köstliche Canapés mit Dip sein.
Start ist um 10.00 Uhr mit einem Willkommens-Cocktail. Die Feier endet um 13.00 Uhr.

Das Nachmittagsfest hat den Schwerpunkt "Genießen und Verbinden".
Auch hier beabsichtigen wir eure Sinne ansprechen. Das Fest ist etwas ruhiger angelegt. Es wird einige kleine Sitzbereiche für Kaffee mit Küchlein und Snacks geben, aber ihr sollt auch andere Stationen erleben, denn neben dem Schmecken sind auch die anderen Sinne angesprochen. Ein Highlight könnten der Willkommens-Cocktail, unsere Fotoecke oder ein kleiner Gewinn am Glücksrad werden.
Start ist um 14.30 Uhr mit einem Willkommens-Cocktail. Die Feier endet um 17.30 Uhr.

KNEIPP AKTIONSTAGE 2026
Jahresmotto:
Fünf gewinnt
– die Kraft der Kneippschen Elemente

2026 steht beim Kneipp-Bund e.V. ganz im Zeichen der fünf Elemente, die das Fundament der Kneippschen Gesundheitslehre bilden: Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung.
Das Jahresmotto lädt uns alle ein, diese kraftvolle Vielfalt bewusst in unser Leben zu integrieren.

Der nächste Aktionstag "Heilpflanzen" ist am 18.08.2026 mit Informationen zur Nutzung von ätherischen Ölen in der Reiseapotheke, präsentiert von Maren Pries.

Termin: Di 18.08.26
14 -16 Uhr
Konferenzraum Südersteinstr. 36
5 € Teilnahmegebühr

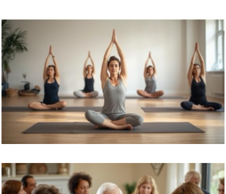
Neue Kurse

IT im Alltag - was interessiert euch?

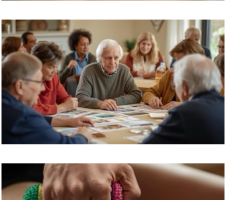
Der Kneipp-Verein plant einen neuen Kurs für Mitglieder und Interessierte rund um Computer, Smartphone und digitale Alltagsthemen. In verständlicher Form und ohne Fachchinesisch sollen praktische Hilfen und Anleitungen vermittelt werden, denn nicht nur im Kneipp-Alltag hat die regelmäßige Nutzung digitaler Medien und Werkzeuge Einzug gehalten.
Damit wir den Kurs sinnvoll vorbereiten können, möchten wir wissen: Wobei wünscht ihr euch Unterstützung? Geht es eher um die Benutzung des Handys oder des Computers? Welche Geräte nutzt ihr, bzw. möchtet ihr besser nutzen können? Sind Themen wie E-Mail, Internet, Fotos, Online-Banking oder Sicherheit im Netz für euch wichtig?
Mit eurer Rückmeldung helft ihr dem Kursleiter Thomas Blass die Kursinhalte so vorzubereiten, dass sie wirklich zu euren Bedürfnissen passen.
Wir freuen uns auf eure Teilnahme an der Umfrage!

Wenn ihr **hier klickt**, gelangt ihr direkt zur Seite mit den Fragen und weiteren Eingabemöglichkeiten für den Kurs.

Freie Plätze in laufenden Kursen

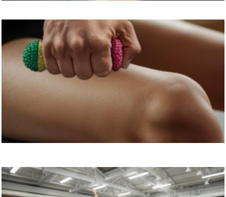


Freie Plätze im Kurs 1475
Wirbelsäulengymnastik - Rückenfit
Mo 17.00 - 18.00 Uhr
kleine Turnhalle Süderwisch
Petra Trierweiler
Tel: 0176 78949550



Freie Plätze im Kurs 14008
Hatha Yoga

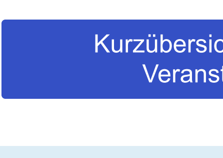
Do 18.45 - 20.15 Uhr
Übungsraum in der Südersteinstr. 36
Ulrike Stumpe Tel: 04721 392759



Freie Plätze im Kurs 1330
Gedächtnistraining

Mo 15.00 - 16.30 Uhr
Übungsraum in der Südersteinstr. 36
Rena Hesse Tel: 0171 1401784

Freie Plätze im Kurs 1365
Ganzkörpertraining mit Handgerät
zur Stimulation der Tiefenmuskulatur mit dem Togu Brazil Handtrainer
Mi 15.15 - 16.15 Uhr
Übungsraum in der Südersteinstr. 36
Maren Pries Tel: 0171 5361078



Freie Plätze im Kurs 1360
Gesundheitsgymnastik

Di 09.00-10.00 Uhr
Übungsraum in der Südersteinstr. 36
Sofia Nagorski Tel: 0174 3639493

Kurzübersicht besondere Veranstaltungen

Wir haben Ihnen eine Kurzübersicht zu den besonderen Veranstaltungen der Monate August - September 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 Bargen
Martina Kruip
Birgit Blass
Thomas Blass

Bürosprechzeit
mittwochs 16 – 18 Uhr

Bildnachweis: alle Fotos (soweit keine Angabe) Kneippverein Cuxhaven

info@kneipp-verein-cuxhaven.de
www.kneipp-verein-cuxhaven.de
04721 / 25222
Südersteinstr. 36, 27472 Cuxhaven

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