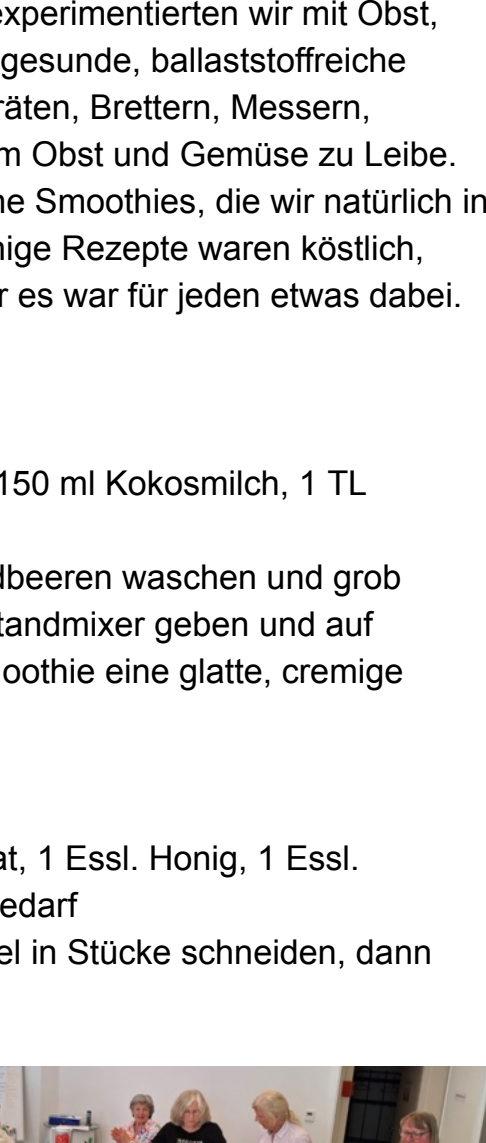
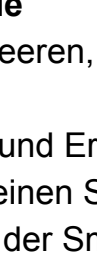
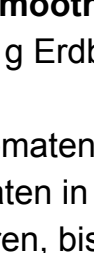
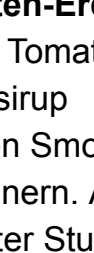
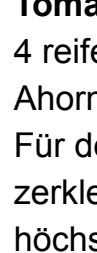


Neues vom Vorstand

Hallo liebe Kneipp-Mitglieder,
nun sind es nur noch wenige Tage bis zu unserem Sommer- und Einweihungsfest. Wir, der Vorstand und das Projektteam, freuen uns, euch willkommen zu heißen und wir hoffen auf zahlreiche Teilnahme an dieser sehr aufwändigen Veranstaltung. Außerdem könnt ihr euch auf ein umfangreiches Herbstprogramm freuen.

Euer Teamvorstand

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



Nachlese

... Smoothie Workshop

Bei unserem Smoothie-Workshop experimentierten wir mit Obst, Gemüse und weiteren Zutaten, um gesunde, ballaststoffreiche Getränke herzustellen. Mit 5 Mixgeräten, Brettern, Messern, Schälern und Waage rückten wir dem Obst und Gemüse zu Leibe. Am Ende entstanden 9 verschiedene Smoothies, die wir natürlich in gemütlicher Runde verkosteten. Einige Rezepte waren köstlich, andere hingegen sehr speziell, aber es war für jeden etwas dabei.

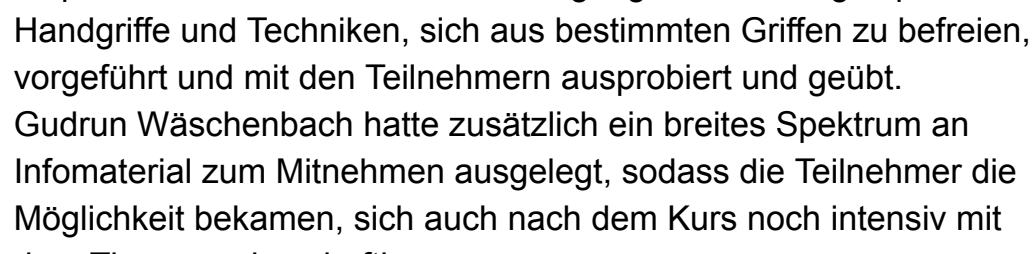
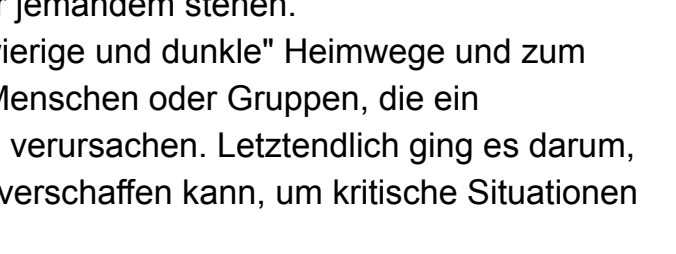
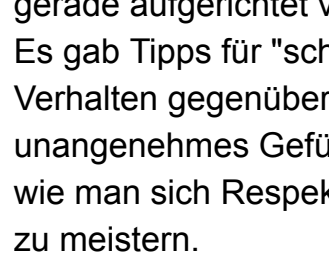
Hier zwei Beispiele:

Tomaten-Erdbeer-Smoothie

4 reife Tomaten, 200 g Erdbeeren, 150 ml Kokosmilch, 1 TL Ahornsirup
Für den Smoothie Tomaten und Erdbeeren waschen und grob zerkleinern. Alle Zutaten in einen Standmixer geben und auf höchster Stufe pürieren, bis der Smoothie eine glatte, cremige Konsistenz hat.

Fenchel-Apfel-Smoothie

1 Apfel, 120 g Fenchel, 100 g Spinat, 1 Essl. Honig, 1 Essl. Limettensaft, etwas Wasser nach Bedarf
Für den Smoothie Fenchel und Apfel in Stücke schneiden, dann alle Zutaten pürieren.



... Reiseapotheke mit ätherischen Ölen

Maren Pries referierte vor einer Gruppe von 16 Teilnehmern über den Einsatz von ätherischen Ölen zur Unterstützung der Gesundheit. Sie schlug den Bogen von Kloster-Hospitälern über Hildegard von Bingen bis zu ihrer eigenen kleinen Reiseapotheke. Wir lernten unter anderem, dass man mit ein paar Tropfen Lavendelöl (pur auf die verbrannte Stelle auftragen) einen Sonnenbrand lindern kann. Oder dass Pfefferminzöl nicht nur bei Kopfschmerzen hilft, wenn man es auf die Schläfen reibt, es hilft auch bei Reisekrankheit. Und dass das Öl der Zitrusfrüchte eine keimtötende Wirkung hat und auch bei Insektenstichen hilfreich ist. Dass die ätherischen Öle der Zwiebel Ohrenschmerzen lindern, wenn man eine halbierte Zwiebel mit der Schnittseite aufs Ohr drückt.

Wir staunten, wie fremd hoch konzentrierte ätherische Öle riechen können - bekannte Düfte wie Jasmin oder Bergamotte waren kaum wiederzuerkennen.

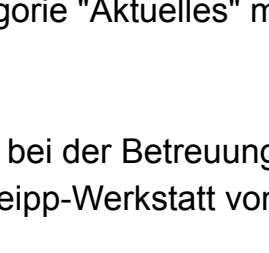
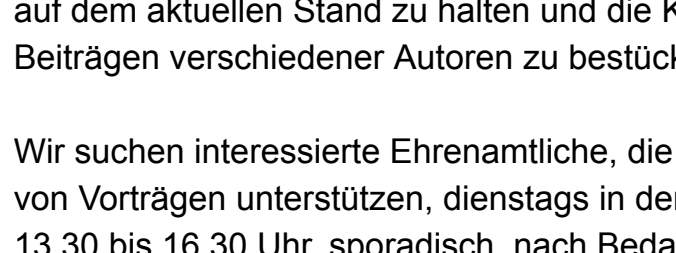
Es war ein sehr informativer Vortrag!

... Workshop Selbstbehauptung / Selbstverteidigung

Gudrun Waschenbach diskutierte mit den Teilnehmern das Thema Selbstbehauptung und wie unsere Haltung bestimmte Signale aussendet, wenn wir beispielsweise gesenkten Hauptes oder gerade aufgerichtet vor jemandem stehen. Es gab Tipps für "schwierige und dunkle" Heimwege und zum Verhalten gegenüber Menschen oder Gruppen, die ein unangenehmes Gefühl verursachen. Letztendlich ging es darum, wie man sich Respekt verschaffen kann, um kritische Situationen zu meistern.

Im praktischen Teil der Selbstverteidigung wurden einige spezielle Handgriffe und Techniken, sich aus bestimmten Griffen zu befreien, vorgeführt und mit den Teilnehmern ausprobiert und geübt.

Gudrun Waschenbach hatte zusätzlich ein breites Spektrum an Infomaterial zum Mitnehmen ausgelegt, sodass die Teilnehmer die Möglichkeit bekamen, sich auch nach dem Kurs noch intensiv mit dem Thema zu beschäftigen.



... Freundinnenabend bei Weingärtner

Unter der Federführung und mit großem Einsatz von Ralf Mohnhaupt nahm der Kneipp-Verein am Freundinnen-Abend bei Weingärtner teil.

Überall im Gartencenter konnten sich lokale Geschäfte und Vereine präsentieren. Weingärtner empfing die Gäste mit einem Glaschen Sekt oder Saft und es gab herzliche Kleinigkeiten im Café. Der Andrang war ziemlich groß und es entstand eine lockere Atmosphäre zwischen der Erkundung der Stände, dem Treffen von Freunden und dem Einkauf von Pflanzen und Accessoires für Heim und Garten. Auch beim Kneipp-Verein blieben viele Interessierte stehen und informierten sich über das aktuelle Kursangebot. Es war ein schöner Erfolg!



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. Es geht vor allem darum, die Inhalte der verschiedenen Internetseiten immer auf dem aktuellen Stand zu halten und die Kategorie "Aktuelles" mit Beiträgen verschiedener Autoren zu bestücken.

Wir suchen interessierte Ehrenamtliche, die uns bei der Betreuung von Vorträgen unterstützen, dienstags in der Kneipp-Werkstatt von 13.30 bis 16.30 Uhr, sporadisch, nach Bedarf.

Aufgabenbereich: den Vortragenden empfangen, den Raum herrichten, z.B. Reihenbestuhlung oder gedeckter Tisch, Leinwand / Beamer aufstellen, Getränke bereitstellen und bei kostenpflichtigen Veranstaltungen den Unkostenbeitrag kassieren.

Workshop
IT im Alltag
Anmeldung bitte auf den Büro-Anrufbeantworter sprechen
Tel: 04721-25222

Aufgrund unserer Umfrage planen wir ab Ende September einen fortlaufenden IT-Workshop anzubieten.
Thomas Blass wird 14-tägig mittwochs von 10.00 bis 12.00 Uhr im Multifunktionsraum Südersteinsstr. 36 den Workshop durchführen. Es geht darum, Fragen zu den eigenen genutzten Geräten (Smartphone, Tablet, Computer) und Anwendungen zu klären oder Fähigkeiten an den eigenen Geräten zu erlernen. Ebenso werden Grundlagen zu allgemeinen Themen vermittelt, damit sich die Teilnehmer mit neuen Inhalten rund um z.B. 'Internet, KI und Alltagsanwendungen vertraut machen können.

Im Newsletter und im Veranstaltungsflyer werden jeweils Themen für den Monat vorgegeben und wer Interesse oder Fragen hat, meldet sich auf dem Büro-Anrufbeantworter an und kommt vorbei. Pro Workshop nehmen wir einen Unkostenbeitrag von 5 €.

IT-Workshop
Thomas Blass
Gemeinsame Diskussion der Wünsche und Interessen der Teilnehmer zum Kurs
Grundlagen der Sicherheit im Internet

Mittwoch 30.09.2026
10.00 - 12.00 Uhr
Multifunktionsraum Südersteinsstr. 36
Unkostenbeitrag: 5 €

IT-Workshop
Thomas Blass
Erste Schritte bei der Nutzung von KI

Mittwoch 14.10.2026
10.00 - 12.00 Uhr
Multifunktionsraum Südersteinsstr. 36
Unkostenbeitrag: 5 €

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

Kneipp-Werkstatt
kreativ
Wir basteln eine "Glücks"-Pustelblume
Die Pustelblume 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 Südersteinsstr. 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 Trienweiler verkosten wir verschiedene Tees - und ein bisschen Gebäck gibt's auch...
Termin: Di 15.09.26
ab 14 Uhr
Multifunktionsraum Südersteinsstrasse 36
8 € für Tee & Gebäck

Kneipp-Werkstatt
kreativ
Mit Iris Bruns basteln wir besondere Leseseiten und Geschenkanhänger
Termin: Di 22.09.26
ab 14 Uhr
Multifunktionsraum Südersteinsstrasse 36
5 € für Tee & Gebäck

Kneipp-Werkstatt
Vortrag
Gudrun Waschenbach stellt uns die beliebte Schriftstellerin Astrid Lindgren vor.
Termin: Di 06.10.26
ab 14 Uhr
Multifunktionsraum Südersteinsstrasse 36
- kostenlos -

Motto-Café
Traubenerte
Unser Motto-Café im Oktober widmet sich der Weintraube. Es gibt wie immer Kuchen, Kaffee und mehr.
Termin: Di 13.10.26
ab 14 Uhr
Multifunktionsraum Südersteinsstrasse 36
10 € für Kaffee und Kuchen

Kneipp-Werkstatt
Bingo
ein Bingo-Nachmittag mit Volker Heitmann
Termin: Di 20.10.26
ab 14 Uhr
Multifunktionsraum Südersteinsstrasse 36
- kostenlos -

Kneipp-Werkstatt
Formentieren
Christin Fechner fermentiert mit uns ihren köstlichen Zitronenkohlraabi.
ACHTUNG: bitte 1 Weckglas mitbringen
Termin: Di 27.10.26
ab 14 Uhr
Multifunktionsraum Südersteinsstrasse 36
8 € für Material

Kneipp-Werkstatt
tolle Geschenkverpackungen herstellen
Marion Busch-Aviti bastelt mit uns kleine sehr schöne Geschenkverpackungen
Termin: Di 29.09.26
ab 14 Uhr
Multifunktionsraum Südersteinsstrasse 36
5 € für Material

Besondere Kneipp Veranstaltungen

Sommer- & Einweihungsfest
Freitag 11.09.2026
Vormittagsfeier 10.00 - 13.00 Uhr
Nachmittagsfeier 14.30 - 17.30 Uhr
Anmeldeschluss 31.08.26
Wir freuen uns auf euch!
Euer Teamvorstand
und das Projektteam "Sommerfest"

Kochen mit Inge Bühner
Wir besuchen Inge Bühner in ihrer Bürgerküche zu einem gemütlichen Herbstkochkurs mit anschließender gemeinsamer Verkostung.
Das Thema "Alles aus dem Wald" verspricht spannende Rezepte!
Freitag 16.10.2026 von 10.00 bis 14.00 Uhr
in der Bürgerküche, Kapitän-Alexander-Str.
Kosten = Umlage der Lebensmittelkosten

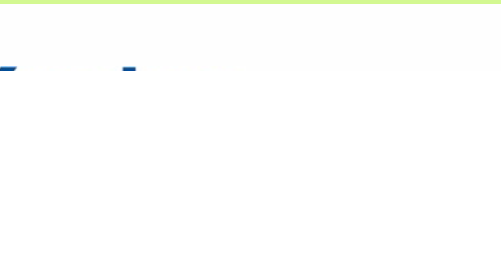
Kneipp Aktionstage 2026
Jahresmotto:
Fünf gewinnt
- die Kraft der Kneippischen Elemente

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.

Neue Kurse

Neuer Kurs: Dart spielen

In diesem Kurs gibt keinen Lehrer und keine Schüler sondern einen mitspielenden Moderator und bis zu 8 Teilnehmer, die einfach Spaß beim Dartspielen in netter Runde haben möchten. Wir starten als Halbjahres- Kurse.



Dartspielen.
ab 07.10.2026
Kosten: 45 € / Halbjahr
mittwochs von 14-16 Uhr,
Multifunktionsraum Südersteinsstr. 36
Anmeldung über den Büro-Anrufbeantworter
Tel: 04721-25222

Freie Plätze in laufenden Kursen



Neuer Kurs 1360
Gesundheitsgymnastik
Start: 22. September
Di 09.00-10.00 Uhr
Übungsraum Südersteinsstr. 36
Sofia Nagorski
Tel: 0174 3639493

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

Freie Plätze im Kurs 14008
Hatha Yoga
Do 18.45 - 20.15 Uhr
Übungsraum in der Südersteinsstr. 36
Ulrike Stumpe Tel: 04721 392759

Freie Plätze im Kurs 1330
Gedächtnistraining
Kurs 1: 13.45 - 15.15 Uhr
Kurs 2: 15.30 - 17.00 Uhr
Übungsraum in der Südersteinsstr. 36
Rena Hesse Tel: 0171 1401784

Freie Plätze im Kurs
Feldenkrais
Start 02.09.2026
Mi 16.30 - 17.30 Uhr
Übungsraum in der Südersteinsstr. 36
Astrid Meyl Tel: 0176 9355685

Die Bilder zu den einzelnen Kursangeboten sind KI generiert.

Kurzübersicht besondere Veranstaltungen

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

IMPRESSUM

Kneipp Verein Cuxhaven	Vorstand:	Bürosprechzeit
Steuer-Nr.: 18/205/04724	Gerlinde Melcher	mittwochs 16 - 18 Uhr
Finanzamt Cuxhaven	Elke von Bergen	
VR 130135	Martina Krup	Bildnachweis: alle Fotos
Vereinsregister Tostedt	Birgit Blass	(soweit keine Angabe)
	Thomas Blass	Kneippverein Cuxhaven

Info@kneipp-verein-cuxhaven.de
www.kneipp-verein-cuxhaven.de
04721 / 25222
Südersteinsstr. 36, 27472 Cuxhaven

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

Ich möchte diese Nachrichten nicht mehr erhalten