

Neues vom Vorstand

Hallo liebe Kneipp-Mitglieder,

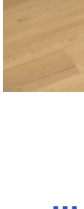
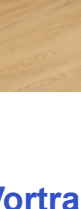
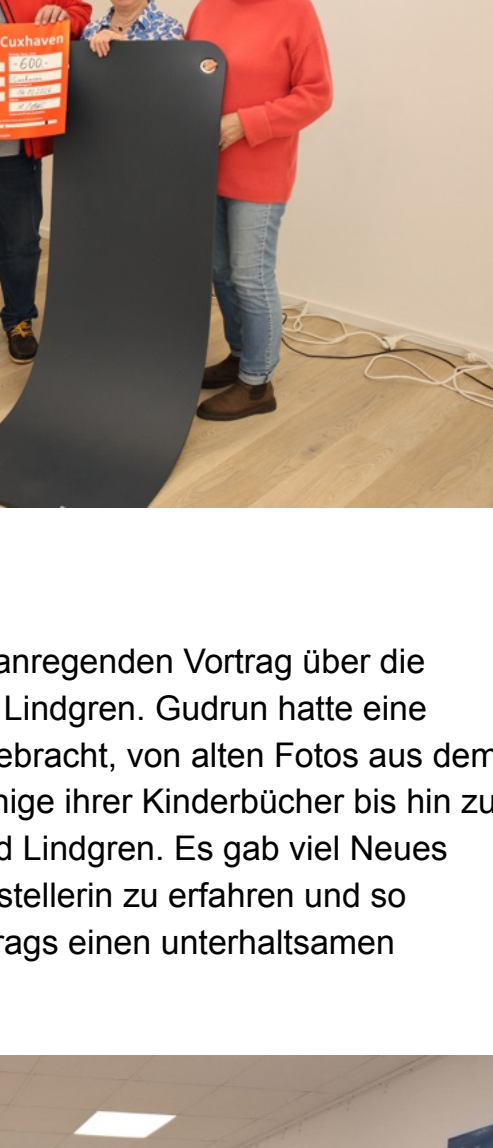
die Anzeichen des Herbstes sind zu spüren, die Tage werden kürzer und wir ziehen uns wieder in die Wärme und Gemütlichkeit der Häuser und Wohnungen zurück. Auch der Kneipp-Verein bietet mehr Veranstaltungen zur Gestaltung nass-kalter Herbsttage an, wie den Kreativkurs "Figuren formen" oder den Workshop "Chill mal" oder den Mittwochnachmittag zum Dartspielen sowie unser Angebot aus der Kneipp-Werkstatt dienstags. Vielleicht ist ja für euch etwas dabei.

Eine Anmerkung in eigener Sache:

Kurse, die ihre Weihnachtsfeier nicht im Restaurant feiern möchten, haben die Möglichkeit, den Multifunktionsraum und die Küche zu nutzen. Der Kursleiter kann sich für freie Zeiten anmelden. Eine Belegungsübersicht hängt an der Tür des Multifunktionsraums.

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)



Nachlese

... Spende der Sparkasse

Nach unserer Bewerbung bei der Sparkasse für eine Spende zum Kauf neuer Matten, haben wir den Zuschlag bekommen! Die Sparkasse fördert unsere neuen aufhängbaren Sportmatten mit 600,00 €. Herr Peters von der Sparkasse bewunderte sowohl unsere neuen Räumlichkeiten als auch die neuen Matten und überreichte den symbolischen Scheck über 600 € an den Teamvorstand. Wir bedanken uns an dieser Stelle ganz herzlich bei der Sparkasse!



... Vortrag Astrid Lindgren

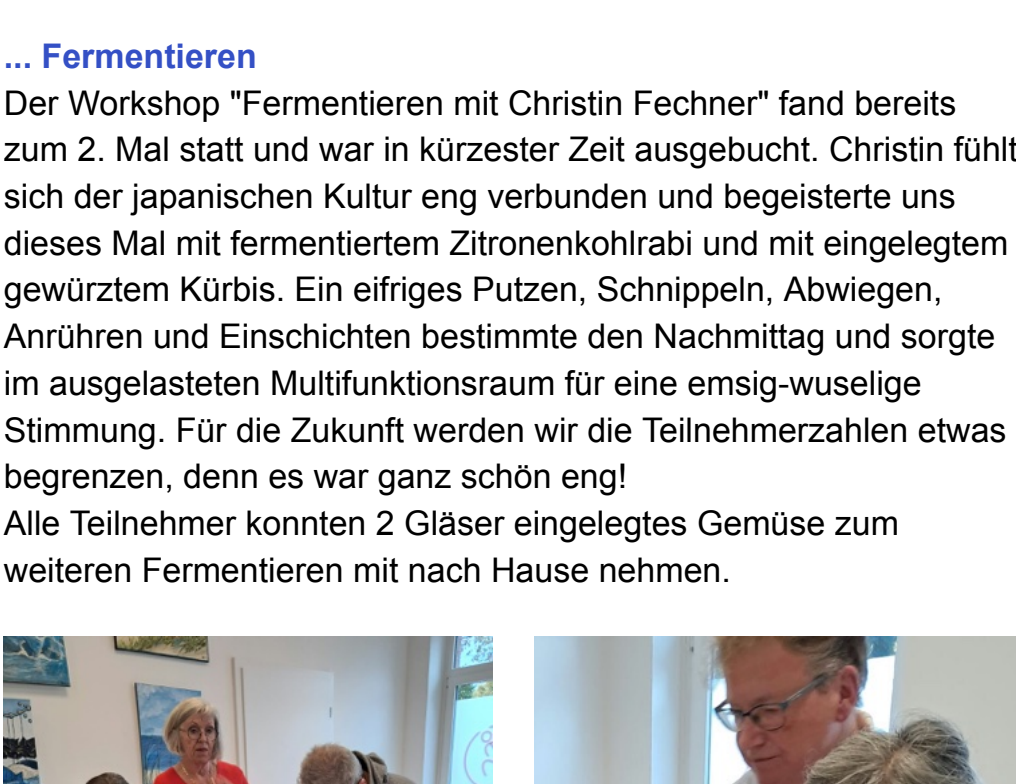
Gudrun Waschenbach hielt einen anregenden Vortrag über die schwedische Schriftstellerin Astrid Lindgren. Gudrun hatte eine Menge Anschauungsmaterial mitgebracht, von alten Fotos aus dem Leben von Astrid Lindgren über einige ihrer Kinderbücher bis hin zu Büchern über das Leben von Astrid Lindgren. Es gab viel Neues über die außergewöhnliche Schriftstellerin zu erfahren und so genossen die Teilnehmer des Vortrags einen unterhaltsamen Nachmittag.



... Motto-Café Traubenlese

Beim Motto-Café Traubenlese drehte sich natürlich alles um die Weintraube. Es gab 2 verschiedene Weinreinetorten, einen Trausenkuchen mit Weintrauben, Flammkuchen mit Zwiebeln und Trauben und Winerbretzel mit einem würzigen Frischkäse. Dazu gab es ein bisschen Unterhaltung, z.B. Quizfragen zu Trauben, Rebsorten und Weinen, aber auch die Aufgabe, möglichst viele Wörter aus den Buchstaben TRAUBE zu bilden, und so manches mehr. Wir kamen in kurzer Zeit auf 26 Worte!

Es war wie immer ein kulinarisch wie unterhaltend gelungener Nachmittag.



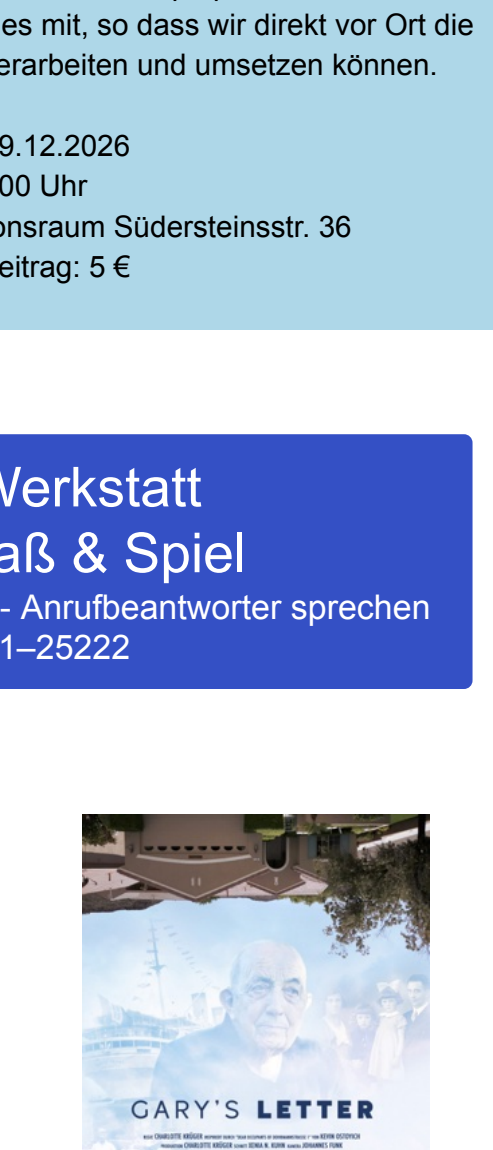
... Bingo mit Volker Heitmann

Gut vorbereitet von Reinhard, Elke, Gerlinde und Volker konnte sich die Bingo-Runde gemütlich im Multifunktionsraum niederlassen und dem Bingo-Glück hingeben. Die Preiskiste umfasste wie immer schöne Päckchen mit Sachen aus der Kneipp-Werkstatt. Es war richtig voll im Raum und die Stimmung war gut. Eine Teilnehmerin schaffte sogar 4 Mal den Bingo, eine wahre Bingo-Queen!



... Bürgerküche

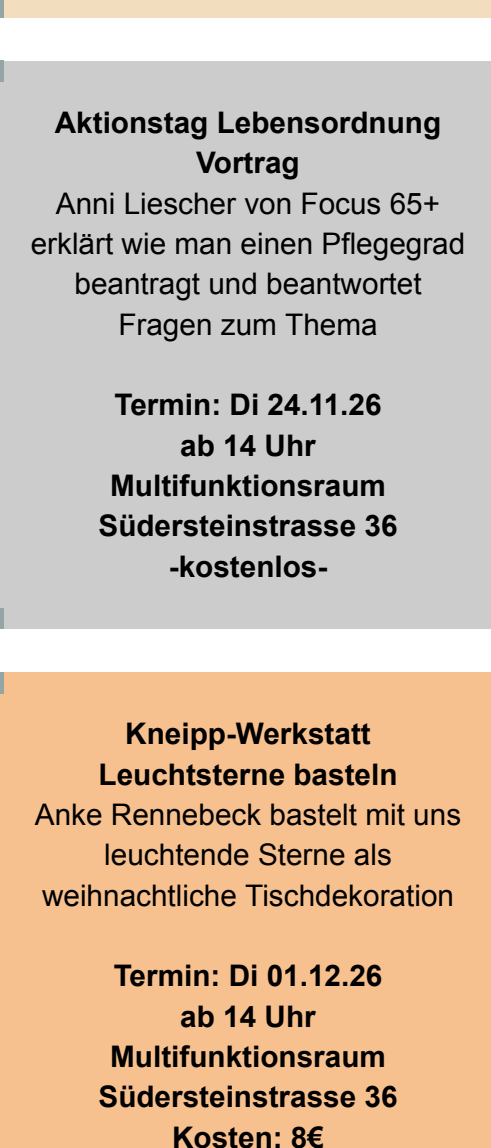
Inge Bühner hatte wie immer ausgefallene Rezepte für ein Menü zusammengestellt. Dieses Mal hieß das Motto "Alles aus dem Wald". Es gab Maronensüppchen, Rehkeule mit Blaubeeren, Fregola Sarda Nudeln mit Steinpilzen und ein Walbbeeren-Tiramisu mit Orangen-Chutney. Das gemeinschaftliche Miteinander von Bürgerküche und Kneipp-Verein wird seit Jahren gepflegt und sorgt immer wieder für schöne Stunden in der Küche und beim gemeinsamen Verköstigen.



... Fermentieren

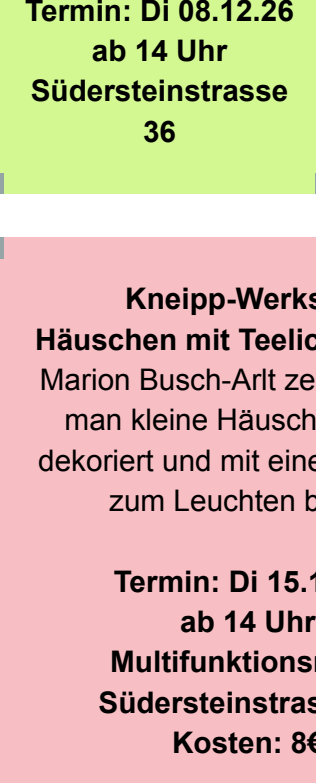
Der Workshop "Fermentieren mit Christin Fechner" fand bereits zum 2. Mal statt und war in kürzester Zeit ausgebucht. Christin fühlt sich der japanischen Kultur eng verbunden und begeisterte uns dieses Mal mit fermentiertem Zitronenkohlraabi und mit eingelegtem gewürztem Kürbis. Ein efriges Putzen, Schnippeln, Abwiegen, Anrühren und Einschichten bestimmte den Nachmittag und sorgte im ausgelasteten Multifunktionsraum für eine ernst-wuselige Stimmung. Für die Zukunft werden wir die Teilnehmerzahlen etwas begrenzen, denn es war ganz schön eng!

Alle Teilnehmer konnten 2 Gläser eingelegtes Gemüse zum weiteren Fermentieren mit nach Hause nehmen.



Workshop IT im Alltag

Anmeldung bitte auf den Büro- Anrufbeantworter sprechen
Tel: 04721-25222



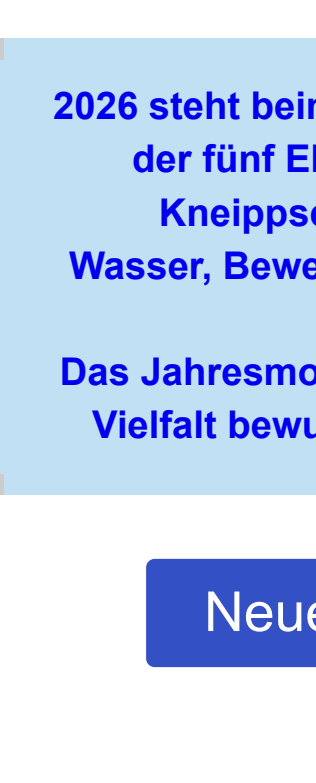
IT-Workshop

Thomas Blass

Passwort Manager effektiv nutzen

- Erstellung & Speicherung von sicheren Passwörtern für alle Online-Accounts
- sichere Passworteingabe / Schutz vor Phishing
- weiches Programm ist das richtige für mich

Mittwoch 04.11.2026
10.00 - 12.00 Uhr
Multifunktionsraum Südersteinsstr. 36
Unkostenbeitrag: 5 €



IT-Workshop

Thomas Blass

Online Banking

- wie funktioniert Online-Banking?
- ist dies die richtige Lösung für mich?
- wie richte ich es ein?
- was muss ich beachten?

Mittwoch 02.12.2026
10.00 - 12.00 Uhr
Multifunktionsraum Südersteinsstr. 36
Unkostenbeitrag: 5 €



IT-Workshop

Thomas Blass

IT-Sprechstunde

In der Sprechstunde arbeiten wir konkret an den Fragen und Problemstellungen einzelner Teilnehmer. Diese bringen zur Veranstaltung ihre eigenen Tablets, Laptops oder Smartphones mit, so dass wir direkt vor Ort die Lösungen erarbeiten und umsetzen können.

Mittwoch 09.12.2026
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

Vortrag & Film

Wir sehen den Film "Gary's Letter" über die Stolpersteine in Cuxhaven und Dörte Lindemann spricht mit uns über das Thema.

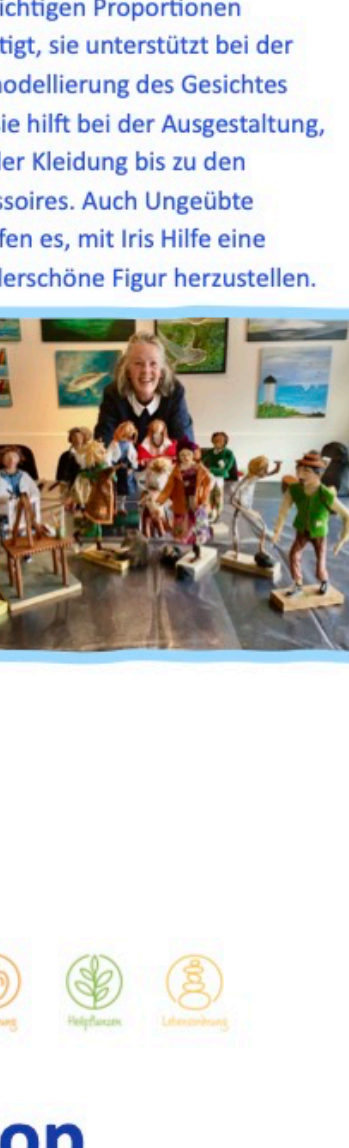
Termin: Di 03.11.26

ab 14 Uhr

Multifunktionsraum

Südersteinsstrasse 36

kostenlos



Kneipp-Werkstatt

Bingo

ein Bingo-Nachmittag mit Volker Heitmann

Termin: Di 10.11.26

ab 14 Uhr

Multifunktionsraum

Südersteinsstrasse 36

- kostenlos -



Motto-Café

Sanct Martin

Es gibt wie immer Kuchen, Kaffee und Wissenswertes zum Thema

Termin: Di 17.11.26

ab 14 Uhr

Multifunktionsraum

Südersteinsstrasse 36

10 € für Kaffee & Kuchen



Aktionstag Lebensordnung

Vortrag

Anni Liescher von Focus 65+ erklärt wie man einen Pflegegrad beantragt und beantwortet Fragen zum Thema

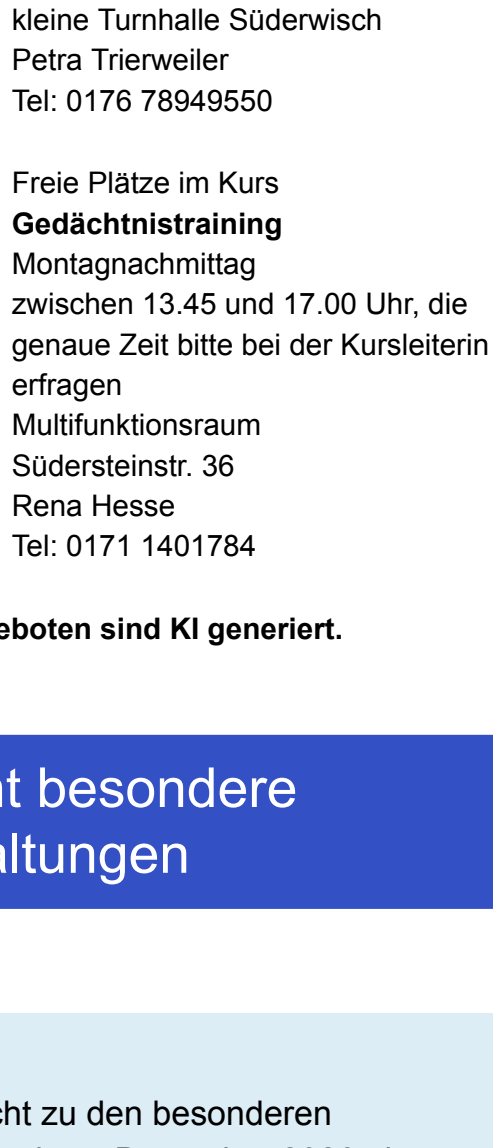
Termin: Di 24.11.26

ab 14 Uhr

Multifunktionsraum

Südersteinsstrasse 36

-kostenlos-



Kneipp-Werkstatt

Leuchterne basteln

Anke Rennebeck bastelt mit uns leuchtende Sterne als weihnachtliche Tischdekoration

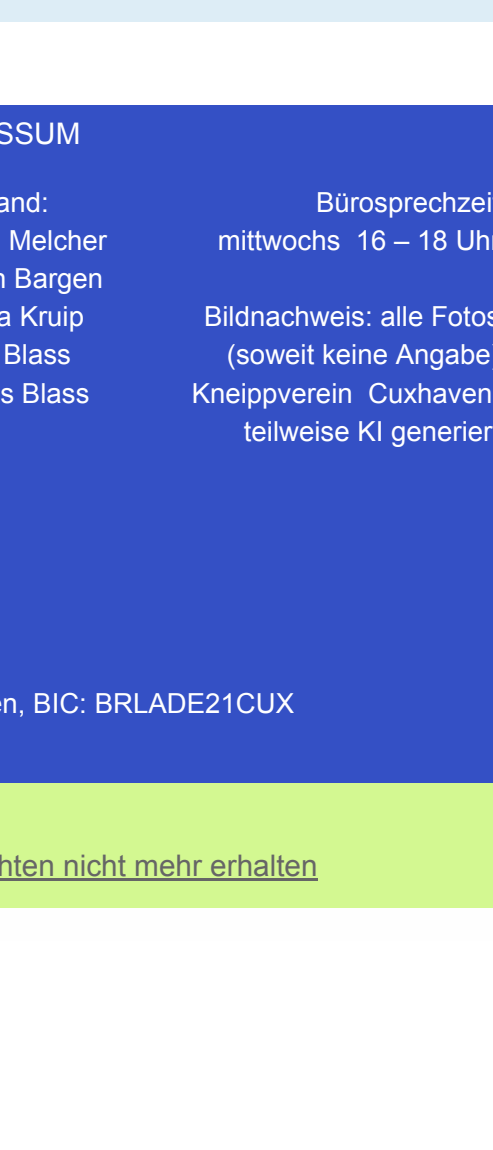
Termin: Di 01.12.26

ab 14 Uhr

Multifunktionsraum

Südersteinsstrasse 36

Kosten: 8€



Weihnachtsbasar mit Spendenaktion, Punsch und Gebäck

Termin: Di 08.12.26

ab 14 Uhr

Südersteinsstrasse 36



Kneipp-Werkstatt

Häuschen mit Teelicht basteln

Marion Busch-Arlt zeigt uns wie man kleine Häuschen faltet, dekoriert und mit einem Teelicht zum Leuchten bringt.

Termin: Di 15.12.26

ab 14 Uhr

Multifunktionsraum

Südersteinsstrasse 36

Kosten: 8€

Kneipp Jahresmotto 2026: 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 & Workshops



Workshop

Ausdrucksstarke Figuren herstellen

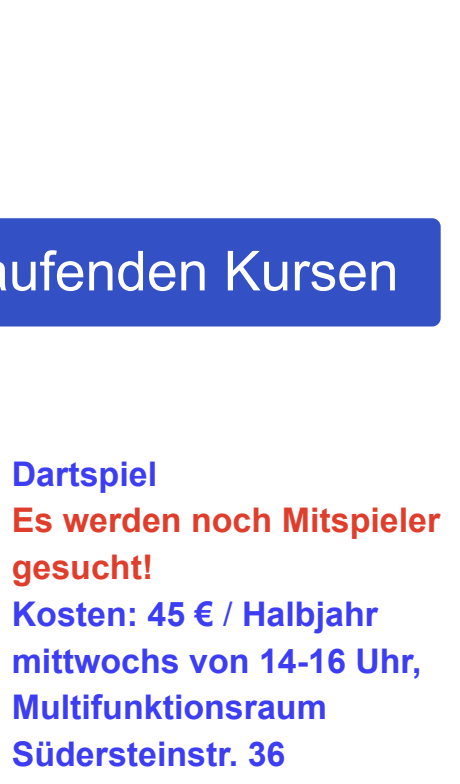
mit Iris Bruns



Jeder Teilnehmer stellt bis zum Ende des Workshops eine Figur nach eigener Idee her.

Iris zeigt wie man die Rohfigur in den richtigen Proportionen anfertigt, sie unterstützt bei der Ausmodellierung des Gesichtes und sie hilft bei der Ausgestaltung, von der Kleidung bis zu den Accessoires. Auch Ungeräte schaffen es, mit Iris Hilfe eine wunderschöne Figur herzustellen.

Start 12.11.2026 Ende 10.12.2026
5 Doppelstunden, Do 10.00 – 12.00 Uhr
Multifunktionsraum Kneipp-Verein
Südersteinsstr. 36, neben „Blume mit Herz“
Kosten 45 € Mitglieder / 55 € Gäste
Anmeldung bei Iris Bruns
Telefon 0151 5853 2055



Workshop

Chill mal – entspannt durch den Alltag

mit Andrea Niehaus

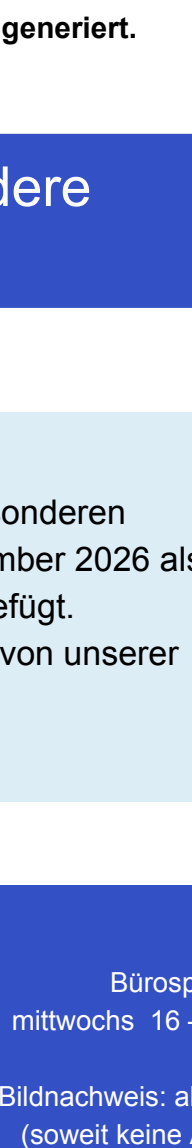
Samstag 21.11.26 von 14.00 – 17.30 Uhr

Kneipp-Verein Übungsräume

Südersteinsstr. 36

Anmeldung bei Andrea Niehaus

Tel: 0151 56088602



Herausforderungen, Stress und volle Terminkalender gehören für viele Menschen zum Alltag. Unter dem Titel „Chill mal – entspannt durch den Alltag“ vermittelt Andrea Niehaus Techniken, wie man bewusst neue Energie tanken und gelassen reagieren kann. Lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, Körper, Seele und Geist zu entspannen. Auf dem Programm stehen Atem-, Achtsamkeits- und Reizübungen sowie einfache Meditationen.

„Schenken Sie sich die Zeit Energie zu tanken und neue Lösungswege zu entdecken!“
lädt Andrea Niehaus ein.

Freie Plätze in laufenden Kursen



Dartspiel

Es werden noch Mitspieler gesucht!

Kosten: 45 € / Halbjahr

mittwochs von 14-16 Uhr,

Multifunktionsraum

Südersteinsstr. 36

Anmeldung über den Büro-

Anrufbeantworter

Tel: 04721-25222

Fit & Vital mit Pilates

Do 11.15 - 12.15 Uhr

Übungsraum Südersteinsstr. 36

Gudrun Niemczyk

Tel: 0157 30877463

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

Gedächtnistraining

Montagnachmittag

zwischen 13.45 und 17.00 Uhr, die

genaue Zeit bitte bei der Kursleiterin

erfragen

Multifunktionsraum

Südersteinsstr. 36

Rena Hesse

Tel: 0171 1401784

Die Bilder zu den einzelnen Kursangeboten sind KI generiert.

Kurzübersicht besondere Veranstaltungen

Wir haben Ihnen eine Kurzübersicht zu den besonderen Veranstaltungen der Monate November - Dezember 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 Krupp
Birgit Blass
Thomas Blass

Bürosprechzeit
mittwochs 16 – 18 Uhr

Bildnachweis: alle Fotos

(soweit keine Angabe)

Kneippverein Cuxhaven,

teilweise KI generiert

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

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

[Ich möchte diese Nachrichten nicht mehr erhalten](#)