

Vereinsmitteilungen

1. Januar bis 30. April 2021

>>> Aktualisierte Internet-Ausgabe *** <<<**

Wir bringen
Bewegung ins Leben

www.kneipp-bad-nenndorf.de

Liebe Kneippianerinnen und Kneippianer,
nachfolgend erfahren Sie Neues rund um den Verein:

Wir suchen weiterhin ehrenamtliche Mitarbeiter/innen für folgende Aufgaben:
Erstellen der Vereinsmitteilung, Radtourenbegleiter(in), Wandertourenbegleiter(in).
Interessenten melden sich bitte bei der Geschäftsstelle unter Tel. 05723 76812.

Als neue Mitglieder begrüßen wir:

Angelika Bülow, Annelie Decker, Eva Sondersorge

(Stand: 01.09.2020)

Wir wünschen Ihnen einen guten Start bei allen Aktivitäten.



Neuer Schwung, neue Kurse!

Die mit  gekennzeichneten Veranstaltungen finden in der pädagogischen Verantwortung der LEB statt.

Informationen zu den Kursinhalten, Therapeuten, Veranstaltungsort und Anmeldung erhalten Sie auch auf unserer Internetseite www.kneipp-bad-nenndorf.de

Wir bieten folgende Kurse an:

Termine unter Vorbehalt wegen Corona Einschränkungen

Liebe Kursteilnehmer*innen, wie Sie sehen können, wollen wir mit den Kursen Anfang März beginnen. Voraussetzung ist immer, dass die Umstände und Regeln zur Corona-Pandemie einen Kursbetrieb zulassen. Bleiben Sie gesund und wir würden uns freuen, Sie in den neuen Kursen begrüßen zu können.

TriloChi

Jeden Montag ab 01.03.2021 bis 19.07.2021, jeweils von 15³⁰ bis 16³⁰ Uhr, (nicht am 29.03., 05.04. und 24.05.2021), insgesamt 18 Stunden.

Kursleitung: Frau Katrin Dittrich.

Kosten: Kneipp-Mitglieder 162,00 € (9,00 €/Std.), Gäste 198,00 € (11,00 /Std.), **Kosten inkl. Übungsraummierte!**

Ort: ReStart-Fitness, Bahnhofstraße 41, 31542 Bad Nenndorf.

Info und Anmeldung: Frau Dittrich, Tel. 0170 8058870.

Teilnahme nur nach telefonischer Anmeldung!



Seniorentanz für Damen und Herren

Wir tanzen jeden Donnerstag ab 11.02. bis 15.07.2021 von 09:30 Uhr bis 10:30-Uhr, (nicht am 01.04., 08.04. und 15.04.2021), insgesamt 20 Std.

Kursleitung: Frau Christine Werner.

Kosten: Kneipp-Mitglieder 40,00 € (2,00 €/Std.), Gäste 80,00 € (4,00 /Std.),

Ort: Konditorei & Café Frenkel, Bahnhofstr. 11, 31542 Bad Nenndorf.

Info und Anmeldung: Frau Junior, Tel. 05723 7288.

Fit im Park - für Damen und Herren:

Das Herz-Kreislauf-Training an der frischen Luft macht den Kopf frei und bringt die Seele ins Gleichgewicht. Die Freude an der Bewegung, an wachsender Fitness sowie die eigene Körperwahrnehmung werden geweckt und das Immunsystem gestärkt.

Freitag: Beginn: 05.03. bis 30.07.2021, 09³⁰ bis 10³⁰ Uhr,
(nicht am 02.04. und 14.05.2021), insgesamt 20 Stunden.
Kursleitung: Frau Nolte,
Treffpunkt: am Landgrafenhaus im Kurpark Bad Nenndorf,
Kosten: Kneipp-Mitglieder je 3,50 € (70,00 €), Gäste je 5,00 € (100,00 €).
Info und Anmeldung: Rainer Apholz, Tel. 05723 76812.

Wirbelsäulen und Funktionsgymnastik für Damen und Herren. (noch freie Plätze)

Info und Anmeldung: Frau Junior, Tel. 05723 7288.

Bitte Hallenschuhe tragen!

Dienstag: 02.03. bis 20.07.2021, insges. 18 Stunden,
(nicht am 30.03., 06.04. und 25.05.2021).
Kosten: Kneipp-Mitglieder 54,00 € (3,00 €/Std.), Gäste 90,00 € (5,00 €/Std.).
Ort: Sportzentrum Bad Nenndorf, Bahnhofstr., Kursleiter: Herr Sünder.
Kurs A von 17 bis 18 Uhr, **Kurs B** von 18 bis 19 Uhr.

Mittwoch: 03.03. bis 14.07.2021, insges. 18 Stunden,
(nicht am 31.03. und 07.04.2021).
Kosten: Kneipp-Mitglieder 72,00 € (4,00 €/Std.), Gäste 108,00 € (6,00 €/Std.),
Kosten inkl. Übungsraummiets!
Ort: Backhaus, 31552 Rodenberg, Deisterstraße 17, Kursleiterin: Frau Nolte.
Kurs C von 16 bis 17 Uhr.

Donnerstag: Beginn: 04.03. bis 15.07.2021, insges. 17 Stunden,
(nicht am 01.04., 08.04. und 15.04.2021).
Kosten: Kneipp-Mitglieder 51,00 € (3,00 €/Std.), Gäste 85,00 € (5,00 €/Std.).
Ort: Sportzentrum Bad Nenndorf, Bahnhofstr., Kursleiterin: Frau Gösling.
Kurs E von 17 bis 18 Uhr, **Kurs F** von 18 bis 19 Uhr.

Yoga

Info und Anmeldung: Frau Junior, Tel. 05723 7288.



Mittwoch: 01.03. bis 14.07.2021, von 09³⁰ bis 10³⁰ Uhr, 18 Stunden,
(nicht am 31.03. und 07.04.2021). Kursleitung: Frau Klemme.
Kosten: Kneipp-Mitglieder 135,00 € (7,50 €/Std.), Gäste 162,00 € (9,00 €/Std.),
Kosten inkl. Übungsraummiets!
Ort: ReStart-Fitness, Bahnhofstraße 41, 31542 Bad Nenndorf.

Mittwoch: 01.03. bis 14.07.2021, von 19⁰⁰ bis 20⁰⁰ Uhr, 18 Stunden,
(nicht am 31.03. und 07.04.2021). Kursleitung: Frau Klemme.
Kosten: Kneipp-Mitglieder 90,00 € (5,00 €/Std.), Gäste 126,00 € (7,00 €/Std.).
Ort: Sporthalle Lüdersfeld, Niedernhagen 10, 31702 Lüdersfeld.

Donnerstag: 04.03. bis 15.07.2021, von 19³⁰ bis 20³⁰ Uhr, 17 Stunden,
(nicht am 01.04., 05.04. und 13.05.2021). Kursleitung: Frau Klemme.
Kosten: Kneipp-Mitglieder 127,50 € (7,50 €/Std.), Gäste 153,00 € (9,00 €/Std.),
Kosten inkl. Übungsraummiets!
Ort: ReStart-Fitness, Bahnhofstraße 41, 31542 Bad Nenndorf.

Wassergymnastik in der Landgrafenklinik Bad Nenndorf, Bahnhofstraße 9
mit Therapeuten der Landgrafenklinik.

Das Bewegungsbad wird seit Ende März 2019 saniert! Dauer der Bauzeit bis ca. März 2021!

Alternative Ausweichmöglichkeiten stehen leider nicht zur Verfügung!

Die Landgrafentherme gewährt Kneipp-Mitgliedern gegen Vorlage des Mitgliedsausweises für die Dauer der Baumaßnahme 50 % Ermäßigung auf den Eintritt ins Bad (ohne Sauna!).

Wir weisen darauf hin, dass die Übungsstunden aus versicherungstechnischen Gründen nur von den angemeldeten Teilnehmern besucht werden dürfen!

Nicht in Anspruch genommene Stunden können nur bei attestierter längerer Krankheit erstattet werden!

Öffentliche Veranstaltungen für Mitglieder und Gäste

Gesellschaftsspiele - unter Vorbehalt wegen Corona Einschränkungen

Rummikub ab Februar 2021 jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat, ab 15⁰⁰ Uhr in der
und Kniffel: CURANUM Seniorenresidenz.

Info: Frau Bormann, Tel.: 05723 749970

Canasta: ab Februar 2021 jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat, ab 15⁰⁰ Uhr,
in der CURANUM Seniorenresidenz.

Info: Frau Schneider, Tel.: 05723 7480480 oder 0170 8117626

Doppelkopf: ab 8. Februar 2021 im 14-Tage-Rhythmus, montags, 15³⁰ Uhr,
Parkhotel Deutsches Haus, Bad Nenndorf, Bahnhofstraße 22.

Info: Herr Apholz, Tel.: 05723 76812.

Boule: ab 07.04.2021 jeden Mittwoch, 10⁰⁰ Uhr, auf der Boule-Bahn im
Kurpark Bad Nenndorf.

Gäste sind jederzeit willkommen.



Fahrradtouren:

DIE TEILNAHME AN DEN RADTOUREN ERFOLGT GRUNDSÄTZLICH AUF EIGENE GEFAHR!!!

Normale Fitness und eine verkehrssichere Fahrradausrüstung sind Voraussetzung für die Teilnahme.

Treffpunkt für alle Fahrradtouren: Parkplatz am Hallenbad.

Radtouren ca. 35 - 40 km, jeden Mittwoch, Start um 13³⁰ Uhr, rund um Bad Nenndorf.

Start am: Anradeln am 31. März 2021, 13³⁰ Uhr, mit Jürgen Küster!

07.04.21 Rainer Apholz / 14.04.21 Helmut Gernart / 21.04.21 Dieter Langen

28.04.21 Jürgen Küster

Sonntags-Radtour ab 10⁰⁰ Uhr, ca. 60 - 70 km:

Start am: 25.04. mit Rainer Apholz, ums Steinhuder Meer drumrum.



Wanderungen:

DIE TEILNAHME AN DEN WANDERUNGEN ERFOLGT GRUNDSÄTZLICH AUF EIGENE GEFAHR!!!
Normale Fitness und gutes Schuhwerk sind Voraussetzung für die Teilnahme.

Kurzwanderungen ca. 5 - 7 Km, freitags, 14-tägig

Treffpunkt: Haus Kassel, mit Margot Weiß rund um Bad Nenndorf.

13 ⁰⁰ Uhr:	08.01.2021	22.01.2021	05.02.2021	19.02.2021
	05.03.2021	19.03.2021		
14 ⁰⁰ Uhr:	16.04.2021	30.04.2021		



Wanderungen ca. 10 - 12 km, freitags, 14-tägig, mit Einkehr.

Treffpunkt: Agnes-Miegel-Platz (Mitfahrgelegenheit) oder Haus Kassel.

15.01., 13 ⁰⁰ Uhr	<u>Treffen: Haus Kassel</u> - mit Helga Springer zur Deisterrundwanderung, mit Einkehr Mooshütte.
29.01., 13 ⁰⁰ Uhr	<u>Treffen: Haus Kassel</u> - mit Helga Springer zur Deisterrundwanderung, mit Einkehr Schafstall.
12.02., 13 ⁰⁰ Uhr	<u>Treffen: Haus Kassel</u> - mit Helga Springer zur Wanderung nach Hohnhorst, mit Einkehr Café Bruns.
26.02., 13 ⁰⁰ Uhr	<u>Treffen: Haus Kassel</u> - mit Helga Springer zur Deisterrundwanderung, mit Einkehr Deisteralm.
12.03., 13 ⁰⁰ Uhr	<u>Treffen: Haus Kassel</u> - mit Helga Springer zum Naturfreundehaus Barsinghausen.
26.03., 13 ⁰⁰ Uhr	<u>Treffen: Haus Kassel</u> - mit Helga Springer auf Wanderung zur Teufelsbrücke, mit Einkehr.
09.04., 13 ⁰⁰ Uhr	<u>Treffen: Agnes-Miegel-Platz</u> - mit Axel Grote auf Wanderung von Hamelspringe zum Süntelturm, mit Einkehr.
23.04., 13 ⁰⁰ Uhr	<u>Treffen: Agnes-Miegel-Platz</u> - mit Axel Grote zur Rundwanderung Walterbachtal, mit Einkehr.

Wegen der aktuellen Regelungen zur Corona-Lage muss der ursprünglich angedachte Termin zur Jahreshauptversammlung am 20.03.2021 auf unbestimmte Zeit verschoben werden!

Neue Regelungen sind ab dem 08.03.2021 zu erwarten!

Vorbehaltlich der Gestattung von Versammlungen werden die Einladungen zur Jahreshauptversammlung 2021 zeitgerecht versendet.

Wanderfahrten mit Jürgens-Omnibusreisen (Abfahrt Thermalbad)

Anmeldung unter 05723 3501

Alle Termine unter Vorbehalt wegen Corona Einschränkungen!

Dienstag, 16.02.2021	12:30 Uhr bis 21:30 Uhr Wanderung auf dem Ahornweg nach Bad Rothenfelde - Lichtkunst am Gradierwerk („lichtsicht7“). Sonderpreis für Kneipp-Mitgl.: 22,50 €
Samstag, 27.02.2021	07:00 bis 19:00 Uhr Norddeutsche Idylle: Worpswede und das Teufelsmoor (Grünkohlwanderung). Sonderpreis für Kneipp-Mitgl.: 42,50 €, inkl. Grünkohlessen.
Mittwoch, 10.03.2021	12:00 bis 18:00 Uhr Die ersten Frühlingsboten: Zur Leberblümchenblüte in den Süntel. Sonderpreis für Kneipp-Mitgl.: 15,00 €
Donnerstag, 25.03.2021	13:00 bis 18:30 Uhr Eine wunderbare Landschaft: Wanderung durch die Leineauen bei Rethen. Sonderpreis für Kneipp-Mitgl.: 18,00 €
Samstag, 17.04.2021	11:00 bis 18:00 Uhr Frühling im Kalletal: Lerchenspornrunde um Tevenhausen. Sonderpreis für Kneipp-Mitgl.: 19,00 €
Mittwoch, 28.04.2021	07:00 bis 20:00 Uhr Zur Kirschblüte nach Witzzenhausen im Werratal: Unterwegs auf einem Premium-Wanderweg im Kirschenland. Sonderpreis für Kneipp-Mitgl.: 18,00 €

(Änderungen und Irrtum vorbehalten.)

Viel Erfolg beim Stöbern in dieser ersten Ausgabe 2021
der Vereinsmitteilungen des Kneipp-Verein Bad Nenndorf e. V.

Wir würden uns freuen,
Sie bei der einen oder anderen Veranstaltung begrüßen zu können.
Kommen Sie gut durch die Zeit und bleiben oder werden Sie gesund.

Mit freundlichen Grüßen
Kneipp-Verein Bad Nenndorf e. V.
Der Vorstand

Der Frühling ist die ideale Jahreszeit, um sich des Ballasts des Winters zu entledigen, fit und aktiv zu werden und sich der körperlichen und seelischen Gesundheit zu widmen. Denn viele Menschen haben Schwierigkeiten, nach den kalten und lichtarmen Wintermonaten, oft begleitet von einem veränderten Ernährungsmuster und weniger Bewegung, in den Frühling zu starten – die Frühjahrsmüdigkeit lässt grüßen. Eine richtige Kneipp-Kur ist natürlich sehr empfehlenswert, da hier unter ärztlicher Anleitung ein umfassendes Gesundheits- und Therapieprogramm individuell an die jeweiligen Bedürfnisse entwickelt und angepasst wird. Aber auch eine Frühjahrskur in Eigenregie kann, unter Berücksichtigung einer fachgerechten und vernünftigen Durchführung, die Gesundheit und das Wohlbefinden in erheblichem Maße verbessern. Steigende Temperaturen, mehr Sonnenstunden und das Erwachen der Natur verstärken die positiven Effekte einer solchen Frühjahrskur.

„Seid froh, wenn's am Anfang der Kur schlecht geht. Wenn der Teufel ausgetrieben wird, macht er noch allerlei Sprünge und Streiche, bis er endlich's Hintertürl findet. Erfolg in den allerersten Tagen ist kein gutes Zeichen; wie ich sage: Der Lump rumort noch, ehe man ihn beim Schwanz erwischt.“ Sebastian Kneipp

Über die Zusammenstellung der jeweiligen Frühjahrskur muss jeder für sich selbst entscheiden. Von drei bis sieben Tagen, aber auch über einige Wochen hinweg, ist vieles möglich. Eine Frühjahrskur kann ein breites Spektrum umfassen – vom Verzicht auf Genussmittel (z.B. Alkohol, Nikotin) über das Nullfasten nach Buchinger bis hin zur „Milch-Semmel-Kur“ nach F.X. Mayr. Wichtig ist die ausreichende Zufuhr von Flüssigkeit – idealerweise mit Kräutertees, Frischpflanzensäften oder salzarmen Gemüsebrühe. Insbesondere Frühlingskräuter wie Bärlauch, Birken-, Brennnessel-, Löwenzahn- und Gierschblätter, Brunnenkresse, Zinnkraut und Spitzwegerich eignen sich hervorragend – Sebastian Kneipp empfahl beispielsweise Schafgarbenkraut für eine den Körper reinigende Frühjahrskur. Viel Bewegung an der frischen Luft, mäßiges Sonnenbaden und genügend Erholungspausen sollten Bestandteile der Kur sein. Unterstützende Kneipp-Anwendungen machen die Frühjahrskur komplett: Am Morgen bieten sich Lendenwickel, Tau- oder Wassertreten, ein kaltes Fußbad oder Trockenbürsten an. Als abendliche Anwendungen empfehlen sich alternativ zum Wassertreten ein Knieguss oder ein warmes Fußbad bzw. ein Dreiviertelbad (natürlich nicht in Kombination). Das Fasten während der Kur fällt leichter, wenn man seinen Körper bereits einige Tage im Vorfeld mit reduzierter und vegetarischer Kost auf die Kur einstimmt. Ein solche Frühjahrskur kann dem derzeit in die Aufmerksamkeit gerückten sogenannten „Intervall-Fasten“ durchaus entsprechen. Dabei wird in zeitlichen Intervallen gefastet, also beispielsweise fünf Tage in jedem Monat. Diese Art des Fastens könnte im Vergleich zu gängigen Fastenkuren (z.B. nach Buchinger) deutlich einfacher in den Alltag der Menschen integrierbar sein, und: Es gibt keinerlei zeitliche Begrenzung! Rein theoretisch könnte man ein solches Ernährungsmuster ein Leben lang durchhalten und gesundheitlich profitieren. Denn der Nahrungsverzicht in Intervallen stößt verschiedene günstige Prozesse im Körper an – während „ständiges“ Essen die fortwährende Insulinausschüttung aufrechterhält. Bitte beachten Sie: Bei all den Fastenvarianten, je nachdem was gerade in Mode ist, wird oft übersehen, dass Menschen bezüglich der Nahrungsaufnahme höchst individuell sind und deswegen eine bestimmte Kur nicht unbedingt für alle funktioniert.



Besuchen Sie
unser Café Afrika!
Tägl. ab 11:30 Uhr
geöffnet.

Bestens umsorgt in Bad Nenndorf!

Wir bieten Ihnen:

- Seniorengerechte Appartements • Stationäre Pflege
- Kurzzeitpflege • Verhinderungspflege • Ambulante Pflege 24 h
- Betreuungskonzept für Menschen mit Demenz • Kostenloses W-LAN im öffentlichen Bereich • Mittagstisch im Restaurant
- Krankengymnastik im Haus

Besuchen Sie unsere Veranstaltungen (2021):

keine Veranstaltungen bis Ende April.



Seniorenresidenz
Curanum Bad Nenndorf

Rudolf-Albrecht-Straße 44a • 31542 Bad Nenndorf
Telefon: 05723 790-0 • E-Mail: badnenndorf@korian.de
www.bestens-umsorgt.de

Impressum: Vereinsmitteilungen für Mitglieder des Kneipp-Verein Bad Nenndorf e. V., Ausgabe 1/2021.
Herausgeber, Redaktion und Gestaltung: Kneipp-Verein Bad Nenndorf e. V.,
v. i. S. d. P.: R. Apholz, 1. Vorsitzender, Geschäftsstelle Schmiedestr. 2, 31542 Bad Nenndorf.
Druck: PrintMedia Atelier W. Rosteck, Deisterstr. 23, 31552 Rodenberg. Auflage: 400 Ex.