

Vereinsmitteilungen

1. September bis 31. Dezember 2024

**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:

Radtourenbegleiter(in), Wandertourenbegleiter(in).

Interessenten melden sich bitte bei der Geschäftsstelle unter Tel. 05723 76812.

Wir gedenken unserer verstorbenen Mitglieder
Hans-Jürgen Wille, Helmut Bruns,
Heinrich Köritz und Helga Walke

Als neue Mitglieder begrüßen wir:

Klaus Kübler, Silvia Söffker und Petra Urbaniak

Wir wünschen Ihnen einen guten Start bei allen Aktivitäten.



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

Neuer Schwung, neue Kurse!

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

Wir bieten folgende Kurse an:

(alle Termine unter Vorbehalt)

Seniorentanz für Damen und Herren (noch freie Plätze)

Vom 18.08. bis zum 12.12.2024 tanzen wir jeden Donnerstag von 09³⁰ bis 10³⁰ Uhr im Pavillon der CURANUM Seniorenresidenz, Rudolf-Albrecht-Str. 44a in Bad Nenndorf, **(nicht am 03.10., 10.10. und 17.10.2024)**, 16 Stunden.

Kosten: Kneipp-Mitglieder: 32,00 € (2 €/Std.), Gäste 64,00 € (4 €/Std.)
Kursleitung: Frau Werner

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

Wirbelsäulen und Funktionsgymnastik für Damen und Herren

Einstieg jederzeit möglich!

Bitte Hallenschuhe tragen!

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

- Dienstag:** 06.08. bis zum 10.12.2024, insges. 17 Stunden,
(**nicht am 08.10. und 15.10.2024**).
- Kosten:** Kneipp-Mitglieder 68,00 € (4,00 €/Std.), Gäste 102,00 € (6,00 €/Std.).
Ort: Sportzentrum Bad Nenndorf, Bahnhofstr., Kursleitung: Herr Sünder.
Kurs A von 17 bis 18 Uhr, **Kurs B** von 18 bis 19 Uhr.
- Dienstag:** 06.08. bis zum 10.12.2024, insges. 17 Stunden,
(**nicht am 08.10. und 15.10.2024**).
- Kosten:** Kneipp-Mitglieder 136,00 € (8,00 €/Std.), Gäste 170,00 € (10,00 €/Std.)
(**Mindestteilnehmerzahl: 7**)
- Ort:** Backhaus, 31552 Rodenberg, Deisterstraße 17, Kursleitung: Frau Nolte.
Kurs C von 14³⁰ bis 15³⁰ Uhr.
- Donnerstag:** 08.08. bis zum 12.12.2024, insges. 16 Stunden,
(**nicht am 03.10., 10.10. und 17.10.2024**).
- Kosten:** Kneipp-Mitglieder 64,00 € (4,00 €/Std.), Gäste 96,00 € (6,00 €/Std.).
Ort: Sportzentrum Bad Nenndorf, Bahnhofstr., Kursleitung: Frau Wedel.
Kurs E von 17 bis 18 Uhr, **Kurs F** von 18 bis 19 Uhr.

Yoga

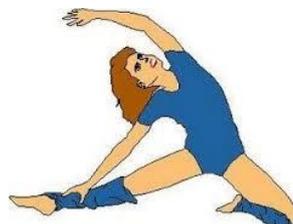
Information: Frau Junior, Tel. 05723 7288.

- Mittwoch:** 07.08. bis zum 18.12.2024, von 09³⁰ bis 10³⁰ Uhr, 18 Stunden,
(**nicht am 30.10. und 04.12.2024**).
- Kursleitung:** Frau Klemme.
- Kosten:** Kneipp-Mitglieder 117,00 € (6,50 €/Std.), Gäste 162,00 € (9,00 €/Std.).
Ort: Pavillon CURANUM Seniorenresidenz, Rudolf-Albrecht-Str. 44 a
in Bad Nenndorf, Eingang von der Lehnst.
- Donnerstag:** 08.08. bis zum 19.12.2024, von 19³⁰ bis 20³⁰ Uhr, 14 Stunden,
(**nicht am 15.08., 05.09., 03.10., 31.10., 28.11. und 05.12.2024**).
- Kursleitung:** Frau Klemme.
- Kosten:** Kneipp-Mitglieder 91,00 € (6,50 €/Std.), Gäste 126,00 € (9,00 €/Std.).
Ort: Bürgerhaus in 31559 Haste, Hauptstr. 42.



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 längerer attestierter Krankheit erstattet werden!



Öffentliche Veranstaltungen für Mitglieder und Gäste

(alle Termine unter Vorbehalt)

Gesellschaftsspiele:

Canasta: jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat, ab 14⁰⁰ Uhr bis 17³⁰ Uhr
im Hotel „Esplanade“, Restaurant „L'Orangerie“,
Bahnhofstraße 8 in 31542 Bad Nenndorf.
Information: Herr Apholz, Tel.: 05723 76812.



Doppelkopf: montags, 15³⁰ Uhr, im 14-Tage-Rhythmus,
im Hotel „Esplanade“, Restaurant „L'Orangerie“,
Bahnhofstraße 8 in 31542 Bad Nenndorf.
Nächste Termine: 02.09., 16.09., 30.09., 14.10., 28.10., 11.11., 25.11.,
02.12. und 16.12.2024
Information: Herr Apholz, Tel.: 05723 76812.

Kneipp-Kreativ-Café

Dieser Kurs bietet Ihnen die Gelegenheit, in geselliger Runde zu handarbeiten (eigenes Material bitte mitbringen) und bei Kaffee und Kuchen Erfahrungen auszutauschen. Neben den eigenen Handarbeiten werden auch Möglichkeiten gezeigt, wie man mit wenig Materialaufwand kreativ sein kann, z. B. mit der Papierfalttechnik „ORIGAMI“.



Seit dem 16.01.2024 treffen wir uns jeden Dienstag von 15 bis 16³⁰ Uhr.

Ort: CURANUM Seniorenresidenz, Restaurant Café Africa,
Rudolf-Albrecht-Str. 44 a in Bad Nenndorf.

Kosten: **Kostenfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.**

Kursleitung: Frau Werner

Kaffee/Tee und Kuchen sind ab 14:30 Uhr im hauseigenen Café auf eigene Kosten erhältlich und können vor Kursbeginn in den Clubraum mitgenommen werden.

Information: Frau Werner, Tel. 05723 9862807.



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



Gastspieler sind
jederzeit willkommen.



Fahrradfahren:

DIE TEILNAHME AN DEN RADTOUREN ERFOLGT GRUNDSÄTZLICH AUF EIGENE GEFAHR!

Altersgerechte Fitness, geeignete Schuhe und Kleidung, die Nutzung eines Fahrradhelms sowie eine verkehrssichere Fahrradausrüstung sind Voraussetzung für die Teilnahme.

Die Tourenleitung behält sich vor, Personen von der Teilnahme auszuschließen!

Treffpunkt für alle Fahrradtouren: Parkplatz am Hallenbad.

Radtouren

jeden Mittwoch, ca. 35 - 40 Km,

Abfahrt um 13³⁰ Uhr zur Tour rund um Bad Nenndorf.

Abradeln am 23.10.2024!



Sonntags-Radtouren

Abfahrt um 10⁰⁰ Uhr, ca. 65 - 70 Km,

am 25.08., 29.09. und 20.10.2024

Wandern:

DIE TEILNAHME AN DEN WANDERUNGEN ERFOLGT GRUNDSÄTZLICH AUF EIGENE GEFAHR!

Normale Fitness und gutes Schuhwerk sind Voraussetzung für die Teilnahme.

Wanderungen, ca. 10 - 12 Km, freitags, 14-tägig, wenn möglich mit Einkehr.

Treffpunkt: Agnes-Miegel-Platz.



06.09.2024 um 12 Uhr mit Kerstin Reese vom „Waldkater“ zum Klippenturm.

20.09.2024 um 12 Uhr mit Kerstin Reese im Sünkel von der „Bergschmiede“ zum Hofcafé Flegessen.

04.10.2024 um 12 Uhr mit Axel Grote von Blumenhagen zum Nordmannsturm.

18.10.2024 um 12 Uhr mit Kerstin Reese von Stadthagen zum Bruchhof.

01.11.2024 um 12 Uhr mit Kerstin Reese vom Deisterparkplatz Rodenberg zur „Teufelsbrücke“.

15.11.2024 um 12 Uhr mit Kerstin Reese von Ottensen durch den Dülwald nach Lindhorst.

29.11.2024 um 12 Uhr mit Axel Grote zur Rundwanderung „Ziegenbuche“.

13.12.2024 um 12 Uhr mit Helga Springer zur Rundwanderung im Deister mit Einkehr zum Grünkohlessen in der „Mooshütte“. Anmeldung bitte bis 10.12.2024 unter Tel.: 05723 7476441. Zur Auswahl stehen auch andere Gerichte.

Bitte etwas zum Trinken mitnehmen und vielleicht Wanderstöcke mitbringen!

Wanderfahrten mit Jürgens-Busreisen
(Abfahrt Thermalbad)

Anmeldung unter Tel.: 05723 3501

Mittwoch, 25.09.2024	08:00 bis 19:00 Uhr Norddeutsche Idylle um Fischerhude: Durch die Weite der Wümmeniederung mit Ausblick auf die Domtürme von Bremen	28,00 €
Sonntag, 20.10.2024	08:00 bis 19:00 Uhr Harzwanderung mit hervorragender Aussicht: Von Hahnenklee über die Schalke zum Okerstausee.	29,00 €
Sonntag, 27.10.2024	10:00 bis 18:00 Uhr Rund ums „Lippische Meer“: Wundervolle Wege von Bad Meinberg zum Norderteich	23,00 €
Samstag, 09.11.2024	10:00 bis 18:00 Uhr Wandern mit Weitsicht: Vom Köterberg zum Pickert-Essen (westfälische Spezialität) im Lipperland	38,00 €
Freitag, 13.12.2024	09:00 bis 20:00 Uhr Wandern im idyllischen Selketal: Zur Burg Falkenstein und anschl. zum Weihnachtsmarkt in Wernigerode	30,00 €
Donnerstag, 19.12.2024	09:00 bis 19:30 Uhr Unberührte Natur an der „Alten Aller“. Unterwegs zum Weihnachtsmarkt in Bremen	27,00 €

(Alle Termine sowie Änderungen und Irrtum vorbehalten.)



Zum Jahresende ...

... der Adventsnachmittag mit dem Kneipp-Verein am 6. Dezember 2024 in der Curanum Seniorenresidenz, von 15:00 bis 17:00 Uhr.

Dazu laden wir Sie herzlich ein.

Gerne möchten wir mit Ihnen einen schönen Nachmittag verbringen. Für die Tee-/Kaffeetafel ist als bewährter Partner die Curanum Seniorenresidenz zuständig. Der Kostenbeitrag in Höhe von 6,00 Euro pro Person wird beim Eingang eingesammelt.

Wir freuen uns auf Sie.

Der Kostenbeitrag zu der Adventsfeier 2023 wurde auf 300 Euro aufgestockt und dem Kneipp-Kindergarten Bahnhofstraße übergeben.

Ihre verbindliche Anmeldung erbitten wir bis zum 27.11.2024 unter der Tel.-Nr. 05723 76812 (R. Apholz).

Wir wünschen Ihnen eine besinnliche Adventszeit und ein frohes Weihnachtsfest sowie einen netten Jahresübergang und ein glückliches, zufriedenes und gesundes neues Jahr 2025.



Viel Erfolg beim Stöbern in dieser dritten Ausgabe 2024 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**



Impressum: Vereinsmitteilungen für Mitglieder des Kneipp-Verein Bad Nenndorf e. V., Ausgabe 3/2024.
Herausgeber, Redaktion und Gestaltung: Kneipp-Verein Bad Nenndorf e. V.,
v. i. S. d. P.: R. Apholz, 1. Vorsitzender, Geschäftsstelle Wincklerstr. 13, 31542 Bad Nenndorf.
Druck: PrintMedia Atelier W. Rosteck, Deisterstr. 23, 31552 Rodenberg. Auflage: 300 Ex.

Kneipp zum (aus)probieren

Kürbis



Kokkaidokürbis



Ein Halloweenkürbis

Die **Hauptverwendung** ist als gekochtes, gebratenes oder gebackenes Gemüse. Die Indianer haben das in Streifen geschnittene Fruchtfleisch roh getrocknet und so haltbar gemacht. Häufig ist die Verwendung zur Zubereitung von [Kürbissuppe](#).

Seltener werden Sprossspitzen und Blätter als Gemüse verwendet. Die Samen werden dagegen recht häufig genutzt, geröstet als Snack oder zum Herstellen von Öl, dazu gibt es verschiedene Züchtungen von samenschalenlosen Ölkürbissen, wie den Steirischen Ölkürbis. [Kürbiskernöl](#) gilt manchen als Delikatesse.

Heute weit über das Ursprungsgebiet hinaus bekannt und verbreitet ist der Brauch, zu [Halloween](#) Kürbisse in Laternen zu verwandeln. Ein ebenfalls verbreiteter Brauch ist die Züchtung möglichst großer Kürbisse. Der Rekord liegt bei 821 kg, gewogen am 3. Oktober 2010.

Kürbis-Curry-Suppe mit Seelachswürfel (für 4 Personen)

1 Zwiebel, 500g Kürbisfleisch, 25g Butter oder Margarine, 1El. Currypulver, 600ml kräftige Geflügelbrühe, Salz, 400g. Seelachsfilet, 2El Kürbiskerne, 2El Kürbiskernöl.

Zubereitung:

Zwiebeln schälen und fein hacken. Kürbisfleisch würfeln. Beides in der Butter leicht anschwitzen, dabei mit Currypulver bestäuben. Die Brühe angießen, aufkochen lassen und ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze garen, bis der Kürbis weich ist. Die Suppe mit einem Mixstab pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Seelachsfilet waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. In die heiße Suppe geben und ca. 7 Minuten bei schwacher Hitze gar ziehen lassen. Die Kürbis-Curry-Suppe mit Seelachswürfeln auf Teller anrichten, mit Kürbiskernen bestreuen und jeweils 1 Teelöffel Kürbiskernöl darüber träufeln

Wir wünschen

Guten Appetit