

Vereinsmitteilungen

1. Mai bis 31. August 2025

*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-Friedrich Brinkmann, Horst Meißner,
Renate Möser und Marion Strüver

Als neue Mitglieder begrüßen wir:

Heidemarie und Manfred Hennigs, Gudrun Kern,
Annette Achilles, Brigitte Tegtmeier, Christiane Menzel,
Manuela Schulz und Anna-Luise Hußmann

Wir wünschen Ihnen einen guten Start bei allen Aktivitäten.



Die mit ANERKANNTE PARTNER 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 16.01. bis zum 26.06.2025 tanzen wir jeden Donnerstag von 09³⁰ bis 10³⁰ Uhr im Pavillon der CURANUM Seniorenresidenz, Rudolf-Albrecht-Str. 44a in Bad Nenndorf, **(nicht am 10.04., 17.04., 01.05. und 29.05.2025)**, 20 Stunden.

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

Information und Anmeldung: Frau Werner, Tel. 05723 98 62 807

Wirbelsäulen und Funktionsgymnastik für Damen und Herren

In die laufenden Kurse kann jederzeit eingestiegen werden!

Information und Anmeldung: Frau Junior, Tel. 05723 7288. **Bitte Hallenschuhe tragen!**

- Dienstag:** 14.01. bis zum 17.06.2025, insges. 19 Stunden,
(**nicht am 04.02., 08.04., 15.04. und 10.06.2025**).
- Kosten:** Kneipp-Mitglieder 76,00 € (4,00 €/Std.), Gäste 114,00 € (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:** 14.01. bis zum 17.06.2025, insges. 19 Stunden,
(**nicht am 04.02., 08.04., 15.04. und 10.06.2025**).
- Kosten:** Kneipp-Mitglieder 152,00 € (8,00 €/Std.), Gäste 190,00 € (10,00 €/Std.)
(**Mindestteilnehmerzahl: 7!**)
- Ort:** Backhaus, 31552 Rodenberg, Deisterstraße 17, Kursleitung: Frau Nolte.
Kurs C von 14:30 bis 15:30 Uhr.
- Donnerstag:** 16.01. bis zum 19.06.2025, insges. 19 Stunden,
(**nicht am 10.04., 17.04., 01.05. und 29.05.2025**).
- Kosten:** Kneipp-Mitglieder 76,00 € (4,00 €/Std.), Gäste 114,00 € (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:** 23.04. bis zum 02.07.2025, von 09:30 bis 10:30 Uhr, 10 Stunden.
(**nicht am 11.06.2025**). Kursleitung: Frau Klemme.
- Kosten:** Kneipp-Mitglieder 65,00 € (6,50 €/Std.), Gäste 90,00 € (9,00 €/Std.).
- Ort:** Pavillon CURANUM Seniorenresidenz, Rudolf-Albrecht-Str. 44 a
in Bad Nenndorf, Eingang von der Lehnst.
- Donnerstag:** 24.04. bis zum 03.07.2025, von 19:30 bis 20:30 Uhr, 9 Stunden.
(**nicht am 29.05.2025**). Kursleitung: Frau Klemme.
- Kosten:** Kneipp-Mitglieder 58,50 € (6,50 €/Std.), Gäste 81,00 € (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: seit Montag, den 06.01.2025 im 14-Tage-Rhythmus
um 15:00 Uhr, im Hotel „Esplanade“, Restaurant
„L’Orangerie“, Bahnhofstraße 8 in 31542 Bad Nenndorf.

Nächste Termine: 12.05., 26.05., 16.06., 30.06., 14.07., 28.07., 11.08., 25.08.
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 Papierfaltechnik „ORIGAMI“.



Seit dem 14.01.2025 treffen wir uns jeden Dienstag von 14:00 bis 15:30 Uhr – nach Absprache auch in den Ferien.

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 vor Kursbeginn im hauseigenen Café auf eigene Kosten erhältlich.

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

seit 02. April 2025 jeden Mittwoch, ca. 35 - 40 Km,
Abfahrt um 13:30 Uhr zur Tour rund um Bad Nenndorf.



Sonntags-Radtouren

am letzten Sonntag im Monat,
Abfahrt um 10:00 Uhr, ca. 65 - 70 Km,
am 04.05., 25.05., 29.06., 27.07., 31.08., 28.09. und 19.10.2025.

(Änderungen vorbehalten)

Wandern:

DIE TEILNAHME AN DEN WANDERUNGEN ERFOLGT GRUNDSÄTZLICH AUF EIGENE GEFAHR!

Normale Fitness und gutes Schuhwerk sind Voraussetzung für die Teilnahme.

Jeden 1. und 3. Freitag im Monat,

ca. 10 - 12 Km.

Treffpunkt: **Agnes-Miegel-Platz um 12 Uhr.**

Wanderführer: Kerstin Reese-Hansen und Axel Grote

- | | |
|------------|--|
| 02.05.2025 | mit Axel zum Hohenstein, Einkehr Hotel Pappmühle. |
| 16.05.2025 | mit Kerstin, Moorhennispfad – Poggenhagen – Einkehr Bäckerei Heyde. |
| 06.06.2025 | mit Axel über den Benter Berg, Einkehr Café Waldwinkel. |
| 20.06.2025 | mit Kerstin von Brünninghausen nach Altenhagen 1, Einkehr im Dorf-Kultur-Erbe. |
| 04.07.2025 | mit Axel von Hamelspringe zum Süntelturm, Einkehr Süntelturm. |
| 18.07.2025 | mit Kerstin von Wennigsen zum Annaturm, Einkehr Annaturm. |
| 01.08.2025 | mit Axel zur Schaumburg, Einkehr Schaumburger Ritter. |
| 15.08.2025 | mit Kerstin durch den Deister ab Feggendorf, Einkehr Forsthaus Blumenhagen. |



Neu:

Samstag, 24.05.2025 – Wandern mit Kerstin, 16 Km.

Durch den Bückeberg ab Liekwegen zur Schwefelquelle.

Treffpunkt: Agnes-Miegel-Platz in Bad Nenndorf um 10 Uhr,
Einkehr am Ende der Wanderung.

Anmeldung bitte bis zum 23.05.2025 unter Tel. 01525 1074457

Wanderfahrten mit Jürgens-Busreisen

(Abfahrt Thermalbad)

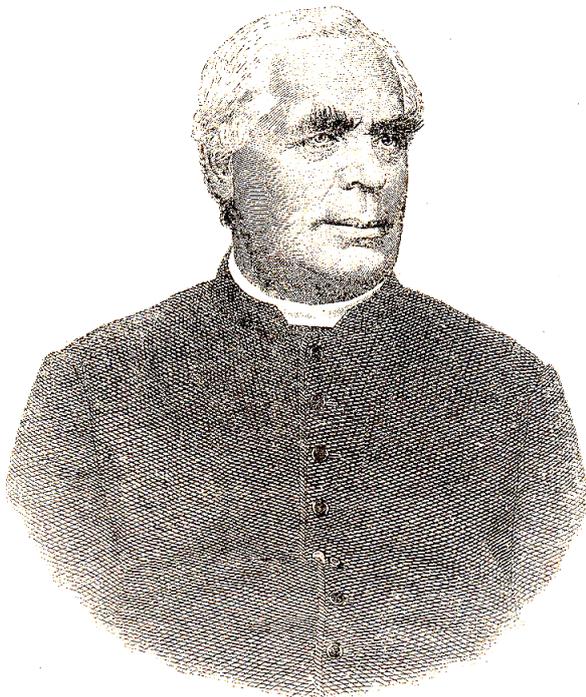
Anmeldung unter Tel.: 05723 3501

Dienstag,	06.05.2025	11:00 bis 18:00 Uhr Frühlingswanderung nach Bad Pyrmont	27,00 €
Samstag,	17.05.2025	08:00 bis 19:30 Uhr Herrliche Wanderung auf dem Elbhöhenweg: Schöne Ausblicke, romantische Pfade und alte Treppen auf dem Weg nach Blankenese	34,00 €
Donnerstag,	05.06.2025	11:00 bis 18:00 Uhr Einzigartiges Naturdenkmal am Ith: Wanderung zum Wasserbaum bei Ockensen (Einkehr im Scheunencafé)	27,00 €
Freitag,	27.06.2025	06:30 bis 21:30 Uhr Spiekeroog: Herrliche Inselwanderung im Naturpark Nds. Wattenmeer inkl. Schiff und Kurtaxe	70,00 €
Freitag,	04.07.2025	07:00 bis 21:00 Uhr Auf dem Jakobsweg von Kloster Cismar ins Seebad Grömitz	40,00 €
Mittwoch,	23.07.2025	07:00 bis 19:00 Uhr Der Naturpark Hoher Fläming hat einiges zu bieten: Bad Belzig – ein perfektes Ziel für alle Wanderfreunde	33,00 €
Dienstag,	12.08.2025	09:00 bis 18:00 Uhr Wanderparadies Südheide: Auf dem Heidschnuckenweg durch die Misselhorner Heide	27,00 €
Sonntag,	24.08.2025	06:00 bis 21:00 Uhr St. Peter-Ording: Dünen, kilometerlanger Sandstrand und Häuser auf Pfählen – schöne Küstenwanderung vor imposanter Kulisse	41,00 €

(Alle Termine sowie Änderungen und Irrtum vorbehalten.)

**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



Sebastian Kneipp
(17.05.1821 – 17.06.1897)

„Lebe recht vernünftig; schätze es hoch, im Sonnenlicht dein Tagwerk vollbringen zu können; verdirb nicht selbst die gute Luft, welche du einatmen kannst, und sei nicht frevelhaft gegen deinen Körper, indem du mehr von ihm verlangst als er zu leisten vermag, oder mit anderen Worten: Handle nicht unvernünftig gegen dich selbst!

Vor allem sind drei Sünden der Menschheit zum Nachteil. Diese sind:

Verweichlichung, Genusssucht, Eitelkeit.

Diesen 3 Sünden will ich 3 Tugenden entgegenstellen: Abhärtung gegen die Verweichlichung, Einfachheit gegen die Eitelkeit und Genügsamkeit gegen die Genusssucht. Mit diesem Rezept könnte man alle Menschen glücklich und zufrieden machen, und die soziale Frage, die keiner zu lösen imstande ist, würde von selbst gelöst sein.“

Kneipp zum (aus)probieren

Bärlauch - Der Wunder-Knoblauch aus dem Wald



Der **Bärlauch** (*Allium ursinum*) ist eine [Pflanzenart](#) aus der [Gattung Allium](#) und somit verwandt mit [Schnittlauch](#), [Zwiebel](#) und [Knoblauch](#). Die in Europa und Teilen Asiens vor allem in Wäldern verbreitete und häufige, früh im Jahr austreibende Pflanzenart ist ein geschätztes Wildgemüse und wird vielfach gesammelt. Bärlauch wird auch Knoblauchspinat, wilder Knoblauch, Waldknoblauch, Hexenzwiebel, Zigeunerlauch, Ramsen oder Waldherre genannt.

Bärlauch in der Küche

Der Bärlauch ist eine altbekannte [Gemüse](#)-, [Gewürz](#)- und [Heilpflanze](#). Die Pflanze ist zwar komplett essbar, genutzt werden aber vorwiegend die Blätter, frisch als [Gewürz](#), für [Dip-Saucen](#), [Kräuterbutter](#) und [Pesto](#) oder auch als [Gemüse](#) in der Frühjahrsküche.

Durch Hitzeeinwirkung werden die schwefelhaltigen Stoffe verändert, wodurch der Bärlauch viel von seinem charakteristischen Geschmack verliert. Daher wird Bärlauch meist roh und klein geschnitten unter Salate oder andere Speisen gemischt. Im Frühjahr kann Bärlauch auch den Schnittlauch oder das Zwiebelkraut ersetzen.

Medizinische Nutzung

Im Mittelalter wurde Bärlauch als Arznei- und Nahrungspflanze genutzt. Ihm wurden unheilabwehrende Eigenschaften zugeschrieben.

In der [Volksmedizin](#) wird der Bärlauch heute bei Magen-Darmstörungen eingesetzt, aufgrund seiner antibakteriellen Wirkung gegen Gärungs[dyspepsien](#) (Verdauungsstörungen) sowie als [Karminativum](#) (Blähungen) eingesetzt. Weitere Einsatzbereiche sind als [Antihypertonikum](#) (Blutdrucksenkend) und [Antiarteriosklerotikum](#) (Arterienverkalkung).