

Vereinsmitteilungen

1. September bis 31. Dezember 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 unseres verstorbenen Mitgliedes
Hans-Heinrich Schirmer**

Als neue Mitglieder begrüßen wir:

Ute Thimm, Brunhilde Herbold, Anne Geiß,

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)

Donnerstag 14.08. bis 18.12.2025 von 09:30 bis 10:30 Uhr, insges. 16 Stunden,
(nicht am 16.10. und 23.10.2025).
Ort: Pavillon der CURANUM Seniorenresidenz, Rudolf-Albrecht-Str. 44a
in Bad Nenndorf
Kosten: Kneipp-Mitglieder 32,00 € (2,00 €/Std.), Gäste 64,00 € (4,00 €/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:** 19.08. bis zum 09.12.2025, insges. 15 Stunden,
(**nicht am 14.10. und 21.10.2025**).
- Kosten:** Kneipp-Mitglieder 60,00 € (4,00 €/Std.), Gäste 90,00 € (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:** 19.08. bis zum 09.12.2025, insges. 15 Stunden,
(**nicht am 14.10. und 21.10.2025**).
- Kosten:** Kneipp-Mitglieder 120,00 € (8,00 €/Std.), Gäste 150,00 € (10,00 €/Std.)
(**Mindestteilnehmerzahl: 7!**)
- Ort:** Backhaus, 31552 Rodenberg, Deisterstraße 17, Kursleitung: Frau Nolte.
Kurs C von 14:30 bis 15:30 Uhr.
- Donnerstag:** 21.08. bis zum 11.12.2025, insges. 15 Stunden,
(**nicht am 16.10. und 23.10.2025**).
- Kosten:** Kneipp-Mitglieder 60,00 € (4,00 €/Std.), Gäste 90,00 € (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:** 13.08. bis zum 17.12.2025, von 09:30 bis 10:30 Uhr, 14 Stunden.
(**nicht am 22.10., 29.10., 05.11., 19.11. und 03.12.2025**).
Kursleitung: Frau Klemme.
- Kosten:** Kneipp-Mitglieder 91,00 € (6,50 €/Std.), Gäste 126,00 € (9,00 €/Std.).
Ort: Pavillon CURANUM Seniorenresidenz, Rudolf-Albrecht-Str. 44 a
in Bad Nenndorf, Eingang von der Lehnst.
- Donnerstag:** 14.08. bis zum 18.12.2025, von 19:30 bis 20:30 Uhr, 15 Stunden.
(**nicht am 23.10., 30.10., 06.11. und 04.12.2025**).
Kursleitung: Frau Klemme.
- Kosten:** Kneipp-Mitglieder 97,50 € (6,50 €/Std.), Gäste 135,00 € (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: 08.09., 22.09., 06.10., 20.10., 03.11., 17.11., 01.12., 15.12.
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“.



Wir treffen uns jeden Dienstag von 14 bis 15 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 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, Tel. 01525 1074457



- 05.09.2025 Rundweg ab Rodenberg mit Einkehr in das Eiscafé Dolomiti. Mit Evelyn und Waltraud.
- 19.09.2025 Vom Schneegrund zum Schaumburger Ritter.
- 27.09.2025 Samstag, 9:30 Uhr, Treffen Agnes-Miegel-Platz** in Bad Nenndorf: Vom Wanderparkplatz Dörpe durch den Osterwald zur Sennhütte, ca. 14 Km.
- 03.10.2025 Wanderung von Auhagen zur Kaffeestube Idensen.
- 17.10.2025 Wanderung durch Düdinghausen ab Hagenburg. Einkehr am Ende der Wanderung in der Kürbisscheune in Hagenburg.
- 07.11.2025 findet keine Wanderung statt!
- 21.11.2025 Durch den Dülwald nach Lindhorst. Einkehr am Ende der Wanderung in das Grill- und Dönerhaus in Lindhorst.
- 05.12.2025 findet keine Wanderung statt!
- 19.12.2025 Wanderung ab Bad Nenndorf nach Rodenberg zum YU Classic Grill. Ankunft beim YU Classic Grill gegen 13:30 Uhr. Nach dem Essen zeige ich die Fotos von unseren Wanderungen am TV in dem Lokal.
Anmelden bitte bis zum 05.12.2025 unter Tel. 01525 1074457 oder 05725 8682.
Nicht-Wanderer sind willkommen.

Wanderführer:innen gesucht! Wer hat Lust und Freude daran, Wanderungen zwischen 6 bis 8 Km zu planen und durchzuführen?

Bitte melden bei Kerstin Reese-Hansen, Tel. 01525 1074457 oder 05725 8682.

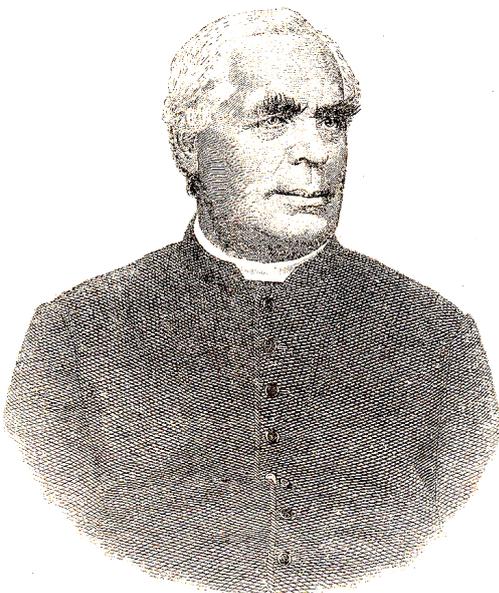
Wanderfahrten mit Jürgens-Busreisen

(Abfahrt Thermalbad)

Anmeldung unter Tel.: 05723 3501

Mittwoch,	17.09.2025	09:30 bis 18:00 Uhr Tolle Ausblicke im Teutoburger Wald: Wanderung von den Externsteinen zur Burgruine Falkenstein. Sonderpreis für Kneipp-Mitglieder	30,00 €
Dienstag,	21.10.2025	09:00 bis 18:00 Uhr Wanderung von Blankenburg zur Teufelsmauer, einem der eindrucksvollsten Wandergebiete im Harz. Imposante Felswände und eine großartige Aussicht. Sonderpreis für Kneipp-Mitglieder	32,00 €
Samstag,	15.11.2025	10:00 bis 18:00 Uhr Das Bissendorfer Moor erleben: Erlebnisreiche Rundwanderung mit Besuch des MOORIZ (Moorinformationszentrum Wedemark). Sonderpreis für Kneipp-Mitglieder	21,00 €
Samstag,	06.12.2025	08:00 bis 20:30 Uhr Eine tolle Kombination: Wandern am Ratzeburger See und zum Weihnachtsmarkt in Lübeck. Sonderpreis für Kneipp-Mitglieder	35,00 €
Donnerstag,	18.12.2025	10:30 bis 18:30 Uhr Immer wieder schön: Angenehme Wanderung von Hollenstein zum Weihnachtsmarkt in Bad Salzufen Sonderpreis für Kneipp-Mitglieder	23,00 €

(Alle Termine sowie Änderungen und Irrtum vorbehalten.)



Sebastian Kneipp
(17.05.1821 – 17.06.1897)

„Den Abgehärteten greift nichts an, den Verweichtlichen bringt jedes Blatt Papier in Aufregung. Ein abgehärteter Körper besitzt auch den größeren Schutz vor den Krankheiten der Seele.“ „Die Nahrung ist nur dann zuträglich und gesund, wenn sie der Natur des Menschen zuträglich ist und von ihr verarbeitet wird. Man kann die Natur an alles gewöhnen, auch, dass sie nach dem verlangt, was sie umbringt. Ferner glaube ich behaupten zu können, dass die Leute, die mehr an Vegetabilien gewöhnt sind, hierdurch größere Vorteile für ihre Gesundheit haben.“

Zum Schluss noch etwas in eigener Sache:

**Die alljährliche Adventsfeier muss
dieses Jahr aus personellen und
organisatorischen Gründen
leider ausfallen!**

Wir bedauern diesen Entschluss sehr.



**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***

Kneipp zum (aus)probieren

Kürbis



Hokkaidokürbis



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, 1 El. Currypulver, 600 ml kräftige Geflügelbrühe, Salz, 400g Seelachsfilet, 2 El Kürbiskerne, 2 El 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.