

Bad Nenndorf e.V.

Mitglied im Kneipp-Bund e.V.
Bundesverband für
Gesundheitsförderung
Schmiedestr. 2
31542 Bad Nenndorf Tel.
05723/76812 [www.kneipp-
bad-nenndorf.de](http://www.kneipp-bad-nenndorf.de)
[info@kneipp-bad-
nenndorf.de](mailto:info@kneipp-bad-nenndorf.de)

Vereinsmitteilungen 1. April – 31. Juli 2014

Wir bringen
Bewegung ins Leben



www.kneipp-bad-nenndorf.de

Rainer Apholz 1. Vorsitzender	Anne-Gret Kirdorf 2. Vorsitzende	Ruth Perl Schriftführerin	Martina Holz Schatzmeisterin
----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------	---------------------------------

Unser Körper ist ein Wunderwerk der Schöpfung.
Oft gehen wir gar nicht so liebevoll mit ihm um, wir
vernachlässigen und strapazieren ihn, bis wir
Beschwerden bekommen und krank werden. Erst
dann wissen wir das Wunderwerk wieder
wertzuschätzen und kümmern uns darum.
WARUM DIESER UMWEG?

- Edith Günthe –

Liebe Vereinsmitglieder, der Kneipp-Verein bietet Ihnen einige
Aktivitäten, mit denen Sie zum Erhalt Ihrer Gesundheit beitragen
können. Der Frühling steht vor der Tür, also runter vom Sofa, raus in die
Natur.

Wir wünschen Ihnen ein schönes Osterfest und viel Spaß bei der
Ausübung einer oder mehrerer sportlicher Tätigkeiten.

Der Vorstand

Jahreshauptversammlung am 22. Februar 2014

Zu unserer diesjährigen Mitgliederversammlung konnten wir 66
Mitglieder begrüßen und mit Kaffee und Kuchen bewirten. Auch in
diesem Jahr hatten wir einige Jubilare zu beglückwünschen.

Ehrungen

25-jährige Mitgliedschaft

Hildegard und Heinz Bettauer, Gerlinde Böttger, Rita Lietsch, Marianne und Rolf
Vehling, Gisela Westrup, Hans-Jürgen Wille, Marianne von Wittenburg

Die Mitglieder bekamen eine Urkunde und die silberne Ehrennadel. Nicht
anwesende Jubilare erhalten die Urkunde und Nadel per Post.

10-jährige Mitgliedschaft

Irene Ahlers, Monika und Horst Bannasch, Christa und Egon Berkensträter,
Hildegard und Hans-Werner Bormann, Renate Brendel, Barbara und Jürgen
Brunow,

Leni und Harald Gottschling, Ursula Kandler, Ursula und Wilhelm Lambrecht, Marlis Nicolaus, Klaus Pittack, Christa Rohner, Monika Schellinger, Gisela Schmittat, Elisabeth Schridde, Ilsemarie Seifert, Gabriele Walter-Braun, Ursula Winkler, Werner Witte, Heidemarie Zumbrock

Leider hat der Druckfehlerteufel zugeschlagen und die Urkunden für die 10-jährigen Mitgliedschaften müssen neu gedruckt werden. Alle Jubilare bekommen die neue Urkunde und die bronzene Ehrennadel per Post zugeschickt.

Gedenken der verstorbenen Mitglieder

Erna Taeger	Hildegard Dannheim
Christa Müller	Christoph Tobias
Luise Schurwanz	Christa Struß
Gunhild Sylvester	Klaus Bode
Georg Brauner	Christel Pietsch
Siegfried Blume	

Als neue Mitglieder begrüßen wir:

Kurt Meyer	Peter Kuschnerus
Irene und Fritz Merk	Hannelore Schmedes
Herta Herrmann	Edda und Kurt Bieck
Hermann Kirsch	Angelika Kersebaum
Gerlinde Bartels	Helga Bertheau
Ditmar Faltinat	
Theresia Huneke	
Barbara und Klaus Lötzer Ortrud	
Göring	

Einzug der Mitgliedsbeiträge für Neumitglieder im SEPA-Lastschriftverfahren

Der Einzug des Mitgliedsbeitrages für das Jahr 2014 für die bis zum 01.04.2014 neu in den Kneipp-Verein Bad Nenndorf e.V. eingetretenen Mitglieder erfolgt am

15.04.2014.

ANKÜNDIGUNGEN Wander-Tagesfahrten mit Busreisen Jürgens

Blütenwanderung durch das Alte Land

Termin: Mittwoch, **30.04.2014**
Abfahrt: 07.00 Uhr Thermalbad
Rückkehr: 19.30 Uhr
Preis: 26,50 € für Kneipp-Mitglieder

Wandern in der Holst. Schweiz: Leichte Seeufer- und Waldwanderung von Malente nach Eutin

Termin: Montag, **12.05.2014**
Abfahrt: 07.00 Thermalbad
Rückkehr: 21.00 Uhr
Preis: 28,00 € für Kneipp-Mitglieder

Herrliche Wanderung um den Arendsee – die Perle der Altmark erwartet uns

Termin: Mittwoch, **04.06.2014**

Abfahrt: 07.00 Uhr Thermalbad
Rückkehr: 20.00 Uhr
Preis: 26,00 € für Kneipp-Mitglieder

**Wo Fulda sich und Werra küssen – von Hann. Münden in den Reinhardswald
(1. Etappe des Weserbergland-Weges)**

Termin: Montag, **30.06.2014**
Abfahrt: 07.00 Uhr Thermalbad
Rückkehr: 20.00 Uhr
Preis: 25,50 € für Kneipp-Mitglieder

**Herrliche Wanderung an der Ostsee: Auf dem Jakobsweg vom Kloster Cismar
ins Seebad Grömitz**

Termin: Sonntag, **13.07.2014**
Abfahrt: 07.00 Uhr Thermalbad
Rückkehr: 21.00 Uhr
Preis: 25,50 € für Kneipp-Mitglieder

Alle Wanderstrecken sind ca. 12 km lang, Einstiegstellen:

06.45 Uhr Rodenberg/Hotel Stockholm, 06.50 Uhr Drei Steine/Tennisplätze

**Öffentliche Veranstaltungen für Mitglieder und Gäste des Kneipp-
Vereins Bad Nenndorf e.V. vom 01. April bis 31. Juli 2014**

TEILNAHME ERFOLGT GRUNDSÄTZLICH AUF EIGENE GEFAHR !!!
Fitness und gutes Schuhwerk sowie Fahrradausrüstung sind Voraussetzung.

**Radtouren jeweils Mittwoch, 13.30 Uhr, ca. 35 km
Treffpunkt: Kreisel, Horster Str./Horster Feld**

09.04.2014	mit Jürgen Küster	anradeln Kaffeestube Idensen
16.04.2014	mit Adolf Brakemeier	Blyinghausen
23.04.2014	mit Otto Schweizer	Region Bad Nenndorf
30.04.2014	mit Wolf Günther	Region Bad Nenndorf
07.05.2014	mit Jürgen Küster	Region Bad Nenndorf
14.05.2014	mit Wolf Günther	Region Bad Nenndorf
21.05.2014	mit Otto Schweizer	Region Bad Nenndorf
28.05.2014	mit Adolf Brakemeier	Winzlar
04.06.2014	mit Jürgen Küster	Region Bad Nenndorf
11.06.2014	mit Wolf Günther	Region Bad Nenndorf
18.06.2014	mit Adolf Brakemeier	Wegeners Hof/Liethe
25.06.2014	mit Otto Schweizer	Region Bad Nenndorf
02.07.2014	mit Jürgen Küster	Region Bad Nenndorf
09.07.2014	mit Wolf Günther	Region Bad Nenndorf
16.07.2014	mit Adolf Brakemeier	Strochennest/Luthe
23.07.2014	mit Otto Schweizer	Region Bad Nenndorf
30.07.2014	mit Rolf Vehling	Region Bad Nenndorf

**Sonntagsradtouren 10.00 Uhr, ca. 65 km
zu angegebenen Zielen**

Treffpunkt : Kreisel, Ecke Horster Str./Horster Feld

27.04.2014	mit Jürgen Küster	Region Bad Nenndorf
04.05.2014 13.30 Uhr	mit Jürgen Küster und Adolf Brakemeier	Wald-Apotheke Deistertag Treffpunkt Haus Kassel
25.05.2014	mit Adolf Brakemeier	Wiedensahl
22.06.2014	mit Otto Schweizer	Region Bad Nenndorf
27.07.2014	mit Otto Schweizer	Region Bad Nenndorf

Kurzradtouren

Die Kurzradtouren fallen aus, da wir keine Tourenbegleiter haben.
Wer interessiert ist, Kurzradtouren zu begleiten, kann sich gern bei uns melden. Telefon: 05723 76812 abends

Wanderungen ca. 10 – 14 km, freitags 14-tägig 13.00 Uhr
Startzeiten und Treffpunkt beachten

04.04.2014	mit Adolf Brakemeier	Schafstall Bantorf Haus Kassel
02.05.2014	mit Waltraud Busch	Blumenhagen Agnes Miegel-Platz Mitfahrer 2 €
04.05.2014 Sonntag	mit Marianne Wolf und Helga Springer, Haus Kassel	Deistertag Deisterwanderung
16.05.2014	mit Adolf Brakemeier	Annaturm Bahnhof Bad Nenndorf
30.05.2014 12.00 Uhr	mit Günter Friedrich	Bärenhöhle Agnes-Miegel-Platz Mitfahrer 2 €
13.06.2014	mit Ingrid Müller	Nordmannsturm Bahnhof Bad Nenndorf
27.06.2014	mit Waltraud Busch	Bakede Agnes-Miegel-Platz Mitfahrer 3 €
11.07.2014 12.00 Uhr	mit Helga Springer	Rucksack- Wanderung Hohenstein Agnes-Miegel-Platz Mitfahrer 3 €
25.07.2014	mit Christine v.Oldenburg	Waltersbachtal Agnes-Miegel-Platz Mitfahrer 2 €

Kurzwanderungen ca. 5 – 7 km., freitags 14-tägig, 14 Uhr
Treffpunkt Haus Kassel

11.04.2014	mit Waltraud Busch	
25.04.2014	mit Ehepaar Weiß	
04.05.2014	mit Ehepaar Weiß	Deistertag Mooshütte Sonntag

09.05.2014 mit Marianne Wolf
23.05.2014 mit Ehepaar Weiß
06.06.2014 mit Adolf Brakemeier
20.06.2014 mit Ehepaar Weiß
04.07.2014 mit Ingrid Müller
18.07.2014 mit Ehepaar Weiß

Boule: jeweils Mittwoch ab 10.00 Uhr Boule-
Bahn im Kurpark Bad Nenndorf

Die Boule-Gruppe beginnt wieder Mittwoch, 02.04.2014 **Osteoporose-
Selbsthilfegruppe** jeweils am 1. Montag im Monat um 16.30 Uhr
in der Curanum Residenz mit Rainer Aphilz

07.04.2014 05.05.2014 02.06.2014 07.07.2014

Karten- und andere Spiele: jeweils Donnerstag, 15.30 Uhr
im Cafe Frenkel, Bahnhofstr.
11 Bad Nenndorf mit Elfriede
Büsing

Gäste sind herzlich willkommen!

Kreativ-Gruppe mit Frau Barth

Die Gruppe trifft sich
am 2. Mittwoch im Monat von 15.00 bis 17.00 Uhr
in der Bauernstube der Curanum Residenz

09.04.2014 14.05.2014 11.06.2014 09.07.2014 06.08.2014

Kaffeeklatsch für alle Mitglieder

Am 2. Sonntag im Monat um 15.00 Uhr findet im

Cafe Frenkel, Bahnhofstraße 11, Bad Nenndorf
1. OG unser Kaffeeklatsch statt. (Verzehr auf eigene Kosten)

Termine: 13.04.2014 11.05.2014 08.06.2014 13.07.2014

Gäste sind herzlich willkommen.

Vortrag

Die Heilpraktikerin **Ute Martin** hält am **12.05.2014** um **16.30 Uhr** in der Curanum Residenz, Bad Nenndorf, Rudolf-Albrecht-Str. 44a, einen Vortrag über **Schüssler-Salze**. Für Mitglieder des Kneipp-Vereins Bad Nenndorf e.V. ist die Teilnahme kostenlos.

Mitspieler gesucht

Freitags von 9.30 bis 11.30 Uhr spielen wir in der Bauernstube der Curanum Residenz, Rudolf-Albrecht-Str. 44 a, 31542 Bad Nenndorf, zum Zeitvertreib

BRIDGE

Wir beschränken uns dabei auf vereinfachte Regeln. Dadurch können auch Anfänger in kurzer Zeit Freude am Spiel haben.

KEINE KOSTEN! – Schauen Sie doch mal bei uns rein.

Wir freuen uns über Interessierte!

Ansprechpartner für Rückfragen: Christa Holz Tel. 05723 1795

laufende Kurse

Der Kneipp-Verein hält Sie fit und in Form:

Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik:

Dienstags: Sportzentrum Bad Nenndorf, Bahnhofstr.
Übungsleiter: Herr Sünder von 17.00 Uhr – 18.00 Uhr
Beginn: am .14.01.2014 bis 27.07.2014 24 Std. noch freie Plätze
Kosten: für Mitglieder 31,20 € für
Nichtmitglieder 62,40 €

Mittwochs: Grundschule Rodenberg
Übungsleiterin: Frau Nolte von 15.30 Uhr bis 16.30 Uhr
Beginn: am 15.01.2014 bis 23.07.2014 26 Std. noch freie Plätze
Kosten: für Mitglieder 33,80 € für
Nichtmitglieder 67,60 €

Donnerstags Sportzentrum Bad Nenndorf, Bahnhofstr.
Übungsleiterin: Frau Gümmer von 17.00 Uhr bis 18.00 Uhr
Beginn: am 16.01.2014 bis 24.07.2014 22 Std. Kurs belegt
Kosten: für Mitglieder 28,60 € für
Nichtmitglieder 57,20 €

Wassergymnastik:

Dienstags Landgrafenklinik Bad Nenndorf
Übungsleiter: Therapeuten der Klinik
um 10.45 Uhr, 11.10 Uhr und 11.35 Uhr
Beginn: am 14.01.2014 bis 22.06.2014 24 Std. Kurse belegt
Kosten: für Mitglieder 62,40 € für
Nichtmitglieder 74,40 €

Donnerstags Landgrafenklinik Bad Nenndorf
Übungsleiter: Therapeuten der Klinik
um 14.35 Uhr, 15.00 Uhr und 15.25 Uhr
Beginn: am 16.01.2014 bis 24.07.2014 26 Std. im 15.00 Uhr Kurs sind
noch freie Plätze
Kosten: für Mitglieder 67,60 € für
Nichtmitglieder 80,60 €

Yoga:

Mittwochs: Bad Nenndorf Übungsleiterin: Frau Winkler SKA u. D. YG um
09.30 Uhr bis 10.30 Uhr
Beginn: am 08.01.2014 bis 16.07.2014 25 Std. Kurs belegt
Kosten: für Mitglieder 62,50 € für
Nichtmitglieder 87,50 €

Mittwochs: Lindhorst Übungsleiterin: Frau Winkler
um 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr
Beginn: am 08.01.2014 bis 16.07.2014 25 Std. noch freie Plätze
Kosten: für Mitglieder 62,50 € für
Nichtmitglieder 87,50 €

Donnerstags: Bad Nenndorf Übungsleiterin: Frau Winkler
Beginn: am 09.01.2014 bis 17.07.2014 22 Std. noch freie Plätze
Kosten: für Mitglieder 55,00 € für
Nichtmitglieder 77,00 €

Wichtig

Wichtig

Wichtig

Wichtig

Bitte beachten Sie, dass wegen der Umstellung auf SEPA nur vollständig ausgefüllte
Anmeldungen und Einzugsermächtigungen berücksichtigt werden können!!!

Anmeldungen ab Januar 2014
bei Margitta Junior Tel.: 05723 / 72 88 (evtl. mehrfach anrufen!)

Angebot vom Kneipp-Verein Hannover

Vom 31. Mai bis 07. Juni 2014 fahren wir in das Hotel Dreimäderlhaus in **Winnerath**
Kultur und wandern durch die Natur der
Vulkanischen Ahreifel zur Zeit der Ginsterblüte

Unser Wandergruppenleiter ist Siegfried Verdonk – genannt „Siggi“

Wir wohnen im Nichtraucher-Hotel Dreimäderlhaus (im Januar 2012 vom Gastro Award Deutschland
als Landessieger ausgezeichnet).

Sonntag – 31.05.2014: Anreisetag

Nach der Begrüßung der angekommenen Gäste im Hotel erfolgt am Nachmittag die Zimmereinteilung.
Gern führt Siggi danach durch seinen Heimatort und erklärt Wissenswertes und Wichtiges von früher
und heute.

Um 18:00 Uhr treffen sich die Teilnehmer zum gemeinsamen 4-Gang Abendessen im Restaurant.

Montag: Auf den Spuren des Grafen Ulrich

Ab 8:00 Uhr gibt es ein reichhaltiges Frühstücksbuffet. Ca. 9:30 Uhr Fahrt mit dem Planwagen nach Harscheid – ca. 8 Kilometer entfernt. Die Wanderung beginnt schon mit hervorragenden Ausblicken über das Ahrtal zum Aremberg, Hohe Acht und Nürburg auf einem langen Panorama-Höhenweg auf der gesamten Strecke in sehr abwechslungsreicher Hocheifellandschaft nach Sierscheid zum Pausenplatz. Die zweite Hälfte der Wanderung erfolgt auf naturbelassenen Wegen um die Dümpelhardt bis zum Armutsbachtal. Dort steht der Planwagen zur Beförderung der Gruppe zum Hotel bereit.

Die Wanderstrecke ist leicht, ca. 15 km

Abendessen ca. 18:00 Uhr

Dienstag: Tertiärvulkanismus in der Ahr-Eifel

Ab 7:45 reichhaltiges Frühstücksbuffet – ca. 9:00 Uhr Planwagenfahrt nach Rodder. Dort beginnt die Wanderung auf naturbelassenen Wegen ins Zwei-Flüsse-Dorf Müsch. Unterwegs genießen wir schon die ausgezeichneten Fernblicke ins Gerolsteiner Land. Ein kurzer Anstieg zum Hochplateau Hoffeld genügt, um das Eifelpanorama ins Herz schließen zu können. Nach der Pause im Basaltdorf Hoffeld wandern wir zur Düngerley, um dort dem Eifelvulkanismus auf die Finger zu schauen. Das letzte Drittel der Tagestour führt nach Kirmutscheid am Trier- und Wirftbach entlang. Die Abholung erfolgt in der Ortschaft Wirft.

Die Wanderstrecke ist mittelschwer, ca. 17 Kilometer

Abendessen ca. 18:00 Uhr

Mittwoch: Zu Muffel, Reh, Hirsch und Wildschwein

Ab 8:00 Uhr reichhaltiges Frühstücksbuffet, etwa 9:30 Uhr Beginn der Wanderung vom Hotel zum Naturschutzgebiet Hürs Nück mit den herrlichen 360 Grad Rundum-blicken. Durch die Lohwälder der Bauern wandern wir durch das Muffelwildrevier zu den Bauerschen-Fischteichen mit einer ausgedehnten Pause, setzen die Wanderung fort durch das Adenauer-Bach-Tal nach LeimbachNiederadenau. Der Planwagen holt uns dort wieder ab und fährt uns hinauf zum Hotel.

Die Wanderstrecke ist leicht bis mittelschwer, ca. 14 km

Abendessen 18:30 Uhr

Donnerstag: Wandern auf der Schokoladenseite des Ahrtals

Ab 7:45 Uhr reichhaltiges Frühstücksbuffet, ca. 9:15 Uhr Fahrt mit dem Planwagen in Kombination mit öffentlichen Verkehrsmitteln nach Dernau/Ahr. Nach Erklärung zur Kulturlandschaft starten wir die Wanderung auf dem Ahrsteigpfad entlang, wandern zum Kloster Kalvarienberg und weiter ins Zentrum der Altstadt. Ahrweiler wurde vor 1100 Jahren das 1. Mal urkundlich erwähnt. Hauptanziehungspunkt ist die vollständig erhaltene Stadtbefestigung. Die Stadtmauer zieht sich kreisförmig um die Stadt und besitzt vier Stadttore. Das Ahrtor, das Niedertor, das Obertor und das Adenbachtor, mithin 4 Stadtviertel, sogenannte Hutten. Die Laurentiuskirche auf dem Marktplatz ist die größte Hallenkirche des Rheinlands.

Dort verweilen und besichtigen wir, nehmen an einer Stadtführung teil und fahren später mit öffentlichen Verkehrsmitteln zurück zum Planwagen. Der fährt uns die letzten Kilometer bergauf zum Hotel nach *Winnerath*.

Die Wanderstrecke ist leicht, ca. 6 km

Abendessen 18:00 Uhr

Freitag: Durch Kurfürst Clemens Augusts Reich

7:45 Uhr reichhaltiges Frühstücksbuffet, ca. 9:15 Uhr fährt der Planwagen nach Honerath. Dort beginnt die Wanderung durch viel offenes Bauernland zum Wimbacher Forst. Dort folgen wir den Wiesenwegen zum Naturschutzgebiet Quiddelbacher Höhe. Belohnt wird dieser Weg durch erstklassiges Naturerlebnis und Ausblicke First Class, in der Nähe der Nürburg Ruine. Die Rücktour nehmen wir am Wirftbach entlang, einzigartig, aufschlussreich, voller Naturbesonderheiten in einem abgeschiedenen Tal. Der Planwagen bringt uns zurück zum Hotel. Die Wanderstrecke ist mittelschwer, ca. 17 km -

Abendessen 18:00 Uhr

Samstag: Auf alten Wegen rund um „Kalten Reiferscheid“

Ab 8:00 Uhr reichhaltiges Frühstücksbuffet, 9:30 Uhr Start der Planwagenfahrt vom Hotel nach Reifferscheid. Dort beginnt unsere abwechslungsreiche Rundwanderung. Die exzellente Aussicht auf dem unbe-waldeten Höhenweg fasziniert uns alle. Auch die abwechslungsreichen Waldpassagen durch die Laub- und Mischwälder versetzt uns immer wieder ins Staunen. Die bunte Blumenpracht der Bergwiesen, die abwechslungsreiche Heckenlandschaften, die naturbelassenen Wanderwege sowie das einzigartige Vogelparadies im größten Rheinlandpfälzischen Vogelschutzgebiet, vermittelt ein

Gefühl, als befänden wir uns in einer noch unentdeckten Kulturlandschaft. Die Wanderstrecke ist leicht, ca. 14 km - Abendessen 18:00 Uhr

Sonntag: _____ Abreise Ab 8:00 Uhr reichhaltiges Frühstücksbuffet, Verabschiedung und Abreise der Gruppe.

Leistungen:

- 7 Übernachtungen mit Frühstücksbuffet, Obst, Säfte und Halbpension (4-Gänge Abendessen)
- 7 x Rucksackverpflegung mit Tee (bitte Teekannen mitbringen)
- 1 Ortsführung Winnerath
- 1 Stadtführung in Ahrweiler
- 1 Waffelecken mit Kaffee
- alle Planwagenfahrten
- sowie alle geführten Wanderungen

Während der Wanderungen wird Siggie immer wieder auf die Landschaft, die Menschen, Kultur und Natur eingehen und würdigen, damit jede Wanderung noch anschaulicher wird. Die Streckenlänge der Wanderungen kann individuell mit der Gruppe abgestimmt werden (länger oder kürzer)

Sie können sich auf der Webseite www.eifel-wandern-ahrtaal.de über die Ausstattung und Qualität der Zimmer, Bäder und Räumlichkeiten des Hotels informieren. Auch sehr aufschlussreich sind die **36 Landschafts-Panoramabilder** rund um Winnerath im **360 Grad Winkel**.

Preise inkl. Kneipp-Organisation:

Einzelzimmer 465,- €

Doppelzimmer 440,- € pro Person

Doppelzimmer mit Dachloggia € 465,- pro Person, jeweils incl.

gesetzl. MwSt von den 18 Zimmern sind 4 DZ mit einer Dachloggia ausgestattet.

*In den genannten Preisen sind **nicht** die Fahrtkosten für An- und Abreise enthalten.* Ggfs. kann die Buchung über die Deutsche Bundesbahn als Gruppe erfolgen – Abholung dann in Dümpelfeld durch Siggie mit seinem Planwagen (d.h. auch erste Erfahrungen sammeln).

Nach der erfolgten Anmeldung bitten wir, innerhalb von 10 Tagen eine Anzahlung von 100,00 € auf das Konto des Kneipp Verein Hannover vorzunehmen. Bis zum 10. Mai d.J. erbitten wir eine weitere Zahlung von 100 €. Die Restzahlung erfolgt dann direkt im Hotel.

Aus rechtlichen Gründen weisen wir darauf hin, dass der Kneipp-Verein für die Richtigkeit der Angaben keine Gewähr übernimmt.

Mitglieder vom Kneipp-Verein Bad Nenndorf können sich zu dieser Wanderwoche anmelden



Wir verraten Ihnen, wie Sie länger und besser leben. Jetzt Anrufen: 05724-971217
Das kostenlose Top-Programm für Mitglieder des Kneipp-Vereins.

Nach 20 Jahren Forschung hat die Cambridge Universität mit den besten Wissenschaftlern Europas Regeln aufgestellt, mit denen sich die Lebenserwartung um bis zu 14 Jahre verlängern lässt. Die BKK24 hat als einzige Krankenkasse Deutschlands daraus ein Programm für die Praxis entwickelt. Sie können jetzt nicht nur dabei sein, sondern bekommen darüber hinaus ein ganz besonderes Geschenk: Wenn Sie Kunde der BKK24 werden, erstatten wir Ihnen einmalig einen Jahresbeitrag für Ihren Kneipp-Verein Bad Nenndorf!

Das bringt Ihnen „Länger besser leben“

Wissenschaftler haben vier Regeln zu vier Themenfeldern abgeleitet, die einfach zu erlernen sind. Wer sich daran hält, lebt nachweislich bis zu 14 Jahre länger.

Rufen Sie gleich an und fordern Sie für den Einstieg Ihren „Länger besser leben“ Fragebogen an. Anhand Ihrer Antworten stellen Experten unserer Krankenkasse fest, ob Sie einige Regeln bereits befolgen und ob das ausreichend ist. Sie erhalten kostenlos Vorschläge, was Sie in Bad Nenndorf und Umgebung tun können, damit auch Sie deutlich älter werden. Und so profitieren Sie zusätzlich:

Ausreichend Bewegung nach der „Länger besser leben“-Regel Nr. 1

- Sie fühlen sich vitaler und das sieht man Ihnen an. Erkältungen und Infektionen werden seltener. Sie haben die Chance, Ihre Rückenschmerzen loszuwerden.
- Sie sind besser vor Herzinfarkt, Schlaganfall und Diabetes geschützt.
- Das Risiko für die schlimmsten Krebsarten sinkt um bis zu 40 Prozent.

Gesunde Ernährung nach der „Länger besser leben“-Regel Nr. 2

- Lassen Sie sich Currywurst & Co. weiter schmecken, denn: es geht nicht um dass, was Sie essen, sondern um die Zusammenstellung Ihrer Mahlzeiten.
- Bei einem Body-Mass-Index unter 25 sinkt ihr Krebsrisiko nahezu um die Hälfte.
- Sie bekommen eine Figur, um die man Sie beneiden wird.

Alkoholgenuss nach der „Länger besser leben“-Regel Nr. 3

- Sogar Wein und Bier können Ihr Leben verlängern, wenn die Dosierung stimmt.

Nikotinverzicht nach der „Länger besser leben“-Regel Nr. 4

- Wir helfen Ihnen, ohne Entzugserscheinungen und Hilfsmittel mit dem Rauchen aufzuhören.
- Ihre Haut sieht klasse aus. Sie müssen nicht mehr auf jeder Treppe hecheln und sparen viel Geld.

Der Einstieg ist kostenlos und völlig unverbindlich

- Zum Einstieg in das „Länger besser leben“-Programm spielt es keine Rolle, bei welcher Krankenkasse Sie versichert sind. Sie zahlen nichts und sind zu nichts verpflichtet.
- Also: gleich anrufen unter 05724-971217.