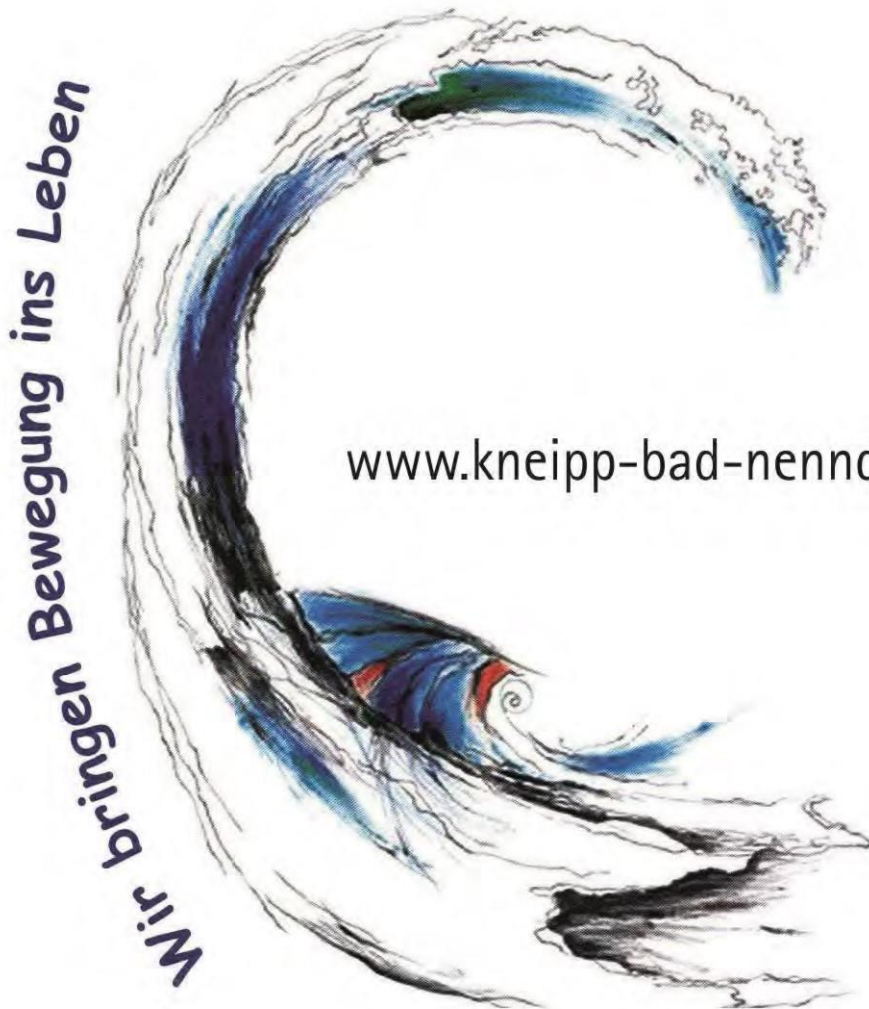


Im Kneipp-Bund e.V.
Bundesverband für
Gesundheitsförderung Bad Nenndorf e.V.
Schmiedestr. 2
31542 Bad Nenndorf Tel. 05723 76812
www.kneipp-bad-nenndorf.de
info@kneipp-bad-nenndorf.de

Vereinsmitteilungen 1. August bis 30. November 2013



www.kneipp-bad-nenndorf.de

Rainer Apholz
1. Vorsitzender

Anne-Gret Kirdorf
2. Vorsitzende

Ruth Perl
Schriftführerin

Martina Holz
Schatzmeisterin

Liebe Vereinsmitglieder,

Ein Mensch, der mit genauem Glück geschlüpft durch des Gesetzes Lücke, bebt noch ein Weilchen angstbeklommen. Doch dann, als wäre er gekommen durchs Haupttor der Gerechtigkeit, stolziert er dreist und macht sich breit. Und keiner wacht so streng wie er, dass niemand schlüpft durch Lücken mehr.

Ein Ehrenmann

Wir wünschen allen Mitgliedern eine schöne Zeit, die ausgefüllt ist mit vielen Aktivitäten aus dieser neuen Vereinsmitteilung.

Der Vorstand

Als neue Mitglieder begrüßen wir:

Anita Hey
Charlotte Wangler
Arnhild und Richard Leggett
Rainer Kruse
Regina Hue
Christa Bremer
Ursula und Werner Amelung
Ulrike Flachs Nobrega
Winfried Zumbrock
Bärbel Schweda

An alle Kneipp-Mitglieder (zur Erinnerung)

Durch das neue Einzugsverfahren SEPA möchte der Kneipp-Verein darauf hinweisen, dass die Beiträge künftig an **jedem ersten Januar eines Jahres** eingezogen werden.

ANKÜNDIGUNGEN:

Trauermarsch der "Nazis"

Am **3. August 2013** ziehen die Nazis wieder durch Bad Nenndorf. Die Einwohner Bad Nenndorfs werden wieder nach dem Motto "Bad Nenndorf ist bunt" demonstrieren. Es wäre wichtig, wenn auch Kneipp-Mitglieder mitmachen würden.

Fischessen am 7. August 2013 in Steinhude

Die Radtour (ca. 35 – 40 km) für alle Radler (Kurztour fällt aus) unter der Leitung von Jürgen Küster startet **am 07.08.2013 um 11.00 Uhr** am Kreisel an der Horster Straße/Horster Feld in Bad Nenndorf.

Zum Fischessen treffen wir uns um ca. **13.00 Uhr** in Steinhude bei
“Schweers Fischerhaus“

Zur Teilnahme am gemeinsamen Essen (Selbstkosten) sind auch Nichtradler und Gäste herzlich willkommen. Bei Pkw-Anreise vereinbaren Sie bitte Mitfahrgelegenheiten.

Abradeln am 23. Oktober 2013

Zum “Abradeln“ treffen sich **alle** Radler mit Jürgen Küster am
Mittwoch, den 23.10.2013 um 11.00 Uhr

am Kreisel Horster Straße/Ecke Horster Feld in Bad Nenndorf

Das gemeinsame Mittagessen (Selbstkosten) findet statt **um 13.00 Uhr in der Gaststätte “Schaumburger Hof“, in Horsten.** Nichtradler und Gäste sind herzlich willkommen.

Grünkohlessen am 29. November 2013

In diesem Jahr findet das Grünkohlessen am 29.11.2013 **im Sportheim Rodenberg** statt.

Treffpunkt zur Wanderung mit Waltraut Busch ist um **11.00 Uhr** am Haus Kassel

Die Nichtwanderer treffen sich um **12.30 Uhr** im **Sportheim Rodenberg** (Wer keinen Grünkohl essen möchte, sagt bitte bei der Anmeldung Bescheid).

Anmeldung bitte bei Waltraud Busch (Tel.: 05723 / 4290) bis zum 23.11.2013.

Adventsnachmittag am Freitag, den 13. Dezember 2013

Zu unserer diesjährige Adventsfeier treffen wir uns am

Freitag, den 13. Dezember 2013 von 15.00 Uhr bis 17.00 Uhr in der Curanum-Residenz

Geben Sie bitte Ihre Anmeldung telefonisch oder schriftlich an die **im Kopf** dieser Vereinsmitteilung **rot unterlegte** Anschrift **bis spätestens 30. November 2013.**

Anmeldeformular siehe Rückseite

B u s f a h r t mit Fa. Jürgens am 19.08.2013 (Naturpark Südheide)

Diese herrliche Wanderung führt über **12 km** von Hermannsburg auf dem Heidepanoramaweg in den Naturpark Südheide.

Termin: Mittwoch, **19.08.2013**

Abfahrt: 7.45 Uhr Rodenberg / Hotel Stockholm
7.50 Uhr Drei Steine / Tennisplätze
8.00 Uhr Thermalbad

Rückkehr: 18.00 Uhr

Preis: 21.00 € für Kneipp-Mitglieder



B u s f a h r t mit Fa. Jürgens am 01.10.2013 (Ilsetal)

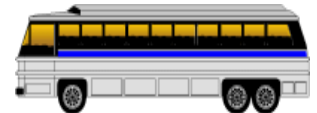
Auf dem Heinrich-Heine-Weg durch das Ilsetal - Romantische Wasserfälle begleiten diese Wanderung durch eines der schönsten Bachtäler im Harz (13 km).

Termin: Mittwoch, **01.10.2013**

Abfahrt: 7.45 Uhr Rodenberg / Hotel Stockholm
7.50 Uhr Drei Steine / Tennisplätze
8.00 Uhr Thermalbad

Rückkehr: 19.00 Uhr

Preis: 22,00 € für Kneipp-Mitglieder



bitte abtrennen

Anmeldung für den Adventsnachmittag

Ich/Wir nehme(n) am Adventsnachmittag am 13. Dezember 2013 teil:

Name(n) der Teilnehmer(innen) - bitte in Druckbuchstaben -

Datum _____ Unterschrift _____

Öffentliche Veranstaltungen für Mitglieder und Gäste des Kneipp-Vereins Bad Nenndorf vom 1. August bis 30. November 2013:

TEILNAHME ERFOLGT GRUNDSÄTZLICH AUF EIGENE GEFAHR !!!

Fitness und gutes Schuhwerk sowie Fahrradausrüstung sind Voraussetzung.

Lang-Radtouren jeweils Mittwoch, 13.30 Uhr, ca. 35 km, "Rund um Bad Nenndorf"

Treffpunkt bei allen Radtouren: Kreisel Horster Straße/Horster Feld

07.08.2013 mit Jürgen Küster
11.00 Uhr Treffen für **alle** Radler **ca. 40 km** zum
Fischessen in Steinhude bei Schweer (s. Text S. 2)

14.08.2013 mit Otto Schweizer
21.08.2013 mit Adolf Brakemeier
28.08.2013 mit Rolf Vehling
04.09.2013 mit Jürgen Küster
11.09.2013 mit Wolf Günther
18.09.2013 mit Heinz Möser
25.09.2013 mit Otto Schweizer
02.10.2013 mit Rolf Vehling
09.10.2013 mit Wolf Günther
16.10.2013 mit Adolf Brakemeier



23.10.2013 mit Jürgen Küster
11.00 Uhr "Abradeln" für **alle** Radler
mit anschließendem Essen (s. Text S. 2)

Kurzradtouren 14-tägig Mittwoch, 14.00 Uhr, ca. 20 km "Rund um Bad Nenndorf"

Treffpunkt bei allen Radtouren: Kreisel Horster Straße/Horster Feld

14.08.2013 mit Heinz Möser
28.08.2013 mit Fritz Stucke
11.09.2013 mit Fritz Stucke
25.09.2013 mit Heinz Möser
09.10.2013 mit Fritz Stucke



Sonntagsradtouren, ca. 65 km, zu angegebenen Zielen

Treffpunkt 10.00 Uhr, Kreisel Horster Straße / Horster Feld

18.08.2013 mit Jürgen Küster nach "Bad Münder"
22.09.2013 mit Otto Schweizer nach "Hannover"
20.10.2013 mit Adolf Brakemeier nach "Bad Rehburg"

Wanderungen ca. 10-14km, freitags 14-tägig **Achtung:
Treffpunkt und Startzeiten beachten.**

- | | | |
|------------|------------------|--|
| 09.08.2013 | 13.00 Uhr | Treffpunkt Agnes Miegel Platz
(Mitfahrgelegenheit 3.00 €)
"Hohenstein Süntel" mit Helga Springer |
| 23.08.2013 | 12.00 Uhr | Treffpunkt Agnes Miegel Platz
(Mitfahrgelegenheit 2.00 €)
"Schaumburg" mit Adolf Brakemeier |
| 06.09.2013 | 13.00 Uhr | Treffpunkt Haus Kassel
"Bantorfer Höhe" mit Karl-Heinz Richter |
| 20.09.2013 | 13.00 Uhr | Treffpunkt Agnes Miegel Platz
(Mitfahrgelegenheit 3.00 €)
"Bakede „ mit Waltraud Busch |
| 04.10.2013 | 13.00 Uhr | Treffpunkt Agnes Miegel Platz
(Mitfahrgelegenheit 2,00 €)
Reinsdorf/kl. u.gr.Riesen mit Christine v. Oldenburg |
| 18.10.2013 | 10.00 Uhr | Treffpunkt Agnes Miegel Platz
Rucksackwanderung (Mitfahrgelegenheit 3,00 €)
"Heinsen/Weser" mit Günter Friedrich |
| 01.11.2013 | 12.00 Uhr | Treffpunkt Haus Kassel
"Naturfreunde Haus" mit
Marianne Wolf |
| 15.11.2013 | 12.00 Uhr | Treffpunkt Agnes Miegel Platz
(Mitfahrgelegenheit 2.00 €)
"Blumenhagen/Nordmannsturm" mit Helga Springer |
| 29.11.2013 | 11.00 Uhr | Treffpunkt Haus Kassel
Grünkohlessen in der "Ole Dönze" für alle Kneippianer
mit Waltraud Busch (siehe Text S. 3) |



**Kurzwanderungen ca. 5-7 km, freitags 14-tägig,
Treffpunkt Haus Kassel **Achtung:** Startzeiten beachten.**

- | | | | |
|------------|-----------|----------------|-------------------|
| 02.08.2013 | 14.00 Uhr | Möbel Heinrich | mit Siegrid Klein |
| 16.08.2013 | 14.00 Uhr | Mooshütte | mit Ehepaar Weiß |
| 30.08.2013 | 14.00 Uhr | Möbel Heinrich | mit Siegrid Klein |

13.09.2013 14.00 Uhr Mooshütte mit Siegrid Klein 27.09.2013 14.00 Uhr Möbel Heinrich mit Ehepaar Weiß **ab jetzt neue Zeit 13.00 Uhr**

11.10.2013 13.00 Uhr Möbel Heinrich mit Siegrid Klein

25.10.2013 13.00 Uhr Mooshütte mit Ehepaar Weiß 08.11.2013

13.00 Uhr Bäckerei Rodenb. mit Siegrid Klein

22.11.2013 13.00 Uhr Mooshütte mit Ehepaar Weiß **Osteoporose-Selbsthilfegruppe** jeweils am 1. Montag im Monat um 16.30 Uhr

in der Curanum Residenz mit Rainer Aphilz



Termine: 05.08.2013, 02.09.2013, 07.10.2013, 04.11.2013

Karten- und andere Spiele: jeweils Donnerstag, 15.30 Uhr im Parkhotel "Deutsches Haus" Bad Nenndorf mit Elfriede Büsing

Termine: 01.08.2013, 08.08.2013, 15.08.2013, 22.08.2013, 20.08.2013

05.09.2013, 12.09.2013, 19.09.2013, 26.09.2013

03.10.2013, 10.10.2013, 17.10.2013, 24.10.2013, 31.10.2013

07.11.2013, 14.11.2013, 21.11.2013, 28.11.2013

Gäste sind herzlich willkommen!

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

bis zum 30. Oktober 2013

Kreativ-Gruppe mit Frau Barth

Die Gruppe handarbeitet und bastelt erst wieder ab **14. August 2013** jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat in der Curanum Residenz um 15.00 Uhr

07.08.2013, 04.09.2013, 18.09.2013, 02.10.2013, 16.10.2013

06.11.2013 und 20.11.2013

Kaffeeklatsch für alle Mitglieder:

Jeden 2. Sonntag im Monat um 15.00 Uhr findet im

Cafe Frenkel, Bahnhofstr. 11, Bad Nenndorf

unser Kaffeeklatsch statt. (Verzehr auf eigene Kosten) **Termine:**

11.08.2013, 08.09.2013, 13.10.2013 10.11.2013.

Gäste sind herzlich willkommen!

Liebe Mitglieder, da immer wieder

die Frage gestellt wird

“wohin und an wen können Sie sich wenden“ z. B. in Sachen

Mitgliederverwaltung: Adressenänderungen, Abmeldungen, Neuanmeldungen usw. bitten wir Sie, sich an die **im Kopf** der Vereinsmitteilungen – rot unterlegte – **Geschäftsadresse** zu wenden. Von dort werden alle Meldungen weitergeleitet.

Der Vorstand

Kurse

Kurse

Kurse

Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik:

Dienstags	Sportzentrum Bad Nenndorf, Bahnhofstr. vom 03.09.2013 bis 17.12.2013	17.00 Uhr 18.00 Uhr	noch freie Plätze noch freie Plätze
Mittwochs	Grundschule Rodenberg vom 04.09.2013 bis 18.12.2013	15.30 Uhr 16.30 Uhr	noch freie Plätze noch freie Plätze
Donnerstags	Sportzentrum Bad Nenndorf, Bahnhofstr. vom 05.09.2013 bis 19.12.2013	17.00 Uhr 18.00 Uhr	voll belegt voll belegt

Yoga:

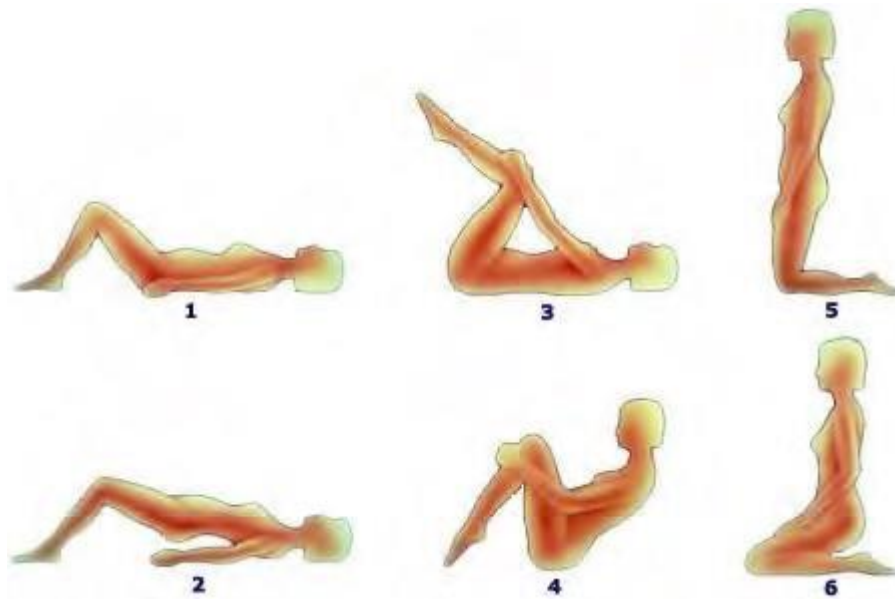
Mittwochs vormittags	Bad Nenndorf vom 04.09.2013 bis 18.12.2013	09.30 Uhr	voll belegt
Mittwochs	Lindhorst vom 04.09.2013 bis 18.12.2013	18.30 Uhr	noch freie Plätze
Donnerstags abends	Bad Nenndorf vom 05.09.2013 bis 19.12.2013	19.00 Uhr	noch freie Plätze

Wassergymnastik:

Donnerstags	Rheumaklinik Bad Nenndorf 05.09.2013 bis 19.12.2013	14.35 Uhr 15.00 Uhr 15.25 Uhr	voll belegt noch freie Plätze voll belegt
-------------	--	-------------------------------------	---

Auskunft bei Margitta Junior Tel.: 05723 / 72 88 (evtl. mehrfach anrufen!)

Gymnastische Übungen zum Erhalt des körperlichen Wohlbefindens:



Bewegung fördert das Wohlbefinden:

Denn sie kurbelt den Stoffwechsel an und sorgt dafür, dass Sie ein paar Extrakalorien problemlos wegstecken. Herz und Kreislauf kommen in Schwung, Muskeln, Knochen und Gelenke bleiben fit. Sie fühlen sich wohler, leistungsfähiger und sind besser gelaunt.

Faustregel Nummer eins lautet: Regelmäßig bewegen.



Also täglich dreißig Minuten oder mindestens vier Mal die Woche 45 Minuten. Sich jeden Tag (mehrmals) zehn Minuten flott zu bewegen, ist immer noch besser als die Woche über gar nichts zu tun und dann einmal zwei Stunden zu sporteln.

Faustregel Nummer zwei lautet: Sie werden nur durchhalten, wenn es Ihnen Spaß macht. Alles, wozu man sich zwingen muss, bleibt über kurz oder lang auf der Strecke. Wer also gerne tanzt, kann einen Tanzkurs belegen. Wer lieber spazieren geht, sollte das tun - nur vielleicht ein klein wenig flotter als bisher. Jeder Sport ist gut, so lange Sie sich dabei wohl fühlen und ihn auch ausüben. Selbst in den Alltag lässt sich Bewegung einbauen: Treppe statt Lift, zu Fuß oder mit dem Rad zum Bäcker, aus dem Bus eine Station früher aussteigen...

Wer neu mit einer Sportart beginnt oder schon seit vielen Jahren nichts mehr gemacht hat spricht besser erst mit dem Arzt. Manchmal ist es günstiger, alles etwas langsamer anzugehen oder bestimmte Sportarten zu meiden. Ideal ist meistens sanfter Ausdauersport wie Walken, Radfahren, Schwimmen, Nordic Walking oder Skilanglauf. Sowie zwei- bis dreimal die Woche leichter Kraftsport - entweder im Fitness-Studio oder als Gymnastik.

Tipps für Verhalten in den Wechseljahre

Wie auch in anderen Lebensabschnitten ist es sinnvoll, auch während der Wechseljahre auf eine **ausgewogene und vollwertige Ernährung** zu achten. Mit dem Älterwerden verbrauchen wir weniger Kalorien, der Grundumsatz ist reduziert. Deshalb nehmen die meisten Frauen über 40 schneller als früher an Gewicht zu. Aber das Bedürfnis schön zu essen und sich auch mal etwas zu gönnen, nimmt leider nicht ab. Aus diesem Grund ist es manchmal nicht einfach, weniger Kalorien zu sich zu nehmen und trotzdem satt und zufrieden zu sein. Auch mehr Bewegung reicht oft nicht aus. Mit dem Beginn der Wechseljahre steigt für Frauen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Osteoporose. Insbesondere Herz-Kreislauf-Erkrankungen und andere chronische Erkrankungen, lassen sich aber durch eine bedarfsgerechte Ernährung positiv beeinflussen.



Mehr Gemüse

Eine Möglichkeit die Energiedichte der Nahrung zu verringern, gut satt zu werden und auch noch zusätzlich Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe zu sich zu nehmen, ist der erhöhte Verzehr von Gemüse. Auch Obst ist geeignet, hat aber mehr Kalorien und verleitet häufig zum Naschen.

Fett - Klasse statt Masse

Eine zu fettreiche Kost sorgt dafür, dass wir leichter zunehmen und kann Herz-Kreislauf-Erkrankungen und auch Herzinfarkt begünstigen. Aber nicht nur auf die Fettmenge kommt es an, sondern auch die Auswahl der richtigen Fette ist wichtig. Denn Fett ist nicht nur kalorienreich, sondern enthält auch wichtige essentielle Fettsäuren und fettlösliche Vitamine, die der Körper nicht alleine produzieren kann. Ein Zuviel an gesättigten Fettsäuren, insbesondere Trans-Fetten, beispielsweise aus tierischen Produkten, gehärteten Fetten, aber auch aus Kokosfett und Palmfett, stehen im Verdacht den Cholesterinspiegel zu erhöhen und damit insbesondere Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei Frauen zu begünstigen. Mehrfach ungesättigte

Fettsäuren senken zwar den Cholesterinspiegel, können im Übermaß jedoch zu Zellschädigungen führen. Außerdem verändern sich diese Fette leichter beim Erhitzen. Einfach ungesättigte Fettsäuren wie die Linolsäure haben ähnlich positive Auswirkungen auf den Cholesterinspiegel wie die mehrfach ungesättigten

Fettsäuren, ohne dass negative Wirkungen zu befürchten wären. Außerdem lassen sie sich problemlos erhitzen. Besonders reich an einfach ungesättigten Fettsäuren sind Raps- und Olivenöl.

Wie viele Kalorien Bewegung verbrennt hängt vom Gewicht (je leichter, desto weniger) und von der Ausdauer ab. In je zehn Minuten verbrauchen Sie bei ca. 60 kg Körpergewicht für:

leichte Hausarbeit: 35 kcal **Autofahren:** 41 kcal **Nordic Walking:** 83 kcal
Joggen (10 km/h): 90 kcal **Tanzen:** 130 kcal **Treppensteigen:** 150 kcal

Mit freundlichen Grüßen

Rainer Aphilz
1. Vorsitzender

Anne-Gret Kirdorf
2. Vorsitzende

Ruth Perl
Schriftführerin

Martina Holz
Schatzmeisterin



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.