

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
info@kneipp-bad-nenndorf.de

Vereinsmitteilungen 1. August – 31. Dezember 2014



www.kneipp-bad-nenndorf.de

Rainer Apholz
1. Vorsitzender

Anne-Gret Kirdorf
2. Vorsitzende

Ruth Perl
Schriftführerin

Martina Holz
Schatzmeisterin

Liebe Mitglieder!

Der Vorstand hat für die Ausgabe der Vereinsmitteilungen einen neuen Rhythmus beschlossen, deshalb ist diese Mitteilung bis zum Jahresende gültig.

Künftig werden die Vereinsmitteilungen zu folgenden Terminen erstellt:
Jan.-April, Mai-August, September bis Dezember.

Nutzen Sie zur Information auch unsere **monatlich aktualisierten** Aushänge an folgenden Orten:

Litfaßsäulen in und vor der Stadtparkasse BN
Infotafel am Eingang zur Wandelhalle
Cafeteria im Thermalbad
Litfaßsäule im Foyer der Curanum Residenz
Niedersachsen-Klinik
Infotafel bei WEZ BN



SEPA: Die Mitgliedsbeiträge für 2015 werden am **02.01.2015** eingezogen.

Wir suchen dringend Radtourenbegleiter, wer Interesse hat, meldet sich bitte bei unserem Spartenleiter Jürgen Küster Tel. 05723 2518

Vorankündigung

Die nächste ordentliche Mitgliederversammlung findet am **21.02.2015** um 15 Uhr in der Curanum-Residenz statt. Bitte merken Sie sich diesen Termin vor, die Einladung dazu erfolgt in unserer Vereinsmitteilung Jan-April 2015.

Als neue Mitglieder begrüßen wir:

Renate Seffer
Kerstin Reese
Christiane Schweers
Torsten Behncke

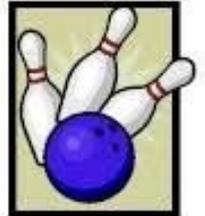
SEPA: Der Beitragseinzug für neue Mitglieder (Eintritt ab 01.04.2014) erfolgt für das Jahr 2014 zum **15.11.2014**.

Neue Angebote (bei Bedarf)

Wir möchten unsere Angebote für Sie erweitern. Dabei denken wir an einen zusätzlichen, regelmäßigen, Kegelnachmittag (14-tägig oder monatlich), da die bestehende Gruppe belegt ist. Um eine neue Gruppe zu gründen, brauchen wir ca. 10 Personen.

In Lauenau gibt es eine sehr schöne Bowlingbahn. Auch hier können wir für Sie tätig werden und Bahnen im 14-tägigen oder monatlichen Rhythmus reservieren.

Bitte rufen Sie uns an, damit wir für Sie aktiv werden können. Sobald ausreichend Nachfrage da ist, kümmern wir uns um die Reservierung der Bahnen und informieren Sie telefonisch. Tel. Rainer Apholz 05723 76812 (abends) oder Anne-Gret Kirdorf 05723 7037500 (ab 18.08.2014)



Fit durch den Sommer

Tun Sie sich etwas Gutes und nutzen Sie unsere Außenanlagen am Thermalbad.

Hier können Sie sich eine willkommene Abkühlung im Kneipp-Armbecken mit fließendem Wasser und im Wassertretbecken holen. Zusätzlich fördern Sie Ihre Gesundheit, denn die Wirkung ist sehr umfangreich:

kräftigt die Venen,
 die Organe werden mit frischem, sauerstoffreichem Blut versorgt,
 wirkt Entstauend auf Venen und Lymphsystem,
 durchblutungsfördernd,
 bei regelmäßiger Anwendung abhärtend und beugt Infekten vor,
 fördert den Schlaf am Abend, wirkt beruhigend, regt den Stoffwechsel an.

Der gegenüberliegende Bewegungspark im Schatten der Bäume lädt besonders im Sommer zur Nutzung ein. Hier können Sie wirkungsvolle, einfache Übungen machen. Beine, Rücken und Schultern werden trainiert und Ausdauer, Motorik und Koordination werden gefördert.

Bewegung an frischer Luft macht einfach Spaß.

Ankündigungen

Unser diesjähriges Grünkohlessen findet am

Freitag, den 28.11.2014 um 13.00 Uhr im Sportheim Rodenberg statt.
Anmeldung bis 21.11.2014 bei Waltraud Busch Tel. 05723 4290



Wer in der Gruppe zu Fuß zum Essen gehen möchte: Treffpunkt um 11.30 Uhr am Haus Kassel.



Adventnachmittag am 5. Dezember 2014 um 15 Uhr

Wir laden unsere Mitglieder zu einem geselligen Beisammensein bei Kaffee und Kuchen in die Curanum Residenz, Bad Nenndorf, Rudolf-Albrecht Str. 44a ein.

Wir werden für Sie wie gewohnt ein nettes Rahmenprogramm mit musikalischer Darbietung ausarbeiten. Der Kneipp-Kindergarten unter der Leitung von Frau Johanna Behling-Wrede wird mit den Kindern wieder etwas einstudieren. Wir können uns auf einen gelungenen Nachmittag in entspannter Atmosphäre freuen. Natürlich dürfen Sie auch wieder kräftig mitsingen.

Für die Bestellung von Kaffee und Kuchen benötigen wir Ihre Anmeldung bis spätestens

Freitag, den 28. November 2014

entweder telefonisch: 05723 76812 oder per Post an: Kneipp-Verein Bad Nenndorf e.V., Schmiedestr. 2, 31542 Bad Nenndorf.

Gern können Sie das nachfolgende Anmeldeformular für Ihre Zusage nutzen. Wir freuen uns auf Sie.

Anmeldung zum Adventnachmittag am 5. Dezember 2014 Kneipp-Verein Bad Nenndorf e.V.

Ich nehme mit Personen am Adventnachmittag teil

Name:.....



Wanderfahrten mit Busreisen Jürgens

Romantisches Flusstal vor den Toren Hamburgs Wanderung durch den Sachsenwald und entlang der Bille

Termin: Freitag 08.08.2014
 Abfahrt: 07.00 Uhr Thermalbad
 Rückkehr: 20.00 Uhr
 Preis für Kneipp-Mitglieder 24,50 €



Berlins schönster Wanderweg: Der Havelhöhenweg am Rande des Grunewalds

Termin: Freitag 12.09.2014
 Abfahrt: 07.00 Uhr Thermalbad
 Rückkehr: 22.00 Uhr
 Preis für Kneipp-Mitglieder 26,00 €

Ich wandere ja so gerne.....

Auf dem Rennsteig (1. Etappe von der Hohen Sonne nach Hörschel)

Termin: Dienstag 30.09.2014
 Abfahrt: 06.00 Uhr Thermalbad
 Rückkehr: 21.00 Uhr
 Preis für Kneipp-Mitglieder 30,00 €



Harzwanderung mit hervorragender Aussicht Vom Okerstausee hinauf zur Schalke

Termin: Dienstag 21.10.2014
 Abfahrt: 08.00 Uhr Thermalbad
 Rückkehr: 19.00 Uhr
 Preis für Kneipp-Mitglieder 22,50 €

Herbstwanderung auf den Köterberg, dem besten Aussichtspunkt im Weserbergland

Termin: Samstag 01.11.2014
 Abfahrt: 11.00 Uhr Thermalbad
 Rückkehr: 17.00 Uhr
 Preis für Kneipp-Mitglieder 17,00 €



Traditionelle Adventswanderung im Leinebergland zum Weihnachtsmarkt in Einbeck

Termin: Samstag 06.12.2014
Abfahrt: 08.00 Uhr Thermalbad
Rückkehr: 19.00 Uhr
Preis für Kneipp-Mitglieder 20,00 €



Stimmungsvolle Harzwanderung zum Weihnachtsmarkt in Goslar

Termin: Donnerstag, 18.12.2014
Abfahrt: 09.00 Uhr Thermalbad
Rückkehr: 20.00 Uhr
Preis für Kneipp-Mitglieder 20,00 €



Alle Wanderstrecken sind ca. 12 km lang.

Einstiegstellen für den Bus: Rodenberg/Hotel Stockholm
Bad Nenndorf Drei Steine/Tennisplätze

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

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



Radtouren jeweils mittwochs, 13.30 Uhr, ca. 35 km rund um Bad Nenndorf

Treffpunkt: Kreisel Horster Str./Horster Feld

Tourenbegleiter (kurzfristige Änderungen vorbehalten)
06.08.2014 Wolf Günther

13.08.2014 Jürgen Küster
11.00 Uhr



Fischessen, Steinhude gegen **13.00 Uhr**
bei Schweers Fischerhaus für **Radler
und Gäste** (Selbstkosten)

20.08.2014 Adolf Brakemeier

Blaubeer-Cafe, Vornhagen

27.08.2014 Otto Schweizer

03.09.2014 Adolf Brakemeier

Cafe „Markt 6“, Sachsenhagen

10.09.2014 Wolf Günther

17.09.2014 Jürgen Küster

24.09.2014 Adolf Brakemeier

Bärenhöhle, Egestorf

01.10.2014 Wolf Günther

08.10.2014 Otto Schweizer

15.10.2014 Jürgen Küster
11.00 Uhr



abradeln für **alle** Radler mit
gemeinsamen Essen um **13.00 Uhr**
Horsten, Schaumburger Hof
Nichtradler u. Gäste sind willkommen
(Selbstkosten)

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

Treffpunkt : Kreisel Ecke Horster Str./Horster Feld

Tourenbegleiter (kurzfristige Änderungen vorbehalten)
17.08.2014 Adolf Brakemeier Garbsener Schweiz

21.09.2014 Otto Schweizer Region um Bad Nenndorf

12.10.2014 Adolf Brakemeier ums Steinhuder Meer



Kurzradtouren werden wieder angeboten

Treffpunkt: Brunnen am Agnes-Miegel-Platz
Bahnhofstr. /Ecke Rodenberger Allee

mittwochs, 14.00 Uhr

Termine nur nach Absprache mit Frau Kreft, Tel.: 05723 9087852

Kurzwanderungen ca. 5 – 7 km, freitags, 14-tägig, 14.00 Uhr

Treffpunkt Haus Kassel Achtung! Startzeit ab November 13.00 Uhr

01.08.2014 mit Helga Springer
15.08.2014 mit Ehepaar Weiß
29.08.2014 mit Marianne Wolf
12.09.2014 mit Marianne Wolf
26.09.2014 mit Ehepaar Weiß
10.10.2014 mit Ehepaar Weiß
24.10.2014 mit Ehepaar Weiß



ab hier 13.00 Uhr

07.11.2014 mit Ehepaar Weiß
21.11.2014 mit Ehepaar Weiß
19.12.2014 mit Ehepaar Weiß

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

08.08.2014
12.00 Uhr

mit Günter Friedrich
 Agnes-Miegel-Platz



Klippenturm/Kleinenbremen
 Mitfahrer 3 €

22.08.2014

mit Marianne Wolf
 Haus Kassel

Naturfreundehaus

05.09.2014

mit Adolf Brakemeier
 Agnes-Miegel-Platz

Bückeberge
 Mitfahrer 2 €

19.09.2014

mit Dieter Müller
 Bahnhof Bad Nenndorf

Deister



17.10.2014

mit Karl-Heinz Richter
 Agnes-Miegel-Platz

Blumenhagen
 Mitfahrer 2 €

31.10.2014
12.00 Uhr

mit Helga Springer
 Agnes-Miegel-Platz

Annaturm
 Mitfahrer 3 €

14.11.2014

mit Marianne Wolf
 Haus Kassel

Bantorfer Höhe

28.11.2014
11.30 Uhr

mit Waltraud Busch
 Haus Kassel

Rodenberg mit Grünkohlessen
 im Sportheim für Wanderer und Gäste
Anmeldung erforderlich !!!! (siehe Seite 3)

03.12.2014
12.00 Uhr

mit Ehepaar Müller
 Bahnhof Bad Nenndorf

Weihnachtsmarkt Hannover



12.12.2014

mit Helga Springer
 Haus Kassel

Hohnhorst

Boule:



jeweils mittwochs ab **10.00 Uhr**
 Boule-Bahn im Kurpark Bad Nenndorf
 bis einschließlich 29.10.2014

Osteoporose-Selbsthilfegruppe jeweils am 1. Montag im Monat um 16.30 Uhr
in der Curanum Residenz mit Rainer Aphilz

Termine: 04.08.2014 01.09.2014 06.10.2014 03.11.2014 01.12.2014

Kartenspiele



jeweils donnerstags, 15.30 Uhr
im Cafe Frenkel, Bahnhofstr. 11
Bad Nenndorf
mit Elfriede Büsing

Gäste sind herzlich willkommen!

Kreativ-Gruppe mit Frau Barth (Basteln und Handarbeiten)

Die Gruppe trifft sich ab September wieder 14-tägig
mittwochs von 15.00 bis 17.00 Uhr
in der Bauernstube der Curanum Residenz



Termine: 06.08.2014 03.09.2014 17.09.2014 01.10.2014 15.10.2014
05.11.2014 19.11.2014 03.12.2014 17.12.2014

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)

Gäste sind herzlich willkommen

Termine: 10.08.2014 14.09.2014 12.10.2014 09.11.2014 14.12.2014

Vortrag Schüßler Salze Teil 2 von Heilpraktikerin Ute Martin

Am **29.09.2014** in der Curanum Residenz um 16.30 Uhr.

Thema: Schüßler Salze für die Haus- und Reiseapotheke

Schüßler Salze bei Osteoporose und Knochenerkrankungen

Neue Kurse 2. Halbjahr 2014

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

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

Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik:

Dienstag Sportzentrum Bad Nenndorf, Bahnhofstr.
Übungsleiter: Herr Sünder von 17.00 - 18.00 Uhr
18.00 - 19.00 Uhr

Beginn: 16.09.2014 – 16.12.2014 12 Std. freie Plätze

Kosten: für Mitglieder 15,60 €
für Nichtmitglieder 31,20 €



Mittwoch Grundschule Rodenberg
Übungsleiterin: Frau Nolte von 16.00 - 17.00 Uhr

Beginn: 17.09.2014 – 17.12.2014 12 Std. freie Plätze :

Kosten: für Mitglieder 15,60 €
für Nichtmitglieder 31,20 €

Donnerstag Sportzentrum Bad Nenndorf, Bahnhofstr.
Übungsleiterin: Frau Gümmer von 17.00 - 18.00 Uhr
18.00 - 19.00 Uhr

Beginn: 11.09.2014 – 18.12.2014 13 Std. Kurse belegt

Kosten: für Mitglieder 16,90 €
für Nichtmitglieder 33,80 €



Wassergymnastik:

Dienstag Landgrafenklinik Bad Nenndorf
Übungsleiter: Therapeuten der Klinik
um 10.45 Uhr, 11.10 Uhr und 11.35 Uhr

Beginn: 08.07.2014 - 16.12.2014 24 Einheiten keine freien Plätze

Kosten: für MG 62,40 € für NMG 74,40 €



Donnerstag Landgrafenklinik Bad Nenndorf
Übungsleiter: Therapeuten der Klinik
um 14.35 Uhr, 15.00 Uhr und 15.25 Uhr

Beginn: 11.09.2014 – 18.12.2014 15 Einheiten freie Plätze auf Nachfrage

Kosten: für MG 39,00 € für NMG 46,50 €

Yoga:

Mittwoch Bad Nenndorf Übungsleiterin: Frau Winkler SKA u. D. YG
von 09.30 Uhr - 10.30 Uhr

Beginn: 17.09.2014 - 10.12.2014 11 Std. eventl. freie Plätze

Kosten: für MG 27,50 € für NMG 38,50 €

Mittwoch Lindhorst Übungsleiterin: Frau Winkler
von 18.30 Uhr - 19.30 Uhr

Beginn: 17.09.2014 - 10.12.2014 11 Std. freie Plätze

Kosten: für MG 27,50 € für NMG 38,50 €

Donnerstag Bad Nenndorf Übungsleiterin: Frau Winkler
von 19.00 Uhr - 20.00 Uhr

Beginn: 11.09.2014 – 11.12.2014 12 Std. freie Plätze

Kosten: für MG 30,00 € für NMG 42,00 €





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.