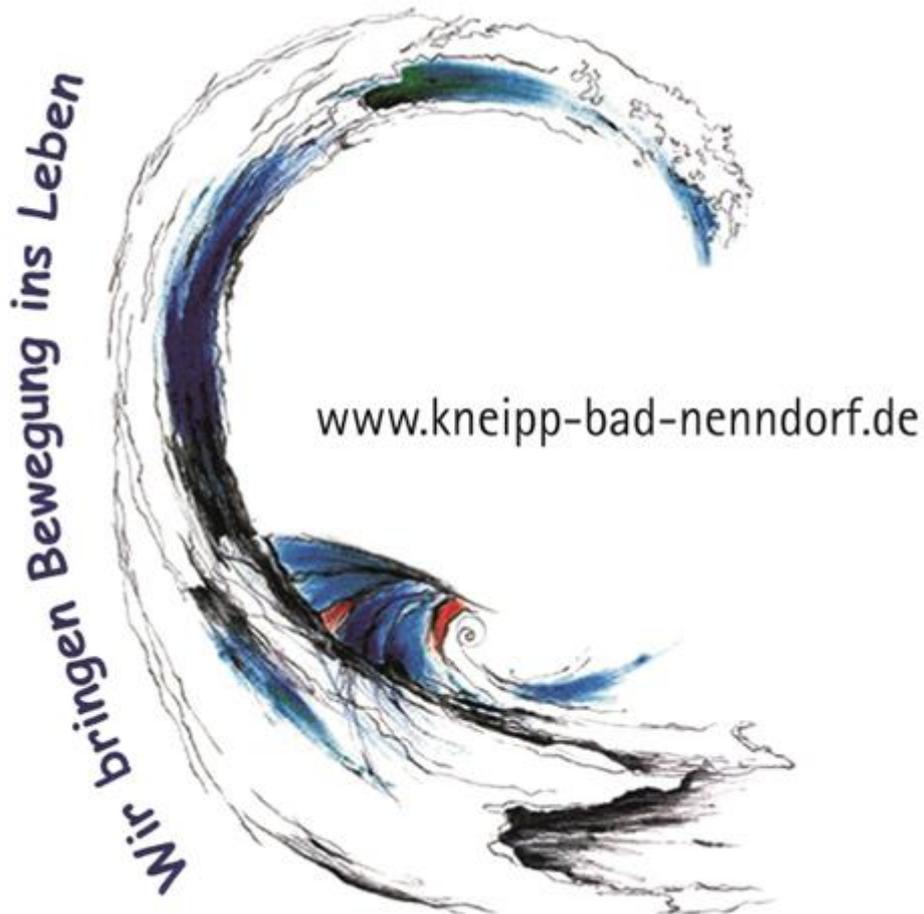


Vereinsmitteilungen 1. Mai bis 31. August 2018

 **aktualisierte Internet-Ausgabe**
Die mit  gekennzeichneten Veranstaltungen finden in der pädagogischen Verantwortung der LEB statt.



Liebe Kneippianerinnen und Kneippianer,

nachfolgend erfahren Sie Neues rund um den Verein:

Wir suchen weiterhin ehrenamtliche Mitarbeiter/innen für folgende Aufgaben:

Erstellen der Vereinsmitteilung, Radtourenbegleiter(in), Wandertourenbegleiter(in).

Interessenten melden sich bitte bei der Geschäftsstelle unter Tel. 05723 76812.

Als neue Mitglieder begrüßen wir:

**Renate Schwedler, Bärbel Zelonczewski, Helga Remmers, Irene Kempff,
Marlies Proß-Nessau, Gertraut Tatge, Karola Bösemüller,
Monika Wehrhahn, Annelie Maskun.**

(Stand: 01.01.2018)

Wir wünschen Ihnen einen guten Start bei allen Aktivitäten.

**Wir gedenken unserer verstorbenen Mitglieder
Winfried Busse, Johanne Rüssel und Ursula Klemptner.**

Neuer Schwung, neue Kurse im 2. Halbjahr 2018

Informationen zu den Kursinhalten, Therapeuten, Veranstaltungsort und Anmeldung erhalten Sie auch auf unserer Internetseite www.kneipp-bad-nenndorf.de

Wir bieten folgende Kurse an:

Lachyoga

Wer morgens 3 x schmunzelt, wenn's regnet nicht die Stirne runzelt, und abends lacht, so dass es schallt, wird 120 Jahre alt (Deutsches Sprichwort).

Lachyoga unter freiem Himmel, mit Kneipp'schen Anwendungen (Wassertreten, Armbäder und Barfußgehen).

Wir lachen bei Wind und Wetter, wenn's unter freiem Himmel zu ungemütlich werden sollte, lachen wir unter Dach und Fach.

Bitte mitbringen: Warme Socken, Handtuch und ein kleines Getränk.

Termine: mittwochs, 04.07., 11.07., 18.07., 25.07.2018, Zeit: 08³⁰ bis 09⁴⁵ Uhr
Kursleitung: Lena Hannemann, Ergotherapeutin und Lachyogalehrerin.
Treffpunkt: Landgrafentherme, am Kneipp-Wassertretbecken.
Anmeldung : Lena Hannemann, Tel: 05723 7494478
Kosten: 6,50 € für Kneipp-Mitglieder, 8,00 € für Gäste.
Teilnehmeranzahl: mindestens 6 Personen.

TriloChi

Jeden Montag ab 06.08.2018 bis 10.12.2018, jeweils von 15³⁰ bis 16³⁰ Uhr,
(nicht am 20.08., 27.08., 01.10., 08.10., 26.11.2018), insgesamt 14 Stunden.



Kursleitung: Frau Katrin Dittrich.

Kosten: Kneipp-Mitglieder 70,00 €, Gäste 98,00 €.

Gymnastikraum in der CURANUM Seniorenresidenz, Rudolf-Albrecht-Str. 44 a
in Bad Nenndorf.

Info und Anmeldung: Frau Dittrich, Tel. 0170 8058870.

Seniorentanz

Wir tanzen jeden Donnerstag ab 09.08.2018 bis 13.12.2018
(nicht am 04.10. und 11.10.2018) von 09¹⁵ bis 10¹⁵ Uhr, 17 Std.



Kursleitung: Frau Christine Werner.

Kosten: Kneipp-Mitglieder 2,00 € je Stunde (34,00 €), Gäste 4,00 € je Stunde (68,00 €),
Pavillon der CURANUM Seniorenresidenz, Rudolf-Albrecht-Str. 44 a in Bad Nenndorf.

Info und Anmeldung: Frau Junior, Tel. 05723 7288.

HerzKreislauf-Training

Das Herz-Kreislauf-Training an der frischen Luft macht den Kopf frei und
bringt die Seele ins Gleichgewicht. Die Freude an der Bewegung, an
wachsener Fitness sowie die eigene Körperwahrnehmung werden geweckt und das
Immunsystem gestärkt.



Regelmäßiges Ausdauertraining hilft, Herz-Kreislauf-Erkrankungen durch eine präventive
Bekämpfung der Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Stress, Übergewicht etc. zu vermeiden.
Während der Übungseinheiten wechseln sich zügiges Gehen und Kräftigungs-/Stabili-
sationsübungen ab. Das Training wird durch Mobilisations- und Dehnübungen ergänzt.

Freitag: Beginn: 03.08.2018 bis 23.11.2018, 09³⁰ bis 10³⁰ Uhr, 15 Stunden,
(nicht am 28.09. und 05.10.2018).

Kursleitung: Frau Zakalowski.

Treffpunkt: am Landgrafenhaus im Kurpark Bad Nenndorf,

Kosten: für Kneipp-Mitglieder je 3,50 € (52,50 €), Gäste je 5,00 € (75,00 €).

Info und Anmeldung: Frau Zakalowski, Tel. 05723 799754.

Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik (noch freie Plätze)

Info und Anmeldung: Frau Junior, Tel. 05723 7288.



Dienstag: Beginn: 14.08.2018 bis 18.12.2018, insges. 17 Stunden.
(nicht am 02.10. und 09.10.2018).

Kosten: 34,00 € für Kneipp-Mitglieder, 68,00 € für Gäste.

Ort: Sportzentrum Bad Nenndorf, Bahnhofstr., Kursleiter: Herr Sünder.
Kurs A von 17 bis 18 Uhr, Kurs B von 18 bis 19 Uhr.

Mittwoch: Beginn: 15.08.2018 bis 19.12.2018, insges. 16 Stunden.
(nicht am 03.10., 10.10. und 31.10.2018).

Kosten: 32,00- € für Kneipp-Mitglieder, 64,00 € für Gäste.

Ort: Grundschule Rodenberg, Kursleiterin: Frau Nolte.
Kurs C von 16 bis 17 Uhr.

Donnerstag: Beginn: 16.08.2018 bis 20.12.2018, insges. 17 Stunden.
(nicht am 04.10. und 11.10.2018).

Kosten: 34,00 € für Kneipp-Mitglieder, 68,00 € für Gäste.

Ort: Sportzentrum Bad Nenndorf, Bahnhofstr., Kursleiter: Herr Müller.
Kurs E von 17 bis 18 Uhr, Kurs F von 18 bis 19 Uhr.



Yoga

Info und Anmeldung: Frau Junior, Tel. 05723 7288.

Mittwoch:

15.08.2018 bis 19.12.2018, von 10 bis 11 Uhr, 15 Stunden,
(nicht am 03.10., 10.10. und 31.10.2018), Kursleitung: Frau Krämer.
Kosten: 52,50 € für Kneipp-Mitglieder, 75,00 € für Gäste.
Ort: Pavillon CURANUM Seniorenresidenz, Bad Nenndorf.

Mittwoch:

15.08.2018 bis 19.12.2018, von 19³⁰ bis 20³⁰ Uhr, 15 Stunden,
(nicht am 03.10., 10.10. und 31.10.2018), Kursleitung: Frau Klemme.
Kosten: 52,50 € für Kneipp-Mitglieder, 75,00 € für Gäste.
Ort: Sporthalle Lüdersfeld.

Donnerstag:

Beginn 09.08.2018 bis 29.11.2018, von 19³⁰ bis 20³⁰ Uhr, 13 Stunden,
(nicht am 23.08., 30.08., 04.10., 11.10.2018), Kursleitung: Frau Claußen.
Kosten: 45,50 € für Kneipp-Mitglieder, 65,00 € für Gäste.
Ort: Kindergarten Erlengrund, Bad Nenndorf.

Wassergymnastik

in der Landgrafenklinik Bad Nenndorf, Bahnhofstraße 9,
Übungsleiter: Therapeuten der Klinik.

Info und Anmeldung: Frau Junior, Tel. 05723 7288.

Dienstag:

Beginn: 17.07.2018 bis 11.12.2018, 22 Std.
Kosten: 61,60 € für Kneipp-Mitglieder, 88,00 € für Gäste.
Kursbeginn: Kurs A: 11 Uhr, Kurs B: 11²⁰ Uhr, Kurs C: 11⁴⁰ Uhr.

Donnerstag:

Beginn: 16.08.2018 bis 13.12.2018, 18 Std.
Kosten: 50,40 € für Kneipp-Mitglieder, 72,00 € für Gäste.
Kursbeginn: Kurs A: 14⁵⁰ Uhr, Kurs B: 15¹⁰ Uhr, Kurs C: 15³⁰ Uhr.

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
attestierter längerer Krankheit erstattet werden!

Kochkurs: Info auch unter www.kneipp-bad-nenndorf.de

Leiterin: Frau Tina Sturm, ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin GGB.

Unter dem Thema: „macht Fett wirklich fett“ starten wir am

28. Mai 2018 um 18:00 Uhr

einen weiteren Kurs.

Wir laden Sie zu einem weiteren Ausflug in die vitalstoffreiche Vollwerternährung ein, mit unterschiedlichen Aufstrichen, Salaten, Brot oder Baguette, eine Hauptmahlzeit und auch ein Dessert darf nicht fehlen ...

Ein Abend mit ganz viel Genuss und garantiert ohne Kalorien zu zählen ...

Wir haben eine moderne Küche angemietet, die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Kosten für Kneipp-Mitglieder 25 € für Nichtmitglieder 30 €.

Zusätzlich wird eine Umlage für Lebensmittel nach Teilnehmerzahl vor Ort errechnet und ist bei der Kursleiterin in bar zu zahlen.

Behälter zur Kostprobenmitnahme, Geschirrtuch und Schürze bitte mitbringen.

Kursdauer 18 bis 21.30 Uhr.

Anmeldung zu diesem Kochkurs bitte bei Frau Junior, Tel: 05723 7288

Die Anmeldungen sind verbindlich; die Kursgebühr für den jeweiligen Kurs wird per SEPA-Lastschrift einzug eingezogen.

Öffentliche Veranstaltungen für Mitglieder und Gäste

Boule: Ab 04.04.2018 jeden Mittwoch ab 10 Uhr
auf der Boule-Bahn im Kurpark Bad Nenndorf.
Gäste sind jederzeit willkommen.



Kreativ-Gruppe: Basteln und handarbeiten mit Frau Barth und Gästen

Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat von 15 bis 17 Uhr in der
Bauernstube der CURANUM Seniorenresidenz, Rudolf-Albrecht-Str. 44 a
in Bad Nenndorf.

Kreatives Stricken ist förderlich für unsere Gedächtnisleistung, wirkt
wie Meditation und macht glücklich, besonders, wenn es für einen
guten Zweck ist.

Wir nehmen gerne noch Strickfreundinnen in unserer Gruppe auf.



Kaffeeklatsch für alle Mitglieder und Gäste:

Am 2. Sonntag im Monat findet um 15 Uhr im 1. OG des Café Frenkel,
Bahnhofstraße 11 in Bad Nenndorf, unser Kaffeeklatsch statt
(Verzehr auf eigene Kosten).

Gäste sind immer willkommen.



Fahrradtouren

DIE TEILNAHME AN DEN RADTOUREN ERFOLGT GRUNDSÄTZLICH AUF EIGENE GEFAHR!!!

Normale Fitness und eine verkehrssichere Fahrradausrüstung sind Voraussetzung für die Teilnahme.

Treffpunkt für alle Fahrradtouren: Kreisel Horster Straße / Horster Feld.

Kurzradtouren ca. 20-25 Km, immer mittwochs, 14-tägig,
Start um 13³⁰ Uhr, rund um Bad Nenndorf.



02.05.18	16.05.18	30.05.18	13.06.18
27.06.18	11.07.18	25.07.18	08.08.18
22.08.18	05.09.18	19.09.18	10.10.18

24.10.18 um 11:00 Uhr: Abradeln mit Jürgen Küster zum „Dicken Heinrich“

Radtouren ca. 35 Km, jeden Mittwoch, Start um 13³⁰ Uhr, rund um Bad Nenndorf,

02.05.18	Jürgen Küster	09.05.18	Heinz Möser	16.05.18	Wolf Günther
23.05.18	Rainer Apholz	30.05.18	Helmut Gernart	06.06.18	Jürgen Küster
13.06.18	Wolf Günther	20.06.18	Helmut Gernart	27.06.18	Rainer Apholz
04.07.18	Jürgen Küster	11.07.18	Wolf Günther	18.07.18	Helmut Gernart
25.07.18	Heinz Möser	01.08.18	Rainer Apholz	08.08.18	Wolf Günther
15.08.18	Jürgen Küster	22.08.18	Helmut Gernart	29.08.18	Wolf Günther
05.09.18	Heinz Möser	12.09.18	Rainer Apholz	19.09.18	Jürgen Küster
26.09.18	Wolf Günther	10.10.18	Heinz Möser	17.10.18	Wolf Günther

24.10.18 um 11:00 Uhr: Abradeln mit Jürgen Küster zum „Dicken Heinrich“.

Sonntags-Radtour ab 10 Uhr, ca. 60 Km:

06.05.18 Deistertag, Treffpunkt: um 13:15 Uhr am Haus Kassel, mit J. Küster u. R. Apholz auf dem Deisterkreisel und durch das Calenberger Land nach Degersen. Dauer ca. 3,5 Stunden, Strecke ca. 40 Km.

27.05.18	mit Jürgen Küster	nach	Hannover Herrenhausen,
24.06.18	mit Rainer Apholz	nach	Neustadt über Luthe, Schloss Ricklingen,
22.07.18	mit Jürgen Küster	nach	Seeprovinz,
26.08.18	mit Rainer Apholz	nach	Garbsener Schweiz,
16.09.18	mit Jürgen Küster		Deisterkreisel,
14.10.18	mit Rainer Apholz	nach	Wiedensahl.

Wanderungen

DIE TEILNAHME AN DEN WANDERUNGEN ERFOLGT GRUNDSÄTZLICH AUF EIGENE GEFAHR!!!
Normale Fitness und gutes Schuhwerk sind Voraussetzung für die Teilnahme.

Kurzwanderungen ca. 5 - 7 Km, freitags, 14-tägig, 14 Uhr.

Treffpunkt: Haus Kassel, mit Margot Weiß.

11.05.2018	08.06.2018	06.07. 2018	03.08. 2018	
25.05.2018	22.06.2018	20.07. 2018	17.08. 2018	31.08.2018



Wanderungen ca. 10 - 14 Km, freitags, 14-tägig, mit Einkehr.

Treffpunkt: Agnes-Miegel-Platz. (Mitfahrer 2,00 bis 3,00 €.) oder Haus Kassel.

04.05.18 um 13 Uhr, Agnes-Miegel-Platz:	mit Helga Springer von Feggendorf nach Blumenhagen, mit Einkehr.
06.05.18 um 13 Uhr, Haus Kassel: (Deistertag)	mit Helga Springer zur Teufelsbrücke, mit Einkehr, Dauer 4 bis 5 Stunden, Strecke ca. 12 Km.
18.05.18 um 11 Uhr, Agnes-Miegel-Platz:	mit Günter Friedrich zur Rundwanderung im Süntel, mit Einkehr Bergschmiede.
01.06.18 um 13 Uhr, Agnes-Miegel-Platz:	mit Helga Springer zum Annaturm, mit Einkehr.
15.06.18 um 13 Uhr, Agnes-Miegel-Platz:	mit Helga Springer zur <u>Rucksackwanderung</u> zum Hohenstein.
29.06.18 um 13 Uhr, Bhf. Bad Nenndorf:	(Bahn und Bus) mit Ingrid Müller zum Nordmannsturm, mit Einkehr.
13.07.18 um 13 Uhr, Agnes-Miegel-Platz:	mit Christine v. Oldenburg durch das Walterbachtal, mit Einkehr.
27.07.18 um 11 Uhr, Agnes-Miegel-Platz:	mit Günter Friedrich vom Jagdschloss Springe zur Holzmühle, mit Einkehr.
10.08.18 um 13 Uhr, Agnes-Miegel-Platz:	mit Helga Springer zur Rundwanderung in den Bückebergen (<u>Rucksackwanderung</u>).
24.08.18 um 13 Uhr, Bhf. Bad Nenndorf:	mit Ingrid Müller zur Wanderung durch die Eilenriede in Hannover, mit Einkehr.

Wanderfahrten mit Jürgens-Omnibusreisen (Abfahrt Thermalbad)
Anmeldung unter 05723 3501

Dienstag, 15.05.2018	13:00 Uhr bis 18:30 Uhr
	Auf der Ottensteiner Hochebene: Von Lüntorf zum Schloss Hämelschenburg.
	Sonderpreis für Kneipp-Mitgl.: 17,00 €

- Donnerstag, 31.05.2018** 07:00 bis 20:00 Uhr
**Unberührte Natur genießen: Wandern im Biosphären-
 reservat Schaalsee.**
 Sonderpreis für Kneipp-Mitgl.: 27,00 €
- Dienstag, 05.06.2018** 06:00 bis 21:00 Uhr
**Auf reizvollen Uferwegen an Wannsee und Havel
 nach Glienicke.**
 Sonderpreis für Kneipp-Mitgl.: 28,00 €
- Dienstag, 26.06.2018** 11:00 bis 18:00 Uhr
Erholbare Wanderung im Aller-Leine-Tal bei Schwarmstedt.
 Sonderpreis für Kneipp-Mitgl.: 17,50 €
- Samstag, 14.07.2018** 07:00 bis 19:00 Uhr
Reizvolle Harzwanderung an der Rappbodetalsperre.
 Sonderpreis für Kneipp-Mitgl.: 27,00 €
- Mittwoch, 18.07.2018** 05:15 bis 22:30 Uhr
Geführte Wattwanderung von Sahlenburg zur Insel Neuwerk.
 Sonderpreis für Kneipp-Mitgl.: (inkl. Schiffsrückfahrt) 66,00 €
- Dienstag, 31.07.2018** 07:00 bis 20:00 Uhr
**Panoramaweg hoch über der Ostsee von Travemünde nach
 Timmendorf.**
 Sonderpreis für Kneipp-Mitgl.: 27,00
- Mittwoch, 15.08.2018** 07:00 bis 20:00 Uhr
Auf dem „Klötzie-Stieg“ in die Elbtalauen nach Hitzacker.
 Sonderpreis für Kneipp-Mitgl.: (inkl. Rundlingsführung): 31 €
- Montag, 20.08.2018** 09:00 bis 18:00 Uhr
Heide und Wachholder: Wandern in der Südheide.
 Sonderpreis für Kneipp Mitglieder: 22,00 €

**Viel Erfolg beim Stöbern in dieser zweiten Ausgabe 2018
 der Vereinsmitteilungen des Kneipp-Verein Bad Nenndorf e. V.**

**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



CURANUM

Gute Pflege hat ein Zuhause.



Unsere Leistungen im Überblick:

- Seniorengerechte Apartments
- Kurzzeit-, Verhinderungs- und Vollstationäre Pflege
- Ambulante Pflege rund um die Uhr
– auch bei Ihnen zu Hause und an Feiertagen –
- Betreuungskonzept für Menschen mit Demenz

NEU:
Café Afrika
Mo-So
ab 11.30 Uhr
Hotspot kostenfrei
nutzbar

Weitere Leistungen:

- Vielfältige therapeutische Angebote
- Probewohnen
- Mittagstisch im Restaurant
- Hilfe bei Umzug und Behördenangelegenheiten
- Kostenfreie Beratungsgespräche
- Krankengymnastik: Praxis direkt im Haus

Besuchen Sie unsere Veranstaltungen:

04.05. 11.30 Uhr	Matjes und Co
15.05. 16.00 Uhr	Spargelfest mit Musik
07.06. 16.00 Uhr	Ausstellungs- eröffnung
21.06. 15.00 Uhr	Erdbeerfest mit Musik
14.07. 14.00 Uhr	Tag der offenen Tür mit Überraschung
05.09. 16.00 Uhr	mediterraner Abend



Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann kontaktieren Sie uns!

CURANUM Seniorenresidenz Bad Nenndorf

Rudolf-Albrecht-Str. 44 a – 31542 Bad Nenndorf – Tel: (05723) 790-0

www.curanum.de – www.curanum-seniorenresidenz-badnenndorf.de

Ein Mitglied der CURANUM Pflegeexperten Gruppe

Impressum: Vereinsmitteilungen für Mitglieder des Kneipp-Verein Bad Nenndorf e. V., Ausgabe 2/2018.
Herausgeber, Redaktion und Gestaltung: Kneipp-Verein Bad Nenndorf e. V.,
v. i. S. d. P.: R. Apholz, 1. Vorsitzender, Geschäftsstelle Schmiedestr. 2, 31542 Bad Nenndorf.
Druck: PrintMedia Atelier W. Rostock, Deisterstr. 23, 31552 Rodenberg. Auflage: 500 Ex.