

Mitglied im Kneipp-Bund e. V. Bundesverband für Gesundheitsförderung und Prävention Schmiedestr. 2 31542 Bad Nenndorf Tel.: 05723 76812

www.kneipp-bad-nenndorf.de info@kneipp-bad-nenndorf.de

Vereinsmitteilungen 1. September bis 31. Dezember 2018

aktualisierte Internet-Ausgabe

Die mit 🛲 🔜 gekennzeichneten Veranstaltungen finden in der pädagogischen Verantwortung der LEB statt.



Rainer Apholz	Kurt Junior	Helmut Gernart	Martina Holz
1. Vorsitzender	2. Vorsitzender	3. Vorsitzender/Schriftführer	Schatzmeisterin

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:

Bernd Schreiner, Hans-Dieter Langen, Bettina Kummer, Theodor Feil, Axel und Rita Grote, Klaus-Arthur Krumme und Rosemarie Reuter.

(Stand: 15.08.2018)

Wir wünschen Ihnen einen guten Start bei allen Aktivitäten.

Neuer Schwung, neue Kurse im 2. Halbjahr 2018

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

Neu: Gesellschaftsspiele

Rummikub Beginn: Mittwoch, 22.08.2018 ab 15⁰⁰ Uhr, 14-tägig, und Kniffel: in der CURANUM Seniorenresidenz.

Info: Frau Bormann, Tel: 05723 749970.

Mitspieler/Innen können sich noch melden.

Canasta: Zur Gründung einer Canasta-Runde werden noch Teilnehmer/Innen gesucht.

Info: Frau Schneider, Tel: 05723 7480480.

Doppelkopf: Zur Gründung einer Doppelkopfrunde werden noch Teilnehmer/Innen gesucht.

Info: Herr Apholz, Tel: 05723 76812.

Wir bieten folgende Kurse an:

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 09^{15} bis 10^{15} 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 wachsender 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.

<u>Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik</u> (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: 48,00 € für Kneipp-Mitglieder, 80,00 € 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.

Donnerstag: 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.

Mittwoch: 15.08.2018 bis 12.12.2018, 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 12.12.2018, von 19^{00} bis 20^{00} 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.

Wassergymnastik in der Landgrafenklinik Bad Nenndorf, Bahnhofstraße 9,

Übungsleiter: Therapeuten der Klinik.

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

Dienstag: 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: 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 <u>angemeldeten</u> 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: "Vollwertig kochen, backen und schlemmen - natürlich vegetarisch" verbringen wir am Dienstag, 25. September 2018 von 18 bis 21³⁰ Uhr einen weiteren Kochabend.

Möchten Sie gern Ihre Familie und Freunde mit einem neuen Gericht über aschen, das jedem schmeckt und gleichzeitig vollwertig ist?

Schnell, unkompliziert und trotzdem lecker und gesund kognen nuss kein Widerspruch sein!

Lassen Sie sich von mir überzeugen wie vorzüglich eine Mahzeit aus frischen naturbelassenen Lebensmitteln schmeckt, die zusätzlich helfen kann, ernähtungsbedingte Zivilisationskrankheiten wie z. B. rheumatische Erkrankungen, Stoffwechselerkrankungen, Gefäßerkrankungen vorzubeugen. Wir kochen gemeinsam nach dem Motto "frisch-regional-saisonal" mit naturbelassenen Produkten. In kurzer Zeit zaubern wir warme und kalte Gerichte aus Bio-Zutaten sowie Vollkornbackwaren aus Bio-Getreide, welches wir erst kurz vor dem backen mahlen!

Wir haben eine moderne Küche angemieter Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Ort: Gästehaus Edelweiss, Kramerstraße in Bad Nenndorf.

Kosten: 25 € für Kneipp-Mitglieder, 30 € für Gäste.

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

Behälter zur Kostprobenmitnahme, Geschirrtuch und Schürze bitte mitbringen.

Ein weiterer Kochkrichindet am 3. Dezember 2018 zur gleichen Zeit am gleichen Ort zu dem Thema "Genussvoll zur Weihnachtszeit essen – ohne Fabrikzucker und Co" statt. Einzelheiten entnehmen Sie bitte unserer Homepage unter: KURSE → Kochen nach Kneipp oder den Aushängen in den Schaukästen.

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

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

Öffentliche Veranstaltungen für Mitglieder und Gäste

Boule: jeden Mittwoch ab 10 Uhr

auf der Boule-Bahn im Kurpark Bad Nenndorf.

31.10. - Abboulen.

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.

<u>Kurzradtouren</u> ca. 20-25 Km, immer mittwochs, 14-tägig,

Start um 1330 Uhr, rund um Bad Nenndorf.

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,

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:

16.09.18 mit Jürgen Küster den 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. / 13:00 Uhr

Treffpunkt: Haus Kassel, mit Margot Weiß.

14.09.18 12.10.18 09.11.18 13:00 Uhr am 07.12. Adventsfeier 28.09.18 26.10.18 23.11.18 13:00 Uhr 21.12.18 13:00 Uhr

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

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

07.09.18 12.00 Uhr	<u>Treffen: Agnes-Miegel-Platz</u> mit Christine von Oldenburg zum Süntelturm - mit Einkehr.
21.09.18 11:00 Uhr	<u>Treffen: Agnes-Miegel-Platz</u> mit Günther Friedrich Steinhuder Meer von Hagenburg nach Mardorf - mit Einkehr.
05.10.18 11:00 Uhr	<u>Treffen: Agnes-Miegel-Platz</u> mit Peter Kuschnirus vom Jagdschloss Springe zur Holzmühle Eldagsen - mit Einkehr.
19.10.18 13:00 Uhr	<u>Treffen: Haus Kasssel</u> mit Günter Friedrich zum Naturfreundehaus Barsinghausen - mit Einkehr.
02.11.18 12:00 Uhr	<u>Treffen: Agnes-Miegel-Platz</u> mit Helga Springer zum Annaturm - mit Einkehr.
16.11.18 11:00 Uhr	<u>Treffen: Haus Kassel</u> mit Ingrid Müller zum Grünkohlessen ins Sportheim Rodenberg. Anmeldung bis 09.11.18 unter Tel.: 05723 914316 erforderlich. Anfahrt mit PKW möglich – Evtl. Mitfahrgelegenheit! Essen um 12 ³⁰ Uhr.
30.11.18 13.00 Uhr	<u>Treffen: Haus Kassel</u> mit Helga Springer zur Deister-Rundwanderung. Einkehr: Bantorfer Höhe.
14.12.18 13:00 Uhr	<u>Treffen: Haus Kassel</u> mit Helga Springer nach Hohnhorst zum "Hofcafé Bruns"
21.12.18 12:00 Uhr	<u>Treffen: Bhf. Nenndorf</u> mit Ingrid Müller zum Weihnachtsmarkt Hannover.

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

Sonderpreis für Kneipp-Mitgl.: 27,50 €

Montag, 03.09.2018	08:00 Uhr bis 20:00 Uhr Das Ostetal - eine unberührte Flusslandschaft, die jeden verzaubert. Sonderpreis für Kneipp-Mitgl.: 26,00 €
Montag, 24.09.2018	08:00 bis 20:00 Uhr Auf dem Elbuferwanderweg von Blankenese zur Elbphilharmonie. Sonderpreis für Kneipp-Mitgl.: 25,00 €
Mittwoch, 03.10.2018	07:00 bis 20:00 Uhr Im Thal der Goldenen Aue zum Kyffhäuser

Mittwoch, 31.10.2018 10:00 bis 18:00 Uhr

Goldener Oktober im Teutoburger Wald.

Vom Hermannsdenkmal zu den Externsteinen.

Sonderpreis für Kneipp-Mitgl.: 20,00 €

Donnerstag, 15.11.2018 08:00 bis 18:00 Uhr

Zur Martinsgans ins Weserbergland!

Herrliche Wanderung zur Schenken-Küche in Ovenhausen. Sonderpreis für Kneipp-Mitgl.: (inkl. Gänseessen) 37,50 €

Donnerstag, 06.12.2018 10:00 bis 18:30 Uhr

Nikolauswanderung auf dem Heidschnuckenweg zum

Weihnachtsmarkt in Celle.

Sonderpreis für Kneipp-Mitgl.: 17,50 €

Dienstag, 18.12.2018 09:00 bis 18:30 Uhr

Adventswanderung durch den Elm zum Weihnachtsmarkt

in Braunschweig.

Sonderpreis für Kneipp-Mitgl.: 20:00 €

Anmeldung zum Adventsnachmittag am Freitag, den 7. Dezember 2018, 15 Uhr, CURANUM-Seniorenresidenz, Rudolf-Albrecht-Str. 44 a.

Zu unserem diesjährigen Adventsnachmittag laden wir Sie herzlich ein. Für die Bestellung von Kaffee und Kuchen benötigen wir Ihre rechtzeitige Anmeldung bis spätestens Freitag, den 30.11.2018 schriftlich oder unter 205723 76812 (Geschäftsstelle).

ich/Wir nehme/n mit	 Person/en am Adventsnachmittag teil.
Name:	

Bitte zurück an Kneipp-Verein Bad Nenndorf e. V., Schmiedestr. 2, 31542 Bad Nenndorf

Viel Erfolg beim Stöbern in dieser dritten 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 Appartements
- Kurzzeit-, Verhinderungs- und Vollstationäre Pflege
- Ambulante Pflege rund um die Uhr
 auch bei Ihnen zu Hause und an Feiertagen –
- Betreuungskonzept f
 ür 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:

04.10. Bilder-16.00 Uhr Ausstellungseröffnung

16.10. Wein und 17.00 Uhr Lichterfest

30.10. Oktoberfest 16.00 Uhr

15.11. Grünkohlessen 11.30 Uhr

28./29.11. Budenzauber 14.30 Uhr









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