

„Die Gießkanne“ 2-3/2023

**Informationen aus dem Kneipp–Verein Wunstorf e.V.
für den Zeitraum 01.09.2023 bis 31.12.2023.**



Bilder: U.Ragge

....bei Regen immer ein buntes Bild – die Kurzwanderer

Was erwartet Sie in dieser Ausgabe

Veranstaltungstermine - Einladung zur Mitgliederversammlung - Bewegungskurse für unterschiedliche Zielgruppen - Präventionskurse – neuer Nordic Walking Ausbildungskurs - Literaturkreis – Kunstfahrten – Doppelkopf – Spielenachmittag – Winterwoche - Ausschreibung + Anmeldung - Vorankündigung unserer Wanderwoche - Reisen nach Sachsen und Halle - Vortrag – Usbekistan

und vieles mehr...



Gerhard Fuchs
Manfred Zeuke
Klaus Kohrs

Musik in meinen Ohren!

„Wer gut hört, singt auch besser.“ Wer sollte das besser wissen, als die aktiven Mitglieder des Shanty-Chores „Frische Brise“? Mit 70 Sangesbrüdern ist „Frische Brise“ einer der größten maritimen Chöre. Zahllose Konzertreisen führten uns auf insgesamt fünf Kontinente: von Mitteleuropa bis China, von Brasilien bis Südafrika. Im Gegensatz zu den musikalischen und sängerischen Qualitäten hat im Laufe unseres 30-jährigen Bestehens bei so manchem Mitglied die Hörqualität nachgelassen.

Ein Problem? Keineswegs! Bei uns Sängern hat sich schnell herumgesprochen, dass es in unserer Region Hörwelt Oester gibt. Daher haben wir uns vertrauensvoll an das Team in Bad Nenndorf gewandt. Mit dem Ergebnis sind wir mehr als zufrieden: Sowohl die Qualität der Hörgeräte, vor allem aber auch die fachliche Kompetenz, die umfassende Beratung und der persönliche Einsatz der Mitarbeiter haben uns begeistert!

Wir sprechen dem gesamten Team an dieser Stelle ein großes Lob aus: Vielen Dank für das neue Hörerlebnis und die dazu gewonnene Lebensqualität! Wir sind eure treuesten Fans!

Sie wollen auch wieder besser hören?

Wir finden für Sie die optimale Lösung. Lernen Sie uns und unsere Leistungen kostenlos und unverbindlich kennen:

- Ehrliche und herstellerunabhängige Beratung
- Umfangreiche Hörtests mit kompetenter Bedarfsanalyse
- Ausprobe aller Leistungsklassen in gewohnter Umgebung
- Erfolgskontrolle durch „Reale Hörweltensimulation“

Wir sind erst zufrieden, wenn Sie es sind!



Online | www.hoerwelt-oester.de | info@hoerwelt-oester.de

Wunstorf	Nordstraße 12	Tel. 0 50 31 / 96 98 33
Gehrden	Dammtor 9	Tel. 0 51 08 / 8 76 70 82
Barsinghausen	Schulstraße 4	Tel. 0 51 05 / 5 91 64 65
Bad Nenndorf	Kurhausstraße 7	Tel. 0 57 23 / 98 01 44



Wunstorf



Stadthagen



Nienburg



AUTOHAUS Schulze



TOP-Service
an allen unseren Standorten

www.autohaus-schulze.com



Liebe Mitglieder,

6 Monate sind seit dem Erscheinen unserer letzten Gießkanne vergangen. Seitdem hat sich einiges verändert. Wie wir Sie ja bereits informiert haben, hat Petra Deschler den Vorsitz unseres Vereins aus persönlichen Gründen niedergelegt. Aber wie schon vor 350 Jahren der Franzose Molière sagte: Wenn sich eine Tür schließt, öffnet sich eine andere.

Der restliche Vorstand hat die vorhandenen Aufgaben unter sich aufgeteilt und den Kneippverein Wunstorf am Laufen gehalten. Unser Angebotsprogramm hat unverändert - wie Sie es gewohnt sind – stattgefunden.

In diesem Jahr haben wir schon 4 Reisen durchgeführt: die Winterwoche, die Wanderwoche, die Fahrt nach Mannheim und die Fahrt nach Bregenz. Vor uns haben wir noch die Radwanderwoche. Alle Reisen waren und sind gut ausgebucht.

Eine Änderung hat es gegeben für unser Kursangebot in der Industriestr. 2. Zum 30.06.23 haben wir von einer Kündigung erhalten und mussten uns neue Räume suchen. Wir haben jetzt 6 Kurse in unseren Räumen im Kneipp-Treff untergebracht und 3 Kurse in dem Gemeindehaus der Corvinus Kirche. Andere Räume waren zu klein oder die Mietkosten zu hoch. Wir hoffen, dass alle Teilnehmer sich mit den neuen Räumen anfreunden können.

Die Danke-Schön-Veranstaltung für unsere ehrenamtlich tätigen Mitglieder war ein voller Erfolg. Wir waren in Barsinghausen. Eine Gruppe hat den Klosterstollen besichtigt und die andere Gruppe hat die St. Marienkirche besichtigt und anschließend eine Stadtführung in Barsinghausen mitgemacht. Nach dem gemeinsamen Mittagessen sind alle zufrieden nach Hause gefahren. Wer sich in unserem Verein ehrenamtlich engagieren möchte, ist herzlich willkommen. Melden Sie sich bitte bei uns.

Natürlich haben wir uns auf die Suche nach einer/einem neuen1. Vorsitzenden begeben. Nach intensiven Gesprächen hat sich unser Mitglied Christian Weber bereit erklärt, diese Herausforderung anzunehmen und wird sich anlässlich unserer Mitgliederversammlung zur Wahl stellen. Ein paar Worte zu seiner Person können sie dieser Gießkanne entnehmen.

Zum 05.10.23 laden wir Sie zu unserer Mitgliederversammlung ein in das Hotel Restaurant Wehrmann-Blume. Die Einladung finden Sie in dieser Gießkanne. Wir freuen uns auf eine rege Teilnahme, denn es gibt viel Neues zu berichten.

Ihr Vorstand des Kneipp-Verein Wunstorf e.V.

Impressum:

„Die Gießkanne“ Mitgliederzeitschrift des Kneipp-Vereins Wunstorf e. V. / **Herausgeber:** Kneipp-Verein Wunstorf e. V., Barnestr. 50, 31515 Wunstorf, vertreten durch die 2. Vorsitzende: Elisabeth Hammer-Ploog **Redaktion:** Klaus Rittershofer und Ursula Ragge / **Berichte/Bilder/Beiträge:** jeweilige Autoren/-innen/Fotografen/-innen/ **Anzeigen:** Klaus Rittershofer, Tel. 05031/9778737/**Auflage:** 1000 Exemplare/**Erscheinungsweise:** 2023 2 x jährlich, jeweils .01.03. /01.09.

Webseite: www.kneippverein-wunstorf.de/**Druck:** thies media, Speckenstr. 7, 31515 Wunstorf

Die abgebildeten Personen haben ihr Einverständnis zur Veröffentlichung in dieser Mitgliederzeitschrift und auf der Webseite des Vereins gestattet. Jegliche andere Verwendung bedarf einer zusätzlichen Einverständniserklärung des Kneipp-Vereins. Die Rechte der Bilder und Texte verbleiben bei dem/ der jeweiligen Autor/-in. Die Redaktion behält sich das Recht vor, eingereichten Beiträge redaktionell zu bearbeiten.

Einladung zur Mitgliederversammlung 2023

am **Donnerstag, 05.10.2023** um **15:00 Uhr** im **Hotel & Restaurant Wehrmann-Blume, Kolenfelder Str. 86, 31515 Wunstorf**

Liebe Mitglieder,

zur diesjährigen Mitgliederversammlung laden wir Sie hiermit herzlich ein.

Tagesordnung

1. Begrüßung, Feststellung der Tagesordnung
2. Ehrung der verstorbenen Vereinsmitglieder
3. Berichte:
 - 3.1. Berichte des Vorstandes
 - 3.2. Berichte aus den Gruppen
4. Finanzen
 - 4.1. Kassenbericht 2022
 - 4.2. Prüfungsbericht 2022
 - 4.3. Entlastung des Vorstandes
 - 4.4. Haushaltsplan 2023
5. Anhebung der Beiträge zum 01.01.2024 um 4,00€ (44,00€) für Einzelpersonen und um 8,00€ (64,00€) für Familien, Einrichtungen und Betriebe pro Jahr
6. Wahlen:
 - 6.1. Wahl der Wahlleiterin / des Wahlleiters
 - 6.2. Wahl der 1. Vorsitzenden / des 1. Vorsitzenden
 - 6.3. Wahl der 2. Vorsitzenden / des 2. Vorsitzenden
 - 6.4. Wahl der Schriftführerin / des Schriftführers
 - 6.5. Wahl der Kassenprüferinnen / der Kassenprüfer
 - 6.6. Wahlen zum Beirat
7. Projekte und Veranstaltungen des Kneipp-Vereins 2023/2024
8. Ehrungen
9. Verschiedenes: Anfragen, Informationen

Soweit Sie Anträge zur Tagesordnung stellen möchten, bitten wir Sie, diese bis zum **21.09.2023** schriftlich einzureichen (Anschrift: Kneippverein-Wunstorf e.V., Barnestr. 50, 31515 Wunstorf)
Wir freuen uns über eine zahlreiche Teilnahme. Bitte erleichtern Sie uns die Planung durch Ihre rechtzeitige Anmeldung.

Mit freundlichem Gruß
Im Namen des Vorstandes
Elisabeth Hammer-Ploog

Anmeldung ist zwingend erforderlich bis zum 21.09.2023

- E-Mail: anmeldung@kneippverein-wunstorf.de
- Tel.: Elisabeth Hammer-Ploog: 05031/14120
- Tel.: Erika Gahbler: 05031/9693399



**SONNEN
APOTHEKE UND
SANITÄTSHAUS**
IN DER BARNE

Rüdiger Heß-Eichenberg, An der Johanneskirche 2-3, 31515 Wunstorf-Barne
Telefon 0 50 31-91 35 95, Fax 0 50 31-91 35 98
www.sonnen-apotheke-wunstorf.de, info@sonnen-apotheke-wunstorf.de

Wir sind durchgehend für Sie da: Montag bis Freitag 8.00-19.00 Uhr, Samstag 8.00-13.00 Uhr

Liebe Mitglieder des Kneipp Vereins Wunstorf !

Regelmäßig werden alle zwei Monate die Kneipp Journale und Mitteilungen, dreimal im Jahr auch unsere „Gießkanne“ zu Ihnen ins Haus gebracht.

Unsere Hauptverteilerin Karin Adler und über zwanzig andere Verteiler und Verteilerinnen machen dies möglich, und zwar ehrenamtlich! Für dieses Engagement danken wir herzlich.

Karin Adler und ihr Mann Reinhard Adler - er transportiert die ausgezählten Heftstapel zu den Verteilerinnen und Verteilern - geben zum Ende des Jahres ihre Aufgaben auf.

Können Sie sich vorstellen, diese Tätigkeiten zu übernehmen?

Die Aufgaben der Hauptverteilerin/des Hauptverteilers sind das Auszählen der vom Bundesverband gelieferten Kneipp Journale sowie der Mitteilungen und der Gießkannen, das Führen der entsprechenden Mitgliederlisten und Karteikarten der verteilenden Personen und der Versand mit der Post an weiter entfernt wohnende Mitglieder.

Eine ausführliche Einweisung und Übergabe wird erfolgen.

Sicherlich kann auch alles auf mehrere Schultern verteilt werden.

...!!! BEI DIESEN AUFGABEN SIND WIR SEHR AUF IHRE BEREITSCHAFT UND MITHILFE ANGEWIESEN!!!

Haben Sie Interesse an einer dieser verantwortungsvollen Aufgaben?

Dann melden Sie sich bitte bei Elisabeth Hammer-Ploog, Tel. 05031/14120

Unser neuer Vorsitzender?



Christian Weber

Geboren 1958 in Köln, verheiratet, 2 erwachsene Kinder, 1 Enkelkind. Jurastudium in Göttingen, danach 1. und 2. juristisches Staatsexamen.

Berufstätigkeit als Anwalt bei einem Arbeitgeberverband, danach 28 Jahre in unterschiedlichen Unternehmen und Branchen als Personalleiter, bis zur Beendigung der Berufstätigkeit im Mai 2023. Nach Wunstorf gezogen im Dezember 2018.

Gemeinsam mit meiner Ehefrau Kneippmitglied seit dem 01.04.2020. In meiner

Freizeit begeistere ich mich für: Golf, Radtouren, Wandern und Doppelkopf.

Drei von vier finde ich hier in unserem Verein. Gemeinsam mit anderen in Bewegung bleiben und für andere etwas bewegen, das ist meine Motivation zur Mitarbeit im Kneippverein.

Vorschau auf bereits feststehende Veranstaltungen und Termine in 2023

- ❖ 26.08.2023 Barnefest / Einweihung des Barnemarktes
- ❖ 05.10.2023 Mitgliederversammlung
- ❖ 15.11.2023 Wurstessen
- ❖ 25.11.2023 Vortrag: Usbekistan
- ❖ 08.12.2023 Adventsfeier

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Mitglieder:

Albers-Germer, Heike; Althaus, Sonja; Baginski, Peter; Baginski, Sabine; Bergmann, Sabine; Bergmann, Günther; Bertram, Klaus; Dolge, Martin; Gümmer, Sigrun; Herrenberger-Rathe, Beate; Hornig, Gerlinde; Katz, Martina; Kirchner, Anke; Königstein, Karola; Krettek, Astrid; Kuchenbecker, Wittrud; Langguth, Tanja; Mende, Christian; Pennekamp, Ingrid; Peschke, Martina; Rodriguez-Castro, Antonia; Schmidt, Werner; Schmidt, Birgit; ter Hell, Beate; Troschke, Irmhild; Volkmann, Simone; Warneke, Klaus;

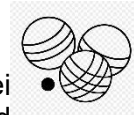
Wir trauern um unser Mitglied:

Gerlind Goslar

Regelmäßige Veranstaltungen:

Boule:

Jeden **Montag um 14:00** Uhr finden sich die Boule-Begeisterten ein und spielen zwei Stunden bei fast jedem Wetter auf dem Sportplatz neben dem TUS-Heim. Weitere Mitspieler und Mitspielerinnen sind herzlich willkommen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Teilnahme ist kostenlos.



Vereinsmeisterschaften 2023

Unsere Sieger:

v.l. 2. Bodo Köhler, 3. Margret Mies, 1. Jupp Vornehm

Bleib fit – schwimm mit:

Ab Montag, den 18.09.2023 beginnt wieder die Wassergymnastik für alle Kneipp-Mitglieder in Wunstorf „Elements“.

Der Ablauf ist wie immer:

Uhrzeit: 14.45 Uhr bis 16.30 Uhr

Kosten: 3,50 €

Einlass: Jeder Teilnehmer bekommt eine Dauereintrittskarte (bei Verlust werden 5 € fällig).

Verantwortlich: Petra Deschler



Ihr seid alle herzlich willkommen!

Das Team freut sich über euch: Petra Deschler, Klaus Vogtschmidt, Helga Bartels-Heine, Christa True

Man(n) bewegt sich – Fitness für Kopf und Körper

Wollen Sie auch mit zunehmendem Alter vital und fit bleiben? Dann tun Sie etwas dafür! Beispielsweise in unserer fröhlichen Fitnessgruppe mit einem vielfältigen Bewegungsangebot.

Körperliche Bewegung tut nicht nur Muskeln, Gelenken, Blutdruck und Kreislauf gut, sondern hält auch das Gehirn jung, sorgt für die Bildung neuer Gehirnzellen und schützt vor Demenz (In wissenschaftlichen Untersuchungen nachgewiesen).

Egal ob Frau oder Mann, nutzen Sie die Chance möglichst gesund älter zu werden! Mit vielseitigen und abwechslungsreichen Übungen können Sie Ihre allgemeine Fitness, Ihre Beweglichkeit und Koordination, Ihre Kraft und Ausdauer, Ihr Gleichgewichtsgefühl sowie Ihre geistige Fitness verbessern. Musik, Lachen und eine lockere Atmosphäre sorgen für Freude an der Bewegung.

Kommen Sie einfach mal vorbei und machen Sie mit – einmal Schnuppern ist kostenfrei! Immer am **Montag von 16:30 bis 18:00 Uhr in der Sporthalle der Stadtschule in der Nordstraße.**

Die Veranstaltung findet durchgehend statt – in den Ferien nach Absprache – kein Kurscharakter, daher ist ein Einstieg jederzeit möglich.

Übungsleiter: Helmut Prietz tel.: 05031-958437

Kosten: Zehnerkarte (10 Übungsabende) 40,00 € für Mitglieder, 50,00 € für Nichtmitglieder.



Öffnungszeiten: So 09-18:00 h Wunstorf, Liethe www.kochs-liethe.de
Mo-Sa 08-18:30 h sonntags vom 1.4.-24.12. tel 05031-72211 [f /KOCHSinLiethe](https://www.facebook.com/KOCHSinLiethe)

WIR BRINGEN GUTEN GESCHMACK

Getränke
Heidorn



WUNSTORF & STEINHUDE am Meer

Nordic-Walking-Ausbildungskurs



Nordic Walking gleich richtig lernen – nur dann ist es effektiv für Ihre Gesundheit!

Deshalb bieten wir wieder einen neuen Einführungskurs an.

Beginn: **Dienstag, 12.09.2023 um 15:30 Uhr** unter Leitung von Kurt Clemens

Der Kurs umfasst 4 Einheiten von je 90 Minuten und findet an folgenden weiteren Terminen statt:

Freitag, 15.09.2023 ; Dienstag, 19.09.2023 ; Freitag, 22.09.2023

Treffpunkt ist die **Gaststätte „Alten's Ruh“** am Hohen Holz.

Kurskosten: 25 € für Mitglieder ; 32 € für Nichtmitglieder

Bitte sportgerechte Kleidung und geeignete Lafschuhe tragen. Bringen Sie nach Möglichkeit eigene NW-Stöcke mit, da im Verein nur eine begrenzte Anzahl an Stöcken zur Verfügung stehen und evtl. eigene Verpflegung

Anmeldungen an : Kurt Clemens Tel.: 05031-5430 ; mail: guk.clemens@kneippverein-wunstorf.de

„Nordic Walking“ wie geht das ??

Eine effektive und gesunde Sportart die auch noch Spaß macht

Nordic Walking hat sich zu einer beliebten Sportart entwickelt. Ursprünglich aus Skandinavien stammend, hat sie mittlerweile auch in anderen Ländern viele Anhänger gefunden. Diese Form des Gehens mit speziellen Stöcken bietet zahlreiche gesundheitliche Vorteile und ist für Menschen jeden Alters geeignet.

Nordic Walking ist eine Sportart, bei der man mit Stöcken geht und dabei den ganzen Körper trainiert. Im Gegensatz zum normalen Gehen werden beim Nordic Walking auch die Arme und der Oberkörper aktiv eingesetzt. Dadurch werden mehr Muskeln beansprucht und der Kalorienverbrauch erhöht. Zudem ist Nordic Walking schonend für die Gelenke und kann von Menschen jeden Fitness Levels ausgeübt werden.

Ein Hauptvorteil von Nordic Walking ist die Verbesserung der Ausdauer und des Herzkreislaufsystems. Durch den intensiven Einsatz der Arme und Hände wird der gesamte Körper intensiver beansprucht, was zu einer erhöhten Herzfrequenz führt. Regelmäßiges Nordic Walking kann somit das Risiko von Herzkreislauferkrankungen vermindern.

Des Weiteren ist Nordic Walking auch eine effektive Methode, um Gewicht zu verlieren oder zu halten. Der Kalorienverbrauch wird im Vergleich zum normalen Gehen erheblich gesteigert. Dies macht Nordic Walking zu einer idealen Sportart für Menschen, die abnehmen möchten oder einfach fit bleiben wollen.

Ein weiterer Vorteil von Nordic Walking ist die schonende Belastung der Gelenke. Durch den Einsatz der Stöcke wird ein Teil des Körpergewichts auf die Arme und Schultern verlagert, wodurch die Belastung auf die Knie- und Hüftgelenke reduziert wird. Dies macht Nordic Walking auch für Menschen mit Gelenkproblemen oder Übergewicht geeignet.

Wichtig für die Ausübung der Technik ist eine solide Einführung und Ausbildung um den Nutzen dieser Sportart zu gewährleisten. Durch die richtige Anwendung der Technik und regelmäßiges Training verbessert sich sehr rasch die Ausdauer, das Gewicht wird reduziert, soziale Kontakte werden gepflegt und man fühlt sich fit und gesund.

Ihre Spezialisten in  - Angelegenheiten



Dr. Stephan Kretschmer
Dr. Johannes Bischoff

Am Krankenhaus 1
31655 Stadthagen
Tel. 05721 93999-0
Fax 05721 93999-29
www.kardiologie-stadthagen.de

Sprechzeiten:
Montag – Freitag:
8.00 – 12.00 Uhr
Mo., Di., Do.:
15.00 – 18.00 Uhr

Nordic-Walking-Treff an jedem Montag, Dienstag und Freitag:



Beginnen Sie die Woche am Montag mit gesunder Bewegung beim Nordic-Walking! **Nordic Walking** stärkt das Herz-Kreislaufsystem, verbessert die Kraft, Beweglichkeit und Koordination, mobilisiert verspannte Schultern und macht in der Gemeinschaft besonders viel Spaß. Sie haben die Möglichkeit zur Teilnahme an **drei** Nordic-Walking-Treffs:

- **Montag** 09:30 bis ca. 11:00 Uhr Leitung: Ursula Runge
- **Dienstag** 15:30 bis ca. 17:00 Uhr Leitung: NN
- **Freitag** 15:30 bis ca. 17:00 Uhr Leitung: Kurt Clemens

Treffpunkt für alle drei Termine ist an der **Gaststätte „Alten's Ruh“**, gewalkt wird im „Hohen Holz“. Bringen Sie gute Laune und Ihre eigenen Stöcke mit, tragen Sie sportgerechte Kleidung und geeignete Laufschuhe. Die **Teilnahme an einem Einführungskurs** ist die sinnvolle und notwendige Voraussetzung zur Beteiligung am Nordic-Walking-Treff!

(In den Wintermonaten: vom 1. November bis 31. Januar. findet Nordic-Walking am Dienstag und am Freitag eine Stunde früher statt, also von 14:30 – 16:00 Uhr.)

Walken:

Das Walken findet ganzjährig **jeden Freitag** statt, von **April bis Oktober jeweils von 16:30 bis 17:30 Uhr**. **Vom 25. Oktober bis Ende März immer von 15:30 bis 16:30 Uhr**, **Der Treffpunkt** ist immer **vor dem Hallenbad**. Eine Voranmeldung ist nicht erforderlich. Gäste sind herzlich willkommen.



Geführte Radtouren 2023:



Länge der Touren	Verantwortlich	Beginn der Touren	Termine
<u>Kleine Radtouren</u> (ca. 20-25 km)	H.-H. Runge 05031-8939	1. Mittwoch im Monat 13:30 Uhr	06.09. 04.10.
<u>Kurztouren</u> (ca. 30 km)	W. Bödeker 0152 34291964	4. Mittwoch im Monat 13:00 Uhr	27.09. 25.10.
<u>Normaltouren</u> (ca. 40 km)	Wolfgang Lauckner 0176 96025568	2. Mittwoch im Monat 13:00 Uhr	13.09. 11.10.
<u>Langstrecken</u> (ca. 65-70 km)	Wolfgang Lauckner 0176 96025568	4. Samstag im Monat 9:30 Uhr	23.09. 21.10.
Radwanderwarte:			
Helmut Prietz 0178 6626957	Wolfgang Sohn 0172 7547952	Michael Behr 0151 11146533	H.-H. Runge 05031-8939
Dieter Harp 0173 2485221	Ulrich Gehrman 0160 4475120	W. Bödeker 0152 34291964	
Die kleinen Touren führt Heinz-Helmut Runge Die Kurztouren führt Wilhelm Bödecker Wer die Normal- und die Langtouren führt, steht noch nicht fest			

Treffpunkt : am Bürgerpark Wunstorf - Nordstrasse

Teilnahme nur nach Anmeldung bei den Radwanderwarten.

Kurzfristig können sich Änderungen ergeben (Treffpunkt, Abfahrtszeiten), die im Schaukasten und auf der Homepage (www.kneippverein-wunstorf.de) veröffentlicht werden.

Winterpause für die geführten Radtouren von November 2023 bis einschließlich März 2024

Wandern:



Wanderwarte / Telefon	Wanderungen	Wann / monatlich
Uwe Ploog / 05031-14120	Sportwanderungen (20 bis 26 km)	Jeweils am 2. Donnerstag od. 2. Samstag
Helga Gornig / 05033-7118	Berg und Tal (15 bis 18 km)	Jeweils an jedem 1. Samstag
Wolfgang Lauckner / 05033-8850	Wald und Wiese (ca. 12 km)	Jeweils an jedem 3. Donnerstag
Edith Teuber / 05031-8287	Kurzwanderungen (6 bis 8 km)	Jeweils an jedem 4. Donnerstag

Alle Wanderungen und **die aktuellen Termine, evtl. Terminänderungen** sowie Wanderstrecken werden im **Schaukasten**, in der **Presse** und auf unserer **Homepage** (www.kneippverein-wunstorf.de) rechtzeitig angekündigt.

Bis auf weiteres ist für alle Wanderungen eine Anmeldung bei den jeweiligen Wanderwarten erforderlich.

P.S. Möchten Sie uns als Wanderwart unterstützen ? Nähere Informationen bei Uwe Ploog Tel.: 05031/14120

<p align="center">Bleibt fit und gesund! Unsere Kursangebote ab September 2023 Jeder Kurs umfasst 8 Einheiten, die Kurse sind fortlaufend</p>								
Kurs	Nr.	Tag	ÜE	Zeit	Beitrag MG	Beitrag NMG	Übungs- Leiterin.	Ort
Yoga auf dem Stuhl	1014	Mo	8	10.00-11.30	68 €	84 €	Gitta	Kneipp-Treff
Yoga	1005	Mo	8	15:15 -16:45	68 €	84 €	Antonia	Kneipp-Treff
Yoga	1006	Mo	8	17:00 -18:30	68 €	84 €	Antonia	Kneipp-Treff
Yoga	1007	Mo	8	17:45 -19:15	68 €	84 €	Katja	Arnswalder Str. 20
Gesundheits-Gymnastik	1569	Di	8	9:00-10:00	52 €	64 €	Katharina	Kneipp-Treff
Gesundheits-Gymnastik	1570	Di	8	10:15 -11:15	52 €	64 €	Katharina	Kneipp-Treff
Yoga	1013	Di	8	19:45 -21:15	68 €	84 €	Jörg	Kneipp-Treff
Yoga	1008	Di	8	09:00 -10:30	68 €	84 €	Katja	Arnswalder Str. 20
Yoga	1009	Di	8	10:45 -12:15	68 €	84 €	Katja	Arnswalder Str. 20
QiGong	1503	Mi	8	10.15-11.15	52 €	64 €	Birgitta	Kneipp-Treff
Progressive Muskelent-spannung	1515	Mi	8	17.00-18.00	52 €	64 €	Birgitta	Kneipp-Treff
QiGong	1001	Mi	8	18:30 -19:30	52 €	64 €	Birgitta	Kneipp-Treff
Faszien	1540	Mi	8	17:30 -19:00	68 €	84 €	Sandra	Oststadtschule
Yoga	1010	Do	8	09:30-11:00	68 €	84 €	Gitta	Kneipp-Treff

Unsere Übungsleiter*Innen:

Yoga:	Gitta Beitmann; Katja Murphy, Antonia Rodriguez Castro ; Jörg Wegener
Gesundheitsgymnastik:	Katharina von Busse
Faszien:	Sandra Prein
Qigong :	Birgitta Maikowske

Teilnahmebedingungen: Anmeldungen sind verbindlich und kostenpflichtig. Bringen Sie zu den Kursen eine rutschfeste Matte, ggfs. ein kleines Kissen und eine Decke mit.

Bei Kursbeginn erhalten Sie eine Information zur Überweisung der Teilnahmegebühr.

Die Orte: Kneipp-Treff, Barnestr. 50, 31515 Wunstorf
Gemeindehaus der Corvinus Kirche, Arnswalder Str. 20, 31515 Wunstorf
Oststadtschule Wunstorf, Heinrichstr., 31515 Wunstorf

Anmeldung: Elisabeth Hammer-Ploog, Tel. 05031-14120 oder
E-Mail: elisabeth.hammer-ploog@kneippverein-wunstorf.de

Wir wollen in diesem Herbst wieder 3 neue Kurse anbieten im Kneipp-Treff, Wunstorf, Barnestr. 50. Voraussetzung dafür ist eine Teilnehmerzahl von 8 Personen.

Yoga auf dem Stuhl am Montag, 10.00 – 11.30 Uhr

Sie waren immer aktiv und nun stellen sich gesundheitliche Probleme ein? Sie können nicht mehr an einem Yoga-Kurs teilnehmen?

Um die Beweglichkeit zu erhalten, bietet wir eine Alternative für Sie: Yoga auf dem Stuhl.

Übungsleiterin: Gitta Beitmann

Progressive Muskelentspannung am Mittwoch, 17.30 – 18.30 Uhr

Die Progressive Muskelentspannung (PME) auch Progressive Muskelrelaxation (PMR) ist eine klar strukturierte und einfach nachzuvollziehende Entspannungsmethode. Dadurch eignet sie sich sehr gut für Menschen, die noch keine Vorerfahrung mit Entspannungstechniken haben.

Sie setzt an der Muskulatur an. Durch die vorangegangene beabsichtigte Anspannung der Muskulatur kann die eintretende Entspannung wesentlich intensiver wahrgenommen werden, als dies ohne vorherige Anspannung möglich wäre. Progressiv bedeutet, dass die Entspannung von Muskelgruppe zu Muskelgruppe übertragen wird, worauf weitere Entspannungsprozesse im gesamten Körper folgen.

Herzschlag und Atmung werden ruhiger, innere Ruhe stellt sich mehr und mehr ein.

Ziel dieser leicht zu erlernenden Entspannungsmethode ist es durch regelmäßiges Üben die Entspannung im Körper zu verankern. So stehen Ihnen danach auch eine Reihe von Kurz-Entspannungsübungen für „Zwischendurch“ zur Verfügung, die sich gut in den Tagesablauf integrieren lassen. Auf diese Weise sind Sie in der Lage, selbst unter Stress Körper und Seele in einen entspannten Zustand zu versetzen.

Übungsleiterin: Birgitta Maikowske

Qi Gong am Mittwoch, 10.15 – 11.15 Uhr

Qi Gong ist neben Akupunktur und Kräuterheilkunde ein wesentlicher Bestandteil der traditionellen, chinesischen Medizin und bedeutet sinngemäß „Arbeit/Übung mit der Lebensenergie“. Ziel der Qi Gong Praxis ist es, den Energiefluss im Körper zu harmonisieren. Durch regelmäßiges Üben wird so die allgemeine Gesundheit gestärkt. Atmung, Schlaf und Konzentrationsfähigkeit können sich verbessern. Die Belastbarkeit bei Stress nimmt zu, es entwickeln sich innere Ruhe und Gelassenheit.

Im Mittelpunkt des Kurses stehen leicht zu erlernende Übungen, die von Menschen jeden Alters und jeglicher körperlichen Voraussetzung ausgeführt werden können. Qi Gong wirkt ganzheitlich auf Körper, Seele, Geist und ist ein kraftvoller Weg zur Steigerung ihrer Lebensqualität. Übungsleiterin: Birgitta Maikowske

**Bei Interesse melden Sie sich bitte bei
Elisabeth Hammer-Ploog, Tel. 05031/14120 oder
per E-Mail: info@kneippverein-wunstorf.de**

Kneipp-Literaturkreis:

Wir treffen uns Donnerstags, lesen alte und neue Bücher, sitzen in gemütlicher Runde bei Kaffee und Kuchen, lernen uns besser kennen und sind fast schon „alte Freunde“.



Kommen Sie dazu! Genießen Sie interessante Literaturkreismittage in netter Runde.

Jeden 2. Donnerstag im Monat von **15:00 bis 16:30** Uhr im Kneipp-Treff, Barnestraße 50, 31515 Wunstorf.

Termine Literaturkreis 2023: 12.10.23; 14.11.23; 12.12.23

nur mit Anmeldung: bei Regina Christiansen Tel.: 05031-959024. Wir freuen uns auf Sie!

Buchempfehlung: "Trümmerkind" von Mechthild Borrmann

Mechthild Borrmann ist 1960 in Köln geboren. Nach der Schule machte sie zunächst eine Ausbildung zur Groß- und Außenhändlerin.

Später Tanz- und Theaterpädagogin und Gastronomin.

Für ihre besonderen schriftstellerischen Leistungen erhielt sie mehrere Auszeichnungen z.B. den deutschen Krimi Preis und als erste deutschsprachige Autorin den Literaturpreis der Zeitschrift „Elle“

Das Buch

Hamburg 1946/1947

Deutschland erlebt den Jahrhundertwinter.

Der 14-jährige Hanno Dietz kämpft mit seiner Familie ums Überleben. Eines Tages entdeckt er eine nackte Tote und etwas abseits einen 3-jährigen Jungen. Der Kleine wächst bei den Dietzens in Hamburg auf.

Monatelang spricht der Junge kein Wort, auch Hanno erzählt niemanden von seiner grauenhaften Entdeckung. Doch das Bild der toten Frau verfolgt ihn in seinen Träumen. Erst viele Jahre später kommt das einstige Trümmerkind durch Zufall einem Verbrechen auf die Spur, das auf fatale Weise mit seiner Familie verknüpft ist.

Die Autorin beschreibt das Leben eines Findelkindes in der Nachkriegszeit.

Die Handlungsstränge laufen perfekt zusammen und ergeben ein rundes Bild.

Spannung und historisches Zeitgeschehen miteinander zu verknüpfen versteht Mechthild Borrmann wie keine andere deutsche Autorin.

Spielenachmittag

Offen für alle Spielfreudigen

Rommé, Rummikub, Scrabble & Co, vielleicht ein wenig interessanter und raffinierter.

Ein gemeinsamer Nachmittag mit Gesellschaftsspielen jeder Art, Zeit zum Spielen, Lachen und Beisammensein - bitte Spiele mitbringen.

Jeden Dienstag, ab 12. September 2023 im Kneipp-Treff, 15.00 Uhr

Kostenbeitrag 1€ pro Nachmittag

Einfach vorbeikommen und mitspielen! Es freuen sich:

Marianne Kleine-Tebbe und Petra Deschler



Doppelkopf Termine Kneipp - Wunstorf 2023/24

Unter dem Motto: „Der Mensch spielt nur, wo er in voller Bedeutung des Wortes Mensch ist und er ist nur da ganz Mensch wo er spielt“ (Friedrich von Schiller)



Ort: Kneipp Treff: Barnestraße 50, 31515 Wunstorf

Beginn: 18:00 Uhr,

Raumnutzung: 3 € für Mitglieder / 5 € für Nichtmitglieder

Anmeldung: collinshof@t-online.de

Termine: Immer am Freitag: **2023:** 13.10.23, 24.11.23, **2024:** 26.01.24, 23.02.24, 22.03.24,

Turnier: 26.04.24

Für interessierte Anfänger bieten wir an den ersten beiden Terminen - 13.10.23 und 24.11.23 - auch eine Einführung mit Übungen an.

Doko Team: Gehrman, Tel.: 05031-14677 Ploog, Tel.: 05031-14120

Schmülling, Tel.: 05031-73590 Teiwes, Tel.: 05031-12580

Kunstfahrten, Tagesfahrten, Reisen:

...Lust auf Kunst

...am **Samstag, 16. September 2023** ist eine Fahrt vom Kneipp-Verein in das **Kunstmuseum Wolfsburg** geplant. Wir wollen dort die Ausstellung „Freundschaften - Gemeinschaftswerke von Dada bis heute“ besuchen.



In der Gegenwart sind das gemeinsame Arbeiten im Team und das Bündeln verschiedener Kompetenzen aktuell geworden. Schon im 20. Jahrhundert entstanden aus den unterschiedlichsten persönlichen, kunst- und zeithistorischen Hintergründen gemeinschaftlich realisierte Kunstwerke. Die Ausstellung präsentiert eine Auswahl an faszinierenden Werken aus Literatur, Musik, Malerei, Skulptur, Zeichnung, Film und Video, die von flüchtigen Bekannten, engen Vertrauten, Freund*innen, Liebespaaren oder auch von „Konkurrent*innen“ gemeinsam geschaffen wurden.

Treffpunkt Bhf Wunstorf	: 10:10 Uhr Bhf Wunstorf (Haupteingang)
Abfahrt Bhf Wunstorf	: 10:25 Uhr RE 1 nach Hannover
Abfahrt Hannover	: RE 30 Gleis 14 nach Wolfsburg
Ankunft Wolfsburg Hbf	: 11:43 Uhr
Treffen Foyer Kunstmuseum:	: 13:45 Uhr Hollerplatz1
Kunstmuseum / Führung	: 14:00 Uhr Dauer 60 Min.
Treffen zur Rückfahrt	: 16:00 Hbf Wolfsburg (Abf. 16:15)
Ankunft Hannover	: 17:11
Weiterfahrt nach Wunstorf	: 17:20 Gleis 12
Ankunft Wunstorf	: 17:33

Kosten bei einer Teilnahme von 20 Personen: 29€ pro Person, Nichtmitglieder zahlen 36€

Organisation: Gabi Clemens

Anmeldungen bei Gabi Clemens, Tel. 05031- 5430 oder
E-Mail: gabiclemens@icloud.com

Die Teilnahme ist nur mit **Voranmeldung** möglich. **Einzahlungen nach Bestätigung bis 6. September 2023** auf das Konto Kneipp-Verein Wunstorf

IBAN DE 32 2515 2490 0041 135831 im Verwendungszweck „KN 1302 WOB“ angeben.

Anmeldungen sind verbindlich u. kostenpflichtig, bei Absage ist Ersatz zu stellen.

und noch mehr Lust auf Kunst...

...am **Samstag, 21. Oktober 2023** ist eine Fahrt vom Kneipp-Verein in die **Kunsthalle Hamburg** geplant. Wir wollen dort die Ausstellung „Impressionismus - Deutsch-französische Begegnungen“ besuchen.

Mit rund 80 Exponaten - Gemälden, Plastik und Pastellen präsentiert die Kunsthalle Werke von deutschen und französischen Impressionisten und arbeitet die Unterschiede und auch die Gemeinsamkeiten der verschiedenen Vertreter heraus. Mit welchen Themen haben sich die Maler links und rechts des Rheins beschäftigt, woher stammen die wesentlichen Impulse und welche Wechselwirkungen sind visuell und historisch nachvollziehbar.



Treffpunkt Bhf Wunstorf	: 08:50Uhr Bhf Wunstorf (Haupteingang)
Abfahrt Bhf Wunstorf	: 09:09 Uhr S1 auf Gleis 9 nach Hannover
Abfahrt Hannover	: 09:40 RE 3 Gleis 4 D-G nach Hamburg
Ankunft Hamburg Hbf	: 12:04 Uhr

-- Wir gehen gemeinsam zur **Kunsthalle, Glockengießerwall 5** --

Kunsthalle / Führung	: 12:30 Uhr Dauer 60 Min.
Treffen zur Rückfahrt	: 15:15 Hbf Hamburg an Gleis 14 D-F
Abfahrt nach Bremen:	: 15:37
Ankunft Bremen	: 17:07 Gleis 8
Weiterfahrt nach Wunstorf	: 17:17 Gleis 1
Ankunft Wunstorf	: 18:25

Kosten bei einer Teilnahme von 20 Personen: 34€ pro Person, Nichtmitglieder zahlen 41€

Organisation: Gabi Clemens

Anmeldungen bis 5. Oktober 2023 bei Gabi Clemens, Tel. 05031- 5430 oder

E-Mail: gabiclemens@icloud.com

Die Teilnahme ist nur mit Voranmeldung möglich. Einzahlungen nach Bestätigung bis 12. Oktober 2023 auf das Konto Kneipp-Verein Wunstorf

IBAN DE 32 2515 2490 0041 135831 im Verwendungszweck „KN 1303 Hamburg“ angeben.

Anmeldungen sind verbindlich u. kostenpflichtig, bei Absage ist Ersatz zu stellen

Winterwoche 2024

Schöne Erinnerungen an unsere Winterwochen 2015 und 2016 sind der Grund, die Wildschönau nochmals als Reiseziel zu wählen.

Liebe Interessierte an einer aktiven Winterwoche,

im Januar 2024 findet unsere nächste Winterwoche statt! Zielregion ist die Wildschönau, ein idyllisches Hochtal in Tirol mit herrlichen Wanderwegen, einem gemeinsamen Skigebiet mit dem Alpbachtal unter dem Namen „**Ski-Juwel**“ (145 km Piste), 50 km Loipe und einer Höhenloipe. Wer schon 2015 und 2016 dabei war, wird sich bestimmt gern an die Wildschönau erinnern.

Unsere Unterkunft ist das Vier-Sterne **Hotel Bergkristall** in Oberau, Mühlal 170. Es bietet uns neben der üblichen Zimmerausstattung ein Hallenbad, eine Saunaanlage mit Panorama- und Zirben-Kräuter-Sauna, Dampfbad, Infrarotkabinen, Außen-Liegebereich und eine Saftbar, Badetücher, dazu einen Fitnessbereich. Es gibt eine Bibliothek, eine Hotellounge sowie eine Tagesbar mit offenem Kamin. Der Skibus bringt die Skifahrer zur Talstation der Schatzbergbahn (2,5 km) in Auffach.

Nun die Daten für die Winterwoche 2024:

Termin: Sonntag, 14.01. – Sonntag, 21.01.2024

Abfahrt: 06.00 Uhr am Parkplatz „An der Aue“ in Wunstorf / **06.10 Uhr** Busbahnhof

Kosten: Die Kostenberechnungen gehen von mindestens **30 Personen** im **Bus** aus.

Ab **30 Personen: 775,-- €** im DZ pro Person,

ab **35 Personen: 745,-- €** im DZ pro Person,

ab **40 Personen: 725,-- €** im DZ pro Person.

Der Aufschlag für EZ beträgt **12,00 €** pro Nacht, **also 84,00 €**.

Nichtmitglieder bezahlen einen **Zuschlag von 84,00 €** pro Person.

Leistungen: Hin- und Rückreise mit einem Reiseomnibus **der Firma „Meuter“ aus Bokeloh**, sieben Übernachtungen inkl. Ortstaxe mit Halbpension (reichhaltiges Frühstücks-buffet, Sportlersnack zwischen 15:00 und 16:30 an der Hotelbar, 4-Gang-Abendmenü und Salatbuffet) im DZ oder EZ mit Bad oder Dusche/WC, Farb-TV, WLAN, Telefon, Sauna, Hallenbad.

Unser Hotel: **Hotel Bergkristall, Oberau, Mühlal 170, A-6311 Wildschönau**

Tel.: 0043-5339-8917 / Web: www.hotel-bergkristall.info

Hinweise: Eine Haftung für Unfälle, Diebstahl oder sonstige Schäden auf der Reise übernimmt der Kneipp-Verein nicht. **Bitte schließen Sie selbst eine Reiserücktrittversicherung ab!** Heben Sie die Ausschreibung der Reise bitte sorgfältig auf!

Anmeldungen: Für Ihre Anmeldung benutzen Sie bitte das gesonderte Formular und melden Sie sich bis **spätestens 30. September 2023** an. Mit **der Teilnahmebestätigung** werden Sie dann über die weiteren Modalitäten informiert.

Für Rückfragen stehe ich zur Verfügung: Helmut Prietz, Im Lindhofe 8, 31515 Wunstorf

Tel. 05031-958437, E-Mail: helmut.prietz@web.de

Veranstaltung im Kneipp-Treff

Usbekistan - 1001 Nacht im Herzen Zentralasiens entlang der Seidenstraße

Reisebericht von: Emmi Hermanns und Michael Behr, Brigitte und Ulli Gehrman.

Samstag, 25.11.23 um 16.00 Uhr, Kostenbeitrag: 2 €

Usbekistan ist als Reiseland noch weitgehend unbekannt und bietet orientalisches Flair und beeindruckende architektonische Impressionen!



Es ist eines der sichersten und saubersten Reiseländer in ganz Asien mit freundlichen Bewohnern, quirligen Basaren in eindrucksvollen Städten. Auf der Seidenstraße wurden mit Karawanen Waren, Ideen und Märchen zwischen China und Europa ausgetauscht, was die Orte reich werden ließ und viele Begehrlichkeiten der Nachbarn weckte und Usbekistan zu einem Schmelztiegel der Völker machte. Himmelhohe Minarette, prachtvolle Moscheen, Medressen und Nekropolen, die nach dem Zerfall der Sowjetunion in

beeindruckender Form restauriert wurden, sind als Weltkulturerbe ausgezeichnet worden. Der unermessliche Reichtum der früher blühenden Seidenstraßen Metropole Buchara erinnert an Geschichten aus 1001 Nacht.

Vorankündigung Reisen:

Reise : Kamelioblüte in Sachsen

Kamelioblüte in Pirna / Porzellanmuseum Meißen, Dom und Albrechtsburg / Besuch in Seifen / Besuch Dresden mit Aufführung in der Semperoper / 4 Nächte



Zeitraum 17.-24. März 2024

Die Ausschreibung und Anmeldung für die Reise nach Sachsen erfolgt im November 2023 mit einer Beilage im Kneipp-Journal. Ebenfalls in Planung ist eine Reise nach Halle zu den Händel-Festspielen. Dazu mehr Infos in der Gießkanne im Januar 2024.

Weitere Informationen: **Petra Deschler 05031-5171871**

folgen Sie uns auf:  

Warme Küche durchgehend von 12:00 bis 21:00 Uhr

Öffnungszeiten Gaststätte
MO & DI Geschlossen
MI-SO 12-22 Uhr
Öffnungszeiten Biergarten
MO-SA 12-22 Uhr
SO 10-22 Uhr

Alten's Ruh
· WALDGASTSTÄTTE ·

Großer Biergarten · Deutsche Küche

Am Hohen Holz 51 · 31515 Wunstorf · Tel.: 05031 / 96 98 40

Reise : Wanderreise nach Friedrichroda vom 27.05.2024 bis 01.06.2024

Liebe Wanderinnen und liebe Wanderer,
nachdem die Wanderreise 2023 nach Bad Emstal eine so gute Resonanz gefunden hat, bieten wir auch für 2024 eine Reise an.

Friedrichroda ist ein heilklimatischer Kurort mitten im Herzen des Thüringer Waldes. Mit seiner reizvollen Umgebung, eingebettet in die intakte Natur zwischen Wiesen und Wäldern, bieten sich uns attraktive und vielfältige Wandermöglichkeiten.

Untergebracht sind wir im AHORN Berghotel Friedrichroda.

Das Hotel bietet uns außer der Übernachtung in komfortablen Zimmern und reichhaltiger Halbpension

- freie Nutzung der Hotelpools und des Fitnessraums
- täglich Sportkurse und Wassergymnastik
- tägliche Abendprogramme
- kostenfreie Nutzung der Thüringer Waldbahn sowie des öffentlichen Regionalverkehrs, z.B.: nach Tabarz oder Gotha
- kostenfreies WLAN

Die Wanderungen werden für drei Gruppen geplant

- Kurz- bzw. Genusswanderer
- „Normal“ Wanderer
- Sportwanderer

Auf jeden Fall im Angebot sind eine Wanderung auf den Inselberg und ein Besuch der Marienglashöhle. Es wird also für jeden etwas dabei sein und das Hotel bietet darüber hinaus vielfältige Möglichkeiten für erlebnisreiche Tage.

Die Ausschreibung/Anmeldung zur Reise erfolgt mit der Gießkanne im Januar 2024; also bitte bei Interesse den Termin vormerken.

Anfragen und Wünsche an: **Gitta Heidenreich 05031 6878638 Gitta.heidenreich@outlook.com**

und außerdem:

Info vom Kneipp-Verein Wennigsen: **WANDERWOCHE IN DER VULKANISCHEN AHR-EIFEL**

SONTAG, 09. JUNI 2024 bis SAMSTAG, 15. JUNI 2024

Bei Interesse gibt es weitere **Informationen** bei: Gudrun Vorreiter,

gudrun.vorreiter@kneippverein-wennigsen.de ☐ 01577-3830971



August Presuhn GmbH & Co. KG
Alte Bahnhofstraße 36
31515 Wunstorf

Polizei 110
Feuerwehr 112
Dachdecker 4029



100 TOP
Dachdecker
Dächer mit Vorsprung

Fahrradhaus **Rusack**
Verkauf • Service • Reparatur

Albert-Einstein-Strasse 3b - 31515 Wunstorf
www.fahrradhaus-rusack.de - fahrradhaus.rusack@t-online.de
Öffnungszeiten: Mo. - Fr.: 8.30-19.00 Uhr - Sa.: 9.00-15.00 Uhr



BÜCHER - PAPETERIE
WEBER



WUNSTORF
LANGE STR. 20/22
05031/4961 + 6375
buecher-weber.de
Kostenfreie Parkplätze Speckenstraße

Anzeigen-Annahmestelle
Wunstorfer
Stadtanzeiger

Schöner schreiben

Berichte:

"Stadtradeln" mit dem Kneipp-Team

"STADTRADELN" ist ein Wettbewerb, bei dem es darum geht, an 21 Tagen möglichst viele Alltagswege klimafreundlich mit dem Fahrrad zurückzulegen.

Die Stadt Wunstorf hat alle seine Bürger eingeladen, dabei mitzumachen.

Der Wettbewerb wurde vom 04.- 24. Juni 2023 durchgeführt.

Unser Kneipp-Verein hat ein Team aufgestellt, in dem sich jeder Kneippianer anmelden konnte. 15 Personen haben sich registriert, doch nur 12 Personen trugen wirklich km ein.

So kam am Ende eine Summe von 4.310 km für uns zusammen.

Das bedeutet in der Rankingliste der Stadt Wunstorf Platz 12 von 57 Teams.

Das Siegerteam "7:30 Uhr Radeltruppe" hat 12554 km geschafft.

Sieger des Kneipp-Vereins ist Ingrid Ludwig mit 783,4 geradelten km,

2.Sieger ist Wolfgang Lauckner mit 679 km und

3.Sieger ist Helmut Prietz mit 457 km.

Im nächsten Jahr soll das "Stadtradeln" wiederholt werden, vielleicht ja mit einem verstärkten Kneipp-Team.

Reisebericht Bodenseefahrt v. 21. bis 24.07.23

Madame Butterfly im Sonnenschein

40 Kneippianer machten sich auf eine weite, viertägige Reise zum Bodensee – nicht mit dem Zeppelin, sondern mit Meuter-Reisen aus Bokeloh. Bei guter Laune im Bus gab es schon ein umfangreiches Frühstücksbuffet im Hotel bei Bad Sooden-Allendorf. Das war eine gute Grundlage für die lange Weiterfahrt zum Ziel, dem Hotel RAD in Tettngang, der flächengrößten Stadt am Bodensee, wo für alle Gäste genügend Einzel- oder Doppelzimmer vorhanden waren. Auch dort war morgens und abends für sehr gute Verpflegung gesorgt.

Vor allem stand aber an den beiden folgenden Tagen das von der erfahrenen Reiseleiterin Petra Deschler gestaltete Programm im Mittelpunkt. Das begann am Sonnabend mit einem mehrstündigen Besuch der berühmten Blumeninsel Mainau mit einem sehr alten Baumbestand. Auch wenn etliche der Kneippfreunde die Inseloase schon früher besucht hatten, waren alle doch wieder fasziniert von der sommerlichen Pracht und Vielfalt der Pflanzenwelt. Zum Ausklang des Tages schloss sich nach kurzer Busfahrt eine Besichtigung der namhaften Klosterkirche Birnau an.

Am Sonntag folgten gleich zwei kulturelle Höhepunkte. Zunächst besuchte man das über die Jahrzehnte ständig weiter ausgebauten Zeppelin-Museum in Friedrichshafen. In einer fast zweistündigen Führung in zwei Gruppen wurde den Besuchern die technische Entwicklung der Luftschiffahrt mit ihren Höhepunkten bis zum dramatischen Niedergang in Wort, Bild und Exponaten nahegebracht. Zur Erholung gab es anschließend Freizeit am Ort direkt am Meer.

Nach dem Abendessen dann die Busfahrt um den halben Bodensee nach Bregenz zu den diesjährigen Festspielen. Vor malerischer Kulisse wartete bei eintretender Dunkelheit Madame Butterfly auf ihren Auftritt. Diese an musikalischen und dank einer brillanten Inszenierung auch an optischen Höhepunkten reiche Oper von Puccini zog alle Besucher in ihren Bann. Erst nach Mitternacht erreichte der Bus das Hotel.

Am nächsten Morgen hieß es Abschied nehmen, und spätabends erreichte die Gruppe erschöpft, aber zufrieden die Heimat, nicht ohne Petra Deschler und Busfahrer Patrick ausgiebig für eine gelungene Erlebnisreise zu danken.

Text: Sieglinde und Peter Wannemacher

Fotos: Petra Deschler



Kommunikationsliste Kneipp-Verein Wunstorf

Stand: 01.09.2023

Funktion	Name	Telefon	E-Mail	Bemerkungen / weitere Funktionen
1. Vorsitzender	N.N.			
2. Vorsitzende	Elisabeth Hammer-Ploog	05031-14120	elisabeth.hammer-ploog@kneippverein-wunstorf.de	Fax: 05031/150670 Kursbetreuung
3. Vorsitzende	Erika Gahbler	05031-9693399	erika.gahbler@kneippverein-wunstorf.de	
Schatzmeisterin	Ulrike Hansing	05031-6395	ulrike.hansing@kneippverein-wunstorf.de	
Schritfführer	Klaus Rittershofer	05031-1766486	klaus.rittershofer@kneippverein-wunstorf.de	Redaktion Gießkanne
Komm. Vorstandsmitglied	Christian Weber	01725441947	ckweber2004@web.de	
Vorstandsassistentz	Gabi Clemens	05031-5430	guk.clemens@kneippverein-wunstorf.de	Kunstreisen, Mitgliederverwaltung
	Kurt Clemens	05031-5430	guk.clemens@kneippverein-wunstorf.de	Mitgliederverwaltung, Nordic-Walking
	Ursula Ragge	05031-8995	u.ragge@t-online.de	Presse, Redaktion Gießkanne
	Mechthild Witte-Zembsch	05031-6122	mechthild.witte-zembsch@kneippverein-wunstorf.de	Funktionstraining
Beirat	Wolfgang Lauckner	05033-8850	wolfgang.lauckner@t-online.de	Radwandern, Koordinator Radwandern, Wandern
	Ulrich Gehrman	05031-14677	gerabha@gmail.com	Doppelkopf-Spieleabend
	Uwe Ploog	05031-14120	plooghammer@online.de	Boule, Sport-Wanderungen
	Jürgen Teiwes	05031-12580	a.u.j.teiwes@t-online.de	
	Doris Weddige	05033-3914960	dorisweddige@gmx.de	
Verteilung Gießkanne	Karin Adler	05031-72793	rk.adler@arcor.de	Koordination Verteilung Gießkanne / Kneipp-Journale
Wandern	Helga Gornig	05033-7118	Helga.johannes@web.de	Berg und Tal
	Wolfgang Lauckner	05033-8850	wolfgang.lauckner@t-online.de	Wald und Wiese, Beirat, Koordinator Radwandern
	Uwe Ploog	05031-14120	plooghammer@online.de	Beirat, Boule, Sportwanderungen, Koordinator Wandern
	Edith Teuber	05031-8287		Kurzwanderungen
Nordic Walking	Kurt Clemens	05031-5430	guk.clemens@kneippverein-wunstorf.de	Mitgliederverwaltung, Vorstandsassistentz
	Ursula Runge	05031-8939	ursul.runge@t-online.de	
Kunstreisen	Gabi Clemens	05031-5430	guk.clemens@kneippverein-wunstorf.de	Mitgliederverwaltung, Vorstandsassistentz
Radwandern	Wilhelm Bodeker	05031-71257	wilhelm.boedeker@web.de	
	Wolfgang Lauckner	05033-8850	wolfgang.lauckner@t-online.de	Beirat, Koordinator Radwandern, Wandern
	Helmut Prietz	05031-958437	helmut.prietz@web.de	Radwanderwoche, Winterwoche, Man(n) bewegt sich
	Heinz-Helmut Runge	05031-8939	h.-h.runge@t-online.de	Kleine Radtouren
Wassergymnastik	Heiga Bartels-Heine			
	Klaus Vogtschmidt			
Boule	Uwe Ploog	05031-14120	plooghammer@online.de	Sport-Wanderungen, Koordinator Wandern, Beirat
	Dietrich Reuter	05031-8218	dietrichreuter@gmx.de	
	Rüdiger Stücke	05031-912623	ruchristu@web.de	
Kursbetreuung	Elisabeth Hammer-Ploog	05031-14120	elisabeth.hammer-ploog@kneippverein-wunstorf.de	Fax: 05031/150670 2. Vorsitzende
Literaturkreis	Regina Christiansen	05031-959024	christiansenreg@t-online.de	
Doppelkopf-Spielabend	Ulrich Gehrman	05031-14677	gerabha@gmail.com	Beirat
Gratulationen	Margrit Tegtmeyer	05031-960532		
Presse	Ursula Ragge	05031-8995	u.ragge@t-online.de	Redaktion Gießkanne, Vorstandsassistentz

Aufnahmeantrag

Kneipp-Verein Wunstorf e. V.
Barnestraße 50
31515 Wunstorf
info@kneippverein-wunstorf.de



Ich / Wir beantragen eine Mitgliedschaft im Kneipp-Verein Wunstorf e.V. zum _____
(Die Mindestmitgliedschaft beträgt 1 Jahr.)

- | | | | |
|---|---------------------|---|---------------------|
| <input type="checkbox"/> Einzelperson | 40,00 Euro pro Jahr | <input type="checkbox"/> Familie | 56,00 Euro pro Jahr |
| <input type="checkbox"/> Fördermitglied | _____ Euro pro Jahr | <input type="checkbox"/> Einrichtung, Betrieb | 56,00 Euro pro Jahr |

Name der Einrichtung / des Betriebes: _____

Nachname _____ Vorname _____ Geburtsdatum _____

Partner/in _____ Vorname _____ Geburtsdatum _____

Straße _____ Postleitzahl _____ Ort _____

Telefon (freiwillig) _____ E-Mail-Adresse (freiwillig) _____

Kinder unter 18 Jahren können beitragsfrei mit in die Familienmitgliedschaft aufgenommen werden:

Nachname _____ Vorname _____ Geburtsdatum _____ (ggf. weiteres Blatt beifügen)

Der Bezug der Zeitschrift „Kneipp-Journal“ ist in der Mitgliedschaft enthalten. Mit meiner Mitgliedschaft erkenne ich / erkennen wir die Satzung des Kneipp-Verein Wunstorf e.V. in der jeweils geltenden Fassung an (einzusehen unter www.kneippverein-wunstorf.de). Eine Kündigung der Mitgliedschaft ist nur mit einer Frist von 3 Monaten zum Jahresende möglich.

Ich / wir sind damit einverstanden, dass die personenbezogenen Daten unter Beachtung des Datenschutzgesetzes gespeichert und verarbeitet werden. Die Nutzung erfolgt ausschließlich für satzungsgemäße Zwecke des Kneipp-Verein Wunstorf e.V. und des Kneipp-Bund e.V. mit seinen Untergliederungen. Eine Weitergabe der Daten an Dritte erfolgt nicht.

Ich / wir bestätigen, dass wir die Informationen des Kneipp-Verein Wunstorf e.V. zum Umgang mit den Daten gemäß Artikel 13 DS-GVO im Internet eingesehen, gelesen und verstanden habe/n.

Ich / wir sind damit einverstanden, dass meine / unsere Daten zum Zwecke der Ehrung für z.B. besondere Leistungen oder lange Mitgliedschaft verwendet sowie Name(n) und Fotos zur Medienberichterstattung, auf der Internetseite oder in Vereins-publikationen verwendet werden.

Ich / wir willigen ein, dass die freiwillig angegebenen Daten zu den vorgesehenen Zwecken verarbeitet werden dürfen. Diese Einwilligung kann jederzeit ganz oder teilweise von mir / uns mit Wirkung für die Zukunft widerrufen werden (es genügt jeweils eine E-Mail).

Ort _____ Datum _____ Unterschrift (bei Minderjährigen gesetzl. Vertreter) _____

Ort _____ Datum _____ ggf. Unterschrift Partner/in _____

SEPA-Lastschriftmandat

Zahlungsempfänger: Kneipp-Verein Wunstorf e.V., Barnestr. 50, 31515 Wunstorf

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE54ZZZ00000449950 / Mandatsreferenznummer: _____
(wird vom Kneipp-Verein-Wunstorf e. V. ausgefüllt)

IBAN: _____

BIC: _____

Bankname: _____

Kontoinhaber: _____

Ort: _____

Datum: _____

Unterschrift: _____

SEPA-Lastschriftmandat:

Ich / wir ermächtige/n den oben genannten Zahlungsempfänger, Zahlungen von meinem / unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise/n ich / wir mein / unser Kreditinstitut an, die vom oben genannten Zahlungsempfänger auf mein / unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich / wir kann / können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem / unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Auszufüllen vom Kneipp-Verein Wunstorf e.V.:

Lieferung des Kneipp-Journals per Einzelversand Frachtversand

Prüfen: _____ SM: _____ M-Liste: _____ Summe: _____

MR / Mnr: _____ HV: _____ B-Schreiben: _____ GK: _____

Abmeldeliste: _____ Kneipp-Bund: _____



**Neuwagen • Gebrauch-/Jahreswagen
Nutzfahrzeuge • Service & Reparatur**

Wir sind für Sie da. Versprochen.

**Autohaus
Trebeltjahr**



Albert-Einstein-Str. 17A, im Gewerbegebiet-Süd,
31515 Wunstorf, Telefon 05031/95670
www.trebeltjahr.de

Druck- und Kopierzentrum

Inh. Alexander Thies • Speckenstraße 7 • 31515 Wunstorf
Tel. 05031 96073-0 • Fax 05031 96073-19 • info@thiesmedia.de



Druck & Kopie

CAD Plot & Kopie
Großformat & Plakate
Digital- & Offsetdruck
Farb- und sw-Kopien
Geschäftsausstattungen
Letter-Shop

Buchdruck

Buchdruck (ab 1 Stück)
Diplomarbeiten
Fotobücher

Design

Private Drucksachen
Geschäftsdrucksachen
Anlasskarten
Buchdesign

Stempel

Office-Stempel
Stiftstempel
Holz-, Metall- und Textil

Verarbeitung

Bindungen
Broschüren
Feinstpapiere
Lamination
Schneiden

Werbetechnik

Werbeschilder
Beschriftungen
Prospekthalter
Zubehör

Wir sind für Sie da
Montag, Mittwoch, Freitag 10.00 bis 13.00 Uhr / 16.00 bis 18.00 Uhr
Dienstag und Donnerstag 10.00 bis 13.00 Uhr

www.thiesmedia.de



Verein
Kneipp
aktiv & gesund
Wunstorf

