

Kneipp

VEREIN

Hannover e.V.

Ausgabe II/2025



April

Mai

Juni





Starkmacherin unserer Region Hannover

STARK FÜR DICH.
STARK FÜR UNS ALLE.
STARK FÜR UNSERE ZUKUNFT.

www.sparkasse-hannover.de/starkmacherin

Einladung zur Mitgliederversammlung

Kneipp Verein Hannover e.V. (nach §11 unserer Satzung)

Donnerstag, den 10. April 2025 um 15.00 Uhr

im Seminarraum des Deutschen Frauenbundes,
Knochenhauerstr. 15, 30159 Hannover

Tagesordnung

- Top 1 Begrüßung, Feststellung der ordnungsgemäßen Ladung und Beschlussfähigkeit
- Top 2 Genehmigung der Tagesordnung und des Protokolls der Mitgliederversammlung vom 17.10.2024
- Top 3 Geschäfts- und Rechenschaftsbericht 2024
 - 3.1 Bericht der Kassenprüfer
 - 3.2 Haushaltsplan für 2025
- Top 4 Entlastung des Vorstandes
- Top 5 Auswirkungen der Beitragserhöhung und der Kosten-erhöhung unserer Gesundheitskurse
- Top 6 Projekte und Veranstaltungen im laufenden Jahr
- Top 7 Verschiedenes: Vorschläge, Anregungen
- Top 8 Schlussworte/ Verabschiedung

Anträge zur Tagesordnung bitten wir bis zum 01.04.2025 schriftlich einzureichen.

Bitte melden Sie sich zur Mitgliederversammlung an, damit wir für ausreichend Plätze und Getränke sorgen können.

email: info@kneipp-hannover.de

Tel.: 0511 – 3008312 oder 0511- 3008325

Heidemarie Schletter
1.Vorsitzende

Unsere Kursgebühren ab 01.01.2025

Liebe Teilnehmer und Teilnehmerinnen,
wir erhöhen alle Kursgebühren (**auch die alten Verträge**) aufgrund gestiegener Kosten wie folgt:

Mit ärztlicher Verordnung für Funktionstraining	Mitglied Kursgebühr pro Einheit	Nichtmitglied Kursgebühr pro Einheit
Wassergymnastik	€ 5,00	€ 6,00
Trockengymnastik	€ 3,00	€ 4,00

Ohne Verordnung	Mitglied Kursgebühr pro Einheit	Nichtmitglied Kursgebühr pro Einheit
Wassergymnastik	€ 9,50	€ 10,50
Trockengymnastik	€ 5,00	€ 7,00
Wirbelsäulengymnastik	€ 5,00	€ 7,00
Outdoor	€ 4,00	€ 6,00
Line Dance	€ 5,50	€ 6,50
Yoga	€ 8,50	€ 10,00

Neue Kurse ab April	Mitglied Kursgebühr pro Einheit	Nichtmitglied Kursgebühr pro Einheit
Faszien & Stretch	€ 5,00	€ 7,00
Zumba 50+	€ 5,50	€ 6,50

Die Kursgebühren sind **vor Beginn** im Bankeinzugsverfahren oder per Überweisung zu entrichten. Die Kursgebühren müssen voll bezahlt werden, auch wenn einmal keine Teilnahme erfolgt. Als entschuldigt gilt bei Nichtteilnahme: Sportunfähigkeitsbescheinigung, Ärztliche Krankschreibung, Krankenhaus- bzw. Reha-Aufenthalt

Mitgliedsbeiträge 2025

Einzelpersonen: 60,00 € / Jahr
Familien: 84,00 € / Jahr
ermäßigter Beitrag: 50,00 € / Jahr

Unsere Sportkurse im Überblick			
Tag	Spalte1	Zeit	Info
Montag	Hatha Yoga - Kurs 1231	9:30 - 10:45	9
	Hatha Yoga - Kurs 2231	11:00 - 12:15	9
	Faszien & Strech Kurs 950	16:00 - 17:00	21
	Trockengymnastik - Kurs 240	17:00 - 18:00	10
	Zumba 50+ Kurs 150	17:00 - 18:00	21
Dienstag	Kundalini Yoga - Kurs 3231	11:45 - 13:00	9
	Line Dance Kurs 110	10:45 - 11:45	9
	Wassergymnastik - Kurs 500	11:00 - 12:00	10
	Wassergymnastik - Kurs 510	12:00 - 13:00	10
	Bewegung 60+ - Kurs 900	18:30 - 20:00	9
Mittwoch	Outdoorsport - Kurs 440	10:00 - 11:00	9
	Trockengymnastik - Kurs 220	16:00 - 17.:00	10
Donnerstag	Wassergymnastik - Kurs 600	15:00 - 16:00	10
Freitag	Wassergymnastik - Kurs 700	18:00 - 19:00	10
	Wassergymnastik - Kurs 710	19:00 - 20:00	10
Samstag	Wassergymnastik - Kurs 830	11.00 - 12.00	10
	Wassergymnastik - Kurs 800	12:00 - 13:00	10
	Wassergymnastik - Kurs 810	13:00 - 14:00	10
	Wassergymnastik - Kurs 820	14:00 - 15:00	10

Hier finden Sie alle Aktivitäten nach Datum sortiert.

Datum	Tag/Zeit	Veranstaltung	Treffpunkt	Seite
10.04.25	Donnerstag 15:00 Uhr	Mitglieder - versammlung	Deutscher ev. Frauenbund, Knochenhauerstr. 15, 30159 Hannover	3
12.04.25	Samstag 15:00 Uhr	Wanderung zur Rhododendronblüte mit Monika Wagner	Han.Hbf. Anmeldung siehe Beschreibung Ticket Zone A-C	11
18.04.25	Freitag 16 - 18:00 Uhr	Wildpflanzen Spaziergang mit Anita Zechel	Musikhochschule Haltestelle Neues Haus Anmeldung erbeten	14
23.04.25	Mittwoch 17:15 - 19 Uhr	Projekt - Aktion mentale Gesundheit und Lebensordnung	Quartierstreff Kronsberg-Süd Anmeldung siehe Beschrei- bung	14
24.04.25	Donnerstag 9:16 Uhr	Wanderung zur Aurikelblüte auf dem Külfkamm mit Rainer Karthus	Han.Hbf. Anmeldung siehe Beschreibung Niedersachsenticket	11
28.04.25	Montag 14:00 Uhr	Stadtteilspaziergang Heidering / Kirchrode mit Tina Scholz	Haltestelle Breite Wiese Bus 124/127	13
03.05.25	Samstag	Wanderung Wiehengebirge mit Monika Wagner	Han.Hbf. Anmeldung siehe Beschreibung Niedersachsenticket	11
05.05.25	Montag 15:00 Uhr	Klönschnack mit den ehrenamtlichen aus dem Büro	KneippTreff Schuhsstr. 4, Hannover Anmeldung erbeten	13
14.05.25	Mittwoch 6:55 Uhr	Tagesfahrt Wilhelmshaven mit Hans Linke	Han.Hbf. Anmeldung siehe Beschreibung Niedersachsenticket	16
15.05.25	Donnerstag 9:00 Uhr	Wanderung Benth er Berg/Gehrdener Berg mit Rainer Karthus	Hannover ZOB Hochbahn- steig Linie 10	12

Hier finden Sie alle Aktivitäten nach Datum sortiert.

Datum	Tag/Zeit	Veranstaltung	Treffpunkt	Seite
17.05.25	Samstag 15:00 Uhr	Wassertreten am Alt- warmbüchener See mit Heidi Schletter	Stadtbahn 3, Haltestelle Opelstraße	14
17.05.25	Samstag 10-16:00 Uhr	39. Hannoverscher Selbsthilfetag Kneipp Stand Tina Scholz	Im Bereich Kröpcke bis zum Platz der Weltausstellung	14
21.05.25	Mittwoch 17:15-19:00	Projekt Aktion mentale Ge- sundheit und Lebensordnung	Quartierstreff Kronsberg-Süd Anmeldung siehe Beschreibung	14
26.05.25	Montag 14:00 Uhr	Einmal um den Maschsee mit Tina Scholz	Haltestelle Sprengelmuseum Buslinie 800	13
30.05.25	Freitag 16 - 18:00 Uhr	Kräuterwanderung mit Anita Zechel	Herrenhäuser Allee Haltestelle Schneiderberg	15
31.05.25	Samstag 9:30-16:00	Boule-Tunier Deisterrunde	Wunstorf , frühzeitige Anmeldung erbeten	15
03.06.25	Dienstag 17-18:30 Uhr	Vorlesung Sabine Arnke die Erzählkünstlerin	KneippTreff, Schuhsstr. 4, 30159 Hannover	15
14.06.25	Samstag 10:00 Uhr	Wanderung in der Wedemark mit Monika Wagner	Anmeldung siehe Beschrei- bung Ticketzone A und B	12
19.06.25	Donnerstag 9:30 Uhr	Wanderung Brelinger Berge mit Rainer Karthus	Han.Hbf. Anmeldung siehe Beschreibung Ticketzone A - C	12
21.06.25	Samstag 9:40 Uhr	Tagesfahrt Detmold mit Hans Linke	Han.Hbf. Anmeldung siehe Beschreibung Quer-durchs- Land-Ticket	17

Hier finden Sie alle Aktivitäten nach Datum sortiert.

Datum	Tag/Zeit	Veranstaltung	Treffpunkt	Seite
23.06.25	Montag 14:00 Uhr	Stadtspaziergang Besuch im Park der Sinne	Haltestelle Laatzen Park der Sinne, Linie 1	13
21.09.25	Sonntag bis Samstag 27.09.2025	Reisen Senioren Fitnesswo- che in der vulkanischen Ah- reifel	Anmeldung siehe Be- schreibung	18
29.12.25	Montag 10:00 Uhr	Wanderung Harz ab Goslar mit W.Heinelt	Bahnhof Goslar Anmel- dung siehe Beschreibung	

Mehrtägige Reise vom 13.06.2025 - 16.06.2025

Informationen für die 4-tägige Reise nach Halle/Leipzig

- 13.06.2025 Anreise und Übernachtung in Leipzig, Rundgang durch die Thomaskirche
- 14.06.2025 um 9 Uhr Start nach Halle Besuch der Halloren Schokoausstellung mit möglichen Fabrikeinkauf, Stadtführung und Besuch der Frankeschen Stiftung, Rückfahrt nach Leipzig, mit Freizeit und Bummel über die einzigartige Kneipen- und Restaurantmeile in Leipzig
- 15.06.2025 Vormittag: Ausflug mit Reiseleitung ins „Leipziger Neuseeland“. Am Abend: **Abschlusskonzert der Händelfestspiele** in der Galgenbergschlucht mit Abschlussfeuerwerk
- 16.06.2025 9.30 Uhr Heimreise mit Zwischenstopp in „Rosarium in Sangerhausen“- Europas größte Rosenschau

Preise: Mitglieder DZ 620 € , EZ 740 € , Gäste DZ 665 € , EZ 785 €

Genauere Infos über den Reiseverlauf, die Bezahlung, das Hotel usw. schicken wir Ihnen gerne zu. **Rückfragen** an unsere 2. Vorsitzende Petra Deschler 0176 22710569

Veranstalter: Meuter Omnibusbetrieb, 31515 Wunstorf

Yoga, ein Weg zu mehr Beweglichkeit, Ruhe und Energie. Im Yoga lernen wir, Verspannungen zu lösen, Kraft und Beweglichkeit zu fördern, innere Ruhe zu entdecken, Klarheit und Energie für unseren Alltag zu entwickeln. In der Praxis verbinden wir Atem und Bewegung, üben die Haltungen in aufeinander aufbauenden Abfolgen und lernen Meditationsübungen.



Yoga – Kurse im YOGA Forum
Rumannstr.15, 30161 Hannover
Diese Kurse sind Dauerkurse und
kosten pro Einheit

Mitglieder: € 8,50 und für Nichtmitglieder € 10,00

Outdoorsport bedeutet Bewegung und Bewegung und Bewegung ...

Mobilisation der Gelenke, Koordinationsübungen, Gleichgewichtstraining
als Sturzprophylaxe, Dehnung und Kraftübungen für die Muskulatur

Wir trainieren im Stadtpark, Stadtteil Zoo, Eingang Kleefelder Straße

Diese Kurse sind Dauerkurse und kosten pro Einheit

Mitglieder: € 4,00 und für Nichtmitglieder € 6,00

Line Dance Tanzen ist gesund für Herz und Seele.

Wir haben diesen wundervollen Sport seit Jahren in unserem Programm.
Probiert es einfach einmal aus. Wie wäre es mit einer Schnupperstunde?
Tanzschule Happy Hours, Am Winkelberge 1, 30419 Hannover

Diese Kurse sind Dauerkurse und kosten pro Einheit

Mitglieder: € 5,50 und für Nichtmitglieder € 6,50

Wirbelsäulengymnastik Bewegung 60+

Wir bieten Ihnen hier ein ganzheitliches Gesundheitskonzept. Wenn Sie
fit werden oder bleiben wollen, dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie.

Käthe-Kollwitz-Schule, Podbielskistr. 230, 30655 Hannover

Diese Kurse sind Dauerkurse und kosten pro Einheit

Mitglieder: € 5,00 und für Nichtmitglieder € 7,00

Wassergymnastik mit ärztlicher Verordnung für Funktionstraining

Kurse 700, 710, 800, 810, 820, 830

>>im GDA Wohnstift, Waldhausen, Hildesheimer Str. 183

und

Wassergymnastik mit ärztlicher Verordnung für Funktionstraining

Kurse 500, 510, 600

>>in der MHH

Mitglieder zahlen pro Einheit (1Stunde) 5,00 €

Nichtmitglieder zahlen pro Einheit (1Stunde) 6,00 €

Im Rahmen des Funktionstrainings zahlen Krankenkassen lediglich 20 Minuten, daraus resultiert die Zuzahlung.

Wassergymnastik ohne Verordnung

>>im GDA Wohnstift, Waldhausen, Hildesheimer Str. 183

>>in der MHH

Mitglieder zahlen pro Einheit (1Stunde) 9,50 €

Nichtmitglieder zahlen pro Einheit (1Stunde) 10,50 €

Trockengymnastik mit ärztlicher Verordnung für Funktionstraining

Kurs 220

>>Käthe-Kollwitz-Schule, Außenstelle II, Gottfried-Keller-Str. 11, Hannover

Kurs 240

>>Tanzschule Happy Hours, Am Winkelberge 1, 30419 Hannover

Mitglieder zahlen pro Einheit (1Stunde) 3,00 €

Nichtmitglieder zahlen pro Einheit (1Stunde) 4,00 €

Trockengymnastik ohne Verordnung

>>Käthe-Kollwitz-Schule, Außenstelle II, Gottfried-Keller-Str. 11, Hannover

Mitglieder zahlen pro Einheit (1Stunde) 5,00 €

Nichtmitglieder zahlen pro Einheit (1Stunde) 7,00 €

Die Abrechnung wird für ein Quartal im Voraus durch Bankeinzug/Überweisung erhoben, und muss auch bezahlt werden, wenn einmal keine Teilnahme erfolgt. (Ausnahme ärztliches Attest)

Informationen Wanderprogramm April, Mai, Juni 2025

Die Teilnahme an den Wanderungen erfolgt auf eigene Gefahr. Wanderschuhe sind erforderlich, im Winterhalbjahr ggf. auch Spikes, Getränke für unsere Trinkpausen werden sehr empfohlen. Bei extremen Witterungsverhältnissen können die Wanderungen kurzfristig ausfallen, bzw. geändert werden. Auskunft beim Wanderführer. Das Mitführen von Hunden ist unerwünscht.

Die Teilnahme ist kostenlos, Spenden werden gerne angenommen.

Treffen Hannover Hauptbahnhof (Hbf.) zwischen den Gleisen 3 und 4 am Aufzug im Erdgeschoß. Evtl. abweichende Treffpunkte sind im Text der Wanderung vermerkt.

Wanderung am Samstag, den 12.04.2025

Rhododendronblüte (?) Im Schlosspark Hagenburg, weiter durch den Schier nach Niengraben, ca. 12 km, GVH-Zone A bis C

Anmeldung ab 7.4. bei Monika Wagner, Telefon 0511/66 58 35

Wanderung am Donnerstag den 24.04.2025 um 9:15 Uhr

Zur Aurikelblüte auf dem Kulfkamm

Wir wandern vom Bahnhof Banteln zum Kulf. Auf schmalen aussichtsreichen Pfaden geht es am Waldrand entlang und später auf dem Kammweg zurück. Dort gibt es eine Rasthütte für Selbstversorgung und einen Aussichtsturm mit grandiosem Blick ins Leinetal. Rückfahrt von Banteln. ca. 13,5 km. Treffen 9.15 Uhr Hbf. Abfahrt 9.36 Uhr Gleis 4. Niedersachsen- oder Deutschlandticket.

Anmeldung und Abstimmung Niedersachsenticket bei Wanderleiter Rainer Karthus, Tel. 0176-89098229 oder im Kneipp Büro

Wanderung am Samstag, den 03.05.2025

Im Wiehengebirge von Volmerdingsen nach Porta Westfalica, ca. 13 km, 190 hm

Deutschland- oder Niedersachsenticket und Fahrschein für den Bus erforderlich.

Anmeldung ab 28.4. bei Monika Wagner, Telefon 0511/665835

Bitte melden Sie sich zu allen Wanderungen telefonisch oder per email an.

Wanderung am Donnerstag, den 15.05.2025 um 9:15 Uhr

Historische Ausflugsziele am Benther und Gehrdener Berg

Vom Höhenzug des Heisterberges wandern wir am Osterteich vorbei zu den ehemaligen Benther Berg Terrassen und weiter zu den Anlagen beim Gasthaus Niedersachsen auf dem Gehrdener Berg. ca. 13 km.

Treffen 9.15 Uhr Hochbahnsteig „Hauptbahnhof /ZOB“ der Linie 10, Abfahrt 9.37 Uhr über Ahlem nach Velber. Rückfahrt ab Gehrden. Ticket A – B erforderlich.

Anmeldung bei Wanderleiter Rainer Karthus, Tel. 0176-89098229 oder im Kneipp Büro

Wanderung am Samstag, den 14.06.2025

Wanderung in der Wedemark, ca. 11 km,

Kaltenweide- Waldkater- Hainhaus, GVH-Zone A und B

Anmeldung ab 10.6. bei Monika Wagner, Telefon 0511/66 58 35

Wanderung am Donnerstag , den 19.06.2025 um 9:30 Uhr

Brelinger Berge

Wanderung von Brelingen auf dem Geologischen Erlebnispfad zum Brelinger. Selbstversorgung. 9-12 km.

Treffen 9.50 Uhr Hbf. (Abfahrt 10.10 Uhr) Ticket Zone A-C.

Anmeldung und Abstimmung für Gruppenticket bei Wanderleiter Rainer Karthus, Tel. 0176-89098229 oder im Kneipp Büro



Informationen Stadtpaziergänge

Die Teilnahme an den Stadt- und Stadtteilspaziergängen erfolgt auf eigene Gefahr. Wetterfeste Kleidung ist erforderlich. Bei extremen Witterungsverhältnissen können die Wanderungen kurzfristig ausfallen, bzw. geändert werden. Auskunft im Kneippbüro. Mitführen von Hunden ist unerwünscht. Spaziergänge in der Stadt und in den Stadtteilen. Gemeinsam erkunden wir Hannover und nutzen die Zeit für Gespräche. Wir gehen in einem gemütlichen Tempo. Bitte eigene Getränke und Proviant einplanen.

Die Teilnahme ist kostenlos, Spenden werden gerne angenommen.

Stadtpaziergang am Montag, den 28.04.2025 um 14:00 Uhr

wir gehen vom Stadtteil Heidering durch das Landschaftsschutzgebiet „Breite und Nasse Wiese“, spazieren durch den Hermann-Löns-Park. Einkehr geplant. Tina Scholz

Treffpunkt Haltestelle An der Breiten Wiese (Linien 124/ 127)

Stadtpaziergang am Montag, den 26.05.2025 um 14:00 Uhr

Einmal um den Maschsee mit Tina Scholz

Treffpunkt vor dem Sprengelmuseum um 14:00 Uhr.

Stadtpaziergang am Montag, den 23.06.2025 um 14:00 Uhr

Besuch Park der Sinne und Spaziergang zur Leinemasch mit Tina Scholz

Treffpunkt Haltestelle Laatzen Park der Sinne, Linie 1

Bitte melden Sie sich zu allen Wanderungen telefonisch oder per email an.

Klönschnack

Montag, den 05.05.2025 um 15:00 Uhr

Klönschnack im KneippTreff in der Schuhstr.

Wir freuen uns auf anregende Gespräche bei Kaffee, Tee und Kuchen..

Euer Kneippteam

Bitte melden Sie sich an.



Freitag, den 18.04.2025 von 16:00 bis 18:00 Uhr

Wildpflanzen Spaziergang mit der Kräuterfrau Anita Zechel

Wussten Sie, dass uns 12 Wildpflanzen das ganze Jahr begleiten? Essbare Wildpflanzen und Kräuter mit allen Sinnen erfahren! Die essbaren Wildpflanzen sind reich an Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen und Bitterstoffe, somit eine wertvolle Ergänzung zu unserer täglichen Ernährung.

Treffpunkt: Musikhochschule, Haltestelle Neues Haus

Teilnahmegebühr: 7,00 € pro Person

Anmeldung unter 0511-3008312 oder info@kneipp-hannover.de

Mittwoch, den 23.04 und 21.05.2025 von 17:15 - 19:00 Uhr

Aktion Mentale Gesundheit und Lebensordnung

Was machst du eigentlich, wenn dein Kopf voll ist? Was, wenn er leer ist? Tu etwas nur für dich! Kreative Möglichkeiten ausprobieren.

Treffpunkt: Quartierstreff Kronsberg-Süd, Ellerie 13, 30539 Hannover

Um einen Spendenbeitrag von 2 € wird gebeten. Anmeldung erforderlich unter info@kneipp-hannover.de oder bei Tina Scholz 0178 4741869

Samstag den 17.05.2025 10:00-16:00 Uhr

Projekt - 39. Hannoverscher Selbsthilfetag

Der Kneipp Verein Hannover e.V. ist dieses Jahr mit einem eigenen Stand vertreten. Kommt vorbei und schaut euch auch die anderen Angebote an. Wer möchte kann sich gern im Vorfeld melden und uns am Stand unterstützen.

Anmeldung unter 0511-3008312 oder info@kneipp-hannover.de

Ansprechpartnerin: Tina Scholz

Samstag den 17.05.2025 ab 15:00 Uhr

Wassertreten

Gemäß der Kneippschen Lehre, laufen wir einmal am See entlang und nutzen das seichte Ufer zum **Wassertreten**. Handtuch nicht vergessen und eine Flasche Wasser. Danach stärken wir uns im Kaffee.

Treffpunkt: Haltestelle Opelstr., Stadtbahn 3

Ansprechpartnerin Heidi Schletter



Freitag, den 30.05.2025 von 16:00 bis 18:00 Uhr

Kräuterwanderung mit der Kräuterfrau Anita Zechel

Was wächst denn da im Vorgarten? Wir gehen zusammen in die Natur, Du erfährst altes und neues Wissen über „Unkräuter und Beikräuter.“ Du bestimmst sicher, sammelst und verarbeitest die essbaren Wildpflanzen in der Küche, zu einem leckeren Menü.

Treffpunkt: Herrenhäuser Allee, Haltestelle Schneiderberg
Teilnahmegebühr: 7,00 € pro Person

Samstag, den 31.05.2025 von 9:30 bis ca. 16:00 Uhr

Boule-Turnier Deisterrunde

Der Kneipp-Verein Wunstorf e.V. hat uns herausgefordert gemeinsam mit anderen Vereinen gegen sie anzutreten.

Was ist Boule.....wir wissen es nicht

Gibt es Regeln.....scheint so

Kennst du diese Freizeitsportart und kannst uns helfen, willst du mit uns ein Team bilden? Wir werden im Vorfeld an einigen Terminen trainieren und dann einen gemeinsamen Tag in Wunstorf verbringen.

Bitte melde dich schnell an unter

info@kneipp-hannover.de oder 0511-3008312

Dienstag, den 03.06.2025 von 17:00 bis 18:30 Uhr

Vorlesung mit der Erzählkünstlerin Sabine Arnke

Wir laden Sie herzlich zu unserer außergewöhnlichen Erzählveranstaltung ein, bei der es um das zeitlose Thema Liebe geht, aber auf eine ganz besondere Art und Weise. Sie hören die witzigsten, skurrilsten und herzerwärmendsten Liebesgeschichten aus Europa und dem Orient. Romantische Begegnungen, chaotische Verwicklungen und peinliche Verwechslungen. Freuen Sie sich auf Geschichten, die Sie zum Lachen, zum Schmunzeln und auch zum Nachdenken bringen werden

Treffpunkt: KneippTreff Schuhstr. 4 , Hannover

Kosten: Mitglieder 8,00 €, Gäste 10,00 €

Bitte melden Sie sich zu allen Veranstaltungen telefonisch oder per email an.

Tagfahrt nach Wilhelmshaven

Mittwoch, den 14.05.2025

Moin, Moin: Wir wollen die „Maritimen Meilen – urban, kantig, echt“ in Wilhelmshaven entdecken.

Sie sind herzlich eingeladen zu einer „Großen Hafenrundfahrt mit der MS Harle Kurier“ der Reederei Warrings. Unser „Check in“ wird am Helgolandkai (Südstrand) ca. 12.15 Uhr stattfinden. Neben dem Marinehafen und den Tanker-Löschbrücken im Ölhafen



wird der Jade-Weser-Port (JWP) ein Highlight sein. Er ist einer von Deutschlands größten Häfen und der einzige Tiefwasserhafen. (eine Tiefe von 18 m, eine Fahrrinne von 300 m). Containerschiffe mit einer Länge von 430 m und Tiefgängen von 16,5 m können den JWP tideunabhängig anfahren. Hier ist auch das neue LNG- Terminal angesiedelt, welches seit Dezember 2022 Erdgas in das deutsche Netz einspeist.

Termin: Mittwoch, den 14.05.2025

Abfahrt Han.Hbf. ab 7:20 Uhr, RE 1/4406 (Umstieg Oldenburg Hbf.

Ankunft: Wilhelmshaven Hbf. an 10:21 Uhr

Treffpunkt: Han.Hbf Gleis 3/4 (neben Aufzug Geschäftsmeile) 6:55 Uhr

Kosten: Mitglieder 32,00 € und für Gäste 37,00 €.

Reiseleistungen incl. Niedersachsen-Ticket, Schiffs-Ticket für die Hafenrundfahrt ab 13:00 Uhr, ca. 1,5 Stunden

Anmeldeschluß und zahlbar bis 05.05.2025

Sparkasse Hannover DE 34 2505 0180 0910 3267 38

Verbindliche Anmeldung verpflichtet zur Bezahlung.

Organisation und Leitung am Treffpunkt: Hans Linke 0173 6070412

Tagesfahrt nach Detmold

Samstag, den 21.06.2025

Zu Gast in der Kulturstadt im Teutoburger Wald. Herzlich Willkommen in Detmold. Mit ca. 73000 Einwohnern ist Detmold die größte Stadt im Kreis Lippe und bietet seinen Bürgern und Besuchern ein breites Spektrum an touristischen Zielen.

Wir nehmen an einer „Historischen Altstadtführung“ teil: Mehr als 700 Bau-
denkmäler gibt es in Detmold- die meisten davon stehen in der historischen
Altstadt.

Während des ab-
wechslungsreichen
zweistündigen Rund-
gangs spazieren wir
mit der Stadtführerin
bis um Residenz-
schloss, über den
Marktplatz mit der
spätgotischen Kirche,
an der alten Stadtmau-



er entlang, durch enge Gassen mit einfachen Fachwerkhäusern und Straßen
mit prächtigen geschlossenen Fachwerkzeilen, deren reizvolle Farbigkeit das
Gesamtbild der ehemaligen Residenzstadt bestimmt.

Termin: Samstag, den 21.06.2025

Abfahrt: Han.Hbf, ab 10:08 Uhr WFB. RE 70 (Umstieg Herford in RB 72)

Ankunft: Detmold, an 11:58 Uhr

Rückkehr: Han.Hbf: ca. 18.53 Uhr (geplant)

Treffpunkt: Han. Hbf Gleis 3/4 (neben Aufzug Geschäftsmeile) 9:40 Uhr

Kosten: Mitglieder 38,00 € und für Gäste 43,00 €

Reiseleistungen incl. „Quer-durchs-Land-Ticket“ u. Stadtführung

Anmeldeschluß und zahlbar bis Montag, den 16.06.2025

Sparkasse Hannover DE 34 2505 0180 0910 3267 38

Verbindliche Anmeldung verpflichtet zur Bezahlung.

Organisation und Reiseleitung am Treffpunkt: Hans Linke 0173 6070412

Senioren Fitnesswoche vom 21.-27.09.2025

Kultur und Wandern zur Ginsterblüte in der Vulkanischen Ahreifel

Das Hotel „Dreimäderlhaus“ in Winnerath (Eifel) veranstaltet diese Senioren Fitnesswoche in Kooperation mit dem Kneipp Verein Hannover.

Leistungen

- 6 Übernachtungen mit Rundumversorgung,
- Frühstücksbuffet,
- tägliches Lunchbrot vom Frühstückstisch,
- Abendmenü (4 Gänge),
- 3 Mal Morgengymnastik,
- 1 Führung Industriedenkmal Astropeiler „Auf dem Stockert“,
- 1 Besuch von Bad Münstereifel und der Bruder-Klaus-Feldkapelle,
- 1 Yoga,
- 1 Qi-Gong,
- 1 Übungen mit dem Thera-Band,
- 4 geführte Wanderungen mit Siggli,
- alle Planwagen- bzw. Busfahrten,
- kostenloser Abholservice am Wanderweg

Fünf Tourenbeispiele sind geplant:

1. Traumpfade um die Dümpelhardt
 - Planwagenfahrt nach Harscheid,
 - Wanderstrecke 8 km auf langem Panorama Höhenweg
2. Panorama vom NSG, Wanderstrecke 8 km weiter zum Wachholderschutzgebiet Hönnersküpp
3. Von der Alten Burg Reifferscheid zur Napoleons-Eiche
 - Leichte Wanderstrecke 7,5 Kilometer,
4. Zu den 3 Eifelmaaren und zum Dronketurm
 - Leichte Wanderstrecke 9 Kilometer,
5. Busausflug zu 3 reizvollen Destinationen

Sind Sie neugierig geworden und Sie verspüren Lust an dieser einzigartigen „Senioren Fitnesswoche“ teilzunehmen ?

Dann melden Sie sich **bitte bald an** (wegen der umfangreichen Reiseplanung) beim Reiseleiter dieser Veranstaltung Herrn Hans Linke vom Kneipp Verein Hannover Telefon: 0173 6070412 (privat) oder im Kneipp Verein Hannover

Telefon: 0511 3008312 oder 0511 3008325 oder per

mail info@kneipp-hannover.de

Wir haben eine neue engagierte Trainerin, die einige von Ihnen schon von der Wassergymnastik und von der Wirbelsäulengymnastik kennen.

Kurs 950 Faszien & Stretch montags von 16:00 – 17:00 Uhr

In den Räumen der

Tanzschule Happy Hours, am Winkelberge 1, 30419 Hannover

Dieser Kurs verhilft Ihnen zu einer besseren Körperwahrnehmung. Er verbindet Einheiten von Yoga, Dehnungen und faszialen Bewegungen und Gymnastik.

Faszien sind das Bindegewebe, das wie ein Netz die Muskeln und Organe umhüllt. Stress und Bewegungsmangel können die Faszien jedoch verkleben und die Muskulatur verhärten. Die Folge sind Verspannungen, Muskelschmerzen und eingeschränkte Beweglichkeit.

Kurs 150 Zumba 50+ montags von 17:00 – 18:00 Uhr

In den Räumen der

Tanzschule Happy Hours, am Winkelberge 1, 30419 Hannover

Zumba ist ein Tanz-Workout, bei dem tänzerische Elemente mit Aerobic-Bewegungen kombiniert werden. Zu lateinamerikanischen Rhythmen wird mit viel Spaß der ganze Körper trainiert.

Tagesfahrt „Zwischen den Jahren“ 29.12.2025

Der „Bewegungsmangel“ soll mit Freude und gesellig „bekämpft“ werden mit einer Wanderung im Harz (ca. 11 km). Wanderstöcke sind angebracht. Die Strecke hat Steigungen. Einkehr ist vorgesehen.

Zum Abschluß besuchen wir den Weihnachtsmarkt in Goslar.

Eigene Anreise, auch mit PKW möglich.

Per Bahn: Um 08:46 ab Hbf. Hannover nach Goslar (entsprechende Tickets sind eigenverantwortlich zu besorgen).

Begrenzte TN-Zahl - bitte unbedingt bis zum 20. Dez. anmelden.
info@kneipp-hannover.de oder Tel. 0511 3008312

Inhaltsverzeichnis

Seite

- 2 Werbung
- 3 Mitgliederversammlung
- 4 Kursgebühren
- 5 Sportkurse im Überblick
- 6 - 8 Aktivitäten nach Datum
- 8 Reise nach Halle
- 9 Info Sport
- 10 Info Sport
- 11 Info Wanderprogramm
- 12 Info Wanderprogramm
- 13 Info Stadtspaziergänge
- 14 Vorträge und Projekte
- 15 Vorträge und Projekte
- 16 Fahrt nach WiHV
- 17 Fahrt nach Detmold
- 18 Senioren Fitnesswoche
- 19 Aufnahmeantrag
- 20 SEPA
- 21 Info Faszien & Stretch,
- 21 Zumba 50+
- 22 Anschrift, Telefon,
Bankverbindung
- 23 Werbung
- 24 Werbung

Kneipp Verein Hannover e.V.

Schuhstr. 4, 30159 Hannover

Telefon: 0511 3008312 und

Telefon: 0511 3008325

mail: info@kneipp-hannover.de

Internet:

www.kneipp-hannover.de

Öffnungszeiten:

Montag 10:00 bis 12:00 Uhr

Freitag 16:00 bis 18:00 Uhr

Impressum

Herausgeber

Kneippverein Hannover e.V.

Heidemarie Schletter

1. Vorsitzende

Druckerei:

Gemeindebriefdruckerei

29393 Gr. Oesingen

Martin-Luther-Weg 1

Auflage:

750 Stück im Stadtgebiet Hannover

Bankverbindung: Sparkasse Hannover
BIC: SPKHDE2HXXX
IBAN: DE34 2505 0180 0910 3267 38



**Am Marstall 16
30159 Hannover**

Telefon 0511 - 67 91 87 26
Fax 0511 - 37 36 11 23

E-Mail info@physiotherapie-sanum.de
Web www.physiotherapiepraxis-hannover.de

Pelin Gülcan
Physiotherapeutin

Kneipp Verein Hannover e.V. Schuhstr. 4 30159 Hannover



DIALOGPOST
Ein Service der Deutschen Post



Weil ich
neugierig auf
morgen bin.

Entdecken Sie attraktive
Möglichkeiten für Ihr Leben im Alter.

GDA-Zukunftstag

Jeden ersten Mittwoch im Monat, um 15:00 Uhr

GDA Kleefeld

Osterfelddamm 12 | 30627 Hannover

GDA Waldhausen & Landhaus Ammann

Hildesheimer Straße 183 | 30173 Hannover

Reservierung erforderlich
Telefon: 0511 28009-166
www.gda.de/zukunftstag

