



RÜCKBLICK

2024

Unser Empfang



Osterbrunch



Mit Kneipp in Lübeck



Sport



Liebe Mitglieder, liebe Freunde und Förderer des Kneipp Vereins Hannover

Seit nunmehr einem Jahr bin ich die 1. Vorsitzende des Kneipp Vereins Hannover. Inzwischen sind wir im Büro ein gutes Team ehrenamtlicher Helfer. Wir koordinieren die Kurse, die Wanderungen, bieten Ihnen schöne Tagestouren an und sind immer auf der Suche nach interessanten Vorträgen.

Unser Büro soll wieder ein KneippTreff werden, wo man auch einfach einmal zum Klönen oder Kaffeetrinken vorbeikommen kann.

Wir haben echt zu kämpfen gehabt in diesem Jahr. Das haben wir auf der Mitgliederversammlung ausführlich dargelegt und besprochen. Um kostendeckend zu arbeiten, sind auch wir gezwungen, unsere Kursgebühren und die Mitgliedsbeiträge zu erhöhen. Die Erhöhung der Mitgliedsbeiträge wurde satzungsgemäß auf der Mitgliederversammlung im November 2024 vorgetragen und genehmigt. Die Kursgebühren wurden so errechnet, dass wir jetzt kostendeckend arbeiten können.

Wir möchten uns auf diesem Wege für Ihr Vertrauen bedanken.

Helfen Sie uns, den Kneipp Verein Hannover zu mobilisieren. Kommen Sie zu unseren Veranstaltungen und Vorträgen. Rufen Sie uns an, schreiben Sie uns oder kommen in unserer Geschäftsstelle vorbei, wir sind für jede Anregung dankbar.

Das Team vom Kneipp Verein Hannover wünscht Ihnen ein zufriedenes, glückliches Jahr 2025.

Bleiben Sie gesund

Ihre

Heidi Schletter

1. Vorsitzende

Unsere neuen 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 Funktions-training	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

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.

Mitgliederversammlung 2025 am Donnerstag 10. April 2025 um 15:00. Ort: Deutscher evangelischer Frauenbund e.V. , Knochenhauerstr. 15, 30159 Hannover

Mitgliedsbeiträge 2025

Zur weiteren Stabilisierung des Vereinsbudgets erhöhen wir, wie auf der Mitgliederversammlung im November 2024 beschlossen, die Mitgliedsbeiträge wie folgt:

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

Unsere Sportkurse im Überblick			
Tag	Kurse	Zeit	Seite
Montag	Hatha Yoga - Kurs 1231	9:30 - 10:45	9
	Hatha Yoga - Kurs 2231	11:00 - 12:15	9
Dienstag	Kundalini Yoga - Kurs 3231	11:45 - 13:00	9
	Bewegungstanz 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

TERMINE

Wanderungen/Tagesfahrten/Stadtpaziergänge

Datum	Titel	Zeit	Beschreibung	Seite
Sonntag 12.01.2025	Stadtteilspaziergang Kronsberg Süd mit Tina Scholz	13:00	Treffpunkt Haltestelle Messe/Ost Ticket A	11
Donnerstag 16.01.2025	Winterwanderung im Deister mit Rainer Klopstein	9:15	Treffen Hbf. 9:15 Uhr Abfahrt 9:45 Uhr. Ticket Zone A - C erforderlich	12
Freitag 17.01.2025	Stadtpaziergang Hannovers Museen mit Tina Scholz	13:00	August Kestner Museum Treffpunkt Kröpcke Uhr	11
Samstag 18.01.2025	Wanderung Misburg -Altwarmbüchen mit Monika Wagner	Anmeldung bis 13.01.2025	Treffpunkt Hbf. Ticket Zone A Anmeldung siehe Beschreibung	12
Mittwoch 05.02.2025	Stadtteilspaziergang Herrenhausen mit Tina Scholz	13:00	Stadtteilspaziergang Treffpunkt KröpckeUhr	11
Donnerstag 06.02.2025	Winterwanderung Harz mit Rainer Klopstein	8:30	Treffen Hbf. 8:30, Abfahrt 8:45. Bitte pünktlich, wegen Niedersachsenticket.	12
Samstag 15.02.2025	Tagesfahrt Rathaus Hannover mit Hans Linke	Anmeldung bis 10.02.2025	Sonderführung Neues Rathaus Hannover Treffpunkt siehe Beschreibung	14
Freitag 21.02.2025	Stadtpaziergang Hannovers Museen mit Tina Scholz	13:00	Sprengelmuseum Treffpunkt Kröpcke Uhr	11
Samstag 22.02.2025	Wanderung Wedemark mit Monika Wagner	Anmeldung bis 17.02.2025	Treffpunkt Hbf. Anmeldung siehe Beschreibung Ticket Zone A-C	12
Donnerstag 06.03.2025	Wanderung Naturoase Vörie mit Rainer Klopstein	9:45	Treffen Hbf. 9:45 Uhr, Abfahrt 10:03 Uhr. Ticket A - B erforderlich.	13

TERMINE

Wanderungen/Tagesfahrten/Stadtpaziergänge

Datum	Titel der Veranstaltung	Zeit	Beschreibung	Seite
Mittwoch 12.03.2025	Stadtteilspaziergang List mit Tina Scholz	13:00	Treffpunkt Kröpcke Uhr	11
Donnerstag 13.03.2025	Tagesfahrt Helmstedt Grenzlos mit Hans Linke	Anmeldung bis 07.03.2025	Busfahrt Helmstedt	15
Freitag 21.03.2025	Stadtpaziergang Hannovers Museen mit Tina Scholz	13:00	Landesmuseum Treffpunkt Kröpcke Uhr	11
Samstag 22.03.2025	Wanderung nahe Bad Pyrmont mit Monika Wagner	Anmeldung bis 17.03.2025	Treffpunkt Hbf. Anmeldung siehe Beschreibung Niedersachsen- Deutschlandticket erforderlich	13
Donnerstag 27.03.2025	Wanderung Scilla Blüte auf dem Lindener Berg mit Rainer Kloppstein	10:00	Treffen Hbf. 10:00 Uhr. Ticket Zone A erforderlich.	13
29.03. - 02.04.2025	Dresden 5 - tägige Fahrt mit Petra Deschler	Anmeldung bis 10.03.2025	Kamelienblüte und Semperoper	16
13.06. - 16.06.2025	Halle/ Saale 4 - tägige Fahrt mit Petra Deschler	Anmeldung bis 01.06.2025	Händelfestspiele	16

Schulferien 2025

Winterferien 03.02. bis 04.02.2025

Pfingstferien 02.05. bis 03.05.2025

Herbstferien 13.10. bis 25.10.2025

Osterferien 07.04. bis 19.04.2025

Sommerferien 03.07. bis 13.08.2025

Weihnachtsferien 22.12. bis 05.01.2026

TERMINE

Veranstaltungen und Vorträge bis März 2025

Datum	Titel der Veranstaltung	Uhrzeit	Beschreibung	Ort	Seite
Dienstag 28.01.2025	Mikrozirkulation Zellversorgung und Entgiftung	17:00-18:30	die Bedeutung der feinen Blutgefäße für unsere Gesundheit	KneippTreff Schuhstr. 4 30159 Hannover	17
Mittwoch 26.02.2025	Aloe Vera	17:00-18:30	die heilenden Eigenschaften und vielseitigen Anwendungsmöglichkeiten	KneippTreff Schuhstr. 4 30159 Hannover	17
Montag 17.03.2025	Vortrag Osteoporose	16:00-18:00	Volkskrankheit Osteoporose. Was tun bei Osteoporose?	KneippTreff Schuhstr. 4 30159 Hannover	18
Donnerstag 20.02.2025	Frühjahrestreffen für unsere Mitglieder	14:00	Austausch bei gemeinsamen Kaffee trinken	anna leine Am Hohen Ufer 3	8
Donnerstag 27.02.2025	Stadtrundfahrt mit dem Oldtimer Bussa Nova	Anmeldung bis 05.02.2025	die etwas andere Stadtrundfahrt	KneippTreff Schuhstr. 4 30159 Hannover	23

Liebe Mitglieder, Gäste und Freunde des Kneipp Vereins, dieses Jahr möchten wir die Osterfeiertage nicht mehr abwarten um euch in gemütlicher Runde zu treffen.

Unser **Frühjahrestreff** ist am Donnerstag den 20.02.2025 um 14:00 im Kaffeehaus anna leine. Wir freuen uns auf angeregte Gespräche und sind gespannt, wir ihr ins neue Jahr gestartet seit. Wir bitten um einen Unkostenbeitrag in Höhe von 8,00 € von den Mitgliedern und 12,00 € von unseren Gästen.

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 für 10 Termine

Mitglieder: € 85,00 und für Nichtmitglieder € 100,00

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 für 10 Termine

Mitglieder: € 40,00 und für Nichtmitglieder € 60,00

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 für 10 Termine

Mitglieder: € 55,00 und für Nichtmitglieder € 65,00

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 für 10 Termine

Mitglieder: € 50,00 und für Nichtmitglieder € 70,00

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 €

Kurs 220

Trockengymnastik mit ärztlicher Verordnung für Funktionstraining

>>Käthe-Kollwitz-Schule, Außenstelle II, Gottfried-Keller-Str. 11, 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 10 Einheiten im Voraus durch Bankeinzug/Überweisung erhoben, und muss auch bezahlt werden, wenn einmal keine Teilnahme erfolgt. (Ausnahme ärztliches Attest)

Wir bieten fortlaufende Kurse. Sie können jederzeit anfangen.

Informationen

Stadtspaziergänge Januar, Februar und März 2025

Die Teilnahme an den Stadt- und Stadtteilsparziergängen 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.

Die Teilnahme ist kostenlos, Spenden werden gerne angenommen.

Treffen jeweils um 13:00 Uhr an der Kröpcke Uhr. Evtl. abweichende Treffpunkte sind im Text der Wanderung vermerkt.

Sonntag 12.01.2025

Von der Baustelle zum Wohnquartier Kronsberg Süd . Begehung des neuen Stadtteils. Einkehr ist geplant. Wir treffen uns oberhalb der Bahnhofsstation Messe/Ost Stadtbahn Linie 6. Erreichbar mit Ticket Zone A.

Freitag 17.01.2025

Stadtspaziergang vom Kröpcke aus gehen wir vorbei an der Marktkirche und entlang der Leine zum August Kestner Museum. Besuch der allgemeinen Ausstellung und der Sonderausstellung „Bartmann, Bier und Tafelzier“. Eintritt ist frei.

Mittwoch 05.02.2025

Stadtteilsparziergang Herrenhausen. Gemeinsam fahren wir vom Kröpcke mit der Stadtbahn Linie 4. Einkehr ist geplant. Ticket Zone A.

Freitag 21.02.2025

Stadtspaziergang vorbei an Oper und Maschpark zum Sprengelmuseum. Eintritt frei.

Mittwoch 12.03.2025

Stadtteilsparziergang vom Kröpcke über den Weißekreuzplatz entlang der Lister Meile.

Freitag 21.03.2025

Stadtspaziergang vom Kröpcke zum Landesmuseum. Besuch der Allgemeinen Ausstellung mit freiem Eintritt. Sonderausstellung kostenpflichtig.

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

Informationen

Wanderprogramm Januar, Februar und März 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 oder im Kneipp Büro. 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.

Donnerstag 16.01.2025

Winterwanderung im Deister von Bennigsen zur Glashütte - Steinkrug - Streitbuche - Gaußscher Messpunkt - Taternpfahl - bergab nach Springe, Einkehr beim Bäcker. Treffen 9.15 Uhr Hbf. Abfahrt 9.45 Uhr. Ticket Zone A - C erforderlich. Wanderleiter Rainer Klopstein.

Samstag, den 18.01.2025

Stadtteil Misburg, ca. 10 km, Mergelgruben- Misburger Wald- Wietze-graben- Altwarmbüchener See. GVH-Zone A
Nähere Informationen ab 13.01.2025 bei Wanderleiterin
Monika Wagner unter Tel. 0511 665835 oder im Kneipp Büro.

Donnerstag 06.02.2025

Wir wandern im hoffentlich verschneiten Harz. In Bad Harzburg fahren wir mit der Seilbahn auf dem Burgberg und wandern zum Kreuz des Deutschen Ostens - Rabenklippen - Luchsgehäge - Abstieg über Moldenhaus zurück nach Bad Harzburg, ca. 12 km. Hier Einkehr im Kaffee. Treffen Hbf. 8:30 Uhr Abfahrt 8:45 Uhr. Bitte pünktlich, wegen Niedersachsenticket. Wanderleiter Rainer Klopstein.

Samstag, den 22.02.25

Heute geht es in die Wedemark, ca. 10 km an Weiden und Feldern entlang von Kaltenweide nach Bissendorf. GVH-Zonen A - C.
Nähere Informationen ab 17.02.2025 bei Wanderleiterin
Monika Wagner unter Tel. 0511 665835 oder im Kneipp Büro.

Informationen

Wanderprogramm Januar, Februar und März 2025

Donnerstag 06.03.2025

Wanderung zur Naturoase Vörier-Stapelteiche, ca. 12 km. Hier treffen wir auf Wasserbüffel und sind im Naturschutzgebiet für Tier- und Vogelwelt. Weetzen - Vörie - Arnum, hier Einkehr. Treffen 9.45 Uhr, Abfahrt 10.03 Uhr. Ticket A - B erforderlich. Wanderleiter Rainer Klopstein

Samstag, den 22.03.25

Wanderung in Nähe von Bad Pyrmont, 12 - 15 km mit kleinen Steigungen, Niedersachsen- oder Deutschlandticket erforderlich. Genauere Angaben ab 17.03.2025 bei Wanderleiterin Monika Wagner Tel. 0511-665835 oder im Kneipp Büro.

Donnerstag 27.03.2025

Traditionelle Wanderung zur Scillablüte auf den "Lindener Berg", ca. 7 km. Sternwarte - Wasserbehälter, Jazzclub und Friedhof von Alten und Küchengarten. Einkehr im Café K ist vorgesehen. Treffen Hbf. 10:00 Uhr. Ticket Zone A erforderlich. Wanderleiter Rainer Klopstein

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



Sonderführung im Neuen Rathaus Hannover

Samstag, den 15.02.2025, 14:00 Uhr

Was viele Hannover-Besucher für ein Schloss halten, ist in Wirklichkeit das Neue Rathaus: Der wilhelminische Prachtbau von 1913 ist heute eines der Wahrzeichen der Leine-Metropole. Noch heute ist das Neue Rathaus Sitz des Oberbürgermeisters, dem Leiter der hannoverschen Stadtverwaltung. Hier tagen die politischen Gremien, werden die offiziellen Gäste der Stadt empfangen, Ausstellungen gezeigt und hier ist auch das Bürgerbüro zu Hause. Die Türen des Wahrzeichens sind jedoch auch stets für einen Besuch geöffnet.

Deshalb laden wir Sie herzlich ein zu einer Sonderführung mit folgenden Schwerpunkten:

Architektur	Verbindung zum Aachener Dom
Kunstgeschichte	Mosaiken und Malereien mit Besichtigung des Mosaiksaales und des Hodlersaales mit dem Monumentalgemälde „Einmütigkeit“ von Ferdinand Hodler,
Geschichte	Baudenkmal der Kaiserzeit, ein wilhelminischer Prachtbau. Einweihung am 20.07.1913 nach 12-jähriger Bauzeit.
Termin:	Samstag, den 15.02.2025, 14:00 Uhr
Treffpunkt:	Innere Vorhalle des Neuen Rathauses, 13:45 Uhr, Dauer: ca.2 Stunden
Kosten:	Mitglieder 14,00 € und für Gäste 19,00 €.

Anmeldeschluß und zahlbar bis 10.02.2025

Sparkasse Hannover DE 34 2505 0180 0910 3267 38

(Die Teilnehmerzahl ist begrenzt)

Verbindliche Anmeldung verpflichtet zur Bezahlung.

Organisation und Leitung am Treffpunkt: Hans Linke 0173 6070412

Rundfahrt Helmstedt „Grenzenlos“

Donnerstag, den 13.03.2025

Die Geschichte an erhaltenen Original-Grenzeinrichtungen erleben. Im Raum Helmstedt ist deutsch-deutsche Grenzgeschichte mit allen Sinnen erlebbar. Die Konzentration erhaltener Original-Grenzanlagen und von Originalrelikten rund um den Eisernen Vorhang ist in und bei Helmstedt einzigartig. Die Rundfahrten des Vereins Grenzen/los verbinden die erhaltenen Grenzanlagen in Hötensleben und Marienborn sowie museale Ausstellungen zu einer Komponente. So können wir drastische Einblicke in das Leben beiderseits der Grenze zwischen DDR und BRD gewinnen.

Herzlich Willkommen zu den Highlights der Rundfahrt Grenzen/los

- ca. 3,5 Stunden
- DDR-Grenzgeschichte an den Originalschauplätzen der deutschen Teilung erleben,
- Auf einer Zeitreise gute und weniger gute Erinnerungen wecken,
- Einblicke in das Leben beiderseits des Eisernen Vorhangs

Termin: Donnerstag, den 13.03.2025

Abfahrt: Han. Hbf, ab 09:16 Uhr mit WFB RE 70 (95757)

Ankunft: Helmstedt, 10:44 Uhr (Umstieg in Braunschweig)

Rückkehr: Han. Hbf: ca. 18:42 Uhr (geplant)

Treffpunkt: Han. Hbf Gleis 3/4 (neben Aufzug Geschäftsmeile)
um 08:50 Uhr

Kosten: Mitglieder 59,00 € und für Gäste 64,00 €

Reiseleistungen incl. Niedersachsen-Ticket, Bus-Gebühr für die Rundfahrt und Gästeführung an allen vorhandenen Grenzanlagen.

Anmeldeschluß und zahlbar bis Freitag, den 07.03.2025

Sparkasse Hannover DE 34 2505 0180 0910 3267 38

Verbindliche Anmeldung verpflichtet zur Bezahlung.

Organisation und Reiseleitung am Treffpunkt: Hans Linke 0173 6070412

Mehrtägige Fahrten

Liebe reisefreudige Kneippianer,

hiermit möchten wir euch Informationen zum Ablauf von zwei interessanten Reisen nach Dresden und Halle mitteilen.

29.03.2025 - 02.04.2025

Informationen für die 5-tägige Reise nach Dresden

- 29.03.2025 Anreise nach Dresden und Besuch der Schatzkammer im Grünen Gewölbe.
- 30.03.2025 Besuch des Kamelienschlosses in Pirna Zuschendorf, Freizeit in Dresden, Besuch der Semper-Oper Lohengrin
- 31.03.2025 Fahrt nach Meißen und Besuch der Porzellanmanufaktur, Führung im Dom
- 01.04.2025 Besuch des Spielzeugmuseums in Seiffen, Besuch der Schauwerkstatt Gläser, erzgebirgische Handwerkskunst
- 02.04.2025 9:30 Uhr Rückreise mit einem Zwischenstopp in Freyburg zur Weinprobe mit Vesperteller

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 Neu-Seeland“ 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

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

Mikrozirkulation Die Bedeutung der Blutgefäße für unsere Gesundheit

In diesem Vortrag lernen Sie die Bedeutung der Mikrozirkulation kennen und erfahren, wie Sie ihre Gesundheit durch gezielte Maßnahmen verbessern können.

Unsere Expertin gibt praktische Tipps, wie Sie durch Bewegung, spezielle Therapien und andere Techniken die Durchblutung in den kleinsten Gefäßen fördern können. Störungen in der Mikrozirkulation können jedoch zu einer Vielzahl von Beschwerden führen, darunter kalte Hände und Füße, Müdigkeit, Konzentrationsprobleme, Wundheilungsstörungen und chronische Schmerzen.

Termin: Dienstag, den 28.01.2025

Dauer: 17:00 – 18:30 Uhr

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

Anmeldung bis spätestens 16.01.2025 Tel. 300 8312 oder per mail:
info@kneipp-hannover.de (Mindestteilnehmerzahl 12 Personen)



Aloe Vera Die Heilpflanze für Gesundheit und Schönheit

Aloe Vera ist seit Jahrhunderten als Heilpflanze bekannt.

Unsere Expertin erklärt, wie Sie Aloe Vera für Ihre Hautpflege nutzen können, wie sie bei der Wundheilung hilft und welche positiven Effekte sie auf das allgemeine Wohlbefinden hat. Zudem erhalten Sie praktische Tipps, wie Sie Aloe Vera in Ihrer täglichen Routine integrieren können.

Termin: Mittwoch, den 26.02.2025

Dauer: 17:00 – 18:30 Uhr

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

Anmeldung bis spätestens 16.02.2025 Tel. 300 8312 oder per mail:
info@kneipp-hannover.de (Mindestteilnehmerzahl 12 Personen)

Vortrag Osteoporose

Osteoporose ist eine Zivilisationskrankheit, die durch den Abbau von Knochenmasse und einer erhöhten Knochenbrüchigkeit gekennzeichnet ist.

Frauen nach den Wechseljahren und ältere Menschen sind besonders gefährdet, auch Männer und Kinder können betroffen sein.

Durch rechtzeitige Präventionsmaßnahmen und einer angemessenen Therapie können Knochenbrüche vermieden und die Knochendichte wieder verbessert werden. Eine gesunde, entzündungsfördernde Ernährung mit ausreichend Calcium und der Supplementierung von Magnesium, Vitamin D etc. Regelmäßige, angemessene Bewegung und Reduzierung von Risikofaktoren wie Rauchen und übermäßigem Alkoholkonsum sind wichtige Maßnahmen zur Vorbeugung von Osteoporose. Unbehandelt kann Osteoporose zu erheblichen verminderter Lebensqualität führen und die Unabhängigkeit im Alltag gefährden.

Termin: Montag, den 17.03.2025

Dauer: 16:00 – 18:00 Uhr

Preis: Mitglieder 12,00 €, Gäste 15,00 €

Anmeldung bis spätestens 07.03.2025 Tel. 300 8312 oder per mail: info@kneipp-hannover.de (Mindestteilnehmerzahl 12 Personen)

Burnout- Beraterin und Stressmanagement-Trainerin Brinja Weiglein
Kneipp-Mentorin SKA, Schwerpunkt Kneippsche Anwendungen,
Kneipp-Gesundheitstrainerin, Ernährungsberaterin Referentin des Niedersächsischen Turnerbundes, des Kreissportbundes und des Kneipp-Landbundes



Aufnahmeantrag



Hiermit beantrage/n ich/wir eine Mitgliedschaft im

Kneipp Verein Hannover e.V.

ab zum Mitgliedsbetrag (Mindestmitgliedschaft 1 Jahr) von:

☐ Einzelperson: 60 € pro Jahr ☐ Familie: 84 € pro Jahr ☐ ermäßigt: 50 € pro Jahr

Nachname	Vorname	geb. am
ggf. Partner/-in Nachname	Vorname	geb. am
Straße	PLZ	Ort
Telefonnummer	E-Mail-Adresse	
Mobil	☐ WhatsApp vorhanden	

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

ggf. Kind Nachname	Vorname	geb. am
--------------------	---------	---------

Zahlungsart: ☐ Überweisung ☐ per Lastschrift ☐ Bar

Mit meiner/unserer Mitgliedschaft erkenne/n ich/wir die Satzung des Kneipp Vereins Hannover e.V. und die Satzung des Kneipp-Bund e.V. (einzusehen unter <https://www.kneippbund.de/wer-wir-sind/satzung-organigramm/>) in der jeweils gültigen Fassung an. Der Bezug der Zeitschrift „Kneipp-Journal“ ist in der Mitgliedschaft enthalten.

Ich/Wir bin/sind damit einverstanden, dass die personenbezogenen Daten unter Beachtung der Datenschutzgesetze gespeichert und verarbeitet werden. Die Nutzung erfolgt ausschließlich für satzungsgemäße Zwecke des Kneipp Vereins Hannover e.V. und des Kneipp-Bund e.V. mit seinen Untergliederungen. Eine Weitergabe der Daten an Dritte z.B. für Werbezwecke findet nicht statt.

Ich/Wir bestätige/n, dass ich/wir die Informationen des Kneipp Vereins Hannover e.V. zum Umgang mit den Daten gemäß Art.13 DSGVO erhalten habe/n.

☐ Ich/Wir willige/n ein, dass die angegebenen Daten zu den vorgesehenen Zwecken verarbeitet werden dürfen. Diese Einwilligung kann/können ich/wir jederzeit ganz oder teilweise mit Wirkung für die Zukunft durch eine Anzeige an den Kneipp Vereins Hannover e.V. und den Kneipp-Bund e.V. widerrufen (es genügt jeweils eine E-Mail).

Ort	Datum	Unterschrift (bei Minderjährigen gesetzl. Vertreter)
Ort	Datum	ggf. Unterschrift Partner/-in

Auszufüllen vom Kneipp Vereins Hannover e.V.:
Lieferung des **Kneipp-Journals** per

☐ Einzelsend

☐ Frachtsend

 Kneipp Verein
aktiv & gesund
Kneipp Verein Hannover e.V.

Gläubiger-ID: DE88ZZZ00001128726

Vorankündigung

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

Kurs 950 Faszien & Stretch immer 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 für alt und jung immer 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.

Zusätzlich bieten wir einen weiteren Kurs für **Trockengymnastik mit Funktionstrainingskurs** an.

Anmeldung für alle Kurse ab sofort, über die email-Adresse info@kneipp-hannover.de oder telefonisch 0511 3008312 oder persönlich bei uns im Büro.

Termine und Gebühren erfahren Sie in unserer Geschäftsstelle.

Deshalb mit viel Schwung in den Frühling.

Melden Sie sich an und wir können sofort beginnen.

Inhaltsverzeichnis

Seite

2	Rückblick
3	Liebe Mitglieder
4	Kursgebühren 2025
5	Sportkurse im Überblick
6 + 7	Termine Wanderungen, Stadtspaziergänge, Tagesfahrten
8	Termine Vorträge, Veranstaltungen
9	Info Sport
10	Info Sport
11	Info Stadtspaziergänge
12	Info Wanderprogramm
13	Info Wanderprogramm
14	Sonderführung Rathaus
15	Tagesfahrt Helmstedt
16	mehrtägige Fahrten
17	Info Vorträge
18	Info Vorträge
19	Aufnahmeantrag
20	SEPA
21	Vorankündigung Neue Kurse
22	Inhaltsverzeichnis
23	Stadtrundfahrt Hannover
24	Werbung GDA

Kneipp Verein Hannover e.V.

Schuhstr. 4, 30159 Hannover

Telefon: 0511 3008312

0511 3008325

E-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.

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

Die 5 Säulen der Kneipp'schen Lehre



Bewegung



Ernährung



Wasser



Kräuter



Lebensordnung

Liebe Mitglieder und Gäste, wir möchten euch herzlich einladen zu der etwas anderen Stadtrundfahrt mit dem Oldtimer Bus.

Sieh die Stadt mit anderen Augen.

Donnerstag den 27.02.2025 um 15:00 Uhr

Mitglieder 20,00 €, Nichtmitglieder 25€





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