



Januar



Februar



März



April





# Der Johanniter- Hausnotruf.

Zuhause und unterwegs  
ein gutes Gefühl.



**Jetzt informieren**

[johanniter.de/hausnotruf](https://johanniter.de/hausnotruf)

0800 0019214 (gebührenfrei)

Mit unserer Pflegeberatung und weiteren Leistungen wie Ambulante Pflege, Tagespflege, ambulanter Hospizdienst und Angebote für dementiell erkrankte Menschen können wir Sie und Ihre Familie unterstützen und ermöglichen mehr Sicherheit und Komfort im Alltag. **Hinter nur einer Telefonnummer steht das gesamte Leistungsangebot\* der Johanniter.**



**JOHANNITER**

\* Bei regionaler Verfügbarkeit

## Inhaltsverzeichnis

	Ab Seite
Vorwort	4
Mitgliederversammlung	5
Info Wassergymnastik	6
Wöchentliche Kurse	7
Gymnastik	8
Yoga, Stuhlyoga	9
Outdoor	10
Nordic Walking	10
Line Dance	11
Tagesfahrt Bochum	11
Kalenderübersicht	12
Wanderungen	13
Stadtspaziergänge	16
Tagesfahrt Wernigerode	17
Tagesfahrt Soest	18
Sonderführung HAZ	19
Gedächtnistraining	19
Boule, Klönschnack	20
Geistige Fitness	20
Schreibwerkstatt, Collage	21
Handykurs, Hausnotruf	22
Kinder Ferienprogramm	23
Freiwilligenbörse 2026	24
Aufnahmeantrag	25
Lastschriftmandat	26

## Impressum

### Herausgeber

Kneipp Verein Hannover e.V.  
Schuhstraße 4  
30159 Hannover

### Vertretungsberechtigter Vorstand

Heidi Schletter (1. Vorsitzende)  
Petra Deschler (2. Vorsitzende)

### Verantwortlich für den Inhalt

Heidi Schletter, Vorstand

### Kontakt

E-Mail: [info@kneipp-hannover.de](mailto:info@kneipp-hannover.de)  
Webseite: [www.kneipp-hannover.de](http://www.kneipp-hannover.de)  
Telefon: 0511 3008312  
0511 3008325

### Vereinsregister

Amtsgericht Hannover, VR 4891

### Redaktion

Vorstand

### Erscheint

dreimal jährlich

### Auflage

1.000 Exemplare

### Druck

GemeindebriefDruckerei  
29393 Groß Oesingen

© 2026 Kneipp Verein Hannover e.V.

Bankverbindung: Sparkasse Hannover

BIC: SPKHDE2HXXX

IBAN: DE34 2505 0180 0910 3267 38

## *Liebe Mitglieder und Freunde,*

es ist uns eine Freude, euch alle wieder mit aktuellen Informationen, Terminen und Einblicken in das Vereinsleben zu versorgen. Unser Heft erscheint nun drei Mal im Jahr und unsere Aktivitäten und Neuigkeiten könnt ihr auch auf unserer Website [www.kneipp-hannover.de](http://www.kneipp-hannover.de) finden.

Wir möchten uns an dieser Stelle auch bei allen bedanken, die an unseren zahlreichen Veranstaltungen teilgenommen haben. Sehr beliebt ist unser "Klönschnack". Die Wanderungen, Stadtspaziergänge und das Kinder-Ferienprogramm 2025 fanden viel Anklang. Eure Begeisterung und euer Engagement sind der Motor, der unseren Verein am Laufen hält.

Tolle Neuigkeiten: Wir haben zwei neue Räumlichkeiten gefunden! Ein neuer Senioren-Treff 60+ trifft sich jetzt im Quartierstreff Kronsberg-Süd. Das „Wohncafé hanova“ am Klagesmarkt ist ab Januar der neue Treffpunkt für unseren Stuhl-Yoga-Kurs und der Startpunkt für unsere Stadtspaziergänge.

Um unser Angebot aufrechtzuerhalten und auszubauen, benötigen wir jedoch auch eure Unterstützung. Wir suchen fleißige Helferinnen und Helfer, die uns bei der Betreuung der Mitglieder, bei unserem Programm und an unseren Messeständen unterstützen möchten. Bei Interesse meldet euch bitte in der Geschäftsstelle.

Wir wünschen euch nun viel Freude beim Lesen unseres neuen Heftes und hoffen, euch bald auf einer unserer nächsten Veranstaltungen persönlich begrüßen zu dürfen.

Mit herzlichen Grüßen und den besten Wünschen für euer Wohlbefinden, im Namen des Vorstands des Kneipp Verein Hannover e.V.,

*Heidi Schletter*

## **AKTUELLES**

### **Einladung zur Mitgliederversammlung 2026**

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

**Montag, den 13. April 2026 um 15:00 Uhr  
Seminarraum des Deutschen Frauenbundes  
Knochenhauerstr.15, 30159 Hannover**

- TOP 1 Begrüßung, Feststellung der ordnungsgemäßen Einladung und Beschlussfähigkeit.
- TOP 2 Genehmigung der Tagesordnung und des Protokolls der Mitgliederversammlung vom 10. April 2025
- TOP 3 Geschäfts- und Rechenschaftsbericht 2025  
3.1 Bericht der Kassenprüfer
- TOP 4 Entlastung des Vorstandes
- TOP 5 Neuwahlen  
5.1 Wahl des Wahlleiters  
5.2 Wahl des 1. Vorsitzenden
- TOP 6 Projekte und Veranstaltungen
- TOP 7 Verschiedenes
- TOP 8 Schlusswort und Verabschiedung

Wir bitten darum, Anträge zur Tagesordnung bis zum 01.04.2026 schriftlich einzureichen.

Bitte melde dich vorher zur Mitgliederversammlung an, damit wir für ausreichend Plätze sorgen können.

E-Mail: [info@kneipp-hannover.de](mailto:info@kneipp-hannover.de)  
Telefon: 0511 3008312, 0511 3008325

Heidemarie Schletter  
1. Vorsitzende



### Funktionstraining Wassergymnastik

Sie haben von Ihrem Arzt eine Verordnung für Funktionstraining bekommen und Ihre Krankenkasse hat diese Verordnung genehmigt? Dann können Sie etwas für Ihre Gesundheit tun. Wir bieten Ihnen an drei Tagen in der Woche Wassergymnastik mit Funktionstraining an.

#### Bitte beachten Sie:

Kursanmeldungen mit Verordnung enden automatisch.

Kursanmeldungen ohne Verordnung müssen schriftlich gekündigt werden.

Bei Nichtteilnahme berechnen wir: pro Stunde die Zuzahlung von 5,00 € bzw. 6,00 € plus den aktuellen Krankenkassensatz Ihrer Krankenkasse. Die Abrechnung wird quartalsweise im Voraus durch Bankeinzug/Überweisung erhoben, und muss auch bezahlt werden, wenn einmal keine Teilnahme erfolgt. (Ausnahme ärztliches Attest)

#### **Zuzahlung bei Funktionstraining:**

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

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

#### **Kurse 500, 510 - Beginn 06.01.2026**

Wassergymnastik mit ärztlicher Verordnung für Funktionstraining

**Wann:** **Dienstags** 11:00–12:00 Uhr und 12:00–13:00 Uhr

**Wo:** >>in der MHH Abt. Sportmedizin

**Übungsleiterin:** Anna Shirokova

---

#### **Kurse 700, 710 - Beginn 09.01.2026**

Wassergymnastik mit ärztlicher Verordnung für Funktionstraining

**Wann:** **Freitags** 18:00–19:00 Uhr und 19:00–20:00 Uhr

**Wo:** >>GDA Wohnstift Waldhausen, Hildesheimer Str. 183

**Übungsleiter:** vakant

---

#### **Kurse 800, 810, 820, 830 - Beginn 10.01.2026**

Wassergymnastik mit ärztlicher Verordnung für Funktionstraining

**Wann:** **Samstags** 11:00–12:00 Uhr und 12:00–13:00 Uhr

**Samstags** 13:00–14:00 Uhr und 14:00–15:00 Uhr

**Wo:** >>GDA Wohnstift Waldhausen, Hildesheimer Str. 183

**Übungsleiter:** Simona Buivydaite, Mihajlo Mijatovic



## Sportkurse Wassergymnastik

**Kosten:** 9,50 € für Mitglieder pro Einheit (1 Stunde)  
10,50 € für Nichtmitglieder pro Einheit (1 Stunde)

**Kurse 500, 510** mit Übungsleiterin Anna Shirokova

**Wann:** **Dienstags** 11:00– 12:00 Uhr und 12:00– 13:00Uhr

**Wo:** >>in der MHH Abt. Sportmedizin

**Kurse 700, 710** mit Übungsleiter .....

**Wann:** **Freitags** 18:00– 19:00 Uhr und 19:00– 20:00 Uhr

**Wo:** >>GDA Wohnstift Waldhausen, Hildesheimer Str. 183

**Kurse 800, 810, 820, 830** mit Simona Buivydaite, Mihajlo Mijatovic

**Wann:** **Samstags** 11:00– 12:00 Uhr und 12:00– 13:00 Uhr

**Samstags** 13:00– 14:00 Uhr und 14:00– 15:00 Uhr

Wöchentliche Kurse mit Kursanmeldung			
Tag	Kurs	Uhrzeit	Seite
Montag	Hatha Yoga - Kurs 1231	9:30–10:45	10
	Hatha Yoga - Kurs 2231	11:00–12:15	10
Dienstag	Stuhl -Yoga - Kurs 3232	11:45–13:00	10
	Line Dance - Kurs 110	10:45–11:45	12
	Wassergymnastik - Kurs 500	11:00–12:00	7+8
	Wassergymnastik - Kurs 510	12:00–13:00	7+8
	Bewegung 60+ - Kurs 900	18:30–20:00	9
Mittwoch	Outdoor - Kurs 440	10:00–11:00	11
	Trockengymnastik - Kurs 220	16:00–17:00	9
	Kneipp-Treff 60+	11:00–13:00	19
Donnerstag	Nordic Walking Kurs 450	10:00–11:00	11
Freitag	Wassergymnastik - Kurs 700	18:00–19:00	7+8
	Wassergymnastik - Kurs 710	19:00–20:00	7+8
Samstag	Wassergymnastik - Kurs 830	11:00–12:00	7+8
	Wassergymnastik - Kurs 800	12:00–13:00	7+8
	Wassergymnastik - Kurs 810	13:00–14:00	7+8
	Wassergymnastik - Kurs 820	14:00–15:00	7+8

## Sportkurse Gymnastik



**Kurs 220 - Beginn 07.01.2026**

### Trockengymnastik

Mit einem neuen Übungsleiter geht es mit viel Schwung und guter Laune weiter mit unserem beliebten Gymnastikkurs

**Wann:** **Mittwochs von 16:00–17:00 Uhr** (nicht in den Schulferien)

**Wo:** Käthe-Kollwitz-Schule, Außenstelle II, Gottfried-Keller-Str. 11

**Kosten:** 5,00 € für Mitglieder pro Einheit (1 Stunde)  
7,00 € Nichtmitglieder pro Einheit (1 Stunde)

**Übungsleiter:** Manfred Schröder

Die Abrechnung wird quartalsweise im Voraus durch Bankeinzug/Überweisung erhoben, und muss auch bezahlt werden, wenn einmal keine Teilnahme erfolgt. (Ausnahme ärztliches Attest)  
Kursanmeldungen müssen schriftlich gekündigt werden.

**Kurs 900 - Beginn 06.01.2026**

### 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.



**Wann:** **Dienstags von 18:30–20:00 Uhr** (nicht in den Schulferien)

**Wo:** Käthe-Kollwitz-Schule, Podbielskistr. 230, 30655 Hannover

**Kosten:** 5,00 € für Mitglieder pro Einheit (1 Stunde)  
7,00 € für Nichtmitglieder pro Einheit (1 Stunde)

**Übungsleiterin:** Jasmin Lackmann

Die Abrechnung wird quartalsweise im Voraus durch Bankeinzug/Überweisung erhoben, und muss auch bezahlt werden, wenn einmal keine Teilnahme erfolgt. (Ausnahme ärztliches Attest)  
Kursanmeldungen müssen schriftlich gekündigt werden.



## Sportkurse Yoga



### Kurs 1231 und 2231 - Beginn 12.01.2026

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 Atmung und Bewegung, üben Haltungen in aufeinander aufbauenden Abfolgen und lernen Meditationsübungen.

#### Hatha Yoga

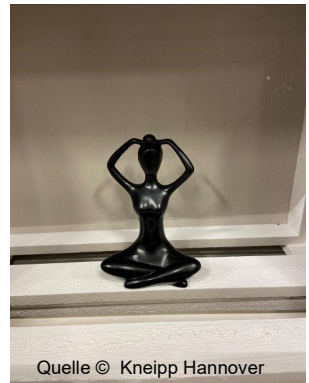
**Wann:** **Montags 9:30–10:45 Uhr**  
und **11:00–12:15 Uhr**

**Wo:** YOGA Forum, Rumannstr.15

**Kosten:** 8,50 € für Mitglieder pro Einheit  
10,00 € für Nichtmitglieder pro Einheit

**Übungsleiterin:** Monika Markgraf

Die gesetzlichen Krankenkassen gewähren für Yoga einen Zuschuss von ca. 75,00 €, 2 x im Jahr. Einzelne Kassen haben andere Regelungen



Quelle © Kneipp Hannover

---

### Kurs 3232 - Beginn 13.01.2026

**Stuhl-Yoga** ist eine sanfte Yogaform, bei der die Übungen größtenteils auf und mit Hilfe eines Stuhls ausgeführt werden. Wie im anderen Yoga werden hier schonend die Flexibilität, Kraft und Gleichgewicht verbessert.

Stuhl-Yoga ist ideal für Anfänger, aber auch für Fortgeschrittene. Es ist vor allem eine hervorragende Möglichkeit, körperliche Gesundheit und Mobilität im Alter zu erhalten oder zu verbessern.

**Wann:** **Dienstags 12:00–13:00 Uhr**

**Wo:** Wohncafe hanova, Am Klagesmarkt 36

**Kosten:** 8,50 € für Mitglieder pro Einheit  
10,00 € für Nichtmitglieder pro Einheit

**Übungsleiterin:** Kerstin Jakob

Die Abrechnung wird quartalsweise im Voraus durch Bankeinzug/Überweisung erhoben, und muss auch bezahlt werden, wenn einmal keine Teilnahme erfolgt. (Ausnahme ärztliches Attest) Kursanmeldungen müssen schriftlich gekündigt werden.



## Sportkurse Outdoor

### Kurs 440 - Beginn 07.01.2026

**Outdoor - Sport** bedeutet Bewegung und Bewegung und Bewegung. Mobilisation der Gelenke, Koordinationsübungen, Gleichgewichtstraining als Sturzprophylaxe, Dehnung und Kraftübungen für die Muskulatur

Wir trainieren im Stadtpark, bei schlechtem Wetter im Pavillon

**Wann:** **Mittwochs von 10:00–11:00 Uhr**

**Wo:** Stadtpark, Eingang Kleefelder Str. Stadtteil Zoo  
Linie 4,5 + 11 Haltestelle Clausewitzstraße

**Kosten:** 4,00 € für Mitglieder pro Einheit (1 Stunde)  
6,00 € für Nichtmitglieder pro Einheit (1 Stunde)

**Übungsleiterin:** Gertrud Thölke

---

## Nordic Walking

### Kurs 450 - Beginn 15.01.2026

#### Nordic Walking macht Spaß

...vor allem gemeinsam in einer netten Gruppe. Nordic Walking gilt als der ideale Ausdauersport. Es ist eine vollwertige Sportart, die für Menschen jeden Alters und Fitnesslevels geeignet ist. Richtig ausgeübt, verbrennt sie eine Menge Kalorien, lässt einen ins Schwitzen kommen und hilft beim Abnehmen.

Nordic Walking fördert nicht nur deine Ausdauer, sondern verbessert auch deine Mobilität und Koordination. Dies ist gerade für ältere Menschen von Bedeutung, da eine verbesserte Koordination das Sturzrisiko minimiert.

**Wann:** **Donnerstag von 10:00–11:00 Uhr**

**Wo:** Eilenriede (Treffpunkt Musikhochschule)

**Kosten:** 4,00 € für Mitglieder pro Einheit (1 Stunde)  
6,00 € für Nichtmitglieder pro Einheit (1 Stunde)

**Übungsleiter:** Helmut Böttcher



## Sportkurs Line Dance

### Kurs 110 - Beginn 06.01.2026

**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?



Quelle © Kneipp Hannover

**Wann:** **Dienstags von 10:45–11:45 Uhr**

**Wo:** Tanzschule Happy Hours, Am Winkelberge 1, Hannover  
Linie 4+5, Bahnhof Leinhausen

**Kosten:** 5,50 € für Mitglieder pro Einheit (1 Stunde)  
6,50 € für Nichtmitglieder pro Einheit (1 Stunde)

**Übungsleiter:** Stefan Schilling

### Tagesfahrt: „STARLIGHT EXPRESS“ in Bochum

Gefühlte 100 Jahre wird in Bochum das rasante Musical im Universum in Bochum aufgeführt: - viele waren schon mehrmals bei der Aufführung - manche noch gar nicht. Und das können wir jetzt ändern. Erleben Sie unvergessliche Momente in einer Gemeinschaft mit Freunden und Bekannten. Wir fahren über die A2 direkt nach Bochum ins Theater. Beginn 15:00 Uhr

Nach der Veranstaltung ist zum gemütlichen Ausklang ein gemeinsames Abendessen geplant.

**Termin:** **Samstag 07. März 2026**

**Abfahrt:** Hannover ZOB

**Kosten:** 200,00 € für Mitglieder, 225,00 € für Gäste

**Veranstalter:** Busunternehmer Meuter, Wunstorf

**Anmeldung:** bis 01.02.2026 per Mail [petra.deschler@gmx.de](mailto:petra.deschler@gmx.de) oder unter [info@kneipp-hannover.de](mailto:info@kneipp-hannover.de) und Tel. 0511 3008312

**Reiseleiterin:** Petra Deschler

Bitte beachten Sie, vom Verein aus besteht keine Reiserücktrittsversicherung

Monat	Datum	Tag	Veranstaltung	Seite
JANUAR	12	Mo	Handykurs	22
	14	Mi	Vortrag der Johanniter zum Thema Hausnotruf	22
	15	Do	Wanderung Marienburg mit Rainer Karthus	13
	21	Mi	Gedächtnistraining	19
	24	Sa	Wanderung Seelhorster Wald mit Monika Wagner	13
	26	Mo	Handykurs	22
FEBRUAR	3	Di	Sonderführung HAZ mit Hans Linke	19
	9	Mi	Stadtspaziergang mit Tina Scholz	16
	12	Do	Wanderung Steinhuder Meer mit Rainer Karthus	14
	21	Sa	Wanderung Burgdorfer Runde mit Monika Wagner	14
	23	Mo	Klönschnack	19
	25	Mi	Schreibwerkstatt mit Tina Scholz	21
MÄRZ	2	Mo	Boule	20
	7	Sa	Wanderung Bredenbeck mit Monika Wagner	15
	7	Sa	Hannoversche Freiwilligenbörse, Workshops	24
	7	Sa	Tagesfahrt nach Bochum „Starlight Express“	12
	9	Mo	Klönschnack	20
	11	Mi	Collage mit Tina Scholz	21
	12	Do	Stadtspaziergang mit Tina Scholz	16
	16	Mo	Boule	20
	19	Do	Wanderung Resse mit Rainer Karthus	15
	23	Mo	Klönschnack	20
	23	Mo	Ferienaktion Kinder 23.03.–27.03.	23
	24	Di	Tagesfahrt Wernigerode mit Hans Linke	17
	30	Mo	Boule	20
APRIL	9	Do	Wanderung Kaiserpfalz mit Monika Wagner	15
	13	Mo	<b>Mitgliederversammlung</b>	5
	14	Di	Tagesfahrt Soest mit Hans Linke	18
	16	Do	Wanderung Kulkamm mit Rainer Karthus	16
	20	Mo	Klönschnack	20
	23	Do	Stadtspaziergang mit Tina Scholz	16
	27	Mo	Boule	20



### Unser Wanderprogramm im JANUAR

#### Allgemeine Hinweise

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 Wanderleiter. Das Mitführen von Hunden ist unerwünscht.

Bitte melden Sie sich zu allen Wanderungen telefonisch oder per email an. Die Teilnahme an unseren Wanderungen ist für Mitglieder kostenlos, Gäste zahlen 5,00 €.

#### Wanderung von Hildesheim-Marienburg durchs Innerstetal

**Datum:** Donnerstag 15.01.2026 09:00 bis 16:00 Uhr

**Treffpunkt:** Hannover Hbf. Niedersachsen- oder  
Deutschlandticket erforderlich

**Anmeldung:** Tel. 0176-89098229 oder [rainer.karthus@http-tel.de](mailto:rainer.karthus@http-tel.de)

**Wanderleiter:** Rainer Karthus

Mit Blick auf die Marienburg wandern wir durchs Innerstetal, bewundern das Fachwerkviertel in Hildesheim (ca. 8 km)

---

#### Wanderung vom Seelhorster Wald nach Kronsberg

**Datum:** Samstag 24.01.2026 8:30 bis ca. 17:00 Uhr

**Treffpunkt :** auf Anfrage

**Abfahrt:** ca 8.30 Uhr GVH-Zone A für die Hinfahrt und GVH-Zone A  
und B für die Rückfahrt

**Anmeldung:** ab dem 19. Januar bei Monika Wagner,  
Telefon 0511 66 58 35 oder im Kneipp Büro

**Wanderleiterin:** Monika Wagner

Der Seelhorster Forst hat eine Fläche von rund einem Quadratkilometer und liegt im südöstlichen Stadtgebiet von Hannover. Eine Grünverbindung verknüpft die Seelhorst mit dem Landschaftsraum Kronsberg. Der Park der Sinne ist als Teil des Expo-Projekts am Kronsberg in Laatzen bei Hannover entstanden.

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



## Aktivitäten

### Unser Wanderprogramm im FEBRUAR



#### Wanderung Steinhuder Meer

**Datum:** Donnerstag 12.02.2026 8:45 bis ca. 15:00 Uhr

**Treffpunkt:** Hannover Hbf. zwischen den Gleisen 3 und 4 am Aufzug im Erdgeschoß um 8:45 Uhr

**Abfahrt:** 9:15 Uhr Ticket Zone A-C.

**Anmeldung:** und Abstimmung der Fahrkarten beim Wanderleiter, Tel. 0176 89098229 oder im Kneipp Büro

**Wanderleiter:** Rainer Karthus

Wanderung von Wunstorf durchs hohe Holz zum Steinhuder Meer und nach Hagenburg, 10 km Ticket A - C. Treffen ca. 9.15 Hbf.



#### Wanderung Burgdorfer Runde

**Datum:** Samstag 21.02.2026 8:30 bis ca. 15:00 Uhr

**Treffpunkt:** wird noch bekannt gegeben, GVH-Zonen ABC

**Anmeldung:** ab 16.02. bei Monika Wagner, Telefon 0511 66 58 35

**Wanderleiterin:** Monika Wagner

Wir wandern durch den Stadtpark - entlang der Aue - zur Sorgenser Mühle, ca. 10 km. Die im Jahr 1686 entstandene Sorgenser Mühle ist von allen Himmelsrichtungen her zu sehen und setzt seit 335 Jahren einen markanten Akzent im Landschaftsbild. Zudem stellt sie die letzte Mühle im Altkreis Burgdorf dar, die noch mit natürlicher Kraft gemahlen hat. Heute ist die Bockwindmühle eine Museumsmühle.

## Aktivitäten

### Unser Wanderprogramm im MÄRZ



#### Wanderung von Bredenbeck nach Bennigsen

**Datum:** Samstag 07.03.2026

**Treffpunkt:** auf Anfrage, GVH-Zonen A,B,C

**Anmeldung:** ab 02.03. bei Frau Wagner Telefon 0511 66 58 35  
oder im Kneipp Büro

**Wanderleiterin:** Monika Wagner

Die kleine Deisterrunde.

Die Wegstrecke richtet sich nach dem Wetter, ca. 11 km,

---

#### Wanderung von Resse zum Otternhagener und Schwarzes Moor

**Datum:** Donnerstag 19.03.2026 Zeitrahmen 9 - 17 Uhr,

**Treffpunkt:** 9.10 Uhr an der Kröpcke Uhr, Ticket A - C

**Anmeldung:** Tel. 0176-89098229 oder [rainer.karthus@htp-tel.de](mailto:rainer.karthus@htp-tel.de)

**Wanderleiter:** Rainer Karthus

Wir erkunden die Relikte einer Autobahnbaustelle, haben ein Moorerlebnis mit Moorwassertretstelle und umrunden das Schwarze Moor. Keine Ekehrmöglichkeit. Ca. 11 km

---

### Unser Wanderprogramm im APRIL

#### Wanderung von Schladen zur Kaiserpfalz Werla

**Datum:** Donnerstag 09.04.2026 8:30 bis ca. 15:00 Uhr

**Treffpunkt:** auf Anfrage, Niedersachsenticket erforderlich

**Anmeldung:** ab 03.04. bei Monika Wagner, Telefon 0511 66 58 35

**Wanderleiterin:** Monika Wagner

Von Schladen zur Kaiserpfalz Werla, einer historischen Stätte, die im 10. Jahrhundert eine wichtige Rolle spielte. weiter nach Hornburg, ca. 15 km

## Aktivitäten

### Unser Wanderprogramm im APRIL



#### Wanderung Zur Aurikelblüte auf dem Külfkamm

**Datum:** Donnerstag 16. April Zeitraum 9-18 Uhr ,

**Treffpunkt:** 9:15 Uhr Hauptbahnhof

**Anmeldung:** Tel. 0176-89098229 oder [rainer.karthus@htp-tel.de](mailto:rainer.karthus@htp-tel.de)

Wanderleiter Rainer Karthus

Wir wandern vom Bahnhof Banteln zum Kulf. Auf schmalen, aussichtsreichen Pfaden geht es am Waldrand entlang und später auf dem Kammweg zurück nach Banteln. Rasthütte für Selbstversorgung und Aussichtsturm. ca. 14 km

---

### Stadtspaziergänge Februar, März, April 2026

Die Teilnahme an den Stadtspaziergängen erfolgt auf eigene Gefahr. Wetterfeste Kleidung ist erforderlich. Die Mitnahme von Getränken wird empfohlen. Bei extremen Witterungsverhältnissen kann der Termin ausfallen, bzw. geändert werden.

Auskunft im Kneippbüro und auf unserer Internetseite. Das Mitführen von Hunden ist unerwünscht.

#### Bei entspannten Spaziergängen ausgehend vom Klagesmarkt erkunden wir Hannover in alle Richtungen.

Genieße einen etwa einstündigen, gemütlichen Spaziergang mit gemeinsamen Gesprächen, der uns durch die grünen Oasen und zu interessanten Orten Hannovers führt. Anschließend gehen wir ins Hanova Wohncafé und lassen unser Treffen bei Getränk und Snack ausklingen.

Hinweis: Es ist keine Stadtführung.

**Wann:** Montag 09.02., Donnerstag 12.03., Donnerstag 23.04.

**13:00 – 15:00 Uhr**

**Wo:** Treffpunkt vor dem Eingang der Christuskirche

**Kosten:** der Spaziergang ist kostenlos. Der Verzehr von Getränke und Speisen ist gegen Spende möglich.

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



## Tagesfahrt nach Wernigerode am Harz

**Dienstag, den 24.03.2026**

**Herzlich Willkommen zur Erlebnisführung in Wernigerode**

**„Durch 6 Jahrhunderte- ein Rundgang durch die Altstadt“**

Die beliebte Stadt Wernigerode mit dem historischen Stadtkern und den aufwendig restaurierten und farbenfrohen Fachwerkhäusern liegt am Nordrand des Harzes.

Den Beinamen „Bunte Stadt am Harz“ prägte der deutsche Schriftsteller Hermann Löns gegen Ende des 19. Jahrhunderts. Das Rathaus auf dem Marktplatz, das schiefe Haus, das kleinste Haus und das älteste Haus sind nur einige dieser Besonderheiten, die die reiche Fachwerkidylle Wernigerodes ausmachen. (Tour ca. 1,5 Stunden).



**Termin:** **Dienstag, den 24.03.2026**

**Abfahrt:** Hannover Hbf ab 08:48 Uhr RE 10/ 83459 (Umstieg in Goslar)

**Ankunft:** Wernigerode Hbf an 10:39 Uhr RE 4/ 75709

**Rückkehr:** Hannover Hbf ca. 19.09 Uhr (RE 75716/ 83478 geplant)

**Treffpunkt:** Han. Hbf Gleis 3/4 (neben Aufzug Geschäftsmeile) 08:25 Uhr

**Kosten:** **35,00 €** für Mitglieder **40,00 €** für Gäste

inkl. Reiseleistungen: „Niedersachsen-Ticket+Ostharz“ und Stadtführung

**Anmeldung und zahlbar bis Mittwoch, den 18.03.2026**

Bankkonto

Sparkasse Hannover DE34 2505 0180 0910 3267 38

Verbindliche Anmeldung verpflichtet zur Bezahlung

Reiseleitung am Treffpunkt:

Hans Linke 0173 6070412

Bild genehmigt: **Bildautor ist WTG\_Polyluks**



## Tagesfahrt nach Soest Dienstag, den 14.04.2026

Herzlich Willkommen zur Erlebnisführung in Soest  
Soest entdecken: spannend - inspirierend - einladend

Es gibt Vieles, was Soest zu bieten hat: herausragende Bau-  
denkmäler aus Grünsandstein,  
einen fast vollständig erhaltenen  
mittelalterlichen Stadtwall, ro-  
mantische Gassen, schmucke  
Fachwerkzeilen und eine be-  
deutende Vergangenheit. Und  
nicht zu vergessen- die Baum-  
blüte im April !!!

Unser(e) Gästeführer(in) hat  
daher viel zu erzählen und be-  
gleitet uns gern auf dieser er-  
sten Erkundungstour (ca.1,5 h) durch die Altstadt, veranschaulicht uns die  
historische Entwicklung der Stadt und erläutert sakrale und moderne Kunst.  
Und so manches augenzwinkernd erzählte Anekdotchen und Histörchen  
gehören selbstverständlich auch dazu. Neben dem Gang durch die histori-  
sche Altstadt von Soest, umfasst die Führung auch die Innenbesichtigung  
mindestens einer Kirche.



- Termin:** **Dienstag**, den 14.04.2026  
**Abfahrt:** Hannover Hbf ab 09:55 Uhr S 5/ RB 89  
(Umstieg in Paderborn)  
**Ankunft:** Soest an 12.25 Uhr RB 89/ 90068  
**Rückkehr:** in Hannover Hbf ca. 20:00 Uhr  
**Treffpunkt:** Han. Hbf Gleis 3/4 (neben Aufzug Geschäftsmeile) 09.25 Uhr  
**Kosten:** **36,00 €** für Mitglieder, **41.00 €** für Gäste  
incl. Reiseleistungen: „Quer-durchs-Land-Ticket“/ Stadtfüh-  
rung

**Anmeldung** und zahlbar bis Freitag, den 10.04.2026

Bankkonto Sparkasse Hannover DE34 2505 0180 0910 3267 38

Verbindliche Anmeldung verpflichtet zur Bezahlung

Reiseleitung am Treffpunkt: Hans Linke 0173 6070412

Bild genehmigt von: Touristinformation Soest



## Aktionstage

### Sonderführung „Redaktionsmarketing“ der HAZ Dienstag, den 03.02.2026

Herzlich Willkommen in der Verlagsgesellschaft Madsack GmbH & Co. KG.

Durch den Redakteur des Redaktionsmarketings Herrn Jan Sedelies werden wir die Arbeitsbereiche der Reporterinnen und Reporter kennenlernen. Wir erkunden die Mixed Zone als zentralen Treffpunkt der Gewerke der Zeitungsproduktion und natürlich den Newsroom als zentrale Einheit, in dem Printzeitungen entstehen. Des Weiteren wird uns der Redakteur auch die einzelnen Kanäle der Tageszeitungen darstellen, wo diese kuratiert (betreut, verwaltet, zusammengestellt) werden und uns die Transformationsprozesse der Tageszeitung konkret erläutern. Zum Abschluss der Führung gibt es einen Ausblick, wie sich die Mediennutzung derzeit wandelt.

**Termin:** Dienstag, den 03.02.26 um 13:00 Uhr

**Treffpunkt:** Haltestelle U 6 August-Madsack-Straße, 12.30 Uhr  
(Der Redakteur wird uns beim Pförtner abholen)

**Dauer:** ca.1 bis 1,5 Stunden

Diese Veranstaltung ist für alle Teilnehmer kostenfrei.

Anmeldung bis Freitag den 30.01.2026. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Organisation und Leitung am Treffpunkt: Hans Linke 0173 6070412

---

## Mentale Gesundheit

### Schnupper-Gedächtnistraining für alle

In netter Runde finden Wortfindungs- und Konzentrationsübungen mit viel Spaß statt. Dazu sind alle Kneippianer und Gäste eingeladen, probiert es einfach mal aus.

**Wann:** **Mittwoch 21.01. von 15 - 17:00 Uhr**

**Wo:** Kneipp-Treff, Schuhstr. 4, 30159 Hannover

**Kosten:** Das Angebot ist für Mitglieder kostenlos, Gäste zahlen 5,00 €

Unsere Referentin Hannelore Körner freut sich darauf, euch kennenzulernen. Danach wird das Gedächtnistraining fortgeführt und vertieft, in Absprache mit allen Teilnehmern. Anmeldungen bitte bis 14. Januar 2026: Die Plätze sind begrenzt, daher bitten wir um eine verbindliche Anmeldung 0511 3008312 oder per email: [info@kneipp-hannover.de](mailto:info@kneipp-hannover.de)

## Aktionstage

### Immer wieder Montag.....



#### Boule

Wir wollen auch mit euch spielend trainieren und ein paar schöne Stunden an frischer Luft verbringen. Zeit zum Klönen haben wir auch.

Mehrere Sets Metallkugeln sind im Verein vorhanden. Teilnehmer, die eigene Spielkugeln besitzen, sollten diese mitbringen.

**Wann:** Montag 02.03.,16.03.,30.03.,27.04. um 15:00 Uhr

**Wo:** Wird bei Anmeldung bekanntgegeben.

**Kosten:** kostenlos (wir nehmen gerne Spenden an)

Ansprechpartnerin: Heidi Schletter

Anmeldung im Büro 0511-3008312 und [info@kneipp-hannover.de](mailto:info@kneipp-hannover.de)

---

**Alles ist möglich** .....14tägig treffen wir uns in geselliger Runde zum Klönen, Kartenspielen, Handarbeiten, worauf ihr sonst noch so Lust habt.

**Wann:** Montag 12.01.,26.01.,09.02.,23.02.,09.03.,23.03.,20.04.,

**Wo:** KneippTreff, Schuhstr. 4, 30159 Hannover

**Kosten:** Das Angebot ist kostenlos für Mitglieder und Gäste.  
Kaffee und Kuchen gegen eine Spende

Ansprechpartnerin: Tina Scholz

*Klönschnack*

### Immer wieder Mittwoch ..... Neu Neu Neu

#### Klönschnack und geistige Fitness / Kneipp-Treff 60+

Wöchentlich treffen wir uns im Quartierstreff Kronsberg-Süd und nutzen die gemeinsame Zeit für Gespräche und die körperliche und geistige Fitness.

Aber Hey, dies ist kein Sportkurs. Ihr habt hier die Möglichkeit mit Spaß und netten Leuten in den Austausch zu kommen und verschiedene Übungen mitzumachen, frei nach dem Motto „erst das Vergnügen, dann die Arbeit“

**Wann:** jeden Mittwoch von 11:00 – 13:00 Uhr

**Wo:** Quartierstreff Kronsberg-Süd, Ellerie 13,  
30539 Hannover (Haltestelle Messe-Ost Linie 6)

**Das Angebot ist kostenlos**

Anmeldung im Büro 0511-3008312 und [info@kneipp-hannover.de](mailto:info@kneipp-hannover.de)

Ansprechpartnerin: Tina Scholz

In einer Welt, die sich immer schneller zu drehen scheint, suchen viele von uns nach einem Anker, nach Struktur und nach innerer Ruhe. Das Konzept einer bewussten Lebensgestaltung, die Körper und Geist in Einklang bringt, rückt dabei das Element der "Ordnung" in den Vordergrund – Es geht nicht um starre Regeln, sondern um das Finden eines gesunden Rhythmus.

Ansprechpartnerin: Tina Scholz

## **Probleme mit dem Handy? Wir zeigen Ihnen, wie es geht!**

Haben Sie ein Smartphone oder Handy, wissen aber nicht so recht, wie Sie es optimal nutzen können? Möchten Sie lernen, wie man Nachrichten (z.B. per WhatsApp) verschickt, Fotos macht und teilt oder einfach nur die grundlegende Bedienung verstehen? Wir helfen Ihnen Schritt für Schritt.

### **Was Sie in diesem Kurs lernen:**

- Grundlagen der Bedienung (Tippen, Wischen, Symbole verstehen)
- Kontakte speichern und anrufen
- Nachrichten schreiben (SMS und WhatsApp)
- Fotografieren und Bilder verschicken
- Nützliche Einstellungen (z.B. größere Schrift, Lautstärke)

## **Der Smartphone-Kurs für Seniorinnen und Senioren**

**Wann:** Montag, den 12.01. und 26.01.2026, 15:00 bis 17:00 Uhr

**Wo:** Kneipp Büro Schuhstraße 4, 30159 Hannover

### **Was Sie mitbringen sollten:**

Ihr eigenes Smartphone oder Handy (inklusive Ladekabel,).

### **Teilnahme & Kosten:**

Die Teilnahme ist für Mitglieder **kostenlos**, Spenden für den Verein werden gerne angenommen. Gäste zahlen 5,00 €

### **Anmeldung erforderlich:**

Die Plätze sind begrenzt, daher bitten wir um eine verbindliche

Anmeldung 0511 3008312 oder per email: [info@kneipp-hannover.de](mailto:info@kneipp-hannover.de)

---

## **Allein zu Hause?**

Ein selbstständiges und sicheres Leben im eigenen Zuhause und auch unterwegs ist für viele Menschen ein wichtiges Anliegen.

**Hausnotruf:** Sicherheit rund um die Uhr in den eigenen vier Wänden.

**Mobilnotruf (Kombinotruf):** Schutz mit GPS-Ortung für unterwegs, z.B. beim Spaziergang oder Einkauf.

**Smartwatches mit Notruffunktion:** Moderne Technologie für den Alltag.

**Wann:** Mittwoch 14.01.2026

**Wo:** KneippTreff, Schuhstr. 4, 30159 Hannover

**Kosten:** Das Angebot ist für Mitglieder kostenlos. Gäste zahlen 5,00 €

Referent: Sascha Glade vom Johanniter - Hausnotruf

Anmeldung 0511 3008312 oder per email: [info@kneipp-hannover.de](mailto:info@kneipp-hannover.de)

# Ferienprogramm 23. – 27.03.2026

## Kneipp in Aktion...



aktiv erleben wie ich selbst

etwas für meine Gesundheit tun kann

23.03.2026	Element Wasser.....es wird richtig nass
24.03.2026	Element Bewegung.....Barfuß geht auch
25.03.2026	Element Ernährung.....wie schmecken Farben
26.03.2026	Element Lebensordnung....Kraftquellen finden
27.03.2026	Element Kräuter.....grün und bunt

Die Ferienaktion ist nur für Schüler und kostenlos. Bitte bringt immer ein Handtuch und Wechselkleidung mit.

Anmeldung: [info@kneipp-hannover.de](mailto:info@kneipp-hannover.de) oder Tel. 0511-3008312.

Uhrzeit: 10:00 – 12:00 Uhr

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

*"Ihre Gesundheit ist unser Anliegen"*  
- seit über 25 Jahren



**EULEN - APOTHEKE**



Eulen-Apotheke  
Iris Wien e.K.  
Thie 1  
30539 Hannover  
Tel. 0511-9507-111



# Neuigkeiten 2026

Wir haben unser Reiseangebot erweitert. Herr Linke plant für 2026 eine mehrtägige Reise nach Bad Wörishofen zur KurOase im Kloster „Das Original Kneipp-Hotel“. Wir tragen Sie gern auf die Warteliste ein.

Mit der Teilnahme an öffentlichen Veranstaltungen wollen wir uns ins Gespräch bringen. Eine Vernetzung mit dem Seniorenbeirat, dem Freiwilligen Zentrum und WIN e.V. ist ein erster Schritt.

Hiermit möchten wir Sie einladen zur

## **11. Hannoverschen Freiwilligenbörse am Samstag 07.März 2026**

von 11 - 17 Uhr Kulturzentrum Pavillon, Lister Meile 4, 30161 Hannover

Der Eintritt ist kostenlos



Foto: Nadja Mahjoub

## **Landesweite Kneipp - Aktionstage 2026**

07. März:	Tag der gesunden Ernährung
17. Mai:	Sebastian-Kneipp-Tag (Element Wasser)
15. August:	Tag der Heilkräuter
23. - 30. September:	Europäische Woche des Sports (Element Bewegung)
20. November:	Tag der Ausgewogenheit (Element Lebensordnung)

# 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	<input type="checkbox"/> WhatsApp vorhanden	

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

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

**Zahlungsort:**    ☐ 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

Ausfüllen vom Kneipp Vereins Hannover e.V.:

Lieferung des **Kneipp-Journals** per    ☐ Einzelsend    ☐ Frachtversand

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

**Gläubiger-ID: DE88ZZZ00001128726**



**Am Marstall 16  
30159 Hannover**

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

**E-Mail** [info@physiotherapie-sanum.de](mailto:info@physiotherapie-sanum.de)  
**Web** [www.physiotherapiepraxis-hannover.de](http://www.physiotherapiepraxis-hannover.de)

**Pelin Gülcan**  
Physiotherapeutin



# GEMÜSEKISTE

25 Jahre. bio. vielfalt.

IHR LIEFERSERVICE FÜR  
NATURKOST- UND BIOPRODUKTE

Viel mehr  
als nur  
Gemüse

Jetzt  
**10%\***  
sichern!



Jetzt probieren mit 10 %\* Preis-Rabatt  
auf die ersten 4 Lieferungen!

[www.gemuesekiste.com](http://www.gemuesekiste.com)  [gemuesekistler](https://www.instagram.com/gemuesekistler)