

Kneipp

VEREIN

Hannover e.V.

Ausgabe IV/2025



Okt.

Nov.

Dez.



Aus Liebe zum Leben

Familie, Kinder, Beruf und Pflege?



Wie kann ich Arbeit und Familie unter einen Hut bringen, wenn Familienmitglieder Pflege benötigen? Mit unseren Services können wir Sie und Ihre Familie unterstützen und ermöglichen mehr Sicherheit und Komfort im Alltag:



Hilfe auf Knopfdruck!
Hausnotruf bestellen:



Mittagessen ohne Kochen!
Menüservice ausprobieren:



Pflegenetzwerk für
individuelle Bedürfnisse:



Wir sind für Sie da!
Tel. 0800 0019214 (gebührenfrei)
www.johanniter.de/hannover



JOHANNITER

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Vorwort	4
Aktuelles	5
Weihnachtsfeier	5
Weihnachtswandern	5
Harzfahrt	5
Sportkurse	6-11
Wassergymnastik	6-7
Trockengymnastik	8
Yoga, Stuhl-Yoga 😊	9
Outdoor	10
Line Dance	11
Nordic Walking 😊	11
Wanderungen	12-14
Stadtspaziergänge	14
Tagesfahrt Duderstadt	15
Tagesfahrt Leer	16
Aktionstage	17
Boule, Klönschnack	17
Gedächtnistraining	17
Erste Hilfe Kurs	18
Kinder Ferienprogramm	19
Vorschau 2026	20
Aufnahmeantrag Mitglied	21
SEPA	22
Wir danken unseren Werbepartnern	

Titelbild: Kneipp © Bauer

Seite 5 N. Schwarz © Gemeindebrief Druckerei.de

Impressum

Kneipp Verein Hannover e.V.

Schuhstr. 4, 30159 Hannover

Telefon: 0511 3008312

0511 3008325

eMail: info@kneipp-hannover.de

Internet: www.kneipp-hannover.de

Amtsgericht Hannover VR 4891

Vorstand

Heidi Schletter 1. Vors.

Petra Deschler 2. Vors.

Kassenwart vakant

Erweiterter Vorstand

Christine Blum, Tina Scholz

Ehrenamtliche im Büro

Wafa Alghumgham, F. Bauer, Hans Linke,

Ursula Peter, Rita Schwand-Kaapke,

Rene Schidlowski

Öffnungszeiten:

Montag 10:00 bis 12:00 Uhr

Freitag 16:00 bis 18:00 Uhr

Mitgliedsbeiträge 2025

60,00 € Einzelpersonen

84,00 € Familien

50,00 € Ermäßigter Beitrag

Druck:

Gemeindebriefdruckerei 29393 Gr.Oesingen

Auflage:

750 Stück im Stadtgebiet Hannover

Bankverbindung: Sparkasse Hannover

BIC: SPKHDE2HXXX

IBAN: DE34 2505 0180 0910 3267 38

Liebe Kneipp-Mitglieder, liebe Freundinnen und Freunde der Kneipp-Bewegung,



„Eins, zwei, drei im Sauseschritt eilt die Zeit - wir eilen mit.“, erkannte schon Wilhelm Busch zu seiner Zeit.

Auch das Jahr 2025 scheint dahin zu eilen. Jedoch vergessen wir Kneippianer nicht, wie wichtig unser gesunder Lebensstil, die Vorbeugung und die Stärkung des Immunsystems sind. Und jeder von uns verfügt über enorme Selbstheilungskräfte. Mit unseren vielen Aktivitäten in den letzten Wochen und Monaten, wie z. B. Wandern, Spazieren gehen, Yoga, Reisen, Boulen, Schwimmen, Gymnastik konnte es Ihnen gelingen, diese zu aktivieren, um weiterhin die bemerkenswerten Heilkräfte des Körpers nutzbar zu machen. Natürlich geht es weiter mit den vielen Aktivitäten bis zum Jahresende in diesem Vereinsheft, es ist für Sie eine wahre Fundgrube.



Die 5 Kneippschen Elemente erfreuen sich weltweiter Beliebtheit und verhelfen vielen Menschen zu mehr Gesundheit - machen Sie mit. Freuen wir uns in den nächsten Wochen und Monaten auf viele Veranstaltungen in Gemeinschaft und fröhlicher Runde. Beteiligen Sie sich, kommen Sie gut durch die Zeit.

„Vergesst mir die Seele nicht!“ Sebastian Kneipp

Viele haben darauf gewartet. In diesem Jahr ist sie wieder da
Die **Kneippsche Weihnachtsfeier am Nikolaustag, 06.12.2025.**

Wir freuen uns auf ganz, ganz viele Teilnehmer,

Im Namen unseres gesamten Teams wünsche ich Ihnen eine schöne Herbst- und Adventszeit,

Petra Deschler (2. Vorsitzende)

AKTUELLES

Weihnachtsfeier

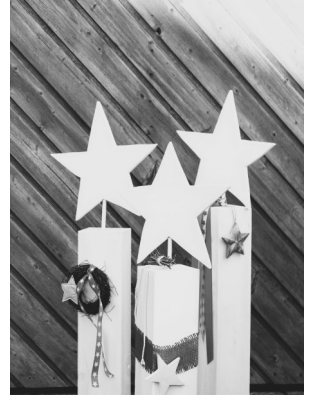
am **06.12.2025 14:00 - 17:00 Uhr**

Wir laden alle Mitglieder zu einer Weihnachtsfeier in einem stimmungsvollen Ambiente ein. Für eine entsprechende musikalische Untermalung ist gesorgt. Lassen Sie sich überraschen.

Ort: Tanzschule Happy Hours, Am Winkelberge 1, Hannover (Bahnhof Leinhausen)

Bitte meldet euch an bis zum 21.11.2025
info@kneipp-hannover.de oder Tel. 0511 3008312

8 € Unkostenbeitrag für Mitglieder, 12 € Unkostenbeitrag für Gäste



Noch ein bisschen mehr Weihnachten?

Weihnachtswanderung durch den Garbsener Stadtpark

Datum: Freitag, den **26.12.2025** (2. Weihnachtstag) 10-15:00 Uhr
Treffpunkt: Hannover ZOB, GVH-Zonen A,B
Anmeldung: ab 20.12. bei Frau Wagner Telefon 0511 66 58 35
oder im Kneipp Büro

Wir wandern von Schloss Ricklingen durch den Garbsener Stadtpark nach Berenbostel, ca. 11km,

Und nach Weihnachten in den Harz?

Tagesfahrt "Zwischen den Jahren" 29.12.2025

Treffpunkt: Bahnhof in Goslar 10:00 Uhr (eigene Anreise)

Der "Bewegungsmangel" soll mit Freude und gesellig "bekämpft" werden mit einer Wanderung im Harz (ca. 11 km). Wanderstöcke sind angebracht. Zum Abschluss besuchen wir den Weihnachtsmarkt in Goslar. Rückfahrt zwischen 16.00 Uhr und 17.00 Uhr. Begrenzte TN-Zahl - bitte unbedingt bis zum 20.12.25 anmelden.



Sportkurse Wassergymnastik

Kurse 500, 510

Wassergymnastik mit ärztlicher Verordnung für Funktionstraining

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

Wo: >>in der MHH Abt. Sportmedizin

Kosten: 5,00 € für Mitglieder pro Einheit (1 Stunde)
6,00 € für Nichtmitglieder pro Einheit (1 Stunde)

Wassergymnastik ohne Verordnung

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

Wo: >>in der MHH Abt. Sportmedizin

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

Übungsleiterin: Anna Shirokova

Kurse 700, 710

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

Kosten: 5,00 € für Mitglieder pro Einheit (1 Stunde)
6,00 € für Nichtmitglieder pro Einheit (1 Stunde)

Wassergymnastik ohne Verordnung

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

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

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

Übungsleiterin: Anna Shirokova



Sportkurse 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/Funktionstraining.

Kurse 800, 810, 820, 830

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

Kosten: 5,00 € für Mitglieder pro Einheit (1 Stunde)
6,00 € für Nichtmitglieder pro Einheit (1 Stunde)

Wassergymnastik ohne Verordnung

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

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

Übungsleiter: Simona Buivydaite, Mihajlo Mijatovic

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)



Sportkurse Gymnastik

Kurs 220

Trockengymnastik mit ärztlicher Verordnung für Funktionstraining

- Wann:** Mittwochs von 16:00-17:00 Uhr (nicht in den Schulferien)
Wo: Käthe-Kollwitz-Schule, Außenstelle II, Gottfried-Keller-Str. 11
Kosten: 3,00 € für Mitglieder pro Einheit (1 Stunde)
4,00 € Nichtmitglieder pro Einheit (1 Stunde)

Übungsleiterin: Anna Shirokova

An diesem Kurs können Sie auch ohne ärztliche Verordnung teilnehmen.

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

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

Kurs 900

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)



Sportkurse Yoga

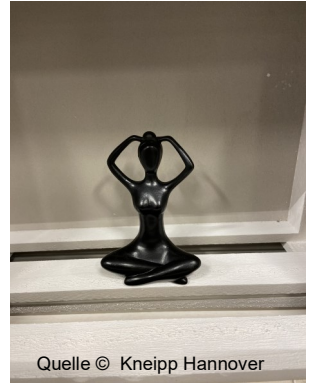
Hatha - Yoga Kurs 1231 und 2231

Im Hatha 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.

Wann: **Montags** 09:30 - 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



NEU NEU NEU

Stuhl-Yoga - Yoga ist für alle da

Stuhl-Yoga ist eine sanfte Yogaform, bei der die Übungen größtenteils auf und mit Hilfe eines Stuhls ausgeführt werden. Wie im anderen Yoga wird 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** 11:45 - 13:00 Uhr (Beginn 07.10.2025)
Wo: YOGA Forum, Rumannstr.15
Kosten: 8,50 € für Mitglieder pro Einheit
10,00 € für Nichtmitglieder pro Einheit

Übungsleiterin: Kerstin Jakob



Sportkurs Outdoor

Kurs 440

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 Pavillion

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



Rosencafé

WELLNESS IM PARK

neu
ERÖFFNUNG

6. September bis 2. November 2025

Im Stadtpark Hannover – Zugang Kleefelder Straße
Fon 0511 81 68 80 · www.rosencafe-hannover.de

Öffnungszeiten: Fr 14 - 19 Uhr, Sa + So 13 - 19 Uhr



Sportkurs Line Dance

Kurs 110

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

NEU NEU NEU

Sportkurs Nordic Walking

Kurs 450

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, die das Sturzrisiko minimiert.

- Wann:** **Mittwochs von 10:00 - 11:00 Uhr (Beginn 01.10.2025)**
Wo: Eilenriede (Haltestelle Neues Haus)
Kosten: 4,00 € für Mitglieder pro Einheit (1 Stunde)
6,00 € für Nichtmitglieder pro Einheit (1 Stunde)

Übungsleiter: Hellmut Böttcher

Aktivitäten

Unser Wanderprogramm

Oktober, November, Dezember 2025



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 in der Allerniederung

Datum: Donnerstag 09.10.2025, 10:00 bis 15:00 Uhr

Treffpunkt: Hannover Hbf. Niedersachsen- oder Deutschlandticket erforderlich

Anmeldung: ab 03.10. bei Frau Wagner 0511 665835 oder im Kneipp Büro

Wir wandern durch die Allerniederung zwischen Celle und Boye, ca. 10 km

Wanderung durchs Nettetal

Datum: Donnerstag 30.10.2025 , 8:30 bis ca. 15:00 Uhr

Treffpunkt: Hannover Hbf. zwischen den Gleisen 3 und 4 am Aufzug im Erdgeschoß um 8:30 Uhr

Abfahrt: 8.48 Uhr Gleis 3. Niedersachsenticket

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

Wir wandern vom Schloss Söder durchs Nettetal zur Burgruine Wohldenberg. Ca. 8 km. Anschließend Sehenswürdigkeiten in Derneburg.

Aktivitäten

Unser Wanderprogramm

Oktober, November, Dezember 2025



Wanderung mit Herbstbuffet (Grünkohl- 24,90€ ohne Getränke) in Otze

Datum: **Samstag 15.11.2025** 9:30 bis ca. 15:00 Uhr

Treffpunkt: Hannover Hbf. GVH-Zonen ABC

Anmeldung Verbindliche Anmeldung vom 03.11. bis 08.11.2025 bei Frau Wagner, Telefon 0511 66 58 35

Wer nicht am Buffet teilnehmen will, kann sich auch noch später melden.
Rückfahrt ab Otze halbstündlich möglich. Wanderstrecke wird noch bekannt gegeben.

Wanderung Bantorfer Rundweg

Datum: **Donnerstag 20.11.2025**, 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: 9:03 Uhr Gleis 1, Ticket Zone A-C.

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

Von Bantorf Rundweg zum verwunschenen Buchenwald und zur Teufelsbrücke. Einkehr in Bantorf, Cafe im Schafstall. Ca. 10 km.

Die Teilnahme für Mitglieder ist kostenlos, Gäste zahlen 5,00 €

Wanderung an der Fösse

Datum: **Donnerstag 11.12.2025** , 8:45 bis ca. 15:00 Uhr

Treffpunkt: Hochbahnsteig „Hauptbahnhof /ZOB“ der Linie 10

Abfahrt: 9:00 Uhr Fahrt über Ahlem nach Harenberg. Ticket A – B.

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

Wir folgen dem Lauf der Fösse: von Harenberg bis zur Mündung in die Leine. Ca.11km (Kürzungsmöglichkeit)

Aktivitäten

Unser Wanderprogramm

Oktober, November, Dezember 2025



Weihnachtswanderung durch den Garbsener Stadtpark

Datum: Freitag, den **26.12.2025** (2. Weihnachtstag) 10-15:00 Uhr

Treffpunkt: Hannover ZOB, GVH-Zonen A,B

Anmeldung: ab 20.12. bei Frau Wagner Telefon 0511 66 58 35
oder im Kneipp Büro

Wir wandern von Schloss Ricklingen durch den Garbsener Stadtpark nach Berenbostel, ca. 11km,

Unsere Stadtteilspaziergänge

Oktober, November 2025

Dies sind keine Stadtführungen, wir erkunden gemeinsam Hannover und nutzen die Zeit für Gespräche in einem gemütlichen Tempo. Bitte eigene Getränke und Proviant einplanen. Das Mitführen von Hunden ist unerwünscht.

Stadtspaziergang am Märchen- und Silbersee

Datum/Uhrzeit: Donnerstag 02.10.2025 von 13:00 Uhr bis 15:00 Uhr

Treffpunkt: Haltestelle Vahrenheider Markt Stadtbahnlinie 8

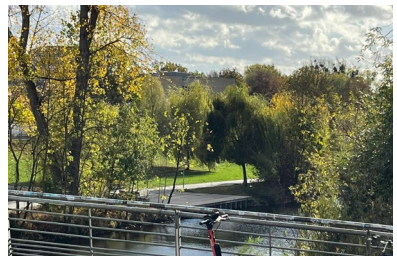
Wir gehen durch den Stadtteil Sahlkamp entlang der Seen zurück zum Vahrenheider Markt

Stadtteilspaziergang durch die Calenberger Neustadt

Datum/Uhrzeit: Donnerstag 06.11.2025
von 13:00 Uhr bis 15:00 Uhr

Treffpunkt: Kröpcke Uhr

Entlang der Leine und Ihme erkunden wir den Stadtteil.



Quelle © Kneipp Hannover

Die Teilnahme ist kostenlos, Spenden für unseren Verein werden gern angenommen.



Tagesfahrt nach Duderstadt im Eichsfeld am 22. Oktober 2025

Erlebnisführung in Duderstadt „Weibsbilder und Frauenzimmer“

Herzlich Willkommen zu einer außergewöhnlichen Zeitreise in das verruchte mittelalterliche Duderstadt !

Im historischen Duderstadt lebt und arbeitet Maria als Aufseherin der Hübschlerinnen (im Mittelalter war dies eine gängige Bezeichnung für Frauen, die gegen Bezahlung sexuelle Dienstleistungen erbrachten). Viel Wissenswertes zum Leben einer Frau in früheren Zeiten und auch Interessantes zu sinnlichen Freuden, käuflicher Liebe u.v.m wird uns während dieser Tour durch die historische Altstadt vermittelt. Sie berichtet aber nicht nur über das damalige Treiben aus Sicht einer Frau, sondern zeigt uns auch die vielen interessanten Sehenswürdigkeiten in Duderstadt - und das natürlich in original mittelalterlicher Kleidung (Tour ca. 1,5 h).



- Termin: **Mittwoch**, den 22.10.2025
Abfahrt: Hannover Hbf. ab 08:33 Uhr ME-RE2 82809
(ab Göttingen mit Bus 160)
Ankunft: ZOB Duderstadt, an 10:55 Uhr
Rückkehr: Hannover Hbf: ca. 18:23 Uhr
(Bus/Zug-Umstieg in Göttingen)
Treffpunkt: Han.Hbf. Gleis 3/4 (Aufzug Geschäftsmeile) 08:10 Uhr
Kosten: **33,00 €** für Mitglieder
38,00 € für Gäste
incl. Reiseleistungen:
„Niedersachsen-Ticket“/ Stadtführung (Kostüm)

Anmeldung und zahlbar bis Freitag den 17.10.25 erforderlich (wegen Reiseorganisation) !

Bankkonto Sparkasse Hannover DE 34 2505 0180 0910 3267 38

Verbindliche Anmeldung verpflichtet zur Bezahlung

Reiseleitung am Treffpunkt: Hans Linke 0173 6070412

Tagesfahrt nach Leer, maritim und sympathisch am 10. Dezember 2025

Erlebnistour mit Altstadtführung-Teezeremonie-Weihnachtsmarkt.

Wir laden Sie herzlich ein zur Jahresabschlussfahrt 2025 in die Stadt Leer, die auch das „Tor Ostfrieslands“ genannt wird.

Ein echtes Schmuckstück ist die malerische Leeraner Altstadt. Kleine Läden, gemütliche Teestuben und schöne Restaurants laden zum Stöbern, Genießen und Verweilen ein. Die Vergangenheit der Stadt als bedeutende Handels- und Hafenstadt ist überall spürbar. In unmittelbarer Nähe zur Altstadt befindet sich der Museumshafen. Hier lassen sich liebevoll restaurierte Schiffe bestaunen und maritimes Flair erleben.

Termin: **Mittwoch**, den 10.12.2025

Abfahrt: Hannover Hbf. ab 07:20 Uhr RE 1-4406

Ankunft: Bahnhof Leer (Ostfriesland) an 10.13 Uhr

Rückkehr: Hannover Hbf. ca. 19:38 Uhr
(RE 56 ab Bremen Hbf RE 8-4429)

Treffpunkt: Han. Hbf. Gleis 3/4
(neben Aufzug Geschäftsmeile) 06:55 Uhr

Kosten: **38.00 €** für Mitglieder und **43.00 €** für Gäste
incl. Reiseleistungen:

„Niedersachsen-Ticket“/ Stadtführung/ Teezeremonie

Anmeldung und zahlbar bis Freitag 05.12.2025

Sparkasse Hannover DE34 2505 0180 0910 3267 38

Verbindliche Anmeldung verpflichtet zur Bezahlung

Reiseleitung am Treffpunkt: Hans Linke 0173 6070412



Bild genehmigt © Stadt Leer (Ostfriesland)

Aktionstage

Immer wieder Montags.....

Boule

Inzwischen können wir es ein bisschen. Schließlich hat der Kneipp Verein Hannover mit der Mannschaft Hannover 1 (Tina Scholz und Armin Axthelm) beim Boule Turnier der Deisterrunde den 3. Platz belegt.

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 13.10.2025 / 27.10.2025 / 10.11.2025 um 15:00 Uhr

Wo: Vor dem Wilhelm-Busch-Museum (Linie 5, Schneiderberg)

Kosten: kostenlos (wir nehmen gerne Spenden an)

Ansprechpartnerin: Tina Scholz

Alles ist möglich14tägig treffen wir uns in geselliger Runde zum Klönen, Kartenspielen, Handarbeiten, worauf ihr sonst noch so Lust habt. Das Angebot ist kostenlos für Mitglieder und Gäste. Kaffee und Kuchen gegen eine Spende.

KLönschnack

Wann: Montag 06.10. / 20.10. / 03.11. / 17.11. und 01.12. um 15:00 Uhr

Wo: KneippTreff, Schuhstr. 4, 30159 Hannover

Kosten: kostenlos

Ansprechpartnerin: Tina Scholz

Schnupper-Gedächtnistraining

Wann: Mittwoch 26.11.2025 um 15:00 Uhr

Wo: KneippTreff, Schuhstr. 4, 30159 Hannover

Kosten: kostenlos

in netter Runde mit viel Spaß, aber ohne „Schul-Stress“. Dazu sind alle Kneippianer und Gäste eingeladen, probiert es einfach mal aus. Wir alle müssen im Alltag oft schnell und flexibel reagieren können, dazu hilft das Training, weil es in geselliger Runde Freude bereitet.

Unsere Referentin Hannelore Körner freut sich, euch kennenzulernen.

Ab Januar wird das Gedächtnistraining fortgeführt und vertieft, in Absprache mit allen Teilnehmern.

Erste Hilfe Kurs am Freitag, den 21.11.2025

Vorgehen bei Notfällen – gewusst wie

Egal welchem Notfall Sie begegnen, das Vorgehen ist immer dasselbe:

Sehen – Schützen – Retten – Prüfen – Notruf – Helfen

Bei vielen von uns, ist der Kurs schon lange in Vergessenheit geraten und im schlimmsten Fall können wir uns oder unserem Partner oder Nachbarn nicht helfen. Weil wir einfach Angst haben, etwas falsch zu machen. Der Kneipp Verein bietet Ihnen hier eine gute Gelegenheit, Ihre Erste-Hilfe-Kenntnisse wieder aufzufrischen.

Veranstaltung: Erste-Hilfe FreshUp

Wann: Freitag, 21.11.2025 von 10:00 bis 14:30 Uhr

Wo: Johanniter Schulungsraum 2 , Sokelantstraße 35,
30165 Hannover

Kosten: 40,00 € für Mitglieder

50.00 € für Nichtmitglieder

Jeder sollte sich angesprochen fühlen. Das Angebot gilt auch für Nichtmitglieder (Gäste). Bitte melden Sie sich an. Der Kurs ist begrenzt auf 20 Teilnehmer.



Bilder genehmigt © Johanniter Henning Strauch

Ferienprogramm 20. – 24.10.2025

Kneipp in Aktion....

aktiv erleben wie ich selbst etwas
für meine Gesundheit tun kann



- 20.10.2025 Element Wasser.....es wird richtig nass
- 21.10.2025 Element Bewegung.....Barfuß geht auch
- 22.10.2025 Element Ernährung.....wie schmecken Farben
- 23.10.2025 Element Lebensordnung.....Kraftquellen finden
- 24.10.2025 Element Kräuter.....grün und bunt

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

Anmeldung möglich unter info@kneipp-hannover.de
und
telefonisch unter 0511-3008312



Uhrzeit: 10:00 – 12:00 Uhr

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

Kneipp
VEREIN
Hannover e.V.



Vorschau 2026

Wir haben unser Reiseangebot erweitert. Herr Linke plant für 2026 eine mehrtägige Reise nach Bad Wörrishofen zur KurOase im Kloster „Das Original Kneipp-Hotel“

Gemeinsam mit dem Seniorenbeirat der Stadt Hannover planen wir in der Eilenriede das Kopperloch

(<https://de.wikipedia.org/wiki/kopperloch>) zu aktivieren, also eine Wassertretstelle und/oder einen Barfußpfad zu bauen. Wir hoffen auf die Unterstützung durch die Stadt Hannover, damit hätten wir eine neue Attraktion in der Eilenriede.



Quelle © Kneipp Hannover

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. Im Freizeitzentrum am Kronsberg starten wir unser erstes Kinderprogramm in den Herbstferien.

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.

Nach der Veranstaltung ist zum gemütlichen Ausklang ein gemeinsames Abendessen geplant. Genaue Angaben über Tag und Uhrzeiten erscheinen im Vereinsheft Januar 2026.

Da sich jedoch Herr Meuter schon im Dezember um die Eintrittskarten kümmern muss, bitte ich jetzt schon um

Anmeldung - entweder per Mail petra.deschler@gmx.de oder info@kneipp-hannover.de, Tel. 0511 3008312

Termin: Sonntag Ende Februar, Anfang März 2026

Abfahrt: Hannover ZOB



**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

 **DER PARITÄTISCHE**
UNSER SPITZENVERBAND

 **GDA**
Da will ich leben