



Kneipp-Weihnachts-Feierlichkeiten

„Personalisiertes“ Essen im Hannes



Am 13. Dezember 2024 feierte der Kneipp-Verein Bremervörde e. V. – mit knapp 800 Mitgliedern einer der größten Vereine der Ostestadt-seine diesjährige Weihnachtsfeier im Bremer-vörder Lokal „Hannes“. Neben guter Laune und



personalisiertem Essen (siehe Foto), dass von Köchin und Wirtin Vivien Moritz hervorragend angerichtet worden war, wurde auch wieder „Bingo“ gespielt. Besonders erfreut haben sich die Teilnehmerinnen auch an den wunderbaren, selbstgebackenen Plätzchen von Margarete Stelling und den zauberhaften selbstgebastelten Weihnachtsengeln von Evi Ferber.

Für die drei Vorstandskolleginnen gab es von der Vorsitzenden Katja Poppe neben einem herzlichen Dankeschön jeweils einen Blumenstrauß. Poppe hofft, dass die sehr gute Zusammenarbeit im Jahr 2025 so fortgesetzt wird.



Sie sprach den Wunsch aus, dass sich liebend gern weitere Interessierte zur Unterstützung der Vorstandsarbeit, im administrativen Bereich, draußen im Kräutergarten oder als Kursleiter in verschiedenen Bereichen

beim Vorstand, bestehend aus Kersten Picker, Sonja Holten, Katja Poppe und Angela Mikus (Gruppenbild v.l.n.r.), melden dürfen. Jeder, der Freude am Vereinsleben mit selbständigen Gestaltungsmöglichkeiten hat, möge sich gerne einbringen.

Bereits am 04. Dezember fand im Germelmann Café das Adventstreffen der Kräutergarten-Frauen und Kneipp-Journal-Austrägerinnen statt. Neben leckeren Kuchen und Kaffee gab es zudem selbstgebastelte Gaben sowie ein herzliches Dankeschön für das engagierte ehrenamtliche Miteinander vom Vorstand.



News

News Januar und Februar 2025

Liebe Kneipp-Mitglieder!

Herzlich Willkommen in ein vor allem gesundes Jahr 2025!

Schon vor dem Weihnachtsfest und dem Jahreswechsel sind viele Menschen krank – sogenannte „Erkältet“ gewesen oder haben zurzeit einen hartnäckigen grippalen Infekt mit quälendem Husten und Schnupfen. Da kommt der zur Heilpflanze des Jahres 2025 gewählte Lindenbaum gerade recht, um diesen Menschen auf sanfte Art Linderung zu verschaffen.

Die Verwendung der Linde als Heilpflanze reicht bis ins 12. Jahrhundert zurück. Bereits Hildegard von Bingen berichtete über die gesundheitsfördernden Eigenschaften der Linde. Sie erkannte, dass Tees aus Lindenblüten und Aufgüsse aus Lindenblättern eine wohltuende und heilende Wirkung haben. Bereits seit dem 14. und 15. Jahrhundert ist in Aufzeichnungen dargelegt, wie Heilkundige die verschiedenen Pflanzenteile der Linde nutzten, um von ihrer wärmenden, schweiß- und harntreibenden, krampflösenden, beruhigenden und schlaf-fördernden Wirkung zu profitieren.

Es befinden sich etwa 60 Wirkstoffe in den Blüten, Blättern sowie in der Rinde des Baumes. Besonders die Blüten der Linde enthalten einen hohen Anteil von gesundheitsfördernden sekundären Pflanzenstoffen, Schleimstoffen, Gerbstoffen und ätherischen Ölen. Zur inneren Anwendung der Linde eignen sich vor allem Tees, die mit getrockneten Blüten zubereitet werden. Dieser Tee kann bei Erkältungen helfen, indem er Heiserkeit, Halsschmerzen, Reizhusten und Bronchitis lindert. Lindentee ist gut verträglich und kann mit Honig gesüßt getrunken werden.

Da Lindenblütentee den Körper gut durchwärmt und das Schwitzen anregt, kann man, nachdem man ihn so warm wie möglich getrunken hat, eine Schwitzkur durchführen. Hierfür werden ca. 1 Teel. Lindenblüten mit 150 ml kochendem Wasser übergossen, zugedeckt und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Danach durch ein Teesieb geben, evtl. mit Honig süßen und in kleinen Schlucken so warm, wie möglich trinken. Davon für eine Schwitzkur 1-2 Tassen möglichst heißen Tee hintereinander trinken, warm einpacken und dann im Bett ca. 1 Stunde schwitzen. Im Anschluss daran warm duschen, frische Kleidung anziehen, Bett neu beziehen (lassen) und möglichst ausruhen oder sogar schlafen.

ALLGEMEINES

Kneipp-Journalausträger*innen gesucht:

Wer hätte Zeit und Lust 6x im Jahr das Kneipp-Journal mit den News für die Mitglieder auszutragen? Infos hierzu gibt es im Kneippbüro.

Die Öffnungszeiten für das Kneippbüro haben sich geändert:

Montag 10.00h bis 12.00h
Freitag 10.00h bis 12.00h

Kneipp

VEREIN

Bremervörde e.V.

Kneipp-Treff · Buchenstraße 1

27432 Bremervörde

www.kneippverein-bremervoerde.de

info@kneippverein-bremervoerde.de

Der Kneipp-Verein schließt zwischen den Jahren die Türen, und freut sich ab dem 06.01.2025 wieder für seine Mitglieder da zu sein.

Ab sofort können Sie uns auch per QR-Code besuchen kommen!



INTERESSANTES + ANGEBOTE!

11.01.2025 - 14.00 bis 16:00h

SeelenSport® Schnupperworkshop

In diesem Schnupperkurs können alle Interessierte sich ein eigenen Eindruck von der Kursform machen. Einfach mitmachen und der Life-Work-Balance 2025 einen Antrieb verschaffen.

Anmeldungen bei Katja Poppe 0151 21673179

12.01.2025 - 11.00h: Meilenweit mit Kneipp

Im neuen Jahr entlang der Kneippmeile mit Fitnessseinheiten gehen. Dieses Angebot wird regelmäßig stattfinden. Anmeldungen nehmen wir gerne entgegen.

Nichtmitglieder sind willkommen.

Weitere Informationen erhalten Sie im Kneipp-Treff. Tel. 8088861

09.01.2025 - 16.00h

Spiele- und Klön-Nachmittag - bitte Anfragen -

im Kneipptreff, Buchenstraße 1, 27432 Bremervörde

Im Angebot sind verschiedene Gesellschaftsspiele in fröhlicher Runde.

Anmeldungen werden ab sofort unter Tel. 8088861 entgegengenommen.

13.01.2025 - 17.01.2025

Fastenwoche nach Buchinger und Lützener Kneipptreff,

Buchenstr. 1, 27432 Bremervörde

Vorbereitungsabend: Do. 09.01.2025 um 18.00h

Fastenwoche: Mo. 13.01.2025 bis Fr. 17.01.2025

Kosten: 275,00 € für Mitglieder und Nichtmitglieder 295,00 €

Referentin: Manuela Griesehop, ärztl. gepr. Fastenleiterin

Anmeldungen werden ab sofort unter Tel.-Nr.: 04761-8088861 oder bei der Referentin direkt unter Tel.-Nr.: 0170-3056392 entgegengenommen.

09.02.2025 - 11.00h

Meilenweit mit Kneipp, siehe vorherige Seite

13.02.2025 - 16.00h

Spiele- und Klön-Nachmittag, siehe vorherige Seite

Das waren die ersten News für das Jahr 2025.

Unsere aktuellen Termine finden Sie auf unserer Homepage:
www.kneipp-bremervoerde.de

KURSE MIT START IM JANUAR

(25101a) Aqua-Power

Beginn: Donnerstag, 16.01.25, 17.45 – 18.30 Uhr, 10x
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde
Gebühr: Mitglieder 80,00 €
Referentin: Heike Oest 04761-70623 (AB)

(25124a) Muskelaufbau mit dem Fitnessband

Beginn: Montag, 06.01.25, 16.30 – 17.30 Uhr, 14x
Ort: AWO-Begegnungsstätte, Am Hang 26, BRV
Gebühr: Mitglieder 112,00 €
Referentin: Bettina Mülter-Schrötke 04761-9263020

(25128a) Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene

Beginn: Dienstag, 14.01.25, 18:15-19:15 Uhr, 10x
Ort: wird bekannt gegeben, Bremervörde
Gebühr: Mitglieder 80,00 €
Referentin: Sabine Gast-Hänig 01525-3880129

(25130a) Hatha - Yoga am Vormittag

Beginn: Montag, 13.01.2025, 9.30-11.00 Uhr, 10x
Ort: DRK-Mehrgenerationenhaus, Bohlenstr. 16, Oerel
Gebühr: Mitglieder 120,00 €
Referentin: Heidi Sorge 04766-1484

(25131a) Hatha - Yoga

Beginn: Donnerstag, 16.01.2025, 20.00-21.30 Uhr, 10x
Ort: n.o., BRV
Gebühr: Mitglieder 120,00 €
Referentin: Heidi Sorge 04766-1484

(25132a) Yoga für Rücken, Schultern und Nacken

Beginn: Donnerstag, 16.01.2025, 18.15-19.45 Uhr, 10x
Ort: n.o., BRV
Gebühr: Mitglieder 120,00 €
Referentin: Heidi Sorge 04766-1484

25102a) Aqua-Power

Beginn: Donnerstag, 16.01.25, 19.15-20.00 Uhr, 10x
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde
Gebühr: Mitglieder 80,00 €
Referentin: Heike Oest 04761-70623 (AB)

(25103a) Aqua-Fitness

Beginn: Donnerstag, 16.01.25, 18.30-19.15 Uhr, 10x
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde
Gebühr: Mitglieder 80,00 €
Referentin: Heike Oest 04761-70623 (AB)

(25119a) Training für Rücken und Gelenke mit kleinen Geräten

Beginn: Dienstag, 07.01.25, 8.45 – 9.45 Uhr, 14x
Ort: AWO-Begegnungsstätte, Am Hang 26, BRV
Gebühr: Mitglieder 112,00 €
Referentin: Bettina Mülter-Schrötke 04761-926302

(25121a) Gymnastik im Sitzen für Rücken und Gelenke

Beginn: Montag, 06.01.25, 9.30-10.15 Uhr, 13x
Ort: AWO-Begegnungsstätten, Am Hang 26, BRV
Gebühr: Mitglieder 78,00 €
Referentin: Ingrid Mangels 04765-1271 oder 0151-61836324

(25124a) Muskelaufbau mit dem Fitnessband

Beginn: Montag, 06.01.25, 16.30 – 17.30 Uhr, 14x
Ort: AWO-Begegnungsstätte, Am Hang 26, BRV
Gebühr: Mitglieder 112,00 €
Referentin: Bettina Mülter-Schrötke 04761-9263020

(25128a) Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene

Beginn: Dienstag, 14.01.25, 18:15-19:15 Uhr, 10x
Ort: wird bekannt gegeben, Bremervörde
Gebühr: Mitglieder 80,00 €
Referentin: Sabine Gast-Hänig 01525-3880129

(25130a) Hatha - Yoga am Vormittag

Beginn: Montag, 13.01.2025, 9.30-11.00 Uhr, 10x
Ort: DRK-Mehrgenerationenhaus, Bohlenstr. 16, Oerel
Gebühr: Mitglieder 120,00 €
Referentin: Heidi Sorge 04766-1484

(25131a) Hatha - Yoga

Beginn: Donnerstag, 16.01.2025, 20.00-21.30 Uhr, 10x
Ort: n.o., BRV
Gebühr: Mitglieder 120,00 €
Referentin: Heidi Sorge 04766-1484

(25132a) Yoga für Rücken, Schultern und Nacken

Beginn: Donnerstag, 16.01.2025, 18.15-19.45 Uhr, 10x
Ort: n.o., BRV
Gebühr: Mitglieder 120,00 €
Referentin: Heidi Sorge 04766-1484

(25133a) Hatha - Yin Yoga sanft

Beginn: Mittwoch, 08.01.25, 14:30 – 16.00 Uhr, 10x
Ort: wird bekannt gegeben, BRV
Gebühr: Mitglieder 120,00 €
Referentin: Monika Burfeindt 04761-1212

(25134a) Hatha - Yoga mit Yin-Yoga Elementen

Beginn: Mittwoch, 08.01.25, 16:30 – 18.00 Uhr, 10x
Ort: wird bekannt gegeben, BRV
Gebühr: Mitglieder 120,00 €
Referentin: Monika Burfeindt 04761-1212

(25143a) Qigong Yangsheng: Die 8 Brokate (Auswahl)

Beginn: Donnerstag, 09.01.2025, 19:00-20:00 Uhr, 8x
Ort: Buchenstr.1, Kneipp-Treff Bremervörde
Gebühr: 64,00 €
Referentin: Caroline Röttgen • Anmeldung: 0170 6765474

(25139a) Zeit für mich

Beginn: Dienstag, 14.01.25, 19.30 – 20.30 Uhr, 6x
Ort: Brunsburg 4, BRV
Gebühr: Mitglieder 48,00 €
Referentin: Sabine Gast-Hänig, Tel. 01525 3880129

(25157p) Line Dance zum Kennenlernen

Beginn: Mittwoch, 08.01.2025, 17.30 - 18.30 Uhr,
Ort: Kneipp Treff, Buchenstraße 1, Bremervörde
Gebühr: Mitglieder 40,00 € Nichtmitglieder 50,00 €
Referentin: Kerstin Picker 017



Wasser



Bewegung



Ernährung



Heilkräuter



Lebensordnung