

02/2025

Aktuelle Nachrichten

Fördermittel für Vereine

Sehr geehrte Vorstände, sehr geehrte Mitglieder, wir möchten Sie darauf aufmerksam machen, dass es dieses Jahr unter anderem bei NDR 1 und NDR 2 Fördermittel für Vereine gibt.

NDR 2 wirbt gezielt unter dem Motto: "Geld für die Guten" für eine satte Finanzspritze für ein Projekt in Eurem Verein! Egal ob für neue Sportgeräte, Kabinen zum Umziehen, mobile Trainingsmöglichkeiten, ein renoviertes Vereinsheim oder dringend benötigte Technik. Mit etwas Glück gibt es 5.000 Euro für Eure Vereinskasse. Diese Aktion läuft jeden Tag vom 17. Februar bis zum 14. März 2025 über den NDR 2 Morgen - mit Elke & Jens.
<https://www.ndr.de/ndr2/sendungen/morgen/Geld-fuer-die-Guten,geldfuerdieguten100.html>

NDR 1 wirbt für "Helft eurem Verein: Jetzt bewerben und gewinnen!"
Ab dem 17. Februar werden dort von Lotto Niedersachsen täglich 2.000 Euro für einen Verein zur Verfügung gestellt.
<https://www.ndr.de/ndr1niedersachsen/Einer-fuer-Alle-2000-Euro-fuer-Euren-Verein,einerfueralle102.html>

Bewerben kann sich jeder Kneipp-Verein aus Niedersachsen. Dazu gibt es ein Online-Bewerbungsformular auf den Seiten des NDR1 oder NDR2. Die Vorgehensweisen sind dort erklärt.

Ihr Team vom Landesverband



Sehr geehrte Vorstände,

bei den meisten Kneipp-Vereinen stehen jedes Jahr im Frühjahr die Mitgliederversammlungen an. Eine gute Zeit, um sich mit der Vereinssatzung auseinanderzusetzen, um zu schauen, ob diese für Ihren Verein noch zeitgemäß ist oder auch aktuelle Gesetzesänderungen, z.B. §§ 32, 33 ff BGB, beinhaltet. Vergewissern Sie sich, dass Ihre Satzung so auf Ihren Verein zugeschnitten ist, wie Sie sie benötigen, um Ihre Vereinsarbeit weiterhin erfolgreich durchführen zu können.

Ihr Vorstand
Kneipp-Bund Landesverband
Niedersachsen-Bremen e.V.

Landeshauptversammlung
am
26. April 2025

im Jeddinger Hof
in Jeddigen/Visselhövede

News

News März und April 2025

Kneipp-Treff · Buchenstraße 1
27432 Bremervörde
www.kneippverein-bremervoerde.de
info@kneippverein-bremervoerde.de

Liebe Kneipp-Mitglieder!

Die Sonne strahlt zurzeit vom blauen Himmel und der nahende Frühling kündigt sich an. Die Vögel balzen mit ihren Artgenossen um die Wette, während die dunklen und grauen Tage langsam schwinden. Wer jetzt mit einem wachsamen Auge durch die erwachende Natur geht, wird schon die ersten Wildkräuter entdeckt haben. So steht uns auch die zur Arzneipflanze des Jahres 2025 gekürte Schafgarbe bald wieder zur Verfügung. Die Schafgarbe ist nicht nur Arzneipflanze, sondern hat auch in Sebastian Kneipps Hausapotheke als Heilpflanze ihren Platz.

Die Schafgarbe findet man häufig auf trockenen sonnigen Standorten, aber auch auf mäßig feuchten Böden. Sie erreicht eine Wuchshöhe von ca. 30-100 cm, je nach Art und Bodenbeschaffenheit. Sie ist recht anspruchslos. Ihre weißen Blütenkörbchen enthalten kleine Röhrenblüten, die dicht an dicht zu einer Trug-Dolde angeordnet sind. Die gefiederten Blätter verströmen einen intensiven aromatischen Duft. Die Stängel der mehrjährigen Pflanze sind kantig und faserreich, weshalb man den Stiel kaum abbrehen kann, sondern eher die ganze Pflanze samt Wurzel aus dem Boden zieht.

Als Heil- und Arzneipflanze ist die Schafgarbe nicht nur dem Menschen zugewandt, sondern

auch dem Tierreich und hier ganz besonders den Schafen. Wenn nach der langen Winterpause die Schafe aus ihren Ställen wieder auf die Wiesen oder die Deiche getrieben werden, sie sich das erste saftige Grün schmecken lassen, kommt es bei ihnen häufig zu Verdauungsproblemen. Um dem vorzubeugen, suchen sich die Schafe mit Vorliebe die Schafgarbe und fressen diese reichlich und gern.

Die Schafgarbe enthält Bitterstoffe, die die Verdauung und den Gallefluss anregen. Weitere Inhaltsstoffe sind u.a. Proazulen, Vitamine und Mineralstoffe. Azulen ist auch in der Kamille enthalten, was sich beruhigend auf die Haut und den Schleimhäuten auswirken kann. Es kann die Heilung der Haut und Schleimhäute bewirken, da es ebenfalls entzündungshemmende und antioxidative Eigenschaften hat.

Die Blätter der Schafgarbe (sie werden auch die Augenbraue der Venus genannt) sind fein gefiedert und verströmen einen intensiven aromatischen Duft, der auch viele Insekten anlockt. 95% der Schafgarbe, die wir auf den Wiesen finden, blüht weiß. Eher eine Ausnahme bilden hier die zartrosa gefärbten Blüten, die in der Natur selten zu finden sind. Beide Arten sind essbar und gesundheitlich wertvoll.

Leberwickel mit Schafgarbentee:

1 kleines und 1 großes Handtuch (Dusch- oder Badehandtuch), 1 Decke zum Einkuscheln, 1 Wärmflasche oder Körnerkissen, 1 Baumwolltuch, Schafgarbenkraut und heißes Wasser, Zeit und Ruhe. Der Wickel kann zu jeder Zeit angewendet werden, gut geeignet ist die Mittagszeit, wenn die Leber besonders am Arbeiten ist, um sie bei der Verstoffwechslung der Nahrung und Entgiftung zu unterstützen.

Anleitung: 4 Teel. getrocknetes Schafgarbenkraut oder 1 Handvoll frisches Schafgarbenkraut mit einem ¾ l kochendem Wasser übergießen, abdecken und 10 Min. ziehen lassen.

In der Zwischenzeit nochmals Wasser für die Wärmflasche erhitzen und in die Wärmflasche füllen. Den Ruheplatz vorbereiten.

Danach wird mit ½ l des Schafgarbentees das Baumwolltuch getränkt. Das Tuch gut ausdrücken und sehr warm direkt im Bereich der Leber auf die Haut legen. Darauf wird die Wärmflasche gelegt und um den ganzen Körper wird das große Handtuch fest umwickelt.

Nun auf den vorbereiteten Ruheplatz in die bereitgelegte Decke Einkuscheln und mindestens 30 Minuten oder länger ausruhen.

Zitat von Sebastian Anton Kneipp:

„Strecken wir die Hand aus nach dem Heilkraut, das uns freundlich seine Dienste anbietet.“

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 16.00h bis 18.00h und Freitag 10.00h bis 12.00h

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



ANGEBOTE

09.03.2025, 11.00h: Meilenweit mit Kneipp

Entlang der Kneippmeile mit Fitnessseinheiten gehen. Dieses Angebot wird regelmäßig 1x im Monat stattfinden.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, auch Nichtmitglieder sind willkommen.

Treffpunkt ist der Eingang zum Bewegungsparcours, der Beginn der Kneippmeile.

Vorstellen neues Kurskonzept „SensibelStabil®“ – Achtsamkeitstraining (ab 15.04.2025 – 5x)

13.03.2025, 16.00h: Basteln für Ostern und Klönen

Kneipptreff, Buchenstraße 1, 27432 Bremervörde

Anmeldung per Mail oder telefonisch zu den Öffnungszeiten:

Montags von 16.00h bis 18.00h und Freitags von 10.00h bis 12.00h

10.04.2025, 16.00h: Spiele- und Klön-Nachmittag

13.04.2025, 11.00h: Meilenweit mit Kneipp,

s.o. sowie Vorstellen neuer Kurse.

U.a.: „SensibelStabil®“ – Achtsamkeitstraining (ab 15.04.2025 – 5x), und „Infinity Breathwork®“.

PLANUNG

Ab 15.04.2025, 17:30h-18:30h: SensibelStabil® – Achtsamkeitstraining (5x)

Infinity Breathwork mit der 1. Vorsitzenden Katja Poppe.

Termine demnächst auf der Homepage.

Sommeraktivitäten am Vörder See und vieles mehr.

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



„Im Februar nahm Kräuterexpertin Angela Mikus und die Vorsitzende Katja Poppe eine Gruppe von Interessierten Besuchern mit auf unsere KneippMeile am Vörder See (u.a. Bundestagskandidat Joachim Fuchs (Bündnis 90/die Grünen). Besucht wurden neben dem Kräutergarten, die Baumbelbank an der Wassertretstelle sowie der Bewegungsparcour.“

INTERESSANTES

Zurzeit läuft auf NDR1 das Gewinnspiel „Einer für Alle“. Hierbei geht es um Vereinsmitgliedschaften und Vereine in der Region. Jedes Vereinsmitglied darf mitmachen und Geld für den Verein gewinnen, wenn es angemeldet ist.

Bereits morgens um kurz nach 7:00h könnte der Verein und der Name des angemeldeten Vereinsmitglieds genannt werden. Zwischen 2 Musiktiteln muss dieses genannte Vereinsmitglied im Sender anrufen und über den Verein und die Verwendung des Geldes im Radio berichten. Sollte der Verein gewonnen haben, wird ein Radioteam noch am selben Vormittag kommen und den Scheck übergeben.

Dabei würde es sich sehr freuen, wenn möglichst viele Vereinsmitglieder dem Beiwohnen würden. Nun heißt es also Daumendrücken!

AUSKLANG

Im Zeitalter der fortschreitenden Individualisierung erscheint es heutzutage mitunter unnötig, einem Verein beizutreten. Dabei ist es unschreiblich wertvoll, wenn Menschen mit einem ähnlichen Werte-Horizont zusammenkommen, die Gemeinschaft im Geiste feiern, so das Feld der Achtsamkeit, der Wertschätzung, des Friedens und der Liebe zu nähren – die Kraft der Liebe, des Friedens und der Heilung auch zu bündeln und zu vermehren. Eine wertvolle, geistige „Medizin“ in einer Zeit, in der essenzielle Werte wie Liebe und Frieden wie an einem seidenen Faden zu hängen scheinen. Deshalb bedanken wir uns bei allen Vereinsmitgliedern und Freunden unseres Vereins für das entgegengebrachte Vertrauen und freuen uns auf viele bewegte Begegnungen.

Ihr Kneipp-Verein Bremervörde e.V.

KURSE MIT START AB MÄRZ

(25130b) Hatha – Yoga am Vormittag

Beginn: Montag, 28.04.2025, 9.30-11.00 Uhr, 8x

Ort: DRK-Mehrgenerationenhaus, Bohnenstr. 16, Oerel

Gebühr: Mitglieder 96,00 €

Referentin: Heidi Sorge 04766-1484

(25131b) Hatha – Yoga

Beginn: Donnerstag, 24.04.2025, 20.00-21.30 Uhr, 6x

Ort: Neues Feld 62, BRV

Gebühr: Mitglieder 96,00 €

Referentin: Heidi Sorge 04766-1484

(25132b) Yoga für Rücken, Schultern und Nacken

Beginn: Donnerstag, 24.04.2025, 18.15-19.45 Uhr, 8x

Ort: Neues Feld 62, BRV

Gebühr: Mitglieder 96,00 €

Referentin: Heidi Sorge 04766-1484

(25133b) Hatha – Yin Yoga sanft

Beginn: Mittwoch, 23.04.25, 14:30 – 16.00 Uhr, 10x

Ort: Brunsburg 4, BRV

Gebühr: Mitglieder 120,00 €

Referentin: Monika Burfeindt 04761-1212

(25134b) Hatha – Yoga mit Yin-Yoga Elementen

Beginn: Mittwoch, 23.04.25, 16:30 – 18.00 Uhr, 10x

Ort: Brunsburg 4, BRV

Gebühr: Mitglieder 120,00 €

Referentin: Monika Burfeindt 04761-1212

(25129a) Pilates

Beginn: Mittwoch, 12.03.2025, 10.00 – 11.00 Uhr, 10x

Ort: Turnhalle Stadtmitte, BRV

Gebühr: Mitglieder 80,00 €

Referentin: Sabine Gast-Hänig 01525-3880129

(25143b) - Qigong Yangsheng: Die 8 Brokate (Auswahl)

Beginn: Do., den 08.05.2025, 19:00-20:00 Uhr, 8 x

Kein Kurs am Do, 29.05.

Ort: Buchenstr.1, Kneipp-Treff Bremervörde

Gebühr: Mitglieder 64 €

Referentin: Caroline Röttgen

Anmeldung: 0170 6765474

Tabahula: Tabahula setzt sich zusammen aus Hula-Hoop und Tabata. Beim Tabahula erwartet dich ein abwechslungsreiches Cardio- und Krafttraining. Wir werden mit klassischen „hullern“, aber auch im Wechsel kurze Intervalleinheiten mit und ohne Reifen einbauen. Diese können sowohl Cardio-Übungen für Herz und Kreislauf sein als auch Übungen zur gezielten Kräftigung der Muskulatur. Viel Power und Spaß sind garantiert in diesem Kurs.

Mitzubringen sind: passende Kleidung, Hula-Hoop-Reifen (wenn vorhanden; ansonsten kann dieser im Vorfeld bei der Referentin erworben werden)

(25167a) Tabahula

Beginn: Dienstag, 04.03.25, 19:30-20:30 Uhr, 6x

Ort: Bremervörde

Gebühr: Mitglieder 48,00 €

Referentin: Sabine Gast-Hänig 01525-3880129

Kräuterspaziergang

Am Wegesrand wachsen nicht nur Gras und Brennnessel. Bei näherem Hinsehen kann man eine Vielzahl weiterer Pflanzen entdecken. Viele von ihnen können wir für uns nutzen, verzehren und auch verarbeiten. Lassen Sie uns bei einem Spaziergang den Wegesrand mit anderen Augen sehen. Erfahren Sie etwas über die vielen „Un-Kräuter“ am Weg. Kleine Kostprobe inbegriffen.

(25165a) Kräuterspaziergang

Beginn: Samstag, 26.04.2025, 10:00-12:00 Uhr

Ort: Haus am See, Bremervörde

Gebühr: Mitglieder: 15,00 €, Gäste: 20,00€

Sowie an nachfolgenden Tagen: 24.05, 28.06., 16.08., 27.09.

Referentin: Angela Mikus (0152 56762806)

Line Dance

Line Dance ist eine gelenkschonende Ausdauersportart, bei der die Konzentration gefördert und das Gehirn trainiert wird. Die sich wiederholenden Figuren sind festgelegt und werden synchron von der Gruppe in Linien (Reihen) neben- und hintereinander zu Country- oder anderer Musik getanzt. Line Dance ist ein gutes Körpertraining, das Beweglichkeit, Kondition und Koordination fördert, wobei der Spaß am Tanzen in der Gruppe nicht zu kurz kommt.

Im Gegensatz zu allen traditionellen und modernen Formen des Paartanzes braucht man beim Line Dance keinen festen Partner!
Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, Turnschuhe

(25155b) Line Dance Level 1

Beginn: Mittwoch, 16.04.25, 18.00 – 19.00 Uhr, 10x

Ort: Grundschule Mitte, Ludwig-Jahn-Str. 4, BRV

Gebühr: Mitglieder 80,00 €

Referentin: Bärbel Hensel, 04761-9829744

(25156b) Line Dance Level 2

Beginn: Mittwoch, 16.04.25, 19.00 – 20.00 Uhr, 10x

Ort: Grundschule Mitte, Ludwig-Jahn-Str. 4, BRV

Gebühr: Mitglieder 80,00 €

Referentin: Bärbel Hensel, 04761-9829744

(25157q) Line Dance zum Kennenlernen

Beginn: Mittwoch, 02.04.2025, 17.30 – 18.30 Uhr, 5x

Ort: Kneipp Treff, Buchenstraße 1, Bremervörde

Gebühr: Mitglieder 40,00 € Nichtmitglieder 50,00 €

Referentin: Kerstin Picker 0171-3165994



Wasser



Bewegung



Ernährung



Heilkräuter



Lebensordnung