

**THEMEN IN  
DIESER  
AUSGABE:**

- **Vorstands-  
änderung**
- **Körper, Geist und  
Seele im Einklang**
- **Boule-Termine**
- **Rezept zum  
Nachmachen**

## Neuigkeiten im Überblick

### **Neuer kommissarischer Vorstandsvorsitzender**

Aufgrund des Rücktritts von Herrn Martin Kubiessa, als 1. Vorsitzender und Schriftführer, sowie Herrn Andreas Finne als 2. Vorsitzenden, fand am 1. Februar 2016 bereits die erste Vorstands- und Beiratssitzung statt.

Herr Stiev Preiß wurde in der Sitzung einstimmig ohne Enthaltung als kommissarischer 1. Vorsitzender gewählt.

### **Vorankündigung Jahreshauptversammlung**

Die diesjährige Jahreshauptversammlung wird am 23. Mai 2016 um 19:00 Uhr in der Weserland-Klinik Bad Seebach stattfinden.

Eine offizielle Einladung liegt bei.

- Wir wählen einen neuen Vorstand  
und weitere Beiratsmitglieder.**
- Besprechen die Zukunft des  
Kneipp-Vereins**

„Da es sehr förderlich für die *Gesundheit* ist,  
habe ich beschlossen, *glücklich* zu sein.“

Voltaire



Auch im Jahr 2016 sind viele Änderungen und Erweiterungen in Planung.

Die Entstehung neuer Kurse wird durch Stefan Siepmann und Stiev Preiß initiiert. Gerne planen wir für unsere Mitglieder den Kurs NORDIC WALKING mit Einführungs- und Schnupperkursen.

LAUFEN, ABER RICHTIG! Theorie und Praxis wird Ihnen anschaulich durch Stefan Siepmann nähergebracht.

Ein WANDERTAG-mit Grünkohlessen wird fest für das Jahr 2016 mit eingeplant.

Natürlich wird auch zum dritten Mal das OKTOBERFEST stattfinden. Dieses Jahr am 07. Oktober.

Zudem wird es für unsere Mitglieder Vorträge von Fachleuten zu den unterschiedlichsten Themen geben:

NATURHEILVERFAHREN  
CHRONISCHE RÜCKENSCHMERZEN  
OSTEOPOROSE  
STRESS  
SPORT IM ALTER  
KOCHEN NACH KNEIPP



Einen Ersten „VORGESCHMACK“ erhalten Sie auf der letzten Seite. Dort finden Sie das erste Rezept nach Kneipp. Den bekannten und beliebten KNEIPP'SCHEN GEMÜSESALAT.

Das Gesundheitskonzept bringt die Menschen in Bewegung.

## Gesundheitsidee

### Körper, Geist und Seele im Einklang



Die Kneipp-Therapie ist ganzheitlich und zielt darauf ab, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Sie beruht auf dem Prinzip der Übung, des Trainings zur Harmonisierung aller körperlichen und geistig-seelischen Funktionen und ist weit mehr als eine Heilmethode. Besonders eignet sie sich für die Prävention, also Vorbeugung. Durch die Anregung der Selbstheilungskräfte gewinnen Widerstandsfähigkeit und inneres Gleichgewicht an Kraft - so entwickelt der Mensch eine starke Position gegenüber allen Anforderungen des Lebens. Er begegnet

Stress gelassener und meistert Krisen und Krankheiten leichter. Kurzum: Er steigert seine Voraussetzungen und Fähigkeiten zum glücklich sein. Unser Ziel: gesunde Menschen, ein gesundes Leben im Einklang mit der Natur führen und auf diese Art aktiv vorbeugen und Heilung finden. Diesen ganzheitlichen Ansatz hat Sebastian Kneipp (1821 bis 1897) vor 150 Jahren zur Grundlage seiner umfassenden Heilverfahren gemacht - mit Erfolg. Wir bringen Bewegung ins Leben. Das Kneippsche Gesundheitskonzept hat überdauert und sich stetig weiter entwickelt. Aus der ursprünglichen Wasser- und Kräu-

terheilkunde entstand ein ganzheitliches und hoch anerkanntes Gesundheitskonzept. Leben nach Kneipp ist einfach, kostet fast nichts - nicht einmal viel Zeit - und bringt den Menschen in Bewegung. Das macht gesund (oder noch gesünder), bewirkt ein hoch wirksames Immunsystem, umfassende Fitness, überdurchschnittliche Stressresistenz und gute Stimmung. Ideal für jedes Alter, jeden Geldbeutel, jeden Bildungsstand, jede Lebenseinstellung - und gleichermaßen für Gesunde und Kranke.

# Boule

**Termine 2016**  
jeweils ca. 18:00 Uhr

15.04.2016  
20.05.2016  
17.06.2016  
15.07.2016  
19.08.2015  
16.09.2015

Auch dieses Jahr organisiert Herr Lüttgau wieder das traditionelle Boule-Spiel.

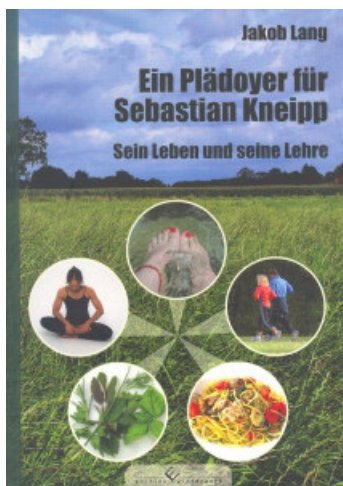
Ziel dabei ist es, mit den eigenen Kugeln möglichst nah an eine Zielkugel zu gelangen. Die Zielkugel und die gegnerischen Kugeln können dabei auch herausgedrückt oder weggeschossen werden.

**Um eine vorherige Anmeldung bei Herrn Lüttgau wird gebeten.**

**05733/4432 oder  
ajluettgau@web.de**



## Buchtipp - Ein Plädoyer für Sebastian Kneipp



### Ein Plädoyer für Sebastian Kneipp

Der katholische Priester Sebastian Kneipp stand zu Lebzeiten mehrfach vor Gericht und wurde auch wegen "Kurfuscherei" rechtskräftig verurteilt. Es erscheint daher etwas ungewöhnlich, dass ein ehemaliger Staatsanwalt und Richter nicht gegen, sondern für einen Verstorbenen mehr als 100 Jahre nach dessen Tod ein flammendes Plädoyer hält. Jakob Lang tut es! Und er tut es nicht nur mit viel Engagement und Leidenschaft, er tut es als ausgebildeter Kneipp-Gesundheitstrainer und Kursleiter für Heilpflanzenkunde auch noch mit großer Sachkompetenz.

132 Seiten Größe: ca 15 x 21 cm

## Sei kreativ...

### Kreativ zu jeder Jahreszeit

In entspannter Atmosphäre wird gestrickt, gemalt, gebastelt und geklönt. Mittwochs können alle Mitglieder des Kneipp-Vereins das Angebot der Kreativ-Werkstatt in der Weserland-Klinik nutzen.

Gemeinsam mit Maria Schrage und Karin Gieselmann werden nach Anleitung Ketten gefertigt, Bilder in Acryl gemalt und viele kreative Dinge gebastelt.

Bei Fragen ist Maria Schrage unter der Telefonnummer 05733/925986 zu erreichen.

\*NEU\*

### Öffnungszeiten der Kreativ-Werkstatt:

AB DEZEMBER:

Dienstag **und** Donnerstag:

13:00 Uhr bis 21:00 Uhr



„Die Natur hilft“

### Kneipp-Verein-Vlotho e.V.

Stiev Preiß

I. Vorsitzender-kommissarisch

Seebruchstraße 33

32602 Vlotho

Telefon: 05733/925914

Reha-Sport-Service-Telefon:

05733/925167

Fax: 05733/925944

E-Mail: [info@Kneipp-Verein-Vlotho.de](mailto:info@Kneipp-Verein-Vlotho.de)

Bankverbindung:

Volksbank Bad Oeynhausen Herford

IBAN: DE17 4949 0070 7853 9997 00

BIC: GENODEM1HFV

### Mitgliedsbeiträge

-Jahresbeitrag für Einzelmitglieder	25,- EUR
-Jahresbeitrag für Familien, Ehepaare mit Kindern bis 18 Jahre	32,- EUR
-Jahresbeitrag Schüler und Studenten	9,- EUR

**Die Kursübersicht des  
Kneipp-Vereins finden Sie in  
unserem Kurs-Flyer.**

## Kneipp'scher Gemüsesalat

### Zutaten für 4 Personen:

200 g Broccoli

1 kleiner Blumenkohl

200 g Rosenkohl

1 Fenchelknolle

je 1 rote und grüne Paprikaschote

150 g Champignon,

1 Kopf Lollo Rosso

2 Kohlrabi

1 Bund Karotten

100 g Zuckerschoten

Salz

100 g Sprossen

1 Glas Buttermilch

150g fettarmer Joghurt

Saft einer halben Zitrone

Pfeffer

einige Tropfen flüssiger Süßstoff



Broccoli und Blumenkohl in Röschen teilen, Rosenkohl halbieren, Fenchelknolle vierteln und den Strunk ausschneiden, Paprikaschoten in Streifen und Pilze in Scheiben schneiden. Lollo Rosso in mundgerechte Stücke zupfen, Kohlrabi in Stifte schneiden, die Karotten schälen, aber etwas von dem Grün stehen lassen.

Broccoli- und Blumenkohlröschen, Zuckerschoten, Rosenkohl, Fenchel, Kohlrabistifte und Karotten in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren, abgießen und abtropfen lassen.

Blanchiertes Gemüse mit Paprikastreifen, Lollo Rosso und Pilzscheiben mischen, auf Tellern anrichten und die Sprossen darauf verteilen. Für das Dressing Buttermilch, Joghurt und Zitronensaft verrühren, mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken und über den Salat geben.