

THEMEN IN
DIESER
AUSGABE:

- Neuer Vorstand
- Termine Kegeln
- Oktoberfest 2016

Neuigkeiten im Überblick

Neuer Vorstand

In der diesjährigen Jahreshauptversammlung wurde Stiev Preiß einstimmig als 1.Vorsitzender des Kneipp-Vereins gewählt. Den 2.Vorsitz übernimmt Stefan Siepmann. Als Schriftführerin wurde Frau Dr. Erika Müller gewählt. Das Amt des Schatzmeisters bleibt unberührt bei Herrn Geister.

Oktoberfest

Das diesjährige Oktoberfest findet am Freitag, den 7. Oktober 2016 um 18:00 Uhr bei Finkemeier im Bonneberger Hof statt. Die Einladungen liegen bei. Wir bitten um Anmeldung bis zum 30. September 2016.



Wer bemüht ist, sein
eigenes *Glück* zu suchen, der ist
auch den anderen gern behilflich dazu.

Sebastian Kneipp

Rezept-Tipp

Rote Beete enthält viele positive Inhaltsstoffe: B-Vitamine, Kalium, Eisen und Folsäure. Sie wirkt blutreinigend und blutdrucksenkend, entsäuert den Organismus und regt den Stoffwechsel an. Was die Knollen so rot macht, ist Betanin. Es schützt Zellen und Gefäße und stärkt das Immunsystem.

Zutaten für eine Portion:

- ½ TL gelbe Senfkörner
- 150 g gegarte Rote Beete (eingeschweißt; geschält)
- Salz
- Pfeffer
- 1 Stiel Petersilie
- 4 Halme Schnittlauch
- 1 EL Mineralwasser
- 1 ½ EL Magerquark (ca. 30 g)

Senfkörner in einem Mörser grob zerstoßen oder mit dem Rücken eines großen, schweren Messers zerdrücken.

Rote Beete mit Küchenpapier leicht trockentupfen und in lange etwa 5 mm breite Streifen schneiden.

In eine Schüssel geben, mit zerdrückten Senfkörnern, 1 Prise Salz und etwas Pfeffer mischen.

Kräuter waschen und trockenschütteln. Petersilienblätter abzupfen und fein hacken, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Beides mit Mineralwasser und Quark in einer kleinen Schüssel glatrühren. Salzen, pfeffern und mit dem Salat anrichten.

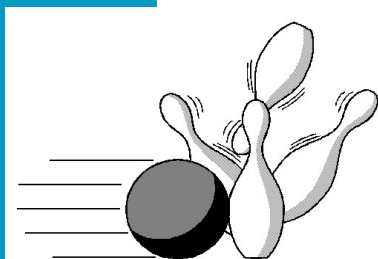


Kegeln

Auch in diesem Jahr organisiert Herr Lüttgau wieder das **Kegeln im Veltheimer Hof**.

Am 12. November 2016 in der Zeit zwischen 14:30 Uhr und 17:00 Uhr treffen sich alle Kegellustigen Mitglieder. Danach wird in gemütlicher Runde gegessen.

Herr Lüttgau ist zu erreichen unter der Telefonnr.: 05733-4432



Kneipp-Verein-Vlotho e.V.

Stiev Preiß
 1. Vorsitzender
 Seebruchstraße 33
 32602 Vlotho
 Telefon: 05733/925914
 Reha-Sport-Service-Telefon:
 05733/925167
 Fax: 05733/925944
 E-Mail: 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,	32,- EUR
Ehepaare mit Kindern bis 18 Jahre	
-Jahresbeitrag Schüler und Studenten	9,- EUR

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

Verein
Kneipp
 aktiv & gesund