

SEPTEMBER

Montag, 03.09.

8-15 Uhr Frühgymnastik und Wassertreten an der Niebüll Badewehle
18.30 Uhr Treffpunkt Parkplatz VR-Bank Niebüll, Fahrgemeinschaft zum Vortrag nach Risum-Lindholm
19.00 Uhr Vortrag in Risum-Lindholm, Deichbauamt, Haie-Juuler-Wäi 1, „Hochwasserschutz und Wasserwirtschaft im Kreis Nordfriesland – Wie sicher sind unsere Deiche?“ Der Deich- und Hauptstielverband Südwesthörn-Bongsiel stellt sich vor.

Donnerstag, 13.09.

8-15 Uhr Frühgymnastik und Wassertreten an der Niebüll Badewehle
09:15 Uhr Wehlerfrühtück
Ende des Sommerprogramms - bei gutem Wetter findet weiterhin Frühgymnastik im Freien statt; ansonsten Frühgymnastik nur noch

Donnerstags

8-15 Uhr Frühgymnastik in der Begegnungsstätte

Freitag, 28.09.

15.00 Uhr „Werte“-Gesprächskreis mit Karoline Friedrichs, Begegnungsstätte, Fr.-Paulsen-Str., Niebüll

OKTOBER:

Donnerstags

8-15 Uhr Frühgymnastik in der Begegnungsstätte

Freitag, 26.10.

14.30 Uhr „Werte“-Gesprächskreis mit Karoline Friedrichs, Begegnungsstätte, Fr.-Paulsen-Str., Niebüll

NOVEMBER:

Donnerstags

8-15 Uhr Frühgymnastik in der Begegnungsstätte

Montag, 06.11.

19.30 Uhr öffentlicher Vortrag im Naturkundemuseum, Hauptstraße 108, Niebüll
„Mit der Sonnenapotheke Leck“
Ref.: Herr Gottschalk

Freitag, 30.11.

14.30 Uhr „Werte“-Gesprächskreis mit Karoline Friedrichs, Begegnungsstätte, Fr.-Paulsen-Str., Niebüll

WIEDERKEHRENDE KURSE:

Montags und Donnerstags:

8-15-8-45 Uhr Juni bis August:
Frühgymnastik + Wassertreten an der Niebüll Badewehle

Montags:

10.00-11.30 Uhr Senioren-Yoga in der Begegnungsstätte mit Ute Szameit, Tel.: 0 46 61-6116

Dienstags:

17.00/19.30 Uhr Juli/August:
Workshop im Kräutergarten, Tel.: 0 46 61-3416

Mittwochs:

10.00-11.30 Uhr Senioren-Yoga, Begegnungsstätte Ute Szameit, 0 46 61-6116

15.00-16.30 Uhr Yoga im Naturkundemuseum mit Valeska Schmidt-Tychsen, Tel.: 0 46 61-673 03 oder 0 46 61-3416 AB

Donnerstags:

8-15 Uhr (Sept.) Oktober bis Mai:
Frühgymnastik, Begegnungsstätte

9.30-11.00 Uhr Qi-Gong für Senioren mit Ute Andresen, Tel.: 0 46 61-3416 in der Begegnungsstätte

18.30-19.30 Uhr „After Work Qi-Gong“ mit Gisela Tampe Anmeldung und Info in der Geschäftsstelle, Tel.: 0 46 61-3416

Freitags:

14.30-16.00 Uhr Januar bis März:
Kneipp-Info-Nachmittage, Begegnungsstätte, Fr.-Paulsen-Str., Niebüll

Jeden letzten Freitag im Monat:

„Werte“-Gesprächskreis mit Karoline Friedrichs in der Begegnungsstätte, Fr.-Paulsen-Str., Niebüll
14.30-16.30 Winterzeit, 15.00-17.00 Uhr Sommerzeit

Samstags:

05.05., 9.00 Uhr Ausflug nach Meldorf
16.06., 11.00 Uhr Sommerfest im Kräutergarten
Sondervorträge und Sonder-Kurse werden in der Zeitung bekannt gegeben. Änderungen sind uns vorbehalten.

Eine Einzelmitgliedschaft im Kneipp-Verein Südtondern e.V. kostet im Jahr 31,00 € und eine Familienmitgliedschaft 37,00 €. Vorteile: günstigere Teilnahme an den Aktivitäten des KV Südtondern e.V., Vergünstigungen in Kneipp-Hotels, 10 x im Jahr das Kneipp-Journal, günstigere Teilnahme und Förderung von Aus- und Fortbildungen als Übungsleiter für den KV Südtondern e.V.

Besuchen Sie auch unsere Homepage im Internet:

www.kneipp-verein-suedtondern.de

Kneipp-Verein Südtondern e.V.

Geschäftsstelle:

Meisenweg 11, 25899 Niebüll, Tel.: 0 46 61-3416
E-Mail: ilona.hahn-nissen@web.de

1. Vors.: Ilona Hahn-Nissen, 2. Vors. Renate Höverkamp

Verein
Kneipp
aktiv & gesund

Jahresprogramm 2018

Kneipp-Verein Südtondern e.V.

im Kneipp-Bund Wörishofen



JANUAR:

Donnerstags, ab 04.01.

8:15 Uhr Frühgymnastik
Begegnungsstätte, Fr.-Paulsen-Str., Niebüll

Freitag, 12.01.

14:30 Uhr „Wert-o-skop“ mit Karoline Friedrichs
Begegnungsstätte, Fr.-Paulsen-Str., Niebüll

Samstag, 20.01.

Anmeldeschluss zum Neujahrskaffee! Tel.: 0 46 61 - 904 5355

Freitag, 26.01.

14:30 Uhr „Werte“-Gesprächskreis mit Karoline Friedrichs
Begegnungsstätte, Fr.-Paulsen-Str., Niebüll

Samstag, 27.01.

14:30 Uhr Neujahrskaffee
Begegnungsstätte, Fr.-Paulsen-Str., Niebüll,
mit Tombola und Unterhaltung, Kosten: 7,00 €

FEBRUAR:

Donnerstags

8:15 Uhr Frühgymnastik
Begegnungsstätte, Fr.-Paulsen-Str., Niebüll

Montag, 05.02.

19:30 Uhr öffentl. Vortrag im Naturkundemuseum,
Hauptstraße 108, in Niebüll: „Wie gesund ist unser
Honig aus unserer Umgebung?“ Infos vom Bienen-
sterben, Jakobskreuzkraut und Umweltbelastung.
Ref.: Emil Burkhalter, Niebüll

Freitag, 09.02.

14:30 Uhr „Arthrose – na und?!“ – Obere Extremitäten
Arthroseseminar mit Diana Welter-Frowein,
Physiotherapeutin, Osteopathin, Heilpraktikerin,
Unkostenbeitrag: MG 5,00 €, NMG 6,50 € in der
Begegnungsstätte, Fr.-Paulsen-Str., Niebüll
Anmeldung 0 46 61 - 34 16

Freitag, 16.02.

14:30 Uhr „Arthrose vorbeugen und lindern“ nach den 5
Prinzipien des Sebastian Kneipp. Infonachmittag
mit Ilona Hahn-Nissen, Begegnungsstätte, Niebüll,
kostenfrei

Freitag, 23.02.

14:30 Uhr „Werte“-Gesprächskreis mit Karoline Friedrichs in
der Begegnungsstätte, Fr.-Paulsen-Str., Niebüll

MÄRZ:

Donnerstags

8:15 Uhr Frühgymnastik in der Begegnungsstätte

Freitag, 02.03.

14:30 Uhr „Arthrose – na und?!“ – Untere Extremitäten
Arthroseseminar mit Diana Welter-Frowein,
Physiotherapeutin, Osteopathin, Heilpraktikerin,
Unkostenbeitrag: MG 5,00 €, NMG 6,50 € in der
Begegnungsstätte, Fr.-Paulsen-Str., Niebüll
Anmeldung 0 46 61 - 34 16

Montag, 05.03.

19:30 Uhr öffentl. Vortrag im Naturkundemuseum, Hauptstr.
108 in Niebüll: „Herzprobleme richtig erkennen“
Ref.: Dieter Sieg, Herzstiftung

Freitag, 16.03.

14:30 Uhr Herz- und Kreislaufbeschwerden vorbeugen und
lindern nach den 5 Kneipp-Prinzipien – Infonachmit-
tag mit Ilona Hahn-Nissen, Begegnungsstätte

Freitag, 23.03.

15:00 Uhr „Werte“-Gesprächskreis mit Karoline Friedrichs,
Begegnungsstätte, Fr.-Paulsen-Str., Niebüll

APRIL:

Donnerstags

8:15 Uhr Frühgymnastik in der Begegnungsstätte

Donnerstag, 07.04.

Anmeldeschluss Ausflug nach Meldorf am 05.05.18!
Tel.: 0 46 61 - 34 16 o. Tel.: 0 46 61 - 904 5355

Dienstag, 24.04.

19:30 Uhr Jahreshauptversammlung

Freitag, 27.04.

15:00 Uhr „Werte“-Gesprächskreis mit Karoline Friedrichs,
Begegnungsstätte, Fr.-Paulsen-Str., Niebüll

MAI:

Donnerstags

8:15 Uhr Frühgymnastik in der Begegnungsstätte

Samstag, 05.05.

Ausflug nach Meldorf mit dem Zug
Abfahrt: 9.01 Uhr von Niebüll. Besichtigung: Dom
und Landwirtschaftliches Museum; Rückfahrt ca.
16.43 Uhr; Kosten für Mitglieder 15,00 Euro;
Nichtmitglieder zahlen € 17,00. Im Preis enthalten:
Bahnfahrt, Eintritt, 1 Pott Kaffee + Kuchen, Führung

Freitag, 25.05.

14:30 Uhr „Werte“-Gesprächskreis mit Karoline Friedrichs,
Begegnungsstätte, Fr.-Paulsen-Str., Niebüll

JUNI:

Sommerprogramm:

Montags und donnerstags ab 04.06.

8:15 Uhr Frühgymnastik und Wassertreten an der Niebülller
Badewehle – außer bei Regen

Dienstag, 05.06.

Anmeldeschluss für Sommerfest (16.06.)
Tel.: 0 46 61 - 904 5355 Chr. Normmensen

Samstag, 16.06.

11:00 Uhr Sommerfest im Kräutergarten

JULI:

Sommerferienprogramm für Jedermann/frau:

Montags und donnerstags

8:15 Uhr Frühgymnastik und Wassertreten an der Niebülller
Badewehle – außer bei Regen

Dienstags ab 03.07 – außer bei Regen

17:00–18:30 Uhr

Workshop im Kneipp'schen Kräutergarten an der
Jugendherberge, Mühlenstr. 65, Niebüll:
Herstellung von Produkten mit Kräutern und
Heilpflanzen
Mind, je Workshop 1 Teil aus dem Bereich Küche und
Mind Kosmetik inkl. Rezepte, Führung: Kräuteröle,
-essige, -tees, -dips, -fruchttaufstriche, Kosmetik:
Kräuterseifen, -körperöl, -salz, -creme, -balsam,
-auflagen, -masken uvm. Kosten: 3,50 € pro Person.
Anmeldung erforderlich bis Montagabend:
Tel.: 0 46 61 - 34 16

19:30 Uhr

Kräutergartenführung und Info „Rund um Heilpflanzen
und Kräuter“ mit Rezepten für die Gesundheit.
Kneipp-Anwendungen, wie Knie-Guss oder
Wassertreten zum besseren Ein- und Durchschlafen
kann bei Bedarf gezeigt werden.

AUGUST

Sommerferienprogramm für Jedermann/frau:

Montags und donnerstags

8:15 Uhr Frühgymnastik und Wassertreten an der Niebülller
Badewehle – außer bei Regen

Montag, 27.08.

Anmeldeschluss für den Vortrag in Risum-Lindholm am 03.09.
Tel.: 0 46 61 - 34 16

Dienstags – außer bei Regen bis zum 28.08.

17:00 Uhr Workshop im Kräutergarten, Anmeldung bis
Montagabend erforderlich! Tel.: 0 46 61 - 34 16
19:30 Uhr Kräutergartenführung und Info
Kneipp-Anwendungen möglich