

Kneipp

VEREIN

Niederbarnim e.V.

Veranstaltungsprogramm 2025

Kneipp-Verein Niederbarnim e. V.

Telefon: 03338/707 2250 Fax: 03338/708 5611

Mail: info@kneipp-verein-niederbarnim.de

www.kneipp-verein-niederbarnim.de

KNEIPP vereinT



Foto: pexels, Mareefe



Digitalisierung und Kneippen

Paßt denn das zusammen? – und ob! Das ist genau das Thema, mit dem sich Prof. Thomas Baranek seit geraumer Zeit beschäftigt. Im Rahmen des Symposiums, das im Oktober 2023 anlässlich des 15. Gründungstages unseres Vereines in Lobetal stattfand, hat er bereits darüber berichtet.

Die Sensation, die in diesem Zusammenhang bekannt wurde, ist aber, daß im gleichen Zeitraum beim Beräumen der Kellerräume des ehemaligen Kinderasyls in Bad Wörishofen (das erste Gebäude, welches Kneipp mit seiner Stiftung errichten ließ) Krankenakten mit handschriftlichen Aufzeichnungen Sebastian Kneipps entdeckt wurden, in denen er die Behandlung der erkrankten Kinder im Kinderasyl dokumentierte.

In einem Projekt des Fördervereins, des Kneipp-Bunds, des Stamm-Kneipp-Vereins, des Kur- und Tourismusbetriebs Bad Wörishofen, der Hochschule Hannover und des Bayerischen Landesvereins für Familienkunde (BLF) wurden die Akten aus den ersten 30 Jahren des Kinderasyls nutzbar gemacht, in denen Kinder aus ganz Europa zur Behandlung nach Wörishofen gekommen waren. Um über 13.500 in altdeutscher Schrift handgeschriebene Akten der Kinder mit Informationen zu Herkunft, Alter, Diagnose und Befund für die moderne Wissenschaft nutzbar zu machen, wurden sie digitalisiert.

Professor Thomas Baranek und Studierende der Hochschule Hannover hatten 2023 begonnen, den „Datensalat“ zu strukturieren. Aus der Kategorie „organbedingter Krankheitsbilder“ entschied man sich für die „Lunge“ und schrieb

die Daten aus 350 relevanten Akten in eine Datenbank. Die Analyse lieferte Erkenntnisse zu zwei historischen Krankheitsbildern: „Wir konnten erste bemerkenswerte Zusammenhänge zwischen Erkrankung, Alter, Herkunft, Ernährung, Gesundheitszustand der Kinder und positiven Behandlungsergebnissen herstellen“, erläuterte Baranek. Nun werde man weiter auswerten, und er sei sicher, dass man noch mehr „kleine Diamanten“ finden werde. Finanziert wird das Projekt „von unser aller Herzen und unserem Enthusiasmus“, so Baranek.

Dem „Kneippen“ fehlte es lange Zeit an ausreichenden evidenzbasierten Forschungsergebnissen – diese mit Hilfe der Digitalisierung gewonnenen Erkenntnisse sowie zwei weitere Studien zur Wirkung des Kneippens in Kitas (drei Jahre vergleichende Studien) unter Leitung von Prof. Georg Seifert bzw. Prof. Benno Brinkhaus der Charité´ Berlin lassen die Gewißheit aufkommen, daß das ganzheitliche Konzept des Kneippens im Konzept der Gesundheitsvorsorge der Krankenkassen immer mehr Gewicht bekommt.



Joachim Rudolph
Vorsitzender, Ehrenmitglied Kneipp-Bund e.V.

Seniorentag

Der Seniorenbeirat der Stadt Bernau veranstaltet in jedem Jahr den Seniorentag. Von den Vereinten Nationen wurde dieser 1990 ins Leben gerufen. Nationen ins Leben gerufen. Der Kneipp-Verein bietet auch hier insbesondere auf Senioren zugeschnittene Kurse an und präsentiert sich mit seinen Angeboten. Unser Ziel ist es, die Aufmerksamkeit auf die Herausforderungen zu lenken, mit denen ältere Menschen konfrontiert sind, und ihnen eine Plattform zu bieten, um ihre Stimmen zu erheben. Diese Feierlichkeiten betonen die Bedeutung von Respekt, Verständnis und Unterstützung für die ältere Generation.



Foto: pexels, Pixabay



Foto: pexels, cottonbro studio

die am Seniorentag stattfinden, fördern den Austausch zwischen Generationen und helfen, soziale Netzwerke zu stärken. Sie bieten auch die Möglichkeit, Vorurteile abzubauen und Verständnis zwischen jüngeren und älteren Generationen zu fördern.

Aus dem geschilderten berechtigten Interesse heraus nimmt der Kneipp-Verein gerne daran teil und präsentiert die positiven Wirkungen des „Kneippens“.

Am **25. Mai 2025** wird dieser Tag auch durch den Seniorenbeirat Bernau würdig begangen. Wir freuen uns von **14.00–18.00 Uhr** wieder dabei zu sein.

Freundliche Grüße,
Rolf Brunssen

Ein zentrales Anliegen des Seniorentags ist die Förderung der sozialen Inklusion. Viele ältere Menschen fühlen sich aufgrund von Isolation und Einsamkeit abgedrängt. Veranstaltungen,



Wasser



Bewegung



Ernährung



Heilpflanzen



Lebensordnung

Wassertreten in Lobetal



Das Element Wasser hat beim Kneippen einen besonderen Stellenwert. Im Kneipp-Verein Niederbarnim e.V. können wir für das Wassertreten als ziemlich bekannteste Wasseranwendung die hervorragende Kneipp-Anlage in Lobetal nutzen. Dafür sind wir der Stiftung Lobetal sehr dankbar und starten deshalb jedes Jahr die Kneipp-Wasser-Saison mit einem feierlich begangenen „Anwassern“ an dieser Kneipp-Anlage, um dann im Herbst mit einem ebenso gestalteten „Abwassern“

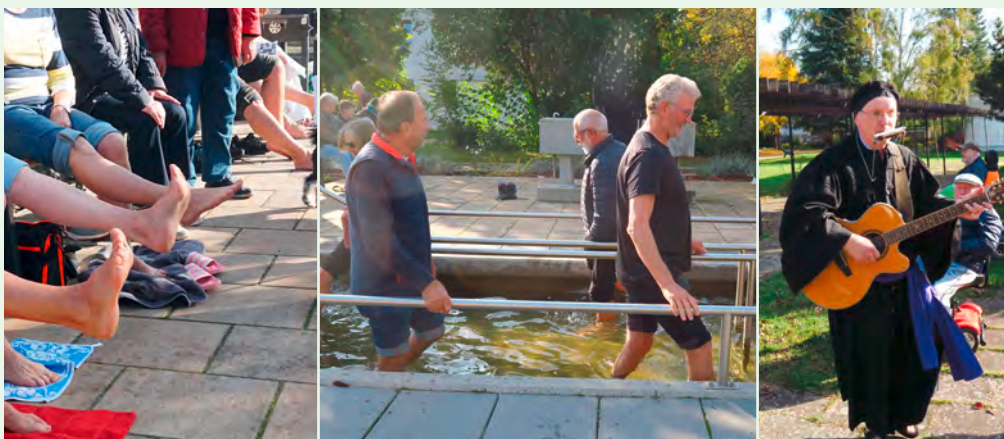
diese Saison zu beenden. Meist kommt auch Sebastian Kneipp bei diesen Gelegenheiten persönlich vorbei und erfreut sich an unseren Aktivitäten. ☺

Die betreffenden Termine sind zum Anwassern der **26. April 2025** und zum Abwassern der **11. Oktober 2025**.

Die Wahrnehmung dieser Termine steht allen offen und Sie sind herzlich eingeladen, an diesen beiden Events dabei zu sein!



Anwassern April 2024



Abwassern Oktober 2024

Wassertreten



Das Wasser soll bis handbreit unter das Knie reichen!

„So einfach es scheint, bis an die Waden im Wasser zu gehen, so dient doch gerade diese Anwendung a) zur Abhärtung; es wirkt diese Anwendung auf den ganzen Körper, kräftigt die ganze Natur; b) sie wirkt günstig auf die Ableitung des Harnes; c) sie wirkt recht gut auf die Brust, erleichtert das Atmen und wirkt günstig auf die Gasbildung im Leib; d) sie wirkt besonders gegen Kopfleiden, Eingenommenheit des Kopfes, Kopfschmerzen.“ (S. Kneipp)

bitte beachten:

- Füße und Beine müssen warm sein.
- Eine ausreichende Vorerwärmung – durch Treppensteigen, Fahrradfahren oder Wandern, zu Hause auch durch Fußkreisen, Gymnastik oder Kniebeugen – ist wichtig für eine optimale Wirkung.

Indem diese Anwendung an den Wassertretanlagen meist während eines Spazierganges oder eines Fahrradausfluges ausgeführt wird, sind Beine und Muskeln gut durchblutet und warm. Falsch wäre es jedoch, gleich im Anschluss an das Wassertreten ein kaltes Armbad durchzuführen, wie es sich an den Kneippanlagen anbietet, da sich die beiden Anwendungen gegenseitig stören beziehungsweise in der gewünschten Reaktion (Wiedererwärmung!) aufheben würden.





Arbeiter-Samariter-Bund

Regionalverband
Barnim e.V.
Eschenweg 1
16348 Wandlitz
Tel. 033397-786211
info@asb-barnim.de
www.asb-barnim.de



**Kneipp-
zertifiziert**

Kita Eichhörnchen in Zerpenschleuse
Den Weg ins Leben finden



Senioreneinrichtung Hof am Teich in Basdorf
Kneippen macht mobil

**Kneipp-
zertifiziert**

Tagespflege in den Basdorfer Gärten
Mit allen Sinnen genießen

**Kneipp-
zertifiziert**



Buchhandlung "SCHATZINSEL"



Entdecken Sie Schätze für Geist und Seele, oder besuchen Sie eine unserer zahlreichen Autorenlesungen!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Neue Buchhandlung Schatzinsel
Alte Goethe-Str. 2
16321 Bernau



Foto: Marienwerder, Finowkanal, Mai 2024



B Ä R E N



A P O T H E K E



An der Tränke 2 16321 Bernau Inh. Karen Setz Tel. : 03338/755576 Fax. : 03338/755577

www.baeren-apotheke-bernaue.de

**Öffnungszeiten: Mo. bis Fr. 8–13 Uhr und 14–18 Uhr
Sa. 9–13 Uhr**

- Pharmazeutische Beratung und Betreuung mit unserer Gesundheitskarte
- Jährliche Aktionen zu speziellen Gesundheitsthemen
- Beratung zur alternativen Medizin (Homöopathie und Aromatherapie)
- Hilfs- und Pflegehilfsmittelversorgung
- Venencenter (Anmessung medizinischer Kompressionsstrümpfe)
- Hautpflege- und Kosmetikberatung
- Blutdruck- und Blutzuckermessung

FÜR IHRE GESUNDHEIT

ERHALTEN SIE BEI UNS FOLGENDE ARTIKEL:

Arm- und Fußbadewannen, Gießrohre, Hals-, Waden-, Brust- und Lendenwickel, Heusäcke fix und fertig sowie diverse Bücher, z. B. Kneipp-Anwendungen,

Kneipp-Einrichtungen u. ä.

Informationen des Kneipp-Verein Niederbarnim e. V.

1. Vorsitzender Joachim Rudolph –

Geschäftsstelle:

Friedenstaler Platz 34, 16321 Bernau b. Berlin,

S-Bhf. Bernau-Friedenstal/Richtung Elbestraße – Bus 868

Sprechzeiten: Mo und Do von 10 bis 14 Uhr

Telefon / Fax: 03338/707 2250

Mail: info@kneipp-verein-niederbarnim.de

www.kneipp-verein-niederbarnim.de



Hussitenfest

Am **15.06.2025** findet auch in diesem Jahr der traditionelle Festumzug anlässlich der Hussitenfestspiele in Bernau statt, an dem sich auch der Kneippverein Niederbarnim e.V. beteiligt.

Was hat eigentlich Pfarrer Kneipp mit den Hussiten zu tun? Nun ja, mit den Hussiten weniger, da liegen ein paar Jahrhunderte dazwischen. Unser Verein möchte auf diesem Wege die naturverbundene Gesundheitslehre Kneipps bekannter machen und vor allem auf die legendären Auftritte von Kneipp 1893 mit jeweils 3000 Zuhörern im Niederbarnim aufmerksam machen.

Pfarrer Kneipp war in seiner Zeit (1821–1897) ein Verfechter einer gesunden Lebensweise, der aber auch von einigen seiner Zeitgenossen als „Wasserdoktor“ angefeindet wurde. Die Kneipp'sche Lehre steht für eine gesunde Lebensweise, die sich aus den 5 Säulen: Ernährung, Pflanzenheilkunde, Bewegung, Lebensordnung und Wasser zusammen setzt. Ein Zusammenspiel dieser 5 Elemente kann sowohl als präventive, wie auch als heilende Anwendung genutzt werden und wird immer wichtiger in unserer schnelllebigen Zeit.



Besuch in der Machtzentrale Deutschlands

Der Kneipp-Verband mit all seinen Mitgliedern fühlt sich weder politisch noch konfessionell gebunden. Das heißt jedoch nicht, daß die Mitglieder des Kneipp-Vereins Niederbarmin e.V. nicht politisch interessiert wären.

Und so waren wir sehr angetan, von der SPD-Abgeordneten Simona Koß, die u. a. im Barnim das Direktmandat gewonnen hatte, zu einem Besuch in den deutschen Bundestag eingeladen zu werden.

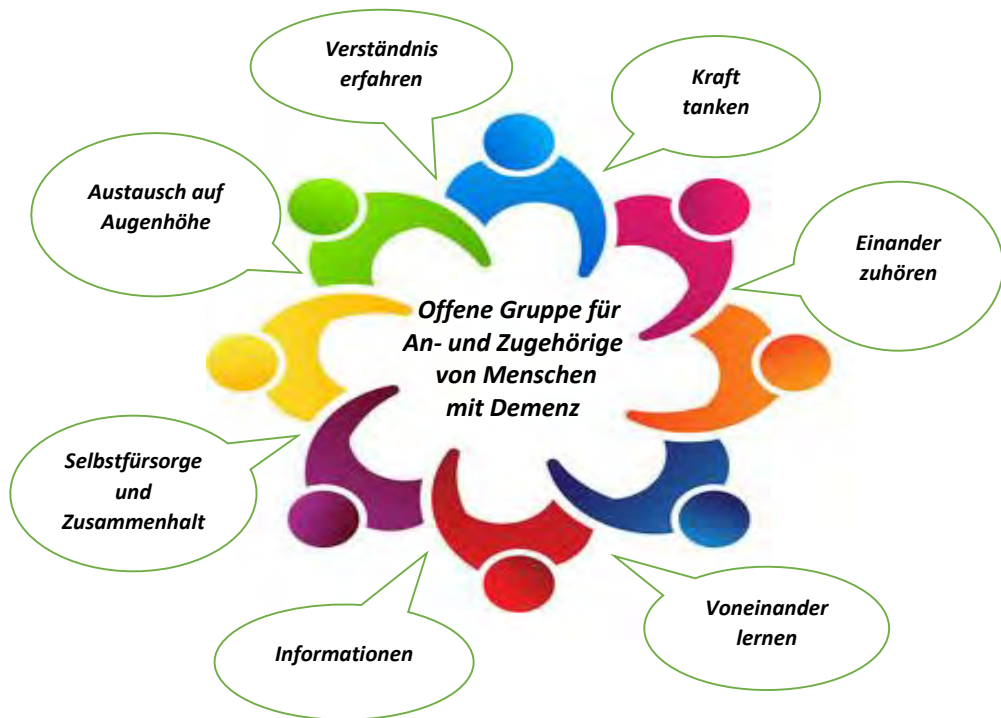
Am 27. März war es soweit. Mit einer repräsentativen Delegation besuchten wir das Reichstagsgebäude, das den Deutschen Bundestag beherbergt. Wir konnten uns von den sehr ansprechenden Arbeitsbedingungen der Abgeordneten überzeugen und waren beeindruckt von den historischen Zeugnissen der Befreiung Deutschlands vom

Hitlerfaschismus durch die Rote Armee bis hin zu den heutigen belasteten Beziehungen zu Rußland durch den Ukraine-Krieg.

Eine angeregte Diskussion mit Simona Koß vermittelte uns einen Eindruck von der Arbeit eines Abgeordneten. Daß dieser nicht allein von der Anwesenheit im Sitzungssaal geprägt ist war den meisten bekannt. Welche weiteren Verpflichtungen wie Ausschuß- und Gremienarbeit, Fraktions- und Fachgruppenarbeit, ganz zu schweigen von der Präsenz im Wahlkreis dazukommen, hat uns sehr beeindruckt und wir konnten Frau Koß bestätigen, daß uns besonders ihre Wahlkreispräsenz sehr gefällt. Mit einem herzlichen Dankeschön für die Einladung haben wir uns von Simona Koß verabschiedet.

J. Rudolph





**Wir laden Sie herzlich dazu ein, an der offenen Selbsthilfegruppe für
An- und Zugehörige von Menschen mit Demenz teilzunehmen!**

Die Teilnahme ist kostenfrei!

Wir treffen uns:
an jedem letzten Freitag im Monat
 16:30 – 18:00 Uhr
 in den Räumen des Kneipp-Vereins Niederbarnim e.V.
 16321 Bernau-Friedenstal, Friedenstaler Platz 34

Für Rückfragen können Sie sich gerne telefonisch oder per E-Mail bei uns melden:

Peggy Nitzke ☎ 016092295139 Aufwind vor Ort ☎ 03338 661650

✉ p.nitzke@lobetal.de ✉ aufwind@lobetal.de



Hoffnungstaler Stiftung
Lobetal



Diese Maßnahme ist gefördert durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit, Integration und Verbraucherschutz des Landes Brandenburg (MSGIV).

Internationaler Tag des Immateriellen Kulturerbes am 17.10.2025

Kneipp-Bewegung feiert 10. Jahrestag der Anerkennung des „Kneippen als traditionelles Wissen und Praxis nach der Lehre Sebastian Kneipps“

Der von der UNESCO ausgerufenen „Internationalen Tag des Immateriellen Kulturerbes“ am 17. Oktober 2025 ist auch für die weltweite Kneipp-Bewegung ein Grund zum Feiern: Im Dezember 2015 wurde das „Kneippen als traditionelles Wissen und Praxis nach der Lehre Sebastian Kneipps“ in das deutsche UNESCO-Verzeichnis des immateriellen Kulturerbes aufgenommen und im März 2016 in das österreichische UNESCO-Verzeichnis. In Deutschland haben sich insbesondere der Kneipp Bund e.V. und der Kneipp-Kurorte- und Heilbäderverband e.V. um diese Anerkennung bemüht.

Die mit dem Kneippschen Gesundheitskonzept verbundenen Kenntnisse und Anwendungen in Bezug auf die Natur und die Gesellschaft wurde damit als besonders schützenswertes Kulturgut anerkannt. Kneipp Worldwide strebt die Aufnahme in die Repräsentative Liste des immateriellen Kulturerbes der Menschheit an.

Kneippen ist lebendige Tradition

Zum Immateriellen Kulturerbe zählen lebendige Traditionen, unter anderem aus dem Bereich Naturwissen, aber auch mündliche Überlieferungen sowie Tanz, Theater, Musik und Handwerkstechniken. Formen immateriellen Kulturerbes sind entscheidend von menschlichem Wissen und Können getragen.

Sie sind Ausdruck von Kreativität und Erfindergeist, vermitteln Identität und Kontinuität. Dass das originale Naturheilverfahren nach Sebastian Kneipp zu dem exklusiven Reigen der immateriellen Kulturerben zählt, ist auch für Kneipp Worldwide Grund zum Feiern.

Für die mehr als 200.000 Menschen umfassende weltweite Kneipp-Bewegung bedeutet die Auszeichnung eine große Bestätigung und Wertschätzung für ihr Engagement, das vor allem in den regionalen Kneipp-Vereinen und in zertifizierten Einrichtungen, darunter Kitas, Schulen und Seniorenheime, praktiziert wird. Die Auszeichnung durch die UNESCO hat dazu beigetragen, dass sich noch mehr Menschen für eine aktive und eigenverantwortliche Gesundheitsförderung begeistern. Gleichzeitig würdigt das Immaterielle Kulturerbe als einen wichtigen Faktor, um die kulturelle Vielfalt angesichts zahlreicher Herausforderungen wie der zunehmenden Globalisierung zu fördern, zu schützen und zu erhalten. Es bewahrt nicht nur unsere Vielfalt und kulturellen Reichtum, sondern stiftet Identität, stärkt die gegenseitige Achtung und befördert den interkulturellen Dialog, so die UNESCO.

Frei nach Caroline Geiser
Generalsekretärin Kneipp Worldwide



Eintrag im
Bundesweiten Verzeichnis
Kneippen –
traditionelles Wissen und Praxis
nach der Lehre Sebastian Kneipps

„Kneippen – seit Dezember 2015 im Verzeichnis des immateriellen Kulturerbes der UNESCO“



Einladung nach Südtirol Kneippiade 2025

Die internationale Kneipp-Organisation Kneipp Worldwide lädt im 2-Jahres-Rhythmus alle Kneippianerinnen und Kneippianer ein zu einem Event, das jeweils von einem nationalen Verband organisiert wird.

Im Jahr 2025 ist dies Südtirol, der Ort Algund nahe Meran. **Vom 10. bis 12. April 2025** werden buchstäblich aus aller Welt Mitglieder der Kneipp-Bewegung und Interessierte nach Algund kommen, um die vielfältigen Angebote wie Wanderungen, Vorträge, Besichtigungen von kulturellen und historischen Gebäuden und Einrichtungen, Weinverkostungen und insbesondere den gegenseitigen Erfahrungsaustausch wahrzunehmen.

Wir laden hiermit alle ein, sich an diesem Event zu beteiligen. Mitglieder des Kneipp-Vereins Niederbarnim e.V. werden auf alle Fälle dabei sein.

Infos: www.kneippiade.com



KURSE UND VERANSTALTUNGEN

Singen und Klönen mit Herr Dr. Horst Krause und Frau Ingeborg Neppach

Wann: jeden 1. Montag im Monat um 18.00 Uhr / **Wo:** Kneipp-Zentrum Bernau

Kursgebühr: 1,00 €/Abend 2,00 € Nichtmitglieder

Hinweis: Teilnahme ohne Anmeldung möglich!

.....

Qi Gong mit Frau Sabine Rädisch

Wann: freitags 09.00 Uhr und 10.15 Uhr / **Wo:** Kneipp-Zentrum Bernau

Kursgebühr: 70,00 €/ 10 Einheiten 90,00 € Nichtmitglieder

Hinweis: Anmeldung unter: 0173 216 10 28

.....

Pilates mit Frau Simone Bohnheio

Wann: montags 16.30 Uhr / **Wo:** Kneipp-Zentrum Bernau, Friedenstaler Platz 34

Kursgebühr: 70,00 €/ 10 Einheiten 90,00 € Nichtmitglieder

Hinweis: Anmeldung unter: 0171 326 82 92

.....

Yoga mit Frau Ebner und Frau Arnold (je 60 Minuten)

Wann: Dienstags, 10.30 Uhr und Donnerstags, 17.00 Uhr mit Frau Ebner (60 Min.)
Donnerstags, 8.30 Uhr mit Frau Arnold (60 Min.)

Wo: Kneipp-Zentrum Bernau, Friedenstaler Platz 34

Kursgebühr: Für Mitglieder 70,00 € bzw. 100,00 €/ 10 Einheiten und für Nichtmitglieder 90,00 € bzw. 120,00 €/ 10 Einheiten ohne Inanspruchnahme der KK-Bezuschussung 135,00 €/ 10 Einheiten bei gewünschter Inanspruchnahme der KK-Bezuschussung für Mitglieder und Nichtmitglieder

Hinweis: Anfrage unter: 03338 707 22 50

.....

Stricken mit Frau Christina Zimmermann

Wann: montags 18.00 Uhr / **Wo:** Kneipp-Zentrum Bernau, Friedenstaler Platz 34

Kursgebühr: ohne (ggf. Spende)

Hinweis: bitte unbedingt anmelden unter: 0176 45 21 12 34

.....

Seniorensport mit Frau Ursula Rudolph

Wann: donnerstags 15.00 Uhr / **Wo:** Kneipp-Zentrum Bernau, Friedenstaler Platz 34

Kursgebühr: 4,00 € 5,00 € Nichtmitglieder

Hinweis: Anmeldung unter: 03338 707 22 50 bzw. Fax 03338 708 56 11

NEU fitdankbaby® mit Frau Mielenz (75 Minuten)

Wann: Montags ab dem 03.02.2025, 9.00 Uhr

Wo: Treffpunkt Kneipp-Zentrum Bernau, Friedenstaler Platz 34

Kursgebühr: Für Mitglieder 80,00 € und 110,00 € für Nichtmitglieder/10 Einheiten

Hinweis: Dieses Kursangebot richtet sich an die Mamas und Papas von und ihrem Kind in einem Alter von 0–4 Monaten. Weitere Informationen auch gerne unter www.fitdankbaby.com

Höchsteilnehmerzahl: 9

Arthrosegymnastik mit Frau Ursula Rudolph

Wann: donnerstags 16.00 Uhr / **Wo:** Kneipp-Zentrum Bernau, Friedenstaler Platz 34

Kursgebühr: 4,00 € 5,00 € Nichtmitglieder

Hinweis: Anmeldung unter: 03338 707 22 50 bzw. Fax 03338 708 56 11

Wanderung *Wanderleitung wird jeweils im Monats-Programm bekannt gegeben*

Wann: immer am letzten Samstag im Monat um 10 Uhr

Wo: Treffpunkt Kneipp-Zentrum Bernau, Friedenstaler Platz 34

Kursgebühr: 2,00 €/Wanderung 4,00 € Nichtmitglieder

Hinweis: bitte unbedingt anmelden unter 0179 1195652

Volkskrankheit Arthrose – welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Kompetente Antworten erhalten Sie von Dr. Karen und Dr. Torsten Tanger in einer Informationsveranstaltung mit praktischen Anwendungen für zu Hause durch Physiotherapeutin Ursula Rudolph am 16. September 2025 um 18 Uhr in der Praxis Drs. Karen und Torsten Tanger, Zepernickler Chaussee 1, 16321 Bernau

Kursgebühr: kostenlos

Hinweis: Anmeldung unter: 03338 70 35 53 oder 03338 707 22 50

Hinweise zur Gebührenordnung des Vereines

Für die vom Verein angebotenen Kurse ist der Beitrag **vor** Beginn des jeweiligen Kurses zu begleichen, d.h. spätestens zum ersten Kurstermin muss der Kursbeitrag auf dem Konto des Vereines bei der Sparkasse Barnim eingegangen sein. Auch ist der komplette Kurs (10x) zu bezahlen. Lediglich Urlaub (mindesten zusammenhängend zwei Wochen und länger) kann bei der Überweisung in Abzug gebracht werden. Weitere bzw. andere Gründe gelten nicht. Im Fall einer längeren Erkrankung können sich KursteilnehmerInnen gern an den Vorsitzenden bzw. die Schatzmeisterin wenden, um gemeinsam eine Lösung im beiderseitigen Interesse zu finden.

Die vom Verein angebotenen Yoga-Kurse sind derzeit leider **nicht** durch die Zentrale Prüfstelle Prävention zertifiziert.

Die Schatzmeisterin

KURZE PORTRAITS UNSERER KURSLEITER

Pilates



Simone Bohnheio

Fitnesstrainerin seit 2003

Pilates Lehrerin

B-Lizenzen Fitness / Prävention / Rehabilitation

A-Lizenz Personaltrainer

DTB-Rückenschulleiterin/ Nordic Walking Kursleiterin

Yoga



Carola Ebner

Pensionierte Diplomsportlehrerin,

Zertifikate für Yoga, Aerobic, Fitness



Manon Arnold

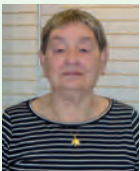
Lizenzierte Fitnesstrainerin

Stricken



Christina Zimmermann

Seniorenport / Arthrosegymnastik



Ursula Rudolph

Physiotherapeutin, Übungsleiterin

Seniorenport, Arthrosegymnastik

Singen und Klönen



Ingeborg Neppach

Rentnerin, ehem. Krankenschwester, Kursleiterin



Dr. med Horst Krause

Facharzt für Physiotherapie, Chirotherapie und Naturheilverfahren, praktizierender Arzt in Bernau und Berlin, Kursleiter

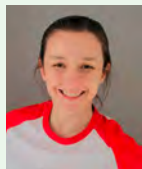
Qi Gong



Sabine Rädisch

Zertifizierte Tai Chi- und Qi Gong-Lehrerin

fitdankbaby®



Nadine Mielenz

Erzieherin, lizenzierte Anleiterin

Siehe auch: www.fitdankbaby.com

Wandern

Wanderung finden auf monatlicher Basis statt und werden einzeln angekündigt.





Weshalb sollte ich Mitglied im Kneipp-Verein werden?

Der Kneipp-Verein Niederbarnim e. V. bietet Gesundheitssport, Wander- und Entspannungsangebote sowie diverse Informationsveranstaltungen zu praktischen Kneipp-Anwendungen in vielfältiger Weise.

Vorteile:

- ✓ Niedriger Jahresbeitrag – Ermäßigung für Ehepaare, Kinder und Jugendliche, soziale Härtefälle
- ✓ Von Krankenkassen geförderte Präventionskurse
- ✓ Kostenlose Zusendung des „Kneipp-Journals“ 10x pro Jahr
- ✓ Programm des Kneipp-Vereins Niederbarnim e. V.
- ✓ Persönliche Beratung zu Kneipp-Anwendungen von PhysiotherapeutInnen und
- ✓ Kneipp-GesundheitstrainerInnen



Ermäßigungen auf:

- ✓ Sport- und Gesundheitskurse – Mitglieder sparen ca. 20 % gegenüber Nichtmitgliedern
- ✓ Kneipp-Kur und Fastenwochen mindestens 15 %
- ✓ Wanderungen im Brandenburger Umland 50 %
- ✓ Kurse und Vorträge zu Kneipp- und Gesundheitsthemen
- ✓ Aus-, Fort- und Weiterbildungen in der Sebastian-Kneipp-Akademie
- ✓ Übernachtungen und Kneipp-Angebote in unseren Kneipp-Bund Hotels in Bad Wörishofen/ Allgäu und in Bad Lauterberg/ Harz sowie in weiteren Kneipp-Kureinrichtungen bundesweit



„Lebe recht vernünftig; schätze es hoch, im Sonnenlicht dein Tagwerk vollbringen zu können; verdirb nicht selbst die gute Luft, welche du einatmen kannst, und sei nicht frevelhaft gegen deinen Körper, indem du mehr von ihm verlangst, als er zu leisten vermag, oder mit anderen Worten: Handle nicht unvernünftig gegen dich selbst!“ (S. Kneipp, So sollt ihr leben, S. 30)



Foto: pexels, Yan Krukau



WERDE MITGLIED



**Kneipp-Verein
Niederbarnim e. V.**

Kneipp-Zentrum
Friedenstaler Platz 34
16321 Bernau bei Berlin

Tel.: 03338/707 22 50
Fax: 03338/708 56 11
Gläubiger-Ident. Nr. DE30ZZ00001098245

Ich erkläre meinen Beitritt zum Kneipp-Verein Niederbarnim e. V. ab _____
zum Mitgliedsbetrag (Mindestmitgliedschaft 1 Jahr) von:

Einzelpers.: _____ € pro Jahr / Familie: _____ € pro Jahr / Fördermitglied: _____ € pro Jahr /
Jugend: _____ € pro Jahr /Einrichtung/Betrieb: _____ € pro Jahr

.....
Name der Einrichtung / des Betriebes

.....
Name Vorname geb. Datum

.....
Name (Partner/in) Vorname geb. Datum

.....
Straße PLZ Ort

.....
Telefon (freiwillige Angabe) E-Mail (freiwillige Angabe)

Kinder unter 18 Jahren können beitragsfrei mit in die Familienmitgliedschaft aufgenommen werden.

.....
Vorname (+ ggf. abweichender Familienname) geb. Datum

.....
Ort Datum Unterschrift (bei Minderj. ges. Vertreter)

Mit meiner/unserer Mitgliedschaft erkenne/n ich/wir die Satzung des Kneipp-Vereins in der jeweils gültigen Fassung an. Der Bezug der Zeitschrift „Kneipp-Journal“ ist in der Mitgliedschaft enthalten. Ich/Wir bin/sind damit einverstanden, dass die personenbezogenen Daten unter Beachtung der Datenschutzgesetze gespeichert und verarbeitet werden. Die Nutzung erfolgt ausschließlich für satzungsgemäße Zwecke des Kneipp-Vereins und des Kneipp-Bund e.V. mit seinen Untergliederungen. Eine Weitergabe der Daten an Dritte z. B. für Werbezwecke findet nicht statt. Ich/Wir bestätige/n, dass ich/wir die Informationen des Kneipp-Vereins zum Umgang mit den Daten gemäß Art.13 DS-GVO erhalten habe/n. Ich/Wir willige/n ein, dass die freiwillig angegebenen Daten zu den vorgesehenen Zwecken verarbeitet werden dürfen. Diese Einwilligung kann/können ich/wir jederzeit ganz oder teilweise mit Wirkung für die Zukunft durch eine Anzeige an den Kneipp-Verein und den Kneipp-Bund e.V. widerrufen (es genügt jeweils eine E-Mail).

.....
Ort Datum Unterschrift / ggf. Unterschrift Partner/-in

SEPA-Lastschriftmandat: Ich/Wir ermächtige(n) den oben genannten Zahlungsempfänger, Zahlungen von meinem/ unserem unten genannten Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise(n) ich/wir mein/unser Kreditinstitut an, die vom unten genannten Kneipp-Verein auf mein/unser Konto gezogene Lastschrift einzulösen. Vor dem Einzug einer SEPA-Lastschrift werden Sie mich/uns über den Einzug in dieser Verfahrensart einmalig unterrichten.

Hinweis: Ich/Wir kann/können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem/unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Zahlungsart: Wiederkehrende Zahlung Einmalige Zahlung

Bankverbindung des Zahlungspflichtigen:

DE

.....
BIC (kann entfallen, wenn IBAN mit DE beginnt) IBAN

.....
Ort Datum Unterschrift des/der Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber/-in)

Lieferung des **Kneipp-Journals** per Einzelversand Frachtversand Kneipp-Treff Gruppe

Werden Sie Fördermitglied

Mit einer Fördermitgliedschaft unterstützen Sie die Arbeit des Kneipp-Vereins zur Bewahrung und Pflege des Erbes – der Kneipp'schen Gesundheitslehre in ihrer reinen Form.

Kneipp gab seinen Erben auf den Weg: „*Haltet mir meine Lehre rein!*“

Der Kneipp-Verein Niederbarnim e. V. fühlt sich dem verpflichtet.

Fördermitgliedschaften von privaten oder juristischen Personen sind ab 100,- €/Jahr möglich.

Mitgliedsbeiträge:

Einzelmitgliedschaft: 50,- €/Jahr

Familienmitgliedschaft: 70,- €/Jahr

Jugend: 15,- €/Jahr

Jur. Personen: ab 70,- €/Jahr

Fördermitgliedschaften: ab 100,- €/Jahr

Die Aufnahmegebühr beträgt 5,- €/Person

Kinder bis zum 18. Lebensjahr sind beitragsfrei mit den Eltern Mitglied.

Beitragsermäßigungen sind auf Antrag und Nachweis der Bedürftigkeit möglich.

Unsere Bankverbindung ist: Kneipp-Verein Niederbarnim e. V.

Wir sind unter Steuer-Nr. 065 141 03907 als gemeinnützig anerkannt. Spenden an unseren Verein sind daher als **Sonderausgaben** bei der Einkommensteuer/Lohnsteuer **abzugsfähig**.

Sparkasse Barnim Konto Nr. 3000043895 / BLZ 170 52 000

IBAN DE28 1705 2000 3000 0438 95 BIC WELADED1GZE



Wasser



Bewegung



Ernährung



Heilpflanzen



Lebensordnung

Nachbarschaftstreff „Spätlese“ im Kneipp-Verein Niederbarnim e.V.

Unser Treffpunkt am Friedenstaler Platz 34 besteht bereits seit 10 Jahren. Hier treffen sich jeden Dienstag um 15 Uhr vornehmlich „reifere“ Menschen zum gemütlichen Kaffeepausch. Überwiegend werden Bernauer Ereignisse und Vorkommnisse besprochen, aber eben auch Neuigkeiten aus dem Kiez.

Durch Nachbarschaftshilfe, z. B. beim Einkauf oder begleitende Arztbesuche unterstützen wir uns gegenseitig.

Gemeinsame Unternehmungen, wie der Besuch der Urania, gemeinsame Ausflüge oder geselliges Beisammensein festigen das gegenseitige Verständnis und Gemeinschaftsgefühl. An Feiertagen wie Ostern oder Weihnachten werden kleine Feiern vorbereitet und durchgeführt. An jedem Silvester findet ein Brunch im Wald statt, der sowohl uns als auch unseren Hunden gut bekommt.

Gern begrüßen wir neue Gäste in unserer Runde. Sollten wir Eure Neugier geweckt haben – schaut einmal rein!



TAG DER VEREINE

Traditionsgemäß ist der Kneipp-Verein am letzten Wochenende im August mit einem Informationsstand am Tag der Vereine vertreten. Wir stellen immer wieder fest, dass das Interesse an unserem Vereinsleben und den damit verbundenen Veranstaltungen bei vielen Besuchern sehr groß ist. Ebenso beliebt, insbesondere bei den Kindern, ist der Bar-

fußpfad und die Wassertretanlage die neben unserem Stand aufgebaut sind.

Wir möchten weiterhin in Informationsgesprächen für die Lehre von Sebastian Kneipp zur Verfügung stehen und werden auch deshalb am 24. August 2025 mit einem Stand am Tag der Vereine anwesend sein.



Angebote – Aktionen – News

Aktionstage 2025

7. März 2025 „Tag der gesunden Ernährung“

17. Mai 2025 „Sebastian-Kneipp-Tag“

15. August 2025 „Tag der Heilkräuter“

23.–29. September 2025 „Bewegung – europäische Woche des Sports“

20. November 2025 „Tag der Ausgewogenheit“



Sebastian-Kneipp-Tag

Im vergangenen Jahr hat sich in Bad Freienwalde ein Wanderverein wieder gegründet und sich gleichzeitig dem Kneipp-Bund e.V. angeschlossen. Diese Nachbarschaft zu unserem Verein führte zu einer Einladung, die wir gern annehmen und dies mit der Tradition des „Sebastian-Kneipp-Tages“ verbinden wollen.

Anlässlich des „Tag des Wanderns“ plant der Oberbarnimer Kur- und Wanderverein (Organisator) und das Haus der Naturpflege für So, den 18. Mai 2025 eine Sternwanderung.

Geplant sind für diesen Tag 5–6 Wanderungen zu verschiedenen Themen, auf verschiedenen Strecken, welche sich am Ende zentralen einem Ort treffen, z.B. im Kurpark.



Dieser Tag soll unter dem Schirm „75 Jahre Naturschutzzeule“ stehen und gleichzeitig am zentralen Ort die Vereine der Stadt Bad Freienwalde und Partner-Vereine zusammenkommen lassen, um sich zu präsentieren und sich auszutauschen und um ggf. kleine Aktionen anzubieten.

Gleichzeitig ist dies die Mai-Veranstaltung im Rahmen des geplanten Naturschutzzeulenjahres 2025.

Wir laden zeitnah zum Termin zur Teilnahme ein und hoffen auf großes Interesse!

Kneipp-Verein wird Miteigentümer einer Kneipp-Kita

Bereits seit Zertifizierung der Kneipp-Kita in Spandau als nach den anerkannten Kriterien des Kneipp-Bundes e.V. arbeitende Einrichtung im Jahr 2006 besteht eine enge Verbindung zwischen der Kita und Vertretern des Vorstandes des Kneipp-Vereins Niederbarnim e.V. Nachdem beschlossen wurde, die Trägerschaft des Kneipp-Vereins Berlin e.V. in eine gemeinnützige Gesellschaft zu übertragen, hat sich der Kneipp-Verein Niederbarnim e.V. neben dem Kneipp-Bund e.V., einer Beratungsgesellschaft und zwei natürlichen Personen entschlossen – einstimmiger Beschluß der Mitgliederversammlung vom 12.10.2024 – Mitgesellschafter der neuen Gesellschaft zu werden.



Die Gesellschaft beginnt mit ihrer Eintragung ins Handelsregister, nicht vor dem 01.01.2025. Wir freuen uns, auf diesem Weg unsere Verantwortung für die Gesundheit unserer Kinder wahrnehmen zu können.



fitdankbaby® – ab Februar 2025,
im Kneipp-Verein – immer montags 9.00 Uhr
im Kneipp-Zentrum am Friedenstaler Platz 34



Bowling – wieder ab **29. Januar 2025** (jeweils
am 3. Mittwoch im Monat) im Kneipp-Verein – bitte
die monatlichen aktuellen Ankündigungen beachten!



DAS FITNESSKONZEPT für Dich & Dein Baby

Ab sofort in deiner Nähe!

Finde Deinen Kurs unter
www.fitdankbaby.com

fitdankbaby®
Fitness für Dich & Dein Baby

ab Februar 2025
im Kneipp-Zentrum
am Friedenstaler Platz 34
in Bernau



fitdankbaby® MAXI

Aktiv mit Krabbelkind



ab 3 Monate

- » Effektives Ganzkörperworkout
- » Spaß für Mama & Baby
- » Kreative Babyspiele

fitdankbaby® MINI

Aktiv mit Baby



ab 8 Monate

- » Fitnesskurs mit Krabbelkind
- » Mit viel Spaß zum neuen Trainingsziel
- » Unterstützt die Mobilität deines Babys

Die Mitglieder unseres Vereines orientieren sich an:

Sebastian Kneipp

dem Visionär,
der durch sein vorausschauendes
Denken die Welt veränderte.

dem Naturheilkundler,
der einem einzigartigen und ganzheitlichen
Gesundheitskonzept den Weg ebnete.

dem Pfarrer,
der das Wohl der Menschen
ins Zentrum seines Handelns stellte.

dem „Wasserdoktor“,
der zeigte, wie wirksam
sanfte Mittel helfen können.

dem Freund und Wohltäter der Menschheit,
der erkannte, dass Körper und Seele
eine untrennbare Einheit bilden.

dem Naturfreund,
der bereits vor langer Zeit erkannte, wie wichtig
Ökologie und ein umweltbewusster Lebensstil sind.

dem Unbequemem,
der den Mut hatte, aus Überzeugung zu handeln
– auch gegen Widerstände.



Auch im Jahr 2025 bieten wir wieder eine Kurreise nach Bad Lauterberg an.

Termin: 27.04.2025 – 04.05.2025

ca. 10 % ermäßigter Gruppen-Preis für

Doppelzimmer Kategorie 2	1.084,00 € inkl. Gruppenrabatt
Einzelzimmer Kategorie 2	846,00 € inkl. Gruppenrabatt
Einzelzimmer Kategorie 1	909,00 € inkl. Gruppenrabatt

Legen Sie bei Anreise Ihren gültigen Kneipp-Mitgliedsausweis vor, erhalten Sie einen Rabatt in Höhe von € 3,00 pro Tag.

Preise pro Person für 7 Übernachtungen inklusive:

- 7% Aufenthaltsrabatt
- Frühstücks- und kalt/warmes Abendbuffet mit regionalen Speisen
- Begrüßung durch Direktion und Willkommensdrink
- Freizeit und Wanderprogramm
- Fitnessprogramm (Mo-Fr) z. B. verschiedene Gymnastik- und Trainingsarten, Nordic Walking, Entspannung, Aquajogging, Wassergymnastik, Hockergymnastik, Wirbelsäulengymnastik, etc.
- freie Schwimmbad- und Saunanutzung

zzgl. Gäste-Card

... gönnen Sie sich etwas Gesundheit mit einem unserer „Wellness à la Kneipp“ Pakete:

- | | |
|---|-----------------|
| 1) Kleines Gesundheits-Paket: | 61,00 € |
| 1 Massage, 1 Aroma-Wärmeauflage (z. B. Heublume), 1 Fußbad,
1 Wechselguss | |
| 2) Großes Gesundheits-Paket: | 122,00 € |
| 2 Massagen, 2 Aroma-Wärmeauflagen (z. B. Heublume), 2 Wechselgüsse,
2x Fußbad | |
| 3) Kleines Massage-Paket: | 40,00 € |
| 2 Teil-Massagen à 10 Min nach Absprache | |
| 4) Großes Massage-Paket: | 52,00 € |
| 2 Rücken-Massagen à 20 Min nach Absprache | |
| 5) Aroma-Wärmeauflagen-Paket: | 31,00 € |
| 2 Aroma-Wärmeauflagen (z. B. Heublume) | |
| 6) Wellness-Paket: | 106,00 € |
| 1 Aroma-Wärmeauflage (z. B. Heublume), 1 Ganzkörpermassage,
1 Indische Kopfmassage | |
| 7) Wellness à la Kneipp-Paket: | 41,00 € |
| 1 Fußbad mit Zusatz, 1 Massage à 10 Minuten, 1 x Heiße Rolle | |

... oder einzelne Kneippwendungen mit oder ohne Rezept ab 9,00 €





GenerationenBeratung Dipl. Ing. Sabine Wittmütz

Was mache ich als GenerationenBeraterin, und warum ist es so wichtig für Sie? Vielleicht haben Sie sich auch schon mal diese Fragen gestellt?

- ➔ Wer darf sich um meine Angelegenheiten kümmern, wenn ich es aufgrund Krankheit, Unfall oder Demenz selbst nicht mehr kann?
- ➔ Wer kümmert sich um unser Kind, wenn wir es nicht mehr können?
- ➔ Wie sieht es eigentlich aus, wenn einer von uns oder unsere Eltern auf einmal pflegebedürftig werden? Und wie sieht es dann finanziell aus?
- ➔ Was geschieht, wenn ich eines Tages nicht mehr bin, was möchte ich hinterlassen?
- ➔ Stimmen die gesetzlichen Regelungen mit meinen Wünschen überein? Wer erbt denn eigentlich wann und wie?

Haben Sie alles geregelt? Ich glaube, wir sollten uns vorher gemeinsam überlegen, was jeder von uns nachher dürfen soll!

Mit meiner Beratung als Generationenberaterin (IHK) helfe ich dabei sich auf die unvorhergesehenen Ereignisse rechtzeitig vorzubereiten. Ich begleite Sie auf unabhängiger Basis durch mein Wissen, Tipps und die Vermittlung an ein professionelles Netzwerk bestehend aus Rechtsanwälten, Notaren und Steuerberatern.

- ➔ Die 4 Säulen der persönlichen Vorsorge, Informationen zu den Themen:
 - Vollmachten und Verfügungen
 - Patientenverfügung
 - Testament, letzter Wille
 - Zeit der Pflege
- ➔ Erstellung von Notfallordnern
- ➔ Ganzheitliche Beratung zur Generationen-übergreifenden Eigentumssicherung

Dipl. Ing. Sabine Wittmütz
GenerationenBeraterin (IHK)
Helmut-Schmidt-Allee 10, 16321 Bernau



Tel.: 0 33 38 / 3 84 44
Mobil: 0177 / 2 19 00 36
info@gb-sw.de

www.gb-sw.de



*„Gegen das, was man im Überfluss hat, wird man gleichgültig; daher kommt es, dass viele hundert Pflanzen und Kräuter für wertlose Unkräuter gehalten werden, anstatt dass man sie beachtet, bewundert und gebraucht.“
(S. Kneipp)*

Senioren sport im Kneipp-Verein



Im Kneipp-Verein Niederbarnim e.V. werden regelmäßig Angebote zu allen 5 Säulen der Kneipp-Gesundheitslehre bereitgehalten.

Seit 2024 ist insbesondere für Senioren ein neues Angebot hinzugekommen – der Seniorensport. Dank der Unterstützung von Lotto-Brandenburg und der für unseren Wahlkreis im Bundestag arbeitenden Abgeordneten Simona Koß war es uns möglich, dieses Angebot zu starten.

Mit der fachlich ausgezeichnet qualifizierten Übungsleiterin Ursula Rudolph ist es gelungen, ein Angebot zu platzieren, das von der Zielgruppe gern angenommen wurde. Die positiven Rückmeldungen zum jeweils verbesserten Gesundheitszustand geben uns recht. Aus diesem Grund wird auch in 2025 wieder der Seniorensport bei Kneipp möglich sein.



Foto: Pexels, Yan Krukau



Foto von Wellness Gallery Catalyst Foundation

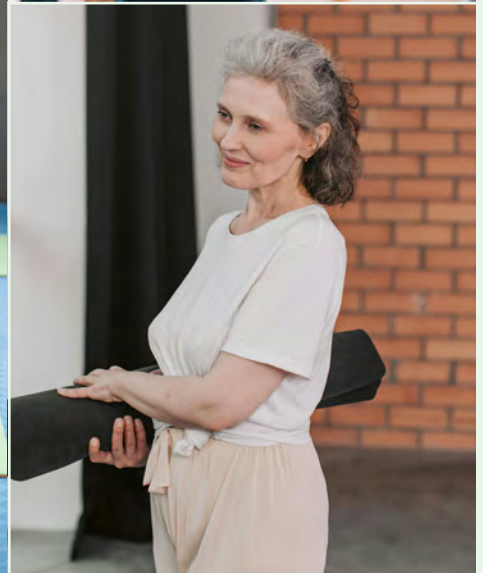


Foto: Pexels, Vlada Karpovich

Entspannung bei Kneipp durch Stricken

Der Kneipp-Verein Niederbarnim e. V. bietet seit Januar 2020 in seinem Begegnungszentrum für interessierte Damen und Herren, Junge und Reifere, Anfänger und Fortgeschrittene einen

Stricknachmittag mit Anleitung

an. Selbst angefertigte Stricksachen sind sowohl für Erwachsene, aber besonders auch für den eigenen Nachwuchs wieder sehr „in“. Lassen Sie sich überraschen!!



Neben gemeinsamem Stricken in unseren Räumlichkeiten dient dieser Kurs dem Austausch eigener Erfahrungen und der Anleitung zum Erlernen von (weiteren) Stricktechniken durch die erfahrene Kursleiterin Christina Zimmermann.

Der Kurs findet montags ab 18 Uhr im Kneippzentrum, Friedenstaler Platz 34, 16321 Bernau statt.

Gebühren für TeilnehmerInnen werden nicht erhoben, Spenden (auch gegen Bescheinigung) sind möglich!

Anmeldung bitte unter:
03338/ 707 22 50 oder Mail: info@kneipp-verein-niederbarnim.de

Impressum:

Herausgeber:
Kneipp-Verein Niederbarnim e. V.,
Joachim Rudolph – Vorsitzender,
Kneipp-Zentrum, Friedenstaler Platz 34,
16321 Bernau bei Berlin

Gestalterische Umsetzung: Anita Burneleit
Druck: flyeralarm

Kneipp® – Eingetragene Marke



Bei Hörverlust muss **Hilfe** her. Und wer gut hört, der ist auch **wer!**

- WELTNEUHEITEN auf dem Hörgerätemarkt
- kostenfreier Hörtest und Hörberatung
- verantwortungsvolle Nachsorge und Betreuung
- keine langen Wartezeiten, professionelle Beratung
- sorgfältige Hördiagnostik und Tinnitusberatung
- kostenfreies Probetragen von Hörgeräten
- Reparaturdienst und Service für Ihre Geräte
- Präsentation der Messeneuheiten
- individuell angepasster Gehörschutz

Wir kommen zu Ihnen!

Nutzen Sie unseren Service mit unserem Hörmobil

- Vor-Ort-Service
- Anpassung von Hörsystemen
- Kontrolle von Hörsystemen



HÖR  **AKUSTIK**
Marlis Weege
Inhaber: Florian Weege

www.hoerakustik-weege.com

16321 Bernau

Berliner Straße 67

Tel. 033 38 / 76 21 89

13125 Berlin-Karow

Bahnhofsstraße 49

Tel. 030 / 94 79 55 66

13187 Berlin-Pankow

Breite Straße 41a

Tel. 030 / 48 55 52 00

16348 Basdorf

Fontanestraße 2

Tel. 033 39 7 / 67 91 48

16356 Werneuchen

Am Markt 1

Tel. 033 39 8 / 68 67 47