

10/2026



Wasser



Bewegung



Ernährung



Heilpflanzen



Lebensordnung

Kneipp

VEREIN

Syke e.V.

Herbst/Winter
'26

www.kneippverein-syke.de



Willkommen beim Stöbern im Herbst- & Winterprogramm

Neuer Raum, frische Ideen und ganz viel Lust auf Bewegung, Gesundheit und Gemeinsamkeit. Die Tage werden kürzer, draußen wird es ungemütlicher – genau die richtige Zeit, um sich selbst etwas Gutes zu tun. In unserem neuen Herbst- & Winterprogramm steckt wieder jede Menge Abwechslung: Bewegungskurse, Atem- und Entspannungsangebote, spannende Vorträge, und natürlich Zeit zum Klönen und Zusammensein. Blättere in Ruhe durch, schau, was dich anspricht und was du brauchst und suche dir deinen Lieblingskurs aus und sicher dir (d)einen Platz. Wir freuen uns, dass die bewährten Yoga-kurse, Rückenfit, Stuhl- und Wassergymnastik, die Walkinggruppen weiter gut besucht werden und wir neue Kurse:

Atemorientierten Gesundheitstraining, eine Ganzheitliche Gesundheitsförderung, morgentliche Gymnastikübungen, Gym-Ball Balance anbieten können. Die Vorträge zu Cholesterin, Niere & Blase, Gutes Gedächtnis und Geistig Fit im Alter – wie das Potential des Gehirns richtig genutzt wird, erfreuen sich wachsender Beliebtheit und der eingeschlafene Stammtisch wird wieder mit neuen Leben gefüllt. Stattfinden soll er jeden 3. Freitag im Monat von 14:00-16:00 Uhr mit kurzen Impulsreferate zu interessanten Themen. Unsere neue Adresse ist das ehemalige Ballettstudio in der Hauptstraße 43.

Wir sehen uns! - Der Vorstand

Fragen & Anmeldung: 01522 4553021





Rückengymnastik

Ute Sanders

fortlaufend

Montag, 15:15 Uhr - 16:15 Uhr

Kneipp-Zentrum, Hauptstraße 43, Syke

Rückengymnastik -

Erhalt, Aufbau und Beweglichkeit der Rückenmuskulatur

Das Training dreht sich in allen Facetten um Erhalt, Aufbau und Beweglichkeit der Rückenmuskulatur, um für die täglichen Herausforderungen des Alltags gewappnet zu sein. Wir trainieren im Stehen, am Stuhl stehend und sitzend, sowie auf der Bodenmatte. Therapieband, Redondoball und Gewichte werden wechselweise im Training benutzt. Alle Geräte vor Ort vorhanden.

Kursdauer: 10 Übungseinheiten á 60 Minuten

derzeit ausgebucht

Qualifikation:

DOSB Rehabilitation, Orthopädie Wirbelsäule, Osteoporose, und Prävention Orthopädie

Kursgebühr:	Mitglieder	Nichtmitglieder
bis 10 Personen	90,- €	110,- €
bis 15 Personen	60,- €	80,- €
bis 20 Personen	50,- €	70,- €

Kursleiterin: Ute Sanders

Tel. 0176 31 32 5994

E-Mail: ute.sanders@gmx.de

Mit Yoga leben

mit Eva Neuner

fortlaufend



Montag, von 17:30 bis 19.00 Uhr

Kneipp-Zentrum, Hauptstraße 43, Syke

Yoga ist eine hilfreiche Methode, um den Stress des Tages hinter sich zu lassen. Die Stunde beginnt entspannt und entwickelt sich mit Übungen, die sich nach der körperlichen Verfassung der Teilnehmenden richtet. Die Atmung ist ebenso wichtig wie die Dehnung und Kräftigung der Muskeln. Da die Übungen den Körper, den Geist und die Seele ansprechen, wird sich die Kursteilnahme auf das gesamte Leben auswirken.

Kursdauer: 10 Übungseinheiten á 90 Minuten

Qualifikation:

Ausbildung zur Yogalehrerin im BYV über 2 Jahre, eigene Praxiserfahrung mehr als 20 Jahre

Kursgebühr:

90,00 € Mitglieder des Kneippvereins Syke e.V.
110,00 € Nichtmitglieder

Kursleiterin: Eva Neuner

Tel. 04242 7386

E-Mail: eva.neuner@gmx.net



Yoga kennt kein Alter

mit Sabine Philipp

fortlaufend

Dienstag, von 10 bis 11.30 Uhr

Kneipp-Zentrum, Hauptstraße 43, Syke

Yoga verbessert das Körpergefühl, steigert das Wohlbefinden und fördert die Konzentration. In einer ruhigen Atmosphäre wird in diesem Kurs vermittelt wie Verspannungen gelöst, die Muskulatur gekräftigt und das Gleichgewicht trainiert wird. Die Atmung spielt eine wichtige Rolle, wenn der Körper gedehnt und gestärkt wird. Durch das regelmäßige Üben wird das Herz gestärkt und die Organe werden besser durchblutet.

Qualifikation:

Ausbildung zur Yogalehrerin im BYV über 2 Jahre, eigene Praxiserfahrung 40 Jahre

Kursdauer: 10 Übungseinheiten á 90 Minuten

Kursgebühr:

90,00 € Mitglieder des Kneippvereins Syke e.V.
110,00 € Nichtmitglieder

Kursleiterin:

Sabine Philipp

Tel. 04242 7386

E-Mail: sabinepp@gmx.net

Fit in den Tag

Christina Schön

NEU
fortlaufend



Dienstag, von 8:30 bis 9.30 Uhr

Kneipp-Zentrum, Hauptstraße 43, Syke

*„Tut früh genug etwas für eure Gesundheit, damit größere Übel sich nicht so leicht einschleichen können.“
(Sebastian Kneipp)*

SIE sind ein früher Vogel?

SIE möchten frisch gestärkt in den Tag starten? Der Kurs „Fit in den Tag“ bietet die Möglichkeit dazu. Sitzend oder stehend werden Übungen durchgeführt die dazu dienen die Alltag-Fitness zu erhalten oder wieder zu erlangen. Kraft, Koordination und Konzentration werden mobilisiert, um daraus Gelenkfunktion und Beweglichkeit langfristig zu erhalten. Regelmäßige Bewegung ist die beste Möglichkeit wichtige Körperfunktionen zu mobilisieren für ein gesundes Leben.

Qualifikation:

Übungsleiterin B
„Sport in der Rehabilitation“
(Rheuma/Orthopädie)

Kursdauer:

10 Übungseinheiten á 60 Minuten

Beginn: 6. Oktober

Kursgebühr:

90,00 € Mitglieder des Kneippvereins Syke e.V.
110,00 € Nichtmitglieder

Kursleiterin:

Christina Schön

Tel. 0176 50506643

E-Mail: kneippvereinsyke@web.de



Yoga regt an

mit Eva Neuner

fortlaufend

Wassergymnastik

Antje Klöcker

fortlaufend



Dienstag, von 17:30 bis 19.00 Uhr

Kneipp-Zentrum, Hauptstraße 43, Syke

Im Yoga geht es nicht nur darum, die Körper- und Atemübungen zu machen, sondern auch einen achtsameren Umgang mit sich selbst zu erlernen.

Das ist ohne Vorbereitungen möglich in den Alltag einzubauen und wird schon bald ein Ergebnis zeigen: mehr Beweglichkeit, Zufriedenheit und eine positivere Einstellung zum Leben.

Kursdauer: 10 Übungseinheiten á 90 Minuten

Qualifikation:

Ausbildung zur Yogalehrerin im BYV über 2 Jahre, eigene Praxiserfahrung mehr als 20 Jahre

Kursgebühr:

90,00 € Mitglieder des Kneippvereins Syke e.V.
110,00 € Nichtmitglieder

Kursleiterin: **Eva Neuner**
Tel. **04242 7386**

E-Mail: eva.neuner@gmx.net

Dienstag und Donnerstag

Hallenbad Barrien

Das Barrien Hallenbad nutzen zu können ist toll. Die Wassertemperatur passt gut, erst recht, wenn durch das Warmlaufen in unterschiedlichem Tempo und Bewegungsarten, die Körpertemperatur in Wallung kommt. Mit den unterschiedlichsten Auftriebshilfen und gegen die Strömung zu arbeiten, ist gar nicht so einfach, wie manch einer denkt, aber gemeinsam und mit Musik klappt das bestimmt.

Kursdauer: 10 Übungseinheiten á 90 Minuten

Kursbeginn: **Dienstagskurs 14:00 - 15:00 Uhr**
10 Übungseinheiten jeweils 60 Minuten

Donnerstagskurs: 15:00-16:00 Uhr
10 Übungseinheiten jeweils 60 Minuten

derzeit ausgebucht

Kursgebühr:	Mitglieder	Nichtmitglieder
bis 10 Personen	100,- €	125,- €
bis 15 Personen	70,- €	95,- €
bis 20 Personen	60,- €	85,- €

Anmeldung nur auf Warteliste.

Antje Klöcker **04203 707510** (bitte erst ab 10:00 Uhr)
E-Mail: antje.cohrs@ewetel.net
E-Mail: info@kneippverein-syke.de



AquaFitness

Christina Schön

fortlaufend

Mittwoch, 14:00 -15:00 Uhr

Hallenbad Barrien

SIE haben Spaß an **Bewegung im Wasser** und möchten sich fit halten?

SIE möchten ein vielseitiges „Gute Laune“ Training erleben?

Dazu bietet **AquaFitness** die effektive Möglichkeit!

AquaFitness als schonende Sportart profitiert aus der **Heilkraft des Wassers**. Der Wasserauftrieb reduziert stark das Körpergewicht, wodurch Gelenke und Bänder geschont werden innerhalb des Trainings. Konditionelle und koordinative Fähigkeiten werden ebenso trainiert wie auch die Muskelkraft und das Herz-Kreislauf-System.

Um gezielt die verschiedenen (Kraft-) Widerstände im Wasser spürbar werden zu lassen sind – innerhalb des Trainings – verschiedene Aqua-Trainingsgeräte eingesetzt.

Qualifikation: Übungsleiterin B / „Sport in der Rehabilitation“
Leitung Funktionstraining (BAR)

Kursdauer: Der Kurs umfasst 10 Übungseinheiten

Kursgebühr:	Mitglieder	Nichtmitglieder
bis 10 Personen	100,- €	125,- €
bis 15 Personen	70,- €	95,- €
bis 20 Personen	60,- €	85,- €

Anmeldung nur auf Warteliste.

Kursleiterin: **Christina Schön**
Tel. 0176 50506643
kneippvereinsyke@web.de

Hockergymnastik: Fit und vital mit Musik

Dr. Ulrike Janssen-Bienhold



fortlaufend

Mittwoch, 15:30 - 16:30 Uhr

Sporthalle am Riederdamm

(gegenüber vom Pflegekompetenzzentrum,
Zugang über den Riederdamm).

Die Übungseinheiten werden allgemeine Aufwärmphasen zur Lockerung und Förderung der Beweglichkeit der Gelenke und Muskulatur beinhalten, sowie auch Trainingseinheiten zur Kräftigung der Muskulatur, zum Erhalt und zur Förderung der Balance, Koordinationsfähigkeit und Mobilität sowie zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems. Und: Damit das Ganze auch noch Spaß macht, werden uns Musik und gute Rhythmen dabei unterstützen. Ich hoffe, dass sich viele Vereinsmitglieder angesprochen fühlen und ein wenig an ihrer Fitness arbeiten möchten. Wenn dem so ist, dann kommen Sie gerne zum Schnuppern vorbei, denn sportliche Aktivitäten in geselliger Runde verbessern nicht nur die körperliche Fitness, sondern sind auch Balsam für unsere Seele.

Qualifikation:
UEL B-Lizenz Reha-Sport Orthopädie und Osteoporose

Kursdauer: je 10 Übungseinheiten bis max. 15 Teilnehmer

Kursgebühr:	Mitglieder	Nichtmitglieder
bis 10 Personen	90,- €	110,- €
bis 15 Personen	60,- €	80,- €

Kursleiterin: **Dr. Ulrike Janssen-Bienhold**
Mobil: 0171 8720945
E-Mail: ulrike.janssen.bienhold@gmail.com
<https://www.kneippverein-syke.de/kurse>



Hatha Yoga

Gabriele Kohls

fortlaufend

Mittwoch, 17:45-19:15 Uhr

Kneipp-Zentrum, Hauptstraße 43, Syke

Yoga hilft, die innere Balance zu erforschen

Durch unsere schnelllebige Gesellschaft verlieren wir oft den Zugang zu uns selbst und zu unserer Intuition.

Wir gehen über die Grenzen unserer körperlichen, aber auch geistig-seelischen Möglichkeiten hinaus. Yoga hilft, die innere Balance zu erforschen und wieder herzustellen. Entspannende, langsame und gut nachvollziehbare Yoga-Haltungen (Asanas) gehören genauso zu einer Hatha Yoga Stunde, wie verschiedene Atemübungen.

Je länger Yoga praktiziert wird, desto flexibler, konzentrierter und leichter werden Körper und Geist.

Qualifikation:

Ausbildung zur Yogalehrerin im BYV über 2 Jahre, eigene Praxiserfahrung seit 20 Jahren.

Kursdauer: je 10 Übungseinheiten

Kursgebühr:	Mitglieder	Nichtmitglieder
bis 10 Personen	90,- €	110,- €
bis 15 Personen	60,- €	80,- €

Kursleiterin:

Gabriele Kohls

Anmeldungen über: **04242 168562**

E-Mail: info@kneippverein-syke.de

GymBall – Balance

Christina Schön

NEU

fortlaufend



Donnerstag, 14:00 - 15:00 Uhr

Kneipp-Zentrum, Hauptstraße 43, Syke

SIE legen Wert auf gute Haltung?

SIE legen Wert darauf diese zu erhalten?

Dann dürfte „**GymBall – Balance**“ das ideale Training sein für SIE. Gymastikbälle sind ein zweckmäßiges Trainingsgerät aufrechte und gesunde Körperhaltung zu fördern, die Rumpfmuskulatur zu stärken, und vorzubeugen Rücken- und Gelenkschmerzen. GymastikBälle haben bereits manchen Bürostuhl ersetzt.

GymBall - Balance verbessert Ihre koordinativen Fähigkeiten wie Gleichgewichts- und Reaktionsfähigkeit. GymBall - Balance fördert optimal Ihre Körperkontrolle und begünstigt eine gesunde und starke (Tiefen -) Muskulatur. GymBall – Balance macht Spaß in der Gruppe. Es sind für jeden Übungen dabei, denn diese werden in verschiedenen Schwierigkeitsgraden angeboten und eignen sich für Anfänger und Fortgeschrittene. SIE benötigen keine Vorkenntnis.

Qualifikation: Übungsleiterin B
„Sport in der Rehabilitation“
(Rheuma/Orthopädie)

Kursdauer: 10 Übungseinheiten á 60 Minuten

Kursgebühr: 90,00 € Mitglieder des Kneippvereins Syke e.V.
110,00 € Nichtmitglieder

Der Kurs beginnt am Donnerstag, 10. Oktober 2026

Kursleiterin:

Christina Schön

Tel. **0176 50506643**

kneippvereinsyke@web.de



Atemorientiertes Gesundheitstraining

Marieluise Toben

fortlaufend

Donnerstag, von 16:00 bis 17:00

Kneipp-Zentrum, Hauptstraße 43, Syke

Ganzheitliche Gesundheitsförderung durch Atmung, Bewegung und Entspannung. Dieser Gesundheitskurs richtet sich an Erwachsene, die ihre körperliche Leistungsfähigkeit verbessern, Verspannungen lösen und ihr allgemeines Wohlbefinden steigern möchten. Im Mittelpunkt stehen die bewusste Atmung, Faszientraining, funktionelle Körperübungen zur Kräftigung und Mobilisierung des gesamten Bewegungsapparates sowie gezielte Entspannungstechniken.

Kursdauer: 10 Übungseinheiten á 60 Minuten
max. 15 Teilnehme

Qualifikation:

Physiotherapeutin, Heilpraktikerin und Osteopathin.
Yogaausbildung an der Universität Vivekananda
in Bangalore, Indien.

Kursgebühr:

90,00 € Mitglieder des Kneippvereins Syke e.V.
110,00 € Nichtmitglieder

Kursleiterin: **Marieluise Toben**
Tel. **0152 24553021**
E-Mail: info@kneippverein-syke.de

Yoga entspannt !

mit Eva Neuner

fortlaufend



Donnerstag, von 17:30 bis 19.00 Uhr

Kneipp-Zentrum, Hauptstraße 43, Syke

Wir stehen oft unter Druck und versuchen, alle Anforderungen zu erfüllen, die im Beruf und privat an uns gestellt werden. Yoga ist ein guter Weg, sich für die körperlichen Herausforderungen zu stärken und über die Entspannung zur Ruhe zu kommen.
Der Kurs richtet sich an alle Altersgruppen und ist unabhängig von Erfahrungen mit Yoga.

Kursdauer: 10 Übungseinheiten á 90 Minuten

Qualifikation:

Ausbildung zur Yogalehrerin im BYV über 2 Jahre,
eigene Praxiserfahrung mehr als 20 Jahre

Kursgebühr:

90,00 € Mitglieder des Kneippvereins Syke e.V.
110,00 € Nichtmitglieder

Kursleiterin: **Eva Neuner**
Tel. **04242 7386**
E-Mail: eva.neuner@gmx.net



Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr

Bewegungshalle der Erlenschule

Kreistänze im Kneipp-Verein Syke

Etwas Besseres als das Tanzen gibt es eigentlich nicht.

Es wirkt sich positiv aus

- auf Gelenke, Gleichgewichtssinn und räumliche Orientierung
- auf Kreislauf und Gedächtnisleistungen
- auf körperliches und seelisches Wohlbefinden und das Selbstvertrauen.

Aber wenn der Partner nicht tanzen will?

In der Folklore-Tanzgruppe des Syker Kneipp-Vereins werden Tänze aus vielen verschiedenen Ländern eingeübt, im Kreis, mit und ohne Partner, häufig mit Partnerwechseln. Die Schritte orientieren sich an bekannten Tanzformen wie z.B. Walzer und Rumba. Alles wird erklärt. Auftritte sind nicht vorgesehen. Der Spass steht im Vordergrund. Es ist kein eigentlicher Kurs, sondern eher eine Tanzgelegenheit, man kommt, wenn es passt, an jedem zweiten Donnerstag (in den geraden Kalenderwochen) von 18:30 bis 20:00 Uhr (außer in den nds Schulferien) in der Bewegungshalle der Syker der Syker Erlenschule (Lebenshilfe) La-Charte-Straße.

Kursentgelte:

Der Kurs in der Bewegungshalle der Erlenschule Syke La-Chartre-Straße (Lebenshilfe) ist gebührenfrei, Spenden an den Kneipp-Verein sind möglich. Anmeldung ist nicht erforderlich

Kursleiter: **Walter Bellingrodt**

Tel.: 04248 1206

E-Mail: walter.bellingrodt@ewe.net

Freitag, von 10 bis 11.30 Uhr

Kneipp-Zentrum, Hauptstraße 43, Syke

Yoga zu üben ist in jedem Alter sinnvoll.

Älteren Menschen, die sich überlegen, ob sie sich auf Yoga einlassen sollen, sage ich: „Versuche es, du wirst es mögen. Lebe dein Leben mit Begeisterung und Freude und leiste dir etwas Besonderes.

Du wirst überrascht sein, wie der Körper darauf reagiert.“ Der Kurs ist für Anfängerinnen und für Fortgeschrittene geeignet.

Kursdauer: 10 Übungseinheiten á 90 Minuten

Qualifikation:

Ausbildung zur Yogalehrerin im BYV über 2 Jahre, eigene Praxiserfahrung 40 Jahre

Kursgebühr:

90,00 € Mitglieder des Kneippvereins Syke e.V.

110,00 € Nichtmitglieder

Kursleiterin:

Sabine Philipp

Tel. **04242 7386**

E-Mail: sabinepp@gmx.net



Cholesterin – Freund oder Feind?

Barbara Bettac-Lüdeke

Vortrag

Freitag, 22. Januar 2027 • 18:00–19:30 Uhr

Kneipp-Zentrum, Hauptstraße 43, Syke

Cholesterin hat einen schlechten Ruf – dabei ist es für unseren Körper lebensnotwendig. Doch wann werden erhöhte Werte tatsächlich zum Risiko? Was bedeuten LDL, HDL und Triglyceride – und was können wir selbst beeinflussen?

In diesem Seminar erklärt Heilpraktikerin Barbara Bettac-Lüdeke verständlich und praxisnah, welche Aufgaben Cholesterin im Körper übernimmt und welchen Einfluss Ernährung, Bewegung und Lebensstil auf unsere Blutfette und die Herz-Kreislauf-Gesundheit haben.

Das erwartet Sie

- LDL, HDL und Triglyceride einfach erklärt
- Wann werden erhöhte Cholesterinwerte zum Risiko?
- Welchen Einfluss hat unsere Ernährung?
- Was können Bewegung und Lebensstil bewirken?
- Praktische Tipps für einen herzgesunden Alltag

Kursbeginn:

Freitag, 22. Januar '27

18:00 - 19:30 Uhr

Kursdauer:

90 Minuten

mind. 5 Personen

Teilnahme für Mitglieder kostenlos

Nichtmitglieder 5,00 €

Ggf. zzgl. geringer Materialkosten

Anmeldung bis zum 13. Januar 2027 bei

Barbara Bettac-Lüdeke - Heilpraktikerin

Tel.: 05022 9445190

E-Mail: barbara.bettac@t-online.de

Der Stammtisch ist zurück !

Dietmar Benter



jeden 3. Freitag im Monat, 14:00–16:00 Uhr

Kneipp-Zentrum, Hauptstraße 43, Syke

Von Oktober 2026 bis März 2027 werden wir wieder jeweils am 3. Freitag im Monat einen Stammtisch für unsere Mitglieder. Von 14 - 16 Uhr beschäftigen wir uns jeweils mit einem bestimmten Thema und laden dazu einen Referenten oder eine Referentin ein.

Geplant sind folgende Termine und Themen:

16. Oktober 2026: Keine Angst! In Syke können wir sicher leben. Darüber soll uns die Polizei informieren.

20. November 2026: Unterstützung im Alter.

Vorsorgevollmacht oder rechtliche Betreuung?

Eine Mitarbeiterin der AWO informiert

18. Dezember 2027: zu einem weihnachtlichen Ambiente werden **Filme über Pfarrer Kneipp** gezeigt, die uns sein Leben und seine Ideen näherbringen.

15. Januar 2027: Welche Hilfsmittel und Unterstützung gibt es für meine Wohnung? Dieser Termin ist momentan noch mit einem Besuch im Kreishaus geplant.

19. Februar 2027: Alles zum Thema „Erben“.

Ein Rechtsanwalt informiert

19. März 2027: Zum Schluss geht es auf den Friedhof.

Welche Bestattungsformen werden in Syke angeboten?

Zu allen Themen laufen Anfragen bei den entsprechenden Referenten. Eventuell kann es auch zu einem Tausch kommen. Achten Sie deshalb auf die Tagespresse bzw. schauen Sie auf unserer Homepage nach.

Zu allen Terminen möchten wir Kaffee und Kuchen anbieten. Wer will und Lust dazu hat, kann auch einen Kuchen - nach vorheriger Rücksprache - mitbringen.

Wir freuen uns auf viele Interessierte

Teilnahme ist kostenlos



Walken im Friedeholz

mit Karl-Heinz Wollenberg

fortlaufend

Montags und donnerstags

Friedeholz (Parkplatz bei Per Pedal)

Bewegung ist unverzichtbar

Regelmäßige Bewegung und Sport wirken sich grundsätzlich positiv auf den gesamten Körper aus. Hauptsache ist, man macht es regelmäßig. 2x pro Woche Nordic Walking ist ideal und trägt einen bedeutenden Teil auch für gesunde Knochen bei.

Auch die Seele kommt nicht zu kurz:

Motto: „Sich bewegen und Spaß dabei haben“

Gewalkt wird ganzjährig ca. 60 Minuten in gutem Tempo durch das schöne Syker Friedeholz. Wer nicht mehr so gut zu Fuß ist, kann sich der gemächlicheren Gruppe anschließen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Gäste sind zum Schnuppern herzlich willkommen, Walkingstöcke können zum Schnuppern kostenlos zur Verfügung gestellt werden.

Bei Interesse kommen Sie einfach zum Treffpunkt bei Per Pedal

(pünktlich um 10:00 Uhr gehts los) -

wenn Sie Stöcke möchten, **04242 70551** wählen.

Die Teilnahme am Walken ist kostenlos, aber nach 3-maligem „schnuppern“ würden wir Sie gern als Vereinsmitglied begrüßen.

Mitgliedsbeitrag jährlich: 40,- €

**Jeden Montag und Donnerstag
von 10:00 - 11:00 Uhr**

Dauer: 1 Stunde
ca. 2 bis 20 Personen

Offener Walking-Treff ohne ÜL-Begleitung

Kontakt: Karl-Heinz Wollenberg

Teilnahme ist kostenlos

Tel.: **04242 70551** - E-Mail: khwollenberg@t-online.de
oder über die Geschäftsstelle: Tel: **0152 24553021**
E-Mail: info@kneippverein-syke.de

Boule im Kneipp-Verein

Anneliese Kothe

fortlaufend



jeden Dienstag - Uhrzeit: 15.00 Uhr

Boule-Platz (Edgar-Deichmann-Park)

Boule ist ein beliebtes französisches Freizeitvergnügen, das Spaß und Geschicklichkeit vereint. Es passt perfekt zu Kneipp. Wenn ihr Lust habt, an der frischen Luft aktiv zu sein und dabei gemeinsam Spaß zu haben, dann kommt zu unserem regelmäßigen Boulespiel! In geselliger Runde werfen wir die Kugeln, genießen die Bewegung im Freien und freuen uns auf nette Begegnungen. Egal ob Anfänger/in oder erfahrene Spieler/innen – alle sind herzlich willkommen!

Wo: Bouleplatz im Edgar Deichmann-Park

Kommt vorbei und macht mit – wir freuen uns auf euch!

Teilnahme ist kostenlos

Einladung zum Spielenachmittag

Anneliese Kothe

1. Dienstag im Monat - 15.00 bis 17.00 Uhr

Kneipp-Zentrum, Hauptstraße 43, Syke

Habt ihr Lust auf einen unterhaltsamen Nachmittag mit Spiel, Spaß und netten Gesprächen.

Dann kommt zu unserem Spielenachmittag.

Gemeinsam entscheiden wir spontan, was gespielt wird – **ob Brettspiele, Kartenspiele oder Quizrunden.**

Egal ob erfahrene Spieler/innen oder Neulinge – bei uns steht das Miteinander im Vordergrund.

Eigene Spiele dürfen gern mitgebracht werden – je mehr Auswahl desto besser!

Kommt vorbei und macht mit – wir freuen uns auf euch!

Ansprechpartnerin: **Anneliese Kothe**

Tel.: **04242 7269**

E-Mail: kothe.aneliese@gmail.com

Teilnahme ist kostenlos



Ein gutes Gedächtnis – was kann ich dafür tun?

Renate Früchtenicht

Vortrag

Nieren & Blase natürlich gesund

Barbara Bettac-Lüdeke

Vortrag



Donnerstag, 22. Oktober um 14.30 Uhr.

Kneipp-Zentrum, Hauptstraße 43, Syke

Fit im Kopf - wie geht das ?

Bei diesem Vortrag erhalten sie Tipps und Anregungen, wie sie dazu beitragen können, die „grauen Zellen“ fit zu halten. Eine Methode zur Steigerung der Gehirnleistung ist das ganzheitliche Gedächtnistraining. Dieses Training wird mit anschaulichen Übungen und in unterhaltsamer Form von Renate Früchtenicht vorgestellt.

Kursgebühr:

Teilnahme für Mitglieder kostenlos,
Nichtmitglieder 5,00 €

Bei ausreichend Interesse werden wir einen
Gedächtnistrainingskurs anbieten.

Freitag, 26. Februar 2027, 18:00-19:30 Uhr

Kneipp-Zentrum, Hauptstraße 43, Syke

Unsere Nieren und die Blase arbeiten jeden Tag für uns – meist, ohne dass wir viel darüber nachdenken. Sie sind wichtig für unseren Flüssigkeitshaushalt und die Ausscheidung von Stoffwechselprodukten. Doch was können wir selbst tun, um Nieren, Blase und Harnwege gesund zu erhalten und natürlich zu unterstützen? An diesem Abend erfahren Sie, welche Rolle Trinken, Ernährung, Wärme und Bewegung spielen und welche Heilpflanzen und naturheilkundlichen Anwendungen traditionell für die Harnwege eingesetzt werden. Wir lernen verschiedene Pflanzen und ihre Anwendungsmöglichkeiten kennen und stellen eine kleine praktische Anwendung für zu Hause her. Ein informativer und praxisnaher Abend rund um gesunde Nieren und eine starke Blase.

Kursbeginn:
Freitag, 26. Februar '27
18:00 - 19:30 Uhr

Kursdauer:
90 Minuten
mind. 5 Personen

Teilnahme für Mitglieder kostenlos
Nichtmitglieder 5,00 €

Zusätzlich fallen für alle Teilnehmenden Materialkosten an, z. B. für Tees, Pflanzensäfte, Pflanzenöle und ätherische Öle.

Anmeldung bis zum 17. Februar 2027

Renate Früchtenicht
Tel.: 04242 7269 oder
E-Mail: info@kneippverein-syke.de

Barbara Bettac-Lüdeke - Heilpraktikerin
Tel.: 05022 9445190
E-Mail: barbara.bettac@t-online.de



Geistig fit im Alter – wie man das Potential des Gehirns richtig nutzt

Dr. Veit Höpker

Vortrag

Freitag, 6. November 2026 - 14:00-15:30 Uhr

Kneipp-Zentrum, Hauptstraße 43, Syke

Leistungseinbußen des Gehirns und Gedächtnisverlust im Alter werden weithin als ein unausweichliches Schicksal betrachtet. Studien zeigen jedoch, dass das Gehirn den altersbedingten Verlust an Nervenzellen erstaunlich gut kompensieren kann.

Entscheidend ist die richtige, gehirngerechte Nutzung, um auch im Alter noch geistig fit zu sein. Sind Lebensstil und geistige Herausforderungen im Alltag dem Potential des ausgereiften und erfahrenen Gehirns angepasst, funktioniert es bis ins hohe Alter.

Dieses Seminar gibt Einblicke in den Bau und die Funktion des Gehirns. Es zeigt einfach und verständlich, wie das Gehirn sich mit fortschreitendem Alter verändert und welche Voraussetzungen notwendig sind, damit man auch im Alter geistig fit bleibt. Die Veranstaltung ist leicht verständlich und setzt keine naturwissenschaftlichen Kenntnisse voraus.

Teilnahme für Mitglieder kostenlos,

Nichtmitglieder 5,00 €

astrid.vogel-hoepker@wildegeest-entdecken.de



Weihnachtsfeier im Kreismuseum



**12. Dezember 2026
15:00 - 17:00 Uhr**

Es gibt Kaffee und Kuchen
und einen **Überraschungsgast**.

Kostenbeteiligung 15,- € p.P.
Anmeldung über unsere Website
<https://www.kneippverein-syke.de>



**Handy gekauft -
und wie funktioniert das nun?**



Mittwoch, 17:00 - 18:00 Uhr

Kneipp-Zentrum, Hauptstraße 43, Syke

Dieser Kurs wendet sich an Anfänger ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Es gibt keine vorgefassten Themen, sondern richtet sich nach dem Bedarf und Kenntnisstand der Teilnehmer.

Die Teilnehmerzahl ist auf 7 Personen begrenzt, damit für alle Fragen Raum bleibt. Auch die Anzahl der Unterrichtsstunden ist offen, es kann zu jeder Zeit eingestiegen werden und wenn man sich fit genug fühlt, kann man aufhören.

Die Teilnahmegebühr pro Unterrichtseinheit:

**Mitglieder 5,00 €
für Nichtmitglieder 7,00 €**

Kursleiter: **Karsten Seebacher**
in der Riedenpassage Tel. 0176 57715848
E-Mail: info@kneippverein-syke.de



Wieder zur Besinnung kommen

Astrid Vogel-Höpker

Vortrag

Freitag, 27. November 2026, 16:00 – 17:30 Uhr

Kneipp-Zentrum, Hauptstraße 43, Syke

Unser Alltag ist geprägt von Hektik, Terminen und ständiger Erreichbarkeit. Wir funktionieren, organisieren und erledigen – und verlieren dabei manchmal den Blick für das was wirklich wichtig ist. Wie können wir innehalten, zur Ruhe kommen und wieder mehr bei uns selbst sein?

Das Seminar lädt dazu ein, bewusst aus dem Alltag und dem Gedankenstrom auszusteigen und neue Perspektiven zu entdecken. Es geht um die kleinen Momente des Innehaltens, um Achtsamkeit und darum, die eigene innere Balance wiederzufinden. Kommen Sie wieder zur Besinnung – damit auch die Weihnachtszeit wieder zu einer Zeit der Ruhe, Freude und Besinnlichkeit werden kann.

Teilnahme für Mitglieder kostenlos,

Nichtmitglieder 5,00 €

astrid.vogel-hoepker@wildegeist-entdecken.de



Schöne Haut im Sommer

Barbara Bettac-Lüdeke

Vortrag



Freitag, 30. April 2027, 18:00-19:30 Uhr

Kneipp-Zentrum, Hauptstraße 43, Syke

Sonne tut gut – wenn wir bewusst mit ihr umgehen. Wir lieben die Wärme der Sonne und genießen es, Zeit im Freien zu verbringen. Sonnenlicht spielt unter anderem eine wichtige Rolle für die körpereigene Vitamin-D-Bildung. Gleichzeitig benötigt unsere Haut Schutz vor zu intensiver UV-Strahlung.

Doch wie lässt sich die Sonne genießen und gleichzeitig achtsam mit der Haut umgehen?

In diesem Seminar erfahren Sie, wie ein bewusster Umgang mit der Sonne, ausgewählte Pflanzen und Pflanzenöle sowie eine gute Hautpflege die Haut im Sommer begleiten können. Heilpraktikerin Barbara Bettac-Lüdeke gibt Ihnen praktische Anregungen und zeigt, worauf es bei einem verantwortungsvollen Sonnenbad ankommt.

Teilnahme für Mitglieder kostenlos

Nichtmitglieder 5,00 €

mind. 5 Personen

Zusätzlich fallen für alle Teilnehmenden Materialkosten an, z. B. für Tees, Pflanzensäfte, Pflanzenöle und ätherische Öle.

Anmeldung bis zum 16. April 2027

Barbara Bettac-Lüdeke - Heilpraktikerin

Tel.: 05022 9445190

E-Mail: barbara.bettac@t-online.de



Unsere Geschäftsstelle
in der Hauptstraße 43



Kneipp
VEREIN
Syke e.V.

Geschäftsstelle:

Jutta Filikowski

Hauptstraße 43

E-Mail:

info@kneippverein-syke.de

Tel. 0152 24553021

28857 Syke

www.kneippverein-syke.de