

## Die fünf Elemente der Kneippschen Lehre



*„Um gesund zu bleiben, muss man sich täglich eine gewisse Zeit der Bewegung widmen.“*

*Sebastian Kneipp*

### Sie erreichen uns

persönlich in unserer Geschäftsstelle

montags 09:00 Uhr bis 12:30 Uhr  
mittwochs nach Vereinbarung

telefonisch unter 0471 / 413 431

E-Mail: [kneipp-verein-brhv@t-online.de](mailto:kneipp-verein-brhv@t-online.de)

### Geschäftsstelle

**Kneipp-Verein Bremerhaven e.V.**  
Friedrich-Ebert-Straße 91

27570 Bremerhaven

### Sie finden uns im Internet unter

[www.kneipp-verein-bremerhaven.de](http://www.kneipp-verein-bremerhaven.de)

### Kontoverbindung

Weser-Elbe Sparkasse  
IBAN: DE45292500000002602717  
BIC: BRLADE21BRS

### Mitgliedsbeiträge

€ 45,00 /Jahr für Einzelmitglieder  
€ 60,00 / Jahr für Familien  
plus € 10,00 Aufnahmegebühr

**Änderungen des Angebotes vorbehalten**



**„Der Weg ist das Ziel“  
Wir wandern!**

*„Der Sinn des Reisens ist, an sein Ziel zu kommen, der Sinn des Wanderns ist, unterwegs zu sein.“*

*Theodor Heuss*

# „Der Weg ist das Ziel“ Wir wandern!

## Wandern

- ♦ ist die natürlichste und umweltfreundlichste Mobilitätsform
- ♦ ist gesund: stärkt Herz und Kreislauf,
- ♦ hilft Stress abbauen, fördert das Immunsystem
- ♦ fördert alle unsere Sinne
- ♦ hilft von Sorgen und Problemen abzuschalten
- ♦ ist ein Ausgleich zum vielen Sitzen im Alltag
- ♦ und ist in der Gruppe kommunikativ

## Wo wandern wir?

Mal bleiben wir in der näheren Umgebung Bremerhavens, mal werden auch entferntere Wanderwege, entsprechend ihrer Anbindung an Bahn und Bus gewählt, d.h. Wege an den Strecken Richtung Cuxhaven, Bad Bederkesa, Bremervörde, Bremen und Butjadingen.

Landschaftlich bietet unsere Region einiges: Geest und Marsch, Moore, Seen und die Nordseeküste und neben Wiesen und Heideflächen finden sich auch Wälder, die es als Erholungsorte zu entdecken gilt.

Aber auch kulturelle und historische Besonderheiten, alte Bauernhöfe, mittelalterliche Kirchen, Skulpturen und Denkmäler, Wind- und Wassermühlen, Steingräber u.v.m. lassen keine Längeweile aufkommen.



## Wer kann mitwandern?

Alle, die gerne wandern und deren Ausdauer und Kondition so ist, dass eine Strecke von ca. 8 - 14 km keine Überforderung darstellt, sind herzlich willkommen.



## Wann und wie wandern wir?

- ♦ 1 X pro Monat samstags!
- ♦ Wir wandern mit entsprechender Kleidung bei „Wind und Wetter“.
- ♦ Bei Sturm, Starkregen und Glatteis fällt die Wanderung jedoch aus!

## Ausrüstung:

- ♦ Bequemes und robustes Schuhwerk mit griffigen Sohlen, vorzugsweise wasserdicht!
- ♦ Die Kleidung sollte dem Wetter entsprechend sein.
- ♦ Ein leichter Rucksack mit Getränk, Verpflegung und Regenschutz!

## Kosten:

|                                                     |        |
|-----------------------------------------------------|--------|
| Mitglieder Kneipp-Verein:                           | 2,00 € |
| Gäste:                                              | 3.50 € |
| <i>Zzgl. Kosten für die öffentl. Verkehrsmittel</i> |        |

## Anmeldungen:

### Jutta Kerper

|                |                  |
|----------------|------------------|
| Telefonnummer: | 0178 / 299 13 39 |
| Mail:          | wander-ju@web.de |

### Susanne Penecke (Büro Kneipp-Verein)

|                |              |
|----------------|--------------|
| Telefonnummer: | 0471-413431. |
|----------------|--------------|

## Leitung:

Jutta Kerper

