

Kneipp

Aktiv-Clubs

LEOBEN

ST. MICHAEL

ST. STEFAN

PROGRAMM

2021/22



Liebe Kneipp-Mitglieder und Freunde der Kneippbewegung, liebe Gäste!



Nun legen wir Euch zur gewohnten Zeit unser Kneipp-Programm von September 2021 bis Juni 2022 ans Herz und freuen uns auf Eure Beteiligung an unseren Aktivitäten.

Corona hatte uns in den letzten ein- einhalb Jahren fest im Griff, sehr oft musste leider Geplantes verschoben, geändert oder abgesagt werden. Aber wir sind der festen Überzeugung, dass unter Einhaltung aller

Sicherheitsregeln dieses Programm nun stattfinden wird!

Der Mitgliedsbeitrag für 2022 bleibt gleich: der normale Mitgliedsbeitrag beträgt € 37,- für Seniorinnen und Senioren ab dem 65. Lebensjahr € 35,-. Der Erlagschein wird wie immer im November für das nächste Jahr verschickt. Wir bitten Euch, den Mitgliedsbeitrag im Vorhinein einzuzahlen, damit auch wir die Ausgaben für Zeitung, Postversand und unsere Programmangebote pünktlich bestreiten können.

Bewegung ist ein wichtiger Schwerpunkt unseres Programms: Wir freuen uns, 2 neue Trainerinnen in unserer Mitte zu begrüßen: Monika Kornberger (Yoga, Kneipp-Aktiv-Montag), Hilde Leitold (Fröhliches Tanzen). Und wir haben 3 Wanderungen im Programm!

Etwas Erfreuliches in punkto Kneipp gibt es aus Vordernberg zu berichten: Die vor Jahrzehnten von Frau Fürst errichtete Kneippanlage (am ehemaligen Güterweg unweit des Erzwanderwegs) wird von der Gemeinde Vordernberg mit Unterstützung des Kneipp-Aktiv-Clubs Leoben erneuert. Wir freuen uns sehr darüber und werden berichten, sobald die Reaktivierung abgeschlossen ist. Ein herzliches Dankeschön der Gemeinde Vordernberg, allen voran Frau Vizebürgermeisterin Mag. Kathrin Haßler-Zach, die nach der Begehung mit Barbara Hirn und Waltraud Ruth das Projekt in der Gemeinde auf den Weg brachte.

Das Kneippen wurde 2020 in die nationale Liste des immateriellen Kulturerbes der UNESCO aufgenommen, da unsere Tradition der Gesundheitspflege nach Kneipp eine besondere Anerkennung verdient! Wir hoffen, dass möglichst viele Gemeinden so wie Vordernberg sehen, dass Kneippanlagen der Gesundheit der Bevölkerung dienen und auch für Touristen attraktiv sind!

Unsere Arbeit ist ehrenamtlich, unser Lohn ist Euer Interesse am Kneipp-Programm und Eure „gute Nachred“, damit neue Mitglieder zum Kneipp-Aktiv-Club kommen und die Kneippbewegung weiter stärken!

Zu allen Veranstaltungen gibt es eine Anmeldepflicht für Mitglieder und Gäste. Für die Bewegungseinheiten bitte bei den jeweiligen Trainerinnen, für die Selbsthilfegruppe Parkinson bei Herrn Walter Ondrich, für Busreisen, Wanderungen, Events & Vorträge bei Tamara Tiffner oder Waltraud Ruth. Bitte beachtet die jeweiligen Hinweise bei den einzelnen Veranstaltungen! Bittet haltet mit uns Kontakt, damit wir Euch auch über eventuell kurzfristig nötige Programmänderungen schnell informieren können.

Kneipp-Vortrags-Events:

Bei unsrem Juni-Jubiläumsfest stellten wir fest, wie sehr uns das aktive Vereinsleben gefehlt hat! Deshalb kombinieren wir im Sinn der Kneippschen Lebensordnung gemütliches Zusammensein, Musik, Vortrag und Gespräche, Essen und Trinken zu entspannenden und interessanten Wohlfühlabenden!

Aufgrund der derzeit geltenden Coronaregeln ersuchen wir, zu allen Veranstaltungen einen Impfnachweis, ein Genesungszertifikat oder einen aktuellen Coronatest mitzubringen. Wir richten uns selbstverständlich nach den behördlichen Verordnungen!

Da wir auch die Abstandsregeln einhalten müssen und wollen, ersuchen wir Euch um Anmeldung bei Tamara Tiffner (bh@kneippbund.at, Tel. 0 3842 21718 25) oder Waltraud Ruth (wruth@kneippbund.at, Tel. 0676 76 21719) zu jedem einzelnen Event.

Für alle Events gilt: Beschränkte Teilnehmerzahl (maximal 50 Plätze).

Auf die Einhebung von Eintrittten wollen wir verzichten und stattdessen uns drauf verlassen, dass die Kneippfreunde mit einer freiwilligen Spende die Kosten – Rahmenprogramm, Miete, Vortragskosten, Essen und Getränke – mittragen.

Wir versprechen Euch, jeden einzelne Veranstaltung sorgfältig vorzubereiten und mit Euch gemeinsam die Abende zu genießen!

Euer Kneipp-Vorstandsteam

Mag. Waltraud Ruth (0676 / 76 21719, wruth@kneippbund.at),
Wolfgang Gaube, Barbara Hirn, Tamara Tiffner und alle Trainerinnen und Trainer der Kneipp-Aktiv-Clubs
Leoben, St. Michael und St. Stefan

Besucht auch unsere neue Homepage, auf der unsere Veranstaltungen und Termine regelmäßig präsentiert werden! leoben.kneippbund.at

Änderungen des Programms aufgrund Corona oder anderer Umstände sind vorbehalten!

INHALT

Kneipp-Präsentation im LCS Leoben	4	Selbsthilfegruppe Parkinson	13
Kneipp-Herbst-Event	5	Schlank mit Kneipp	14
Kneipp-Weihnachtsfest	6	Kneipp-Aktiv-Montag	15-18
Kneippfest im Fasching	7	Gymnastik und Tanzen	19-21
Kneippfrühling wird es wieder!	8	Wanderungen und Ausflüge	22-24
Kneipp-Jubiläums-Busreise	10	Kulturfahrten 2021/22	25-27
Bundesmitgliederversammlung	12	Anmeldung Kneipp-Aktiv-Club	28

Kneipp-Präsentation im LCS Leoben

Kneipp
Aktiv-Clubs

**Leoben
St. Michael
St. Stefan**



Samstag, 25.9.2021

Ort: **Vor dem Eingang zum Spar**

Von 9 Uhr vormittags bis 18 Uhr abends präsentieren wir allen Interessierten das Kneipp-Programm und alle Angebote des Kneipp-Aktiv-Clubs Leoben, gemeinsam mit der Selbsthilfegruppe Parkinson, für das WS 2021 und SS 2022.

Ob Gymnastik, gesunde Ernährung, Heilkräuter, Wasseranwendungen oder Lebensordnung – das Kneipp-Programm ist für alle Menschen ein guter Weg zur Gesundheit und Lebensfreude. Es geht darum, sich wohl zu fühlen und mit kleinen, aber regelmäßigen Anwendungen, die kaum Zeit und kein Geld kosten, das Wohlbefinden zu verbessern. Wir zeigen Ihnen, wie das geht!

Mit Gewinnspiel und schönen Preisen!

1. Preis – ein Wochenende in Salzburg Anthering im ******Bio- und Kneippotel Hammer-schmiede** inklusive reichhaltigem Bio-Frühstück, **2.-5. Preis** aktuelle Bücher, **6.-10. Preis** Gutscheine des Kneipp-Aktiv-Clubs über jeweils 5 Gymnastikeinheiten.

Jeder, der 3 Fragen richtig beantwortet, kann teilnehmen!

- 9.30** Kneipp Aktiv: Warum ist gerade Kneipp heute mit seiner Lehre so aktuell?
- 10.30** Gymnastik: In 10 Minuten spüren Sie, wie gut Entspannungsgymnastik tut.
- 11.30** Heilkräuter: Wie kann man mit Kräutern die Immunkraft verbessern?
- 12.30** Kneipps Empfehlungen zur gesunden Ernährung auf den Punkt gebracht.
- 14.30** In 10 Minuten Rückenfit – kleines Programm zum täglichen Üben!
- 15.30** Kneipps Wasseranwendungen – kennenlernen, ausprobieren.
- 16.30** Trockenbürsten: die beste „Kneipp“-Anwendung für jeden Tag.
- 17.30** Der Kneipp-Aktiv-Montag: was ist das?
- 18.30** Gewinnspiel – Verlosung

Liebe Mitglieder, wir freuen uns, wenn Ihr auf einen Sprung vorbeikommt!
Erzählt Freunden und Bekannten von der Kneipp-Präsentation im LCS Leoben: Jeder hat was davon, es gibt nette Giveaways und neues Informationsmaterial!





Kneipp-Herbst-Event

Mittwoch, 27. Oktober 2021

Beginn: **18 Uhr, Dauer bis ca. 20.30**
(danach noch Gemütlichkeit)

Ort: **Jakobiheim, 8700 Leoben**
Maßenbergstraße 9

Wir freuen uns, Euch zu einem stimmigen Herbstfest einzuladen! Zur Eröffnung hören wir einen bekannten Chor mit Herbstliedern.

Danach warten wir zum brisanten Thema **Klimaveränderung** mit einem Vortrag auf.



Die international bekannte Klimaforscherin Frau **Univ.-Prof. Dr. Helga Kromp-Kolb**, Meteorologin aus Wien, wird anhand sachlicher Informationen darlegen, wie sich die Klimaveränderung tatsächlich entwickelt. Der hoch brisante Vortrag schließt mit sinnvollen praktischen Umsetzungsbeispielen und natürlich mit einer Diskussion ab. Was sagen wir unsren Kindern und Enkelkindern, wenn sie uns einmal fragen „Hast Du gewusst, worum es wirklich geht? Was hast Du dagegen getan?“

Nützt die Gelegenheit, liebe Kneipp-Mitglieder, mit einer namhaften Wissenschaftlerin abseits von Politik, Vermutungen und Angstmacherei über dieses für uns alle wesentliche Thema zu sprechen.

In kleinen Kreisen können wir dann weiter diskutieren und bei Traubensaft, Sturm und frisch im Jakobipark gerösteten Kastanien auch die Gemeinschaft genießen.

Anmeldung:

Tamara Tiffner, 038 42 21718 25, bh@kneippbund.at,
Waltraud Ruth, 0 676 76 21719, wrueth@kneippbund.at

Anmeldeschluss: 15.10.2021

STADT
A **LEOBEN**
POTHEKE

Mag.pharm. Michael Pferschy e.U.
A-8700 Leoben, Krottendorfergasse 6
Telefon: 03842 / 42 3 51, Fax DW 15
<http://www.stadtapotheke-leoben.at>
info@stadtapotheke-leoben.at

Kneipp-Weihnachtsfest

Freitag, 3.12.2021

Beginn: **18.00, Dauer bis ca. 20.30, danach noch gemütliches Zusammensein.**

Ort: **Jakobiheim, 8700 Leoben
Maßenbergstraße 9**



Die musikalische Einleitung obliegt der **Musikschule Leoben** mit weihnachtlichen Klängen.

Danach folgt mit kurzer Präsentation zum Abschluss des Jubiläumsjahres die Durchführung der Tagesordnung der Mitgliederversammlungen der Kneipp-Aktiv-Clubs Leoben, St. Michael, St. Stefan samt Neuwahl. Das gesamte Team kandidiert wieder für die nächsten 4 Jahre.



Nach einer kurzen Pause wird es weihnachtlich: Frau **Roswitha Allabauer** liest aus dem Werk von Prof. Günther Jontes „Mit Peter Rosegger durch Advent und Weihnachtszeit“.

Mit Glühwein und Weihnachtskekse lassen wir dieses Jahr gemütlich im Kreis der Kneippfamilie ausklingen!

Anmeldung:

Tamara Tiffner, 038 42 21718 25, bh@kneippbund.at,
Waltraud Ruth, 0 676 76 21719, wruth@kneippbund.at

Anmeldeschluss: 25.11.2021

Mitgliederversammlung der Kneipp-Aktiv-Clubs Leoben, St. Stefan, St. Michael

1. Feststellung der ordnungsgemäßen Einberufung und Beschlussfähigkeit
2. Gedenken verstorbener Funktionäre und Mitglieder
3. Beschlussfassung zum Protokoll der letzten Mitgliederversammlung (liegt auf),
4. Bericht über die laufenden Vereinsagenden und Kassabericht
5. Bericht der Rechnungsprüfer
6. Diskussion zu den Berichten
7. Entlastung
8. Neuwahl

Stimm- und wahlberechtigt sind alle ordentlichen Mitglieder der 3 Kneipp-Aktiv-Clubs. Anträge sind bis spätestens 2 Wochen vor dem Termin schriftlich an die Vereinsführung (wruth@kneippbund.at, Kneipp-Aktiv-Club Leoben, St. Stefan, St. Michael, Kuni-gundenweg 10, 8700 Leoben) zu richten.

Kneippfest im Fasching

Mittwoch, 16. Februar 2022

Beginn: **18.00, Dauer bis ca. 20.30,**
danach noch gemütliches Zusammensein.

Ort: **Jakobiheim, Maßenbergstr. 9, 8700 Leoben**



Lachen ist gesund – das wollen wir bei einem netten Faschingsevent umsetzen! Wir bieten ein knackiges **Gesundheitskabarett!**

Überleben und Genießen – aber wie?

Lebensstiltrainer **Mr. POSSO (Dr. Walter Pranger,** Bildungsexperte, Lebensstiltrainer und „immer junger Wanderer“) und Gesundheitsbutler **FREDO (Alfred Herz-Digruber,** Projektcoach im Unruhe-

stand) machen eine humorvolle Bildungsreise zu einem richtig guten Leben unter dem Motto „Mein Jungbrunnen – überleben & genießen – aber wie?“ Bildung und lebenslanges Lernen begleiten uns ständig. Wichtige Voraussetzungen dafür sind Lebensfreude und Humor. Das macht nicht nur glücklich, sondern verlängert auch das Leben.



Im Anschluss freuen wir uns auf den Besuch des **Winzers Michi Lorenz aus Kitzeck,** auf dessen Weingut seit mehr als 500 Jahren Reben kultiviert werden. Wir verkosten gute steirische Weine und genießen dazu passende kleine pikante Häppchen.

Unkostenbeitrag € 15,-



Anmeldung:

Tamara Tiffner, 038 42 21718 25, bh@kneippbund.at,
Waltraud Ruth, 0 676 76 21719, wruth@kneippbund.at

Maximal 50 Plätze werden vergeben!

Anmeldeschluss: 4.2.2021



Kneipp-Frühling wird es wieder!

Donnerstag, 17. März 2022

Beginn: **18.00, Dauer bis ca. 20.00 Uhr**

Ort: **St. Michael, Sitzungssaal des Gemeindeamts,
Hauptstraße 64, 8770 St. Michael**

Die musikalische Einleitung obliegt diesmal Waltraud Schopf mit unserer Leobener Kneipp-Aktiv-Musik-Gruppe! Wir freuen uns zu hören, wie man mit ORFF Instrumenten spielen kann und auch auf nette Frühlingslieder – alle singen gerne mit!



Danach freuen wir uns, endlich Herrn **Mag. Dr. Helmut Zwander** wieder zum Vortrag begrüßen zu dürfen:
„Wildkräuter – Jungbrunnen aus der heimischen Flora“

Unsere heimischen Wildkräuter besitzen speziell im Frühjahr sehr viele antioxidative, schützende Substanzen, die wir gezielt für unsre Gesundheit nützen können.

Eine gesunde Jause mit Biosäften und köstlichen Aufstrichbroten lassen wir uns nach dem Vortrag schmecken!

Anmeldung: Tamara Tiffner, 038 42 21718 25, bh@kneippbund.at,
Waltraud Ruth, 0 676 76 21719, wruth@kneippbund.at

Anmeldeschluss: 7. März 2022



Mit 66 Jahren – **PARKINSON!**

„... geschüttelt und nicht gerührt“

Parkinson früh erkennen,
damit zu leben und dabei
den Humor nicht zu verlieren

Von Walter Ondrich.

Das Buch ist um € 22,90, versandkostenfrei,
beim Autor erhältlich:

walter.ondrich@gmx.at

HOTEL IM WALD HAMMERSCHMIEDE

9 km von Salzburg



DAS KLEINE NATUR-PARADIES
– MITTEN IM WALD

**Urlaub im Einklang
mit der Natur**

IM ZERTIFIZIERTEN KNEIPP-HOTEL



*Die 5 Kneipp-Gesundheitssäulen kennenlernen im
Hotel im Wald Hammerschmiede*

5102 Anthering bei Salzburg

Tel. 0 6223/2503 E-Mail: info@hammerschmiede.at



www.hammerschmiede.at

Kneipp-Jubiläums-Busreise nach Bad Nauheim und Bad Wörishofen

Donnerstag 12. - Montag 16. Mai 2022

Eigentlich hätte die Reise ja schon im Herbst 2021 stattfinden sollen, aber Corona-bedingt war die nötige Vorbereitungszeit zu kurz. Nun holen wir die Reise im Mai 2022 nach.



Geplante Stationen:

1. Tag

Reise nach Regensburg, Mittagsrast in Passau, Führung im Passauer Dom, einem der schönsten Barockbauten in Europa. Am Nachmittag kurzer Zwischenstopp bei der Walhalla in Donaustauf bei Regensburg, um bei der berühmten Gedenkstätte auch den herrlichen Blick auf das Donautal zu genießen. Übernachtung in Regensburg (nettes Mittelklassehotel). Wir genießen unser Abendessen voraussichtlich im uralten Weißbräuhaus.

2. Tag

Stadtführung Regensburg – diese wunderschöne Stadt mit mittelalterlichem Stadtkern an der Donau bietet viele tolle Fotomotive, z. B. die berühmte steinerne Brücke. Der lachende Engel im Regensburger Dom ist weltberühmt! Nach dem Mittagessen Weiterreise nach Bad Nauheim, Begrüßung durch den Kneipp-Vorsitzenden des Bundeslandes Hessen und Vorsitzenden des Kneippvereins Bad Nauheim/Friedberg/Bad Salzhausen Dr. Lutz Ehnert, Facharzt für innere Medizin.

3. Tag

Kneippstag im Kneippkurort Bad Nauheim – exzellente Vorträge zu den 5 Kneipp-Säulen. Festakt: im Rahmen des Kneippstags gehen die Kneippvereine Bad Nauheim, Bad Tabarz (Thüringen), Bern und die Kneipp-Aktiv-Clubs Leoben, St. Stefan, St. Michael eine Partnerschaft ein, um unter der Patronanz von Kneipp World Wide die internationale Zusammenarbeit zu stärken. Wir wollen damit dokumentieren, dass Kneipper überall dieselben Werte und Ziele verfolgen: Wir setzen uns gemeinsam für Prävention und Nachhaltigkeit im Sinn der 5 Säulen des Kneipp-Programms ein, wir überlegen gemeinsam, wie wir Menschen für Gesundheit und Kneippsche Lebensfreude begeistern können.



Prävention und Therapie haben in Bad Nauheim Geschichte: Die Solequellen wurden bereits von den Kelten genutzt. Im 19. Jhdt. entwickelte sich die Stadt im Wetteraukreis zum Heilbad mit internationaler Bedeutung. Besonders der „Große Sprudel“, eine kohlenstoffhaltige Thermalquelle, der jedes Jahr ein Dankfest gewidmet wird, ist eng verbunden mit dieser Entwicklung. Besonders sehenswert ist der Sprudelhof – ein einzigartiges Jugendstil-Bauwerk.

4. Tag

Weiterreise nach Bad Wörishofen. Am Abend Begrüßungs-event in Bad Wörishofen. Wir lassen das Flair von Bad Wörishofen auf uns wirken - nirgends fühlt man sich Kneipp näher als an der Hauptstätte seines Wirkens. Wir wohnen im Kneippkurhaus Steinle und besuchen das historische Kurzentrum mit der berühmten Wandelhalle, in der Kneipp vor 1.000en Menschen gesprochen hat.

5. Tag:

Stadtführung in Bad Wörishofen, Besuch des Mausoleums an Kneipps 201. Geburtstag in Dankbarkeit für diesen Schatz, den er uns hinterlassen hat. Nach dem Mittagessen mit kurzen Zwischenstopps am Chiemsee und am Mondsee Heimreise nach Leoben.

Die Kosten werden etwa bei € 695,- für Mitglieder und € 750,- für Gäste liegen, inklusive Nächtigung und Verpflegung (4 Frühstück, 5 Mittagessen, 4 Abendessen), Stadtführungen, Empfänge, Eintritte, Vorträge, Busreise und Reisebegleitung. Einzelzimmerzuschlag € 160,-.

Voranmeldung erbeten. Nach der Anmeldung wird eine Anzahlung von € 100,- verrechnet, die im Fall einer Verhinderung des Teilnehmers, wenn die Abmeldung bis Ende Februar erfolgt, und selbstverständlich auch, wenn die Reise z. B. coronabedingt abgesagt werden muss, rückerstattet wird,

Mindestteilnehmerzahl: 15 Personen

Maximalteilnehmerzahl: 30 Personen

Anmeldeschluss:

Ende Februar 2022

Anmeldungen:

Tamara Tiffner, 0 38 42 217 18 25,
BH@kneippbund.at



Bundesmitgliederversammlung des Österreichischen Kneippbundes in Leoben

Freitag, 10. bis Sonntag, 12. Juni 2022

Der Dachverband Österreichischer Kneippbund hat an den Kneipp-Aktiv-Club Leoben die Bitte herangetragen, ihn bei der Ausrichtung der Bundesmitgliederversammlung und damit des für die Kneipp-Bewegung österreichweit wichtigsten Events 2022 zu unterstützen. Diesen Wunsch erfüllen wir gern und sind damit auch in alle Planungen mit einbezogen.

Es wird dabei einen öffentlichen, publikumsintensiven (wo auch alle Mitglieder unsrer Clubs herzlich eingeladen sind, teilzunehmen) und einen geschlossenen (Kneipp internen) Teil geben. Zur Bundesmitgliederversammlung werden etwa 300 Funktionäre der Kneippbewegung aus ganz Österreich erwartet. Auch die Stadtgemeinde Leoben hat bereits ihre Unterstützung signalisiert. Es ist eine besondere Freude, dass unsere Bundesmitgliederversammlung im brandneuen gerade fertig gestellten Livecongress Leoben stattfinden wird. Eingebettet in die schöne Altstadt erwartet uns direkt am Hauptplatz stilvolles Tagungsambiente mit modernster Technik und – in Corona Zeiten wichtig – sehr viel Platz!

Folgende Eckpunkte können wir schon jetzt verraten:

Freitag Nachmittag: Wanderungen auf die Pampichler Warte, parallel dazu Stadtführungen in Leoben (Motto: Leoben von unten und oben präsentieren). Abends Get together für Kneipp-Mitglieder, Gäste, Funktionäre.

Samstag: öffentliche Kneippveranstaltung mit Vorträgen und Präsentationen im Livecongress Leoben. Nachmittag Bundesmitgliederveranstaltung (geschlossene Veranstaltung). Abends gemeinsamer festlicher Event für Funktionäre, Kneipp-Mitglieder und Gäste.

Sonntag Vormittag: Abschlussgottesdienst in der Leobener Stadtpfarrkirche.

Am gesellschaftlichen Rahmenprogramm und an der Detailplanung wird noch gearbeitet.

Änderungen vorbehalten!





Selbsthilfegruppe Parkinson



Gruppenleiter: **Walter Ondrich,**
Tel.: 0680 / 14 13 047,
walter.ondrich@gmx.at

Die Selbsthilfegruppe Parkinson Leoben bietet Hilfe für das Leben mit Parkinson an. Die Erfahrungen der Teilnehmer, das Wissen der vortragenden Fachkräfte, die Unterstützung einer vernetzten Organisation und die gemeinsamen Aktivitäten sind wertvolle Hilfen, um den Krankheitsverlauf zu bremsen.

Die Schwerpunkte der Selbsthilfegruppe sind: „Verständnis – Unterstützung – Information – Diskussion – Vorträge – Aktivität – Geselligkeit – unter dem Motto: gemeinsam statt einsam“

Termine: **monatlich (außer Sommerpause im Juli/August)**
am 1. Mittwoch / Jänner am 2. Mittwoch
14.30 bis 16.30

Ort: **Jakobiheim, Maßenbergstr. 9, 8700 Leoben**

Jahresbeitrag: € 60,-

Inkludiert ist für alle Teilnehmer die Kneippmitgliedschaft. Der Betrag ist direkt in der Gruppe bei Herrn Ondrich zu bezahlen.

Begleitende Partner zahlen keinen Beitrag.

Neue Teilnehmer können ein Treffen gratis und unverbindlich besuchen.

Termine der monatlichen Treffen:

2021: Mittwoch 6. Oktober, 3. November, 1. Dezember

2022: Mittwoch 12. Jänner, 2. Februar, 2. März, 6. April, 4. Mai, 1. Juni, 7. September, 5. Oktober, 2. November, 7. Dezember

Für alle Teilnehmer gilt: Zu jedem Termin unbedingt anmelden.



„Schlank mit Kneipp“ Gruppentreffen



Kursleiterin: **Mag. Waltraud Ruth,**
0676 / 762 17 19,
wruth@kneippbund.at

Für alle, die bereits einen Schlank mit Kneipp Kurs absolviert haben.

Termine: Freitag, 24. September 2021,
 Freitag, 18. Februar 2022,
 Freitag, 22. April 2022

Ort: **Jakobiheim, Maßenbergstraße 9, 8700 Leoben**

Beginn: **16.30, Dauer: 1 Stunde**

Es wird jeweils ein aktuelles Spezialthema vorbereitet. Anmeldungen spätestens 1 Woche vor Termin bitte an Waltraud Ruth.

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Mitglieder werben Mitglieder

Jederzeit schicken wir gerne weitere Programmhefte der Kneipp-Aktiv-Clubs Leoben, St. Michael und St. Stefan für Eure Freunde und Bekannten zu –
Mundpropaganda ist die beste Werbung!

3 Monate gratis Mitglied sein: Neumitglieder erhalten ab September 2021 sofort die Zeitschrift „Kneipp bewegt“, können an allen Programmen der Kneipp-Clubs zu Mitgliedsbedingungen teilnehmen, zahlen den Mitgliedsbeitrag aber erst für das Jahr 2022.



Werber erhalten bei der nächsten Veranstaltung ein nettes Dankeschön-Geschenk: Pflegeprodukte von Kneipp!



Weitere Programmhefte bestellen bei:

Tamara Tiffner, bh@kneippbund.at, 0 38 42 / 2 17 18 25
 Mag. Waltraud Ruth, wruth@kneippbund.at,
 0676 / 76 21719

Der Kneipp

Aktiv-Montag im Jakobiheim (Leoben)

Jeden Montag können Kneipp-Mitglieder und Gäste aktiv sein und aus einem vielfältigen neuen Kursangebot im Jakobiheim, Maßenbergstraße 9, 8700 Leoben wählen.

Gerade die Corona-Krise hat uns gezeigt: Nicht nur große Events bereichern das Leben – die Aktiv-Programme, an denen wir regelmäßig – unter Einhaltung der 3 G-Regeln – teilnehmen, sind Training, Stütze, Gesundheitsvorsorge und Freude im Leben gleichzeitig. Je vielfältiger und abwechslungsreicher desto besser!

Der Veranstaltungsraum im Jakobiheim liegt ebenerdig!

Wenn Ihr, liebe Mitglieder, Fragen habt, gerne informiere ich Euch telefonisch oder auch per Mail: Waltraud Ruth, 0676 762 1719, wruth@kneippbund.at

Für Kneipp-Mitglieder und Gäste gilt: Die erste Teilnahme an jedem Kurs ist als „Schnupperstunde“ gratis, danach kosten die Kurse jeweils (5er Block) € 22,50 für Mitglieder und € 35,- für Gäste. Der 10er Block kostet pro Kurs € 40,- für Mitglieder und € 55,- für Gäste. Bitte die Kursblöcke bei den jeweiligen Trainerinnen bestellen, sie werden von unsrer Kassierin zugeschickt und verrechnet (Erlagschein). Für die Mitglieder der Gymnastik 60plus, die schon viele Jahre mit Helga turnen, gibt es 20 % Rabatt.

Wichtig: Bitte bei den Kursleiterinnen telefonisch anmelden! Wegen der Abstandsregeln gilt derzeit eine Höchstteilnehmerzahl von 15 bis maximal 18 Personen.

Bitte für die Gymnastik saubere Schuhe, Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken mitbringen, der Kursraum darf nicht mit schmutzigen Straßenschuhen betreten werden. Die Straßenschuhe und Überkleider können im Vorraum (groß, mit ausreichend Sitzgelegenheiten) abgelegt werden. Dort steht auch Desinfektionsmittel zur Verfügung, weiters kann eine Toilette aufgesucht werden und es bietet sich die Gelegenheit etwas zu trinken. Für die Gymnastik 60plus und Yoga gilt: Wer eine Matte hat, bitte mitbringen. Ansonsten kann die Matte beim Kneipp-Aktiv-Club käuflich erworben werden.

Wir danken dem Rektorat von St. Jakob und Herrn Ondrich von der Selbsthilfegruppe Parkinson sehr herzlich dafür, dass wir als Kneipp-Aktiv-Club diese schönen Räumlichkeiten nutzen dürfen, und versprechen, für Hygiene und Sauberkeit, Ordnung und Transparenz zu sorgen!

Auf Seite 17 und 18 findet Ihr eine kalendarische Übersicht der Kneipp-Aktiv-Montage für 2021 und 2022 (bis Ende Mai).

An Feiertagen, Brückentagen sowie während der Schulferien findet der Kneipp-Aktiv-Montag nicht statt.



Helga Berliz,
Tel. 0676 / 329 26 02

Helga Berliz ist seit mehr als 30 Jahren als Kneipp-Trainerin und Tanzleiterin in der Kneippbewegung aktiv. Ihre Tanz- und Gymnastikstunden, die sie mit sehr viel Erfahrung und Empathie hält, erfreuen sich sehr großer Beliebtheit.

Sesselgymnastik: 9.00-10.00

Mit der Sesselgymnastik fit bleiben! Ohne dass tragende Gelenke eine Rolle spielen, wird die Rückenmuskulatur trainiert, die Koordinationsfähigkeit verbessert und die Atmung vertieft – für ältere und erholungsbedürftige Menschen besonders empfehlenswert.

Tanzen ab der Lebensmitte, für Anfänger: 10.30-11.30

Ein Tanzpartner ist nicht erforderlich. Die Tänze werden in Reihe oder als Round-dance absolviert. Auch wenn Sie glauben, nicht tanzen zu können: Hier können Sie mitmachen. Helga ist überzeugt: Jeder kann tanzen lernen! Es geht um die richtige Koordination der Bewegungsabläufe, um Gedächtnis, um Konzentration und um Prävention – mit schwungvoller Musik und Humor gelingt's!

Gymnastik 60plus: 17.30-18.30

Beweglich bis ins Alter bleiben! Regelmäßiges und angepasstes Training ist sehr wichtig für die Gesundheit und Lebensfreude, ist Sturzprophylaxe, Vorbeugung gegen Osteoporose und hält auch geistig fit. Manches Wehwehchen verschwindet, wenn man sich mit Freude bewegt!



Waltraud Schopf,
Tel. 0664 / 354 74 27

Waltraud Schopf war Volksschullehrerin und arbeitete viele Jahre mit ORFF Instrumenten. Die Ausbildung dafür absolvierte sie in Seminaren, die vom ORFF Institut veranstaltet wurden. Wir freuen uns, dass sie nun ihr Wissen in einem neuen Format im Kneipp-Aktiv-Club einbringt! Herzlich willkommen in unserer Mitte!

Rhythmus und Musik: 14.30-15.30

Das Kennenlernen von ORFF Instrumenten und die ersten Rhythmus- und Klangübungen damit, rhythmisches Gestalten von Texten und das Erlernen einfacher Lieder sollen Spaß und Lebensfreude bringen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig – jeder/jede kann mitmachen. Die ORFF Instrumente stehen zur Verfügung.



Monika Kornberger
Tel. 0664 / 75031353

Monika Kornberger ist seit 38 Jahren als Dipl. Achtsamkeits-/Entspannungs-/Yoga-/Qi Gong-Trainerin tätig. Ihre Kursteilnehmerinnen profitieren von ihren zahlreichen Aus- und Weiterbildungen sowie der großen Erfahrung. Ihre Devise lautet „Man muss den Körper als Ganzes sehen und Körper & Seele in Einklang bringen“. Wir freuen uns sehr, dass Frau Kornberger mit Yoga im Kneipp Aktiv Club tätig wird und heißen Sie ebenfalls herzlich willkommen!

Mit Yoga entspannt beweglich bleiben: 16.00-17.00

Das Yogaprogramm am Kneipp-Aktiv-Montag besteht aus einer Mischung aus mobilisierenden und kräftigenden Übungen, die an die körperlichen Voraussetzungen der Teilnehmer angepasst werden. Wir erlauben uns Ruhe – im sanften Stil des Hatha-Yoga. Das Ziel ist eine verbesserte tiefe Atmung sowie eine positive Körperwahrnehmung.

Kalenderübersicht: 25-mal Kneipp-Aktiv-Montage

Wo? Im Jakobiheim, Maßenbergstraße 9, 8700 Leoben

Ab 27.9.2021

Kurs	Sesselgymnastik	Tanzen ab der Lebensmitte für Anfänger	Rhythmus (ORFF) und Musik (Singen)	Mit Yoga entspannt beweglich bleiben	Gymnastik 60plus
Uhrzeit	9.00 - 10.00 Uhr	10.30 - 11.30 Uhr	14.30 - 15.30 Uhr	16.00 - 17.00 Uhr	17.30 - 18.30 Uhr
27.09.21	✓	✓	✓	✓	✓
04.10.21	✓	✓	✓	✓	✓
11.10.21	✓	✓	✓	✓	✓
18.10.21	✓	✓	✓	✓	✓
25.10.21	Brückentag zum Nationalfeiertag*				
01.11.21	Allerheiligen*				
08.11.21	✓	✓	✓	✓	✓
15.11.21	✓	✓	✓	✓	✓
22.11.21	✓	✓	✓	✓	✓
29.11.21	✓	✓	✓	✓	✓
06.12.21	✓	✓	✓	✓	✓

*An diesen Tagen finden keine Kurse statt



Kurs	Sessel- gymnastik	Tanzen ab der Lebensmitte für Anfänger	Rhythmus (ORFF) und Musik (Singen)	Mit Yoga entspannt beweglich bleiben	Gymnastik 60plus
13.12.21 - 03.01.22	Adventzeit, Weihnachtsferien*				
10.01.22	✓	✓	✓	✓	✓
17.01.22	✓	✓	✓	✓	✓
24.01.22	✓	✓	✓	✓	✓
31.01.22	✓	✓	✓	✓	✓
07.02.22	✓	✓	✓	✓	✓
14.02.22	✓	✓	✓	✓	✓
21.02.22	Semesterferien*				
28.02.22	Rosenmontag*				
07.03.22	✓	✓	✓	✓	✓
14.03.22	✓	✓	✓	✓	✓
21.03.22	✓	✓	✓	✓	✓
28.03.22	✓	✓	✓	✓	✓
04.04.22	✓	✓	✓	✓	✓
11.04.22	Karwoche*				
18.04.22	Ostermontag*				
25.04.22	✓	✓	✓	✓	✓
02.05.22	✓	✓	✓	✓	✓
09.05.22	✓	✓	✓	✓	✓
16.05.22	✓	✓	✓	✓	✓
23.05.22	✓	✓	✓	✓	✓
Ab 30.05.22	Sommerpause*				

*An diesen Tagen finden keine Kurse statt



Rhythmische Gesundheitsgymnastik – Aktiv gegen Osteoporose*



Kursleiterin: **Barbara Karin Hirn, 0664 / 274 47 01,
barbarak.hirn@aon.at**

- ▶ Präventives
Wirbelsäulenprogramm
- ▶ Haltungsschulung
- ▶ Powerzentrum-Beckenboden
- ▶ Koordination
- ▶ Herz-Kreislauf-Aktivierung
- ▶ Sturzprävention
- ▶ Atem und Entspannung



Gezielter Einsatz von Handgeräten: Sball, Softball,
Reifen, Flaschen, Luftballons, Theraband, Handtuch,
Polster, Schwimmstab, Gymnastikstab u.v.m.

Mo: 4. Oktober 2021 - 29. November 2021
>>> 2. Semester Mo: 21. Februar 2022 - 30. Mai 2022
17:30 - 18:30 Turnsaal VS St. Stefan

Di: 5. Oktober 2021 - 30. November 2021
>>> 2. Semester Di: 22. Februar 2022 - 31. Mai 2022
9:00 - 10:00 Uhr, Turnsaal SV Hinterberg

Di: 5. Oktober 2021 - 30. November 2021
>>> 2. Semester Di: 22. Februar 2022 - 31. Mai 2022
17:00 - 18:00 Uhr, Volksschule Leitendorf

Mi: 6. Oktober 2021 - 24. November 2021
>>> 2. Semester Mi: 23. Februar 2022 - 25. Mai 2022
17:00 - 18:00 Uhr, Bildungszentrum Leoben-Stadt
18:00 - 19:00 Uhr, Bildungszentrum Leoben Stadt

Do: 7. Oktober 2021 - 25. November 2021
>>> 2. Semester Do: 24. Februar 2022 - 19. Mai 2022
8:00 - 9:00 Uhr, NMS St. Michael

Kosten: 5 Einheiten,
Kneipp-Mitglieder € 15,- / Gäste € 25,-

**Sollten Corona bedingt
die Turnsäle für schul-
fremde Personen wieder
geschlossen werden,
bieten die Trainerinnen die
Kurse fallweise Outdoor
(je nach Witterung) oder
auch in Alternativsälen
an. Alle Teilnehmerinnen
werden rechtzeitig infor-
miert. Die Corona bedingt
ausgefallenen (aber schon
bezahlten) Gymnastik-
stunden werden zu Beginn
des Herbstsemesters
nachgeholt!**



* Alle Gymnastikstunden, die bereits bezahlt sind und coronabedingt nicht gehalten werden konnten, werden selbstverständlich „eingelöst“.

Rückenfit im Sitzen*



Kursleiterin: **Barbara Karin Hirn, 0664 / 274 47 01,**
barbarak.hirn@aon.at

Die Sesselgymnastik hält fit, ohne dass man Knie und Hüfte belasten muss und ist daher besonders für ältere Personen und in der Rekonvaleszenz empfehlenswert. Basisübungen für die Wirbelsäule, Koordinationsübungen, Atem- und Entspannungsübungen, gezielter Einsatz von Handgeräten: Softball, Easyball, Hanteln, Luftballons u.v.m. stehen auf dem abwechslungsreichen Programm.

Mo: 4. Oktober 2021 – 15. November 2021

>>> 2. Semester Mo: 21. Februar 2022 - 30. Mai 2022

9:00 Uhr >> Montag-Gruppe, Raum im Puls der Zeit

10:00 Uhr >> Mittwoch-Gruppe,
 Raum im Puls der Zeit,
 Franz-Josef-Straße 11, 8700 Leoben



Kosten: 5 Einheiten, Kneipp-Mitglieder € 20,- / Gäste € 30,-

Gesundheitsgymnastik 60+



Kursleiterin: **Helga Berliz, 0676 / 329 26 02,**
franz.berliz@aon.at

Neuer Ort, neue Zeit:

Findet ab September 2021 im Jakobiheim statt,
 17.30-18.30, Start: 27.9.2021

Siehe Kneipp-Aktiv-Montag, Seite 16 und Seite 17/18

* Alle Gymnastikstunden, die bereits bezahlt sind und coronabedingt nicht gehalten werden konnten, werden selbstverständlich „eingelöst“.

Fröhliches Tanzen



Kursleiterin: **Hilde Leitold, 0699 / 150 43960**
Steiermark@seniorentanz.at

Wir begrüßen Frau Leitold im Kneipp-Aktiv-Club Leoben als neue Tanzleiterin sehr herzlich und freuen uns, dass Sie unser Team verstärkt!

Frau Leitold: „Ich tanze selbst seit vielen Jahren und bin seit 2014 zertifizierte STÖ-Tanzleiterin ‚Tanzen ab der Lebensmitte‘. Gemeinsam in einer Gruppe zu tanzen und auf diese Art, mit Spaß und Freude, Kopf und Körper in Schwung zu halten – das ist für mich der beste Weg für gesundes Altern!“

Ein Tanzpartner ist nicht erforderlich!

Di: 14. September 2020 - Dienstag 14. Juni 2022

15:30 - 17:30 Uhr, Pfarrsaal Leoben Lerchenfeld

Einführung für Anfänger in Round-Dance ab 17:30 - 18:30 Uhr

Kosten für 1 Einheit: Mitglieder € 5,- / Gäste € 7,-

Wirbelsäulengymnastik*



Kursleiterin: **Martha Reiterer, 03842 / 236 59,**
Mobil 0676 / 688 83 27

Mo: 4. Oktober 2021 - 20. Dezember 2021

>>> 2. Semester Mo: 10. Jänner 2022 - 30. Mai 2022

17:00 - 18:00 Uhr, VS Göss

Di: 5. Oktober 2021 - 21. Dezember 2021

>>> 2. Semester Di: 11. Jänner 2022 - 31. Mai 2022

17:00 - 18:00 Uhr und 18:00 bis 19:00 Uhr, kleiner Gymnastiksaal,
 Bildungszentrum Pestalozzi (2 Gruppen bei großer TZ)

Do: 7. Oktober 2021 - 16. Dezember 2021

>>> 2. Semester Do: 13. Jänner 2022 - 2. Juni 2022

17:00 - 18:00 Uhr, großer Gymnastiksaal,
 Bildungszentrum Pestalozzi

Kosten: 5 Einheiten, Kneipp-Mitglieder € 15,- / Gäste € 25,-

Anmeldung jeweils in der ersten Stunde, danach: Neueinsteiger bitte anrufen!

* Alle Gymnastikstunden, die bereits bezahlt sind und coronabedingt nicht gehalten werden konnten, werden selbstverständlich „eingelöst“.



Wanderungen und Ausflüge

Kneipp-Kräuterwanderung in unserer Region, veranstaltet vom Kneipp-Landesverband Steiermark

Termin: Samstag, 2. Oktober 2021



Leitung: **Michael Flechl**,
Botaniker, Beirat im Landesverband Steiermark

Treffpunkt: Gasthof Ruckenstuhl in 8793 Hafning/Trofaiach,
Vordernbergerstraße 13

Nach der Kräuterwanderung zur Mittagszeit genießen wir ein besonderes Menü.
Dauer der Wanderung 9.00-13.00.

Kosten inklusive Mittagessen: Mitglieder € 40,-, Gäste € 50,-

Anmeldungen an Gerd Krakowitz, gerd.krakowitz@aon.at, Tel. 0664 / 32 511 47

Bitte bei der Anmeldung den Kostenbeitrag („Kräuterwanderung 2. Oktober“ im Verwendungszweck) gleich an den Landesverband Steiermark überweisen, damit die Anmeldung fixiert ist.

Konto Landesverband Steiermark: IBAN AT85 3828 5000 0014 7645

Kneipp
Aktiv-Clubs

**Leoben
St. Michael
St. Stefan**

Kunigundenweg 10, 8700 Leoben
Information: Mag. Waltraud Ruth, Tel.: 0676 / 762 17 19
E-Mail: wrueth@kneippbund.at
<http://leoben.kneippbund.at>

Die Schönheiten unserer Heimat gemeinsam genießen!

Panoramawandern am Semmering – Sonnwendstein – Hirschenkogel

Termin: Samstag, 16. Oktober 2021
(= Ersatztermin für Mai und September 2020)

Wanderführer: **Ing. Franz Hirn**



Aller guten Dinge sind DREI! Wir nehmen nun den dritten Anlauf, um die geplante Wanderung am Semmering, die schon zweimal wegen Corona-Verordnungen abgesagt werden musste, durchzuführen.

Anreise mit dem Bus auf den Semmering. Vom Parkplatz am Zauberberg geht es mit der Kabinenbahn auf den Hirschenkogel (1340m). Vom nahe gelegenen Liechtensteinhaus führt unsere Wanderung den Hochalmweg entlang bis zur Polleres-Hütte und auf den Sonnwendstein (1.523 m). Den Rückweg nehmen wir über den Kammweg und Erzkogel (1.504 m) zurück zum Zauberberg, wo unsere Gipfelrunde endet und wir mit der Kabinenbahn ins Tal fahren.

Achtung: Corona bedingt kann es auch bei diesem Termin wieder eine Verschiebung geben. Wir denken positiv – und handeln verantwortlich im Sinn unserer Gesundheit. Corona bedingte Stornos bis zum Meldeschluss sind kein Problem. Wir haben – um den größtmöglichen Sicherheitsabstand auch im Autobus zu haben – den 50er Bus reserviert. Genügend Masken sowie Desinfektionsmittel werden vorbereitet.

Bitte rechtzeitig bitte mit Angabe der Tel.Nr. bei Tamara Tiffner (038 42 21718 25, bh@kneippbund.at) oder Familie Hirn anmelden! **Meldeschluss: 1. Oktober 2021.**

Mindestteilnehmer: 15 Personen, maximal 25.

Abfahrt: 9:00 St. Michael, 9:10 Leoben Göss Billa-Parkplatz,
9:20 Leoben LCS

Kosten: € 53,- für Mitglieder / € 68,- für Gäste – inkl. Bus und Gondelfahrt –
(bitte, wenn Ihr über 60 Jahre alt seid, Ausweis mitnehmen),

Bei ausgesprochenem Schlechtwetter findet der Ausflug nicht statt. Bitte in diesem Fall kurzfristig mit Barbara oder Franz Hirn Kontakt aufnehmen.



Foto: © Zauberberg

Erzbergwanderweg zur Milchhofhütte

Termin: 3. Juni 2022

Treffpunkt: 9.15, Hauptplatz Vordernberg (beim Brunnen,
Anreise mit Bus, Linie 820, oder mit dem Auto)



Mit Bergführer **Marco Großschädl** gehen wir von Vordernberg über den einzigartigen Erzwanderweg zur Milchhofhütte, wo eine Jause genossen werden kann. Herr Großschädl wird als Vordernberger zu den einzelnen Stationen und unterwegs Interessantes zur Vordernberger Geschichte erzählen.

Die Rückfahrt kann dann wieder mit dem Autobus ab Präbichl Passhöhe angetreten werden. Dauer der Wanderung inkl. Jausenpause ca. 3,5 Stunden (Distanz etwa 7,5 km, leicht).

Anmeldungen bitte direkt beim Bergführer: 0664 419 88 51

E-Mail: bergwanderfuehrungen@outlook.com

Die Kosten für die Wanderführung übernimmt der Kneipp-Aktiv-Club.





Kulturfahrten 2021/2022

2 Kulturfahrten im WS 2021/ SS 2022 stehen bei Redaktionsschluss schon fest.

Unsere Kulturfahrten sind ein Komplett-Genussprogramm mit Bus-Zusteigmöglichkeiten in Leoben LCS, Leoben Göss Billa-Parkplatz, St. Michael Bahnhof. Wir planen sorgfältig und bieten Ausgewähltes zu Bestpreisen für Mitglieder und etwas teurer für Gäste an. Die Planungen für die nächsten beiden Semester sind schon weit gediehen, da wir aber auf Veranstalter angewiesen sind und noch nicht alle Informationen haben, kann sich noch das eine oder andere ändern. (Auch vor Corona bedingten Verschiebungen sind wir noch nicht ganz sicher, auch wenn unser Team geimpft ist.)

Da wir immer mit dem 50er Bus reisen und auch die Karten lang vorher bestellen und bezahlen müssen, bitten wir recht bald um verbindliche Anmeldung. Der Anmeldeschluss ist eine absolut letzte Frist! Sollte wegen der langen Vorlaufzeit ein Hinderungsgrund für die Reise eintreten, sind wir gern behilflich, um bestellte Karten noch weiterzuvermitteln. Sonst empfehlen wir, möglichst selbst für eine Weitergabe der Karten an Bekannte/Verwandte zu sorgen. Corona bedingte Stornos bei Verschlechterung der Lage oder aus persönlichen Gründen sind möglich.

Tipp: Gutscheine für die Kulturfahrten zum Mitgliedspreis sind tolle Weihnachtsgeschenke!

Wir freuen uns über jede Spende!

Die Kneipp-Aktiv-Clubs werden ehrenamtlich geführt – jeder Euro wird in das Programm gesteckt oder wird in Kneipp-Kindergarten- und Schulprogramme investiert.



Das Kneipp-Gesundheitsprogramm mit seinen 5 Säulen ist wichtiger denn je, für uns, für unsere Kinder und Enkel!

Die gesunde, pflanzlich orientierte **Ernährung** ist ein Beitrag zum Klimaschutz, die **Wasseranwendungen** helfen gesund zu bleiben, die **Heilpflanzen** öffnen den Blick für die Natur als unsere Lebensgrundlage, die **Bewegung** ist das beste Rezept, um gesund und fit zu bleiben und die **Lebensordnung** gibt Halt in unserer hektischen Lebenswelt.

Unsere Bankverbindungen:

Kneipp-Aktiv-Club Leoben:	IBAN AT98 2081 5245 0000 1516
Kneipp-Aktiv-Club St. Michael:	IBAN AT57 2081 5000 0649 6558
Kneipp-Aktiv-Club St. Stefan:	IBAN AT74 2081 5000 0649 6640

DANKE!

Opernfahrt nach Graz, am Donnerstag, 7. Oktober 2021



Foto: © Werner-Kneititsch

Leonora, Tochter aus gutem Hause, liebt Don Alvaro. Doch dieser wird von Leonoras Familie aufgrund seiner Herkunft als unwürdiger Bewerber abgelehnt. Als Alvaro durch einen Unglücksfall den Tod von Leonoras Vater verursacht, schwört ihr Bruder, Don Carlo, blutige Rache. Schuldgefühle und Rachegefühle, gepaart mit unglücklichen Fügungen, treiben die Handlung dieser Oper durch eine Welt, die immer mehr ins Chaos zu stürzen droht und einem verhängnisvollen Ende entgegensteuert: Gewalt statt Moral.

Dieses Meisterwerk aus der Feder Giuseppe Verdis hat seit seiner Uraufführung 1861 nichts an Aktualität und Brisanz eingebüßt. Das Romeo- und Julia-Motiv begegnet uns bereits in der griechischen Mythologie (Hero und Leander) und bis heute in zahlreichen unterschiedlichen Varianten – zuletzt auch in Bernsteins Westsidestory.

Wir haben schöne Karten in der Grazer Oper reserviert, bitte meldet Euch schnell an, da wir die Option am 20.9. bestätigen müssen.

Abfahrt: 16.00 Uhr LCS, 16.10 Göss Billa Parkplatz,
16.25 St. Michael Bahnhof

Opernbeginn: 19.00

Mindestteilnehmer 15 Personen, max. 20 Personen.

Kosten: € 89,- für Mitglieder, € 109,- für Gäste

Opernfahrt in die Wiener Staatsoper, am 8. Juli 2022

Rossini – Gala 2022

Eine besondere Freude ist es, dass wir für Euch Karten in der Wiener Staatsoper optioniert haben – die Rossini-Gala wird von den größten Opernstars der Welt gesungen!

Freut Euch mit uns auf einen unvergesslich schönen Abend bei der Benefiz-Gala zugunsten von AMADE (Association Mondiale des Amis de l'Enfance) unter der Schirmherrschaft und Präsidentschaft von I.K.H. Prinzessin Caroline von Hannover.

- Musikalische Leitung: **Gianluca Capuano**
- Mit **Cecilia Bartoli, Varduhi Abrahamyan, Rolando Villazón, Ildar Abdrazakov, Levy Sekgapane, Alessandro Corbelli, Nicola Alaimo, Edgardo Rocha**

Cecilia Bartoli singt während der Rossini-Woche erstmals (!) in der Wiener Staatsoper und mit ein bisschen Glück auf die Zuteilung der Karten sind wir dabei!

Meldet Euch bitte bald an, wir können nicht mehr als die bestellten 15-18 Karten bekommen. Sollte ein angemeldeter Teilnehmer verhindert sein, die Fahrt anzutreten, vermitteln wir die Karten weiter. Die Anmeldungen werden nach ihrem Eingang berücksichtigt. Es zählt ausschließlich das Anmeldedatum für die Zuteilung der Karten!

Abfahrt: 14.30 St. Michael, 14.45 Billa-Parkplatz Göss,
14.50 LCS Leoben

Je nach Zuteilung der Karten, die unterschiedliche Preise haben.

Kosten: Mitglieder € 140,- bis 165,- / Gäste € 160,- bis 185,-



Foto: © Wiener Staatsoper / Michael Pöhn

Mitteilung über den Schutz der uns anvertrauten Daten

Liebes Mitglied,

wir verwenden die von Ihnen mit Ihrer Anmeldung zur Kneippbewegung und im Zug der Mitgliedschaft übermittelten Daten (Name, Adresse sowie Eintrittsdatum, Tel.Nr, Mailadresse und Geburtsdatum, letztere soweit vorhanden) ausschließlich, um die in den Statuten des Kneipp-Aktiv-Clubs und des Kneippbundes festgelegten Verpflichtungen zu erfüllen, d.h. über unsere Programmangebote zu informieren und einzuladen, die Mitglieds- und gegebenenfalls Veranstaltungs-Beiträge zu verrechnen und die Zeitschrift „Kneipp bewegt“ zuzusenden.

Die Daten werden nicht an Dritte (außer bei gesetzlichen Vorschriften, betreffend Corona, bei Veranstaltungen nach behördl. Verfügungen) außerhalb der Kneippbewegung weitergegeben. Die Verwaltung der Daten erfolgt im Büro des Kneippbundes in Leoben, für die Sicherheit trägt der Kneippbund die Verantwortung.

Sie können jederzeit (Bekanntgabe per Mail oder telefonisch) Ihre Daten ändern, sollte dies aus Ihrer Sicht erforderlich sein.

Bei Veranstaltungen können fallweise Bild- und Videoaufnahmen gemacht werden, die zur Veröffentlichung auf der Website des Kneipp-Aktiv-Clubs, in den Publikationen des Kneippbundes und fallweise auch zu Marketingzwecken in anderen Medien bestimmt sind. Sollten Sie der Anfertigung von solchen Aufnahmen nicht zustimmen, können Sie dies am Beginn einer Veranstaltung dem Veranstaltungsleiter kundtun oder auch im Nachhinein das Recht zur Veröffentlichung widerrufen.



ANMELDUNG zum Kneipp Aktiv-Club

Leoben St. Michael
 St. Stefan

Bitte an den Kneipp-Aktiv-Leoben, Kunigundenweg 10,
8700 Leoben, z.H. Tamara Tiffner, einsenden!

BITTE IN BLOCKSCHRIFT AUSFÜLLEN!

Frau Herr

Titel

Nachname

Vorname

Geb. Datum

Straße/Hausnummer

PLZ

Ort

E-Mail

Tel./Handy

Datum

Unterschrift

Die Mitgliedschaft kann jährlich bis zum 31.10. schriftlich gekündigt werden.