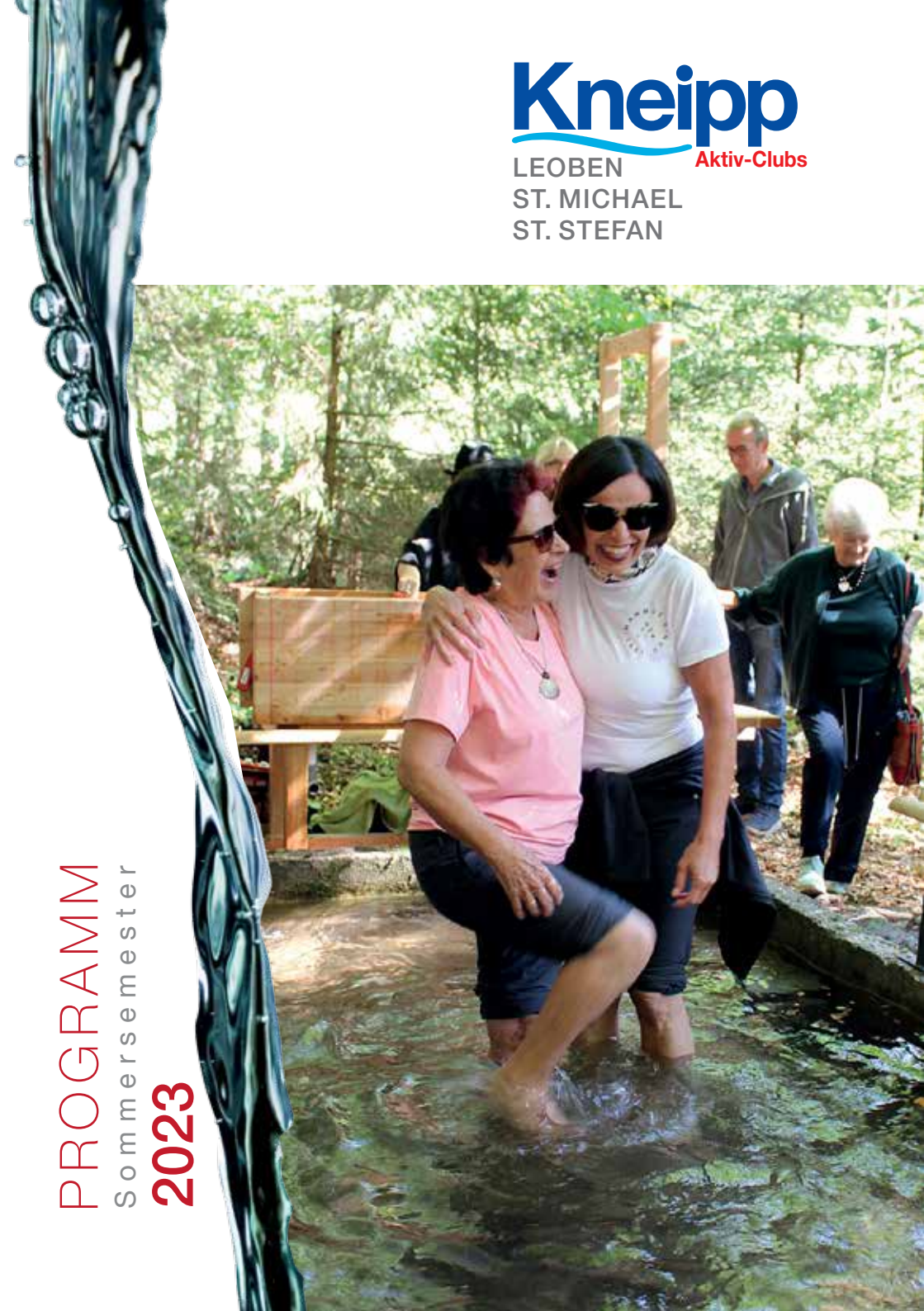
Kneipp Aktiv-Clubs

LEOBEN
ST. MICHAEL
ST. STEFAN

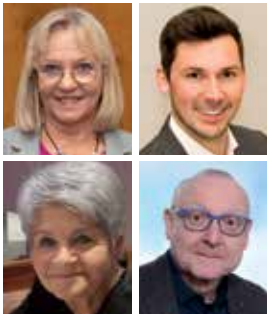


PROGRAMM

Sommersemester

2023

Liebe Kneipp-Mitglieder und Freunde der Kneippbewegung!



Überall im Leben gibt es Veränderungen.

Eine sehr schöne Veränderung betrifft unsere Kassierin, Frau **Tamara Tiffner,** die 10 Jahre die Kasse der 3 Kneipp-Aktiv-Clubs gewissenhaft geführt hat und immer eine wichtige Stütze für mich und den ganzen Vorstand war. Frau Tiffner erwartet ein Baby, wird Mitte Februar die Babypause antreten und aus dem Vorstand ausscheiden. „Liebe Tamara, sei umarmt von uns, herzlichen Dank für 10 Jahre ehrenamtliche Arbeit! Wir wünschen Dir/Euch alles Gute, Glück und Gesundheit! Und wir hoffen, liebe Tamara, dass Du nach der Babypause wieder in den Clubvorstand zurückkommst!"

Die 2. Veränderung betrifft unsere Schriftführerin, Frau **Barbara Hirn,** die mehr Zeit ihrer Familie widmen möchte. „Liebe Barbara, Du warst mir und dem Vorstand in all den Jahren eine wesentliche Inspiration für den Kneippschen Lebensstil, für die Vereinsarbeit und die Mitgliederbetreuung – danke, danke, danke!"

Und eine 3. Veränderung betrifft **mich persönlich:** Aufgrund eines Wohnortwechsels mit großer Entfernung ist es mir leider nicht mehr möglich, die Kneipp-Aktiv-Clubs so zu führen, wie es nötig ist, und ich bitte daher zu verstehen, dass ich die Funktion der Vorsitzenden zurücklege.

Für den Vereinsvorsitz in den Kneipp-Aktiv-Clubs Leoben, St. Michael, St. Stefan stellt sich der **Präsident des Österreichischen Kneippbundes,** Herr **Mag. Georg Jillich,** zur Verfügung. Ich freue mich sehr, dass er dazu „ja!" gesagt hat, denn damit kommt ein junger Mann in den 3 Kneipp-Aktiv-Clubs an die Spitze, der als Sportwissenschaftler und versierter Kneippianer gut vernetzt ist und auch die junge Generation ansprechen wird.

Als zukünftige Schriftführerin der 3 Kneipp-Aktiv-Clubs konnte ich Frau **Olga Schneidler** gewinnen. Olga wird diese Aufgabe sehr gut erfüllen, sie ist eine überzeugte Kneippianerin, hilft überall mit, wo es gerade nötig ist, und hat Erfahrung in der Vereinsarbeit.

Ich war immer in der Kneippbewegung engagiert – das ändert sich auch jetzt nicht. Daher stelle ich mich als Überleitung für die **Funktion der Kassierin** zur Verfügung und werde mir gerne auch weiterhin Zeit für die Programmplanung nehmen, wenn dies gebraucht wird. All das funktioniert auch digital. Selbstverständlich werde ich, sooft es möglich ist, an den Veranstaltungen teilnehmen und auch Kulturreisen persönlich leiten.

Unsere Gruppenleiter **Barbara, Martha, Helga, Monika, Hilde Leitold** und **Walter** bleiben alle aktiv dabei, sie sind das Rückgrat unseres Vereinslebens und dafür gebührt Ihnen ein besonderer Applaus!

Meinem Stellvertreter Herrn **Wolfgang Gaube** danke ich herzlich dafür, dass er all diese Veränderungen mitträgt und weiterhin aktiv im Vereinsvorstand als stellvertretender Vorsitzender die Vereinsfahne hochhält!

Der Vorstand hat beschlossen, für diese Umgestaltung des Vereinsvorstandes das Votum der Mitgliederversammlung einzuholen. Daher laden wir alle Mitglieder zur **außerordentlichen Mitgliederversammlung am Montag, dem 20. März 2023, um 19.00 Uhr ins Jakobiheim,** Maßenbergstraße 9, 8700 Leoben ein – siehe Seite 4! Es wird nicht nur die Versammlung abgehalten, sondern es soll ein Event der Freude zu Frühlingsbeginn werden – mit Musik, Impulsvortrag, kleinem Buffet und gemütlichem Zusammensein! Wir bitten herzlich um Anmeldung!

Liebe Kneippfreunde, wenn Ihr im Vorstand mitarbeiten wollt, bitte ruft mich an, wir haben in der Kneipparbeit für unsere Gesellschaft sehr viel **„Luft nach oben“,** d.h., jede Unterstützung ist uns herzlich willkommen. Ich bin fast immer erreichbar (nur zwischen 5. und 19. Februar nicht, s. u.): 0676 76 21719 und mein Kollege Wolfgang Gaube steht auch gerne für ein Gespräch zur Verfügung: 0660 2288095.

In diesem Sinn freue ich mich, Euch am 20. März wiederzusehen und bin sicher, dass die Kneippbewegung in Leoben, St. Michael und St. Stefan gut in die Zukunft gehen wird!

Eure Waltraud Ruth

(Ich bin erst nach dem 19. Februar telefonisch unter 0676 76 21719 erreichbar! Vorher alle Meldungen gerne per Mail, Whatsapp oder auch SMS)

PS: Danke allen Mitgliedern herzlich, die ihren Mitgliedsbeitrag 2023 (€ 40,- bis zum 65. Lebensjahr, € 37,- ab 65 pro Jahr – inklusive Familienmitgliedschaft) schon eingezahlt haben. Wer das noch nicht gemacht hat, bitte erledigen: die Kneipp-Aktiv-Clubs müssen sonst in Vorleistung gehen.

Änderungen des Programms sind vorbehalten!

INHALT

AO Mitgliederversammlung **4**
Kneippiade in Baden bei Wien **6**
Ankneippen am Präbichl **8**
Die „etwas andere“ Stadtführung in Leoben **9**
Kneipp – Sommerwanderung – RAXPLATEAU. **10**
Selbsthilfegruppe Parkinson **13**
Kneipp-Aktiv-Montag **14-16**
Rhythmische Gesundheitsgymnastik . . . **17**
Rückenfit im Sitzen **18**
Fröhliches Tanzen, Wirbelsäulengymnastik **19**
Anmeldung Kneipp-Aktiv-Club **20**

Vorträge & Events

AO Mitgliederversammlung – Kneipp-Frühlingsevent

Datum: **Montag, 20. März 2023**

Wir laden alle Mitglieder der Kneipp-Aktiv-Clubs Leoben, St. Michael und St. Stefan zur außerordentlichen Mitgliederversammlung ein! Wahl- und stimmberechtigt sind alle Mitglieder der 3 Clubs sowie deren bei den Kneipp-Aktiv-Clubs namentlich eingetragene Familienmitglieder (Haushaltsmitglieder).
Anträge sind bis zum 12. März schriftlich einzureichen: Kneipp-Aktiv-Clubs Leoben, St. Michael und St. Stefan, Kundigundenweg 10, 8700 Leoben oder wruth@kneippbund.at

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

Beginn: **19.00 Uhr, Saaleinlass 18.30 Uhr**

Apotheker Majeron, Del. der Apothekerkammer Steiermark

Programm:

- Begrüßung und musikalische Einleitung durch die Musikschule Leoben, Frau Elisabeth Landschützer und Ihr Ensemble, passend zum nahen Frühlingsbeginn
- Grußworte
- Mitgliederversammlung – Tagesordnung siehe unten
- Impulsvortrag „Wohin geht die Reise?“ Apotheker Mag. Gernot Majeron „Die Zukunft des Gesundheitswesens und der Vorsorge in der Zeit großer Veränderungen“
- Gemütliches Zusammensein bei einem Gläschen Wein oder Bier und kleinem Imbiss auf Einladung des Kneipp-Aktiv-Clubs Leoben

Tagesordnung der Mitgliederversammlung:,

- Feststellung der ordnungsgemäßen Einberufung und Beschlussfähigkeit
- Kurzbericht der Vorsitzenden über die letzten beiden Jahre
- Kassabericht
- Bericht der Rechnungsprüfer
- Entlastung des Vereinsvorstandes
- Neuwahl des Vorstandes:
  Wir würden uns sehr freuen, wenn Ihr, liebe Mitglieder der Kneippbewegung, Euch für eine ehrenamtliche Funktion oder Mitarbeit in den Kneipp-Aktiv-Clubs Leoben, St. Michael,

St. Stefan bereit erklären würdet! Es gibt auch außerhalb des Kneipp-Aktiv-Clubs viele Möglichkeiten, das persönliche Know How und die Begeisterung für das Kneippen weiterzugeben: sei es in Schulen und Kindergärten, in Betrieben und Institutionen, in Bewegungsgruppen, im Ernährungsbereich, in Senioreneinrichtungen u.v.m. Es lohnt sich, gemeinsam den gesunden Lebensstil nach Kneipp möglichst vielen Menschen nahezubringen!

- Der Wahlvorschlag des „alten" Vorstands:
  Vorsitzender Mag. Georg Jillich, Stellvertreter Wolfgang Gaube, Kassierin Mag. Waltraud Ruth, Schriftführerin Olga Schneidler. Rechnungsprüfer: Martha Reiterer, DI Franz Reiterer (für KAC St. Michael und KAC St. Stefan), Michaela Schlager und DI Franz Reiterer (für KAC Leoben).

Anmeldung bitte bis 10. März an:

Mail: bh@kneippbund.at, Tel. 03842 21718 (zu Bürozeiten Mo-Do 9.00-16.00, Freitag 9.00-12.00);
Waltraud Ruth, Tel. 0676 76 21719 oder Mail: wruth@kneippbund.at.

Kneippen macht Freude, das sieht man auf dem Titelbild!

Liebe Kneippmitglieder, die schöne Kneippanlage am Präbichl am alten Güterweg – errichtet von der Marktgemeinde Vordernberg – wartet auf Euch!

Abzweigung Eisenbundesstraße Richtung Präbichl, Bushaltestelle Almhäuser, dann nach der S-Kurve und Eisenbahnbrücke rechts ein paar hundert Meter den Güterweg entlang gehen – auf der linken Seite befindet sich sehr idyllisch gelegen die Kneippanlage.

Fotos: © Helga Dietmaier

Kneippiade in Baden bei Wien

Datum: **Freitag, 19., bis Sonntag, 21. Mai 2023**

Baden: kaiserliche Sommerresidenz, UNESCO Weltkulturerbe, Kurstadt mit 2000 Jahren Wasser-Tradition, Kunststadt, Musikstadt: Beethoven, Mozart, Schubert, Johann Strauß-Vater u.v.m.

Foto: © www.foto-julius.at

Die Kneippiade 2023 ist das heuer vom Österreichischen Kneippbund ausgerichtete und von Kneipp-World-Wide begleitete internationale Fest für Kneippsche Lebensfreude, Freundschaft, Genuss und Wissensvermittlung. Sie findet jedes zweite Jahr in einem anderen europäischen Land statt. Es werden viele Gäste und Delegationen aus dem Ausland und ganz Österreich erwartet. Das Angebot reicht von einem rekordverdächtigen Gassentanz (Tritsch-Tratsch-Polka) im Freien, bei dem alle mitmachen können, über eine stimmungsvolle Eröffnungszeremonie bis zu tollen Vorträgen. Eine Wanderung in die herrliche Badener Umgebung gehört genauso dazu wie die Weinverkostung am Abend und ein Frühlingsball, um miteinander zu feiern, zu tanzen und sich daran zu freuen, der größten ehrenamtlich geführten internationalen Gesundheitsbewegung anzugehören.

Die Unterbringungen werden in Reihenfolge des Eingangs der Anmeldungen mit Hilfe des zuständigen Reisebüros zugeordnet. Bitte so rasch wie möglich anmelden!

Anreise mit dem Zug oder Privatautos.

Zug: Ab Leoben Hauptbahnhof um 7.33 Uhr, an Wr. Neustadt 9.06 Uhr, Umsteigen in Zug nach Baden um 9.11. Abholung vom Bahnhof Wr. Neustadt kann organisiert werden.

ÖBB Sparschiene verfügbar, bitte selbst buchen!

In Baden sind alle Events fußläufig erreichbar.

PROGRAMM

Freitag, 10.00 Uhr: Treffpunkt Baden, vor dem Rathaus – Tanzfestival zum Mitmachen (Tritsch-Tratsch-Polka), danach Mittagessen im nahe gelegenen Krennmayers Restaurant (inkl.) und Einchecken in den Hotels.

15.00 Uhr: Eröffnungszeremonie

20.30 Uhr: Teilnahme an der Weinverkostung in einer Vinothek

Samstag, ab ca. 9.15 Uhr Wanderungen:
„Tut gut Schritte Weg" (leicht, kann kürzer oder länger gemacht werden) oder 3-Burgenwanderung. Mittagessen (inkl.) im „Amterl" um 12.30 Uhr.

14.00 Uhr: Stadtführung Baden, danach Kurkonzert

Ab 18.00 Uhr: Schlussveranstaltung mit Vortrag, anschließend Frühlingsball.

Sonntag: Auschecken, 9.30 Uhr Hl. Messe in der Frauenkirche.
Der Sonntag kann noch zum Schwimmen in der Therme (nicht inkludiert) genutzt werden.
Rückreise mit dem Zug nach Leoben.

Kosten:
inklusive Eintrittstickets, Führungen, Essen (Frühstücke und 2 Mittagessen, Weinverkostung), Reisebegleitung und bekannt guter Kneipp-Betreuung im Doppelzimmer pro Person: € 280,- Einzelzimmerzuschlag € 50,-; Anzahlung in Höhe von € 80,- erforderlich! Die Zimmer werden durch den Kneipp-Aktiv-Club beim Reisebüro Mondial gebucht.

Die Zimmersituation ist nicht ganz einfach! Je frühzeitiger angemeldet, desto besser!

Anmeldung bitte spätestens zum 10. März 2023 an:

Mail: bh@kneippbund.at, Tel. 03842 21718 (zu Bürozeiten Mo-Do 9.00-16.00, Freitag 9.00-12.00);
Waltraud Ruth, Tel. 0676 76 21719 oder Mail: wruth@kneippbund.at.

Ankneippen in der Kneippanlage am Präbichl

Datum: **Mittwoch, 24. Mai 2023**

Beginn: **11 Uhr**

Die schöne Kneippanlage am Präbichl am alten Güterweg – wiedererrichtet von der Marktgemeinde Vordernberg – wartet auf Euch! So findet Ihr das herrliche Kneipp-Platzerl: Eisenbundesstraße Richtung Präbichl, Bushaltestelle Almhäuser, rechts Richtung Gasthaus Langreiter, dann nach der S-Kurve und Eisenbahnbrücke rechts ein paar hundert Meter den Güterweg entlang gehen – auf der linken Seite befindet sich sehr idyllisch gelegen die Kneippanlage.

Am Mittwoch, 24.5. um 11 Uhr wollen wir gerne mit Bürgermeister Walter Hubner gemeinsam ankneippen und damit die Kneippsaison 2023 eröffnen. Nach der musikalischen Begrüßung und kurzen Grußworten wird es Tipps zum richtigen Kneippen geben. Dann geht's auf zu einer Runde im Tretbecken oder einem erfrischenden Armbad! Als „Belohnung" genießen wir danach noch eine kleine Jause.

Bei Schlechtwetter: Ausweichtermin Samstag, 27. Mai, 11 Uhr. Bitte informiert Euch telefonisch bei Waltraud Ruth, wenn die Wetterlage unsicher ist.

Anmeldung bis 15. Mai bitte an:

Mail: bh@kneippbund.at, Tel. 03842 21718 (zu Bürozeiten Mo-Do 9.00-16.00, Freitag 9.00-12.00);
Waltraud Ruth, Tel. 0676 76 21719 oder Mail: wruth@kneippbund.at.

Die „etwas andere“ Stadtführung in Leoben

Datum: **Mittwoch, 31. Mai 2023**

Beginn: **16 Uhr**

Treffpunkt: **Vor der Stadtpfarrkirche Leoben**

Führerin: **Sophie Zeiler-Marhous, Austria Guide in der Steiermark**

Leoben ist nicht nur wunderschön, sondern auch eine wichtige Universitätsstadt mit großer historischer Tradition, tollen Sehenswürdigkeiten und Kunstschätzen, mit herrlichen Kirchen und bemerkenswerter Kulinarik. Den besonderen geführten Stadtspaziergang durch Leoben zu machen, lohnt sich für alle, auch für jene, die davon ausgehen, sich in Leoben gut auszukennen. Sophie lenkt den Blick auf die interessantesten und schönsten Stellen von Leoben. Die Führung dauert etwa 1 Stunde und 30 Minuten – danach ist noch Zeit, am Hauptplatz bei einem Getränk den Abend in fröhlicher Gemeinschaft ausklingen zu lassen.

Kosten: € 15,- pro Person, bitte direkt an die Kneipp-Begleitung bezahlen.

Maximale Teilnehmerzahl: 20 Personen, Mindestteilnehmerzahl: 10.

Anmeldung bitte bis 15. Mai an:

Mail: bh@kneippbund.at, Tel. 03842 21718 (zu Bürozeiten Mo-Do 9.00-16.00, Freitag 9.00-12.00); Waltraud Ruth, Tel. 0676 76 21719 oder Mail: wruth@kneippbund.at.

STADT LEOBEN APOTHEKE
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 – Sommerwanderung – RAXPLATEAU

Datum: **Mittwoch, 28. Juni 2023**

Reiseleiter: **Franz Hirn, Barbara Hirn**

Unser Ziel ist die diesmal die RAXALPE in den Wiener Bergen, ein TOP-Wander-Paradies!

Bei extrem schlechten Wetterverhältnissen ist ein Ersatztermin am 5. Juli 2023 geplant.

Abfahrt: **7.45 Uhr Max-Tendler-Straße (ehem. Hotel Baumann Seiteneingang), 8.00 Uhr Göss – Bushaltestelle gegenüber Apotheke**

Ausrüstung für die Bergwanderung:

Gute Bergschuhe, Regenschutz und Wanderstöcke, sowie warme Kleidung („Zwiebel Look“) und Kopfbedeckung sowie Trinkflasche sind erforderlich, da unser Ziel eine Bergwanderung auf dem RAXPLATEAU in 1800 m Seehöhe ist und damit einen alpinen Charakter hat.

Gesamtausflugszeit: ca. 10 Stunden

Reiseverlauf: Start mit dem Bus von Leoben auf der S6 in Richtung Gloggnitz über die B27 Payerbach nach Reichenau zur Talstation der RAX-SEILBAHN, Ankunft: ca. 9.30 Uhr. Von dort geht es mit der Seilbahn auf die RAX-BERGSTATION (1545m). Gemeinsam beginnt hier unsere

Wanderung und führt uns über das Gatterlkreuz zum Ottohaus mit kurzer Einkehr: Jausen- und Getränkepause. Unser Weg geht dann weiter auf den Jakobskogel (1737m), von dort führt unsere Wanderung über den Seeweg zum Praterstern und weiter zur Höllentalaussicht (1620m) >> ein Highlight! >> atemberaubender Blick in die Schlucht. Anschließend wandern wir durch den ALPENGARTEN RAX, einen einzigartigen alpinen Garten mit zahlreichen geschützten und selten gewordenen Pflanzen. Danach geht es zurück zu unserem Ausgangspunkt RAX-BERGSTATION, wo unsere Rundwanderung mit einer Einkehr im RAXALM-BERG-GASTHOF endet.

Die Gesamtgehzeit der geplanten Wanderung beträgt ca. 4 Stunden (ca. 200 Höhenmeter) am RAXPLATEAU, immer mit traumhaftem Fernblick.

Um ca. 15.30 Uhr werden wir gemeinsam mit der Seilbahn ins Tal fahren. Die Rückreise mit dem Bus ist um 16.00 Uhr vom Parkplatz der RAX-TALSTATION geplant.

Anmeldung: Ing. Franz Hirn: 0664/3666620, mail: franz.fh2@gmail.com
Barbara K. Hirn: 0664/2744701, mail: bakahirn@gmail.com
Bitte bei der Anmeldung die Tel. Nr. bekanntgeben!

Kosten: € 90,- für KNEIPP-Mitglieder / € 110,- für GÄSTE

Bitte Personalausweis sowie ÖAMTC- oder ARBÖ- oder Alpenvereinskarte mitnehmen – die Kosten sind mit Ermäßigungen kalkuliert.

Wegen der begrenzten TZ (18!) wird um rasche Anmeldung gebeten!

Anmeldeschluss: 1. Juni 2023

Kulturfahrt 2023
„Carmen“ im Römersteinbruch St. Margarethen

Datum: **Donnerstag, 3. August 2023 (Bus-Reise)**

Abfahrt: **15.30 Uhr St. Michael,**
15.45 Uhr Leoben Göss,
15.55 Uhr Leoben City, Max Tendler Straße

Vom Komponisten der Romantik, George Bizet, stammt die hinreißende Musik zu Carmen, dem herzergreifenden Liebesdrama zwischen der schönen, grenzenlos freiheitsliebenden Fabriksarbeiterin Carmen und dem naiven Soldaten Jose, der seine Zukunftschancen wegwirft und desertiert, um an der Seite von Carmen im kleinkriminellen Milieu ein neues Leben zu beginnen. Doch sie geraten in den Strudel der ungleichen Liebe – mit Eifersucht, Leidenschaft und Hass, sodass Jose zum Schluss zum Mörder wird.

Die Titelrolle in Starbesetzung – die lettische Sopranistin Kristine Opolais, unter der Inszenierung des französischen Regisseurs Arnaud Bernard.

Vor der Aufführung erleben wir ab 18.45 Uhr einen geführten Bühnenrundgang mit einer Einführung in die Oper, um in das Spanien des 19. Jhdts. einzutauchen.

Es wird ein unvergesslicher Opernabend! Der Römersteinbruch ist UNESCO Weltkulturerbe. Seit 1996 wird im Steinbruch Oper gespielt.

Beginn der Oper: 20.00 Uhr

Kosten:
inklusive Busfahrt, (gute!) Karten, bekannter Kneipp-Betreuung: € 125,- für Kneipp-Mitglieder, € 145,- für Gäste. Begrenzte Teilnehmerzahl! **Anmeldeschluss: 26. Juni**

Anmeldung bitte an:
Mail: bh@kneippbund.at, Tel. 03842 21718 (zu Bürozeiten Mo-Do 9.00-16.00, Freitag 9.00-12.00);
Waltraud Ruth, Tel. 0676 76 21719 oder Mail: wruth@kneippbund.at.

Selbsthilfegruppe Parkinson

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

Die Selbsthilfegruppe Parkinson bietet Hilfe für das Leben mit Parkinson an.
Die Schwerpunkte der Selbsthilfegruppe sind:
„Verständnis – Unterstützung – Information – Diskussion – Vorträge – Aktivität – Geselligkeit – unter dem Motto: gemeinsam statt einsam“

Termin: **monatlich am 1. Mittwoch (außer Juli/August), 14.30 bis 16.30 Uhr**
Ort: **Jakobiheim, Leoben, Maßenbergstr. 9**

Jahresbeitrag: € 60,-, die Kneipp-Mitgliedschaft ist für alle Teilnehmer inkludiert. Begleitende Partner zahlen keinen Beitrag.

Neue Teilnehmer können ein Treffen gratis und unverbindlich besuchen – bitte unbedingt anmelden.

Termine der monatlichen Treffen im SS 2023:

1.3., 5.4., 3.5., 7.6., Juli/August = Sommerpause
(weitere Treffen 2023: 6.9., 4.10., 8.11., 6.12.)

Aktiv bleiben!

Der Kneipp Aktiv-Montag

im Jakobiheim,
Maßenbergstraße 9, 8700 Leoben

Aufgrund von Anregungen aus dem Kreis der Teilnehmer werden wir für den Kneipp-Aktiv-Montag das Verrechnungssystem umstellen. Das kommt uns auch entgegen, weil dadurch die Verrechnung einfacher wird und die „Markerl-Wirtschaft“ wegfällt. Es werden ab SS 2023 für Yoga, Qi-Gong, die Sesselgymnastik und die Gymnastik 60 plus am Aktiv-Montag jeweils der gesamte 10er-Kurs verrechnet. Die erste Kursstunde ist frei und dient der Fixanmeldung bei Monika oder Helga, das heißt, die Kursteilnehmer erhalten 11 Kurseinheiten und bezahlen 10. Aufgrund verschiedener Kosten haben die Kurse unterschiedliche Preise, die Kosten sind direkt bei den Kursen (blaue Seiten) vermerkt.

Die Kneipp-Aktiv-Montag-Kurse werden wie immer vom Kneipp-Aktiv-Club direkt verrechnet. Wenn jemand noch Markerl hat, bitte bei den Kursleiterinnen angeben, wird bei der Verrechnung des Kurses berücksichtigt.

Anmeldungen bitte bei
Monika Kornberger und Helga Berliz.

Beginn im Sommersemester 2023: Montag, 6.3.2023

Termine:
6.3., 13.3., 20.3., 27.3., (3.4.und 10.4. Karwoche und Ostermontag fallen aus), 17.4., 24.4., (1. Mai Staatsfeiertag fällt aus), 8.5., 15.5., 22.5., (29.5. Pfingstmontag fällt aus), 5.6., 12.6. (= letzter Termin vor der Sommerpause).

Bitte unbedingt bei den Kursleiterinnen **Monika Kornberger und Helga Berliz** anmelden. Die erste Einheit ist frei. Die Verrechnung der 10 Kurseinheiten erfolgt vom Kneipp-Aktiv-Club.

Dauer der Kurseinheiten: 50 Minuten, 10 Minuten zum Lüften. Für alle Kurse gilt eine maximale Teilnehmerzahl von 15 und eine Mindestteilnehmerzahl von 8 Personen. Bitte unbedingt Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken, für Yoga und Qi-Gong außerdem Gymnastikmatte mitbringen. Der Saal darf nicht mit Straßenschuhen betreten werden. Toiletten sind vorhanden, außerdem kann bei Bedarf Wasser (Gläser vorhanden) getrunken werden.

Auf einen Blick

Sesselgymnastik: 9.00-10.00 Uhr

Tanzen für Anfänger: 10.00-11.00 Uhr, nach Anmeldung und Vereinbarung mit Frau Berliz

Yoga: 15.30-16.30 Uhr

Qi Gong 16.30-17.30 Uhr

Gymnastik 60plus: 18.00-19.00 Uhr

Im Detail

Sesselgymnastik – Montag 9.00-10.00 Uhr

Ohne Belastung tragender Gelenke werden im Sitzen mit viel Erfahrung Kreislauf und Muskeln (vor allem des Rückens!) gestärkt, die Koordinationsfähigkeit verbessert und die Atmung vertieft. Besonders empfehlenswert, wenn man Hüft- und Kniegelenke nicht belasten möchte, in der Rekonvaleszenz zum Aufbauen neuer Kräfte und im Alter zur Erhaltung der Fitness.

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

Kurs 11/10 Einheiten: Kneipp-Mitglieder € 37,- / Gäste € 57,-

Tanzen für Anfänger – Montag 10.00-11.00 Uhr

Helga Berliz führt Tanz-Anfänger – Termin auf Vereinbarung – in das Tanzen ein. Sie hat als Tanzleiterin große Erfahrung und ist überzeugt: Jeder kann das Tanzen erlernen. Ein Tanzpartner ist nicht erforderlich.

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

Pro Einheit € 5,- für Mitglieder und Gäste (Termine nach Vereinbarung mit Helga)

Mit Yoga entspannt beweglich bleiben – Montag 15.30-16.30 Uhr

Yoga besteht aus einer Kombination von mobilisierenden und kräftigenden Übungen, die mit meditativen Techniken auch die Konzentration verbessern und die Atmung vertiefen. Alle Übungen werden individuell an die körperlichen Voraussetzungen der Teilnehmer angepasst. Die Yogakurse von Monika sind sehr beliebt, bitte schnell anmelden.

Kursleiterin: Monika Kornberger 0664 / 75 03 13 53,

Kurs 11/10 Einheiten: Kneipp-Mitglieder € 52,- / Gäste € 72,-

Qi Gong (Qi = Energie, Gong = Arbeit, tun) – Montag 16.30-17.30 Uhr

Qi-Gong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform. Durch gezielte Übungen gelingt es, Energie aufzubauen. Qi-Gong ist leicht zu lernen und kann im Stehen oder im Sitzen durchgeführt werden. Qi-Gong ist die Kunst, die Kraft des Qi für unsere Gesundheit, Entspannung und Wohlbefinden zu nutzen. Die erste Kursstunde ist gebührenfrei, da ja alle Teilnehmer „Neu-Einsteiger" sind!

Kursleiterin: Monika Kornberger 0664 / 75 03 13 53

Kurs 11/10 Einheiten: Kneipp-Mitglieder € 52,- / Gäste € 72,-

Gymnastik 60 plus – Montag 18.00-19.00 Uhr

Beweglich bis ins Alter bleiben! Das ist die Devise von Helga Berliz. Ihre Teilnehmerinnen wissen aus Erfahrung: Wenn man gezielt und an das Alter angepasst Gymnastik macht, verfliegen so manche Wehwehchen und man fühlt sich frisch und leistungsfähig. Sturzprophylaxe und Osteoporose-Prävention sind weitere wichtige Pfeiler in den Bewegungseinheiten für ältere Menschen!

Kursleiterin: Helga Berliz, Tel. 0676 / 329 26 02

Kurs 11/10 Einheiten: Kneipp-Mitglieder € 37,- / Gäste € 57,-

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!

Bewährt und beliebt:
Gymnastik-Kurse mit Barbara Hirn und Martha Reiterer sowie tanzen mit Hilde Leitold

Rhythmische Gesundheitsgymnastik – Aktiv gegen Osteoporose

- **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 uvm.

Mo:
Sommersemester 2023, 27. Februar – 27. März 2023
17.30-18.30 Turnsaal VS St. Stefan

Di:
Sommersemester 2023, 28. Februar – 23. Mai 2023
17.00 – 18.00 Uhr, Volksschule Leitendorf

Mi:
Sommersemester 2023, 1. März – 24. Mai 2023
17.00 – 18.00 Uhr, Bildungszentrum Leoben-Stadt
18.00 – 19.00 Uhr, Bildungszentrum Leoben Stadt

Do:
Sommersemester 2023, 2. März – 11. Mai 2023
8.15 – 9.15 Uhr, NMS St. Michael

aktiv Gemeinde

Kursleiterin: **Barbara Karin Hirn, 0664 / 274 47 01, bakahirn@gmail.com (neu!)**

5 Einheiten: Kneipp-Mitglieder € 18,- / Gäste € 28,-

Rückenfit im Sitzen

Die Rückenfit Sesselgymnastik ist ein moderates Bewegungsprogramm mit Basisübungen für die Wirbelsäule, Haltungsschulung, Koordinationsübungen, Atem- und Entspannungsübungen, Beckenbodentraining, Augentraining. Gezielter Einsatz von Handgeräten: Softball, Easyball, Hanteln, Luftballons u.v.m. stehen auf dem abwechslungsreichen Programm.

Mo:
Sommersemester 2023, 27. Februar – 22. Mai 2023
9:30 Uhr >> Montag-Gruppe, Raum im Puls der Zeit

10:30 Uhr >> Mittwoch-Gruppe, Raum im Puls der Zeit

Kursleiterin: **Barbara Karin Hirn, 0664 / 274 47 01, bakahirn@gmail.com (neu!)**

5 Einheiten: Kneipp-Mitglieder € 25,- / Gäste € 35,-

Kneipp Aktiv-Clubs **Leoben St. Michael St. Stefan**

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

Fröhliches Tanzen

Ein Tanzpartner ist nicht erforderlich! Gemeinsam in einer Gruppe zu tanzen, bringt Spaß und Freude und hält Kopf und Körper in Schwung – der beste Weg, gesund zu altern!

Ort: Pfarrsaal Leoben Lerchenfeld

Beginn: Sommersemester 2023,
Dienstag, 28. Februar, 15.30 - 17.30 Uhr

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

Kosten für 1 Einheit: Mitglieder € 6,- / Gäste € 8,

Wirbelsäulengymnastik

Mo:
Beginn: 9. Jänner – 22. Mai .2023
17.00 – 18.00 Uhr, VS Göss

Di:
Beginn: 10. Jänner – 23. Mai 2023
17.00 – 18.00 Uhr, kleiner Gymnastiksaal,
Bildungszentrum Donawitz (ausgebucht)

Do:
Beginn: 12. Jänner – 1. Juni 2023
17.00 – 18.00 Uhr, großer Gymnastiksaal, Bildungszentrum Donawitz

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

5 Einheiten: Kneipp-Mitglieder € 18,- / Gäste € 28,-

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

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-Club Leoben, Kunigundenweg 10, 8700 Leoben, einsenden!

BITTE IN BLOCKSCHRIFT AUSFÜLLEN!

Jahresmitgliedsbeitrag 2023: Bis zum 65. Lebensjahr € 40,-, ab dem 65. Lebensjahr € 37,-.
Die 6- bis 8mal erscheinende erstklassige Zeitschrift Kneipp bewegt ist inkludiert!

☐ **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.