



# Kneipp

Aktiv-Clubs

LEOBEN  
ST. MICHAEL  
ST. STEFAN

PROGRAMM

Sommersemester

2024



## LIEBE KNEIPP-MITGLIEDER, Freunde und Unterstützer der Kneippbewegung!



Vorsitzender Mag. Georg Jillich  
([praesident@kneippbund.at](mailto:praesident@kneippbund.at)),  
Kassierin Mag. Waltraud Ruth  
(0676 / 76 217 19),  
Schriftführerin Olga Schneider  
(0650 / 35 77 666),  
Vorsitzender-Stv.  
Wolfgang Gaube  
(0660 / 22 88 095)

Wir freuen uns, Euch das Programm für das kommende Sommersemester präsentieren zu dürfen. Nach einer herausfordernden Zeit, die von Unsicherheit und Veränderungen geprägt war, sind wir stolz darauf, Euch ein vielfältiges und spannendes Programm bieten zu können, das darauf ausgerichtet ist, unsere Gemeinschaft zu stärken und neue Impulse zu setzen.

Unser Verein hat sich zum Ziel gesetzt, ein Ort der Begegnung, des Austauschs und der gemeinsamen Aktivitäten zu sein. Wir möchten Menschen zusammenbringen, die sich für ähnliche Themen und Interessen begeistern und gemeinsam etwas bewegen möchten. Unser Programm spiegelt diese Vielfalt wider und bietet für jeden etwas Passendes.

Zu unseren geplanten Aktivitäten zählen unter anderem kulturelle Veranstaltungen, sportliche Aktivitäten, Bildungsangebote, soziale Projekte und vieles mehr. Wir möchten Raum schaffen für neue Ideen, gemeinsame Projekte und gegenseitige Unterstützung. Dabei ist es uns wichtig, dass sich jede und jeder in unserer Gemeinschaft willkommen und wertgeschätzt fühlt.

Wir sind fest davon überzeugt, dass der Zusammenhalt und die Solidarität in unserer Gemeinschaft in Zeiten wie diesen von besonderer Bedeutung sind. Deshalb haben wir uns zum Ziel gesetzt, unser Vereinsprogramm so zu gestalten, dass es möglichst viele Menschen anspricht und dazu ermutigt, sich aktiv einzubringen.

Wir möchten Euch herzlich dazu einladen, an unseren Veranstaltungen teilzunehmen, eigene Ideen einzubringen und gemeinsam mit uns eine lebendige und vielfältige Gemeinschaft zu gestalten. Wir freuen uns auf Eure Begeisterung, Eure Kreativität und Eure Unterstützung.

Gemeinsam können wir viel bewegen und dafür sorgen, dass unser Verein auch in Zukunft ein Ort der Begegnung und des Miteinanders bleibt.

Mit herzlichen Grüßen,  
**Georg Jillich**, Vorsitzender

*PS: Danke herzlich allen Mitgliedern, die ihren Mitgliedsbeitrag 2024 (40,- bis zum 65. Lebensjahr, 37,- ab dem 65. Lebensjahr pro Jahr – inklusive Familienmitgliedschaft) pünktlich eingezahlt haben! Die Kneipp-Aktiv-Clubs müssen für viele Aktivitäten 2024 in Vorleistung gehen und die pünktliche Mitgliedsbeitrags-Einzahlung ermöglicht uns das.*

Änderungen des Programms sind vorbehalten!

### Zum Titelbild

*Die Wachau besuchen wir während unserer  
Sommer-Kulturreise  
von 20.-22. Juli 2024.*



Foto: © Heidi Deutsch

### INHALT

Kneipp-Event: Naturschutz und Artenvielfalt im Klimawandel . . . . .	4	Kneipp-Konzertreise nach Wien . . . . .	11
Kneipp-Event: Man ist zu alt sich jung zu fühlen! . . . . .	5	3-Tages-Konzertreise nach Grafenegg . . . . .	13
Kneipp-Event: Frühlingskräuter für die Gesundheit: Erkennen, bestimmen, genießen! . . . . .	6	Selbsthilfegruppe Parkinson . . . . .	15
Erika-Wanderung in Lobming . . . . .	7	Kneipp-Aktiv-Montag . . . . .	16-18
Kneipp-Aktiv-Club Trofaiach . . . . .	8	Rhythmische Gesundheitsgymnastik . . . . .	19
Plateauwanderung am Hochschneeberg . . . . .	9	Rückenfit im Sitzen, Fröhliches Tanzen . . . . .	20
		Wirbelsäulengymnastik . . . . .	21
		<b>NEU:</b> Supermini-Eltern-Kind-Turnen . . . . .	22
		Anmeldung Kneipp-Aktiv-Club . . . . .	24

### Impressum:

Kneipp-Aktiv-Clubs Leoben, St. Michael, St. Stefan. Vorstand: Vorsitzender Mag. Georg Jillich (03842 21718), Stv. Wolfgang Gaube (0660 22 880 95), Schriftführerin Olga Schneider (0650 35 77 666), Kassierin Waltraud Ruth (0676 76 21719)



## Kneipp-Vortragsevents im Sommersemester 2024



### NATURSCHUTZ UND ARTENVIELFALT IM KLIMAWANDEL

Datum: **Mittwoch, 31. Jänner 2024**  
 Ort: **Jakobiheim, Maßenbergstraße 9, Leoben**  
 Beginn: **18.30 Uhr**

#### Programm:

Musikalische Einleitung durch das Ensemble des Hochschulchores der Montanuni Leoben

Referent: **Univ.-Doz. Dr. Johannes Gepp**

Präsident des Steirischen und Vizepräsident des Österreichischen Naturschutzbundes. Dr. Gepp ist Ökologe und Zoologe. Seit 1993 leitet er das

Institut für Naturschutz und Landschaftsökologie und lehrt an der Universität Salzburg. Er ist einer breiten Öffentlichkeit als profunder Naturvermittler bekannt! Sein Forschungsschwerpunkt sind die Insekten, die als Indikatoren für den Klimawandel gelten.

Worauf müssen wir uns in der sich verändernden Natur einstellen? Und was können wir tun?

Das Thema Klimawandel wird oft sehr kontroversiell und auch polemisch von Akteuren diskutiert. Wir wollen uns dem Thema mit der fachlichen Kompetenz des Referenten widmen, ganz im Sinn der Kneippschen Lebenseinstellung.

Bei einem kleinen Imbiss und Getränken lassen wir den sicher sehr interessanten Abend ausklingen.

Eintritt: Freiwillige Spende

#### Anmeldung erbeten:

bh@kneippbund.at, während der Bürozeiten 03842 – 21718  
 oder direkt bei Waltraud Ruth 0676 76 21719



## MAN IST NIE ZU ALT SICH JUNG ZU FÜHLEN!

### Immunkraft und Lebensfreude erhalten mit Kneipp



Datum: **Freitag, 15. März 2024**  
 Ort: **Jakobiheim, Maßenbergstraße 9, Leoben**  
 Beginn: **18.30 Uhr**

Musikalische Einleitung

Referentin:  
**Kneippärztin Dr. Regina Webersberger,**  
 Vorsitzende des Kneippärztesbundes



Mit zunehmendem Alter lässt die Immunkraft nach, d.h. Infektionen (wie z.B. die Grippe oder Covid) können dann schwerer verlaufen. Aber: man kann sehr wohl auch mit zunehmenden Lebensjahren die Immunkraft positiv beeinflussen! Nicht nur die bekannten Faktoren wie Bewegung und Ernährung, sondern auch viele anderen Möglichkeiten spielen da eine Rolle: Kneippanwendungen z.B. oder Musik. Entspannung und vieles mehr.

Auch bei chronischen Erkrankungen kann man aus seiner Immunkraft noch was heraus-holen – Frau Dr. Webersberger zeigt, wie das geht und was möglich ist!

Es geht nicht um eiserne Disziplin, sondern um Eigenverantwortung, Genießen und Wohlfühlen!

Im Anschluss gibt es wieder einen gemütlichen Teil, mit Gesprächen, Imbiss und einem guten Glas Wein.

Eintritt: Freiwillige Spende

#### **Anmeldung erbeten:**

bh@kneippbund.at, während der Bürozeiten  
 03842 – 21718  
 oder direkt bei Waltraud Ruth 0676 76 21719



## FRÜHLINGSKRÄUTER FÜR DIE GESUNDHEIT: ERKENNEN, BESTIMMEN, GENIESSEN!

### Kräuterwanderung und Abendvortrag



Datum: **Freitag, 12. April 2024**

Ort: **Trofaiach**

Kräuterwanderung: **Treffpunkt Kneippoase, 15.00 Uhr** (Trofaiach West – mit Bus – Haltestelle Montanstraße – oder Auto – von dort Richtung ehemaliger Tennis-halle Schelch, dann geradeaus 100 m bis zur Kneippoase).



Referent: **Mag. Dr. Helmut Zwander**

Mit Mag. Dr. Helmut Zwander von 15.00 - ca. 16.30 Frühlingskräuter gleich am Wegrand finden, die wichtigsten Merkmale zur Bestimmung lernen, erkennen, vergleichen, wiederholen. Herr Dr. Zwander ist Biologe, Ethnobotaniker und ein Experte für Wildkräuter. Als Kärntner Chef des Pollenwarndienstes, Wissenschaftler und Biobauer, Lehrer und exzellenter Vortragender begeistert er seine Fans mit vielen Geschichten rund um die Kräuter und – mit riesen-großem Wissen. Die gemütliche Wanderung dauert etwa 1,5 Stunden.

Danach Übersiedlung in die Simon Mühle – Zwischenstopp in der Konditorei Schrittwieser möglich (auf eigene Rechnung).

Vortrag: **Frühlingskräuter für Genuss und Gesundheit**

Ort: **Simon Mühle, Kulturzentrum Trofaiach, Roßmarkt 6**

Beginn: **18.30 Uhr**

Die Chance, mit Herrn Dr. Helmut Zwander eine Kräuterwanderung zu erleben und danach das Gelernte anhand des Sammelgutes abends im Vortrag noch einmal zu wiederholen, ist einzigartig. Aber auch Zuhörer, die sich nur am Abend die Zeit für den Vortrag nehmen können, kommen voll auf ihre Rechnung!

*Die Veranstaltung wird gemeinsam vom Kneipp-Aktiv-Club Trofaiach und von den Kneipp-Aktiv-Clubs Leoben, St. Stefan, St. Michael durchgeführt.*

#### Eintrittspreise:

Wanderung und Vortrag: € 15,- für Kneippmitglieder, € 25,- für Gäste  
Wanderung oder Vortrag: € 10,- für Kneippmitglieder, € 20,- für Gäste  
Die Eintrittspreise bitte in bar mitbringen, wird direkt kassiert.

**Voranmeldungen erbeten:** bh@kneippbund.at (in den Bürozeiten) oder bei Waltraud Ruth 0676 / 76 21719 oder Gudrun Weber 0650 / 450 59 27





## Kneipp-Wanderungen im Sommersemester 2024

### ERIKA-WANDERUNG IN LOBMING

Datum: **Mittwoch – 20. oder 27. März (Karwoche) oder 3. April 2024**

Bezüglich des Datums kommt es auf die Witterung (Schneelage, Eis?) an, die Entscheidung über das richtige Datum trifft Olga Schneidler.

Treffpunkt: **13.00 Uhr**

Ort: **St. Michael Bahnhof**

Leitung der Wanderung: **Olga Schneidler**

Wir fahren in Privatautos über die Murtalschnellstraße, Abzweigung St. Stefan, ins Lobmingtal (Hinterlobming). Wir bitten, Teilnehmer, die keine Fahrgelegenheit haben, in den Privatautos das kurze Stück (9 km) mitzunehmen. Parkplatz gegenüber Musikheim.



Die Wanderung dauert ca. 1,5 Stunden. Gute Wanderschuhe sind erforderlich, ebenso empfehlenswert sind Regenjacke oder Anorak und Wanderstöcke. Der leicht bewältigbare Weg hat auch Steigungen, und oben kann noch etwas Schnee liegen!

Belohnt wird man mit einer unglaublichen Blütenpracht in violett, rosa, lila, die die Wanderer begleitet – hin und wieder bieten sich schöne Ausblicke ins Tal.

Zum Abschluss der Wanderung lädt Frau Todtner die Kneipper auf ihre Bergland Alpaka-Farm ein und bewirbt mit Kaffee und Kuchen. Frau Todtner hält auch einen kurzen Vortrag über die

Alpaka, dann kann man die schönen Tiere bewundern und sich auch im Hofladen umsehen.



#### **Kosten:**

Freiwillige Spende für Kaffee und Kuchen

#### **Anmeldung:**

**Unbedingt telefonisch bei Olga Schneidler**, um den Termin und die Fahrgelegenheiten zu klären – Tel. 0650 / 35 77 666  
Anmeldeschluss: 15. März.

## Kneipp-Aktiv-Club Trofaiach

Der KAC Trofaiach lädt zu seinen Veranstaltungen auch die Mitglieder der KACs Leoben, St. Stefan, St. Michael ein – so wie umgekehrt wir auch alle Mitglieder der Region zu unsrem Programm einladen.

Anmeldungen bitte bei Gudrun Weber 0650 / 450 59 27

### Kneippsche Ernährung und heimische Superfoods

Referentin: **Johanna Marbler** – exzellente Ernährungsexpertin!

**Samstag, 16. März, 15.00-18.00 Uhr**

Ort: **Luschnik-Saal, Luchinettigasse 9, 8793 Trofaiach**

Kosten: 15,- € für Kneippmitglieder, 20,- für Gäste

### Fit für Veränderungen

**Impulsvortrag zur Entwicklung eigener Strategien, um persönlich fit und gesund zu bleiben. Bewegung ist mehr als die körperliche Ertüchtigung!**

Referent: **Mag. Georg Jillich**, Präsident des Österreichischen Kneippbundes – Sportwissenschaftler

**Mittwoch, 18. April, 18.30 Uhr**

Ort: **Luschnik-Saal, Luchinettigasse 9, 8793 Trofaiach**

Eintritt: Freiwillige Spende



## KNEIPP – PLATEAUWANDERUNG AM HOCHSCHNEEBERG zum höchsten Punkt Niederösterreichs (2076m)

Datum: **Mittwoch, 19. Juni 2024**

Reiseleitung: **Ing. Franz Hirn, Barbara Hirn**

Unser Ziel ist diesmal der **Schneeberg**, ein Bergmassiv in der Rax-Schneeberg-Gruppe (NÖ), das im 2076 m ü. A. hohen Klostertwappen kulminiert. Er ist der höchste Berg Niederösterreichs und der östlichste sowie nördlichste Zweitausender der Alpen.

Abfahrt: **6.40 Uhr St. Michael Bahnhof**

**6.50 Uhr Leoben Bushaltestelle Apotheke Göss**

**7.00 Uhr Leoben-City, Max-Tendler-Str. (ehem. Hotel Baumann Seiteneing.)**



Elisabeth Kircherl

Foto: © Tourismus Puchberg

Wir bitten Sie, rechtzeitig da zu sein.

### Ausrüstung für die Bergwanderung:

Gute Bergschuhe, Regenschutz und Wanderstöcke, sowie warme Kleidung mit „Zwiebel Look“ und Kopfbedeckung, Trinkflasche sind erforderlich.

**Gesamtausflugzeit: ca. 10 Stunden**

### Reiseverlauf:

Start mit dem Bus von Leoben auf der S6 in Richtung Gloggnitz und weiter zum Bahnhof nach Puchberg am Schneeberg (Fahrzeit ca. 1h 30 Min).

### Ankunft:

ca. 8.30 in Puchberg, Bergfahrt um 9:00 Uhr. Von dort geht es mühelos in 40 Minuten mit der Zahnradbahn (Salamander) zum Berghaus Hochschneeberg in 1.800m Seehöhe. Ein Besuch im Berghaus Hochschneeberg, das direkt mit der Endstation der Schneebergbahn verbunden ist, lohnt sich. Nicht nur die wunderschöne Lage mit grandiosem Panoramablick bis in die ungarische Tiefebene, sondern auch das sehr interessante Bauwerk der Theaterarchitekten Helmer & Fellner sollte man gesehen haben. Die Ausstellung „Schneeberg um 1900“ ist wetterunabhängig und optimal für Gruppen geeignet. Eine



Hochschneeberg



*Kaiserstein*

weitere Sehenswürdigkeit ist das Elisabeth Kircherl. Kaiser Franz Joseph I. gab den Bau des Elisabeth Kircherls im Andenken an Kaiserin Elisabeth im Jahr 1901 in Auftrag. Die kleine, römisch-katholische Gedächtniskirche ist zudem die höchstgelegene Kirche der Erzdiözese Wien. Hier beginnt unsere Plateauwanderung (7km) über das ÖTK- Damböckhaus bis zum Gipfelkreuz Hochschneeberg (Klosterwappen) in 2.076m Seehöhe, weiter geht dann die Wanderung zur Fischerhütte mit kurzer Einkehr >>Jausen-/Getränkepause und Anstieg zum Kaiserstein. Danach geht es weiter über das ÖTK-Damböckhaus zurück zum Berghaus Hochschneeberg, wo unsere Plateauwanderung mit einem Absacker endet.

Um 15.15 oder je nach Situation auch später werden wir gemeinsam mit der Zahnradbahn (Salamander) in 40 Minuten ins Tal fahren. Die Rückreise mit dem Bus ist zwischen 16.00 und 17.00 vom Ortszentrum-Bahnhof in Puchberg geplant.

Ankunft in Leoben zwischen 17.30 und 18.30.

**Anforderungen bei der Wanderung:** 7,26 km / 298 Hm / 2:50 h / mittel

### **Anmeldung:**

Ing. Franz Hirn: 0664/366 66 20, mail: franz.fh2@gmail.com

Barbara K. Hirn: 0664/274 47 01, mail: bakahirn@gmail.com

Bitte bei der Anmeldung die Tel.-Nr. bekanntgeben!

**Kosten:** € 108,- für Kneippmitglieder, € 128,- für Gäste; Erlagschein wird zugeschickt.

Wegen der begrenzten TeilnehmerInnenzahl (18) wird um rasche Anmeldung gebeten! „Gebuchte“/reservierte Plätze können – mit Einverständnis der Veranstalter – im Verhinderungsfall auch weitergegeben werden, eine Rückerstattung nach der Stornierungsfrist (14 Tage vor dem Veranstaltungstermin) ohne „Ersatz“ ist nicht möglich.

Bei „Schlechtwetter“ findet die Wanderung nicht statt!

## Kneipp-Kulturreisen im Sommersemester 2024

### KNEIPP-KONZERTREISE NACH WIEN ÜBER 2 TAGE

#### Ricardo Muti dirigiert die Wiener Philharmoniker: Beethovens 9. Symphonie – im Goldenen Saal des Wiener Musikvereins

Datum: **Montag, 6. Mai 2024  
bis Dienstag, 7. Mai 2024**

Wir wollen unseren kulturbegeisterten Mitgliedern eines der größten Konzertereignisse 2024 in Wien (Jubiläumsaufführung) in einem der weltweit schönsten und akustisch besten Konzertsäle bieten: im Goldenen Saal des Wiener Musikvereins, den viele Menschen aus den Übertragungen des Neujahrskonzerts der Wiener Philharmoniker kennen. Es ist ein Traum, einmal in diesem Saal ein großes Konzert zu erleben.



Foto: © Wolf-Dieter Grabner, Musikverein Wien

Wir bemühen uns sehr um Karten – zum Zeitpunkt des Programm-Drucks hat der Verkauf noch nicht begonnen. Wir stehen parat und haben im Vorfeld alles getan, um Karten zu bekommen.

#### **Beschränkte Teilnehmerzahl!**

Bitte meldet Euch umgehend (nämlich bis 10. Februar, zur Disposition) an. Die Karten werden **nur in der Reihenfolge der Meldungen bei mir persönlich vergeben** – entweder telefonisch 0676 76 21719, per Whatsapp, SMS oder per Mail [wruth@kneippbund.at](mailto:wruth@kneippbund.at).

Bus-Abfahrtszeiten: **9.30 Uhr St. Michael**  
**9.45 Uhr Leoben Göss (Apotheke, stadteinwärts)**  
**9.55 Uhr Leoben City, Max-Tendler-Straße**

Um etwa 14.00 Uhr sind wir in Wien. Am Nachmittag Führung durch das wunderbare Gebäude des Wiener Musikvereins, erbaut ab dem Jahr 1863 von Theophil von Hansen. Eingeweiht wurde dieses phantastische klassizistische Konzerthaus 1870. Dass es den Goldenen Saal in seiner ursprünglichen Form noch gibt, ist dem Umstand zu verdanken, dass die Fliegerbombe, die 1945 ins Gebäude einschlug, auf der Orgel liegen blieb....

Die Führung dauert ca. eine dreiviertel Stunde.



Danach bleibt (ca. 1,5 Stunden) freie Zeit, um am Karlsplatz oder am Kärntner Ring einen Imbiss einzunehmen oder im nahen Stadtpark (Kneippdenkmal!) spazieren zu gehen. Auch der Musikverein verfügt über eine Bar. Das Konzert beginnt um 19.30 Uhr.

Am nächsten Tag stehen folgende Angebote zur Auswahl: Führung in Schloss Schönbrunn (€ 25,-) und/oder Tierpark Schönbrunn (€ 25,-), oder Spaziergang zur herrlichen Gloriette mit Blick über Wien oder andere individuelle Planung. Rückreise nach Leoben um 15.00, Treffpunkt vor dem Schloss Schönbrunn.

Wir haben 2 Zimmerkategorien optioniert – es sind jeweils \*\*\*\*Hotels in Schönbrunn mit gutem Frühstück:

**Leonardo Schönbrunn:** 1,7 km = 25 Minuten zu Fuß vom Schloss Schönbrunn entfernt, an der Wienzeile gelegen. Gesamtkosten der Reise (siehe unten) pro Person im Doppelzimmer € 295,- im Einzelzimmer 335,- (Leonardo hat beschränktes Kontingent!)

**Parkhotel Schönbrunn** (Park Schönbrunn liegt direkt gegenüber): Gesamtkosten der Reise (siehe unten) pro Person im Doppelzimmer € 330,-, im Einzelzimmer 390,-.

#### **Gesamtkosten:**

inkl. Busreise, Führung im Musikverein, Konzertkarte, Übernachtung mit großem Frühstück.

Die Führung im Schloss und der Eintritt in den Tierpark sind extra zu bezahlen, bitte den Wunsch bei der Buchung angeben (Aufpreis je € 25,-; um Anstellzeiten zu vermeiden, kaufe ich die Tickets im Vorfeld).

Die Stornofrist gilt bis zum 31.3.2024. Sollte danach jemand an der Reise verhindert sein, geht der Rücktritt, wenn Ersatz da ist – bei der Weitervermittlung sind wir so weit wie möglich behilflich. Ein ersatzloser Rücktritt nach dem 31.3. ist nicht möglich.

Wir haben geplant, die Konzertkarten in Kategorie 3 (€ 146,-) zu kaufen. Preis- und Kategorieänderung vorbehalten!

## 3-TAGES-SOMMER-KONZERTREISE NACH GRAFENEGG (Böhmische Klänge – Smetana, Dvořák, Tschaikowski – im Wolkenturm im Schlosspark)

Datum: **Freitag, 20., bis Montag, 22. Juli 2024**

Konzerte in Grafenegg sind ein besonderes Highlight des Kneippschen Kulturprogramms! Nach dem sehr erfolgreichen Adventkonzert 2023 bieten wir nun im Sommer 2024 eine 3-Tages-Reise ins Waldviertel. Das Waldviertel hat eine so wunderbare Kulturvielfalt, dass es sich lohnt, die weite Anreise mit einem zusätzlichen Kulturangebot zu verbinden.

### Busreise, Abfahrten:

**20. Juli 2024**    **8.30 Uhr**    **Bahnhof St. Michael**  
                       **8.45 Uhr**    **Leoben Göss, stadteinwärts vor der Apotheke**  
                       **8.55 Uhr**    **Leoben City, Max-Tendler Straße**

Mittagessen (inkludiert) im herrlichen **Stift Göttweig** (gegründet im Jahr 1083) mit Blick auf die Donau.

Nach der Führung durch das Stift und die Stiftskirche in Göttweig Weiterreise, Einchecken in die Hotels Schloss Haindorf und Vierzigerhof in **Langenlois** sowie in das Weingut Klinglhuber. Die Preise der guten, in der Qualität vergleichbaren Quartiere wurden als Durchschnittskosten, die für alle gleich sind, berechnet.

**17.30 Uhr:** Abfahrt nach Grafenegg (Abendessen in Grafenegg auf eigene Rechnung, z.B. im Restaurant Mörwald, im Picknickpavillon oder in der Weinlounge) Wir haben die Möglichkeit, das Vorkonzert (Prélude) im Schlosshof um 18.00 Uhr zu besuchen (inkludiert).

**20.00 Uhr:** Beginn des **Abendkonzertes im Wolkenturm** (bei Schlechtwetter im Auditorium).

### 21. Juli 2024

Abreise um 9.00 Uhr nach **Krems**, Stadtführung durch die Altstadt inkl. **Kulturmeile** mit zahlreichen Museen, die man nach der Führung selbständig erkunden kann. Mittagessen in einem der Restaurants auf der Kulturmeile (auf eigene Rechnung).



Foto: © Stadler/Bwag





Foto: © LOISIUM

Um 14.00 Uhr Rückfahrt nach Langenlois. Nach einer Mittagspause Führung durch die Weinwelt des Loisiums. Anschließend genießen wir eine Weinverkostung im Weinbistro, wo auch die Heurigenjause serviert wird (im Gesamtpreis inkludiert).

## 22. Juli 2024

Auschecken nach dem Frühstück, Abreise um 9.00. Um 10.15 besteigen wir in Krems das Schiff "Dürrnstein" der DDSG und genießen auf der Donau die herrliche Schifffahrt durch die Wachau nach Melk. Auf dem Schiff ist das Mittagessen für uns gebucht – inkludiert.

Um 13.20 kommen wir in Melk an und werden vom Bus abgeholt. Danach geht es zurück nach St. Michael und Leoben. Eine Kaffeepause (auf eigene Rechnung) auf der Rückfahrt wird eingeplant. Die Rückkehr nach Leoben ist um ca. 18.00-18.30 geplant.

**Programmänderungen und auch geringfügige Änderung des Preises vorbehalten!**

**Kosten pro Person im Doppelzimmer mit allen beschriebenen Leistungen € 475,-; Einzelzimmeraufschlag € 45,-.**

Buchungen bis 31. 3. 2024.

Mindestteilnehmerzahl: 25 Personen

Maximale Teilnehmerzahl: 35 Personen

Die Stornofrist gilt bis zum 31.5.2024. Sollte danach jemand an der Reise verhindert sein, geht der Rücktritt, wenn man einen anderen Teilnehmer findet – bei der Weitervermittlung sind wir so weit wie möglich behilflich. Ein ersatzloser Rücktritt nach dem 31.5. ist nicht möglich.

**Inkludierte Leistungen:** Busfahrt (Ulrich), 2 Übernachtungen mit Frühstück in Langenlois, Konzertkarte in Grafenegg, 2 Mittagessen, 1 Abendessen mit Weinverkostung, Führungen in Göttweig, Weinwelt Loisium und Krems, Schifffahrt durch die Wachau.

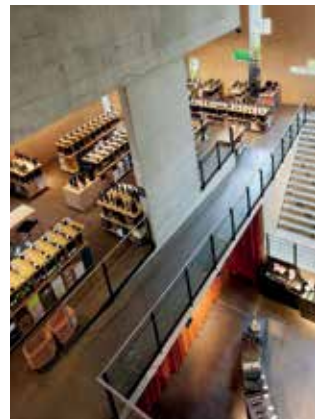


Foto: © LOISIUM



## 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

2024: 7.2., 6.3., 3.4., 8.5., Juni-Treffen mit Sommerfest 19.6., 4.9., 2.10., 6.11., 4.12.



**Walter Ondrichs Bestseller: Mit 66 Jahren – PARKINSON**

**Band 2 ist erschienen: Und täglich grüßt PARKINSON**

In seinem Bestseller „Mit 66 Jahren – PARKINSON“ schreibt der Autor mit offenen Worten und selbst-ironischem Humor über die Gefühle nach der Diagnose Parkinson und wie man damit leben kann. (€ 24,-)



Im neuesten Werk „Und täglich grüßt Parkinson“, (€ 24,-) wird der Alltag mit der Erkrankung realistisch dargestellt. Mit der Lebenseinstellung „Humor ist, wenn man trotzdem lacht und Lachen ist die beste Medizin“, schreibt der Autor über das tägliche Leben mit der Schüttelkrankheit. Denn: „Es geht, wenn man geht!“

Mit bildhafter Sachlichkeit und realistischem Ausblick ist das Buch ein Ratgeber und Begleiter für den Parkinson-Tag und motiviert auch aktiv zu bleiben. Rund um die Hand voller Pillen und den Erhalt der Beweglichkeit wird aus heiteren Betrachtungen eine vergnügliche Lektüre. Die Themen sollen Zuversicht vermitteln und dazu motivieren, täglich und umfassend die Parkinson-Auswirkungen zu bekämpfen.

**Beide Bücher von Walter Ondrich sind bei den Veranstaltungen der Kneipp-Aktiv-Clubs mit € 2,- Rabatt erhältlich. Über Versand (ohne Rabatt, aber kostenfreie Lieferung) bei walter.ondrich@gmx.at.**

# Der Kneipp

## Aktiv-Montag

im Jakobiheim,  
Maßenbergstraße 9, 8700 Leoben

### Herzlich willkommen am Kneipp-Aktiv-Montag!

*Es werden ab 26. Februar 2024 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 Aufwendungen haben die Kurse unterschiedliche Preise, die Kosten sind direkt bei den Kursen (blaue Seiten) vermerkt. Vom Kneipp-Aktiv-Club Leoben werden nach Kursbeginn Rechnungen und Erlagscheine verschickt. Gebucht und verrechnet wird jeweils ein ganzer Kurs, unabhängig davon, ob jemand aus privaten Gründen die eine oder andere Kursstunde nicht besuchen kann.*

*Bei längeren (mehr als 3 Wochen) Krankenhausaufenthalten oder Verletzungen oder Krankheiten bitte wegen einer möglichen Rückerstattung mit mir als Kassierin (Waltraud Ruth 0676 7621719) Kontakt aufnehmen.*



*Anmeldungen bitte bei Monika Kornberger  
und Helga Berlitz.*

### Helga Berlitz – Beginn im SS 2024: Montag, 26. Februar

#### Sommersemester 2024

**Kurs 11/10 Einheiten:** 26.2., 4.3., 11.3., 18.3., 25.3., 8.4., 15.4., 22.4., 29.4., 6.5., 13.5.;

**Folgekurs 5 Einheiten:** 27.5., 3.6., 10.6., 17.6., 24.6.

Bitte unbedingt bei den Kursleiterinnen anmelden. Die erste Einheit ist frei. Die Verrechnung der 11/10 Kurseinheiten bzw. 5 Folgekurseinheiten erfolgt vom Kneipp-Aktiv-Club.

## Monika Kornberger – Beginn im SS 2024: Montag, 26. Februar

Bitte unbedingt bei der Kursleiterin anmelden. Die erste Einheit ist frei. Die Verrechnung der 11/10 Kurseinheiten erfolgt vom Kneipp-Aktiv-Club.

### Sommersemester 2024

**Kurs 11/10 Einheiten:** 26.2., 4.3., 11.3., 18.3., 25.3., 8.4., 15.4., 22.4., 29.4., 6.5., 13.5.

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.

### Aktiv-Montag auf einen Blick

Sesselgymnastik: 9.00-10.00

Qi Gong: 16.30-17.30

Yoga: 15.30-16.30

Gymnastik 60plus: 18.00-19.00

### Im Detail

#### Sesselgymnastik – Montag 9.00-10.00, Beginn: 26. Februar 2024

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 € 40,- / Gäste € 60,-; 5 Einheiten Folgekurs: Kneipp-Mitglieder € 20,- / Gäste € 30,-.

#### Mit Yoga entspannt beweglich bleiben – Montag 15.30-16.30, Beginn: 26. Februar 2024

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 / 75031353**

Kurs 11/10 Einheiten: Kneipp-Mitglieder € 60,- / Gäste € 80,-.

## Qi Gong (Qi = Energie, Gong = Arbeit, tun) – Montag 16.30-17.30, Beginn: 26. Februar 2024

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.

**Kursleiterin: Monika Kornberger 0664 / 75031353**

**Kurs 11/10 Einheiten:** Kneipp-Mitglieder € 60,- / Gäste € 80,-

## Gymnastik 60 plus – Montag 18.00-19.00, Beginn: 26. Februar 2024

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 € 40,- / Gäste € 60,-; 5 Einheiten Folgekurs: Kneipp-Mitglieder € 20,- / Gäste € 30,-

## Wir freuen uns über jede Spende!

Die Kneipp-Aktiv-Clubs werden ehrenamtlich geführt – jeder Euro wird in das Programm gesteckt.

**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:

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



**DANKE!**



Bewährt und beliebt:

Gymnastik-Kurse mit Barbara Hirn und Martha Reiterer, Tanzen mit Hilde und neu: Superminiturnen (Eltern-Kind-Turnen) in St. Michael mit Sandra

## RHYTHMISCHE GESUNDHEITSGYMNASTIK – Aktiv gegen Osteoporose



Barbara Hirn bietet im Sommersemester für alle ihre Kurse jeweils 5 Einheiten an. Wir geben hier die Starttermine für alle „Barbara-Kurse“ bekannt, alle weiteren Kurseinheiten werden dann direkt im Kurs ausgemacht. Bitte unbedingt anmelden.

- ▶ 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:

SS 2024: 5 Einheiten ab 26. Februar  
17.30-18.30 Turnsaal **VS St. Stefan**



Di:

SS 2024: 5 Einheiten ab 27. Februar  
17.00 - 18.00 Uhr **Volksschule Leitendorf**

Do:

SS 2024: 5 Einheiten ab 29. Februar  
8.15 - 9.15 Uhr **MS St. Michael**

Kursleiterin:

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

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

## 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:

SS 2024: 5 Einheiten ab 26. Februar

9:30 Uhr Gruppe 1, Raum im Puls der Zeit

10:30 Uhr Gruppe 2, Raum im Puls der Zeit

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

5 Einheiten: Kneipp-Mitglieder € 35,- / Gäste € 45,-

## 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: SS 2024,

Start Dienstag, 27. Februar 2024, 15.30 – 17.30 Uhr

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

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



## WIRBELSÄULENGYMNASTIK



Mo:

SS 2024 Beginn: 26. Februar - 10. Juni 2024

17.00 - 18.00 Uhr, VS Göss.

Di.:

SS 2024 Beginn: 27. Februar - 11. Juni 2024

17.00 - 18.00 Uhr, kleiner Gymnastiksaal, Bildungszentrum Donawitz

Do:

SS 2024 Beginn: 29. Februar - 13. Juni 2024

17.00 - 18.00 Uhr, großer Gymnastiksaal, Bildungszentrum Donawitz

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

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

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

**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](mailto:wrueth@kneippbund.at)

<http://leoben.kneippbund.at>

*Mitglieds-Jahresbeitrag 2024 für Menschen  
bis zum 65. Lebensjahr € 40,-;  
ab dem 65. Lebensjahr € 37,-.*

*Wir freuen uns über die Anmeldung von Familienmitgliedern, die auch alle Preisvorteile (z.B. beim Turnen oder bei Reisen) in Anspruch nehmen können, aber keinen extra Beitrag bezahlen.*

## 2024 neu im Kneipp-Aktiv-Club:

### SUPERMINI-ELTERN-KIND-TURNEN

#### Kneipp-Aktiv-Clubs Leoben, St. Stefan, St. Michael mit Sandra!

---



Start: **Mittwoch, 28. Februar 2024**

Ort: **Mittelschule St. Michael, Eingang Kirchgasse 6**

Liebe Mini-Sportlerin, lieber Mini-Sportler!

Es erwartet dich bei uns eine Stunde voller Spaß, Spiele und spannender Gerätelandschaften zur motorischen Entwicklung. Schnapp dir eine Vertrauensperson deiner Wahl und tauche gemeinsam mit anderen Kindern in die faszinierende Welt der Bewegung ein.

Der Turnsaal der Mittelschule St. Michael (Eingang Kirchgasse 6) wird in dieser Einheit für dich und deinem/r erwachsenen SpielpartnerIn zu einem breiten Erfahrungs- und Spielraum, der jede Woche erneut darauf wartet von dir entdeckt zu werden. Hier können auch neue abenteuerliche Turngeräte ausprobiert und erkundet werden: springen, schwingen, klettern, balancieren, purzeln und laufen .

Ein gemeinsamer musikalischer und/oder spielerischer Beginn und Abschluss rundet dein Bewegungserlebnis ab.

Auf dein Kommen freut sich Sandra!

Kursleiterin: **Sandra Bärnthaler, Pädagogin, Tel. 0677 / 647 43 160**

#### Gruppe 1:

Uhrzeit 14:30-15.25, Altersgruppe 2-4 Jahre

#### Gruppe 2:

Uhrzeit 15.35-16.30, Altersgruppe 4-6 Jahre

**Mitzubringen:** Hallenschuhe, Trinkflasche und Turnbekleidung

#### Kosten:

Die 1. Einheit ist in jeder Gruppe eine Gratis-Schnupperstunde. Danach 10 Kurseinheiten zu € 60,- – wenn die Betreuungsperson Kneipp-Mitglied ist, € 80,- für Gäste.

Zur Bezahlung der Kosten werden vom Kneipp-Aktiv-Club Erlagscheine verschickt.

**Achtung:  
Mittwoch 27. März  
(Karwoche) und 1. Mai  
entfällt die Turnstunde.**

Mindest TeilnehmerInnen  
pro Gruppe:  
6 Kinder,  
maximale TeilnehmerInnen  
pro Gruppe:  
12 Kinder

Anmelden bei:  
**sandra.baerthaler.13@gmx.at,**  
**Tel. 0677 647 43 160**  
**(auch über Whatsapp**  
**oder SMS)**



Bei schriftlicher Anmeldung bitte das Alter der Kindes und unbedingt Tel.Nr.  
(damit wir Sie gegebenenfalls erreichen können), Adresse, sowie Mitgliedschaft beim  
Kneippbund – ja/nein – bekannt geben.

Gäste können sich schriftlich (bitte mit Geburtsdatum) zum Kneippbund anmelden, dann gilt  
sofort der niedrigere Preis.

Wegen der begrenzten Plätze bitte schnell anmelden!

Informationen:

Mag. Waltraud Ruth, Kassierin des Kneipp-Aktiv-Clubs, 0676 / 76 2 17 19  
oder Sandra Bärnthaler

## 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.*