



Kneipp

LEOBEN

Aktiv-Clubs

ST. MICHAEL

ST. STEFAN

PROGRAMM
Wintersemester
2023/24



**Der Kneipp-Mitgliedsbeitrag für das Jahr 2024
bleibt gleich, er wird trotz Teuerung NICHT erhöht!**
Bis zum 65. Lebensjahr € 40,-, ab dem 65. Lebensjahr € 37,-.

LIEBE KNEIPP-MITGLIEDER und Freunde der Kneippbewegung!

Natürlich gesund leben.

Liebe Kneippmitglieder, das Team des Kneipp-Aktiv-Clubs hat auch heuer wieder ein abwechslungsreiches Programm erstellt. Ich darf das erste Mal in meiner neuen Funktion als Vorsitzender ein paar Gedanken zum Thema mit Ihnen teilen: Was bedeutet „natürlich gesund leben“ eigentlich?

„Wir mögen an der **Natur** beobachten, messen, rechnen, wägen und so weiter, wie wir wollen, es ist doch nur unser Maß und Gewicht, wie der Mensch das Maß der Dinge ist.“ So schrieb Goethe. „Die Natur wird uns keine Sonderbehandlung gewähren, nur weil wir uns als ‚Krone der Schöpfung‘ betrachten... Ich fürchte, sie ist nicht eitel genug, um sich an den Menschen als einen Spiegel zu klammern, in dem allein sie ihre eigene Schönheit sehen kann“, schreibt der Physiker Hans-Peter Dürr heute.

Gesundheit betrifft uns nicht nur alle, sondern lädt schon Philosophen seit hunderten Jahren ein darüber zu schreiben.

„Denn eine Gesundheit an sich gibt es nicht, und alle Versuche, ein Ding derart zu definieren, sind kläglich missraten. Es kommt auf dein Ziel, deinen Horizont, deine Kräfte, deine Antriebe, deine Irrtümer und namentlich auf die Ideale und Phantasmen deiner Seele an, um zu bestimmen, was selbst für deinen Leib Gesundheit zu bedeuten habe“, stellte Friedrich Wilhelm Nietzsche fest.



Leben - so vielfältig wie seine Definitionen!

Es hängt davon ab, von welchem Standpunkt man den Begriff „Leben“ beleuchtet. Biologie, Philosophie, Religion - alle haben unterschiedliche Auffassungen und Vorstellungen vom Leben.

Stoffwechsel, Vermehrung, Evolution, Bewegung, Selbsterhaltung, Organisation. Alles Begriffe, mit denen die Wissenschaft versucht, eine treffende Definition für „Leben“ zu finden.

Wir freuen uns, Ihnen wieder einige Puzzlesteinchen für Ihr individuelles, natürliches und gesundes Leben zur Verfügung zu stellen, Fachwissen im Kneippschen Sinn zu präsentieren und Sie dazu anzuregen, es an Ihre persönlichen Bedürfnisse anzupassen.

Viel Gesundheit!

Mag. Georg Jillich

PS: Danke herzlich allen Mitgliedern, die ihren Mitgliedsbeitrag 2024 (€ 40,- bis zum 65. Lebensjahr, € 37,- ab dem 65. Lebensjahr pro Jahr - inklusive Familienmitgliedschaft) pünktlich einzahlen, sobald der Erlagschein Anfang November verschickt worden ist. 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!

INHALT

Kneipp-Erlebnisweg Trofaiacher Kehrwald	4	Kneipp-Aktiv-Montag	11-13
Kneipp-Aktiv-Club Trofaiach	5	Rhythmische Gesundheitsgymnastik	14
Vortrags-Event		Rückenfit im Sitzen, Fröhliches Tanzen	15
Qualität unseres Wassers	6	Wirbelsäulengymnastik	16
Kulturreise: Weihnachtskonzert Grafenegg	7	Vorschau Sommersemester 2024:	
Dr. Johannes Gepp: Naturschutz und		Frühlingskräuter für die Gesundheit	17
Artenvielfalt im Klimawandel	8	Plateauwanderung Hochschneeberg	18
Selbsthilfegruppe Parkinson	9	Anmeldung Kneipp-Aktiv-Club	20

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)



Foto: © Hirn

Zum Titelbild

Der Wanderausflug im Juni 2023 auf die Rax hat allen Teilnehmern große Freude gemacht - ganz im Sinn des Kneippschen Lebensstils: Das Leben genießen, die Gemeinschaft pflegen, Bewegung machen, Freude haben! 3 erfahrene Kneipperinnen auf der Aussichtsplattform beim Otthaus mit herrlichem Blick ins Raxtal. Nächster Kneipp-Wanderausflug mit Barbara und Ing. Franz Hirn - voraussichtlich im Juni 2024 auf den Schneeberg, den die Rax-Wanderer vis-a-vis bewundert haben!

Wir starten zu Fuß ins Herbstprogramm!

SPAZIERGANG AUF DEM KNEIPP-ERLEBNISWEG durch den Trofaiacher Kehrwald

Datum: **Freitag, 6. Oktober 2023**

Beginn: **15.00 Uhr**

Treffpunkt: **Kneipp-Oase Trofaiach**

Anfahrt: Bus von Leoben nach Trofaiach West, Haltestelle Montanstraße, von dort geht man in Richtung ehemaliger Tennishalle, biegt dann rechts ab, um nach weiteren 100 Metern links zur Kneipp-Oase, dem Ausgangspunkt der Wanderung, nach ca. 10 Minuten zu gelangen.

Der Vorsitzende des Kneipp-Aktiv-Clubs Trofaiach Gerd Krakowitzer führt die Gruppe durch den von ihm in Zusammenarbeit mit der Stadtgemeinde konzipierten und im Rahmen der

Agenda 2030 (Nachhaltigkeitsziele) umgesetzten Kneipp-Gesundheits-Erlebnisweg.

24 Stationen laden ein mitzumachen, z.B. die Venentrainingsstrecke, das Waldbaden bei den Buchen, der Spaßplatz, der Barfußweg und vieles mehr – immer begleitet vom Bastl.

In der Langvariante ist der Weg 2,5 km lang, in der Kurzvariante 1,25 km. Ausgangspunkt und Ziel ist die Kneipp-Oase: Dort laden ein schönes Wassertretbecken oder ein Armbad zum erfrischenden Kneippen ein.



Foto: © Österreichischer Kneippbund

Nach der Wanderung gibt's noch einen kleinen Imbiss – und viel Zeit zum netten Plaudern und Wohlfühlen.

Diese Veranstaltung wird von den Kneipp-Aktiv-Clubs Leoben, Trofaiach, St. Michael und St. Stefan gemeinsam durchgeführt: so wollen wir auch die Gemeinsamkeit der Kneippfamilie stärken.

Anmeldung erbeten (bh@kneippbund.at, 0 38 42, 21718 – während der Bürozeiten, oder Waltraud Ruth 0676 7621719)

Wir sammeln freiwillige Spenden, die wir aus gegebenem Anlass an die Hochwasserhilfe „Österreich hilft Österreich“ überweisen werden.



Foto: © Krakowitzner

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.

Workshop Achtsamkeit - Dankbarkeit, Eckpfeiler der Lebensordnung

Referentin: **Christa Rameder MA**, Yogalehrerin, Ausbildung zur MSBR-Trainerin. Mehrjährige Kurspraxis in Yoga und Meditation.

Freitag, 22. September 2023, 10.00 Uhr - 17.00 Uhr

Ort: **Alpenvereinsheim Trofaiach, Langefelderstraße 81, 8793 Trofaiach**

Anmeldung: bei Gudrun Weber, Tel. 0650 / 450 59 27

Kosten: € 68,- für Mitglieder, € 98,- für Gäste

Energietanken für den Winter

Referent: **Kneipparzt Dr. Markus Prattes** (Bad Ischl)

Samstag, 4. November, 14.30 -16.30 Uhr

Ort: **Luschniksaal, Luchinettigasse 9, 8793 Trofaiach**

Kostenbeitrag: € 10,- für Mitglieder, € 15,- für Gäste

Information:

Vorsitzender des Kneipp-Aktiv-Clubs Trofaiach, Gerd Krakowitzner, 0664 / 325 11 47

Kneipp-Vortrags-Herbstevent

BESONDERE ASPEKTE DER RESILIENZ:

Wie sieht es mit der Qualität unseres Wassers aus?

Datum: **Mittwoch, 15. November 2023**
 Ort: **Jakobiheim, Maßenbergstraße 9, Leoben**
 Beginn: **18.30 Uhr**

Programm:

Walter Ondrich: Buchpräsentation seines 2. Buches (!)
 „Und täglich grüßt PARKINSON“ (20 Minuten)

- - - Kurze Getränkepause - - -



Dr. Florian Eichinger: Die Klimaänderung mit Hitze- und Unwetterereignissen, die großen Problematik der Verschmutzung unserer Binnengewässer und der Meere haben auch auf die Qualität unseres Grundwassers und des Quellwassers Einfluss. Doch was bedeutet eigentlich Grundwasser – und wie alt sind unsere Grundwässer? Und lassen sich die Grundwässer durch uns Menschen überhaupt aus dem Gleichgewicht bringen?

Dieser Vortrag befasst sich mit dem ureigensten Element des Kneippens: dem Wasser.

Der Vortragende, Dr. Florian Eichinger, ist Geologe, er studierte Mineralogie, Geochemie und Geowissenschaften in Freiburg und Bern, ist u.a. im Vorstand der Vereinigung für Bäder- und Klimakunde, Mitglied der Deferegger Heil- und Thermalwasser AG sowie Mitglied im Aufsichtsrat der Geothermie Unterschleißheim AG. Als Geschäftsführer der Fa. Hydroisotop hat er täglich mit Wasseruntersuchungen, Wasserqualität, Wasserbohrungen und Klimabewertungen zu tun.

Herr Dr. Eichinger ist ausgefuchster Kneippfan, im Defereggental baute er eine Kneippanlage, die mit Heilwasser gefüllt wird – ein sehr interessanter zusätzlicher Effekt der Heilwirkung von Kneippanwendungen!



Foto: © Ruth

Vortrags-Eintritt:
 Freiwillige Spende

Anmeldung:
 bh@kneippbund.at,
 während der Bürozeiten
 0 3842 21718,
 oder sonst direkt bei
 Waltraud Ruth
 0676 76 21719

WEIHNACHTS-KULTURREISE zum Weihnachtskonzert nach Grafenegg

9.-10. Dezember 2023

Abfahrt: 11.00 Uhr, St. Michael Bahnhof
11.15 Uhr, Leoben Göss
11.25 Uhr, Leoben City, Max-Tendler-Straße

Mittagessen auf der Hinfahrt ca. 13 Uhr, nicht inbegriffen im Preis (in der Oldtimer-Raststätte vor Wien), Ankunft in Schloss Haindorf (Quartier) um ca. 14.30 Uhr. Zimmerbezug und kurze Pause.

Abfahrt um 15.30 Uhr nach Grafenegg, um am Nachmittag den berühmten Adventmarkt im Schloss Grafenegg zu besuchen: Kunsthandwerk und Kulinarik im Schmankerldorf „So schmeckt NÖ“. Verpflegung an den Ständen des Weihnachtsmarktes (nicht inbegriffen).

Beginn des Weihnachtskonzerts im Auditorium: 18.30 Uhr.

Wir hören die berühmtesten klassischen Weihnachtsmelodien – u.a. von Sebastian Bach aus dem Weihnachtsoratorium und „Jauchzet Gott in allen Landen“ mit der Sopranistin Elisabeth Breuer.

Busrückfahrt nach Schloss Haindorf nach dem Konzert.

Am Sonntag nach dem Frühstück auschecken. Abfahrt 9.30 Uhr. Wir freuen uns auf eine Führung (10.00 Uhr) durch das wundervolle Schloss Grafenegg mit seiner langen Geschichte. Mittagessen (im Preis inkludiert) im Restaurant Loisenbach/Schloss Haindorf.

Kosten inklusive Busfahrt, Übernachtung im Zweibettzimmer in Schloss Haindorf, Eintritt in den Adventmarkt und Konzert-Karte, sowie Führung am Sonntag, gemeinsames Mittagessen zum Abschluss.

Preis im Zweibettzimmer: € 195,- für Mitglieder, € 230,- für Gäste.

Einbettzimmerzuschlag € 25,-. Die Kosten werden vom Kneipp-Aktiv-Club wegen der Vorauszahlung der Karten Anfang November verrechnet.

Für diese wundervolle Veranstaltung gilt eine beschränkte Teilnehmerzahl. Bitte rasch anmelden. Gebuchte Plätze können – mit Einverständnis der Reiseleitung – im Verhinderungsfall auch weitergegeben werden, eine Rückerstattung nach der Stornierungsfrist ohne „Ersatz“ ist nicht möglich. Kostenlose Stornierung bis 31.10.2023.

Reiseleiterin: Waltraud Ruth
Buchungsschluss: 31. Oktober 2023

Anmeldung: bh@kneippbund.at, während der Bürozeiten 0 3842 21718,
oder sonst direkt bei Waltraud Ruth 0676 76 21719.



Foto: © Lisa-Edi

Kneipp-Event im Jänner:

NATURSCHUTZ UND ARTENVIELFALT im Klimawandel

Datum: **Mittwoch, 31. Jänner 2024**

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

Beginn: **18.30 Uhr**

Programm:

Einleitung durch die
Musikschule 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!

Der Klimawandel verändert auch unsere Arten. Vor allem viele Pflanzen können sich gegen Trockenheit, Wasserfluten und zunehmende Hitze bis hoch hinauf in alpine Regionen nicht schützen. Durch die Erwärmung wird außerdem die Verbreitung vieler Neophyten und Neozoen begünstigt, die zusätzlich unsere heimischen Arten bedrängen – sowohl in der Pflanzen- als auch in der Tierwelt. Worauf müssen wir uns in der sich verändernden Natur einstellen? Und was können wir tun?

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



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“

Termine: **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

2023: 6.9., 4.10., 8.11., 6.12.

2024: 10.1., 7.2., 6.3., 3.4., 8.5., 5.6., 4.9., 2.10., 6.11., 4.12.

STADT
A **LEOBEN**
POTHEKE

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



Walter Ondrichs Bestseller:

Band 1

**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.

Im neuesten Werk „Und täglich grüßt PARKINSON“, 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 dem 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.



BUCHPRÄSENTATION

Walter Ondrich präsentiert sein neues Buch am

Mittwoch, 15. November 2023

den Kneipp-Freunden, vor dem Vortrag von Herrn Dr. Florian Eichinger im Jakobiheim über die Resilienz des Wassers. Die Veranstaltung beginnt um 18.30 Uhr (siehe Seite 6). Danach können beide Bücher erworben werden (Band 1 € 22,90; Band 2 € 24,-), bzw. können beide Bücher auch per Mail bestellt werden: walter.ondrich@gmx.at (Versandkostenfreie Lieferung in Österreich. Besteller mit dem Code „Kneipp-Aktiv-Club Leoben“ erhalten beide Bücher um € 43,- = 10 % Kneipp-Rabatt!)

Die erste Buchpräsentation des 2. Bandes „Und täglich grüßt PARKINSON“ findet am 19. Oktober 2023 um 18.30 Uhr im Kulturquartier Leoben (Museum) statt!

Der Kneipp

Aktiv-Montag

im Jakobiheim,
Maßenbergstraße 9, 8700 Leoben

Herzlich willkommen am Kneipp-Aktiv-Montag!

Es werden ab September 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. Vom Kneipp-Aktiv-Club Leoben werden nach Kursbeginn Rechnungen und Erlagscheine verschickt. Gebucht und verrechnet wird jeweils ein ganzer Kurs, unabhängig 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 mit Waltraud Ruth als Kassierin Kontakt aufnehmen wegen einer möglichen Rückerstattung.

Achtung: Monika Kornberger beginnt aufgrund eines verordneten Kuraufenthalts ihre Kurse erst am 6.11.2023. Bis zu den Semesterferien gehen sich 11/10er Kurse dennoch gut aus!

Helga Berliz beginnt ihre Kurse am 2. Oktober 2023; im Wintersemester bietet sie einen 11/10er Kurs und im Anschluss einen 6/5er Kurs an.



Anmeldungen bitte bei
Monika Kornberger und Helga Berliz.

Helga Berliz - Beginn im WS 2023: Montag, 2.10.2023

WS 23/24: 2.10., 9.10., 16.10., 23.10., 30.10., 6.11., 13.11., 20.11., (27.11.fällt aus, weil der Saal besetzt ist), 4.12., 11.12., 18.12., (25.12. und 1.1. sind Feiertage), 8.1., 15.1., 22.1., 29.1., 5.2., 12.2. (Semesterferien).

SS 2024: ab 26. Februar.

Bitte unbedingt bei Helga anmelden. Die erste Einheit ist kostenfrei. Die Verrechnung der 10 Kurseinheiten bzw. 5 Folgekurseinheiten erfolgt vom Kneipp-Aktiv-Club.

Monika Kornberger - Beginn im WS 2023: Montag, 6.11.2023

WS 23/24: 6.11., 13.11., 20.11., (27.11.fällt aus, weil der Saal besetzt ist), 4.12., 11.12., 18.12., (25.12. und 1.1., Feiertage), 8.1., 15.1., 22.1., 29.1., 5.2., (Semesterferien).

SS 2024: ab 26. Februar.

Bitte unbedingt bei Monika anmelden. Die 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.

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: 2.10.

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,-; Kurs 6/5 Einheiten: Kneipp-Mitglieder € 20,- / Gäste € 30,-.

Mit Yoga entspannt beweglich bleiben - Montag 15.30-16.30, Beginn: 6.11.

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 € 55,- / Gäste € 75,-.

Qi Gong (Qi = Energie, Gong = Arbeit, tun) - Montag 16.30-17.30, Beginn: 6.11.

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 Gesundheit, Entspannung und Wohlbefinden zu nutzen.

Kursleiterin: Monika Kornberger 0664 / 75031353

Kurs 11/10 Einheiten: Kneipp-Mitglieder € 55,- / Gäste € 75,-

Gymnastik 60 plus - Montag 18.00-19.00, Beginn: 2.10.

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,-; 6/5 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:

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

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

Aufgrund von Umbauarbeiten wurden leider unsere seit 40 Jahren belegten Trainingszeiten im BZI in die **Volksschule Seegraben** verlegt und auch die Beginnzeiten ändern sich: **18.00-19.00 Uhr** und **19.00-20.00 Uhr**. Diese Änderungen wurden uns vom Vermieter (Stadtgemeinde) vorgegeben und sind außerhalb unserer Einflussmöglichkeiten. Wir bitten um Verständnis.

- ▶ **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:

WS 2023: 5 Einheiten ab 2. Oktober; SS 2024: 5 Einheiten ab 26. Februar
17.30-18.30 Turnsaal **VS St. Stefan**

Di:

WS 2023: 5 Einheiten ab 3. Oktober; SS 2024: 5 Einheiten ab 27. Februar
17.00 - 18.00 Uhr **Volksschule Leitendorf**

Mi:

WS 2023: 5 Einheiten ab 4. Oktober; SS 2023: 5 Einheiten ab 28. Februar
18.00 - 19.00 Uhr **Volksschule Seegraben**
19.00 - 20.00 Uhr **Volksschule Seegraben**

Do:

WS 2023: 5 Einheiten ab 5. Oktober; SS 2024: 5 Einheiten ab 29. Februar
8.15 - 9.15 Uhr **NMS 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.



WS 2023: 5 Einheiten ab 9. Oktober;

SS 2024: 5 Einheiten ab 26. Februar

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 € 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: Pfarrrsaal Leoben Lerchenfeld

Beginn: WS 2023, Dienstag, Start 19.9.2023, 15.30 – 17.30 Uhr

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

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

WIRBELSÄULENGYMNASTIK



Mo:

WS 2023 Beginn: 6. November - 12. Februar 2024

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

17.00 - 18.00 Uhr, VS Göss.

Di.:

WS 2023 Beginn: 7. November - 13. Februar 2024

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

17.00 - 18.00 Uhr, kleiner Gymnastiksaal,
Bildungszentrum Donawitz (ausgebucht)

Do:

WS 2023 Beginn: 9. November - 15. Februar 2024

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: wruth@kneippbund.at

<http://leoben.kneippbund.at>

Vorschau Sommersemester 2024



KNEIPP-FRÜHJAHR-S-EVENT: Frühlingskräuter für die Gesundheit: erkennen, bestimmen, genießen!

Datum: **12.4.2024**
 Ort: **Trofaiach, genaue Orte werden bekannt gegeben!**
 Wanderung: **15.00-16.30 Uhr**
 Vortrag: **18.30 Uhr**

Kosten werden noch bekannt gegeben.



Referent: **Mag. Dr. Helmut Zwander**, Biologe, Spezialist für Heilkräuter und Ethnobotanik mit sehr großem Wissen, das bei Kräuterwanderungen besonders beeindruckend zur Geltung kommt. Die Chance, ihn bei der 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!

Dr. Helmut Zwander schreibt regelmäßig in der Kneipp-Zeitschrift über Heilkräuter.

Unser Thema: Heilkräuter für Genuss und Gesundheit

Nachmittags Kräuterwanderung, abends Vortrag von Dr. Helmut Zwander in Trofaiach mit vielen schönen Pflanzenbildern.

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

Voranmeldungen erbeten:

bh@kneippbund.at (in den Bürozeiten) oder bei Waltraud Ruth
 0676 / 76 21719 oder Gerd Krakowitzer 0664 / 325 11 47



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

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

Reiseleiter: **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 Klosterwappen kulminiert. Er ist der höchste Berg Niederösterreichs und der östlichste sowie nördlichste Zweitausender der Alpen.

Abfahrt:

6.40 Uhr, St. Michael

6.50 Uhr, Leoben Bushaltestelle Apotheke Göss

7.00 Uhr, Max-Tendler-Straße (ehem. Hotel Baumann Seiteneingang)



Foto: © Tourismus Puchberg

Ausrüstung für die Bergwanderung:

Wir bitten Sie, rechtzeitig da zu sein. Gute Bergschuhe, Regenschutz und Wanderstöcke, sowie warme Kleidung „Zwiebel Look“ und Kopfbedeckung, Trinkflasche sind erforderlich.

Gesamtausflugszeit: ca. 8 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 (1800m) 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 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 (7 km) über das ÖTK-Damböckhaus bis zum Gipfelkreuz Hochschneeberg (Klosterwappen) in 2076m 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 ca. 15.15 oder (16:45) werden wir gemeinsam mit der Zahnradbahn (Salamander) in 40 min ins Tal fahren. Die Rückreise mit dem Bus ist um 15.55 Uhr (17.25 Uhr) vom Ortszentrum Bahnhof in Puchberg geplant.

Geplante Ankunft in Leoben ca.16.17 Uhr oder (18.47 Uhr).

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

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: werden bekannt gegeben.

Wegen der begrenzten Teilnehmer:innenzahl (20) wird um rasche Anmeldung gebeten!



Foto: © Tourismus Puchberg



Foto: © Franz Zwickl, Wiener Alpen

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.