

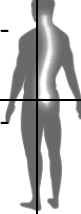
Jahres Programm 2021/2022

Der **Kneipp Aktiv-Club-Judenburg** konnte aufgrund der Covid-Bundesverordnungen im letzten Jahr nur wenige Veranstaltungen durchführen. Die Kneipp-Gesundheitszeitung, mit vielen wertvollen Tipps, hat jedes Mitglied davon unabhängig 10mal im Jahr frei Haus zugestellt bekommen! Auch Nachlässe bei heimischen Firmen für Kneipp Mitglieder konnten in Anspruch genommen werden.

Wir bedanken uns für die Treue in dieser Zeit, für die Einzahlung ihres Mitgliedsbeitrages und planen ab September wieder mit unseren Aktivitäten beginnen zu können! Bereits bezahlte Turnbeiträge im Sept 2020 wurden gutgeschrieben, müssen aber bis Ende 2021 konsumiert werden! Wir ersuchen daher die Angebote zu nutzen!

- ✚ Teilnahme bei allen Veranstaltungen gem. Covid-Verordnung-3G Regel:
✓ **Geimpft, getestet, genesen!**
- ✚ Bei allen Veranstaltungen können Einschränkungen durch Covid-Verordnungen entstehen (Beginn der Turneinheiten, Gruppenstärke, Absage)
- ✚ Bei allen Fitness Angeboten ist ein Einstieg jederzeit möglich!
- ✚ Gäste sind uns immer herzlich willkommen!
- ✚ Kommen Sie zu einer gratis Schnupperstunde!

Ganzkörperkräftigung und Wirbelsäulengymnastik, Mobilisation, vorbeugende funktionelle Gymnastik, Dehnungen, Koordinations- Schulung, Sturzprophylaxe, für alle Altersgruppen!

Montag	Volksschule MÖDERBRUGG	19:30-20:30 Uhr Ab 13.Sept	10 EH, für MG: € 55.- Für Gäste: € 65.-	 Heide
Dienstag	Volksschule JUDENBURG Stadt	17:00-18:00 Uhr Ab 14.Sept	12 EH, für MG: € 60.- Für Gäste: € 70.- Einzelstunde: € 7.-	

Anmeldung und Informationen: ☎ 0664 / 2140 396, Heide

Wirbelsäulengymnastik & Anti Osteoporose Turnen, Mobilisation, Aerobic Elemente, vorbeugende funktionelle Funktionsgymnastik mit Yoga und Pilates Übungen, Dehnungen, Koordinations-Schulung, für alle Altersgruppen!

Donnerstag	Volksschule JUDENBURG Stadt	17:00-18:00 Uhr Ab 16.Sept	15 EH, für MG: € 75.- Für Gäste: € 85.- Einzelstunde: € 7.-	 Ewa
Donnerstag	Volksschule JUDENBURG Stadt	18:15-19:15 Uhr Ab 16.Sept	15 EH, für MG: € 75.- Für Gäste: € 85.- Einzelstunde: € 7.-	

Anmeldung und Informationen: ☎ 0664 / 3769 575, Ewa (Sportpädagogin)



NEU „Kinder Zumba“ mit Veronica, 10 Einheiten

gemeinsam tanzen, dazu coole Musik, das macht nicht nur viel Spaß, sondern fördert die Koordination und Konzentration!

Dienstag	Sporthalle LINDFELD	17:00-18:00 Uhr Ab 14.Sept	Für Kinder von MG € 55.- Für Gäste: 65.- Einzelstunde: € 7.-
----------	------------------------	--------------------------------------	---

Anmeldung und Informationen: ☎ 0676 / 7312 959, Veronica



NEU „Zumba-Fitness & Pounds“ 10 Einheiten. Zumba-Fitness ist eine Mischung aus Tanz und Aerobic. Pounds eine Kombination aus Aerobic und Pilates. Zu tollen Rhythmen, kräftigen wir das Herz-Kreislauf-System, die Muskulatur und schulen die Koordination.

Donnerstag	Sporthalle LINDFELD	18:00-19:00 Uhr Ab 16.Sept	für MG: € 55.- Gäste: € 65.- Einzelstunde: € 7.-	Veronica
------------	------------------------	--------------------------------------	--	----------

Anmeldung und Informationen: ☎ 0676 / 7312 959, Veronica

„Aqua jogging und Gymnastik“, 10 EH, Wasser belebt! Gelenkschonende Bewegungen im Wasser fördern die Durchblutung, verbessern die Ausdauer und kräftigen die Muskulatur.

Montag	19:45-20:45 Uhr	Erlebnisbad JUDENBURG	für MG: € 75.- für Gäste: € 80.-	Elisabeth
Dienstag	09:00-10:00 Uhr			Elisabeth
Donnerstag	09:00-10:00 Uhr			Gernot

Informationen: ☎ 0664 / 4116 908, Elisabeth, ☎ 0664 / 3835 553, Gernot

Mach mit Vortrag: „Gesund und energievoll im Herbst“, kinesiologische Tipps für's Leben, wirksame Übungen und Handgriffe für mentales und körperliches Gleichgewicht!

Wann: 24.Sept 2021, 18:00-20:00 Uhr
Wo: Herrengasse 23, JUDENBURG, (alte Wirtschaftskammer)
Leitende: Nicole Bernhauser (Kinesiologin, Brain Gym-Instruktor)
Kosten: MG: € 10.-, Gäste: € 15.-
Anmeldung: bis 22.Sept, ☎ 0677 / 6107 8483

Vortrag: „Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht“, beweglich und Schmerzfrei Leben! Über 50% aller Schmerzen können ohne Operation und Medikamente behandelt werden- praktische Anwendungen werden beim Vortrag gezeigt!

Wann: 8. Okt 2021, 11. März 2022 von 19:00-20:30 Uhr
Wo: Haus der Vereine, **Knittelfeld**, großer Saal
Vortragende: Michaela Krawanja (Schmerzspezialistin u. Heilmasseurin)
Anmeldung: bis 6.Okt. u. 9. März, ☎ 0677 / 6107 8483
Kosten: Freiwillige Spende

Vortrag: „Krisen & Konfliktbewältigung“ Energetische Hilfestellung, wir zeigen Dir wie Du deinen Körper, Geist und Seele in Balance bringst.

Wann: 22. Okt 2021, 19:00-21:00 Uhr
Wo: Haus der Vereine, **Knittelfeld**, großer Saal
Vortragende: Helga und Ing. Robert Jost
Anmeldung: bis 20.Okt, ☎ 0677 / 6107 8483
Kosten: Freiwillige Spende



Workshop „Räucherwerk selbst herstellen“

Das Räuchern ist ein uralter Brauch und eine Quelle der Kraft, ein Ritual zum Reinigen, Energetisieren, Harmonisieren, um offen für das Kommende zu sein. Räuchern dient zur Reinigung und Klärung deines Wohnortes. Wie Staub, so legt sich auch energetisch altes im Lebensumfeld ab und wirkt auf uns ein. Regelmäßig räuchern befreit gebundene Energien!

Wann: 12. Nov 2021, 19:00-21:00 Uhr
Wo: Haus der Vereine **Knittelfeld**, großer Saal
Leitende: Sabine Schmidt
Teilnehmer: max. 12 Personen
Kosten: MG: € 25-, Gäste: € 28.- (Materialkosten)
Anmeldung: bis 2.Nov, ☎ 0677 / 6107 8483

Vortrag: „Dachbodgeheimnisse“, alte Hausmittel neu entdeckt! Kraut, Kartoffel, Zwiebel...nicht nur zum Essen? Das Gemüse der Natur hat nicht nur als Speise seine positiven Seiten. Auch die Anwendungen am Körper hat seit Jahrhunderten ihre Tradition.

Wann: 22.Nov 2021, 19:00-21:00 Uhr
Wo: Herrengasse 23, JUDENBURG, (alte Wirtschaftskammer)
Vortragender: **Reinhard Baldessarini** (Naturheiltherapeut)
Kosten: MG: € 10-, Gäste: € 15.-
Anmeldung: bis 19.Nov, ☎ 0677 / 6107 8483



Vortrag: „Soll ich mich anpassen oder andere Wege gehen?“

Maßnahmen, Methoden und Ideen für ein aktives Miteinander in unserer Gesellschaft!

Wann: 25. Febr 2022, 19:00-21:00 Uhr
Wo: Haus der Vereine, **Knittelfeld**, großer Saal
Vortragende: Helga und Ing. Robert Jost
Anmeldung: bis 22.Febr 2022, ☎ 0677 / 6107 8483
Kosten: Freiwillige Spende



„Wandern im schönen Murtal“, gemeinsam erreichen wir unsere Ziele! Bewegung in frischer



Luft stärkt das Immunsystem, verbessert die Ausdauer, kräftigt unsere Muskeln und fördert das soziale Wohlbefinden. Aufgrund der noch unsicheren Corona Entwicklungen und den vorübergehenden Ausfall unseres Wanderführers, werden vorerst Wanderungen in unserer schönen Umgebung durchgeführt!

Jeden Donnerstag 14 tägig! Änderungen im Wanderplan wetterbedingt und wegen Corona Verordnungen vorbehalten!

02.09.2021	Spielberg – der Mur entlang – Lässer Au – Weyern Treffpunkt: Busbahnhof 12:15 Uhr
16.9.2021	Waldheimhütte – Rothaidenhütte – Waldheimhütte Bitte anmelden! Abfahrt 08:00 Uhr. Treffpunkt: Nach Vereinbarung!
30.9.2021	Pöls – Schwarzer Hergott – Mooswirt in Allerheiligen Bitte anmelden! Abfahrt 09:00 Uhr. Treffpunkt: Nach Vereinbarung!
14.10.2021	Pöls – Gerschkogel – Greith – Pöls Treffpunkt: Busbahnhof: 10:40 Uhr
28.10.2021	Rachau – Gröhdahlhaus Bitte anmelden! Abfahrt 10:00 Uhr. Treffpunkt: Nach Vereinbarung!
11.11.2021	Reiterbauer – St.Wolfgang Bitte anmelden! Abfahrt 10:00 Uhr. Treffpunkt: Nach Vereinbarung !
25.11.2021	Knittelfeld – Thalberghof Treffpunkt: Busbahnhof 09:15 Uhr
9.12.2021	Abschlusswanderung: Stocker – Furth Treffpunkt: Schranken Paig 12:30 Uhr

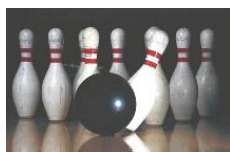
Information, Anmeldung: ☎ 0664 / 5972 915, Gertrude



Weitere Wanderungen für 2022 in der Dezember Aussendung!

„Alle Neune“, Kegel-Nachmittag

Gemeinsam Zeit (unter Einhaltung der Covid Vorgaben- 3G Regel) zu verbringen, sich zu bewegen und Spaß zu haben, ist eines unserer Ziele.



Wann: 13.September, 11.Oktober, 8.November, 6.Dezember

Uhrzeit: immer montags um 14:00 Uhr

Wo: Topsy Judenburg, Gußstahlwerkstraße 26

Anmeldung: ☎ 0664 / 5972 915, Gertrude

Vorteile für Kneipp Mitglieder: 10 Gesundheitszeitungen im Jahr frei Haus, Nachlässe bei allen Kneipp Aktiv Club Veranstaltungen (Knittelfeld und Judenburg), Nachlässe bei ausgewiesenen Kneipp Kuranstalten, **Murtal Reisen-** auf Tagesausflüge minus 10%, **Stadtapotheke Judenburg-** minus 10%, **Drogerie Junek-** minus 10 %, **Adler Apotheke Knittelfeld-** minus 10%, **Trachtenmode Ortner-** minus 5%, **MTZ-** minus 10 % auf private Therapien, **Wilding Orthopädie-** minus 10 %, **Giga Sport Arena-** minus 10%, **ESP Lichtkugel-** auf Gruppenmeditationen, jeden Monat- minus 15% (die Mitgliedskarte ist vorzuweisen)

Vorsitzender: Perwein Franz, Tel: 0677 / 6107 8483

Vereinsadresse: Portniggstrasse 1, 8720 Knittelfeld, email: franz.johann@gmx.net