



Programm

Jänner bis Juli 2025



Liebes Mitglied des Kneipp-Aktiv-Clubs Südsteiermark, liebe Freunde, liebe Gäste!

Herzlich willkommen beim Kneipp-Aktiv-Club Südsteiermark!

Da immer mehr Mitglieder außerhalb von Leibnitz die Angebote in Anspruch nehmen und die gesamte Region in Form von Kooperationen vermehrt miteinbezogen wurde, kündigte sich in den letzten Jahren eine **Namensänderung** an, die in einer Mitgliederversammlung Anfang Oktober 2024 beschlossen wurde. Somit ist der Kneipp-Aktiv-Club Südsteiermark geboren!

Der neue Schwung spiegelt sich im **Angebot** wider: Augentraining, Wanderungen, die in der gesamten Region stattfinden, ein Tagesausflug nach Ljubljana und der Ernährungskurs "Kneipp is(s)t leicht" sind aktuelle Highlights. Entspannungsyoga, ein abwechslungsreiches Gymnastik- und Bewegungsprogramm und Smovey Outdoor sorgen für körperliche Fitness. Bei den allseits beliebten Tanzangeboten kommen außerdem die Lebensfreude und das geistige Wohlbefinden nicht zu kurz. Bei Veranstaltungen werden stets Vorträge zu aktuellen Themen in den Bereichen Ernährung, Wohlbefinden und Heilkräuter organisiert.

Bitte beachten Sie, dass wir den **Mitgliedsbeitrag** für das Jahr 2025 einheben. Wir bitten Sie den Mitgliedsbeitrag bis **31.03.2025** auf folgendes Konto zu überweisen:

Kneipp-Aktiv-Club Leibnitz
IBAN: AT29 2081 5100 0003 4776

Einzelmitglied € 32,00
Familienmitglied € 40,00

Wir freuen uns auf Sie und auf ein starkes Miteinander und wünschen viel Freude mit unserem Kursprogramm!

Sollten Sie es noch nicht getan haben, ersuchen wir um Bekanntgabe Ihrer **Mailadresse**, um Druck- und Portokosten zu sparen, unter kac.leibnitz@gmail.com.

Ihre Vorsitzende,
Johanna Marbler

Informationen und Partner

Mitgliedsbeitrag Kneipp-Aktiv-Club Südsteiermark

- Einzelmitglied € 32,00
- Familienmitglied € 40,00

Sport Überbacher

Mit Ihrer Mitgliedschaft profitieren Sie jetzt auch beim Sport Überbacher. Beim Einkaufen bitte die Mitgliedskarte vorweisen! Die Mitgliedskarte erhalten Sie mit der Jänner-Ausgabe der Kneipp-Zeitschrift.

- 20%* auf Fitness, Yoga, Laufen und Wanderartikel
- 10%* auf alle anderen Artikel

* Ausgenommen sind bereits reduzierte Artikel.



Facebook und Citiesapps

Auf unseren Seiten auf Facebook und Citiesapps, **Kneipp-Aktiv-Club Südsteiermark**, finden Sie laufend Informationen und Hinweise zu unserem Programm sowie Veranstaltungen des Vereins.



Der Kneipp-Aktiv-Club Südsteiermark ist Mitglied der Sportunion Steiermark und Partnerverein von Bewegungsland Steiermark



Tagesveranstaltung: Prävention und Gesunderhaltung der Augen

Samstag, 18. Jänner 2025, 10:00 bis 17:00, Jufa, Klostersgasse 37, 8430 Leibnitz

Nach diesem Tag ist jeder Teilnehmer/jede Teilnehmerin fähig, mit "seiner Fehlsichtigkeit" zu trainieren, sich seine Fehlsichtigkeit wieder abzuschwächen, besser zu sehen, und im "besten Falle" in absehbarer Zeit keine Brille mehr zu brauchen.

Zusätzlich gibt es einen ersten Einblick in das Thema Irisdiagnostik, welches auch für ein wertschätzendes Miteinander in Familie, Partnerschaft oder Betrieb ein gewinnbringendes Thema ist.

Es besteht die Möglichkeit im Jufa ein Mittagessen einzunehmen.

Kursleitung:

Maria Schmidberger (Institut NeuSEHland) - Meisteroptikerin, Irisdiagnostikerin, Hörakustikerin, Energetikerin

Markus Prammer (Institut NeuSEHland) - Optiker, Seh- und Augentrainer, Neuro-Athletik-Trainer, Zauberkünstler

Anmeldung bis 5. Jänner 2025: Johanna Marbler, 0676 6794655 oder kac.leibnitz@gmail.com

Kosten: € 85,00 Mitglieder/€ 100,00 Nicht-Mitglieder

Einladung zum Kneipp Basistag: Ganzheitliche Gesundheit erleben

**Samstag, 22. Februar 2025, 9:00 bis 16:00, Jufa, Klostergasse 37,
8430 Leibnitz**

Tauchen Sie ein in die Welt der Kneipp'schen Lehre und erleben Sie die fünf Säulen des ganzheitlichen Gesundheitskonzepts nach Sebastian Kneipp!

Wir beleuchten jede der fünf Säulen von Kneipp in spannenden Vorträgen und geben Ihnen praktische Tipps an die Hand, wie Sie die Kneipp-Prinzipien in Ihren Alltag integrieren können.

1. Wasser – Die Heilkraft des Elements

Johanna Marbler erklärt die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten von Wasser, wie Wechselduschen, Wickel oder Güsse, und deren positive Wirkung auf den Körper. Erfahren Sie, wie Wasser Ihre Abwehrkräfte stärkt und Ihre Vitalität steigert.

2. Ernährung – Bewusst essen, gesund leben

Christine Purkathofer gibt Einblicke in eine ausgewogene und naturbelassene Ernährung nach Kneipp. Lernen Sie, wie Sie mit regionalen, frischen Lebensmitteln Ihren Körper stärken und dabei der Genuss nicht zu kurz kommt.

3. Kräuter – Die Apotheke der Natur

Elisabeth Purkathofer nimmt Sie mit auf eine Reise in die Welt der Heilpflanzen. Erfahren Sie, wie Kräuter in Form von Tees, Salben oder als Gewürze Ihre Gesundheit fördern und Sie im Alltag unterstützen können.

4. Bewegung – Aktivität für Körper und Geist

Silvia Holler zeigt Ihnen, wie regelmäßige, moderate Bewegung nicht nur Ihre Muskeln stärkt, sondern auch das Herz-Kreislauf-System unterstützt und die geistige Fitness fördert. Praktische Übungen für drinnen und draußen sind inklusive!

5. Lebensordnung/Lebensfreude – Was stärkt mich?

Dr. Anna Sigmund (Fachärztin für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin) spricht über einfache und wirksame Aspekte des guten Lebens. Individuelle Erfahrungen und bewährte Konzepte der Selbstfürsorge und eine positive Lebensgestaltung fördern unsere Resilienz in schwierigen Zeiten.

Kursleitung: Johanna Marbler

Verbindliche Anmeldung bis 15. Jänner 2025:

Johanna Marbler, 0676 6794655 oder kac.leibnitz@gmail.com

Kosten: € 35,00 Mitglieder/€ 50,00 Nicht-Mitglieder

Bitte mitbringen: leichte, sportliche Bekleidung, Handtuch, Badehose/Badeanzug/kurze Hose

Tagesausflug nach Ljubljana mit Stadtführung und Bahnfahrt zur Burg

**Samstag, 17. Mai 2025, Abfahrt 7:30, Rückkehr 19:30,
Treffpunkt: Kneipp-Kraftquelle, Augasse 21, 8430 Leibnitz**

Liebe Mitglieder des Kneipp-Aktiv-Club Südsteiermark!
Wir freuen uns, Ihnen einen besonderen Tagesausflug nach Ljubljana anbieten zu können!

Entdecken Sie die Schönheit der slowenischen Hauptstadt bei einer geführten Stadtführung, die Ihnen die charmante Altstadt und ihre historischen Sehenswürdigkeiten näherbringt. Nach dem gemeinsamen organisierten Mittagessen steht die Zeit zur freien Verfügung oder es besteht die Möglichkeit eine Bahnfahrt zur imposanten Ljubljanaer Burg zu unternehmen, die einen atemberaubenden Blick über die Stadt bietet.

Der Kneipp-Aktiv-Club unterstützt seine Mitglieder bei den Kosten des Ausflugs, sodass Sie einen unvergesslichen Tag zu einem vergünstigten Preis erleben können.

Im Preis sind die Bahnfahrt, das Mittagessen und die Getränke *nicht* enthalten. Melden Sie sich schnell an und sichern Sie sich Ihren Platz für diesen spannenden Ausflug! Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Kursleitung: Johanna Marbler

Verbindliche Anmeldung bis 15. Februar 2025 mit eingezahltem Kostenbeitrag auf das Konto: Kneipp-Aktiv-Club Leibnitz, AT29 2081 5100 0003 4776

Anmeldung: Johanna Marbler, 0676 6794655 oder kac.leibnitz@gmail.com

Kosten: € 25,00 Mitglieder/€ 45,00 Nicht-Mitglieder

Kneipp-Tag am Leibnitzer Hauptplatz

Samstag, 14. Juni 2025, 9:00 bis 12:00, Hauptplatz in Leibnitz - vor dem Rathaus

Dieser Tag steht unter dem Motto **„Kneipp to Go - Sich informieren und Kneippwissen mitnehmen“** und lockt mit einem vielfältigen Angebot rund um die fünf Säulen von Kneipp: Bewegung, Ernährung, Heilkräuter, Lebensfreude und Wasser.

Auf die Interessierten wartet ein Kräuterstand, Bewegungseinheiten, Tanzen ab der Lebensmitte, Line Dance, Smovey u.v.m.

Gesundheitsbewusste Menschen können sich über den Kneipp-Aktiv-Club Südsteiermark informieren und beim Vorbeigehen Kneippwissen mitnehmen.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!



Übersicht Kurse und Termine

Hydrotherapie/ Wasseranwendungen

*“Lernt das Wasser richtig kennen, und es wird euch stets ein
verlässlicher Freund sein.”*

*“Ich glaube, dass ich kein Heilmittel anführen kann, dass sicherer
heilt als das Wasser!”* (Sebastian Kneipp)

Wir führen vor Ort Wasseranwendungen durch und beschäftigen
uns mit den wichtigsten “kleinen“ Kneippanwendungen für den
Hausgebrauch.

Leibnitz: Freitag, 27. Juni 2025, 17:00-18:30, Kneipp-Kraftquelle,
Augasse 21, 8430 Leibnitz

Anmeldung bis 20. Juni 2025: Johanna Marbler, 0676 6794655
oder kac.leibnitz@gmail.com

Kosten: freiwillige Spende für die Unterlagen

Badebekleidung oder kurze Hose mitnehmen.

Übersicht Kurse und Termine

“Kneipp is(s)t leicht“

Nutzen Sie die Gelegenheit in einer Gruppe mehr über Ernährung zu erfahren und dabei Woche für Woche an Gewicht zu verlieren. Das Motto dabei lautet “Es gibt keine Verbote und keine Gebote”.

Wir beschäftigen uns mit:

- Gesunder Ernährung und der Frage, warum Sie zunehmen.
- Motivationshilfen und der Vermeidung von Essfallen.
- Richtiger Bewegung und den 5 Kneipp-Säulen.
- Rezepttipps und der Anleitung zum gesünderen Einkaufen und Zubereiten.



Ziele:

- Langfristige Reduktion des Körpergewichtes-Körperfettanteils, Gewichtsverlust ½ -1 kg pro Woche
- Änderung der Einstellung zum Lebensstil, zum Essen, zur Bewegung und zum eigenen Körper
- Umstellung des Ernährungs-Bewegungsverhaltens
- Unsere Prinzipien sind: Keine Diät – das Programm ist auf langfristige Lebensstiländerung ausgerichtet

11 Abende, donnerstags, ab 23. Jänner bis 3. April 2025,
jeweils 18:00-20:00

Ort: Café Wohnzimmer, Grazergasse 2, 8430 Leibnitz

Anmeldung bis 15. Jänner 2025: Johanna Marbler, 0676 6794655

Kosten: € 105,00 Mitglieder/€ 140,00 Nicht-Mitglieder für 11 Einheiten

Übersicht Kurse und Termine

Seniorenturnen für Frauen und Männer: selbstständig fit bleiben - körperlich wie geistig

Bei dieser abwechslungsreich gestalteten Stunde trainieren wir Gleichgewicht, Koordination, kräftigen die (Bein)Muskeln und fördern die Beweglichkeit und Mobilität. Es stehen Sessel zum Sitzen und Anhalten zur Verfügung.

Leibnitz: montags, ab 13. Jänner 2025, 10:00-11:00, Turnhalle Jufa, Klostergasse 37, 8430 Leibnitz

Anmeldung bis 10. Jänner 2025: Johanna Marbler, 0676 6794655 oder kac.leibnitz@gmail.com; Einstieg jederzeit möglich!

Kosten: € 35,00 Mitglieder/€ 50,00 Nicht-Mitglieder für 10 Einheiten

Bitte Matte und zwei 0,5 Liter Wasserflaschen mitbringen.

Entspannungsyoga

Muskuläre und geistige Entspannung erleben Sie bei diesen Yoga-Einheiten.

Leibnitz: dienstags, ab 7. Jänner 2025, 17:00-18:30, Café Wohnzimmer, Grazergergasse 2, 8430 Leibnitz

Anmeldung: Elisabeth Zettel, 0664 3955504

Kosten: € 85,00 Mitglieder/€ 110,00 Nicht-Mitglieder für 10 Einheiten

Bitte eine Gymnastikmatte, leichte Kleidung, Decke und eventuell einen kleinen Polster mitbringen.

Übersicht Kurse und Termine

Wirbelsäulengymnastik

Die sanfte Mobilisation der Gelenke, Kräftigung der Muskeln und Koordinationsübungen stehen im Mittelpunkt dieser Trainingseinheiten.

Wildon: montags, ab 13. Jänner 2025, 16:45-17:45, VS Wildon, Alte Reichsstraße 3b, 8410 Wildon

Anmeldung: Elisabeth Zettel, 0664 3955504

Lichendorf: mittwochs, ab 15. Jänner 2025, 18:30-19:30, VS Lichendorf, Lichendorf 140, 8473 Murfeld

Kursleitung: Johanna Marbler und Silvia Holler

Anmeldung: Johanna Marbler, 0676 6794655

Siebing: dienstags, ab 7. Jänner 2025, 18:30-19:30, Sängersheim Siebing, 8481 Siebing 53

Anmeldung: Johanna Marbler, 0676 6794655

Kosten: € 35,00 Mitglieder/€ 50,00 Nicht-Mitglieder für 10 Einheiten

Erforderlich sind eine Gymnastikmatte und leichte Kleidung.

Übersicht Kurse und Termine

Wirbelsäulengymnastik

Der Kurs ist abwechslungsreich an Übungen und es wird die geistige und körperliche Fitness trainiert.

St. Veit i. d. Südsteiermark: dienstags, ab 7. Jänner 2025, 8:30-9:30 oder 9:30-10:30, Altes Gemeindehaus

Leibnitz: mittwochs, ab 8. Jänner 2025, 19:00-20:00, VS Leibnitz Linden, Richard-Wagner-Weg 29, 8430 Leibnitz

Anmeldung bis 3. Jänner 2025: Anita Trummer, 0664 88656000

Kosten: € 35,00 Mitglieder/€ 50,00 Nicht-Mitglieder für 10 Einheiten

Bitte eine Gymnastikmatte, Handtuch, Socken bzw. Turnschuhe und Trinkflasche mitbringen.

Fitness ohne Altersgrenze - Wirbelsäulengymnastik für Frauen und Männer

Mobilisation, Kräftigung und Dehnung des gesamten Körpers mit besonderem Augenmerk auf die Wirbelsäule.

Leibnitz: dienstags, ab 7. Jänner 2025, 18:00-19:00, MS 2 Karl-Morre-Gasse 14, 8430 Leibnitz

Anmeldung: Silvia Holler, 0699 10325162 oder helmut.holler@gmx.at

Kosten: € 35,00 Mitglieder/€ 50,00 Nicht-Mitglieder für 10 Einheiten

Übersicht Kurse und Termine

Sanfte Wirbelsäulengymnastik

Leibnitz: montags, ab 13. Jänner 2025, 17:00-18:00, MS 2 Leibnitz,
Karl-Morre-Gasse 14, 8430 Leibnitz

Leutschach: montags, ab 7. Jänner 2025, 17:00-18:00,
VS Leutschach, Klostergasse 10, 8463 Leutschach

Einstieg jederzeit möglich!

Anmeldung: Melanie Brandner, 0680 1414563

Kosten: € 35,00 Mitglieder/€ 50,00 Nicht-Mitglieder für 10
Einheiten

Wirbelsäulengymnastik für Männer

Leibnitz: montags, ab 13. Jänner 2025, 18:00-19:00, MS 2 Leibnitz,
Karl-Morre-Gasse 14, 8430 Leibnitz

Anmeldung: Melanie Brandner, 0680 1414563

Kosten: € 35,00 Mitglieder/€ 50,00 Nicht-Mitglieder für 10
Einheiten

Übersicht Kurse und Termine

Smovey Outdoor

An die Ringe, fertig, los! Erleben Sie die effektive Trainingsmethode "Smovey"! Das Training mit den Schwingringen steigert sowohl Kraft als auch Ausdauer und ist für jede Altersgruppe geeignet.

St. Veit i. d. Südsteiermark: donnerstags, ab 10. April bis 3. Juli 2025, 18:00-19:00, Sportplatz St. Veit i. d. Südsteiermark

Anmeldung bis 7. April 2025: Emmi Grundner, 0664 75052134, oder Johanna Marbler, 0676 6794655

Kosten: € 50,00 Mitglieder/€ 60,00 Nicht-Mitglieder für 10 Einheiten, + € 1,00 Leihgebühr/Einheit für Ringe



Übersicht Kurse und Termine

Tanzen ab der Lebensmitte

"Tanzen zeigt uns für Augenblicke, wie wir das Leben leichter nehmen können."

Eine besondere methodische Vorgangsweise ermöglicht es, die Tänze schnell zu erlernen und lustvoll zu tanzen. Es kommen Menschen zusammen, die Freude an Bewegung, Musik und Geselligkeit haben. Sie können gerne auch alleine kommen. Tänzerische Erfahrungen sind nicht erforderlich. Tanzen erfrischt die Seele und macht Spaß!

Großklein: mittwochs, ab 8. Jänner 2025, 18-19:00,
Turnsaal der VS Großklein, 8452 Großklein 9

Leibnitz: montags, ab 13. Jänner 2025, 18-19:00, Turnsaal der VS 1
Leibnitz, Lastenstraße 12 (Eingang Wagnerstraße), 8430 Leibnitz

Anmeldung: Claudia Engler, 0664 2793740 oder
c.ruffenacht@gmx.at

Kosten: € 25,00 Mitglieder/€ 30,00 Nicht-Mitglieder für 10 Einheiten

Tanzen fördert nicht nur die Fitness, die Koordination und das Gleichgewicht, sondern trägt auch zur Steigerung des Wohlbefindens bei. Getanzt werden Kreis-, Rund-, Paar- und Blocktänze.

Leutschach: mittwochs, ab 15. Jänner 2025, 18:30-20:00, Kniely
Haus, Arnfelser Straße 10, 8463 Leutschach an der Weinstraße

Anmeldung: Susanne Handschmann, 0664 3432442

Kosten: € 38,00 Mitglieder/€ 55,00 Nicht-Mitglieder für 10 Einheiten

Bitte in bequemen Schuhen und Alltagskleidung kommen. Es sind keine Vorkenntnisse und kein Partner erforderlich.

Übersicht Kurse und Termine

Treffpunkt Tanz

Leibnitz: mittwochs, ab 8. Jänner 2025, 17:00-18:30, Café
Wohnzimmer, Grazergergasse 2, 8430 Leibnitz

Kosten: € 19,00 Mitglieder/€ 27,50 Nicht-Mitglieder für 5 Einheiten

Leibnitz: mittwochs, ab 19. März 2025, 17:00-18:30, Café
Wohnzimmer, Grazergergasse 2, 8430 Leibnitz

Kosten: € 38,00 Mitglieder/€ 55 Nicht-Mitglieder für 10 Einheiten

Siebing: montags, ab 13. Jänner 2025 (14-tägig), 18:00-19:30,
Sängerheim Siebing, 8481 Siebing

Kosten: € 38,00 Mitglieder/€ 55 Nicht-Mitglieder für 10 Einheiten

Anmeldung: Gabriela Sattler, 0664 2316432

Bequeme Schuhe/Alltagskleidung. Keine Vorkenntnisse und kein
Partner erforderlich.

Übersicht Kurse und Termine

Line-Dance

Dabei wird in Linien neben- und hintereinander ohne Partner getanzt. Die Tänze sind passend zur Musik choreografiert und gibt es in verschiedenen Stil-Richtungen (z.B. Country, Latein-Rhythmen, Irisch, Pop, Modern, Funky, Schlager). Vorkenntnisse notwendig!

Fortgeschrittene I

Leibnitz: donnerstags, ab 9. Jänner 2025, 19-20:00,
Turnsaal der VS 1 Leibnitz, Lastenstraße 12 (Eingang Wagnerstraße)

Fortgeschrittene II

Leibnitz: montags, ab 13. Jänner 2025, 17-18:00,
Turnsaal der VS 1 Leibnitz, Lastenstraße 12 (Eingang Wagnerstraße)

Fortgeschrittene III

Großklein: mittwochs, ab 8. Jänner 2025, 17-18:00,
Turnsaal der VS Großklein, 8452 Großklein 9

Fortgeschrittene IV

Leibnitz: donnerstags, ab 9. Jänner 2025, 17-18:00,
Turnsaal der VS 1 Leibnitz, Lastenstraße 12 (Eingang Wagnerstraße)

Fortgeschrittene V

Leibnitz: donnerstags, ab 9. Jänner 2025, 18-19:00,
Turnsaal der VS 1 Leibnitz, Lastenstraße 12 (Eingang Wagnerstraße)

Fortgeschrittene VI

Leibnitz: montags, ab 13. Jänner 2025, 19-20:00,
Turnsaal der VS 1 Leibnitz, Lastenstraße 12 (Eingang Wagnerstraße)

Anmeldung bis jeweils einen Tag vor Kursbeginn: Claudia Engler,
0664 2793740 oder c.ruffenacht@gmx.at

Kosten: € 25,00 Mitglieder/€ 30,00 Nicht-Mitglieder für 10 Einheiten

Übersicht Kurse und Termine

Wanderungen für Mitglieder und Nicht-Mitglieder

Unser Treffpunkt ist immer die "Kneipp-Kraftquelle", Augasse 21, 8430 Leibnitz. Wer möchte, kann sich davor noch mit einem Armbad oder Knieguss stärken.

Es sind alle Kneippmitglieder, Familienangehörige und Interessierte herzlichst zum Mitwandern eingeladen. Die Teilnahme an den Wanderungen ist kostenlos, dennoch wird ein Unkostenbeitrag für die Mitfahrgelegenheit von € 5,00 eingehoben.

Gemeinsames Wandern tut dem Körper, dem Geist und der Seele gut. Für unsere Planung und wegen der Fahrgemeinschaft bitten wir verbindlich um telefonische Anmeldung (Johanna Marbler 0676 6794655) eine Woche vor der jeweiligen Wanderung.



Übersicht Kurse und Termine

Wanderungen für Mitglieder und Nicht-Mitglieder

Samstag, 8. März 2025, Kulturwanderung mit Schlossbesichtigung Schloss Seggau

Wir wandern von der Kneipp-Kraftquelle zum Schloss Seggau mit Schlossbesichtigung, weiter zum Tempelmuseum Frauenberg mit herrlicher Aussicht weit über die Steirischen Grenzen, weiter zum Buschenschank Assigal, wo wir uns bei steirischen Schmankerln stärken. Ankunft um etwa 17:00 beim Ausgangspunkt.

Treffpunkt: 10:00 Kneipp-Kraftquelle, Augasse 21, 8430 Leibnitz

Anmeldung bis 1. März 2025: Johanna Marbler, 0676 6794655
oder kac.leibnitz@gmx.at

Kosten: € 10,50 für die Schlossführung

Samstag, 12. April 2025, Auf Steirisch-Slowenischen Spuren

Dieser entspannte Wanderweg führt von der Panoramaschenke entlang der steirisch-slowenischen Grenze über idyllische Wiesen und Waldwege. Leichte Wanderung von etwa 9 Km. Abschluss bei der Panoramaschenke Tertinek.

Treffpunkt: 9:00 Kneipp-Kraftquelle oder 9:45 bei der Panoramaschenke Tertinek, Altenbach 35, 8455 Oberhaag

Wir bilden eine Fahrgemeinschaft; Kostenbeitrag für die Mitfahrgelegenheit € 5,00.

Anmeldung bis 5. April 2025: Johanna Marbler, 0676 6794655
oder kac.leibnitz@gmx.at

Übersicht Kurse und Termine

Wanderungen für Mitglieder und Nicht-Mitglieder

Samstag, 3. Mai 2025, Kräuterwanderung in Kitzreck

Geführt wird diese Wanderung von Gärtnermeisterin und Kneipp-Heilkräutercoach Elisabeth Purkathofer. Die gemütliche Wanderung wird ca. zwei bis drei Stunden dauern. Dabei vertiefen wir uns in ca. 10 heimische Wild- und Heilkräuter, die genauer erläutert werden. Abschließend haben wir Zeit für einen gemeinsamen Ausklang beim Buschenschank Mally, wo auch noch diverse Fragen beantwortet werden.

Treffpunkt: 9:30 Kneipp-Kraftquelle oder 10:00 Buschenschank Mally, Einöd 38, 8442 Kitzreck

Info und Anmeldung: Elisabeth Purkathofer, 0650 3549767 oder Johanna Marbler, 0676 6794655.

Kosten: € 10,00 Mitglieder/€ 15,00 Nicht-Mitglieder (Konsumation im Buschenschank nicht inkludiert)



Übersicht Kurse und Termine

Wanderungen für Mitglieder und Nicht-Mitglieder

Samstag, 21. Juni 2025, Weingartenwanderung in Stainz

Der Weg führt uns durch Wälder, entlang von Bächen und durch romantische Weingärten. Wir gehen vorbei bei der Kraxnerkapelle, die hoch über den Dächern und Weingärten von Langegg thront. Hier genießt man ein atemberaubendes Panorama. Wir kommen beim Weingut Weber vorbei, wo wir die Möglichkeit haben einen Landessieger Wein zu genießen. Weiter geht es durch Weingärten bis zum Buschenschank Oswald, wo wir uns den Steirischen Schmankerln widmen. Die Wanderung ist etwa 12 Km lang mit einer mittleren Schwierigkeitsstufe. Ankunft in Leibnitz etwa um 17:30.

Treffpunkt: 9:30 Kneipp-Kraftquelle oder 10:15 Parkplatz Pfarrkirche St. Stefan ob Stainz
Wir bilden eine Fahrgemeinschaft; Kostenbeitrag für die Mitfahrgelegenheit € 5,00.

Anmeldung bis 14. Juni 2025: Johanna Marbler, 0676 6794655
oder kac.leibnitz@gmx.at

Getränk und kleine Jause sowie gutes Schuhwerk mitbringen.



Übersicht Kurse und Termine

Wanderungen für Mitglieder und Nicht-Mitglieder

Samstag, 12. Juli 2025, Buchkogelwanderung

Gemütliche Rundwegtour mit Höhlenbesichtigung. Über den Wald gelangen wir auf den Buchkogel, wo wir die herrliche Aussicht genießen. Danach geht es zum Buschenschank Bockmoor und wieder retour zu unserem Ausgangspunkt. Der Rundwanderweg hat ungefähr 8 Km und 200 Höhenmeter.

Treffpunkt: 10:00 Kneipp-Kraftquelle, Augasse 21, 8430 Leibnitz oder 10:30 Parkplatz Friedhof Sankt Margarethen.

Wir bilden eine Fahrgemeinschaft; Kostenbeitrag für die Mitfahrgelegenheit € 5,00.

Anmeldung bis 5. Juli 2025: Johanna Marbler, 0676 6794655 oder kac.leibnitz@gmx.at

Bitte in gutem Schuhwerk kommen.

Kneipp-Wassertipp

DAS KALTE ARMBAD

"Der kleine Espresso"

- anregend für Herz und Kreislauf
- regt an, ohne aufzuregen
- vertreibt Müdigkeit und verhindert den Leistungsabfall zu Mittag
- bei intensiver Hitzebelastung

DURCHFÜHRUNG

- Waschbecken mit kaltem Wasser füllen
- erst den rechten, dann den linken Arm eintauchen
- Arme ständig ein wenig bewegen
- Dauer: 20 bis max. 40 Sekunden
- Atmen nicht vergessen
- zum Wiedererwärmen: Arme kreisen lassen und bewegen

Achtung:

Nicht geeignet für Menschen mit organischen Herzkrankheiten, erhöhtem Blutdruck und rheumatischen Erkrankungen – im Zweifelsfall ärztliche Rücksprache!



Kneipp-Gesundheitsprogramm

1 Wasser
Physiologische
Regelmechanismen nutzen
und Wohlbefinden fördern.

2 Heikräuter
Die Anwendungsvielfalt
entdecken und
unterstützend einsetzen.

3 Ernährung
Die Anwendungsvielfalt
entdecken und unterstützend
einsetzen.

4 Bewegung
Im Alltag aktiv sein und
regelmäßig mit Freude
trainieren.

5 Lebensfreude
Die innere Balance finden und
die persönliche Resilienz
stärken.

Wir freuen uns auf ein starkes Miteinander, wünschen Ihnen viel Freude mit unserem Kursprogramm, bei den Wanderungen und Begegnungen. Die daraus gewonnene Lebensfreude leistet einen großen Beitrag zu vielen gesunden Lebensjahren!

Ihr Kneipp-Aktiv-Club Südsteiermark Team

Vorsitzende Johanna Marbler

0676 6794655

kac.leibnitz@gmail.com

<https://suedsteiermark.kneippbund.at/>



Wasser, Heilkräuter, Ernährung, Bewegung, Lebensfreude

Natürlich gesund leben

Platz für Ihre eigenen Notizen...

