

Noch nie war es so lukrativ Kneipp Mitglied zu sein, oder zu werden! Sie bekommen regelmäßig die Gesundheitszeitung frei Haus und haben Nachlässe bei Apotheken und vielen anderen heimischen Firmen sowie bei unseren Veranstaltungen. Wir bieten mit motivierten gut ausgebildeten Trainern, ganzjährig kostengünstige Bewegungsangebote für alle Altersgruppen und andere Veranstaltungen auf Basis der fünf Säulen des Sebastian Kneipp an.

- ✚ **Bei allen Fitness-Angeboten ist ein Einstieg jederzeit möglich!**
- ✚ **Gäste sind uns herzlich willkommen!**
- ✚ **Kommen Sie doch zu einer gratis Schnupperstunde!**
- ✚ **Mitglieder werben Mitglieder (Geschenk)**

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

Montag	 MÖDERBRUGG Seelsorge Raum	19:00-20:00 Uhr <b>Ab 18.Sept</b>	<b>10 EH</b> , für MG: € 60.- Für Gäste: € 70.- Einzelstunde: € 8.-/10.-	Heide 
Dienstag	Volksschule JUDENBURG Stadt	17:00-18:00 Uhr <b>Ab 19.Sept</b>	<b>10 EH</b> , für MG: € 60.- Für Gäste: € 70.- Einzelstunde: € 8.-/10.-	

Anmeldung: ☎ 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 <b>Ab 14.Sept</b>	<b>15 EH</b> , für MG: € 85.- Für Gäste: € 95.- Einzelstunde: € 8.-/10.-	Ewa 
Donnerstag	Volksschule JUDENBURG Stadt	18:15-19:15 Uhr <b>Ab 14.Sept</b>	<b>15 EH</b> , für MG: € 85.- Für Gäste: € 95.- Einzelstunde: € 8.-/10.-	

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



**„Kinder Tanz, Spiel & Fitness“ 10 Einheiten**, gemeinsam zu leichten Choreografien tanzen, lustige altersgerechte Spiele, Bewegungen mit Hula-Hoop, Bällen oder Trampolin, machen Spaß und fördern die Koordination und Konzentration! (ab 4 Jahre).

Dienstag	Sporthalle LINDFELD	17:00-18:00 Uhr <b>Ab 12.Sept</b>	für Kinder von MG € 55.- <b>Für Gäste: € 65.-</b> Einzelstunde: € 8.-/10.-
----------	------------------------	--------------------------------------	--

Anmeldung: mind. 6 TN, ☎ 0676 / 7312 959, Veronica



**NEU „Tanzen ist die beste Therapie“ 10 Einheiten**, lass uns mit Latin-Dance, Merenque-Salsa und Bachata sowie BBP-Übungen eine Stunde die Sorgen vergessen, Spaß haben, nebenbei viele Kalorien verbrennen und gutes für den Körper tun!

Donnerstag	Sporthalle LINDFELD	18:00-19:00 Uhr <b>Ab 14.Sept</b>	für MG: € 60.- Gäste: € 70.- Einzelstunde: € 8.-/10.-	Veronica
------------	------------------------	--------------------------------------	---	----------

Anmeldung: mind. 6 TN, ☎ 0676 / 7312 959, Veronica



**„Aqua jogging und Aqua Gymnastik“**, Wasser belebt und bewirkt auch einen „seelischen“ Auftrieb! Ganzkörperbewegung im Wasser, unter Schonung der Gelenke und Bänder, verbrennt viele Kalorien und macht großen Spaß!

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

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



**Vortrag: „Astrologie - Das Geheimnis der Seele“**, fragst du dich, warum du so bist, wie du bist? Jeder Mensch bekommt bei der Geburt einen persönlichen unvergleichbaren „Seelencode“, der ihm individuelle Charaktereigenschaften, Talente und Fähigkeiten verleiht. Hier erfährst du wie du mehr Klarheit über dich selbst bekommst, andere Menschen besser verstehen lernst und deine Lebensqualität in allen Lebensbereichen verbessern kannst, praktische Beispiele werden gezeigt!

- Wann:** 22.Sept 2023, 19:00-21:00 Uhr  
**Wo:** Haus der Vereine, Knittelfeld, großer Saal  
**Vortragende:** Elena Withalm (Astropsychologin, Expertin für Seelenformeln)  
**Anmeldung:** bis 21.Sept, ☎ 0677 / 6107 8483, Franz  
**Kosten:** Freiwillige Spende

**Vortrag: „Erfolg und Lebensfreude durch Bewegung“**, wirksame Entspannungstechniken und Tipps zur Selbsthilfe für mehr Energie und körperliches, geistiges und mentales Gleichgewicht in deinem Leben.

- Wann:** 13.Okt 2023, 19:00-21:00 Uhr  
**Wo:** Haus der Vereine, Knittelfeld, großer Saal  
**Vortragende:** Nicole Bernhauser (Kinesiologin, Brain Gym-Instruktor)  
**Anmeldung:** bis 12.Okt, ☎ 0677 / 6107 8483, Franz  
**Kosten:** Freiwillige Spende



**Vortrag: „Schicksal, Zufall oder doch meine Bestimmung?“** hast du dich auch schon oft gefragt, warum wir über Schicksal und Zufall reden? Was ist hier wirklich die eigene Bestimmung? Wir zeigen dir was dahinter steckt!

**Wann:** 3. Nov 2023, 19:00-21:00 Uhr  
**Wo:** Haus der Vereine, Knittelfeld, großer Saal  
**Vortragende:** Helga und Ing. Robert Jost  
**Anmeldung:** bis 2. Nov, ☎ 0677 / 6107 8483, Franz  
**Kosten:** Freiwillige Spende



**Workshop: „Veganes 3 Gänge Menü“** Die vegane Küche ist schon lange keine exotischer Ernährungsweise mehr. Wir kochen und essen in geselliger Runde, zubereitet werden zwei Vorspeisen, ein Hauptgericht und zwei Nachspeisen. Abwechslungsreich, gesund und köstlich!

**Wann:** 16. Nov 2023, 17:30 Uhr bis ca. 22:00 Uhr  
**Wo:** Glaserei Wurster, Marktgasse 8-10, Knittelfeld  
**Leitende:** Nicole Korber (Dipl. Ernährungstrainerin)  
**Kosten:** MG: € 30.-, Gäste: € 35.-  
**Anmeldung:** bis 13. Nov, max. 10 TN, ☎ 0664 / 3014 899, Nicole



**Ausflug: „Schokoladenfabrik Zotter“** vieles ist wieder **NEU** bei Zotter! Erleben Sie „süße Stunden“ in der Erlebniswelt Zotter und im essbaren Tiergarten, ein Erlebnis mit vielen Tierarten und verrückten Einfällen!

**Wann:** 21. Okt, 08:00 Uhr, Zustieg stelle- Busbahnhof **Judenburg**;  
08:30 Uhr Busbahnhof **Knittelfeld** (Rückkehr ca. 18:00 Uhr)  
**Ablauf:** Einstiegsfilm, Schokoladenverkostung, Essbarer Tiergarten (ca. 3:30 Std), mit anschl. Buschenschank (excl.)  
**Kosten:** MG: € 30.- Kinder € 15.- Gäste: € 40.- Kinder € 20.- (Eintritt Zotter, Bus)  
**Anmeldung:** **bis 21. Sept**, max. 45 TN, ☎ 0677 / 6107 8483, Franz



**„Adventfahrt nach Graz“** weihnachtliche Stimmung auf vielen Plätzen, am Hauptplatz, Eisgrippe im Landhaushof, Franziskanerviertel, oder am Schloßberg. Lassen sie sich verzaubern!

**Wann:** 2. Dez 2023, 13:30 Uhr, Zustieg stelle- Busbahnhof **Judenburg**;  
Um 14:00 Uhr Busbahnhof **Knittelfeld**  
**Ablauf:** Nach Ankunft Zeit zur freien Verfügung, **Rückfahrt um 20:00 Uhr**  
**Kosten:** MG und Kinder von MG: Gratis, Gäste: € 25.- , Kinder € 10.-  
**Anmeldung:** **bis 2. Nov**, ☎ 0677 / 6107 8483, Franz



„Wandergruppe JUDENBURG“, gemeinsam erreichen wir unser Ziel! Bewegung in frischer Luft stärkt nicht nur das Immunsystem sondern verbessert die Ausdauer, kräftigt unsere Muskeln und fördert das soziale Wohlbefinden. Änderungen im Wanderplan wetterbedingt vorbehalten. **Kosten:** MG: gratis, Gäste € 5.-  
Info und Anmeldung: ☎ 0664 / 5972 915, Gertrude.

07.09.23	Gaberl – Steinplan – Oberkamper in Großlobming. Bitte anmelden! Abfahrt 08:00 Uhr, Treffpunkt nach Vereinbarung!
14.09.23	Ingeringsee – Kettentörl. Bitte anmelden! Abfahrt 09:00 Uhr, Treffpunkt nach Vereinbarung!
21.09.23	Steirischer Bodensee, Region Schladming-Dachstein. Bitte anmelden! Abfahrt 08:00 Uhr, Treffpunkt nach Vereinbarung!
28.09.23	Sonnschianalm – Tragöß - Grüner See. Bitte anmelden! Abfahrt 08:00 Uhr, Treffpunkt nach Vereinbarung!
05.10.23	Osnabrücker Hütte – Malta – Ankogelgruppe . Bitte anmelden! Abfahrt 08:00 Uhr, Treffpunkt nach Vereinbarung!
12.10.23	Turrach – 3 Seenwanderung. Bitte anmelden! Abfahrt 10:00 Uhr, Treffpunkt nach Vereinbarung!
19.10.23	Bretstein – Kreuzkogel. Bitte anmelden! Abfahrt 09:00 Uhr, Treffpunkt nach Vereinbarung!
26.10.23	Hirschbirnwanderung in Pöllau – Oststeiermark (Nationalfeiertag). Bitte anmelden! Abfahrt 06:30 Uhr, Treffpunkt nach Vereinbarung!
02.11.23	Lobmingtaler Höhenweg, verbindet die Orte Groblobming und Kleinlobming. Bitte anmelden! Abfahrt 09:00 Uhr, Treffpunkt nach Vereinbarung!
09.11.23	Waldheimhütte – Türkenkreuz – Schmelz. Bitte anmelden! Abfahrt 08:00 Uhr, Treffpunkt nach Vereinbarung!
16.11.23	Reiterbauer – St. Wolfgang. Bitte anmelden! Abfahrt 10:00 Uhr mit Fahrgemeinschaft.
23.11.23	Pöls – Schwarzer Hergott – Allerheiligen. Bitte anmelden! Abfahrt 09:00 Uhr, Treffpunkt nach Vereinbarung!
30.11.23	Schnürerstrasse – Sender – Trail-Reiflingeck – Oberwegerstadl. Treffpunkt: Parkplatz Schnürerstrasse 13:00 Uhr.
07.12.23	Abschlusswanderung mit kleiner Adventfeier im Gasthof Stocker in Furth. Treffpunkt: Schranken Paig um 13:00 Uhr.

✚ Weitere Wanderungen für 2024 in der Dezember Aussendung!

**Vorteile für Mitglieder:** Regelmäßig die Kneipp **Gesundheitszeitung** frei Haus, Nachlässe bei allen **Kneipp Aktiv Club Veranstaltungen** (Knittelfeld und Judenburg), **Kneipp Service Shop** minus 5%, Nachlässe bei ausgewiesenen **Kneipp-Kuranstalten**, **Murtal-Reisen** auf Tagesausflüge minus 10% (Bus), **OptimaMed** Judenburg-minus 10 % auf private Therapien, **Drogerie Junek** minus 10%, **Stadtapotheke Judenburg** minus 10%, **Trachtenmode Ortner** minus 5%, **Giga Sport Arena** minus 10%, **Hervis Arena** minus 10%, **Adler Apotheke Knittelfeld** minus 10%, **Dr. Schlögl Knittelfeld** minus 10 % auf Mundhygiene, **Leder u. Mode**, Knittelfeld minus 10%, **ESP Lichtkugel** auf Gruppenmeditationen, jeden Monat- minus 15% (die Mitgliedskarte ist vorzuweisen)

Vorsitzender: Franz Perwein, Tel: 0677 / 6107 8483  
Vereinsadresse: Portniggstrasse 1, 8720 Knittelfeld, E-Mail: franz.johann@gmx.net