

Der Vorstand wünscht Ihnen erholsame Feiertage, vor allem aber ein gesundes neues Jahr! Wir sind bestrebt unsere Leistungen hoch zu halten, so bieten wir auch im neuen Jahr zusätzlich zu unserem Jahresprogramm (**neu ist „Mutter und Kind turnen“, ab 9. Jänner in der Lindfeldhalle**) viele Wanderungen und informative Veranstaltungen für Sie an! Besuchen Sie auch Veranstaltungen des KAC-Knittelfeld ([www.knittelfeld.kneippbund.at](http://www.knittelfeld.kneippbund.at)).

Anbei der Erlagschein für den Jahres Mitgliedsbeitrag **2024**, der aufgrund Preissteigerungen (Versand-Druckkosten usw, der bisherige MGB von € 28.- ist seit 2012 unverändert) nun angepasst werden musste. Einzelmitgliedschaft neu **€ 33.-**, Familienmitgliedschaft **€ 45.-**, (das entspricht € 0,41.- mehr pro Monat), wir bedanken uns für Ihr Verständnis.

**Wir ersuchen den Jahres Mitgliedsbeitrag mit beiliegendem Erlagschein (Ihren Namen eintragen) oder mittels e-Banking (Verwendungszweck „MGB 2024“) auf unser Volksbank-Konto AT 42 4477 0307 2279 0000 einzubezahlen!**

**Workshop: „Thermomix-Grundlagen, Tipps und Kniffe“** Sie haben einen Thermomix und möchten mehr darüber erfahren, oder Sie wollen sich einen kaufen und die Möglichkeiten des Gerätes näher kennenlernen? Dann sind sie hier genau richtig!

**Wann:** 19. Jänner 2024, 19:00-21:00 Uhr  
**Wo:** Haus der Vereine, Knittelfeld, großer Saal  
**Leitende:** Isabella Pölzl (Thermomix Beraterin)  
**Anmeldung:** bis 17.Jän, max. 15 TN, ☎ 0677 / 6107 8483, Franz  
**Kosten:** MG: € 10.-, Gäste: € 15.- (Behältnisse für Kostproben mitnehmen!)

**„E-Bike, Fahrrad Sicherheitstraining“**, die perfekte Basis für eine verletzungsfreie Saison! Speziell für E-Bikes, aber auch für Fahrräder. Richtiges Anfahren am Berg, schalten, Bergabfahren, Ziel bremsen, Geschicklichkeit-Kurven und Blicktechnik.

**Wann:** 13. April 2024, 09:00-11:00 Uhr (Ersatztermin bei Regen 20.4.)  
**Treffpunkt:** Parkplatz Hervis Arena. **Kosten:** MG: gratis, Gäste: € 10.-  
**Anmeldung:** bis 9.April, mind. 4 TN, ☎ 0677 / 6107 8483, Franz

**„Heilkräuter finden und erkennen mit Kräuterexpertin Maria“** Erkenne einfache Heilkräuter ganz in deiner Nähe am Wegesrand und erfahre wie du sie einfach in der Küche für die ganze Familie einsetzen kannst.

**Wann:** 11. Mai 2024, Knittelfeld, 15:00-17:00 Uhr  
**Treffpunkt:** Parkplatz Gasthaus-Hoffelner, Apfelberg  
**Wann:** 25. Mai 2024, Judenburg, 15:00-17:00 Uhr  
**Treffpunkt:** Parkplatz Billa-Murdorf  
**Mitzunehmen:** evtl. Schreibzeug, festes Schuhwerk  
**Leitende:** Maria Reumüller  
**Kosten:** MG: gratis, Gäste: € 10.-  
**Anmeldung:** bis 10.Mai+24.Mai, ☎ 0677 / 6107 8483, findet nicht bei Regen statt!





**Wanderprogramm JUDENBURG**, *Gemeinsam* erreichen wir unsere Ziele!  
 Änderungen im Wanderplan wetterbedingt vorbehalten. Kosten: MG: gratis,  
 Gäste € 5.-. Info/Anmeldung: ☎ 0664 / 5972 915, Gertrude.

Do 11.01.	Mooswirt–Eisenbeitl–Allerheiligen, Treffpunkt: 11:00 Uhr beim Roten Kreuz (RK) in Judenburg, Fahrgemeinschaft, bitte anmelden!
Do 18.01.	Nach Furth über die Paig–Gasthof Stocker, Treffpunkt: RK um 11:00 Uhr
Do 25.01.	Spielberg–Weyern–Blickner Teich, Treffpunkt: Busbahnhof 10:45 Uhr
Do 01.02.	Fohnsdorf–Rattenberg–Perschler–Aichdorf, Treffpunkt: Busbahnhof 10:00 Uhr
Do 08.02.	Hohentauern–Hölleralm–Winterwanderung mit Schneeschuhen oder mit Eispickel für die Schuhe, Abfahrt 09:00 Uhr, Bitte anmelden!
<b>Mi 14.02.</b>	<u>Aschermittwoch</u> –Heringschmaus – Wanderung über die Paig ins Gasthaus Stocker, Treffpunkt: 10:00 Uhr beim RK, Bitte anmelden wegen Platzreservierung!
Do 22.02.	Spielberg–Golfplatzwanderung, Treffpunkt: Busbahnhof 11:15 Uhr
Do 29.02.	St.Oswald–Probstei, Treffpunkt: Busbahnhof 10:45 Uhr
Do 07.03.	Erikablüte in die Hinterlobming, Abfahrt 10:00 Uhr, Bitte anmelden! Treffpunkt nach Vereinbarung!
Do 14.03.	Hohentauern–Schneerosenwanderung in die Sunk, Abfahrt 09:00 Uhr, Bitte anmelden! Treffpunkt nach Vereinbarung!
Do 21.03.	St.Oswald–Runde, Treffpunkt: 11:00 Uhr RK, Fahrgemeinschaft, Bitte anmelden!
Do 28.03.	<u>Gründonnerstag</u> : St. Georgen/Jbg–Wanderung nach Judenburg, Treffpunkt: ÖBB-Bahnhof 09:06 Uhr
Do 04.04.	Fohnsdorf–Höhenweg, Treffpunkt: Busbahnhof 10:00 Uhr
Do 11.04.	Gaaler Rundwanderweg, Abfahrt 09:30 Uhr, Bitte anmelden! Treffpunkt nach Vereinbarung!
Do 18.04.	Bodenhütte–Rothenthurm, Abfahrt 10:00 Uhr RK, Fahrgemeinschaft, Bitte anmelden!
Do 25.04.	Reiterbauer–Peter am Sattel, Abfahrt 11:00 Uhr RK, Fahrgemeinschaft, Bitte anmelden!
Do 16.05.	Salzstiegl–Speikkogel–Peterer Riegel, Abfahrt 09:00 Uhr, Bitte anmelden! Treffpunkt nach Vereinbarung!
Do 23.05.	Pleschaitz–Katsch an der Mur, Abfahrt 09:00 Uhr, Bitte anmelden! Treffpunkt nach Vereinbarung!
Do 06.06.	Klippitztörl–Grünhütte, Abfahrt 08:00 Uhr, Bitte anmelden! Treffpunkt nach Vereinbarung!
Do 13.06.	Maria Schnee–Fressenberg–St.Marein, Abfahrt 09:00 Uhr, Fahrgemeinschaft, Bitte anmelden!
Do 20.06.	Pusterwald–Wildalm–Kleinhansl, Abfahrt 08:00 Uhr, Bitte anmelden! Treffpunkt nach Vereinbarung!
Do 27.06.	Bretstein–Kreuzkogel, Abfahrt 08:00 Uhr, Bitte anmelden! Treffpunkt nach Vereinbarung!

🚩 Schneeschuhwandern mit Karl, je nach Schneelage! Weitere Wanderungen in der August Aussendung!

**Viele 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), Nachlässe bei Apotheken und vielen heimischen Firmen (siehe Jahresprogramm).

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