

Der Kneipp Aktiv Club Judenburg ist ein gemeinnütziger Verein und bietet mit gut ausgebildeten motivierten Trainern, kostengünstige Bewegungsangebote mit Schwergewicht gesunde Wirbelsäule, für alle Altersgruppen sowie andere Veranstaltungen auf Basis der fünf Säulen des Sebastian Kneipp, ganzjährig an. Des Weiteren bekommen Mitglieder regelmäßig die Gesundheitszeitung frei Haus, haben Nachlässe bei Kneipp Kuranstalten, Apotheken und vielen anderen heimischen Firmen, sowie bei unseren Veranstaltungen (siehe letzte Seite). Werden auch Sie Mitglied!

- ✚ **Bei allen Fitness-Angeboten ist ein Einstieg jederzeit möglich!**
- ✚ **Gäste sind uns herzlich willkommen!**
- ✚ **Kommen Sie 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	18:00-19:00 Uhr Ab 16.Sept	10 EH , für MG: € 60.- Für Gäste: € 70.- Einzelstunde: € 8.-/10.-	Heide 
Dienstag		Volksschule JUDENBURG Stadt	17:00-18:00 Uhr Ab 17.Sept	10 EH , für MG: € 60.- Für Gäste: € 70.- Einzelstunde: € 8.-/10.-	

Anmeldung: ☎ 0664 / 2140 396, Heide

Wirbelsäulengymnastik & Anti Osteoporose Turnen, Mobilisation, Kräftigung, Dehnung, Aerobic-Elemente mit toller Musik, Wirbelsäulengymnastik, Gleichgewicht und Koordinations-Schulung, für alle Altersgruppen geeignet!

Donnerstag		Volksschule JUDENBURG Stadt	17:00-18:00 Uhr Ab 12.Sept	15 EH , für MG: € 85.- Für Gäste: € 95.- Einzelstunde: € 8.-/10.-	Ewa 
Donnerstag		Volksschule JUDENBURG Stadt	18:15-19:15 Uhr Ab 12.Sept	15 EH , für MG: € 85.- Für Gäste: € 95.- Einzelstunde: € 8.-/10.-	

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



„Kinds Dance, 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 Ab 10.Sept	für Kinder von MG € 55.- Für Gäste: € 65.- Einzelstunde: € 8.-/10.-
----------	------------------------	--------------------------------------	--

Anmeldung bis 9.Sept, mind. 6 TN, ☎ 0676 / 7312 959, Veronica



„Fit und Dance“ 10 Einheiten, tanzen zu tollen Rhythmen, leichte Choreografien erlernen, trainieren unser Gehirn, fördern die Koordination und machen Spaß! Bauch-Beine-Po Übungen machen uns Fit und fördern die Fettverbrennung!

Donnerstag	Sporthalle LINDFELD	18:00-19:00 Uhr Ab 12.Sept	für MG: € 60.- Gäste: € 70.- Einzelstunde: € 8.-/10.-	Veronica
------------	------------------------	--------------------------------------	---	----------

Anmeldung bis 11.Sept, mind. 6 TN, ☎ 0676 / 7312 959, Veronica



„Aquajogging 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	10 Einheiten für MG: € 75.- für Gäste: € 80.-	Elisabeth Elisabeth Gernot
----------------------------------	---	--------------------------	--	----------------------------------

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

Vortrag: „Emotionen und Gefühle, Gradmesser unserer Gesundheit“, welche brauchen wir zum Überleben? Welche im Leben und brauchen wir die anderen auch? Wissenswertes, Neues und Überliefertes mit Nicole!

Wann: 20.September 2024, 19:00-21:00 Uhr
Wo: Haus der Vereine, Knittelfeld, großer Saal
Vortragende: Nicole Bernhauser (Kinesiologin, Brain Gym-Instruktor)
Anmeldung: bis 19.Sept. ☎ 0677 / 6107 8483, Franz
Kosten: Freiwillige Spende



Shinrin Yoku - Waldbaden, „Die Kunst des Waldbadens ist die Kunst, sich durch alle Sinne mit der Natur zu verbinden“. Beim Shinrin Yoku - Waldbaden nimmt man nicht wörtlich ein Bad im Wald, sondern genießt die Atmosphäre des Waldes und nimmt die Natur mit allen Sinnen wahr.

Wann: 28.September 2024, 09:00-12:00 Uhr
Wo: Ingeringsee (findet nicht bei Regen statt)
Leitende: DGKP Kerstin Mayr, MSc (Hochschullektorin)
Kosten: MG: € 30.-, Gäste: € 45.-
Anmeldung: bis 27.Sept. mind. 8 **max. 15 TN**, ☎ 0677 / 6107 8483, Franz



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? Ich zeige Dir was dahinter steckt!

Wann: 18.Oktober 2024, 19:00-21:00 Uhr
Wo: Haus der Vereine, Knittelfeld, großer Saal
Vortragender: Ing. Robert Jost (Energetik Herzenergie)
Anmeldung: bis 17.Okt. ☎ 0677 / 6107 8483, Franz
Kosten: Freiwillige Spende



Workshop: „Jause to go, Vegan“ In unserem heutigen stressigen Alltag hat man wenig Zeit für's Kochen, deshalb zeige ich dir ein paar einfache Rezepte, die du schnell und ohne viel Aufwand nachkochen kannst und die auch für die Arbeit oder für unterwegs geeignet sind. Du darfst also gespannt sein, was wir alles verkochen und verkosten werden!

Wann: 7.November 2024, 17:30 Uhr bis ca. 22:00 Uhr
Wo: Schulküche Leitnerschule (mit Vorbehalt)
Leitende: Nicole Korber (Dipl. Ernährungstrainerin)
Kosten: MG: € 35.-, Gäste: € 45.- (Behältnisse und Geschirrtuch mitnehmen)
Anmeldung: bis 4.Nov. mind. 8 max. 20 TN ☎ 0664 / 3014 899, Nicole

Workshop: „Räuchern“ Geschichte des Räucherns, wann, warum und wie wird geräuchert? Welche Pflanzen, Wurzeln und Harze & Co können verwendet werden. Freuen Sie sich auf einen Räuchervortrag bei dem all ihre Fragen zum Thema „Räuchern“ beantwortet werden!

Wann: 29.November 2024, 19:00-21:00 Uhr
Wo: Haus der Vereine, Knittelfeld, großer Saal
Leitende: DGKP Kerstin Mayr, MSc (Hochschullektorin)
Kosten: MG: € 20.-, Gäste: € 35.- (Materialkosten)
Anmeldung: bis 26.Nov. ☎ 0677 / 6107 8483, Franz



Ausflug: „Riegersburg und Gölles Edelbrand Manufaktur“ Wir besuchen die Riegersburg mit Greifvogelschau, Mittagessen in der Burgtaverne und Führung in der Manufaktur Gölles- Edelbrände.

Wann: 5.Oktober, 07:30 Uhr, Zustieg stelle- Busbahnhof Judenburg;
Um 08:00 Uhr Zustieg Busbahnhof Knittelfeld (Rückkehr ca.18:00 Uhr)

Ablauf: Aufstieg mit Lift oder (zu Fuß ca.30-40 min), Greifvogelschau 11:00-12:00 h, Besichtigung Burg 12:00-13:00 h, Mittagessen Burgtaverne 13:00-14:15 h, um 14:30 h Fahrt zur Gölles Manufaktur, 14:30-16:30 h, danach Rückfahrt.

Kosten: MG: € 50.- Gäste: € 65.- (Bus, Eintritte, Führung Gölles, excl. Essen)

Anmeldung: **bitte rasch anmelden bis 20.Sept.** ☎ 0677 / 6107 8483, Franz



„Adventfahrt nach Graz – reloaded“ Weihnachtliche Stimmung auf vielen Plätzen wie Franziskanerviertel, Hauptplatz, am Schloßberg oder die Eiskrippe im Landhaushof. Lassen sie sich verzaubern!

Wann: 7.Dezember 2024, 13:30 Uhr, Zustieg stelle- Busbahnhof Judenburg;
Um 14:00 Uhr Zustieg Busbahnhof Knittelfeld

Ablauf: Nach Ankunft Zeit zur freien Verfügung, **Rückreise um 20:00 Uhr**

Kosten: MG und Kinder von MG gratis, Gäste: € 30.-, Kinder € 10.-

Anmeldung: **bis 9.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 vorbehalten. **Kosten:** MG: gratis, Gäste: € 5.-
Info und Anmeldung: ☎ 0664 / 5972 915, Gertrude.

12.09.24	Mühlsteinboden–St. Blasen; Abfahrt 09:00 Uhr, Bitte anmelden! Treffpunkt nach Vereinbarung!
19.09.24	Mariahof–Steinschloß–Scheifling; Abfahrt mit Zug der ÖBB um 10:06 Uhr. Treffpunkt Bahnhof Judenburg.
26.09.24	Grundlsee–Rundweg von Bad Aussee; Abfahrt 07:30 Uhr. Bitte anmelden! Treffpunkt nach Vereinbarung!
03.10.24	Tremmelberg ab Seckau; Abfahrt 09:00 Uhr Bitte anmelden! Fahrgemeinschaft!
10.10.24	Hörfeld Moor bei Neumarkt–Mühlen; Abfahrt 09:00 Uhr. Bitte anmelden! Treffpunkt nach Vereinbarung!
17.10.24	Ab Hof Oberkamper–Steinplan; Abfahrt 09:00 Uhr. Bitte anmelden! Treffpunkt nach Vereinbarung!
26.10.24	Hirschbirnwanderung–Pöllau; Abfahrt 07:00 Uhr. Bitte anmelden! Treffpunkt nach Vereinbarung!
31.10.24	Ranach–Schmelz; Abfahrt 10:00 Uhr. Bitte anmelden! Treffpunkt nach Vereinbarung!
07.11.24	Eisenbeitl bzw. Mooswirt–Allerheiligen–Schwarzen Herrgott–Eisenbeitl; Abfahrt 10:00 Uhr. Bitte anmelden! Fahrgemeinschaft!
14.11.24	Furth–Obere Paig zum Sender; Abfahrt 10:00 Uhr. Bitte anmelden! Fahrgemeinschaft!
21.11.24	Knittelfeld–Landschach–Thalberghofrunde; Abfahrt um 09:45 Uhr, Busbahnhof Judenburg.
28.11.24	Friesach–Wanderung zur Burg Dürnstein; Abfahrt mit Zug der ÖBB um 10:06 Uhr, Treffpunkt Bahnhof Judenburg.
05.12.24	Abschlusswanderung mit kleiner Adventfeier im Gasthof Stocker in Furth. Treffpunkt: Schranken Paig um 12:30 Uhr.

✚ Weitere Wanderungen für 2025 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. Gerlis Schlögl** Knittelfeld minus 10 % auf Mundhygiene, **Leder u. Mode**, Knittelfeld minus 10%, **Herzenergie** minus 10%, **Vitalmanufaktur Pflege & Naturheilpraxis** minus 10%, **Wald-Kräuterfee**-Jeniffer Salmhofer minus 15%.

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