

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 Mobilisation“ Wirbelsäulengymnastik, Kräftigung der Tiefenmuskulatur, insbesondere des Rumpfes durch Pilates- Übungen, Dehnungen, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen, für alle Altersgruppen geeignet!

Montag		Kobenz Fachschule	19:30-20:30 Uhr Ab 11.Sept	für MG: € 46.- Hj für Gäste: € 62.- Hj Einzelstunde: € 8.-	Franz 
Dienstag		Schulzentrum Leitnergasse	17:00-18:00 Uhr Ab 12.Sept	für MG: € 46.- Hj für Gäste: € 62.- Hj Einzelstunde: € 8.-	

Informationen: ☎ 0677 / 6107 8483, Franz



„Wassergymnastik-Aqua Fitness“ ganzjährig, Wasser belebt und bewirkt auch einen „seelischen“ Auftrieb! Ganzkörperbewegung im Wasser, unter Schonung der Gelenke und Bänder, verbrennt viele Kalorien und macht großen Spaß! (jeden Montag, außer Feiertage und im Dezember)

Montag	Schwimmbad Knittelfeld	19:30-20:30 Uhr	10 Einheiten MG € 65.-, Gäste € 85.- Einzel € 8.- € 10.- (incl. Eintritt Schwimmbad)	Nicole
--------	---------------------------	-----------------	--	--------

Informationen: ☎ 0664 / 3014 899, Nicole, 0677 / 6107 8483, Franz



„Line-Dance“ 10 Einheiten, einzeln und doch in der Gruppe, zu Choreografien von Country oder Pop- Musik zu tanzen, macht nicht nur großen Spaß, sondern fördert so nebenbei linke und rechte Gehirnhälfte, Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit!

Montag	Landschacher Festsaal	Fortgeschrittene 17:30-18:30 Uhr Ab 18.Sept	für MG: € 42.- Gäste: € 58.- Einzelstunde: € 8.-	Iris 
Montag	Landschacher Festsaal	18:30-19:30 Uhr Ab 18.Sept	für MG: € 42.- Gäste: € 58.- Einzelstunde: € 8.-	

Anmeldung: bis 15.Sept: ☎ 0664 / 4250 914, Iris



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

Montag	Landschacher Festsaal	16:30-17:30 Uhr Ab 18.Sept	Kinder von MG: € 42.- Gäste: € 58.- Einzelstunde: € 8.-	Veronica
--------	---------------------------------	--------------------------------------	---	----------

Anmeldung: bis 11.Sept mind. 6 TN ☎ 0676 / 7312 959, Veronica, 0677 / 6107 8483, Franz



„Smovey- Kopf und Körper fit“ mit **Gerti**, Gymnastik und Kräftigung mit unterschiedlichen Kleingeräten wie Smovey- Ringen, Bällen, Stäben sowie Pilates- Übungen, Training für li/re Gehirnhälfte, Koordinations-und Gleichgewichtsübungen.

Dienstag	Landschacher Schule	18:25-19:25 Uhr Ab 12.Sept	für MG: € 55.- Hj Gäste: € 69.- Hj Einzelstunde: € 8.-	
----------	---------------------	--------------------------------------	--	---

Information: ☎ 0664 / 2040 196, Gerti

„Wohlfühl-Yoga“ **10 Einheiten**, Regelmäßige Yoga Einheiten kurbeln deinen Stoffwechsel an und stärken deine gesamte Muskulatur. Keine Vorkenntnisse erforderlich, Asanas werden von Grund auf erklärt, gezeigt und geübt!

Dienstag	Sonderpädagogisches Zentrum	19:00-20:00 Uhr Ab 12.Sept	für MG: € 42.- Gäste: € 58.- Einzelstunde: € 8.-	Elena 
Mittwoch	Sonderpädagogisches Zentrum	17:00-18:00 Uhr Ab 13.Sept	für MG: € 42.- Gäste: € 58.- Einzelstunde: € 8.-	

Anmeldung: bis 11.Sept, max. 13 TN je Kurs ☎ 0676 / 332 5704, Elena

„Mobil und Agil“ **10 Einheiten**, vorbeugende funktionelle Wirbelsäulengymnastik, Osteoporose Prävention, Kräftigung der Tiefenmuskulatur durch Pilates und Yoga-Übungen, Dehnungen, Koordinations-und Gleichgewichtsübungen, für alle Altersgruppen geeignet!

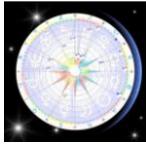
Mittwoch	 Sonderpädagogisches Zentrum	09:45-10:45 Uhr Ab 13.Sept	für MG: € 42.- Gäste: € 58.- Einzelstunde: € 8.-	Sandra 
Donnerstag	Kärntner Schule	19:00-20:30 Uhr 1,5 Std Ab 14.Sept	für MG: € 63.- Gäste: € 87.- Einzelstunde: € 10.-	

Anmeldung: ☎ 0650 / 8989 567, Sandra

„Yoga für Einsteiger mit Ines“ **10 Einheiten**, mit klassischen Körperübungen, verbunden mit der richtigen Atmung und positiven Gedanken folgen wir der Philosophie des Yoga.

Donnerstag	St. Lorenzen Turnsaal alte Gemeinde	17:30-18:30 Uhr Ab 21.Sept	für MG: € 42.- Gäste: € 58.- Einzelstunde: € 8.-	
------------	--	--------------------------------------	--	---

Anmeldung bis: 18.Sept, ☎ 0699 / 1414 2121, Ines



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 und 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, **Rückreise um 20:00 Uhr**
- Kosten:** MG und Kinder von MG: Gratis, Gäste: € 25.-, Kinder € 10.-
- Anmeldung:** **bis 2.Nov**, ☎ 0677 / 6107 8483, Franz



„Wandergruppe KNITTELFELD“ Gemeinsam können wird jedes Ziel erreichen!
Kosten: **MG: gratis**, Gäste: € 5.-, Anmeldung: ☎ 0664 / 120 4617, Helga.

26.08.23	Scheibelsee – Hauseck. Treffpunkt: Kolibri-Center, 07:00 Uhr, Fahrgemeinschaft, Einkehr Edelrautehütte.
22.09.23	Großlobminger Rosenkogel. Treffpunkt: Großlobming-Parkplatz Wulz, 08:00 Uhr
06.10.23	Sabathy – Zirbitzkogel. Treffpunkt: Kolibri-Center, 07:00 Uhr, Fahrgemeinschaft
03.11.23	Tremmelberg – Seckau. Rückfahrt mit Bus, Treffpunkt: Tremmelberg Parkplatz, 08:00 Uhr.
01.12.23	Rund um die Kohle. Treffpunkt: Kolibri-Center, 07:00 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