

Gesundheitskurier
**Frühjahr
2024**



natürlich gesund leben www.kneippaktivclub.at

Verlagspostamt 9020 Klagenfurt P.b.b. 02Z030322 M

Neue Übungsleiterin Melody Kulnig,



ich bin 30 Jahre, lebe in Klagenfurt am Wörthersee und Dubai und habe meine Wurzeln im Iran.

Seit etwa 15 Jahren beschäftige ich mich mit Körper & Geist, Fitness und Wohlbefinden. Aus Eigeninteresse und Leidenschaft wurde im Laufe der letzten Jahre eine Profession, die auf fundierten Ausbildungen basiert. Darunter Lehrgänge zur Health Fitness Personal Trainerin an der Flexyfit Academy in Wien, sowie Weiterbildungen im Bereich Sauerstofftherapie und Elektromagnetisches Training bei Dr. Platz in Klagenfurt.

Durch mein Studium im Bereich Musikwissenschaft rückte auch das Zusammenspiel aus Klängen und Emotionen in mein Interesse. Daher spielt Musik in meinen Trainingseinheiten eine wichtige Rolle. Ob als Mood Booster zu Beginn oder Entspannungshilfe danach.

Kurse im Kneippzentrum: Body and Mind / Full Body Workout / Seite 4

Ingrid Unterweger

Seit 40 Jahren führe ich Wandergruppen in die Berge Kärntens .

Neben den Bergen und Naturdenkmälern unseres Landes interessieren mich Wandertouren in Friaul und Slowenien .

Als Kärntner Bergwanderführerin möchte ich Interesse für Besonderheiten der Kultur und des Zusammenlebens in den Regionen in und um die Kärntner Grenze wecken .

Meine geplanten Wandertouren werden 4 - 5,5 Stunden umfassen . Das Tempo wird allen Teilnehmern angepasst, jeder kommt ans Ziel !

Neue Wanderführerin



Als Pädagogin unterrichtete ich in einer Klagenfurter Mittelschule, führe auch eine kleine Praxis für Psychotherapie.

Durch den Abschluss der Ausbildung zur Kärntner Bergwanderführerin möchte ich durch alle Jahreszeiten die Schönheit und Vielfalt unserer Umwelt näherbringen. Auch Wintertouren sind hervorragend geeignet, aus den warmen Stuben in die verschneite Landschaft einzutauchen .

- Meine Ziele : Genusswandern (alle Jahreszeiten), Schneeschuhwandern. Stärkung des Gemeinschaftsgefühls (Das Ganze ist mehr als seine Teile), gemütliche Wanderungen auf Gipfel und Almen .

Programmstart 2024

Ab Montag, dem 8. Jänner 2024
beginnen wir wieder mit unserem
regulären Programm!

Kneipp Aktiv-Club

Unser Schwerpunkt ist das

Bewegungsprogramm

52 Kurse, 20 Übungsleiter*innen

Klagenfurt



Informationen: Im Kneippzentrum, A. Kolpinggasse 6, 9020 Klagenfurt
zu den Bürozeiten Montag bis Donnerstag von 9:00 bis 12:00 Uhr
als Programmheft: **Gesundheitskurier Frühjahr 2024**
auf der Homepage unter www.kneippaktivclub.at

Aqua Fitness - Wassergymnastik



Balance Hotel	1212	Fr, 12.01.2024.....10:30 Uhr
Pörtschach	1200	Sa, 13.01.2024.....08:20 Uhr
	1201	Sa, 13.01.2024.....09:15 Uhr

Leitung: **Elham Westphal**

*Kostenbeitrag (5x 40 Minuten **exklusive Eintritt**):* Kneipp Mitglieder € 27,50.....Kursteilnehmer € 35,-
Der Eintritt in den Übungsbeckenbereich beträgt 12.- € / Person
und ist an der Rezeption zu entrichten.

**Auch gibt es die Möglichkeit bei Voranmeldung einen ‚day spa‘ für 60.- € (Wochentagstarif)
incl. Frühstück, Sauna und Ruhezonen zu buchen.**

Atemfluss

„Gutes Atmen fördert die Gesundheit“

Mit Übungen der Atempädagogik zu mehr Wohlbefinden und Lebensqualität



Lernen Sie die Atemarbeit auf Grundlage der Middendorf-Methode kennen. Sie erfahren, wie effektiv einfache Übungen sind und je nach Wirkung entspannen, beruhigen, aktivieren, kräftigen und beweglicher machen können. Viele Übungen können leicht in den Alltag integriert werden und erholende Ruhequellen für unser tägliches Leben werden.

Geübt wird in bequemer Kleidung mit Socken oder barfuß, sitzend, stehend oder in Bewegung.

Kneippzentrum 1611 Di, 09.01.2024.....14:45 Uhr

1610 Di, 09.01.2024.....16:15 Uhr

Leitung: **Mag. Petra Krainer**

Mitzubringen: *Bequeme Kleidung, warme Socken*

Kostenbeitrag (10 x 1,5 Stunden):

Kneipp Mitglieder € 80.-.....Kursteilnehmer € 95.-

Feldenkrais

Feldenkrais lehrt Bewegungen behutsam und ohne Anstrengung auszuführen. Dadurch wird die Fähigkeit zu spüren trainiert und die kinästhetische Fähigkeit gefördert. Wir lernen unsere eigenen Bewegungen zu beobachten und diese harmonischer, fließender und mit weniger Anstrengung auszuführen. Das gesamte Nervensystem, unser Empfinden und Denken wird so positiv beeinflusst.



Kneippzentrum 1400 Mo, 08.01.2024.....19:00 Uhr

Leitung: **Anna Stossier**

Kostenbeitrag (15 x 1 Stunde):

Kneipp Mitglieder € 82.-.....Kursteilnehmer € 105.-

Bauch-Beine-Po

„Zum Gurnitzer“ 1430
Gemeindezentrum Gurnitz

Fr, 12.01.2024.....09:00 Uhr
Leitung: **Conny Messner**

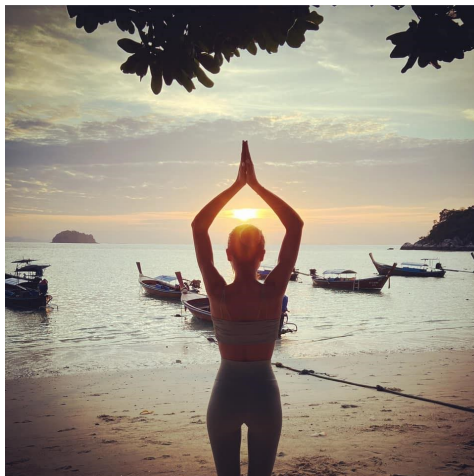
Kostenbeitrag (10 x 1 Stunde):

Kneipp Mitglieder € 55.-.....Kursteilnehmer € 70.-

Body and Mind by Melody Full Body Workout

Body and Mind Class by Mélody:

Dich erwarten Einflüsse aus Pilates und Yoga wie auch Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und. Klein-geräten. Gleichmaßen ist es mir ein hohes Anliegen, Körper und Geist auf eine Ebene zu bringen. Mit einer gemeinsamen Endmeditation schließen wir die Stunde.



Kneippzentrum 1450

Di, 09.01.2024.....10:00 Uhr
Leitung: **Mélody Kulnig**

Kostenbeitrag (10 x 1 Stunde):

Kneipp Mitglieder € 55.-.....Kursteilnehmer € 70.-



Full Body Workout:

Ein Training, das darauf abzielt, alle großen Muskelgruppen in einer einzigen Stunde zu trainieren. Arme, Schultern, Rumpf, Brust, Beine – alles wird trainiert. Durch Variationen bekannter Übungen setzen wir in unserem Körper ständig neue Reize, kräftigen die Muskeln, mobilisieren unsere Gelenke und stärken unser Herz.

Kneippzentrum 1460

Di, 09.01.2024.....11:00 Uhr
Leitung: **Mélody Kulnig**

Kostenbeitrag (10 x 1 Stunde):

Kneipp Mitglieder € 55.-.....Kursteilnehmer € 70.-

Fit für 100



Unser Bewegungsangebot richtet sich vor allem an ältere Senioren. Die Teilnehmer*innen werden unterstützt ihren Alltag weitgehend selbstständig zu meistern.

Kräftigungs-, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen sind auch als Vorbeugungsmaßnahmen gegen die Sturzgefahr besonders wichtig. Dies führt letztlich auch zu einer besseren Lebensqualität und höherer Zufriedenheit.

Elisabethinen Krankenhaus	1701	Di/Fr, ab 09.01.2024..... 11:00 Uhr Leitung: Ulla Falkner-Eichwald
Pfarr Siebenhügel	1707	Di/Do, ab 09.01.202410:00 Uhr Leitung: Sylvia Mittag

Kostenbeitrag für 10 Wochen (20 x 1 Stunde): Kursteilnehmer € 120.-



Fußball

Wir toben uns beim Fußballspielen nach getaner Arbeit (Dienstschluss) so richtig aus. Erleben Sie das Gemeinschaftsgefühl in einer gemischt zusammengestellten Mannschaft. Für jede(n) ein gutes Konditionstraining, das Spaß macht und Koordination und Konzentration schult.

VS Ursulinen	1600	Mi, 10.01.202420:00 Uhr Leitung: Thomas di Vora € 3.- pro Einheit
--------------	------	--

Kostenbeitrag (1,5 Stunden)

Männer - bewegt euch

Abwechslungsreiche Konditionsgymnastik für Männer, wirbelsäulenschonend aufbereitet, mit Übungen für Geschicklichkeit und Koordination bis hin zum autogenen Training und zur Entspannung.

VS Ursulinen

1010

Mo, 08.01.2024.....18:30 Uhr

Leitung: **Ing. Mathias Russegger**

Kostenbeitrag (15x 1,5 Stunden):

Kneipp Mitglieder € 120.-.....Kursteilnehmer € 145.-



IHR ZWEIRADFACHMANN

BEINL

KLAGENFURT, SIEBENHÜGELSTRASSE 43

E-BIKES

SERVICE

FAHRRÄDER

Three stylized black and white icons of a person riding a bicycle, arranged in a cluster. The top icon is larger and shows a person in a dynamic riding posture. Below it are two smaller icons, one to the left and one to the right, also showing a person riding a bicycle.

Bezahlte Anzeige



Nordic Walking

Nordic Walking ermöglicht allen Altersgruppen den Einstieg in ein sanftes Ausdauertraining. Mit der richtigen Technik werden weder Muskulatur noch Gelenke, noch das Herz-Kreislaufsystem überfordert.

Alle Kneipp NW Einheiten werden im moderaten Wohlfühltempo geführt.

Kostenbeitrag: Mitglieder GRATIS

Gäste: € 2,- pro Einheit



Kursort: Kreuzberg / Fischerwirt

Di, 09.01.2024.....09:00 Uhr.....	Kurs 1691.....	Felice Greussing-Preis
Mi, 14.02.2024.....13:30 Uhr.....	Kurs 1771*	Gerda Bogyo
Mi, 14.02.2024.....15:00 Uhr.....	Kurs 1790.....	Gerda Bogyo
Sa, 13.01.2024.....09:00 Uhr.....	Kurs 1770.....	Sylvia Mittag

Kursort: Viktring Parkplatz Polstersteichstraße / Kanonenhofweg

*** Achtung: Kurs 1771 speziell für Anfänger*innen und gemütliches Tempo**



Pilates

Pilates kombiniert Ganzkörpertraining, man verbindet die Ausatmung mit der Anspannung, das Einatmen erfolgt synchron zur Entspannung. Das wirkt kräftigend auf den Körper und beruhigend auf den Geist.

Kneippzentrum	1572	Fr, 12.01.2024.....11:00 Uhr Leitung: Sylvia Mittag
SH Viktring Eingang Bibliothek	1575	Mo, 08.01.2024.....16:00 Uhr Leitung: Conny Messner
Kostenbeitrag (10 x 1 Stunde):		Kneipp Mitglieder € 55,-.....Kursteilnehmer € 70,-

Pila Core

Kräftigung aus der Körpermitte

Diese Stunde vereint Elemente aus Pilates, Core- und Faszientraining, Deep Work, Indian Balance sowie Koordinationstraining. Bewusste Atmung und fließende Bewegungen runden dieses ganzheitliche Trainings-konzept ab und sorgen für körperliche Fitness und Ausgeglichenheit.

HLFS (HBLA) Pitzelstätten	1573	Mo, 08.01.2024.....18:00 Uhr Leitung: Mag. Anja Kogler-Vogl
Kostenbeitrag (10 x 1 Stunde):		Kneipp Mitglieder € 55,-.....Kursteilnehmer € 70,-

WYDA: Mental- und Bewegungslehre der ALTEN KELTEN

WYDA, das „Yoga“ der Kelten, gilt als Jungbrunnen, als europäischer Weg zum inneren Selbst und Beitrag zu seelischer und körperlicher Gesundheit. Ähnlich den Asanas im Yoga gibt es in WYDA Übungen, die auf allen Ebenen wirken, die Wahrnehmung, Resilienz, Stoffwechsel und Gesundheit stärken können.

WYDA ist als Mental- und Bewegungslehre ein bereits etablierter Bestandteil der Traditionellen Europäischen Medizin (TEM). Bei dem Kurs werden 10 Bewegungsübungen zur Stärkung und Harmonisierung der drei Energiefelder, dem Mentalfeld, dem Emotionalfeld und dem Vitalfeld entwickelt und teilweise, je nach Wetterlage, auch im Garten ausgeführt.



Kneippzentrum		
Impulsvortrag am Samstag		Sa, 10.02.2024.....10:00 Uhr
<i>Kostenlose Teilnahme</i>		
Kurs	1275	Mo, 26.02.2024.....14:00 Uhr Leitung: DI Elisabeth Janeschitz
Kostenbeitrag (10x 1 Stunde):		Kneipp Mitglieder € 55,-.....Kursteilnehmer € 70,-



Rückenfit

Kneippzentrum 1180 Fr, 12.01.2024.....09:00 Uhr
 Leitung: **Monika Reischl**
 Kostenbeitrag (10 x 1 Stunde): Kneipp Mitglieder € 55.-.....Kursteilnehmer € 70.-

Rückenfit mit Pilates

Kneippzentrum 1580 Do, 18.01.2024.....09:15 Uhr
 1579 Do, 18.01.2024.....11:40 Uhr
 Leitung: **Renate Hainzl**

VS St. Ruprecht 1110 Di, 09.01.202418:30 Uhr
 (bitte eigene Matte mitbringen)
 Leitung: **Sylvia Mittag**

Kostenbeitrag (10 x 1 Stunde): Kneipp Mitglieder € 55.-.....Kursteilnehmer € 70.-

Facharzt für Orthopädie und orthopädische Chirurgie
 Wahlarzt aller Kassen

dr
 werner
 kanovsky

Wirbelsäulen-Spezialordination
 Osteo-Chiropraktik
 Akupunktur/Neuraltherapie
 Schmerztherapie am Bewegungsapparat

Benediktinerplatz 7 Klagenfurt T 0463 500304
www.rueckenschmerzade.at

Das optimale Trainingskonzept für Ihr Problem

- Analyse der gesamten Rückenmuskulatur
- Aufbautraining individuell nach dem Analyseergebnis
- Weiterführende Prävention
- Qualitätssicherung

wirbelsäulen
STÜTZPUNKT

Gärtnergasse 55a | Klagenfurt | Tel. 0463 428 755
[WWW.WSP-KLAGENFURT.AT](http://www.wsp-klagenfurt.at)

Bezahlte Anzeige

Rückenfit mit Pilates



Kneippzentrum	1640	Mo, 08.01.2024.....09:45 Uhr
	1566	Mo, 08.01.2024.....10:45 Uhr
		Leitung: Elham Westphal
<i>Kostenbeitrag (10x 1 Stunde):</i>		<i>Kneipp Mitglieder € 55.-.....Kursteilnehmer € 70.-</i>
Kneippzentrum	1070	Mi, 10.01.2024.....09:15 Uhr
	1568	Mi, 10.01.2024.....10:10 Uhr
		Leitung: Elham Westphal
<i>Kostenbeitrag (10 x 1 Stunde):</i>		<i>Kneipp Mitglieder € 55.-.....Kursteilnehmer € 70.-</i>
Gemeindeamt Pörschach	1576	Do, 11.01.2024.....17:00 Uhr
Lesesaal	1577	Do, 11.01.2024.....18:00 Uhr
		Leitung: Elham Westphal
<i>Kostenbeitrag (10 x 1 Stunde):</i>		<i>Kneipp Mitglieder € 55.-.....Kursteilnehmer € 70.-</i>
Gemeindezentrum	1590	Do, 11.01.2024.....08:10 Uhr
Annabichl	1581	Fr, 12.01.2024.....08:10 Uhr
		Leitung: Elham Westphal
<i>Kostenbeitrag (10x 1 Stunde):</i>		<i>Kneipp Mitglieder € 55.-.....Kursteilnehmer € 70.-</i>

Sitzgymnastik



*Auch im Sitzen kann man jeden Muskel
von Kopf bis Fuß aktivieren!*

Kneippzentrum	1532	Mo, 08.01.202408:45 Uhr
	1530	Mi, 10.01.2024.08:20 Uhr
		Leitung: Elham Westphal
<i>Kostenbeitrag (10x 1 Stunde):</i>		<i>Kneipp Mitglieder € 55.-.....Kursteilnehmer € 70.-</i>
Gemeindezentrum	1591	Do, 11.01.202409:10 Uhr
Annabichl	1531	Do, 11.01.202410:10 Uhr
	1621	Fr, 12.01.202409:10 Uhr
		Leitung: Elham Westphal
<i>Kostenbeitrag (10x 1 Stunde):</i>		<i>Kneipp Mitglieder € 55.-.....Kursteilnehmer € 70.-</i>
Gemeindeamt Pörschach Lesesaal	1534	Do, 11.01.202416:00 Uhr
<i>Kostenbeitrag (10x 1 Stunde):</i>		<i>Kneipp Mitglieder € 55.-.....Kursteilnehmer € 70.-</i>
Kneippzentrum	1609	Mi, 10.01.2024.....14:00 Uhr
	1622	Fr, 12.01.2024.....10:00 Uhr
		Leitung: Monika Reischl
<i>Kostenbeitrag (10 x 1 Stunde):</i>		<i>Kneipp Mitglieder € 55.-.....Kursteilnehmer € 70.-</i>

Wanderungen



Sonntag, 28. April 2024

Sonntag, 05. Mai 2024

Sonntag, 26. Mai 2024

Sonntag, 16. Juni 2024

Sonntag, 23. Juni 2024

Märchenwiese und Ogrisalm vom Bodenbauer

Schaumboden - Dreifaltigkeit - Rundweg

3 Seen- Runde; Turrach

Arnoldstein - Villach, entlang der Schütt -

Warmbad Villach

Goldeck- Gipfelrunde



Wanderungen werden von Otto Resinger oder Ingrid Unterweger ausgewählt, organisiert und begleitet.

Die Detailausschreibungen der genannten Aktivitäten liegen ca. 3 Wochen vor dem angegebenen Termin im Büro auf.

Anmeldeschluss:

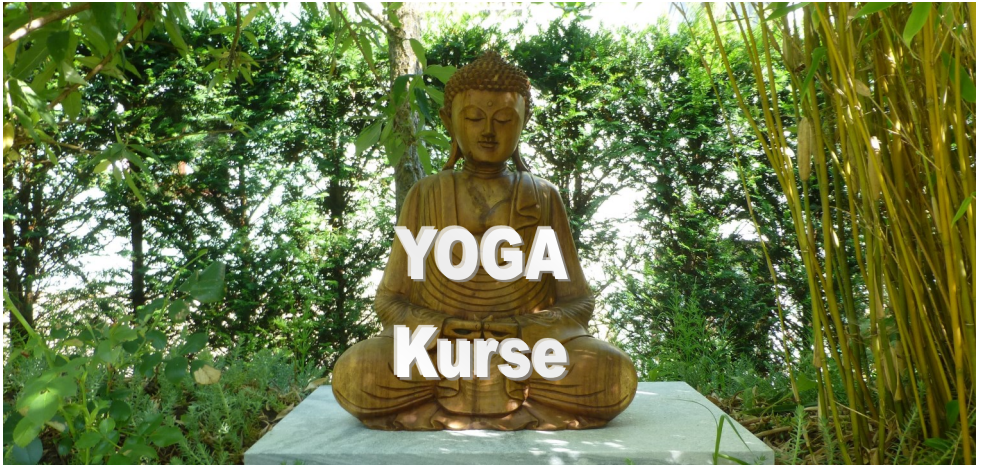
eine Woche vor einer Wanderung mit Bezahlung der Teilnahmegebühr.



Voraussetzung zur Teilnahme:

Entsprechende vorgeschriebene Ausrüstung (z.B. knöchelhohe Wanderschuhe, Getränke), ein guter gesundheitlicher Gesamtzustand, Einschränkungen sind dem/der Wanderführer*in mitzuteilen !

Aus organisatorischen Gründen können Anmeldungen nur mit An- bzw. mit Bezahlung fixiert werden.



Chakra Yoga

Sie erlernen äußerst effektive, entspannende und praktisch anwendbare Übungen und die Prinzipien Yogas von Grund auf. Yoga führt zu Ruhe, stärkt Muskeln und verbessert unsere Beweglichkeit und Gesundheit oder stellt sie wieder her. Zudem findet man durch diese körperlich-geistigen Übungen zur Bewusstseinsweiterung - zu einem neuen Lebensgefühl !

Kneippzentrum	1353	Di, 05.03.2024.....	12:15 Uhr
	1354	Di, 05.03.2024.....	17:40 Uhr

Leitung: **Alexander Pasterk**

Kostenbeitrag (14 x 75 Minuten):

Kneipp Mitglieder € 115,-.....Kursteilnehmer € 126,-

EuGong

EuGong ist ein Training mit asiatischen Wurzeln, das auf die Bedürfnisse des modernen Menschen angepasst wurde. Mit gezielten Dehnungen und Bewegungen, vor allem Rotationsbewegungen, lockern wir den Bewegungsapparat und stärken die Muskeln, die für eine schöne und aufrechte Haltung tragend sind. Schonende Übungen für Rücken und Gelenke helfen, überspannte Muskeln und Sehnen wieder beweglicher zu machen und Schmerzen zu lindern.

Zudem beschäftigen wir uns mit dem Nerven- und Kapillarsystem, um die Durchblutung im Bindegewebe zu unterstützen und dieses zu straffen. Somit entgiften wir unseren Körper und verhelfen ihm zu mehr Kraft und Gesundheit. Atem- und Energieübungen verstärken den Effekt und fördern die Ruhe und Klarheit im Geist.

Kneippzentrum	1630	Do, 11.01.2024.....	17:00 Uhr
---------------	------	---------------------	-----------

Leitung: **Mag. Florian Holzeis**

Kostenbeitrag (10 x 1,5 Stunden):

Kneipp Mitglieder € 80,-.....Kursteilnehmer € 95,-

Faszien Yoga

Faszien Yoga für dein Wohlbefinden.

Eine Ruhige Yoga Form eignet sich für jedes Alter und egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener. Faszien Yoga trainiert den ganzen Körper für mehr Flexibilität und Geschmeidigkeit. Deine Faszienbahnen werden gedehnt, durchfeuchtet und geschmeidig gehalten.

Es handelt sich hier um einen eher passiven Yogastil, in Richtung Hatha Yoga, mit intensiven Spüren der Yogaelemente.

Kneippzentrum	1357	Mo, 08.01.2024.....18:00 Uhr
	1358	Di, 09.01.2024.....08:00 Uhr
		Leitung: Jessica Klebedanz
<i>Kostenbeitrag (10x 1 Stunde):</i>		<i>Kneipp Mitglieder € 55.-.....Kursteilnehmer € 70.-</i>



Sessel Yoga

SESSEL-YOGA bietet dir eine Möglichkeit, all die negativen Auswirkungen von zu langem sitzen oder zu wenig Bewegung entgegenzuwirken.

Leichte Asana Abfolgen, Achtsamkeit auf Bewegung und Atmung, Mobilisation der Wirbelsäule, daher für jedes Alter geeignet.

Kneippzentrum	1355	Mo, 08.01.2024.....17:00 Uhr
	1356	Di, 09.01.2024.....09:00 Uhr
		Leitung: Jessica Klebedanz
<i>Kostenbeitrag (10x 1 Stunde):</i>		<i>Kneipp Mitglieder € 55.-.....Kursteilnehmer € 70.-</i>

Sanftes Yoga

Rückenschonende Übungen für mehr Beweglichkeit im ganzen Körper. Die sanften Yogaübungen sind auch für komplett Ungeübte leicht erlernbar. Yoga stärkt Körper, Geist und Seele.

Kneippzentrum 1350 Mi, 10.01.2024.....11:15 Uhr
 Leitung: **Mag. Kornelia Fritz**
 Kostenbeitrag (10x 1 Stunde): Kneipp Mitglieder € 55.-.....Kursteilnehmer € 70.-

Gesundheitsyoga

Wir üben sowohl mit dem Sessel als auch auf der Matte am Boden . Du bekommst Zeit deine Atmung bewusst zu spüren und immer wieder innezuhalten – in den Bewegungen deines Körpers und deines Geistes. So findest du zu Ruhe und Klarheit und kommst in deine Kraft.



Kneippzentrum 1271 Do, 18.01.2024.....08:00 Uhr
 1272 Do, 18.01.2024.....10:15 Uhr
 Leitung: **Renate Hainzl**
 Mitzubringen: Handtuch und bequeme Kleidung.
 Kostenbeitrag (10 x 1,5 Stunden): Kneipp Mitglieder € 80 .-.....Kursteilnehmer € 95.-

Offener Handarbeitstreff im Kneippzentrum

Für alle, die gerne in Gesellschaft handarbeiten möchten, ist diese Gruppe genau richtig. Jede bringt sein Werkstück mit und arbeitet daran oder lässt sich von den mitgebrachten Materialien der anderen inspirieren, etwas Neues zu probieren.

Auch Anfängerinnen sind willkommen. Sie finden hier Unterstützung durch die erfahrenen Teilnehmerinnen.



Jeweils Freitag, 12. Jänner / 16. Februar / 15. März / 19. April /
17. Mai und 14. Juni 2024 ab 14:00 Uhr.

ACHTUNG: Deckungsbeitrag 2.- € / Teilnahme

Leitung: **Evelyn Genser**



margit paier's
wollLADE

Stricken Sie Mode mit uns....

Neue Farben und eine große Auswahl an Top Wollqualitäten finden Sie bei uns. Anleitungen, Fachbücher und vieles mehr soll Ihnen bei der "schönsten" Beschäftigung, welche auch noch gesundheitliche Vorteile bietet, Anregungen und Unterstützung bieten.

Stricken Sie Ihre eigene Mode, gestalten Sie Ihren Kleiderschrank ganz persönlich nach Ihren Vorstellungen und Ihrem Geschmack. Natürlich sind Socken, Schals, Mützen, Pullunder und vieles mehr...

auch nette und persönliche Geschenke.

Wir beraten Sie gerne und bieten auch mit Kursen (jeweils Dienstag u. Donnerstag abends) Unterstützung.

Wir haben die "Nadeln" in unserer Hand - wir stricken unser Leben.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.....

Margit Paier

und das Team der WollLADE

8.-Mai-Straße 11, 9020 Klagenfurt



Spielemittage

**Sie spielen gerne,
haben aber keine PartnerIn?**



Wir treffen einander zu einem vergnüglichen Nachmittag im Kneippzentrum, um neue Spiele (Brettspiele, Kartenspiele usw.) kennenzulernen, gemeinsam zu lachen, zu verlieren oder auch zu gewinnen.

Jeweils Freitag, 19. Jänner / 23. Februar / 22. März / 26. April /
24. Mai und 21. Juni 2024 ab 14:00 Uhr

ACHTUNG: Deckungsbeitrag 2.- € / Teilnahme

Leitung: **Hemma Jursic**

Heiterkeit, Humor, Lachen !

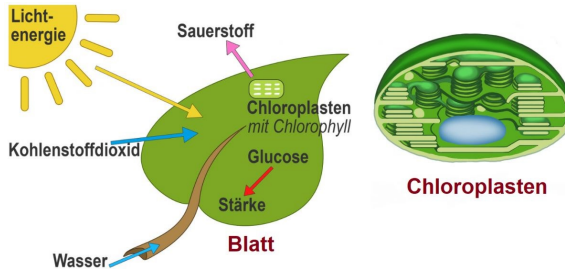


Kneippzentrum am Freitag den 09. Februar 2024 ab 18:00 Uhr,
gestaltet von **Mag. Ernst Müller**

Kostenlose Teilnahme, bitte um Anmeldung bis Donnerstag den 01. Februar 2024

Fotosynthese

Die grüne Pflanze und das Wunder der Fotosynthese als Basis für das Leben



Kneippzentrum am Freitag den 16. Februar 2024 ab 18:00 Uhr,
gestaltet von **Dr. Helmut Zwander**

Kostenlose Teilnahme, bitte um Anmeldung bis Donnerstag den 08. Februar 2024

Exkursion

Karst—die große Doline von Orlek



Busfahrt am Samstag den 11. Mai 2024,
geführt und gestaltet durch **Dr. Helmut Zwander**

Detailausschreibung und Anmeldung im Kneippzentrum

Berge der Welt

Kneippzentrum am Freitag den 23. Februar 2024 ab 18:00 Uhr,
gestaltet von **Karl Selden**

Kostenlose Teilnahme, bitte um Anmeldung bis Donnerstag den 15. Februar 2024



Berge der Heimat

Kneippzentrum am Freitag den 22. März 2024 ab 18:00 Uhr,
gestaltet von **Karl Selden**

Kostenlose Teilnahme, bitte um Anmeldung bis Donnerstag den 14. März 2024



Was die Natur uns bietet sollen wir dankbar annehmen !

Kneippzentrum am Freitag den 19. April 2024
ab 18:00 Uhr,
gestaltet von **Hildegard Radl**

*Kostenlose Teilnahme,
bitte um Anmeldung bis Donnerstag den 11. April 2024*

Best of the rest



Mitmachworkshop im Kneippzentrum am Samstag den 09. März 2024
ab 10:00 Uhr, gestaltet von **Elke Schleder-Oberhauser**

Deckungsbeitrag 15.- €, bitte um Anmeldung bis Donnerstag den 29. Februar 2024



Akademie



Kneippzentrum: Freitag den 15. März 2024 ab 18:00 Uhr

"Stärke dein Immunsystem!"

Täglich 30 Sekunden kostenlose Anwendungen von Wasser.
Vorgehen nach Pfarrer Sebastian KNEIPP

Referentin: Ulrike Herzig

Kostenlose Teilnahme, bitte um Anmeldung bis Donnerstag den 07. März 2024

Kneippzentrum: Freitag den 03. Mai 2024 ab 18:00 Uhr

"Was bewirkt Massage?"

Referentin: Ulrike Herzig

Kostenlose Teilnahme, bitte um Anmeldung bis Donnerstag den 25. April 2024

37. Kneipp Aktiv Woche



Samstag, 28. September bis Samstag, 05. Oktober 2024



Aktivwoche Portoroz 2023

DIE SCHÖNSTEN AUSFLÜGE ...



WOHIN SOLL DIE REISE GEHEN?

Wir haben viele neue Gruppenreise-Ziele ausgearbeitet:

Holen Sie sich den KLICK (Intranet) zu den neuen Bacher-Ausflugs-Programmen (ca. 300 Vorschläge).

E-Mail an: gruppen@bacher-reisen.at

DERZEIT BESONDERS BELIEBTE AUSFLÜGE:

- Kulinarische Genussreise ins Friaul
- Mee(h)r Genuss in Portoroz/Piran
- Tiroler Perlen: Innsbruck oder Achensee
- Grüne Oasen in der Steiermark Garten & Kulinarik
- Kroatien's Perlen

Lassen Sie Ihren Ausflug von uns einfach perfekt organisieren.

Das große Bacher-PLUS: Ein moderner, flexibler Fuhrpark vom 15-Sitzer bis 82-Sitzer Luxusreisebus

Stolz auf unsere Umweltreisen ...

Wir sind das einzige Kärntner Busunternehmen, das mit dem Umweltzeichen ausgezeichnet wurde.



BACHERREISEN[®]

Radenthein: ☎ 04246/3072, gruppen@bacher-reisen.at
Klagenfurt: ☎ 0463/32688, klagenfurt@bacher-reisen.at
Gmünd: ☎ 04732/37175, gmuend@bacher-reisen.at



KURSE im Kneippzentrum

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:45	08:00	08:20	08:00	
Sitzgymnastik Elham	Faszien Yoga Jessica	Sitzgymnastik Elham	Gesundheitsyoga Renate	
09:45	09:00	09:15	09:15	09:00
Rückenfit+P Elham	Sesselyoga Jessica	Rückenfit+P Elham	Rückenfit+P Renate	Rückenfit Monika
10:45	10:00	10:10	10:15	10:00
Rückenfit+P Elham	Body and Mind Melody	Rückenfit+P Elham	Gesundheitsyoga Renate	Sitzgymnastik Monika
	11:00	11:15		11:00
				Pilates Sylvia
	12:15		11:40	
	Chakra Yoga Alexander	Yoga Kornelia	Rückenfit+P Renate	
14:00	14:45	14:00		ab 14:00 Uhr Handarbeiten oder Spielnachmittage Workshops
WYDA Elisabeth	Atemfluss Petra	Sitzgymnastik Monika		
	16:15			
17:00	Sesselyoga Jessica			
18:00	17:40		17:00	ab 18:00 Uhr Vorträge
	Faszien Yoga Jessica		Eu Gong Florian	
19:00	Feldenkrais Anna			Stand Jänner 2024

Achtung !

Alle unsere Kurse im Kneippzentrum sind mit maximal 14 TeilnehmerInnen begrenzt.
Bitte melden Sie eine Teilnahme jedenfalls vor Kursbeginn im Kneipp Büro an.



Kneipp Mitgliedschaft—die Leistungen:

Ermäßigung bei unseren Kursen, Ausflügen, Workshops und Seminaren

6x / Jahr Kneipp-Zeitungen „Kneipp bewegt“ und „Kneipp aktiv“

4x / Jahr Kneipp-Gesundheitskurier Klagenfurt

Mitgliedsbeitrag: pro Jahr € 36,-

mit Familienmitglied: pro Jahr € 54,-

Bedingungen zur Teilnahme an den Kursen:

- ☞ Bezahlung der Kursgebühr vor Beginn des Kurses.
Ab dem 3. Kurs erhalten Sie 10% Ermäßigung
- ☞ Ihre Zahlungsbestätigung ist zugleich Ihre Kurskarte.
- ☞ Bei Fernbleiben von Kursstunden wird keine Rückzahlung gewährt.
- ☞ Eine Rückerstattung des Kursbeitrages nur bei Absage des Kurses.
- ☞ Teilnehmer*innenanzahl: mindestens 5, maximal 14.
- ☞ Unterrichtseinheit: 1 Std / 50 Minuten, 1,5 Std / 75 Minuten.
Kursfreie Tage: gesetzliche Feiertage,
bei Kursen, die in Schulen stattfinden, auch an schulfreien Tagen
- ☞ Kurs- und Workshopteilnehmer*innen gelten für die Dauer des Kurses / Workshops als Kneippmitglieder.
- ☞ Teilnahme auf eigene Gefahr: Bei gesundheitlichen Vorbelastungen das Einverständnis eines Arztes einholen.
- ☞ Probestunde mit dem Deckungsbeitrag von 7.- €, wird bei einer Kursbuchung rückerstattet

Kneipp Aktiv-Club
Klagenfurt 

Ein Mitglied der
**SPORT
UNION**



Heringschmaus



Kneippzentrum
Freitag, 05. April 2024 / 13:00 Uhr

Mitgliederversammlung

Kneippzentrum
Freitag, 05. April 2024 / ab 15:00 Uhr

Wir laden Sie herzlich zu unserer Mitgliederversammlung vom Kneipp Aktiv-Club Klagenfurt Kneippzentrum A. Kolpingstraße 6, 9020 Klagenfurt ein.

Tagesordnung:

1. Begrüßung der Teilnehmer*innen
2. Leistungsbericht vom Vorsitzenden
3. Feststellung der Beschlussfähigkeit
4. Finanzbericht der Kassierin
5. Prüfbericht der Rechnungsprüfer
6. Entlastung des Vorstandes
7. Behandlung von Anträgen
8. Neuwahl des Vorstandes
9. Beschlussfassungen

Anträge zur Mitgliederversammlung müssen schriftlich bis spätestens 14 Tage (22. März 2024) vor dem Versammlungstermin (05. April 2024) eingebracht werden.

Horst Hainzl	Felice Greussing-Preis	Erika Bölderl	Monika Raab
Vorsitzender	stv. Vorsitzende	Kassierin	stv. Schriftführerin
	Schriftführerin		

Inhaltsangabe

	Seite		Seite
Aqua Fitness	3	Inhaltsangabe	27
Atemfluss	4	Kneipp Akademie	21
Bacher Reisen	23	Kneipp Aktivwoche	22
Bauch-Beine-Po	5	Kursplan im Kneippzentrum	24
Best of the Rest	21	Kursregeln	25
Body and Mind	5	Männer, bewegt euch	7
Die Berge	20	Mitgliederversammlung	26
Die Natur bietet	20	Nordic Walking	8
Eu Gong	14	Pila Core	9
Exkursion	19	Pilates	9
Feldenkrais	4	Rückenfit	10
Fit für 100	6	Rückenfit mit Pilates	10 + 11
Fotosynthese	19	Sitzgymnastik	12
Full Body Workout	5	Spielesachmittage	18
Fußball	6	Vorwort	2
Handarbeiten	17	Wanderungen	13
Heiterkeit, Humor, Lachen	18	WYDA	9
		Yoga	14 - 16

Kneipp Aktiv-Club Klagenfurt, A.Kolpinggasse 6, 9020 Klagenfurt
 VRZ 635743662
 Tel.: (0463) 55 703

kneipp.buero@gmail.com www.kneippaktivclub.at

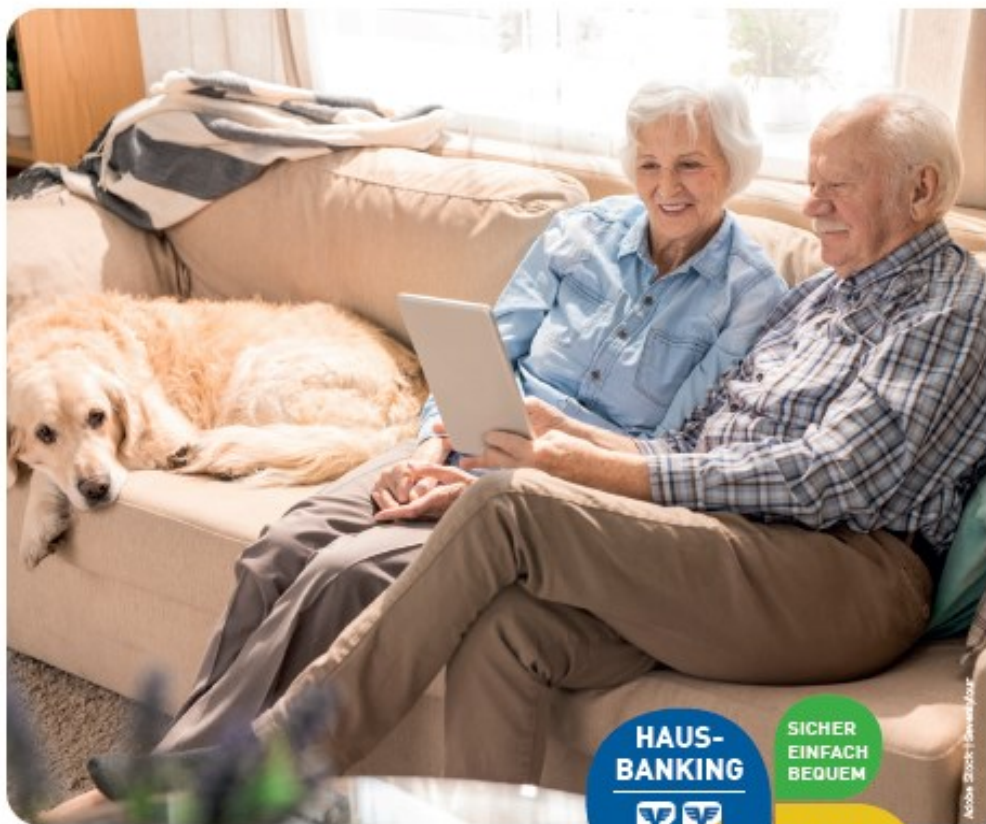
Bankverbindung: IBAN AT 42 4213 0001 0001 4653, BIC VBOEATWWKLA

Für den Inhalt verantwortlicher

Vorstand: Horst Hainzl, Felice Greussing-Preis, Erika Bölderl, Monika Raab


Bürostunden: Montag bis Donnerstag 9.00 - 12.00 Uhr

Felice Greussing-Preis, Monika Raab, Manuela Wastian und Maria Wieser



hausbanking weil Vertrauen verbindet.

Einfach und sicher, gerne auch zusammen mit Ihrem Berater, erledigen Sie viele Bankgeschäfte bequem von Zuhause aus.

Unterwegs bezahlen Sie kontaktlos und direkt mit Smartphone oder Karte. 



SICHER
EINFACH
BEQUEM

JETZT GLEICH
INFORMIEREN



AT



Volksbank Kärnten eG
A-9020 Klagenfurt, Pernhartgasse 7

ZAHLUNGSANWEISUNG

EmpfängerIn Name/Firma **Oesterr. Kneippbund**
Kolpinggasse 6 AT 9020 Klagenfurt

IBANEmpfängerIn
AT42 4213 0001 0001 4653

BIC (SWIFT-Code) der Empfängerbank
VBOEATWWKLA

Kann bei Zahlungen innerhalb EU/EWR entfallen

EUR

Betrag

Cent

Nur zum maschinellen Bedrucken der Zahlungsreferenz

Präziffer

Mitgliedsbeitrag:
Zahlungszweck: Mitgliedsbeitrag (Zahlungszweck erfüllter Zahlungsreferenz nicht an EmpfängerIn weitergeleitet)

Kurs Nr.:

IBANKontoinhaberIn/AuftraggeberIn

KontoinhaberIn/AuftraggeberIn Name/Firma

006

30+

Betrag

< Beleg +

Unterschrift Zeichnungsberechtigter



Volksbank Kärnten eG
A-9020 Klagenfurt, Pernhartgasse 7

ZAHLUNGSANWEISUNG
AUFTRAGSBESTÄTIGUNG

EmpfängerIn Name/Firma **Oesterr. Kneippbund**
Kolpinggasse 6 AT 9020 Klagenfurt

IBANEmpfängerIn
AT42 4213 0001 0001 4653

BIC (SWIFT-Code) der Empfängerbank
VBOEATWWKLA

EUR

Betrag

Cent

KontoinhaberIn/AuftraggeberIn Name und Anschrift

Verwendungszweck
Mitgliedsbeitrag
: Kurs Nr.:

IBANKontoinhaberIn/AuftraggeberIn