

Wir bewegen

Menschen.



Herbst / Winter
2019/2020

Für unsere KNEIPP Mitglieder

PREISLISTE

Wenn der Preis nicht schon bereits bei der Programmbeschreibung angegeben wurde, gelten die unten angeführten Preise.

10 Einheiten	€ 40,-
Abopreis 6 Monate:	€ 60,-
Einzelstunden	€ 5,-



Schüler, Lehrlinge und Studenten zahlen die Hälfte.

Anmeldungen für Kurse direkt vor Ort oder unter den angegebenen Telefonnummern.

Aus organisatorischen Gründen sind die Kursbeiträge bis zur dritten Einheit zu begleichen.

Mitgliedsbeitrag:

Einzelmitgliedschaft:	€ 30,-
Partner- / Familien:	€ 40,-



(inkl. 10 Mitgliedszeitschriften, Programme, Ermäßigungen bei diversen Veranstaltungen)

Unsere Bewegungsangebote wurden vom Staatssekretariat für Sport und der österreichischen Bundes-Sportorganisation, nach Erbringung aller notwendigen Kriterien, mit dem Qualitätssiegel für gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme ausgezeichnet.





Die Übungsleiterinnen, die Sie das ganze Jahr
begleiten:



ESTHER Altersberger
CLAUDIA Buchacher
GERLINDE Einetter
CARINA Gratzer
MICHAELA Gucher
ERNI Jank
ANITA Lederer
MARTINA Mühlbach
ANNELIESE Neuhold
LISSI Neuwirth
KARIN Patterer

EDITH Peturnig
KARIN Petugger
GERDA Pichler
ASTRID Preßlauer
EDIT Schmidt Appelshoffer
ULRIKE Schwarz
DANIELA Stabentheiner
HELGA Waldner
PETRA Wallner-Einetter
SILKE Wassertheurer
EVELYN Zankl

WOHLFÜHLGYMNASTIK FÜR JUNGGEBLIEBENE



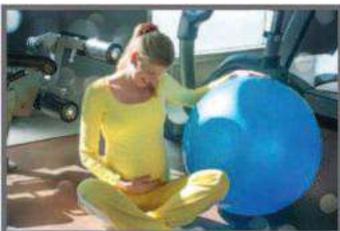
Für alle Junggebliebenen und all jene, die einen Weg für einen Wiedereinstieg suchen - gestalten wir ein Wohlfühlprogramm mit langsamen und schonenden Bewegungen.

FIT UND FUN – TRAINING FÜR DIE DAMEN

- Aerobic- und Zumba-Elemente
- Bauch - Beine - Po
- Gymnastik mit Bällen, Bändern, Hanteln, Sticks
- Koordinationstraining
- Pilates
- Stärkung des Beckenbodens
- Wirbelsäulentraining
- Piloxing Elemente
- Deep Work
- Faszientraining
- Spiral Dynamik
- Body Art



BECKENBODEN



Blasenschwäche

Beugen Sie vor mit gezielter Beckenbodengymnastik.

Tipp 😊 empfehlenswert nach einer Geburt.

RÜCKENFIT

Mit gezielten Übungen kann man Rückenproblemen vorbeugen, vorhandene Beschwerden überwinden und chronische Schmerzen vermeiden.

- Aktivierung der tieferliegenden Rückenmuskulatur
- Beweglichkeitstraining
- Krafttraining
- Ausdauertraining
- Gleichgewichtstraining



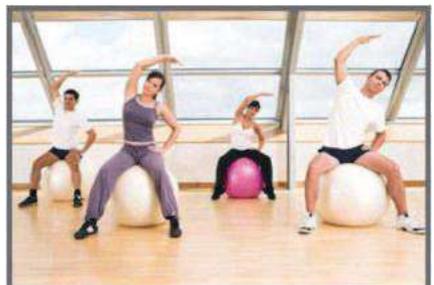
ZUMBA ist ein Tanz-Fitnessprogramm und Intervalltraining mit schnellen und langsamen Bewegungskombinationen. Die ZUMBA-Choreografie verbindet Hip-Hop, Samba, Salsa, Merengue, Mambo, Kampfkunst und einige Bollywood- und Bauchtanzbewegungen.

*Der Spaß an Musik
und Bewegung steht im Vordergrund*



PILATES

Grundlage ist das Trainieren des „Powerhouses“, wobei man gezielt die in der Körpermitte tief liegenden Muskelgruppen stärkt. Nach einer Pilatesstunde hat man seinen gesamten Körper - ohne ermüdet zu sein - vitalisiert.



INDIAN BALANCE

Die Indian Balance Trainingslehre setzt auf die innovative Verknüpfung moderner Trainingslehre und dem indianischen Wissen über das Fließen der Körperenergie.

Erfinder ist Christian de May, dem das kulturelle Erbe seiner Vorfahren als Inspirationsquelle diente.

Das Erfolgsgeheimnis von Indian Balance ist der ständige Wechsel zwischen fließenden Bewegungen, Muskelkontraktionen und bewusster Atmung.

Info und Anmeldung unter
0676/ 84 60 16 300 bei Karin



KOFU "Fit von Kopf bis Fuß"

Gezieltes Ganzkörpertraining mit Hauptaugenmerk auf Prävention gegen Muskelabbau, Haltungsschäden, Vorbeugen, Wohlbefinden und Gesundheit fördern.

Ganzheitliches Körpertraining mit Elementen aus Bauch/Beine/Po, Faszientraining, Koordination, Yoga, Pilates etc.

Wir gestalten gemeinsam die Stunden und steigern uns zur persönlichen Bestleistung.

Begrenzte Teilnehmerzahl: maximal 10 Teilnehmer



Evelyn ist ab Herbst 2020 wieder gerne für euch da 😊

PILATES and MORE

Wir erweitern das traditionelle Pilates Training mit der indianischen Bewegungslehre. Dadurch erzielen wir ein perfektes Training zur Stärkung, Kräftigung und Beweglichkeit für Rücken, Beckenboden und den gesamten Stoffwechsel. Ziel ist es die Körpermitte zu stärken. Pilates ist ein geniales Training für die tiefe Muskulatur entlang unserer Wirbelsäule, zusätzlich wird der Beckenboden durch die Pilates Atmung trainiert. Die fließenden Bewegungen aus Indian Balance, helfen bei der Entspannung, verbessern die Beweglichkeit und zusätzlich wird die Muskulatur gedehnt. Ein rundum Wohlfühlprogramm perfekt für jedes Alter.



FitDance

FitDance ist eine Kombination aus Rock the Billy, Zumba, Fitness und Gymnastik. Viel Musik und jede Menge Spaß stehen im Vordergrund. Sämtliche Tanzrichtungen werden erprobt vom Linedance, Rock the Billy, Modern Dance bis zum Volkstanz. **Für jedes Alter - für Männer und Frauen.** Tanzen fördert die Konzentration und Fettverbrennung. **Stundenablauf** – ca. 10 Minuten Warm-up, Cardio Fitness Work-out, kurze Wiederholung der letzten Choreografie, 30 Minuten erlernen einer neuen Choreografie – Cool-down.

KURSBEGINN: APRIL 2020 in Weißbriach

Info: Edit Schmidt Appelshoffer | +43(0)699 11108975

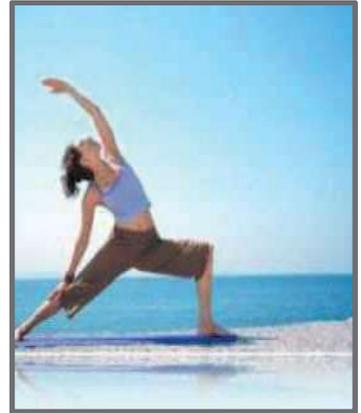


YOGA

YOGA bietet die Möglichkeit, durch Körperübungen, Entspannung, Meditation und Atemübungen sich selbst besser wahrzunehmen und so Wohlbefinden auf der gesamten körperlichen, geistigen und seelischen Ebene zu erfahren.

Körperübungen helfen uns Kraft und Beweglichkeit zu steigern, dabei spielt die Fitness keine Rolle, denn Yoga ist jenseits von Leistung orientiert.

Im Vordergrund steht die Wahrnehmung.



KURSBEGINN: Mittwoch 1. APRIL 2020 in Kirchbach

BUCHTIPP - Physiotherapie für zu Hause

Physiotherapie selbst machen?

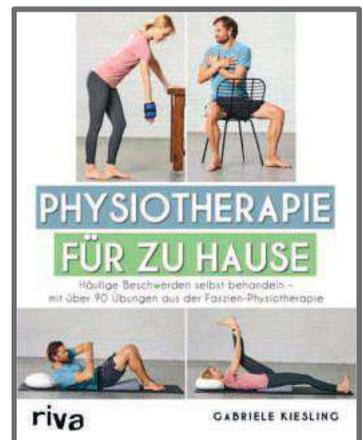
Das geht sagt Gabriele Kiesling,
Physiotherapie Expertin aus Kötschach-Mauthen.

In Ihrem Buch beschreibt sie, anhand von über 90 Übungen aus ihrer Faszien-Physiotherapie fachmännisch und gut nachvollziehbar die einzelnen Schritte hierzu.

Sie können das Buch für €20,55 in jeder Buchhandlung oder bei Gabriele Kiesling direkt kaufen.

Riva Verlag;
München, Softcover mit 176 Seiten

**Erfolgreich
bei vielen Beschwerden!**



GUNDERSHEIM

Vo

Wo

Beg Montag, 7. Oktober 2019
Z 18.15 – 19.15

F

Beg Montag, 7. Oktober 2019
Z 19.30 – 20.30

Rü

10 Einheiten | Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

Beg Donnerstag, 3. Oktober 2019
Z 19.00 – 20.00

ST
Vo

F

Beg , 3. Oktober 2019
Z 1 – 19.00

NEU!



RATTENDORF

Gemeinschaftshaus

Wohlfühlgymnastik

Beginn: Dienstag, 1. Oktober 2019
Zeit: 18.15 – 19.15

Fit & Fun

Beginn: Dienstag, 1. Oktober 2019
Zeit: 19.30 – 20.30

Rückenfit für die Herren

10 Einheiten

Beginn: Donnerstag, 3. Oktober 2019
Zeit: 19.30 – 20.30

Indian Balance

10 Einheiten

Anmeldungen unter 0676/ 84 60 16 300 bei Karin

Beginn: Montag, 13. Jänner 2020
Zeit: 19.00 – 20.00



KIRCHBACH

Gemeindezentrum

Wohlfühlgymnastik

Beginn: Donnerstag, 3. Oktober 2019
Zeit: 19.00 – 20.00

Rückenfit

10 Einheiten

Beginn: Dienstag, 8. Oktober 2019
Zeit: 19.00 – 20.00

Beckenboden

10 Einheiten - Sitzungssaal

Anmeldungen unter 0660 / 31 07 303 bei Ulrike

Beginn: Montag, 13. Jänner 2020
Zeit: 19.00 – 20.00

Zumba

10 Einheiten | Mindestteilnehmerzahl: 15 Personen

Beginn: Mittwoch, 2. Oktober 2019
Zeit: 19.00 – 20.00

Beginn: Mittwoch, 08. Jänner 2020
Zeit: 19.00 – 20.00

Indian Balance

10 Einheiten | **Anmeldungen unter 0676/ 84 60 16 300 bei Karin**

Beginn: Montag, 7. Oktober 2019
Zeit: 19.00 – 20.00



WEISSBRIACH

Vo

F

Beg Montag, 7. Oktober 2019
Z 19.00 – 20.00

Rü

10 Einheiten

Beg Mittwoch, 9. Oktober 2019
Z 19.30 – 20.30

PIL

10 Einheiten

An

Be Dienstag, 8. Oktober 2019
Z 18.30 – 19.30

Beg Dienstag, 7. Jänner 2020
Zeit: 18.30 – 19.30

ST

Vo

F

Beg Dienstag, 8. Oktober 2019
Z 19.00 – 20.00



HERMAGOR

Volksschule

Wohlfühlgymnastik

Beginn: Montag, 7. Oktober 2019
Zeit: 17.30 – 18.30

Fit & Fun

Beginn: Montag, 7. Oktober 2019
Zeit: 18.45 – 19.45

Rückenfit

Beginn: Mittwoch, 2. Oktober 2019
Zeit: 19.00 – 20.00

Pilates

10 Einheiten

Anmeldungen unter 0699 / 10 72 01 99 bei Esther

Beginn: Mittwoch, 2. Oktober 2019
Zeit: 17.30 – 18.30

Beginn: Mittwoch, 8. Jänner 2020
Zeit: 17.30 – 18.30



FASTENWOCHE – im HERBST

Datum: Dienstag, 12. November 2019
Zeit: 18.00 Uhr
Ort: Volksschule Kirchbach



Fasten für Gesunde nach Dr. Lützner Buchinger! Entlastung von Körper, Geist und Seele.

Anmeldung unter 0660/3107303 Ulrike

FASTENWOCHE – im FRÜHJAHR

Datum: Freitag, 13. März 2020
Zeit: 18.00 Uhr
Ort: Volksschule Kirchbach



Fasten für Gesunde nach Dr. Lützner Buchinger! Entlastung von Körper, Geist und Seele.

Anmeldung unter 0660/3107303 Ulrike



WANDERUNGEN

Herbstwanderung zum MONTE GUARDA (1.720m)

in den Julischen Voralpen

SA, 21.9.2019

Wanderung: Anspruchsvoll, 1000 Hm, 6,5 Stunden

Treffpunkt: Gemeindeamt Kirchbach | 6.30 Uhr

Fahrt mit dem eigenen PKW (Fahrgemeinschaften) über den Naßfeldpass ins Resia Tal. Unser Rundweg führt uns zur Alm Malga Coot. Entlang der italienisch/slowenischen Grenze erreichen wir den Monte Guarda wo wir die Aussicht der Julischen Alpen genießen. Über einige Gräben und Buchenwälder schließen wir die Wanderung an unserem Ausgangspunkt ab.

Einkehr nach Absprache.



WICHTIG: gutes Schuhwerk, Wanderbekleidung, Trinkwasser, Jause & Reisepass mitnehmen.

Anmeldung | Auskunft: Helga Waldner | +43(0)650 311 9552

WANDERUNG – DREILÄNDERECK (1.508m)

SA, 05.10.2019

Wanderung: leicht, 630 Hm, 3,5 Stunden,

Treffpunkt: Gemeindeamt Kirchbach | 8.30 Uhr

Fahrt mit dem eigenen PKW (Fahrgemeinschaften) über Tarvis nach Slowenien zur Ortschaft Ratece. Unsere Wanderung führt uns über viele Serpentinaen zum Gipfel, wo wir die Berührungspunkte dreier Nationen hautnah erleben!

Auf Wunsch besuchen wir danach die nahe gelegene Schisprungschance und die Indoor Langlaufloipe in Planica.

Einkehrmöglichkeiten nach Absprache.

WICHTIG: gutes Schuhwerk, Wanderbekleidung, Trinkwasser, Jause & Reisepass mitnehmen

Anmeldung | Auskunft: Helga Waldner | +43(0)650 311 9552



ADVENTWANDERUNG - LUSCHARIBERG (1.789m)

SA, 14.12.2019

Wanderung: mittel, 631 Hm, 4,5 Stunden,

Treffpunkt: Gemeindeamt Kirchbach | 8.30 Uhr

Fahrt mit dem eigenen PKW (Fahrgemeinschaften) nach Tarvis, Camporosso, zur Talstation der Seilbahn in Lussari. Der Anstieg folgt dem alten Pilgerweg auf den „Heiligen Berg von Maria Lussari.“ Die Kirche ist seit Jahrhunderten Ziel von Wallfahrten aus Kärnten, Krain und Friaul.

Einkehrmöglichkeiten nach Absprache.

WICHTIG: gutes Schuhwerk,
Wanderbekleidung, Trinkwasser,
Jause & Reisepass mitnehmen



Anmeldung | Auskunft: Helga Waldner | +43(0)650 311 9552



SEIFEN SELBER MACHEN

Seifen Sieden ist eine kleine Kunst und ein uraltes Handwerk, das jeder erlernen kann.

Die Geschichte der Herstellung von Seife.

Die ersten historischen Hinweise für Seifenherstellung stammen aus der frühen Hochkultur der Sumerer, im vierten Jahrtausend vor unserer Zeitrechnung. Die alten Sumerer wussten, dass in Wasser gelöste Asche von Pflanzen Lauge ergibt, und fanden die Wirkung dieser Lösung auf Fette und Öle heraus. Auf diese Weise begründeten sie das Geheimnis der Seifenherstellung. Seife selber machen bedeutet, zu wissen was drinnen ist. Alleine mit der Auswahl der Öle geben wir der Seife schon eine spezielle Wirkung. Man kann Kräuter, Peelingkörner, Parfum oder Farbe dazutun. Selbst sehr empfindliche Haut verträgt die selbstgemachte Seife sehr gut.

WANN: Samstag **09. November 2019**
TREFFPUNKT: 14.00 Uhr,
WO: Wird bei Anmeldung bekannt gegeben.
KOSTEN: € 30,- pro Person/Materialkosten



Anmeldung | Auskunft: Silke Wassertheurer | +43(0)664 3913339

RÄUCHERN

Das Verglühen von aromatischen Pflanzen begleitet die Menschheit seit Jeher. Allen Kulturen und Völkern diene das Räuchern neben sakralen Zwecken auch ganz irdische Angelegenheiten, z.B. um Wohnräume und Ställe zu reinigen, Kranke zu heilen oder Böses von Haus und Hof fern zu halten. Heute ist die Kunst des Räucherns vielfach in Vergessenheit geraten, doch die Hektik unserer Zeit bringt uns diesen ruhigen, besonnenen Ritualen wieder näher.

WANN: Freitag **22. November 2019**
TREFFPUNKT: 18.00 Uhr,
WO: Wird bei Anmeldung bekannt gegeben.
KOSTEN: Freiwillige Spenden



Anmeldung | Auskunft: Silke Wassertheurer | +43(0)664 3913339

VOLLMONDWANDERUNG

Schöne nächtliche Wanderung um den Presseggersee.

WANN: **Dienstag 12. November 2019**

TREFFPUNKT: 19.00 Uhr

WO: Presseggen (Ortstafel) Parkplatz Seerundweg

AUSRÜSTUNG: Taschen- oder Stirnlampe, Getränk, Wanderbekleidung

Anmeldung | Auskunft: Erni Jank | +43(0)676 7287002

SCHNEESCHUHWANDERUNG

Leichte Schneeschuhwanderung am Naßfeld
auf der italienischen Seite

WANN: **Samstag 18. Jänner 2020**

TREFFPUNKT: 9.00 Uhr

WO: Parkplatz Milleniumbahn, Tröpolach

Schneeschuhe bitte selber mitbringen!

Anmeldung | Auskunft: Erni Jank | +43(0)676 7287002





E-Mail: kneipp.hermagor@aon.at

Homepage: www.kneippbund.at

Telefon: 0699/10003838

A handwritten signature in blue ink that reads 'Annemarie Warl'.

Annemarie Warl (Vorsitzende)



Kommen Sie in Bewegung,
bleiben sie gesund!



gesunder
verein



ACHTUNG KAMERA!

Bei unseren Kursen werden gelegentlich Fotos gemacht,
welche von uns veröffentlicht werden.
Bitte teilen Sie uns zu Beginn des Kurses mit,
sollten Sie nicht fotografiert werden wollen
Fotos: Kneipp Aktiv Club