

Der Kneipp Aktiv Club Knittelfeld ist in den letzten Jahren stark gewachsen, aber warum? Wir sind ein gemeinnütziger Verein der auf Basis der fünf Säulen des Sebastian Kneipp, ganzjährig Veranstaltungen sowie im Trend liegende Bewegungsangebote (Yoga, Pilates), mit gut ausgebildeten motivierten Trainern, kostengünstig für alle Altersgruppen anbietet. 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! (dafür gibt's ein Geschenk)**

**„Fit mit Franz“** Wirbelsäulengymnastik, Kräftigung der Tiefenmuskulatur, insbesondere des Rumpfes u.a. durch Pilates-Übungen, Dehnungen, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen, für alle Altersgruppen geeignet!

Montag	 Kobenz Fachschule	19:30-20:30 Uhr <b>Ab 9.Sept</b>	für MG: € 46.- Halbjahr für Gäste: € 62.- Hj Einzeltraining: € 8.-	Franz 
Dienstag	Schulzentrum Franz-Leitner-Straße	17:00-18:00 Uhr <b>Ab 10.Sept</b>	für MG: € 46.- Hj für Gäste: € 62.- Hj Einzeltraining: € 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	<b>10 Einheiten</b> 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 linke und rechte Gehirnhälfte, Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit!


Montag	Landschacher Festsaal	17:00-18:00 Uhr <b>Ab 9.Sept</b> <b>Fortgeschrittene</b>	für MG: € 42.- Gäste: € 58.-	Iris 
Montag	Landschacher Festsaal	18:00-19:00 Uhr <b>Ab 16.Sept</b>	für MG: € 42.- Gäste: € 58.-	


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

**NEU „Yin Yoga mit Petra“ 10 Einheiten**, Yin Yoga ist ein langsamer Yogastil, indem Positionen lange gehalten und dadurch Muskeln und Faszien sanft gedehnt werden. Im Fokus stehen dabei das Loslassen des Alltags und die Atemtechnik.

Montag	Landschacher <b>Festsaal</b>	19:00-20:00 Uhr <b>Ab 16.Sept</b>	für MG: € 42.- Gäste: € 58.-	
--------	------------------------------	--------------------------------------	---------------------------------	---


Information und Anmeldung bis 13.Sept. mind. 6 TN ☎ 0680 / 1527 887, Petra

 **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 Turnsaal I. Stock	18:25-19:25 Uhr <b>Ab 10.Sept</b>	für MG: € 55.- Hj Gäste: € 69.- Hj	
----------	--	--------------------------------------	---------------------------------------	---



Information: ☎ 0664 / 2040 196, Gerti

**„Wohlfühl-Yoga“ 10 Einheiten**, Regelmäßige Yoga Einheiten kurbeln deinen Stoffwechsel an und stärken deine gesamte Muskulatur. Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Dienstag	Sonderpädagogisches Zentrum	19:00-20:00 Uhr <b>Ab 10.Sept</b>	für MG: € 42.- Gäste: € 58.-	
Mittwoch	Sonderpädagogisches Zentrum	17:00-18:00 Uhr <b>Ab 11.Sept</b>	für MG: € 42.- Gäste: € 58.-	

Anmeldung: bis 9.Sept. mind. 6 TN, max. 15 TN je Kurs ☎ 0676 / 332 5704, Elena

**„Mobil und Agil“ 10 Einheiten**, vorbeugende funktionelle Wirbelsäulengymnastik, Kräftigung der Tiefenmuskulatur mit Pilates Übungen, für alle Altersgruppen geeignet!

Mittwoch	 Sonderpädagogisches Zentrum	<b>09:45-10:45 Uhr</b> <b>Ab 11.Sept</b>	für MG: € 42.- Gäste: € 58.-	
----------	--	---	---------------------------------	---


Anmeldung: ☎ 0650 / 8989 567, Sandra

**NEU „Hatha Yoga mit Christina“ 10 Einheiten**, Hatha Yoga, kräftigt durch Körper-und Atemübungen die Muskulatur, steigert die Flexibilität und entspannt den Geist. Schritt für Schritt erlernen wir die einzelnen Asanas, daher sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Donnerstag	Kärntner Schule	18:30-19:30 Uhr <b>Ab 19.Sept</b>	für MG: € 42.- Gäste: € 58.- Einzelstunde : € 8.-	
------------	-----------------	--------------------------------------	---	---

Information und Anmeldung: bis 18.Sept. mind. 6 TN, ☎ 0664 /1540626, Christina

**„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	18:00-19:00 Uhr <b>Ab 19.Sept</b>	für MG: € 42.- Gäste: € 58.-	
------------	---	--------------------------------------	---------------------------------	---

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

**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



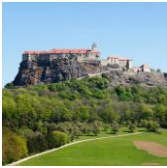
**Workshop: „Jause to go, Vegan“** In unserem heutigen stressigen Alltag hat man wenig Zeit für's Kochen, deshalb zeige ich dir ein paar einfache Rezepte, die du schnell und ohne viel Aufwand nachkochen kannst und die auch für die Arbeit oder für unterwegs geeignet sind. Du darfst also gespannt sein, 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 2024, 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 KNITTELFELD“** Gemeinsam können wird **jedes** Ziel erreichen!  
Kosten: **MG: gratis**, Gäste: € 5.-, Anmeldung: ☎ 0664 / 120 4617, Helga.

24.8.24	Rosenkogel; Treffpunkt 08:00 Uhr Lutz-Parkplatz, Fahrgemeinschaft, 2,5 Std 270 hm.
19.9.24	Eiblkogel – Lärchkogel; Treffpunkt 07:30 Uhr Lutz-Parkplatz, Fahrgemeinschaft. Dauer ca. 4 Std, 873 hm.
3.10.24	Teufelstein; Treffpunkt 07:30 Uhr Lutz-Parkplatz, Fahrgemeinschaft. Dauer ca. 3,5 Std, 330 hm.
9.11.24	Rundwanderweg Weißkirchen; Treffpunkt 08:00 Uhr Lutz-Parkplatz, Fahrgemeinschaft. Dauer ca. 3 Std, 137 hm.
5.12.24	Kumpitzer Rundwanderweg; Treffpunkt 08:00 Uhr Lutz-Parkplatz, Fahrgemeinschaft. Dauer ca 3,5 Std, 173 hm.

✚ 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