



Bruck/Mur, im Jänner 2020

## **Liebe Kneippmitglieder!**

Zu Beginn des Jahres 2020 begrüßen wir Sie sehr herzlich mit dem Wunsche, dass es ein friedliches und gesundes sein möge. Wir laden Sie wieder zu unserem umfangreichen und vielfältigen Programm ein und hoffen, dass auch für Sie das Richtige dabei ist. Wir würden uns über eine rege Teilnahme an unseren Veranstaltungen sehr freuen.

### **Kräuterstammtisch mit Frau Lotte Kickmaier, diplomierte Kräuterpädagogin**

Wann: jeden zweiten Dienstag im Monat, jeweils am Vormittag von 9 – ca. 10,30 Uhr und am  
Nachmittag von 17 – ca. 18,30 Uhr

Termine Kräuterstammtisch jeweils am Dienstag 11.2.2020, 10.3.2020, 14.4.2020, 12.5.2020, 9.6.2020,  
14.7.2020, 11.8.2020, 8.9.2020,

Ort: Vereinshaus Bruck/Mur, Saal 1, Tel.

Kosten: € 3,- inklusive Skriptum

Informationen für Kräuter, Verarbeitung und Anwendungen und natürlich die Möglichkeit zum regen Erfahrungsaustausch.

Bei gutem Wetter können diese Treffen auch im Freien bei einem Kräuterspaziergang stattfinden.

### **Workshop mit Theorie und Praxis zum Thema „Entschlacken – Entgiften – Loslassen“**

Vortragende: Frau Annemarie Schrotter, diplomierte Physiotherapeutin

Wann: Donnerstag, 26. März 2020, von 18 Uhr bis 20 Uhr, Tel.Nr. 0664/112 84 61

Ort: Parschlug, Haus der Begegnung

Kosten: € 15,- inkl. Skriptum

### **Workshop mit Theorie und Praxis zum Thema „Beckenbodentraining“**

Vortragende: Frau Annemarie Schrotter, diplomierte Physiotherapeutin

Wann: Termin wird auf Anfrage bekanntgegeben, Tel.Nr. 0664/112 84 61

### **Workshop „Wasseranwendungen nach Kneipp“**

Vortragende: Frau Barbara Hirn, Leoben

Wann: Donnerstag, 18.6.2020, von 17 – 19 Uhr, Anmeldung Tel. 0699/102 66 784

Ort: Vereinshaus Bruck/Mur, bei Schönwetter Kneippanlage im Weitental

Kosten: freiwillige Spende

### **Wanderung ins Weitental zur Kalten Quelle: Motto: „Gemeinsam Gehen“**

Wann: Freitag, 27.3.2020, 14.30 Uhr, bei jedem Wetter, Tel. 0699/102 66 784

Ort: Treffpunkt Parkplatz Weitental

Wir gehen gemeinsam gemütlichen Schrittes durch den schönen grünen Wald.

### **Tagesausflug nach Neuberg – Besichtigung Münster, Frein, Lahnsattel, Niederalp**

Wann: Samstag, 20.6.2020, Abfahrt um 8:30 Uhr – beim Rathaus Bruck/Mur

Programm: Busfahrt nach Neuberg, Besichtigung des Münsters und der Glasmanufaktur mit Führung, Mittagessen, bei gutem Wetter Spaziergang zum Wasserfall „Zum Toten Weib“, Fahrt über den Lahnsattel, Gusswerk, über den Seeberg und zurück nach Hause.

Rückfahrt: Ankunft in Bruck/Mur zwischen 19-20 Uhr.

Kosten: € 30,- für Mitglieder - inklusive Fahrt und Führungen, € 35,- für Nichtmitglieder  
Für Informationen und Anmeldung: Tel.Nr. 0699/102 66 784, Fr. Bezovnik

## Unser wöchentliches Aktivprogramm

### Sportive Wirbelsäulengymnastik

Wann: Montag, ab 20.1.2020, von 18.30 - 19.30 Uhr,  
Kursleiterin: Erika Leodolter, Tel.Nr. 0664/86 42 371  
Kosten: 12 Einheiten € 45,- für Mitglieder, € 60,- für Nichtmitglieder  
Ort: Turnsaal des Bundesrealgymnasiums Bruck an der Mur

### Sesselgymnastik“ und „Koordinatives Allerlei“

Wann: Dienstag, ab 21.1.2020 jeweils von 16,30 bis 17,30 Uhr „Sesselgymnastik“  
Einfache Übungen im Sitzen und Stehen mit Hilfsgerät  
Wann: Dienstag, ab 21.1.2020 jeweils von 17,30 bis 18,30 Uhr „Koordinatives Allerlei“  
Gleichgewicht finden und halten, Körperübungen zur Stabilität  
Kursleiterin: Erika Leodolter, Anmeldung Tel.Nr. 0664/86 42 371  
Kosten: 10 Einheiten € 37,50 für Mitglieder, € 50,- für Nichtmitglieder  
Ort: Kommunikationszentrum Grabenfeldstraße, 1. Stock, Bruck/Mur

### Yoga und Zen-Gymnastik

Wann: Mittwoch, ab 5.2.2020 von 17 Uhr bis 18 Uhr  
Kursleiterin: Eveline Eisinger, diplomierte Entspannungstrainerin  
Kosten: 8 Einheiten € 34,- für Mitglieder, € 44,- für Nichtmitglieder  
Ort: Kommunikationszentrum Grabenfeldstraße, 1. Stock, Bruck/Mur

### Bewegung für Körper, Geist und Seele am Vormittag

Datum: Donnerstag, ab 27.2.2020, jeweils von 8.30 bis 9.30 Uhr  
Kursleiterin: PT Annemarie Schrotter, Barbara Krause, Anmeldung Tel. 0664/112 84 61  
Kosten: € 65,- für Kneippmitglieder, € 80,- für Nichtmitglieder,  
Ort: Vereinshaus Bruck/M., Lichtensteinstraße 8, Saal 1  
Mobilisieren der Wirbelsäule und alle anderen Gelenke  
Kräftigen abgeschwächter Muskulatur und Dehnen verkürzter Muskeln  
Aktivieren der Selbstheilungskräfte des Körpers in der Gemeinschaft

### Kneipp-Chor:

Wann: Montag, ab 2.3.2020 von 15 bis 17 Uhr  
Chorleiterin: Frau Martha Roth  
Ort: Vereinshaus Bruck an der Mur, Lichtensteinstr. 8, Saal 1

## Auskünfte und Anmeldungen

Für Auskünfte jeder Art und Anmeldungen: Tel.Nr. 0699/102 66 784 bzw. Tel.Nr. 0664/103 52 52 oder  
E-mail [annabez@aon.at](mailto:annabez@aon.at) bzw. [veronikalechner79@gmail.com](mailto:veronikalechner79@gmail.com), Homepage: [www.bruck.kneippbund.at](http://www.bruck.kneippbund.at)

Wir ersuchen Sie höflich um fristgerechte Einzahlung des Mitgliedsbeitrages in Höhe von € 30,- bis zum 28.2.2020 mit beiliegendem Erlagschein bzw. über Telebanking.

Wir wünschen Ihnen eine schöne Zeit mit dem Kneipp-Aktiv-Club. Bleiben Sie gesund!

Mit besten Kneippgrüßen

Ihr Vereins-Vorstand