

Kneipp^{Bund}



Wasser, Heilkräuter, Ernährung, Bewegung, Lebensfreude
Die fünf Säulen für ein gesundes Leben.

Kneipp-Aktiv-Club Wiesen/Rosalia

Herbst- Winterprogramm – September bis Dezember 2021

EIGENE TURNMATTE BITTE MITBRINGEN

3 G - Regel bitte beachten

PILATES 60 plus

ab **6. Sept. 2021** jeden Montag von 17:30 Uhr bis 18:30 Uhr
mit Pilatetrainerin Irmgard Polstermüller
Anmeldung und Auskunft Christine Murnberger unter Tel. 0664/5210688
Kursbeitrag für 5 Einheiten € 35,-- für Mitglieder € 30,--
Kursort: Turnhalle Wiesen
Mindestteilnehmer 8 Personen

PILATES

ab **6. Sept. 2021** jeden Montag von 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr und 19:30 bis 20:30 Uhr
mit Pilatetrainerin Irmgard Polstermüller
Anmeldung und Auskunft Christine Murnberger unter Tel. 0664/5210688
Kursbeitrag für 5 Einheiten € 35,-- für Mitglieder € 30,--
Kursort: Turnhalle Wiesen
Mindestteilnehmer 8 Personen

SIMPLYFIT – Aktiv – Gesund -Turnen

für Jugend – Frauen – und Männer

ab **8. Sept. 2021 bis 22. Dez. 2021** jeden Mittwoch von 19:00 bis 20:00 Uhr
mit Kneipp Übungsleiterin Ulli Kremser
Kursort: Turnhalle Wiesen
Anmeldung und Auskunft Ulli Kremser Tel. 0664/75031626

Stretch up your Body

Wirkt positiv und entspannend auf unser ganzes Energiesystem, Bindegewebe (Faszien), Cellulitis mit Übungsleiterin Ulli Kremser

ab **9. Sept. 2020 bis 16. Dez. 2021** jeden **Donnerstag** von 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr

Kursbeitrag für 5 Einheiten € 35,-- für Mitglieder € 30,--

Kursort: Turnhalle Wiesen

Anmeldung und Auskunft Ulli Kremser Tel. 0664/75031626 od. Christine Murnberger

Tel. 0664/5210688

Smovey

Durch die Vibration wird eine muskuläre Reaktion ausgelöst und so können die tiefer liegende Muskulatur sowie die Faszien (Bindegewebe) besser angesteuert werden.

ab **14. Sept. 2021 bis 19. Okt. 2021** jeden **Dienstag** 18.00 Uhr

mit Kneipp Übungsleiterin Ulli Kremser

Anmeldung dringend erforderlich und Auskunft Ulli Kremser Tel. 0664/75031626

Kursbeitrag für 5 Einheiten € 35,-- für Mitglieder € 30,--

Treffpunkt: Im Schulhof der Volksschule Wiesen

Workshop „Die kleine Hausapotheke“

Heilpflanzen im Einsatz für Wohlbefinden und Gesundheit

Vortragende: Sylvia Ziervogel und Karmen Novinic´ Dipl. Kräuterpädagoginnen

am Samstag **2. Okt. 2021 um 9:00 Uhr**

Treffpunkt: Pfarrheim Wiesen, 7203 Wiesen

Anmeldung erbeten bei Maria Fiebrich unter Tel. 0699/19531208

Selbstbehalt für Mitglieder € 30,-- für Nichtmitglieder € 40,-- bei Anmeldung.

Änderungen vorbehalten!!!

Viel Vergnügen wünscht der Kneipp-Aktiv-Club Wiesen/Rosalia!!!!

Kontakt: Kneipp-Aktiv-Club Wiesen/Rosalia,

7203 Wiesen, Kastanienweg 3,

Maria Fiebrich, Tel. 0699/19531208 e-mail: aon.913209219@aon.at

Christine Murnberger, Tel. 0664/5210688 e-mail: cjmurli@aon.at

Ulli Kremser, Tel. 0664/75031626 e-mail: u.kremser@gmx.at

Homepage: <http://wiesen.kneippbund.at>