

Kneipp ^{Bund}



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

Kneipp-Aktiv-Club Wiesen/Rosalia

Jahresprogramm 2022

PILATES 60 plus

ab **10. Jan. 2022** und ab **5. Sept. 2022** jeden Montag 17:30 - 18:30 Uhr
mit Pilatetrainerin Irmgard Polstermüller
Anmeldung und Auskunft Christine Murnberger unter Tel. 0664/5210688
Kursbeitrag für 10 Einheiten € 70,-- für Mitglieder € 60,--
Kursort: Turnhalle Wiesen
Mindestteilnehmer 8 Personen

PILATES

ab **10. Jan. 2022** und ab **5. Sept 2022** jeden Montag 18:30-19:30 Uhr und 19:30-20:30 Uhr
mit Pilatetrainerin Irmgard Polstermüller
Anmeldung und Auskunft Christine Murnberger unter Tel. 0664/5210688
Kursbeitrag für 10 Einheiten € 70,-- für Mitglieder € 60,--
Kursort: Turnhalle Wiesen
Mindestteilnehmer 8 Personen

SIMPLYFIT – Aktiv – Gesund -Turnen

für Jugend – Frauen – und Männer
ab **12. Jan. 2022** und ab **7. Sept. 2022** jeden Mittwoch 19:00-20:00 Uhr
mit Kneipp Übungsleiterin Ulli Kremser
Anmeldung und Auskunft Ulli Kremser Tel. 0664/75031626
Kursort: Turnhalle Wiesen

Stretch up your Body

Wirkt positiv und entspannend auf unser ganzes Energiesystem, Bindegewebe (Faszien), Cellulitis
ab **13. Jan. 2022** und ab **15. Sept. 2022** jeden Donnerstag von 18:30-19:30 Uhr
mit Übungsleiterin Ulli Kremser
Anmeldung und Auskunft Ulli Kremser Tel. 0664/75031626 od. Christine Murnberger
Tel. 0664/5210688
Kursbeitrag für 10 Einheiten € 70,-- für Mitglieder € 60,--
Kursort: Turnhalle Wiesen

Smovey

Durch die Vibration wird eine muskuläre Reaktion ausgelöst und so können die tiefer liegende Muskulatur sowie die Faszien (Bindegewebe) besser angesteuert werden.
ab **11. Jan. 2022** jeden Dienstag 18:00-19:00 Uhr
mit Kneipp Übungsleiterin Ulli Kremser
Anmeldung und Auskunft Ulli Kremser Tel. 0664/75031626
Kursbeitrag für 10 Einheiten € 70,-- für Mitglieder € 60,--
Treffpunkt: Parkplatz bei der Volksschule

Weitere Termine siehe Rückseite

Workshop „Frühlingserwachen mit Kräutern“

Heilpflanzen im Einsatz für Wohlbefinden und Gesundheit

Vortragende: Sylvia Ziervogel und Karmen Novinic´ Dipl. Kräuterpädagoginnen

Samstag 2. April 2022 8:30 Uhr Pfarrheim Wiesen

Anmeldung erbeten bis **spätestens 26. März 2022** Maria Fiebrich unter Tel. 0699/19531208

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

TAGESAUSFLUG

Freitag 10. Juni 2022 Abfahrt: 8:00 Uhr beim Rathaus Wiesen

Vormittag:

Biobauernhof Edlinger - *Besuch und Führung im Kräutergarten u. Murtaler Edelwels mit Verkostung Einkaufsmöglichkeit*

Gemeinsames Mittagessen

Nachmittag:

Führung im Kloster Seckau und Destillerie mit Verkostung

Anmeldung bis **spätestens 23. Mai 2022** Maria Fiebrich Tel. 0699/19531208 oder

Christine Murnberger Tel.: 0664/5210688

THEATERFAHRT zu den Seespielen Mörbisch „Der König und ich“

Im Februar 1862 kommt die britische Witwe Anna Leonowens mit ihrem Sohn Louis an den Königshof von Siam. König Mongkut herrscht mit starker Hand über sein Reich. Anna verliebt sich augenblicklich in die zahlreichen Kinder, die sie dort unterrichtet.

Donnerstag 21. Juli 2022

Abfahrt: 19:00 Uhr beim Rathaus Wiesen

Anmeldung **bis spätestens 15. Jan. 2022** Christine Murnberger unter Tel.0664/5210688

Workshop „Korbflechten“ mit Gräsern

Samstag 9. Juli 2022 8:30 Uhr Pfarrheim Wiesen

Kursleiter: Walter Friedl, Korbwickel-Experte

Anmeldung erbeten **bis spätestens 30. Juni 2022** Maria Fiebrich unter Tel. 0699/19531208

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

Fuss-Wallfahrt zum Schleinzer Kreuz

Sonntag, 7. Aug. 2022 7:30 Uhr Waldschenke

Organisation und Information Leopold Linshalm Tel.: 0699/10408852

Heilkräuterweihe

Montag, 15. August 2022 8.45 Uhr Pfarrkirche Wiesen

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>