

Programmhefte
nicht wegwerfen
Termine bitte im
Kalender eintragen

Kneipp Aktiv-Club

BAD HALL – PFARRKIRCHEN

Programm: 2. Halbjahr 2023



Termine auch auf <http://badhall.kneippbund.at>

Auskünfte erhalten Sie gerne bei unseren Vorstandsmitgliedern

Karl Sturmberger, 0664 8656624

Mag. Katharina Ulbrich, 0699 12658499

Ingrid Latschenberger-Ehrig, 0664 9608646

KSturmberger@gmx.at

ulbrich.katharina@gmail.com

ingrid.latschenberger@24speed.at

Vorteile für Mitglieder

Nur Mitglieder erhalten:

Kompetente Beratung in Sachen Gesundheit,

bis zu **30 % Ermäßigung** auf alle Gymnastikkurse

bis zu **20 % Ermäßigung** auf alle Seminare und Workshops,

5 % Ermäßigung auf **Bücher** des Kneippverlages und **Kneipp-Sportkleidung**,

10 x jährlich die Kneippzeitschrift und **2 x jährlich kostenlos das aktuelle**

Kursprogramm des Kneipp Aktiv Clubs,

ein breites Angebot an Seminaren, Sportveranstaltungen und Vorträge

Information zur Mitgliedschaft:

Jahresmitgliedsbetrag **2023: Euro 27,-**, Ehepartner zahlt die Hälfte

Die Mitgliedschaft wird begründet, wenn ein unterschriebenes Anmeldeformular

vorliegt und der Mitgliedsbeitrag bezahlt wurde, findet man in jeder Kneippzeitung.

Kündigung der Mitgliedschaft durch schriftliche Bekanntgabe bis 31. Oktober 2023.

Erfolgt keine Kündigung wird die Mitgliedschaft automatisch verlängert.

.....
Für die Werbung neuer Mitglieder sind wir Ihnen sehr dankbar !

ANMELDUNG zum **Kneipp Aktiv Club Bad Hall - Pfarrkirchen**

Titel	
Vorname	
Name	
PLZ/Ort	
Straße	
Tel.	
Beruf	
Geb. Datum	
Werber	

.....
Ort / Datum

.....
Unterschrift des Neumitgliedes

Anmeldung bei Karl Sturmberger

Programmübersicht

Donnerstag, 28. September +

Donnerstag, 23. November

Stammtischrunden

Dienstag, 19. September

Wirbelsäulentraining

Dienstag, 5. September +

Freitag, 1. Dezember

Aderlass

Jeden Dienstag

Aqua Fit`n Fun

Donnerstag, 7. September

Hochhuber Runde

Mittwoch, 20. September

Gedächtnistraining

Donnerstag, 12. Oktober

Aroniabeere, Wundersaft

Dienstag, 24. Oktober

Waldandacht, Wanderung

Donnerstag, 16. November

Cumberland Wildpark Grünau

Mittwoch, 29. November

Muskelentspannung

Donnerstag, 14. Dezember

Adventnachmittag

Sonntag, 31. Dezember

Silvesterwanderung

Unser Ziel: Gesunde Menschen - wir bieten Hilfe zur Selbsthilfe

Stammtischrunde

14.30 Uhr, Kurcafe

Donnerstag, 28. September

Donnerstag, 23. November



Gemütlicher Nachmittag bei Kaffee und Kuchen im Kurcafe.

Jeder ist herzlich willkommen.

Wirbelsäulen - Training

Jeden Dienstag (10 Einheiten) **dehnen – kräftigen - mobilisieren**

9 – 10 Uhr, **Tagesheimstätte** Ed. Bachstraße

Mitglieder: **50,- €**, Gäste: **60,- €** **Einstieg jederzeit möglich**

Kursleitung: **Lehner Gertraud**, geprüfte Wirbelsäulentrainerin

Ziel dieses Trainings ist Dehnung, Kräftigung und Mobilisierung des Körpers, sowie Sturzprophylaxe. Spiel und Spaß dürfen dabei nicht fehlen.

Bequeme Kleidung,
bitte Matte mitbringen!

Beginn 19. September

ADERLASS Forum Hall ab 7.15 Uhr

Dienstag, 5. September

Freitag, 1. Dezember

Anmeldung bei Naturstube, Tel. 07258 29120

office@naturstube-badhall.at

Anzahlung 50,- €

Kneipp Mitglieder zahlen 85,- €

Unser Ziel: Gesunde Menschen - wir bieten Hilfe zur Selbsthilfe

Jeden Dienstag

15 Uhr, Unterwassergymnastik

Treffpunkt: Physikarium Bad Hall

Mit Musik und Choreographie werden Herz, Kreislauf und Koordination optimal in Schwung gebracht.

Der Auftrieb im Wasser verbessert die Bewegungsmöglichkeiten.

Aqua Fit`n Fun



Anmeldungen unbedingt erforderlich 0664 9608646

Donnerstag, 7. September

**13 Uhr Großparkplatz
Fahrgemeinschaften**

Hochhuber Runde

Start / Ziel: Aschach Zentrum

Gesamtlänge: 10,5 Km

Gehzeit: ca. 3 h

Wir gehen vom Zentrum über Haagen auf den Höhenrücken der Hochhub und genießen den herrlichen Ausblick. Weiter geht es wieder talwärts in den Ort zurück. Anschließend kehren wir in der Mostschank Strassmayr ein.



**Anmeldungen bis spätestens 4. September
0664 73382437 oder 0699 81177571**

Unser Ziel: Gesunde Menschen - wir bieten Hilfe zur Selbsthilfe

Info Abend

Mittwoch, 20. September
Forum Hall, Stüberl, 18 Uhr

Gedächtnistraining
SELBA Trainerin Ursula Ruthenstorfer

Senioren, die Geist und Körper trainieren, leben mit mehr Freude:
Eine neue Studie bestätigt, dass Senioren, die ihre Fähigkeiten in der Gruppe trainieren, ihre Selbständigkeit länger erhalten, Lebensfreude wiederfinden und Freunde gewinnen.

SelbA-Kurs Selbständig & Aktiv

Der Herbstkurs startet am **Dienstag, 26. September, von 9.00 – 10.30 Uhr** im Saal des Gemeindeamtes Pfarrkirchen.

Donnerstag, 12. Oktober
13 Uhr, Großparkplatz

Aroniabeere
der violette Wundersaft

Führung: 8,- €

mit Verkostung

Fahrgemeinschaft
nach Neuzeug

Burgi und Josef Rogl
haben 2013 als erste
Landwirte in
Oberösterreich mit
dem Anbau der
Aroniabeeren
begonnen.

**Anmeldungen bis
spätestens 6. Oktober
0664 73382437
oder
0699 81177571**



Die Bio-Aroniabeeren aus Neuzeug kommen ohne Zuckerzusatz und ohne Konservierungsstoffe sofort in die Flasche. Der Saft gilt als natürliches Superfood und stärkt das Immunsystem. Verdünnt mit Wasser und einem Schuss Zitronensaft ist er ein hervorragender Durstlöcher.

Unser Ziel: Gesunde Menschen - wir bieten Hilfe zur Selbsthilfe

Dienstag, 24. Oktober
10 Uhr, Großparkplatz

Rundwanderweg zur **Waldandacht**

Die Wanderung führt uns vorbei am Schloss Kammerhub, hinunter zur Ortmühle. Mittagessen beim Gasthof Bachmayr. Weiter zur Waldandacht. Wir überqueren den Fernbach und gehen zurück nach Bad Hall.

3 Stunden Gehzeit (ca. 10 km)



Anmeldungen bis
spätestens 20. Oktober
0664 73382437 oder 069981177571



Donnerstag, 16. November
9 Uhr, Großparkplatz
Fahrgemeinschaft

Cumberland Wildpark Grünau



Bei einer erholsamen Wanderung auf gut befestigten Wegen durch Wald und Wiesen, entlang einem Bach und vielen Teichen kann man Steinbock, Rothirsch, Wisent oder auch Luchs, Braunbär und Wölfe hautnah erleben und beobachten.

Eintrittspreise: Erwachsene 12,-- €, Senioren 9,-- €

Mittagsrast im Gasthof Holzling in Pettenbach



Anmeldungen bis spätestens 10. November
0664 73382437 oder 0699 81177571

Unser Ziel: *Gesunde Menschen - wir bieten Hilfe zur Selbsthilfe*

Mittwoch, 29. November

Forum Hall, Stüberl, 15 Uhr

Progressive Muskelentspannung



nach Jakobson

Die progressive Muskelentspannung nach Jakobson ist eine wissenschaftlich fundierte und leicht zu erlernende Entspannungstechnik, die von dem Arzt Dr. Jakobson entwickelt wurde. Dieser stellte fest, dass es Wechselwirkungen zwischen Muskelanspannung und seelischer Befindlichkeit gibt. Es werden einzelne Muskelgruppen von Kopf bis Fuß angespannt und wieder locker gelassen, dabei kommt es nach und nach zur inneren Ruhe und tiefen Entspannung des ganzen Körpers.

Donnerstag, 14. Dezember

Kneipp Aktiv-Club

14. 30 Uhr

Forum Hall, Stüberl

Adventnachmittag

Gemütliche Stunden mit Weihnachtsgeschichten
bei Zithermusik, Punsch

Freiwillige Spende

Auf Ihren Besuch freut sich

Kneipp Aktiv-Club

Bad Hall - Pfarrkirchen

Sonntag, 31. Dezember

10 Uhr Großparkplatz

Silvester Wanderung

St. Blasien-Rundwanderweg, Andacht in der Kirche,
nachher Mittagessen im Gasthof Heinz

Anmeldungen bis spätestens 28. Dezember

0664 73382437 oder 0699 81177571



Neuer Schaukasten

Bitte beachten Sie die Ankündigungen
am Haus in der Kirchenstraße 13



Ihr Partner in allen Gesundheitsfragen!

Mag. pharm. Andreas Gökler
A-4540 Bad Hall,
Hauptplatz 7
Telefon: 07258/2277

office@apotheke-badhall.at
www.apotheke-badhall.at

Öffnungszeiten:
Mo-Fr 8:00-19:00
Sa 8:00-12:00

SPARKASSE

Oberösterreich



FRANK WALDER

Bad Hall - Hauptplatz 21
St. Valentin - Hauptstraße 56

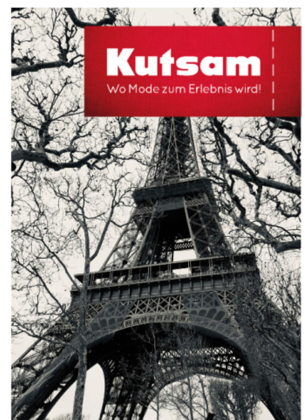


MODENSCHAU

MITTWOCH
6. SEPTEMBER

BAD HALL
10:00 UHR

ST. VALENTIN
15:00 UHR



Bitte beachten Sie die Werbeeinschaltungen der Firmen, die damit unsere Arbeit in dankenswerter Weise unterstützen.