

**Programmhefte
nicht wegwerfen
Termine bitte im
Kalender eintragen**

Kneipp Aktiv-Club

BAD HALL – PFARRKIRCHEN

Programm: 1. Halbjahr 2024



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

Auskünfte erhalten Sie gerne bei unseren Vorstandsmitglieder

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 **2024: 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 2024.
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, 8. Februar +

Donnerstag, 18. April +

Donnerstag, 27. Juni

Stammtischrunden

Jeden Dienstag

Wirbelsäulentraining

Mittwoch, 28. Februar +

Freitag, 24. Mai

Aderlass

Jeden Dienstag

Aqua Fit'n Fun

Dienstag, 5. März

Medizin & Pflege, Sprechst.

Donnerstag, 14. März

Schneerosenwanderung

Mittwoch, 20. März

Lesung Klaus Wieser

Donnerstag, 21. März

Neukematen Rundweg

Donnerstag, 11. April

Burgruine Losenstein

Donnerstag, 25. April

Nußgeistweg

Donnerstag, 23. Mai

Garten der Träume

Donnerstag, 6. Juni

Narzissenweg Grünau

Unser Ziel: Gesunde Menschen - wir bieten Hilfe zur Selbsthilfe

Stammtischrunde Kurcafe

Donnerstag, 08. Februar, 14 Uhr, Fasching-Verkleidung erwünscht - es gibt Faschingskräpfen für alle



Donnerstag, 18. April, 15 Uhr, Treffpunkt Brunnen um 13 Uhr, Wanderung rund um Bad Hall

Donnerstag, 27. Juni, 15 Uhr, Treffpunkt Brunnen um 13 Uhr, Wanderung rund um Bad Hall



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 unbedingt Matte mitbringen!

ADERLASS Forum Hall ab 7.15 Uhr

Mittwoch, 28. Februar **Freitag, 24. Mai**

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

Dienstag, 5. März

**Forum Hall, 19 Uhr
freiwillige Spenden**

Sprechstunde Medizin & Pflege

Vortrag von Sabine Leithner

Sabine Leithner (Leiterin der Palliativ, Krankenhaus der BH Schwestern Ried) spricht über Pflege, Palliativ, Hospiz und Trauer – mit anschließender Diskussion.



Donnerstag, 14. März

12:30 Uhr, Großparkplatz

Fahrgemeinschaft

Schneerosen-Wanderung

Schneerosenweg in Steinbach an der Steyr, Länge 5,4 km –127 Hm
Einkehr am Ende der Wanderung



Anmeldungen bis spätestens 6. März

0664 73382437 od. 0699 81177571



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

Mittwoch, 20. März 19 Uhr, Forum Hall

Lesung ***Klaus Wieser*** liest aus seiner Neuerscheinung
„**Gruber in Indien**“ Eintritt 15 € inkl. Getränke und Imbiss, Karten
im Vorverkauf im Bürgerservice, Tourismusinfo und Abendkasse

Donnerstag, 21. März

12:30 Uhr, Großparkplatz

Fahrgemeinschaft

Wanderung: Dauer ca. 3 Stunden,
Länge 9,8 km-116 Hm, Ahrmühle-
Grillenberger-Neukematen-Güterweg-
Schietal-Kaltenhub

Einkehr am Ende der Wanderung beim
Mostheurigen Zinkl in Rohr

Neukematenrundweg



Anmeldungen bis spätestens 13. März

0664 73382437 od. 0699 81177571

Donnerstag, 11. April

9:45 Uhr, Großparkplatz

Fahrgemeinschaft

10:30 Uhr - Führung in der Burgruine,
Eintritt pro Person 4,- €.

Dauer der Führung ca. 60 Minuten.

Mittagessen im GH Marxrieser.

Am Nachmittag Möglichkeit einer
Wanderung zur Fatimakapelle, Lichterkreuz
und Mostbrunnen (Länge 8,5 km – 380 Hm).

Burgruine Losenstein



Anmeldungen bis spätestens

03. April

0664 73382437 oder 0699 81177571



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

Donnerstag, 25. April

12:30 Uhr, Großparkplatz

Fahrgemeinschaft

Nußgeistweg



Fahrt nach Nußbach zum Weiss'n am Sattl. Start der Wanderung, Dauer ca. 4 Stunden. Länge 12,8 km – 382 Hm. Getränke mitnehmen. Nachher Einkehr im Gasthof Weiss'n am Sattl.



Anmeldungen bis spätestens 17. April

0664 73382437 oder 0699 81177571

Donnerstag, 23. Mai

13:15 Uhr, Großparkplatz

Fahrgemeinschaft

Garten der Träume

Garten der Träume in Molln 14 Uhr Führung

Besichtigung bei freiem Eintritt (Spenden erwünscht)

Einkehr Cafe Konditorei Illecker



Anmeldungen bis spätestens 15. Mai

0664 73382437 oder 0699 81177571



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

Donnerstag, 06. Juni

**8:00 Uhr, Großparkplatz
Fahrgemeinschaft**

Narzissenweg mit Zuckerhut in Grünau

Narzissenweg rund um den Zuckerhut 902 m zu besteigen.
Dauer 3 Stunden. Länge 7,4 km – 280 Hm.
Mittagessen im Anschluss im GH Holzing



**Anmeldungen bis spätestens 27. Mai
0664 73382437 oder 0699 81177571**

Donnerstag, 29. Februar

**15:00 Uhr, Forum Hall
Vortrag mit Gabriele Lechner**

Kursbeginn:

**4. März – 10:00 Uhr, 12 Einheiten
jeden Montag in der Tagesheimstätte**

Die Kosten übernimmt die Gesundheitskasse.

Anmeldungen Tel. Nr. 06649608646

" Trittsicher und mobil "





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

Kutscham

MODE ERLEBEN