

Kneipp Aktiv-Club

Österreichische Post AG
Info.mail Entgelt bezahlt

Bad Hall - Pfarrkirchen



Bad Hadringerleiten im Herbst. Foto: Hapii

PROGRAMM: HERBST - WINTER 2024

<https://badhall.kneippbund.at>

Vom Kneipptag bis Silvester

Auskünfte bei den Vorstandsmitgliedern:

Obmann: Karl Sturmberger 0664 8656624

Geschäftsführende: Ulrike Ruzicka 0699 81177571

Tour-Guide: Franz Baumgartner 0664 73382437

Natürlich gesund leben mit den fünf Kneippsäulen

Vorteile im Kneippaktivclub

Information zur Mitgliedschaft:

Jahresmitgliedsbeitrag: Euro 27,- PartnerIn zahlt die Hälfte.

Die Mitgliedschaft wird begründet, wenn ein unterschriebenes Anmeldeformular vorliegt (siehe letzte Seite) und der Mitgliedsbeitrag bezahlt wurde.

Kündigung der Mitgliedschaft durch schriftliche Bekanntgabe bis 31. Oktober des laufenden Jahres.

Vorteile: Ermäßigungen bei den Veranstaltungen, in Kneippkurhäusern, im Kneipp-Shop. Kneippzeitschrift an alle Mitglieder gratis.

PROGRAMMÜBERSICHT: DONNERSTAG IST UNSER AKTIVTAG

- 5.9.2024: Kneipptag in Hinterstoder
- 19.9.2024: Anton Bruckner, Sinfonieweg
- 26.9.2024: Stammtisch im Kurcafe

- 3.10.2024: Wanderung "Wasserspuren"
- 17.10.2024: Wanderung Tempetal
- 20.10.2024: Konzert Gästezentrum "Aufwind"
- 24.10.2024: Wanderung Aschach

- 15.11.2024: Teestunde mit Rita Lackinger
- 18.11.2024: Aderlass
- 21.11.2024: Stammtisch im Kurcafe
- 28.11.2024: Vortrag "Fit durch den Winter"

- 12.12.2024: Advent im Kurcafe
- 31.12.2024: Silvesterwanderung

**BITTE UM
ANMELDUNG ÜBER
DIE WHATSAPP
GRUPPE
ODER TELEFON !**

**GÄSTE
SIND HERZLICH
WILLKOMMEN!**

SEPTEMBER 2024

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

JEDEN DIENSTAG, 9 - 10 UHR

Beginn: 17.9.2024, Ort: Sitzungssaal der Gemeinde Bad Hall, Hauptplatz 5.
Leitung: Gertraud Lehner

KNEIPTAG IN HINTERSTODER

5. SEPTEMBER 2024

Abfahrt 9 Uhr, Großparkplatz, Fahrgemeinschaften. Wandern im Stodertal, Kneippen und Grillen in der Kneippanlage Hinterstoder - freiwillige Spenden.

ANTON BRUCKNER IN ANSFELDEN UND ST. FLORIAN

19. SEPTEMBER 2024

Abfahrt um 9.30 Uhr, Großparkplatz, Fahrgemeinschaften. Bruckner-Museum in Ansfelden Wanderung am Sinfonieweg (8 km) nach St. Florian. Einkehr in St. Florian. 14.30 Uhr: Hörerlebnis und Führung. Gesamtkosten: 22 Euro

STAMMTISCH IM KURCAFE

26. SEPTEMBER 2024

Treffpunkt: 13 Uhr Springbrunnen, Spaziergang im Kurpark.
14.15 Uhr: Stammtisch im Kurcafe

PROGRAMM

PROGRAMM

OKTOBER 2024

WANDERUNG WASSERSPUREN

3. OKTOBER 2024

Treffpunkt: 12.30 Uhr Großparkplatz, Fahrgemeinschaften nach Molln. Parkplatz Scheiblingau. Wanderung am Erlebnisweg "Wasserspuren im Bodinggraben". Ca 2 Stunden. Anschließend Einkehr.

WANDERUNG TEMPETAL

17. OKTOBER 2024

Treffpunkt: 13.30 Uhr Großparkplatz, Fahrgemeinschaften nach Kremsmünster. Wanderung im romantischen Tempetal in Kremsmünster. Ca 2 Stunden. Einkehr beim Mostheurigen "Kuglbauer"

KONZERT GÄSTEZENTRUM

SONNTAG, 20. OKTOBER 2024

Konzert des Chores "Aufwind" aus Neukematen im Gästezentrum Bad Hall um 15.30 Uhr. Freiwillige Spenden.

WANDERUNG ASCHACH

24. OKTOBER 2024

Treffpunkt 13 Uhr am Großparkplatz, Fahrgemeinschaften nach Aschach. Leichte Wanderung "Straßmayrrunde", Einkehr beim Mostheurigen Straßmayr

KNEIPPEN



So funktioniert das Kneippen

Kneippen besteht aus den 5 Säulen: Ernährung, Wasser, Bewegung, Kräuter, Lebensfreude.

Das bekannte **Wassertreten** bedeutet, barfuss langsam durch kaltes Wasser zu gehen, ein Bein wird dabei immer **komplett** aus dem Wasser gehoben, so dass es ein wenig wie der Gang eines Storchs aussieht. Das Wassertreten soll eine stärkere Durchblutung der Beine fördern und selbst kleinere Gefässe im Bein anregen. Dadurch soll es Krampfadern vorbeugen, sowie Migräne und Kreislaufprobleme lindern. Abends durchgeführt, soll es zudem einen erholsamen Schlaf fördern.

Ein Bestandteil der Kneipp-Kur ist der **Kneipp-Guss**, etwa mit kaltem Wasser über die Knie. Ein **Knieguss**, zum Beispiel nach dem Duschen, soll präventiv gegen geschwollene Beine wirken. Ein **Arm-guss** kühlt nicht nur an heißen Sommertagen merklich ab, sondern soll auch bei Durchblutungsstörungen, sowie bei Herz- und Lungenbeschwerden helfen. Und schliesslich ist ein **Gesichtsguss** mit kühlem oder sogar richtig kaltem Wasser für viele eine gute Hilfe bei Kopfschmerzen. Ein frischer Teint und der «Wach»-Effekt sind inklusive.

<https://kneippbund.at/das-kneipp-gesundheitsprogramm/kneipp-gesundheitsprogramm-wasser/>

PROGRAMM

NOVEMBER 2024

TEESTUNDE IM MIRAVERDE

FREITAG, 15. NOVEMBER 2024

Kräuterteestunde mit Rita Lackinger im Hotel Miraverde. 15 Uhr. Kosten: 7 €

ADERLASS

MONTAG, 18. NOVEMBER 2024

Aderlass mit Dr. Martin Spinka.
Anmeldung in der Naturstube Tel.
07258/29120. Anzahlung: 50 €
Email: office@naturstube-badhall.at

STAMMTISCH IM KURCAFE

21. NOVEMBER 2024

13 Uhr Treffpunkt beim Springbrunnen zum Parkspaziergang.
14.15 Uhr: Stammtisch im Kurcafe

VORTRAG "FIT DURCH DEN WINTER"

28. NOVEMBER 2024

Vortrag von Kräuterexpertin Rita Lackinger. "Wie kommt man fit durch den Winter?" Ort: Kurcafe - Nebenzimmer, Beginn: 17 Uhr
Freiwillige Spenden.

DEZEMBER 2024

ADVENTNACHMITTAG IM KURCAFE

12. DEZEMBER 2024

Stimmungsvoller Adventnachmittag
des Kneippaktivclubs im Kurcafe.
Beginn: 14 Uhr, Kurcafe - Nebenzimmer

SILVESTERWANDERUNG

DIENSTAG, 31. DEZEMBER 2024

Treffpunkt um 10 Uhr auf dem
Großparkplatz. Wanderung zum
Jahresschluss nach Pfarrkirchen.
Mittagessen im Chinarestaurant Tyly,
Moritz-Mittergasse.

HERBSTLICHE WANDERUNGEN IN DER UMGEBUNG

**DONNERSTAG: ANGEKÜNDIGT ÜBER
UNSERE WHATSAPP-GRUPPE**

Treffpunkt um 13 Uhr beim
Springbrunnen.

PROGRAMM

Sebastian Kneipp

Sebastian Anton Kneipp (*17. Mai 1821, + 17. Juni 1897 in Wörishofen)
Katholischer Priester. Er machte die Kaltwassertherapie populär und wurde als Hydrotherapeut und Naturkundler sehr bekannt.

Der Kneippaktivclub Bad Hall-Pfarrkirchen besteht seit 1978.

*Beachten Sie den Schaukasten
in der Kirchenstraße 13!*

Antrag zur Mitgliedschaft im Kneippaktivclub Bad Hall

Formular bei Kneippmitglied abgeben. Herzlich willkommen!

Vorname	
Familiennamen	
Adresse: PLZ Ort	
Geburtsdatum	
Telefon/Handy Email	