



Programm und Informationen Jänner bis Juli 2021

Geschätzte Mitglieder und Freunde unseres Clubs!

Wir feiern dieses Jahr 200 Jahre KNEIPP. Sebastian Kneipp war ein röm. kath. Priester aus dem Schwabenland und lebte vom 17.05.1821 bis 17.06.1897. Er hat die Kneipp-Therapie (Medizin) ins Leben gerufen und hat sein Behandlungsverfahren auf „fünf“ Säulen (siehe unten) gegründet. Die Kneipp-Methode kann sowohl vorbeugend (präventiv) als auch zur Behandlung bestehender Krankheit (kurativ) eingesetzt werden.

Am 11. März 2016 wurde die Kneipp-Therapie zum Immateriellen Kulturerbe der UNESCO in Deutschland deklariert – und am 01. Okt. 2020 wurden wir informiert, dass das Kneippen nun auch in das Nationale Verzeichnis des Immateriellen Kulturerbes in Österreich aufgenommen wurde.

1. Säule

Die Hydrotherapie wendet Wasser an: Kneippgüsse, Wassertreten u. Armbäder

2. Säule

Ernährungstherapie mit vielseitiger Vollwertkost

3. Säule

Bewegungstherapie
Auf einengende Kleidung verzichten, Barfußlaufen



1821 - 2021

KNEIPP
JAHRE

4. Säule

Phytotherapie =
Nutzung von Heilpflanzen

5. Säule

Ordnungstherapie =
Bewusste, die Gesundheit erhaltende Lebensführung

Wir freuen uns sehr, dass wir mit unseren diversen Aktivitäten in unserem Kneipp Aktiv-Club unser Scherflein dazu beitragen, dass das Erbe von Pfarrer Sebastian Kneipp lebendig bleibt!

VERANSTALTUNGEN

Dienstag, 23. März 2021 – 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr

Renate SENKL zeigt die **Kunst des Serviettenfaltens** - für den **Ostertisch**, für **Partys** und **Familienfeiern**

Ort: Clubraum, altes Herrenhaus, 1. Stock

Mitzubringen: Quadratische Servietten unterschiedlicher Größe, Schere, Tixo

Eintritt: Frei

Donnerstag, 01. April 2021 – Beginn

OSTEOPOROSE – VORSORGETRAINING

mit Herrn **Kurt Gruber** – Dipl. Sportlehrer

Das Osteoporose-Vorsorgetraining hat das Ziel, die Körperstatik, die Bewegungskoordination und die Gleichgewichtsfähigkeit zu verbessern und der Abnahme von Knochendichte entgegenzuwirken.

In ruhiger, systematischer Folge werden Übungen zur Muskelkräftigung mit Geräten wie Flexi-Bar, Thera-Band, Hantel oder Tubing sowie Koordinations- und Gleichgewichtsübungen als Sturzprophylaxe durchgeführt.

Die Trainingszeit pro Einheit beträgt jeweils eine Stunde.

Vorerst werden **10 Einheiten** angeboten. Bei Bedarf kann das Training jedoch beliebig aufgestockt werden.

Beginn: Donnerstag, 01. April 2021

Zeit: 10:00 bis 11:00 Uhr

Ort: Herrenhaus Ternitz, 1. Stock – Kursraum 3

Kosten: € 90,00 für Kneippmitglieder und € 110,00 für Kneippfreunde

Jeder Teilnehmer braucht eine Matte und Sportkleidung

Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

Anmeldung erbeten bei **Elisabeth Dworak** – Tel.: 0660/651 50 09

Samstag, 29. Mai 2021 – 10:00 Uhr bis 17:00 Uhr

200. Geburtstag Sebastian Kneipp - Ein Festtag für uns Kneipper

den wir gehörig feiern werden – unter Einbeziehung des Kräutergartens und der Kneippanlagen, mit Kinderturn-Demonstrationen und Tanzvorführungen und einer Tombola.

Mit dabei: Der Ternitzer Imkerverband! Für das leibliche Wohl wird gesorgt!

Ort: Saal des BIZ im Herrenhaus

Samstag, 26. Juni 2021 – Familienwandertag

St. Corona – **CORONAS AMEISENPFAD** – mit Maria Lechner (Tel.: 0650/450 25 75)

Treffpunkt: 09:00 Bhf. Ternitz (PKW-Fahrgemeinschaften nach St. Corona am Wechsel, Parkplatz beim Gasthof Orthof)

Start und Ziel der Wanderung ist der Gasthof ORTHOF

Rund um die zwar winzige, aber äußerst wichtige Ameise rankt sich der neue Erlebnis-Weg „**Auf den Spuren der Königin des Waldes**“! An 15 spielerisch-lehrreichen Stationen vorbei erläutert er Kindern und Erwachsenen das Leben und die Aufgaben dieser faszinierenden Waldbewohnerin.

Zum Abschluss geht's auf die Sommerrodelbahn „**Corona-Coaster**“ – (ein unvergessliches Erlebnis für Groß und Klein!)

Gehzeit: Ca. 1 – 2 Std. (je nach Interesse) – ca. 180 HM und 2,5 km

Einkehr nach der Wanderung im **Gasthof Orthof**.



VERANSTALTUNGEN

Samstag, 24. Juli 2021 – Fahrt nach Fertörakos zur Operette

„Ball im Savoy“ von Paul Abraham

Beginn der Veranstaltung: 10:00 Uhr

Preis für Fahrt und Karten ca. € 60,00 (wurde von den meisten Interessenten bereits bezahlt)

Zustieg: 07:45 Uhr beim Bahnhof Parkplatz Blätterstraße
 08:00 Uhr beim Bahnhof Ternitz
 08:15 Uhr Zirkusplatz Peischingerstraße

Nach der Vorstellung gemeinsames Mittagessen!

BioHof Schober

**...weil Qualität und Kundenzufriedenheit
für uns an erster Stelle stehen!**

Genau deshalb bekommt ihr bei uns
beste Bio-Rindfleischspezialitäten
individuell nach euren Wünschen
abgepackt.

Ebenso findet ihr bei uns neben gut ausgewählten
alten Sorten Weizen, Dinkel, Roggen und Hafer
auch Emmer, Einkorn und Gerste. Diese bekommt ihr als Getreide im Ganzen, Mehl Vollkorn &
Vollkorn fein gesiebt, Grieß, Flocken,...

Schon mal Dinkel- und Einkornreis probiert? Den findet ihr bei uns genauso wie Rollgerste und
Linsen. Oder wie wär's mit einer unserer Brotbackmischungen?!

Euer Interesse wurde geweckt?

Dann schaut doch mal auf unserer Homepage vorbei!

Wir freuen uns auf euch!

Bis bald am

BioHof Schober



ACHTUNG ACHTUNG ACHTUNG

Leider müssen wir wegen der offiziellen CORONA-Maßnahmen die
geplante Silvester-Wanderung v. 31.12. 2020 absagen, da eine Einkehr
im Kastanienhof nicht möglich ist! **SCHADE....!!!**

Wir wünschen euch einen guten Rutsch – und toi, toi, toi für 2021!



WANDERUNGEN

Samstag, 13. Februar 2021 (mit Rudi Barta, Tel.: 0676/355 47 03)

Ziel: **Scheiblingkirchen**, reine Gehzeit ca. 4 Std. (ca. 300 HM)

Treffpunkt: 09:00 Uhr - Bhf. Ternitz, (PKW-Fahrgemeinschaften nach Natschbach)

Wanderweg: Natschbach – Ramplach – Rehgartlkreuz – Witzelsberg – **Scheiblingkirchen** (Einkehr **GH Reisenbauer**). Zurück über die Waldkapelle nach Lindgrub und Natschbach.

Samstag, 13. März 2021 (mit Robert Schaffhauser, Tel.: 0664/735 91 348)

Ziel: **Bad Fischau Brunn zum Größenberg**, reine Gehzeit ca. 3,5 Std. (ca. 9 km und 300 HM)

Treffpunkt: 09:00 Uhr - Bhf. Ternitz (PKW-Fahrgemeinschaften zum Parkplatz hinter Thermalbad/Kirche Bad Fischau)

Wanderweg: Bad Fischau – Größenberg – Geotop – Engelsberg – Bad Fischau
Einkehr nach der Wanderung in der **Weinstube Goldfuss** in **Bad Fischau!** Daher bitte auf jeden Fall eine kleine Jause und etwas zum Trinken mitnehmen!

Samstag, 10. April 2021 (mit Rudi Barta, Tel.: 0676/355 47 03)

Ziel: **Myrafälle – Steinwandklamm**, reine Gehzeit ca. 4,5 Std. (ca. 400 HM)

Treffpunkt: 08:00 Uhr Bhf. Ternitz (PKW-Fahrgemeinschaften nach Muggendorf)

Wanderweg: Muggendorf – Myrafälle – Karnerwirt – Steinwandklamm – **GH Jagasitz** (Einkehr) – zurück über Myrafälle nach Muggendorf.

Samstag, 01. Mai 2021 (mit Robert Schaffhauser, Tel.: 0664/735 91 348)

Ziel: **Burg Grimmenstein**, reine Gehzeit ca. 4 Std. (ca. 11 km und 400 HM)

Treffpunkt: 09:00 Uhr Bhf. Ternitz (PKW-Fahrgemeinschaften zum Parkplatz Bhf. Grimmenstein)

Wanderweg: Grimmenstein – Kunstgraben – Kumriegel – Burg Grimmenstein – Grimmenstein. **Einkehr** eventuell in der **Burgtaverne** oder nach der Wanderung in der **Pizzeria „Don Giovanni“** in Grimmenstein. Eventuell Jause und Getränk mitnehmen!

Samstag, 19. Juni 2021 (mit Rudi Barta, Tel.: 0676/355 47 03)

Ziel: **Schneealm**, reine Gehzeit ca. 4,5 Std. (ca. 550 HM)

Treffpunkt: 08:00 Uhr Bhf. Ternitz (PKW-Fahrgemeinschaften über Kapellen, Michelbauer, Mautstraße zum Kampl)

Wanderweg: Kampl – Michelbauerhütte – Windberg – **Schneealpenhaus** (Einkehr) – retour zum Kampl.

Bei Schlechtwetter gibt es eine andere Wanderung!

Bitte beachten: Nicht vorherplanbare Ereignisse – wie zusätzliche Pausen, Wetterverschlechterung, Änderung des Wegzustandes, etc. können die angegebene Gehzeit verlängern!
„Wir möchten darauf hinweisen, dass der Wanderleiter die Tour begleitet, es sich jedoch um keine Führungstouren handelt und jeder Teilnehmer eigenverantwortlich unterwegs ist!“

Keine Anmeldung erforderlich. Auf schöne Wanderungen in fröhlicher Gemeinschaft freuen sich die Wanderleiter!

KURZWANDERUNGEN

Helga Standfest, die Organisatorin, freut sich über viele treue „Mitmarschierer“ und hofft, dass diese Wanderungen weiterhin so viel Anklang finden. Neuzugänge sind jederzeit herzlich willkommen! Fahrgemeinschaften (inkl. Abholungen) werden für nicht motorisierte Wanderwillige arrangiert! Seit letztem Jahr erfolgt zu Beginn der eineinhalbstündigen Wanderung eine Aufteilung in zwei Gruppen. Die schwächeren „Wanderer“ nimmt **Helga Standfest** unter ihre Fittiche und jene, die etwas weiter und länger marschieren wollen, gehen mit **Frieda Fürntratt**, welche die Kurzwandergruppe dankenswerter Weise seit September 2019 unterstützt! Zum Abschluss gibt es immer eine gemeinsame Einkehr (Heuriger, etc.)!

Am Donnerstag, dem 03. Februar 2021, erfolgt der Start in die **neu Saison** – danach geht es wie gewohnt in **zweiwöchigem Rhythmus** weiter!

Treffpunkt und Route werden immer eine Woche vorher im Kneipp-Schaukasten beim Herrenhaus veröffentlicht.

Ansprechpartnerin und Auskunft: Helga Standfest– Tel.: 0676/66 74 300

FELDENKRAIS – METHODE

Seminar:

Samstag, 27. März 2021

09:00 – 11:00 Uhr, 13:00 – 15:00 Uhr

Leitung:

Mag. phil. Dr. med. Roman HÄFELE

(Sport-, Bewegungs- und Feldenkrais-Lehrer, Kneipparzt)

Ort:

BIZ Herrenhaus, Neubau, 1. Stock, Kursraum 3

Kosten:

für Kneippmitglieder € 69,00, für Kneippfreunde € 74,00

Auskunft und

Frau Renate Dientl, Tel.: 0677/630 555 84

Anmeldung:

Sie benötigen bequeme Kleidung, Turnmatte oder Decke und Socken.

ACHTUNG:

Jeden DIENSTAG um 19:30 Uhr

Feldenkrais im BIZ (Kursraum 3) mit **Dr. Roman Häfele**

Dauer: ca. 60 Minuten,

Kosten: € 24,00 für Kneippmitglieder, sonst € 26,00

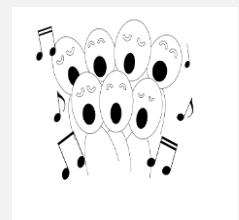
Auskunft über VOLLWERT-KOCHABENDE erteilt

Charlotte Dorfstätter unter Tel.: 02620/25 061 oder 0660/344 13 47

SINGRUNDE „Froher Klang“

Alle, die gerne hobbymäßig singen, sind willkommen! Derzeit treffen sich 10 -12 Pers. (w/m) regelmäßig jeden Montag von 10:00h – 11:45h – im Clubraum des Alten Herrenhauses, 1.St. - und singen bekannte Volkslieder. Musikalische Betreuung: Lotte Volgger! Textmappen sind vorhanden. Keine Gebühr, kein Muss! Lust mitzumachen?

Leiterin der Singrunde: Helga Standfest – Tel.: 0676/66 74 300



„Eltern-Kind-Turnen“ für Kinder ab 3 Jahren

jeden Montag von 16:00 – 17:00 Uhr,
beginnend am 01. März 2021

mit **Irene Windbacher** (Gymnastikleiterin – Tel. 02635/66 560)

10er Block € 30,00 für Kneippmitglieder, bzw. € 40,00 für Gäste.

Ermäßigung für Geschwister (€ 25,00 für Kneippmitglieder, € 35,00 für Gäste)
Begrenzte Teilnehmerzahl (15-16).

Anmeldung erforderlich bei Rudi Barta – Tel.: 0676/55 47 03; E-Mail: barta.r@aon.at

Ort: Turnsaal der VS Dunkelstein, Triesterstraße, Ternitz

Liebe Kneipper, wir hoffen sehr, dass wir das Programm, das wir mit viel Freude für euch zusammengestellt haben, auch durchführen können, ohne dass CORONA uns einen Strich durch die Rechnung macht!

GESELLIGES TANZEN

**TANZEN ab der Lebensmitte...die etwas andere Art zu tanzen
... ist mehr als Tanzen ...**

mit Hermine Stadlmann

Tanzleiterin und Vorsitzende des KAC Puchberg (Tel.:02636/2127)
und Margit Wurmitzer - Tanzleiterin (Tel.: 0676/777 01 75)

Kostenlos: Schnupperstunde und Einstieg jederzeit möglich!
Partner und Vorkenntnisse nicht erforderlich!

Zeit: Jeden Freitag von 10:00 bis 11:00 Uhr – ab 05.02.2021

Ort: BIZ Herrenhaus Ternitz, 1. Stock, Kursraum 3

Kosten: Zehnerblock für Kneippmitglieder € 30,00,
für Kneippfreunde € 40,00

Gültigkeitsdauer des Blockes – 5 Monate

Einzelstunde: € 4,00 bzw. € 5,00



„Line-Dance“

(mit Irene Windholz, Tel.: 0676/488 76 49)

Zeit: Jeden Freitag von 18:00 – 19:30 Uhr – ab 05.02.2021

Interessierte bitte bei Irene Windholz melden.

Anfängergruppe derzeit nicht möglich!

Ort: BIZ Herrenhaus Ternitz, 1. Stock, Kursraum 3

Kosten: Kneippmitglieder € 6,00, Kneippfreunde € 7,50

Zehnerblock: € 45,00 bzw. € 55,00

GESUNDHEITSGYMNASTIK

**Kosten: Monatlich € 12,00 für Kneippmitglieder bzw. € 14,00 für Kneippfreunde
Einzelstunde € 4,00 bzw. € 5,00**

Jeden Montag:

ab 01.02.2021

ab 01.02.2021

ab 08.02.2021

Jeden Mittwoch:

ab 03.02.2021

ab 03.02.2021

Jeden Donnerstag:

ab 11.02.2021

Jeden Donnerstag:

ab 04.02.2021

Raglitz, Gasthaus Ofenböck-Woltron von 17:00 – 18:00 Uhr

Leitung: Frau Siegrid **Steindl**

Dunkelstein, Turnsaal der VS von 17:30 – 18:30 Uhr

Leitung: Frau Irene **Windbacher**

Gloggnitz, Schulzentrum, Richterg. 6, von 19:00 – 20:00 Uhr

Leitung: Frau Irene **Windbacher**

Ternitz, Turnsaal der VS-Stapfgasse (Schoellergasse 1)
von 17:30 – 18:30 Uhr

Leitung: Frau Sabine **Lambach**

Sieding, Gasthaus Strebinger von 19:00 – 20:00 Uhr

Leitung: Frau Sabine **Lambach**

Grafenbach, Turnsaal der VS von 18:00 – 19:00 Uhr

Leitung: Frau Waltraud **Spieß-Fotiu**

Pottschach, Turnsaal der VS von 18:00 – 19:00 Uhr

Leitung: Frau Lydia **Schwarz**



**ACHTUNG: Die Zehnerblöcke laufen aus. Es wird wie bei den anderen
Gymnastikgruppen auf monatliche Bezahlung umgestellt!**



Wohlfühltag in Bad Kleinkirchheim von Sonntag, 4. Juli - Freitag, 9. Juli 2021



Eine Veranstaltung des Kneipp-Aktiv-Clubs Ternitz
Planung und Reiseleitung: Maria Lechner (Tel.: 0650/450 25 75)

Quartier: ** Family- & Sporthotel Kärntnerhof – Matthias Krenn**
9546 Bad Kleinkirchheim, Maibrunnenweg 15, 04240/2930

Gesamtpreis pro Person: € 470,00 im DZ und € 520,00 im EZ/Suite
inkl. Bus, Ortsabgabe und Beitrag zur Sonnenschein-Card; Kärnten-Card gratis

Zustiegstellen: Schafferhofergarten (NK) - 07:45h, Raglitz – 08:00h, Ternitz (Bhf.) - 08:15h
Pottschach (Kulturhaus) – 08:45h, Gloggnitz (Bhf.) – 09:00h

Sonntag - Hinfahrt: S 6 – WC-Pause Raststätte St. Marein,
danach über den Neumarkter Sattel zur Brauerei Hirt.

11:30h – Mittagessen im „**Hirter Braukeller**“

Im Anschluss an das Mittagessen (ca. 13:00 Uhr) Besichtigung mit Führung der Privatbrauerei Hirt.
Eintritt ca. € 10,00 pro Person, Dauer 1 ¼ Std.

Danach Weiterfahrt nach Bad Kleinkirchheim. Die Zeit bis zum Abendessen um 18:00 Uhr steht zur freien Verfügung, z.B. Relaxen oder die Umgebung erkunden.

Das Hotel verfügt über einen großen Wellnessbereich und eine sehr schöne Innenpoolanlage.

Mögliche Ausflugsziele: Schifffahrt am Millstätter See, Radenthein – Granatium (Erlebnisswelt); „Sagamundo“-Museum – Sagen und Mythen im Ortskern von Döbriach; Thermal Römerbad, viele Sehenswürdigkeiten in und rund um Bad Kleinkirchheim. Mit der **Kärnten Card** kann man viele Ausflugsziele und auch Bergbahnen kostenfrei erreichen. Das **Nockmobil** ist ein flexibles Mobilitätsangebot in den Nockbergen.; Brunnachbahn von St.Oswald; Kaiserburgbahn in Bad Kleinkirchheim; Malta Hochalmstraße;

Wanderungen: Gemütliche und auch anspruchsvolle Wanderungen im Biosphärenpark; Wasser-Erlebnis-Weg Bach-St. Oswald – ca. 5 km und 1,5 Std. von Bad Kleinkirchheim nach St. Oswald (retour zu Fuß oder mit dem Nockmobil); Unser Urlaub fällt in die „Musi-Woche“, d.h. es gibt geführte „Musiwanderungen, z. B. am Di mit der Kaiserburgbahn zur Mittelstation, Mi in St. Oswald, Do-Nachmittag in St. Oswald „Open Air“-Generalprobe m. verschiedenen Musikgruppen; Turracher Höhe – Wanderung mit Maria Niedrist.

Freitag - Heimfahrt: 09:00h Abfahrt zum Magdalensberg. Besichtigung eines großen **Freilichtmuseums**, welches als eine der größten römischerzeitlichen Ausgrabungsstätten des Ostalpenraums gilt.

Mittagessen am Magdalensberg. Im Anschluss daran Heimreise. Ankunft am späten Nachmittag.
Ausstiegstellen: Gloggnitz (Bhf.), Pottschach (Kulturhaus) – Ternitz (Bhf.) – Raglitz – Schafferhofergarten (NK)



Achtung: Aufgrund von Umstrukturierungen gibt es noch ein paar wenige freie Plätze
Anmeldung bei Rudolf Barta – E-Mail: barta.r@aon.at – Tel.:0676/355 47 03

Zahlung: Wer seine Anzahlung noch nicht geleistet hat, bitte nun erledigen!
Die Restzahlung hat bis zum 15. Mai 2021 zu erfolgen!

Achtung

Erlagschein für den Mitgliedsbeitrag 2021 liegt bei!

Dieser beträgt € 35,00 – und für Familienmitglieder € 17,00.

Wenn die Kündigung der Mitgliedschaft nach dem 31.12.2020 erfolgen sollte, so ist der gesamte Betrag für 2021 zu bezahlen, da für alle am 01.01.2021 gemeldeten Mitglieder der Jahresbeitrag an die Bundeszentrale in Leoben fällig wird! Wir bitten um verlässliche Einzahlung **bis spätestens 31.März 2021!** Recht herzlichen Dank an alle, die dieser Bitte stets nachkommen!



Impressum:

Programm und Information des Kneipp-Aktiv-Clubs Ternitz
Für den Inhalt verantwortlich: Vorsitzende Maria Lechner
2630 Buchbach, Wiesenweg 17, Tel.: 0650/450 25 75
E-Mail: mary.lechner@gmail.com * Layout: Helga Standfest
Homepage: <http://ternitz.kneippbund.at> * ZVR-Zahl: 33 29 50 88

