

Herbst-Wanderungen

September

Samstag, 04. September 2021 mit TONI
Gemütliche Tageswanderung zum Almkogel über Eibensee und evtl. Marienköpf!

Getränk und kleine Jause mitnehmen, abschließende Einkehr in Fuschl.
Abfahrt: 09:00 Uhr, Fahrgemeinschaften
Info und Anmeldung: Toni: 0664 99 12 933



Samstag, 25. September 2021 mit TONI
Von Hintersee zur Mooseggalm evtl. mit Aufstieg auf den Grobriedl

Getränk und Stöcke mitnehmen
Abfahrt: 09:00 Uhr, Fahrgemeinschaften
Info und Anmeldung: Toni: 0664 99 12 933



Samstag, 02. Oktober 2021 mit EVA
Zum Schutzengelfest machen wir eine Generationen-Wanderung am Themenweg „Lebensroas“ in Oberwang

einfache Rundwanderung für die ganze Familie (ca. 2 km) mit 12 interaktiven Stationen, Aufenthaltsdauer etwa 2-3 Stunden, anschließende Einkehr im Fidenen Bauern
Abfahrt: 13:00 Uhr, Fahrgemeinschaften,
Info und Anmeldung: Eva: 0664 63 33 080

Samstag, 30. Oktober 2021 mit EVA
Rundwanderung Ochsenberg - Eibleck

ab Parkplatz Spielbergalm, Gehzeit ca. 3,5 Std. 550 hm, Jause und Getränk mitnehmen
Abfahrt: 09:00 Uhr, Fahrgemeinschaften,
Info und Anmeldung: Eva: 0664 63 33 080

Samstag, 11. Dezember 2021 mit EVA
Adventwanderung - Europakloster Gut Aich - Fürberg - Barocker Advent in St. Gilgen

Einkaufsmöglichkeit im Klosterhofladen
Abfahrt: 14:00 Uhr, Fahrgemeinschaften,
Info und Anmeldung: Eva: 0664 63 33 080



Unser Treffpunkt ist immer „Parkplatz Zentrum“ in Thalgau hinter der BILLA. Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung

Für unsere Planung und wegen der Fahrgemeinschaften bitten wir um rechtzeitige (spätestens 2 Tage vorher) verbindliche telefonische Anmeldung bei der jeweiligen Tourenbegleitung! Terminliche bzw. wetterbedingte Änderungen sind möglich.

Empfehlung für Mitfahrer: Benzingeld 5 ct je km

Einstimmung auf die Adventzeit Workshop: Adventkranz binden

November

Montag, 22. November 2021 | 17:00 Uhr
Wildwuchs, Geschäft in Thalgau, Marktplatz 10



In der schönsten Zeit des Jahres spielt er die Hauptrolle: der Adventkranz! Sandra Tengler von WILDWUCHS zeigt bei diesem Workshop, wie man Adventkränze aus Naturmaterialien selbst bindet und passend dekoriert ... die perfekte Einstimmung auf die Vorweihnachtszeit.

Kurskosten: € 15
Material je nach Kranzgröße extra. Zusätzliche Deko und Kerzen kann man vor Ort erwerben.
Bitte mitbringen: Gartenschere
Anmeldung: bis spätestens Montag 15. November direkt bei Sandra Tengler unter Tel. 0660-5606654
max. 10 Personen



Information zu Corona - Covid 19

Wir möchten euch hinweisen, dass es im Falle einer erneuten Ansteckungswelle zu Einschränkungen in der Nutzung der gemeindeeigenen Räume kommen kann. Wir bitten um Verständnis!



@kneippaktiv.thalgau (Facebook)

kneipp.aktiv.thalgau (Instagram)



Die Teilnahme an allen unseren Aktivitäten und Kursen erfolgt auf eigene Verantwortung!

Kneipp Aktiv Club Thalgau - <http://thalgau.kneippbund.at>

Für den Inhalt verantwortlich: Obfrau
Gerti Höller, Ruchtifeldsiedlung 6, 5303 Thalgau
Tel. 0664 13 69 702 | g.hoeller@sbg.at

Die Mitgliedschaft wird begründet, wenn eine schriftliche Anmeldung vorliegt und/oder der Mitgliedsbeitrag bezahlt wurde. Der Zahlschein für den Mitgliedsbeitrag ist gleichzeitig der Mitgliedsausweis. Die Mitgliedschaft kann bis zum 31.10. j.J. schriftlich gekündigt werden. Erfolgt keine rechtzeitige Kündigung, wird die Mitgliedschaft automatisch um ein weiteres Jahr verlängert.
Jahresbeitrag Einzelpersonen: Euro 33,00 | Ehepaare: Euro 40,00
Konto: Raiba Fuschlsee-West IBAN AT31350650000036871

Kneipp Aktiv-Club Thalgau

Natürlich gesund leben



WASSER

Zum Wohlfühlen & Gesundbleiben



HEILKRÄUTER

Natürlich & wirksam



ERNÄHRUNG

Vollwertig frisch genießen



BEWEGUNG

Regelmäßig mit Freunden trainieren



LEBENSFREUDE

Die innere Balance finden

Bitte um rechtzeitige Anmeldung zum gewünschten Kurs – Danke! Auf den Anmeldeschluss achten!

Herbstprogramm 2021

Foto-Workshop: "Instawalk"

August

Hier lernst du spannende Handyfotos zu schießen

Samstag, 28. August 2021 | 16 - 18 Uhr

Treffpunkt: Vorplatz der Volksschule Thalgau



Fotografin Doris Wild hat diesen Fotoworkshop für begeisterte Handyfotografen, die ihre Werke gerne auf **Social Media** posten, entwickelt. Zielgruppe sind alle, die kreativere Blickwinkel für ihre Bilder suchen. Hier lernst ihr quasi im Vorbeigehen, kreativere Handyfotos zu machen. Linien spannend einbauen, Spiegelungen nutzen und Ideen für Spaßfotos austauschen. Ziel ist es, am Ende des Workshops Stories oder Beiträge auf einem der Sozialen Netzwerke (**Instagram, Facebook**) zu platzieren.

Inhalte: Basics stilistischer Mittel der Handyfotografie und des Instagram Postens, Fotografische Aufgaben, Bildbearbeitung am Handy, Posten auf Instagram und Facebook als Story oder Beitrag, Hashtags, Verlinkung, Teilen.

Mitbringen: aufgeladenes eigenes Handy, auf dem Instagram oder Facebook bereits als App eingerichtet ist



Kosten: € 20

Verbindliche Anmeldung bis 26.8. bei: Gerti 0664 1369702

KOSTENLOSE

Nordic-Walking Sommertermine

September

02. September und 09. September 2021

Ausgedehnte Touren im Gelände mit unserer Nordic Fitness-Trainerin Andrea Greinz-Einberger
Donnerstags: jeweils ab 17:30 Uhr, mind. 3 Std.

Treffpunkt: Stockhalle, Fahrgemeinschaft

Info/Anmeldung: Andrea 0664 63 63 805



Exkursion zur Glashütte **Monika Riedl**

September

Dienstag, 07. September 2021 | 16:00 Uhr

Gemeinsam erleben wir das faszinierende Handwerk der Glasmacherei, wie aus dem Feuer einzigartige Glaskunst mit Edelsteinen entsteht. Glaskünstlerin **Monika Riedl** vermittelt uns dieses alte Handwerk und das Wissen der Kristalle.



Treffpunkt: Parkplatz vor dem Firmen-Gebäude an der Russenstraße (Adresse: 5303 Thalgau, Oberdorfer Str. 79)
Verbindliche Anmeldung: bis 3.9. bei: Gerti 0664 13 69 702

Lu Jong - Tibetisches Heil-Yoga 1+2

September

Mit Ruth Pölzleitner | zertifizierte Lu Jong-Lehrerin

ab Freitag, 17. September 2021

10:00-11:15 Uhr | Pfarrzentrum

ab Montag, 20. September 2021

20:00-21:15 Uhr | Kindergarten 1

Gemeinsam arbeiten wir die 23+15 Übungen durch und bringen die Kanäle ins Fließen für unsere Gesundheit, das Wohlergehen und einen glücklichen Geist.

Anfänger, Fortgeschrittene, Wiedereinsteiger und Freunde sind willkommen!

Mitbringen: bequeme Kleidung,

Turnmatte, festes Sitzkissen

Kosten (10 Einheiten):

Mitglieder € 40 | Gäste € 50

Anmeldung: Ruth 06235 7263



Ganzkörpertraining - Ruth

September

Mit Ruth Pölzleitner | geprüfte Wirbelsäulentrainerin

ab Montag, 20. September 2021

10:00-11:15 Uhr | Pfarrzentrum

ab Montag, 20. September 2021

18:30-19:45 Uhr | Kindergarten 1

Abwechslungsreiches Ganzkörper- und Faszientraining, um die Muskelkraft und Beweglichkeit zu stärken.

Kosten (10 Einheiten):

Mitglieder € 40 | Gäste € 50

Anmeldung: Ruth 06235 7263



Ganzkörpertraining - Andrea

September

Mit Andrea Greinz-Einberger

geprüfte Wirbelsäulentrainerin und Lu Jong-Lehrerin

ab Freitag, 24. September 2021

08:30-09:45 Uhr | Pfarrzentrum

ab Montag, 27. September 2021

08:30-09:45 Uhr | Pfarrzentrum

Wer möchte effektiv Koordination, Balance und Körperbewusstsein schulen, durch Mobilisation Beweglichkeit fördern und Verspannungen lösen, mit anspruchsvollen Kraftübungen schwächere Muskelgruppen stärken und die Grundübungen aus Lu-Jong kennen lernen? Der ist in diesem Kurs genau richtig!

Kosten (10 Einheiten):

Mitglieder € 40 | Gäste € 50

Anmeldung: Andrea 0664 63 63 805



YOGA als ganzheitlicher Weg

September

... zur Entfaltung von Körper, Geist und Seele, hin zu mehr Lebensfreude und Gesundheit
Mit Andrea Gastager

ab Montag, 27. September 2021 (KURS 1)

ab Montag, 08. November 2021 (KURS 2)

19:30 bis 21:00 Uhr | Kindergarten 2

bequeme Kleidung, Matte, Decke, Getränk

Kosten (5 Einheiten): Mitglieder € 60 | Gäste € 70

Anmeldung: Andrea Gastager Tel. 0699 812 011 01



November

Workshop für Frauen:

„Die weiblichen Wechseljahre“ Zeit des Wandels

Referentin: Dipl. Päd. DSA Maria Bogensperger
Lebens- u. Sozialberatung/Psychologische Beratung

Samstag, 09. Oktober 2021 | 10:00 - 13:00 Uhr

Sonderschule Thalgau, Karl Haas-Weg 4

Diese Zeit ist für Frauen geprägt von mehr oder

weniger starken Veränderungen (hormonelle

Schwankungen, unerklärliche emotionale und geistige

„Zustände“, Erschlaffung der Haut, Gewichtszunahme,

Erschöpfung, Hormone ja/nein etc.). Wie kann ich in dieser

Zeit des Überganges und der Neuorientierung gut für mich

sorgen? Wie möchte ich als Frau, meine mir noch bleibende,

wertvolle Lebenszeit gestalten? Inhalte dieses Workshops

sind: Informativer Impulsvortrag, Zeit für Selbstreflexion,

aktivierende Übungen/Mediation für Körper und Geist,

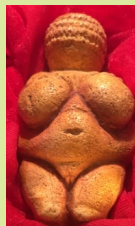
ehrlichen und humorvollen Austausch unter uns Frauen!

Dieser Workshop ist für alle Frauen, die sich für das Thema

Wechseljahre interessieren! Schreibzeug bitte mitbringen!

Kosten: € 30 für Mitglieder | € 40 für Gäste

Info und verbindliche Anmeldung: Gerti Tel. 0664 1369702



Oktober

Ideenwerkstatt Vollwertküche:

„Wenn Gäste kommen“ ... **backen wir Brot und richten eine schmackhafte Jause mit gesunden Snacks und noch viel mehr...**

Mittwoch, 13. Oktober 2021 | 19:00 Uhr

bei Erika Winkler (Joglbäuerin)

Bitte Schürze mitbringen!

Kosten exkl. Lebensmittel:

Mitglieder € 15 | Gäste € 17

Anmeldung: Erika Winkler Tel. 0664 15 31 004



Oktober