

Schneeschuh-Wanderung mit Eva

in der Fuschlseeregion je nach Schneelage

Samstag, 20. Jänner 2024 | 10:00 Uhr

1,5 - 2 Std. Gehzeit

Mitbringen: Getränk, Schneeschuhe

Diese können kostengünstig vom Kneipp

Aktiv Club ausgeliehen werden!

Leihgebühr: € 2 für Mitglieder | € 5 für Gäste

Wanderungen 2024 mit Eva

Samstag, 13. April 2024 | 09:00 Uhr

Rauf auf den Buchberg am Attersee

Garantierter Panoramablick inklusive!

Gehzeit ca. 2,5 Std, 300Hm, Einkehr in Attersee.

Zurück nehmen wir die Schmalspur-Atterseebahn.

Mitbringen: Jause und Getränke

Samstag, 06. Juli 2024 | 09:00 Uhr

Wanderung durch den Zauberwald

Wanderung durch den wildromantischen Bergwald

und rund um den Hintersee in der Berchtesgadener

Ramsau. Diese leichte Wanderung dauert je nach

Wahl der Route ca. 2-3 Stunden

Treffpunkt bzw. Abfahrt:

„Parkplatz Zentrum“ hinter BILLA. Wir bilden Fahrgemeinschaften.

Info und Anmeldung: Eva: 0664 63 33 080

Für unsere Planung und wegen der Fahrgemeinschaften bitten wir um verbindliche telefonische Anmeldung mindestens 2 Tage vor der geplanten Tour bei der jeweiligen Tourenbegleitung!

Empfehlung für Mitfahrer: Benzinsgeld 10 ct je km

Jänner



April – Juli



Kooperation: Kneipp Aktiv Club & Sportunion

KOSTENLOSES Nordic Walken rund um Thalgau

Unter dem Motto „Fit in den Frühling“ bieten wir gemeinsames Nordic Walken für alle Alters- und Leistungsstufen an. Es ist für einen Neueinsteiger genauso geeignet, wie für den ambitionierten Walker. Das Gehen in der Gruppe macht viel mehr Spaß und wir motivieren uns gegenseitig mit dem Ziel, gemeinsam fit in den Frühling zu starten! Je nach Kondition und Können der TeilnehmerInnen werden wir uns passende Strecken suchen.

Ab Montag, 06. Mai 2024 (6x) | 19:00 Uhr

Treffpunkt: vor dem Seniorenheim Thalgau

Mitbringen: NW-Stöcke und gutes Schuhwerk

Information: Gerti Tel. 0664 13 69 702



**Teilnahme an Aktivitäten auf eigene Verantwortung
Terminliche bzw. wetterbedingte Änderungen möglich!**

Nordic-Walking Sommertouren

Juni - September

Ausgedehnte Touren in unserer Heimat mit Nordic-Fitness Trainerin Andrea Greinz-Einberger mind. 3 Std, 500 - 800 hm

Donnerstags: jeweils ab 17:30 Uhr

Juni: 20.06./27.06.2024

Juli: 04.07./11.07./18.07./25.07.2024

August: 01.08./08.08./15.08./22.08./29.08.2024

September: 05.09.2024

Treffpunkt: Stockhalle, Fahrgemeinschaft

Mitbringen: NW-Stöcke, Stirnlampe, Getränk,

kleiner Snack, evtl. Badesachen und Geld für den Einkehrschwung,

Info/Anmeldung: Andrea Tel. 0664 63 63 805



Aktiv mitmachen - wir brauchen Unterstützung!

Für unsere Kneippanlage suchen wir helfende Hände!

Du bist geschickt, aktiv, naturliebend und kannst anpacken?

Bei uns sind deine handwerklichen Fähigkeiten gefragt! Als

Kneippwart solltest du einen Zeitaufwand von zirka 1 Std.

pro Woche während der Betriebszeit von Mitte April/Anfang

Mai bis Ende Oktober/Anfang November einplanen.

Wenn du dich angesprochen fühlst, melde dich bitte direkt

bei Gerti Höller unter Tel. Nr. 0664 1369702

Büscherl binden und Kräuterweihe

Mittwoch, 14. August 2024 | 14:00 - 17:00 h

Büscherl binden beim Kräutergarten

Donnerstag, 15. August 2024 | 10:00 Uhr

Messe in der Pfarrkirche Thalgau mit

Kräuterweihe und anschließende Verteilung

der Kräuterbüscherl bei den Ausgängen!



August



@kneippaktiv.thalgau (Facebook)

kneipp.aktiv.thalgau (Instagram)



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

Eine Mitgliedschaft wird begründet, wenn ein unterschriebenes Anmeldeformular vorliegt und/oder der Mitgliedsbeitrag bezahlt wurde.

Die Mitgliedschaft kann bis zum 31.10. jJ. schriftlich gekündigt werden.

Jahresbeitrag | Einzelperson Euro 33,00 | Ehepaare Euro 40,00

Konto: Raiba Fuschlseee-West IBAN AT31350650000036871

Kneipp Aktiv-Club

Thalgau

Natürlich gesund leben



WASSER

Zum Wohlfühlen & Gesundheit bleiben



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!**

Frühjahrsprogramm 2024

„Langlaufen macht Spaß“

Training für Anfänger (Klassik- und Skatingtechnik)

Jänner

Samstags bei Schneelage 10:00 - 11:00 Uhr Kosten: € 10

Ruth Pölzleitner 0699 12157725 | Erika Achleitner Tel. 06235 6711

Treffpunkt: Wasenmoosloipe, Übungsgelände hinter dem Forsthaus, Leihausrüstung telefonisch bei Ruth vorbestellen



FIT und beweglich mit Ruth

Jänner

Ruth Pölzleitner | geprüfte Wirbelsäulentrainerin

ab Montag 08. Jänner 2024

10:00-11:15 Uhr | Pfarrzentrum

18:30-19:45 Uhr | Kindergarten 1

Kosten (10 Einheiten): Mitglieder € 40 | Gäste € 50

Anmeldung: Ruth Tel. 0699 12 15 77 25

Februar

März



Lu Jong - Tibetisches Heil-Yoga 1+2

Ruth Pölzleitner | zertifizierte Lu Jong-Lehrerin

ab Montag, 08. Jänner 2024 20:00-21:15 Uhr | Kindergarten 1

ab Freitag, 12. Jänner 2024 10:00-11:15 Uhr | Pfarrzentrum

Wir lernen verschiedene Übungsreihen

Mitbringen: bequeme Kleidung, Turnmatte, festes Sitzkissen

Kosten (10 Einheiten): Mitglieder € 40 | Gäste € 50

Anmeldung: Ruth Tel 0699 12 15 77 25



FIT und beweglich mit Andrea

Andrea Greinz-Einberger, Wirbelsäulentrainerin/Lu Jong-Lehrerin

ab Freitag 12. Jänner 2024 08:30-09:45 Uhr | Pfarrzentrum

ab Montag 15. Jänner 2024 08:30-09:45 Uhr | Pfarrzentrum

Abwechslungsreiche Bewegungseinheit mit Lu Jong Übungen

Kosten (10 Einheiten): Mitglieder € 40 | Gäste € 50

Anmeldung: Andrea Tel. 0664 63 63 805



Mitgliederversammlung beim Betenmacher:

Jänner

Mittwoch, 17. Jänner 2024 | 19:00 Uhr

Neuwahl des Vorstandes - siehe beiliegende Einladung

Rahmenprogramm: Fotorückblick und Filmvorführung



KOSTENLOSE Vollmond-Schneeschuhtour

Jänner

Freitag, 26. Jänner 2024 | 14:30 Uhr

Treffpunkt: Sonderschule, Fahrgemeinschaften

Mitbringen: Schneeschuhe, Stöcke, Stirnlampe, Tee, kleine Jause

Schneeschuhe können kostengünstig ausgeliehen werden!

Leihgebühr: € 2 für Mitglieder | € 5 für Gäste

Info und Anmeldung: Andrea Greinz-Einberger Tel. 0664 63 63 805



Gesundheitstag in der Hundsmarktmühle

Februar

Sonntag, 25. Februar 2024 | ab 10 Uhr

Euch erwartet ein spannender, **motivierender** und informativer Gesundheits- und **Vorsorgetag**. Es gibt abwechslungsreiche, interessante Vorträge und Tipps für den Alltag. Auch der **Kneipp Aktiv Club** ist mit einem

Lu Jong-Schnupperkurs und Infos **rund ums Kneippen** dabei!

Wir freuen uns auf euch. Für das leibliche Wohl ist natürlich auch gesorgt! Nähere Infos folgen in unserem Kneipp-Newsletter!



Mit Qi Gong gesund alt werden

März

Josef Prommegger | diplomierter Qi Gong-Lehrer

Ab Donnerstag, 07. März 2024 | 17:30-19:00 Uhr

Betreutes Wohnen Atrium, Weidenweg 40

Mitbringen: bequeme Kleidung und Hausschuhe

Kosten (12 Einheiten): € 10

Info und Anmeldung: 0664 21 34 561, josef.prommegger@sol.at

Kursziele: Körperentgiftung, Verbesserung der Lebensqualität und Gedächtnisleistung als Demenzvorbeugung! Für alle geeignet!



Kooperation mit der Gesundheitspflege Thalgau

März

Vortrag: „Mit Nachdruck gegen Hochdruck?“

Donnerstag, 07. März 2024 | 18:30 Uhr

Referent: Albert Gruber - AULA der Volksschule Thalgau

Bluthochdruck verursacht keine Schmerzen, bleibt er un-

behandelt, können massive gesundheitliche Probleme entstehen (Schlaganfall, Herzinfarkt, Nierenleiden und Atherosklerose) und die Lebensqualität dramatisch beeinflussen. Ein Bluthochdruck ist ohne Medikamente gut beeinflussbar. Wie, erfahren Sie an diesem Abend. Wer ein eigenes Blutdruckmessgerät hat, bitte mitbringen
Anmeldung bitte unter Tel. 0664 24 888 82



Workshop: „Strömen“ - Jin Shin Jyutsu

März

Samstag, 09. März 2024 | 10 - 14:30 Uhr

Allgemeine Sonderschule Thalgau, Karl Haas-Weg 4

Referentin: Dr. Erika Rokita, JSJ-Praktizierende seit 23 Jahren

Strömen ist einfach zu erlernen! Es kann mühelos im Alltag und in jeder Lebenssituation angewendet werden. Es hilft uns beim

Gesundbleiben, aber auch beim Gesundwerden! Durch Umgreifen der Finger bzw. Halten bestimmter Energiezentren am Körper

können wir unsere Lebensenergie wieder in Fluss bringen und damit unsere Selbstheilungskräfte aktivieren und stärken. Es werden einfache Kurz-Griffe und Ström-Sequenzen gezeigt und geübt. Skript für zu Hause als „kleine Hausapotheke“

Kosten: Mitglieder € 50 | Gäste € 60

Verbindliche Anmeldung bis Sa. 02.03.:

Gerti Tel. 0664 13 69 702 oder g.hoeller@sbg.at



Kräuter-Wanderung mit Andrea Gabl

April

Samstag, 06. April 2024 | 10:00 Uhr

Samstag, 15. Juni 2024 | 10:00 Uhr

Wildkräuter kann man am besten in der Natur kennenlernen.

Wir nehmen die Pflanzen der jeweiligen Jahreszeit unter die Lupe und entdecken sie mit allen Sinnen, lassen sie uns sprichwörtlich auf der Zunge zergehen. Wir besprechen Merkmale, Vorkommen, Besonderheiten und Verwechslungsmöglichkeiten sowie den Gebrauch in Volksheilkunde und Küche. Um auch zu Hause alles noch im Auge zu haben, bekommt jeder ein ausführliches Skript. Im Anschluss an unsere Wanderung gibt es noch Kostproben aus der jahreszeitlichen Kräutwelt.

Treffpunkt: Parkplatz Zentrum hinter der BILLA

Kosten: Mitglieder € 30 | Gäste € 40

Verbindliche Anmeldung: bis Dienstag vor dem

Termin bei Gerti Höller, Tel. 0664 13 69 702



Kooperation mit der Gesundheitspflege Thalgau

Juni

Vortrag: „Zu süß unterwegs“

Donnerstag, 13. Juni 2024 | 18:30 Uhr

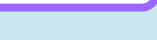
Referent: Albert Gruber - AULA der Volksschule Thalgau

Die Bauchspeicheldrüse produziert das lebenswichtige Hormon Insulin. Wird zu wenig Insulin produziert oder kann das Insulin nicht wirken, spricht man von Diabetes. Übergewicht und Bewegungsmangel sind Hauptursachen des Diabetes Typ 2.

Unbehandelt verursacht Diabetes Schädigungen an Gefäßen und Nervensystem. Neben der ärztlichen Behandlung und Beratung

ist eine ganzheitliche Veränderung des Lebensstils im Sinne der Eigenverantwortung unverzichtbar!

Anmeldung bitte unter Tel. 0664 24 888 82



Exkursion in den Schaugarten des Obst- und Gartenbauverein Eugendorf

Juni

Freitag, 28. Juni 2024 | 14:00 Uhr

Ersatztermin bei Schlechtwetter ist der 05. Juli 2024

Wer diesen 6.000 Quadratmeter großen Garten betritt, findet sich in einer Oase der Natur wieder. Hier gibt es nicht nur jede Menge Blumen, Stauden, Gemüse und Getreide, sondern auch einen

Teich und Bienenstöcke. Der Garten besteht seit 2002 und wird naturnahe bewirtschaftet. Durch viel Arbeitseinsatz, Freude und Herzblut haben die fleißigen "Gärtler" die "Natur im Garten"-

Plakette und „Rettungsinsel für die Artenvielfalt“ erhalten!

Doris Kittl, stellvertretende Obfrau und TEH Praktikerin, wird uns

in „ihrem“ Naturjuwel und Kleinod mit Ausstrahlung empfangen.

Treffpunkt: 13:45 Uhr Parkplatz Zentrum - hinter der BILLA

Bitte um verbindliche Anmeldung: Gerti Tel. 0664 13 69 702

