

Evas Herbst-Aktivitäten

Samstag, 19. Oktober 2024 | 09:00 Uhr

Gollinger Wasserfall

Rundwanderung, 300 hm, Gehzeit ca. 2,5 Std.
Jause und Getränke mitnehmen. Einkehr geplant

Samstag, 16. November 2024 | 09:00 Uhr

Herbstlicher Spaziergang durch Aigen

Wir erkunden Schloss Aigen, den Aigner Park mit Hexenloch, und einiges mehr! Gehzeit ca. 2,5 Std.
Jause und Getränke mitnehmen. Einkehr geplant

Info und Anmeldung: Eva: Tel. 0664 63 33 080

Unser Treffpunkt für Wanderungen ist immer „Parkplatz Zentrum“ hinter der BILLA. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung Für unsere Planung und wegen der Fahrgemeinschaften bitten wir um verbindliche telefonische Anmeldung mindestens 2 Tage vor der geplanten Tour bei der Tourenbegleitung!

Empfehlung für Mitfahrer: Benzinsgeld 10 ct je km

Oktober

November



Kostenloses Schneeschuhwandern

in vorweihnachtlicher Stimmung

Freitag, 13. Dezember 2024 | 15:00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Stockhalle, Fahrgemeinschaften

Mitbringen: Schneeschuhe, Schistöcke, Getränk
Schneeschuhe können kostengünstig ausgeliehen werden!

Leihgebühr: € 2 für Mitglieder | € 5 für Gäste

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

ACHTUNG: Falls kein Schnee: Winter-Nordic-Walking!

Einsteigertour für „Bluatige Anfänger“

Schneeschuh-Schnuppertour mit Eva

Samstag, 14. Dezember 2024 | 10:00 Uhr

Wer das Wandern mit den „Tennisschlägern“ an den Füßen schon immer mal probieren wollte, ist hier genau richtig!

Treffpunkt: Parkplatz Stockhalle

Mitbringen: Schneeschuhe, Schistöcke, Getränk
Schneeschuhe können kostengünstig ausgeliehen werden!

Leihgebühr: € 2 für Mitglieder | € 5 für Gäste

Bitte um verbindliche Anmeldung vorab:

Eva Schneider Tel. 0664 63 33 080

Achtung: Nur bei Schneelage möglich!

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

Büscherl binden mit Kräuterweihe

Mittwoch, 14. August 2024 | 14-17 Uhr

Gemeinsames Büscherl binden **beim alten Kräutergarten** hinter dem Seniorenheim

Donnerstag, 15. August 2024 | 10 Uhr

Messfeier in der Pfarrkirche Thalgau mit anschließender Kräuterweihe. Nach der Messe verteilen wir unsere schönen Kräuterbüscherl bei den Kirch-Ausgängen!

August



::: NEUER ::: KRÄUTERGARTEN :::

Habt ihr ihn schon entdeckt?

Seit Mitte Juni gibt es einen neuen Standort für unsere Kräuter!

Ihr findet unseren gut gepflegten Kräutergarten mit 66 verschiedenen Kräutern nun im Park vor der Gemeinde zwischen Volksschule und altem Gericht.



Nordic-Walking Sommertermine ohne Kursgebühr

Ausgedehnte Touren in unserer Heimat mit unserer Nordic Fitness-Trainerin

Andrea Greinz-Einberger

Donnerstags: jeweils ab 17:30 Uhr, mind. 3 Std.

August: 15.08./22.08./29.08.2024

September: 05.09.2024

Treffpunkt: Stockhalle, Fahrgemeinschaft

Mitbringen: NW-Stöcke, Getränk, kleiner Snack, evtl. Badesachen und Geld für den Einkehrschwung

Info/Anmeldung: Andrea Tel. 0664 63 63 805

August

September



@kneippaktiv.thalgau (Facebook)

kneipp.aktiv.thalgau (Instagram)



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

Für den Inhalt verantwortlich:

Gerti Höller, Ruchtifeldsiedlung 6, 5303 Thalgau

Tel. 0664 13 69 702 | g.hoeller@sbg.at

Die Mitgliedschaft wird begründet, wenn ein unterschriebenes Anmeldeformular vorliegt und/oder der Mitgliedsbeitrag bezahlt wurde. Die Mitgliedschaft kann bis zum 31.10. j.J. schriftlich gekündigt werden.

Jahresbeitrag | Einzelpersonen: € 33,00 | Ehepaare: € 40,00

Konto: Raiba Fuschlsee-West IBAN AT31 3506 5000 0003 6871

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 erwünschten Kurs - Danke! Auf den Anmeldeschluss achten

Herbstprogramm 2024

Lu Jong - Tibetisches Heil-Yoga 1+2

September

Ruth Pölzleitner | zertifizierte Lu Jong-Lehrerin

ab Freitag 6. September 2024 10-11:15 Uhr | Pfarrzentrum

ab Montag 9. September 2024 20-21:15 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 und Wiedereinsteiger sind willkommen!

Mitbringen: bequeme Kleidung,

Turnmatte, festes Sitzkissen

Kosten (10 Einheiten):

Mitglieder € 50 | Gäste € 60

Anmeldung: Ruth Tel. 0699 12 15 77 25



FIT und beweglich mit Ruth mit abwechslungsreichen Übungen

September

Ruth Pölzleitner | geprüfte Wirbelsäulentrainerin

ab Montag, 9. September 2024

10:00-11:15 Uhr | Pfarrzentrum

ab Montag, 9. September 2024

18:30-19:45 Uhr | Kindergarten 1

Wir trainieren mit Freude, um Körper und Geist zu stärken.

Das Training wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislaufsystem aus. Die Ausdauer und die Muskeln werden gestärkt und man baut Stress ab.

Kosten (10 Einheiten):

Mitglieder € 50 | Gäste € 60

Anmeldung: Ruth Tel. 0699 12 15 77 25



FIT und beweglich mit Andrea mit abwechslungsreichen Übungen

September

Andrea Greinz-Einberger | geprüfte Wirbelsäulentrainerin

ab Freitag, 13. September 2024

08:30-09:45 Uhr | Pfarrzentrum

ab Montag, 16. September 2024

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? Der ist in diesem Kurs genau richtig!

Kosten (10 Einheiten):

Mitglieder € 50 | Gäste € 60

Anmeldung: Andrea 0664 63 63 805



Kräuter-Wanderung mit Andrea Gabl

September

Samstag, 7. September 2024 | 10 - 12 Uhr

Diesmal geht's um **Früchte, Samen und Wurzeln.**

Lasst uns gemeinsam die Vielfalt der Natur entdecken und lernen, welche Schätze der Herbst für uns bereithält! Was erwartet uns: erfahre, wie Pflanzen ihre Samen verbreiten und welche Früchte essbar sind, welche Wurzeln Heilkräfte besitzen und wie man sie erkennt. Praktische Tipps für die Weiterverarbeitung der gesammelten Schätze. Zusätzlich gibt es noch Kostproben, Skript.

Treffpunkt: Parkplatz Zentrum hinter der BILLA

Kosten: Mitglieder € 30 | Gäste € 40

Verbindliche Anmeldung: bis Dienstag 3.9. bei Gerti Höller, Tel. 0664 13 69 702



Mit Qi Gong gesund alt werden

Oktober

Josef Prommegger | diplomierter Qi Gong-Lehrer

Ab Donnerstag, 3. Oktober 2024 | 17:30-19:00 Uhr

Betreutes Wohnen Atrium, Weidenweg 40

Kursziele: Körperentgiftung, Harmonisierung des Organismus, Verbesserung von Lebensqualität und Gedächtnisleistung

Mitbringen: bequeme Kleidung und Hausschuhe

Kosten (10 Einheiten): € 10 für Raummiete

Info und Anmeldung: www.qigong-jopro.at

Tel. 0664 21 34 561, josef.prommegger@sol.at



Kooperation mit der Gesundheitspflege Thalgau Gesundheitsvortrag: „Wunderwerk Niere“

Oktober

Donnerstag, 3. Oktober 2024 | 18:30 - 20 Uhr

Referent: Albert Gruber - AULA der Volksschule Thalgau

Die Niere, unsere (Über-)Lebens Waschmaschine - denn ohne ihre Meisterleistungen würden wir langsam aber sicher vergiften. Wie die Niere funktioniert, welche Aufgaben sie genau hat und was jeder von uns tun kann, um sie gesund zu erhalten erfahren wir an diesem Abend. Kostenloses Angebot!

Anmeldung bitte unter Tel. 0664 24 888 82



Workshop „Fermentieren leicht gemacht“

Oktober

Samstag, 12. Oktober 2024 | 10 - 13 Uhr mit Andrea Gabl

Allgemeine Sonderschule Thalgau, Karl Haas-Weg 4

Du möchtest köstliche, gesunde Lebensmittel haltbar machen?

Dann ist dieser Workshop genau richtig für dich! Was ist Fermentation und warum ist sie so gesund? Du bekommst Schritt-für-Schritt-Anleitungen zur Herstellung, Tipps und Tricks zur Pflege und Lagerung. Außerdem 4 Produkte zum Mitnehmen, ausführliches Skript und Verkostung beim Workshop

Kosten: Mitglieder € 72 | Gäste € 80

Verbindliche Anmeldung: bis Dienstag 8.10., Tel. 0664 13 69 702



Vortrag und Workshop: Hausmittel für Groß und Klein

Freitag, 11. Oktober 2024 | 18 - 19 Uhr bzw. 19 - 21 Uhr

KUBIQ Thalgau, Wartenfelser Str. 5 (Altes Gefängnis)

Kostenloser Vortrag mit Apotheker Benjamin Hipp und Workshop mit Tina Kubesch (Community Nurse). Es werden Wickel und Auflagen ausprobiert, Tees verkostet und Salben angerührt.

Verbindliche Anmeldung bitte unter Tel. 0664 46 184 26

Kooperation von Gesundheitspflege Thalgau, ÖGK und Apothekerkammer

Vortrag: „Glück und Flow“

November

Mittwoch, 6. November 2024 | 19:00 Uhr

Bibliothek Thalgau, neben der Volksschule Thalgau

Referent: Matthias Widroither, Verein: Mehr Sinn im Leben

In der heutigen Welt, wo uns Angst, Stress, Sorgen, Neid und Vergleichen begleiten, haben wir oft die Herausforderung im Glück und in Unbeschwertheit zu leben! Wie können wir die Herausforderung in Chancen umwandeln und somit unser Glück und die Leichtigkeit wieder voll und ganz in unser Leben einladen? Lass dich von diesem Vortrag inspirieren! Freiwillige Spende



Kooperation mit der Gesundheitspflege Thalgau Gesundheitsvortrag „Tausendsassa Leber“

November

Donnerstag, 14. November 2024 | 18:30 - 20 Uhr

Referent: Albert Gruber - AULA der Volksschule Thalgau

Hand aufs Herz. Wann nimmt man seine Leber wirklich wahr? Wenn man "nix verträgt" oder "es einem nach fettigem Essen dreckig geht"? Die Leber ist viel mehr als ein Ort, an dem wir Alkohol und toxische Substanzen abbauen. Welche Funktionen die Leber hat und was jeder von uns tun kann, um sie gesund zu erhalten, erfahren wir an diesem Abend. Kostenlos! Anmeldung bitte unter Tel. 0664 24 888 82



Workshop: „Strömen“ - Jin Shin Jyutsu

November

Samstag, 23. November 2024 | 10 - 14:30 Uhr

Allgemeine Sonderschule Thalgau, Karl Haas-Weg 4

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

Strömen ist eine einfache Methode seine Selbstheilungskräfte zu unterstützen! Es werden einfache Organ-Ströme und Handgriffe geübt, die konkret helfen, gesund und vital durch den Advent, die Raunächte und den ganzen Winter zu kommen. Die Wirksamkeit wird dich überraschen. Du wirst energiegeladener, entspannt, gut gelaunt und motiviert nach Hause gehen! Jede(r) Teilnehmer(in) bekommt einen Strömplan bzw. ein Skript für zu Hause und viele Tipps für die Wintermonate!

Kosten: Mitglieder € 50 | Gäste € 60

Verbindliche Anmeldung bis Sa. 16.11.:

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

