

„Langlaufen macht Spaß“ *Klassisch und Skating*

Jänner

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

Trainerinnen: Erika, Birgit, Sabine und Ruth

Anmeldung/Verleih: Ruth 0699 12157725 | Sabine 0677 62157850

Wo: Wasenmoosloipe beim Container, Ticketautomaten

Leihhausrüstung bitte telefonisch vorbestellen



Skitag auf der STEINPLATTE

Jänner

Dienstage im Jänner: 13./20./27.01.2026

Dienstage im März: 10./17./24./31.03.2026

Gerti und Albert begleiten euch zu einem schönen Skitag

auf breiten und perfekt präparierten Pisten in allen Schwierigkeitsgraden. Inklusive einer Einkehr in den urigen Hütten vor Ort.

Sonderpreis am Superdienstag € 41 für die Tageskarte.

Salzburg-Superski-Card ist auch in Waidring gültig!

Treffpunkt: Stockhalle Abfahrt: 7:15 Uhr Fahrgemeinschaften

Anmeldungen spät. am Vortag bei Gerti Tel. 0664 1369702



Schneeschuh-Wanderung mit Eva in der Fuschlseeregion

Jänner

Samstag, 31. Jänner 2026 | 10:00 Uhr

leichte Wanderung, ca. 2 Std. Gehzeit

Mitbringen: Schneeschuhe, Schistöcke, Getränk, evtl. kleine Jause.

Schneeschuhe können kostengünstig ausgeliehen werden!

Leihgebühr Schneeschuhe: € 2 für Mitglieder | € 5 für Gäste

Treffpunkt: „Parkplatz Zentrum“ | Fahrgemeinschaften

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



Wanderungen mit Eva

Mai – Juli

Samstag, 09. Mai 2026 | 09:00 Uhr

Waldbaden am Almerberg in Puch

Einfache Rundwanderung auf den Ruhepol

Almerberg bei Puch. Gehzeit ca. 2,5 Stunden.

300 hm. Jause und Getränke mitnehmen.

Einkehr danach geplant.

Samstag, 04. Juli 2026 | 09:00 Uhr

Wanderung auf den Weyregger Hausberg

Rundwanderung ab Weyregg über den Gahberg

zurück zum Attersee. Gehzeit ca. 4 Stunden, 400 hm

Jause und Getränke mitnehmen. Einkehr danach geplant.

Treffpunkt bzw. Abfahrt: „Parkplatz Zentrum“.

Fahrgemeinschaften. Info und rechtzeige Anmeldung bitte

bei Eva: Tel. 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: Benzingeld 10 ct je km



„Fit in den Frühling“ mit Gerti Höller

Mai

KOSTENLOSES Nordic Walken rund um Thalgau

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

Bewährte Kooperation von Kneipp Aktiv Club & Sportunion

Ab Dienstag, 05.- 26. Mai 2026 (4x) | 19:00 Uhr

Treffpunkt: vor dem Seniorenheim Thalgau

Mitbringen: NW-Stöcke und gutes Schuhwerk

Information/Anmeldung: Gerti Tel. 0664 1369702



„Gemütliche Abendtouren rund um Thalgau“

Juli

kostenloses Angebot mit Eva Schneider

Eva begleitet euch 14-tägig zu schönen Abendtouren in einem moderaten Geh-Tempo, damit auch Anfänger gut mitkommen!

14-tägig ab Dienstag, 14. Juli 2026 (4x) | 19:00 - 21:00 Uhr

Weitere Termine: 28.07./11.08./25.08.2026

Treffpunkt: vor dem Seniorenheim Thalgau

Mitbringen: NW-Stöcke und gutes Schuhwerk

Information/Anmeldung: Eva Tel. 0664 63 33 080



„KOSTENLOSE Sommertouren“

Juni - September

mit Nordic-Fitness Trainerin Andrea Greinz-Einberger

Stimmungsvolle Abendwanderungen für trainierte Geher

Flotte Abendtouren mit mind. 3 Std. Gehzeit und 500 - 800 hm

Wöchentlich donnerstags: jeweils ab 17:30 Uhr

Wir starten ab 11. Juni bis 10. September 2026

Treffpunkt: Stockhalle, Fahrgemeinschaft

Mitbringen: Stöcke, Stirnlampe, Getränk, kleiner Snack,

evtl. Badesachen und Geld für einen Einkehrschwung

Information/Anmeldung: Andrea Tel. 0664 63 63 805



@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 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!

Frühjahrsprogramm 2026

FIT und beweglich mit Andrea **mit abwechslungsreichen Übungen**

Andrea Greinz-Einberger

Wirbelsäulentrainerin | zertifizierte Lu Jong-Lehrerin

ab Freitag, 09. Jänner 2026 | 08:30-09:45 Uhr

ab Montag, 12. Jänner 2026 | 08:30-09:45 Uhr

Kursort: **ehemaliges Bezirksgericht**, Wartenfelser Straße 7
Abwechslungsreiche Bewegungseinheit mit Lu Jong Übungen

Kosten (10 Einheiten): Mitglieder € 50 | Gäste € 60

Anmeldung: Andrea Tel. 0664 63 63 805

Jänner

Februar

März



Lu Jong - Tibetisches Heil-Yoga 1+2

Ruth Pölzleitner

zertifizierte Lu Jong-Lehrerin

ab Freitag, 09. Jänner 2026 | 10:00-11:15 Uhr

ab Montag, 12. Jänner 2026 | 20:00-21:15 Uhr

Kursort: **ehemaliges Bezirksgericht**, Wartenfelser Str. 7

Wir lernen verschiedene Übungsreihen und bringen die Kanäle für unsere Gesundheit ins Fließen.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Turmatten, festes Sitzkissen

Kosten (10 Einheiten): Mitglieder € 50 | Gäste € 60

Anmeldung: Ruth Tel. 0699 12 15 77 25

Jänner

Februar

März



FIT und beweglich mit Ruth **mit abwechslungsreichen Übungen**

Ruth Pölzleitner | geprüfte Wirbelsäulentrainerin

ab Montag, 12. Jänner 2026 | 10:00-11:15 Uhr

ab Montag, 12. Jänner 2026 | 18:30-19:45 Uhr

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

Das Training wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislaufsystem aus.

Kursort: **ehemaliges Bezirksgericht**, Wartenfelser Str. 7

Kosten (10 Einheiten): Mitglieder € 50 | Gäste € 60

Anmeldung: Ruth Tel. 0699 12 15 77 25

Jänner

Februar

März



Vortrag: „Sanfte Impulse für tiefe Heilung“

Referentin: Sandra Birklbauer | Cranio Sacral Therapeutin

Freitag, 23. Jänner 2026 | 19:00 Uhr | Bibliothek Thalgau

Die Cranio Sacral-Therapie ist eine sanfte Methode aus der Osteopathie, die den Rhythmus zwischen Schädel und Kreuzbein nutzt, um Spannungen im Körper aufzuspüren. Durch präzise, ruhige Berührungen lösen sich Blockaden, Stress lässt nach, das Nervensystem kommt zur Ruhe. Viele spüren rasch Entlastung und mehr Wohlbefinden. Der Ansatz richtet den Fokus nicht auf Symptome, sondern auf die Ursachen – mit dem Ziel, die Selbstregulation zu stärken und innere Balance zu fördern.

Eintritt frei!

Jänner



MEDITATION mit Elisabeth

Elisabeth Gruber | zertifizierte Lu Jong-Lehrerin

ab Mittwoch, 28. Jänner 2026 | 18:00 - 19:00 Uhr

Kursort: **ehemaliges Bezirksgericht**, Wartenfelser Straße 7

ANKOMMEN. SPÜREN. SEIN. Was ist Meditation und wie

funktioniert sie wirklich? In einer Welt voller Ablenkungen fällt es uns zunehmend schwer, den Geist zur Ruhe zu bringen. Stille wird zur Ausnahme. Und doch liegt genau dort unsere Kraft.

Elisabeth führt uns in die Essenz der Meditation: ohne Musik, ohne Reizüberflutung, ganz „offline“! Wir üben, was es braucht, um im Alltag klar und verbunden zu bleiben – mit uns selbst, mit unserer inneren Stille. Meditation ist kein Zaubertrick. Sie ist Praxis. Wir sitzen. Wir hören. Wir spüren.

Und bereiten uns vor – auf das, was zählt: Präsenz.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Sitzkissen, Yogamatten

Kosten (5 Einheiten): Mitglieder € 45 | Gäste € 60

Anmeldung und Info: Elisabeth Tel. 0650 24 69 962

Jänner



Mit Qi Gong gesund alt werden

Josef Prommegger | diplomierter Qi Gong-Lehrer

Ab Donnerstag, 19. Februar 2026 | 13 Einheiten

Betreutes Wohnen, Weidenweg 38

Anfängerkurs (Basiskurs): 17:30-18:15 Uhr

Fortgeschrittene (Aufbaukurs): 17:30-19:30 Uhr mit Pause

Kursziele: Grundbegriffe wie Harmonisierung des

Organismus, Gymnastik, Meridianmassage, Augenübungen,

Aufbau von Lebensqualität, Qigong-Bewusstsein und

Gedächtnisleistung. Demenzvorbeugung! Für alle geeignet!

Mitbringen: bequeme Kleidung und Hausschuhe

Kosten: kostenlos inkl. Kursunterlagen, einmalige Raummiete: € 10

Info/Anmeldung: Tel. 0664 2134561 | www.qigong-jopro.at

Februar

März

April



Vortrag: „Hanf & CBD“

Volksmedizin des 21. Jahrhunderts?

Referentin: Renate Schink | Hanf-CBD-Beraterin

Freitag, 20. Februar 2026 | 19:00 Uhr | Bibliothek Thalgau

Hanf und CBD ist in aller Munde, doch wie gut kennen wir das Cannabidiol eigentlich? Was sollte man über CBD wissen? Was steckt wirklich hinter Cannabidiol? Der Vortrag gibt einen kompakten Überblick: von der Geschichte der Hanfpflanze über die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten des

„grünen Goldes“ bis zu den **Qualitätsmerkmalen**, auf die man **unbedingt achten** sollte! Denn: **Hanf ist nicht gleich Hanf.**

CBD kann unterstützen, wenn Schlaf, Migräne, Stimmung oder Schmerzen aus dem Gleichgewicht geraten. Klar, verständlich und praxisnah aufbereitet. Inklusive Verkostung. **Eintritt frei!**

Februar



Kooperation mit

Gesunde Gemeinde Thalgau - AVOS

Koch-Workshop: „Balance und Wohlbefinden - Ernährung für Frauen in den Wechseljahren“

Freitag, 13. März 2026 | 17:00 - 21:00 Uhr

Allgemeine Sonderschule, Karl Haas-Weg 4

Referentin: Julia Wiesauer, BSc | Diätologin

Wir starten mit einem Impuls-Vortrag: Welche Nährstoffe sind für Frauen in den Wechseljahren wichtig? Und wie können Lebensmittel unseren Körper beeinflussen? Danach geht's in die Küche und wir kochen gemeinsam nach saisonalen Rezepten. Vorspeise, mehrere Hauptspeisen, Nachspeise. Beim Verkosten bleibt uns natürlich genug Zeit für Diskussion & Fragen!

Kosten inkl. Handout mit Rezepten: € 20

max. 10 Teilnehmerinnen, Lebensmittel werden extra verrechnet

Verbindliche Anmeldung bis So. 08.03. Gerti Tel. 0664 13 69 702



März



Trommel-Workshop

„Mit einfacher Technik zum Rhythmus“

Samstag, 25. April 2026 | 10:00 - 13:00 Uhr | Musikum Thalgau

Thomas Grubinger, Leiter des Musikum Thalgau

Wir lernen verschiedene Trommeln und Schlagwerke kennen, probieren einfache Rhythmustechniken aus und musizieren gemeinsam. Locker und spielerisch. Der Rhythmus kommt von selbst. Für alle geeignet. Schlagwerk wie Trommeln, Djemben, etc. sind genügend vor Ort vorhanden.

Kosten: Mitglieder € 50 | Gäste € 60

Verbindliche Anmeldung: bei Martha Pichler Tel. 0664 4350544

April



Kräuterwanderung „Schauen. Sammeln. Kosten.“

mit Gaby Gruber | zertifizierte Kräuterpädagogin

Samstag, 02. Mai 2026 | 09:00 Uhr - 13:00 Uhr

Kursort: Biohof Kasbach, Familie Gruber, Wasenmoosweg 7

Kosten: Mitglieder € 15 | Gäste € 20

Bei dieser Kräuterwanderung entdecken wir die wilde Welt der Kräuter. Anschließend geht's zum Verarbeiten und Verkosten der gesammelten Kräuter. Bitte festes Schuhwerk, Schreibzeug, Korb, Stoffsackerl oder Papiersackerl zum Sammeln mitbringen.

Anmeldung bei Gerti Höller: Tel. 0664 13 69 702

Mai



Die Teilnahme an unseren Aktivitäten erfolgt auf eigene Verantwortung. Terminliche bzw. wetterbedingte Änderungen möglich!