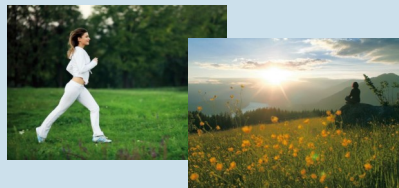




Kneipp-Aktivgruppe

- Wanderungen
- Radtouren
- Nordic Walking
- und vieles mehr

Termine & Informationen
Marion Buchsteiner 0680 23 47 563
und auf <http://haus.kneippbund.at>



Mitgliedschaft:

Der Jahresmitgliedsbeitrag beträgt € 34,00.
Die Kneipp-Zeitschrift (10-mal jährlich) ist
in diesem Betrag auch schon inkludiert!

Bankverbindung:

Raiffeisenbank Schladming-Gröbming
IBAN AT30 3811 3000 0303 3305

Kneipp Aktiv-Club

Haus/Aich/Gössenberg

<http://haus.kneippbund.at>

Kontakt & Anmeldungen

Mag. Doris Hutegger-Vrece
Vorstadt 12a
8966 Aich

Email: hutegger.doris@aon.at
Tel.: 0664 50 112 70

Wickel & Güsse

Freitag, 23. Oktober 2020

13:30 Uhr—15:30 Uhr

Dorfhofhotel Kirchenwirt, Haus

Richtige Anwendung von Wickel und Güssen
für die kalte Jahreszeit mit Helga Stöckl und
Christine Hutegger.

Freier Eintritt

Anmeldungen bis 16. Oktober 2020 bei
Christine Hutegger, hutegger.christine@aon.at,
0664 316 74 72

Workshop Naturkosmetik

mit Anneliese Köck

Samstag, 7. November 2020

13:30 Uhr, Küche der Mittelschule Haus

Herstellung inkl. Rezepte: Pflegelippenstift,
Roll-Ons & Ringelblumensalbe

Kosten inkl. Materialien: Mitglieder € 35,00 /
Gäste € 45,00

Anmeldungen bis 30. Oktober 2020 bei
Christine Hutegger, hutegger.christine@aon.at,
0664 316 74 72

Keksebacken für Kinder 4—8 Jahre

Sonntag, 22. November 2020

14:00—17:00 Uhr, Küche der NMS Haus

Unkostenbeitrag für Material

Traditionelle Winterwanderung

Samstag, 28. November 2020

Treffpunkte: Haus-Seilbahn 13:00 Uhr
Schwarzenhof, Niederberg 13:45 Uhr

Wir wandern gemeinsam zu unserem weihnachtlichen Beisammensein.

Jahresprogramm 2020

<http://haus.kneippbund.at>

Kneipp Aktiv-Club

Haus/Aich/Gössenberg

Natürlich gesund leben



Wasser

zum Wohlfühlen
und Gesundbleiben



Heilkräuter

Natürlich
und wirksam heilen



Ernährung

Vollwertig
frisch genießen



Bewegung

Regelmäßig
mit Freude trainieren



Lebensordnung

Die innere Balance
finden



Smovey-Workout

Dienstag, 14. Jänner 2020—19:00-20:00 Uhr
Pausenraum der VS Haus, 5 Einheiten
Kursleiterin: Susanne Adler
Kosten: Mitglieder € 30,00 / Gäste € 40,00

Beckenboden „jedermann & jederfrau“

Dienstag, 3. März 2020—19:00-20:00 Uhr
Pausenraum der VS Haus, 5 Einheiten
Kursleiterin: Susanne Adler
Kosten: Mitglieder € 30,00 / Gäste € 40,00

Vortrag mit Herbert Raffalt: Reise durch die Heimat

Freitag, 20. März 2020—19:00 Uhr
Panoramahotel Gürtl—Haus

Eltern-Kind-Turnen

Mittwoch, 15. April 2020 15:00—16:00 Uhr
6 Einheiten im Turnsaal der NMS Haus
Kinder von 2 1/2 bis 4 Jahren
Kursleiterin: Alexandra Gföller
Kosten: Mitglieder 18,00/ Gäste 24,00

INDIAN BALANCE®

Dienstag, 21. April 2020—19:30 Uhr
Pausensaal der Volksschule Haus
6 Abende für jeweils 1 Stunde
Kursleiterin: Alexandra Gföller
Kosten: Mitglieder € 36,00/Gäste € 48,00

INDIAN BALANCE® ist ein Kräftigungs- und Wahrnehmungstraining aus der indianischen Tradition. Es ist für alle Altersgruppen und Levels geeignet und hat zum Ziel, unseren Körper und Geist in Harmonie zu bringen.

Maiandacht in der Kneippanlage

mit Pfarrer Mag. Andreas Lechner
Freitag, 8. Mai 2020 - 19:00 Uhr

Workshop „Meinen Körper aus eigener Kraft regenerieren“

Samstag, 16. Mai 2020
Samstag, 23. Mai 2020

Einsteiger:

jeweils von 09:00—12:00 Uhr

Fortgeschrittene:

jeweils von 14:00—17:00 Uhr
Panoramahotel Gürtl GmbH, Haus

Strömen arbeitet mit Berührung von Energiepunkten. Es soll zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte eingesetzt werden und helfen, Stress abzubauen. Im Kurs werden Griffe und Punkte gezeigt, die man für die Selbstbehandlung anwenden kann.

Kursleiterin:

Vera Lindner, Heilpraktikerin, Ausbildungen im Energetik Bereich, Akupressur u.a.

Kursgebühren inkl. Arbeitsunterlagen Kaffee-
jause:

Mitglieder € 66,00/Gäste € 84,00

Anmeldung bis 31. April 2020 bei
Christine Hutegger 0664 316 74 72,
Email: hutegger.christine@aon.at

Kräuterwanderung

Juni 2020—Termin wird noch bekannt gegeben
Kennenlernen der Heilpflanzen in der Natur mit
Hermine Kieler

Kneipp-Picknick

Sonntag, 12. Juli 2020—14:00 Uhr
(Ersatztermin bei Schlechtwetter: 19. Juli)
Kneippanlage Weißenbach

Gemeinsames Kneippen mit Infos, wie man es richtig macht. Für den gemütlichen Teil nimmt jeder etwas für Jause und Kaffee mit.

Schloss Trautenfels für Kinder

EMILgeschichten

für Kinder von 5 bis 6 Jahren

Führung mit Kreativprogramm

Kosten: € 1,50 + € 10,00 für Bus

Mit EMIL durch das Landschaftsmuseum

für Schulkinder 1.—4. Volksschule

Führung mit Workshop

Kosten: € 4,50 + € 10,00 für Bus

Abfahrt: Schlossplatz Haus 9:30 Uhr

Rückkunft: Schlossplatz Haus 13:00 Uhr

Dienstag, 4. August 2020

Buskostenzuschuss für Kinder

von Mitgliedern: € 5,00

Die Kinder benötigen keine Begleitpersonen.

Anmeldungen bis 24. Juli 2020 bei

Doris Hutegger-Vrece, hutegger.doris@aon.at,
0664 50 11 270

Fitness Workout

Dienstag, 6. Oktober 2020—19:30 Uhr
Festsaal der NMS Haus, 6 Abende/1 Stunde
Kursleiterin: Alexandra Gföller
Kosten: Mitglieder € 36,00 / Gäste € 48,00