

*Liebe KNEIPP Freunde und Freundinnen!*

*Wir wünschen einen guten Start ins neue Jahr!*

*Unser Beitrag für Ihre Gesundheit ist das KNEIPP Frühjahresprogramm 2018, mit dem wir Sie zu Bewegung und anderen Aktivitäten in der Gemeinschaft einladen.*

*Wir freuen uns auf zahlreiche Teilnahme!*

### **Programmüberblick Frühjahr und Sommer 2018**

Jeden Montag	<b>ELTERN – KIND - TURNEN</b>
Jeden Montag	<b>GESUNDHEITSGYMNASTIK I</b>
Jeden Montag	<b>GESUNDHEITSGYMNASTIK II</b>
Jeden Mittwoch	<b>GESUNDHEITSGYMNASTIK III</b>
Freitag, 19. Jänner	<b>KREATIVES STRICKEN</b>
Ab Mi, 14. Februar	<b>POWER GYM</b>
Freitag, 16. Februar	<b>KREATIVES STRICKEN</b>
Donnerstag, 15. Februar	<b>FAHRT IN DIE ASIA THERME LINSBERG</b>
Freitag, 23. Februar	<b>EXKURSION FIRMA GRADWOHL</b>
Dienstag, 20. März	<b>VORTRAG: „DENK AN DICH“</b>
Freitag, 23. März	<b>KREATIVES STRICKEN</b>
Freitag, 4. Mai	<b>KRÄUTERWANDERUNG</b>
Donnerstag, 14. Juni	<b>TAGESAUSFLUG NACH SCHEIBBS</b>
Sonntag, 17. Juni	<b>MESSE für verstorbene KNEIPP Mitglieder</b>
Ende Juli 2018	<b>SPIELE- und BASTELNACHMITTAG</b>

## **GESUNDHEITSGYMNASTIK I + II**

Gesunde Körperducharbeitung mit Musik: Kräftigen, Dehnen, Lockern und Mobilisieren. Kommen Sie einmal schnuppern – die erste Stunde ist gratis!

Montags: 18.00 Uhr im Turnsaal der NMS Loosdorf

Montags: 19.00 Uhr im Turnsaal der NMS Loosdorf

## **GESUNDHEITSGYMNASTIK III**

Mittwochs: 18.00 Uhr (Sommerzeit 18.30 Uhr) im Gymnastiksaal der VS Loosdorf

Preis pro Stunde: € 3,- für Mitglieder, € 4,- für Gäste

Halbjahrespreis: € 30,- für Mitglieder, € 40,- für Gäste

Bei Halbjahreszahlung können alle drei Turnstunden besucht werden.

Montags: **ELTERN - KIND – TURNEN**

Willkommen sind Kinder vom Krabbelalter bis zum 3. Lebensjahr, pro Kind muss mindestens eine Betreuungsperson anwesend sein.

Leitung: PT Doris Buchebner

Ort: im Turnsaal der NMS Loosdorf

Zeit: von 16.30 h – 17.30 h ( 10 Einheiten )

Kosten: Einzelstunde: € 4,- ( € 3,- für Mitglieder )

10er Block: € 30,- ( € 25,- für Mitglieder )

Anmeldung ist nicht erforderlich, Auskunft: 0660/3411615

ab Mittwoch 14. Februar 2018 **POWER GYM**

Nach einem intensiven „Warm up“ zu „fetziger“ Musik folgt ein Ganzkörper-Workout. Ziel ist die Verbesserung der Kraftausdauer und die Gewebsstraffung. Durch die intensive Ganzkörperbelastung kommt es zu einem hohen Energiebedarf und damit zu einem hohen Kalorienverbrauch.

Trainerin: Eva Kummer

Mittwochs: 19.00 Uhr im Turnsaal der NMS Loosdorf

Kosten: 10er Block 30,- Euro (25,- für Kneipp Mitglieder)

Einzelstunde 4,- Euro (3,- für Kneipp Mitglieder)

Anmeldung ist nicht erforderlich, einfach kommen, mitmachen und entscheiden ob 10er Block oder Einzelstunden Bezahlung.

Freitag 19. Jänner 2018  
Freitag 16. Februar 2018  
Freitag 23. März 2018

## **KREATIVES STRICKEN**

Gemeinsames Stricken in gemütlicher Runde bei Kaffee und Kuchen. Nimm Stricknadel, Wolle und Ideen (Vorlagen) mit.

Treffpunkt: 14.00 Uhr bei Maria Chmelik in Sooß  
Tel.: 02754 / 7201 oder 0676 / 7183233

## Donnerstag 15. Februar 2018 **FAHRT IN DIE ASIA THERME LINSBERG**

Unter dem Motto „Kurzurlaub vom Alltag“ gönnen wir uns einen gemütlichen Thermentag. Der großzügige Thermalbade- und Spa-Bereich bietet auf 15.000m<sup>2</sup> acht Pools im Innen- und Außenbereich sowie 9 verschieden thematisierte Saunen. Mineralische Bestandteile verleihen dem 35° Grad warmen Thermalwasser der Therme Linsberg Asia seine spezielle wohltuende Wirkung

Abfahrt: 6.55 Uhr bei der Busgarage Edtbrustner  
7.00 Uhr bei der Volksbank Loosdorf  
Kosten: Busfahrt und Eintritt 49,- Euro

Anmeldung: bis 10. Februar bei [helga@edtbrustner.at](mailto:helga@edtbrustner.at) oder 0676/350 88 44

## Freitag 23. Februar 2018 **EXKRUSION FIRMA GRADWOHL**

Wir treffen uns um 13.00 Uhr in Schrattenbruck bei der Firma Gradwohl, Herr Alois Schindele wird uns durch das Werk 2 führen. Bitte um Anmeldung bezüglich Fahrgemeinschaften.

Anmeldung: Anna Schindele: 0676/5108529 [anna.schindele59@gmail.com](mailto:anna.schindele59@gmail.com)

## 20. März 2018 **VORTRAG „Denk an DICH“**

Kornelia Samhaber spricht über die „Tellington TTouch for you ®“ Methode und erläutert wie wir durch „Berühren Spüren und Er(leben)“ unsere Selbstheilungskräfte aktivieren können und dadurch zu einem neuen Wohlbefinden gelangen.

Vortragende: Kornelia Samhaber  
Ort: Pizzeria Bellissimo Loosdorf  
Beginn: 19.00 Uhr  
Kosten: Freiwillige Spenden

Freitag, 4. Mai 2018: **KRÄUTERWANDERUNG**

Mit Herrn Dürnberger, einem ausgebildeten Kräuterpädagogen, erforschen wir Pflanzen in unserer Umgebung und lernen sie mit ihrer Wirkung auf Körper, Geist und Seele kennen. Im Anschluss wird ein Skriptum mit Bildern über das Erlebte erstellt und jedem Teilnehmer übermittelt.

Treffpunkt: um 18 Uhr beim Katprax

Kosten: € 5,-

Ansprechpartnerin: Herta Hametner, Tel: 0650/9016724

Donnerstag, 14. Juni 2018 **TAGESAUSFLUG NACH SCHEIBBS**

Wir beginnen mit dem Besuch der Scheibbsser Keramik, wo vor allem Gebrauchsgegenstände in Handarbeit erzeugt werden (Einkaufsmöglichkeit) Nun ist Zeit für einen Kaffee in der Konditorei Reschinsky. Anschließend besichtigen wir die Altstadt, den Kräutergarten und das neu errichtete Kneippbecken an der Erlauf. Details erzählt der Stadtführer bei den Stationen im Schloss, in der Pfarrkirche, im Schützenscheibenmuseum und im Rathaus.

Nach dem Mittagessen begeben wir uns auf eine Wanderung auf den Blassenstein zur Urlingerwarte mit tollem Ausblick über das Erlaufstal. (Gehzeit ca. 2 Stunden).

Abfahrt: 7:30 h Parkplatz Katprax mit Fahrgemeinschaften  
Pro Person € 10,- für den Fahrer

Preis für die Stadtführung: € 5,-

Anmeldung bis 9. Juni bei Herta Hametner, Tel: 0650/9016724

Sonntag, 17. Juni 2018 **MESSE für verstorbene KNEIPP Mitglieder**

9.30 Uhr in der Pfarrkirche Loosdorf

Anschließend gehen wir gemeinsam Mittagessen.

Bitte um Anmeldung wegen der Tischreservierung:

Helga Edtbrustner Tel.: 02754 30198 oder [helga@edtbrustner.at](mailto:helga@edtbrustner.at)

Ende Juli 2018 **Spiele- und Bastelnachmittag**

Diesen Nachmittag verbringen wir mit Kindern aus Loosdorf und der Ukraine.

Datum: wird noch bekannt gegeben      Zeit: 15.00 Uhr

Ort: Losensteinhalle      Kosten: keine

Organisation: Herta Hametner, Tel.: 0650/9016724