



## Frühjahr/Sommer 2023

Liebes Mitglied des Kneipp-Aktiv-Clubs Leibnitz, liebe Freunde, liebe Gäste!

Nun ist es wieder so weit: Ein neues, gut durchgeplantes Kursprogramm wurde vom Vorstand und den Übungsleiterinnen erstellt. Neu in unserem Programm haben wir „**Heilsames SINGEN - TÖNEN – DEHNEN**“.

**Am 13. Mai 2023** planen wir wieder einen Kneippvormittag am Hauptplatz in Leibnitz von 10:00 Uhr bis 13:00 Uhr unter dem Motto „**Kneipp to Go - Sich informieren und Kneippwissen mitnehmen**“. Es wird für Sie einen Kräuterstand, Bewegungseinheiten, Tanzen ab der Lebensmitte, Line Dance, Smovey u.v.m geben.



Auch die Gymnastikkurse, Osteoporosekurse, Tanzen ab der Lebensmitte, Line-Dance, Entspannungsyoga, Smoveykurse und die gesunde Ernährung „**Kneipp is(s)t leicht**“, Wanderungen und Kräuterwanderungen, Freude am Singen führen wir weiter – wir freuen uns auf Sie.

- **Wir müssen den Mitgliedsbeitrag für 2023 einheben und bitten Sie daher den Mitgliedsbeitrag bis 31.03.2023 auf folgendes Konto des Kneipp-Aktiv-Club Leibnitz zu überweisen:  
Kneipp-Aktiv-Club Leibnitz, IBAN: AT29 2081 5100 0003 4776.**

**Einzelmitglied € 32,00**

**Familienmitglied € 40,00**

Bitte den genauen Namen des Mitgliedes anführen, sodass wir den überwiesenen Betrag in der Mitgliederverwaltung und in der Buchhaltung zuordnen können.

- *Um die Kurse flächendeckend abhalten zu können freuen wir uns über neue Übungsleiter. Es werden sämtliche Aus u. Fortbildungskosten vom Kneipp-Aktiv-Club übernommen. Wenn Sie oder Ihre Freunde beim Kneipp-Aktiv-Club Leibnitz mitgestalten und aktiv werden wollen, rufen Sie mich an oder schreiben Sie mir, ich freue mich auf Sie*
- ☎ 0676 6794655.



**Neu in unserem Team ist Gabriela Sattler.** Sie ist Tanzleiterin in Ausbildung für Tanzen ab der Lebensmitte, Tanz- und Bewegungspädagogin, Limatrainerin, begeisterte Tänzerin und Besucherin verschiedener Workshops bei Impulstanz Wien. *Schön, dass du da bist.*

**Schnupperstunde mit Gabi am Mittwoch, 25. Jänner 2023, von 17:00 bis 18:00 Uhr (kostenlos), Café Wohnzimmer, Grazergasse 2, 8430 Leibnitz. Anmeldung:** Gabriela Sattler: ☎ 0664 2316432.

Mit dem Kneipp-Programm und seinen fünf Säulen sind wir bestens gerüstet für die kältere Jahreszeit und haben ein großartiges Mittel in der Hand, um Gesundheit, Wohlbefinden und unser Immunsystem zu stärken und Erkältungsviren und Co. den Kampf anzusagen.

Wir möchten Sie darauf aufmerksam machen, dass wir auch in den sozialen Medien aktiv sind. Auf unserer Facebook Seite, Kneipp-Aktiv-Club Leibnitz, finden Sie laufend Informationen und Hinweise zu unserem Programm sowie Veranstaltungen und Events des Vereins.



Wir freuen uns auf ein starkes Miteinander, wünschen Ihnen viel Freude mit unserem Kursprogramm, bei den Wanderungen und Begegnungen. Die daraus gewonnene Lebensfreude leistet einen großen Beitrag zur Gesunderhaltung!

Ihr Kneipp- Team

Johanna Marbler ✉ [kac.leibnitz@gmail.com](mailto:kac.leibnitz@gmail.com) ☎ 0676 6794655, <http://leibnitz.kneippbund.at>  
Vorsitzende



Wasser, Heilkräuter, Ernährung, Bewegung, Lebensfreude

## Allgemeine Informationen:

Für die **Mitgliederverwaltung, An- und Abmeldungen** kontaktieren Sie bitte Johanna Marbler

✉ [kac.leibnitz@gmail.com](mailto:kac.leibnitz@gmail.com) oder Kneipp-Aktiv-Club Leibnitz, Beim Johanniskreuz 12/3, 8430 Leibnitz.

**(Abmeldungen müssen mindestens 3 Monate vor dem neuen Kalenderjahr schriftlich erfolgen).**



## **Neu im Kursprogramm:**

**Heilsames SINGEN - TÖNEN – DEHNEN:** (Kosten: € 35,00 Mitglieder/€ 35,00 Nicht-Mitglieder für 10 Einheiten)

Töne stehen in enger Beziehung zu unserem ganzen Körper, ob wir singen oder uns bewegen, immer hat dies eine (Aus)- Wirkung auf unseren Körper.

Gemeinsam vorbeugen oder in den Schmerz hineingehen - dies ist unser Ansinnen für die 10 gemeinsamen Stunden. Lockere Kleidung.

**Leibnitz:** Donnerstag ab 12. Jänner 2023, 18:30-19:30, Café Wohnzimmer Leibnitz, Grazergasse 2, 8430 Leibnitz, Erika Marambio: ☎ 0650 5204808



## **Unsere Veranstaltungen:**

**Freude am Singen:** Loslassen vom Alltag und eintauchen in die wohltuende Welt von Stimme, Klang und Gesang. Singen tut dem Körper, Geist und der Seele gut.

Alle jene die die befreiende und positive Wirkung des Singens erfahren möchten sind herzlich willkommen. Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, vielmehr geht es um die Freude am Singen in lockerer und entspannter Atmosphäre. Durch die Gesangsstunde führt Erika Marambio: ☎ 0650 5204808

**Wann: Ab 19. Jänner 2023, jeden 3. Donnerstag im Monat, 17:00 - 18:00 Uhr**

**Wo:** Café Wohnzimmer Leibnitz, Grazergasse 2, 8430 Leibnitz,

**Uhrzeit:** 17:00 - 18:00 Uhr

**Kosten:** Freiwillige Spende

**Anmeldung:** bis 17. Jänner 2023 unter [kac.leibnitz@gmail.com](mailto:kac.leibnitz@gmail.com) oder ☎ 0676 6794655.

**„Do it your self - sei Klima aktiv!“** (Kosten: € 12,00 Mitglieder/€ 17,00 Nicht-Mitglieder inklusive Materialkosten)

Mit 5 Hausmittel lassen sich viele Drogerieprodukte ersetzen. Wir zeigen, wie einfach und nachhaltig die Herstellung von Pflege-, Wellness- und Haushaltsprodukten ist. Das ist gut fürs Klima und Umwelt - da wenig Verpackung und keine Chemie. Gut für die Gesundheit - da keine bedenklichen/schädlichen Inhaltsstoffe. Gut für den Geldbeutel - da preiswerte Grundstoffe verwendet werden.

**Leibnitz:** Donnerstag, 23. März 2023, 17:00-19:30, Café Wohnzimmer Leibnitz, Grazergasse 2, 8430 Leibnitz, Omas for Future Südsteiermark, Hildegard Schweder: ☎ 0660 9005858

**Anmeldung bis 17. März 2023 bei Johanna Marbler** ☎ 0676 6794655 oder Frau Schweder.

**„Kneipp to Go - Sich informieren und Kneippwissen mitnehmen“.**

Es wird für Sie einen Kräuterstand, Bewegungseinheiten, Tanzen ab der Lebensmitte, Line Dance, Smovey u.v.m geben. Omas for Future Südsteiermark sind auch mit dabei und informieren Sie über die Nachhaltigkeit.

**Leibnitz:** Samstag, 13. Mai 2023, 10:00-13:00, Hauptplatz vor dem Rathaus.

**Kneippiade in Baden bei Wien. 18. Mai 2023 - 21. Mai 2023.**

**Wir planen am 19. Mai und 20. Mai bei der Kneippiade teilzunehmen. Abreise am 21. Mai nach dem Frühstück.**

Anreise Freitag, 19. Mai 2023 um 8:40 Bahnhof Leibnitz - Ankunft in Baden bei Wien um ca. 12:00 Uhr. Abreise am Sonntag nach dem Frühstück ca. 9 Uhr - Ankunft in Leibnitz um ca. 13 Uhr. Die Anreise nach Baden bei Wien erfolgt mit dem Zug. Wir nehmen bei der Eröffnung am. 19. Mai 2023 und am 20. Mai bei weiteren Programmschwerpunkten teil.

**Anmeldungen bis 15. Jänner 2023 erforderlich, damit die Zimmer und im Zug die Plätze reserviert werden können,**

Johanna Marbler ☎ 0676 6794655 oder Christine Purkathofer ☎ 0650 4417754 Genauere Infos folgen bei der Anmeldung Kosten etc.



## **Studienfahrt nach Bad Wörishofen: 28. Juni 2023 bis 02. Juli 2023.**

Der Landesverband Steiermark organisiert die Studienfahrt nach Bad Wörishofen. Kosten etwa € 380,00.

**Anmeldungen bis 15. März 2023**, Gerd Krakowitzner ☎0664 3251147

## **Aktuelle Kurse**



### **„Kneipp is(s)t leicht“**

**Wenn das Essen das Leben regiert - oder einfach mehr über gesunde Ernährung erfahren. Nutzen Sie die Gelegenheit in einer Gruppe mehr über Ernährung zu erfahren und dabei Woche für Woche an Gewicht zu verlieren.**

Wir beschäftigen uns mit:

- Gesunder Ernährung und der Frage, warum Sie zunehmen.
- Motivationshilfen und der Vermeidung von Essfallen.
- Richtiger Bewegung und den 5 Kneipp-Säulen.
- Gesunden Rezepttipps und der Anleitung zum gesünderen Einkaufen und Zubereiten.

In der Gruppe findet ein gegenseitiger Austausch statt, wodurch vieles leichter und besser gelingt. Sie werden von fachkundigen und ausgebildeten TrainerInnen in netter und entspannter Atmosphäre begleitet.

#### **Ziele**

- Langfristige Reduktion des Körpergewichtes-Körperfettanteils, Gewichtsverlust ½ -1 kg pro Woche
- Änderung der Einstellung zum Lebensstil, zum Essen, zur Bewegung und zum eigenen Körper
- Umstellung des Ernährungsverhaltens
- Umstellung des Bewegungsverhaltens

**Unsere Prinzipien sind:** Keine Diät – das Programm ist auf langfristige Lebensstiländerung ausgerichtet

#### **Individualität:**

- Festlegung der persönlichen Ziele
- Berücksichtigung der persönlichen Lebenssituation
- Alltagstauglich, ausgewogene Ernährung, kalorienreduziert, hohe Nährstoffdichte

Es gibt keine Verbote und keine Gebote!

**St. Veit i.d. Südsteiermark:** (Kosten: € 105,00 Mitglieder/€ 140,00 Nicht-Mitglieder für 11 Einheiten)

**Wann:** 11 Abende, ab Mittwoch, 01. März 2023 bis 31. Mai 2023 um jeweils 19:00 Uhr

**Wo:** Gemeindeamt, Am Kirchplatz 13, 8423 St. Veit in der Südsteiermark

**Infos und Anmeldung bis 15. Februar 2023 bei Johanna Marbler 0676/6794655 oder Emmi Grundner**

**Gruppenleiterin:** Johanna Marbler



Wasser, Heilkräuter, Ernährung, Bewegung, Lebensfreude



**Wanderungen:** Unser Treffpunkt ist immer die „Kneippanlage“. **Wer möchte, kann sich davor noch mit einem Armbad oder Knieguss stärken.**

Es sind alle Kneippmitglieder, Familienangehörige und Interessierte herzlichst zum Mitwandern eingeladen. Die Teilnahme an den Wanderungen ist kostenlos, dennoch wird ein Unkostenbeitrag für die Mitfahrgelegenheit von € 5,00 eingehoben. **Gemeinsames Wandern tut dem Körper, Geist und der Seele gut. Für unsere Planung und wegen der Fahrgemeinschaft bitten wir verbindlich um tel. Anmeldung.**

Johanna Marbler ✉ [kac.leibnitz@gmail.com](mailto:kac.leibnitz@gmail.com) ☎ 0676 6794655.

**Samstag, 25. März 2023, Treffpunkt 11:00 Kneippanlage. Bitte um Verbindliche Anmeldung bis 23. März 2023**

☎ 0676 6794655

**Wanderung rund um den Kogelberg:**

Wir wandern von der Kneippanlage vorbei am Grottenhof zur Annabrunnkapelle, weiter zur Aussichtswarte, hinab dem Weinlehrpad. Weiter geht es hinauf zum Frauenberg mit einem Einkehrschwung. Danach wandern wir wieder zurück zur Kneippanlage. Ankunft um etwa 17:00.

**Samstag, 29. April 2023, Treffpunkt: 10:00 Uhr Kneippanlage. Wir bilden eine Fahrgemeinschaft, Kostenbeitrag für die Mitfahrgelegenheit € 5,00. Kosten € 10,00, € 15,00 für Gäste. Bitte um Verbindliche Anmeldung bis 25. April 2023.**

☎ 0650 354 9767, od. 0676 6794655

**Kräuterwanderung:** Frau Elisabeth Purkathofer (Kneippheilkräuter-Coach und Gärtnermeisterin) führt uns durch eine zweistündige Wanderung, in der wir die heimischen Wild- und Heilkräuter entdecken. Mittags sind wir bei einem Buschenschank. Wir vertiefen uns in etwa zehn heimischen Heilkräutern die genauer erklärt werden und es gibt dazu entsprechende Unterlagen. Der genaue Ort wird noch bekanntgegeben.

**Im Mai entfällt die Wanderung auf Grund des Kneipptages 13. Mai und der Kneippiade vom 19. Mai bis 21. Mai 2023**

**Samstag, 17. Juni 2023, Treffpunkt: 10:00 Uhr Kneippanlage. Wir bilden eine Fahrgemeinschaft, Kostenbeitrag für die Mitfahrgelegenheit € 5,00. Bitte um Verbindliche Anmeldung bis 14. Juni 2023 ☎ 0676 6794655**

**Wanderung auf der Remschnigg Alm: Start in Arnfels Hauptplatz 10:45 Uhr, mittlere Wanderung, ca. 13 km.**

Die Remschnigg-Alm, die südlichste Alm der Steiermark, lässt sich entlang dieses Arnfelser-Weges bestens erkunden. Herrliche Aussichten, die frische Alm-Luft und eine urige Einkehr bei der Remschnigg-Almhütte erwarten uns.

**Samstag, 15. Juli 2023, Treffpunkt: 8:00 Uhr Kneippanlage, Wir bilden eine Fahrgemeinschaft, Kostenbeitrag für die Mitfahrgelegenheit € 5,00. Oder 9:00 Uhr St. Radegund Kurhaus.**

**Bitte um Verbindliche Anmeldung bis 10. Juli 2023 ☎ 0676 6794655**

**Quellenwegwanderung St. Radegund:** Der Kneippmeditationsweg entlang der 22 kunstvoll gefassten Kaltwasserquellen bietet kurzweilige Bewegung in der Natur. Wir werden vom Kneipp-Aktiv-Club St. Radegund begleitet und geführt. Lassen wir uns überraschen. Wir wandern ca. 8-10 km, leichte Wanderung. Um 13 Uhr Einkehr beim Buschenschank Reis. Ankunft in Leibnitz etwa 16 Uhr.



**Entspannungsyoga: (Kosten: € 85,00 Mitglieder/€ 110,00 Nicht-Mitglieder für 10 Einheiten)**

**Leibnitz:** Dienstag ab 10. Jänner 2023, 18:00-19:30, Café Wohnzimmer, Grazergasse 2, 8430 Leibnitz,

**Anmeldung:** bis 07. Jänner 2023 bei Elisabeth Zettel: ☎ 0664/3955504.

Bitte mitbringen Gymnastikmatte, leichte Kleidung, Decke evtl. kl. Polster.





**Wirbelsäulengymnastik:** (Kosten: € 35,00 Mitglieder/€ 50,00 Nicht-Mitglieder für 10 Einheiten)

**St. Veit:** Dienstag ab 03. Jänner 2023, 9:00-10:00, Feuerwehrhaus in Wagendorf, Anita Trummer: ☎ 0664/88656000.

**Lichendorf:** Mittwoch ab 10. Jänner 2023, 18:30-19:30, Volksschule, Sabine Schuller: ☎ 0664 1675619

**Wirbelsäulengymnastik für Frauen:** (Kosten: € 35,00 Mitglieder/€ 50,00 Nicht-Mitglieder für 10 Einheiten)

**Leibnitz:** Dienstag ab 10. Jänner 2023, 18:00-19:00, NMS2 Leibnitz, Silvia Holler: ☎ 0699 10325162.

**Leibnitz:** Mittwoch ab 11. Jänner 2023, 19:00-20:00, VS-Linden, Anita Trummer: ☎ 0664 88656000.

**Wirbelsäulengymnastik für Männer:** (Kosten: € 35,00 Mitglieder/€ 50,00 Nicht-Mitglieder für 10 Einheiten)

**Leibnitz:** Montag ab 9. Jänner 2023, 18:00-19:00, NMS2 Leibnitz, Melanie Brandner: ☎ 0680 1414563.



**Osteoporose Vorbeugung:** (Kosten: € 35,00 Mitglieder/€ 55,00 Nicht-Mitglieder für 10 Einheiten)

**Leibnitz:** Montag ab 9. Jänner 2023, 17:00-18:00, NMS2 Leibnitz, Melanie Brandner: ☎ 0680 1414563.



**Smovey Outdoor:** (€ 70,00 Mitglieder/€ 80,00 Nicht-Mitglieder für 10 Einheiten, + € 1,00 Leihgebühr/Einheit für Ringe)

**St. Veit i. d. Südsteiermark:** Dienstag ab 19. April 2023 bis 13. Juni 2022, 18:00 – 19:30, Feuerwehrhaus in Wagendorf

**Anmeldung:** Emmi Grundner ☎ 0664 75052134 oder ✉ [johanna-marbler@gmx.at](mailto:johanna-marbler@gmx.at) ☎ 0676 6794655



**Tanzen ab der Lebensmitte:** (€ 25,00 Mitglieder/€ 30,00 Nicht-Mitglieder pro 10er-Block)

**Leibnitz:** Mittwoch ab 1. März 2023, 17:00 -18:30, Café Wohnzimmer, Grazergasse 2, Gabriela Sattler: ☎ 0664 2316432.

Bewegung zur Musik hält Körper und Geist fit. Die Tanzstunden sind abwechslungsreich - getanzt werden Tänze aus aller Welt (Kreis-, Paar- und Line-Tänze)

Was braucht ihr: bequeme Schuhe und Alltagskleidung, ein Paar Baumwollhandschuhe, keine Vorkenntnisse und kein Partner erforderlich 😊



**Tanzen ab der Lebensmitte:** (€ 25,00 Mitglieder/€ 30,00 Nicht-Mitglieder pro 10er-Block)

**Leibnitz:** Montag ab 9. Jänner 2023, 18:00-19:00, Turnsaal der VS 1 Leibnitz, Claudia Engler: ☎ 0664 2793740.

**Großklein:** Mittwoch ab 11. Jänner 2023, 18:00-19:00, Turnsaal der VS Großklein, Claudia Engler: ☎ 0664 2793740.

**Line-Dance:** (€ 25,00 Mitglieder/€ 30,00 Nicht-Mitglieder pro 10er-Block)

**Fortgeschrittene II: Leibnitz:** Montag ab 09. Jänner 2023, 17:00-18:00, im Turnsaal der VS 1 Leibnitz,

**Fortgeschrittene III: Großklein:** Mittwoch ab 11. Jänner 2023, 17:00-18:00, im Turnsaal der Volksschule Großklein

**Fortgeschrittene V: Leibnitz:** Donnerstag ab 12. Jänner 2023, 17:00-18:00, Turnsaal der VS 1 Leibnitz

**Fortgeschrittene IV: Leibnitz:** Donnerstag ab 12. Jänner 2023, 18:00-19:00, Turnsaal der VS 1 Leibnitz

**Fortgeschrittene I: Leibnitz:** Donnerstag ab 12. Jänner 2023, 19:00 – 20:00, Turnsaal der VS 1 Leibnitz

Engler: ☎ 0664 2793740.

Untätigkeit schwächt, Übung stärkt, Überlastung schadet.  
(Sebastian Kneipp)



Wasser, Heilkräuter, Ernährung, Bewegung, Lebensfreude