Wasser, Heilkräuter, Ernährung, Bewegung, Lebensfreude
Die fünf Säulen für ein gesundes Leben.

Kneipp-Aktiv-Club Wiesen/Rosalia

Jänner bis August 2024

PILATES 60 plus
ab **8. Jan. 2024** jeden Montag 17:30 - 18:30 Uhr
mit Pilatestrainerin Irmgard Polstermüller
Anmeldung und Auskunft Christine Murnberger unter Tel. 0664/5210688
Kursbeitrag für 10 Einheiten für Mitglieder € 70,-- für Gäste € 80,--
Kursort: Turnhalle Wiesen
Mindestteilnehmer 8 Personen

PILATES
ab **8. Jan. 2024** jeden Montag 18:30-19:30 Uhr
mit Pilatestrainerin Irmgard Polstermüller
Anmeldung und Auskunft Christine Murnberger unter Tel. 0664/5210688
Kursbeitrag für 10 Einheiten für Mitglieder € 70,-- für Gäste € 80,--
Kursort: Turnhalle Wiesen
Mindestteilnehmer 8 Personen

SIMPLYFIT – Aktiv – Gesund -Turnen
für Jugend – Frauen – und Männer
ab **10. Jan. 2024** jeden Mittwoch 19:00-20:00 Uhr
mit Kneipp Übungsleiterin Ulli Kremser
Anmeldung und Auskunft Ulli Kremser Tel. 0664/99654910
Kursort: Turnhalle Wiesen

Stretch up your Body
Wirkt positiv und entspannend auf unser ganzes Energiesystem, Bindegewebe (Faszien), Cellulitis
ab **11. Jan. 2024** jeden Donnerstag von 18:30-19:30 Uhr
mit Übungsleiterin Ulli Kremser
Anmeldung und Auskunft Ulli Kremser Tel. 0664/99654910 od. Christine Murnberger
Tel. 0664/5210688
Kursbeitrag für 10 Einheiten für Mitglieder € 70,-- für Gäste € 80,--
Kursort: Turnhalle Wiesen

Smovey
Durch die Vibration wird eine muskuläre Reaktion ausgelöst und so können die tiefer liegende Muskulatur sowie die Faszien (Bindegewebe) besser angesteuert werden.
ab **9. Jan. 2024** jeden Dienstag 18:00-19:00 Uhr
mit Kneipp Übungsleiterin Ulli Kremser
Anmeldung und Auskunft Ulli Kremser Tel. 0664/99654910
Kursbeitrag für 10 Einheiten für Mitglieder € 70,-- für Gäste € 80,--
Treffpunkt: Parkplatz bei der Volksschule

Weitere Termine siehe Rückseite

THEATERFAHRT zur Bühne Baden „Titanic“
Das Musical zeichnet die bewegenden Schicksale der Menschen an Bord des Unglücks-Passagierschiffs behutsam und detailgetreu nach. Unter den vielen Protagonist*innen finden sich viele historische Figuren.
Freitag 8. März 2024 *Abfahrt: 18:00 Uhr beim Rathaus Wiesen*
Anmeldung **bis spätestens 20. Jänner 2024 *bei*** Christine Murnberger unter Tel.0664/5210688

Workshop „Seifensieden für Anfänger“
*Vortragende***:** Sylvia Ziervogel und Karmen Novinic´ Dipl. Kräuterpädagoginnen
Samstag 16. März 2024 8:30 Uhr Pfarrheim Wiesen
Anmeldung erbeten bis **spätestens 11. März 2023** Maria Fiebrich unter Tel. 0676/6289667
Selbstbehalt für Mitglieder € 45,-- für Gäste € 55,-- bei Anmeldung

Vortrag „Fasten Vortrag“
Samstag 13. April 2024 14:00 Uhr im Pfarrheim
Vortragende: Dipl. Fasten- u. Gesundheitstrainerin Frau Karin Hartmann
Kostenbeitrag für Mitglieder € 5,-- für Gäste € 10,--

Vortrag „Schlank mit Kneipp“
Samstag 25. Mai 2024 14:00 Uhr im Pfarrheim
Vortragende: Ernährungswissenschafterin Frau Petra Berger mit Verkostung
Kostenbeitrag für Mitglieder € 5,-- für Gäste € 10,--

TAGESAUSFLUG
Freitag 21. Juni 2024 *Abfahrt: 8:00 Uhr beim Rathaus Wiesen*
Vormittag: Fahrt mit der Feistritzbahn (Stmk.)
Gemeinsames Mittagessen
Nachmittag: Ölpräsentation mit Verkostung Ölmühle Fandler
Anmeldung bis **spätestens 23. Mai 2024** bei Maria Fiebrich Tel. 0676/6289667 oder
Christine Murnberger Tel.: 0664/5210688

THEATERFAHRT zu den Seespielen Mörbisch *„My Fair Lady“*
Eliza Doolittle ist eine Verkäuferin in London, stammt aus ärmlichen Verhältnissen und beherrscht nicht einmal ordentlich ihre Muttersprache. Sie ist von der Gesellschaft ausgeschlossen und lebt davon, Souvenirs auf der Straße zu verkaufen. Professor Henry Higgins trifft in der U-Bahn auf das störrische Mädchen und macht es sich zur Aufgabe, Eliza in eine feine Dame zu verwandeln und ihr gesamtes Leben zu verändern
Donnerstag 18. Juli 2024 *Abfahrt: 19:00 Uhr beim Rathaus Wiesen*
Anmeldung **bis spätestens 31. Jänner 2024 *bei*** Christine Murnberger unter Tel.0664/5210688

Änderungen vorbehalten!!!
Viel Vergnügen wünscht der Kneipp-Aktiv-Club Wiesen/Rosalia!!!!

Kontakt: Kneipp-Aktiv-Club Wiesen/Rosalia,
7203 Wiesen, Kastanienweg 3,
Maria Fiebrich, Tel. 0676/6289667 e-mail: kac.wiesen@gmx.at
Christine Murnberger Tel. 0664/5210688 e-mail: cjmurli@aon.at
Ulli Kremser, Tel. 0664/99654910 e-mail: kac.wiesen@gmx.at
Homepage: http://wiesen.kneippbund.at