

Der Kneipp Aktiv Club Knittelfeld ist ein gemeinnütziger Verein, der sich der Erhaltung und Förderung der Gesundheit verpflichtet hat. Seit Jahren gibt es einen sehr starken Mitgliederzuwachs, aber warum? Wir bieten ganzjährig auf Basis der fünf Säulen des Sebastian Kneipp (**Wasser-Bewegung-Ernährung-Heilkräuter-Lebensfreude**) Veranstaltungen sowie im Trend liegende Bewegungsangebote (Yoga, Pilates), mit sehr gut ausgebildeten und motivierten Trainern, kostengünstig für alle Altersgruppen an. Des Weiteren haben Mitglieder bei uns sehr viele Vorteile, sei es die regelmäßig erscheinende Gesundheitszeitung frei Haus, Nachlässe bei unseren Veranstaltungen, Kneipp Kuranstalten, Apotheken und vielen anderen heimischen Firmen (siehe letzte Seite). Werden auch Sie Mitglied?!

- ✚ **Bei allen Fitness Angeboten ist ein Einstieg jederzeit möglich!**
- ✚ **Gäste sind uns herzlich willkommen!**
- ✚ **Kommen Sie zu einer gratis Schnupperstunde!**
- ✚ **Mitglieder werben Mitglieder! (dafür gibt's ein Geschenk)**

„Yogalates“ ist eine Mischung aus Yoga und Pilates Elementen zur Ganzkörperkräftigung. insbesondere der Rumpf Tiefenmuskulatur. Mobilisation, Dehnungen, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen, keine Vorkenntnisse erforderlich!

Montag	Kobenz Fachschole	19:30-20:30 Uhr Ab 21.Sept.	MG: € 50.- Halbjahr für Gäste: € 69.- Hj Einzeltraining: € 8.-	
Dienstag	Schulzentrum Franz-Leitner-Straße	17:00-18:00 Uhr Ab 22.Sept.	für MG: € 50.- Halbjahr für Gäste: € 69.- Hj Einzeltraining: € 8.-	

Anmeldung: ☎ 0677 / 6107 8483, Franz



„Aqua Fitness“ Wasser belebt und bewirkt auch einen „seelischen“ Auftrieb! Ganzkörperbewegung im Wasser, unter Schonung der Gelenke und Bänder, verbrennt viele Kalorien und macht großen Spaß! (jeden Montag, außer August Revision).

Montag	Schwimmbad Knittelfeld	19:30-20:30 Uhr 10 Einheiten Block gilt 3 Monate	MG € 70.-, Gäste € 90.- (incl. Eintritt) Einzelstunde € 10.-	Nicole
--------	---------------------------	--	--	--------

Anmeldung/Infos: ☎ 0664 / 3014 899, Nicole, 0677 / 6107 8483, Franz



„Line-Dance“ je **10 Einheiten**, einzeln und doch in der Gruppe, zu Choreografien von Country oder Pop- Musik zu tanzen, macht nicht nur großen Spaß sondern fördert linke und rechte Gehirnhälfte, Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit!

Montag	Landschacher Festsaal	17:00-18:00 Uhr Ab 21.Sept.	MG: € 45.- Gäste: € 62.-	
Montag	Landschacher Festsaal	18:00-19:00 Uhr Ab 21.Sept.	MG: € 45.- Gäste: € 62.-	

Informationen: ☎ 0664 / 4250 914, Iris

„Yin Yoga mit Petra“ 10 Einheiten, Yin Yoga ist ein langsamer Yogastil, indem Positionen lange gehalten und dadurch Muskeln und Faszien sanft gedehnt werden. Im Fokus stehen dabei das Loslassen des Alltags und die Atemtechnik.

Montag	Landschacher Schule Festsaal	19:00-20:00 Uhr Ab 21.Sept.	MG: € 45.- Gäste: € 62.-	
--------	--	---------------------------------------	-----------------------------	---

Anmeldung: ☎ 0680 / 1527 887, Petra

 **Smovey- Kopf und Körper fit mit Gerti**, Ganzkörperkräftigung mit Smovey-Ringen, und unterschiedlichen Kleingeräten wie Bällen, Stäben sowie Pilates- Übungen, Training für beide Gehirnhälften, Koordinations-und Gleichgewichtsübungen, keine Vorkenntnisse erforderlich!

Dienstag	Landschacher Schule Turnsaal I. Stock	18:25-19:25 Uhr Ab 22.Sept.	MG: € 55.- Halbjahr Gäste: € 69.- Hj	
----------	--	---------------------------------------	---	---

Anmeldung: ☎ 0664 / 2040 196, Gerti

„Ayur Yoga mit Katrin, 10 Einheiten, Yoga bedeutet verbinden und Ayur heißt Leben-das Leben verbinden, oder bring Verbindung in dein Leben! Ayur Yoga ist undogmatisch, atembetont, anatomisch fundiert und abwechslungsreich, keine Vorkenntnisse erforderlich!

Mittwoch	VS Lindenallee	16:45-17:45 Uhr Ab 30.Sept.	MG: € 45.- Gäste: € 62.-	
----------	----------------	---------------------------------------	-----------------------------	---

Anmeldung: ☎ 0699 / 1956 0876, Katrin

„Rücken-fit“ mit Gabi, 10 Einheiten, vorbeugende funktionelle Wirbelsäulengymnastik, Kräftigung der Tiefenmuskulatur u.a. mit Pilates Übungen, für alle Altersgruppen geeignet!

Donnerstag	 Schulcampus Kärntnerschule	18:30-19:30 Uhr Ab 24.Sept.	MG: € 45.- Gäste: € 62.-	
------------	---	---------------------------------------	-----------------------------	---

Anmeldung: ☎ 0681 / 2046 0199, Gabi

„Yoga für Einsteiger“ je 10 Einheiten, mit klassischen Übungen, verbunden mit der richtigen Atmung und positiven Gedanken folgen wir der Philosophie des Yoga.

Donnerstag	St. Lorenzen Turnsaal alte Gemeinde	18:00-19:00 h Ab 1.Okt.	MG: € 45.- Gäste: € 62.-	
Freitag	St. Lorenzen Turnsaal alte Gemeinde	09:00-10:00 h Ab 2.Okt.	MG: € 45.- Gäste: € 62.-	

Anmeldung: ☎ 0699 / 1414 2121, Ines

Vortrag: „Gesundheit beginnt in der Küche–Ernährung nach TCM“ In diesem Vortrag erfährst du, wie die Ernährung nach der 5-Elemente-Lehre der TCM dein Wohlbefinden nachhaltig stärken kann. Erfahre wie du die Prinzipien der TCM-Ernährung ganz einfach in deinen Alltag für mehr Kraft, Ausgeglichenheit und Lebensqualität integrieren kannst!

Wann: 25.Sept. 2026, 19:00-21:00 Uhr
Wo: Haus der Vereine, Knittelfeld, großer Saal
Vortragende: Waltraud Liebmann (Naturheiltherapeutin nach TCM)
Anmeldung: ☎ 0677 / 6107 8483, Franz
Kosten: Freiwillige Spende



Vortrag: „Erdstrahlen, Wasseradern und Elektrosmog“ Radiästhesie ist die Lehre von so genannten Strahlenwirkungen auf Organismen. Unsichtbare Kräfte rund um ihr Zuhause wie Erdenergien ihr Leben beeinflussen! Schlafplatz ausmessen, Brunnen Wasser suche u.v.m.

Wann: 9.Okt. 2026, 19:00-21:00 Uhr
Wo: Haus der Vereine, Knittelfeld, großer Saal
Vortragende: Iris Kahr-Fröhlich (Wünschelrutengeherin)
Anmeldung: ☎ 0677 / 6107 8483, Franz
Kosten: Freiwillige Spende



Vortrag: „Astromedizin, was dir dein Geburtshoroskop über deine Gesundheit verrät“ Die Astromedizin bietet tiefe Einblicke kosmischer Kräfte und deren Wirkung in Organ-Energiekreisläufe in unserem Körper, verhilft uns zu einem besseren Verständnis über unser Gesundheit und liefert uns wertvolle Tipps zu Prophylaxe und Begleitung.

Wann: 31.Okt. 2026, 19:00-21:00 Uhr
Wo: Haus der Vereine, Knittelfeld, großer Saal
Vortragende: Sabine Weissenberger (DGKP, Et Vis Naturalis)
Anmeldung: ☎ 0677 / 6107 8483, Franz
Kosten: Freiwillige Spende



Vortrag: „Darm & Yoga – eine starke Verbindung“ Yoga und Darmgesundheit hängen eng miteinander zusammen! Über die Darm-Hirn Achse stehen unser Verdauungssystem und das zentrale Nervensystem im ständigen Austausch. In diesem Vortrag erfahren sie wie mit einfachen Impulsen aus Yoga, Ernährung und Achtsamkeit ihre Darmgesundheit im Alltag gestärkt wird!

Wann: 13.Nov. 2026, 19:00-21:00 Uhr
Wo: Haus der Vereine, Knittelfeld, großer Saal
Vortragende: Sandra Wallner (DGKP u. Fachexpertin für ganzheitliche Gesundheit)
Anmeldung: ☎ 0677 / 6107 8483, Franz
Kosten: Freiwillige Spende



„Workshop Räuchern“ Tauchen Sie ein in die uralte Kunst des Räucherns und erlernen sie wie Kräuter und Harze ihre Räume reinigen und harmonisieren können!

Wann: 27.Nov. 2026, 19:00-21:00 Uhr
Wo: Haus der Vereine, Knittelfeld, großer Saal
Leitende: Jennifer Ernst (Wald-Kräuterfee)
Kosten: MG: € 20.-, Gäste: € 35.- (Materialkosten)
Anmeldung: ☎ 0677 / 6107 8483, Franz



Herbstausflug: „Kaiserhof-Glasmanufaktur und Mariazell“ Wir fahren zur Glasmanufaktur Kaiserhof nach Neuberg an der Mürz; erleben und entdecken Glaskunst in seiner schönsten Form und besuchen Mariazell mit der Basilika.



- Wann:** **3.Oktober 2026, 07:45 h**, Zustieg **Busbahnhof Judenburg;**
Um **08:15 h** Zustieg **Busbahnhof Knittelfeld**
- Ablauf:** mit dem Bus nach Neuberg/Mürz-Führung in der Glasmanufaktur Mittagessen, danach nach Mariazell-freie Verfügung, danach Jause bei Katjas Buschenschank, Rückfahrt ca. 18:30 h.
- Kosten:** MG und Kinder MG € 20.-, Gäste: € 40.- (Eintritt, Bus, excl. Essen)
- Anmeldung:** **bis 20.Sept.** mind. 30 TN; ☎ 0677 / 6107 8483, Franz

Adventfahrt: „Adventmarkt im Stift Admont“ Uns erwartet ein schönes vorweihnachtliches Erlebnis, geprägt von Tradition, Musik und regionalen Handwerk! Tauchen Sie in den zauberhaften Advent im Stift Admont ein!



- Wann:** **12.Dezember 2026, 14:00 h**, Zustieg Busbahnhof **Judenburg;**
Um **14:30 h** Zustieg Busbahnhof **Knittelfeld**, Rückfahrt 20:00 h.
- Ablauf:** Nach Ankunft frei (Besuch der Bibliothek möglich excl.)
- Kosten:** MG und Kinder von **MG gratis**, (Gäste: €40.-)
- Anmeldung:** **ab 15.Okt möglich!** ☎ 0677 / 6107 8483, Franz



„Wandergruppe KNITTelfELD“, gemeinsam erreichen wir unsere Ziele!
Kosten: MG und Gäste **gratis**. Anmeldung erforderlich!
Anmeldung über SMS/WhatsApp; ☎ 0664 / 120 4617, Helga

Do 27.08.	Rundweg Murauer Hütte–Frauenalpe–Murauer Hütte, Gehzeit ca.3 Std, 440 hm, Treffpunkt: 08:00 Uhr, WZ-Spielberg, Fahrgemeinschaft
Do 10.09.	5 Almhüttenwanderung, Gehzeit ca. 4 Std, 301 hm, Treffpunkt: 07:30 Uhr WZ-Spielberg, Fahrgemeinschaft
Do 22.10.	Mugel über Gößgraben, Gehzeit ca. 4:30 Std, 584 hm, Treffpunkt: 08:00 Uhr WZ-Spielberg, Fahrgemeinschaft
Do 05.11.	Rachau–Gröndalhaus, 2 Std, Treffpunkt: 09:00 Uhr, WZ-Spielberg, Fahrgemeinschaft
Do 04.12.	Ruinen-Rundwanderweg Fohnsdorf, Gehzeit ca. 2:30 Std, 312 hm, Treffpunkt: 09:30 Uhr, WZ-Spielberg, Fahrgemeinschaft

🌈 Änderungen vorbehalten, weitere Wanderungen für 2027 in der Dezember Aussendung

Vorteile für Mitglieder: Regelmäßig die Kneipp **Gesundheitszeitung** frei Haus, Nachlässe bei allen **Kneipp Aktiv Club Veranstaltungen** (Knittelfeld u. Judenburg), **Kneipp Service Shop** minus 5%, Nachlässe bei ausgewiesenen **Kneipp- Kuranstalten**, **Murtal-Reisen** auf Tagesausflüge minus 10% (Bus), **OptimaMed** Judenburg-minus 10 % auf private Therapien, **Drogerie Junek** minus 10%, **Stadtapotheke Judenburg** minus 10%,**Trachtenmode Ortner** minus 5%, **Wilding Orthopädie** Judenburg minus 10%, **Giga Sport Arena** minus 10%, **Hervis Arena** minus 10%, **Adler Apotheke Knittelfeld** minus 10%, **Dr. Gerlis Schlögl** Knittelfeld minus 10 % auf Mundhygiene, **Leder&Mode**, Knittelfeld minus 10%, **Wald-Kräuterfee**-Jennifer Ernst minus 15%. **Willi's Fahrradklinik** Knittelfeld und **Handy Shop Arena** minus 10% auf Reparaturen u. Ersatzteile.

Vorsitzender: Franz Perwein, Tel: 0677 / 6107 8483
Vereinsadresse: Portniggstraße 1, 8720 Knittelfeld, E-Mail: franz.johann@gmx.net