



Frühjahr/Sommer 2024

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 „**Achtsamkeitstraining**“, „**Kochkurs vegan/vegetarische Küche mit saisonalen Zutaten**“ und „**Wandertage in Dienten am Hochkönig**“. Genaueres entnehmen Sie aus unserem Programm.



Am 25. Mai 2024 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, Sanfte Wirbelsäulengymnastik, Tanzen ab der Lebensmitte, Line-Dance, Entspannungsyoga, Smoveykurse und die gesunde Ernährung „Kneipp is(s)t leicht, Wanderungen und Kräuterwanderungen, Hydrotherapie-Wasseranwendungen führen wir weiter – wir freuen uns auf Sie.

- **Wir müssen den Mitgliedsbeitrag für 2024 einheben und bitten Sie daher den Mitgliedsbeitrag bis 31.03.2024 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 ÜbungsleiterInnen. 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.*

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 zu vielen gesunden Lebensjahren!

Ihr Kneipp- Team

Johanna Marbler ✉ 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 Iris Niederl

✉ kac.leibnitz@gmail.com oder Kneipp-Aktiv-Club Leibnitz, Beim Johanniskreuz 12/3, 8430 Leibnitz.

(Abmeldungen jederzeit schriftlich unter Einhaltung einer zweimonatigen Kündigungsfrist zum Jahresende (spätestens am 31. 10.)

Mit Ihrer Mitgliedschaft profitieren Sie jetzt auch beim Sport Überbacher.

-20%* auf Fitness, Yoga, Laufen und Wanderartikel

-10%* auf alle anderen Artikel

* Ausgenommen sind bereits reduzierte Artikel.



Beim Einkaufen bitte die Mitgliedskarte vorweisen! Die Mitgliedskarte bekommen Sie mit der Jännerausgabe der Kneippzeitschrift.



Neu im Kursprogramm:



Kochkurs: (Kosten: € 72,00 Mitglieder/€95,00 Nicht-Mitglieder inklusiv Materialkosten)

Gleinstätten: Samstag, 20.01.2024 von 9-14 Uhr, Mittelschule Gleinstätten, Gleinstätten 149, 8443 Gleinstätten

Anmeldung: Bis spätestens 12.01.2024, Heidi Grager (Mößmer), ☎ 0650 5880028.

Achtung: Begrenzte Teilnehmerzahl, maximal 12 Personen.

Vegan und vegetarisch sind längst keine Fremdwörter mehr, doch kreative und vielfältige Kochideen fehlen dafür häufig. Der Kneipp - Aktiv - Club Leibnitz möchte das ändern. Mit der Ernährungstrainerin Heidi Grager werden wir verschiedene vegetarische Gerichte zaubern, die auch leicht vegan umzuwandeln sind. Wichtige Tipps und Tricks kommen neben der praktischen Erarbeitung und Verkostung nicht zu kurz. Freuen Sie sich auf neue Ideen für Ihren Speiseplan und lassen Sie sich von den Möglichkeiten in der Küche, ganz ohne Fleisch, überraschen.



Achtsamkeitstraining: (Kosten: € 155,00 Mitglieder/€180,00 Nicht-Mitglieder für 8 Einheiten)

Leibnitz: Donnerstag ab 15. Febr. 2024, 9:30-11:00, Café Wohnzimmer, Grazergasse 2, 8430 Leibnitz,

Anmeldung: Aktiv-Club Kneipp Leibnitz, Johanna Marbler ☎ 0676 6794655.

Referentin: Mag. Erika Engel, Tel. 0664 1715605, erika.engel@inode.at

Klinische und Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin, Supervisorin

Achtung: Begrenzte Teilnehmerzahl, maximal 8 Personen. Wir üben in bequemer Kleidung und im Sitzen.

Achtsam und entspannt den Alltag meistern.

Wir lassen den Stress des Alltages hinter uns und starten optimistisch mit neuen Impulsen. Wir tauchen ein in unsere eigene Mitte der kraftspendenden Ruhe und Entspannung. Achtsames Wahrnehmen des Augenblicks ermöglicht uns einen neuen Zugang zur Verhinderung von Stresserleben und hat eine wohltuende Wirkung auf unsere Gesundheit.

In diesem Kurs erlernen Sie in ruhiger Atmosphäre individuelle Zugänge und Methoden der Entspannung sowie die acht Prinzipien der Achtsamkeitspraxis. Durch regelmäßiges Üben sammeln Sie Erfahrungen und entwickeln eine gute Routine. So werden Sie schließlich eigenständig Ihren persönlichen Weg zur Entspannung im Alltag gefunden haben. Am Ende des Kurses sollten die erwünschten inneren Veränderungen, Ihr Wohlbefinden merklich gesteigert haben und die Übungen Ihnen lieb und vertraut geworden sein.

Inhalte: Achtsamkeitspraxis und meditatives Üben nach J. Kabat-Zinn

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Imagination und Körperreise



Wasser, Heilkräuter, Ernährung, Bewegung, Lebensfreude



Wanderurlaub in Dienten am Hochkönig von 01.09.2024 bis 05.09.2024



Als Krönung unseres Wanderangebotes möchten wir 2024 einen Wanderurlaub in Dienten verbringen. Inmitten der Region am Hochkönig gelegen, ist Dienten der ideale Ausgangspunkt für zahlreiche Wanderungen in der herrlichen Natur.

„Wem seine Gesundheit lieb und teuer ist, biete das Mögliche auf, in reiner Luft seine Zeit zu verbringen.“ (Sebastian Kneipp)

Angebot Vital Hotel Post: Achtung begrenzte Teilnehmerzahl, es stehen uns 4 Zimmer mit je zwei Betten zur Verfügung, Doppelbelegung wäre von Vorteil, sodass 8 Personen mitfahren können.

Verbindliche Anmeldung bis 28. Jänner 2024 bei Johanna Marbler ☎0676 6794655. Bis dahin sind die Zimmer für uns reserviert.

- **Zimmer Typ „Hochkönig“**
Gesamtpreis/Person im DZ € 495,37 (als Einzelzimmer € 543,37 inkl. 12,00 Einbettzimmerzuschlag pro Nacht)
- **Zimmer Typ „Post Suite“**
Gesamtpreis/Person im DZ € 523,37. Nur Doppelbelegung möglich.

Inklusivleistungen

- ✓ Inklusive Hochkönig Card
- ✓ Vital Frühstücksbuffet
- ✓ 6-gängiges Abendmenü
- ✓ Tägliche Nachmittagsjause
- ✓ Täglich geführte Wanderungen
- ✓ Hallenbad mit Vitaloase
- ✓ Inklusiv Tourismusabgabe und Hochkönig Infrastrukturbeitrag
- ✓ Jedes Getränk im Speisesaal und an der Hotelbar zum halben Preis!

Wir reisen mit dem Zug von Leibnitz bis Bischofshofen, Kosten und genaue Abfahrt wird noch bekannt geben. Von Bischofshofen bis nach Dienten/Hotel nehmen wir ein Taxi, auch dafür wird der Preis noch bekanntgegeben, kommt auf die Teilnehmerzahl an.



Unsere Veranstaltungen:



Kräuterwanderung mit Workshop durch die Landesversuchsstation für Spezialkulturen in Wies

Samstag, 27. April 2024 von 10:00 bis ca. 14:00 Uhr

Wies: Versuchsstation, Gaißeregg 5

Treffpunkt 9:15 Kneippanlage wir bilden eine Fahrgemeinschaft (Mitfahrgelegenheit von € 5,00) oder 10:00 Uhr Versuchsstation Wies, Gaißeregg 5

Kursleitung: Elisabeth Purkathofer

Infos und Anmeldung: Elisabeth Purkathofer ☎ 0650 3549767, od. 0676 6794655

Kosten: 35€ Mitglieder/40€ für Gäste, inklusive Materialkosten und kleine Verpflegung

Achtung: Der Kurs hat eine begrenzte TeilnehmerInnenzahl, weshalb um verbindliche Anmeldung bis 20. Apr.2024 gebeten wird.

Wir werden gemeinsam im Versuchszentrum Wies eine Kräuterwanderung und Besichtigung der Anlage erleben. Während dieser Wanderung werden Wildkräuter gesammelt, mit denen danach eine Wildkräutersuppe gekocht und verkostet wird. Darüber hinaus stellen wir ein Kräutersalz und einen Juck-mich-nicht-Balsam her. Freuen Sie sich auf viele neue Eindrücke und Wissenserweiterung durch unseren Kneipp Heilkräutercoach Elisabeth Purkathofer.



Wasser, Heilkräuter, Ernährung, Bewegung, Lebensfreude

 **5. Kneippstag: „Kneipp to Go - Sich informieren und Kneippwissen mitnehmen“.**
Am **25. Mai** findet von 10:00 bis 13:00 Uhr am Hauptplatz, vor dem Rathaus, in Leibnitz der 5. Kneippstag statt.

 Unter dem Motto „**Kneipp to Go**“ können Sie sich an diesem Tag über den Kneipp – Aktiv – Club Leibnitz informieren und beim Vorbeigehen Kneippwissen mitnehmen.

 Unser Team des Kneipp-Aktiv-Clubs in Leibnitz hat sich wieder einiges einfallen lassen, um Ihnen einen kleinen Ausschnitt dessen zu zeigen, was wir das ganze Jahr über treiben und schaffen. Im Mittelpunkt stehen dabei wie immer die fünf Säulen von Kneipp: **Wasser, Heilkräuter, Ernährung, Bewegung, und Lebensfreude.**

 Es erwarten Sie Pflanzen und Heilkräuter, die getopft, gepflanzt und erworben werden können, Kostproben von Kräutersalz, verschiedene Kneippprodukte, Informationen über alle unsere Veranstaltungen und ein vielfältiges Bewegungsprogramm mit Line Dance, Smovey Turnen sowie tolle Vorführungen unserer Tanzgruppen. Zum aktiven Mitmachen oder Beäugeln sind Sie herzlich eingeladen. Kommen Sie vorbei und tauchen Sie ein in die Kneippwelt, die viel Lebensfreude mit sich bringt. Wir freuen uns auf Sie!

 **Hydrotherapie/ Wasseranwendungen: „Lernt das Wasser richtig kennen, und es wird euch stets ein verlässlicher Freund sein.“ (Zitat Sebastian Kneipp)**

Freitag, 14. Juni. 2024, 17:00-18:30,

Leibnitz: Kneippanlage, Augasse 21, 8430 Leibnitz

Infos und Anmeldung bis 8. Juni. 2024 bei Johanna Marbler ☎0676 6794655

Wir führen vor Ort Wasseranwendungen durch und beschäftigen uns mit den wichtigsten „kleinen“ Kneippanwendungen für den Hausgebrauch. Weiters wandern wir durch die Au und praktizieren das Wassertreten in der Sulm.



Ich glaube, dass ich kein Heilmittel anführen kann, dass sicherer heilt als das Wasser!

(Zitat Sebastian Kneipp)

Badebekleidung oder kurze Hose mitnehmen.

Aktuelle Kurse



 **Entspannungsyoga:** (Kosten: € 85,00 Mitglieder/€ 110,00 Nicht-Mitglieder für 10 Einheiten)
Leibnitz: Dienstag ab 27. Februar 2024, 18:00-19:30, Café Wohnzimmer, Grazergasse 2, 8430 Leibnitz,

 **Anmeldung:** bis 20. Februar 2024 bei Elisabeth Zettel: ☎ 0664 3955504.
Bitte mit bringen Gymnastikmatte, leichte Kleidung, Decke evtl. kl. Polster.

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

St. Veit i. d. Südsteiermark: Donnerstag ab 04. April 2024 bis 13. Juni 2024, 18:00-19:30, Sportplatz St. Veit i.d. Südsteiermark

Anmeldung: Emmi Grundner ☎ 0664 75052134 oder ✉ johanna-marbler@gmx.at ☎ 0676 6794655

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

Leibnitz: Donnerstag ab 04. April 2024 bis 13. Juni 2024, 09:30-11:00, Kneippanlage, Augasse 21, 8430 Leibnitz

Anmeldung: Johanna Marbler: ☎ 0676 6794655.



Wasser, Heilkräuter, Ernährung, Bewegung, Lebensfreude



„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 Rezepttips 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 $\frac{1}{2}$ -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!

Leibnitz: (Kosten: € 105,00 Mitglieder/€ 140,00 Nicht-Mitglieder für 11 Einheiten)

Wann: 11 Abende, ab Dienstag, 30. Jän. 2024 bis 26. März 2024 um jeweils 19:00 Uhr. Die ersten 8 Einheiten finden wöchentlich statt. Die Einheit 9 findet am 02. April, Einheit 10 findet am 16. April und die Einheit 11 findet am 30. April statt.

Wo: Café Wohnzimmer, Grazergasse 2, 8430 Leibnitz,

Infos und Anmeldung bis 20. Jän. 2024 bei Johanna Marbler ☎ 0676 6794655

Gruppenleiterin: Johanna Marbler



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, eine Woche vor der jeweiligen Wanderung.**

Johanna Marbler ✉ kac.leibnitz@gmail.com ☎ 0676 6794655.



Wasser, Heilkräuter, Ernährung, Bewegung, Lebensfreude

Samstag, 02. März. 2024, *Wanderung rund um den Kogelberg: Rundwanderung*: Leichte Wanderung mit etwa 12 km.
Treffpunkt: 11:00 Kneippanlage. Bitte um Verbindliche Anmeldung bis 28. Februar 2024, ☎ 0676 6794655.

Wir wandern von der Kneippanlage durch die Au am Grottenhof vorbei zur Annabrunnkapelle, weiter zur Aussichtswarte, hinab dem Weinlehrpad. Weiter geht es hinauf zum Frauenberg, mit einem Einkehrschwung. Danach wandern wir weiter beim Schloss Seggau vorbei und kehren wieder zur Kneippanlage zurück. Ankunft um etwa 16:00 Uhr.

Samstag, 13. April 2024, „Auf den Spuren der Vulkane“ *Kaskögerlweg*: Leichte Wanderung, 10 km.

Treffpunkt: 9:45 Kneippanlage oder 10:30 Gasthaus Binderhansl, Katzendorf 39,8342 Poppendorf. Wir bilden eine Fahrgemeinschaft, Kostenbeitrag für die Mitfahrgelegenheit € 5,00. Bitte um Verbindliche Anmeldung bis 10. April 2024, ☎ 0676 6794655.

Der Kaskögerlweg führt über einen Rundweg mit 10 km Länge. Wir wandern durch eine fruchtbare Landschaft mit sanften Hügeln, schönen Wäldern, saftigen Wiesen, Streuobstbäumen, Apfelplantagen und Weinbergen. Gehzeit etwa 4 Std. mit Rast. Es gibt Labestationen mit Getränken. Um etwa 15 Uhr kehren wir zum Gasthaus Binderhansl zurück, wo es die Möglichkeit gibt, zu Essen. Ankunft in Leibnitz etwa 17:00 Uhr.

Samstag, 18. Mai 2024, *Demmerkogel – Aussichtswarte*: Mittelschwere Wanderung mit etwa 11 km.

Treffpunkt: 9:30 Uhr Kneippanlage oder 10:00 Kitzack Weinmuseum. Wir bilden eine Fahrgemeinschaft, Kostenbeitrag für die Mitfahrgelegenheit € 5,00. Bitte um Verbindliche Anmeldung bis 14. Mai 2024 ☎ 0676 6794655

Eine herrliche Wanderung die uns durch Wald und Wiesenstücke bis auf den Demmerkogel mit 671 m, den höchsten Punkt dieses Rundweges führt. Wir kommen an zahlreichen Buschenschänken vorbei, wo wir uns zur Rast niederlassen. Ankunft in Leibnitz etwa um 17:00 Uhr

Samstag, 08. Juni 2024, *Sporiroaofen Rundwanderung*: Mittelschwere Wanderung mit 10 km.

Treffpunkt: 9:00 Kneippanlage oder 9:45 Heilquelle Bad Sauerbrunn, Sauerbrunn / Trog, 8510 Stainz. Wir bilden eine Fahrgemeinschaft, Kostenbeitrag für die Mitfahrgelegenheit € 5,00. Bitte um Verbindliche Anmeldung bis 5. Juni 2024 ☎ 0676 6794655

Hinauf zum Sporiroaofen, oben erwartet uns eine herrliche Fernsicht - Fernglas mitnehmen. Jause einpacken. Einzigartige Felsformationen, die man so in dieser Region nicht erwarten würde, machen diese Wanderung zu einer ganz besonderen. Aber auch eine alte Mühle wie aus einer anderen Zeit sind ein besonderes Erlebnis. Bad Sauerbrunn ist für sein schwefel- und eisenhaltiges Wasser bekannt- Leerflaschen mitnehmen zum Auffüllen für zu Hause. Nach der Wanderung fahren wir zum Buschenschank Lazarus wo wir uns stärken bei einem wunderschönen Ausblick. Ankunft in Leibnitz etwa 17: 30 Uhr.

Samstag, 13. Juli 2024, *Heiligengeistklamm - Sveti Duh*: Leichte bis mittelschwere Wanderung mit 9 km. Trittsicherheit, gutes Schuhwerk.

Treffpunkt: 9:00 Uhr Kneippanlage oder 9:45 Parkplatz Spitzmühle, Großwalz 21, 8463 Großwalz. Wir bilden eine Fahrgemeinschaft, Kostenbeitrag für die Mitfahrgelegenheit € 5,00. Bitte um Verbindliche Anmeldung bis 10. Juli 2024 ☎ 0676 6794655

Die Wanderung im Naturpark Südsteiermark führt über eine 3 Kilometer lange Klamm entlang kleinere Wasserfälle sowie an mehreren Stellen über den Heiligengeistbach. Wir wandern direkt an die österreichische-slowenische Grenze nach Sv. Duh. Auf dem Weg treffen wir auf zahlreiche Einkehr Möglichkeiten, die wir bestimmt nutzen werden. Ankunft in Leibnitz etwa 17: 30 Uhr.



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

St. Veit: Dienstag ab 02. Jänner 2024, 8:30-9:30, Altes Gemeindehaus, Anita Trummer: ☎ 0664 88656000.

St. Veit: Dienstag ab 02. Jänner 2024, 9:30-10:30, Altes Gemeindehaus, Anita Trummer: ☎ 0664 88656000.

Lichendorf: Mittwoch ab 10. Jänner 2024, 18:30-19:30, Volksschule, Sabine Schuller: ☎ 0664 1675619

Siebing: Dienstag ab 9. Jänner 2024, 18:30-19:30, Sägerheim, Melanie Brandner: ☎ 0680 1414563.



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

Leibnitz: Dienstag ab 9. Jänner 2024, 18:00-19:00, NMS2 Leibnitz, Silvia Holler: ☎ 0699 10325162.

Leibnitz: Mittwoch ab 10. Jänner 2024, 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 8. Jänner 2024, 18:00-19:00, NMS2 Leibnitz, Melanie Brandner: ☎ 0680 1414563.



Wasser, Heilkräuter, Ernährung, Bewegung, Lebensfreude

 **Sanfte Wirbelsäulengymnastik:** (Kosten: € 35,00 Mitglieder/€ 55,00 Nicht-Mitglieder für 10 Einheiten)
Leibnitz: Montag ab 8. Jänner 2024, 17:00-18:00, NMS2 Leibnitz, Melanie Brandner: ☎ 0680 1414563.



 **Treffpunkt Tanz:** (€ 35,00 Mitglieder/€ 50,00 Nicht-Mitglieder pro 10er-Block)
Leibnitz: Mittwoch ab 10. Jänner 2024, 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, keine Vorkenntnisse und kein Partner erforderlich 😊

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

Leibnitz: Montag, 08. Jänner 2024, 18:00-19:00, Turnsaal der VS 1 Leibnitz, Claudia Engler: ☎ 0664 2793740.

Großklein: Mittwoch ab 10. Jänner 2024, 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 08. Jänner 2024, 17:00-18:00, im Turnsaal der VS 1 Leibnitz,

Fortgeschrittene VI: Leibnitz: Montag ab 08. Jänner 2024, 19:00-20:00, im Turnsaal der VS 1 Leibnitz,

Fortgeschrittene III: Großklein: Mittwoch ab 10. Jänner 2024, 17:00-18:00, im Turnsaal der Volksschule Großklein

Fortgeschrittene IV: Leibnitz: Donnerstag ab 11. Jänner 2024, 17:00-18:00, Turnsaal der VS 1 Leibnitz

Fortgeschrittene V: Leibnitz: Donnerstag ab 11. Jänner 2024, 18:00-19:00, Turnsaal der VS 1 Leibnitz

Fortgeschrittene I: Leibnitz: Donnerstag ab 11. Jänner 2024, 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