

"Grobe Hemden sind besser als ein Ofen."

"Saufe wöllet se alle, aber sterben will keiner."

(Zitate Sebastian Kneipp)



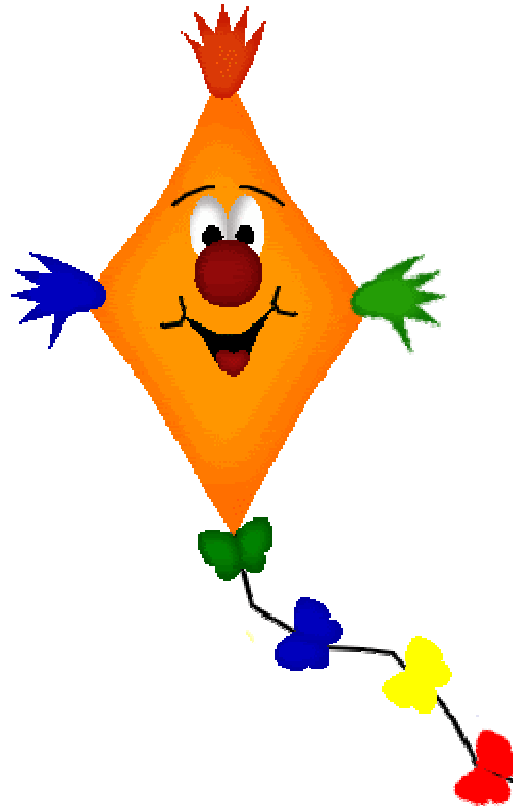
Wir sind zu erreichen unter:

Telefon: 0676 / 77 07 331 (nachmittags)
0699 / 81 72 91 39
E-Mail: kneipp.hermagor@aon.at
Homepage: www.hermagor.kneippbund.at

Bürozeiten:
Montag: 09:00 – 11:00 Uhr
Donnerstag: 16:00 – 18:00 Uhr

**Kommen Sie in Bewegung!
Bleiben Sie gesund!**

Ihr



**Herbst / Winter
2011/2012**

Sabine Kölblner (Vorsitzende)

HERBSTWANDERUNG



4. Teil Karnischer Höhenweg

Vom Nassfeld zur Egger Alm.

Samstag, 24. September 2011

Zeit: 7:00 Uhr Bhf. Hermagor
Zeit: 7:10 Uhr Tankstelle Tröpolach

Taxi für Anreise wird organisiert.

Wir bitten um verlässliche Anmeldung unter

Tel: 0699 / 81 72 91 39



Wandern in den Cinque Terre

16. – 20. Oktober 2011, 5 Tage

Busfahrt, 4 ÜN mit HP in einem guten 3* Hotel,
3 x ganztägige geführte Wanderungen für die Cinque Terre,
Insel Palmaria / Portovenere und Camogli / San Fruttuoso /
Portofino. 1 x Bahnfahrt in den Cinque Terre, 1 x Schifffahrt
La Spezia / Insel Palmaria / Portovenere / La Spezia. 1 x
Schifffahrt Portofino / Santa Margherita Ligure

Preis: € 395,--EZZ. € 48,--

Anmeldungen:

Reisebüro Wastian – Gitschtal Reisen

9622 Weißbriach 120

www.gitschtalreisen-wastian.at

Tel.: 04286 /230

Mobil Tel.: 0664 / 35 05 986

PREISLISTE

Wenn der Preis nicht schon bereits bei der Programm-
beschreibung angegeben wurde, gelten die unten an-
geführten Preise.

10 Einheiten	Mitglieder:	€ 40,--
	Gäste:	€ 65,--
Abopreis 6 Monate:	Mitglieder:	€ 50,--
	Gäste:	€ 75,--
Abopreis 5 Monate:	Mitglieder:	€ 45,--
	Gäste:	€ 70,--

Personen, die durch ihre Berufstätigkeit die Kurse nicht re-
gelmäßig besuchen können, z.B. Nachtdienst...zahlen pro
Anwesenheit:

Mitglieder:	€ 4,--
Gäste:	€ 6,50

Schüler, Lehrlinge und Studenten zahlen die Hälfte.

**Anmeldungen für Kurse im Kneipp-Büro oder unter den
angegebenen Telefonnummern.**

**Aus organisatorischen Gründen sind die Kursbeiträge
bis zur dritten Einheit zu begleichen.**

Die Kurse finden 1-mal wöchentlich statt, außer an schul-
freien Tagen.

Mitgliedsbeitrag:

Einzelmitgliedschaft: € 25,--

Partner- / Familien: € 30,--

(incl. 10 Mitgliedszeitschriften, Programme, Ermäßigungen
bei diversen Veranstaltungen)

ÜBUNGSLEITERINNEN

FIT UND FUN TRAINING FÜR DIE DAMEN



Alle, die Sie bei den Programmen begleiten

Aerobic
Bauch - Beine – Po
Gymnastik mit Bällen, Bändern,
Sticks und Bottles...
Koordinationstraining
Pilates
Stärkung des Beckenbodens
Wirbelsäulentraining...

Altersberger Esther
Buchacher Claudia
Einetter Gerlinde
Gratzer Carina
Grunwald Erika
Kölbler Sabine
Lederer Anneliese
Lederer Anita
Mühlbach Martina
Neuhold Anneliese
Novak Edith
Oberressl Madlene
Patterer Karin
Pichler Gerda
Schwarz Ulrike

Gundersheim:	Beginn:	Montag, 3. Oktober
	Zeit:	19:30 – 20:30 Uhr
	Ort:	Volksschule
Hermagor:	Beginn:	Montag, 3. Oktober
	Zeit:	19:00 – 20:00 Uhr
	Ort:	Volksschule
Kirchbach:	Beginn:	Donnerstag, 6. Oktober
	Zeit:	19:30 – 20:30 Uhr
	Ort:	Gemeindezentrum
Rattendorf:	Beginn:	Dienstag, 4. Oktober
	Zeit:	19:30 – 20:30 Uhr
	Ort:	Volksschule
Reisach	Beginn:	Mittwoch, 5. Oktober
	Zeit:	20:00 – 21:00 Uhr
	Ort:	Haus der Gemeinschaft
St. Lorenzen:	Beginn:	Dienstag, 8. November
	Zeit:	19:30 – 20:30 Uhr
	Ort:	Volksschule
St. Stefan:	Beginn:	Mittwoch, 5. Oktober
	Zeit:	17:30 – 18:30 Uhr
	Ort:	Volksschule
Tröpolach	Beginn:	Donnerstag, 6. Oktober
	Zeit:	19:30 – 20:30 Uhr
	Ort:	Volksschule
		10 Einheiten
Weißbriach:	Beginn:	Montag, 7. November
	Zeit:	19:30 – 20:30 Uhr
	Ort:	Volksschule

POWERTRAINING FÜR DIE HERREN



Eine Initiative des
Bundeskanzleramtes und der
Österreichischen Bundes-Sportorganisation.

Schitraining
Kraft-, Ausdauertraining
Multifunktionstraining
Wirbelsäulentraining
Cirkeltraining...

Gundersheim: Beginn: Donnerstag, 20. Oktober
Zeit: 19:30 – 20:30 Uhr
Ort: Volksschule

Hermagor: Beginn: Mittwoch, 5. Oktober
Zeit: 19:00 – 20:00 Uhr
Ort: Volksschule

Kirchbach: Beginn: Dienstag, 8. November
Zeit: 19:30 – 20:30 Uhr
Ort: Gemeindezentrum

Rattendorf: Beginn: Donnerstag, 6. Oktober
Zeit: 19:30 – 20:30 Uhr
Ort: Volksschule

Weißbriach: Beginn: Mittwoch, 2. November
Zeit: 19:30 – 20:30 Uhr
Ort: Volksschule

Unsere Bewegungsangebote wurden vom Staatssekretariat für Sport und der österreichischen Bundes-Sportorganisation, nach Erbringung aller notwendigen Kriterien, mit dem Qualitätssiegel für gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme ausgezeichnet.

GUTSCHEINE

Kneipp
Hermagor Aktiv-Club

AKTIV - GUTSCHEIN

FÜR

Max Mustermann

Kurs:

AEROBIC

Geschenkidee für Geburtstage, Weihnachten...

Die etwas andere Art des Schenkens – schenken Sie Ihren Lieben Gesundheit. Mit diesem Gutschein können Sie sie sicher motivieren.

Auf Anfrage erhältlich im Kneipp-Aktiv Club – Büro
Tel: 0699 / 81 72 91 39

GUTSCHEIN € 20,-
FÜR DIE WERBUNG
EINES NEUEN MITGLIEDS

Bei Werbung eines neuen Mitglieds erhalten Sie einen Gutschein über € 20,-.
Gilt auch für Eigenwerbung.
Diesen Gutschein können Sie bei allen unseren Turnstunden einlösen.

WOHLFÜHLGYMNASTIK FÜR JUNGGBLIEBENE



Für alle Junggebliebenen, und all jene, die einen Weg für einen Wiedereinstieg suchen, gestalten wir ein Wohlfühlprogramm mit langsamen und schonenden Bewegungen.

Gundersheim:	Beginn: Montag, 3. Oktober
	Zeit: 18:15 – 19:15 Uhr
	Ort: Volksschule
Hermagor:	Beginn: Montag, 3. Oktober
	Zeit: 17:45 – 18:45 Uhr
	Ort: Volksschule
Rattendorf:	Beginn: Dienstag, 4. Oktober
	Zeit: 18:15 – 19:15 Uhr
	Ort: Volksschule

10 Einheiten

AEROBIC



Fit mit Aerobic im Fettverbrennungsbereich, mit Choreographien zu mitreißender Musik. Ausgewogenes Ausdauer-Koordinations- und Kräftigungstraining. Ein Cool Down und Stretching am Ende sorgen zusätzlich für einen geschmeidigen Körper.

Hermagor: **Beginn:** **Donnerstag, 6. Oktober**
 Zeit: **19:00 – 20:00 Uhr**
 Ort: **Volksschule**

Kirchbach: **Beginn:** **Montag, 9. Jänner 2012**
 Zeit: **19:30 – 20:30 Uhr**
 Ort: **Gemeindezentrum**

Kirchbach mindestens 12 Teilnehmer. (8 Einheiten)
Hermagor 10 Einheiten

Anmeldungen für Kirchbach bei Ulli
unter 0676 / 71 59 603
Anmeldungen für Hermagor bei Anita
unter 0676 / 77 07 331 , nachmittags

THERMENAUFENTHALT



Hevic, Ungarn

9. – 13. November 2011

5 Tage

Busfahrt
4 Übernachtungen min HP Buffet im 4* superior Hotel Europafit
Freie Benützung der Bade- und Saunalandschaft im Hotel
Inklusive Bademantel, neue Therapiestation

Inkl. Bus und HP –Preis: € 325,--
EZZ. € 56,--

Anmeldungen:
Reisebüro Wastian – Gitschtal Reisen
9622 Weißbriach 120
www.gitschtalreisen-wastian.at
Tel.: 04286 /230
Mobil Tel.: 0664 / 35 05 986

KULTURELLES



Musicalfahrt nach Wien

„Sister Act“ oder „Ich war noch niemals in New York“

28. – 29. Oktober 2011

Vorstellungsbeginn: 17:00 Uhr

Busfahrt, 1 Musickarte (Kat. 3), 1 ÜN mit FB
In einem 4* Hotel in Wien
Stadtrundfahrt inklusive Stadtführung

Preis. € 225,--
Einzelzimmerzuschlag € 29,--

Anmeldungen:
Reisebüro Wastian – Gitschtal Reisen
9622 Weißbriach 120
www.gitschtalreisen-wastian.at
Tel.: 04286 / 230
Mobil Tel.: 0664 / 35 05 986

PILATES



Grundlage ist das Trainieren des „Powerhouses“, wobei man gezielt die in der Körpermitte tief liegenden Muskelgruppen stärkt.

Nach einer Pilatesstunde hat man seinen gesamten Körper, ohne ermüdet zu sein, vitalisiert.

Hermagor: **Beginn:** **Donnerstag, 6. Oktober**
 Zeit: **16:00 – 20:00**
 Ort: **BH Hermagor**

Genauere Beginnzeiten für Anfänger und Fortgeschrittene werden nach Anmeldung festgelegt.

Rattendorf **Beginn:** **Mittwoch 11. Jänner 2012**
 Zeit: **18:30 – 19:30 Uhr**
 Ort: **Volksschule**

St. Lorenzen **Beginn:** **Montag, 9. Jänner 2012**
 Zeit: **19:00 – 20:00 Uhr**
 Ort: **Volksschule**

Weißbriach **Beginn:** **Dienstag, 4. Oktober**
 Zeit: **18:30 – 19:30 Uhr**
 Ort: **Volksschule**

10 Einheiten

Anmeldungen für Hermagor bei Sabine
unter 0699 / 81 72 91 39
für Rattendorf 0676 / 84 60 16 300 bei Karin
für Weißbriach 0699 / 10 72 01 99 bei Esther

INDIAN BALANCE



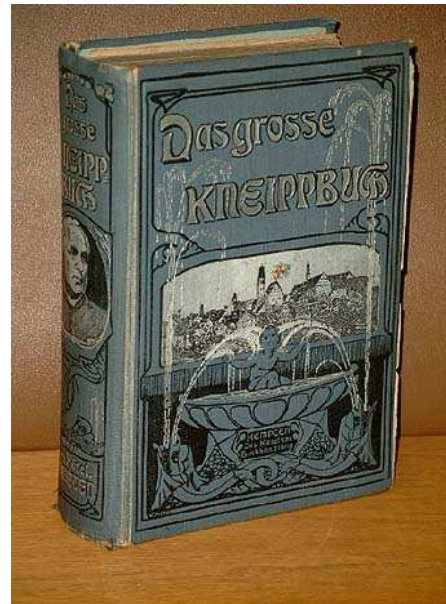
Die Indian Balance Trainingslehre setzt auf die innovative Verknüpfung moderner Trainingslehre und dem indianischen Wissen über das Fließen der Körperenergie. Erfinder ist Christian de May, dem das kulturelle Erbe seiner Vorfahren als Inspirationsquelle diente. Das Erfolgsgeheimnis von Indian Balance ist der ständige Wechsel zwischen fließenden Bewegungen, Muskelkontraktionen und bewusster Atmung.

Kirchbach	Beginn:	Mittwoch, 19. Oktober
	Zeit:	19:00 – 20:00 Uhr
	Ort:	Gemeindezentrum
Rattendorf	Beginn:	Mittwoch 11. Jänner 2012
	Zeit:	19:30 – 20:30 Uhr
	Ort:	Volksschule
Reisach	Beginn:	Mittwoch 11. Jänner 2012
	Zeit:	19:00 – 20:00 Uhr
	Ort:	Haus der Gemeinschaft
Weißbriach	Beginn:	Dienstag, 4. Oktober
	Zeit:	19:30 – 20:30 Uhr
	Ort:	Volksschule

10 Einheiten

**Anmeldungen für Rattendorf, Reisach und Kirchbach
0676 / 84 60 16 300 bei Karin
für Weißbriach 0699 / 10 72 01 99 bei Esther**

DAS GROSSE KNEIPPBUCH

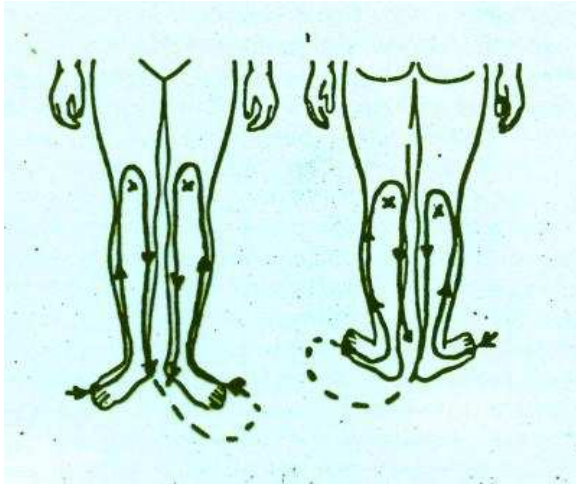


Ein Volksbuch für Gesunde und Kranke.
Nach dem Tode des Verfassers in dessen Auftrag bearbeitet und herausgegeben von Frater Bonifaz Reile
Herausgegeben 1904

Wir möchten uns recht herzlich bei Frau Brunhilde Rümmele bedanken, die unserem Kneipp Aktiv-Club diese wertvolle Lektüre ihrer Großmutter geschenkt hat.
Gerne leihen wir dieses Buch Interessierten aus.

**Anfragen bei Anita
Tel.: 0676 / 77 07 331, abends**

DER KALTE KnieGUSS



Der Wasserstrahl wird von der Kleinzehenseite des rechten Fußes über die Außenseite des Unterschenkels eine Handbreit über die Kniekehle geführt. Dort wird kurz verweilt (5-8 sec.). Danach wird der Wasserstrahl an der Innenseite des Unterschenkels abwärts geführt.

Am linken Bein verfährt man ebenso. An der Vorderseite erfolgt die gleiche Linienführung wie an der Rückseite. Das Verweilen und Verstärken wird eine Handbreit über der Kniescheibe durchgeführt.

Zum Abschluss werden die Fußsohlen begossen.

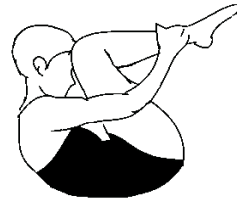
Anzuwenden:

- zur kräftigen lokalen Zirkulationsanregung,
- Abhärtung im Rachenraum
- bei Blutdruckregulationsstörungen
- bei gefäßbedingten Kopfschmerzen
- Hitzegefühl
- Venenbeschwerden
- Muskelkater
- stumpfen Verletzungen.

Nicht geeignet bei

- arteriellen Durchblutungsstörungen der Beine
- Menstruation
- Ischiasschmerzen
- Harnwegsinfekt (Nieren- und Blasenleiden)
- frischen offenen Verletzungen.

BECKENBODENGYMNASTIK



Kraftquelle Beckenboden:

Der Beckenboden ist noch immer ein Tabuthema. Training der Beckenbodenmuskulatur verhindert und lindert Stressinkontinenz, Gebärmutter- und Blasensenkungen. Hämorrhoiden und Prostatabeschwerden verschwinden. Wir bekommen eine bessere Haltung und stärken den Rücken.

Kirchbach: Beginn: Mittwoch, 11. Jänner 2012
Zeit: 19:00 – 20:00 Uhr
Ort: Gemeindezentrum

Matte und Handtuch mitbringen.

10 Einheiten

Anmeldungen für Kirchbach bei Ulli
unter 0676 / 71 59 603

KNEIPPANWENDUNGEN GÜSSE / WICKEL



Fit in den Frühling, zur Stärkung des Immunsystems.
Anwendungen für zu Hause.

Samstag, 24. März 2012
16:00 Uhr

Anmeldungen bei Anita
unter: 0676 / 77 07 331, abends

Preis:	Mitglieder:	€ 10,-
	Gäste:	€ 15,-

KNEIPP FORTBILDUNGEN



Wir laden unsere Mitglieder ein, an Fortbildungen teilzunehmen.

Angebote finden Sie unter www.kneippbund.at unter Service/Fortbildung 2011 – 2012.

Suchen Sie sich etwas aus, wir stellen Ihnen Ausbildungsgutscheine zur Verfügung.
(Solange der Vorrat reicht.)

Anfragen bei Sabine
unter 0699 / 81 72 91 39

KINDER IN BEWEGUNG



Ball-, Geschicklichkeitsspiele,
Kneippanwendungen für Kinder...

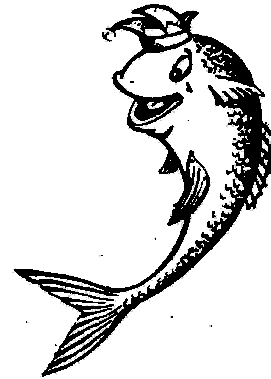
Weißbriach **Beginn:** **Mittwoch, 5. Oktober**
Zeit: **16:00 – 17:00 Uhr**
Ort: **Volksschule**

10 Einheiten

Anmeldungen unter 0699 / 10 72 01 99 bei Esther

Schnupperkurs: € 20,--

HERINGSSCHMAUS



Rosenmontag, 20. Feber 2012

Gasthof zum Feierabend
Untervellach 2

Anmeldungen bei Anita
unter: 0676 / 77 07 331, abends



Jahreshauptversammlung April 2011



Powertraining für die Herren Hermagor



**RAIFFEISENBANK
HERMAGOR**

TOP SHOP 4 YOU

Horst Schöffmann

Tel. 0676/5390292

horst.schoeffmann@gmx.at

www.cardea-vital.at

Top Beratung Top Service Top Preis Top Qualität

Gitschtal Reisen 
Wastian 

Organisation und Durchführung von Gruppen- und Vereinsausflügen
Komfortreisebusse 8-55 Sitze

Reisebüro & Taxi Wastian
Gunthilde Fröse
A-9622 Weißbriach 120
Mobil: 0664-3505986

TAXI 0-24 Uhr
Tel: 04286-230
Fax: 04286-201

www.gitschtalreisen-wastian.at | info@gitschtalreisen-wastian.at

Für Kneipp Aktiv-Club Mitglieder
gibt es bei Vorlage der Mitgliedskarte
-20% auf alle lagernden Artikel.