

Winterwanderung

Wann: am Samstag, den **6. Jänner 2024**
Treffpunkt: **14.00 Uhr** beim Rathaus
Ziel: **Wang, ca 5,5 km**
Anreise in Fahrgemeinschaften,
nähere Auskünfte bei **Maria Zellhofer,**
☎ **0676 / 646 26 78**

Gesundheitsgymnastik

Wann: wöchentlich ab Dienstag, den
9. Jänner 2024, 16:30-17:30 Uhr
(außer an schulfreien Tagen)
Wo: **Turnsaal der Volksschule**
Kosten: für Kneipp-Mitglieder **€ 3,00**
für Gäste **€ 3,50** je Stunde
Für Neueinsteiger (auch Gäste) ist die 1.
Stunde gratis. **Alle sind herzlich eingeladen!**

Kneippen — NEU!!!

Wann: Dienstag, **23. Juli** und
Dienstag, **20. August 2024,**
jeweils um **16:30 Uhr**
Wo: **Kneippstelle in Harland**
Mitzubringen bitte: Handtuch und etwas
zum Trinken

Kräuterweihe

Wann: Donnerstag, **15. August 2024**
Wo: **Pfarrkirche Blindenmarkt**

Kräuter-Workshop

**Kochen und Würzen mit Frühlingskräutern,
mit unserer Gesunden Gemeinde**



Mit der zertifizierten **Kräuterpädagogin
Gerlinde Weinstabl**

> Kosten € 12 pro Person, inkl. Material
> Kneipp-Mitglieder € 10 pro Person
Teilnahmegrundbetrag bereits hoch gefördert
durch die Gesunde Gemeinde Blindenmarkt.

Wo: **Küche der NMS Blindenmarkt**
Wann: **MO, 11. März 2024, 18-21 Uhr**
Mindestteilnehmer 6, maximal 15 Personen
Bitte Gläser und Behälter mit Verschluss
zum Transport der fertigen Köstlichkeiten
mitnehmen!

Anmeldung bitte bei:
Maria Zellhofer, ☎ 0676 / 646 26 78 oder
Martina Gaind, ☎ 0664 / 220 86 88

Vortrag: MEDITATIVES GEHEN

Der positive Gesundheitseffekt: Entspannung
und der Abbau von Stresshormonen im Körper
werden miteinander verknüpft.

Mit der zertifizierten Trainerin für Meditation
und Achtsamkeit **Elisabeth Gravogl**

Wann: Donnerstag, **16. Mai 2024,**
19:00 Uhr

Wo: **Raikasaal Blindenmarkt**
Kosten: freiwillige Spenden

Kneipp Aktiv-Club

Blindenmarkt

Natürlich gesund leben

Frühjahrsprogramm 2024

**LIEBES KNEIPPMITGLIED,
LIEBE KNEIPPFREUNDE!**

Wir stellen das **Frühjahrsprogramm 2024**
vor und freuen uns auf Deine/
Ihre Teilnahme an unseren Aktivitäten
bzw. Angeboten.

**Neue und genaue Informationen und
evtl. Programmänderungen werden
im Schaukasten beim Schuhhaus Wal-
ter oder per e-Mail bekanntgegeben.**

**Wir freuen uns auf Deine/Ihre
Teilnahme und viele gemeinsame,
schöne Stunden!**



**Der Kneipp-
Vereinsvorstand**

Impressum: **Maria Zellhofer, Vorsitzende des
Kneipp Aktiv Club Blindenmarkt, 3372 Blindenmarkt, ☎ 0676 / 646 26 78**
Email: blindenmarkt@kneippbund.at
Webseite: www.blindenmarkt.kneippbund.at
Grafik & Satz: **Martina Gaind**

Badefahrt nach Geinberg

Termin: Dienstag, **12. März 2024**
Treffpunkt: Rathaus Blindenmarkt
Abfahrt: um **6:55 Uhr**
Route: Blindenmarkt - Therme Geinberg
- direkte Heimreise, **Rückkunft ca. 19:30**
Aufenthalt in der Therme 9 bis 17 Uhr
Fahrpreis: **60 € pro Person**
Leistungen: Busfahrt, Eintritt Therme
(ohne Sauna)
Anmeldung bis Mittwoch, 6. März 2024
bei Maria Zellhofer, ☎ 0676 / 646 26 78

Kinder-Kneipp-Turngruppe

Ab 11. Jänner 2024 starten wir wieder 14-tägig (donnerstags) das beliebte Kinderturnen. Viele begeisterte Kinder zwischen 2 und 6 Jahren können in Begleitung ihrer Eltern oder Großeltern an der Kinder-Turngruppe teilnehmen.

Derzeit KEINE Neuanmeldungen möglich.

Es werden verschiedene Gerätestationen für die Kinder aufgebaut. Natürlich werden auch bekannte Gruppenspiele mit den Kindern gespielt. Aber das Wichtigste, der Spass steht bei uns im Vordergrund. Der Andrang ist so groß, das wir jetzt schon ausgebucht sind.

Information: **Martina Reisinger**
0664/4577010

Aktiv am Sonntag

Wann: Sonntag, **14. April 2024** und
Sonntag, **7. Juli 2024**
Treffpunkt: **14:00 Uhr** beim
Rathaus Blindenmarkt
Ziel: **wird im Schaukasten bekannt gegeben**
Leitung: **Maria Zellhofer**
Anreise in Fahrgemeinschaften, **nähere Auskünfte Maria Zellhofer, ☎ 0676 / 646 26 78**

Nordic Walking

Wann: mittwochs, **14:30 Uhr**
(16:30 nach der Zeitumstellung)
Treffpunkt: **Raika Blindenmarkt**
Alle Mitglieder und Nichtmitglieder sind dazu recht herzlich eingeladen.

WhatsApp-Laufgruppe

Es gibt eine **WhatsApp-Laufgruppe**, in der man sich zum gemütlichen Laufen verabreden kann. Die **Termine werden kurzfristig über WhatsApp** vereinbart und können auch von **jedem Gruppenmitglied selbst vorgeschlagen** werden. Diejenigen, die mitlaufen wollen, machen sich über WhatsApp den konkreten Treffpunkt und die Uhrzeit aus.
Kosten: KEINE

Anmeldung bzw. Aufnahme in die WhatsApp-Gruppe & nähere Auskünfte jederzeit bei: Evelyn Bader, ☎ 0664 / 735 969 63

Aqua-Gymnastik

Wann: ab Dienstag, den
30. Jänner 2024
9:45 – 10:35 Uhr oder
abends: **19:10 – 20:00 Uhr**
Wo: **Hallenbad Ybbs**
Trainerin: **Gerlinde Redl**
Info: ☎ **0676 / 51 79 535**
Preis: **PRO Einheit mit Trainingsgeräten, Miete + Bahngebühren € 8,50**
(für Kneipp-Mitglieder € 8)

Bunter Nachmittag

Wann: Donnerstag, **8. Februar 2024**
um **17:00 Uhr** im **GH Pitzl**

Es wird gelesen, gesungen und gelacht. Verbringen Sie einen gemütlichen Nachmittag mit Freunden in geselliger Runde.

Alle Mitglieder und Gäste sind herzlich eingeladen!

Kegelabendtermine

Wo: **Umdasch Kegelsportanlage Amstetten**
Februar, März & April 2024, Termine in Ausarbeitung, Bekanntgabe erfolgt wieder im Schaukasten
Treffpunkt: **beim Rathaus Blindenmarkt**
Fahrgemeinschaften mit Privat-PKW
Info: Fam. Leonhartsberger, ☎ 07473/ 2421