

Herbstprogramm 2021/22

Gesundheitskurier



ZVR 141696225

Kontakt:

Veronika Bertl, Telefon: 0664/50 154 20,

E-Mail: buero@kneipp-stpoelten.at



natürlich gesund leben



natürlich gesund leben

Liebe Kneipp-Mitglieder!

Auch für diesen Herbst haben wir uns wieder einige tolle Veranstaltungen überlegt, die wir Euch im folgenden Programm näherbringen möchten.

Neben den gewohnten Bewegungseinheiten werden auch wieder schöne Wanderungen und Ausflüge angeboten.

Außerdem freuen wir uns, dass es uns gelungen ist einen neuen Vorstand für unseren Kneipp-Aktiv-Club zu finden.



v.l.n.r. Präsident d. Österr. Kneippbundes und Vorsitzender, Annemarie Paukowitsch Kassier Stv., Ingeborg Pelzelmayer Vorsitzende Stv., Veronika Bertl Kassier, Josef Widl Vorsitzender LV-NÖ und Vorsitzender Stv.

Wir freuen uns auf Eure Teilnahme!



natürlich gesund leben

Wir trauern um unseren langjährigen Vorsitzenden Ernst Meixner

Ernst Meixner wurde 2003 Mitglied des KACs St. Pölten und engagierte sich viele Jahre ehrenamtlich für den Aktiv-Club.

Nach dem Ausscheiden aus seinem Berufsleben betreute er zunächst die Radlergruppe, später wurde er in den Vorstand gewählt.

2007 übernahm er den Vorsitz des KACs St. Pölten, den er 10 Jahre innehatte.

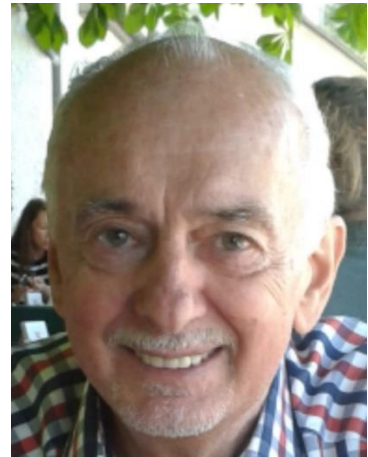
Er leitete Umstrukturierungen in der Organisation ein und war lange Zeit als Gymnastik-Übungsleiter tätig.

Ernst führte den Aktiv-Club mit Umsicht und Bedacht.

Wir möchten daher an dieser Stelle **DANKE** sagen!

Für die vielen Stunden, die Ernst für den KAC gearbeitet und sich in den Dienst der Allgemeinheit gestellt hat.

Lieber Ernst, die Kneipper aus St. Pölten werden dir ein ehrendes Andenken bewahren.



„Wenn die Kraft versiegt, die Sonne nicht mehr wärmt, dann ist der ewige Frieden eine Erlösung.“



natürlich gesund leben

Gesundheitsgymnastik 2021/22

Tarifüberblick	Kneippmitglieder	Kneippfreunde
Einmonatskarte	€ 9,-	€ 12,-
Einzelstunde	€ 3,-	€ 4,-

Beginn ausnahmslos im Oktober 2021 unter Berücksichtigung behördlicher Anordnungen aufgrund der Corona-Virus Pandemie!

MONTAG

Ort	Adresse	Uhrzeit	Trainerin
Obergrafendorf Sozialzentrum	Siedlungsstraße 13	9:00-10:00 Uhr	Annemarie Paukowitsch
Unterradlberg Volksschule	Radlberger Hauptst. 123	18:00-19:00 Uhr	Martha Binder
Daniel-Gran-Volksschule (mit Beckenbodengymnastik)	Daniel-Gran-Straße 49	18:30-19:30 Uhr	Veronika Bertl
St. Georgen/Stf. Volksschule	St. Georgener Hauptstr. 132	19:00-20:00 Uhr	Annemarie Paukowitsch
Kasten Volksschule	Kasten 17	19:30-20:30 Uhr	Anna Mühlbauer

DIENSTAG

Ort	Adresse	Uhrzeit	Trainerin
Herzogenburg Alte Turnhalle	Schiller-Ring	17:00-18:00 Uhr	Johanna Benedetter
Otto-Glöckel Schule	Mühlweg	18:30-19:30 Uhr	Veronika Bertl

MITTWOCH

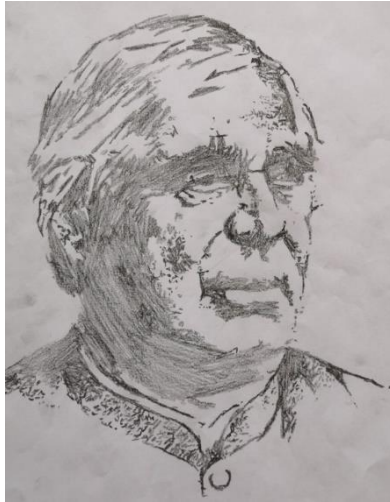
Ort	Adresse	Uhrzeit	Trainerin
Jahnturnhalle (smovey)	Jahnstraße	9:00-10:00 Uhr	Martha Binder & Veronika Bertl
Pottenbrunn Volksschule	Weiglstraße 6	18:00-19:00 Uhr	Martha Binder
Harland Volksschule	Salcherstraße 41	19:00-20:00 Uhr	Gerda Schaden
Böheimkirchen Hauptschule (Wirbelsäulengymnastik)	Hochfeldstraße 5	19:00-20:00 Uhr	Veronika Bertl



natürlich gesund leben

DONNERSTAG

Ort	Adresse	Uhrzeit	Trainerin
Jonas Volksschule	Franz-Jonas-Straße 3	18:00-19:00 Uhr	Katharina Wildhalm



„Um gesund zu bleiben, muss sich der Mensch bewegen, schwitzen und soll das Wasser in seiner mildesten Form gebrauchen.“



natürlich gesund leben

NORDIC WALKEN

(bitte Walking-Stöcke mitbringen)

TERMIN:

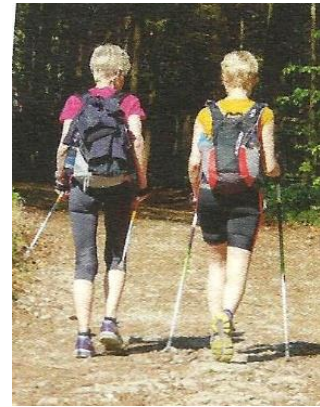
Jeden Montag um 17:30 Uhr,
ausgenommen an Feiertage und bei Regenwetter

TREFFPUNKT:

St. Pölten, Hans Schickelgruber-Straße, Parkplatz zum Übergang in das
Regierungsviertel
(vis-à-vis Festspielhaus).

Für Nordic Walking Neueinsteiger ist ein kleiner Beitrag zu leisten!

Sie werden betreut von der NW-Instruktorin
Maria Schöls, Tel.: 0699/ 196 956 97



SMOVEY

Das Fitnessgerät mit dem einzigartigen Vibroswing-Effekt



- fördert die Fettverbrennung
- schont die Gelenke
- löst Verspannungen

Jeweils: mittwochs um 9:00 Uhr

Beginn: 13. Oktober 2021 in der Jahnturnhalle, St. Pölten

Auf dein Kommen freuen sich die **smovey**-Coaches

Martha Binder, Tel: 0676/40 90 408 &

Veronika Bertl, Tel: 0664/73 000 066

smovey-Ringe zum Kennenlernen sind verfügbar!



natürlich gesund leben

Wanderungen

Wanderung auf den Gaisbühel zur Josef Franz-Hütte

Samstag, 16. Oktober 2021

Treffpunkt: 8:20 Uhr
St. Pölten Bahnhofshalle

Fahrt mit der Himmelstreppe
nach Rabenstein

Abfahrt: 8:37 Uhr,
Aufstieg ca. 2 Stunden
Einkehr in der Josef Franz-Hütte
und retour nach Rabenstein

Infos unter Tel:
0664/ 73 000 066

Gemeinsame Seniorenwanderung

Alpenverein Sektion St. Pölten und
Kneipp-Aktiv-Club St. Pölten

Jeden ersten Mittwoch im Monat

Anfahrt erfolgt mit öffentlichen
Verkehrsmitteln

Information:

Veronika Bertl (**KAC**),

Tel: 0664 73 000 066

Margarete Bühler (**AV**),

0664/ 180 88 69



**Beachten Sie auch die Ankündigung in den Schaukästen des Alpenvereins
bzw. des Kneipp-Aktiv-Clubs.**

Kneipp-Radtouren

Radbegleitung:

Gerda Schaden, Tel: 0677/ 620 47 784



Hinweise:

Wir fahren auf überwiegend asphaltierten Strecken.

Bei allen Touren kehren wir ein – Radschloss
mitnehmen!



natürlich gesund leben

Ausflüge

Führung im NÖ-Landhaus St. Pölten

Freitag, 13. November 2021



Treffpunkt: St. Pölten, Landhausviertel,
Klangturm



Zeitpunkt: 13:15 Uhr

Dauer: 13:30 bis 15:00 Uhr

Im Anschluss gemütlicher
Ausklang im
Landhausstüberl

Kneippmitglieder: € 8,-

Unkostenbeitrag:

Kneippfreunde: € 11,-

Info und Anmeldung:

bis 8. November bei Veronika Bertl, Tel: 0664/73 000 066

Fahrt zum Mariazeller Advent

Freitag, 10. Dezember 2021

Treffpunkt: St. Pölten, Hauptbahnhof, Kassenhalle

Zeitpunkt: 10:20 Uhr



- Fahrt mit der Himmelstreppe um 10:37 Uhr nach Mariazell (Fahrkarten im Zug erhältlich)
- Mittagessen und Besuch des Mariazeller Adventmarktes
- Abends Rückfahrt mit der Bahn nach St. Pölten

Informationen unter:

0664/501 54 20 oder 0664/73 000 066



natürlich gesund leben

Kneipp-Aktiv-Clubs Region St. Pölten

Kneipp-Stützpunkt St. Aegydt/NW.

- **Gymnastik**
Jeden Dienstag ab 17:30 Uhr in
der Hauptschule
Übungsleiterin:
Dietlinde Pfeffer
- **Ausflüge**
Ankündigungen und
Informationen dazu finden Sie
im Kneipp-Schaukasten

Informationen:
Stützpunktleiterin
Gertrude Zöchling
Tel.: 02768/6583

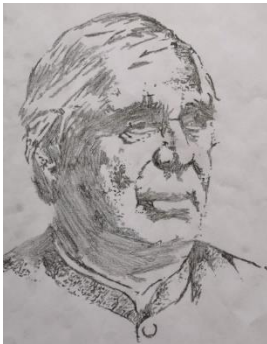
Kneipp-Aktiv-Club Türnitz

- **Gymnastik**
Jeden Mittwoch von
19:00 bis 20:00 Uhr
Übungsleiterin:
Gabriele Böhm
- **Nordic-Walking**
Jeden Freitag im Winter um
14:00 Uhr und im Sommer um
17:00 Uhr

Die genauen Wandertermine
werden vom Wetter abhängig
ca. 1 bis 2 Wochen vorher im
Schaukasten bekannt gegeben.

**Auskünfte auch unter
Tel: 02769/ 7288**

Kneipp Aktiv-Club
Türnitz



„Vorbeugen ist besser als heilen.“



natürlich gesund leben



natürlich gesund leben

GEBURTSTAGSKINDER

*Unseren Mitgliedern alles erdenklich
Gute zum Geburtstag!
Bleiben Sie gesund, das wünscht
Ihnen Ihr Kneipp-Team.*



Mitgliederversammlung 2021

Samstag, 20. November 2021

Beginn: 14:00 Uhr

Kulturhaus Wagram

Oriongasse 4, St. Pölten/Wagram

Mitglieder erhalten zeitgerecht eine persönliche Einladung.

EIGENVERANTWORTUNG

Aus rechtlichen Gründen sei im Besonderen darauf hingewiesen, dass die Teilnahme an allen Aktivitäten, Veranstaltungen usw. des Kneipp-Aktiv-Clubs St. Pölten ausschließlich in eigener Verantwortung erfolgt.



natürlich gesund leben
