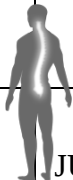


Noch nie war es so lukrativ Kneipp Mitglied zu sein, oder zu werden! Sie bekommen regelmäßig die Gesundheitszeitung frei Haus und haben Nachlässe bei Apotheken und vielen anderen heimischen Firmen sowie bei unseren Veranstaltungen in Judenburg und Knittelfeld. **Wir bewegen Menschen!** So bieten wir mit motivierten gut ausgebildeten Trainern, ganzjährig kostengünstige Bewegungsangebote mit Schwergewicht für einen gesunden Bewegungsapparat für alle Altersgruppen, sowie andere Veranstaltungen auf Basis der fünf Säulen des Sebastian Kneipp an. Mit freundlicher Unterstützung durch die Stadtgemeinde Judenburg.

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

Ganzkörperkräftigung und Wirbelsäulengymnastik, Mobilisation, vorbeugende funktionelle Gymnastik, Dehnungen, Koordinations- Schulung, Sturzprophylaxe, für alle Altersgruppen!

Montag	 MÖDERBRUGG Seelsorge Raum	18:00-19:00 Uhr Ab 28.Sept.	10 EH , für MG: € 60.- Für Gäste: € 75.- Einzelstunde: € 8.-/10.-	
Dienstag	Volksschule JUDENBURG Stadt	17:00-18:00 Uhr Ab 29.Sept.	10 EH , für MG: € 60.- Für Gäste: € 75.- Einzelstunde: € 8.-/10.-	

Anmeldung: ☎ 0664 / 2140 396, Heide

„Pilates für Einsteiger“ mit Ingrid, 10 Einheiten, Systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Rückenmuskulatur, Bauch und Dehnungen

Dienstag	 Sporthalle LINDFELD	17:00-18:00 Uhr Ab 22.Sept.	MG: € 60.- Gäste: € 75.- Einzelstunde: € 8.-/10.-	
----------	--	---------------------------------------	---	---

Anmeldung: ☎ 0664 / 3934 308, Ingrid

NEU „Qigong mit Heide“, 10 Einheiten, durch Qigong soll der Körper in einen Zustand der Entspannung und Ruhe versetzt werden und ungleich verteilte Energien ausgeglichen werden, probieren Sie es aus! für alle Altersgruppen geeignet!

Dienstag	Sporthalle LINDFELD	18:00-19:00 Uhr Ab 22.Sept.	10 EH MG: € 60.- Gäste: € 75.- Einzelstunde: € 8.-/10.-	
----------	------------------------	---------------------------------------	---	---

Anmeldung: ☎ 0664 / 2140 396, Heide

NEU „Yogami Yoga“ mit Carmen, 10 Einheiten, Atme, finde dein Gleichgewicht, den Weg zu dir selbst und genieße die Ruhe. Für Einsteiger geeignet, incl. Atem und Meditationsübungen!

Mittwoch	Yoga Studio Burggasse 20	09:00-10:00 Uhr Ab 30.Sept.	10 EH für MG: € 70.- Für Gäste: € 85.- Einzelstunde: € 10.-	
----------	-----------------------------	--	--	---

Anmeldung: max. 12 TN ☎ 0699 / 1131 7790, carmen@yogami.at (Yogalehrerin)

„Wirbelsäulengymnastik & Anti Osteoporose Turnen“, 15 Einheiten, Mobilisation, Aerobic Elemente, vorbeugende funktionelle Funktionsgymnastik mit Yoga und Pilates- Übungen, Dehnungen, Koordinations-Schulung, für alle Altersgruppen!

Donnerstag 	Volksschule JUDENBURG Stadt	17:00-18:00 Uhr 18:15-19:15 Uhr Ab 17.Sept.	15 EH , für MG: € 90.- Für Gäste: € 110.- Einzelstunde: € 8.-/10.-	
--	--------------------------------	--	---	---

Anmeldung: ☎ 0664 / 3769 575, Ewa (Sportpädagogin)



„Aquajogging und Aqua Gymnastik“, Wasser belebt und bewirkt auch einen „seelischen“ Auftrieb! Ganzkörperbewegung im Wasser, unter Schonung der Gelenke und Bänder, verbrennt viele Kalorien und macht großen Spaß!

Montag Dienstag Donnerstag	18:30-19:30 Uhr 09:00-10:00 Uhr 09:00-10:00 Uhr	Erlebnisbad JUDENBURG	10 Einheiten € 95.-	Elisabeth Elisabeth Gernot
----------------------------------	---	--------------------------	-------------------------------	----------------------------------

Informationen: ☎ 0664 / 4116 908, Elisabeth, ☎ 0664 / 3835 553, Gernot

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

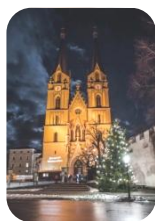


Herbstausflug: „Kaiserhof-Glasmanufaktur und Mariazell“ Wir fahren zur Glasmanufaktur Kaiserhof nach Neuberg an der Mürz; erleben und entdecken Glaskunst in seiner schönsten Form und besuchen Mariazell mit der Basilika.



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 ein in den zauberhaften Advent im Stift Admont wo Tradition und Magie Weihnachten lebendig werden lassen!



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 JUDENBURG“, gemeinsam erreichen wir unser Ziel! Bewegung in frischer Luft stärkt nicht nur das Immunsystem sondern verbessert die Ausdauer, kräftigt unsere Muskeln und fördert das soziale Wohlbefinden. Änderungen im Wanderplan wetterbedingt vorbehalten. **Kosten:** MG/Gäste: **gratis**
Info und Anmeldung: ☎ 0664 / 5972 915, Gertrude.

Do 03.09.	Ab Gasthaus Steinmühle (Gaal) zur Bernardi-Hütte: Bitte anmelden! Abfahrt 08:30 Uhr, Fahrgemeinschaft, Treffpunkt nach Vereinbarung!
Do 10.09.	Schnürerstraße–Sender–Trail–Oberweg–Judenburg. Treffpunkt: 13:00 Uhr beim Billa Plus-Burggasse 67.
Do 17.09.	Naturpark Dobratsch (Villacher Alpe): Bitte anmelden! Abfahrt 08:00 Uhr, Treffpunkt nach Vereinbarung!
Do 24.09.	Gefrorener See-Hohentauern ab Parkplatz Edelrautehütte. Abfahrt 08:00 Uhr, Bitte anmelden! Treffpunkt nach Vereinbarung!
Do 01.10.	Paracelsusweg-Quellenwanderweg in Bad St.Leonhard bis Preblau. Abfahrt 08:30 Uhr, Bitte anmelden! Treffpunkt nach Vereinbarung!
Do 08.10.	Pöls über Reifenstein nach Thalheim: Nach Jbg. mit Bus retour. Abfahrt mit öffentl. Bus um 09:19 Uhr-Bushaltestelle Egam Jbg.
Do 15.10.	Schilcherrundweg in St.Stefan ob Stainz: Abfahrt 08:00 Uhr. Bitte anmelden! Treffpunkt nach Vereinbarung!
Do 22.10.	Katschberger Adventweg in Lungau: Abfahrt 08:00 Uhr. Bitte anmelden! Treffpunkt nach Vereinbarung!
Do 29.10.	Hölleralm-Hohentauern: Abfahrt 08:30 Uhr, Bitte anmelden! Treffpunkt nach Vereinbarung!
Do 05.11.	Weißkirchen–Baumkirchen–Maxlan–Schoberegge–Weißkirchen. Abfahrt mit öffentl.Bus um 10:09 Uhr ab Busbahnhof Judenburg.
Do 12.11.	Hölzlkogel-Rundwanderung–neue Marienstatue–Stoarieser. Treffpunkt um 12:30 Uhr beim Roten Kreuz in Judenburg!
Do 19.11.	Tremmelberg ab Parkplatz in Seckau: Abfahrt 09:30 Uhr. Bitte anmelden! Fahrgemeinschaft! Treffpunkt nach Vereinbarung!
Do 26.11.	Spielberg–Murauen–Weyern–Blicknerteich–Möbersdorf. Abfahrt mit öffentl. Bus um 09:06 Uhr, Haltestelle Christophorusweg!
Do 03.12.	Abschluss des Wanderjahres beim Stadtheurigen Peter Lindbaum mit Backhendlessen. Treffpunkt um 17:00 Uhr vor Ort.

🚩 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