

Nordic Walking

Jeden Mittwoch mit Ingrid Freynschlag

Wann: **15.30 Uhr**

Treffpunkt: **Raika Blindenmarkt**

Kegelabendtermine

Wo: Gasthof Happy9, Amstetten
Termine: **Samstage, 16. Februar 2019,
9. März & 6. April 2019**

Uhrzeit: **20.00 - 23.00 Uhr**

Treffpunkt: **19.30 Uhr**

Rathaus Blindenmarkt, Fahr-
gemeinschaft mit Privat-PKW

Info: Fam. Leonhartsberger
☎ **07473 / 2421**

WhatsApp-Laufgruppe

Ab sofort wird es eine **WhatsApp-Laufgruppe** geben, 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 dann mitlaufen wollen, machen sich über WhatsApp den konkreten Treffpunkt und die Uhrzeit aus. Daher Teilnahme nur möglich, wenn man selbst WhatsApp hat. Fixe Lauftermine gibt es im Moment keine. Die beliebtesten Zeiten sind derzeit Montag und Freitag morgens bzw. vormittags.

Kosten: KEINE

Anmeldung bzw. Aufnahme in die WhatsApp-Gruppe und nähere Auskünfte jederzeit bei:

Evelyn Bader, ☎ 0664 / 735 969 63

Aqua-Gymnastik

Wann: ab Dienstag, den **22. Jänner 2019**

19.10 Uhr: Aqua-Gymnastik

20.05 Uhr: Aqua-Jogging

Wo: **Hallenbad Ybbs**

Trainerin: **Gerlinde Redl**

Anmeldung: ☎ **0676 / 51 79 535**

Kosten: **10 Einheiten** gesamt **€ 80**
für Kneipp-Mitglieder **€ 75**

Aqua-Gymnastik am Vormittag

Speziell für alle, die auch vormittags aktiv sein möchten, ab Donnerstag, **24. Jänner 2019** von **9.40 – 10.30 Uhr**

Wanderungen KAC Amstetten

Wann: jeweils Sonntag, **17. Februar,
17. März, 14. April, 19. Mai, 16. Juni 2019**
Treffpunkt: **13:30 Uhr Ärzteceter Amstetten**

Nur bei Schönwetter! Auskunft bei
Hannes Steinlesberger ☎ **0676 / 655 37 03**

Badefahrt nach Geinberg

Termin: **Dienstag, 26. März 2019**

Treffpunkt: **Rathaus Blindenmarkt**

Abfahrtszeit: **7.00 Uhr**

Rückkehr: **ca. 19:30 Uhr**

Badezeit: **ca. 9.00 - 17.00 Uhr**

Fahrpreis: **49 € pro Person**

(Bus, inkl. Thermen-Eintritt, ohne Sauna)

Anmeldung bis Montag, **18. März 2019**
bei Christine Ramler, ☎ **07473 / 2468**

Kneipp Aktiv-Club
Blindenmarkt
Natürlich gesund leben

Frühjahrsprogramm 2019

**LIEBES KNEIPPMITGLIED,
LIEBE KNEIPPFREUNDE!**

Wir stellen das **Frühjahrsprogramm 2019** vor und freuen uns auf Deine/ Ihre Teilnahme an unseren Aktivitäten bzw. Angeboten.

Teilnahme bei allen Aktivitäten auf eigene Gefahr!

Neue Informationen und eventuelle Programmänderungen werden im Schaukasten beim Schuhhaus Walter bekanntgegeben.

**Viel Gesundheit und
Vitalität im Jahr**



2019

**wünscht
der Kneipp-
Vereinsvorstand**

Kinderturngruppe

MONTAG ist KINDERTURNGRUPPENTAG!

An alle bewegungsfreudigen Kinder von 2 bis 6 Jahren: Ab 14. Jänner 2019 treffen sich jeden Montag Kinder in Begleitung ihrer Mütter, Väter, Omas, Opas im Turnsaal der NMS Blindenmarkt! Der Kurs wird abwechslungsreich für die Kinder gestaltet. Es wird an einer aufgebauten Geräte-landschaft geturnt, aber auch das Balancieren,



Springen, Werfen, Herumtoben und natürlich die gemeinsamen Gruppenspiele sind Bestandteile dieses Kurses. **Aber das Wichtigste ist natürlich der Spaß, der bei der Kinderturngruppe im Vordergrund steht!** Die Eltern bzw. Elternteile werden aktiv mit eingebunden, machen mit oder leisten Hilfestellung.

Wann: 14-tägig montags,
ab **14. Jänner bis 29. April 2019**
immer von **15:40 bis 16:40 Uhr**

Wo: **Turnsaal der NMS Blindenmarkt**

Anmeldung: ab sofort bei **Evelyn Bader**
☎ **0664 / 735 969 63**

Kosten/Kind: **8 Einheiten** gesamt **€ 24**
für Kinder von Kneipp-
Mitgliedern: **€ 20 / Kind**

Mitzubringen sind: Hallen- oder Hausschuhe oder ABS-Socken (für Große und Kleine), Getränk (Trinkpausen nur in der Garderobe). Wer will, kann auch barfuß turnen. Die Teilnahme ist auf 25 Kinder und ihre Begleitpersonen begrenzt.

Winterwanderung

Wann: am Sonntag, den **6. Jänner 2019**
Treffpunkt: **14.00 Uhr beim Rathaus**
Wir werden im Stadtwald in Amstetten wandern. Abschluss ist eine interessante Führung durch die Agathakirche.

Gesundheitsgymnastik

Älter werden - fit bleiben

Jeden Dienstag, außer an schulfreien Tagen
Wann: ab Dienstag, den **8. Jänner 2019**
um **16.30 Uhr**
Wo: **Turnsaal der Volksschule**
Kosten: für Kneipp-Mitglieder **€ 2,00**
für Gäste **€ 2,50** je Stunde

Für Neueinsteiger (auch für Gäste) ist die 1. Stunde gratis. **Alle sind herzlich eingeladen!**

Vortrag: Natur im Garten

Biologisch düngen - Kompost im Garten
Mit der **Gesunden Gemeinde Blindenmarkt**
Wann: Montag, **29. April 2019**
19.00 Uhr im Raika Saal
Vortragender: Bernhard Haidler



Radfahren im Sommer

Ersatz der Gymnastikstunden im Sommer
Jeden Montag, ab **1. Juli 2019**
Wann: **17:30 Uhr**
Treffpunkt: **Raika Blindenmarkt**

Bunter Nachmittag

Mit unseren Heimatdichtern
Wann: am Donnerstag, den
14. März 2019, 17:00 Uhr
Wo: **Gasthof Pitzl**

Es wird gelesen gesungen und gelacht. Verbringen Sie einen gemütlichen Nachmittag mit Freunden in geselliger Runde. Alle Mitglieder und Gäste sind herzlich eingeladen!

Kräuterweihe

Wann: Donnerstag, **15. August 2019**
Wo: **Pfarrkirche Blindenmarkt**

Kneipp Aktiv-Club
Blindenmarkt
Natürlich gesund leben



Mit dieser Programmübersicht erhalten Sie auch den Zahlschein für den Mitgliedsbeitrag 2019. **Wir ersuchen um ehestmögliche Einzahlung (spätestens bis 31. Jänner 2019)**. Der Mitgliedsausweis kommt mit der März Kneippzeitung. Wie allen Mitgliedern bekannt, ist im Mitgliedsbeitrag auch die monatliche Kneippzeitung inkludiert. Weiters werden den Mitgliedern bei diversen Veranstaltungen und bei fast allen Kneipp-Kuranstalten Vergünstigungen geboten.

Impressum:

Christine RAMLER
Vorsitzende des Kneipp Aktiv Club Blindenmarkt
3372 Blindenmarkt, Am Graben 1
☎ **07473 / 2468**
Email: blindenmarkt@kneippbund.at
Webseite: <http://blindenmarkt.kneippbund.at>
Grafik & Satz: Martina Gaidn