

Für Senioren - Fit im Sitzen

Sitzgymnastik am Stuhl: Gelenkmobilisation, Kräftigung, Koordination, Demenzvorsorge

Ab Mittwoch, **22. Jänner** bis 11.03.2020
von **9.00 - 09.40 Uhr** (außer 05.02.2020)

Wo: **Mehrzwecksaal Blindenmarkt**

Kosten: **€ 5 pro Einheit**, vor Ort in bar zu bezahlen

Trainerin: **Silke Rametsteiner**

Anmeldung und Info bei:

Silke Rametsteiner: ☎ **0677 / 62 69 63 14**

E-Mail: info@silke-rametsteiner.at

Internet: www.silke-rametsteiner.at

oder bei Christine Ramler: ☎ 07473 / 2468

E-Mail: blindenmarkt@kneippbund.at

Vortrag: Natur im Garten

„Gärtnern für Schmetterlinge, Bienen, Hummeln und Co.“

Mit der **Gesunden Gemeinde Blindenmarkt**
Donnerstag, **12. März**

2020, um 19.00 Uhr

im Raika Saal



Wanderungen KAC Amstetten

Wann: jeweils Sonntag, **16. Februar, 15. März, 19. April, 17. Mai, 21. Juni 2020**
Treffpunkt: **13:30 Uhr Ärztecener Amstetten**

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

Kegelabendtermine

Wo: Gasthof Happy9, Amstetten

Termine: Samstag, **8. Februar 2020, 14. März & 18. April 2020**

Uhrzeit: **20.00 - 23.00 Uhr**

Treffpunkt: **19.30 Uhr**, Rathaus Blindenmarkt, Fahrgemeinschaft mit Privat-PKW

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

Nordic Walking

Jeden Mittwoch mit Ingrid Freynschlag

Wann: **15.30 Uhr** (bis zur Zeitumstellung)

Treffpunkt: **Raika Blindenmarkt**

Auch für Anfänger bestens geeignet.

Bunter Nachmittag

Mit unseren Heimatdichtern

Wann: am Donnerstag, **13. Februar 2020 um 17:00 Uhr** im **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!

Vortrag: Psychische Gesundheit...

... und ihre Erhaltung

Mit der **Gesunden Gemeinde Blindenmarkt** mit Psychiater **Dr. Robert Füller**,
FA für Psychiatrie im LK Mauer

Freitag, **8. Mai 2020, um 19.00 Uhr** im **Gasthof Pitzl**



Kneipp Aktiv-Club

Blindenmarkt

Natürlich gesund leben

Frühjahrsprogramm 2020

**LIEBES KNEIPPMITGLIED,
LIEBE KNEIPPFREUNDE!**

Wir stellen das **Frühjahrsprogramm 2020** 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

2020

**wünscht
der Kneipp-
Vereinsvorstand**



Kinderturngruppe

Ab **16. Jänner 2020** treffen sich Kinder in Begleitung ihrer Mütter, Väter, Omas, Opas im Turnsaal der NMS Blindenmarkt! Es wird an einer aufgebauten Gerätelandschaft geturnt, aber auch das Balancieren, Springen, Werfen, Herumtoben und natürlich die gemeinsamen Gruppenspiele sind Bestandteile dieses Kurses. Die Eltern bzw. Eltern-teile werden aktiv mit eingebunden, machen mit oder leisten Hilfestellung.

Wann: ab Donnerstag, **16. Jänner**, weitere Termine: **30.1, 13.2, 27.2., 12.3., 26.3., 16.4., 30.4.**, von **15:40 bis 16:40 Uhr**

Wo: **Turnsaal der NMS Blindenmarkt**

Anmeldung: ab sofort bei **Evelyn Bader**
☎ **0664 / 735 96 963**

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

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

Achtung: nur mehr Restplätze vorhanden!

WhatsApp-Laufgruppe

Für alle, die gerne Laufen

Die Termine werden kurzfristig über das Handy vereinbart und können auch von jedem Gruppenmitglied selbst vorgeschlagen werden. Es gibt keine fixen Laufzeiten.

Anmeldung bzw. Aufnahme in die WhatsApp-Gruppe und nähere Auskünfte: jederzeit bei Evelyn Bader unter ☎ 0664 / 735 96 963. Kosten: KEINE

Aqua-Gymnastik

Wann: ab Dienstag, den **21. Jänner 2020** um **19.10 Uhr** im **Hallenbad Ybbs**

Trainerin: **Gerlinde Redl**

Anmeldung: ☎ **0676 / 51 79 535**

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

Aqua-Gymnastik am Donnerstag

Für alle, die donnerstags aktiv sein möchten, ab Donnerstag, **23. Jänner 2020** um **9.40 Uhr** und abends um **19:10 Uhr**

Winterwanderung

Wann: am Montag, den **6. Jänner 2020**

Treffpunkt: **14.00 Uhr** beim **Rathaus**

Wir besuchen das Bauernmuseum in St. Georgen / Ybbsfelde. Abschluss im Gasthof Pitzl.

Gesundheitsgymnastik

Älter werden - fit bleiben

Jeden Dienstag, außer an schulfreien Tagen

Wann: ab Dienstag, **7. Jänner 2020** um **16.30 Uhr** im **VS-Turnsaal**

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!**

Kräuterwanderung

Mit **Karoline Postlmayr**

Wann: **Donnerstag, 4. Juni 2020, 19 Uhr**
Genaueres wird noch bekannt gegeben.

Badefahrt nach Geinberg

Termin: Dienstag, **10. März 2020**

Treffpunkt: **Rathaus Blindenmarkt**

Abfahrt: **7.00 Uhr** (Rückkehr: ca. 19:30)

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

Fahrpreis: **50 € pro Person**

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

Anmeldung bis Mittwoch, **4. März 2020** bei **Christine Ramler**, ☎ **07473 / 2468**

Kräutersegnung

Wann: **Samstag, 15. August 2020**

Wo: **Pfarrkirche Blindenmarkt**

Kneipp Aktiv-Club
Blindenmarkt

Natürlich gesund leben



Mit dieser Programmübersicht erhalten Sie auch den Zahlschein für den Mitgliedsbeitrag 2020. **Wir ersuchen um ehestmögliche Einzahlung.** 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 Gaid**