

Gesundheitsgymnastik

Jeden Dienstag (außer an schulfreien Tagen)

Wann: ab Dienstag, den
8. September 2020, 16:30 Uhr

Wo: **Bei Schönwetter im Außenbereich der Volksschule oder im Turnsaal der VS**

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!**

Wichtig bezüglich Covid 19! Beim Eintreffen, Umkleiden und Betreten des Turnsaals, wo die Abstände schwer einzuhalten sind, sollte Mund- & Nasenschutz getragen werden, bis wir unseren Platz im Turnsaal eingenommen haben und die notwendigen Abstände gegeben sind. **Nach dem Turnen bis zum Verlassen des Umkleideraumes wiederum den Mund- & Nasenschutz tragen. Damit nehmen wir Rücksicht auf alle anwesenden Kneipperinnen und Kneipper.**

Aqua-Gymnastik

Wann: ab Dienstag,
den **22. September 2020**
19.10 Uhr: Aqua-Gymnastik
Wo: **Hallenbad Ybbs**

Trainerin: **Gerlinde Redl**
Anmeldung: ☎ **0676 / 51 79 535**
Kosten: **10 Einheiten gesamt € 85**
für Kneipp-Mitglieder € 80

Aqua-Gymnastik am Donnerstag

ab DO, **24. September 2020**, um **9:45 Uhr vormittags** und um **19:10 Uhr abends**

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

Bunte Nachmittage

mit unseren Heimatdichtern, mit Musik

Wann: Donnerstag, **8. Oktober 2020**
Wo: ab **17:00 Uhr** im **Gasthof Pitzl**

Es wird gelesen, gesungen und gelacht! Alle Mitglieder & Gäste sind herzlich eingeladen!

Genaueres wird wegen der Corona-Bestimmungen noch rechtzeitig bekannt gegeben.

Badefahrt nach Geinberg

Termin: Dienstag, **20. Oktober 2020**

Treffpunkt: Gemeindeamt Blindenmarkt

Abfahrt: um **7:00 Uhr**
Rückkunft: ca. **19:30 Uhr**, Rathaus

Aufenthalt in der Therme 9 bis 17 Uhr

Fahrtpreis: **50 € pro Person**
Leistungen: Busfahrt, Eintritt Therme
(ohne Sauna)

Anmeldung bei:
Christine Ramler ☎ 07473 / 2468

Kneipp Aktiv-Club
Blindenmarkt

Natürlich gesund leben

Herbstprogramm 2020

**LIEBES KNEIPPMITGLIED,
LIEBE KNEIPPFREUNDE!**

Wir stellen das **Herbstprogramm 2020** vor und freuen uns auf Deine/Ihre Teilnahme an unseren Aktivitäten bzw. Angeboten.

Teilnahme bei allen Aktivitäten auf eigene Gefahr und vorbehaltlich etwaiger Corona-Bestimmungen!

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

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



**Der Kneipp-
Vereinsvorstand**

WICHTIG! Auf Grund der vorherrschenden Corona-Pandemie bitten wir und müssen auch ALLE auffordern die gesetzlichen Vorschriften bezüglich Covid19 einzuhalten, um für alle KneipperInnen die bestmögliche Sicherheit bei den Kneipp-Veranstaltungen zu gewährleisten. Bitte immer den Mund/Nasenschutz bereithalten! Wir bitten hier Jede/n die Verantwortung auch mitzutragen.

Kinderturngruppe

Ab **10 September 2020** treffen sich **alle 4 Wochen** Kinder von 2 bis 6 Jahren in Begleitung ihrer Mütter, Väter, Omas, Opas im Turnsaal der NMS Blindenmarkt! Das Balancieren, Springen, Werfen, Herumtoben und gemeinsame Gruppenspiele sind Bestandteile dieses Kurses. Die Erwachsenen werden aktiv mit eingebunden, machen mit oder leisten Hilfestellung.



Wann: alle 4 Wochen am Donnerstag,
Start der 2. Gruppe am 24.9.2020
immer von **15:40 bis 16:40 Uhr**

Wo: **Turnsaal der NMS Blindenmarkt**

Anmeldung: **Evelyn Bader, 0664 / 73596963**

Kosten/Kind: **4 Einheiten** zu je 60 Minuten
gesamt **€ 12**, für Kinder von
Kneipp-Mitgliedern: **€ 10**

Mitzubringen sind: Hallen- oder Hausschuhe
oder ABS-Socken (für Große und Kleine), Ge-
tränk (Trinkpausen nur in der Garderobe)

Achtung: Nur mehr Restplätze vorhanden!

Nordic Walking

Jeden Mittwoch

Wann: **16:30 Uhr (Achtung: nach
der Sommerzeit-Umstel-
lung um 15:30 Uhr)**

Treffpunkt: **Raika Blindenmarkt,
mit Ingrid Freynschlag**

Wichtig bezüglich Covid 19! Am Treffpunkt
und beim Nordic Walken haben wir leicht
die Möglichkeit, die Sicherheitsabstände ein-
zuhalten. Den Begrüßungshändedruck bitte
meiden.

Herbstwanderung

Wann: am Sonntag, **20. September 2020**
Treffpunkt: **14:00 Uhr beim Rathaus**
(der Kneipp-Club Amstetten wird mitwandern)
Leitung: **Maria Zellhofer**

Weitere Wanderungen

► **Sonntage: 18. Oktober & 15. November
2020** mit dem **Kneipp Aktiv-Club Amstetten**.
Treffpunkt **13:30 Uhr Ärztecener Amstetten**

**Die Wanderungen finden nur bei Schönwetter
statt. Änderungen und Wanderrouten werden
im Schaukasten rechtzeitig bekannt gegeben.**

Wichtig bezüglich Covid 19! Am Treffpunkt
und bei der Wanderung haben wir leicht die
Möglichkeit, die Sicherheitsabstände einzu-
halten. Den Begrüßungshändedruck bitte mei-
den. Wenn Fahrgemeinschaften gebildet wer-
den, muss in den Fahrzeugen ein Mund- &
Nasenschutz getragen werden. Bei der späte-
ren Einkehr ins Gasthaus, gelten alle Corona-
Bestimmungen für das Gastgewerbe.

Kegelabendtermine

Jeweils Samstag

Termine: **12. Sept., 10. Okt., 14. Nov. '20**

Uhrzeit: jeweils **20:00 - 23:00 Uhr**

Wo: **Gasthof Happy9, Amstetten**

Treffpunkt: **19:30 Uhr, Rathaus Blindenmarkt, Fahrgemeinschaften im Privat-PKW, bitte mit Mund- & Nasenschutz)**

Info: Fam. Leonhartsberger ☎ 07473 / 2421

Wichtig bezüglich Covid 19! Bitte die Ab-
stände und Hygienevorschriften einhalten!!

Fit im Sitzen - Für Senioren

**Sitzgymnastik am Stuhl: Gelenksmobili-
sation, Kräftigung, Koordination, De-
menzvorsorge mit unterschiedlichen
Trainingsmaterialien (von der Trainerin
bereitgestellt)**

Wann: immer Mittwoch, von
9. Sept. bis 2. Dez. 2020,
von **9:00 bis 9:40 Uhr**

Wo: **Mehrzwecksaal Blindenmarkt**

Kosten: **€ 5 je Einheit**, vor Ort 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**

Adventfeier

Mit Ehrungen für treue Mitglieder

Wann: **Donnerstag, 26. November 2020,**
um **17 Uhr im GH Pitzl**

Alle Kneippmitglieder sind herzlich eingeladen.
**Genaueres wird wegen der Corona-Bestim-
mungen noch rechtzeitig bekannt gegeben.**

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**