



Programm

August bis Dezember 2026



Liebe Mitglieder, liebe Freunde und Gäste des Kneipp-Aktiv-Clubs Südsteiermark!

Herzlich willkommen zu unserem neuen Herbstprogramm
August bis Dezember 2026!

Der Herbst ist eine besondere Jahreszeit. Die Natur schenkt uns ihre ganze Farbenpracht und lädt dazu ein, bewusst innezuhalten, neue Kraft zu schöpfen und aktiv etwas für unsere Gesundheit zu tun. Genau dazu möchten wir Sie einladen.

Das Gesundheitskonzept nach Sebastian Kneipp verbindet auf einzigartige Weise **Wasser, Bewegung, Heilkräuter, ausgewogene Ernährung** und **Lebensordnung**. Diese fünf Säulen unterstützen Körper, Geist und Seele dabei, im Gleichgewicht zu bleiben – ganz nach dem Motto: **Vorbeugen ist besser als Heilen.**

Ob Gymnastik, Tanzen, Yoga, Wanderungen oder Wasseranwendungen – in unserem neuen Programm finden Sie zahlreiche Möglichkeiten, gemeinsam aktiv zu sein, neue Menschen kennenzulernen und Ihre Gesundheit nachhaltig zu stärken.

Wir freuen uns sehr darauf, Sie bei unseren Kursen und Veranstaltungen begrüßen zu dürfen.

Ihre
Johanna Marbler
Vorsitzende des Kneipp-Aktiv-Clubs Südsteiermark



Service für unsere Mitglieder

Mitgliedsbeiträge 2026

- Einzelmitglied: € 32,00
- Haushaltsmitglied: € 40,00

IBAN: AT29 2081 5100 0003 4776, Kneipp-Aktiv-Club Südsteiermark

Von jedem Mitgliedsbeitrag werden **€ 23,50 an den Österreichischen Kneippbund** und **€ 1,50 an den Landesverband Steiermark** weitergeleitet.

Nur der verbleibende Anteil steht dem Kneipp-Aktiv-Club Südsteiermark für die Durchführung von Kursen, Wanderungen, Vorträgen, Fortbildungen sowie für die Vereinsorganisation zur Verfügung.

Derzeit haben rund **170 Mitglieder ihren Mitgliedsbeitrag für 2026 noch nicht eingezahlt**. Dadurch fehlen unserem Verein wichtige finanzielle Mittel und auch die verpflichtenden Beiträge an den Bundes- und Landesverband müssen dennoch fristgerecht geleistet werden.

Sollte die Einzahlung im Alltag untergegangen sein, ersuchen wir Sie herzlich, den Mitgliedsbeitrag in den nächsten Tagen zu überweisen. Mit Ihrer Unterstützung helfen Sie mit, unser vielfältiges Gesundheits- und Bewegungsangebot auch künftig aufrechtzuerhalten.

Vielen herzlichen Dank für Ihre Treue und Ihre Unterstützung!



Gemeinsam aktiv!

Der Kneipp-Aktiv-Club Südsteiermark und der Seniorenbund Leibnitz Wagna arbeiten zusammen: Mitglieder des Kneipp-Aktiv-Clubs können an Veranstaltungen des Seniorenbunds teilnehmen, und umgekehrt sind Mitglieder des Seniorenbunds bei Kneipp Veranstaltungen herzlich willkommen - zu einem um € 10,00 ermäßigten Beitrag.

Wir freuen uns, wenn wir Ihr Interesse geweckt haben und Sie in Zukunft begrüßen dürfen

Ihr Mitgliedervorteil

Mit Ihrer Mitgliedschaft erhalten Sie bei Sport Überbacher attraktive Preisvorteile:

- 20 % Rabatt auf Fitness-, Yoga-, Lauf- und Wanderartikel
- 10 % Rabatt auf das übrige Sortiment (ausgenommen bereits reduzierte Ware)

Bitte zeigen Sie beim Einkauf Ihre Kneipp-Mitgliedskarte vor.



Immer bestens informiert

Besuchen Sie uns auf **Facebook**, **Instagram** und **Citiesapps**. Dort finden Sie laufend Informationen über Kurse, Wanderungen, Veranstaltungen und kurzfristige Programmänderungen.

Der Kneipp-Aktiv-Club Südsteiermark ist Mitglied der **Sportunion Steiermark** und Partnerverein von **Bewegungsland Steiermark**.



Neuigkeiten aus dem Verein: Fortbildungen der Trainer:innen

Fortbildungen sind für den Kneipp-Aktiv-Club Südsteiermark unverzichtbar, um die Gesundheitslehre nach Sebastian Kneipp zeitgemäß und professionell zu vermitteln.

Unsere Trainerinnen und Trainer bilden sich regelmäßig weiter, damit wir Ihnen ein zeitgemäßes und qualitativ hochwertiges Gesundheitsprogramm anbieten können.

Im heurigen Jahr stand ein Auffrischkurs in **Erster Hilfe** ebenso auf dem Programm wie die Vertiefung der Kneipp-Säule „**Lebensordnung und Lebensfreude**". Gemeinsam beschäftigten wir uns mit Stressbewältigung, Achtsamkeit und bewährten Entspannungsmethoden für den Alltag.

Gemeinsame Naturerlebnisse und der Erfahrungsaustausch stärkten unseren Teamgeist und machten einmal mehr deutlich, dass Lernen und Gemeinschaft eng zusammengehören.

Ein herzliches Dankeschön an alle Trainerinnen und Trainer für ihr großes Engagement und ihre Freude am gemeinsamen Lernen.

Einladung zur Mitglieder-Versammlung

Der Vorstand des Kneipp-Aktiv-Clubs Südsteiermark lädt alle Mitglieder herzlich zur Mitgliederversammlung 2026 ein.

Ihre Teilnahme ist uns wichtig. Mit Ihren Ideen, Anregungen und Ihrer Stimme gestalten Sie die Zukunft unseres Vereins aktiv mit. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Termin:

Freitag, 9. Oktober 2026, 17:30 Uhr

Ort:

JUFA Hotel Leibnitz, Seminarraum
Klostergasse 37, 8430 Leibnitz

Fachvortrag im Anschluss

Ab ca. 18:15 Uhr erwartet Sie der interessante Vortrag

„Kneipp im 21. Jahrhundert – wissenschaftlich bestätigt und aktueller denn je“

mit **Dr. Regina Webersberger**, Allgemeinmedizinerin, „Kneippärztin“, Kurärztin in Bad Kreuzen und Medizinjournalistin des Österreichischen Kneippbundes.

Erfahren Sie, welche wissenschaftlichen Erkenntnisse heute die Gesundheitslehre Sebastian Kneipps bestätigen und wie sich seine bewährten Prinzipien einfach und wirkungsvoll in den Alltag integrieren lassen.

Anmeldung

Wir bitten um Ihre Anmeldung bis **25. September 2026** bei Johanna Marbler

☎ 0676 6794655

✉ kac.leibnitz@gmail.com

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und einen interessanten gemeinsamen Abend!

Einladung zur Weihnachtsfeier

Zum Ausklang eines ereignisreichen Jahres möchten wir gemeinsam mit Ihnen innehalten, auf viele schöne Begegnungen zurückblicken und ein paar besinnliche Stunden in gemütlicher Atmosphäre verbringen.

Der Kneipp-Aktiv-Club Südsteiermark lädt die Mitglieder herzlich zur Weihnachtsfeier ein.

Samstag, 5. Dezember 2026, 16:00 Uhr
Restaurant Herg
27.-Jänner-Straße 7, 8430 Leibnitz

Freuen Sie sich auf einen gemütlichen Nachmittag mit guten Gesprächen, einem gemeinsamen Essen und einer stimmungsvollen Einstimmung auf die Adventzeit.

Wir bedanken uns herzlich für Ihre Treue, Ihre Unterstützung und die vielen schönen gemeinsamen Stunden im Vereinsjahr 2026 und freuen uns darauf, das Jahr zusammen mit Ihnen ausklingen zu lassen.

Damit wir allen Mitgliedern einen gemütlichen Platz bieten können, ist die Teilnehmerzahl aufgrund der Größe des Veranstaltungsraums begrenzt. Wir bitten daher um eine rechtzeitige verbindliche Anmeldung.

Verbindliche Anmeldung bis 25. November 2026

bei Johanna Marbler

☎ 0676 6794655

✉ kac.leibnitz@gmail.com



Übersicht Kurse und Termine

Seniorenturnen für Frauen und Männer: selbstständig fit bleiben - körperlich wie geistig

Bei dieser abwechslungsreich gestalteten Stunde trainieren wir Gleichgewicht, Koordination, kräftigen die (Bein)Muskeln und fördern die Beweglichkeit und Mobilität. Es stehen Sessel zum Sitzen und Anhalten zur Verfügung.

Leibnitz: montags, ab 21. September 2026, 10:00-11:00,
Turnhalle Jufa, Klostergasse 37, 8430 Leibnitz
Einstieg jederzeit möglich!

Anmeldung bis 20. September 2026: Johanna Marbler,
0676 6794655 oder kac.leibnitz@gmail.com

Kosten: € 35,00 Mitglieder/€ 50,00 Nicht-Mitglieder für
10 Einheiten

Bitte Matte, bequeme Kleidung und Trinkflasche mitbringen.



Übersicht Kurse und Termine

Yin – Yang – Yoga

Dieser Kurs verbindet die wohltuende Wirkung des Yin Yoga mit gezielten faszialen Übungen. Die Positionen werden länger und achtsamer gehalten, sodass nicht nur die Muskulatur entspannt, sondern auch die tieferen Muskeln erreicht werden. Der Kurs eignet sich für alle die ihre Beweglichkeit verbessern möchten unabhängig von Alter oder Yoga-Erfahrung.

Bitte eine Gymnastikmatte, wärmere Kleidung, 2 Decken und einen kleinen Polster mitbringen.

St. Veit: donnerstags, ab 10. September 2026, 18:00-19:30,
Altes Gemeindehaus St. Veit

Leibnitz: dienstags, ab 8. September 2026, 16:30-18:00,
Yogaraum, Grazergasse 50, 8403 Leibnitz

Anmeldung: Elisabeth Zettel unter 0664 3955504

Kosten: € 85,00 Mitglieder/€ 110,00 Nicht-Mitglieder für
10 Einheiten



Übersicht Kurse und Termine

Wirbelsäulengymnastik

Die sanfte Mobilisation der Gelenke, Kräftigung der Muskeln und Koordinationsübungen stehen im Mittelpunkt dieser Trainingseinheiten.

Lichendorf: mittwochs, ab 9. September 2026, 18:30-19:30,
VS Lichendorf, Lichendorf 140, 8473 Murfeld

Kursleitung: Johanna Marbler und Silvia Holler

Anmeldung: Johanna Marbler, 0676 6794655, oder Silvana Hassler,
0664 2318120

Kosten: € 35,00 Mitglieder/€ 50,00 Nicht-Mitglieder für 10 Einheiten

In Zusammenarbeit und Unterstützung der "Gesunden Gemeinde Straß". Für BewohnerInnen der Gemeinde Straß werden die 10 Einheiten mit € 10,00 gefördert. Ebenso übernimmt die Gemeinde Straß die Kosten für den Turnsaal.

Siebing: dienstags, ab 13. Oktober 2026, 18:30-19:30,
Sängerheim Siebing

Wildon: montags, ab 14. September 2026, 16:30-17:30, VS Wildon,
Alte Reichsstraße 3b, 8410 Wildon

Anmeldung: Elisabeth Zettel, 0664 3955504

Kosten: € 35,00 Mitglieder/€ 50,00 Nicht-Mitglieder für 10 Einheiten

Anmeldung: Johanna Marbler, 0676 6794655

Kosten: € 35,00 Mitglieder/€ 50,00 Nicht-Mitglieder für 10 Einheiten

Übersicht Kurse und Termine

Wirbelsäulengymnastik

Der Kurs ist abwechslungsreich an Übungen und es wird die geistige und körperliche Fitness trainiert.

St. Veit i. d. Südsteiermark: dienstags, ab 1. September 2026, 8:30-9:30 oder 9:30-10:30, Altes Gemeindehaus

Leibnitz: mittwochs, ab 16. September 2026, 18:00-19:00, VS Leibnitz Linden, Richard-Wagner-Weg 29, 8430 Leibnitz

Anmeldung: Anita Trummer, 0664 88656000

Kosten: € 35,00 Mitglieder/€ 50,00 Nicht-Mitglieder für 10 Einheiten

Bitte eine Gymnastikmatte, Handtuch, Socken bzw. Turnschuhe und Trinkflasche mitbringen.

Fitness ohne Altersgrenze - Wirbelsäulengymnastik für Frauen und Männer

Mobilisation, Kräftigung und Dehnung des gesamten Körpers mit besonderem Augenmerk auf die Wirbelsäule.

Leibnitz: dienstags, ab 22. September 2026, 18:00-19:00, MS 2 Karl-Morre-Gasse 14, 8430 Leibnitz

Anmeldung: Silvia Holler, 0699 10325162 oder helmut.holler@gmx.at

Kosten: € 35,00 Mitglieder/€ 50,00 Nicht-Mitglieder für 10 Einheiten

Übersicht Kurse und Termine

Wirbelsäulengymnastik für Männer

Leibnitz: montags, ab 21. September 2026, 18:00-19:00,
MS 2 Karl-Morre-Gasse 14, 8430 Leibnitz

Anmeldung: Johanna Marbler, 0676 6794655

Kosten: € 35,00 Mitglieder/€ 50,00 Nicht-Mitglieder für
10 Einheiten



Übersicht Kurse und Termine

Tanzen ab der Lebensmitte

"Tanzen zeigt uns für Augenblicke, wie wir das Leben leichter nehmen können."

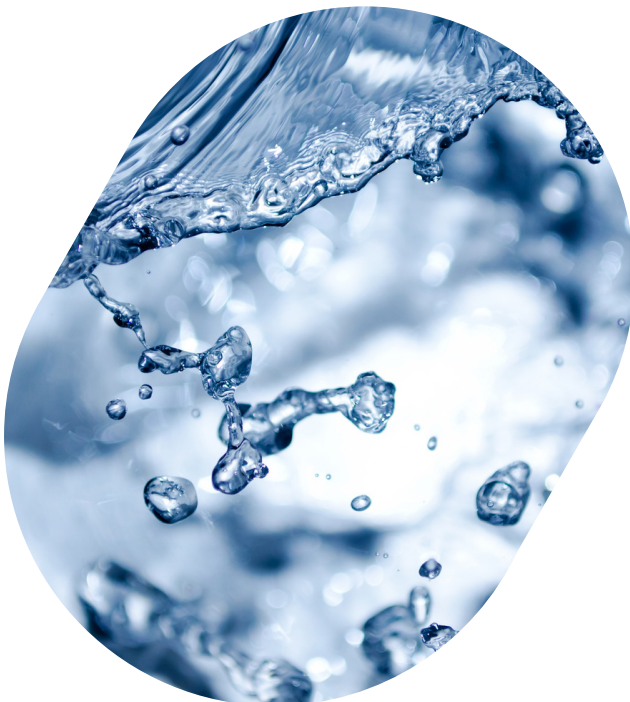
Eine besondere methodische Vorgangsweise ermöglicht es, die Tänze schnell zu erlernen und lustvoll zu tanzen. Es kommen Menschen zusammen, die Freude an Bewegung, Musik und Geselligkeit haben. Sie können gerne auch alleine kommen. Tänzerische Erfahrungen sind nicht erforderlich. Tanzen erfrischt die Seele und macht Spaß!

Großklein: mittwochs, ab 16. September 2026, 18-19:00,
Turnsaal der VS Großklein, 8452 Großklein 9

Leibnitz: montags, ab 14. September 2026, 18-19:00, Turnsaal der
VS 1 Leibnitz, Lastenstraße 12 (Eingang Wagnastraße), 8430 Leibnitz

Anmeldung: Claudia Engler, 0664 2793740 oder
c.ruffenacht@gmx.at

Kosten: € 30,00 Mitglieder/€ 35,00 Nicht-Mitglieder für 10 Einheiten



Übersicht Kurse und Termine

Tanzen ab der Lebensmitte

“Tanzen ist Balsam für die Seele!”

Es fördert die Fitness, die Koordination, das Gleichgewicht und trägt zur Steigerung des Wohlbefindens bei. Wir tanzen Kreis-, Paar-, Mehrpaartänze und Blocktanz/LineDance.

Jeder Tanz wird genau gezeigt, erklärt und geübt. So ist es möglich, dass auch NeueinsteigerInnen die Schritte gut erlernen können! Kein Partner und keine Tanzkenntnisse nötig! Alltagskleidung und bequeme Schuhe. Einstieg jederzeit willkommen!

Gleinstätten: montags, ab 14. September 2026, 18-19:30

Medienraum, Mittelschule Gleinstätten, 8443 Gleinstätten 149

Leutschach a.d. Weinstraße: mittwochs, ab 16. September 2026, 18:30-20:00

Kniely Haus, Arnfelser Straße 10, 8463 Leutschach an der Weinstraße

Anmeldung: Susanne Handschmann, 0664 3432442

Kosten: € 45,00 Mitglieder/ € 60,00 Nicht-Mitglieder für jeweils 10 Einheiten, wird laufend fortgesetzt

Bringen Sie Freude an der Bewegung zur Musik und dem geselligen Miteinander mit!

Übersicht Kurse und Termine

Tanzen ab der Lebensmitte Treffpunkt Tanz

Mit schwungvoller Musik, abwechslungsreichen Tänzen und viel Freude an der Bewegung bleiben wir gemeinsam aktiv. Mit viel Spaß fördern wir Beweglichkeit, Koordination und das Gedächtnis – in entspannter Atmosphäre und ohne Leistungsdruck.

Wir erleben Gemeinschaft, Lebensfreude und unvergessliche Tanzmomente – ich freue mich auf euch!

Leibnitz: mittwochs, ab 23. September 2026, 17:00-18:30,
Turnsaal Volksschule 1

Siebing: montags, ab 5. Oktober 2026, 18:00-19:30,
Musikheim Siebing, 8481 Siebing

Kosten: Kosten: € 45,00 Mitglieder/€ 60 Nicht-Mitglieder für
10 Einheiten à 1,5 Stunden

Anmeldung: Gabriela Sattler, 0664 2316432

Bequeme Schuhe/Alltagskleidung. Keine Vorkenntnisse und kein PartnerIn erforderlich.

Bewegung zur Musik macht einfach glücklich. Gemeinsam tanzen wir beschwingt durch den Herbst.

Übersicht Kurse und Termine

Line-Dance

Dabei wird in Linien neben- und hintereinander ohne Partner getanzt. Die Tänze sind passend zur Musik choreografiert und gibt es in verschiedenen Stil-Richtungen (z.B. Country, Latein-Rhythmen, Irisch, Pop, Modern, Funky, Schlager). Vorkenntnisse notwendig!

Fortgeschrittene I

Donnerstags, ab 17. September 2026, 19-20:00,
Stockschießhalle in Leitring

Fortgeschrittene II

Montags, ab 14. September 2026, 17-18:00,
Turnsaal der VS 1 Leibnitz, Lastenstraße 12 (Eingang Wagnastraße)

Fortgeschrittene III

Mittwochs, ab 16. September 2026, 17-18:00,
Turnsaal der VS Großklein, 8452 Großklein 9

Fortgeschrittene IV

Donnerstags, ab 17. September 2026, 17-18:00 **oder** 18-19:00
Stockschießhalle in Leitring

Fortgeschrittene V

Montags, ab 14. September 2026, 19-20:00,
Turnsaal der VS 1 Leibnitz, Lastenstraße 12 (Eingang Wagnastraße)

Fortgeschrittene VI

Donnerstags, ab 17. September 2026, 18-19:00,
Stockschießhalle in Leitring

Anmeldung bis jeweils einen Tag vor Kursbeginn: Claudia Engler,
0664 2793740 oder c.ruffenacht@gmx.at

Kosten: € 30,00 Mitglieder/€ 35,00 Nicht-Mitglieder für 10 Einheiten

Übersicht Kurse und Termine

Hydrotherapie/ Wasseranwendungen

„Lernt das Wasser richtig kennen, und es wird euch stets ein verlässlicher Freund sein.“

“Ich glaube, dass ich kein Heilmittel anführen kann, dass sicherer heilt als das Wasser!” Sebastian Kneipp

Wir führen vor Ort Wasseranwendungen durch und beschäftigen uns mit den wichtigsten “kleinen” Kneippanwendungen für den Hausgebrauch.

Termin: Freitag, 18. September 2026, 16:30-18:30

“Platz der Lebensfreude”, Steinriegel 15, 8442 Kitzeck

Anmeldung: Bis 11. September 2026 bei Johanna Marbler,
0676 6794655 oder kac.leibnitz@gmail.com

Kosten: freiwillige Spende für die Unterlagen

Badebekleidung oder kurze Hose mitnehmen.



Übersicht Kurse und Termine

Smovey Outdoor

An die Ringe, fertig, los! Erleben Sie die effektive Trainingsmethode "Smovey"! Das Training mit den Schwingringen steigert sowohl Kraft als auch Ausdauer und ist für jede Altersgruppe geeignet.

St. Veit i. d. Südsteiermark: donnerstags, ab 3. September bis 22. Oktober 2026, 18:00-19:00, Sportplatz St. Veit i. d. Südsteiermark

Anmeldung: Bis 30. August 2026 bei Emmi Grundner, 0664 75052134, oder Johanna Marbler, 0676 6794655

Kosten: € 40,00 Mitglieder/€ 48,00 Nicht-Mitglieder für 8 Einheiten, + € 1,00 Leihgebühr/Einheit für Ringe



Übersicht Kurse und Termine

Wanderungen für Mitglieder und Nicht-Mitglieder

Gemeinsam wollen wir die Natur genießen und Körper und Geist beleben. Unser Treffpunkt ist immer die "Kneipp-Kraftquelle", Augasse 21, 8430 Leibnitz. Wer möchte, kann sich davor noch mit einem Armbad oder Knieguss stärken.

Es sind alle Kneippmitglieder, Familienangehörige und Interessierte herzlichst zum Mitwandern eingeladen. Die Teilnahme an den Wanderungen ist kostenlos, dennoch wird bei Bedarf ein Unkostenbeitrag für die Mitfahrgelegenheit (€ 5,00) eingehoben.

Für unsere Planung und wegen der Fahrgemeinschaft bitten wir verbindlich um telefonische Anmeldung bei Johanna Marbler unter 0676 6794655.

Wir freuen uns auf eine erholsame und fröhliche Zeit mit euch!



Übersicht Kurse und Termine

Wanderungen für Mitglieder und Nicht-Mitglieder

12. September 2026: Altenbachklamm – Naturerlebnis mit Panoramablick

Gemeinsam entdecken wir die wildromantische Altenbachklamm – ein wahres Naturjuwel im Naturpark Südsteiermark. Der abwechslungsreiche Rundweg führt über zahlreiche Holzstege, Brücken und Leitern durch die schattige Klamm. Ein besonderes Highlight ist die beeindruckende Hängebrücke, von der aus sich herrliche Ausblicke in die Klamm bieten.

Nach dem Aufstieg werden wir mit einem wunderschönen Panoramablick über das südsteirische Weinland belohnt. In der Panoramaschenke Tertinek kehren wir zu einer gemütlichen Jause ein und stärken uns für den Rückweg, der auf einer ruhigen Straße wieder zum Ausgangspunkt führt.

Eine Wanderung für alle, die Natur, Bewegung und geselliges Beisammensein genießen möchten.

Strecke: ca. 5 km, etwa 350 Höhenmeter

Anforderung: Gute Grundkondition, Trittsicherheit und festes Schuhwerk erforderlich. Getränke, kleine Jause.

Treffpunkt: 12. September 2026, 9:00 Kneipp-Kraftquelle oder 9:30 Altenbachweg, 8655 Oberhaag; Ankunft Kneipp-Kraftquelle etwa um 16:00

Verbindliche Anmeldung: Bis 8. September 2026 bei Johanna Marbler unter 0676 6794655 oder kac.leibnitz@gmail.com.

Kosten: Bei Bedarf, € 5,00 für die Mitfahrgelegenheit

Übersicht Kurse und Termine

Wanderungen für Mitglieder und Nicht-Mitglieder

17. Oktober 2026: Rundwanderung Gamlitz Sernau zum Adam Schererkogl

Unsere aussichtsreiche Rundwanderung beginnt beim Pavillon des Weinguts Jöbstl in Sernau. Von dort führt uns der Weg durch die herrliche Weinlandschaft vorbei am Weingut Ditrich und dem Weingut Riegelnegg bis nach Steinbach. Nach der Fruchtbrennerei Tinnacher wandern wir durch die Weingärten und entlang der Steinbachstraße.

Anschließend geht es gemütlich bergauf zum Adam Schererkogl, wo wir bei einer Einkehr regionale Köstlichkeiten genießen und den wunderschönen Panoramablick über die südsteirische Hügellandschaft auf uns wirken lassen.

Nach der Rast setzen wir unsere Rundwanderung fort. Erst die letzten rund 30 Minuten verlaufen wieder auf dem bereits bekannten Weg zurück zum Ausgangspunkt beim Pavillon des Weinguts Jöbstl.

Strecke: ca. 9 km, etwa 250 Höhenmeter, Mittelschwere Wanderung
Bitte Getränke und gutes Schuhwerk.

Treffpunkt: 17. Oktober 2026, 9:00 Kneipp-Kraftquelle oder
9:30 Pavillon Weingut Jöbstl, Ankunft Kneipp-Kraftquelle etwa
um 16:00

Verbindliche Anmeldung: Bis 15. Oktober 2026 bei Johanna Marbler
unter 0676 6794655 oder kac.leibnitz@gmail.com.

Kosten: Bei Bedarf, € 5,00 für die Mitfahrgelegenheit

Übersicht Kurse und Termine

Wanderungen für Mitglieder und Nicht-Mitglieder

6. Dezember 2026: Adventwanderung in Bierbaum am Auersbach

Gemeinsam erleben wir die besondere Stimmung des Adventwegs in Bierbaum am Auersbach. Der rund 7 km lange, liebevoll gestaltete Rundweg führt zu 24 weihnachtlich geschmückten Adventstationen, die von Familien mit viel Kreativität und Herz gestaltet werden. Der Weg lädt zum Innehalten, Staunen und Genießen der vorweihnachtlichen Atmosphäre ein.

Unterwegs wärmen wir uns bei einer kurzen Einkehr im Weingut Rossmann auf. Zum Abschluss besuchen wir die Weihnachtsausstellung in der Ottersbachmühle und lassen den Tag bei einer gemütlichen Stärkung ausklingen.

Verbindliche Anmeldung: Bis 3. November 2026 bei Johanna Marbler unter 0676 6794655 oder kac.leibnitz@gmail.com.

Treffpunkt: 6. Dezember 2026, 9:15 Kneipp-Kraftquelle oder 10:00 Ordination Dr. Zadra, Bierbaum am Auersbach 108, 8093. Parkmöglichkeiten hinter der Kirche oder kurz vor dem Autohaus Strobl Einfahrt Tennisplatz, Rückkehr Kneipp-Kraftquelle etwa um 17:00

Kosten: Bei Bedarf, € 5,00 für die Mitfahrgelegenheit



Kneipp-Gesundheitsprogramm

1 Wasser
Physiologische
Regelmechanismen nutzen
und Wohlbefinden fördern.

2 Heikräuter
Die Anwendungsvielfalt
entdecken und
unterstützend einsetzen.

3 Ernährung
Die Anwendungsvielfalt
entdecken und unterstützend
einsetzen.

4 Bewegung
Im Alltag aktiv sein und
regelmäßig mit Freude
trainieren.

5 Lebensfreude
Die innere Balance finden und
die persönliche Resilienz
stärken.

Wir freuen uns auf ein starkes Miteinander, wünschen viel Freude mit unserem Kursprogramm, bei den Wanderungen und Begegnungen. Die daraus gewonnene Lebensfreude leistet einen großen Beitrag zu vielen gesunden Lebensjahren!

Ihr Kneipp-Aktiv-Club Südsteiermark Team

Vorsitzende Johanna Marbler

0676 6794655

kac.leibnitz@gmail.com

<https://suedsteiermark.kneippbund.at/>



Wasser, Heilkräuter, Ernährung, Bewegung, Lebensfreude

Natürlich gesund leben

Platz für eigenen Notizen...