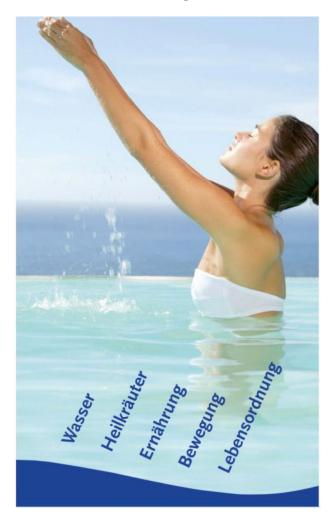


Kleine Dosis täglich, große Wirkung ein Leben lang!





1821 - 2021

Ernährung und Gesundheit:
"Wenn der Vater einer Krankheit
oft unbekannt ist, die Mutter ist
immer die Ernährung."

Sebastian Kneipp



Die fünf Säulen nach Pf. Sebastian Kneipp

KNEIPP-Aktiv-Club Landeck - Angebote

Lebensordnung

"In jedem Maße liegt die Ordnung. Jedes Zuviel und Zuwenig setzt anstelle von Gesundheit die Krankheit"



Feiern und Filmabend Kneipp-Reise Kultur Vorträge

Wasser

"Ist das Wasser für den gesunden Menschen ein vorzügliches Mittel, seine Gesundheit und Kraft zu erhalten, so ist es auch in der Krankheit das erste Heilmittel, es ist das natürlichste, einfachste, wohlfeilste, und, wenn richtig angewendet, das sicherste Mittel."



Kneipp-Tage Kneipp-Anwendungen Kneipp-Schulungen Aqua-Fit

Bewegung

"Die Bewegung erhöht die Lebenslust und hilft dem Menschen durch die Stärkung seines Körpers."



Wanderungen Wandertage Nordic-Walking Radtouren Bewegungsmix

Ernährung

"Trockene, einfache, kräftige, nicht verkünstelte und durch scharfe Ge-würze verdorbene Hausmannskost und das unverfälschte Getränk, das in jedem Quell der liebe Herrgott spendet, beides genügsam gebraucht, ist dem Menschenkörper am besten und förderlichsten."



Koch-Workshops

Heilkräuter

"Fast sämtliche meiner Tees und Extrakte, Öle, Pulver rühren von früher geachteten spottbilligen Heilkräutern her, welche der liebe Herrgott im eigenen Garten, auf freiem Felde, manche ums Haus herum an abgelegenen und unbesuchten Stellen wachsen lässt."



Vorträge Kräuterwanderung



Liebe Kneippmitglieder, liebe Freunde von Kneipp, es freut uns sehr, das Jahresprogramm 2024 präsentieren zu dürfen.

"Das Wasser ist richtig angewendet das unschuldigste Heilmittel." Sebastian Kneipp, 1821-1897

Das ganzheitliche, zeitlose Kneipp-Konzept basiert auf 5 Säulen, die sich gegenseitig in ihrer Wirkung unterstützen und sinnvoll ergänzen:

Bewegung - Ernährung - Heilkräuter - Wasser - Lebensordnung
Unser Aktiv-Programm ist danach ausgerichtet. Wählt das Passende für euer Wohlbefinden aus. Wir freuen uns auf rege Teilnahme!

Die Mitgliedschaft bei KNEIPP lohnt sich auf jeden Fall:

- Teilnahme am vielfältigen Jahresprogramm.
- 6x Zusendung der informativen Kneipp-Fachzeitschrift.
- Möglichkeit an Seminaren des Österreichischen Kneippbundes teilzunehmen: www.kneippbund.at
- Preisnachlässe in den Kneipp-Kurhäusern.

Der jährliche Mitgliedsbeitrag für 2024 beträgt:

- Für eine Einzelperson 35,00 €.
- Mit Ehepartnerin und Familienmitgliedern 45,00 €.
- Der Zahlschein liegt dem Jahresprogramm bei.
- Bitte bis 15. März 2024 einzahlen.
- Konto bei der Volksbank Landeck: IBAN AT63 4239 0005 0015 1555
- Die Kündigung der Mitgliedschaft ist jährlich bis zum 31.10. möglich.

EIN HERZLICHES DANKESCHÖN ALLEN UNSEREN MITGLIEDERN UND FÖRDERERN!

Gute Gesundheit und viel Freude mit Kneipp - ob daheim oder unterwegs - wünscht EUCH von Herzen der Vorstand des Kneipp-Aktiv-Club Landeck und Umgebung.

Anna Pfeifhofer, Vorsitzende

Landeck, Dezember 2023

8.1.2024 Montag	9:00 – 10:00 Uhr Landeck/Alter Widum Schulhausplatz	BEWEGUNGSMIX "Fröhlich bewegt von Kopf bis Fuß" Mit Marianne Gabl – 10 x
16.1.2024 Dienstag	19:00 – 20:00 Uhr Hotel Mozart/ Landeck/Perjen "Deine Adresse für aktive Erholung in Landeck!"	AQUA FIT Wassergymnastik schont die Gelenke! Mit Michaela Meze – 10 x
7.2.2024 Mittwoch	Abfahrt: 8:30 Uhr Busbahnhof Landeck	SCHNEESCHUHWANDERUNG Bewegung und Spaß in der Winterlandschaft. Mit Reinhard Bazzanella
16.2.2024 Freitag	Landeck/Alter Widum Schulhausplatz 13:00 – 16:30 Uhr	"Heilströmen I" mit Vera Lindner aus Kirchdorf am Inn/Bayern. www.veralindner.de Info/Anmeldung bei Anni Pfeifhofer bis 2.2.2024
21.2.2024 Mittwoch	Abfahrt: 8:30 Uhr Busbahnhof Landeck	Winterwanderung "Wo die Wege es erlauben." Gehzeit 2,5 – 3 Stunden
23.2.2024 Freitag	Landeck/Alter Widum Schulhausplatz 13:00 – 16:30 Uhr	"Heilströmen II" mit Vera Lindner aus Kirchdorf am Inn/Bayern. www.veralindner.de

22.3.2024 Freitag	17:00 Uhr FSBHM-Schule Landeck/Perjen	"Kochen mit Hülsenfrüchten" mit Sonja Heppke. "An diesem Abend geht es um deine wichtigsten Mitarbeiter - deine Darmbakterien!" Und diese werden wir gemeinsam füttern, indem wir verschiedene Gerichte aus Hülsenfrüchten kochen und Süßes backen.
17.4.2024 Mittwoch	Abfahrt: 8:00 Uhr Busbahnhof Landeck	Kulturfahrt nach Lindau mit seiner historischen Altstadt und anschließender Schifffahrt nach Bregenz.
20.4.2024 Samstag	8:30 – 16:00 Uhr Kronburg Seminarhaus Klösterle	KNEIPPWORKSHOP für PädagogInnen aus Kindergarten und Volksschule. Vermittlung von Basiswissen mit praktischen Anwendungen.
22. – 26.4.2024 Montag – Freitag	Abfahrt: 8:00 Uhr Busbahnhof Landeck Anmeldung und Information bei Anna Pfeifhofer bis 17.1.2024	ERHOLSAME KNEIPPTAGE In Bad Wörishofen, Bayern Aufenthalt im Hotel "Edelweiß" 4 Übernachtungen mit Halbpension, Anwendungen, Aktivprogramm.
Ab 6.5.2024 Montag	Treffpunkt: 9:00Uhr Mittelschule Landeck (ehemals Hauptschule) Anmeldung bei Anna Pfeifhofer erforderlich.	Beginn des wöchentlichen NORDIC WALKING Abwechslungsreiche Runden von 2 – 2 ½ Stunden.

15.5.2024 Mittwoch	Abfahrt: 7:00 Uhr Busbahnhof Landeck	Murnau/Staffelsee Rundwanderung durch wunderschöne Moore um den Staffelsee und Rückfahrt mit dem Schiff. 13,5 km / ca. 4 St. / 0 Hm Jause, Getränk und Reisedokument mitnehmen! Mit Evi und Peter
22.5.2024 Mittwoch	Beginn: 14:00 Uhr Kronburg Kneippanlage Fahrgemeinschaften!	Workshop Praktische Kneippanwendungen mit Anni Pfeifhofer und Michaela Meze. Anwendung von Klangschalen mit Heike Schöller.
5.6.2024 Mittwoch	Abfahrt: 8:00 Uhr Busbahnhof Landeck	Langtauferertal Reizvolle Wanderung von Pazzin durch das Langtauferertal auf dem neuen Panoramweg zur Melager Alm. 9 km / ca. 3,5 St. / 150 Hm Jause, Getränk und Reisedokument mitnehmen! Mit Evi und Peter
12. – 16.6.2024 Mittwoch – Sonntag	Abfahrt laut Reise- und Zustiegsprogramm Buchung bis: 15.2.2024	KNEIPP-REISE 2024 Oberitalien und Venetien mit Reiseleiter Helmut Hofer. Leistungen laut Programm. Buchung bei RIETZLER REISEN 6531 Ried, Tel. 05472 2616
19.6.2024 Mittwoch	Abfahrt: 8:00 Uhr Zams Venet-Parkplatz Mit Rietzler Bus und Rad-Anhänger.	RADTOUR in idyllischer Kulisse vom Stift Benediktbeuren zum Kochelsee. Keine nennenswerten Steigungen. ca. 40 km Anmeldung bei Robert Dorn, 0650 7841457 Reisedokument und Jause mitnehmen.

3.7.2024 Mittwoch	Abfahrt: 7:00 Uhr Busbahnhof Landeck	Blick ins Meranerland vom Vigiljoch bei Lana Ca. 3,5 Std., 350 Hm Einkehr im Gasthof Seespitz. Mit Monika und Gerhard. Reisedokument und Jause mitnehmen.
24.7.2024 Mittwoch	Abfahrt: 7:30 Uhr Busbahnhof Landeck	ALPWANDERUNG im Biosphärenpark in Sonntag im großen Walsertal am Themenweg "Klangraum". Berg- und Talfahrt mit Seilbahn. Gehzeit ca. 4 St. / 480 Hm Jause mitnehmen.
28.7.2024 Sonntag	Abfahrt: 12:30 Uhr Busbahnhof Landeck Vorstellung um 17:00 Uhr Anmeldung bis 28.4.2024 Kostenloser Bustransfer vom Veranstalter	KULTUR IM SOMMER Auf der Burgarena in Kufstein zum Musical SISTER ACT Sehr gute Kartenkategorie. Vorauszahlung!
7.8.2024 Mittwoch	Abfahrt: 7:00 Uhr Busbahnhof Landeck	"Rauschende Wasser" im Naturpark Zillertal Wandern am neu angelegten "Stillup-Wasserfallweg" im schönen Stilluptal. 8 km / ca. 3 St. / 80 Hm
15.8.2024 Donnerstag	11:00 – 17:00 Uhr Öffis oder eigene Anfahrt	KRÄUTERFEST auf der SENNHÜTTE in St. Anton am Arlberg Wunder-Wanderweg, Kneippanlage, Kräutergarten- Führung, Livemusik etc.

21.8.2024 Mittwoch	Abfahrt: 8:00 Uhr Busbahnhof Landeck	OBERNBERGER SEE bei Gries am Brenner Wanderung durch das wildromantische Obernbergtal zum Obernberger See. 240 Hm, ca. 2 Stunden Gehzeit Jause mitnehmen!
9. – 11.9.2024 Montag bis Mittwoch	INFOS folgen früh genug! Voranmeldung bis 28.2.2024	WANDERTAGE Drei schöne Wanderungen im Kaiserwinkel im Kufsteinerland. 2 Übernachtungen mit HP im Hotel "Sattlerwirt"**** in Ebbs.
Vorausichtlich ab 16.9.2024 Montag	9:00 – 10:00 Uhr Landeck/Alter Widum Schulhausplatz	Bewegungsmix "Fröhlich bewegt von Kopf bis Fuß!" mit Marianne Gabl
25.9.2024 Mittwoch	Abfahrt: 7:0 0 Uhr Busbahnhof Landeck	Sterzing/Roßkopf Auf dem "Dolmieuweg" vom Roßkopf bei Sterzing über die Vallmingalm zur Ladurnerhütte im Pflerschertal. 8 km / ca. 3,5 Std. Jause, Getränk und Reisedokument mitnehmen! Mit Evi und Peter
4.10.2024 Freitag	Beginn: 17:00 Uhr FSBHM-Schule Landeck/Perjen	KOCHWORKSHOP "Italienische Basics" mit Peter Rotter

9.10.2024 Mittwoch	Abfahrt: 8:30 Uhr Busbahnhof Landeck	HERBST im Engadin Panoramawanderung auf dem alten Weg von Schuls nach Sent. Gehzeit ca. 3 Stunden, 250 Hm Jause und Reisedokument mitnehmen!
23.10.2024 Mittwoch	Abfahrt: 11:30 Uhr Busbahnhof Landeck	FAHRT INS BLAUE Leichte Wanderung von ca. 1 – 1 ½ Std. Lasst euch überraschen! Reisedokument mitnehmen!
13.11.2024 Mittwoch	Beginn 19:00 Uhr Altes Kino Landeck	FILMABEND Information in der Presse und auf unserer Homepage. Der Extra-Filmklub Landeck lädt uns ein!
11.12.2024 Mittwoch	Beginn: 19:00 Uhr Stadtsaal Landeck/Schenten Anmeldung erforderlich!	ADVENTFEIER Ein Abend der Begegnung und Einstimmung auf Weihnachten. Fotopräsentation!

Voraussetzungen zu den Wanderungen sind:

Guter Gesundheitszustand – Grundkondition - Trittsicherheit – entsprechende Ausrüstung – festes Schuhwerk – wetterfeste Kleidung – Jause und Getränk. Die Teilnahme an den Wanderungen erfolgt auf eigene Gefahr! Bei Fahrten ins Ausland immer Reisedokument mitnehmen!

Ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist bei allen Wanderungen, unabhängig von der Dauer, besonders wichtig. Auch eine kleine Jause wie Obst, Traubenzucker, Müsliriegel stärkt unseren Körper.

Nach dem Motto von Sebastian Kneipp werden auch genügend Pausen eingelegt: Untätigkeit schwächt – Übung stärkt – Überlastung schadet!



Liebe Mitglieder des Kneipp-Aktiv-Clubs Landeck und Umgebung!

Einige wichtige Hinweise zum Jahresprogramm 2024:

Bitte meldet euch immer rechtzeitig an:

Handy und WhatsApp: Pfeifhofer Anna +43 650 4342053

E-Mail an: a.pfeifhofer@aon.at

Besonders bei Busfahrten sind An- und Abmeldungen unbedingt erforderlich.

Bei kurzfristigen Absagen kommen wir nicht umhin, eine Stornogebühr einzuheben.

Meistens ist bei den Wanderungen ein Einkehrschwung geplant. Nehmt bitte trotzdem immer eine "kleine Stärkung" (Getränk und Jause) mit.

Änderungen hinsichtlich Ort und Zeit müssen wir uns vorbehalten.

Wichtige Informationen:

- * Aktuelle Änderung bei der Anmeldung zu den Wanderungen: Um möglichst vielen Mitgliedern die Teilnahme daran zu ermöglichen, kann man sich im Jahre 2024 nur mehr für 2 Wanderungen im Voraus anmelden.
- * https://landeck.kneippbund.at Auf unserer Homepage sind sämtliche Informationen, Fotoalben und Aktuelles jederzeit abrufbar.
- * In der Presse sind die Ankündigungen für unsere Veranstaltungen.
- * Auf Facebook unter Kneipp-Aktiv-Club Landeck findet ihr Aktuelles und Fotos.

Kontaktadresse:

Kneipp-Aktiv-Club Landeck und Umgebung Pfeifhofer Anna

6500 Landeck/Brixnerstr.5 Handy: +43 650 4342053 Email: a.pfeifhofer@aon.at

Vorstand und Wanderteam freuen sich auf rege Teilnahme bei allen Aktivitäten im Jahr 2024.
Besonders wichtig ist uns, dass wir gesund und unfallfrei bleiben.



KNEIPPVEREIN

OBERITALIEN

12.06. - 16.06.2024





Preis pro Person im Doppelzimmer

bei 35 zahlenden TeilnehmerInnen € 759.-Einzelzimmerzuschlag € 190,-

Mindestbeteiligung sind 35 zahlende Personen. Bei Unterschreitung der Teilnehmerzahl bleibt uns eine Preiserhöhung vorbehalten.

Reise- & Stornoversicherung pro Person

Paket mit Stornoschutz Classic (richtet sich nach dem Reisepreis)

Wir empfehlen dringend den Abschluss einer Reise- & Stornoversicherung. Classic (versichert erstauftretenden Leiden).

inkludierte Leistungen

- Reise im Rietzler-Komfortbus
- 1x Übernachtung / Frühstücksbuffet im Hotel
- 3x Übernachtung / Halbpension in den Hotels in Verona und Bassano
- Kurtaxen/Nächtigungsabgabe in allen Hotels
- ✓ Schifffahrt auf dem Gardasee
- Weinverkostung mit Antipasti in Villa la Bagatta in Lazise
- Führung in Vicenza
- Eintritt lt Programm
- Reiseleitung Helmut Hofer
- Busfahrer Marko Bock
- Idealtours-Serviceversprechen
- Reisezeiten, Ablauf und Route wie von der Gruppe gewünscht

Das Idealtours-Serviceversprechen

- Fachkundige Beratung & Bedarfsanalyse
- Hilfestellung bei Reklamationen bzw. Fragen während der Reise
- Kundengeldabsicherung
- Lost & Found Service

Reisebüro Idealtours

- Abwicklung von Versicherungsfällen
- 24 Stunden Notrufnummer



1. Tag: Landeck - Riva del Garda 06:00 Abfahrt von Landeck über den Reschenpass zum Lago di Molveno, den Tälern Judikariens, Lago di Idro und Lago di Ledro nach Riva. Zimmerbezug in Ihrem Hotel. Abend zur freien Verfügung. (Abendessen in einem Restaurant in Hotelnähe ist nicht inkludiert im Reservierung Reisepreis, durch Idealtours möglich.)

2. Tag: Riva - Verona

Nach dem Frühstück Spaziergang mit Helmut zum Hafen – Fahrt auf dem Gardasee - Weinverkostung mit Antipasti in der Villa La Bagatta in Lazise. Weiterfahrt nach Verona - Stadtrundgang mit Helmut. Zimmerbezug Abendessen in Ihrem Hotel.

3. Tag: Verona - Vicenza - Bassano Nach dem Frühstück Fahrt nach Vicenza - Stadtführung und Aufenthalt – über das Hochplateau der sieben Gemeinden nach Bassano - Zimmerbezug in Ihrem Hotel und Abendessen.

4. Tag: Citadella - Caorle

Nach dem Frühstück Fahrt nach Citadella mit Spaziergang auf der Stadtmauer (Eintritt inkludiert) Weiterfahrt über Castelfranco Veneto nach Caorle – zurück nach Bassano. Abendessen in Ihrem Hotel.



5. Tag: Bassano - Landeck Nach dem Frühstück Heimfahrt über die Täler der südlichen Dolomiten und über den Brenner zurück nach Landeck.

Ihr idealen Hotels

12.-13.06. Hotel Giardino Verdi **** in Riva del Garda

https://www.giardinoverdi.com/

13.-14.06. Hotel San Marco in Verona ****

https://www.sanmarco.vr.it/

14.-16.06. BONOTTO Hotel Palladio**** in Bassano del Grappa

https://www.hotelpalladiobassano.com/

Anmeldung bis 15.02.2024

per Post, per Mail oder telefonisch Rietzler Reisen Gewerbegebiet 277, 6531 Ried Tel.: 0043 (0)5472 2616 16 e-Mail: info@rietzler-reisen.at

Selbstverständlich gelten auch bei dieser Reise Idealtours-Gutscheine.







Foto©Josef Pfeifhofer

"Mit jedem Schritt und Tritt, welchen wir in der Natur machen, begegnen wir immer wieder neuen Pflanzen, die für uns höchst nützlich und heilbringend sind."



Kneipp Aktiv-Club Landeck und Umgebung · Vorsitzende Anna Pfeifhofer 6500 Landeck · Brixnerstraße 5 · Tel. +43/(0)6504342053 a.pfeifhofer@aon.at

Wir danken unseren Sponsoren

IHRE APOTHEKEN IM BEZIRK LANDECK.

















Adamhofgasse 7, 6500 Landeck Telefon:05442 64222







