



Kneipp Aktiv-Club
Klosterneuburg
-Kurier



Natürlich gesund leben

Jänner 2024



**Und aus der Erde schauet nur
alleine noch Schneeglöckchen;
so kalt, so kalt ist noch die Flur
es friert im weißen Röckchen.**

Theodor Fontane

KONTAKT

Vorsitzende:
Maria PAJER
Greifensteiner Straße 114/1/3
3423 Wördern
Tel.Nr.: +43 664/73404330
E-Mail: mpajer@gmx.at
ZVR 030004267

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	Seite	2
Rückblick		4
Aktivitäten		8
Vorschau		10
Mitgliedsbeitrag		19
Alle Termine im Überblick		20

IMPRESSUM

Herausgeber:
Kneipp-Aktiv-Club Klosterneuburg
Redaktion & für den Inhalt verantwortlich:
Maria Pajer
Druck: Druckerei Berger, Horn
Layout: Wolfgang. Merkl



Liebe Kneipp-Mitglieder

Das Jahr 2023 war für uns alle sehr herausfordernd. Nehmen wir das neue Jahr zum Anlass unsere Gewohnheiten zu überdenken und vielleicht sogar alt eingefahrene Wege zu verlassen, um neue Pfade einzuschlagen. Es lohnt sich immer!

Um Ihr Interesse zu wecken, haben wir uns wieder bemüht, einige sehr interessante Vorträge und Ausflüge zusammenzustellen.

Neben unseren Ausflügen und Vorträgen gibt es auch wieder unsere Nordic Walking Gruppe, den Plauderspaziergang und unsere Tarock Runde.

Wir vom Vorstand würden uns sehr freuen, wenn Sie an unserem sehr abwechslungsreichen und noch dazu kostenlosem Angebot an Aktivitäten teilnehmen würden.



Leider mussten wir im vergangenen Jahr einige Veranstaltungen wegen zu geringer Teilnehmerzahl absagen. Falls Sie über andere Themen mehr Informationen bekommen möchten, ersuchen wir Sie, mit uns in Kontakt zu treten. Wir werden uns bemühen diesen Wünschen gerecht zu werden.

Da ab Februar das Hotel Anker, in dem bisher unsere Vorträge stattgefunden haben, umgebaut wird, haben wir als Ersatz die "Einkehr zur wüdn Goaß", Strandbadstraße 15, 3400 Klosterneuburg gefunden. Falls Sie keine Möglichkeit haben zum Gasthaus zu gelangen, bitte bei der Anmeldung bekanntgeben. Wir holen Sie gerne vom Niedermarkt ab.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Familien für das Jahr 2024 alles Gute, Gesundheit und Lebensfreude und freuen uns, Sie bei unserer nächsten Kneipp Unternehmung begrüßen zu dürfen!

Maria Pajer

Vorsitzende des Kneipp Aktiv Clubs Klosterneuburg

Ingeborg Merkl
Stellvertr.Vorsitzende

Wolfgang Merkl
Kassier

Um das Frühjahr richtig genießen zu können, empfehlen wir den Entschlackungstee von Mag. Vera v. Wallpach-Moser:

10g Brennesselkraut	5g Ackerstiefmütterchen
10g Birkenblätter	5g Schafgarbe
20g Löwenzahn (Wurzel und Kraut)	5g Pfefferminzblätter
	5g Hibiskusblüten



Jeweils 1 Teelöffel der Kräutermischung mit einer Tasse kochendem Wasser überbrühen, ¼ Stunde ziehen lassen, abseihen und ungesüßt trinken.



Ein neuer Propst ist gewählt!

„Die Freude an Gott ist unsere Kraft“,

ist der Wahlspruch, den sich Prälat Anton Höslinger für sein Wirken als Propst des Stiftes Klosterneuburg ausgewählt hat.

Er wurde von seinen Mitbrüdern am 14. August 2023 zum 67. Propst des Stiftes gewählt und erhielt am 24. September, in der Stiftsbasilika Klosterneuburg, seine Benediktion durch Kardinal Christoph Schönborn.

„Das Erste, warum ihr in Gemeinschaft zusammenlebt, ist, einmütig im Haus zu wohnen, und ein Herz und eine Seele zu sein auf Gott hin“. Diesen Satz aus der Augustinus-Regel hob der Erzbischof von Wien, Kardinal Christoph Schönborn, am Beginn seiner Predigt bei der Benediktion hervor.

Anton Wolfgang Höslinger wurde am 5. Jänner 1970 in Klosterneuburg geboren. Er trat 1989 in das Stift ein und wurde 1998 zum Priester geweiht.

Von 1998 bis 2003 war er als Kaplan in der Stiftspfarre Klosterneuburg und von 2003 bis 2005 als Pfarrer in der Stiftspfarre Donaufeld tätig. Von 2005 bis 2016 war er als Novizenmeister und Klerikerdirektor des Stiftes, von 2010 bis 2016 als Sekretär des Abt-Primas tätig. Mit Mai 2016 wurde Anton Höslinger zum Assistenten des Stiftskämmerers und mit Dezember 2021 als interimistischer Kämmerer berufen. Seit 2002 ist er auch als Generalsekretär der Österreichischen Augustiner-Chorherren-Kongregation, seit 2005 Kapitelsekretär und seit November 2021 als Pfarrprovisor in der Pfarre Maria Hietzing tätig.



(Quelle: Walter Hanzmann, **Stift Klosterneuburg** – Pressesprecher)



Beim großen Brand im Jahr 1330, als das Feuer die Stiftskirche erreichte, war das Löschwasser aus der Stadt bereits aufgebraucht. Um den Verduner Altar – eines der bedeutendsten Kunstwerke des Mittelalters – zu retten, wickelten die Klosterneuburger die kostbaren Emailtafeln in weingetränkte Tücher und brachten sie auf diese Weise unbeschadet in die Leopoldskapelle. Dank der glücklichen Rettung des Altars kann man das über 800 Jahre alte Kunstwerk noch heute bewundern.



[stift-klosterneuburg.at](https://www.stift-klosterneuburg.at)

Partner des Stiftes





Wildkräuterexkursion am 9. September 2023 wurde abgesagt

Ausflug Freigut Thallern am 15. September 2023

Unser erster Ausflug im Herbst führte uns nach Guntramsdorf zum Freigut Thallern. Bei herrlichem Herbstwetter durchwanderten wir die terrassenartig angelegten Weingärten und entdeckten eine kleine Weinbergkapelle. Nach einem ausgezeichneten Mittagessen im Klostersgasthof des Stiftes bekamen wir eine interessante Kellerführung. Die kleine Kapelle mit dem berühmten Giuliani Altar hat es uns besonders angetan. Ein sehr netter Ausflug.



Vortrag „Freies Atmen“ am 29. September 2023

Der Vortrag „Freies Atmen“ zeigte uns die Möglichkeit, wie wir durch bewusstes Atmen unsere Gefühle und Energien steuern können.

Bei dieser Methode ist es auch möglich, leichte körperliche Anspannungen zu lösen und den Energiefluss anzukurbeln. Mit Frau Bettina Reifschneider probierten wir einige Übungen zur Entspannung und zur Energiegewinnung aus.

Wir waren sehr überrascht, wie leicht es ist, etwas mehr Energie zu erhalten.





Vortrag „Fit und Vital durch die Erkältungszeit“ am 13. Oktober 2023

Frau Angela Gruber hat uns in diesem Vortrag einige Tipps gegeben, wie wir Herbst und Winter ohne Infekte überstehen können. Wir haben erfahren, wie wir unsere Abwehrkräfte mit Kräutern und Ölen stärken können.

Frau Gruber hat uns freundlicherweise Ihre Vortragsfolien, die auch Anleitungen und Rezepte enthalten, zur Verfügung gestellt.

Ein Rezept daraus:

- Ätherische Hustentee-
Mischung:**
- 3 Tropfen Pfefferminz- Eukalyptus
 - 2 Tropfen Zitrone
 - 1 Teelöffel Ahornsirup
 - 120ml heißes Wasser
 - Langsam schlürfen!



Ein toller Vortrag mit vielen praktischen Anregungen!

Ausflug nach Eggenburg am 20. Oktober 2023

Endlich konnten wir unseren oft verschobenen Ausflug nach Eggenburg machen. Eine sehr freundliche, mittelalterlich gekleidete Stadtführerin erwartete uns vor dem Krahuletz Museum. Wir gingen durch einen Teil des Stadtgrabens entlang der Stadtmauer, besuchten das Zieglmuseum und nahmen an einer sehr interessanten Kirchenführung teil. Nach dem Spaziergang auf der Stadtmauer stärkten wir uns in einem Gasthaus. Das Ende des Ausflugs nach Eggenburg war ein Besuch im Krahuletz Museum. Dann war es wieder Zeit mit dem Zug nach Klosterneuburg zurückzukehren. Es war ein interessanter und abwechslungsreicher Ausflug.





Vortrag „Happy Aging“ abgesagt.

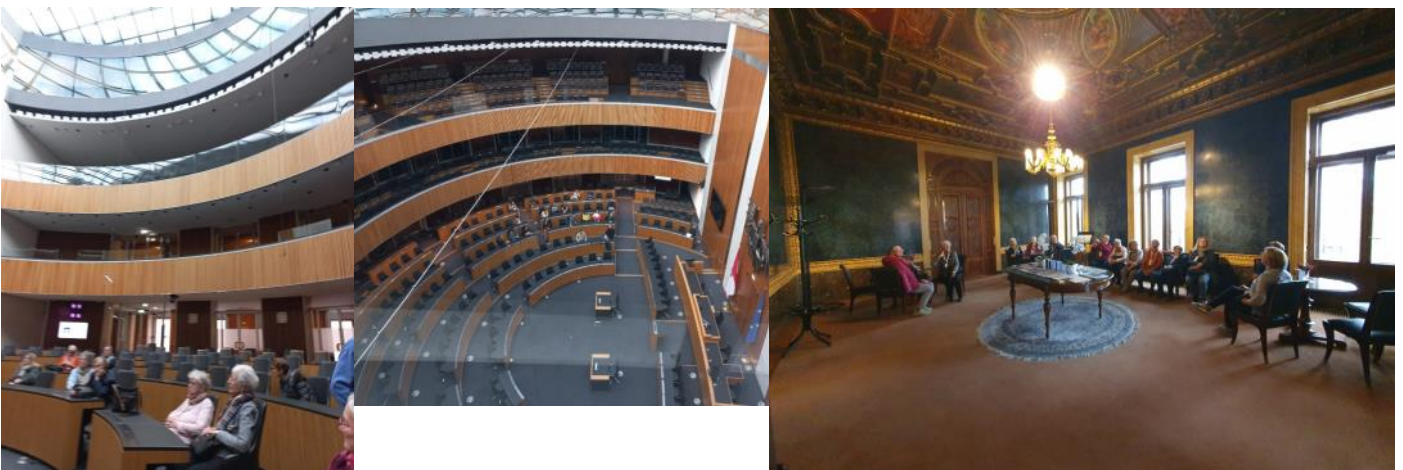
Vortrag „BOWTECH“ am 17. November 2023

Bei unserem letzten Vortrag in diesem Jahr wurde uns die Methode des BOW TECH erklärt. Durch einfache Griffe an den Faszien werden die Muskelanspannung vermindert. Für die Demonstration stellten sich einige Mitglieder zur Verfügung. Es war sehr spannend zu sehen, wie schnell sich der Erfolg eingestellt hat. Ein sehr informativer und interessanter Vortrag.



Ausflug ins Parlament und Palais Epstein am 25. November 2023

Unsere Führung durch das Parlament und das Palais Epstein war sehr interessant gestaltet. Im Parlament saßen wir kurz auf einem Platz im Bundesrat und im Nationalrat. Der Blick von der neu geschaffenen vierten Etage ins Plenum ist beeindruckend. Das Palais Epstein wurde uns anhand der Geschichte der Familie und der Nachnutzer lebendig geschildert.





1. Aktionstag „Gesundheit 59plus“

Am 1. Dezember ging der 1. Aktionstag Gesundheit 59plus in der Klosterneuburger Babenbergerhalle über die Bühne. Die Premiere des Gesundheitstages, ebenso charmant wie bewegend moderiert von Nina Walter-Broskwa, durfte sich über regen Zulauf freuen. Fazit: Der Aktionstag Gesundheit ist in Klosterneuburg angekommen. Die Aussteller zeigten sich hochzufrieden, und gemeinsam mit dem Netzwerk Demenz wurden auch schon Pläne für eine Fortsetzung im nächsten Jahr geschmiedet. (aus der Presseaussendung der Stadtgemeinde)



Adventfeier am 15. Dezember 2023

Heuer fand die Adventfeier erstmals in der „Einkehr zur wüden Goaß“ statt. Zur Einstimmung erhielten alle Anwesenden ein Glas alkoholfreien Punsch. Die Bläsergruppe „Oafoch nur wir“ vom Musikverein St. Andrä-Wördern begleitete den Nachmittag musikalisch. Gerti Aigner trug zu Beginn eine besinnliche Geschichte, dann ein heiteres Gedicht vor, Wolfgang Merkl zwei heiter-besinnliche Kurzgeschichten. Am Ende des offiziellen Teiles sangen wir mit kräftiger Unterstützung der Blasmusik ein weihnachtliches Lied. Zum anschließenden gemütlichen Teil wurde Kaffee und Kuchen serviert.





Einladung zum Plauderspaziergang

Im nächsten Halbjahr werden wir unsere Plauderspaziergänge fortsetzen. Wir gehen entlang des Weidlingbaches und beobachten dabei verschiedenen Bäume und Sträucher im Wandel der Jahreszeiten. Sehr einfach können wir auch die Entwicklung der Weinreben in den Weingärten der Weinbauerschule verfolgen. Herr Wolfgang Merkl wird uns mit seiner Kamera dabei unterstützen. Das erste Mal findet dieser am 23.2. statt. Wir treffen einander um 9:30 bei der Agnesbrücke.

Wenn Sie gerne mitgehen möchten, kontaktieren Sie Herrn Wolfgang Merkl, Tel: 0664/88554855

Treffpunkt: Bankerl bei der Agnesbrücke

Termine: 23.2.2024 um 09:30 Uhr
weitere Termine: 8.3., 12.4., 10.5. und 31.5.2024 (wenn es das Wetter zulässt)

angemeldete Teilnehmer werden ggf. telefonisch über eine Absage informiert

Einladung zum gemeinsamen Nordic Walking in der Au



Unser Angebot hat so guten Anklang gefunden, dass wir seit dem Beginn fast jeden Montag unsere Runde gegangen sind. Wir bieten Ihnen deshalb ab dem 5. Februar an, gemeinsam unsere Fitness durch Nordic Walking zu verbessern.

Die Gruppe wird entweder von unserem Wolfgang Merkl oder unserer Maria Pajer angeführt. Wir gehen nur bei trockenem Wetter.

Melden Sie sich bitte in der Whats-App-Gruppe „Kneipp-Nordic-Walking“ an.

Beginn: Montag, den 5.2. um 9:30 Uhr vor dem Radgeschäft, rechts neben dem Happyland, Dauer: ca. 1 bis 1 ½ Stunden

Bitte Trinkflasche, eventuell Handtuch und geeignete Nordic Walking Stöcke mitbringen.

Um Anmeldungen unter 0664/88554855 (Wolfgang Merkl) oder 0664/73404330 (Maria Pajer) wird gebeten.



Treffpunkt: vor dem Radgeschäft, rechts neben dem Happyland

Termine: Jeden Montag (je nach Wetterlage) ab 5. 2.2024 um 09:30 Uhr

Dauer: Eineinviertel bis eineinhalb Stunden

Die Teilnahme ist nur bei guter körperlicher Verfassung und auf eigene Verantwortung möglich.



Einladung zum königlichen Spiel „TAROCK“

Liebe KNEIPP-Freunde!

Da das Erlernen des königlichen Spiels unseren Mitgliedern Freude und Spaß bereitet hat, werden wir diese Runde auch im kommenden



Halbjahr fortsetzen.

Für alle, die dieses Spiel noch nicht kennen: Wir erlernen und spielen das sogenannte Königrufen.

Dieses ist nicht nur eines der ältesten Kartenspiele Europas, sondern sehr spannend, unterhaltsam und trainiert unser Gedächtnis.

Als Trainerin stellt sich dankenswerter Weise wieder unsere Gerti Aigner zur Verfügung.

Bitte unbedingt bei Maria Pajer,
Tel: 0664/73404330 oder Mail: mpajer@gmx.at anmelden

- Ort:** Hotel Anker, 3400 Klosterneuburg, Niedermarkt
- Termin:** Mittwoch 7.2., 21.2., 6.3., 20.3., 3.4., 17.4., 8.5., 22.5., 5.6., 19.6. von 14 bis 17 Uhr
- Teilnehmeranzahl** Mindestens 4 maximal 8 Teilnehmer
- Kosten** GRATIS für KNEIPP-Mitglieder; Nichtmitglieder werden um eine Spende für den Kneipp Aktiv-Club Klosterneuburg gebeten



Kneipptag NÖ 2024 für alt und jung Sa, 25. Mai 2024, von 9.00 bis 15.00 Uhr

Programm für Wanderer, Genießer, Kinder, Jugendliche und wenig Mobile

Die Stadt Hollabrunn, inmitten fruchtbaren, hügeligen Rebenlandes im Tal des Göllersbaches gelegen, ist Zentralort des westlichen Weinviertels.

Wir laden alle KACs Niederösterreichs ein, am 25. Mai 2024 nach Hollabrunn zum Kneipptag NÖ zu kommen. Hollabrunn bietet für Jung und Alt spannende Erlebnisse.

Kinder: Erlebnisspielplatz (Generationenspielplatz), bis 9 Jahre: Hollabrunner Waldgeheimnisse, ab 10 Jahre: Wildkatze: Cool Cat, Motorikpark, Kellerkatzenweg: Cattis Keller

Jugendliche: Motorikpark, Pumptrack, Skateboardbahn

Wanderer: 10 km: vier Kellergassen Laufstrecke und/oder: Koliskowarte: 6 km

Genießer: 4,15 km Kellerkatzenweg (9 Schätze NÖ 2021) 25 Stationen, auf Wunsch mit Führung

Wenig Mobile: Hauptplatz, um 11.00 Uhr mit dem Shuttlebus eine Stadtrundfahrt inkl. Kellergasse oder selbständig mit dem Shuttlebus von Station zu Station fahren



Genauere Information nach der Anmeldung bei Maria Pajer,
Tel: 0664/73404330 oder Mail: mpajer@gmx.at anmelden



Vortrag „Gesunde Bewegung im Alltag“ am 16. Februar 2024



Unser Vortrag im Februar befasst sich mit unseren Bewegungen im Alltag. Natürlich bewegen wir uns im Alltag genug, aber sind diese Bewegungen auch gesund oder können wir unsere täglichen Handgriffe auch gesünder ausführen? Die Antwort werden wir am 16.2. von Frau Isolde Franzl bekommen. Sie ist Kneipp Mitglied in Wien und außerdem Diplom Wellness-trainerin, Yogalehrerin, Wirbelsäulentrainerin und Gesundheitstrainerin 50+.

Ich glaube, dass dieses Thema uns alle betrifft und es würde mich sehr freuen, wenn viele Mitglieder dieses Angebot des kostenlosen Vortrages annehmen würden!

**Anmeldung bitte bis spätestens eine Woche vor dem Termin bei
Mara Pajer, Tel: 0664/73404330 oder Mail: mpajer@gmx.at**

Termin: Freitag 16.2.2024 um 16:00 Uhr

Ort: Einkehr zur wüdn Goaß, Strandbadstraße 15, 3400 Klosterneuburg

Kneipp-Tip für schnelleres Einschlafen,

Ich möchte Ihnen die „goldene“ Kneippanwendung zum Einschlafen vorstellen.



Die bekannteste Kneippanwendung zum Einschlafen ist das Wassertreten. Man geht im Storchenschritt 10 Sekunden im knapp knietief kalten Wasser, trocknet nicht ab, sondern streift das Wasser nur ab und geht sofort zu Bett – nicht mehr lesen – Licht aus. Die kalten Füße erwärmen sich reaktiv nach der kalten Anwendung, man spürt eine angenehme Wärme und Müdigkeit und schläft ein. Ähnliche Wirkungen haben auch kalte Wadenwickel. Bei Durchschlafschwierigkeiten eignet sich auch eine kalte Oberkörperwaschung. Ein warmes Bad am Abend hingegen kann mitunter die Schlafbereitschaft stören, sie wirken eher belebend, kalte Wasseranwendungen beruhigend.

(Aus dem Kneipp Buch „Kneipp bewegt“ Natürlich. Präventiv. Heilsam. Ist bei mir erhältlich)



Vortrag „Fit im Kopf“ am 15. März 2024

Ich möchte alle sehr herzlich einladen, sich diesen interessanten und lehrreichen Vortrag anzuhören. Dabei geht es um unsere geistige Fitness und wie wir unsere Konzentration und Denkleistung wieder verbessern können. Frau Verena Jura ist Zertifizierte Kort.X Trainerin (Gehirntrainerin).



Kort.X ist ein wissenschaftliches fundiertes Gehirntraining, das die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit von Erwachsenen und Senioren nachhaltig steigert. In den letzten Jahren wurde in der Gehirnforschung große Fortschritte gemacht. Es ergeben sich dadurch Möglichkeiten, gezielt auf die Entwicklung unserer geistigen Fähigkeiten einzuwirken. Entscheidend dafür ist, dass man seinen Kopf benutzt.

Frau Jura wird uns anhand einer Trainingsmatte dieses einfache aber effiziente Training vorführen

**Bitte um zahlreiche Anmeldungen bis Anfang März bei Maria Pajer,
Tel: 0664/73404330 oder Mail: mpajer@gmx.at**

Treffpunkt: Freitag, 15.3.2024 um 16:00 Uhr

Ort Einkehr zur wüdn Goaß, Strandbadstraße 15, 3400 Klosterneuburg

Aktivität „Kopf, Fitness Training ab 2. April 2024

Liebe Kneipp-Freunde

Nun wollen wir es genau wissen, wie es um unsere Kopf Fitness steht. Wir werden mit Frau Verena Jura in etwa zehn Trainingseinheiten lernen, unsere Kapazitäten im Gehirn wieder zu aktivieren, so dass sie uns zur Verfügung stehen.



Kosten bis 8 Teilnehmer 14,-pro Einheit und Teilnehmer
bis 9 Teilnehmer 12,-pro Einheit und Teilnehmer
Mindestteilnehmerzahl 5 Personen

Treffpunkt: Ab Dienstag, 2.4.2024 von 16:15 bis 17:15 Uhr

Ort Pfarre St. Martin, Albrechtsberger Saal, Martinstrasse 38, Klosterneuburg



Vortrag „Gärten klimafit machen“ am 5. April 2024

Unser Vortrag wird sich, gemäß der Jahreszeit, um unsere geliebten Gärten handeln. Wir bekommen von „Natur im Garten“ einen Vortrag von Herrn Felix Hagen, wie wir die Bepflanzungen in unserem Garten so gestalten können, dass sie auch mit weniger Wasser auskommen. Auch die Bedeutung von schattenspendenden Pflanzen wird immer wichtiger werden. Es wird bestimmt ein sehr interessanter und lehrreicher Vortrag werden. Alle Hobbygärtnerinnen sind aufgefordert, diesen Vortrag zu besuchen.

Der Vortrag ist für alle Besucher kostenlos!!

Anmeldung bitte bis spätestens eine Woche vor dem Termin bei Maria Pajer,
Tel: 0664/73404330 oder Mail: mpajer@gmx.at

Treffpunkt: Freitag, 5.4.2024 um 16:00 Uhr

Ort Einkehr zur wüdn Goaß, Strandbadstraße 15, 3400 Klosterneuburg





Vortrag „Weise und kein bisschen leise. Mit Lebensfreude in die 2. Lebenshälfte“ am 7. Juni 2024



Unser letzter Vortrag in ersten Halbjahr führt uns wieder zu uns zurück. Wir wagen einen dankbaren Blick auf unser bisheriges Leben und erfahren, wie wir unser soziales Netzwerk pflegen können, hinterfragen dabei manche unserer Einstellungen bzw überprüfen sie auf ihre Tauglichkeit im Alter. Außerdem erfahren wir, wie wichtig Bewegung und Humor im täglichen Leben sind!

- Biografisches
- allein aber nicht einsam
- Dankbarkeit statt Sorgen
- wer rastet der rostet
- Mit Humor geht alles leichter

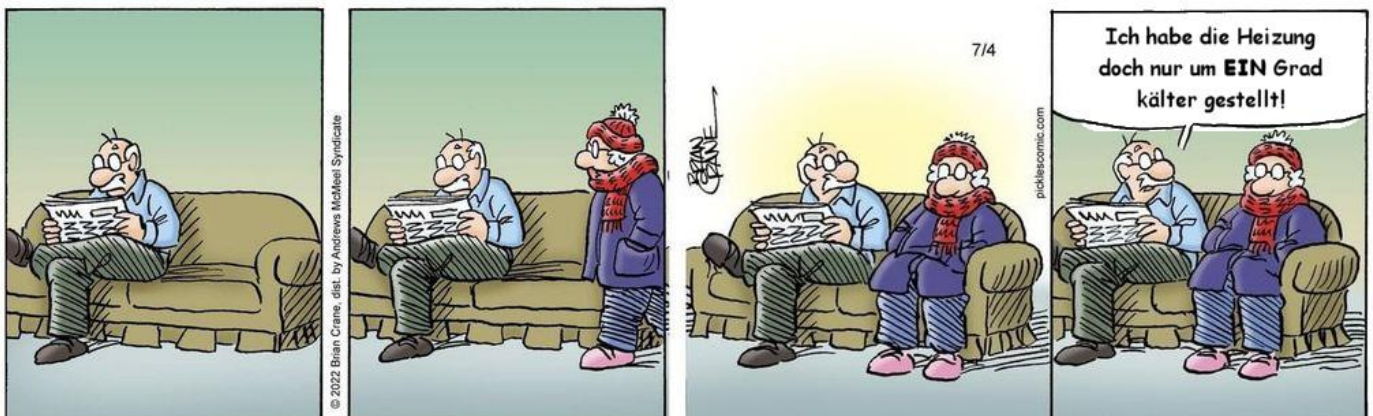
Unsere Vortragende, **Frau Mag. Sabine Schuster**, zert. Erwachsenenbildnerin, Gesundheitsförderin und Achtsamkeitstrainerin wird uns helfen, unsere Einstellungen ein bisschen zu hinterfragen.

Liebe Mitglieder, bitte versäumen Sie nicht, sich für diesen interessanten und auch wertvollen Vortrag anzumelden.

Anmeldung bitte bis spätestens eine Woche vor dem Termin bei Maria Pajer,
Tel: 0664/73404330 oder Mail: mpajer@gmx.at

Treffpunkt: Freitag, 7.6.2024 um 16:00 Uhr

Ort Einkehr zur wüdn Goaß, Strandbadstraße 15, 3400 Klosterneuburg





Besuch der Schatzkammer des Deutschen Ritterordens am 2. Februar 2024

Ganz im Zentrum Wiens befindet sich – fast im Verborgenen – eine großartige Kunst und Wunderkammer, die Schatzkammer des Deutschen Ordens. Wir besuchen auch die Kirche St. Elisabeth und die Sala Terrena, wo Mozart eine Reihe von Konzerten gab.

Anschließend, je nach Wetterlage und Belieben, ist ein Kaffeehausbesuch, Stadtbummel oder die Heimfahrt möglich.

Anmeldung bitte bis spätestens eine Woche vor dem Termin bei Maria Pajer,
Tel: 0664/73404330 oder Mail: mpajer@gmx.at



Treffpunkt: Freitag, 2.2.2024 um 12:15
Bahnhof Klosterneuburg/Kierling, Bahnsteig Richtung Wien oder
direkt vor dem Haus um 13:15 in Wien 1., Singerstrasse 7 (bitte bei der Anmeldung
bekannt geben)

Kosten Eintritt EUR 3,50, Führung für 10 Personen EUR120,-

Die Teilnahme ist nur bei guter körperlicher Verfassung und auf eigene Verantwortung möglich. Der KAC-Klosterneuburg übernimmt keinerlei Haftung.



Besuch des Armenischen Klosters am 22. März 2024

Liebe Mitglieder,

diesmal werden wir ein Mechitaristenkloster Armenien in Wien besuchen.

Vor mehr als 200 Jahre haben sich die Mechitaristen, armenisch-katholische Mönche, die nach der Regel des Hl. Benedikt leben, in Wien niedergelassen. Bei einer Führung durch Kirche und Kloster werden wir anhand der wertvollen Sammlungen, die Reichtümer und die Geschichte und Kultur Armeniens kennenlernen. Wir sind eingeladen, den von den Mönchen seit Jahrhunderten gebrauten Mechitarine Klosterlikör zu verkosten.

Nach der Besichtigung können wir entweder in ein nahes gelegenes Gasthaus einkehren oder die Heimfahrt antreten.

Anmeldung bitte bis spätestens 10. März bei Maria Pajer,
Tel: 0664/73404330 oder Mail: mpajer@gmx.at



Treffpunkt: Freitag 22.3.2024 um 09:45
Bahnhof Klosterneuburg/Kierling, Richtung Wien oder
direkt in Wien 7. Bezirk, vor dem Haus in der Mechitaristengasse 4, 10 Minuten vor 11
Uhr (bitte bei der Anmeldung bekannt geben)

Kosten Führung: EUR 10,—

Die Teilnahme ist nur bei guter körperlicher Verfassung und auf eigene Verantwortung möglich. Der KAC-Klosterneuburg übernimmt keinerlei Haftung.



Ausflug nach Langenlois, Besuch des Loisiums am 19. April.2024

Diesmal fahren wir nach Langenlois ins Loisium und tauchen in Steven Holls Kunstwerk ein. Wir besichtigen mit Hilfe eines Audio Guides den mystischen Weinkeller, die nachgebauten Räumlichkeiten der Weinbauern sowie die Weinstöcke im Garten.

In der Vinothek bekommen wir eine kostenlose Weinprobe sowie die Möglichkeit, zur Konsumation von Snacks. Die Mittagspause verbringen wir im Braugasthaus Fiakerwirt. Mit einem Rundgang in Langenlois beenden wir diesen Ausflug.

**Anmeldung bitte bis spätestens eine Woche vor dem Termin bei Maria Pajer,
Tel: 0664/73404330 oder Mail: mpajer@gmx.at**



Treffpunkt: Freitag, 19.4.2024 um 07:35
Bahnhof Klosterneuburg/Kierling, Bahnsteig Richtung Tulln

Rückkehr: 17:03 Uhr

Kosten Eintritt EUR 15,- oder mit der NÖ Card kostenlos

Die Teilnahme ist nur bei guter körperlicher Verfassung und auf eigene Verantwortung möglich. Der KAC-Klosterneuburg übernimmt keinerlei Haftung.



Ausflug zum Heldenberg am 17. Mai 2024

Liebe Mitglieder,

unser nächster Ausflug führt uns ins schöne Weinviertel. Wir besuchen den Heldenberg mit seiner historisch bedeutende Radetzky Gedenkstätte mit Ausstellung, den Greifvogelpark Aigner`s Falkenhof und das Steinzeitdorf mit Kreisgraben. Nach einer kleinen Mittagsrast bekommen wir eine Führung durch das Lipizzaner Trainingszentrum der Spanischen Hofreitschule.

Da das Programm sehr umfangreich ist, empfiehlt es sich einerseits bequeme Schuhe zu tragen und andererseits einen Imbiss mitzunehmen. Als Abschluss können wir in einem Kaffeehaus, in dem nur Kleinigkeiten angeboten werden, einkehren.

Anmeldung bitte bis spätestens 2. Mai bei Maria Pajer,
Tel: 0664/73404330 oder Mail: mpajer@gmx.at



RADETZKY GEDENKSTÄTTE



AIGNER'S FALKENHOF



STEINZEITDORF



CAFÉ HELDENBERG



LIPIZZANER ZENTRUM

Treffpunkt: Freitag 17.5.2024 um 07:05
Bahnhof Klosterneuburg/Kierling, Richtung Tulln

Rückkehr: voraussichtlich 18:33

Kosten Kombiticket für Radetzky Gedenkstätte, Oldtimer Museum, Sonderausstellung und Lipizzaner Führung: EUR 17,- für NÖ Card Besitzer kostenlos

Die Teilnahme ist nur bei guter körperlicher Verfassung und auf eigene Verantwortung möglich. Der KAC-Klosterneuburg übernimmt keinerlei Haftung.



Ausflug zum Stift Melk am 21. Juni 2024

Unser letzter Ausflug vor den Sommerferien führt uns zum Benediktinerstift Melk. Dieses weltberühmte Stift gilt europaweit als eine Ikone barocker Architektur. Es wird seit seiner Gründung 1089 ununterbrochen von Benediktinermönchen bewohnt und entstand in seiner heutigen Form 1702 bis 1736 nach Plänen von Jakob Prandtauer. Wir werden an einer Führung teilnehmen und uns im historischen Garten aufhalten und den renovierten Gartenpavillon bewundern.

Anmeldung bitte bis spätestens 14. Juni bei Maria Pajer,
Tel: 0664/73404330 oder Mail: mpajer@gmx.at



Treffpunkt: Freitag, 21.6.2024 um 07:05 Bahnhof Klosterneuburg/Kierling, Richtung Tulln

Kosten Eintritt 13,- NÖ Card 00,-, Führung 3,50

Rückkehr: voraussichtlich 19:03

Die Teilnahme ist nur bei guter körperlicher Verfassung und auf eigene Verantwortung möglich. Der KAC-Klosterneuburg übernimmt keinerlei Haftung.



Runde Geburtstage, Mitgliedsbeitrag

Im zweiten Halbjahr feiern folgende Mitglieder ihren runden Geburtstag:



März:	Elfriede Stahl und Helga Steiner
April:	Ilse Höllersberger
Mai:	Gertrude Mergl
Juli:	Elfriede Franek

Wir wünschen alles Gute, Gesundheit und Lebensfreude!

Mitgliedsbeitrag ab 2024

Liebe Mitglieder,

im Jänner 2024 ist wieder unser **jährlicher Mitgliedsbeitrag** fällig. Aufgrund der allgemein gestiegenen Kosten (Saalmiete, Kosten für Vortragende, Büromaterialien) sind wir leider gezwungen unseren Mitgliedsbeitrag von EUR 34,- auf **EUR 36,- für Vollmitglieder** und von EUR 51,- auf **EUR 54,- als Familientarif** zu erhöhen. Wir bitten Sie dafür um Verständnis.

Bitte bedenken Sie, dass die monatliche Zeitschrift „Kneipp bewegt“, sowie alle Vorträge und Ausflüge inkludiert sind. Mit Ihrer Mitgliedskarte können Sie im Kneipp Shop in Leoben günstiger einkaufen. In einigen Kurhäusern gibt es für Kneipp Mitglieder Vergünstigungen.

Ich ersuche Sie diesen Betrag mittels beiliegenden Zahlschein bis Ende Jänner einzuzahlen. Sollten Sie keinen Zahlschein verwenden, bitte auf das Konto „Kneipp-Aktiv-Club Klosterneuburg“ IBAN AT87 3236 7000 1000 6112 einzahlen. Bitte vergessen Sie nicht, Ihren Namen anzuführen.

Herzlichen Dank!

Terminüberblick



Nordic Walking Jeden Montag (je nach Wetterlage) ab 5.02. von 09:30 bis ca. 11:00 Uhr (Seite 8)

Plauder-spaziergang Freitag 23.02., 8.3., 12.4., 10.5. und 31.5.2024 (wenn es das Wetter zulässt) von 09:30 bis ca. 11:00 Uhr (Seite 8)

Tarock. Mittwoch 7.2., 21.2., 6.3., 20.3., 3.4., 17.4., 8.5., 22.5., 5.6., 19.6. von 14 bis 17 Uhr (Seite 9)

Jänner 2024

Fr. 19.01. **Vortrag „Lebensqualität und Vitalität“ (Seite 18, Heft August 2023)** Hotel Anker

Sa. 27.01. **Besuch des Museums für angewandte Kunst (Seite 18, Heft August 2023)**

Februar 2024

Fr. 02.02. **Besuch der Schatzkammer des Deutschen Ritterordens (Seite 14)**

Fr. 16.02. **Vortrag „Gesunde Bewegung im Alltag“ (Seite 10)** Einkehr zur wüden Goaß

März 2024

Fr. 15.03. **Vortrag „Fit im Kopf“ (Seite 11)** Einkehr zur wüden Goaß

Fr. 22.03. **Besuch des Armenischen Klosters (Seite 15)**

April 2024

Di. 02.04. **Beginn Training „Fit im Kopf“ (Seite 11)**

Fr. 05.04. **Vortrag „Gärten klimafit machen“ (Seite 12)** Einkehr zur wüden Goaß

Fr. 19.04. **Ausflug nach Langenlois, Besuch des Loisiiums (Seite 16)**

Mai 2024

Fr. 17.05. **Ausflug zum Heldenberg (Seite 17)**

Juni 2024

Fr. 07.06. **Vortrag „Mit Lebensfreude in die 2.Lebenshälfte“ (Seite 13)** Einkehr zur wüden Goaß

Fr. 21.06. **Ausflug zum Stift Melk (Seite 18)**

Bei Interesse an der Teilnahme unserer Unternehmungen bitte bei
Maria Pajer, Tel: 0664/73404330 oder Mail: mpajer@gmx.at anmelden

Bei fast allen Vorträgen und Ausflügen sind Gäste (Nichtmitglieder)
gegen einen Unkostenbeitrag von Euro 5,- herzlich willkommen.

Die Teilnahme an unseren Unternehmungen erfolgt auf eigenes Risiko und eigene Gefahr.
Der KAC Klosterneuburg übernimmt keinerlei Haftung.

**Raiffeisenbank
Klosterneuburg**



gemeinsam – sicher – regional