

Täglich | Treffpunkt: 8:00 Uhr

NORDIC WALKING

Wann: 8:00 Uhr
Wo: beim SoleAerium im Stadtpark Mank



Jeden Montag | wenn Schulbetrieb

YOGA GYMNASTIK

Ort: Mank, Volksschule Turnsaal
Wann: 18:45 – 19:45 Uhr

Dehnen – kräftigen – entspannen – sich wohlfühlen – gesund sein
Leiterin: Frau Elisabeth Vorlauffer



Jeden Dienstag | wenn Schulbetrieb

FIT UND AKTIV GYMNASTIK VON KOPF BIS FUSS

Ort: St. Leonhard/F. NMS kleiner Turnsaal
Wann: Seniorengymnastik von 17 – 18:00 Uhr
flotte Gymnastik von 18:30 – 19:30 Uhr

Leiterin: Frau Aloisia Meixner



Wir bitten Sie höflich, den Mitgliedsbeitrag für das Jahr 2024 bis Ende Februar einzuzahlen, da wir den Bundesbeitrag und den Landesbeitrag abliefern müssen.
Wir danken im Voraus.

Gestaltung und Druck

R&K DIGITAL (FOTO) SERVICE

www.fotoshop-mank.at
Copyright © 2024

Frühjahr 2024 Programm

Vorsitzende: Leopoldine Fuchs | 3240 Mank, Quellengasse 15 | Tel: 02755 / 87 53 od. 0676 / 728 71 15

Liebe Mitglieder, liebe Kneippfreunde!

Ein Leitgedanke für das neue Jahr. Nehmen wir uns Zeit
„die Gemeinschaft zu pflegen“!
In unserem Verein kann man so vieles miteinander machen: Turnen, Yoga,
tanzen, wandern, die Gefäße trainieren, sich mit Wasser begießen lassen,
Vorträge besuchen, - sich wohl fühlen....
Gesundheitsvorsorge ist auch in diesem Jahr Thema Nummer Eins!

Wir laden Sie zu folgenden Aktivitäten ein...



Jeweils Donnerstag | von 9:30 bis 11:15 Uhr

im Tanzsportclub Mank

Ort: Mank (vormals GH Schrittwieser)

Termine: 11., 18., und 25. Jänner 2024

01., 08., 15., 22., und 29. Februar 2024

07., 14., und 21. März 2024

Tanzleiterin: Frau Regina Schüller

Regiebeitrag: € 6,- | Saalmiete € 2,50

Tanzen ist wie Medizin – es hilft gegen alles

TANZEN AB DER LEBENSMITTE



Ab Dienstag 23. Jänner 2024 | ab 14:00 Uhr

Ort: Mank, 8 Millimeter (Altes Kino)

Wann: Alle 14 Tage | ab 14:00 Uhr

Termine: 06. Februar, 20. Februar 2024, 05. März, 19. März 2024

Um das Gesellschaftsleben zu fördern, bieten wir einen
Spielesachmittag für alle an.

Um einen interessanten Nachmittag zu erleben, dürfen auch
Spiele mitgebracht werden.

Ansprechpartner: Frau Friederike Strauß 0664/ 9722004

SPIELE NACHMITTAG



Dienstag, 6. Februar 2024 | 10 Abende

Beginn: 18:30 bis 19:45 Uhr

Ort: Kirnberg, GH Lentsch Lindenhof

für Erfahrene

Kursleiterin: Frau Natascha Schabasser dipl.ACWDA Übungsleiterin

Kursbeitrag: pro Mitglied € 85,- | pro Gast € 90,-

Auskunft: 02755 / 87 53 od. 0676 / 728 71 15

LINE-DANCE KURS



Mittwoch, 21. Februar 2024 | Beginn: 19:00 Uhr

Tun Sie etwas dafür und beugen Sie vor!

WIRBELSÄULEN & BECKENBODENGYMNASTIK

Ort: Kirnberg, Volksschule Turnsaal

Beginn: 19:00 Uhr

Leiterin: Frau Silvia Radlbauer, dipl. Physiotherapeutin

Kostenbeitrag: für 5 Einheiten € 50,-

Bequeme Kleidung, Matte od. Decke Mitnehmen



Donnerstag, 21. März 2024 | Beginn: 19:00 Uhr

GESUND MIT HANF – DIE KRAFT AUS DER NATUR

Vortrag

Ort: Kilb, Gh.Birgl

Beginn: 19 Uhr

Referentin: Frau Gerlinde Kayser, Dipl. Mentaltrainrin

Die heilende Kräfte der Pflanze beruhen im Wesentlichen auf CBD

CBD eignet sich zur Behandlung von Beschwerden wie z.B.

hoher Blutdruck, Diabetes, Depressionen, Stress, uvm...

Regiebeitrag: pro Person Mitglieder € 5,- | Gäste € 7,-



Donnerstag, 18. April 2024 | ab 18:30 Uhr

NATÜRLICH LEBEN MIT HEILKRÄUTER UND HAUSVERSTAND

Ort: Mank

Wann: 18:30 Uhr Kräuterwanderung mit Verkostung der Kräuter

Vortrag ca. 19:00 Uhr

Treffpunkt: Sportzentrum (Vereinshaus) Schulstraße 23

Mit Kräutereexpertin Frau Karoline Postlmayer, bekannt durch Radio und Fernsehen

Unkostenbeitrag: Pro Person Mitglieder € 5,- | Gäste € 7,-



Freitag, 24. Mai 2024 | Abfahrt: 7:00 Uhr

GRATISFAHRT NACH SALZBURG ZU DER FIRMA WENATEX

Beeindruckende Fahrt auf der „Mondseeland“

Interessante Führung durch Mondsee

Die gesamte Reise ist kostenlos

(inkl. Busfahrt, Frühstücks- und Mittagsimbiss)

Nachmittags genießen wir eine Schifffahrt am Mondseeland

Ticket für die Schifffahrt pro Person € 6,-

Abfahrt: Mank 7:00 Uhr Sportzentrum (Vereinshaus) Schulstr.23

Anmeldung erbeten 02755/ 87 53 od. 0676/ 728 71 15



Freitag, 28. Juni 2024 | Fahrt in das Theaterjuwel am Neusiedlersee

FELSENTHEATER - OPERETTE „DIE ZIRKUSPRINZESSIN“

Abfahrt:

12:30 Uhr Mank, Parkplatz alter Sportplatz |

12:40 St. Leonhard, Bhst. Neue Mittelschule |

13:00 Uhr Melk, Billa Parkplatz (Wachaubad)

Autobahn nach Sopron, Gelegenheit für eine Jause.

Weiterfahrt zum Felsentheater mit Sektempfang

Beginn der Operette: 17:30 Uhr – anschließend Heimfahrt

Fahrpreis, Ticket und Sektempfang: pro Person € 95,-

Anmeldung bitte 02755/8753 od. 0676/7287115

