Kneipp Aktiv-Club Wiener Neustadt

Ausgabe 01 /24

Wasser · Bewegung · Ernährung · Kräuter · Seelisches Wohlbefinden

Terminkalender Jänner - Juni 2024

Auf einen Blick

Jänner

Mittwoch, 17. Jänner	Spielenachmittag
Mittwoch, 31. Jänner	Spielenachmittag

Februar

Sonntag, 11. Feb.	Faschingsfeier
Mittwoch, 14. Feb.	Spielenachmittag
Mittwoch, 28. Feb.	Spielenachmittag

März

Mittwoch 06. März	Spielenachmittag
Mittwoch 20. März	Spielenachmittag

April

Mittwoch, 03. April	Spielenachmittag
Mittwoch, 17. April	Spielenachmittag
Sonntag, 21. April	Wanderung Etschenberg
Sonntag, 28. April	Radwahlfahrt

Mai

Dienstag, 07. Mai	Radtour Kirschblütenweg
Mittwoch, 08. Mai	Spielenachmittag
Dienstag, 14. Mai	Radtour Haidlhof
Freitag, 17. Mai	Runde Geburtstage
Dienstag, 21. Mai	Radtour Fischa Ursprung
Mittwoch, 22. Mai	Ausflug „Die Garten Tulln“
Mittwoch, 22. Mai	Spielenachmittag
Dienstag, 28. Mai	Radtour Semmering

Juni

Dienstag, 04. Juni	Radtour Altenmarkt
Mittwoch, 05. Juni	Spielenachmittag
Dienstag, 11. Juni	Radtour Petersbaumgarten
Donnerstag, 13. Juni	Singkreis Ausflug
Dienstag, 18. Juni	Radtour Donauinsel
Mittwoch, 19. Juni	Spielenachmittag
Dienstag, 25. Juni	Radtour Eisenstadt
Samstag, 29. Juni	Operette Felsentheater Fertörakos

Vorschau:

Wanderwoche Filzmoos

Sonntag, 31.08.-05.09.2024

Wiener Neustädter SPARKASSE

#glaubandich

Erlagschein liegt bei.

Österreichische Post AG Info.Mail Entgelt bezahlt
Rücksendungen: Heidi Mühlendorfer
Bergg. 11, 2821 Lanzenkirchen

Werbung

Liebe Kneipp-Freunde!

Es kommt uns vor, als wäre die Welt aus dem Gleichgewicht geraten! Erst die Pandemie, dann der Angriff Russlands auf die Ukraine und jetzt noch der Krieg im Nahen Osten.

Viele unserer Mitbürger haben noch den 2. Weltkrieg erlebt, die meisten aber sind, so wie ich im Frieden aufgewachsen. Wir haben jetzt gesehen, dass Friede keine „Stelbstverständlichkeit" ist.

Viele Menschen leiden unter Depressionen und haben Zukunftsängste. Wie geht es weiter? Wie wird es unseren Enkel- und Urenkelkindern ergehen?

Fragen, die wir nicht beantworten können. Wir können aber nach der Lehre Pfarrer Kneipps versuchen Körper, Geist und Seele zu stärken, um die positiven Seiten des Lebens zu sehen.

Um körperlich und mental gesund zu bleiben, bieten wir in unserem Verein viele Aktivitäten an.

Beim Wandern, Tanzen, Singen, Turnen und Radfahren verbringen wir wertvolle Zeit miteinander, in der auch viel gelacht und die Gemeinschaft gelebt wird.

2023 dürfen wir uns über viele neue Mitglieder freuen und heißen sie alle herzlich „Willkommen"!

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen guten Start in ein hoffentlich friedlicheres Jahr 2024

Bleiben Sie gesund!

Ihre Heidi Mühlendorfer

Heidi Mühlendorfer

Zimtparfait

3 Eier
200 g Schlagobers
80 g Feinkristallzucker
1 TL gemahlener Zimt

Auflaufform mit Klarsichtfolie auslegen, 1 Eidotter und 2 Eier mit Feinkristallzucker 10 Min. schaumig schlagen und danch 1 TL Zimt dazugeben. SChlagobers steif schlagen. Alle Zutaten vorsichtig unter die Ei-Zucker-Masse heben. Sofort in den Tiefkühler stellen und mind. 3 Stunden gefrieren lassen.

Wenn Sie möchten, können Sie mit Jamaika Rum verfeinern.

Rezept der Saison

Veranstaltungen

Faschingsfeier im Bildungszentrum

Wir laden recht herzlich zur Faschingsfeier im Bildungszentrum St. Bernhard.

Termin: Sonntag 11. Februar ab 15:00 Uhr.

Mit Tanzeinlagen & Mitmachtänze der Tanzgruppe ab der Lebensmitte.

Fuß- und Radwallfahrt nach Loretto

Sonntag 28.04.2024

Treffpunkt:	09:30 Uhr beim EKZ Merkur in der Stadtionstraße
Ablauf:	Unterwegs Rast mit Andacht; 13:00 Uhr Ankunft Loretto; Mittagessen im Gasthaus Graf; anschließend heilige Messe; 16:00 Uhr Rückfahrt nur mit dem Rad; Strecken hin und retour: 75 km; bitte Regenschutz und Getränk nicht vergessen
Leitung & Anmeldung:	Brigitte Schmiedicke (0699/17199686)

Wanderungen

Kneipp Wanderung DKW

In der Zeit von **November bis Juni** werden wieder **Dienstags oder Donnerstags mittelleichte Wanderungen** von ca. 4 Stunden (hin und retour) angeboten.

Mittagsrast wird in gemütlichen Gasthäusern gemacht. Wenn du Lust hast in einer netten Gemeinschaft mit zu wandern, dann melde dich bitte bei Wanderführerin Maria Niedrist (0676/9504814).

ACHTUNG: ab sofort wird ab der zweiten Wanderung für Gäste ein Beitrag von € 3,- eingehoben.

Termin: Jeden Dienstag oder Donnerstag von November - Juni

Gehzeit: ca. 4 Stunden
Leitung: Maria Niedrist (0676/9504814)

Wanderung am Mariahilfer Berg

Wanderung mit Ilse Langer rund um den Etschenberg; mit dem Auto auf den Mariahilfer Berg; Mittagessen beim Gasthaus Moser. (Leichte Wanderung, ca. 2 Stunden)

Termin: Sonntag, 21. April

Abfahrt: 09:00 Uhr (vom Nepomukplatz in Wr. Neustadt nach Gutenstein Blättertal)
Leitung & Anmeldung: Ilse Langer (0699/11449336)

Ausflüge

Ausflug zu „Die Garten Tulln“

Besichtigung der „Natur im Garten“-Erlebniswelt und des Egon Schiele Museums inkl. Bus & 2 Führungen.

Termin: Mittwoch, 22. Mai

Abfahrt: 08:00 Uhr (Stadtwerke), 08:10 Uhr (Bahnhof)
Rückkehr: 17:00 Uhr
Preis: Kneippmitglieder: € 55,- (**Essen für Kneippmitglieder frei**) | Gäste: € 75,-
Anmeldung: bei Heidi Mühlendorfer (0664/1005241)

Singkreis-Jubiläumsausflug

Vormittag: Pannonische Duftmanufaktur in Frauenkirchen; Bei einem Glas Wein entdecken Sie die wohltuenden Kräfte der Naturdüfte - begleitet von amüsanten Geschichten über besondere Duftpflanzen und die Einzigartigkeit des Dufthofes! 1 ½ Stunden Führung mit Sitzgelegenheiten und Gruppenfoto im Lavendelfeld!

Anschließend: Besuch der Wallfahrtsbasilika Maria Geburt

Mittagessen: Altes Brauhaus in Frauenkirchen

Nachmittag: Kutschenfahrt ab Illmitz (ca. 1 ½ Stunden) mit einem Ranger und Aufstiegshilfe auf die Kutsche! Abschluss im Reiterhof

Termin: Donnerstag, 13. Juni

Abfahrt: 07:50 Uhr (Stadtwerke), 08:00 Uhr (Bahnhof)
Rückkehr: 19:00 Uhr
Preis: €50,- (Bus, Trinkgeld, Eintritt in die Duftwelt, Führung, Kutschenfahrt mit Ranger)
Anmeldung: Irene Ambrosch (02622/65103)
Bei kurzfristiger Abmeldung muss der Buspreis bezahlt werden!

Theaterfahrt Felsentheater - Operette „Die Zirkusprizessin“

Fahrt nach Fertörako,s Ungarn. Ab 30 Pers. bitte bis spätestens 31.03.2024 anmelden.

Termin: Samstag, 29. Juni

Abfahrt: 08:00 Uhr (Stadtwerke), 08:10 Uhr (Bahnhof)
Beginn: 10:00 Uhr
Rückkehr: 16:00 Uhr
Kosten: € 75,-
Anmeldung: bei Heidi Mühlendorfer (0664/1005241)

Wanderwoche Bad Kleinkirchheim

Radtour Leobersdorf

Singkreis-Ausflug

Einladung zur Geburtstagsfeier

für alle runden Geburtstage der letzten 2 Jahre

Wir laden alle Geburtstagskinder die im Jahr 2022 & 2023 einen runden Geburtstag hatten, recht herzlich auf Kaffee und Kuchen ein!

Die Feier findet am **Freitag den 17. Mai 2024** von **15:00 - 17:00 Uhr** im **Sparkasse in der Neunkirchner Str. 4** statt.

Gesonderte Einladung folgt.

Lebkuchen

Rezept der Saison

500 g Zucker
4 Eier
4 EL Honig
2 EL Rum
1 EL Lebkuchengewürz
1 EL Natron
250 g geriebene Nüsse
600 g Roggenmehl
1 Ei zum Bestreichen

Zucker, Eier, Honig und Rum schaumig rühren, dann die restlichen Zutaten dazugeben und zu einem Teig kneten.

Über Nacht Stehen lassen.

Auf einer bemehten Unterlage 5 mm dick ausrollen, schöne Formen ausstechen, mit Ei bestreichen. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech im vorgeheizten Rohr 180°C ca. 5 bis 10 Minuten backen. Dieser Lebkuchen ist sofort weich und kann nach Belieben verziert werden.

Rezept von www.soschmecktnoe.at

Psychotherapie Mag. Nicole-Monika Pleninger
Klinische Psychologin & Gesundheitspsychologin
TERMINVEREINBARUNG: Tel: **0660 68 69 328** oder **praxis@pleninger.info**
Hauptstraße 46, 2492 Zillingdorf

Radtouren 2024

Termine	Ziel	Strecke ca.	Treffpunkt	Leitung
Di., 07. Mai	**Kirschblütenweg** Radtransp. 50 km Donnerskirchen	46 km	09:00 Uhr BILLA Neudörflerstr.	Karl ZARN 0676/6601192
Di., 14. Mai	**Haidlhof**	56 km	09:00 Uhr BILLA Neudörflerstr.	Karl ZARN 0676/6601192
Di., 21. Mai	**Fischa Ursprung**	56 km	09:00 Uhr NWS Wohlfahrtg.	Joachim KUPFNER 0699/19363920
Di., 28. Mai	**Semmering** Zug auf Semmering	54 km	09:00 Uhr Bahnhof Wr. Neustadt	Karl ZARN 0676/6601192
Di., 04. Juni	**Altenmarkt**	74 km	09:00 Uhr NWS Wohlfahrtg.	Karl ZARN 0676/6601192
Di., 11. Juni NEU	**Petersbaumgarten**	58 km	09:00 Uhr BILLA Neudörflerstr.	Joachim KUPFNER 0699/19363920
Di., 18. Juni	**Donauinsel** Zug Wien	48 km	09:00 Uhr Bhf. Wr. Neustadt	Karl ZARN 0676/6601192
Di., 25. Juni NEU	**Eisenstadt**	66 km	09:00 Uhr BILLA Neudörflerstr.	Karl ZARN 0676/6601192

Bilanz 2023

Ein ereignisreiches Jahr 2023 wars bei uns KNEIPP RADLERN.

22 x fuhren wir gemeinsam durch unsere schöne Heimat.

5 x hat es in der Früh geregnet und wir blieben lieber zu Hause.

Wir erlebten Hitze, schönstes Wetter, leichtes Nieseln, starken Wind und auch Regen und Starkregen.

Es gab 2 kleine Hoppalas aber keinen Unfall, Patschen oder Defekt.

Vielen Dank an alle Mitradler:innen ! Ich freue mich schon auf 2024.

Euer Karl ZARN

Ausblick auf Ausfahrten in der 2. Hälfte 2024

Neusiedler See A, Helenental, Reichenau/Rax, Wachau 4 Flüsse...

Wassergymnastik

Donnerstag: Wassergymnastik Aqua Nova *(ab 11. Jänner 2024)*

Medizinische Erfahrungswerte zeigen, dass durch Bewegung im Wasser der Energieverbrauch 5 x höher ist als beim Gehen. Durch den Wasserauftrieb turnt es sich leichter. Mobilisations- und Lockerungsübungen zur Verbesserung der Beweglichkeit, Streck- und Dehnungsübungen zur Korrektur von Fehlhaltungen der Wirbelsäule und der Gelenke. **Leitung: Ingrid Fux-Baumert (0699/12627867)**

Uhrzeit: 09:30 Uhr - 10:05 Uhr; **Ort:** Aqua Nova

Beitrag: Eintritt für 2 Std. € 3,40/für 3 Std. € 4,40/ Kurskosten für Mitgl. € 5,-; für Gäste € 6,-

Zeitvertreib laut Pfarrer Kneipp

Donnerstagmorgens wird gebeten
zum kollektiven Wassertreten.
Ingrid sammelt die Beiträge ein,
erst dann geht es los, Ordnung muss sein!

Zu Beginn im Kreise laufen,
aber bitte nicht ersaufen,
auf einem Bein im Kreis dann springen,
Gott sei Dank dabei nicht singen,
die Knie leicht beugen, die Arme strecken,
die Hände hoch zur Decke recken.

Dann kommt mal die Schlange, mal der Ball,
Hauptsache, es wird geübt, womit ist egal.

Aber auch am Beckenrand
gibt es Übungen allerhand,
hoch das Bein, vor und zurück,
den Nachbar nicht getreten, er hatte Glück.

Abstand halten zum Nebenan,
im Wasser niemals schaden kann.

Dann noch einmal im Kreise gehen,
zu guter Letzt bleiben wir stehen,
die Hände hoch, ein Jubelschrei,
schade, es ist schon vorbei.

Ein Gedicht von Anton Hofmann Knauder

Neu: 10er-Block möglich

Gesundheitsgymnastik

Montag: Seminartreff - „Fitness - For Ladies Only“ *(ab 8. Jänner 2024)*

Mit Kräftigung, Koordination und Balance und anschliessenden Dehnungs- und Entspannungsübungen zu einem besseren Körpergefühl finden. **Leitung: Lydia Grill (0699/12415085)**

Uhrzeit: 14:30 Uhr - 15:30 Uhr; **Ort:** Burkhardgasse

Dienstag: Wirbelsäulengymnastik *(ab 09. Jänner 2024)*

Lockerungs- und Kräftigungsübungen, Koordination- u. Gleichgewichtsübungen, Bauch-Bein-Po-Training. **Leitung: Heidi Mühlendorfer (0664/1005241)**

Uhrzeit: 17:30 Uhr - 18:30 Uhr; **Ort:** Pfarrsaal Erlöser Kirche

Dienstag: Gymnastik Light

Sanfte, Gelenke schonende Wohlfühlgymnastik für jedes Alter geeignet, Schulung der Koordination, Kräftigung und Dehnung der Muskeln. KEINE Übungen am Boden. **Leitung: Eva Culk (0650/9375050)**

Uhrzeit: 14:30 Uhr - 15:30 Uhr; **Ort:** Bildungszentrum, Domplatz 1, Wr. Neustadt

Mittwoch: Osteoporoseturnen *(ab 10. Jänner 2024)*

Wir machen knochenstimulierende Übungen: anspannen, lockern, dehnen, strecken usw. lockere Herz Kreislaufübungen, Koordination mit Musik. **Leitung: Waltraud Kornfeld (0664/5102852)**

Uhrzeit: 09:00 Uhr - 10:00 Uhr; **Ort:** Bildungszentrum, Domplatz 1, Wr. Neustadt

Donnerstag: Gesundheitsgymnastik *(ab 11. Jänner 2024)*

Uhrzeit:	18:30 Uhr - 19:30 Uhr	Uhrzeit:	18:45 Uhr - 19:45 Uhr
Ort:	**VS Lazarettg., Wr. Neustadt**	Ort:	**VS Eggendorf**
Leitung:	**Heidi Mühlendorfer (0664/1005241)**	**Leitung:**	**Karin Stefan (0664/5368820)**

Pilates *(ab 11. Jänner 2024)*

Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, Beckenboden, Bauch- und Rückenmuskulatur werden durch Übungen im Stand oder auf der Matte aus dem sogenannten „Powerhouse“ durchgeführt. Ab 10 Pers.

Uhrzeit:	09:30 Uhr - 10:30 Uhr
Ort:	Bildungszentrum, Domplatz 1, Wr. Neustadt
Beitrag:	€ 70,-/10 x für Mitgl. | € 80,-/10x für Gäste
Leitung:	Willi Beck; Anmeldung: bei Heidi Mühlendorfer (0664/1005241)

Freitag Wirbelsäulengymnastik *(ab 12. Jänner 2024)*

Wenn der Rücken fit ist, tut es dem ganzen Körper gut! Neben speziellen Übungen für die Wirbelsäule trainieren wir auch unser Gleichgewicht das Herz-Kreislauf-System und Koordination, verwenden Kleingeräte Theraband, Smoveys, Bälle und das alles mit Musik. **Leitung: Gerti Wohlfart (0699/10272924)**

Uhrzeit: 09:00 Uhr -10:00 Uhr; **Ort:** Bildungszentrum, Domplatz 1, Wr. Neustadt

Preis: € 5 für Mitglieder € 6,- für Gäste, Außerdem: **10er Block möglich**!
Preis: € 50,- oder € 60,-; Die erste Stunde **gratis** *(ausgenommen Pilates)*.

Die Teilnahme an Aktivitäten des Kneipp Aktiv Clubs erfolgt in Eigenverantwortung!

Fit & fröhlich

Tanzen ab der Lebensmitte - „Tanz dich fit!“

Einladung zum „ Treffpunkt Tanz“ - die etwas andere Art zu tanzen. Freue dich auf gesellige Tänze aus dem In- und Ausland. Einstieg jederzeit möglich; Partnerunabhängig; ab 10 Pers.

Termin: Jeden Mittwoch ab 10. Jänner 2024

Beginn:	14:30 Uhr - 15:30 Uhr - Anfänger; 15:00 Uhr - 16:30 Uhr - Fortgeschrittene
Beitrag:	€ 6,- für Mitglieder
	€ 7,- für Gäste
Ort:	Bildungszentrum, Domplatz 1, Wr.Neustadt
Leitung:	**Margit Wurmitzer (0676/7770175)**

Treffpunkt Tanz

Gesangsrunde - „Singen macht gute Laune!“

Alle die gerne singen, sind zu dieser zwanglosen Gesangsrunde herzlich eingeladen. Singen stärkt das Immunsystem, hilft Depressionen zu lindern und Stress abzubauen. Wir freuen uns über jede neue „Stimme“.

Termin: Donnerstag, ab 11. Jänner 2024 (14-tägig)

Beginn:	15:00 Uhr - 16:30 Uhr
Beitrag:	€ 6,- für Mitglieder
	€ 7,- für Gäste
Ort:	Bildungszentrum, Domplatz 1, Wr.Neustadt
Leitung:	**Margarete Hechtl (02635/66993)** und **Irene Ambrosch (02622/65103)**

Gedächtnistraining

Die Tücken der Gedächtnislücken - wir trainieren mit leichten Spielen und niemand braucht Angst zu haben, etwas nicht zu wissen. Wir lernen alle und es gibt viele Tipps, um der Vergesslichkeit ein Schnippchen zu schlagen. Gemeinsam in einer Gruppe macht es mehr Spaß. Für jedes Alter geeignet.

Termin: Mittwoch ab 10. Jänner 2024 (14-tägig)

Beginn:	14:30 Uhr - 16:00 Uhr
Beitrag:	€ 6,- für Mitglieder
	€ 7,- für Gäste
Ort:	Bildungszentrum, Domplatz 1, Wr.Neustadt
Leitung:	**Herta Schiefer (0650/5812305)**

Spielenachmittag NEU (jetzt statt Vormittag am Nachmittag)

Spielenachmittag im BZ Café. Für jede Altersgruppe geeignet - bitte Spiele mitbringen.

Termin: Mittwoch ab 17. Jänner 2024 (14-tägig)

Beginn:	ab 14 Uhr
Ort:	Bildungszentrum, Domplatz 1, Wr. Neustadt

Liebe Kneipp-Freunde & Gäste

Im Herbst findet wieder eine Wanderwoche statt. Es geht ins Alpenhotel Wurzer nach Filzmoos, inkl. Filzmooser Sommercard, Freifahrt mit dem Filzmooser Wanderbus und der Papageno Gondelbahn, freier Eintritt ins nahegelegenen Schwimmbad.

Termin: Samstag, 31. August - Donnerstag 5. September 2024

Hotel:	Alpenhotel Wurzer
Abfahrt:	09:00 Uhr Bahnhof, Wr. Neustadt
Retour:	Donnerstag ca. 14:00 Uhr
Beitrag:	€ 470,- Preis pro Person für HP im DZ
	€ 545,- Preis für EZ oder DZ mit Einzelbelegung
Anmeldung:	**bis 31. Jänner bei Heidi Mühlendorfer (0664/1005241)**

Wir freuen uns auf euch! Mit lieben Grüssen, österr. KAC Wr. Neustadt, Maria Niedrist und Heidi Mühlendorfer

Willkommen am Biohof Scheibenreif

Unser kleiner Betrieb wird bereits seit **über 20 Jahren biologisch von unserer Familie geführt** und ist spezialisiert auf **alte Getreidesorten**.

Wir freuen uns auf Sie! Familie Scheibenreif

UNSER ANGEBOT UMFASST:
Roggen · Dinkel · Dinkelreis · Einkorn
Einkornreis · Buchweizen · Hartweizen · Nackthafer

Wolfsohlerstraße 6, 2732 Würflach
0660 369 3382 · 0660 366 2396 · biohofscheibenreif@gmail.com

Wiener Neustädter SPARKASSE
#glaubandich

bildings FOTOLEINWAND

die perfekte Geschenkidee!

60 x 45 cm um € 56,90
120 x 30 cm um € 85,90
120 x 85 cm um € 134,90
Abholpreise inkl. 20% MwSt.

BESTELLUNG:
office@narosy.at • 02622 85 311

Impressum:
Herausgeber und Medieninhaber: Kneipp-Aktiv-Club, Ortsgruppe Wiener Neustadt, 2700 Wr. Neustadt | **Redaktion u. für den Inhalt nach dem Mediengesetz verantwortlich:** Heidi Mühlendorfer, Berggasse 11, 2821 Lanzenkirchen | **Fotos:** privat | **Grafik, Satz und Druck:** Narosy KG, Neunkirchner Straße 68, 2700 Wr. Neustadt | **Erscheinungsort:** 2700 Wr. Neustadt | **Verlagspostamt:** 2700 Wr. Neustadt | **Internet:** www.kneippbund.at/kac/aktiv-club-wr-neustadt; **E-Mail:** heidi.muehli@gmx.at