

## Spaziergang

in und rund um Melk  
mit gemütlichem Ausklang

mit der Ehrenvorsitzenden Irene Baumgartner  
Treffpunkt: Parkplatz Kupferkanne, 14:00 Uhr  
Termine: 24. Februar, 10. März, 21. April, 5. Mai  
und 9. Juni 2026  
Keine Anmeldung erforderlich!

## Urlaubstage

zur Erholung im Kurhaus  
der Marienschwestern in Bad Kreuzen

Termin: Sonntag, 14. Juni bis Samstag, 20. Juni 2026  
Ausgebucht – nur mehr Warteliste!  
Info und Anmeldung bei Frau Irene Baumgartner:  
0676/ 622 60 70; irene.baumgartner@gmx.at  
→ ab sofort bis spätestens Freitag, 10. April 2026

## -> Vorankündigung <- Herbstfahrt 2025 mit den Baumgartners

Donnerstag, 01. Oktober  
bis Sonntag, 04. Oktober 2026  
Info und Anmeldung bei Irene Baumgartner: 0676/  
622 60 70 ; irene.baumgartner@gmx.at

Alle Kosten (Mitgliedsbeiträge, 10er Blöcke, weitere  
Veranstaltungen, Spenden...)  
bitte überweisen an:

**AT54 3293 9000 0381 4373**

Empfänger: Kneipp-Aktiv Club Melk  
Betreff: z.B.: 10er Block, Veranstaltungsname, Spende

**DANKE**

## Wassertreten

- die berühmteste Wasseranwendung  
von Sebastian Kneipp - in der Pielach

Immunsystem stärken, Kraft tanken und heiterer  
Ausklang an der wunderschönen Pielach!  
Für das leibliche Wohl wird gesorgt!

Termin: Samstag, 6. Juni 2026  
Treffpunkt: 16:00 Uhr an der Wehr, Seite Feuerwehr  
Pielamunder-Allee/Mühlbachweg  
Kosten: Freiwillige Spende Mitglieder, für Gäste 5€  
Leitung: Wolfgang Wahringer  
(Kneipp Beauftragter Säule Wasser)

## MOHNBLÜTENFAHRT

Tagesfahrt mit Zwölfer Reisen zur  
Mohnblüte ins schöne Waldviertel

10:00 Uhr: Besuch Mohnmuseum am Mohnhof  
Grebl in Ottenschlag (Führung und Verkostung)  
12:00 Uhr Mittagessen im Bio-Gasthaus Leibspeis'  
14:00 Uhr: Erlebnis Sonnentor Sprögnitz  
(Führung Verkostung, Einkaufsmöglichkeit,  
Spaziergang)  
16:00 Uhr: Führung im Mohndorf Armschlag  
(gemeinsame Wanderung zu den Mohnfeldern  
und gemütlicher Ausklang)

Termin: Donnerstag, 16. Juli 2025;  
Abfahrt in Melk um 09:00 Uhr, Rückkunft in Melk  
gegen 19:00 Uhr (Änderungen vorbehalten)  
Treffpunkt: Parkplatz Kupferkanne  
Kosten: 55 € für Mitglieder, 60 € für Gäste -  
inkl. aller Eintritte, ohne eigene Konsumation  
(Zahlungseingang gilt als fixe Anmeldung)

Immer in Bewegung  
bleiben mit dem  
"Kneipp Walk Melk"

...physisch und/oder digital....



## LET'S LAUNCH!

Fresh Air. Event Vibes. Cocktails.

Speziell für die junge Generation ab 18 Jahren  
eröffnen wir den „Kneipp Walk Melk“

Termin: Samstag, 9. Mai, 16:00 Uhr;  
Treffpunkt: Wachauarena, Startpunkt Kneipp Walk  
Leitung: Wahringer OG  
Ausklang des Events ab circa 17:30 mit coolen Beats  
und Kräutercocktails  
Teilnahme mit freiwilliger Spende für den Verein  
Bitte mitbringen:  
geladenes Smartphone  
und gute Laune :-)

### Impressum

Eigentümer, Herausgeber:  
Kneipp-Aktiv Club Melk (ZVR-Nr.: 02756 1405)  
Bitte die Datenschutzrichtlinien und Statuten auf unserer  
Homepage beachten!  
Kontakt und Mitgliederanmeldung:  
Monika Anna Wahringer (Vorsitzende)  
Anton Fuchs - Straße 5, 3390 Pielach bei Melk  
Telefon: 0676/62 181 52  
Mail: kac\_melk@gmx.at  
www.kneipp-melk.at

Ihr findet uns auch auf



**Kneipp** Aktiv-Club  
MELK

Liebe Kneippmitglieder!  
Liebe Kneippfreunde!

Wir stellen hiermit unser schönes Programm  
vor und freuen uns auf zahlreiche Teilnahme!

## Frühling/Sommer 2026



### Anmeldung für alle Veranstaltungen:

Aus organisatorischen Gründen  
bitten wir um **Anmeldung per Email oder  
Nachricht per Telefon** bei der Vorsitzenden  
für alle Kurse und Veranstaltungen.  
**DANKE** für Ihr Verständnis!

**Viel Gesundheit, Vitalität und Freude wünscht  
der Vereinsvorstand des KAC Melk**

## KAC Walking Gruppe

Fit und gesund mit 2 Stöcken

Ein Ausdauersport und optimales Herz-Kreislauftraining für Männer und Frauen jeden Alters.

**Gemeinsam macht´s einfach mehr Spaß!**

Leitung: Monika Anna Wahringer (Vorsitzende)

Termine: jeden Montag ab 2. März 2026  
(bei fast jedem Wetter)

Treffpunkt: 9:00 Uhr, Wachauarena  
Kostenlos für Mitglieder  
Freiwillige Spende für Gäste

## Gesundheitsgymnastik

für Männer und Frauen ab 50+

Auch kleine Übungen haben große Wirkung zur Erhaltung und Verbesserung der Gesundheit und Vitalität!

Kursleitung: Physiotherapeutin Andrea Dammerer und Vertretungen

Termine:  
ab 14. Jänner 2026, 9:00 – 9:50 Uhr,  
außer Feiertage/Ferien

Veranstaltungsort:  
Life Club Atvero, Dorfnerstraße 71, 3390 Melk  
Kosten: 10er Block

**„Im Maße liegt die Ordnung.  
Jedes Zuviel und Zuwenig setzt anstelle  
Gesundheit die Krankheit.“**

Zitat Sebastian Kneipp

## YOGALATES

für Männer und Frauen

für Anfänger und Fortgeschrittene

Yoga und Pilates kombiniert in einer Einheit.

Eine ganzheitliche Trainingsform, die Körper, Geist und Seele gleichermaßen anspricht. Wer gerne beides vereint, der ist bei Yopalates definitiv richtig.

Termine: 14x Donnerstag  
ab 5. Februar 2026, 19:00 – 19:50 Uhr  
Veranstaltungsort: Life Club Atvero,  
Dorfnerstraße 71, 3390 Melk

Kursleitung: abwechselnd Personaltrainerin  
Betty Weissensteiner und  
Yoga-Pilates-Trainerin Bianca Höbarth

Kosten: 10er Block

**!! Mit unserem 10er Block können sie  
alle angebotenen Kurse besuchen!!**

Die Überweisung des Betrages für den 10er Block  
gilt als Fixierung der Anmeldung!  
Den Block erhalten alle Teilnehmer zu Kursbeginn.  
Bereits erworbene 10er Blöcke können  
selbstverständlich aufgebraucht werden!

**10er Block für Mitglieder 90 € | Gäste 120 €**

-> Werden Sie Mitglied beim  
Kneipp Aktiv-Club Melk und holen Sie sich  
**10€ Rabatt** auf den ersten Mitgliedsbeitrag



## WILDNISKNEIPPEN

Kurs für 5-10 jährige Kinder

In diesem Kurs entdecken die Kinder mit Sonja und Beate die wilden Seiten des Waldes.

Spielerisch werden verschiedene Pflanzen, Bäume und Tiere des Waldes, die jagdlichen Einrichtungen und die Aufgaben des/der Jägers/in thematisiert. Wir sammeln essbare Kräuter und verarbeiten diese. Erlebnisreiche Nachmittage in der Natur, mit viel Spaß und Spannung sind garantiert!

Termine: 4 x Samstagnachmittag  
28. März, 11.+ 25. April, 16. Mai; 14:00 – 17:00 Uhr  
Kursleitung: Beate Birringer-Zauner (Elementar-,  
Sozial-, Waldpädagogin) und Kräutersonja Schauer  
(Kräuter- und Jagdpädagogin)

Treffpunkt bei Sonja Schauer, Dölla 8, Artstetten

Kosten: 88€ pro Kind für 4 Einheiten,  
Mindestteilnehmer 8 Kinder

→ Zahlungseingang gilt als fixe Anmeldung  
Bitte mitbringen: passende Schuhe und Kleidung für  
den Wald, Rucksack mit Jause und Getränk

Infogruppe Kneipp-Melk  
WhatsApp-Gruppe



Der QR-Code dieser Gruppe ist privat.  
Wenn du ihn mit jemandem teilst, kann diese Person  
ihn mit ihrer Kamera scannen, um  
der Gruppe beizutreten.

## „KOMM SING MIT“

ein geselliger Singabend

Egal ob jung oder alt, die Freude am Singen verbindet!

Wer kennt noch dieses österreichische Liederbuch? Wer hat es noch daheim? Sie haben Lust auf gemeinsames Singen? Dann komm vorbei und sing mit uns bekannte Lieder in gemütlicher Runde.

Termin: Mittwoch, 15. April, 19:00 Uhr

Veranstaltungsort:  
Wachauerhof Melk, Extrazimmer

Kosten: eigene Konsumation,  
Spende für den Verein

Bitte mitbringen: Liederbuch, wenn vorhanden

## VORTRAG

„Rheuma und Ernährung“

Wie können Autoimmunprozesse mit der Ernährung positiv verändert werden?  
Gibt es die richtige Ernährung für Rheumatiker?

Vortragende:

Dr. Angelika Kraus  
Fachärztin für Innere Medizin & Rheumatologie

Termin: Mittwoch, 29. April um 18:30 Uhr

Veranstaltungsort:

Hotel & Restaurant zur Post, Fam. Ebner

Kosten: 5€ für Mitglieder, 8€ für Gäste