

# Kneipp <sup>Aktiv-Club</sup>

## L O O S D O R F

### Frühjahrsprogramm 2026

LIEBES KNEIPPMITGLIED, LIEBE KNEIPPFREUNDE!

Unser **Frühjahrsprogramm 2026** umfasst wieder tolle Angebote und Aktivitäten - wir freuen uns schon sehr über eure Anmeldungen.

Das Programm sowie eventuelle Programmänderungen werden auf der Homepage der Marktgemeinde Loosdorf bekanntgegeben.

Werde Mitglied in der größten gemeinnützigen Gesundheitsorganisation des Landes und profitiere von unseren vielfältigen Angeboten – deiner Gesundheit und Lebensfreude zuliebe! Es wäre schön, wenn wir auch dich in unserem Verein begrüßen dürfen!

Aktuelle Infos und Neuigkeiten findest du auf unserer Homepage:  
[www.kneippbund.at/kac/aktiv-club-loosdorf](http://www.kneippbund.at/kac/aktiv-club-loosdorf)  
sowie auf Facebook @Kneipp-Aktiv-Club-Loosdorf und Instagram @kneipp\_aktiv\_club\_loosdorf

**Wir freuen uns auf eure Teilnahme und viele gemeinsame, schöne Stunden!**

*Der Kneipp-Vereinsvorstand*



natürlich gesund leben

[www.kneippbund.at](http://www.kneippbund.at)



## **Wasser – Hydrotherapie - das Kernstück des Kneipp-Gesundheitsprogramms**

### **Spaziergang durch die Ysperklamm**

Wir gehen gemeinsam entlang der gurgelnden Ysper, vorbei an mächtigen Granitformationen, Kaskaden und imposanten Wasserfällen. Im oberen Teil der Klamm befindet sich ein Aussichtspunkt mit einem herrlichen Blick ins Ysperstal.

Der Weg ist geeignet für Kinder ab 4 Jahren, Trittsicherheit ist erforderlich!

Wann: Samstag, 13.06.2026 um 10:00 Uhr

Dauer: ca. 2 Stunden  
Im Anschluss an den Rundweg besteht die Möglichkeit, gemeinsam im Gasthaus Forellenhof einzukehren.

Treffpunkt: Gasthaus Forellenhof  
Klammstraße 24  
3683 Ysper

Kosten: Eintritt in die Klamm:  
€ 5,-/ Erwachsene  
€ 3,50 / 6-15 Jährige  
Vor Ort zu bezahlen!



Mitzubringen: Dem Wetter angepasste Kleidung und gutes Schuhwerk, Jause und Trinkflasche

Um Anmeldung wird gebeten bis 10.06.2026  
bei Katharina Fuchsluger unter 0650 / 434 00 58



## Ernährung - Heilkräuter

### Honigproduktion

Gemeinsam tauchen wir in das geheimnisvolle Leben der Honig- und Wildbienen ein. Wir begleiten sie bei ihrer Arbeit, erfahren wie sie den Garten zum Blühen bringen, erleben wie aus Nektar goldener Honig wird und dürfen auch beim „Honig schleudern“ zuschauen.

Wann: Mittwoch, 03.06.2026 um 15:00 Uhr

Treffpunkt: Neu-Gerolding 69  
3392 Gerolding - Dunkelsteinerwald

Dauer: ca. 2,5 Stunden

Kursleitung: Walter & Eva Haslinger

Kosten: € 12,00 / Person

**Für Kneipp-Mitglieder zum Vorteilspreis von € 10,00**

Um Anmeldung wird gebeten bis 30.05.2026  
bei Nadine Poll unter 0664 / 45 37 613





## Bewegung

### MixIT - Ganzkörpertraining

Bei diesem effektiven Ganzkörper-Workout werden abwechselnd Ausdauer und Kraft trainiert! MixIT verpackt verschiedene Trainingsarten wie Aerobic, funktionelles Training und Rückenfit in einer Stunde! Die Muskeln und das Bindegewebe werden gestrafft! Begleitet mit schwungvoller Musik kommt hier keine Langeweile auf!

Für Jugendliche, Erwachsene und fitte Senioren.

Wann: donnerstags, 18:45 bis 19:45 Uhr

Wo: Turnsaal in der NMS Loosdorf

Termine: 12.02, 19.02, 26.02, 05.03, 12.03  
19.03, 26.03, 09.04, 16.04, 23.04.2026

Trainerin: Monika Mayer, Dipl. Aerobic - Mastertrainerin

Kosten: 10er Block € 80,00

**Für Kneipp-Mitglieder zum Vorteilspreis von € 60,00**

Mitzubringen: Turnmatte, bequeme Kleidung, Trinkflasche und Turnschuhe

Um Anmeldung wird gebeten  
bis 05.02.2026  
bei Doris Buchebner  
unter 0660 / 34 11 615



# **Rückenfit**

## **Stärke deinen Rücken – lebe schmerzfrei**

Egal, ob du ein Fitnessfan, eine vielbeschäftigte Person oder einfach voll berufstätig bist, dieser Kurs ist für jeden geeignet. Durch gezielte Übungen werden deine Muskeln gestärkt, Verspannungen gelöst, und die Flexibilität deines Körpers verbessert.

Komme gesund und schmerzfrei in die Stunde, bei eventuellen Vorerkrankungen bitte vorab eine ärztliche Zustimmung einholen.

Für Jugendliche, Erwachsene und fitte Senioren.

Wann: donnerstags, 19:50 bis 20:50 Uhr

Wo: Turnsaal in der NMS Loosdorf

Termine: 12.02, 19.02, 26.02, 05.03, 12.03  
19.03, 26.03, 09.04, 16.04, 23.04.2026

Trainerin: Monika Mayer, Body-Vital- und Circle Mobility Trainerin

Kosten: 10er Block € 80,00

**Für Kneipp-Mitglieder zum Vorteilspreis von € 60,00**

Mitzubringen: Turnmatte, bequeme Kleidung und Trinkflasche

Um Anmeldung wird gebeten bis 05.02.2026  
bei Doris Buchebner unter 0660 / 34 11 615



## Zumba & Fitness

In den Zumba-Einheiten erwarten dich exotische Klänge zu kraftvollen Latino-Rhythmen und internationalen Beats. Du steigerst deine Kondition und Energie. Stress und Kalorien werden ohne großen Aufwand einfach „weggetanzt“. Es gibt mitreißende Musik und gute Laune Garantie. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Für Jugendliche, Erwachsene und fitte Senioren.

Wann: dienstags, 19:00 bis 20:00 Uhr

Wo: Turnsaal in der NMS Loosdorf

Termine: 10.02, 17.02, 24.02, 03.03, 10.03,  
17.03, 24.03, 14.04, 21.04, 28.04.2026

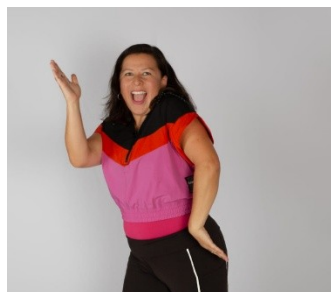
Trainerin: Ximena Amado, Zumba Instructorin

Kosten: 10er Block € 100,00

**Für Kneipp-Mitglieder zum Vorteilspreis von € 80,00**

Mitzubringen: bequeme Kleidung und Trinkflasche

Um Anmeldung wird gebeten bis 03.02.2026  
bei Doris Buchebner unter 0660 / 34 11 615



# Kinderturnen

Bewegung und Spaß für Kinder vom Krabbelalter bis ca. 6 Jahre. Es wird JEDE Woche eine andere Bewegungslandschaft aufgebaut. Die Aufsichtspflicht obliegt der Begleitperson des Kindes.

Wann: Gruppe 1 montags ab 09.02.2026, 16:00 bis 16:45 Uhr  
Gruppe 2 montags ab 09.02.2026, 16:55 bis 17:40 Uhr

Wo: Turnsaal der NMS Loosdorf

Trainerin: Claudia Prem, Übungsleiter Kindersport polysportiv  
Doris Buchebner, Übungsleiter Fitness- und Gesundheitssport

Kosten: € 3,00 pro Kind und Einheit

**Für Kneipp-Mitglieder gratis!**

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Trinkflasche, rutschfeste Patschen

Um Anmeldung wird gebeten bis 02.02.2026  
bei Claudia Prem unter 0676 / 77 38 683



# Turn dich FIT

Gesundheitsorientiertes Ganzkörpertraining mit Musik und abwechselnd Therabändern, Step-Aerobic, Gymnastikbällen, Holzstäben, Tüchern und vielem mehr. Kräftigung, Koordination, Mobilisation, Dehnung und Entspannung.

Für Erwachsene und Senioren.

Wann: montags, 18:00 bis 18:50 Uhr

Wo: Turnsaal in der NMS Loosdorf

Termine: 09.02, 16.02, 23.02, 02.03, 09.03, 16.03, 23.03, 13.04, 20.04, 27.04, 04.05, 11.05, 18.05.2026

Trainerinnen: abwechselnd Alexandra Kummer, Aloisia Meixner und Doris Buchebner

Kosten:

Einzelstundenpreis	€ 8,00
10 Block	€ 70,00
13 Einheiten	€ 85,00

## **Für Kneipp-Mitglieder zum Vorteilspreis:**

<b>Einzelstundenpreis</b>	<b>€ 7,00</b>
<b>10 Block</b>	<b>€ 55,00</b>
<b>13 Einheiten</b>	<b>€ 70,00</b>

Mitzubringen: bequeme Kleidung, feste Schuhe und Trinkflasche

Um Anmeldung wird gebeten bis 02.02.2026  
bei Ruth Kreimel unter 0664 / 499 38 15



# Mondscheinspaziergang

Wir laden euch herzlich zu unserem stimmungsvollen Mondscheinspaziergang ein. Ausgangspunkt ist das Gasthaus Lord Haberl, von wo aus wir gemeinsam auf den Brackersberg spazieren. Nach einem kurzen Zwischenstopp mit einer kleinen Labstelle geht es wieder zurück nach Ursprung.

Der Weg führt teilweise durch ein kleines Waldstück, ist jedoch gut begehbar und bei Trockenheit auch für Kinderwägen geeignet.

Zum gemütlichen Abschluss besteht die Möglichkeit, im Gasthaus Lord Haberl einzukehren.

Wann: Samstag, 31.01.2026  
Treffpunkt: 16:30, Abmarsch ist um 17:15

Wo: Gasthaus Lord Haberl  
Ursprung 13  
3382 Loosdorf

Dauer: ca. 1,5 Stunden

Kosten: **kostenlos für alle Teilnehmer**

Anschließendes Essen und Trinken muss selbst bezahlt werden!

Mitzubringen: festes Schuhwerk und reflektierende Kleidung, evtl. eine Taschenlampe

LördHaberl



Gasthaus



# Kung Fu Kids

Das effektive Training der motorischen Fähigkeiten sorgt für eine verbesserte Koordination und Kondition, welche auch eine Stärkung des Geistes bewirkt. Die Kampfkunst legt einen wertvollen Grundstein in der Körperbeherrschung, im Gleichgewicht und im Selbstbewusstsein.

Für Kinder von 6 - 12 Jahren.

Wann:                    donnerstags: Gruppe 1            16:00 bis 17:00 Uhr  
                                                                                                 Gruppe 2            17:15 bis 18:15 Uhr

Wo:                      Turnsaal in der NMS Loosdorf

Termine:            12.02, 19.02, 26.02, 05.03, 12.03, 19.03, 26.03, 09.04,  
                                                                                                 16.04, 23.04, 30.04, 07.05, 21.05, 28.05.2026

Trainer:                Roland Kührer, Miko Kung Fu Sifu und Mentaltrainer

Kosten:                15 Einheiten zum Preis von € 105,00

**Für Kneipp-Mitglieder zum Vorteilspreis von € 85,00**

Mitzubringen: bequeme Kleidung und Trinkflasche

Um Anmeldung wird gebeten bis 05.02.2026  
bei Doris Buchebner unter 0660 / 34 11 615





## Lebensfreude

### Tragetuch

#### **Was haben Trage, Wippe & Co mit der schlechten Haltung und den Schuheinlagen meiner Kinder zu tun?**

Erfahre in diesem spannenden und aktiv gestalteten Vortrag, wie sich verschiedene Alltagshelfer auf den Bewegungsapparat deines Kindes auswirken. Dabei erhältst du wertvolle Einblicke, welche Auswirkungen bestimmte Gewohnheiten, Hilfsmittel und alltägliche Routinen haben können – und wie du dein Kind im Alltag bestmöglich unterstützen kannst, um seine natürliche Entwicklung zu fördern.

Wann: Mittwoch, 13.05.2026 um 19:00 Uhr

Treffpunkt: FF Haus Albrechtsberg, Dorfstraße 1, 3382 Loosdorf

Dauer: ca. 1,5 h

Referent: Johann Hauer, Physiotherapeut

Kosten: freiwillige Spenden

Um Anmeldung wird gebeten bis 10.05.2026  
bei Katharina Fuchsluger unter 0650 / 434 00 58



# Geschwisterstreit

Erfahre, wie du den endlosen „Der hat aber angefangen!“ Streitigkeiten ein Ende setzen und stattdessen ein liebevolles Miteinander fördern kannst.

Für Eltern, Großeltern, Pädagogen und alle anderen Interessierten.  
Dich erwartet ein lebendig aufbereiteter Vortrag mit Infomaterial.

Wann: Mittwoch, 22.04.2026 um 19:00 Uhr

Treffpunkt: Gasthaus Veigl  
Linzerstraße 2, 3382 Loosdorf

Dauer: ca. 1,5 h

Referent: Juliane Berger, Psychosoziale Beratung  
Dipl. Familiencoach, Resilienz Trainer für Kinder und Erwachsene, Dipl. Lerntainer, Dipl. Achtsamkeitstrainer

Kosten: € 12,00 / Person

**Für Kneipp-Mitglieder zum Vorteilspreis von € 10,00**

Um Anmeldung wird gebeten bis 19.04.2026  
bei Katharina Fuchsluger unter 0650 / 434 00 58



# Musikalische Eltern-Kind-Gruppe

## KLANGKNIRPSE (2,5 – 4,5 Jahre)

## KLANGMÄUSE (1,5 – 2,5 Jahre)

Mit allen Sinnen erleben Kinder mit Begleitung auf spielerische Weise Musik. Anhand von unterschiedlichen Materialien (Tücher, Seile, Bälle, etc.) erfahren Eltern und Kinder musikalische Inhalte (z.B. schnell, langsam, tief, hoch) auf ganzheitlicher Ebene. Freude an der Musik ohne Leistungsdruck steht bei diesen Kursen im Mittelpunkt. Musikalische Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Musizieren auf einfachen Instrumenten, Singen, Tanzen, Kuschneln sowie Fingerspiele werden die Inhalte dieser Kurse sein.

Wann: donnerstags 15:00 bis 15:50 Uhr (Klangknirpse)  
16:00 bis 16:50 Uhr (Klangmäuse)

Termine: 12.02, 19.02, 26.02, 05.03, 12.03, 19.03.2026

Wo: FF Haus Albrechtsberg, Dorfstraße 1, 3382 Loosdorf

Kursleiterin: Kaliwoda Dagmar, MSc, Musiktherapeutin

Kosten: € 90,00 für 6 Einheiten inkl. Unterlagen und Aufnahmen

**Für Kneipp-Mitglieder zum Vorteilspreis von € 70,00**

Mitzubringen: eine Decke (nicht zu groß), rutschfeste Socken bzw. Patschen, Trinkflasche, Lieblingskuscheltier

Um Anmeldung wird gebeten bis 05.02.2026  
bei Claudia Prem unter 0676 / 77 38 683

Lebens  
Kling | Musik  
Therapie



# Bewegte Klang Gruppe

In der Klang-Gruppe erleben die Kinder achtsame Momente mit Klangschalen, kleinen Klangspielen und sanfter Bewegung. Sie spüren, hören und entdecken, wie Klänge uns beruhigen oder fröhlich machen. Mit einfachen Übungen, Spielen und positiven Affirmationen stärken sie das Körpergefühl, Selbstvertrauen und innere Ruhe – ganz spielerisch und mit viel Freude.

Wann: montags 15:30 bis 16:15 Uhr – für Kinder von 3 - 6 Jahre

16:30 bis 17:30 Uhr – für Kinder von 7 - 10 Jahre

Wo: Gymnastiksaal der Volksschule Loosdorf

Termine: 09.02, 16.02, 23.02, 02.03, 09.03, 16.03, 23.03, 13.04.2026

Vortragende: Kathrin Mikschovsky, Klangtherapeutin, Sozialpädagogin, Achtsamkeit- und Resilienz-Trainerin, Kinder-Yogatrainerin

Kosten: € 80,00 / Kind für 8 Einheiten á 60 min  
€ 68,00 / Kind für 8 Einheiten á 45 min (3 – 6 Jahre)

**Für Kneipp-Mitglieder zum Vorteilspreis von  
€ 70,00 für 60min / € 58,00 für 45min**

Mitzubringen: Yoga-Matte, Decke, bequeme Kleidung u. Trinkflasche

Um Anmeldung wird gebeten bis 02.02.2026  
Katharina Fuchsluger unter 0650 / 434 00 58



## Vortrag: Demenz

Teil 4 unserer Vortragsreihe über Demenz:

### Schutz für Angehörige

Einen Menschen mit Demenz zu begleiten, stellt Angehörige oft vor große körperliche und seelische Herausforderungen. In diesem Vortrag lernen betreuende oder pflegende Bezugsperson wie man sich vor Überforderung und Burnout besser schützen kann und wie die betroffenen Personen sinnvoll beschäftigt werden können. Die Teilnahme an den ersten drei Teilen ist **keine Voraussetzung** für diesen Vortrag!

Wann: Mittwoch, 25.03.2026 um 19:00 Uhr

Wo: kleiner Pfarrhofkeller  
Ledochowskastraße 4,  
3382 Loosdorf

Referentin: Birgit Größbacher, Demenzservice NÖ

Kosten: **Eintritt frei!**

---

## Motorrad-Ausfahrt



Wir starten von unserer Heimat weg und fahren je nach Wetter und Straßenbedingungen entweder ins Waldviertel oder Richtung Mariazell.

Die Strecke wird je nach Können der einzelnen Teilnehmer, der Kondition und dem Wetter angepasst.

Wann: Samstag, 23.05.2026, 09:00 Uhr

Treffpunkt: Ytong Parkplatz - Wachaustraße 69, 3382 Loosdorf  
!! VOLLGETANKT !!

Um Anmeldung wird gebeten bis 05.06.2026  
bei Claudia Prem unter 0676 / 77 38 683

**Wichtig!** Die Kurse und Veranstaltungen finden nur bei Anmeldung einer Mindestanzahl von Teilnehmern statt! Änderungen vorbehalten! Anmeldungen auch gerne per E-Mail an: [kneipploosdorf@gmx.at](mailto:kneipploosdorf@gmx.at)

**Kursbuchungs- und Zahlungsbedingungen:**

Mit der Anmeldung und Einzahlung des entsprechenden Kursbeitrages (Mitglieds- oder Nichtmitgliedspreis) auf das Konto des Kneipp-Aktiv-Club Loosdorf IBAN AT31 3247 7000 0103 0675 unter Angabe deines Namens und des Kurses im Feld „Verwendungszweck“ bist du verbindlich angemeldet!

Mit Einzahlung des Kursbeitrages stimmst du unseren Datenschutzbestimmungen und dem Haftungsausschluss als Nicht-Mitglied zu. Weiters erklärst du dich damit einverstanden, dass ev. gemachte Fotos von Kursen und Veranstaltungen auf unserer Homepage, der Loosdorf Homepage und der Kneipp Zeitung oder zu Dokumentationszwecken veröffentlicht werden können. Das genauere Infoblatt wird bei Kursbeginn aufgelegt und kann jederzeit beim Vorstand angefordert werden!

Impressum und für den Inhalt verantwortlich:

Kneipp-Aktiv-Club Loosdorf - Obfrau Doris Buchebner - Wachaustraße 28a - 3382 Loosdorf - Telefon: 0660 / 34 11 615 - ZVR-Zahl: 111188336

E-Mail-Adresse: [kneipploosdorf@gmx.at](mailto:kneipploosdorf@gmx.at)



Wasser – Heilkräuter – Ernährung – Bewegung - Lebensfreude

**„Das ganze Leben des Menschen ist eine Schule. Glücklich der Mensch, der es versteht und sich bemüht, das Notwendige, Nützliche und Heilsame mehr und mehr sich anzueignen.“**

**Sebastian Anton Kneipp**