Aktiv-Club Kneipp Ternitz

Natürlich gesund leben

Programm und Informationen August bis Dezember 2026

50 Jahre KAC Ternitz: Lasst uns feiern!

Der Ternitzer „KNEIPPBUND“ wurde 1976 von OMR Dr. Franz Schuster gegründet: Von Puchberg aus wurde ein Vereinsstützpunkt in Ternitz ins Leben gerufen. Die Gründungsversammlung fand am 24.03.1976 im Volksheim Ternitz statt.

1. Obfrau: Maria TURK, Lehrerin	1976 – 1981
2. Obfrau: Asta FÜRTINGER, Sozialarbeiterin i. R.	1981 – 1990
3. Obfrau: Erika KAIBLINGER, Kindergarteninspektorin i R.	1990 – 2005
4. Vorsitzender: Ernst BAUERNFEIND, Rel. Prof. i. R.	2005 – 2017
5. Vorsitzende: Maria LECHNER, Kindergartenpädagogin i. R.	seit 2017

1977 wurden die Kneippanlagen (Armbad und Fußtretanlage) im Stadtpark feierlich in Betrieb genommen und seit 1988 gibt es den „Kneippschen Kräutergarten“ hinter dem Herrenhaus. Eine Erweiterung desselben wurde 2005 feierlich eröffnet. Übrigens: Diese besondere „kleine grüne Oase“ ist für alle Interessierten jederzeit frei zugänglich! 10 Jahre lang pflegten Gertrude und Manfred Haider den Schaukräutergarten. Seither hat Franz Etschmayer die Betreuung übernommen.

Der Kneipp-Aktiv-Club Ternitz verzeichnet aktuell 347 Mitglieder und darf sich rühmen, mit vollem Einsatz im Rahmen der Gesundheitsvorsorge „Aktiv mit Bewegung“ tätig zu sein. Dazu gehören z.B. unsere Gesundheitsgymnastikgruppen, das Eltern-Kind-Turnen, Wanderungen für jedes Alter sowie „Geselliges Tanzen“ und „Line Dance“. Allen Gruppen-Leiter: innen ein herzliches Dankeschön!
Diese Vereinsaktivitäten und noch viele andere mehr (z.B. Ausflüge, Theaterfahrten, Wohlfühltage) sorgen dafür, dass sich unternehmungsfreudige Menschen in unserem Verein „zu Hause“ fühlen. Denn körperlich und geistig gesund und fit zu bleiben bis ins hohe Alter, das ist das Motto der „Ternitzer Kneipper“! Zum Programm des KAC Ternitz gehören auch immer wieder Vorträge und Workshops nach den „fünf Säulen von Sebastian Kneipp“: Wasser, Heilkräuter, Ernährung, Bewegung, Lebensordnung! Außerdem beteiligt sich unser Verein auch jedes Jahr mit einem entsprechenden Ferienspiel an den Ferienaktionen für Kinder!
Aber auch das Feiern darf nicht zu kurz kommen: Adventfeiern, Kneipptage, Jubiläen u.a.m. Wenn viele helfende Hände zupacken, kann Alles gelingen! Den emsigen Helferlein herzlichen Dank!! Es ist ein großartiges Team, das mich bei meiner Tätigkeit als Vorsitzende unterstützt und stärkt. Ganz besonders bedanken möchte ich mich bei Elisabeth Dworak (V-StV.) und Rudolf Barta (Kassier). Liebe Ternitzer Kneipper, es ist mir in der Tat eine großer Freude, Teil eurer Gemeinschaft zu sein!
Maria Lechner (Vorsitzende)

VERANSTALTUNGEN

Mittwoch, 09. September 2026 – 10:00–11:00 Uhr
„SING MIT – Stunde“
Wer hat Interesse, mit Gleichgesinnten seine Stimme erklingen zu lassen?
Regelmäßiges, gemeinsames Singen kann nicht nur sehr viel Spaß und Freude bereiten, sondern sich auch gesundheitsfördernd auf Körper, Geist und Seele auswirken und möglicherweise sogar helfen, Demenz und Depressionen vorzubeugen!
Leitung: Katharina Kernbeis
Beginn: Mittwoch, 09. September 2026 – vierzehntägiger Rhythmus
Ort: Clubraum, altes Herrenhaus, 1. Stock
Kostenbeitrag: € 6,00 für Mitglieder – und € 7,00 für Gäste
Anmeldung erbeten bei **Elisabeth Dworak** – Tel.: 0660/651 50 09

Samstag, 19. September 2026 – 10:00 Uhr
Festveranstaltung – 50 Jahre Kneipp Ternitz
Einladung siehe Plakat, das diesem Programm beigelegt ist! **!!!**

Dienstag, 20. Oktober 2026 – 18:30 Uhr
Rückschau auf die Wohlfühltage in Filzmoos
Ort: Clubraum, altes Herrenhaus, 1. Stock

Dienstag, 24. November 2026 – 14:00 – 17:30 Uhr
„Kreative Adventwerkstatt“
mit dem KAC Ternitz und der Ternitzer Ortsgruppe „Wir Niederösterreicherinnen“
Hergestellt werden Adventkränze, Gestecke, Adventteller, Türkränze etc.
Unkostenbeitrag: € 12,00 für ein Werkstück, **€ 6,00** für jedes weitere Werkstück
Bitte eigene Kerzen mitbringen! Außerdem kann jeder auch gerne seine eigenen Utensilien zum Gestalten mitbringen, wie z.B. Strohkränze, Teller, Wurzeln oder Gefäße für Gestecke, etc.
Ort: Clubraum, altes Herrenhaus, 1. Stock
Anmeldung erbeten bei **Elisabeth Dworak** – Tel.: 0660/651 50 09

Samstag, 12. Dezember 2026 – ab 17:00 Uhr
Adventfeier im Saal des BIZ, Herrenhaus Ternitz
Programm: Tanzvorführung, Gedichte und Geschichten,
musikalische Umrahmung durch die Musik & Kunstschule Schwarzatal Mitte
Gemütliches Beisammensein bei einer kleinen Adventjause.
Anmeldung erbeten bei **Elisabeth Dworak** – Tel.: 0660/651 50 09

Donnerstag, 31. Dezember 2026
Silvesterwanderung – Treffpunkt um 14:00 Sporthalle Wimpassing
Ziel: **„Der Hanslwirt“** in Grafenbach – St. Valentin
Wanderweg: Wimpassing – Grafenbach – St. Valentin
Einkehr beim Gasthof „Der Hanslwirt“ in Grafenbach!
Nach dem gemütlichen Beisammensein geht es wieder zurück nach Wimpassing.
Wer nur beim geselligen Treffen dabei sein möchte, kommt um ca. 15:30h zum oben genannten Gasthof in Grafenbach-St. Valentin.

WANDERUNGEN

Samstag, 05. September 2026 (mit Robert Schaffhauser, Tel.: 0664/735 91 348)
Ziel ist der **„Wiener Wasserleitungsweg“** entlang der Schwarza
Treffpunkt: 08:30 Uhr Bhf. Ternitz – PKW-Fahrgem. nach Hirschwang (Parkmöglichkeiten bei der Raxbahn oder vorher auf der linken Seite – Parkplatz)
Wanderweg: Wiener Wasserleitungsweg von Hirschwang nach Kaiserbrunn, dann weiter auf dem Flusswanderweg bis zum Weichtalhaus - **Einkehr** – und danach denselben Weg wieder zurück!
Gesamtweg ca. 14 km, reine Gehzeit ca. 4,5 – 5 Std., gutes Schuhwerk von Vorteil, evtl. kleine Jause mitnehmen.

Samstag, 10. Oktober 2026
(mit Rudi Barta, Tel.: 0676/355 47 03 und Leander Lechner, Tel.: 0650/411 42 10)
Ziel: **„Guglzipf“** (472 m)
Treffpunkt: 08:30 Uhr Bhf. Ternitz - PKW-Fahrgem. nach St. Veith a. d. Triesting (Parkmöglichkeit bei den Tennisplätzen in St. Veith)
Wanderweg: St. Veith a. d. Triesting – Eistalhöhle – Berndorf – Guglzipf – **Einkehr** Waldhütte Guglzipf – Kleinfeld – Rauchgstättnberg – St. Veith
Gesamtweg ca. 10 km, etwa 300 HM, reine Gehzeit ca. 3,5 Std.

Samstag, 07. November 2026 (mit Robert Schaffhauser, Tel.: 0664/735 91 348)
Ziel: **„Semmering – Johannespromenade“**
Treffpunkt: 09:00 Uhr Bhf. Ternitz - PKW-Fahrgemeinschaften (am Semmering Parkgebühr!)
Wanderweg: Gesamtweg ca. 9 km, etwa 200 HM, reine Gehzeit ca. 3 Stunden
Einkehr: In der Enzianhütte

Samstag, 05. Dezember 2026
(mit Rudi Barta, Tel.: 0676/355 47 03 und Leander Lechner, Tel.: 0650/411 42 10)
Ziel: **„Rund um das Puchberger Becken“**
Treffpunkt: 08:30 Uhr Bhf. Ternitz – PKW-Fahrgemeinschaften nach Puchberg (Parkmöglichkeit beim Bahnhof)
Wanderweg: Puchberg – Römerweg – Ranersattel – Schneebergdörfl – Halmerhof – **Einkehr** GH Schmirl – Puchberg
Gesamtweg ca. 13 km, knappe 300 HM, reine Gehzeit ca. 4 Std.

Bitte beachten: Nicht vorherplanbare Ereignisse wie zusätzliche Pausen, Wetterverschlechterung, Änderung des Wegzustandes, etc. können die angegebene Gehzeit verlängern!
Trinkflaschen nicht vergessen! Bei geplanter Einkehr nach der Wanderung evtl. kleine Jause mitnehmen.

Keine Anmeldung erforderlich. Auf schöne Wanderungen in fröhlicher Gemeinschaft freuen sich die Wanderleiter!

K U R Z W A N D E R U N G E N

Die Kurzwanderungen finden wie bisher im 14tägigen Rhythmus, jeweils an einem Donnerstag statt.
Das Ziel wird stets einige Tage vorher bekanntgegeben – durch einen Aushang im Schaukasten, per WhatsApp oder auch am Telefon…

Falls jemand eine Mitfahrgelegenheit braucht, bitte rechtzeitig anrufen bei:
Elisabeth Dworak – Tel.: 0660/651 50 09
Frieda Fürntratt – Tel.: 0650/87 03354 oder
Maria Lechner – Tel.: 0650/450 25 75
Wir freuen uns über alle Wanderfreudigen, aber auch über all jene, die nur beim geselligen Beisammensein nach der Wanderung mit dabei sein werden.

Beginn: Donnerstag, 10. September 2026

Auskunft über VOLLWERT-KOCHABENDE erteilt
Charlotte Dorfstätter unter Tel.: 0664/27 86 799

Lust auf gemeinsames Spielen?

Dann kommt zum **SPIELEABEND** in den Clubraum im Alten Herrenhaus!
Immer am Dienstag – von 18:00 – 21:00 Uhr
Karten- und Gesellschaftsspiele…
Jeder ist herzlich willkommen!
Auskunft: **Elisabeth Dworak** – Tel. 0660/651 50 09

„Eltern–Kind–Turnen" für Kinder ab 3 Jahren

mit **Irene Windbacher** (Gymnastikleiterin)

Jeden Montag von 16:00 – 17:00 Uhr,
Beginn - 28. September 2026 - 10 Einheiten

10er Block € 40,00 für Kneippmitglieder, bzw. € 50,00 für Gäste
Ermäßigung für Geschwister
(€ 35,00 für Kneippmitglieder, € 45,00 für Gäste)
Begrenzte Teilnehmerzahl (15-16)

Ort: Turnsaal der VS Dunkelstein, Triesterstraße, Ternitz

Anmeldung erforderlich bei Irene Windbacher – Tel.: 0699/10 18 71 51

Impressum: Programm und Information des Kneipp-Aktiv-Clubs Ternitz
Für den Inhalt verantwortlich: **Vorsitzende Maria Lechner**,
2630 Buchbach, Wiesenweg 17, Tel.: 0650/450 25 75
E-Mail: mary.lechner@gmail.com
Layout und Textgestaltung: Helga Standfest
Homepage: https://kneippbund.at/kac/activ-club ternitz
ZVR-Zahl: 33 29 50 88

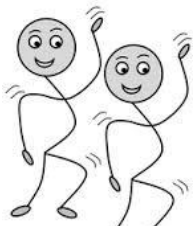
GESELLIGES TANZEN

TANZEN ab der Lebensmitte…die etwas andere Art zu tanzen
… ist mehr als Tanzen …

mit **Margit Wurmitzer** - Tanzleiterin (Tel.: 0676/777 01 75)
und **Kordula Womser** – Tanzleiterin (Tel.: 0650/448 48 48)

Kostenlos: Schnupperstunde und Einstieg jederzeit möglich!
Partner und Vorkenntnisse nicht erforderlich!

Zeit: Jeden Freitag von 09:45 bis 11:15 Uhr – ab 04.09.2026
Ort: BIZ Herrenhaus Ternitz, 1. Stock, Kursraum 3
Kosten: Zehnerblock für Kneippmitglieder € 60,00,
für Kneippfreunde € 75,00
Gültigkeitsdauer des Blockes – 3 Monate
Einzelstunde: € 7,50 bzw. € 9,00



„Line–Dance"
(mit Irene Windholz, Tel.: 0676/488 76 49)
Zeit: Jeden Freitag von 18:00 – 19:30 Uhr – ab 04.09.2026
Interessierte bitte bei Irene Windholz melden (aufs Band sprechen).
Ort: BIZ Herrenhaus Ternitz, 1. Stock, Kursraum 3
Kosten: Zehnerblock für Kneippmitglieder € 60,00
für Kneippfreunde € 75,00
Gültigkeitsdauer des Blockes – 3 Monate
Einzelstunde: € 7,50 bzw. € 9,00

GESUNDHEITSGYMNASTIK

Kosten: Monatlich € 16,00 für Kneippmitglieder bzw. € 18,00 für Kneippfreunde (monatliche Abrechnung) Einzelstunde € 6,00 bzw. € 700

Jeden Montag:
ab 07.09.2026 **Dunkelstein**, Turnsaal der VS von 17:30 – 18:30 Uhr
Leitung: Irene **Windbacher** (Tel.: 0699/10 187 151)
ab 07.09.2026 **Gloggnitz,** Schulzentrum, Schulgasse 8, von 19:00 – 20:00 Uhr
Leitung: Irene **Windbacher**
Jeden Mittwoch: **Ternitz,** Turnsaal der VS-Stapfgasse (Schoellergasse 1)
ab 09.09.2026 Leitung: Sabine **Lambach –** 17:30 – 18:30 Uhr
Jeden Donnerstag: **Grafenbach,** Turnsaal der VS von 18:00 – 19:00 Uhr
ab 10.09.2026 Leitung: Irene **Windbacher** und Marianne **Liebhart** (0677/628 489 28) im Wechsel. Wichtig: Abrechnung jeweils pro Stunde - Mitglieder € 7,00 / Kneippfreunde € 8,00

Achtung – Achtung – Achtung

Der Kneipp-Aktiv-Club Ternitz übernimmt keinerlei Haftung für Unfälle sowie daraus entstehende Personen-, Sach- oder Vermögensschäden - weder gegenüber Teilnehmern noch gegenüber dritten Personen!

BioHof Schober

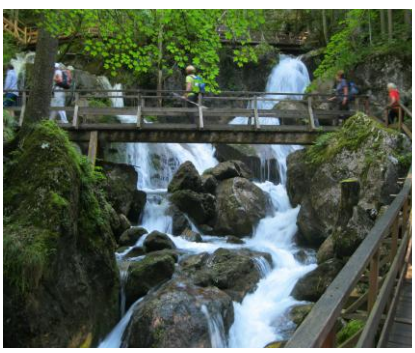
…**weil Qualität und Kundenzufriedenheit für uns an erster Stelle stehen!**

Genau deshalb bekommt ihr bei uns **beste Bio-Rindfleischspezialitäten** – und neu im Sortiment – auch **Bio-Schweinefleischspezialitäten**, individuell nach euren Wünschen abgepackt.

Ebenso findet ihr bei uns neben gut ausgewählten alten Sorten von Weizen, Dinkel, Roggen und Hafer auch Emmer, Einkorn, Purpurweizen und Gerste.

Diese bekommt ihr als Getreide im Ganzen, als Mehl-Vollkorn & Vollkorn fein gesiebt, Grieß, Flocken und Reis!
Schon mal Dinkel-, Einkorn- oder Haferreis probiert? Den findet ihr bei uns genauso wie Rollgerste, Linsen und Buchweizen.
Wie wär‘s mit einem unserer feinen Bio-Apfelessige, angesetzten Bio-Bärlauch / Bio-Holunderblüten – Apfelessigvarianten oder köstlichem naturtrüben Streuobstwiesen-Bio-Apfelsaft?
Oder holt euch für eure Grillpartys – egal ob spontan oder geplant – schmackhafte Rindfleisch-Burgerpatties!
Euer Interesse wurde geweckt?

Dann schaut doch mal auf unserer Homepage vorbei…
wir freuen uns auf Euch!
Bis bald am
BioHof Schober (Tel.: 0676/741 75 41)



Einige „Wow“- Momente

Es war einmal...
ein paar Erinnerungsfotos...

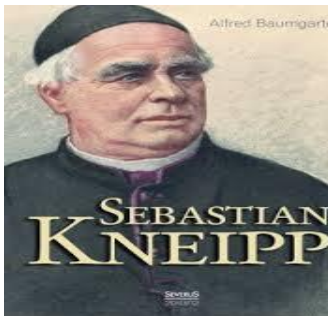
Amtsübergaben 2017

Interessierte Kinder im Kräutergarten!

Freudvolle Wohlfühltage!

Das Wandern ist der Kneipper Lust!

Aktiv-Club Kneipp Ternitz



Einladung

zur

Festveranstaltung „50 JAHRE KNEIPP TERNITZ"

Samstag - 19. September 2026

Im und rund ums Herrenhaus
Franz-Dinhobl-Straße 2, 2630 Ternitz

Programm

10:00 Uhr Beginn
Kneippstand, NÖ Imkerverband – OG Ternitz, „Kräuterhexe" mit Naturprodukten, Kräutergarten, Kneippanlagen…

11:00 Uhr Festakt
- Begrüßung und einladende Worte
- Bläser der Musik & Kunstschule Schwarzatal Mitte
- Die Geschichte unseres Vereins von 1976 – 2026
- Ehrungen für langjährige Mitgliedschaft beim Kneipp-Aktiv-Club Ternitz
- Tanzvorführung – „Geselliges Tanzen"
- Kulinarisches für unser leibliches Wohl mit musikalischer Untermalung (Ziehharmonika)

14:00 Uhr: Tanzen
- mit Publikumsbeteiligung sowie
- Darbietung des Gesangsensembles der Musik & Kunstschule Schwarzatal Mitte

15:00 Uhr: Vortrag von Dr. Andrea Baumgartner „Die 5 Säulen von Sebastian Kneipp (Wasser, Bewegung, Heilpflanzen, Ernährung, Lebensordnung) im Vergleich mit den 5 Elementen der TCM"

16:30 Uhr: Tombola
Gemütlicher Ausklang