

natürlich gesund leben

Kneipp: "five for life"



Kneipp

Aktiv-Club
SALZBURG

Kneipp Aktiv-Club Salzburg - p.A. - Renate Gschaider - Hauptstraße 15 - 5151 Nußdorf am Haunsberg



Programm Juli bis Dezember 2024

Ihr Kneipp Aktiv-Club Team



Maria Leitl
Stellv. Vorsitzende &
Wanderbegleitung
Tel.: 0650 8912089



Renate Gschaider
Vorsitzende
& Wanderbegleitung
Tel.: 0664 2506454

Rosemarie Fink
Stellv. Vorsitzende &
Wanderbegleitung
Tel.: 0662 425401

Wanderbegleitung



Maria Hiesinger, Christa Rampler
Wanderbegleitung
Christine Nowotny
Stellv. Vorsitzende & Wanderbegleitung



Magda Scheiblbrandner
Kassierin & Wanderbegleitung
Theresia Winkler, Gunda Lindtner,
Wanderbegleitung

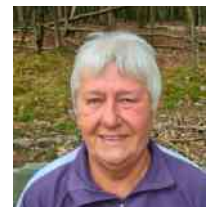
CR = Christa 0664/5550044 M = Maria 0664/7882306 RF = Rosemarie
CN = Christine 0664/73149325 R = Renate 0664/2506454 U = Ulli 0650/3924848



Christine Schmidinger
Rechnungsprüferin



Ulli Moertl
Wanderbegleitung



Gabi Madorfer
Fotografin

Liebe Mitglieder, liebe Kneippfreunde!

Der Aufenthalt im Grünen fördert nicht nur unsere körperliche Fitness, sondern auch unser seelisches Wohlbefinden. Die heilende Kraft der Natur ist ein kostbares Geschenk, von dem jeder profitieren kann. Das wusste bereits Sebastian Kneipp.

Lasst uns also den Herbst nutzen, um mehr Zeit im Wald, beim Spazieren, Wandern oder Garteln zu verbringen.

In diesem Sinne wünschen wir allen einen bewegten Herbst und viele schöne, gesundheitsfördernde Erlebnisse - am besten in der Natur.

Unser Angebot für Herbst 2024 haben wir abwechslungsreich ausgearbeitet, sollte etwas für Sie dabei sein, zögern sie nicht uns anzurufen.

Danke an unsere Wanderbegleiterinnen und Funktionärinnen, die sich zur ehrenamtlichen Arbeit im Verein zur Verfügung stellen.

Ganz besonders bedanken wir uns bei jenen, die den Mitgliedsbeitrag für das Jahr 2024 pünktlich bezahlt haben.

Herzlich begrüßen wir unsere neuen Mitglieder und freuen uns auf rege Teilnahme bei unseren Veranstaltungen.

Schnuppern ist jederzeit möglich.

Falls Sie eine neue Adresse, Telefon- oder Handynummer sowie eine Mail-Adresse haben, geben Sie uns diese bitte bekannt, damit wir die Mitgliederdatei aktualisieren können.

Der Vorstand des Kneipp Aktiv-Club Salzburg!

Kneipp Aktiv-Club Salzburg
p.A.: Renate Gschaider
Hauptstraße 15
5151 Nußdorf am Haunsberg

E-Mail: kneipp-aktiv@aon.at
ZVR-Zahl: 714317144
Konto-Nr.: AT92 2040 4005 0025 8053

WasserSpiegel Museum in Salzburg

Das Wassermuseum, als Teil des Hochbehälters Mönchsberg , zeigt Geschichte und Gegenwart der Wasserversorgung für Salzburg. Wir werden es besichtigen. Warme Kleidung empfohlen!

Termin: Samstag, 27.07.2024
Mit: Magda Scheiblbrandner
Treffpunkt: 14:00 Uhr, Anton Neumayr Platz BL1
Kosten: Eintritt € 7,50

Mönchsbergwanderung mit Bräustüblbesuch

Da auch die "Bewegung" in den fünf Kneipp Säulen enthalten ist wandern wir wieder auf mehrfachen Wunsch über den Nonnberg und Mönchsberg zum Bräustübl.
Das Genießen einer guten Jause mit Kneipp-Freunden stärkt die "Lebensfreude".

Termin: Donnerstag, 22.08.2024
Treffpunkt: 14:00 Uhr, Haltestelle 5 Justizgebäude (Park)
Mit: Martin und Rosemarie Fink

Tanzberger Reisen
Ges.m.b.H.
Autobus- u. Taxiunternehmung

A-5324 Faistenau
Lidaunstr. 14
Tel. 0 62 28/22 61
Fax 0 62 28/26 16
Adolf 0664/323 4070
Hubert 0664/323 4071



E-mail: office@tanzberger.at · <http://www.tanzberger.at>

Salzburger Apotheker-Kräutergartenführung

In diesem Garten der NAWI findet man auf 300m² ca. 280 verschiedene Arznei- und Heilpflanzen. Die meisten werden heute noch immer verwendet.

Termin: **Dienstag 16.07.2024**, von 18:30 bis 20:30 Uhr
Anreise: **BL 3 oder 8**, Haltestelle Faistauergasse
Treffpunkt: Eingang Botanischer Garten

"Unser Herrgott hat für jedes Leiden ein Kräutlein wachsen lassen!"
Sebastian Kneipp

3 Tagesfahrt nach Kärnten

Wir werden am ersten Tag die Region Katschberg, das Pöllatal bei Rennweg besuchen. In der liebenswerten Künstlerstadt Gmünd mit vielen Sehenswürdigkeiten haben wir Zeit für einen Stadtrundgang. Den Gurker Dom, die Krypta, die Bischofskapelle und das berühmte "Gurker Fastentuch" werden wir im Zuge einer Führung am zweiten Tag besichtigen. Rückfahrt über Osttirol, Matri und Felbertauern nach Salzburg. Das Programm für den Reiseverlauf gibt es bei der Anmeldung.

Termin: **Montag 30.09. bis Mittwoch 02.10.2024**
Anmeldung: ab sofort erbeten
bei Renate Gschaider Tel. 0664 2506454
Preis: wird bei Anmeldung bekannt gegeben!
Mindestteilnehmer: 30 Personen!

Wandern im Echerntal bei Hallstatt

Mit dem Bus fahren wir nach Bad Ischl, weiter mit dem Zug und Schiff nach Hallstatt. Das schmale Tal zwischen dem mächtigen Hirlatz und der steilen Echernwand erreicht man über einen Weg und einigen Stufen. Der Gletschergarten und der majestätische Wasserfall "Waldbachstrub" zählen zu den schönsten Ausflugszielen im Salzkammergut. Gehzeit insgesamt zirka 2 Stunden, 130 Höhenmeter.

Termin: Freitag 20.09.2024
Abfahrt: 08:15 Uhr, Salzburg Busbhf.
Mit: Renate Gschaider
Anmeldung: Tel. 0664/2506454 oder kneipp-aktiv@aon.at

Nur bei Schönwetter ! Jause mitnehmen!
Wanderschuhe und Stöcke sind ratsam.

Kegelnachmittage

Wir laden Sie ein zu einem lustigen Kegelnachmittag im Gasthof Mostwastl in Eicht. Jeder spielt gegen Jeden.
Wir freuen uns auf viele Teilnehmer/innen.

Termine: Mittwoch, 18.09., 16.10. und 20.11.2024
von 15:00 bis 17:00 Uhr
Ort: Mostwastlweg 3, 5082 Salzburg-Eicht
Anmeldung: bis 14.09.2024 bei Rosemarie Fink
0662/425401
Anreise: BL 5 Haltestelle Pflegerbrücke

Frühstück mit Kneipp

Nach einem gemütlichen Frühstück befassen wir uns mit der **Kneipp-Gesundheitslehre** und deren bis heute gültigen Erkenntnissen zu mehr Lebensfreude.

Ort: Cafe Resch & Frisch Neue Mitte Lehen
Mit: Rosemarie Fink
Termine: **Mittwoch, 04.09., 09.10., 06.11. und 04.12.2024**
jeweils Mittwoch von 9:00 bis 11:00 Uhr
Anreise: BL 8 und 11, Haltestelle: Neue Mitte Lehen

Anmeldung unbedingt erforderlich: Tel. 0662/425401

Heilströmen mit "Heilpraktikerin" Vera Lindner Wertvolle Tipps aus der Naturheilkunde

Wir laden alle Interessierten, die bereits ein Einsteigerseminar besucht haben und das Wissen über Heilströmen vertiefen möchten, sehr herzlich zu diesem Seminar ein. Der Kurs beinhaltet einen Erfahrungsaustausch, Vertiefung und Praxis. Zusätzlich gibt es hilfreiche Tipps aus der Naturheilkunde.

Termine: **Donnerstag, 14.11.2024 und 28.11.2024**
jeweils von 13:30 bis 16:00 Uhr
Ort: Veranstaltungsraum "Rosa Zukunft"
Rosa Hofmann Straße 6a
Anreise: **BL 1**, Haltestelle Noppingergasse
Beitrag: **€ 95,00** (für NMG € 99,00)
Anmeldung: bis **08.11.2024**, Tel.Nr. 0664/2506454

Rückenfit (14x)

Traditionelle Wirbelsäulengymnastik für alle Muskeln unseres Körpers.

Termin: Mittwoch: Beginn 04.09.2024

von 10:45 – 11:55 Uhr

Ort: Sportzentrum Mitte

Ulrike-Gschwandtner-Str. 6

Mit: Tina Renoth

Beitrag: € 72,00 (NMG € 82,00)

Fit in der 2. Lebenshälfte (14x)

Abwechslungsreiches, wirbelsäulengerechtes Bewegungsprogramm, Kräftigung der gesamten Muskulatur, sowohl für Mobile als auch für Personen mit leicht eingeschränkter Mobilität geeignet.

Termin: Donnerstag: Beginn 05.09.2024

von 09:15 – 10:25 Uhr

Ort: Sportzentrum Mitte

Ulrike-Gschwandtner-Str. 6

Mit: Tina Renoth

Beitrag: € 72,00 (NMG € 82,00)

Funktionelle Wirbelsäulengymnastik (10x)

Termin: Dienstag: Beginn 17.09.2024

von 17:00 – 18:00 Uhr

Ort: Volksschule Hof

Mit: Helene Asböck

Beitrag: € 60,00 (NMG € 70,00)

Schnupperstunde jederzeit möglich.

Als gemeinnütziger Verein fühlen wir uns verpflichtet, die Kursbeiträge so günstig wie möglich zu berechnen, um vielen Menschen die Teilnahme an gesundheitsfördernden Aktivitäten zu ermöglichen. Jedoch müssen auch wir uns kostendeckend orientieren.

Donnerstagswanderungen

Spaß an der Bewegung im Wohlfühltempo "**gemeinsam statt allein**" in und rund um Salzburg - wöchentlich !

Treffpunkt: Eingang Schloss Mirabell um **13:30** Uhr

Dauer: ca. 1 - 1 1/2 Std. - keine Anmeldung erforderlich!

Termine: **05.09. / 12.09. / 19.09. / 26.09.**
03.10. / 10.10. / 17.10. / 24.10. / 31.10.
07.11. / 14.11. / 21.11. / 28.11.
05.12. / 12.12. / 19.12. 2024

Nach dem Spaziergang gibt es noch einen Besuch im Kaffeehaus.

Mit: *Magda Scheiblbrandner, Gunda Lindtner, Theresia Winkler, Maria Leitl.*
Information 0664/3126689

Monatlicher Stammtisch im "Restaurant Johann" am Hauptbahnhof

Wir freuen uns auf rege Teilnahme und haben ein offenes Ohr für Ihre Fragen und Anliegen! Auch über neue Ideen und Vorschläge würden wir uns freuen.

Wissenswertes übers "Kneippen" können Sie gerne erfahren.

Jeweils **Mittwoch** ab **14:00** Uhr einmal im Monat!

Termine: **04.09. / 09.10. / 06.11. / 04.12.2024**

Mit: *Renate Gschaider, Rosemarie Fink, Christine Nowotny oder Maria Leitl*

Dienstagswanderungen

Juli 2024

- 02.07.24 **U** Fürstenbrunn - Latschenwirt, GH Steinerwirt
08:56 Uhr, **Hanuschplatz** **BL 21**
- 09.07.24 **RF** Lofer - Grubhof - Maria Kirchenttal, GH Hochmoos
08:23 Uhr, **Busbhf. Forum** **BL 260**
- 16.07.24 **M** Bad Reichenhall - Thumsee, GH Madlbauer
09:35 Uhr, **Busbhf.** **BL 180**
- 23.07.24 **R** Vigaun - entl.d.Taugl - Römerbrücke, GH Leichtsinn
09:21 Uhr, **Hbf.** **S3**
- 30.07.24 **CN** Bayrisch Gmain-Wanderzentrum, GH Haus d.Gastes
08:35 Uhr, **Busbhf.** **BL 180**

August 2024

- 06.08.24 **R** Kugelmühle - Berchtesgaden, GH Bräu
09:10 Uhr, **Busbhf. Forum** **BL 840**
- 13.08.24 **M** Weitwörther Auen-Oberndorf, GH Bauernbräu
09:00 Uhr, **Lokalbhf.** **S1**
- 20.08.24 **CN** Strobl - Nussensee, kein GH
08:15 Uhr, **Busbhf.** **BL 150**
- 27.08.24 **CR** Kuchl - Golling - Egelsee, Cafe Mayer
09:21 Uhr, **Hbf.** **S3**

September 2024

- 03.09.24 **CN** Berchtesgaden - Königsee, GH Echostüberl
09:10 Uhr, **Busbhf. Forum** **BL 840**
- 10.09.24 **RF** St.Gilgen - Fürberg - Kloster Aich - Krottensee,
09:15 Uhr, **Busbhf. kein GH** **BL 150**
- 17.09.24 **U** Bayr. Hintersee - Zauberwald, GH Alpenhof
09:10 Uhr, **Busbhf. Forum** **BL 840**
- 24.09.24 **CR** Schneitzelreuth - Unken, Bürgerbräu
08:23 Uhr, **Busbhf. Forum** **BL 260**

Oktober 2024

- 01.10.24 **U** Mondsee-Helenental, GH Ölgraben
08:45 Uhr, **Busbhf.** **BL 140**
- 08.10.24 **R** Wallersee - Wengermoor, GH Eggerwirt
09:34 Uhr, **Hbf.** **S2**
- 15.10.24 **U** Golling - St.Anton - Scheffau, GH Pointwirt
09:21 Uhr, **Hbf.** **S3**
- 22.10.24 **U** Matzing - Teufelsgraben - Seeham, GH Altwirt
09:20 Uhr, **Busbhf.** **BL 121**
- 29.10.24 **CN** Elsbethen - Glasenbachklamm - Eglsee, **kein GH**
09:19 Uhr, **Hanuschplatz** **BL 7**

November 2024

- 05.11.24 **CN** St.Leonhard - Forstweg Untersberg - Grödig,
GH Pflegerbrücke
09:20 Uhr, **Busbhf.** **BL 25**
- 12.11.24 **U** Gniglerbauer - Heuberg, Imbissstube Lettner
09:15 Uhr, **Busbhf.** **BL 150**
- 19.11.24 **M** Wildshut - Höllerersee - Reith, Sam´s Stubn
09:00 Uhr, **Lokalbhf.** **S1**
- 26.11.24 **M** Bürmoos - Moorlehrpfad, Pizzeria
09:00 Uhr, **Lokalbhf.** **S1**

Dezember 2024

- 03.12.24 **M** Ischlerbahntrasse - Eugendorf, GH Neuwirt
09:27 Uhr, **Mirabellplatz** (P.Lodronstr.) **BL 4**
- 10.12.24 **CN** Mönchsberg-Donnenbergpark, GH Pflegerbrücke
10:00 Uhr, **Treffp. Festspielhaus**
- 17.12.24 **R** Weihnachtswanderung Oberndorf - Laufen
09:00 Uhr, **Lokalbhf.** **S1**

Wetterbedingte Ersatzwanderungen können durch den Wanderbegleiter bestimmt werden. Wir bitten um Verständnis. Es ist ratsam, immer eine Jause und Wasser dabei zu haben.

Tagesfahrt nach Wien

Mit dem Zug fahren wir nach Wien. Wir spazieren durch den Volksgarten, anschließend Besuch des Parlaments inkl. Führung. Nach dem Mittagessen werden wir einige Weihnachtsmärkte besuchen.

Termin: Montag, 25.11.2024
Abfahrt: 08:21 Uhr Hbf. Salzburg
Anmeldung: bis 20.11.2024 bei Renate Gschaider
0664/2506454
ÖBB Vorteilscard Senior von Vorteil!

Wohlfühltage im Felsenbad Bad Gastein

Tagesfahrt mit dem Zug zur "Felsentherme" Bad Gastein. Wir entspannen uns im radonhaltigen Heilwasser und werden am Tagesprogramm teilnehmen.

Termine: Freitag, 08.11. und 22.11.2024
Abfahrt: 08:12 Uhr, Salzburg Hbf.
Rückfahrt: 16:17 Uhr
Mit: Christine Nowotny

Wir freuen uns auf viele Teilnehmer!

Selbstverteidigung mit Tina Renoth

Einfache Tipps und Anregungen geben mehr Sicherheit. Die wichtigsten Informationen zum Thema Selbstverteidigung werden in diesem Kurs vermittelt.

Termin: **Donnerstag, 17.10.2024**, von 14:00 - 15:30 Uhr
Ort: Bewohnerservice Lehen, Strubergasse 27A
5020 Salzburg
Preis: Euro 15,00
Anreise: **BL 7 und 4** Haltestelle Strubergasse
Anmeldung: bis 12.10.2024 Tel. 0664/2506454

Vortrag über "Radiästhesie" mit Dr. Hans Gasperl

"Die geheime Kraft aus der Erde", wir beobachten oft besondere "Eigenheiten" an Vegetation, Aufenthalt von Tieren oder interessante Standorte von Gebäuden. Zufall oder doch ein Hinweis auf verborgene Kräfte. Hier möchten wir mit Ihnen eine kleine Fährtenkunde betreiben und hinweisen wie wir als Teil der Natur miteingebunden sind.

Ort: Hotel Hammerschmiede, Acharting
Termin: **Mittwoch, 23.10.2024, Beginn 13 Uhr**
Abfahrt: 12:00 Uhr Lokalbhf. Salzburg S1
Anmeldung: bis 16.10.2024 bei Renate Gschaider
Tel.: 0664/2506454

zeit was zu ändern

*mit der wirkung
von wasser und
heilpflanzen*

Wie viel Zeit bleibt Ihnen heute für sich selbst?

Wir sind einer dieser Orte, an
dem Sie sich wieder selbst
entdecken können.



Für mehr Infos QR-Code scannen oder unsere
Website besuchen.

www.kurhaus-schaerding.at

Gesundheitswoche im Kneipp-Gesundheitszentrum der Barmherzigen Brüder in Schärding

Termin: So, 02.02.2025 bis Sa, 08.02.2025

Bustransfer: Salzburg - Schärding - Salzburg

Pro Person im Preis inkludiert:

- 1 Teilmassage, 1 Oberkörperwaschung, 5 Kneippgüsse,
- Aquathek und Kräuter-Teebar in der Bibliothek,
Gesundheitsgymnastik (Mo.– Fr.);
- Benützung von Hallenbad, Dampfbad, Sauna, Fitnessraum,
Wassertretbecken;
- Bademantel u. Badetücher während des Aufenthaltes;

Gesamtpreis (Vollpension pro Person)

EZ	"Kneipp"	€	Preise werden uns
EZ	"Kurhaus"	€	erst im Oktober 2024
DZ	"Kurhaus"	€	bekannt gegeben!
EZ	"Panorama"	€	
DZ	"Panorama"	€	
	Unkostenbeitrag für Nichtmitglieder	€	20,00

Mit: *Renate Gschaider*

Tel: 0664-2506454 oder E-Mail: kneipp-aktiv@aon.at

Anmeldung: bis **15.10.2024**

Bustransfer: Salzburg - Schärding - Salzburg

am: So, 02.02.2025 Abfahrt: 14:00 Uhr

wo: Hotel Wyndham (Fanny-von-Lehnert-Straße)

Rückfahrt: Sa, 08.02.2025 nach dem Mittagessen

Wir empfehlen Ihnen ärztliche Untersuchung oder zusätzliche Therapien vorab telefonisch im Kurhaus Tel. 07712/3221 zu reservieren.



Wohlfühltag für mich

PURER GENUSS

Eine Auszeit und neue Lebensfreude – Verbringen Sie glückliche Tage, ob entspannt im Haus oder in der herrlichen Natur.

- » **Vollpension „Gesunde Auszeit“**
- » **1TEM Guss**
- » **1Kräuter-Auflage**
- » **Teilnahme am 5-Säulen-Gästeprogramm**

Tipp

Die Kraft der Berührung: Heilmassagen zubuchbar!

6 Nächte EZ/DZ
„Klösterlich“
€ 589,-
pro Person

6 Nächte EZ/DZ
„Komfort“
€ 805,-
pro Person

6 Nächte EZ/DZ
„Studio“
€ 843,-
pro Person

Preise exkl. Ortstaxe. Angebot gültig bis Ende Dezember 2023.

Curhaus Bad Kreuzen
4362 Bad Kreuzen | 07266/6281
badkreuzen@marienschwestern.at

Curhaus Bad Mühlacken
4101 Feldkirchen a. d. Donau | 07233/7215
badkreuzen@marienschwestern.at

www.curhaus.at

Weihnachtsfeier 2024

Wir laden alle Mitglieder des Kneipp Aktiv-Club Salzburg sehr herzlich zur gemeinsamen Weihnachtsfeier ein. Stimmen Sie sich mit uns auf die Adventzeit ein und genießen Sie bei Kaffee und Kuchen ein gemütliches Beisammensein.

Termin: Sonntag, 08.12.2024, Beginn 14:00 Uhr
Ort: Weinstöckl, Villagasse 3
Anreise: BL 2 Böhm-Ermoli-Strasse
Anmeldung: bis 02.12.2024 unter Tel.: 0664-2506454 oder
E-Mail: kneipp-aktiv@aon.at

Einladung zur Rorate

Diese Messe gibt dem Advent einen besonderen Charakter.

Termine: Dienstag, 03., 10. und 17.12.2024
Beginn: 06:30 Uhr
Ort: Kapuzinerklosterkirche Salzburg
Mit: Rosemarie Fink

Kneipp - Auszeit im Gesundheitshotel Bad Häring

Termin: So 18.05. bis So 25.05.2025
Genauere Informationen erhalten Sie bei der Anmeldung!
Wir ersuchen um verbindliche Anmeldung bis 01.08.24
bei *Maria Leitl*
Tel: 0650-8912089 oder maria.leitl@gmx.at



Programmänderungen vorbehalten!
Fahrplanänderungen ab 15.12.2024!

Bei Unwetterwarnungen und Starkregen finden keine Wanderungen statt!
Gutes Schuhwerk ist Voraussetzung! Wanderstöcke sind immer empfehlenswert.

Die Teilnahme an unseren Aktivitäten erfolgt für jeden auf eigene Verantwortung, es besteht kein Versicherungsschutz seitens des Kneipp Aktiv-Club Salzburg.

Keine Haftung für Verletzungen oder sonstige Ereignisse.
Wir bieten nur Mitwandermöglichkeit !

Das Salzburger Programm im Internet:
www.kneippbund.at/kac/aktiv-club-salzburg
Dort finden Sie regelmäßig Fotos von unseren Veranstaltungen.
Es gilt die Datenschutz - Grundverordnung (EU-DSGVO)

Wir danken für Ihre Anmeldung!

Wie wurden Sie auf uns aufmerksam?

- von Herrn/Frau
.....geworben
- ich habe die Kneipp Zeitschrift ge-
lesen.
- mich interessiert das Thema schon
länger
- sonstiges

Bitte
ausreichend
frankieren!



p.A. Renate Gschaider
Hauptstrasse 15
5151 Nussdorf

Kneipp Mitgliedschafts-Vorteile:

Preisvorteile bei Kneipp-Kuranstalten, Kneipp Gesundheitszeitung, Kneipp Programm Salzburg und bei vielen anderen Aktivitäten.

Einzelmitgliedschaft: € 39,00, Ehepaare: € 58,00

Die Mitgliedschaft wird begründet, wenn ein unterschriebenes Anmeldeformular (auch online möglich) vorliegt und/oder der Mitgliedsbeitrag bezahlt wurde. Die Einzahlungsbestätigung ist zugleich der Mitgliedsausweis.

Die Mitgliedschaft kann bis zum 31. Oktober jeden Jahres schriftlich gekündigt werden. Erfolgt keine rechtzeitige Kündigung, wird die Mitgliedschaft automatisch um ein Jahr verlängert!

Überraschungsgeschenk für jeden, der ein n e u e s Kneipp - Mitglied wirbt !

Wenn Sie Mitglied im **Kneipp Aktiv-Club** werden möchten, senden Sie uns diese Karte.



Akad. Titel
 Vorname
 Nachname
 PLZ, Ort
 Straße, Nr.:
 Telefonnummer
 Geburtsdatum
 E-Mail Adresse
 Angehöriger:
 Vorname, Nachname
 Geb. Datum

Ort, Datum

Unterschrift



Inhaltsverzeichnis

Titelseite	Seite 1
Kneipp Aktiv-Club-Team.....	Seite 2
Vorwort.....	Seite 3
WasserSpiegel Museum, Mönchsbergwanderung mit Bräustübl.....	Seite 4
Salzburger Apotheker Kräutergartenführung, 3 Tagesfahrt Kärnten.....	Seite 5
Wandern im Echerntal, Kegeln beim Mostwastl.....	Seite 6
Frühstück mit Kneipp, Heilströmen	Seite 7
Gymnastik, Donnerstag-Wanderungen, Stammtisch.....	Seite 8-9
Dienstag-Wanderungen.....	Seite 10-11
Tagesfahrt nach Wien, Therme Bad Gastein.....	Seite 12
Selbstverteidigung, Vortrag Radiästhesie.....	Seite 13
Werbung u. Gesundheitswoche Schärding.....	Seite 14-15
Werbung Bad Kreuzen.....	Seite 16
Rorate, Weihnachtsfeier, Vorschau Bad Häring,	Seite 17
Programm - Info, Datenschutz.....	Seite 18
Anmeldungskarte zur Mitgliedschaft und Inhaltsverzeichnis.....	Seite 19-20