



Liebe Kneippmitglieder!

Ja, wir freuen uns schon auf's Frühlingserwachen und auf wärmende Sonnenstrahlen.

Viele Kneipper waren auch in den Wintermonaten sehr aktiv.

Z.B. besuchten ca.130 Teilnehmer eine unserer 10 Turngruppen.

In diesem Zusammenhang sagen wir allen GymnastiktrainerInnen herzlich „DANKE“ für ihren wöchentlichen, verlässlichen Einsatz.

Für das Kneippjahr 2018 haben wir ein vielfältiges Programm erstellt und freuen uns schon auf zahlreiche, gemeinsame Aktivitäten. Bestimmt ist für jeden von Euch etwas dabei!

Das Programm ist nach den 5 Kneipp-Säulen „ Wasser, Heilpflanzen, Bewegung, Ernährung und Lebensordnung“ ausgerichtet.

Sie bilden eine Einheit und helfen uns, gesund zu bleiben.

Alle Termine und Details zu unseren Aktivitäten findet ihr auch auf unserer Homepage.

In der Anlage befindet sich ein Zahlschein für den Mitgliedsbeitrag 2018.

Wir bitten um Einzahlung bis Ende April und sagen „DANKE“ für die Unterstützung unserer Kneipp-Arbeit.

Den zahlreichen Kneippmitgliedern, die nicht (mehr) an den Vereins- Aktivitäten teilnehmen können, wünschen wir viel Freude beim Lesen der Kneipp-Zeitschrift, die wertvolle Gesundheitsinformationen liefert. „Danke für eure Treue!“

Wir wünschen Euch eine schöne Zeit, so viel Gesundheit wie möglich und Freude an jedem Tag!

Mit herzlichen Kneipp-Grüßen

Brigitte Weinschur

(Obfrau) mit Team

*Er ist's-
Frühling lässt sein blaues Band
Wieder flattern durch die Lüfte;
Süße, wohlbekannte Düfte
Streifen ahnungsvoll das Land.
Veilchen träumen schon,
Wollen bald kommen.
Horch, von fern ein leiser Harfenton!
Frühling, ja du bist's!
Dich hab' ich vernommen!*

Eduard Mörike
(1828)

Kontakt: Kneipp-Aktiv-Club
Kramsach/Brixlegg u. U.
Weidach 3, 6233 Kramsach
Tel. 0650 3280256
E-Mail: aktiv@kneipp-ac.at
www.kneipp-ac.at

ZVR-Zahl 568885492
Bankverbindung:
Sparkasse Bank Rattenberg
IBAN: AT06 2050 8000 0001 7665

Herzliche Einladung zur Mitgliederversammlung

Dienstag, 10. April 2018 um 15.00 Uhr

Gemeindesaal Kramsach (Parterre)

Tagesordnung

- Bericht der Obfrau über das Vereinsjahr 2017
- Kassabericht
- Bericht der Kassaprüfer
- Entlastung des Kassiers und des Vorstandes
- Grußworte der Gäste
- Allfälliges

Am Beginn der Versammlung wird heuer etwas Besonderes geboten.

Wir lernen „Life Kinetik“ kennen.

Zu Gast ist Christoph Huber, der eine Praxis als Mentaltrainer in Wörgl betreibt.

Life Kinetik hilft dem Körper, die Reserven des Gehirns zu entfalten. Kinder werden kreativer, Schüler konzentrierter, Sportler leistungsfähiger, Berufstätige stressresistenter und Senioren aufnahmefähiger und geschickter im Umgang mit Gefahrensituationen.

Wir sind schon gespannt auf seine Ausführungen, die sowohl theoretisch als auch praktisch sein werden.

Liebes Kneippmitglied, wir freuen uns, wenn Du Dir Zeit nimmst, unsere Berichte über die Vereinstätigkeiten zu hören, Fotos von Aktivitäten zu sehen und Life Kinetik zu erleben!

Heilsames und Wohlschmeckendes aus der Natur

2018 = Kneipp-Jahr der Pflanzen und Kräuter

Pflanzen, Blumen und Kräuter kennenlernen und verwenden

Sie sind ein Geschenk der Natur und tragen wesentlich zu unserem Wohlbefinden bei.

Wir lernen sie zu erkennen, zu verarbeiten und haltbar zu machen;
verwenden sie als gesunde Mahlzeit in der Küche, bereiten Tinkturen und Salben zu.
Auch lassen sie sich wunderbar kreativ verarbeiten.

Anleitung durch Kräuterefachfrau Maria Schellhorn.

1. Termin

Samstag, 14. April 2018

09.00 Uhr bis ca. 11.30 Uhr

Wir verarbeiten erste Frühlingskräuter.

Weitere Termine: Samstag, 14.04./12.05./16.06./14.07./11.08./15.09./13.10.2018

Bei Interesse organisieren wir einen Kurs für Linedance (Anfänger).

Getanzt wird zu verschiedenen Rhythmen, in festgelegten, sich wiederholenden Figurenfolgen, synchron in der Gruppe, ohne Partner.

Trainerin: Renate Unterguggenberger

Wöchentlich donnerstags um 18.00 Uhr, Pfarrheim Kramsach, 5 Einheiten, 25,00€

Bei Interesse bitte um Anmeldung bis 04.04.2018, Tel. 0650 3280256

<p>1.Termin 14. April 2018 Samstag 9.00 Uhr</p> <p>erste Frühlingskräuter verarbeiten...</p> <p>..für Frühjahrskuren zum Kochen für Aufstriche</p> <p>Viele Tipps!</p>	<p style="text-align: center;"><u>2018 = Jahr der Pflanzen</u></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">  <div style="text-align: center;"> <p>Pflanzen und Kräuter kennenlernen und verwenden</p> <p>>> als gesunde Mahlzeit >> Tinkturen und Salben herstellen</p> <p>>> kreativ verarbeiten</p> </div> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p style="text-align: center;">Termine unbedingt vormerken! Keine Anmeldung erforderlich!</p> </div>	<p style="text-align: center;"><u>Jeden Monat</u> samstags 9.00 Uhr bis ca. 11.30 Uhr <u>April bis Oktober</u> Kneippanlage Kramsach</p> <p style="text-align: center;"><u>Termine:</u> 14.04./12.05./16.06./14.07./11.08./15.09./13.10.</p> <p>Kostenbeitrag für Mitgl. 8,00€ für Nichtmitgl. 10,00€</p> <p style="text-align: center;">Mit Kräuterexpertin Maria Schellhorn</p>
<p>10. April 2018</p>	<p style="text-align: center;">Mitgliederversammlung 15.00 Uhr</p>	<p style="text-align: center;">Gemeinde Kramsach</p>
<p>28. April 2018</p> <p>Samstag</p> <p>8.25 Uhr</p>	<p style="text-align: center;">Wanderung zum GH Rauschbrunnen (1088m)</p> <p>Ähnlich einem Schwalbennest befindet sich das kleine, beliebte Ausflugs-gasthaus Rauschbrunnen über dem westlichen Stadtrand von Innsbruck an der Nordkette.</p> <p style="text-align: center;">Gehzeit ca. 3 Std. /420 hm</p>	<p>Fahrt mit ÖBB und Bus Wanderung über einen Waldsteig zum GH Rauschbrunnen. (Traumhafte Aussicht)</p> <p style="text-align: center;">Abfahrt Bhf. Brixlegg: 8.42 Uhr</p> <p style="text-align: center;"><u>Treffpunkt Bhf. Brixlegg: 8.25 Uhr</u></p>
<p>Pfingstmontag 21. Mai 2018</p> <p>ab 14.00 Uhr</p>	<p style="text-align: center;"><u>Kneipp- Fünf Säulen Fest</u> Kneippanlage Kramsach</p> <p style="text-align: center;">Spiel, Spaß, Bewegung, Wissenswertes</p> <p style="text-align: center;">Kinderschminken</p>	<p style="text-align: center;">Aktionen zu den 5 Säulen</p> <p style="text-align: center;">Wasser, Kräuter, Bewegung, Ernährung, Lebensordnung</p> <p style="text-align: center;">Kuchenbuffet Snacks</p>
<p>30. Juni 2018</p> <p>Samstag</p> <p>Bhf. Brixlegg 8.00 Uhr</p>	<p style="text-align: center;">Almrosen - Wanderung in der Wildschönau</p> <p style="text-align: center;">Markbachjoch - Feldalphorn Berg-Talfahrt mit Gondel Gehzeit ca. 4 Std. (Kann verkürzt werden).</p>	<p>Fahrt mit ÖBB und Bus</p> <p style="text-align: center;">Abfahrt Bhf. Brixlegg: 08.18 Uhr <u>Treffpunkt:</u> Bhf. Brixlegg: 8.00 Uhr</p> <p style="text-align: center;">Kosten Gondelbahn: 12,50€ (10,00€ Sen.)</p>

<p>ab 18. Juli 2018</p> <p><u>wöchentlich</u> in den Sommerferien mittwochs 9-10 Uhr</p>	 <p>Freiluft- Smovey mit Hildegard Flöck</p> <p><u>Turnen</u> mit den grünen Ringen macht Spaß!</p>	<p>09.00 -10.00 Uhr</p> <p>Kneippanlage Kramsach</p> <p>Kosten: pro Einheit 4,00€ für Kneippmitglieder 3,00€</p>
<p>22. September</p> <p>Samstag</p> <p>7.00 Uhr</p>	<p><u>Tagesausflug nach Osttirol</u></p> <p><u>zu den berühmten Umbalfällen</u> im Nationalpark Hohe Tauern.</p> <p>Erlebniswanderung - hautnah am imposanten Gletscherfluss. Jungbrunnen für die Atemwege Urlaubsort der Wiener Sängerknaben</p>	<p>Fahrt mit Bus Lanzinger</p> <p>Abfahrt: Kramsach 7.00 Uhr</p> <p>Gesamtgehzeit ca. 4 Std./ 450 hm Kann abgekürzt werden, da gleicher Retourweg.</p> <p>Wanderführung: Resi Rabanser Kosten: 22,00€ Mitgl./ 30,00€ Gast</p>
<p>06. Oktober 2018</p> <p>Samstag</p> <p>6.50 Uhr</p>	<p>Wandern am Jakobsweg</p> <p>von Haiming bis Imst leichte Wanderung, viele Stationen</p>	<p>Fahrt mit ÖBB</p> <p>Abfahrt Bhf. Brixlegg: 07.10 Uhr</p> <p><u>Treffpunkt Bhf. Brixlegg 6.50 Uhr</u></p>
<p>10. November und 17. November</p> <p>Samstag 9.00 bis 11.30 Uhr</p>	<p><u>Heilströmen</u></p> <p>Seminar für Einsteiger 2 Teile</p> <p>mit Heilpraktikerin Vera Lindner</p>	<p>Wohn-und Pflegeheim Kramsach</p> <p>Kosten: Kneipp-Mitgl. 55,00 Nichtmitgl. 60,00 incl. umfangreicher Seminarunterlagen</p>
<p>10. November</p> <p>Samstag</p> <p>14.00 bis 16.30 Uhr</p>	<p><u>Heilströmen Workshop</u></p> <p>Theoretisches Wissen praktisch anwenden</p>	<p>Wohn-und Pflegeheim Kramsach</p>
<p>30. Dezember</p> <p>Sonntag</p> <p>15.00 Uhr</p>	<p>Jahresabschluss-Wanderung</p> <p>in Kramsach</p> <p>leichte Wanderung, 1 ½ - 2 Std.</p>	<p>Treffpunkt 15.00 Uhr</p> <p>Pfarrkirche Voldöpp (Parkplatz)</p>