

## April/Mai 2019

<p><b>April</b></p> <p>Dienstag <b>2.04.2019</b></p> <p><b>09.18 Uhr</b></p>	<p>Wir besuchen die Bezirkshauptstadt</p> <p><b>Kufstein</b></p> <p><u>Sonderausstellung</u> "Kaiser Maximilian und die Festung Kufstein"</p>	<p><b>Fahrt mit ÖBB</b></p> <p><b>Abfahrt Bhf Brixlegg: 09.18 Uhr</b></p>
<p><b>April</b></p> <p>Mittwoch <b>17.04.2019</b></p> <p><b>18.30 Uhr</b></p>	<p><b>Meditatives Tanzen in der Karwoche</b></p> <p>mit <b>Martina Moser</b> <b>18.30 Uhr</b></p>	<p>im Wohn-und Pflegeheim Kramsach</p> <p><b>18.30 Uhr bis 20.00 Uhr</b></p> <p>Kosten: 8,00 €</p>
<p><b>Mai</b></p> <p>Mittwoch <b>15.05.2019</b></p> <p><b>18.00 Uhr</b></p>	<p>Gratis-Bewegungsangebot</p> <p><b>Nordic-Walking</b> mit Guido Schnitzer</p> <p><b>18.00 Uhr</b></p> <p>Treffpunkt Kneippanlage <b>Dauer 60 bis 90 Min.</b> 8 Einheiten</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Effektives Konditionstraining</li> <li>• Herz-Kreislauftraining Muskelaufbau</li> <li>• Cholesterin senkend</li> <li>• Osteoporose- Vorsorge/Therapie</li> <li>• Gewichtsreduktion Kalorienverbrauch 400 kcal/Std.</li> </ul>
<p><b>Mai</b></p> <p>Samstag <b>18.05.2019</b></p> <p><b>9.00 Uhr</b></p>	<p><b>E-Bike optimal nutzen</b></p> <p>Instruktionen von Guido Schnitzer</p> <p>für E-Bike Neulinge stehen zwei Bikes zur Verfügung einfach einmal ausprobieren!</p> <p>9.00 Uhr Voldöpp/Kirche</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Treffpunkt Voldöpp Kirche (Kramsach)</b></li> <li>• Einführungsrunde Moosfeld</li> <li>• Fahrt über Neudegg nach Breitenbach</li> <li>• Nach Einkehr wieder retour</li> </ul>
<p><b>ab Mitte Mai</b></p> <p>jeden Dienstag <b>16.00 – 17.00 Uhr</b></p> <p>„richtig kneippen“ praktische Wasserinstruktionen</p>	<p><b><u>Kneipp-Treffs</u></b></p> <p><b>Gemeinsam kneippen</b> bei der Kneippanlage in Kramsach</p> <p>Monatlich unterschiedliche Schwerpunkte zu den fünf Kneipp-Säulen „<b>Wasser, Kräuter, Ernährung, Bewegung, Lebensordnung</b>“</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>21. Mai / WASSER</b></li> <li>• <b>25. Juni / KRÄUTER</b></li> <li>• <b>23. Juli / ERNÄHRUNG</b></li> <li>• <b>20. August / BEWEGUNG</b></li> <li>• <b>17. September/ LEBESORDNUNG</b></li> </ul>