

Wir bitten Euch, den Mitgliedsbeitrag für 2024 lt. beiliegendem Erlagschein bis 31. Jänner 2024 auf unser Konto bei der Raiffeisenbank Montfort, Bankstelle Altach, Kneipp Aktiv-Club Altach **IBAN AT16 3742 2000 0869 0463** einzuzahlen. Herzlichen Dank!

Allen Kneippmitgliedern, Freunden und Gönnern wünschen wir ein gesundes, bewegtes Jahr 2024. Habt Ihr noch Fragen? Wir stehen Euch gerne zur Verfügung. Herzliche Kneipp-Grüße!



Obfrau:	Elisabeth Biedermann	0650/3037640
Stellvertretender Obmann	Johann Küng	0680/236736
Kassierin:	Luise Rappitsch	0664/4618964
Schriftführerin	Heidi Graftschafter	0664/73755377



Datenschutz: Wir erheben, verarbeiten und nutzen personenbezogene Daten ausschließlich unter Einhaltung der datenschutzrechtlichen Bestimmungen. Sie haben jederzeit das Recht auf Auskunft über ihre gespeicherten personenbezogenen Daten, deren Herkunft und Empfänger sowie ein Recht auf Berichtigung, Einschränkung der Bearbeitung sowie Sperrung oder Löschung der Daten.



Jahresprogramm 2024

Momente der Freude für
Lebensstärke und Zufriedenheit mit



Wassermanwendungen



Bewegung



Gesunde Ernährung



Heilpflanzen



Lebensordnung

Liebe Mitglieder des KAC Altach!

Wir freuen uns, Euch unser Programm für das Vereinsjahr 2024 vorzustellen. Möge sich die Teilnahme an unseren Aktivitäten positiv auf eure Gesundheit auswirken.

Unsere Programmorschau für 2024



Die wöchentlichen Gymnastikprogramme

für Männer und Frauen werden wie gewohnt in der 2. Kalenderwoche 2024 fortgesetzt.



Fastenwoche nach Hildegard v. Bingen

Start 15. Februar 2024, Anmeldungen sind ab sofort bei Elisabeth Biedermann ☎ 0650 3037640, möglich.
Infos und Termine auf dem Beiblatt



Jahreshauptversammlung, 8. März 2024

Beginn 19:00 Uhr, Veranstaltungssaal im KOM, Altach.
Tagesordnung:

1. Eröffnung und Begrüßung
 2. Tätigkeitsbericht und Vorschau von Obfrau Elisabeth Biedermann
 3. Kassabericht von Kassierin Luise Rappitsch
 4. Entlastung durch die Rechnungsprüfer
 5. Allfälliges und Ehrung von langjährigen Mitgliedern.
- Das letztjährige Protokoll liegt zur Einsicht auf. Alle Besucher sind zu einem Abendessen eingeladen.



Landschaftsreinigung unserer Gemeinde im März 2024

Wir bitten unsere Mitglieder um aktive Teilnahme.



Bienen und Heilpflanzenseminare mit Martina Schuster:

Die Schatzkiste der Bienen

Über das Leben der Bienen, wie entsteht der Honig; mit Honigverkostung.
Freitag, 1. März 2024, 17:00 Uhr. Beitrag € 15,00

Propolis – ein besonderes Bienenprodukt

Über die Gewinnung, Herstellung und Verwendung des Heilmittel Propolis.
Freitag, 12. April 2024, 17:00 Uhr, Beitrag € 15,00

Heilpflanzen, Tierkreiszeichen und die 4 Elemente

für unsere Gesundheit nutzen. Wie, erfahren wir in 4 Seminaren an folgenden Terminen. Beitrag € 15,00, Zeitpunkt jeweils 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr

- 20. März – das Feuer in dir – der Weißdorn
- 19. Juni – das gefühlvolle Wasser – die Weide
- 18. September – das luftige Element – die Weide
- 18. Dezember – die Erde spüren – die Fichte

Alle Seminare finden in Martinas Seminarhaus Mühlhofstatt in Altach statt.



Tageswanderung mit Martina Schuster am Mittwoch, 22. Mai 2024

Mit Zug und Bus bis Bendorf, dann wandern wir über Schellenberg nach St. Corneli; Wanderzeit ca. 3:30 Stunden.



Halbtages-Wanderung mit Hans Küng Sept. 2024, Kummenberg und Ruine Neuburg

Genauer Termin im Vereinsanzeiger! Treffpunkt: Birken Koblach, Polizeischiesszentrum um 13:00 Uhr. Wanderzeit ca. 2:45 Stunden.

Weitere Halbtages-Wanderungen mit Hans Küng werden zeitgerecht im Vereinsanzeiger veröffentlicht.

Für alle Wanderungen sind Wanderschuhe mit gutem Profil wichtig.
Die Wanderungen werden nur bei trockener Witterung durchgeführt.
Nähre Infos jeweils im Gemeindeblatt, Vereinsanzeiger.



Vereinsausflug mit der Karwendelbahn nach Mittenwald Mittwoch, 25. September 2024

Fahrt mit Weiss Reisen nach Innsbruck, weiter mit der Karwendelbahn nach Mittenwald, Mittagessen im Gasthof Stern. Danach ist Zeit für eine Besichtigung von Mittenwald in der Gruppe oder selbständig. Weiterfahrt über das Ötztal nach Flirsch zum Hotel Trochana, (Nachmittagskaffee oder verfrühtes Abendessen).
Ankunft in Altach ca. 20:00 Uhr.

(Infoblatt auf der Jahreshauptversammlung im März 2024)



Herbstwanderung mit Kässpätzlepartie Samstag, 19. Okt. 2024

Unser beliebter kulinarischer Treffpunkt verschieben wir auf die Mittagszeit.
Treffpunkt Kirche Altach, 10:30 Uhr für die Wanderer. Es besteht auch die Möglichkeit mit dem Bus nach Meschach zu fahren. Gemeinsames Mittagessen (Käsknöpfele) im Gasthaus Berghof um 12:00 Uhr. Infos im Vereinsanzeiger.
Anmeldung bei Elisabeth Biedermann ☎ 0650 3037640



Treffpunkt Tanz mit Annelies Mayer

werden wir weiterhin unterstützen. Jeweils am Montagnachmittag um 15:45 Uhr im KOM, kleiner Saal. Nähere Auskünfte: ☎ 0650/9620964

Zu all unseren Veranstaltungen sind auch Nichtmitglieder herzlich eingeladen.
Bei Wanderungen oder Radtouren geht jeder Teilnehmer auf eigene Gefahr mit.