

Strick Stammtisch

„WOLLE & NADEL“

Stricken ist in!

**Wir laden zum Strickstammtisch für alle!
Jung & Älter, Männer & Frauen, Auffrischler und Routinierte
– alle sind willkommen zum Austauschen,
zum Anleiten, wieder erlernen, plaudern und mehr...**



Wann: jeweils Donnerstag Nachmittag,
ab 4. Dezember, ab 14 Uhr

Wo: Bäckerei Cafe Albrecht, Klösterle,

Anmeldung und Infos unter kneippklostertal@gmail.com

☎ 0664 9713086 Cornelia Wascher

Ihr könnt gerne Freunde mitbringen.

Kneipp Aktiv-Club
KLOSTERTAL

Räuchern für das Wohlbefinden

Workshop zum Thema Räuchern



Wann: Freitag, 17. Oktober | 16.00 Uhr.

Wo: Gästehaus ZUM BÄREN, Wald am Arlberg

Fichte, Rose, Beifuß, Thymian, Lavendel, Holunder, Salbei.... Je nach Kraut wirkt das Räuchern harmonisierend, beruhigend oder schützend. Wir räuchern gemeinsam mit Kohle, Räucherbündel oder Stövchen und erfahren über die Wirkung auf Körper, Geist und Seele.

Heidi wird uns viele Tipps und Tricks zum Thema " Räuchern mit heimischen Kräutern und Harzen" geben. Welche heimischen Pflanzen / Harze, aus unserem schönen Klostertal, kann ich zum Räuchern verwenden? Wo und wann sammle ich? Wie trockne ich die Pflanzen / Harze und wie stelle ich dann eine persönliche Mischung her?

Entdecke die Welt des Räucherns!

Mitglieder berappen einen freiwilligen Beitrag.

Wir werden im Freien sein (unter Dach), also zieh dich warm

Anmeldung unter kneippklostertal@gmail.com

oder ☎ 0664 4868506 Heidi Lingg

Winter SONNWECH & traditionelles Räuchern



Wann: Sonntag, 21. Dezember , 19.30 Uhr
Wo: im ENGEL Garten, Klösterle

Bei Geschichten über die Wintersonnwende, Glühwein, Punsch und Keksen feiern wir die Wiedererstärkung des Lichtes in der längsten Nacht des Jahres.

Eintritt frei! Ihr könnt gerne Freunde mitbringen

Kneipp Aktiv-Club
KLOSTERTAL

Grüne Kosmetik

Körperpflege selbst herstellen



Wann: Samstag, 15. November | 14.00 Uhr.
Wo: NATÜRLICH MICHAELA, Wald am Arlberg, Kendla 31a

Willkommen in der Welt der Grünen Kosmetik – wo Frische, Natürlichkeit und Nachhaltigkeit Hand in Hand gehen! In diesem Kurs lernst du, wie du mit alltäglichen Haushaltsgegenständen und Lebensmitteln deine eigene Körperpflege herstellst und zu deiner Hautgesundheit beiträgst, unterstützt durch die heilende Kraft der Kräuter. Als besonders schonende Körperpflege ohne Chemie und (Mikro)-Plastik ist sie außerdem für die ganze Familie geeignet und schont ganz nebenbei die Umwelt.

Ich gebe dir die grundlegenden Verarbeitungsweisen der Grünen Kosmetik an die Hand, mit denen du anschließend eine Vielzahl an Produkten herstellen kannst.

Gemeinsam erstellen wir

- ✦ ein Basis Körperöl
- ✦ eine Körpercreme
- ✦ eine Körperlotion
- ✦ eine Schüttellotion

Beitrag inklusive Kursmaterial und Skript € 59,00 für Club Mitglieder
für Gastteilnehmer 69,00

Info und Anmeldung unter kneippklostertal@gmail.com
oder ☎ 0664 4868506 Heidi Lingg

Fitness im Klostertal

Exklusives
Angebot für
KNEIPP Club
Mitglieder

Zapfig Gym



Kneipp Club Mitglieder bekommen die Möglichkeit, ab 4. November jeden Dienstag und Donnerstag im **Zapfig Fitness Studio in Wald am Arlberg** zu trainieren. Die ersten beiden Trainingstage starten wir gemeinsam am 4.11. und/oder 6.11. um 10.00 Uhr mit einer ausführlichen Anleitung von Sepp Heuberger. Danach ist das individuelle Fitnesstraining jeden Dienstag und Donnerstag zwischen 5.00 und 16.00 Uhr möglich.

- **Gesundheitliche Vorteile**

Es stärkt die Knochen, beugt Osteoporose und Arthritis vor und kann den Testosteronspiegel positiv beeinflussen.

- **Erhöhung der Lebensqualität**

Mehr Kraft bedeutet mehr Selbstständigkeit im Alltag und eine höhere Lebenserwartung.

- **Verlangsamung des Muskelschwunds**

Dem altersbedingten Abbau von Muskelmasse wird effektiv entgegengewirkt.

- **Verbesserung der Motorik**

Das Training verbessert Gleichgewicht, Koordination und Reaktionsvermögen, was das Sturzrisiko senkt.

Angebot für Club Mitglieder ab November 2025
Halbjahres Abo 40,00 pro Monat (43% Ermäßigung)
Jahres Abo 35,00 pro Monat (50% Ermäßigung)

Detail Info und Anmeldung unter kneippklostertal@gmail.com
oder ☎ 0664 9713086 Cornelia Wascher

Selbstverteidigung

für Jugendliche (m/w ab 11 Jahren) & Erwachsene



Jeweils Freitag, 7. Und 14. November 2025
17.00 bis 19.00 Uhr

2 x 2 Unterrichtseinheiten je 50 Minuten

Geleitet von Müller Barbara und Michael Hoor

Turnsaal Volksschule Klösterle

Du lernst die Grundlagen für eine einfach erlernbare effektive Selbstverteidigung, mit der sich ein „Schwächerer“ ohne Kraft gegen einen stärkeren Gegner verteidigen kann.

- ✦ Gefahrensituationen erkennen und vermeiden,
- ✦ selbstbewusste Körpersprache und ✦ Gewaltprävention

Mitzubringen sind bequeme Kleidung, Turnschuhe, feste Handschuhe und Getränk

Ausgleich für Club Mitglieder 55,00

Gastteilnehmer 65,00

Anmeldung bis 24. Oktober unter kneippklostertal@gmail.com

oder ☎ 0664 5309767 Ruth Burtscher

Kneipp
KLOSTERTAL
Aktiv-Club