

A dynamic splash of clear water against a light blue background, with droplets and ripples visible. The water is captured in motion, creating a sense of freshness and vitality.

Kneipp Aktiv-Club

Natürlich gesund leben

GOETZIS

Programmorschau

2020

EINLADUNG ZUR JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG 2020

Wir laden alle Mitglieder und Freunde des Kneippvereins zur Jahreshauptversammlung ein.

Termin: Freitag den, 25.04. um 19 Uhr 2020 „Hotel am Garnmarkt“

Aktiv-Club
Kneipp

Natürlich gesund leben

DIE 5 SÄULEN

Tagesordnung

1. Eröffnung und Begrüßung
2. Gedenken an die verstorbenen Mitglieder
3. Bericht der Obfrau über die Vereinstätigkeit
4. Bericht Wanderführer mit Bildern
5. Bericht Radfahrer mit Bildern
6. Bericht der Turnleiterinnen mit Bildern
7. Bericht der Tanzleiterin mit Bildern
8. Bericht Finanzreferent
9. Bericht der Kassaprüfer
10. Entlastung des Vorstandes
11. Grußworte unserer Gäste
12. Allfälliges

Wir freuen uns, Dich bei unserer Jahreshauptversammlung begrüßen zu dürfen



Die 5 Säulen der Gesundheit nach Sebastian Kneipp

Wasser ist das beste Heilmittel

Das Wasser die Erkenntnis Sebastian Kneipp im vorigen Jahrhundert, die er aus seinen sorgfältigen Beobachtungen gewann. Sebastian Kneipp Theorien wurden alle wissenschaftlich nachgewiesen. Wasser als Vermittler natürlicher Lebensreize steigert die Leistungsfähigkeit, regt die Abwehrkräfte an und verbessert die Durchblutung und das Körperbewusstsein.

Bewegung

Es gibt kein besseres Rezept für die Gesundheit als Bewegung. Sport steigert die Leistungsfähigkeit der Muskeln, trainiert Herz und Kreislauf, schützt die Knochen und Gelenke und verbessert zudem die Sauerstoffversorgung des Gehirns.

Nur wo du zu Fuß warst, bist du
auch wirklich gewesen

Spruch von Johann Wolfgang von Goethe

Ernährung

Sebastian Kneipp traf damit vor mehr als 125 Jahren den Nagel auf den Kopf, lange bevor die Tragweite der Fehlernährung in den Industrienationen als wesentliches Problem erkannt wurde.

Nicht nur Quantität und Qualität unserer Lebensmittel haben sich seit Sebastian Kneipp verändert, sondern auch unser Bedarf an Nährstoffen.

Heilpflanzen/Kräuter

Sebastian Kneipps „Hausapotheke“ enthält um die die 60 verschiedene Heilpflanzen. Unsere Heilkräuter für die „Ganzheitliche Medizin“ sind sehr wichtig. Deren Anwendungen sind sehr vielseitig-sei es eine erfrischende Teemischung, ein Kräuterwickel oder ein entspannendes Bad.

Lebensrhythmus/Lebensfreude, Mehr Lebensqualität im Alltag

Die sogenannte „Lebensfreude“ gilt demnach als übergeordneter Begriff der 5 Säulen und bedeutet eine Bewältigung aller Leistungsanforderungen, mit dem Ziel sich rundum wohl zu fühlen.

Lebensfreude bedeutet für jeden Menschen etwas Anderes. Nichts ist so essentiell für das Gelingen eines erfüllten Lebens wie die Lebensfreude.



Natürlich gesund leben

Liebe Mitglieder und Freunde des Kneippvereins

Die Umsetzung des vom Gründer der Kneippbewegung Pfr. Sebastian Kneipp geprägten „5-Säulen-Programms“ benötigt eine breite Streuung an Aktionären und Helfern. Alljährlich gelingt es uns wieder, die Kneippidee weiter zu tragen, dies in verschiedenen Sparten mit gutem Fachpersonal. Auch die für die Gesundheit so notwendige Geselligkeit wird entsprechend gefördert. Heute möchten wir allen, die stets einen Teil zum Gelingen beigetragen haben, ein herzliches „Dankeschön“ sagen.

Die im kommenden Jahr geplanten Vereinsaktivitäten präsentieren wir in dieser Vorschau. Wir hoffen, dass auch dich die eine oder andere der vorgesehenen Aktivitäten anspricht. Gerne würden wir auch dich bei einer Teilnahme begrüßen.

Das kommende Jahr 2020 wird wieder ein erlebnisreiches Vereinsjahr und wir hoffen, die Kneipp - Aktivitäten wirken sich positiv auf deine Gesundheit aus.

Das Kneippteam

Homepage: <http://kneippverein-goetzis.at/>

Der Kneippverein freut sich, wenn auch du hin und wieder auf der Homepage „vorbeischaust“ und dich über Aktuelles informierst.

JÄNNER

Gesundheitsgymnastik

Montag: Turnen mit Yvonne 18:30 -19:15 Uhr und 19:15 – 20 Uhr FITNESS-TRAINING für Jung und Junggebliebene.

Mittwoch: Turnen GANZKÖRPERTRAINING mit Conny von 18:30 – 19:15 Uhr.

Tanzen: Mittwoch LINE DANCE mit Conny Kling von 19:15 Uhr - 20 Uhr.

Singabend: Jeden ersten Montag im Monat um 18:00 Uhr.

Ort wird im Gemeindeblatt bekanntgegeben.

Wandern: Jeden Dienstag ½ Tag Wandern ab 13:30 Uhr ca. 2 – 2 ½ Std. Info Gemeindeblatt.

Wandern: 8.01. Winterwanderung Appenzell mit Martha Kräutler Info im Gemeindeblatt.



FEBRUAR

Gesundheitsgymnastik

Montag: Turnen mit Yvonne 18:30 -19:15 Uhr und 19:15 – 20 Uhr FITNESS-TRAINING für Jung und Junggebliebene.

Mittwoch: Turnen GANZKÖRPERTRAINING mit Conny von 18:30 – 19:15 Uhr.

Tanzen: Mittwoch LINE DANCE mit Conny Kling von 19:15 Uhr - 20 Uhr.

Singabend: Jeden ersten Montag im Monat um 18:00 Uhr

Ort wird im Gemeindeblatt bekanntgegeben.

FASCHINGSBRUNCH MIT MUSIK am 24. Februar, im Kneipplokal, Beginn um 8:30 Uhr.

Wandern: Jeden Dienstag ½ Tag Wandern ab 13.:30 Uhr ca. 2 – 2 ½ Std. Info Gemeindeblatt.

Wandern: 12.2. Lindauer Hütte mit Alfons Loacker Info im Gemeindeblatt.

Langlauf-Wandertag ab St. Anton bis mit Renate Kogoj.

Wintersportwoche: In Schoppernau von 2.02. bis 7.02.2020 mit Alfons Loacker. Info im Gemeindeblatt



MÄRZ

Gesundheitsgymnastik

Montag: Turnen mit Yvonne 18:30 -19:15 Uhr und 19:15 – 20 Uhr FITNESS-TRAINING für Jung und Junggebliebene.

Mittwoch: Turnen GANZKÖRPERTRAINING mit Conny von 18:30 – 19:15 Uhr.

Tanzen: Mittwoch LINE DANCE mit Conny Kling von 19:15 Uhr - 20 Uhr.

Singabend: Jeden ersten Montag im Monat um 18:00 Uhr

Ort wird im Gemeindeblatt bekanntgegeben.

Wandern: Jeden Dienstag ½ Tag Wandern ab 13:30 Uhr ca. 2 – 2 ½ Std. Info Gemeindeblatt.

Wandern: 4.03. Sonnenkopf- Muttjöchle, mit Alfons Loacker Info im Gemeindeblatt.

Osterbasar: Stand am Garnmarkt Info im Gemeindeblatt

Aktiv-Club
Kneipp

Natürlich gesund leben

Das Kneippteam

Obfrau Maritha Brandstetter	0681-8404382
Walter Nieratschker Stv.	0650-4613557
Edith Bolter	05523-62658
Rosa Burtscher	0664-1161490
Annelies Ellensohn	0660-5643083
Hans Schinnerl	0664-9305948
Elmar Häfele	0680-4400348
Reinhard Kranz	0664-3426618

Wir bitten Dich, den Mitgliedsbeitrag für 2020 von

Mitglieder	€ 30.- mit Zeitung
Mitglieder	€ 22.- ohne Zeitung

Bitte bis 31 Jänner 2020 einzuzahlen. Herzlichen Dank!

Die Beitragserhöhung ergibt sich aus wesentlichen höheren Jahresbeiträgen, die wir an den Österreichischen Kneippbund zahlen müssen.

Kontakt

Haben Sie Fragen?
Wir helfen gern weiter

WEITERE TERMINE SIND NOCH GEPLANT

Kummenberg - Region naturVerbunden mit den

Kneipp Aktiv Clubs Altach, Götzis, Mäder und Koblach

Seminarleitung Heidi Graftschafter, Heilpflanzenfachfrau n. Ursel Bühring.

1. Heilpflanzen der Sonne – das kleine Tee 1x1. Im Juni/Wassertrete.

2. Waldluftbaden – über die Heilkraft des Waldes. Im August/Wald beim Bildungshaus St. Arbogast.

3. Alles Gute für die Haut: Salben – Workshop. Im Oktober/Kneipplokal Götzis.

Beitrag pro Seminar: € 15.- incl. Schriftl. Unterlagen und Materialkosten, Waldluftbaden ist gratis. Genaue Infos im Gemeindeblatt.

Kultur:

D`Maivögel mit welcome. Zwei Familien – ein Programm.

2. Teil Stadtführung Bregenz mit Franz Karl Geser im Juni
Info im Gemeindeblatt.

Wanderungen / Besichtigungen:

Wanderung Fallbach Klostertal anschließend Salzgrotte Dalaas mit Hans Schinnerl, Rosi B. (Juni, Juli) Info im Gemeindeblatt.

Allgemein:

Dienstagwanderung: Am 24. März

Die Heilkraft des Wassers mit Reinhard Kranz.

Dienstagwanderung: Lebensfreude am 14. April

Schritt für Schritt zu mehr Wohlbefinden mit Walter Nieratschker

Wassertrete Besuch von Montessori Kindergarten Götzis im Mai,
Info im Gemeindeblatt.

Bei diesem großen Angebot

ist ganz bestimmt auch für dich etwas dabei. Mitmachen lohnt sich!

APRIL

Gesundheitsgymnastik

Montag: Turnen mit Yvonne 18:30 -19:15 Uhr

und 19:15 – 20 Uhr FITNESS-TRAINING für Junge und Junggebliebene.

Mittwoch:

Turnen GANZKÖRPERTRAINING mit Conny von 18:30 – 19:15 Uhr.

Tanzen: Mittwoch LINE DANCE mit Conny Kling von 19:15 Uhr - 20 Uhr.

Singabend: Jeden ersten Montag im Monat um 18:00 Uhr Ort wird im Gemeindeblatt bekanntgegeben.

Radfahren: jeden Donnerstag ½ Tag ab 13:30 Uhr Treffpunkt Moosstr.

Wandern: Jeden Dienstag ½ Tag Wandern ab 13:30 Uhr ca. 2 – 2 ½ Std. Info Gemeindeblatt.

Wandern: 1.04. Nenzing - Garfrega – Gamp mit Alfons Loacker Info im Gemeindeblatt.

Jahreshauptversammlung 25. April um 19 Uhr „Hotel am Garnmarkt“.

MAI

1. Mai Wassertrete Eröffnung

Jeden Sonntag ab 14 Uhr Bewirtung in der Wassertrete bei schönem Wetter.

Singabend: Jeden ersten Montag im Monat 18:00 Uhr. Ort wird im Gemeindeblatt, bekanntgegeben.

Radfahren: Jeden Dienstag Kummenberg - Region Umgebung. Treffpunkt: 14 Uhr am Bach.

Ganzer Tag Radfahren: Jeden Donnerstag ab

8.30 Uhr Treffp. Moosstr. mit Ewald Heinzle

Wandern: 6.05. Karren – Schuttannen –

Spätenbachalpe – Rappenlochschlucht.

mit Alfons Loacker Info im Gemeindeblatt

KNEIPPAUSFLUG: Info im Gemeindeblatt.



JUNI

Jeden Sonntag ab 14 Uhr Bewirtung in der Wassertrete bei schönem Wetter.

Singabend: Jeden ersten Montag im Monat Singabend. 18:00 Uhr Ort wird im Gemeindeblatt, bekanntgegeben.

Radfahren: Jeden Dienstag Kummenberg - Region Umgebung. Treffpunkt: 14 Uhr am Bach.

Ganzer Tag Radfahren: Jeden Donnerstag ab 8.30 Uhr Treffp. Moosstr. mit Ewald Heinzle

Wandern: 3.06. Schattenlagant-Brand Bürserschlucht mit Marianne Hinterdorfer Info im Gemeindeblatt.

Radwoche: Info im Gemeindeblatt

JULI

Jeden Sonntag ab 14 Uhr Bewirtung in der Wassertrete bei schönem Wetter.

Radfahren jeden Dienstag: Kummenberg - Region Umgebung.

Treffpunkt: 14 Uhr am Bach.

Ganzer Tag Radfahren: Jeden Donnerstag ab 8.30 Uhr Treffp. Moosstr. mit Ewald Heinzle.

Wandern: 1.07. Satteins-Düns-Montenast-Dünserberg mit Renate Kogoj Info im Gemeindeblatt:

Anna-Tag 26.Juli Info im Gemeindeblatt.



AUGUST

Jeden Sonntag ab 14 Uhr Bewirtung in der Wassertrete bei schönem Wetter.

Radfahren: Dienstag Kummenberg - Region Umgebung. Treffpunkt: 14 Uhr am Bach.

Ganzer Tag Radfahren: Jeden Donnerstag ab 8.30 Uhr Treffp. Moosstr. mit Ewald Heinzle.

Wandern: 5.08. Unterspitzalpe – Melkalpe - Stoggentalpe mit Franz Karl und Franz Info im Gemeindeblatt.

15. August: Sommerhock bei der Wassertrete Info im Gemeindeblatt.



SEPTEMBER

Gesundheitsgymnastik Beginn, Info im Gemeindeblatt.

Montag: Turnen mit Yvonne 18:30 -19:15 Uhr.

und 19:15 – 20 Uhr FITNESS-TRAINING für Junge und Junggebliebene.

Mittwoch: Turnen GANZKÖRPERTRAINING mit Conny von 18:30 – 19:15 Uhr.

Tanzen: Mittwoch LINE DANCE mit Conny Kling von 19:15 Uhr - 20 Uhr.

Jeden Sonntag ab 14 Uhr Bewirtung in der Wassertrete bei schönem Wetter.

Radfahren jeden Dienstag Kummenberg - Region Umgebung. Treffpunkt: 14 Uhr am Bach.

Ganzer Tag Radfahren: Jeden Donnerstag ab 8.30 Uhr Treffp. Moosstr. mit Ewald Heinzle.

Wandern: 2.09. Gaf luna – Silbertaler Winterjöchel mit Hans Schinnerl. Info im Gemeindeblatt.

Junker Jonas Markt: Info im Gemeindeblatt.

Wanderwoche: Info im Gemeindeblatt.

OKTOBER

Gesundheitsgymnastik

Montag: Turnen mit Yvonne

18:30 -19:15 Uhr und 19:15 – 20 Uhr

FITNESS-TRAINING für Jung und Junggebliebene.

Mittwoch: Turnen

GANZKÖRPERTRAINING mit Conny von

18:30 – 19:15 Uhr.

Tanzen: Mittwoch: LINE DANCE mit Conny Kling von 19:15 Uhr - 20 Uhr.

Singabend: Jeden ersten Montag im Monat Singabend um 18:00 Uhr. Ort wird im Gemeindeblatt bekanntgegeben.

Radfahren: Jeden Donnerstag ½ Tag ab 13:30 Uhr Treffpunkt Moosstr..

Wandern: Jeden Dienstag ½ Tag Wandern ab 13:30 Uhr ca. 2 – 2 ½ Std. Info Gemeindeblatt.

Wandern: 7.10. Schrunser Höhenweg, mit Ehrenfried Burtscher Info im Gemeindeblatt.

Ausfahrt mit den Altersjubilaren 80+.



NOVEMBER

Gesundheitsgymnastik

Montag: Turnen mit Yvonne 18:30 -19:15 Uhr

und 19:15 – 20 Uhr FITNESS-TRAINING für Jung und Junggebliebene-

Mittwoch: Turnen GANZKÖRPERTRAINING mit Conny von 18:30 – 19:15 Uhr-

Tanzen: Mittwoch LINE DANCE mit Conny Kling von 19:15 Uhr - 20 Uhr-

Singabend: Jeden ersten Montag im Monat Singabend um 18:00 Uhr, Ort wird im Gemeindeblatt bekanntgegeben.

Wandern: Jeden Dienstag ½ Tag Wandern ab 13:30 Uhr ca. 2 – 2 ½ Std. Info Gemeindeblatt.

Wandern: 4.11. Bödele – Brüggele – Alberschwende mit Veronika Info im Gemeindeblatt.

Weihnachtsmarkt: im Junker Jonas Schlössle.

DEZEMBER

Gesundheitsgymnastik

Montag: Turnen mit Yvonne 18:30 -19:15 Uhr und

19:15 – 20 Uhr FITNESS-TRAINING für Jung und

Junggebliebene.

Mittwoch: Turnen GANZKÖRPERTRAINING mit Conny von

18:30 – 19:15 Uhr

Tanzen: Mittwoch LINE DANCE mit Conny Kling von 19:15 Uhr - 20 Uhr.

Singabend: Jeden ersten Monat Singabend um 18:00 Uhr, Ort wird im Gemeindeblatt bekanntgegeben.

Wandern: Adventwanderung: Info im Gemeindeblatt.

Jeden Dienstag ½ Tag Wandern ab 13:30 Uhr ca. 2 – 2 ½ Std. Info Gemeindeblatt

Wandern: 2.12. Fraxern – Götzner – Moos – Berghof mit Alfons Loacker Info im Gemeindeblatt.

Kneipp Weihnachtsfeier für alle Mitglieder Info im Gemeindeblatt.

