

Liebes Kneippmitglied!

Wir freuen uns, wenn unter den angebotenen Aktivitäten für 2020 auch für Dich etwas dabei ist, denn Mitmachen ist immer ein Gewinn für Deine Gesundheit und Dein Wohlbefinden.

Wir unterstützen auch gerne folgende Initiativen für Euch:

### **Treffpunkt Tanz mit Anneliese**

**Mayer:** 10 Einheiten im KOM kleiner Saal. Immer Montag von 16.15 Uhr – 17.45 Uhr

### **Gemeindeprojekt Mensana**

Wanderungen mit B. Brändle oder R. Kopf. Jeden Mittwochnachmittag. Nähere Infos im Gemeindeblatt und bei Bernd Brändle  
☎ 05576/75268

Zu allen unseren Veranstaltungen sind auch Nichtmitglieder herzlich eingeladen. Bei allen Wanderungen und Radtouren geht jeder Teilnehmer auf eigene Gefahr mit. Bitte beachtet die Einschaltungen im Gemeindeblatt und auch im Internet auf <https://altach.kneippbund.at>

Wir bitten Dich, den Mitgliedsbeitrag für 2020 von

€ 30,-- bzw.

€ 22,-- (außerordentliche Mitglieder)

bis 31. Jänner 2020 auf unser Konto bei der Raiffeisenbank amKumma, Kneipp Aktiv-Club Altach

**IBAN AT 84 3742 9000 0309 0461**

einzuzahlen. Herzlichen Dank!

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

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.

Allen Kneippmitgliedern und Gönnern wünschen wir ein gesundes, erfolgreiches und glückliches Jahr 2020.

Herzliche Kneippgrüße



Obmann: Wilhelm Berger	05576/76596
Obm.Stellvertr.: Elisabeth Biedermann	0650/3037640
Kassierin: Luise Rappitsch	0664/4618964
Schriftf.: Heidi Grafschafter	0664/73755377



**SCHNETZER**  
Richtige Schuhe

Schnetzer GmbH Co Schuh- Sport- Fußorthopädie  
Achstrasse 25 6844 Altach Tel 05576/72047



Der Schlüssel zur Gesundheit liegt im harmonischen Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele.



Jahresprogramm  
2020

## Unsere wöchentlichen Gymnastikprogramme

während des Schuljahres:

Für jedes Alter, Einstieg ist jederzeit möglich,  
die 1. Schnupperstunde ist gratis.

### Für Frauen mit Luise Rappitsch: mit Silke Schleszies:

Turnhalle Volksschule Dienstag, 19.00 Uhr

KOM kleiner Saal, Mittwoch, 17.00 Uhr und  
Donnerstag, 9.00 Uhr

### Für Männer mit Wilhelm Berger

Turnhalle Volksschule Dienstag 20.00 Uhr.

#### Jahresbeitrag für Gymnastik:

€ 50,-- für Mitglieder

€ 68,-- für Nichtmitglieder

### Wirbelsäulengymnastik mit Osteoporosevorbeugung mit Silke Schleszies im KOM kl. Saal vom 30.9.2019 – 25.5.2020

**Frauen:** jeden Montag 8.15 Uhr.

**Männer 60+:** Jeden Montag 9.20 Uhr

#### Jahresbeitrag für Wirbelsäulengymnastik und Osteoporosevorbeugung:

€ 95,-- für Mitglieder

€ 105,-- für Nichtmitglieder

### Jahreshauptversammlung

am 28.02.2020 um 19.00 Uhr im  
Gasthaus Hirschen in Altach, wir laden alle  
Mitglieder herzlichst dazu ein.

Tagesordnung:

1. Eröffnung und Begrüßung
2. Tätigkeitsbericht und Vorschau von  
Wilhelm Berger
3. Vorlesung des letztjährigen Protokolls
4. Kassabericht von Luise Rappitsch
5. Entlastung durch die Rechnungsprüfer
6. Allfälliges

Anschließend laden wir alle Besucher zu einem  
Abendessen ein.

## Weitere Vereins-Aktivitäten im Jahreskreis:

### Wanderungen mit Hubert Müller

Ab Jänner 2020 wird Hubert übers Jahr immer  
wieder Wanderungen anbieten, Termine und  
nähere Infos im Vereinsanzeiger des  
Gemeindeblattes.

### Landschaftsreinigung März 2020:

Wir freuen uns über Deine tatkräftige  
Unterstützung bei der Reinigung unserer  
grünen Landschaft in und um Altach.

### Vereinsausflug am Sa 6. Juni 2020

Fahrt nach Bad Wörishofen, Führung „Auf den  
Spuren von Sebastian Kneipp“, Mittagessen,  
anschließend Führung durch den  
nahegelegenen Kurpark.

Auskunft und Anmeldung bei  
Wilhelm Berger ☎ 05576 76596 oder  
Elisabeth Biedermann ☎ 0650/3037640

### naturVerbunden

Heilpflanzenseminar mit Heidi Graftschafter in  
der Wassertrete in Arbogast.

#### Heilpflanzen der Sonne das kleine Tee 1x1.

Termin: Juni 2020. Infos im Gemeindeblatt,  
Anmeldung bei Heidi Graftschafter  
☎ 0664/73755377

### Unterwegs mit der Moorfrau

Eine Erlebnis-Führung im Krumbacher Moor-  
Raum während der schönsten Blütezeit.  
Anschließend Einkehr im urigen Wälder-  
Gasthaus Kreßbad.

Termin: 23. Juli 2020 17.00 Uhr. Auskunft und  
Anmeldung bis spätestens 18. Juli bei Heidi  
Graftschafter ☎ 0664/73755377

## naturVerbunden

Walderlebnis mit Heidi Graftschafter über die  
Heilkraft des Waldes und Waldluftbaden.

Termin: August 2020 in Arbogast.

Infos im Gemeindeblatt. Anmeldung bei  
Heidi Graftschafter ☎ 0664/73755377.

### Alpin-Wanderung mit Wilhelm Berger

Mit PKW ab Kirchplatz Altach. Wanderung  
ausgehend von Altstätten Parkplatz Stoß über  
Rosenhus, Ruppen, Ruesitz, Gäbris, Schwäbrig,  
Fideren nach Altstätten zurück.

Ca. 800 Höhenmeter. Gehzeit ca. 5 Stunden.

Die Tour wird nur bei trockener und sicherer  
Witterung durchgeführt. Wanderschuhe mit  
gutem Profil sind wichtig. Sonnenschutz und  
Tourenstöcke werden empfohlen. Verpflegung  
aus dem Rucksack. Auskunft und Anmeldung  
erbeten bei Wilhelm Berger ☎ 05576 76596  
Termin: September 2020

## naturVerbunden

**Salbenworkshop** – Alles Gute für die Haut.

Mit Heidi Graftschafter, im Kneipplokal Götzis  
Termin: Oktober 2020. Infos im Gemeindeblatt,  
Anmeldung bei Heidi Graftschafter  
☎ 0664/73755377.

### Abendwanderung mit Kässpätzlepartie

seit vielen Jahren der beliebte Abschluss  
unseres Vereinsjahres.

Termin: Freitag, 13. November 2020

Abfahrt um 17.00 Uhr ab Kirche Altach mit  
PKW bis zum oberen Parkplatz Götzis Berg. Wir  
wandern bei jeder Witterung zum GH Berghof  
in Meschach.

Anmeldung bei Wilhelm Berger  
☎ 05576 76596.