

Fit im Sitzen - Für Senioren

Sitzgymnastik am Stuhl: Gelenksmobilisation, Kräftigung, Koordination

Wann: ab Mittwoch, **11. September 2019, von 9:00 bis 9:40 Uhr**
Wo: **GH Pitzl Erdgeschoß**
Kosten: **8 Einheiten gesamt € 42**

Trainerin: **Silke Rametsteiner**

Anmeldung und Info bei:

Silke Rametsteiner: ☎ **0677 / 62 69 63 14**

E-Mail: info@silke-rametsteiner.at

Internet: www.silke-rametsteiner.at

oder bei [Christine Ramler](mailto:Christine.Ramler@blindenmarkt.at): ☎ **07473 / 2468**

E-Mail: blindenmarkt@kneippbund.at

Kegelabendtermine

Jeweils Samstag

Termine: **21. Sept., 19. Okt., 16. Nov. '19**

Uhrzeit: jeweils **20:00 - 23:00 Uhr**

Wo: **Gasthof Happy9, Amstetten**

Treffpunkt: **19:30 Uhr**, Rathaus Blindenmarkt, Fahrgemeinschaften mit Privat-PKW)

Info: Fam. Leonhartsberger ☎ **07473 / 2421**

Adventfeier

Mit Ehrungen für treue Mitglieder

Wann: Donnerstag, **28. November 2019, um 17 Uhr im GH Pitzl**

Alle Kneippmitglieder sind herzlich eingeladen.

WhatsApp-Laufgruppe

Es gibt eine **WhatsApp-Laufgruppe**, in der man sich zum gemütlichen Laufen verabreden kann. Die **Termine werden kurzfristig über WhatsApp** vereinbart und können auch von **jedem Gruppenmitglied selbst vorgeschlagen** werden. Diejenigen, die mitlaufen wollen, machen sich über WhatsApp den konkreten Treffpunkt und die Uhrzeit aus. Kosten: **KEINE**

Anmeldung bzw. Aufnahme in die WhatsApp-App-Gruppe & nähere Auskünfte jederzeit bei: Evelyn Bader, ☎ 0664 / 735 969 63

Vortrag: Darmgesundheit

mit der **Apotheke Blindenmarkt**

Wann: am Montag,
den **30. September 2019**

Wo: **Raika-Saal, 18:30 Uhr**

Referent/in: **Dr. Hammer**

Badefahrt nach Geinberg

Termin: **Dienstag, 26. November '19**

Treffpunkt: **Gemeindeamt Blindenmarkt**

Abfahrt: **um 7:00 Uhr**

Rückkunft: **ca. 19:00 Uhr**, Rathaus

Aufenthalt in der **Therme 9 bis 17 Uhr**

Fahrpreis: **49 € pro Person**

Leistungen: **Busfahrt, Eintritt Therme (ohne Sauna)**

Anmeldung bei:

Christine Ramler ☎ 07473 / 2468

Kneipp Aktiv-Club

Blindenmarkt

Natürlich gesund leben

Herbstprogramm 2019

**LIEBES KNEIPPMITGLIED,
LIEBE KNEIPPFREUNDE!**

Wir stellen das **Herbstprogramm 2019** vor und freuen uns auf Deine/Ihre Teilnahme an unseren Aktivitäten bzw. Angeboten.

Teilnahme bei allen Aktivitäten auf eigene Gefahr!

Neue Informationen und eventuelle Programmänderungen werden im Schaukasten beim Schuhhaus Walter oder per e-Mail bekanntgegeben.

Wir freuen uns auf Deine/Ihre Teilnahme und viele gemeinsame, schöne Stunden!



**Der Kneipp-
Vereinsvorstand**

Kinderturngruppe

MONTAG ist KINDERTURNGRUPPENTAG!

Ab 9. September 2019 treffen sich 14-tägig Kinder von 2 bis 6 Jahren in Begleitung ihrer Mütter, Väter, Omas, Opas im Turnsaal der NMS Blindenmarkt!



Das Balancieren, Springen, Werfen, Herumtoben und gemeinsame Gruppenspiele sind Bestandteile dieses Kurses. Die Erwachsenen werden aktiv mit eingebunden, machen mit oder leisten Hilfestellung.

Wann: 14-tägig montags, von
9. September bis 16. Dezember 2019 (8er-Block)
immer von **15:40 bis 16:40 Uhr**

Wo: **Turnsaal der NMS Blindenmarkt**

Anmeldung: ab sofort bei **Evelyn Bader**
☎ **0664 / 735 969 63**

Kosten/Kind: **8 Einheiten** gesamt € **24**
für Kinder von Kneipp-Mitgliedern: € **20** / Kind

Mitzubringen sind: Hallen- oder Hausschuhe oder ABS-Socken (für Große und Kleine), Getränk (Trinkpausen nur in der Garderobe)

Achtung: Nur mehr Restplätze vorhanden!

Nordic Walking

Jeden Mittwoch

Wann: **16:30 Uhr (Achtung: nach der Sommerzeit-Umstellung um 15:30 Uhr)**

Treffpunkt: **Raika Blindenmarkt, mit Ingrid Freynschlag**

Herbstwanderungen

Wo: Wir gehen von **Schadendorf** aus einen schönen **Rundweg**

Wann: am Sonntag, **15. September 2019**

Treffpunkt: **13:30 Uhr beim Rathaus**
(der Kneipp-Club Amstetten wird mitwandern)

Nachher gemütliche Einkehr zur Stärkung!
Leitung: **Maria Zellhofer**

Weitere Wanderungen

► Am **Sonntag den 20. Oktober 2019** und am **Sonntag, den 17. November 2019** mit dem **Kneipp Aktiv-Club Amstetten**.

Treffpunkt **13:30 Uhr Ärztecener Amstetten**,
Route wird noch bekannt gegeben

Bei Fragen bitte ☎ 0676 / 655 37 03, Hannes Steinlesberger anrufen.

Die Wanderungen finden nur bei Schönwetter statt. Änderungen und Wanderrouen werden im Schaukasten rechtzeitig bekannt gegeben.



mit unseren Heimdichtern, mit Musik

Wann: Donnerstag, **10. Oktober 2019**

Wo: ab **17:00 Uhr** im **Gasthof Pitzl**

Es wird gelesen, gesungen und gelacht!

Ein gemütlicher Nachmittag mit Freunden in geselliger Runde. **Alle Mitglieder und Gäste sind herzlich eingeladen!**

Aqua-Gymnastik

Wann: ab Dienstag,
den **24. September 2019**
19.10 Uhr: Aqua-Gymnastik

Wo: **Hallenbad Ybbs**

Trainerin: **Gerlinde Redl**

Anmeldung: ☎ **0676 / 51 79 535**

Kosten: **10 Einheiten** gesamt € **80**
für Kneipp-Mitglieder € **75**

Aqua-Gymnastik am Vormittag

ab Donnerstag, **26. September 2019**
von **9.40 – 10.30 Uhr**

Gesundheitsgymnastik

Älter werden - fit bleiben

Jeden Dienstag (außer an schulfreien Tagen)

Wann: ab Dienstag, den
10. September 2019, 16:30 Uhr

Wo: **Turnsaal der Volksschule**

Kosten: für Kneipp-Mitglieder € **2,00**
für Gäste € **2,50** je Stunde

Für Neueinsteiger (auch für Gäste) ist die 1. Stunde gratis. **Alle sind herzlich eingeladen!**

Impressum: **Christine RAMLER**, Vorsitzende
des **Kneipp Aktiv Club Blindenmarkt, 3372 Blindenmarkt, Am Graben 1**, ☎ **07473 / 2468**,
Email: blindenmarkt@kneippbund.at,
Webseite: <http://blindenmarkt.kneippbund.at>
Grafik & Satz: **Martina Gaid**