

GESUNDHEITS- und WOHLFÜHLPROGRAMM 1. Halbjahr 2019



Liebe Kneipp Mitglieder
und Freunde vom SportivClub Mürz!

Unser Halbjahresprogramm gibt Ihnen wieder die Möglichkeit an interessierten Vorträgen und verschiedenen Aktivprogrammen teilzunehmen. Wie sie wissen können wir durch regelmäßiges Kneippen unser Immunsystem stärken und damit die Abwehrkräfte gegen banale Infekte erhöhen.

Geben Sie unser interessantes Programm auch an Freunde und Bekannte weiter.



„Deine Nahrung soll Deine Medizin sein und Deine Medizin soll deine Nahrung sein“

(Hippokrates 460-370 v. Chr.)

Gesünder, schlanker und leistungsfähiger – ob im Alltag, Beruf oder Sport dank einer Stoffwechsel aktivierenden Ernährungsoptimierung.
Die Basis dafür sind natürliche Lebensmittel sowie eine optimierte Nährstoffversorgung.
Erfahre wie du mit einem einfachen, nachhaltigen Konzept deine Lebensqualität verbessern kannst und warum es so wichtig ist seine Gesundheitsvorsorge selbst in die Hand zu nehmen.

Vortragender und Anmeldung: **Dieter Pototschnig** - Tel: 0699/110 46 444
(staatl. gepr. Instruktor für FIT-Sport, und Ultra-Alpin-Läufer)

WANN: 24.1., 7.2., 28.2. u. 7.3.2019, Beginn: 19 Uhr
WO: Studio SportivClub TREFFPUNKT für TRAINING,
GESUNDHEIT, THERAPIE,
8680 MÜRZZUSCHLAG - Mariazeller Straße1,
Kosten: € 12,00 / Person

VORSORGEVOLLMACHT



Was bringt das neue Erwachsenenschutzgesetz ab 1.1. 2018
Praktische Hinweise bekommen Sie von unserer Erwachsenenschutzexpertin
Mag^a. Ingeborg Windhofer, Juristin und Sachwalterin/Graz

WANN: Dienstag, 26. Februar 2019, um 16 Uhr
WO: Gasthaus Stocker,
Erzherzog-Johann Straße 17, 8670 Krieglach
ANMELDUNG: bis 20. 02. 2019, Email an maria-rinnhofer@aon.at
Teilnahme: Freie Spenden

TREFFPUNKT – TANZ

Tanz ist Gestalt gewordene Freude, ist voller und dichter Ausdruck des Lebens!
Körperliche und seelische Kräfte werden aktiviert!
Partnerunabhängig, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!

Tanzleitung und Anmeldung: **Gertraud Mühldorfer**

Tel: 0676/636 78 86

WANN: Donnerstag, 28. Februar 2019, Beginn: 9.30 – 11.00 Uhr

Kosten: Block für 10 Einheiten € 40,00 MG / € 50,00 NMG

Preis für Einzelbesuche pro Einheit € 5,00 MG / € 6,00 NMG



GESUND & FIT

Dieser Kurs ist für all jene, die Abwechslung lieben, gesund, fit und aktiv bleiben wollen und mit Spaß und Freude an der Bewegung!

Kursleitung u. Anmeldung: **Petra Mesaric** (staatl. gepr. Trainerin,
Gesundheitstrainerin und Med. Masseurin)

Tel: 0677 / 627 110 06 od. Email: office@sportivclub.at

WANN: ab Dienstag, 5.3. 2019, Beginn: 16.30 -17.20 Uhr

WO: Studio SportivClub TREFFPUNKT für TRAINING,
GESUNDHEIT, THERAPIE,
8680 MÜRZZUSCHLAG - Mariazeller Straße1, (1. Stock)

KOSTEN: Block für 15 Einheiten € 95,00 MG, € 105,00 NMG

Mitzubringen: Trainingsbekleidung, Turnschuhe, Handtuch und Getränk

FIT in den Frühling



Entgiften und Entschlacken mit der Ernährungsform nach der Traditionell chinesischen Medizin (TCM)

**Der Frühling steht für Neubeginn und Wachstum –
Platz für Neues zu schaffen.**

Referentin: **Daniela Zselezen**, Dipl.
Ernährungsberaterin nach TCM
WANN: **Donnerstag, 14. März 2019 - 18 Uhr**
WO: Gasthaus Stocker
8670 Krieglach, Erzherzog Johann Straße 17
EINTRITT FREI: Spenden für Kneipp Aktiv-Club erbeten !

„GRÜNE KOSMETIK“ – WORKSHOP

Die Haut ist unser größtes Sinnesorgan

GRÜNE KOSMETIK zeichnet der Verzicht auf Konservierungsstoffe und die Verwendung von natürlichen Grundprodukten aus.

Beim Workshop wird uns die Kräuterpädagogin **Renate Dobrovolny** in die GRÜNE KOSMETIK einführen.

Preis: € 7,-- MG / € 9,-- NMG
WANN: **Donnerstag, 28. März 2019 - 18 Uhr**
Wo: Gasthof Narrnhofer (Edlacherhof)
8680 Mürzzuschlag, Edlach 10

NORDIC WALKING und SMOVEY

Begleitung mit fachlicher Kompetenz mit Instruktor
Hermann Kothgasser.



WANN: Dienstag, 2. April 2019
WO: Treffpunkt – Bräuer Teiche 09.00 Uhr
Preis: € 1,-- für MG / € 2,-- für NMG



„Das Kreuz mit dem Kreuz“

*WIRBELSÄULENBESCHWERDEN verstehen und selbst in
den Griff bekommen!*

In diesem Theorie- und Praxis-WORKSHOP behandeln wir das große
Thema „Wirbelsäulenbeschwerden – die Volkskrankheit Nr. 1“!
Nur wer die Ursachen versteht, kann durch gezielte Übungen diese
Probleme positiv beeinflussen bzw. diesen vorbeugen.

Vortragende und Anmeldung:

Christoph Pertinatsch (Physiotherapeut,
Manualtherapeut, Sportphysiotherapeut)
Petra Mesaric (staatl. gepr. Trainerin,
Gesundheitstrainerin u. Med. Masseurin)

Tel: 0677 /627 110 06 oder Email: office@sportivclub.at

WANN: 12.4. und 17.5.2019, Beginn: 17.00 – 20.00
WO: Studio SportivClub TREFFPUNKT für TRAINING,
GESUNDHEIT, THERAPIE
8680 MÜRZZUSCHLAG, Mariazeller Straße1 (1.Stock)
Kosten: € 35,00 / Person
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe und Handtuch

AKTIV-KNEIPP-GESUND – WANDERN

Gemütlich wandern und die Natur genießen in der Umgebung und auf unseren schönen Almen.

Unsere bewährte Gruppe freut sich wieder auf den Neustart.
Gehzeit 3 – 4 Stunden / Einheit,

Begleiterin und Ansprechpartnerin:

Hilde Kaiser, Tel: 0664/51 65 495

Preis: €2,00 MG / € 3,00 NMG pro Teilnahme

WANN: **Mittwoch, 24. April 2019**

Treffpunkt: Bräuerteiche - 9.00 Uhr



KRÄUTERWANDERUNG

mit Heilkräutercoach – Kräuterpädagogin Regina Müllner

Bei dieser Wanderung lernen die Teilnehmer Heilpflanzen und Wildkräuter am natürlichen Standort rund um Aflenz Kurort, kennen.

Besonderes Augenmerk wird auf das eindeutige Erkennen der Pflanzen gelegt. Die Wanderung dauert ca. 2 Stunden. Anschließend können wir das neuerrichtete Gesundheitszentrum „Gut mich“ besichtigen. (Ehemalige Kneippkuranstalt).

Bei Interesse kann eine Kirchenführung in der Mutterpfarre von Mariazell in Aflenz organisiert werden.

PREIS: € 12,00

WANN: **Mittwoch, 22. Mai 2019**

TREFFPUNKT: Bräuer-Teiche 8.30 Uhr

ANMELDUNG: bis 10. Mai 2019

per e-mail: maria-rinnhofer@aon.at Tel: 0664/78 38 716





BESICHTIGUNG VON „GARTEN und ROSEN“ Villa Kaiserstein, Fam. KROPFITSCH

FÜHRUNG: Elisabeth Kropfitsch
WANN: Freitag, 21. Juni 2019
TREFFPUNKT: 13.30 Uhr, Bräuer Teiche
(Fußmarsch zur Kaiserstein Villa)

Anschließend Einladung der Fam. Kropfitsch auf Kaffee und Kuchen.



Kneipp[®]
Aktiv-Club
MÜRZ

PS: Beiliegend übermitteln wir die Zahlscheine für den Mitgliedsbeitrag 2019 und ersuchen diesen bis 28. Februar 2019 einzuzahlen.



Kneipp[®]
Aktiv-Club
MÜRZ

BESUCHEN SIE UNSERE HOMEPAGE: <http://muerz.kneippbund.at>