

Kneipp

Aktiv-Club

Hermagor



Frühjahr / Sommer
2026



Für unsere KNEIPP Mitglieder

gesunder
verein 

MITGLIEDSBEITRAG – Erlagschein in diesem Heft!

Einzelmitgliedschaft: € 30,-

Partner- / Familien: € 40,-

pro Person plus € 10,-

inkl. 6 Mitgliedszeitschriften, Programme,
Ermäßigungen bei diversen Veranstaltungen
Wanderungen für Mitglieder kostenlos



EINZAHLUNG:

- ➡ Innerhalb eines Monats
- ➡ Versehen mit der Mitgliedsnummer
oder Namen des Mitgliedes

Das erleichtert uns das Zuordnen der Zahlungen sehr. DANKE

Unsere Bewegungsangebote wurden vom Staatssekretariat für Sport
und der österreichischen Bundessportorganisation, nach Erbringung
aller notwendigen Kriterien, mit dem Qualitätssiegel für
gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme ausgezeichnet:

Kneippen als UNESCO Kulturerbe anerkannt
Kneippen im Trend der Zeit



E-Mail: kneipp.hermagor@aon.at

Homepage: www.kneippbund.at

Telefon: 0699/10003838

gesunder
verein



Annemarie Warl

Annemarie Warl (Vorsitzende)

RADTOUR

VAL D`AUPA TAL – mit dem E-BIKE

50km; 600hm

TREFFPUNKT: 9.00 Uhr Parkplatz Millenniumbahn
direkt an der Nassfeldstraße.

Fahrgemeinschaft nach Pontebba
mit dem eigenen Pkw.

WANN: Samstag, **16. Mai 2026**

KOSTEN: € 20,- pro Person

AUSRÜSTUNG: Voller Akku, Getränk, Reisepass,
Regenschutz & gute Laune



START/ZIEL: Pontebba, wir radeln durch das wunderschöne Hochtal
Val D`Aupa eine asphaltierte Bergstraße ca. 600 hm hinauf bis zur
Abzweigung Malga Glazzat. Danach haben wir eine längere Abfahrt bis
Moggio und fahren dann den Alpen Adria Radweg zurück nach
Pontebba.

Begrenzte Teilnehmerzahl: max. 10 Personen

Anmeldung | Auskunft: Erni Jank +43(0)676 72 87 002



WANDERUNGEN

Termine gleich im Kalender eintragen!

POSTLERSTEIG Kötschach Mauthen (Gailtaler Alpen)

Wanderung: mittel, 300 hm, ca. 4,5 Stunden

Trittsicherheit erforderlich

WANN: Mittwoch, **6. Mai 2026**

TREFFPUNKT: 8.00 Uhr, Kirchbach gegenüber Billa
bilden von Fahrgemeinschaften.

AUSRÜSTUNG: Wanderbekleidung, festes Schuhwerk, Jause,
Getränk

BESCHREIBUNG: Der Postlersteig beginnt an der Lammersbachbrücke. Unsere Rundwanderung führt uns zu den Ortschaften Dobra und Lanz, bis zum Bergbauernhof Buchach. Abwärts geht es über einen Steig nach Mahndorf und über einen Forstweg zurück zum Ausgangspunkt.

Einkehr nach Absprache

Anmeldung | Auskunft: Helga Waldner +43(0)650 311 95 52



SCHÖNSTER AUSSICHTSBERG „SLEME“

Slemenova Špica (1.909m) im Triglav Nationalpark

Wanderung: mittel, 400 hm, 6 km, 5 Stunden

WANN: Mittwoch, **17. Juni 2026**

TREFFPUNKT: 6.00 Uhr, Kirchbach gegenüber
Billa, bilden von Fahrgemeinschaften

AUSRÜSTUNG: Wanderbekleidung, festes Schuhwerk, Jause,
Getränk, Reisepass

BESCHREIBUNG: Gemeinsame Fahrt zum Vršič-Pass 1.611m. Unser Weg beginnt über schottriges Geröllfeld steil bergauf zum Vratca Sattel (1.807m.)

Weiter geht es durch bewaldete Hänge und Almwiesen mit Blick auf das Soča Tal. Unser Ziel erwartet uns mit einem herrlichen Panoramablick in die hochaufragenden Gipfel der Julischen Alpen.

Einkehr nach Absprache

Anmeldung | Auskunft: Helga Waldner +43(0)650 311 95 52



Wandern im NATIONALPARK HOHE TAUERN zum DÖSENER SEE (2.271m)

WANDERUNG: mittel, **jedoch trittsicher**
869 hm, 8 km, 5 Std.

WANN: Freitag, **24. Juli 2026**

TREFFPUNKT: 5.30 Uhr, Kirchbach
gegenüber Billa bilden von
Fahrgemeinschaften

AUSRÜSTUNG: Wanderbekleidung, festes
Schuhwerk, Jause, Getränk

BESCHREIBUNG: Fahrt nach Mallnitz. Der Blockgletscherweg (Mix aus Schutt und Eis der sich langsam talwärts bewegt.) führt uns über sanfte Almwiesen umgeben vom rauschenden Wasser zu Steilstufen. Wo ein Steig über Serpentinien mit herrlichem Blick zu den umliegenden Bergen, uns zum Dösener See führt. Der uns zum Kneippen einlädt.

Einkehr nach Absprache.

Anmeldung | Auskunft: Helga Waldner +43(0)650 311 95 52



KRÄUTERWANDERUNG

WANDERUNG: leicht, 2 Stunden

WANN: Donnerstag, **21. Mai 2026**
Bei Schlechtwetter gibt es einen
Ersatztermin

TREFFPUNKT: 14.00 Uhr
Gailbrücke Treßdorf

AUSRÜSTUNG: Wanderbekleidung, gutes
Schuhwerk, Getränk,
Papier und Bleistift



BESCHREIBUNG: Gemeinsam machen wir uns auf den Weg, Pflanzen in unserer Landschaft zu entdecken und kennen zu lernen. Wenn du Wildpflanzen für dich nutzen willst, ist es notwendig, sie gut zu kennen. Bei einem Spaziergang durch Wald und Wiese gibt es viel zu entdecken.

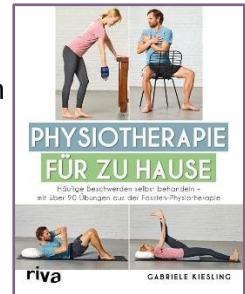
Bei der Gailbrücke in Treßdorf starten wir mit guter Laune, ein Getränk im Gepäck und eventuell einen Stift und Papier. Wenn man die Pflanzen notiert, fällt es leichter sich an die Begegnungen mit den Pflanzenwesen zu erinnern. Eine Wiederholung zu Hause unterstützt das Verankern im Gedächtnis.

Anmeldung | Auskunft: Gerlinde Einetter +43(0)650 93 50 166



ARTHROSE einfach WEGZIEHEN

WANN: Donnerstag, **2. Juli 2026**
BEGINN: 19.00 Uhr
WO: VS Gundersheim, Gemeinschaftsraum
WER: **Gabriele Kiesling** Buchautorin,
Physiotherapeutin und Osteopathin.



Mit ihren erfolgreichen Büchern der
»Physiotherapie für zu Hause«
ist Gabriele Kiesling Expertin verstehbarer Übungsliteratur für
Patienten und Laien.

Gezielte Übungen können Arthrose-Schmerzen lindern und im
besten Fall eine OP vermeiden.

Wie das geht, zeigt Physiotherapeutin und Buchautorin
Gabriele Kiesling (Berlin) in ihrem Mitmachvortrag. Auch
wirksame Maßnahmen aus der Physiotherapie-Hausapotheke,
wie Wickel, Akupressur und Cupping werden eingesetzt.



INDIAN BALANCE mit der Magie des Waldes

5 Einheiten

Datum: ab Montag, 11. Mai 2026

Zeit: 19.00

Treffpunkt: Parkplatz Fischzucht Zerza,
Anraun/Waidegg

Kosten: für Kneipp Mitglieder € 5,00

Gäste € 7,50 pro Einheit

Fühlst du dich manchmal müde und angespannt. Willst du schnell wieder Energie auftanken und dich super fühlen?

Erlebe Indian Balance mit der Magie und Heilkraft des Waldes. Gönn dir was Gutes und mach mit.

Anmeldung | Auskunft: Karin +43(0)676 84 60 16 300

**TREFFPUNKT
WALD**

