



Kneipp

Aktiv-Club
Hermagor



Herbst / Winter

2026/2027



PREISLISTE

**Wenn der Preis nicht schon bereits bei der
Programmbeschreibung angegeben wurde, gelten
die unten angeführten Preise.**

10 Einheiten für Mitglieder € 40,00

Gäste € 65,00

Einzelstunden für Mitglieder € 5,00

Gäste € 7,50

Schüler, Lehrlinge und Studenten zahlen die Hälfte.

Kinder bis zur 4. HS sind gratis



**Unsere Bewegungsangebote finden ab 10
Personen statt.**

**Anmeldungen für Kurse direkt vor Ort oder unter den
angegebenen Telefonnummern.**

*Aus organisatorischen Gründen sind die Kursbeiträge bis zur
dritten Einheit zu begleichen.*

Mitgliedsbeitrag:

Einzelmitgliedschaft: € 30,-

Partner- / Familien: € 40,-
pro Person plus € 10,-

(inkl. 6 Mitgliedszeitschriften, Programme,
Ermäßigungen bei diversen Veranstaltungen)

Unsere Bewegungsangebote wurden vom
Staatssekretariat für Sport und der österreichischen
Bundes-Sportorganisation, nach Erbringung aller
notwendigen Kriterien, mit dem Qualitätssiegel für
gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme
ausgezeichnet.



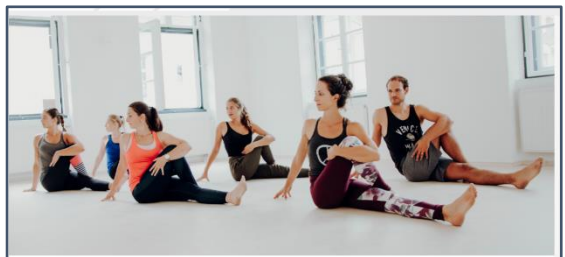
WOHLFÜHLGYMNASTIK FÜR JUNGGEBLIEBENE

Für alle Junggebliebenen und all jene, die einen Weg für einen Wiedereinstieg suchen - gestalten wir ein Wohlfühlprogramm mit langsamen und schonenden Bewegungen.



FIT UND FUN – TRAINING FÜR DIE DAMEN

- Aerobic und Zumba-Elemente
- Bauch - Beine - Po
- Gymnastik mit Bällen, Bändern, Hanteln, Sticks
- Koordinationstraining
- Pilates
- Stärkung des Beckenbodens
- Wirbelsäulentraining
- Piloxing Elemente
- Deep Work
- **Faszientraining von Kopf bis Fuß**
- Spiral Dynamik
- Body Art



RÜCKENFIT

Mit gezielten Übungen kann man Rückenproblemen vorbeugen, vorhandene Beschwerden überwinden und chronische Schmerzen vermeiden.

- Aktivierung der tieferliegenden Rückenmuskulatur
- Beweglichkeitstraining
- Krafttraining
- Ausdauertraining
- Gleichgewichtstraining
- Faszientraining



PILATES

Grundlage ist das Trainieren des „Powerhouses“, wobei man gezielt die in der Körpermitte tiefliegenden Muskelgruppen stärkt. Nach einer Pilatesstunde hat man seinen gesamten Körper - ohne ermüdet zu sein - vitalisiert.



INDIAN BALANCE

Fokussiert atmen,
ruhigen und dennoch wachen Geist
sowie innere Ruhe fühlen.

Achtsam den Körper bewegen,
körperliche Harmonie spüren.

**Kraftvolle Bewegungsbilder
rhythmisch zu indianischen Klängen
verbinden,**
Wahrnehmung trainieren.

Info und Anmeldung unter
0676 / 84 60 16 300 bei Karin



BECKENBODENGYMNASTIK

Ein kräftiger und gesunder Beckenboden ist wichtig für die Gesundheit, denn er

- gibt den Bauch- und Beckenorganen Halt,
- unterstützt die Schließmuskulatur von Harnröhre und After,
- hält dem hohen Druck stand, der unter anderem beim Husten und Lachen, beim Pressen beim Stuhlgang und bei körperlicher Belastung, beispielsweise beim Heben schwerer Gegenstände entsteht.

Info und Anmeldungen unter
0660 / 31 07 303 bei Ulrike



GUNDERSHEIM

Volksschule

Wohlfühlgymnastik

10 Einheiten | Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

Beginn: Montag, 5. Oktober 2026 / 11. Jänner 2027

Zeit: 17.45 – 18.45

Fit & Fun mit FASZIENTRAINING

10 Einheiten | Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

Beginn: Montag, 5. Oktober 2026 / 11. Jänner 2027

Zeit: 19.00 – 20.00

Rückenfit für MÄNNER und FRAUEN

10 Einheiten | Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

Beginn: Donnerstag, 1. Oktober 2026

Zeit: 19.00 – 20.00

ST. STEFAN

Volksschule

Fit & Fun mit FASZIENTRAINING

10 Einheiten | Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

Beginn: Mittwoch, 7. Oktober 2026 / 13. Jänner 2027

Zeit: 18.00 – 19.00



KIRCHBACH

Gemeindezentrum

Rückenfit mit FASZIEN TRAINING für Männer & Frauen

10 Einheiten | Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

Beginn: Dienstag, 6. Oktober 2026 / 12. Jänner 2027

Zeit: 19.00 – 20.00

Indian Balance für MÄNNER & FRAUEN

10 Einheiten | Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

Beginn: Montag, 05. Oktober 2026

Zeit: 18.30 – 19.30

Anmeldung | Auskunft 0676 / 84 60 16 300 bei Karin

Beckenboden

10 Einheiten | Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

Sitzungssaal

Beginn: Montag, 11. Jänner 2027

Zeit: 19.00 – 20.00

Anmeldung | Auskunft 0660 / 31 07 303 bei Ulrike



RATTENDORF

Gemeinschaftshaus

Wohlfühlgymnastik

10 Einheiten | Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

Beginn: Dienstag, 6. Oktober 2026 / 12. Jänner 2027

Zeit: 18.15 – 19.15

Fit & Fun mit FASZIENTRAINING

10 Einheiten | Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

Beginn: Dienstag, 6. Oktober 2026/ 12. Jänner 2027

Zeit: 19.30 – 20.30

Rückenfit für die Herren

10 Einheiten | Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

Beginn: Donnerstag, 1. Oktober 2026

Zeit: 19.30 – 20.30



WEISSBRIACH

Kultursaal Weißbriach

Fit & Fun – mit FASZIENTRAINING

10 Einheiten | Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

Beginn: Montag, 5. Oktober 2026 / 11. Jänner 2027

Zeit: 19.00 – 20.00

Anmeldung | Auskunft 0660 / 21 69 495 bei Martha

Rückenfit für die Herren

10 Einheiten | Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

Beginn: Mittwoch, 7. Oktober 2026 / 13. Jänner 2027

Zeit: 19.00 – 20.00

Anmeldung | Auskunft 0660 / 21 69 495 bei Martha

ST. LORENZEN

Gemeinschaftshaus ehemalige VS

Fit & Fun mit FASZIENTRAINING

10 Einheiten | Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

Beginn: Dienstag, 6. Oktober 2026

Zeit: 19.00 – 20.00

Anmeldung | Auskunft 0660 / 21 69 495 bei Martha



HERMAGOR

HLW - Hermagor

Rückenfit – für MÄNNER und FRAUEN

10 Einheiten | Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

Beginn: Montag, 5. Oktober 2026 / 11. Jänner 2027

Zeit: 17.30 – 18.30

Anmeldung | Auskunft: 0664 / 811 44 63 bei Gerda

Fit & Fun – mit FASZIENTRAINING

10 Einheiten | Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

Beginn: Montag, 5. Oktober 2026 / 11. Jänner 2027

Zeit: 18.45 – 19.45

Anmeldung | Auskunft: 0664 / 811 44 63 bei Gerda

Pilates

10 Einheiten | Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

Beginn: Mittwoch, 7. Oktober 2026 / 13. Jänner 2027

Zeit: 18.00 – 19.00

Anmeldung | Auskunft: 0699 / 10 72 01 99 bei Esther



FASTENWOCHE – im FRÜHJAHR

WANN: Freitag, **23. April 2027**
BEGINN: 18.00 Besprechung
ORT: Gemeinde Kirchbach
Sitzungssaal
WER: Ulrike Schwarz
Dipl. Fastenbegleiterin



Kosten: für Kneipp Mitglieder € 120,00
Gäste € 140,00

Fasten für Gesunde nach Dr. Lützner Buchinger!
Entlastung von Körper, Geist und Seele, zur Stärkung unseres Immunsystems.

Anmeldung | Auskunft: 0660 / 310 73 03 Ulrike Schwarz

VORTRAG „Nicht mein Zirkus, nicht meine Affen“

WANN: Donnerstag, **08. April 2027**
BEGINN: 19.00 Uhr
WO: Marktgemeinde Kirchbach
WER: **Karin Patterer** Kneipp- Mental- und Resilienz Trainerin

*Mit **Leichtigkeit** durch den Alltagszirkus!*

In ihrem inspirierenden Vortrag zeigt **Karin Patterer** wie wir mit mehr, *Leichtigkeit innerer Stärke und Gelassenheit* den täglichen Anforderungen begegnen können.

**Nicht mein Zirkus,
nicht meine Affen**

Mit Leichtigkeit durch
den Alltagszirkus



Anmeldung | Auskunft 0676 / 84 60 16 300 bei Karin

WANDERUNGEN

Termine gleich im Kalender eintragen!

SCHÖNSTER AUSSICHTSBERG „SLEME“

Slemenova Špica (1.909m) im Triglav Nationalpark

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

WANN: Mittwoch, **07. Oktober 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



ADVENTWANDERUNG – um SUTRIO ein Dorf in Karnien

Wanderung: mittel, 320 hm, 11 km, 4,5 Std.

WANN: Freitag, **11. Dezember 2026**
TREFFPUNKT: 8.00 Uhr, Kötschach bei VS
bilden von Fahrgemeinschaften
AUSRÜSTUNG: Wanderbekleidung, festes
Schuhwerk, Jause, Getränk, Pass



BESCHREIBUNG: Gemeinsame Fahrt über den Plöckenpass nach Sutrio. Unsere Tour führt zur Zoncolanstraße wo wir im Wald der Markierung nach Priola folgen. Durch einen landw. Naturlehrpfad kommen wir zu unserem Adventzauber (Weihnachtskrippen Ausstellung) zurück nach Sutrio. Einkehr nach Absprache.

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

WINTERWANDERUNG im oberen Gailtal

Wanderung: mittel, 350hm, 9 km, 4,5 Stunden

WANN: Mittwoch, **17. Februar 2027**
TREFFPUNKT: 8.00 Uhr, Kirchbach Parkplatz
gegenüber Billa bilden von
Fahrgemeinschaften,
AUSRÜSTUNG: Wanderbekleidung,
Jause, Getränk



BESCHREIBUNG: Wir wandern von Laas zum versteinerten Baum - zur Pittersburg - Ödenhütte - Vorhegg - Kienze - Kreuth - über den Einsiedlweg zum Ausgangspunkt retour. Einkehr nach Absprache

Wir bitten um Verständnis, sollte es zu Terminänderungen kommen.

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

SCHNEESCHUHWANDERUNG

Leichte Schneeschuhwanderung am Nassfeld

auf der italienischen Seite

WANN: Samstag, 23. Jänner 2027

BEGINN: 9.00 Uhr

WO: Parkplatz Millenniumbahn,
Tröpolach

WER: Erni Jank



Schneeschuhe bitte selbst mitbringen!

Anmeldung | Auskunft: Erni Jank +43(0)676 728 70 02

Drei **runde** Geburtstage bei den KNEIPP
Trainerinnen bis zum Jahresende.



Happy Birthday!

HEILKRÄUTERVORTRAG ST. STEFAN

WANN: Donnerstag, **24. September 2026**

BEGINN: 17.30 Uhr

WO: **VS St. Stefan** im Medienraum

Eingang Richtung Turnsaal, dann rechts

WER: **Gerlinde EINETTER**

*Kneipp Trainerin, Dipl. FNL-Kräuterexpertin,
Botschafterin und Praktikerin neuer alternativer
Heilmethoden nach Gottfried Hochgruber*

THEMA: Wie kommen wir gestärkt durch den Winter.

Einige Informationen zum Thema Arterien

Fragen und Antworten – allgemeines über Kräuter

KOSTEN: Freiwillige Spenden



HEILKRÄUTERVORTRAG GUNDERSHEIM

WANN: Donnerstag, **18. März 2027**

BEGINN: 17.30 Uhr

WO: **VS Gundersheim - Gemeinschaftsraum**

WER: **Gerlinde EINETTER**

*Kneipp Trainerin, Dipl. FNL-Kräuterexpertin,
Botschafterin und Praktikerin neuer alternativer
Heilmethoden nach Gottfried Hochgruber.*

**THEMA: Wie können wir Kräuter zur Unterstützung
von Kraft & Vitalität anwenden.**

Einige Informationen zum Thema Arterien

Fragen und Antworten – allgemeines über Kräuter

KOSTEN: Freiwillige Spenden



FASTEN - QUICKIES IM HERBST

Ein Fastentag für dich zum Kennenlernen.

Donnerstag, 22. Oktober 2026

Treffpunkt: 9.00 Uhr EKIZ Hermagor

45 Euro inkl. Saft und Morgentee



Wie kann ich davon profitieren...

Stärkt das Immunsystem

Fördert den Prozess der Autophagie

Entschlackung und Entgiftung

Aktiviert deine Selbstheilungskräfte

Steigert deine Energie

Fördert deinen Geist

Samstag, 21. November 2026

9.00 Uhr bis 15.30 Uhr

- Morningstar – Bewegungseinheit mit Indian Balance
- Gehen in Stille
- Moderates Gehen
- Achtsamkeitsübungen
- Mittagsruhe und Saft trinken
- Austausch Bewegung
- Meditation

Info und Anmeldung bei Esther 0699/107 201 99

Dipl. Fastenbegleiterin, Pilates -und Indian Balance Trainerin, Dipl. Ernährungstrainerin

WORKSHOP FERMENTATION

Entdecke die faszinierende Welt der Fermentation und erfahre, wie du mit einfachen Methoden köstliche, lebendige Lebensmittel selbst herstellen kannst.

- Grundlagen der Fermentation,
- wie du Gemüse sicher fermentierst
- praktische Tipps für den Alltag

WANN: Montag, **25. Jänner 2027** von **17.00** bis **19.00** Uhr

WO: im **EKIZ** Hermagor

Wertschätzungsbeitrag: € 25,00

Info und Anmeldung bei Esther 0699/107 201 99

Kneipp Aktiv-Club
Hermagor