



KAC-Programm Jänner bis Juli 2023

für Kneipp-Aktiv-Club-Mitglieder
und alle Interessierten in und um St. Radegund

<p>6 Termine: dienstags, 10. Jänner 14. Februar, 7. März, 4. April, 9. Mai und 6. Juni 2023 18.30 bis 20.00 Uhr</p>	<p>„Geerdet, zentriert und voller Kraft“ mit Astrid Prassl – Stärke Dich und aktiviere Deinen Energiefluss mit Kraft gebenden Atemübungen, Übungen aus der Sheng Zhen Meditation etc. und mit einer abschließenden Klangreise. € 18,-- (€ 16,-- für KAC- Mitglieder) Anmeldung: info@dreamon.at oder 0680/3215127 Ort: Bewegungsraum im Kindergarten St. Radegund</p>
<p>Termin wird kurzfristig bekanntgegeben!</p>	<p>Schneeschuhwandern am Schöckl (mit Olaf Paggel) (Ausrüstung ist gegen Leihgebühr € 10,-- vorhanden!)</p>
<p>Donnerstag, 2. Februar, 18.00 Uhr</p>	<p>Stammtisch: „Fastengeschichten und Geschichten vom Fasten“ (mit Dr. Heidrun Wegerer) im Curcafe – Gäste willkommen!</p>
<p>Donnerstag, 9. März bis 22. Juni (18.30 – 20.00 Uhr)</p>	<p>„Jackpot.fit“ – das Gesundheitssport-Programm für alle von 30 bis 65 - für WiedereinsteigerInnen, Menschen mit Diabetes, ... 12 Einheiten mit Alida Rudlof und Astrid Prassl - Das erste Semester ist gefördert und kostenfrei! Für alle, die weitermachen: € 140,-- (für KAC-Mitglieder € 120,--) Anmeldungen: steiermark@jackpot.fit (siehe www.jackpot.fit) bzw. bei Alida Rudlof: 0699/81279983 oder alida@rudlof.at Ort: Kindergarten St. Radegund (Bewegungsraum)</p>
<p>Donnerstag, 2. März 18.00 Uhr</p>	<p>Stammtisch: „Gesunde Ernährung und Nahrungsergänzungsmittel – ein weites Feld“ (mit Dr. Heidrun Wegerer) im Curcafe – Gäste willkommen!</p>
<p>Donnerstag, 13. April 18.00 Uhr</p>	<p>Stammtisch: „Frühlingskräuter – frisch und gesund aus der Naturapotheke“ (mit Monika Farkas) im Curcafe – Gäste willkommen!</p>
<p>Freitag, 21. April</p>	<p>„Frühlingskräuterwanderung über Wald und Wiese“ nach Kumberg, Treffpunkt und Parkmöglichkeit: Pferdehof Paar in Kickenheim, Start um 14.00 Uhr mit (Kaffee-)Pause in Kumberg, Rückkehr um ca. 17.00 Uhr Details und Anmeldung bei Monika Farkas, Tel.: 0650/6283978</p>
<p>Termin noch in Planung</p>	<p>Offizielle Eröffnung des „Hans-Fuchs-Weges“ (Wanderwege von St. Radegund bis nach Weinitzen) mit Andrea Adler-König</p>
<p>Donnerstag, 11. Mai 16.00 Uhr</p>	<p>„Ein Nachmittag am Eisenbergerhof“ mit Maria Eisenberger – wir fahren mit Fahrgemeinschaften ab Curhaus</p>

Donnerstag, 18. bis Sonntag, 21. Mai 2023 Baden bei Wien	„Kneippiade“ – internationale Kneipp-Aktionstage in Baden bei Wien – „4 Tage voller kneippscher und kultureller Highlights in einer der wohl schönsten Städte Österreichs“ (Für alle Kneippis und auch die, die es noch werden wollen.) Details und Buchung: www.kneippiade.com
Mittwoch, 24. Mai 17.00 bis 20.00 Uhr in St. Radegund	Grüne Kosmetik-Workshop – Heilsames aus der Naturapotheke Wir stellen gemeinsam Pflegeprodukte für die ganze Familie her und lernen verschiedene wirksame Pflanzenauszugsmethoden kennen, die wir einfach und sofort zu Hause umsetzen können. Kostenbeitrag: € 40,-- (für KAC-Mitglieder € 30,--) Anmeldung bei Monika Farkas (0650/6283978)
Donnerstag, 1. Juni 18.00 Uhr	Stammtisch: „Wasseranwendungen und Wickel nach S. Kneipp“ (mit Elisabeth Seidler) Treffpunkt: Curcafe – Gäste willkommen!
Mittwoch, 14. Juni 18.00 Uhr	KAC-Mitgliederversammlung mit Kneipp-Filmpräsentation Ort: wird noch bekanntgegeben
Freitag, 23. Juni	Wanderung am „Planetenweg“ in Eggersdorf Abfahrt: 9.00 Uhr mit Fahrgemeinschaften ab Kurhaus mit gemütlicher Einkehr in Eggersdorf (Infos und Anmeldung bei Monika Farkas, 0650/6283978)
Mittwoch, 28. Juni bis Sonntag, 2. Juli	Studienreise nach Bad Wörishofen – Wandeln auf den Spuren Sebastian Kneipps mit Top-Programm und Reiseleitung, gemeinsame Busfahrt ab Graz Infos und Anmeldung: Gerd Krakowitzer, Tel.: 0664/3251147
Donnerstag, 13. Juli 17.00 Uhr	„Die ungarische Runde“ mit Herrn Ing. Rudolf Petrik erkunden – Treffpunkt: Doktorteich
Samstag, 15. Juli Start: 10.00 Uhr	KAC Leibnitz meets KAC St. Radegund: Gemeinsame Wanderung mit Erkundung der St. Radegunder Sehenswürdigkeiten und der Quellenwege mit anschließendem gemütlichen Ausklang in einer Gaststätte

*Wir freuen uns sehr auf gesellige und freudvolle Stunden
und viele schöne Begegnungen!
Der Vorstand des Kneipp-Aktiv-Clubs St. Radegund*

Die Durchführung der Veranstaltungen im Freien ist wetterabhängig!
Programmänderungen und Ergänzungen sind möglich.

Infos und Rückfragen bei:

Monika Farkas, Tel.: 0650/6283978 oder monika.farkas@myprometheus.at

