



KAC-Programm Jänner bis Juli 2025

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

Dienstag, 7. Jänner 18.30 bis 20.00 Uhr	<p>„Das Alte verabschieden – Das Neue willkommen heißen mit Astrid Prassl - Stärke Dich und aktiviere Deinen Energiefluss mit Kraft gebenden Atemübungen, Übungen aus der Sheng Zhen Meditation etc. und mit einer abschließenden Klang- reise. Beitrag: € 22,- (€ 20,- für KAC-Mitglieder) Ort: Bewegungsraum im Kindergarten St.Radegund Anmeldung: info@dreamon.at oder 0680/3215127</p>
Donnerstags, 9. Jänner 18.30 bis 20.00 Uhr bis Ende Februar	<p>Das ganzheitliche Gesundheitssport-Programm für alle mit Alida Rudlof – Kosten pro Einheit: € 14,- (€ 12,- für KAC-Mitglieder). Schnuppern möglich! Infos und Anmeldung bei Alida Rudlof, 0699/81279983 oder alida@rudlof.at Ort: Kindergarten St. Radegund (Bewegungsraum)</p>
Samstag, 11. Jänner <u>und</u> 8. Februar 10.00 bis 11:30 Uhr	<p>Schneeschuhwanderung (bei guter Schneelage, d.h. Schneetiefe mindestens 20 cm) mit Bergwanderführer Olaf Paggel (Die Ausrüstung ist für 3 Personen gegen eine Leihgebühr von jeweils € 10,- vorhanden.) Anmeldung: olaf.paggel@icloud.com Treffpunkt: Kräutergarten "Pflanze-Mensch"</p>
Dienstag, 4. Februar 18.30 bis 20.00 Uhr	<p>„Geerdet 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 Klang- reise. Beitrag: € 22,- (€ 20,- für KAC-Mitglieder) Ort: Bewegungsraum im Kindergarten St. Radegund Anmeldung: info@dreamon.at oder 0680/3215127</p>
Freitag, 14. Februar 18.00 Uhr	<p>Stammtisch zum Thema „Gesunde Haut ist schöne Haut“ mit Monika Farkas im Curcafe – Gäste herzlich willkommen!</p>
Mittwoch, 19. Februar ab 18.00 Uhr	<p>„Kegelspaß im Seecafe“ – ein bewegter Kegelabend für Alle im Seecafe Kumberg - Gäste herzlich willkommen! weitere Termine: 19. März, 16. April, 21. Mai, 18. Juni, 16. Juli</p>
Samstag, 1. März 13.00 bis ca. 16.00 Uhr (Ersatztermin: 8. März)	<p>„Blütenpracht der Frühlingsknotenblumen“ - Wanderung mit dem KAC Feistritztal – Christiane Köfinger zeigt uns ihre Steinbachklamm, Treffpunkt um 13.00 Uhr bei der Buschenschank Ramminger („Vulgo Westl“), 8221 Kalch 37. Anmeldung: elisabethseidler@aon.at od. 0664/1888392</p>
Dienstag, 4. März 18.30 bis 20.00 Uhr	<p>„Vom Kopf ins Herz“ mit Astrid Prassl – Stärke Dich und aktiviere Deinen Energiefluss mit Kraft gebenden Atemübungen, Übungen aus der Sheng Zhen Meditation etc. und mit einer abschließenden Klang- reise. Beitrag: € 22,- (€ 20,- für KAC-Mitglieder). Ort: Bewegungsraum im Kindergarten St. Radegund Anmeldung: info@dreamon.at oder 0680/3215127</p>
Donnerstags, 6. März ab 18.30 bis 20.00 Uhr	<p>„Jackpot.fit“– das ganzheitliche Gesundheitssport-Programm für alle von 30 bis 65 - für WiedereinsteigerInnen etc. 12 Einheiten mit Alida Rudlof - Das erste Semester gefördert und kostenfrei für die TeilnehmerInnen! Anmeldungen: steiermark@jackpot.fit (siehe www.jackpot.fit) Für alle, die weitermachen: € 145,- (€ 125,- für KAC-Mitglieder) Anmeldung bei Alida Rudlof, 0699-81279983 oder alida@rudlof.at Ort: Kindergarten St. Radegund (Bewegungsraum)</p>

Donnerstag, 6. März 18.00 Uhr	Stammtisch zum Thema „Heilströmen“ mit Dr. Heidrun Wegerer im Curcafe – Gäste herzlich willkommen!
Freitag, 4. April 18.00 Uhr	Stammtisch zum Thema „Schwedenbitter nach Maria Treben“ Referentin: Andrea Fuchs, Kräuterpädagogin und Maria Treben-Beraterin (freiwillige Spende) Ort: Curcafe - Gäste herzlich willkommen!
Dienstag, 8. April 18.30 bis 20.00 Uhr	„Entgiften und Entschlacken“ 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. Beitrag: € 22,- (€ 20,- für KAC-Mitglieder) Ort: Bewegungsraum im Kindergarten St. Radegund Anmeldung: info@dreamon.at oder 0680/3215127
Samstag, 12. April 10.00 bis ca. 12.00 Uhr	Leichte Frühlingskräuterwanderung zu den weniger bekannten Quellen in St. Radegund mit dem KAC Mittleres Feistritztal, Treffpunkt um 10.00 Uhr: Kirchparkplatz St. Radegund Anmeldung: elisabethseidler@aon.at oder 0664/1888392
Dienstag, 6. Mai 18.30 bis 20.00 Uhr	„Konzentration und Gedächtnis stärken“ 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. Beitrag: € 22,- (€ 20,- für KAC-Mitglieder), Ort: Bewegungsraum im Kindergarten St. Radegund Anmeldung: info@dreamon.at oder 0680/3215127
Donnerstag, 8. Mai 18.00 Uhr	Stammtisch zum Thema „Schlaf gut! – Kneipp-Tipps u.a.m.“ mit Dr. Heidrun Wegerer und Monika Farkas im Curcafe – Gäste herzlich willkommen!
Donnerstag, 5. Juni 18.00 Uhr	Stammtisch zum Thema „Wasseranwendungen nach Kneipp“ Referentin: Andrea Koller (KAC Mittleres Feistritztal) – freiwillige Spende Ort: Curcafe – Gäste herzlich willkommen!
Samstag, 7. Juni 9.15 bis 14.00 Uhr	Orchideenwanderung auf die Hohenauer Ochsenhalthütte Wir bilden Fahrgemeinschaften nach Passail. Treffpunkt/Abfahrt: 9.15 Uhr Parkplatz beim Kurhaus Anmeldung: olaf.paggel@icloud.com oder 0664/1888392
Samstag, 21. Juni 16.00 Uhr	KAC-Mitgliederversammlung mit Neuwahl des Vorstandes Ort: Gemeindeamt, Sitzungssaal Im Anschluss: Gesundheits-Vortrag von Dr. Markus Prattes, Kneipp-Arzt
Samstag, 5. Juli 10.30 bis 14.30 Uhr	Veranstaltung des Kneipp-Landesverbandes: Essbare Wildkräuter und Heilpflanzen am Schöcklplateu mit Botaniker Michael Flechl Interaktion – Pflanzen, Gestein, Erde (Zeigerpflanzen) Treffpunkt: 10.30 Uhr Bergstation. Gemeinsamer Aufstieg vom Schöcklkreuz um 9.15 Uhr (Anreise mit dem 250er-Bus möglich) oder gemütlich mit der Seilbahn bis zur Bergstation. Kostenbeitrag € 20,- (€ 18,- für KAC-Mitglieder) Verbindliche Anmeldung bei elisabethseidler@aon.at oder 0664/1888392
Donnerstag, 10. Juli 18.00 Uhr	Stammtisch zum Thema „Die Hildegard-Kräutertinktur – Zubereitung und Anwendung“ mit Monika Farkas im Curcafe – Gäste herzlich willkommen!
Terminavisos: 4. bis 6. September	Gesellige Ausflugsfahrt mit dem Bus nach Lázné Jeseník (Gräfenberg) in Tschechien – Wir wandeln auf den Spuren von Vinzenz Prießnitz, Naturheiler und Erneuerer der Kaltwasserkuren im deutschsprachigen Raum. Reiseleitung: Hannes Kogler Anmeldung: monika.farkas@myprometheus.at oder 0650/6283978

„Gesundheit bekommst Du nicht im Handel, sondern durch den Lebenswandel.“ (S. Kneipp)

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