



## KAC-Programm Jänner bis Juli 2023

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

<p><b>6 Termine:</b>  <b>dienstags</b>, 10. Jänner          14. Februar, 7. März,          4. April, 9. Mai und          6. Juni 2023          18.30 bis 20.00 Uhr</p>	<p><b>„Geerdet, zentriert und voller Kraft“</b> 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: <a href="mailto:info@dreamon.at">info@dreamon.at</a> oder 0680/3215127          Ort: Bewegungsraum im Kindergarten St. Radegund</p>
<p>Termin wird kurzfristig          bekanntgegeben!</p>	<p><b>Schneeschuhwandern am Schöckl</b> (mit Olaf Paggel)          (Ausrüstung ist gegen Leihgebühr € 10,-- vorhanden!)</p>
<p>Donnerstag,          2. Februar, 18.00 Uhr</p>	<p><b>Stammtisch: „Fastengeschichten und Geschichten vom Fasten“</b>          (mit Dr. Heidrun Wegerer) im Curcafe – Gäste willkommen!</p>
<p>Donnerstag, 9. März bis          22. Juni (18.30 – 20.00          Uhr)</p>	<p><b>„Jackpot.fit“</b> – 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 <b>kostenfrei!</b>          Für alle, die weitermachen: € 140,-- (für KAC-Mitglieder € 120,--)          Anmeldungen: <a href="mailto:steiermark@jackpot.fit">steiermark@jackpot.fit</a> (siehe <a href="http://www.jackpot.fit">www.jackpot.fit</a>)          bzw. bei Alida Rudlof: 0699/81279983 oder <a href="mailto:alida@rudlof.at">alida@rudlof.at</a>          Ort: Kindergarten St. Radegund (Bewegungsraum)</p>
<p>Donnerstag, 2. März          18.00 Uhr</p>	<p><b>Stammtisch: „Gesunde Ernährung und Nahrungsergänzungsmittel – ein weites Feld“</b> (mit Dr. Heidrun Wegerer) im Curcafe – Gäste willkommen!</p>
<p>Donnerstag, 13. April          18.00 Uhr</p>	<p><b>Stammtisch: „Frühlingskräuter – frisch und gesund aus der Naturapotheke“</b> (mit Monika Farkas) im Curcafe – Gäste willkommen!</p>
<p>Freitag, 21. April</p>	<p><b>„Frühlingskräuterwanderung über Wald und Wiese“</b> 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 <b>„Hans-Fuchs-Weges“</b> (Wanderwege von          St. Radegund bis nach Weinitzen) mit Andrea Adler-König</p>
<p>Donnerstag, 11. Mai          16.00 Uhr</p>	<p><b>„Ein Nachmittag am Eisenbergerhof“</b> mit Maria Eisenberger – wir          fahren mit Fahrgemeinschaften ab Curhaus</p>

Donnerstag, 18. bis Sonntag, 21. Mai 2023 Baden bei Wien	<b>„Kneippiade“ – internationale Kneipp-Aktionstage in Baden bei Wien</b> – „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: <a href="http://www.kneippiade.com">www.kneippiade.com</a>
Mittwoch, 24. Mai 17.00 bis 20.00 Uhr in St. Radegund	<b>Grüne Kosmetik-Workshop – Heilsames aus der Naturapotheke</b> 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	<b>Stammtisch: „Wasseranwendungen und Wickel nach S. Kneipp“</b> (mit Elisabeth Seidler) Treffpunkt: Curcafe – Gäste willkommen!
Mittwoch, 14. Juni 18.00 Uhr	<b>KAC-Mitgliederversammlung mit Kneipp-Filmpräsentation</b> Ort: wird noch bekanntgegeben
Freitag, 23. Juni	<b>Wanderung am „Planetenweg“ in Eggersdorf</b> 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	<b>Studienreise nach Bad Wörishofen – Wandeln auf den Spuren Sebastian Kneipps</b> mit Top-Programm und Reiseleitung, gemeinsame Busfahrt ab Graz Infos und Anmeldung: Gerd Krakowitzer, Tel.: 0664/3251147
Donnerstag, 13. Juli 17.00 Uhr	<b>„Die ungarische Runde“</b> mit Herrn Ing. Rudolf Petrik erkunden – Treffpunkt: Doktorteich
Samstag, 15. Juli Start: 10.00 Uhr	<b>KAC Leibnitz meets KAC St. Radegund:</b> 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](mailto:monika.farkas@myprometheus.at)

