

A dynamic splash of clear blue water against a light blue background, with several water droplets suspended in the air below the main splash.

Kneipp Aktiv-Club

Natürlich gesund leben
GOETZIS

Programmorschau

2018

EINLADUNG ZUR JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG 2018

Wir laden alle Mitglieder und Freunde des Kneippvereins zur Jahreshauptversammlung ein.

Termin: Freitag, den 16.03. um 19 Uhr im „Hotel am Garnmarkt“

Aktiv-Club
Kneipp

Natürlich gesund leben

Tagesordnung

1. Eröffnung und Begrüßung
2. Gedenken an die verstorbenen Mitglieder
3. Bericht der Obfrau über die Vereinstätigkeit
4. Bericht Wanderführer
5. Bericht Radfahrer
6. Bericht der Turnleiterinnen
7. Bericht der Tanzleiterin
8. Bericht Finanzreferent und Genehmigung des Jahresvoranschlages
9. Bericht der Kassaprüfer
10. Entlastung des Vorstandes
11. Wahl der Kassaprüfer
12. Grußworte unserer Gäste
13. Allfälliges

Im Anschluss an die Jahreshauptversammlung zeigen wir eine kurze Bildpräsentation.

Wir freuen uns, dich bei unserer Jahreshauptversammlung begrüßen zu dürfen

DIE 5 SÄULEN



Die 5 Säulen der Gesundheit nach Sebastian Kneipp

Wassermanwendungen

Wasser als Vermittler natürlicher Lebensreize steigert die Leistungsfähigkeit, regt die Abwehrkräfte an und verbessert die Durchblutung und das Körperbewusstsein.

Bewegung

Körperliche Aktivität, sinnvoll und dosiert angewendet, setzt angepasste Reize, um wichtige Funktionen unseres Körpers zu fördern und zu unterstützen.

Ernährung

Du bist, was du isst. Einfach aber wahr. Und diese einfache Wahrheit kannte auch Pfarrer Kneipp. Gesunde Ernährung kann viele Krankheiten vermeiden oder deren Verlauf günstig beeinflussen.

Heilpflanzen/Kräuter

Unsere Heilkräuter für die "Ganzheitliche Medizin" sehr wichtig. Anwendungen in Form von Tee's, Säften, Salben, Ölen, Wickeln und Bädern nehmen immer mehr an Bedeutung zu.

Lebensrythmus

Gemeint ist, das richtige Maß zu finden: nicht zu viel Arbeit – nicht zu wenig; genug Erholung – aber kein Müßiggang; Geselligkeit – aber keine Exzesse; körperliche Betätigung – ohne Streben nach sportlichen Höchstleistungen



Liebe Mitglieder und Freunde des Kneippvereins

Um für die Interessen der Mitglieder einzutreten, braucht es eine starke Gemeinschaft aus allen Altersgruppen. Dass wir einiges bewegen können, haben wir über viele Jahre bewiesen.

Wir möchten uns bei allen engagierten, fleißigen Mitgliedern und auch bei denen, die im Hintergrund ihren Beitrag zum Wohle des Vereins leisten, herzlich bedanken.

Unser neues Programm präsentiert sich mit verschiedenen Aktivitäten und Veranstaltungen. Dabei darf auch die Geselligkeit nicht zu kurz kommen. Wir würden uns freuen, wenn in unseren Programm etwas für sie dabei ist. und wir sie bei einer unserer Aktivitäten begrüßen dürfen. Für Ideen und Anregungen haben wir immer ein Offenes Ohr.

Für dieses Jahr wünschen wir euch allen, viele schöne Erlebnisse in unserer Kneippgemeinschaft.

Obfrau Ingrid Metzler mit Team

Homepage: <http://kneippverein-goetzis.at/>

Der Kneippverein freut sich, wenn auch du hin und wieder auf der Homepage „vorbeischaust“ und dich über Aktuelles informieren lässt.

JÄNNER

Gesundheitsgymnastik

Montag: Turnen mit Helga 18:30 -19:15 Uhr

und 19:15 – 20 Uhr FITNESS-TRAINING für Jung und Junggebliebene.

Mittwoch: Turnen GANZKÖRPERTRAINING mit Conny von 18:30 – 19:15 Uhr

Tanzen: Mittwoch LINE DANCE mit Conny Kling von 19:15 Uhr - 20 Uhr

Singabend: Jeden ersten Montag im Monat Singabend um 19.30 Uhr

Ort wird im Gemeindeblatt bekanntgegeben.

Wandern: Jeden Dienstags ½ Tag Wandern ab 14 Uhr ca. 2 – 2 ½ Std.

Info Gemeindeblatt.

Wandern: 3.01. Letze - Almein

mit Alfons Loacker Info im Gemeindeblatt.



FEBRUAR

Gesundheitsgymnastik

Montag: Turnen mit Helga 18:30 -19:15 Uhr

und 19:15 – 20 Uhr FITNESS-TRAINING für Jung und Junggebliebene.

Mittwoch: Turnen GANZKÖRPERTRAINING mit Conny von 18:30 – 19:15 Uhr

Tanzen: Mittwoch LINE DANCE mit Conny Kling von 19:15 Uhr - 20 Uhr

Singabend: Jeden ersten Montag im Monat Singabend 19:30 Uhr

Ort wird im Gemeindeblatt bekanntgegeben

FASCHINGSBRUNCH MIT MUSIK am Montag, 12. Februar

Im Kneipplockal Beginn um 8:30 Uhr.

Wandern: Jeden Dienstags ½ Tag Wandern ab 14 Uhr ca. 2 – 2 ½ Std. Info Gemeindeblatt

Wandern: 07.02. Fluh-Ringelberg-Pfänder

mit Alfons Loacker Info im Gemeindeblatt

Tageslanglauf: Mit Alfons Loacker



MÄRZ

Gesundheitsgymnastik

Montag: Turnen mit Helga 18:30 -19:15 Uhr

und 19:15 – 20 Uhr FITNESS-TRAINING für Jung und Junggebliebene.

Mittwoch: Turnen GANZKÖRPERTRAINING mit Conny von 18:30 – 19:15 Uhr

Tanzen: Mittwoch LINE DANCE mit Conny Kling von 19:15 Uhr - 20 Uhr

Singabend: Jeden ersten Montag im Monat Singabend 19:30 Uhr

Ort wird im Gemeindeblatt bekanntgegeben

JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG „Hotel am Garnmarkt“ Freitag den 16. März um 19 Uhr

Wandern: Jeden Dienstags ½ Tag Wandern ab 14 Uhr ca. 2 – 2 ½ Std. Info Gemeindeblatt

Wandern: 07.03. Sonnenkopf-Muttjöchle mit Alfons Loacker Info im Gemeindeblatt



Kontakt

Haben Sie Fragen? Wir helfen gerne weiter

Vorstand

Obfrau			
Ingrid Metzler Udelbergstr. 14	6840 Götzis		0680/2455439
Herlinde Mayer Zollwehr 20	6840 Götzis		0650/5411700
Edith Bolter Erlach 28	6840 Götzis		05523/62658
Hans Schinnerl Blattur 81	6840 Götzis		0664/9305948
Rosa Burtscher Kirlastr. 27	6840 Gätzis		0664/1161490

Der Mitgliedsbeitrag für das Jahr 2018:

Mitglieder	€ 25.- mit Zeitung
Doppelmitglieder	€ 30.- mit Zeitung
Mitglieder	€ 14.- ohne Zeitung

WEITERE TERMINE SIND NOCH GEPLANT

Kummenberg -Region:

Sebastian Kneipp - sein Leben - seine Heilmethode

Referenten: Elmar Häfele (Götzis) & Margit Keller (Dornbirn, langjähriges Mitglied des Ausbildungsteams "Kneippen im KIGA", Wasser-Instructor, staatl.gepr. Fit-Lehrwart mit verschiedenen Spezialausbildungen, Kneippübungsleiterin)

Kursbeitrag: € 7,- / KAB-Mitglieder € 6,-

Veranstalter: Kath. Arbeitnehmer/innen Bewegung

Termin: Donnerstag, 19. April 2018, 19:30 Uhr **Ort:** Bildungshaus St. Arbogast,

Anmeldung: KAB-Büro, T 05523/53147,

Kultur:

Bregenzer Festspiele:

Jeder kann selber bei der Gemeinde Altach sich anmelden.

Keine Kartenreservierung für Vereine.

Vorträge:

Allgemeine Information über Diabetes mellitus Typ 2 und Prävention.

Mehr als 600.000 Menschen in Österreich sind von Diabetes mellitus „Zuckerkrankheit“ betroffen.

Referenten:

DGKP Tillian Michaela und DGKP Pfanner Verena, zertifizierte.

Diabetes beauftragte und langjährige Mitarbeiterinnen im Landeskrankenhaus Hohenems (LKH). **Kursbeitrag:** € 5,-

Veranstalter: Kneippverein Götzis

Termin: Montag, 16. April 2018 um 19 Uhr **Ort:** Kneipplokal Götzis

Anmeldung: Ingrid Metzler Tel.0680/2455439

Wanderungen / Besichtigungen:

Wanderung im Juni zur Villa Maund / Hinterer Bregenzerwald eventuell

Besuch einer Sennerei mit Schaukäserei.

Oderkneipp „Aktiv Weg Raggal“ mit Stationen.

Allgemein:

Anfangs Mai Dienstagwanderung „Kässpätzleparty“ am Berghof
Nähere Info im Gemeindeblatt.

Sonntagswanderung mit Bergmesse im August mit Alfons Loacker

Bei diesem großen Angebot

ist ganz bestimmt auch für dich etwas dabei. Mitmachen lohnt sich!

APRIL

Gesundheitsgymnastik

Montag: Turnen mit Helga 18:30 -19:15 Uhr
und 19:15 – 20 Uhr FITNESS-TRAINING für Junge und
Junggebliebene.

Mittwoch: Turnen GANZKÖRPERTRAINING mit Conny
von 18:30 – 19:15 Uhr

Tanzen: Mittwoch LINE DANCE mit Conny Kling
von 19:15 Uhr - 20 Uhr

Singabend: Jeden ersten Montag im Monat Singabend
19:30 Uhr Ort wird im Gemeindeblatt bekanntgegeben.

Radfahren: jeden Donnerstag ½ Tag ab 13:30 Uhr Treffpunkt Moosstr.

Wandern: Jeden Dienstags ½ Tag Wandern ab 14 Uhr ca. 2 – 2 ½ Std. Info Gemeindeblatt

Wandern: 04.04.Wasserweg – Meschach mit Alfons Loacker Info im Gemeindeblatt

Osterbasar: Stand am Garnmarkt Info im Gemeindeblatt.



MAI

1.Mai Saisonöffnung Wassertrete

Jeden Sonntag ab 14 Uhr Bewirtung in der Wassertrete bei schönem Wetter.

Singabend: Jeden ersten Montag im Monat Singabend 19:30 Uhr.

Ort wird im Gemeindeblatt bekanntgegeben

Ganzer Tag Radfahren: Jeden Donnerstag ab 8.30 Uhr Treffp. Moosstr. mit Ewald Heinze

Wandern: Jeden Dienstags ½ Tag Wandern ab 14 Uhr ca. 2 – 2 ½ Std. Info Gemeindeblatt.

Wandern: 02.05. Römerweg – Bludenz - Braz
mit Alfons Loacker Info im Gemeindeblatt.

KNEIPPAUSFLUG Info im Gemeindeblatt.



JUNI

Jeden Sonntag ab 14 Uhr Bewirtung in der Wassertrete bei schönem Wetter.

Singabend: Jeden ersten Montag im Monat Singabend.19:30 Uhr Ort wird im Gemeindeblatt
bekanntgegeben.

Radfahren: jeden Dienstag Kummenberg - Region Umgebung. Treffpunkt: 14 Uhr am Bach.

Ganzer Tag Radfahren: Jeden Donnerstag ab 8.30 Uhr Treffp. Moosstr. mit Ewald Heinze

Wandern: 06.06. Engeschlucht – Tuffgebiet, mit Alfons Loacker Info im Gemeindeblatt.

Radwoche in Rohrdorf (Nähe Rosenheim) **von 24.6. bis 30.6.2018**

JULI

Jeden Sonntag ab 14 Uhr Bewirtung in der Wassertrete bei schönem Wetter.

Radfahren jeden Dienstag: Kummberg - Region Umgebung.

Treffpunkt: 14 Uhr am Bach.

Ganzer Tag Radfahren: Jeden Donnerstag ab 8.30 Uhr Treffp. Moosstr. mit Ewald Heinzle

Wandern: 04.07. Hochkrumbach - Kabelesee-Körpersee - Oberlech mit Alfons Loacker Info im Gemeindeblatt:

Sängerausflug: Laterns – Furx Info im Gemeindeblatt



AUGUST

Jeden Sonntag ab 14 Uhr Bewirtung in der Wassertrete bei schönem Wetter.

Radfahren: Donnerstag Kummberg - Region Umgebung. Treffpunkt: 14 Uhr am Bach.

Ganzer Tag Radfahren: Jeden Donnerstag ab 8.30 Uhr Treffp. Moosstr. mit Ewald Heinzle

Wandern: 01.08. Rellstal – Lünsersee – Brand mit Alfons Loacker Info im Gemeindeblatt

15. August: Kneippfest im Äpele, bei schönem Wetter. **(Ausweichtermin 19.08.)**



SEPTEMBER

Jeden Sonntag Ab 14 Uhr Bewirtung in der Wassertrete bei schönem Wetter.

Radfahren jeden Dienstag Kummberg - Region Umgebung. Treffpunkt: 14 Uhr am Bach.

Ganzer Tag Radfahren: Jeden Donnerstag ab 8.30 Uhr Treffp. Moosstr. mit Ewald Heinzle

Wandern: 05.09. Saminatal – Steg – Amerlügen – Frastanz mit Alfons Loacker Info im Gemeindeblatt

Wanderwoche: Tannheimertal Info im Gemeindeblatt.



OKTOBER

Gesundheitsgymnastik

Montag: Turnen mit Helga

18:30 -19:15 Uhr und 19:15 – 20 Uhr

FITNESS-TRAINING für Jung und Junggebliebene.

Mittwoch: Turnen GANZKÖRPERTRAINING mit Conny von 18:30 – 19:15 Uhr

Tanzen: Mittwoch: LINE DANCE mit Conny Kling von 19:15 Uhr - 20 Uhr

Singabend: Jeden ersten Montag im Monat Singabend um 19:30 Uhr Ort wird im Gemeindeblatt bekanntgegeben.

Radfahren: jeden Donnerstag ½ Tag ab 13:30 Uhr Treffpunkt Moosstr.

Wandern: Jeden Dienstag ½ Tag Wandern ab 14 Uhr ca. 2 – 2 ½ Std. Info Gemeindeblatt

Wandern: 03.10. Hausbachklamm mit Alfons Loacker Info im Gemeindeblatt

Ausfahrt mit den Altersjubilaren 80+ Fahrt ins Blaue ca. am 10.10.2018



NOVEMBER

Gesundheitsgymnastik

Montag: Turnen mit Helga 18:30 -19:15 Uhr

und 19:15 – 20 Uhr FITNESS-TRAINING für Jung und Junggebliebene

Mittwoch: Turnen GANZKÖRPERTRAINING mit Conny von 18:30 – 19:15 Uhr

Tanzen: Mittwoch LINE DANCE mit Conny Kling von 19:15 Uhr - 20 Uhr

Singabend: Jeden ersten Montag im Monat Singabend.

Ort wird im Gemeindeblatt bekanntgegeben.

Wandern: Jeden Dienstag ½ Tag Wandern ab 14 Uhr ca. 2 – 2 ½ Std. Info Gemeindeblatt.

Wandern: 07.11. Bärenlache – Alpwegkopf mit Alfons Loacker Info im Gemeindeblatt.

Weihnachtsmarkt: im Junker Jonas Schlössle.

DEZEMBER

Gesundheitsgymnastik

Montag: Turnen mit Helga 18:30 -19:15 Uhr und

19:15 – 20 Uhr FITNESS-TRAINING

für Jung und Junggebliebene.

Mittwoch: Turnen GANZKÖRPERTRAINING mit Conny von 18:30 – 19:15 Uhr

Tanzen: Mittwoch LINE DANCE mit Conny Kling von 19:15 Uhr - 20 Uhr

Singabend: Jeden ersten Monat Singabend. Ort wird im Gemeindeblatt bekanntgegeben

Wandern: Adventwanderung: Info im Gemeindeblatt

Jeden Dienstag ½ Tag Wandern ab 14 Uhr ca. 2 – 2 ½ Std. Info Gemeindeblatt

Wandern: 05.12. Örfaschlucht – Luag – Götzner Moos - Fraxern mit Alfons Loacker Info im Gemeindeblatt.

Kneipp Weihnachtsfeier für alle Mitglieder Info im Gemeindeblatt.

