

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

**Kneipp** Aktiv-Club

Natürlich gesund leben

**GOETZIS**

**Programmorschau**

**2021**

## EINLADUNG ZUR JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG 2021

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

Termin: Freitag, den 05.03.2021 um 19 Uhr „Hotel am Garnmarkt“

Aktiv-Club  
**Kneipp**

Natürlich gesund leben

### Tagesordnung

1. Eröffnung und Begrüßung
2. Bericht der Obfrau über die Vereinstätigkeit
3. Bericht Wanderführer
4. Bericht Radfahrer
5. Bericht der Turnleiterinnen
6. Bericht Finanzreferent
7. Bericht der Kassaprüfer
8. Entlastung des Vorstandes
9. Neuwahl des Kassiers
10. Grußworte unserer Gäste
11. Allfälliges

Anschließend ein Vortrag von Hadrian Ch. Eberle  
„Stärkung des Immunsystems“

Wir freuen uns, Dich bei unserer Jahreshauptversammlung begrüßen zu dürfen.

## DIE 5 SÄULEN



## Die 5 Säulen der Gesundheit nach Sebastian Kneipp

### Wasser ist das beste Heilmittel

Das Wasser die Erkenntnis Sebastian Kneipp im vorigen Jahrhundert, die er aus seinen sorgfältigen Beobachtungen gewann. Sebastian Kneipp Theorien wurden alle wissenschaftlich nachgewiesen. Wasser als Vermittler natürlicher Lebensreize steigert die Leistungsfähigkeit, regt die Abwehrkräfte an und verbessert die Durchblutung und das Körperbewusstsein.

### Bewegung

Es gibt kein besseres Rezept für die Gesundheit als Bewegung. Sport steigert die Leistungsfähigkeit der Muskeln, trainiert Herz und Kreislauf, schützt die Knochen und Gelenke und verbessert zudem die Sauerstoffversorgung des Gehirns. Nur wo du zu Fuß warst, bist du auch gewesen  
Spruch von Johann Wolfgang von Goethe

### Ernährung

Sebastian Kneipp traf damit vor mehr als 125 Jahren den Nagel auf den Kopf, lange bevor die Tragweite der Fehlernährung in den Industrienationen als wesentliches Problem erkannt wurde. Nicht nur Quantität und Qualität unserer Lebensmittel haben sich seit Sebastian Kneipp verändert, sondern auch unser Bedarf an Nährstoffen.

### Heilpflanzen/Kräuter

Sebastian Kneipp's „Hausapotheke“ enthält um die die 60 verschiedenen Heilpflanzen. Unsere Heilkräuter für die „Ganzheitliche Medizin“ sind sehr wichtig. Deren Anwendungen sind sehr vielseitig-sei es eine erfrischende Teemischung, ein Kräuterwickel oder ein entspannendes Bad.

### Lebensordnung/Lebensfreude, mehr Lebensqualität im Alltag

Die sogenannte „Lebensfreude“ gilt demnach als übergeordneter Begriff der 5 Säulen und bedeutet eine Bewältigung aller Leistungsanforderungen, mit dem Ziel sich rundum wohl zu fühlen. Lebensfreude bedeutet für jeden Menschen etwas Anderes. Nichts ist so essenziell für das Gelingen eines erfüllten Lebens wie die Lebensfreude.



## Liebe Mitglieder, Freunde und Gönner der Kneippbewegung

Das Jahr 2020 begann mit der Umsetzung des von Pfr. Sebastian Kneipp geprägten „5-Säulen-Programms“ und reichhaltigen Aktivitäten unter Einsatz von vielen Helfern. Vieles musste aber im Frühling durch das Aufkommen des Corona-Virus jäh eingeschränkt und teilweise gänzlich eingestellt werden. Die Bevölkerung muss verstärkt alles zur Erhaltung ihrer Gesundheit tun, einen Teil dazu können die Kneipp- Anwendungen beitragen. So könnte die Kneipp'sche Idee auch weitergetragen werden; dafür steht in verschiedenen Sparten gutes Fachpersonal bereit. Leider wird die für die Gesundheit so notwendige Geselligkeit auch weiter eingeschränkt sein. Heute möchten wir allen, die die Kneippbewegung auf Ortsebene tragen bzw. teilweise dazu ihre Hilfe anbieten, ein herzliches „Dankeschön“ sagen. Die im kommenden Jahr geplanten, sicher eingeschränkten Vereinsaktivitäten präsentieren wir in dieser Vorschau. Wir bitten um ihr Verständnis und hoffen, dass sie dem Kneippverein treu bleiben und uns weiterhin mit ihrem Mitgliedsbeitrag unterstützen. Vielleicht spricht dich die eine oder andere der vorgesehenen Veranstaltungen an. Gerne würden wir auch dich bei einer Teilnahme begrüßen.

Das kommende Jahr wird sicher wieder ein erfolgreiches Vereinsjahr werden. Wir hoffen und wünschen, dass sich die Kneipp - Aktivitäten positiv auf deine Gesundheit auswirken.

## Das Kneippteam

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

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

JÄNNER - FEBRUAR - MÄRZ - APRIL

#### Gesundheitsgymnastik

**Montag:** Turnen mit Yvonne 18:15 - 19:00 Uhr

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

**Mittwoch:** Turnen GANZKÖRPERTRAINING mit Conny 18.15 – 19:00 Uhr und 19:15 – 20 Uhr.

**Wandern:** Jeden Dienstag ½ Tag Wandern ab 13:30 Uhr Treffp. Am Bach ca. 2 – 2 ½ Std. Info Gemeindeblatt.

**Radfahren:** Ab April Jeden Donnerstag ½ Tag ab 13:30 Uhr Treffp. Moos. mit Ewald Heinzle.

**Singabend:** Jeden ersten Montag im Monat Singabend um 19.00 Uhr. Info im Gemeindeblatt.

**Jahreshauptversammlung** 05. März um 19 Uhr „Hotel am Garnmarkt“.



## Kontakt

Haben Sie Fragen?

Wir helfen gern weiter

## Das Kneippteam

Obfrau	
Maritha Brandstetter	0681-84043827
Walter Nieratschker Stv.	0650-4613557
Edith Bolter	05523-62658
Rosa Burtscher	0664-1161490
Annelies Ellensohn	0660-5643083
Hans Schinnerl	0664-9305948
Elmar Häfele	0680-4400348
Reinhard Kranz	0664-3426618

**Wir bitten Dich, den Mitgliedsbeitrag für 2021,**

**bis 31 Jänner 2021 einzuzahlen. Herzlichen Dank!**

## WEITERE TERMINE SIND NOCH GEPLANT

Faschingsbrunch mit Musik

1. Mai Eröffnung der Wassertrete

Kneippausflug

Sängerausflug

Sonntagnachmittag Kaffee in der Wassertrete

Kräuterwanderung

Sommerhock in der Wassertrete

Junker Jonas Markt

Ausfahrt 80+

Weihnachtsmarkt

Weihnachtsfeier für alle Mitglieder

Alle weiteren Aktivitäten werden  
im Gemeindeblatt bekannt gegeben.



## MAI - JUNI - JULI - AUGUST

**Radfahren:** Jeden Dienstag ½ Tag ab 14:00 Uhr Am Bach.

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

**Singabend:** Jeden ersten Montag im Monat Singabend um 19.00 Uhr bis Ende Juni  
Info im Gemeindeblatt.



Wanderung Schrunser Höhenweg  
Kneipp Kuppenbergregion geht Waldluftbaden



## SEPTEMBER - OKTOBER - NOVEMBER - DEZEMBER

### Gesundheitsgymnastik Info im Gemeindeblatt.

**Montag:** Turnen mit Yvonne 18:15 -19:00 Uhr.

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

**Mittwoch:** Turnen GANZKÖRPERTRAINING 18:15 – 19:00 Uhr und 19:15 – 20 Uhr

**Radfahren:** Jeden Dienstag ½ Tag ab 14:00 Uhr Am Bach bis Ende September

**Wandern:** Ab Oktober Jeden Dienstag ½ Tag Wandern ab 13:30 Uhr  
ca. 2 – 2 ½ Std. Info Gemeindeblatt.

**Ganzer Tag Radfahren:** Jeden Donnerstag ab 8.30 Uhr

Treffp. Moosstr. mit Ewald Heinzle bis Ende September.

**Radfahren** im Oktober Jeden Donnerstag ½ Tag ab 13:30 Uhr. Treffp. Moos.

**Adventwanderung:** Info im Gemeindeblatt.

Kneipp Radsportler



## Monatliche Mittwochwanderungen 2021

13.01.	Klaus - Viktorsberg	Alfons Loacker
03.02.	Römerweg, Bludenz - Braz	Renate Kogoj
03.03	Innerberg, Mühle - Kristberg	Rosi Burtscher
07.04.	Sateins- Düns-Dünser Berg „Luag ahe“	Renate Kogoj
05.05.	Karren-Schuttannen-Spätenbachalpe-Rappenloch	Hans Schinnerl
02.06.	Bürs-Bürserschluft-Brand	Alfons Loacker
07.07.	Unterspitzalpe – Melkboden	Franz Karl Geser
04.08.	Golmer Höhenweg zur Lindauer Hütte	Alfons Loacker
01.09.	Pfänderrunde	Franz Karl Geser
06.10.	Ludesch Raggal	Renate Kogoj
03.11.	Bödele – Brüggel – Alberschwende	Veronika Ritzler
01.12.	Fraxern – Götzner Moos – Berghof/Annelies	Alfons Loacker



