

Achtung Änderung - der Yogakurs findet mit Rita Bitschnau statt.

Hatha-Yoga

Hatha Yoga ist eine Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen, Atemtechnik und Meditation angestrebt wird.

Termin: Montag 7.1.19 - 18.00 Uhr
8 ÜE/60 min
Ort: Turnsaal Tschagguns
MG EUR 55,00/ NMG EUR 65,00

Info/Anmeldung: Beim Kneipp-Vorstand

Gabriele Bitschnau



Linedance

Linedance ist eine choreografierte Tanzform, bei der einzelne Tänzer in Linien neben und voreinander tanzen.
Für alle die Spaß am Tanzen haben!

Termin: Montag 7.1.19 - 19.00 Uhr
12 ÜE/60 min
Ort: Turnsaal Tschagguns
MG EUR 60,00/ NMG EUR 70,00

Info/Anmeldung: Gabriele Bitschnau
Tel. 0660 5399447

Erna Ganahl



Haltungsturnen

Ein gutes Körpergefühl, Achtsamkeit, Freude am Leben und an der Bewegung, funktionelles Training.

Termin: Dienstag 8.1.19 - 19.00 Uhr
12 ÜE/60 min
Ort: Mittelschule Schruns/Dorf
MG EUR 50,00/ NMG EUR 60,00

Info/Anmeldung: Erna Ganahl
Tel. 0664 2721377

Senioren- Sitzgymnastik

Die Qualität des Lebens durch längere Gesundheit und längere Mobilität mit Leichtigkeit erhalten.

Termin: Mittwoch 9.1.19 - 13.50 Uhr
16 ÜE/50 min
Ort: Sozialzentrum Schruns
MG EUR 60,00/ NMG EUR 70,00

Info/Anmeldung: Erna Ganahl
Tel. 0664 2721377

MG - Kosten für Mitglieder
NMG - Kosten für Nichtmitglieder

Einzahlung des Kursbeitrages vor Kursbeginn auf das KAC-Konto mit Angabe des Kursnamen gilt als Anmeldung.

Natascha Ganahl



Aqua-Gymnastik

Das Training im Wasser eignet sich perfekt als Ganzkörpertraining, da alle Muskeln gleichzeitig beansprucht werden.

Termin: Mittwoch 9.1.19 - 10.00 Uhr
12 ÜE/60 min
Ort: Hotel Alpenrose Schruns
(Seiteneingang) Hallenbad
MG EUR 90,00/ NMG EUR 100,00
Mitzubringen: Badebekleidung, Handtuch

Info/Anmeldung: Natascha Ganahl
Tel. 0664 4529532

Hedi Blum



Hexenkräuter im Silbertal

Wir fahren mit dem Bus ins Silbertal, anschließend bringt uns die Kristbergbahn zur Mittelstation (Schöni). Wanderung Buchen - Bärenschlager - retour nach Silbertal. Einkehrmöglichkeit.

Termin: Samstag 8.6.19 - 13.00 Uhr
Treffpunkt: BHF Schruns
Rückkehr um 16:00 - 16:15 Uhr
Mitzubringen: gutes Schuhwerk, evtl. Stöcke
Sonnen-Regenschutz, Getränke,
kleine Jause,
MG EUR 8,00/ NMG EUR 12,00
(ohne Fahrtkosten)

Info/Anmeldung: Hedi Blum
Tel. 0664 3949350

Rodelabend zur Lindauer Hütte

Termin: Je nach Schneelage wird der Termin kurzfristig bekannt gegeben.

Treffpunkt: Wanderparkplatz Latschau

Info/Anmeldung: Erna Ganahl
Tel. 0664 2721377

Lotte Maier



Jeden Dienstag Offene Nordic- Walking Runde

Nur mit Nordic-Walking-Stöcken!

Termin: ab 2. April 2019 - 18:30 Uhr
Treffpunkt: Crestaparkplatz Tschagguns

Info/Anmeldung: Lotte Maier
Tel. 0664 7390 0215



Frauenlauf Bregenz

Wir sind dabei!
Erlebe ein Lauevent in einer Gruppe,
egal ob Einsteigerin, Hobbyläuferin oder
Nordic-Walkerin.

Termin: Samstag, 25.5.2019

Info/Anmeldung: Monika Freydl
Tel. 0650 5589 368

Jahreshauptversammlung

Mit allgemeiner Tagesordnung und Vorschau
auf die Aktivitäten für das nächste Halbjahr
mit Anwesenheit der Kneipp-Landesleitung.

Termin: Donnerstag, 11.4.2019
18:30 Uhr

Ort: Auhof Schruns

INTERSPORT SCHRUNS
10 % Ermässigung auf
Outdoor- u. Fitnessbekleidung,
Bademode, Nordic Walking Stöcke,
Outdoor-, Hallen- und Laufschuhe
mit dem Kneippausweis

Bitte den Mitgliedsbeitrag 2019 von
EUR 32,00 auf das KAC-Konto bis spätestens
Februar einzahlen.
Abmeldungen vom Verein bitte bis Oktober
bekannt geben!

Die Teilnahme unserer Veranstaltungen
erfolgt auf eigene Gefahr.
Nichtmitglieder sind herzlich willkommen!
Wir veröffentlichen Fotos - wer das nicht will -
bitte um Bekanntgabe vor Kursbeginn.

Das neue Kneipp-Team ist gerne für Euch da:
Obfrau:

Erna Ganahl - Tel. 0664 2721377

Stellvertreterin Obfrau:

Elisabeth Netzer - Tel. 0664 7380 4837

Kassierin:

Lotte Maier: Tel. 0664 7390 0215

Schriftführerin:

Monika Freydl - Tel. 0650 5589368

Kneipp-Aktiv-Club Montafon

IBAN: AT 16 3746 8000 0030 2158

Facebook: KneippaktivclubMontafon

Homepage: montafon.kneippbund.at/team

Aktiv-Club
Kneipp



**5 SÄULEN
WASSER
HEILKRÄUTER
BEWEGUNG
ERNÄHRUNG
LEBENSORDNUNG**

**Halbjahresprogramm
Frühjahr 2019**