Aktiv-Club Kneipp Lustenau

JAHRESPROGRAMM

2027





Kontakt

Sandra König
0650 – 6004493
kneipplustenau@gmail.com
www.kneipp-lustenau.at

NATÜRLICH GESUND LEBEN

Liebes Mitglied,

ein neues Kneipp-Jahr liegt vor uns – und wir freuen uns sehr, Dir unser Jahresprogramm 2027 vorstellen zu dürfen.

Auch heuer erwartet Dich ein abwechslungsreiches Angebot ganz im Sinne der fünf Kneipp-Säulen. Neben unseren bewährten Bewegungsangeboten laden wir Dich ein, Neues auszuprobieren: Zwei Fastenwochen, kreative Workshops mit Blumen und Aquarellmalerei, einen Räucherkurs sowie eine Stand-up-Paddel-Tour auf dem Alten Rhein.

Unser Programm lädt dazu ein, aktiv zu bleiben, Gemeinschaft zu erleben und sich kleine Auszeiten vom Alltag zu gönnen. Wir freuen uns auf viele schöne Begegnungen mit Dir!

Ein herzliches Dankeschön an alle, die unseren Verein mit ihrem Engagement unterstützen und unsere Kneippgemeinschaft lebendig halten.

Viel Freude beim Durchblättern und Entdecken unseres Jahresprogramms!

Herzliche Grüße
Deine Vorstandschaft

BEWEGUNG

PILATES MIT SANDRA

Derzeit sind alle Pilates-Kurse ausgebucht, wir führen eine Warteliste.
Info & Anmeldung: kneipplustenau@gmail.com (Sandra)

GANZKÖRPERTRAINING MIT CHRISTINE

Kräftigende und mobilisierende Übungen speziell für Senior:innen.

Mo 19:30 – 20:30 Uhr | Mittelschule Rheindorf
10er Block: Mitglieder 40 € | Nichtmitglieder 50 €
Keine Anmeldung erforderlich

VITALTRAINING MIT MELITTA

Gemischte Gruppe mit kräftigenden und mobilisierenden Übungen.

Do 19:30 – 20:30 Uhr | Volksschule Rheindorf
Semester: Mitglieder 75 € | Nichtmitglieder 90 €
Info & Anmeldung: melitta.grgic@hotmail.com







WOHLFÜHLEN

JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG



Wir laden alle Mitglieder herzlich zu unserer Jahreshauptversammlung mit gemütlichem Frühstücksbuffet im Blaha-Hof ein. Gemeinsam blicken wir auf die vergangenen beiden Vereinsjahre zurück und die Vorstandschaft berichtet über das Vereinsgeschehen. Ebenfalls steht auch die Entlastung der Vorstandschaft auf der Tagesordnung.

Samstag, 13. März 2027, 09:00 Uhr - Blaha-Hof, Höchst (Bonigstr. 19)

Info & Anmeldung: kneipplustenau@gmail.com (Sandra)
Anmeldeschluss: 01.03.2027 - begrenzte Teilnehmerzahl (max. 35 P.)

BLUMEN KREATIV GESTALTEN



Lass Dich von der Schönheit der Blumen inspirieren! Gemeinsam mit Floristin Renata gestaltest Du aus frischen Schnittblumen, Gräsern und Naturmaterialien wunderschöne Sträuße und Gestecke.

Bitte bringe eine eigene Vase oder ein Glas mit. Blumen und Gräser aus dem eigenen Garten sind herzlich willkommen.

Mittwoch, 02. Juni 2027, 14:00 Uhr (ca. 3 h) - Am Schlatt 22, Lustenau
Der Kurs findet bei jedem Wetter unter einem Vordach im Freien statt. Bitte entsprechende Kleidung und Schuhe anziehen.

Mitglieder 55 € | Nichtmitglieder 65 € (begrenzte Teilnehmerzahl)
Info & Anmeldung: kneipplustenau@gmail.com (Sandra)

RÄUCHERN IM RIED

Zur Sommersonnwende tauchen wir gemeinsam mit Kräuterexpertin Juliana (Dipl. FNL Kräuterexpertin) in die Tradition des Räucherns ein. Wir stellen ein eigenes Kräuterbündel her und genießen zum Abschluss ein stimmungsvolles Räucherritual inmitten der Natur.

Freitag, 18. Juni 2027, 18:30 Uhr (ca. 3 h; Ausweichtermin 25.06.27)
Treffpunkt Sender-Parkplatz, Lustenau

Mitglieder 55 € | Nichtmitglieder 65 €
Info & Anmeldung: kneipplustenau@gmail.com (Sandra)



SUP TOUR AUF DEM ALTEN RHEIN

Erlebe eine entspannte und naturnahe Paddeltour auf dem Alten Rhein! Gemeinsam entdecken wir die idyllische Flusslandschaft und genießen die besondere Natur bis zur Mündung in den Bodensee. Auch Einsteiger sind nach einer kurzen Einweisung herzlich willkommen.

Donnerstag, 01. Juli 2027, 17:00 Uhr (ca. 4-5 h; Ausweichtermin 08.07.27)
Treffpunkt GH Patagonia, Gaißau (Rheinstr. 97)

Mitglieder 90 € | Nichtmitglieder 100 €
inkl. Transfer, Ausrüstung und Verpflegung während der Tour
Info & Anmeldung: kneipplustenau@gmail.com (Sandra)

AQUARELLMALEN – KUGELKARTEN

Tauche ein in die Welt des Aquarellmalens und entdecke das faszinierende Zusammenspiel von Wasser und Farbe. Unter Anleitung von Sandra Hämmerle (oh.so.kostbar) gestaltest Du kreative Kugelkarten – ganz ohne Vorkenntnisse und mit viel Raum für Deine Fantasie.

Samstag, 13. November 2027, 09:00 Uhr (ca. 3 h)
Auf dem Bühel 3, Wolfurt (Es können Fahrgemeinschaften gebildet werden)

Mitglieder 45 € | Nichtmitglieder 55 €
Info & Anmeldung: boeschjulia1@outlook.com

GESUNDHEIT

FASTENWOCHEN NACH HILDEGARD VON BINGEN





Fasten ist weit mehr als der Verzicht auf Nahrung. Es ist eine bewusste Auszeit für Körper, Geist und Seele – eine Gelegenheit, den Alltag hinter sich zu lassen, neue Energie zu tanken und den eigenen Körper achtsam wahrzunehmen.

Unsere Fastenwochen nach Hildegard von Bingen verbinden das Fasten mit Bewegung, Natur und Gemeinschaft. Nach einer gemeinsamen Einführung mit Frühstück begleiten Dich während der Woche Pilateseinheit und wohltuende Spaziergänge in der Natur sowie der regelmäßige Austausch in der Gruppe. Den Abschluss bildet ein gemeinsames Fastenbrechen.

Nach den vielen positiven Rückmeldungen im vergangenen Jahr freuen wir uns, 2027 gleich zwei Fastenwochen anbieten zu können. Unsere Fastenleiterin Sandra begleitet Dich mit viel Fachwissen und Einfühlungsvermögen durch die gesamte Woche und steht Dir jederzeit unterstützend zur Seite.

Die Fastenwochen sind bewusst so gestaltet, dass sie sich gut mit Beruf und Alltag vereinbaren lassen. Gemeinsam fällt das Fasten leichter – und die Motivation, dranzubleiben, wächst mit jedem Tag.

Freue Dich auf eine bewusste Auszeit mit:

✓ Einführung mit Frühstück und Informationen zum Fasten
✓ Gemeinsamen Spaziergängen in der Natur
✓ Pilates
✓ Austausch in der Gruppe
✓ Gemeinsamem Fastenbrechen





🌱 **FRÜHJAHRS-FASTENWOCHE**
21.–27. Februar 2027

13. Februar (Samstag) Einführung mit Frühstück & Pilates
21. Februar (Sonntag) Auftakt-Spaziergang
Montag & Donnerstag Austausch und Pilates (abends)
Dienstag, Mittwoch & Freitag Spaziergänge in der Natur (nachmittags)
27. Februar (Samstag) Gemeinsames Fastenbrechen

🍂 **HERBST-FASTENWOCHE**
17.–23. Oktober 2027

09. Oktober (Samstag) Einführung mit Frühstück & Pilates
17. Oktober (Sonntag) Auftakt-Spaziergang
Montag & Donnerstag Austausch und Pilates (abends)
Dienstag, Mittwoch & Freitag Spaziergänge in der Natur (nachmittags)
23. Oktober (Samstag) Gemeinsames Fastenbrechen

Mitglieder € 195,- I Nichtmitglieder € 225,-
Info & Anmeldung: kneipplustenau@gmail.com (Sandra)

Mit dem Kneipp Aktiv Club durch das Jahr 2027

FEBRUAR
🌱 FRÜHJAHRS-FASTENWOCHE
Einführung · 13.02.
Fastenwoche · 21. - 27.02.

MÄRZ
13.03.
JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG
09:00 Uhr · Blaha-Hof, Höchst

JUNI
🌸 02.06.
BLUMEN KREATIV GESTALTEN
14:00 Uhr · Lustenau

🌿 18.06.
RÄUCHERN IM RIED
18:30 Uhr · Sender-Parkplatz, Lustenau
Ausweichtermin · 25.06.

JULI
🛶 01.07.
SUP-TOUR AUF DEM ALTEN RHEIN
17:00 Uhr · Patagonia, Gaißau
Ausweichtermin · 08.07.

OKTOBER
🍂 HERBST-FASTENWOCHE
Einführung · 09.10.
Fastenwoche · 17. - 23.10.

NOVEMBER
🎨 13.11.
AQUARELLMALEN - KUGELKARTEN
09:00 Uhr · Wolfurt

REGELMÄSSIG IN BEWEGUNG

PILATES MIT SANDRA
Aktuell ausgebucht, Warteliste möglich

GANZKÖRPERTRAINING MIT CHRISTINE
Montag · 19:30 - 20:30 Uhr

VITALTRAINING MIT MELITTA
Donnerstag · 19:30 - 20:30 Uhr

INFO & ANMELDUNG
kneipplustenau@gmail.com
www.kneipp-lustenau.at