



Qi Gong: Aufbau-, Entspannungs- und Meridianübungen

Traude Stadler
0650 / 260 84 41

Ort: **Leoben, Buchberggasse 4**
Beginn: Oktober 2010
Dienstag nach telefonischer Vereinbarung!

Wirbelsäulengymnastik

Martha Reiterer
0 38 42 / 23 6 59

Mo. 17:00 – 18:00 Uhr, **VS Leoben-Göss**
Di. 17:00 – 18:00 Uhr, **HS Pestalozzi**
18:00 – 19:00 Uhr, **HS Pestalozzi** (auch für Männer)
Do. 17:00 – 18:00 Uhr, **VS Donawitz**
18:00 – 19:00 Uhr, **VS Donawitz**
Kursgebühr für 10 Einheiten:
Mitglieder € 25,- / Gäste € 39,-

Workshop: Kräuter für die Haut

Florentina Fritz
0664 / 502 56 27

Sie lernen unter fachkundiger Anleitung, aus Wildkräutern duftende und pflegende Cremes für jeden Hauttyp herzustellen.

Samstag 02.10.2010 von 15:00 bis ca. 18:00 Uhr
Samstag 09.10.2010 von 15:00 bis ca. 18:00 Uhr

Mitglieder € 20,- / Gäste € 25,-
inklusive Skripten!

Hauptschule St. Michael, Kirchgasse 6, Schulküche

Sie nehmen eine Gesichtsscreme und einen Kräuterbalsam mit nach Hause.



<http://leoben.kneippbund.at>



Liebe Kneippfreunde!

Alle unsere Gruppenleiter sind auf ihrem Fachgebiet bestens ausgebildet und qualifiziert.

Sie stehen Ihnen für weitere Informationen gerne zur Verfügung.

Wir würden uns freuen Sie bei unseren Kursen begrüßen zu dürfen.

Ihr Kneipp-Team

Siegfried Ruth
Vorsitzender

Programm • Herbst 2010





Sesselgymnastik

Barbara Karin Hirn
0 38 42 / 4 54 71 oder 0664 / 274 47 01
barbarak.hirn@aon.at

Mo: 4. Oktober – 13. Dezember 2010, 09:00 – 10:00 Uhr
Do: 7. Oktober – 9. Dezember 2010, 17:00 – 18:00 Uhr

Peter-Tunner-Straße 19/2

Mitglieder: € 22,- / Gäste: € 33,-

Anmeldung erbeten bis **1. Oktober 2010**

Rhythmische Gesundheitsgymnastik – Aktiv gegen Osteoporose

Barbara Karin Hirn

St. Stefan

NEU:

GEMEINDE AKTIV – ST. STEFAN

Turnsaal – Volksschule

Gratis Schnupperstunde:

Montag, 27. September 2010, 17:30 bis 18:30 Uhr,
START: Montag, 4. Oktober 2010

Di: 14. September 2010

08:30 - 09:30 Uhr, **Pfarrsaal Hinterberg**

Di: 28. September 2010

17:00 – 18:00 Uhr, **Volksschule Leitendorf**

18:00 – 19:00 Uhr, **Volksschule Leitendorf**

Mi: 29. September 2010

17:00 - 18:00 Uhr, **Volksschule Leoben-Stadt**

18:00 – 19:00 Uhr, **Volksschule Leoben-Stadt**

Termin für Hauptschule St. Michael wird im Herbst
plakatiert!

10 Einheiten:

Mitglieder € 32,- / Gäste € 46,-

Fit im Kopf

OSR Henrike Thomas
0 38 43 / 2217

Leoben, Peter-Tunner-Straße 19/2

Beginn: Do, 11.11.2010, 10:00 – 11:30 Uhr

Leoben, Pfarrsaal Göss

Beginn: Di, 09.11.2010, 10:00 – 11:30 Uhr

Trofaiach, Pfarrsaal

Beginn: Do, 11.11.2010, 17:00 – 18:30 Uhr

St. Stefan, Pfarrsaal

Beginn: Mi, 10.11.2010, 17:00 – 18:30 Uhr

Jeweils 6 Einheiten zu 1 ½ Stunden

Mitglieder: € 35,- / Gäste: € 62,-
inklusive Skripten

In St. Michael und Traboch sind Termine nach Vereinba-
rung möglich!

Gesundheitsgymnastik

Helga Berliz
0 38 42 / 4 50 30

Ort: **Hauptschule Leoben Stadt**

Beginn:

Mo. 13. 09. 2010 von 19:00 – 20:00 Uhr

Fröhliches Tanzen

Helga Berliz

Ein Tanzpartner ist nicht erforderlich!

Ort: **Pfarrsaal Leoben Lerchenfeld**

Beginn:

Di 14. 09. 2010 von 15:30 – 17:30 Uhr

Einstieg jederzeit möglich!

Gewichtsreduktions- und Wohlfühlkurse

Brigitte Linseder-Reinhofer
0650 / 414 92 22 mittags von 13-15 Uhr

Peter-Tunner-Straße 19/2

für Fortgeschrittene: Di. 05. 10. 2010, 16:30 Uhr

für Anfänger: Di. 05. 10. 2010, 19:00 Uhr

Schlank mit Kneipp

**Nach 12 Wochen fühlen Sie sich wieder schlanker
und vitaler!**

Roswitha Maierhofer, 0 38 42 / 81 3 27
roswitha.maierhofer@aon.at
<http://members.aon.at/roswithamaierhofer/>

GEMEINDE AKTIV ST. STEFAN

Start: Di. 21. 09. 2010 um 18:00 Uhr in der **Volksschule**

Anmeldungen bis 15. 09. 2010 erbeten!
(mind. 6 Teilnehmer)

Start: **Leoben, KAC, Peter-Tunner-Str. 19/2**

Mi. 22. 09. 2010, 18:00 Uhr

Kurskosten: 10 Einheiten innerhalb von 12 Wochen

Mitglieder € 90,- / Gäste € 120,-

Anmeldungen bis 15.09.2010 erbeten! (mind. 6 Teilnehmer)

Nordic-Walking

Der Ausdauer- und Gesundheitssport für „Alle“

Roswitha Maierhofer

10 Einheiten zu je ca. 2 Stunden,

Kosten für Kneippmitglieder € 25,- / Gäste € 39,-

Leihstöcke vorhanden – Einstieg jederzeit möglich!

Start: Mi. 22. 09. 2010 um 09:30 Uhr

**Leoben / Seegraben
vis-à-vis Volksschule**