



Fröhliches Tanzen

Helga Berliz 038 42 / 45 0 30
Handy: 0676 32 92 602
E-Mail: franz.berliz@aon.at

Ein Tanzpartner ist nicht erforderlich!

Ort: **Pfarrsaal Leoben Lerchenfeld**

Beginn: **Di 13. September 2011**
von 15:30 - 17:30 Uhr

Der Beginn meiner Gesundheitsgymnastik am 19. 09. 2011 hängt davon ab, ob ich schon in den Turnsaal hineinkomme.

Linedance Abende für alle, die sich gerne zu Countryliedern bewegen

Zeit: **Immer am Montag von 19 bis 20 Uhr**

- Einstieg jederzeit möglich
- keine Vorkenntnisse erforderlich
- ohne Partner möglich!

Ort: **Pfarrsaal Lerchenfeld/Leoben**

Infos: 0699 - 1 7777 222

Mitglieder € 5,- / Gäste € 8,-

Kinesiologieabend mit Übungen für den Alltag

Treffen immer 1x im Monat

Zeit: **17:30 Uhr bis 18:30 Uhr**

Tu dir und deinem Körper etwas Gutes und komm vorbei.

Termine: **19. Sept., 17. Okt., 14. Nov.**

Infos: 0699 - 1 7777 222

Mitglieder € 5,- / Gäste € 8,-

Die Beginnzeiten der einzelnen Frühjahrskurse erfahren Sie bei Ihrer Gruppenleiterin!

Kneipp
Aktiv-Club

<http://leoben.kneippbund.at>

Unser Team



Siegfried Ruth
Vorsitzender
0664 / 3018101
siegfried.ruth@kneippbund.at



Barbara Karin Hirn
Dipl. Wellness-Coach
Staatl. gepr. Fitlehrwrt f. allg. Gymnastik (BAFL Linz)
Staatl. gepr. Heilbademeisterin und Heilmasseurin,
Spezialgebiet: Kneipp-Hydrotherapie
Nordic-Walking-Coach
Tel.+Fax: 0 38 42 / 4 54 71 oder Mobil: 0664 /274 47 01
barbarak.hirn@aon.at



Roswitha Maierhofer,
Schlank mit Kneipp Trainerin,
Nordic-Walking-Instruktorin
0 38 42 / 81 3 27
roswitha.maierhofer@aon.at



Martha Reiterer
Gymnastiktrainerin
0 38 42 / 23 6 59



Waltraud Ruth
Vorsitzende St. Michael
0676-76 2 17 19
waltraud.ruth@kneippbund.at



Traude Stadler
Kneipp-
Bewegungstrainerin
0650 / 260 84 41



Henrike Thomas
Gedächtnistrainerin
0 38 43 / 2217
henrike.thomas@aon.at



Helga Berliz
Kneipp-
Bewegungstrainerin
0 38 42 / 4 50 30



Mag. Andrea Urbanek
Diplom-Biologin
Tel. 0699 / 14 72 14 08
andrea.urbanek@auti.cc

<http://leoben.kneippbund.at>



Programm 2011/12



Kneipp

LEOBEN Aktiv-Clubs

ST. MICHAEL
ST. STEFAN



Schlank mit Kneipp

Danach fühlen sie sich wieder schlanker und vitaler!

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

Fortsetzungskurs für St. Stefan und St. Michael
Start: in St. Michael / Kindergarten am Di. 27.09.2011
um 18 Uhr (mind. Teilnehmerzahl 7 Personen)

Anfängerkurs: LEOBEN / KAC, Peter-Tunner-Str. 19/2
Start: Mi. 28.09.2011 um 18 Uhr

Kosten: 10 Einheiten innerhalb von 10-12 Wochen;
Mitglieder € 90,- / Gäste € 120,-

Anmeldungen bis jeweils 1 Woche vor Start (mind. 7 Pers.)



Nordic Walking

Der Ausdauer- und Gesundheitssport für „Alle“

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

10 Einheiten zu je ca. 2 Stunden.
Kosten für Kneippmitglieder € 25,- / Gäste € 39,-
Leihstöcke vorhanden – Einstieg für gute Geher jederzeit möglich!

Start: Mi. 28.09.2011 um 09:30 Uhr

Leoben / Seegraben, vis-à-vis Volksschule

Frühjahr 2012

Schlank mit Kneipp

Danach fühlen sie sich wieder schlanker und vitaler!

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

Anfängerkurs: St. Stefan oder St. Michael
(Ortsbekanntgabe bei Anmeldung)
Start: Di. 28.02.2012 um 18 Uhr

Anfängerkurs u./o. Fortsetzungskurs:
LEOBEN / KAC, Peter-Tunner-Str. 19/2
Start: Mi. 29.02.2012 um 18 Uhr

Kosten: 10 Einheiten innerhalb von 10-12 Wochen;
Mitglieder € 90,- / Gäste € 120,-

Anmeldungen bis jeweils 1 Woche vor
Start (mind. 7 Pers.)



Kneipp
Aktiv-Club

<http://leoben.kneippbund.at>

Nordic Walking

Der Ausdauer- und Gesundheitssport für „Alle“

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

10 Einheiten zu je ca. 2 Stunden.
Kosten für Kneippmitglieder € 25,- / Gäste € 39,-
Leihstöcke vorhanden – Einstieg für gute Geher jederzeit möglich!

Start: Mi. 25.01.2012 um 09:30 Uhr

Leoben / Seegraben, vis-à-vis Volksschule

Sesselgymnastik

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

Mo: 3. Oktober – 5. Dezember 2011, 9:00 – 10:00 Uhr

Do: 29. September – 15. Dezember 2011, 16:00 – 17:00 Uhr

Peter-Tunner-Straße 19/2

Kneipp-Mitglieder: € 32,- / Gäste: € 46,-

Anmeldung erbeten bis 26. September 2011

Rhythmische Gesundheitsgymnastik – Aktiv gegen Osteoporose

Barbara Karin Hirn
GEMEINDE AKTIV – ST. STEFAN
Turnsaal – Volksschule St. Stefan

Gratis Schnupperstunde:

Montag, 26. September 2011, 17:30 – 18:30 Uhr

START: Montag, 3. Oktober 2011, 17:30 – 18:30 Uhr

Di: 20. September 2011
8:30 – 9:30 Uhr, Pfarrsaal Hinterberg

Di: 27. September 2011
17:00 – 18:00 Uhr, Volksschule Leitendorf
18:00 – 19:00 Uhr, Volksschule Leitendorf

Mi: 28. September 2011
17:00 – 18:00 Uhr, Volksschule Leoben-Stadt
18:00 – 19:00 Uhr, Volksschule Leoben-Stadt

Termin für St. Michael wird Ende September am
Turnsaaleingang der Hauptschule plakatiert!

10 Einheiten:
Kneipp-Mitglieder: € 25,- / Gäste: € 39,-



Kneipp
Aktiv-Club

<http://leoben.kneippbund.at>

Wirbelsäulengymnastik

Martha Reiterer, 03842/23659

Anmeldung bei der ersten Stunde, Neueinsteiger sind herzlich
willkommen.

Mo. ab 03.10.2011

17:00 – 18:00, VS Leoben-Göss

Di. ab 04.10.2011

17:00 – 18:00, VS-HS Leoben-Stadt - Gymnastiksaal

18:00 – 19:00, VS-HS Leoben-Stadt - Gymnastiksaal
(auch für Männer)

Do. ab 13.10.2011

17:00 – 18:00, VS Leoben-Donawitz

18:00 – 19:00, VS Leoben-Donawitz

Kursgebühr für 10 Einheiten:

Mitglieder € 25,- / Gäste € 39,-

Qi Gong: Aufbau-, Entspannungs- und Meridianübungen

Traude Stadler, 0650 / 260 84 41

Ort: Leoben, Buchberggasse 4

Dienstag nach telefonischer Vereinbarung!

Gesundheitsgymnastik

Helga Berliz 038 42 / 45 0 30
Handy: 0676 32 92 602
E-Mail: franz.berliz@aon.at

Ort: Hauptschule Leoben Stadt

Beginn: Mo 19. September 2011, von: 19:00 - 20:00 Uhr

Mit Rheuma wieder besser leben Für Betroffene und Angehörige

Mag. Andrea Urbanek, 0699 / 14 72 14 08
andrea.urbanek@auti.cc

Beginn: Mi 5.10.2011, 19:00 Uhr, Pfarrsaal Hinterberg

Kursgebühr für 10 Einheiten: Mitglieder € 85,-, Gäste € 100,-

Anmeldungen bis 4.10.2011 möglich.

Kneipp
Aktiv-Club

<http://leoben.kneippbund.at>