

Herbst- Winterprogramm – September bis Dezember 2025

PILATES 60 plus

ab **8. Sept. 2025** jeden Montag von 17:30 Uhr bis 18:30 Uhr
mit Pilatetrainerin Irmgard Polstermüller
Anmeldung und Auskunft Christine Murnberger unter Tel. 0664/5210688
Kursbeitrag für 10 Einheiten € 80,-- für Mitglieder € 70,--
Kursort: Turnhalle Wiesen
Mindestteilnehmer 8 Personen

PILATES

ab **8. Sept. 2025** jeden Montag von 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr
mit Pilatetrainerin Irmgard Polstermüller
Anmeldung und Auskunft Christine Murnberger unter Tel. 0664/5210688
Kursbeitrag für 10 Einheiten € 80,-- für Mitglieder € 70,--
Kursort: Turnhalle Wiesen
Mindestteilnehmer 8 Personen

SIMPLYFIT – Aktiv – Gesund -Turnen

für Jugend – Frauen – und Männer
ab **10. Sept. 2025** jeden Mittwoch von 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr
mit Kneipp Übungsleiterin Ulli Kremser
Kursort: Turnhalle Wiesen
Anmeldung und Auskunft Ulli Kremser Tel. 0664/75031626
Mindestteilnehmer 8 Personen

Stretch up your Body

Wirkt positiv und entspannend auf unser ganzes Energiesystem, Bindegewebe (Faszien), Cellulitis
mit Kneipp Übungsleiterin Ulli Kremser
ab **11. Sept. 2025** jeden **Donnerstag** von 18:15 Uhr bis 19:15 Uhr
Kursbeitrag für 10 Einheiten € 80,-- für Mitglieder € 70,--
Kursort: Turnhalle Wiesen
Anmeldung und Auskunft Ulli Kremser Tel. 0664/75031626 od. Christine Murnberger
Tel. 0664/5210688
Mindestteilnehmer 8 Personen

Smovey

Durch die Vibration wird eine muskuläre Reaktion ausgelöst und so können die tiefer liegende Muskulatur sowie die Faszien (Bindegewebe) besser angesteuert werden.
ab **9. Sept. 2025** jeden Dienstag 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr
mit Kneipp Übungsleiterin Ulli Kremser
Anmeldung und Auskunft Ulli Kremser Tel. 0664/99654910
Kursbeitrag für 10 Einheiten € 80,-- für Mitglieder € 70,--
Treffpunkt: Parkplatz bei der Volksschule
Mindestteilnehmer 8 Personen

Weitere Termine siehe Rückseite

Workshop „Korbflechten“ mit Gräsern

Es werden in verschiedenen Techniken aus Naturmaterialien Körbe hergestellt.

Kursleiter: Walter Friedl, Korbwickel-Experte

Samstag 13. Sept. 2025 8:30 Uhr Pfarrheim Wiesen

Anmeldung erbeten **bis spätestens 5. Sept. 2025** Maria Fiebrich unter Tel. 0676/6289667

Selbstbehalt für Mitglieder € 35,-- für Nichtmitglieder € 45,-- bei Anmeldung

Gerberhaus Kulturhalle Reisenberg

unvergesslichen Hits der 40er und 50er Jahre

Unsterblicher Glenn Miller Swing, mitreißender Boogie Woogie, Freddys "Gitarre und das Meer"

Donnerstag, 23. Okt. 2025

Abfahrt 8:00 Uhr Wiesen, Rathaus

Gemeinsames Mittagessen anschließend Besuch des Glasmuseum Weigelsdorf

Vortrag „DARM GUT – ALLES GUT“ Gemeinsam mit Gesundem Dorf

Wie dein Mikrobiom (Darmflora) deine Gesundheit beeinflusst.

Vortragende: Dr. Heinz Gyaky - Haus und Kurarzt Bad Tatzmannsdorf
Natascha Kappel - Ernährungsberaterin

Freitag 10. Okt. 2025

18:00 Uhr Feuerwehrhaus

Vortrag „Die Kraft der Motivation“

Innerer Antrieb und seine Bedeutung für Erfolg und Wachstum

Vortragender: Dr. Anton Harrer
Unternehmensberater, nip-resonanz-lehrcoach, Kinder und Jugendcoach,
nip-resonanz-trainer, FISH!-Trainer, Lehrtrainer DVNLP, Dipl.Freizeit- und
Outdoorguide, Lizenzpartner von profilingvalues

Samstag 8. Nov. 2025

18:00 Uhr Pfarrheim

Freie Spende

Workshop „Fit im KOPF durch BEWEGUNG“

Spiele/Training fürs Gedächtnis Übungen für Fingerbeweglichkeit

Koordinations- und Gleichgewichtsübungen

Dienstags 4. Nov. 2025, 11. Nov. 2025, 18. Nov. 2025, 25. Nov. 2025

Von 14.00 Uhr bis 15.00 Uhr in der Turnhalle Wiesen

Kursleiter: Bewegungstrainer Willi Beck

Anmeldung erbeten **bis spätestens 29. Okt. 2025** bei Maria Fiebrich Tel. 0676/6289667

Selbstbehalt für Mitglieder € 35,-- für Gäste € 45,-- bei Anmeldung

Vorschau: Programm Jänner-August 2026

(Karten auch als Weihnachtsgeschenk möglich)

Musical „The Sound of Music“ (Trapp Familie).

Termin: Donnerstag 26. März 2026

Änderungen vorbehalten!!!

Viel Vergnügen wünscht der Kneipp-Aktiv-Club Wiesen/Rosalia!!!!

Kontakt: Kneipp-Aktiv-Club Wiesen/Rosalia,

7203 Wiesen, Kastanienweg 3,

Maria Fiebrich, Tel. 0676/6289667 e-mail: kac.wiesen@gmx.at

Christine Murnberger Tel. 0664/5210688 e-mail: cjmurli@aon.at

Ulli Kremser, Tel. 0664/99654910 e-mail: kac.wiesen@gmx.at

Homepage: <http://wiesen.kneippbund.at>