

# PROGRAMM

## JULI - DEZEMBER 2024



*Wasser, Heilkräuter, Ernährung, Bewegung, Lebensordnung*

*Die fünf Säulen für ein gesundes Leben.*

## EHRENAMTLICHER VORSTAND



**ERICH OBERNDORFER**  
OBMANN  
kneippwels@gmx.at  
Tel. 0664 / 794 19 60



**TRUDE HUMER**  
KASSIERIN  
trude.humer@speed.at  
Tel. 0676 / 402 2112



**THOMAS AIGNER**  
OBMANN STELLVERTRETER  
silikat53@gmx.at  
Tel.0676 / 725 21 21



**ALEXANDRA PRUSCHA**  
EHRENVORSITZENDE  
alexandra.pruscha@aon.at  
Tel. 0650 / 226 03 82



**DR. SAHBA ENAYATI**  
EHRENVORSITZENDER  
info@enayati.at

## EHRENAMTLICHE MITARBEITER (IN ALPHABETISCHER REIHENFOLGE)



**HELFRIED ALLERSTORFER**  
RADFAHR- UND WANDERBEGLEITER  
h.u.e.allerstorfer@aon.at  
Tel. 07242 / 616 27



**DR. INGRID EBNER**  
BEIRÄTIN  
Tel. 0676 / 610 18 48



**HERBERT HUMER**  
RADFAHRBEGLEITER  
herbert.humer@speed.at  
Tel. 0676 / 507 17 41



**GERHARD KAPELLER**  
BEIRAT  
gerhard-kapeller@gmx.at  
Tel. 0680 / 507 98 49



**ELISABETH LEIMER**  
RECHNUNGSPRÜFERIN  
elisabeth.leimer@gmx.at



**WILHELM POINTNER**  
WANDERFÜHRER  
willy.pointner@gmail.com  
Tel. 0650 / 767 72 33



**SILVIA ROUS**  
RADFAHRBEGLEITERIN  
Tel. 0650 / 414 96 79



**MARIE SPIESMAIER**  
WASSER INSTRUKTORIN  
Geprüfte dfa-Fastenleiterin  
marie.spm@hotmail.com



**DR. WOLFGANG TRAUNMÜLLER**  
RADFAHRBEGLEITER  
traunwolf@hotmail.com  
Tel. 0676 / 836 677 96

# LIEBE KNEIPP FREUNDE!

Gemeinsam ist es uns wieder gelungen, ein für alle Kneipper interessantes Programm für die 2. Jahreshälfte zusammen zu stellen. Mit 17 Wanderungen, 9 E-Bike Tagesausfahrten und 3 E-Bike Nachmittagstouren sind wir als Gesundheitsverein ganz gut vertreten.

Bedanken möchte ich mich beim Alpenverein Wels und dessen aktiven Mitgliedern, die auch unsere Veranstaltungen gerne in Anspruch nehmen und dann auch Mitglieder werden. Speziell die E-Bike-Ausfahrten, aber auch Wanderungen, bei uns in einer kleineren Gruppe ohne Anmeldung, erfreuen sich großer Beliebtheit. An vorderster Stelle sei hier Herr Hans Wimmer erwähnt, der erstmalig auch Bergwanderungen für uns führend übernimmt.

Unserem Wander-Willy, Herrn Wilhelm Pointner, gebührt großer Dank und Anerkennung für die vielen Wanderungen, die er immer großartig vorbereitete und durchführte. Und nicht zuletzt, die von ihm jahrelang super organisierte Wanderwoche. Es geht aber weiter, und so wird es im nächsten Jahr Ende Mai eine Wanderwoche in Kärnten geben.

Am 1. Dezember gibt es wieder eine Advent- u. Jubiläumsfeier im Gasthof Schauersberg.

Nun wünsche ich viel Freude beim Erkunden unserer Angebote und freue mich auf ein geselliges Miteinander drinnen und draußen.

Mit herzlichen  
Kneipp Grüßen

Erich Oberndorfer  
Obmann

Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit wird auf eine geschlechterspezifische Differenzierung verzichtet. Entsprechende Begriffe und Formulierungen gelten im Sinne der Gleichbehandlung für alle Geschlechter.

# SOMMERTREFF

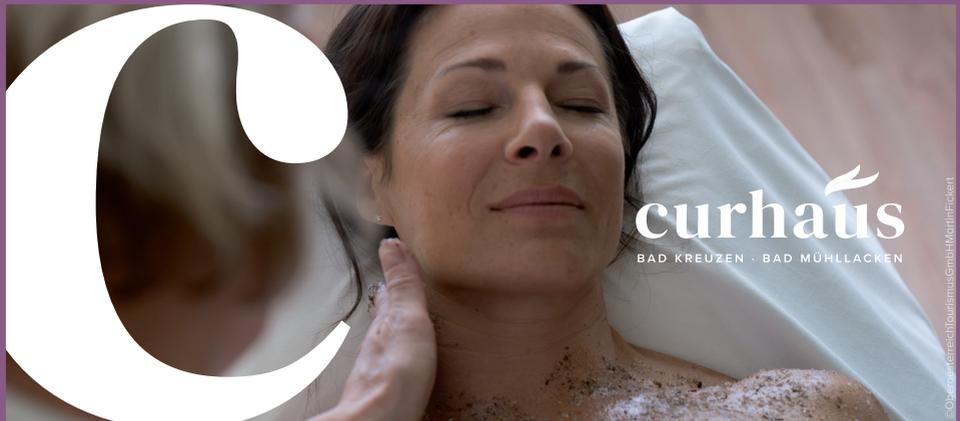
Sommertreff am Mittwoch, 28. August 2024, Beginn 17 Uhr  
Gasthaus Hubauer in Schauersberg.

Wie jedes Jahr treffen wir uns auch heuer wieder in Schauersberg beim Gasthaus Hubauer. Mit Gegrilltem und guter Laune, die wir mitbringen, werden wir wieder ein paar schöne gemeinsame Stunden verbringen.

Die Wanderer treffen sich um 16 Uhr beim Gradierwerk.

## INHALTSVERZEICHNIS

	Seite
Seniorentanz, Wassergymnastik, wöchentliche Aktivitäten .....	6
E - Bike Ausfahrten .....	7
Stammtisch .....	8
Geführte Fastenbegleitung mit Marie Spiesmaier .....	9
Monatswanderungen .....	10 - 11
Wanderungen für gute Geher .....	12 - 13
Wanderungen für gemütliche Geher .....	14 - 15
Advent und Jubiläumsfeier .....	17
Vorteile einer Mitgliedschaft .....	18
Anmeldekarte zum Kneipp-Aktiv-Club Wels .....	19 - 20



**curhaus**  
BAD KREUZEN · BAD MÜHLLACKEN

© Oberösterreich Tourismus GmbH/WarminFickert

# Goldene Genussstage

## AUSZEIT MIT MEHRWERT IM ANTON BRUCKNER JAHR

Lassen Sie, wie einst der weltberühmte Komponist, den Alltag hinter sich, entspannen Sie in der Natur und genießen Sie die Wohlfühlwendungen im Haus.

- » Vollpension „Gesunde Auszeit“
- » 1 Kräuter-Auflage und 1 TEM Guss
- » Teilnahme am 5-Säulen-Gästeprogramm
- » Wyda – Mental- und Körpertraining

### Tipp

Die Kraft der Berührung: Heilmassagen zubuchbar!

EZ/DZ „Klösterlich“  
3 Nächte € 309,-  
4 Nächte € 419,-  
6 Nächte € 625,-

EZ/DZ „Komfort“  
3 Nächte € 423,-  
4 Nächte € 571,-  
6 Nächte € 853,-

EZ/DZ „Studio“  
3 Nächte € 444,-  
4 Nächte € 599,-  
6 Nächte € 895,-

Preise pro Person und exkl. Ortstaxe. Angebot gültig bis Ende Dezember 2024.

**Curhaus Bad Kreuzen**  
4362 Bad Kreuzen | 07266/6281  
badkreuzen@marienschwestern.at

**Curhaus Bad Mühlacken**  
4101 Feldkirchen a. d. Donau | 07233/7215  
badmuehlacken@marienschwestern.at

[www.curhaus.at](http://www.curhaus.at)

## WÖCHENTLICHE AKTIVITÄTEN

### SENIORENTANZ

im **Cordatushaus**, Martin Luther Platz 1  
Termine von September bis einschließlich  
16. Dez. 2024,  
montags von 9:30 – 11:00 Uhr  
mit Tanzleiterin Frau Veronika Hemedinger:  
**9., 16., 23., 30. Sept. / 14., 21., 28. Okt. /  
4., 11., 18., 25. Nov. / 2., 9. und 16. Dez.**



Kosten pro Einheit, für Mitglieder € 5,-  
und für Nichtmitglieder € 7,-  
**Einmaliges Schnuppern ist gratis!**

**Kneipp** Aktiv-Club  
WELS & GRIESKIRCHEN

### WANDERUNGEN

(siehe Seiten 10-15)

### E-BIKE AUSFAHRTEN

(siehe Seite 7)



### WASSERGYMNASTIK (AQUASHAPE)

Montags, dienstags, donnerstags im  
Welldorado (Hallenbad) Rosenauerstr. 70

Für Kneipp-Mitglieder jeweils € 5,- Rabatt.  
Ermäßigter Eintritt € 2,20

Weitere Infos und Anmeldetermine sind  
auf der Homepage [www.swimacademy.at](http://www.swimacademy.at)  
oder telefonisch jeden Dienstag  
von 9 - 12 Uhr unter 0650 5600 789

**WELS**

Welldorado  
SCHWIMMEN | SAUNA | WELLNESS

**WELLDORADO**  
SCHWIMMEN | SAUNA | WELLNESS  
Rosenauer Straße 70, 4600 Wels  
Tel. +43 7242 235 6900  
[www.wels.at/welldorado](http://www.wels.at/welldorado)  
Mo. bis Sa.: 09:00 bis 22:00 Uhr  
So. und Feiertag: 09:00 bis 20:00 Uhr

## E-BIKE AUSFAHRTEN BIS ENDE SEPTEMBER

**Ganztägige Ausfahrten bis 30. August jeden Freitag: 8:30 Uhr vom Gradierwerk:**

5. 7. mit Wolfgang; 12. 7. mit Helfried; 19. 7. mit Silvia;  
26. 7. mit Erich; 2. 8. mit Herbert&Trude  
9. 8. mit Helfried; 16. 8. mit Erich; 23. 8. mit Wolfgang und  
30. 8. mit Herbert&Trude.

### **Freitag-Nachmittag-Ausfahrten:**

06. Sept., **14:30 Uhr** mit Wolfgang;

**Donnerstag**, 12. Sept., **9:30 Uhr**, mit Helfried z. Gamper, Hendlessen (Pitzenbergholz bei Schwanenstadt) u. zurück, ca. 65 Km.

20. Sept., **14:30 Uhr** mit Erich; 27. Sept., **14:30 Uhr** mit Helfried

**Alle Radausfahrten nur bei Schönwetter!**



# STAMMTISCH

## STAMMTISCH

**Einmal im Monat** um 18 Uhr  
im Clubraum des Gasthauses Gösser,  
Kaiser-Josef-Platz 27, ausgenommen Dezember.



Thema am 5. Sept.: Gemütliches Zammsitzen im Gastgarten.

Thema am 3. Okt.: Bilderrückblick, Wanderwoche Rauris von Willy Pointner

Thema am 7. Nov.: Videofilm-Rückblick 2024 von Thomas Aigner.



## GEFÜHRTE FASTENBEGLEITUNG

### SUPPENFASTEN NACH DR. BUCHINGER/DR. LÜTZNER; BASENFASTEN!

Ob abseits vom Wohnort an einem schönen, energievollen Ort; ob lieber daheim, mit täglichem Treffen oder ohne einen Ortswechsel also mit virtueller Begleitung – alles das sind Möglichkeiten sich eine wohltuende, gesunde Maßnahme zur Gesundheitsförderung zugutekommen zu lassen.

Du bist motiviert und inspiriert?  
Ich freue mich über deine Anfrage zum Ablauf, Programm und den Terminen.

#### Marie Spiesmaier;

ärztlich geprüfte Fastenleiterin der deutschen Fastenakademie  
Telefon: 0676 67 89 203, Mail: [marie.spm@hotmail.com](mailto:marie.spm@hotmail.com)  
[www.marie-spiesmaier.com](http://www.marie-spiesmaier.com)



Foto Privat (Gernot S.)

“  
GESUNDHEIT BEKOMMT MAN  
NICHT IM HANDEL,  
SONDERN DURCH  
GESUNDEN LEBENSWANDEL!  
”

Zitat von  
Pfarrer Sebastian Kneipp  
1821-1897



# MONATSWANDERUNGEN – SAMSTAGS

## TREFFPUNKT FRIEDHOFSPARKPLATZ

14. September / **Obergrünburg – Großer Landsberg**

Abfahrt: 9:00 Uhr, in Fahrgemeinschaften

- Gehzeit: 3 Std. und ca. 350 Hm.
- Einkehr am Ende im Gh Kirchenwirt in Grünburg.
- WF: Erich Oberndorfer, Tel. 0664 794 19 60

12. Okt. / **Windischgarsten, Veichtal und Kalvarienberg**

Abfahrt: **8:30 Uhr**, in Fahrgemeinschaften

- Gehzeit: 3 Std., eben, Kalvarienberg 50 Hm, leichte Wanderung
- Einkehr am Ende im Gh Waldhof, Pichl.
- WF: Willy Pointner, Tel. 0650-7677233



## MONATSWANDERUNGEN – SAMSTAGS

TREFFPUNKT FRIEDHOFPARKPLATZ

9. November / **Kefermarkt – Buchberggrunde** über Hoh-Haus  
Abfahrt: **8:30 Uhr**, in Fahrgemeinschaften

- Gehzeit: 3 ½ Std., ca. 470 Hm
- Einkehr am Ende im Braugasthof Weinberg.
- WB: Herbert Humer, Tel. 0676 507 17 41



**eww**  
Gruppe

# Welser Feinschmecker

Gemeinsam genießen wir unser naturreines und unberührtes Welser Wasser aus dem Almtal.

Gemeinsam  
Energiewende.

[eww.at/energiewende](http://eww.at/energiewende)

© Gruppe Almtal

# WANDERUNGEN FÜR GUTE BERGGEHER – DIENSTAGS

## TREFFPUNKT GRADIERWERK

10. Sept., 8:00 Uhr; Schafferteich – **Zellerhütte**, 2 + 1 ½ Std., ca. 680 Hm.  
Optional, auf den 2014m hohen **Lagelsberg**.  
WF: Hans Wimmer, Tel. 0699 115 40 763
24. Sept., 8:00 Uhr; **Gowilalmrunde** über Holzeralm, 2 + 1 ½ Std., 490 Hm.  
Schöne leichte Bergwanderung!  
WF: Hans Wimmer, Tel. 0699 115 40 763
08. Okt., 7:20 Uhr; Bodinggraben – **Ebenforstalm**, 2 ½ + 2 ½ Std u. 550 Hm.  
Optional, Trämpl (1424m)-Schaumbergalm-Jagahäusl,  
WB: Monika Frauenberger, Tel. 0664 463 64 64.
22. Okt., 8:30 Uhr; Rund um den **Sparber** bei Strobl, 4 ½ Std., 400 Hm,  
Einkehr am Ende im Gh. Kleefeld!  
WB: Hanni Welles, Tel. 0677 623 30 265



## WANDERUNGEN FÜR GUTE GEHER - DIENSTAGS

### TREFFPUNKT GRADIERWERK

05. Nov., 8:30 Uhr; **Kulmspitze** bei Oberwang, 3 ½ Std., 7 Km, 380 Hm, vorwiegend im kühlen Wald, am Ende Gh. Fideler Bauer  
WF: Erich Oberdorfer, Tel. 0664 794 19 60
19. Nov., 9:00 Uhr; Rundwanderung: Hundhagen-Bachmanning, ca. 2,5 Std. Einkehr am Ende im Gh. Pupeter in Offenhausen.  
WF: Willy Pointner, Tel. 0650 / 7677233
03. Dez., 9:30 Uhr; Pichl bei Wels - Valentinsrundweg, 2,5 Std. Einkehr am Ende: Gh. Oberdorfer. Schmiding  
WF: Willy Pointner, Tel. 0650 / 7677233



## WANDERUNGEN FÜR GEMÜTLICHE GEHER – DONNERSTAGS

### TREFFPUNKT GRADIERWERK: 9:30 UHR

19. Sept., Rutzenmoos-Leiten-Raschbach Runde. ca 8,5 km  
Einkehr in Tanjas Jausenstation.  
WB: Thomas, Tel. 0676 725 21 21
03. Okt., „Weberbartlweg“- St. Marienkirchen, leicht hügelige Runde.  
Ca. 8 km, 2 ½ Std., Einkehr am Ende im Gh. Dorfwirt, Breitenauich.  
WB: Tony, Tel. 0650 910 87 82. Getränk u. Jause mitnehmen!
17. Okt., Wolfsegg – „Panoramaweg“, leichte hügelige Runde.  
Ca. 8 km, 2 ½ bis 3 Std.,  
Einkehr am Ende im Gh. Brandlhof, Wolfsegg.  
WB: James Pingera, Tel. 0676 352 47 53.



# WANDERUNGEN FÜR GEMÜTLICHE GEHER – DONNERSTAGS

## TREFFPUNKT GRADIERWERK: 10:00 UHR

31. Okt., Regau, Haselberg - Buchberg Runde, ca. 7,5 km u. 100 hm,  
Einkehr am Ende in Bergi's Himmelreich.  
WB: Thomas, Tel. 0676 725 21 21
14. Nov., Ried im Traunkreis – Rundweg Weigersdorf, ca. 2,5 Std.  
Einkehr fast am Ende im Gh. Voralpenhof  
WF: Willy Pointner, Tel. 0650 / 7677233
28. Nov., Thalheim – Bergerndorf – Schauersberg, ca. 2,5 Std.  
Einkehr am Ende im Gh. Zur Kohlstatt  
WF: Willy Pointner, Tel. 0650 / 7677233
12. Dez., Autobahnbrücke - Kapelle am Berg – Schauersberg, ca. 2,5 Std.  
Weihnachtswanderung, keine Einkehr!  
**Keks u. Glühwein mitnehmen !**  
WF: Willy Pointner Tel.Nr. 0650 / 7677233



**HERMANN'S**

## Vital? Ja, Geh!

Die gesamte Produktpalette der **Waldviertler** Schuhwerkstatt und von GEA gibt es in Wels und Umgebung nur beim Hermann in der Dragonerstraße neben dem Marktplatz. Wir freuen uns auf Euren Besuch!

**GEA**  
Hochwertige Schuhe

Hermann's Art of Shoes, 4600 Wels, Dragonerstraße 6, Tel: +43-7242-686 10, Email: h.stuchlik@gmx.net



**Schaper**  
BANDAGIST

WELS · GRIESKIRCHEN · INNSBRUCK  
[www.schaper-bandagist.at](http://www.schaper-bandagist.at)

---

Rollmobil aus ultraleichtem Carbon

nur  
5,5 kg



# ADVENTFEIER

Sonntag, 1. Dezember 2024 um 14:30 Uhr,  
im Gasthaus Hubauer in Schauersberg

Ehrungen von langjährigen Mitgliedern, Wander- und Radfahrbegleitern. Mit musikalischen Einlagen und Lesungen werden wir uns auf das bevorstehende Weihnachtsfest einstimmen.

Treffpunkt für Wanderer: 13:30 Uhr beim Gradierwerk



GASTHAUS   
*Hofwimmer*  
IHR WIRT IN WELS-OBERTHAN



Wels/Oberthan | Vogelweiderstr. 166 | 07242 /46 6 97 | Mi + Do Ruhetag  
[www.gasthaus-hofwimmer.at](http://www.gasthaus-hofwimmer.at)

## VORTEILE EINER MITGLIEDSCHAFT

### **BAUHAUS WELS**

Mitglieder erhalten bei einem Einkauf ab € 30,- sieben Prozent Rabatt. Gilt nicht für Aktionsartikel. Falls es Probleme bei neuen Kassiererinnen geben sollte, raten wir Ihnen darauf hinzuweisen, dass die Liste derer, die Rabatt erhalten, im Sekretariat aufliegt.

### **CURHÄUSER MARIENSCHWESTERN BAD MÜHLLACKEN und BAD KREUZEN**

Mitglieder erhalten € 25,- Rabatt für einen Aufenthalt pro Jahr.

### **DEHNER GARTENCENTER**

Mitglieder erhalten fünf Prozent Rabatt.

### **HERMANN'S ART OF SHOES**

Hermann Stuchlik gewährt unseren Mitgliedern fünf Prozent Rabatt.



### **KURANSTALT DER BARMHERZIGEN BRÜDER IN SCHÄRDING**

Mitglieder erhalten 10% Rabatt auf Kneipp Anwendungen

### **MARIE SPIESMAIER**

Der Kostenbeitrag für Fastenurse ist für Mitglieder um € 20,- reduziert.

### **SCHÖRGENHUBER SCHLAGER REISEN**

Mitglieder erhalten Stammkundenrabatt.

### **WASSERGYMNASTIK**

Die Swimacademy Wels gewährt bei einem Kurs € 5,- Rabatt.

**In jedem Fall Mitgliedskarte vorweisen!**

## Wir danken für Ihre Anmeldung!

Die Mitgliedschaft im Kneippbund kommt Ihrer Gesundheit zugute. Je mehr Sie an den Angeboten des Kneipp-Aktiv-Clubs teilnehmen, desto mehr profitieren Sie!

Wie wurden Sie auf uns aufmerksam?

- von Herrn/Frau \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ geworden
- ich habe die Kneipp Zeitschrift  
gelesen
- mich interessiert das Thema schon  
länger
- die Kneipp-Traditionshäuser  
interessieren mich
- ich habe schon in verschiedenen  
Orten Kneipp-Anlagen gesehen/  
benützt



**Kneipp** Aktiv-Club  
WELS & GRIESKIRCHEN

p. A. Erich Oberndorfer  
Charwatstraße 8a  
4600 Wels



**Kneipp** Aktiv-Club  
WELS & GRIESKIRCHEN

Für den Inhalt verantwortlich:  
Kneipp-Aktiv-Club Wels & Grieskirchen  
Vorsitzender: Erich Oberndorfer  
Tel. 0660 523 14 82 · Email: [kneippwels@gmx.at](mailto:kneippwels@gmx.at)  
Homepage: <https://wels.kneippbund.at>  
Bankverbindung - SPARKASSE IBAN AT72 2032 0321 0062 4729  
ZVR-Zahl: 218 850 194

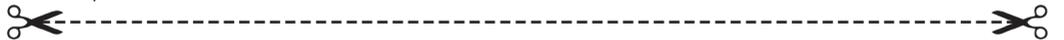
Akad. Titel																				
Vorname																				
Nachname																				
PLZ / Ort																				
Straße / Nr.																				
Telefonnummer																				
Geburtsdatum																				
Email-Adresse																				
*Angehörige/r: Vorname/Nachname/ Geburtsdatum																				

\*nur auszufüllen, wenn Angehörige/r auch Mitglied werden soll.  
Die Mitgliedschaft kann jährlich bis 31. Oktober gekündigt werden.

**Ausgefüllte Anmeldung fotografieren und per WhatsApp an 0664/7941960  
oder an kneippwels@gmx.at senden, ist auch gültig.**

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
\*\*Unterschrift



**DER MITGLIEDSBEITRAG BETRÄGT DERZEIT PRO JAHR**

- |   |        |
|---|--------|
| A-Mitglied (Vollmitglied, Einzelperson) | € 32,- |
| F-Mitglied(er) (Haushaltsmitglieder)    | € 16,- |

Vorteile einer Mitgliedschaft:

- Wertvolle Tipps zum Thema Gesundheit
- A-Mitglieder erhalten 6 Mal jährlich die äußerst informative Gesundheitszeitschrift „Kneipp bewegt“
- Ermäßigungen in vielen Kneipp-Kuranstalten
- und noch einiges mehr ...

**Bei Eintritt während des Kalenderjahres wird der Mitgliedsbeitrag anteilig berechnet.**