



Kräuter-Wanderung mit Hedi Blum

Edle, reinigende und
stärkende Frühjahrskräuter
„Prinzessin Gundelrebe
und Prinz Löwenzahn“



Route: Vandans – Batschief
– Gauer Wald –
Klostergarten Gauenstein



Samstag: 18.4.2015
BHF Schruns 12:55 Uhr, mit
MBS nach Vandans,
Fahrkosten Selbstbehalt!
Gutes Schuhwerk, kleine
Jause im Rucksack
Mitglieder € 5,--
Nichtmitglieder € 8,--



Info/ Anmeldung Heid Blum
Tel. 06643949350



Kneipp Wandertag

Samstag, 27.6.2015, Ersatztermin 4.7.2015
Nur bei guter Witterung, Treffpunkt 9:40 Uhr
Versettlabahn Talstation
Route: Mittelstation Rehsee – Lifinar – Ganeu –
Gaschurn. Da keine Einkehrmöglichkeit besteht,
Jause mitnehmen!
Gutes Schuhwerk, Gehzeit: 3h
Info/ Anmeldung Lotte Maier Tel 066473900215

Offene Nordic Walking- Runde

mit Lotte Maier
Dienstag ab 7.4.2015, 18:30 Uhr
Treffpunkt: Crestaparkplatz in Tschagguns
Teilnahme kostenlos
Keine Anmeldung erforderlich

Jahreshauptversammlung

Donnerstag, 9.4.2015 18:30 Uhr
Restaurant „Guat und Gnuag“
Mit allgemeiner Tagesordnung und Vorschau auf
die Aktivitäten für's nächste halbe Jahr.

Intersport Schruns

15% Ermäßigung für Sportbekleidung mit dem
Kneipp-Ausweis

Wir sind gerne für sie da:

Obmann: Helmut Wachter 0664 8668158
Kassiererin: Lotte Maier 0664 73900215
Schriftführerin Erna Ganahl 0664 2721377
Facebook: Kneipp Aktiv – Club Montafon
erna.ganahl@gmail.com



5 Säulen

Wasser, Kräuter, Bewegung, Ernährung, Lebensordnung



Kneipp Aktiv-Club-Montafon

Helmut Wachter
I-BAN: AT16 3746 8000 0030 2158

Der Jahresbeitrag 2015 beträgt € 30,-- Einzahlen bis Ende Februar

Halbjahresprogramm 2015

Gymnastik

Elisabeth Netzer, Turnsaal VS-Silbortal

Zielgruppe: Frauen

Mittwoch, 7.01.15

19:00 12 ÜE a 60 min.

Mitgl. € 52,-- Nichtmitgl. € 56,--

Wer sich genügend bewegt, erhält und verbessert nicht nur seine körperliche, sondern auch seine mentale Fähigkeit, Stärke und seine Denkleistung.

Info/Anmeldung: 0664 73804837

Pilates-Aktiv

Ganzkörpertraining mit Carina Mangard zur

Kräftigung der Muskulatur

Volksschule Tschagguns Turnsaal

Montag, 2.3.2015 um 18:30 Uhr, 12ÜE a 60 min

Mitgl. € 70,-- Nichtmitgl. € 80,--

Info/Anmeldung Erna Ganahl Tel.06642721377

Männerturnen

mit Johannes Gruber, der Physiotherapeut fördert den Muskelaufbau, trainiert Kraft und setzt den Baustein für gute Haltung.

Volksschule Tschagguns Turnsaal

Donnerstag, 8.1.2015 19:00 Uhr 12 ÜE a 60 min.

Mitgl.€ 60,-- Nichtmitgl. € 70,--

Info/Anmeldung Johannes Gruber

Tel. 0680 1462020

Langlaufkurs

Mario Kammerlander führt einen Kurs auf Wunsch und nach Absprache durch.

Info Mario Kammerlander Tel. 0650 8318382

Ganzkörpertraining

mit Erna Ganahl Aerobic – Kraft – Stretch – Relax

Mittelschule Schruns-Dorf

Dienstag, 13.1.2015, 18:50 Uhr 12 ÜE a 50 min.

Mitgl. € 50,-- Nichtmitgl. € 56,--

Info/Anmeldung Erna Ganahl Tel.0664 2721377

Sitzgymnastik

mit Erna Ganahl Förderung der Koordination und der Beweglichkeit

Zielgruppe: SeniorInnen

Sozialzentrum Schruns

Mittwoch 7.1.2015 13.50 Uhr a 50 min

Mitgl. € 43,-- Nichtmitgl. € 50,--

Info/Anmeldung Erna Ganahl Tel. 0664 2721377

Taschenherstellung / Flechttechnik

mit Klaudia Martin VS Tschagguns, Schulküche

Mittwoch, 4.3.2015, 10:00 Uhr Bestellung des

Materials

Donnerstag, 23.4.2015, 17:30 Uhr Herstellung der

Tasche

Materialkosten und Kursbeitrag € 28,--

Info/Anmeldung Klaudia Martin Tel. 0650 9015214

Vortrag

„ Die Heilkraft der Bewegung“

Dr. Elisabeth Gaus, Allgemeinmedizinerin

Gemeindesaal Tschagguns

Freitag, 23.1.2015 , 18:30 Uhr

Eintritt Mitgl. € 6,-- Nichtmitgl. € 8,--

Aquagymnastik

mit Susanne Netzer in der REHA-Klinik in Schruns

Dienstag, 13.1.2015 12 ÜE a 60 min.

Kurs A 17:30 Uhr, Kurs B 18:30 Uhr

Mitzubringen: Badekleidung, Handtuch

Mitgl. € 80,-- Nichtmitgl. € 92,--

Info/Anmeldung Erna Ganahl

Tel.0664 2721377

