

Kneipp Aktiv Club Stockerau

ZVR 160462883

Vors.: Ingrid Muck, Schillerstraße 5/3/4, 2000 Stockerau

E-Mail: kneippstockerau@AI.net Tel. 0664/73602777

Bankverbindung: Raiffeisenbank Stockerau

Konto Nr. AT42 3284 2000 0017 4664, BIC: RLNWATWWSTO

Kneipp Aktiv-Club

Natürlich gesund leben

Beachtet auch unsere Homepage: <http://stockerau.kneippbund.at/>

V e r a n s t a l t u n g e n 1 . H a l b j a h r 2 0 2 4

Die wöchentliche **Bewegungseinheit für Kneipp-Mitglieder** findet jeweils am **Donnerstag von 8 bis 9 Uhr** im Gymnastiksaal des Fitness-Centers Gitti-City in Stockerau, Tullnerstraße statt und wird von Irene Bartholner als **Pilateseinheit** bzw. in Vertretung von Mag. Friederike Pfeiffer gestaltet.

Kostenbeitrag pro Semester = 5 Monate - € 50,-- (September – Jänner, Februar bis Juni)

Di. 9.1.2024 **Kegeln am Nachmittag**

Treffpunkt: 17:00 – 19:00 Uhr, Sporthalle Alte Au Stockerau, Eingang beim Restaurantbereich

Auch Kegeln ist eine sportliche Bewegung, bedeutet aber auch geselliges Beisammensein und Spaß haben.

Die Kegelbahnen dürfen nur mit **sauberen Turnschuhen** betreten werden!

Weitere Kegeltermine am 6.2., 5.3., 2.4., 7.5., 4.6. jeweils 17 – 19 Uhr

Mi. 10.1.2024 **Wanderung „Von Bockfließ nach Wolkersdorf“**



Treffpunkt: 13:00 Uhr Bahnhofsparkplatz Stockerau

Anreise: PKW, MF € 3,50

Wegstrecke: Wir fahren vom Bahnhof Wolkersdorf mit dem öffentlichen Bus nach Bockfließ und wandern im freien Feld und zwischen Weingärten auf ziemlich ebenen Wegen zurück nach Wolkersdorf. Zum Abschluss werden wir uns in einem geeigneten Lokal in Wolkersdorf oder Umgebung stärken.

Gesamtstrecke: ca. 9 Km, ca. 50 Hm Auf- und Abstieg, GZ ca. 2 ½ Std.

Anmeldung bitte bis Montag 8.1., 12 Uhr

Sa. 10. oder Di. 13.2.2024

Die Stadtgemeinde plant einen **Faschingsumzug** an einem der beiden Tage durchzuführen. Der Kneipp Aktiv Club Stockerau hat die Teilnahme bereits im Oktober angemeldet. Ich wünsche mir, dass wir dort auch mit einer großen Teilnehmerzahl vertreten sein werden und warte auch auf Vorschläge, wie wir diese Teilnahme gestalten können.

Sa. 24.2.2024 **Wanderung „Zum Siegenfelder Wasserfall“**



Treffpunkt: 9:00 Uhr Bahnhofsparkplatz Stockerau

Anreise: PKW, MF € 7,--

Wegstrecke: Wir starten unseren Rundweg in Siegenfeld in der Nähe von Baden. Wir wandern im Wienerwald bergauf und bergab, durchs Helenental und erreichen nach ca. 6 Km den kleinen Siegenfelder Wasserfall. Noch ungefähr 130m geht es bergauf, ehe wir stets leicht absteigend zurück nach Siegenfeld kommen. Am Ende der Wanderung werden wir uns in einem nahe gelegenen Gasthaus stärken.

Für unterwegs bitte eine kleine Stärkung mitnehmen – es gibt keine Einkehrmöglichkeit. Rutschfeste Schuhe und Wanderstöcke nicht vergessen – es kann je nach Witterung rutschig sein !

Gesamtstrecke: ca. 14 Km, ca. 400 Hm Auf- und Abstieg, GZ ca. 3 ½ Std.

Anmeldung bitte bis Mi. 21.2., 12 Uhr

Mi. 13.3.2024 Kulturausflug „Führung im Konzerthaus und im Oberen Belvedere“

Treffpunkt: 8:45 Uhr Bahnhof Stockerau

Anreise: 9:02 Uhr REX 3 bis Wien-Mitte, weiter mit U4 bis Station Stadtpark

Um 10 Uhr startet die ca. 1 ½ stündige Führung durch das **Konzerthaus**. *Exzellente künstlerische Planung und hochentwickelte Funktionalität bilden die Grundlage dafür, dass das Wiener Konzerthaus als wunderbarer Ort der Musik weit über die Grenzen des Landes hinweg wahrgenommen wird und eine hohe Bedeutung im Leben vieler Menschen erlangt hat. Die Führungen bieten interessante Einblicke hinter die Kulissen – vom Backstage-Bereich über Solistenzimmer bis hin zu den Orchestergarderoben.*

Im Anschluss an die Führung gehen wir ins **Salmbräu zum Mittagessen**.

Danach geht es durch den Belvederegarten zum Oberen Belvedere, wo um 14 Uhr die einstündige Führung „**Highlights des Oberen Belvedere**“ geplant ist. *Im Oberen Bevedere in Wien wurde Geschichte geschrieben und eines der ersten öffentlichen Kunstmuseen weltweit gegründet. In dieser Führung erfahren Sie, wie sich in den Highlights der Kunst Österreichs die dunklen Seiten wie auch der goldene Glanz der Historie widerspiegeln – mit Meisterwerken vom Mittelalter bis in die Gegenwart, darunter der berühmte Kuss von Gustav Klimt.“*

Kosten pro Person

Führung im Konzerthaus € 7,--

Eintritt Oberes Belvedere € 13,40 – mit **NÖ.-Card gratis**

Führung Oberes Belvedere € 5,50

Begrenzte Teilnehmerzahl 35 Personen

Anmeldung bis Freitag 1.3.2024

Mi. 20.3.2024 Weingartenwanderung „Rund um Engelmansbrunn“



Treffpunkt: 9:00 Uhr Bahnhofsparkplatz Stockerau

Anreise: PKW, MF € 3,50

Wegstrecke: Wir starten in Engelmansbrunn und wandern im Wagramgebiet durch Gräben und Weingärten vorbei an Weingartenhütten zur Felser Aussichtswarte und auf ähnlichen Wegen zurück zum Ausgangspunkt.

Das Mittagessen ist im Gasthaus Solich in Bierbaum geplant.

Gesamtstrecke: ca. 13 Km, ca. 90 Hm Auf- und Abstieg, GZ. ca. 3 Std.

Anmeldung bitte bis Mo. 18.3., 12 Uhr

Sa. 6.4.2024 Ausflug nach Berndorf mit Wanderung



Treffpunkt: 9:00 Uhr Bahnhofsparkplatz Stockerau

Anreise: PKW, MF € 8,50

Wegstrecke: Bald nach dem Beginn der Wanderung erreichen wir den Aufstiegsweg zum Guglzipf. Die gesamten Höhenmeter der heutigen Wanderung bewältigen wir auf dieser Wegstrecke. Der Abstieg auf dem längeren Weg ist gemütlicher und es geht direkt zum Mittagessen.

Gesamtstrecke: ca. 6 Km, ca. 160 Hm Auf- und Abstieg, GZ. ca. 1 ¾ Std.

Am Nachmittag folgen wir den Spuren der Familie Krupp. *Mit der Gründung der Berndorfer Metallwarenfabrik 1843 und dem Eintritt von Hermann Krupp in das Unternehmen begann die Blütezeit von Berndorf. Der Erfolg begründete sich in ihrer Philosophie, ihren Arbeiterinnen und Arbeitern eine hohe Lebensqualität zu ermöglichen.*

Arbeit – Bildung – Friede war das Motto von Arthur Krupp. *Das Unternehmen ließ auf eigene Kosten von berühmten Architekten ihrer Zeit Kirchen zur Ausübung des Glaubens erbauen, stellten Wohnungen zur Verfügung und begründeten damit die Anfänge des sozialen Wohnbaus. Die Familie kümmerte sich mit dem Bau von Schulen um die Bildung der Kinder ebenso wie um beste medizinische Versorgung. Für die Freizeit schufen sie ein prunkvolles Theater und machten diese Form der Kunst, die zu dieser Zeit nur den Reichen und dem Adel vorbehalten war, für alle zugänglich.*

In einer **Führung durch die Berndorfer Stilklassen** können wir uns selbst ein Bild davon machen.

Führungskosten € 6,--

Anmeldung bitte bis Mo. 1.4., 12 Uhr

Fr. 12.4.2024 „Wie es früher war“ – in der Stockerauer Au

Treffpunkt: 14:00 Uhr, Blabolil-Heim

Wolfgang Maresch führt uns durch die stadtnahe Aulandschaft. Er zeigt uns Plätze, die für die Stockerauer Bevölkerung eine wirtschaftliche und vor allem auch eine wesentliche Bedeutung als Naherholungsgebiet hatten. Eine reichhaltige Bildersammlung zeigt uns „wie es früher war“. Zum Abschluss können wir uns im Au-Gasthaus bei einem gemütlichen Beisammensein noch eingehender dieser Vorstellung widmen.

Begrenzte Teilnehmerzahl 15 Personen – bei großer Nachfrage kann ein weiterer Termin organisiert werden.

Anmeldung bitte bis Mi. 10.4., 12 Uhr

Mi. 17.4.2024 Fahrradausflug

Treffpunkt: 9:00 Uhr, Kaiserrast – Kraftwerkstraße

Wir radeln am südseitigen Donauradweg, überqueren auf Höhe der Nordbrücke die Donau und treten am nordseitigen Radweg die Rückfahrt an. Beim Donaublick-Imbiss in Korneuburg werden wir eine ausgiebigere Pause machen, ehe wir die letzten Kilometer bis Stockerau in Angriff nehmen.

Diese Tour ist nicht geeignet für Renn- oder ehrgeizige Radfahrer.

Begrenzte Teilnehmerzahl 20 Personen

Anmeldung bitte bis Di. 16.4., 12 Uhr

Sa. 20.4.2024, 19:00 Uhr Volksooper Wien „Sound of Music“

Die Handlung des Musicals dreht sich um Maria. Sie ist eine junge Novizin, die sich um die sieben Kinder des verwitweten Barons Georg von Trapp kümmert. Zunächst ist sie unsicher in ihrer Rolle als Erzieherin, aber im Laufe der Zeit entwickelt sie eine starke Zuneigung zu den Kindern. Sie wird schließlich zu einem wichtigen Familienmitglied. Als die Nationalsozialisten Österreich besetzen, beschließt die Familie von Trapp aus dem Land zu fliehen. Maria steht fest an ihrer Seite und begleitet sie auf ihrer gefährlichen Flucht.

Insgesamt sind 30 Karten in nachstehenden Preisgruppen reserviert.

10 x Kat. 3 – Galerie, Reihe 1 – Halbmittle links und rechts, je € 67,50

8 x Kat. 4 – Galerie, Reihe 1 – rechts, je € 49,50

6 x Kat. 4 – Galerie, Loge 3 – links und rechts, je € 49,50

6 x Kat. 4 – Balkon, Reihe 8, - links und rechts, je € 49,50

Anmeldung und Bezahlung bis 1.3.2024

Treffpunkt für Bahnfahrer: 17:45 Uhr Bahnhof Stockerau

Anreise 18:02 Uhr REX 3, U 6

PKW-Fahrer organisieren sich bitte selbst.

Fr. 26.4.2024 „Was Bäume noch alles können“

Treffpunkt: 14:00 Uhr beim Durchgang Donaulände-Uferweg / Fliederweg

Von **Gerhard Zwickl** erfahren wir auf dieser ca. 2-stündigen Wanderung in der Au, *wie man Bäume erkennt, welche Funktionen und Verwendungsmöglichkeiten sie bieten, wie Bäume untereinander kommunizieren, wie sie sich aktiv bewegen können, dass sie auch sehen, riechen, hören und schmecken können, dass sie uns Menschen gesund erhalten und heilen können, welche Tricks sie noch auf Lager haben und dass sie ständig online sind – und vieles mehr.*

Zum Abschluss können wir uns im Au-Gasthaus bei einem gemütlichen Beisammensein noch eingehender diesen Themen widmen.

Begrenzte Teilnehmerzahl 15 Personen – bei großer Nachfrage kann ein weiterer Termin organisiert werden.

Anmeldung bitte bis Mi. 24.4., 12 Uhr

Sa. 4.5.2024 Wanderung auf den Obersberg



Treffpunkt: 8:00 Uhr Bahnhofsparkplatz Stockerau

Anreise: PKW, MF € 13,--

Wegstrecke: Wir starten bei der Kirche in Schwarzau im Gebirge und wandern auf dem Pfad im Wald in Serpentinaen aufwärts. Auf dem Kammweg sind mehrere steile Passagen und ca. 860 Hm zu überwinden, ehe wir die die Gipfelwiese mit der Waldfreundehütte erreichen. Beim Gipfelkreuz genießen wir (hoffentlich) die schöne Aussicht.

Auf einem Rundweg wandern wir über die Obersberger Alm hinunter und passieren mehrere Höfe bis wir wieder am Ausgangspunkt ankommen. Es empfiehlt sich jedenfalls Verpflegung für unterwegs mitzunehmen. Feste knöchelhohe Schuhe, Wanderstöcke, Regen- und Sonnenschutz sind selbstverständlich Voraussetzung für die Teilnahme. In einem nahe gelegenen Gasthaus werden wir uns für die Anstrengung belohnen.

Gesamtstrecke: ca. 11 Km, ca. 860 Hm Auf- und Abstieg, GZ. ca. 5 Std.

Anmeldung bitte bis Mi. 1.5., 12 Uhr

Mo. 20.5. – Fr. 24.5.2024 Wandern im Landschaftsparadies Südmähren -

Frantisek Kotek kennen wir bisher als Organisator für unsere Radreisen. Nun hat er für uns auch eine abwechslungsreiche Wanderreise in seiner Heimat Straznice und Umgebung zusammengestellt.

Lernen Sie eine der schönsten Regionen Mitteleuropas kennen. Kulturdenkmäler, schöne Natur, prachtvolle Schlösser und Burgen, wunderschöne Trachten, eine einzigartige Landschaft des Traditionellen Weinbaus, erhaltene und geliebte Volksbrauchtümer, überlieferte Traditionen und die weitbekannte Gastfreundschaft - das sind alles Pluspunkte für diese Region. Unzählige Weinberge, hundertjährige Weinkeller und die blühenden Orchideen auf den Wiesen der Weißen Karpaten machen diese Reise zu einem besonderen Erlebnis für natur- und kulturbegeisterte Wanderer.

Vom Standorthotel in Straznice stehen folgende Aktivitäten auf dem Programm:

1. Tag: Anreise mit Bus nach Straznice. Besichtigung der historischen Stadt, Wanderung entlang des Bata-Kanals in den Weinort Petrov, Rückfahrt mit dem Schiff Weinprobe in der Vinothek am Stadtplatz
2. Tag Wanderung im Naturparadies Weiße Karpaten. Dazu gehören die wertvollsten Wiesenbiotope Europas, die auf der UNESCO-Liste eingetragen sind.
3. Tag Wanderung im Naturschutzgebiet Mars-Gebirge mit Besichtigung von Kloster Velehrad und Schloss Buchlowitz
4. Tag Wanderung im Mährischen Karst und Besichtigung der Punkva-Höhle - eine Tropfsteinhöhle des unterirdischen Flusses Punkva, mit Bootsfahrt auf diesem Fluss.
5. Tag Auf der Heimfahrt entdecken wir noch Pavlov – ein von der UNESCO geschütztes Biosphärenreservat. Wir wandern von Dolni Vistonice bis in die Nähe von Mikulov und beenden diese Wanderreise mit der Busfahrt nach Stockerau.

Leistungen und Preise:

- Busfahrt von- und nach Stockerau, Tagesausflüge mit dem Bus oder Shuttle vor Ort
- 4 x Übernachtung im 3*+ HOTEL STRAZNICE inkl. Frühstücksbuffet
- Begrüßung und kurze Weinprobe im Herrenhaus in Straznice
- 2 x Abendessen im Hotel
- Abendessen im Hotel oder in einem südmährischen Weinkeller mit Musik
- Folkloreabend im Hotel mit mährischen Spezialitäten
- Südmährische Jause im Weinberg
- Stadtführung Urlaubsort Straznice
- Weinprobe in einem Weinkeller
- Panoramafahrt durch die Weißen Karpaten
- Eintritt Freilichtmuseum in den Weißen Karpaten
- Schifffahrt auf dem Bata Kanal
- Ausflug zum Mährischen Karst
- Punkva-Höhlebesichtigung – Eintritt fakultativ (Eintrittspreis € 25,--)
- Schloss- und Burgbesichtigung Buchlowitz und Buchlov (ohne Eintritte)
- Schlossgartenbesichtigung Buchlowitz
- Besichtigung Kloster Velehrad
- deutschsprachige Wanderführung

Paketpreis pro Person € 559,--, EZ-Zuschlag € 72,--

Mindest-Teilnehmerzahl 20 Pers.

Maximal-Teilnehmerzahl 40 Pers.

Teilnahme nur für Kneipp-Aktiv-Club - Mitglieder

An alle Interessierten wird das Detail-Programm direkt übermittelt.

Bitte um schriftliche Anmeldung bis **15.3.2023** – per E-Mail kneippstockerau@a1.net oder per Whats-App oder Signal (Tel. 0664/73602777) – Reservierung erfolgt in der Reihenfolge der Anmeldung.

Sa. 25.5.2024 NÖ. Kneipptag in Hollabrunn

Vom Kneipp-Aktiv-Club Hollabrunn wurde der NÖ - Kneipptag laut beiliegendem Programm organisiert. **Interessierte melden sich bitte bis 10.5.2024** in gewohnter Weise. Je nach Interesse werden wir kurzfristig eine Gruppenteilnahme organisieren.

Die **Teilnahme an der Führung Kellerkatzenweg und Museum** bitte direkt per E-Mail an kneipptag2024@gmx.at anmelden.

Fr. 7.6.2024 Reisebericht „Mit dem Fahrrad von Graz nach Griechenland“

Gerhard Huber und Ernst Ettlinger berichten über ihre abwechslungsreiche Fahrradtour im Herbst 2023.

Wo: Saal der Raiffeisenbank Stockerau

Beginn: 19:00 Uhr, Saaleinlass ab 18:00 Uhr

Nach dem Vortrag wird Gelegenheit bestehen, mit den Sportlern in entspannter Atmosphäre zu plaudern, für Getränke und Imbisse wird gesorgt.

Anmeldung bis Fr. 31.5., 12 Uhr

Mi. 12.6.2024 Kulturwanderung in Baden

Treffpunkt 7:45 Uhr Bahnhof Stockerau

Anreise: 8:05 Uhr R3, Umsteigen in Meidling erforderlich

Auf der von Frau Dr. Sylvia Knienieder geführten Wanderung durch die Kurstadt Baden begegnen wir den römischen Anfängen als „Aquae“, der Biedermeierzeit des „guten“ Kaisers Franz, treffen auf die Spuren von Ludwig v. Beethoven, und nicht zuletzt erfreuen wir uns im Doblhoffpark an den rund 800 verschiedenen Rosensorten. Mehr Informationen gibt es im angeschlossenen Informationsblatt.

Kosten pro Person:

Eintrittspreis für Beethoven- und Kaiserhaus € 10,--

Führung im Kaiserhaus € 4,--

Führungsbeitrag für Dr. Knienieder € 15,--

Leihgebühr für Audiogerät € 10,--

Begrenzte Teilnehmerzahl 30 Personen

Anmeldung bis 5.6.2024, 12 Uhr

Mo. 9. bis Fr. 13.9.2024 Radtour „Westböhmisches Bäderdreieck“

Nun ist es so weit, dass wir auch die traditionellen Badeorte Karlsbad, Franzensbad und Marienbad mit dem Fahrrad entdecken wollen. Dazu wurde uns wieder ein Angebot von Frantisek Kotek übermittelt, welches ich in Kurzfassung wie folgt bekannt gebe:

Fixes Quartier für die gesamte Tour: 3* Hotel U Bilého Kone (<https://www.ubilehokone.cz/>)

1. Tag Anreise mit dem Bus nach Kyselka, Start der Radfahrt entlang der Eger nach Karlsbad und nach Besichtigung weiter ins Hotel nach Loket
2. Tag Wir starten vom Hotel und radeln an der Eger entlang nach Franzensbad
3. Tag Der Bus bringt uns zum Kloster Tepla, Radfahrt nach Marienbad und weiter zum Metternich-Schloss Königswartha und bis Königsberg
4. Tag Fahrt durch böhmische Vulkanlandschaft nach Eger, auf ehemaliger Eisenbahnstraße weiter nach Waldsassen
5. Tag Radfahrt durch das Naturschutzgebiet Kladska nach Marienbad.
Nach dem Mittagessen Heimfahrt mit dem Bus

Leistungen und Preise:

Busfahrt laut Programm, Radtransport mit Profi-Radanhänger

4 x Nächtigungen mit Frühstück, 4x Abendessen im Hotel

Alle Ausflüge, Rundfahrten und Besichtigungen (ohne Eintrittsgelder)

Deutschsprachige Radtourenbegleitung

Alle Straßen- und Mautgebühren

E-Bikes können gegen eine Tagesgebühr von € 30,-- gemietet werden.
Paketpreis pro Person € 685,--, EZ-Zuschlag € 60,--

Mindest-Teilnehmerzahl 20 Pers.
Maximal-Teilnehmerzahl 35 Pers.
Teilnahme nur für Kneipp-Aktiv-Club - Mitglieder

An alle Interessierten wird das Detail-Programm direkt übermittelt.

Bitte um schriftliche Anmeldung bis **30.6.2024** – per E-Mail kneippstockerau@a1.net oder per Whats-App oder Signal (Tel. 0664/73602777) – Reservierung erfolgt in der Reihenfolge der Anmeldung.

WEITERE WICHTIGE INFORMATIONEN BITTE BEACHTEN

Mit Sylvia Museen und Ausstellungen erkunden

Frau Dr. Sylvia Knienieder plant, im kommenden Jahr mit Kleingruppen interessante Ausstellungen oder andere kulturelle Veranstaltungen zu besuchen. Interessierte melden sich bitte direkt bei Sylvia per Telefon **0676 / 7856252** oder E-Mail sylvia.knienieder@gmail.com

ÖAMTC – E-Bike – Kurs

Noch steht kein Termin fest, aber Voranmeldungen werden entgegengenommen.

Österreich radelt auch 2024

Es hat sich wohl herumgesprochen, dass der Kneipp-Aktiv-Club Stockerau sowohl bei Nö radelt als auch bei Österreich radelt jeweils Zweiter wurde – obwohl wir 100 % Teilnehmer hatten. Es haben uns auf den ersten Platz ein paar Radkilometer (ca. 11.000) gefehlt. Allerdings waren wir bundesweit der beste Veranstalter als Neueinsteiger. Wir wollen den großartigen Erfolg des Jahres 2023 wiederholen. Ich hoffe, ihr meldet euch wieder zahlreich an und tragt eure gefahrenen Kilometer ein.

Kneipp – T-Shirt

Es besteht die Möglichkeit, einheitliche T-Shirts mit dem Aufdruck „Kneipp Stockerau“ zu bestellen. Es gibt Damen- und Herrengößen in dunkelblauer Farbe. Die Kosten pro T-Shirt betragen ca. € 20,--.
Interessierte melden sich bis Ende Februar 2024.

Anmeldungen - wenn nicht anders angegeben - bei Ingrid Muck
Tel. 0664/73602777, E-Mail: kneippstockerau@A1.net

Allgemeines:  - leichte Wanderung, manchmal auch mit kurzen und leichten Steigungen
  - Wanderung, die aufgrund der Steigungen und Weglänge Ausdauer verlangt
   - Wanderung, die aufgrund der großen Höhenunterschiede, Steigungen und Weglänge Ausdauer und Kraft verlangt

Die Teilnahme an den Wanderungen ist für Kneipp-Aktiv-Club-Mitglieder kostenlos, Nichtmitglieder gehen einmal kostenlos mit, bei jeder weiteren Wanderung ist ein Kostenbeitrag von € 2,-- zu leisten

Bei den Zugfahrten kaufen wir die Tickets gemeinsam, um den möglichst günstigsten Tarif zu erhalten – Bitte daher um Anmeldung bis spätestens Mittag des Vortages, bzw. zu dem im Programm angegebenen Zeitpunkt.

Änderungen oder Absagen bleiben vorbehalten

Die Teilnahme an den Veranstaltungen erfolgt auf eigene Gefahr