



Jahresprogramm 2023/24

... Einfach Leben



Ernährung

Doris Schmuck 0664 1808 314
kneipp.dornbirn@outlook.com

Fermentier-Workshop

Was unsere Großmütter schon wussten: Fermentierte Lebensmittel sind vor allem wegen den Milchsäurebakterien sehr gesund. Ganz im Sinne der Nachhaltigkeit, sind diese fermentierten Lebensmittel auch lange haltbar.

Freitag, 15. September 2023

– ab 14:00 Uhr Bio Hof Lingenhel, Doren

Referentin

– Familie Lingenhel

Heilfasten für Gesunde

FASTEN – Berührung mit unserem inneren Arzt. Durch bewussten freiwilligen Verzicht für eine bestimmte Zeit, sich auf das Wesentliche reduzieren. Langsamer werden, Geduld üben, Reinigung und Regeneration für Körper und Geist erfahren. Energien werden freigesetzt und Neuorientierung darf sich finden!

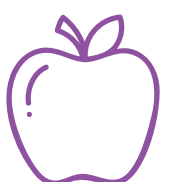
Freitag, 01. März 2024 bis Freitag, 08. März 2024

– jeden 2. Tag von 19:00 bis ca. 21:00 Uhr
privat bei Fastenleiterin, Schwarzenberg

Referentin

– Alexandra Kaufmann, Fastenbegleiterin

Anmeldung: bis spätestens 01.02.2024



Heilkräuter

Angelika Madlener 0664 8752 981
kneipp.dornbirn@outlook.com

Fußbäder – wohltuend und wirkungsvoll

Ein Fußbad eignet sich als Hausmittel bei vielen Gelegenheiten. Je nach Wirkung kann man es mit verschiedensten Kräutern, Ölen oder Salz anreichern. Wir werden an diesem Nachmittag unsere persönlichen Mischungen herstellen und einiges über die Anwendung von Fußbädern erfahren!

Samstag, 04. November 2023

– 15:00 Uhr bis ca. 17:00 Uhr Haslachgasse 20,
Dornbirn

Referentin

– Angelika Madlener, Friederike Schmid-Kopf

Gartenbesichtigung – Schattengarten in der Haselstaude

Wir besichtigen den Garten von Hermann Niederer auch genannt „Hermanns Garten in der Schliefe“. Die wunderbare Vielfalt seines Schattengartens in der Haselstaude lässt das Herz jedes Gartenfreundes höherschlagen!

Freitag, 07. Juni 2024

– 15:00 Uhr bis 17:00 Uhr Mühlegasse 38,
Dornbirn

Referentin

– Hermann Niederer



Wasser

Margit Achammer 05572 22416
kneipp.dornbirn@outlook.com

Brunnenwanderung mit Saskia Reinhard

In so manchem Lied wird der Gang zum Brunnen besungen. Nicht nur zur Wasserversorgung spielten Brunnen eine wichtige Rolle. Sie galten als Treffpunkt und Ort des Geschehens. Beim Spaziergang vom ehem. Kehler Dorfkern bis zum alten Dorfkern von Haselstauden entdecken wir viele Denkmäler und erfahren Wissenswertes über Brunnengenossenschaften und ihren Aufgaben.

Samstag, 14. Oktober 2023

– 14:30 Uhr bis 16:00 Uhr Brunnen in der Kehlerstraße 46,
Dornbirn

Referentin

– Saskia Reinhard

Familienwanderung im Rheinholz mit Biberexpertin Mag. Agnes Steininger

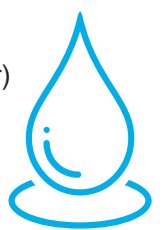
Im Auwald entlang des Ufers kann man vieles entdecken – alte knorrige Bäume, Wasservögel aber auch viele Spuren wie angespitzte Bäume. Welcher pelzige Baumfäller da wohl unterwegs war? Bei unserem Rundgang im Rheinholz lernen wir den Biber etwas besser kennen. Die Exkursion ist für kleine und große Naturliebhaber und Forscher geeignet.

Samstag, 13. April 2024

– 14:00 bis 16:00 Uhr Parkplatz Rheinholz
Gaissau (beim Gatter)

Referentin

– Mag. Agnes Steininger



Lebensfreude

Andrea Bodemann 0664 9177 707
kneipp.dornbirn@outlook.com

Rauhnachtwanderung

Am Abend des 5. Jänner 2024, dem Hohen-Frauen-Tag, machen wir eine 1-stündige Schweigewanderung. Anschließend werden wir mit einer Räucherung das neue Jahr mit positiver Energie befüllen.

Donnerstag, 05. Jänner 2024

– 18:00 Uhr Talstation Karren,
Dornbirn

Waldbaden

Waldbaden (Shinrin Yoku) ist eine naturbezogene Methode aus Japan und bedeutet „Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes“. Beim Waldbaden schlendern wir achtsam und absichtslos durch den Wald. Einfache Achtsamkeitsübungen und Entspannungsmethoden führen zu einem bewussten Erleben des Waldes und von uns selbst.

Samstag, 04. Mai 2024

– 09:00 bis ca. 12:00 Uhr Bödele, GH Fetz

Referentin

– Nadine Maier



Bewegung

Bruno Greber 0664 9177 707
kneipp.dornbirn@outlook.com

Ganzkörpertraining

Eine der effektivsten Trainingsformen für Anfänger und Fortgeschrittene jeden Alters. Ganzkörpertraining ist ideal um Fett zu verbrennen, Muskelaufbau voranzutreiben oder Erhaltung der Grundkraft zu gewährleisten.

GEMISCHTE GRUPPEN - Frauen und Männer

Montag

– 18:30 Uhr Volksschule Schoren
– 19:00 Uhr Mehrzweckhalle Kehlegg

Donnerstag

– 08:30 Uhr Treffpunkt an der Ach
– 19:30 Uhr Volksschule Oberdorf



FRAUEN

Montag

– 19:00 Uhr Volksschule Leopold

Dienstag

– 08:30 Uhr Alte Turnhalle Hatlerdorf

Mittwoch

– 18:30 Uhr Volksschule Watzenegg

– 18:30 Uhr Volksschule Rohrbach

MÄNNER

Dienstag

– 19:15 Uhr Volksschule Watzenegg

Donnerstag

– 20:00 Uhr Volksschule Wallenmahd

Wirbelsäulentraining

Schwerpunkt des „Rückenfit“ Programmes ist die Mobilisation, Kräftigung und Dehnung der Wirbelsäulen- und Rumpfmuskulatur. Ziel ist es, der Entstehung von Rückenbeschwerden vorzubeugen bzw. bestehende Schmerzen zu lindern und eine gute Körperhaltung zu fördern.

Dienstag

– 09:00 Uhr Pfarrzentrum Rohrbach, Christopherussaal

– 18:00 Uhr Volksschule Watzenegg (nur für Männer)

– 18:30 Uhr ev. Pfarrsaal, Rosenstrasse 8

– 18:30 Uhr Kindergarten Hatlerstraße

Anti-Osteoporose Training

Im Vordergrund steht präventiv die Erhaltung der Knochendichte bzw. bei leicht bestehender Osteoporose den Verlust der Dichte einzubremsen, sowie ein Maximum der Beweglichkeit zu erhalten. Ein sehr schonendes Programm für Anfänger, Wiedereinsteiger, Senioren und Berufssparten mit wenig Bewegung.

Montag

– 08:30 Uhr Pfarrsaal Watzenegg

Mittwoch

– 08:20 Uhr Pfarrheim Wallenmahd

– 09:00 Uhr Annaheim TanzRaum

Yoga für Sportler

Diese Einheit ist die ideale Ergänzung und Ausgleich zu allen Ausdauer- und Kraftsportarten, wie Laufen, Radfahren, Wandern oder Klettern. Yoga dient der Vorbeugung von Verletzungen, kräftigt und stabilisiert den gesamten Körper, gleichzeitig werden überlastete Muskel gedehnt und Verspannungen gelöst.

Mittwoch

– 18:30 Uhr Volksschule Oberdorf

Im Gleichgewicht bleiben – Sturzprävention

Altersgerechtes Training zur Erhaltung von Kraft, Beweglichkeit und Koordination die im Alltag erforderlich ist, um ihn selbständig zu meistern. Das Gleichgewicht ist eine der Fähigkeiten die sich bestens schulen lassen, erfordert aber am meisten Regelmäßigkeit.

Donnerstag

– 08:30 Uhr Pfarrheim Hatlerdorf

– 09:45 Uhr Treffpunkt an der Ach

Aqua-Fit und Aqua-Jogging

Aquafitness mit und ohne Geräte ist ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining im Wasser, dessen Intensität durch Druck auf den Widerstand selber bestimmt werden kann. Speziell für Anfänger jeden Alters, deren Muskulatur behutsam aufgebaut werden soll.

Donnerstag

– 08:30 Uhr stadtbad - Aqua-Fit /-Jogging

– 09:30 Uhr stadtbad - Aqua-Fit /- Jogging

– 19:30 Uhr stadtbad - Aqua-Fit /- Jogging

Powertraining

Funktionales Training mit dem eigenen Körpergewicht und verschiedenen Trainingsgeräten. Bestens geeignet für Frau und Mann. Mit schweißtreibenden Intervallen, gezielten Ganzkörperübungen und fetziger Musik bringen wir die Muskeln zum Beben! Ideal zur Verbesserung der Kraftausdauer und Stärkung der Muskulatur.

Dienstag

– 19:00 Uhr Volksschule Oberdorf

Donnerstag

– 19:00 Uhr Volksschule Markt

Indian Balance – Bewegung während die Seele ruht!

Ein ständiger Wechsel zwischen fließenden Bewegungen, Muskelkontraktionen und bewusster Atmung, bringen Körper und Geist in Harmonie. Die Bewegungsabläufe sind perfekt auf indianische Klänge abgestimmt. Das Trainings- und Wohlfühlprogramm ist für alle Altersgruppen deren Ziel es ist, die Seele in die Bewegung mit einzubinden.

Montag

– 18:00 Uhr Volksschule Markt

Mittwoch

– 09:30 Uhr Pfarrheim Wallenmahd

Vinyasa Yoga – eine Reise zu Dir

Vinyasa ist eine sehr dynamische Yoga Form, bei der Körperübungen nicht einzeln geübt, sondern in fließenden Bewegungen aneinandergereiht werden. Ideal für alle die ins Yoga einsteigen sowie ein völlig neues Lebensgefühl erfahren möchten! Mach auch du Dich auf diese Reise.

Montag

– 19:30 Uhr Annaheim TanzRaum

Beweglichkeitstraining / 12 Tiroler von Toni Innauer

Dieses spezielle Bewegungsprogramm beinhaltet Kräftigungsübungen für Körper und Seele, die uns in unserer Selbstwahrnehmung unterstützen. Umfassendes Ganzkörpertraining zur Förderung der Beweglichkeit.

Donnerstag

– 19:00 Uhr Volksschule Wallenmahd

Outdoor-Bewegungsprogramm

Die Natur mit allen Sinnen erleben und dabei Körper, Geist und Seele Gutes tun – das alles vereint Bewegung und Fitness im Freien. Gemeinsam nutzen wir die Dynamik einer Gruppe, um individuelle Ziele zu erreichen und neue zu setzen. Der Schwerpunkt liegt im Ausdauer-, Kräftigungs- und Geschicklichkeitstraining.

Im Herbst, Winter und Frühling bieten wir der Jahreszeit angepasst Trainingskurse mit je 10 Einheiten an.



Nordic Walking

Viel Spaß und Geselligkeit bei dieser Variante des Ausdauersportes verspricht das Nordic Walking. Zusätzlich schult es die Haltung und die Atemtechnik.

Montag

– 08:30 bis 10:00 Uhr Camping Parkplatz

Funktionelles Outdoortraining

Hier werden funktionelle Übungen mit der Vielseitigkeit der Natur kombiniert und diese zu unserem Fitnessraum gemacht. Neben dem eigenen Körpergewicht werden Treppen, Geländer, Bänke und Mauern genutzt, um alle Muskelgruppen zu trainieren. So verbessern sich Atmung und Koordination rasch, die Bewegungen werden intensiver wahrgenommen, Kraft, Ausdauer sowie die Beweglichkeit werden in einer größeren Dimension trainiert.

Montag

– 18:30 bis 19:45 Uhr Camping Parkplatz

Dienstag

– 18:15 bis 19:30 Uhr Camping Parkplatz

Mittwoch

– 18:30 bis 19:45 Uhr Mehrzweckhalle Kehlegg

Zusatz Angebote...

- drei leichte Jahreszeitenwanderungen mit Ferdl
Termine: **20.10.2023, 09.02.2024 und 17.05.2024**
- Langlauf Kurs am Bödele
Termine: **09.12.2023 und 16.12.2023**
- Schitourenwoche Silvretta „Naturfreunde“
Termine: **29.01.2024 – 03.02.2024**

- Mehrtagesausflug
Termin: **12.09.2023 – 15.09.2023**
- Tagesausflug
Termin: **27.06.2024**
- Faschingsfest
Motto Zirkus – Manege frei
Termin: **03.02.2024**

Detaillierte Informationen zu Kursen und Veranstaltungen auf unserer Homepage dornbirn.kneippbund.at

Wir bieten unser Trainingsprogramm auch Betrieben, Schulen und Vereinen an.

Anfragen über Preise und Ablauf...
kneipp.dornbirn@outlook.com

