



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

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 Kraffausdauer 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

Move your body

Ein Ganzkörpertraining speziell für Jugendliche. Mit verschiedenen Spielen und Kraftzirkeln trainieren wir gemeinsam den ganzen Körper. Im Vordergrund steht dabei die Freude an der Bewegung.

Montag

– 18:30 Uhr Elki Raum in der K1 Kletterhalle 4. Stock **NEU**

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 (nur für Männer)

Mittwoch

– 18:30 Uhr Volksschule Oberdorf **NEU**

Outdoor-Bewegungsprogramm

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

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.

Montag

– Level 1: 18:30 bis 19:45 Uhr Camping Parkplatz

– Level 2: 18:30 bis 19:45 Uhr Camping Parkplatz **NEU**

Dienstag

– 18:15 bis 19:30 Uhr Camping Parkplatz

Mittwoch

– 18:30 bis 19:45 Uhr Mehrzweckhalle Kehlegg

Zusatzangebot

Zusätzliche Angebote werden frühzeitig auf der Homepage dornbirn.kneippbund.at und im Gemeindeblatt bekannt gegeben.

– **Wandern** Drei leichte Jahreszeitenwanderungen mit Ferdl

– **Mehrtagesausflug, Tagesausflug**

– **Langlauf Kurs** am Bödele

– **Schitourenwoche** Silvretta „Naturfreunde“, 25.01.2025 – 01.02.2025

– **Faschingsfest** Motto: „Krawall im Stall“, 22. Februar 2025

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





Jahresprogramm 2024/25

Start ab 16.09. ... Einfach Leben

Ernährung Friederike Schmid-Kopf 0664 6105 441 kneipp.dornbirn@outlook.com

Kochworkshop nach TEM (Traditionelle Europäische Medizin)
Warum mag ich im Sommer gerne einen knackigen Salat und im Winter lieber einen Eintopf oder warum mag ich gar keinen Salat?

Diese und andere Fragen können wir beim gemeinsamen Kochen, Essen und Schmecken mit einem Blick auf die Temperamentenlehre der TEM diskutieren und dabei versuchen die eine oder andere auch zu beantworten.

Samstag, 15. März 2025
– 14:00 bis 18:00 Uhr Pfarrheim, Rohrbach

Referentin
– Friederike Schmid-Kopf



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

Salben – selbstgemacht
Grundsätzlich kann aus jeder Heilpflanze ein Balsam, eine Salbe oder Creme hergestellt werden. Wir werden an diesem Nachmittag einiges darüber erfahren und gleich in die Praxis umsetzen.

Samstag, 09. November 2024
– 15:00 Uhr bis 17:00 Uhr Pfarrheim, Rohrbach

Referentinnen
– Angelika Madlener und Friederike Schmid-Kopf

Gartenbesichtigung – landwirtschaftliche Gärtnerei Augarten / Kopf in Frastanz
„Eure Nahrungsmittel sollen Heilmittel und eure Heilmittel sollen Nahrungsmittel sein.“ (Hippokrates)

Wir lassen uns von der großen Auswahl von aromatischen, wohltuenden und dekorativen Kräutern aus vielen Ecken der Welt inspirieren.

Im April 2025
– Termin wird bekannt gegeben

Referentin
– Mitarbeiterin der Gärtnerei



Wasser Margit Achammer 0676 3305 297 kneipp.dornbirn@outlook.com

Brunnengeschichten mit Saskia Reinhard
Nicht nur zur Wasserversorgung spielten Brunnen eine wichtige Rolle. Sie galten als Treffpunkt und Ort des Geschehens. Beim Spaziergang vom Brunnen in der Müllerstraße im Oberdorf bis zum Marktplatz gibt es Geschichten von Brunnen der Umgebung und so mancher Persönlichkeit.

Samstag, 28. September 2024
– 14:30 Uhr bis 16:00 Uhr Brunnen bei der Bushaltestelle Müllerstr. Oberdorf

Referentin
– Saskia Reinhard

Saisoneröffnung – Kneippanlage
Mit einem kleinen Fest eröffnen wir die Saison in der Kneippanlage beim Treffpunkt an der Ach.

Samstag, 10. Mai 2025
– 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr Wassertrete beim Treffpunkt an der Ach



KINDERPROGRAMM: Flussführung für Kinder im Volksschulalter mit Begleitperson(en)
Wasser ist zweifellos der wichtigste Bodenschatz in Vorarlberg! Tausende Fließgewässer durchziehen unser Land und sind Lebensraum für unzählige Pflanzen und Tiere. Wasser ist zudem unser wichtigstes Lebensmittel, es kann aber auch zur Bedrohung werden. Gemeinsam erlernen wir spielerisch wichtige Inhalte zu unserem größten Bodenschatz, wir üben uns als Flussbaumeister und simulieren ein Hochwasser. Zum Abschluss werden wir zu kleinen und großen Forschern und suchen in der Dornbirner Ach nach Kleinlebewesen.

Samstag, 26. April 2025
– 14:00 Uhr bis 16:30 Uhr Parkplatz Furt an der Dornbirner Ach

Referentin
– Mag. Silke Villotti



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

Walk und Talk
Eine Wanderung der besondere Art - eine Kombination aus körperlicher Betätigung und Energiearbeit. Dieses Bewegungsprogramm beinhaltet eine geführte Wanderung, die es den Teilnehmern ermöglicht, körperlich aktiv zu sein und gleichzeitig Techniken zur Energiearbeit kennenlernen. Dabei stehen Achtsamkeitsübungen im Vordergrund, die helfen, sich selbst zu spüren und die Natur bewusst wahrzunehmen. **Voraussetzungen:** eine gute Grundkondition und Trittsicherheit.

Samstag, 31. Mai 2025
– 9:00 - 16:00 Uhr Mehrzweckhalle Kehlegg

Referentin
– Sabrina Bonadimann



Rauhnachtwanderung
Am Abend des 5. Jänner 2025, dem Hohen-Frauen-Tag, machen wir eine 1- stündige Schweigewanderung. Anschließend werden wir mit einer Räucherung das neue Jahr mit positiver Energie befüllen.

Sonntag, 05. Jänner 2025
– 18:00 Uhr Talstation Karren, Dornbirn



Zur Website