

WSS**WIRBELSÄULENGYMNASTIK F. SENIOREN**
mit Sandra KAMPEL

Mobilisation und Kräftigung der Muskulatur rund um die Wirbelsäule, bereichert durch Übungen aus der Funktionsgymnastik, vorwiegend im Sitzen!

Kursbeitrag für **12 Kursstunden:**Beginn: **20.2.25**
Do, 08:30-9:25Tanzschule ISI Dance
Alter Hainburger Weg 2a
2460 Bruck/Leitha**Mitglied: € 78,-****Nichtmitglied: € 96,-****WSV****WIRBELSÄULENGYMNASTIK am Vormittag**
mit Michaela HUBER

Gezielte Mobilisations-, Kräftigungs-, Dehnungsübungen und Lockerung der Faszien verhelfen zur natürlichen Beweglichkeit.

Kursbeitrag für **10 Kursstunden:**Beginn: **27.2.25**
Do, 09:30-10:25Tanzschule ISI Dance
Alter Hainburger Weg 2a
2460 Bruck/Leitha**Mitglied: € 65,-****Nichtmitglied: € 80,-****FF****FASZIEN FIT**
mit Michaela HUBER

Faszien durchziehen unseren gesamten Körper und dienen u.a. der Aktionsbereitschaft des Muskels. Durch „Verklebungen“ kann es zu verminderter Gleitfähigkeit von Muskeln kommen. Mittels Faszien Massage mit dem Ball und dynamischen und statisch gehaltenen Dehnungs- und Bewegungsübungen versuchen wir Verspannungen zu lösen, Schmerzen zu lindern und die Beweglichkeit zu vergrößern.

Kursbeitrag für **10 Kursstunden****Mitglied: € 65,-****Nichtmitglied: € 80,-**Beginn: **27.2.25**
Do, 10:30-11:25Tanzschule ISI Dance
Alter Hainburger Weg 2a
2460 Bruck/Leitha**WSG****WIRBELSÄULENGYMNASTIK**
mit Michaela HUBER

Gezielte Mobilisations-, Kräftigungs-, Dehnungsübungen und Lockerung der Faszien verhelfen zu natürlicher Beweglichkeit.

Kursbeitrag für **10 Kursstunden:****Mitglied: € 65,-****Nichtmitglied: € 80,-**Beginn: **27.2.25**
WSG/1: Do, 18-18:55
Damen**WSG/2:** Do, 19-19:55Mittelschule I/großer TS
Lagerhausstraße 1
2460 Bruck/Leitha**EKT****ELTERN-KIND TURNEN**
mit Katrin HAMPL und Elisabeth PETZNEK

In diesem Kurs versuchen wir die ganze Familie zu mehr Bewegung, Spiel und Spaß zu motivieren! Eltern, Großeltern u. Kinder jeder Altersstufe sind herzlich willkommen! Auch ältere Geschwisterkinder werden ihren Spaß haben! Jede Stunde bietet abwechslungsreiche u. unterhaltsame Bewegungsspiele, Turn- und Kletter-Übungen an Großgeräten, spielerische kleine Wettkämpfe für Groß und Klein und vieles mehr! Die Eltern sind zu jedem Zeitpunkt für ihre Kinder verantwortlich!

Kursbeitrag für **5 Kursstunden: 1 Erwachsener + 1 Kind.****Mitglied: € 49,-****Nichtmitglied: € 60,-**Beginn: **7.3.25****EKT/1:**
Fr. 16.30-17:25**EKT/2:**
Fr. 17.30-18.25BHAH/BHAS Bruck/Leitha
Fischamender Straße 23-25
Eingang Finsterergasse
2460 Bruck/Leitha**KINDER FAHRRADSPASS & - SICHERHEIT**
(5-12 J.) mit Gabi DWORAK und Heike FISCHER

Geprüfte Fahrradtrainerinnen üben mit euch Gleichgewicht, müheloses Dahingleiten in wechselndem Gelände, sicheres Bremsen, enges Kurven fahren u.v.m. Bitte eigenes Fahrrad, Helm und Trinkflasche mitbringen! Anmeldung unbedingt erforderlich! (kneippaktiv.bruck@gmail.com)

Termin: Fr, 25.4.25 - 16:00-18:00Ersatztermin bei Schlechtwetter **Fr, 9.5.25 - 16:00-18:00****Mitglied: €12,-****Nichtmitglied: €15,-****NORDIC WALKING TREFF**

in Zusammenarbeit mit der "Gesunden Gemeinde"

Sinngenuß und Lebensfreude, Spaß an Herausforderungen und Leitung im Einklang mit der Natur. NW ist einer der besten und gelenkschonendsten Wege zu körperlicher und mentaler Fitness!

Jeden Samstag: 9:00 Treffpunkt Eingang Parkbad Bruck/Leitha.
Keine Anmeldung erforderlich!**Die Teilnahme ist kostenlos!**
Leihstöcke auf Anfrage**ANMELDUNG = EINZAHLUNG****Kursbuchungs- und Zahlungsbedingungen:**Mit der Einzahlung des entsprechenden Kursbeitrages (Mitglied/Nichtmitglied) auf das Konto des Kneipp-Aktiv-Clubs **IBAN AT28 3207 3000 0009 4177** unter Angabe Deines **Namens** und des **Kurses** im Feld "Verwendungszweck" bist Du verbindlich angemeldet! Es werden keine Bestätigungen versandt! **Bitte Einzahlungsbeleg in die erste Einheit mitnehmen!**

Die Plätze werden nach Reihenfolge der Einzahlungen vergeben! Nichtmitglieder bitten wir um die Bekanntgabe ihrer Kontaktdaten unter u.a. Mailadresse!

Bei Kursausfällen oder Überbelegung werden zu viel bezahlte Beträge zurückerstattet!

Stornobedingungen entnimm bitte unserer Homepage bruck-leitha.kneippbund.at

Der KAC Bruck/Leitha übernimmt keine Haftung für Schadensfälle, Verletzungen oder Folgeschäden die in Zusammenhang mit der Teilnahme am Training eintreten könnten.

MITGLIEDSBEITRAG: € 35,-für das gesamte Jahr **2025**

(erwachsene Familienmitglieder €18,-,

Kinder im Pflichtschulalter gratis

bei einem Erwachsenen enthalten)

Neumitglieder bitte unbedingt anmelden unter:

+43 670 701 1892

Oder Mailto: kneippaktiv.bruck@gmail.com**Raiffeisenbank**
Bruck-Carnuntum**KONTAKT****Kneipp-Aktiv-Club Bruck**

Obfrau: Michaela Huber

Semmelweisgasse 38
2460 Bruck/Leitha+43 670 701 1892
kneippaktiv.bruck@gmail.com
bruck-leitha.kneippbund.at

ZVR.Nr.: 626658772

Bitte beachte die Datenschutzrichtlinien und unsere Statuten auf unserer Website.


Kneipp Aktiv-Club
Bruck an der Leitha**FRÜHJAHR**
2025**VORMITTAGS-**Programm**NACHMITTAGS-**Programm**KINDER-**Programmbruck-leitha.kneippbund.at

Liebe Mitglieder,
Kursteilnehmer und
Freunde des

Kneipp-Aktiv-Clubs!

Wir möchten mit unseren Veranstaltungen Anregungen für einen gesünderen Lebensstil geben und es freut uns, wenn Du von unserem Angebot Gebrauch machst!

Bring bitte Deine eigene Matte mit und halte die jeweils geltenden Verhaltensregeln ein!

Die Teilnahme an allen Aktivitäten des Kneipp-Aktiv-Clubs Bruck/Leitha erfolgt in Eigenverantwortung der Kursteilnehmer! 

Nähere Infos unter bruck-leitha.kneippbund.at
Dein Kneipp-Team!

AKTUELLES

A1

KULINARISCHE WIESE mit Carina KOHLERT

Auf unseren Wiesen verstecken sich viele kulinarische Highlights. Kräuter sind nicht nur lecker, sondern auch sehr gesund. Aber welche Wildkräuter sind das und wie kann ich sie erkennen? Wir zeigen dir bei einer virtuellen Kräuterwanderung wie du diese Wildkräuter bestimmen kannst u. sie schnell und unkompliziert in die Ernährung aufnehmen kannst. Wir bereiten uns eine gesunde Kräuterjause und genießen den Geschmack.

Freitag, 28.3.25
17:00-20:00

Harry Weiß Haus
Hauptplatz 6/im Hof links
2460 Bruck/Leitha

Mitglied: € 35,- Nichtmitglied: € 45,- (inkl.Jause)

A2

DAMPFGAREN mit Maria WINDHOLZ

Gesund, köstlich, einfach, selbst gemacht! Wir kochen auf bis zu 4 Ebenen und genießen die gesündeste Zubereitungsart - das Dampfgaren (mit dem Thermomix).

Mittwoch, 23.4.25
17:00-20:00

Heuriger Kapön
Windholz
Feldgasse 7
2460 Bruck/Leitha

Mitglied: € 35,- Nichtmitglied: € 45,- (3 Gänge inkl. Wein & Getränke)

KURSE

FG

FUNKTIONSGYMNASTIK mit Sandra KAMPEL

Sanfte und effektive Übungen trainieren die Beweglichkeit, das Gleichgewicht und lösen Blockaden in unserem Körper. Für alle Altersklassen!

Kursbeitrag für **12 Kursstunden:**

Mitglied: € 78,- Nichtmitglied: € 96,-

Beginn: **24.2.25**
FG/1: Mo, 8:30-9:25
FG/2: Mo, 9:30-10:25
Tanzschule ISI Dance
Alter Hainburger Weg 2a
2460 Bruck/Leitha

OS

OSTEOPOROSE-GYMNASTIK mit Anita HAFNER

Vorbeugend gut wirksam! Gezielte Übungen helfen die Muskelkraft, Koordination und das Gleichgewicht zu verbessern und somit dem Knochenabbau vorzubeugen bzw. Symptome einer bereits bestehenden Erkrankung zu lindern.

Kursbeitrag für **12 Kursstunden:**

Mitglied: € 78,- Nichtmitglied: € 96,-

Beginn: **24.2.25**
Mo, 10:30-11:25
Tanzschule ISI Dance
Alter Hainburger Weg 2a
2460 Bruck/Leitha

BGT

BEWEGTES GEDÄCHTNISTRaining mit Gabi DWORAK

Kleine Übungen, Spiele, koordinative Bewegungsabläufe verbunden mit kognitiven Aufgaben und viel Abwechslung und Lachen fördern unser Denkvermögen und unsere Merkfähigkeit.

Kursbeitrag für **10 Kursstunden:**

Mitglied: € 65,- Nichtmitglied: € 80,-

Beginn: **17.2.25**
Mo., 15:00-15:55
Harry Weiß Haus
Bruck/Leitha
Hauptplatz 6-7
2460 Bruck/Leitha

ISMA

ISMAKOGIE mit Anita HEINER

Haltungs- und Körperschulung. Mit kleinsten Bewegungen wird der Wechsel zwischen Spannung und Entspannung bewusst gemacht. Warme Socken mitbringen!

Kursbeitrag für **10 Kursstunden:**

Mitglied: € 65,- Nichtmitglied: € 80,-

Beginn: **24.2.25**
Mo, 16:00-16:55
Harry Weiß Haus
Hauptplatz 6/
im Hof links
2460 Bruck/Leitha

GKF

GANZKÖRPERFIT mit Anita HAFNER

Wir arbeiten mit dem Eigengewicht und kleinen Handgeräten (Therabänder, Bälle, Stäbe, etc.) um den Körper effektiv und zielgerichtet in seiner Gesamtheit zu trainieren.

Kursbeitrag für **10 Kursstunden:**

Mitglied: € 65,- Nichtmitglied: € 80,-

Beginn: **24.2.25**
Mo, 17:30-18:25
TS Theißstraße 3
(Krippe)
2460 Bruckneudorf

EA

ENERGIEARBEIT/QI GONG mit Anita HAFNER

Übungen zur Regulierung des Energieflusses trainieren Körper und Atmung, kultivieren den Geist und vermeiden Nervosität und Stresssymptome.

Kursbeitrag für **10 Kursstunden:**

Mitglied: € 65,- Nichtmitglied: € 80,-

Beginn: **24.2.25**
Mo, 18:30-19:25
TS Theißstraße 3
(Krippe)
2460 Bruckneudorf

PIL

PILATES-TRAINING mit Michaela HUBER

Pilates kräftigt intensiv die tiefen Schichten der Bauchmuskulatur und hat die Stabilisierung der aufrechten Haltung und der Körpermitte zum Ziel!

Kursbeitrag für **10 Kursstunden:**

Mitglied: € 65,- Nichtmitglied: € 80,-

Beginn: **25.2.25**
PIL/1: Di, 8:30-09:25
PIL/2: Di, 10:30-11:25
Tanzschule ISI Dance
Alter Hainburger Weg 2a
2460 Bruck/Leitha

BEBO

BECKENBODENGYMNASTIK mit Michaela HUBER

Becken-, Bauch- und tiefe Rückenmuskulatur werden intensiv gekräftigt um Probleme wie Blasenschwäche, Senkungsbeschwerden etc. vorzubeugen.

Mitglied: € 65,- Nichtmitglied: € 80,-

Beginn: **25.2.25**
Di, 9:30-10:25
Tanzschule ISI Dance
Alter Hainburger Weg 2a
2460 Bruck/Leitha

KSMT KINDER SPORT- UND MENTALTRAINING für 5-12 Jährige mit Claudia JAUTZ & Claudia BRAUN

Wir bieten unseren Kindern einen abwechslungsreichen Mix aus sportlichen und mentalen Übungen zur äußeren und inneren Stärkung an.

Kursbeitrag für **10 Kursstunden:**

Mitglied: € 65,- Nichtmitglied: € 80,-

Beginn: **18.2.25**
KSMT/1:
Di, 16:30-17:25
KSMT/2:
Di, 17:30-18:25

Mittelschule I/großer TS
Lagerhausstraße 1 2460
Bruck/Leitha

mit KSMT kombinierbar

MPF

MAMA + PAPA FIT mit Heike FISCHER

und für alle die aktiv bleiben wollen! Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen. Die Einheit wird parallel zum Kinder Sport- und Mentaltraining im **Nachbartsaal** angeboten!

Kursbeitrag für **10 Kursstunden:**

Mitglied: € 65,- Nichtmitglied: € 80,-

Beginn: **18.2.25**
MF/1:
Di, 16:30-17:25
MF/2:
Di, 17:30-18:25
Mittelschule I/kleiner TS
Lagerhausstraße 1
2460 Bruck/Leitha



TANZEN AB DER LEBENSMITTE mit Vera KAMPER

- die etwas andere Art zu tanzen! Gedächtnis, Konzentration und Koordination werden auf vernünftige Art gefördert, Herz und Kreislauf gestärkt. Außerdem erleben wir Gemeinschaft, Freude & Lebendigkeit.

Weder Vorkenntnisse noch Partner erforderlich.
Kursbeitrag für **5 Kursstunden (Kurs A oder B):**
Mitglied: € 32,50,- Nichtmitglied: € 40,-

Beginn:
Kurs A: Mi, 19.2.25
Kurs B: Mi, 23.4.25
je 5 Kursstunden
Mi, 17:00-17:55
Harry Weiß Haus
Hauptplatz 6/im Hof links
2460 Bruck/Leitha

MA

MEDITATION FÜR ANFÄNGER mit Ildiko WEGSCHEIDRER

Meditation ist ein kraftvoller Weg, um Körper und Geist tief zu entspannen. Wie ein mentales Training hilft sie, Stress und Ängste loszulassen, negative Gedanken aufzulösen und neue Energie zu tanken. Meditation lässt sich leicht in den Alltag einbauen und wirkt positiv auf Schlaf, innere Ruhe und Konzentration. Kursbeitrag für **5 Kursstunden:**

Mitglied: € 32,50,- Nichtmitglied: € 40,-

Beginn: **19.2.25**
Mi, 18:00-18:55
Harry Weiß Haus
Hauptplatz 6/im Hof links
2460 Bruck/Leitha