

Bad Hall - Pfarrkirchen

Bad Herbst im Kurpark: Foto: Holnsteiner

PROGRAMM: HERBST – WINTER 2025

<https://badhall.kneippbund.at>

Vom Kneipptag bis Silvester

Auskünfte bei den Vorstandsmitgliedern:

Obmann: Karl Sturmberger 0664 8656624

Geschäftsführende: Ulrike Ruzicka 0699 81177571

Tour-Guide: Franz Baumgartner 0664 73382437

Natürlich gesund leben mit den fünf Kneippsäulen

Vorteile im Kneippaktivclub

Information zur Mitgliedschaft:

Jahresmitgliedsbeitrag: Euro 27,- PartnerIn zahlt die Hälfte.

Die Mitgliedschaft wird begründet, wenn ein unterschriebenes Anmeldeformular vorliegt (siehe letzte Seite) und der Mitgliedsbeitrag bezahlt wurde.

Kündigung der Mitgliedschaft durch schriftliche Bekanntgabe bis 31. Oktober des laufenden Jahres.

Vorteile: Ermäßigungen bei den Veranstaltungen, in Kneippkurhäusern, im Kneipp-Shop. Kneippzeitschrift an alle Mitglieder gratis.

PROGRAMMÜBERSICHT: DONNERSTAG IST UNSER AKTIVTAG

- 4.9.2025: Stammtisch im Kurcafe
- 10.9.2025: Aderlass
- 16.9.2025: Beginn Wirbelsäulengymnastik
- 18.9.2025: Kneipptag in Hinterstoder

- 3.10.2025: Führung Museum Bad Hall
- 8.10.2025: Fahrt nach St. Florian, Gärtnerei
- 23.10.2025: Aronia-Hof Rogl, Sierning

- 6.11.2025: Stammtisch im Kurcafe
- 10.11.2025: Stift Schlierbach

- 5.12.2025: Aderlass
- 11.12.2025: Advent im Kurcafe
- 31.12.2025: Silvesterwanderung

**BITTE UM
ANMELDUNG ÜBER
DIE WHATSAPP
GRUPPE
ODER TELEFON !**

**GÄSTE
SIND HERZLICH
WILLKOMMEN!**

SEPTEMBER 2025

STAMMTISCH IM KURCAFE

DONNERSTAG, 4. SEPTEMBER 2025

Treffpunkt: 13:30 Uhr Springbrunnen,
Spaziergang im Kurpark.

14:30 Uhr: Stammtisch im Kurcafe

ADERLASS

MITTWOCH, 10. SEPTEMBER 2025

Aderlass mit Kneipparzt Dr. Martin
Spinka. Anmeldung: Naturstube
07258/29120 oder [office@naturstube-
badhall.at](mailto:office@naturstube-badhall.at)

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

JEDEN DIENSTAG, 9 - 10 UHR

Beginn: 16.9.2025, Ort: Musikschule Bad
Hall, Linzer Straße 16, Gymnastikraum.
Leitung: Gertraud Lehner

AQUA-FIT: GYMNASTIK

JEDEN DIENSTAG, 15 - 16 UHR

Physikarium, Kurpromenade 3,
Anmeldung: 07258/7994-400

KNEIPTAG IN HINTERSTODER

DONNERSTAG, 18. SEPTEMBER 2025

Abfahrt: 9 Uhr, Karl Wögererplatz,
Fahrgemeinschaften. Wandern im
Stodertal, Kneippen und Kesselheiße in
der Kneippanlage Hinterstoder -
freiwillige Spenden.

PROGRAMM

KNEIPPEN

KNEIPPTAG IN HINTERSTODER
18. SEPTEMBER 2025, 9-16 UHR



So funktioniert das Kneippen

Kneippen besteht aus den 5 Säulen: Ernährung, Wasser, Bewegung, Kräuter, Lebensfreude.

Das bekannte **Wassertreten** bedeutet, barfuss langsam durch kaltes Wasser zu gehen, ein Bein wird dabei immer **komplett** aus dem Wasser gehoben, so dass es ein wenig wie der Gang eines Storchs aussieht. Das Wassertreten soll eine stärkere Durchblutung der Beine fördern und selbst kleinere Gefäße im Bein anregen. Dadurch soll es Krampfadern vorbeugen, sowie Migräne und Kreislaufprobleme lindern. Abends durchgeführt, soll es zudem einen erholsamen Schlaf fördern.

Ein Bestandteil der Kneipp-Kur ist der **Kneipp-Guss**, etwa mit kaltem Wasser über die Knie. Ein **Knieguss**, zum Beispiel nach dem Duschen, soll präventiv gegen geschwollene Beine wirken. Ein **Armguß** kühlt nicht nur an heißen Sommertagen merklich ab, sondern soll auch bei Durchblutungsstörungen, sowie bei Herz- und Lungenbeschwerden helfen. Und schliesslich ist ein **Gesichtsguss** mit kühlem oder sogar richtig kaltem Wasser für viele eine gute Hilfe bei Kopfschmerzen. Ein frischer Teint und der «Wach»-Effekt sind inklusive.

<https://kneippbund.at/das-kneipp-gesundheitsprogramm/kneipp-gesundheitsprogramm-wasser/>

OKTOBER 2025

FÜHRUNG IM MUSEUM: "ZEITENWENDE 1945/46"

FREITAG, 3. OKTOBER 2025

Treffpunkt: 14:30 Uhr Museum Forum Hall, Eduard Bach Straße 4. Die aktuelle Sonderausstellung erklärt Mag. Katharina Ulbrich. Eintritt frei.

ST. FLORIAN: GÄRTNEREI

MITTWOCH, 8. OKTOBER 2025

Treffpunkt: 13 Uhr Karl Wögererplatz, Fahrgemeinschaften, Besichtigung der Gärtnerei Sandner, Kaffeehausbesuch, kleiner Spaziergang.

ARONIA-HOF ROGL

DONNERSTAG, 23. OKTOBER 2025

Treffpunkt: 9:30 Uhr Karl Wögererplatz, Fahrgemeinschaften.
10 Uhr: Führung im Aronia-Hof Rogl, Sierning. Kosten pro Person: 9,50 €
Anschließend Mittagessen im Gasthaus Halusa.

PROGRAMM

PROGRAMM

NOVEMBER 2025

STAMMTISCH IM KURCAFE

DONNERSTAG, 6. NOVEMBER 2025

Treffpunkt: 13:30 Uhr beim Springbrunnen
zum Parkspaziergang.

14:30 Uhr: Stammtisch im Kurcafe

STIFT SCHLIERBACH

MONTAG, 10. NOVEMBER 2025

Treffpunkt: 9:30 Uhr Karl Wögererplatz,
Fahrgemeinschaften nach Schlierbach.

„Genusspaket Gross“, pro Person 18,50 €
beinhaltet Stiftsführung, Bernardisaal,
Margret Bilger Galerie und Glaskunst
sowie Schlierbacher-Bio-Käseverkostung



*„Das Wasser ist das
allererste, vorzüglichste und
allgemeinste Heilmittel für
den menschlichen Körper.“*

Sebastian Anton Kneipp

* 17. Mai 1821 in Stephansried in Oberschwaben

† 17. Juni 1897 in Wörishofen

DEZEMBER 2025

ADERLASS

FREITAG, 5. DEZEMBER 2025

Aderlass mit Kneipparzt Dr. Martin Spinka.
Anmeldung in der Naturstube Tel.
07258/29120. Anzahlung 50 €. Email:
office@naturstube-badhall.at

ADVENTNACHMITTAG IM KURCAFE

DONNERSTAG, 11. DEZEMBER 2025

Stimmungsvoller Adventnachmittag
des Kneippaktivclubs im Kurcafe.
Beginn: 14 Uhr, Kurcafe - Nebenzimmer

SILVESTERWANDERUNG

MITTWOCH, 31. DEZEMBER 2025

Treffpunkt: 9:30 Uhr beim
Springbrunnen, Kurpark.
Wanderung zum Jahresschluss rund
um Bad Hall.
Mittagessen im Gasthaus Heinz

PROGRAMM



Sebastian Kneipp

Sebastian Anton Kneipp (*17. Mai 1821, + 17. Juni 1897 in Wörishofen)
Katholischer Priester. Er machte die Kaltwassertherapie populär und wurde als Hydrotherapeut und Naturkundler sehr bekannt.

Der Kneippaktivclub Bad Hall-Pfarrkirchen besteht seit 1978.

***Beachten Sie den Schaukasten
in der Kirchenstraße 13 !***

Antrag zur Mitgliedschaft im Kneippaktivclub Bad Hall

Formular bei Kneippmitglied abgeben. Herzlich willkommen!

Vorname	
Familiennamen	
Adresse: PLZ Ort	
Geburtsdatum	
Telefon/Handy Email	