

Programm September bis Dezember 2024

Kneipp
Radenthein Aktiv-Club



Liebe Mitglieder und Freunde des Kneipp-Aktiv-Clubs!



Wir wollen mit viel Elan und attraktiven Veranstaltungen in den Herbst starten.

Bereits am 3. September gibt es eine Busfahrt mit Evelyn Eiselsberg und Frau Gauster zur Kulturhauptstadt Bad Ischl Salzkammergut. Es gibt noch Restplätze.

Am 27. Oktober 2024 fahren wir wieder ins Konzerthaus Klagenfurt zu den 3 Tenören. Bitte um rasche Anmeldung. Wir haben 30 Karten gekauft.

Herr Dr. Likar kommt wie versprochen noch einmal nach Radenthein, u. zw. am 19. November um 18:00 Uhr. Um diesmal den passenden Saal zu organisieren, wird gebeten,

sich bis 15. November 2024 anzumelden.

Voriges Jahr haben wir erstmals wieder vor dem ersten Advent Kekse in Döbriach in Kooperation mit den Döbriacher Trachtenfrauen verkauft. Nachdem das ein voller Erfolg war, wollen wir dies auch heuer wieder tun und ich hoffe auf viele fleißige Bäckerinnen. Es wäre schön, wenn ich Anmeldungen dafür bekomme. Ich werde mich im Vorfeld noch einmal per email oder telefonisch melden.

Wir freuen uns auf rege Teilnahme bei allen unseren Veranstaltungen!

Waltraud Pertl
Vorsitzende

Kneipp Frühstück

Dienstag, 26. November 2024

Dienstag, 17. Dezember 2024



im Bistro GROSSARTIG, Döbriach

9:30 Uhr

Kaffee oder Frühstück

Anmeldung bei Waltraud Pertl,

Tel. 04246 3408 oder 0650 2706 510



Prim. Univ-Prof. Dr. Rudolf Likar, MSc

spricht zum Thema

WAS KANN SPIRITUALITÄT UND NATUR (ZUM BEISPIEL HANF) ZUR HEILUNG BEITRAGEN?

**Am Dienstag dem 19. November 2024 um 18:00 Uhr im
Rathausaal oder im Stadtsaal Radenthein.**

Eintritt: freiwillige Spende

Prim. Univ-Prof. Dr. Rudolf Likar, MSc ist Vorstand der Abteilung für Anästhesiologie, allgemeine Intensivmedizin, Notfallmedizin, interdisziplinäre Schmerztherapie und Palliativmedizin am Klinikum Klagenfurt und LKH Wolfsberg.



Der Erlös kommt dem Kneipp Kindergarten Radenthein zugute.

Um den passenden Saal zu organisieren, ist es notwendig, sich bis Freitag, 15. November 2024 anzumelden, vorzugsweise per email bei waltraud.pertl@xhostplus.at oder telefonisch bei Waltraud Pertl unter 0650 2706 510, bei Gerlinde Schmölder 0699 1149 9229 oder Isolde Zettl 0699 1958 0429.

Turnen

TURNEN

Fit mit Wolfgang Krainer

TURNEN

Das Kneipp-Fitnesstraining beginnt wieder vor der Wintersaison.
Ein Ganzkörpertraining mit den Schwerpunkten Beweglichkeit, Koordination,
Balance uvm. sorgt für eine bessere Lebensqualität und Vitalität.

Beginn: Dienstag, 26. November 2024 von 18:00 bis 19:00 Uhr.
Jede Woche außer an schulfreien Tagen
bis 1. April 2025

Ort: Turnsaal der Mittelschule
Radenthein

Trainer: Wolfgang Krainer

Kosten: € 65,00 für 16 Einheiten

Anmeldung bis 4. November 2024

bei Gerlinde Schmölzer:

0699 1149 9229



Tanzen

TANZEN

**Komm, tanz einfach mit.....!
Tanzen ab der Lebensmitte
mit Gisela Brandstätter**

TANZEN

Zum Tanzen ist niemand zu alt oder zu jung. Um das zu erkennen, gibt es nur eines: „Selber erleben“

Diese etwas andere Art zu Tanzen - die keinen fixen Partner erfordert - bietet Menschen ab der Lebensmitte die optimale Möglichkeit in einer Gruppe zu tanzen. Wir tanzen Tänze aus aller Welt, Tanzspiele und gesellige Formen zu moderner Unterhaltungsmusik.

Durch die abwechslungsreiche Programmgestaltung werden Körper und Geist fit gehalten.



**Ab 16. September 2024 bis 9. Dezember 2024;
alle zwei Wochen; von 9:30 Uhr bis 11:00 Uhr;
das sind 7 Einheiten á € 5,00**



Ort: Fit&Gesund Gymnastikstudio Melanie Golob, Hauptstraße 73,
9545 Radenthein.

Anmeldung bis 9. September 2024 bei Gerlinde Schmölzer: 0699 1149 9229

Wanderungen

Dienstag, 10. September 2024 - Pöllatal - Kochlöffelhütte

Anfahrt bis Rennweg und ins Pöllatal. Gemütliche Wanderung entlang der Lieser bis zur Kochlöffelhütte. Zurück geht es auf demselben Weg. Es besteht auch die Möglichkeit, mit der Tschutschubahn (**Kärntencard**) zu fahren.

Gesamtgehzeit: ca. 3 Stunden (wenige Hm)

Einkehr: Kochlöffelhütte

Treffpunkt: evang. Kirche 9:00 Uhr

Organisation: Ilse Maier, 0699 1125 7004, Anmeldung am Vortag

Wanderungen

Dienstag, 17. September 2024 - Prebersee - Preberhalterhütte

Nach ca. 80 km Anfahrt und einer Fahrzeit von 1:10 Stunden starten wir unsere Rundwanderung: Prebersee - Grazerhütte - Preberhalterhütte.

Gesamtgehzeit: ca. 3,5 Stunden (12 km, 560 Hm)

Einkehr: geplant

Treffpunkt: evang. Kirche 8:00 Uhr

Organisation: Maritha Lessiak, 0650 2152 100, Anmeldung am Vortag

Dienstag, 24. September 2024 - Kaiserburg - Wöllanernock - Wegerhütte

Nach der Fahrt mit der Kaiserburgbahn (**Kärntencard**) gehen wir auf den Wöllanernock und weiter zur Wegerhütte. Anschließend wieder retour zur Kaiserburg.

Gesamtgehzeit: ca. 3,5 Stunden (480 Hm)

Einkehr: keine geplant, Jause mitnehmen

Treffpunkt: evang. Kirche 9:00 Uhr

Organisation: Edith Prettner, 0664 7513 9198, Anmeldung am Vortag

Dienstag, 1. Oktober 2024 - Rabenkofel - Stileck - Langnock

Auffahrt Magnesitbergbau zur Thomannbauerhütte. Unser erster Gipfel ist der Rabenkofel (2059 m). Nach einem Abstecher zum Stileck erreichen wir den Langkofel. Über die Lamprechtalm und Lamprechthütte geht es wieder retour zum Ausgangspunkt.

Gesamtgehzeit: ca. 4 Stunden (ca. 600 Hm)

Einkehr: keine geplant, Jause mitnehmen

Treffpunkt: evang. Kirche 9:00 Uhr

Organisation: Monika Auer, 0676 6354 594,
Anmeldung am Vortag



Wanderungen

Dienstag, 8. Oktober 2024 - *Brunnach - Nockalm - Gschwandlhütte*

Von der Bergstation der Brunnachbahn (**Kärntencard**) wandern wir in die Scharte, weiter zur Bergstation Nockalm und Gschwandlhütte. Zurück zum Parkplatz geht es den bekannten Güterweg.

Gesamtgehzeit: 4,5 Stunden (190 Hm, dafür viele abwärts!)

Einkehr: Gschwandlhütte

Treffpunkt: evang. Kirche 9:00 Uhr

Organisation: Uta Winkler, 0664 9505 662, Anmeldung am **Sonntag vorher**

Dienstag, 15. Oktober 2024 - *Teiche - Karawankenblick - Klein St. Veit*

Von Briefelsdorf wandern wir zu den Teichen, weiter zur Aussicht und zum Karawankenblick sowie zum Blick auf den Maltschacher See und zurück zum Ausgangspunkt.

Gesamtgehzeit: ca. 3 Stunden (180 Hm)

Einkehr: geplant

Treffpunkt: evang. Kirche 9:00 Uhr

Organisation: Maria und Helmut Hoi,
0699 1622 8893 oder 0699 1622 8836, Anmeldung am **Vortag**

Dienstag, 22. Oktober 2024 - *Verditz - Übering - Schwarzsee*

Rundwanderweg vom Parkplatz Verditz mit Abstecher zum Übering und Schwarzsee und zurück zum Lärchenboden.

Gesamtgehzeit: ca. 4 Stunden (ca. 600 Hm)

Einkehr: Schwarzseehütte

Treffpunkt: evang. Kirche 9:00 Uhr

Organisation: Rosi Benedikt, 0650 3049 879, Anmeldung am **Vortag**

Wanderungen

Dienstag, 29. Oktober 2024 - *Drei-Nockerl-Runde Bad Bleiberg*

Wir starten beim Kurzentrum Bad Bleiberg, erwandern zuerst den Schwandnock, gehen über den Erzberg Höhenweg weiter zum Lahnerock, zum Hachelnock und beenden unsere Rundtour am Ausgangspunkt. (10,5 km)

Gesamtgehzeit: 5 Stunden (675 Hm)

Einkehr: geplant

Treffpunkt: evang. Kirche 8:00 Uhr

Organisation: Lena Szilus, 0650 7101 276, Anmeldung am **Sonntag vorher**

Dienstag, 5. November 2024 - *Rundwanderung Unteres Resiatal*

Wir fahren durch das Kanaltal bis Resiutta. Dort biegen wir ins Resiatal ein. Am Parkplatz bei der Brücke Rop beginnt und endet unsere Talwanderung.

Gesamtgehzeit: 5 Stunden (wenige Hm)

Einkehr: in Tarvis

Treffpunkt: evang. Kirche 8:00 Uhr

Organisation: Uta Winkler, 0664 9505 662, Anmeldung am **Vortag**

Dienstag, 12. November 2024 - *Oberschütt - Ruine Federaun*

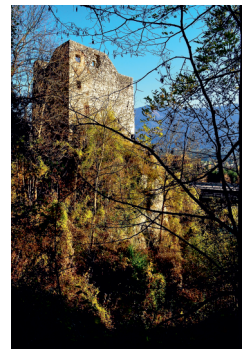
Ausgangspunkt ist der kleine Ort Oberschütt. Von dort wandern wir teilweise am Dobratsch Rundwanderweg zur Ruine Federaun und wieder zurück.

Gesamtgehzeit: 5 Stunden (14 km, 264 Hm)

Einkehr: geplant

Treffpunkt: evang. Kirche 8:00 Uhr

Organisation: Lena Szilus, 0650 7101 276, Anmeldung am **Sonntag vorher**



Wanderungen

Dienstag, 3. Dezember 2024 - *Burgherrenrunde Ruine Landskron*

Vor der Mautstelle zur Burg wandern wir zum Schlossteich. Hier startet der Burgherrenrundweg am Affengehege vorbei Richtung Jungfernsprung mit Blick zum Ossiachersee und wieder zurück zum Schlossteich. Danach besteht noch die Möglichkeit, die Weingartenrunde um die Burg (40 min) zu begehen.

Gesamtgehzeit: ca. 2,5 Stunden (240 Hm)

Einkehr: geplant

Treffpunkt: evang. Kirche 9:00 Uhr

Organisation: Huberta Benedikt, 0664 7367 7748, Anmeldung am Vortag der

Dienstag, 10. Dezember 2024 - *Ausblick Millstätter See Runde*

Von Charlys Seelounge Richtung Insberg - Lagerhof - Fengshui Haus zurück zur Seelounge am Süduferweg entlang.

Gesamtgehzeit: ca. 2 Stunden (6,6 km 170 Hm)

Einkehr: nach Abschluss der Wanderung gegeben

Treffpunkt: **Charlys Seelounge** 9:00 Uhr

Organisation: Maria und Helmut Hoi,
0699 1622 8893 oder 0699 1622 8836, Anmeldung am Vortag

Dienstag, 7. Jänner 2025 - *Traditionelle Neujahrswanderung mit Umtrunk Radenthein - Feld am See - Thurnerhof - Radenthein*



Wir empfangen gemeinsam das Jahr 2025

und wandern gemütlich von Radenthein nach Feld am See, kehren beim Thurnerhof ein und gehen wieder zurück nach Radenthein.

Beim Gasthof Thurner wollen wir zu einem kleinen Umtrunk im Freien einladen und das Neue Jahr begrüßen.

Wer nicht mitwandert, ist trotzdem herzlich dazu eingeladen.
Geplante Ankunft beim Thurnerhof ca. 11:30 Uhr.

Treffpunkt: evang. Kirche 9:00 Uhr

Organisation Wanderung: Uta Winkler, 0664 9505 662

Organisation Umtrunk: Waltraud Pertl, 0650 2706 510

Anmeldung bis spätestens 2. Jänner 2025



Kultur

DEIN IST MEIN GANZES HERZ **Gerberhaus Herbstgala Himmlische Tenöre**

Wir fahren am **27. Oktober 2024** nach Klagenfurt ins Konzerthaus, um die 3 himmlischen Tenöre mit Beginn um 10:00 Uhr zu hören.

Abfahrt: Parkplatz Volksschule um 8:00 Uhr, Zustiege möglich bis Treffen

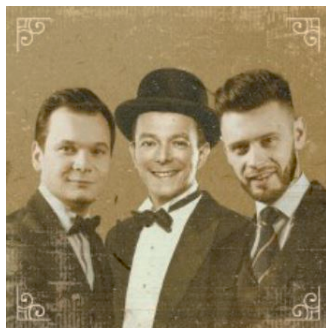
Preis: € 105,00 inkludiert:

Fahrt mit Bacherbus, Karte inkl. 1 Flasche Piccolo 0,2 l und Mittagessen im Gasthaus Ponderosa in Klagenfurt inkl. 1 Getränk + Kaffee

30 Karten wurden reserviert.

**Bitte um umgehende Anmeldung bei Waltraud
Pertl, Tel. 0650 2706 510 oder
waltraud.pertl@xhostplus.at**

**Einzahlung bis spätestens 15. Oktober 2024 auf das
Kneipp Reisekonto
IBAN AT88 3945 7001 0003 0973**



Reisen Vorschau 2025

Frühjahrsreise 2025 **nach La Gomera - ein Kleinod im Atlantik**

Die Highlights gemütlich erwandern oder nur entspannen und das Flair der Insel genießen

Termine: 25.04. bis 02.05.2025 oder 02.05. bis 09.05.2025



Reisen Vorschau 2025

Auf den Spuren der alten Legenden und Sagen erkunden wir La Gomeras Traumpfade. Wir wandern im Nebelwald, auf Panoramawegen an der Küste entlang und in den tiefen Tälern und Schluchten, die sich zwischen die massiven Bergrücken eingegraben haben. In vielen Gebieten des Eilandes sind die Ursprünglichkeit und der Geist der Ureinwohner, der Guanchen, auch heute noch zu spüren. Allgegenwärtig ist die Geschichte von Gara und Jonay – die kanarische Version von Romeo und Julia. Wandelt man durch die terrassierten Felder, auf den alten Verbindungswegen zwischen den Dörfern oder durch den mysteriösen Lorbeerwald, fühlt man sich in diese mystische Zeit zurückversetzt.

Neben dem Wanderpaket gibt es auch die Möglichkeit, nur an Ausflügen teilzunehmen (Details dazu auf Anforderung) und die Hotelanlage zu genießen. In einem **** Hotel direkt am Meer, in einer Palmen - und Blumenlandschaft, werden wir nächtigen.

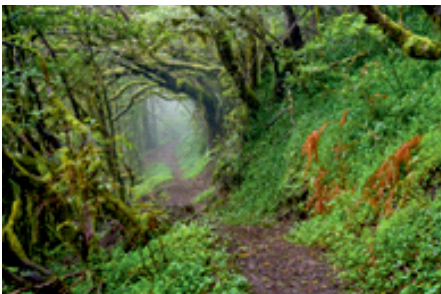
<https://www.jardin-tecina.com/de/>



Wir fliegen von München nach Teneriffa. Von dort geht es weiter mit dem Schiff zur Insel La Gomera.

Das ausführliche Programm mit allen Details gibt es auf Anforderung.

Anmeldung sofort bei Wolf Dannehl Tel. 0664 7385 7118 oder per E-Mail: dannehl.wolf@gmail.com



Allgemeines

Wichtig!

Bei allen Wanderungen bitte immer Bergausrüstung (hohe Schuhe, Stöcke, Regenschutz, Wechselwäsche, Handschuhe, Haube), Medikamente, Erste Hilfe-Paket, Jause, Getränke und bei winterlichen Verhältnissen **gute Spikes** für die Wanderschuhe mitnehmen!

Bei Schlechtwetterlage Rückfrage bei den jeweiligen Organisatoren empfohlen!

Bei Ausflügen oder Reisen über die Grenze einen Ausweis nicht vergessen!

Programmänderungen vorbehalten!

km-Geld für Mitfahrer:

bis 100 km 15 ct pro km; über 100 km 10 ct pro km

Aus gegebenem Anlass bitten wir die Mitglieder nochmals, alle Änderungen von Wohnadressen, Telefonnummern und E-mail-Adressen bekanntzugeben, und zwar an:

***Waltraud Pertl, Tel. 04246 3408 oder 0650 2706 510 oder
waltraud.pertl@xhostplus.at***

Mit der **Kneipp-Mitgliedskarte** gibt es Ermäßigungen:

- Kneippshop im Atrio, Villach
- Reformhaus Martin im Atrio, Villach
- Römerbad u. Kathreintherme Bad Kleinkirchheim

Kneipp-Aktiv-Club Radenthein

Vorsitzende: Waltraud Pertl

Erdmannstraße 50, 9545 Radenthein

Tel. 04246 3408 Mobil 0650 2706 510

E-mail: waltraud.pertl@xhostplus.at

<https://radenthein.kneippbund.at>

**Raiffeisenbank
Nockberge**

