

PROGRAMM

JULI - DEZEMBER 2026



Wasser, Heilkräuter, Ernährung, Bewegung, Lebensordnung

Die fünf Säulen für ein gesundes Leben.

EHRENAMTLICHER VORSTAND



ERICH OBERNDORFER
OBMANN
kneippwels@gmx.at
Tel. 0664 / 794 19 60



TRUDE HUMER
KASSIERIN
humer.trude@gmail.com
Tel. 0676 / 402 2112



THOMAS AIGNER
OBMANN STELLVERTRETER
silikat53@gmx.at
Tel. 0676 / 725 21 21

EHRENAMTLICHE MITARBEITER (IN ALPHABETISCHER REIHENFOLGE)



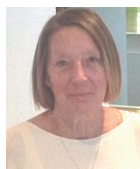
HELFRIED ALLERSTORFER
RADFAHRBEGLEITER
h.u.e.allerstorfer@aon.at
Tel. 07242 / 616 27



MONIKA FRAUENBERGER
WANDERBEGLEITERIN
Tel. 0664 / 463 64 64



HERBERT HUMER
RADFAHRBEGLEITER
herbert.humer.wels@gmail.com
Tel. 0676 / 507 17 41



ELISABETH LEIMER
RECHNUNGSPRÜFERIN
elisabeth.leimer@gmx.at



WILHELM POINTNER
WANDERFÜHRER
willy.pointner@gmail.com
Tel. 0650 / 767 72 33



SILVIA ROUS
RADFAHRBEGLEITERIN
silvia.rous@liwest.at
Tel. 0650 / 414 96 79



MARIE SPIESMAIER
WASSER INSTRUKTORIN
Geprüfte dfa-Fastenleiterin
marie.spm@hotmail.com



DR. WOLFGANG TRAUNMÜLLER
RADFAHRBEGLEITER
traunwolf@hotmail.com
Tel. 0676 / 836 677 96



HANNI WELLES
WANDERBEGLEITERIN
Tel. 0677 / 623 30 265

LIEBE KNEIPP FREUNDINNEN!

In der letzten Mitgliederhauptversammlung am 19. Februar wurden wir, der „alte Vorstand“, einstimmig wieder gewählt. Wir danken für das Vertrauen und wir werden daher unseren Gesundheitsverein nach besten Wissen und Gewissen weiter führen.

Sehr erfreulich ist, dass Hanni Welles, eine profunde Wegbegleiterin für spezielle Touren im Salzkammergut, unser Team stärken wird. Danke Hanni! Ab nächstes Jahr werden wir die Dienstagwanderungen auf Donnerstag verlegen. Und dann wird es abwechselnd eine Wanderung für gemütliche Geher und eine für gute Berggeher geben. Der Grund dafür ist die schwierige Suche nach geeigneten Einkehrmöglichkeiten. Viele Gasthäuser haben Dienstag Sperrtag.

Wir brauchen nach wie vor freiwillig - ehrenamtliche Leute, die uns gerne, ganz egal in welcher Weise, unterstützen!

Wir hoffen, dass es uns doch wieder gelungen ist, ein interessantes Programm zu gestalten, um den vielen unterschiedlichen Ansprüchen gerecht zu werden.



Mit herzlichen Kneipp Grüßen

Erich Oberndorfer
Obmann

Trude Humer
Kassierin

Thomas Aigner
Obmann Stv.

Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit wird auf eine geschlechterspezifische Differenzierung verzichtet. Entsprechende Begriffe und Formulierungen gelten im Sinne der Gleichbehandlung für alle Geschlechter.

SOMMERTREFF

Sommertreff am Mittwoch, 12. August 2026, Beginn 17 Uhr
Gasthaus Hubauer in Schauersberg.

Wie jedes Jahr treffen wir uns auch heuer wieder in Schauersberg beim Gasthaus Hubauer. Mit Gegrilltem und guter Laune, die wir mitbringen, werden wir wieder ein paar schöne gemeinsame Stunden verbringen.

Die Wanderer treffen sich um 16 Uhr beim Angerlehnersteg (Welldorado).



INHALTSVERZEICHNIS

	Seite
Wöchentliche Aktivitäten, Seniorentanz	6
E-Bike Ausfahrten	7
Stammtisch mit Vorträgen	8
Essen ist ein Bedürfnis	9
Monatswanderungen	10
Wanderwoche Nockberge in Kärnten	11
Wanderungen für gute Geher	12 - 13
Wanderungen für gemütliche Geher	14 - 15
Jubiläen - Adventfeier	16 - 17
Vorteile einer Mitgliedschaft	18
Anmeldekarte zum Kneipp-Aktiv-Club Wels und Impressum	19 - 20



KeippCur

Belebendes Wasser auf unserer Haut.

Kneippen. Durchatmen. Neue Kraft schöpfen. Entdecken Sie die belebende Kraft des Wassers und erleben Sie Momente echter Regeneration – hoch über dem Donautal in Bad Kreuzen oder direkt am Naturjuwel Pesenbachtal in Bad Mühlacken.

Inklusive Leistungen

- > Vollpension „Vital Plus“
- > 1 ärztliche Untersuchung 20 Min. und individueller Kurplan
- > Diverse Kneipp-Anwendungen wie Wickel, Güsse uvm.
- > Teilnahme am 5-Säulen-Gästeprogramm
- > Benutzung von Hallenbad & Sauna
- > DONAU.Erlebnis Card mit vielen zahlreichen Vorteilen

Bad Kreuzen: Natur-Schwimmteich & Kneippgarten

Bad Mühlacken: Waldbaden & Kräutergarten

ab 1.258 €
6 Nächte

pro Person im EZ/DZ „Komfort“, exkl. Ortstaxe



curhaus.at

**Angebot gültig für Aufenthalte
von 04.01.2026 bis 12.12.2026**

Curhaus Bad Kreuzen
4362 Bad Kreuzen 106

+43 7266 / 6281
badkreuzen@marienschwestern.at

Curhaus Bad Mühlacken
4101 Bad Mühlacken 55

+43 7233 / 7215
badmuehlacken@marienschwestern.at

WÖCHENTLICHE AKTIVITÄTEN

SENIORENTANZ

im **Cordatushaus**, Martin Luther Platz 1
Termine von **September bis einschließlich 21. Dez. 2026**, montags von 9:30 - 11:00 Uhr
mit Tanzleiterin Frau **Veronika Hemedinger**:
14., 21., 28. September / 5., 12., Oktober
2.(?), 9., 16., 23., 30. November
7., 14. und 21. Dezember

Kosten pro Einheit, für Mitglieder € 5,-
und für Nichtmitglieder € 7,-

Einmaliges Schnuppern ist gratis!



WANDERUNGEN

(siehe Seiten 12-13 und 14-15)

E-BIKE AUSFAHRTEN (siehe Seite 7)

Kneipp Aktiv-Club
Wels


Schaper
BANDAGIST

WELS • GRIESKIRCHEN • INNSBRUCK
www.schaper-bandagist.at

Rollmobil aus ultraleichtem Carbon

nur
5,5 kg




WELS

ERHOLUNG MITTEN IN WELS
ALLES FÜR IHRE FITNESS UND
GESUNDHEIT

Hallenbad | Freibad | Sauna | Solarium | uvm.

Welldorado Wels, Rosenauerstraße 70
Tel. +43 7242 235 6900
wels.at/welldorado



E-BIKE AUSFAHRTEN BIS ENDE SEPTEMBER

8 Ganztägige Ausfahrten

bis **28. August**, jeden **Freitag 8:30 Uhr** vom **Welios**:

10. 7. mit Helfried; 17. 7. mit Silvia; 24. 7. mit Herbert; 31. 7. mit Wolfgang;
7. 8. mit Erich; 14. 8. mit Helfried; 21. 8. mit Herbert und 28. 8. mit Wolfgang.

4 Vormittägige Ausfahrten

bis **25. September**, jeden **Freitag 10:30 Uhr** vom **Welios**:

4. 9. mit Silvia!

Ausnahme:

Donnerstag, 10. September, 10 Uhr mit Helfried zum Gamper
(Pitzenbergholz bei Schwanenstadt)

18. 9. mit Erich und 25. 9. mit Helfried!

Genauere Informationen über Routen, Absagen etc., werden kurzfristig über die **RadlerWhatsApp-Gruppe** bekannt gegeben!

Alle Radausfahrten nur bei Schönwetter!



eww
eww Gruppe

Mile, Energiewender.

Mile arbeitet an einer sauberen Zukunft.
Komm auch du ins Team Energiewende.

Gemeinsam
Energiewende.

Bewirb
dich jetzt!

eww.at/jobs

STAMMTISCH MIT VORTRÄGEN

Einmal im Monat, um 18 Uhr im Clubraum des Gasthauses Gösser, Kaiser-Josef-Platz 27, ausgenommen Dezember.



Thema am 3. Sept.: **Video-Präsentation:** Wander u. Thermenwoche **DOBRNA** von **Thomas Aigner!**

Thema am 1. Okt.: **„Fette & Öle“!** Ein sehr komplexes Thema das quasi jeden Menschen betrifft. Welche Aufgaben haben diese, und warum sind Fette & Öle so wichtig für unseren Körper?
Gesunde vs. ungesunde Fette und praktische Tipps für den Alltag gibt uns **Marie Spiesmaier!**

Thema am 5. Nov.: **Videofilm-Rückblick 2026** von **Thomas Aigner!**



„ WENN DER VATER EINER ERKRANKUNG OFT UNBEKANNT IST,
DIE MUTTER IST IMMER DIE ERNÄHRUNG. „

Zitat von Pfarrer Sebastian Anton Kneipp 1821-1897

ESSEN IST EIN BEDÜRFNIS – GENIESSEN EINE KUNST!

Kannst du dir vorstellen, dass eine (Basen-)FastenAuszeit, ein mehrteiliger Detox-Workshop dazu beitragen, dass du deine Essgewohnheiten überdenkst und neue Erkenntnisse, zu noch mehr Wohlbefinden beitragen?

Gerne begleite ich dich in diesem Prozess mit Achtsamkeit, Aspekten der Ernährungswissenschaft als auch der Naturheilkunde.

Unabhängig ob Frühling, Sommer, Herbst oder Winter, schenke dir Zeit, um dich selbst wieder einmal in den Mittelpunkt zu stellen. Dein Körper wird es dir danken.

NEU: Einzelbegleitung für Menschen die anhaltend Gewicht verlieren wollen, an Verdauungsproblemen leiden, ständig über Müdigkeit klagen. Eine dauerhafte Ernährungsumstellung nach Aspekten der TCM/TEM ist ein angestrebtes Ziel.

Marie Spiesmaier;
ärztlich geprüfte Fastenleiterin
der deutschen Fastenakademie;
Kneipp-Gesundheitstrainerin,
integrative Ernährungsexpertin
nach Dr. Claudia Nichterl i.A.

Tel.: 0676 / 67 89 203 ,
marie.spm@hotmail.com,
www.marie-spiesmaier.com



„GESUNDHEIT BEKOMMT MAN NICHT IM HANDEL,
SONDERN DURCH DEN LEBENSWANDEL.“

Zitat von Pfarrer Sebastian Anton Kneipp 1821-1897

MONATSWANDERUNGEN – SAMSTAGS

TREFFPUNKT FRIEDHOFSPARKPLATZ

Ausgenommen 14. Nov. >>> Hauptbahnhof Wels

19. Sept. **Rundweg v. Holzerbauer** (Aschau b. **St. Wolfgang**) über Höhenweg nach Ried (am Fuße des Falkensteins). Entlang des Sees über St. Wolfgang retour. Ca. 4 ½ Std., 12 Km u. 350 Hm.
Abfahrt: **8:30 Uhr**, in Fahrgemeinschaften
Einkehr: nach halben Weg im Leopoldhof (Ried)
WB: Hanni W., Tel. 0677 623 30 265
17. Okt. **Rinnende Mauer** bei Molln.
Abfahrt: **8:30 Uhr**, in Fahrgemeinschaften
Gehzeit: 3 ½ Std; ca. 9,5 Km und 150 Hm.
Einkehr: Wirt im Dorf am Ende.
WF: Erich Oberndorfer, Tel. 0664 794 19 60
14. Nov. **7:50 Uhr, Hauptbahnhof Wels, 1. Stock**
(wenn gewünscht, gemeinsamer Ticketkauf)
>>Bahnhof Gosau/**Steeg** über **Giselawarte** nach Bad Goisern.
Gehzeit: Ca. 4 ½ Std., 12 Km u. 300 Hm
Einkehr am Schluß im Gh. Maislinger (Bad Goisern)
WB: Monika F., Tel. 0664 463 64 64



WANDERWOCHE NOCKBERGE

Sonntag 30. Mai bis Samstag 5. Juni 2027

Unterkunft: Hotel Kolmhof **** Familie Lienert
Dorfstraße 26, A-9546 Bad Kleinkirchheim
Tel.: +43/4240/216, Mail: hotel@kolmhof.at, www.kolmhof.at

Preise: € 777,- im DZ pro Person (inkl. Ortstaxe) für 6 Nächte
€ 867,- im EZ pro Person (inkl. Ortstaxe) für 6 Nächte

Leistungen: ¾ Genießer – Pension
Zimmer mit Bad oder Dusche/WC, Sat-TV, Telefon

Inklusive: Begrüßungscocktail mit Familie Lienert
Wellnessbereich mit Obst und Saftbar / **Bademäntel**
Die **KÄRNTEN CARD** u. **SONNENSCHNEIDCARD** für die
Aufenthaltsdauer
Hoteleigenem **Badestrand** am Millstättersee
Gratis Parkplätzen vor dem Hotel.

Bitte bei Anmeldung **€ 100,- Anzahlung** (Verwendungszweck „**NOCKBERGE**“)
pro Person auf unser Vereinskonto **Kneipp-Aktiv-Club Wels**, Kontonr: Seite 19!

Weitere Auskünfte und Anmeldung bei Erich Oberndorfer, 4600 Wels,
Charwatstraße 8a, Tel.: 0664/794 19 60, oberndorfererich@gmail.com



WANDERUNGEN FÜR GUTE BERGGEHER – DIENSTAGS

TREFFPUNKT VOLKSFESTPARKPLATZ

Ausgenommen 8. Sept. >> Friedhofsparkplatz

08. Sept., 8:00 Uhr; **Fuschl – Feldbergüberschreitung** zur Kienbergwand, entlang v. See zurück (ev. Badestopp) ca. 9 Km u. 350 Hm
Am Ende Einkehr in Fuschl (Cafe/Rest. Jakob)
WB: Hanni W., Tel. 0677 623 30 265

22. Sept., 8:00 Uhr; Rundweg zum **Schwarzenseeblick** inkl. Seeumrundung
4 ½ Std., 11 km und 300 Hm. Einkehr im Gh zur Lore.
WB: Hanni W., Tel. 0677 623 30 265



WANDERUNGEN FÜR GUTE BERGGEHER – DIENSTAGS

TREFFPUNKT VOLKSFESTPARKPLATZ

6. Okt., 8:30 Uhr; Leonstein – **Rinnerberger Wasserfall** – Höhenrundweg,
ca. 11 Km, 4 Std. u. 510 Hm
Einkehr am Ende Berggasthof „Großer Jäger“
WF: Maria Mascha, Tel. 0664 811 92 19

20. Okt., 8:30 Uhr; Vorderstoder – **Tamberg**
(1.516m) ca. 8 Km, 650 Hm u. 5 Std
Trittsicherheit u. Schwindelfreiheit erforderlich!
Einkehr am Ende im Dorfstüberl.
WB: Monika, Tel. 0664 463 64 64

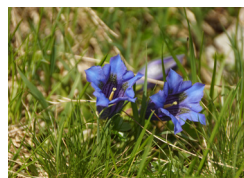


WANDERUNGEN FÜR GEMÜTLICHE GEHER – DONNERSTAGS

TREFFPUNKT VOLKSFESTPARKPLATZ: 9:30 UHR

17. Sept., Haslach a. d. Mühl – Michlweg.

Leichte Wanderung, schöne Wege!
Ca. 11 km, 3 ½ Std. und 280 Hm,
Einkehr am Ende i. d. „Teufelmühle“
WB: Tony, Tel. 0650 910 87 82.



01. Okt., Pennewang – Krailberg.

Leichte Wanderung, 2 ½ Std.! Höchste
Erhebung (504m) im Bezirk Wels-Land. Einkehr Gh. Pupeter
WF: Willy Pointner, Tel. 0650 / 7677233

15. Okt., Pichl b. Wels – Irrachhöhenweg.

Leichte Wanderung, 9 ½ Km, 2 ½ Std.
Einkehr am Ende in der Konditorei Nöhhammer
WF: Willy Pointner, Tel. 0650 / 7677233

29. Okt., Weißkirchen – Kleindenkmälerweg.

Leichte, meist asphaltierte Wege.
Ca. 3 Std., 12 km u. 100 Hm. Einkehr am Ende im Gh. Adam Jagerl
WB: Tony, Tel. 0650 910 87 82.



WANDERUNGEN FÜR GEMÜTLICHE GEHER – DONNERSTAGS

TREFFPUNKT VOLKSFESTPARKPLATZ: 10:00 UHR

12. Nov., Oberpilsbach – Sonnleitenhöhe.

Leichte Wanderung ca. 8 Km, 130 Hm

2 ½ Std., Einkehr am Ende beim „Radlbockwirt“.

WB: Thomas, Tel. 0676 725 21 21.

26. Nov., Regau – der Ager entlang.

Leichte Wanderung ca. 8,2 Km, 60 Hm u. 2 ½ Std.,

Einkehr nach 2/3 Weg bei „Bergi's Himmelreich“

WB: Thomas, Tel. 0676 725 21 21.

10. Dez., Thalheim-Bergerndorf-Unterschauersberg.

Leichte Wanderung, 2 ¼ Std.

Einkehr am Ende i. Gh. Kohlstatt!

Keks u. Glühwein mitnehmen !

WF: Willy Pointner, Tel.Nr. 0650 / 7677233



JUBILARE

Für 20 Jahre Mitgliedschaft:

Pilz Richard; Wanik Hansjörg; Mag. Haug Doris;
Grisl Irmgard; Fraunhuber Friedlinde; Philipp Elisabeth;
Vorderwinkler Maria; Mach Maria.

Für 30 Jahre Mitgliedschaft:

Costiuc Agnetha; Mag. Prah Erika; Maier Franz; Rauskala Elisabeth;
Schönauer Helene; Desbrosses Gertraud; Bruderhofer Elisabeth;
Doblhofer Margit; Körner Helga; Weinberger Wolfgang;
Doppelbauer Ingrid; Mayr Veronika; Platzl-Lindner Ulrike;
Mag. Rondonell Erich; Rondonell Edith.

Für 40 Jahre Mitgliedschaft:

Mag. Heitzinger Brigitte; Lehnert Renate;
Ruprecht Rainer; Sixt Ingrid;
Wöss Helga; Eisenrauch Anna.



JUBILARE UND ADVENTFEIER

Für 50 Jahre Mitgliedschaft und mehr:

Huemer Anna Maria; Postuvanschitz Waltraud;
Schoderböck Gerhard; Oberbauer Anna; Brandstetter Sieglinde.

Danke für die langjährige Treue!



Samstag, 5. Dez. 2026 um 13 Uhr
im Gasthaus Huber, Wiesenstraße 69, Wels.
Feierlicher Rahmen mit
musikalischer Darbietung.
Aus Platzgründen und Essensvorbestellung
bitte unbedingt anmelden bei:
Erich Oberndorfer, Tel. +43 664 794 19 60



**WER URTEILT KANN IRREN:
WER VERZEHT IRRT NIE!**



Zitat von Karl Heinrich Waggerl 1897-1973

VORTEILE EINER MITGLIEDSCHAFT

BAUHAUS WELS

Mitglieder erhalten bei einem Einkauf ab € 30,- sieben Prozent Rabatt. Gilt nicht für Aktionsartikel. Falls es Probleme bei neuen Kassiererinnen geben sollte, raten wir Ihnen darauf hinzuweisen, dass die Liste derer, die Rabatt erhalten, im Sekretariat aufliegt.

CURHÄUSER MARIENSCHWESTERN BAD MÜHLLACKEN und BAD KREUZEN

Mitglieder erhalten € 25,- Rabatt für einen Aufenthalt pro Jahr.



DEHNER GARTENCENTER

Mitglieder erhalten fünf Prozent Rabatt.

KURANSTALT DER BARMHERZIGEN BRÜDER IN SCHÄRDING

Mitglieder erhalten 10% Rabatt auf Kneipp Anwendungen

MARIE SPIESMAIER

Der Kostenbeitrag für Fastenkurse ist für Mitglieder um € 20,- reduziert.

In jedem Fall Mitgliedskarte vorweisen!

pleschko
druckerei & werbemittel

Wir gestalten, drucken und
bringen deine Marke nach vorne!

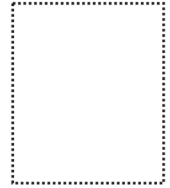
+43(0)664 7819777 www.pleschko.com

Wir danken für Ihre Anmeldung!

Die Mitgliedschaft im Kneippbund kommt Ihrer Gesundheit zugute. Je mehr Sie an den Angeboten des Kneipp-Aktiv-Clubs teilnehmen, desto mehr profitieren Sie!

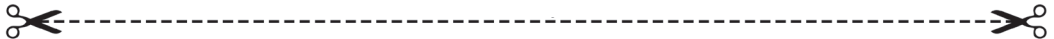
Wie wurden Sie auf uns aufmerksam?

- ☐ von Herrn/Frau _____
_____ geworben
- ☐ ich habe die Kneipp Zeitschrift gelesen
- ☐ mich interessiert das Thema schon länger
- ☐ die Kneipp-Traditionshäuser interessieren mich
- ☐ ich habe schon in verschiedenen Orten Kneipp-Anlagen gesehen/ benützt



Kneipp Aktiv-Club
Wels

p. A. Erich Oberndorfer
Charwatstraße 8a
4600 Wels



Kneipp Aktiv-Club
Wels

Für den Inhalt verantwortlich:

Kneipp-Aktiv-Club Wels

Vorsitzender: Erich Oberndorfer

Tel. 0660 / 523 14 82 · Email: kneippwels@gmx.at

Homepage: <https://wels.kneippbund.at>

Bankverbindung - SPARKASSE IBAN AT72 2032 0321 0062 4729

ZVR-Zahl: 218 850 194

Akad. Titel	
Vorname	
Nachname	
PLZ / Ort	
Straße / Nr.	
Telefonnummer	
Geburtsdatum	
Email-Adresse	
* Angehörige/r: Vorname/Nachname/ Geburtsdatum	

* nur auszufüllen, wenn Angehörige/r auch Mitglied werden soll.
Die Mitgliedschaft kann jährlich bis 31. Oktober gekündigt werden.

Ausgefüllte Anmeldung fotografieren und per WhatsApp an 0664/7941960
oder an kneippwels@gmx.at senden, ist auch gültig.

Ort, Datum

** Unterschrift



DER MITGLIEDSBEITRAG BETRÄGT DERZEIT PRO JAHR

A-Mitglied (Vollmitglied, Einzelperson)	€ 32,-
F-Mitglied(er) (Haushaltsmitglieder)	€ 16,-

Vorteile einer Mitgliedschaft:

- Wertvolle Tipps zum Thema Gesundheit
- A-Mitglieder erhalten 6 Mal jährlich die äußerst informative Gesundheitszeitschrift „Kneipp bewegt“
- Ermäßigungen in vielen Kneipp-Kuranstalten
- und noch einiges mehr ...

Bei Eintritt von April bis September wird
der Mitgliedsbeitrag anteilig berechnet.