



Ellmau Going Scheffau Söll

KNEIPP® AKTIVPROGRAMM

Tourismusverband Wilder Kaiser · Infobüro Scheffau · 6351 Scheffau, Dorf 28, Austria
T: +43 (0) 50509 310 · F: +43 (0) 50509 390 · scheffau@wilderkaiser.info · www.wilderkaiser.info



Montag



10:00 Uhr: Familienwanderung durch die Kneipp® Anlagen

Treffpunkt: Vor dem Büro des Tourismusverbandes

Wir beginnen die Woche mit einer gemütlichen Wanderung durch unsere Kneipp®-Anlagen. Sie bekommen einen Überblick über unser Angebot, das weitere Programm und werden feststellen, dass kneippen nicht nur kalt sein kann. Unsere Betreuer stehen Ihnen an diesem Vormittag für sämtliche Fragen zur Verfügung.

Rückkehr ca. 13:00 Uhr



14:00 Uhr: Nordic Walking– aber richtig gemacht!

Treffpunkt: Platz der Begegnung, Gemeindeamt/ Schule, ca. 1,5 Stunden

Einsteiger und leicht Fortgeschrittene lernen die richtige Technik in der Grundform. Lassen Sie sich von unserem Trainer führen, korrigieren und begeistern, sie werden merken wie es Spaß macht.



17:00 Uhr: Kneippen für Alle

Treffpunkt: Platz der Begegnung, Gemeindeamt, ca. 1 Stunde

Anwendungen, Hinweise und Tipps von unserem Kneipp®-Trainer wie man es richtig machen kann und soll.

Dienstag



07:30 Uhr: Fit in den Tag nach Sebastian Kneipp mit Chris

Treffpunkt: Platz der Begegnung, Gemeindeamt/ Schule, ca. 45 Min.

„Gesund bleiben und lange leben will jedermann“ (Seb. Kneipp)

Wir starten den Tag mit sanfter Bewegung und stellen einige Wasseranwendungen vor. Wer Lust und Laune hat, kann es gleich selber am eigenen Körper spüren und wirken lassen.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen!



10:00 Uhr: Achleiten Wanderung

Treffpunkt: Vor dem Büro des Tourismusverbandes,

Gemütliche Wanderung vom Hintersteinersee um den „Achleiten Berg“, vorbei an den Bauernhöfen und der Tischleralm zurück an den See. Bei schönem Wetter können Sie die Gelegenheit nutzen und sich im See erfrischen (Badesachen!)

Rückkehr nach Scheffau um ca. 16:00 Uhr



17:00 Uhr: Nordic Kneippen

Treffpunkt: Platz der Begegnung, Gemeindeamt/ Schule, ca. 45 Min.

Eine Runde Nordic Walken oder nur Walken zum Aufwärmen und danach einen Knieguß, ein Armbad oder einfach ins Wassertretbecken um sich zu erfrischen!

Mittwoch



9:00 Uhr: Kaiserwanderung mit Chris

Treffpunkt: Vor dem Büro des Tourismusverbandes

Unser Wanderführer zeigt Ihnen unsere atemberaubende Landschaft und Bergwelt von der schönsten Seite. Auf sicheren Wegen und Pfaden bringt er Sie an die Plätze, die Sie alleine vielleicht nicht gefunden hätten. Mittagseinkehr auf einer gemütlichen Alm/Gasthaus.

Gutes Schuhwerk, Regenschutz, Getränk und Nascherei für unterwegs mitnehmen!



17:00 Uhr: Richtig Kneippen

Treffpunkt: Platz der Begegnung, Gemeindeamt/ Schule, ca. 45 Min.

„Vorbeugen ist besser als heilen“ (Seb. Kneipp)

Kneippen richtig gemacht, Sie erhalten Tipps, Hinweise und Anwendungen von unserem Kneipp®- Trainer

Bitte für alle Aktivitäten Anmelden nicht vergessen!!!

Donnerstag



07:30 Uhr: Fit in den Tag nach Sebastian Kneipp

Treffpunkt: Platz der Begegnung, Gemeindeamt/ Schule, ca. 45 Min.

„Das natürlichste und einfachste Abhärtungsmittel ist das Barfußgehen“ (Seb. Kneipp)

Entspannender Waldspaziergang zum Scheffauer Barfußweg. Das Barfußgehen regt die Fußreflexzonen an und ist ein besonderes Erlebnis.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen!



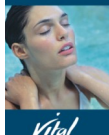
10:00 Uhr: Nordic- Walking mit Chris

Treffpunkt: Platz der Begegnung, Gemeindeamt/ Schule, ca. 2 Stunden

Nochmals haben Sie die Gelegenheit sich auf sanfte Art und Weise sportlich zu betätigen. Heute wird es aber etwas sportlicher! Die Technik wird verfeinert und es geht schon „fast“ ohne Schnaufen!



Wasser
Im Wasser steckt die reine Lebensenergie. Erfrischend, wohlig, vitalisierend.



vital



Bewegung
Sich fit halten, den Körper trainieren, Energien aktivieren. So mag ich mich.



aktiv



Ernährung
Bewusste Ernährung als reine Sinnes- und Gaumenfreude. Frisch, knackig, einfach gut.



gesund



Pflanzen
Feinste Essenzen aus Pflanzen und Kräutern: Die Natur ist die beste Medizin.



natürlich



Balance
Die Hektik des Alltags vergessen und in sich die Kraft für ein aktives Leben finden.



harmonisch

Freitag



10:00 Uhr: Wanderung mit Chris

Treffpunkt: Vor dem Büro des Tourismusverbandes

Heute geht es nochmal in die Natur, eine einfache Wanderung zum Wochenausklang mit Einkehr auf einer uralten Hütte. Das Ziel lassen wir offen, lassen Sie sich einfach überraschen. Gutes Schuhwerk erforderlich!

Rückkehr um ca. 15:00 Uhr



17:00 Uhr: Nordic Kneippen

Treffpunkt: Platz der Begegnung, Gemeindeamt/ Schule, ca. 1 Stunde

Eine Runde Nordic Walken oder nur Walken zum Aufwärmen und danach einen Knieguß, ein Armbad oder einfach ins Wassertretbecken um sich zu erfrischen!

Und wertvolle Tipps für Sie, die Sie mit nach Hause nehmen können!

Sehr geehrte Gäste!

Aus organisatorischen Gründen bitten wir für sämtliche Aktivitäten um eine Anmeldung am Vortag im Büro des Tourismusverbandes in Scheffau!

Programmänderungen vorbehalten!

Scheffau am Wilden Kaiser

1. Kneipp für mich ® –
Erlebnisdorf Tirols



TVB Wilder Kaiser, Tourismusinfo Scheffau, Dorf 28
6351 Scheffau am Wilden Kaiser
Tel.: +43 (0)50509 310, Fax.: +43 (0)50509 390
scheffau@wilderkaiser.info, www.wilderkaiser.info
