

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:****Mitglied: € 78,-****Gast: € 96,-**

Beginn: **10.09.26**
Do, 08:30-9:25

Tanzschule ISI Dance
Alter Hainburger Weg 2a
2460 Bruck/Leitha

WSV**WIRBELSÄULENGYMNASTIK am Vormittag**

mit Michaela HUBER

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

Kursbeitrag für **10 Kursstunden:****Mitglied: € 65,-****Gast: € 80,-**

Beginn: **01.10.26**
Do, 09:30-10:25

Tanzschule ISI Dance
Alter Hainburger Weg 2a
2460 Bruck/Leitha

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,-****Gast: € 80,-**

Beginn: **01.10.26**
Do, 10:30-11:25

Tanzschule ISI Dance
Alter Hainburger Weg 2a
2460 Bruck/Leitha

WSG**WIRBELSÄULENGYMNASTIK**

mit Mike LENGYEL

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

Kursbeitrag für **10 Kursstunden:****Mitglied: € 65,-****Gast: € 80,-**

Beginn: **17.09.26**
Do, 19-19:55

Mittelschule I/großer TS
Lagerhausstraße 1
2460 Bruck/Leitha

KKF**KOPF- UND KÖRPERFIT**

mit Maria SAVVIDIS

Bei diesem leichten Körpertraining geht es um Gleichgewicht, Konzentration und Spaß. Wir merken uns Bewegungen und Bewegungsabläufe, konzentrieren uns auf bestimmte Körperstellen und trainieren unsere Lachmuskeln.

Kursbeitrag für **5 Kursstunden:****Mitglied: € 32,50****Gast: € 40,-**

Beginn: **16.10.26**
Fr, 09:30-ca.10:30

Harry Weiß Haus
Hauptplatz 7
im Hof links
2460 Bruck/Leitha

**ZUMBA für TEENS (ab 10 Jahren)**

mit Lena PFELLER

Dance. Move. Have Fun!
Bei Teen Zumba erwarten dich coole Songs, lässige Dance-Moves und energiegeladene Choreos. Gemeinsam tanzen, lachen und auspowern – hier steht der Spaß an der Bewegung an erster Stelle!

Kursbeitrag für **10 Kursstunden:****Mitglied: € 65,-****Gast: € 80,-**

Beginn: **05.09.26**
Sa, 09:30-10:25

Tanzschule ISI Dance
Alter Hainburger Weg 2a
2460 Bruck/Leitha

ZUM**ZUMBA**

mit Lena PFELLER

Mit fließenden Bewegungen und rhythmischer Musik bietet Zumba ein abwechslungsreiches Training für Körper und Geist. Im Mittelpunkt stehen Bewegung, Ausdauer und gemeinsame Freude am Tanzen.

Kursbeitrag für **10 Kursstunden:****Mitglied: € 65,-****Gast: € 80,-**

Beginn: **05.09.26**
Sa, 10:30-11:30

Tanzschule ISI Dance
Alter Hainburger Weg 2a
2460 Bruck/Leitha

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!

Wann: immer samstags 9 Uhr**Treffpunkt: Eingang Parkbad Bruck/Leitha**

Die Termine findest du auf der Kneipp-Homepage oder erhältst sie gerne telefonisch. Keine Anmeldung erforderlich! Solange die "Gesunde Gemeinde" den Kurs fördert ist **die Teilnahme ist kostenlos!** Leihstöcke auf Anfrage.

ANMELDUNG=EINZAHLUNG**Kursbuchungs- und Zahlungsbedingungen:**

Mit der Einzahlung des entsprechenden Kursbeitrages (Mitglied/Gast) 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! Gastbuchungen bitten wir um die Bekanntgabe ihrer Kontaktdaten unter u.a. Mailadresse!

Bei Kursausfällen oder Überbelegung werden zu viel bezahlte Beträge zurückerstattet!
Stornobedingungen entnimmt 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.

Herbst-Aktion!

Jetzt Kneipp-Mitglied werden:

nur € 13 Euro bis Jahresende (statt € 35,-).

Kinder sind in der Mitgliedschaft eines Erwachsenen inkludiert.

Anmeldung und nähere Details unter:0670 / 701 18 92 oder kneippaktiv.bruck@gmail.com**Raiffeisenbank
Bruck-Carnuntum****KONTAKT****Kneipp-Aktiv-Club Bruck**

Obfrau: Monika Pusch

Pachfurtherstraße 4/2
2460 Bruck/Leitha



+43 670 701 1892

kneippaktiv.bruck@gmail.com
bruck-leitha.kneippbund.at

ZVR.Nr.: 626658722

Bitte beachte die Datenschutzrichtlinien und unsere Statuten auf unserer Website.

Kneipp Aktiv-Club

Natürlich gesund leben

**PROGRAMM
HERBST
2026**

Kneipp Verein Bruck-Leitha

*natürlich.
gesund.
lebensfroh.*

bruck-leitha.kneippbund.at

Liebe Mitglieder,
Kursteilnehmer:innen und
Freund:innen des
Kneipp-Aktiv-Clubs!

Wenn die Tage ruhiger werden und der Herbst Einzug hält, ist die richtige Zeit gekommen, Körper und Geist etwas Gutes zu tun. Unsere aktuellen Kursangebote laden dazu ein, aktiv zu bleiben, neue Energie zu tanken und Gemeinschaft zu erleben. Wir freuen uns sehr, euch auch im Herbst wieder begrüßen zu dürfen!

Bitte bringt zu den Einheiten eure eigene Matte mit und beachtet die jeweils geltenden Verhaltensregeln. Die Teilnahme an allen Aktivitäten des Kneipp-Aktiv-Clubs Bruck erfolgt in Eigenverantwortung der Kursteilnehmer:innen.

Nähere Informationen sowie die genauen Termine für das laufende Semester findet ihr auf unserer Homepage unter bruck-leitha.kneippbund.at

Wir freuen uns auf eure Teilnahme und viele gemeinsame, gesunde Momente! 🌿

Dein Kneipp-Team!

VORTRÄGE

V1

IMMUNSYSTEM STÄRKEN MIT NATURSUBSTANZEN
mit Dr. Christina RUISZ

Die kalte und nasse Jahreszeit ist nicht nur für unsere Emotionen manchmal anstrengend, sondern auch für unseren Körper, unser Immunsystem und unsere Abwehrkräfte. In diesem Vortrag teile ich mit euch meine besten Tipps für die kalte Jahreszeit.

Freitag, 23.10.26
17:00-ca.18:30

Harry Weiß Haus
Hauptplatz 7/im Hof links
2460 Bruck/Leitha

Mitglied: € 12,— Gast: € 15,—

V2

ABNEHMEN OHNE SPRITZE
mit Alexandra FIALA

Abnehmen ohne Spritze – nachhaltig und gesund! In diesem Vortrag erfährst du, welche Faktoren langfristig wirklich entscheidend sind: Ernährung, Bewegung, Schlaf, Stressmanagement und alltagstaugliche Gewohnheiten. Entdecke, wie nachhaltige Veränderungen gelingen und warum kleine Schritte oft erfolgreicher sind als schnelle Lösungen.

Freitag, 06.11.26
17:00-ca.18:30

Harry Weiß Haus
Hauptplatz 7/im Hof links
2460 Bruck/Leitha

Mitglied: € 12,— Gast: € 15,—

KURSE

FG

FUNKTIONSGYMNASTIK
mit Sandra KAMPEL

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

Beginn: 07.09.26
Mo, 9:30-10:25

Tanzschule ISI Dance
Alter Hainburger Weg 2a
2460 Bruck/Leitha

Kursbeitrag für 12 Kursstunden:

Mitglied: € 78,— Gast: € 96,—

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.

Beginn: 07.09.26
Mo, 10:30-11:25

Tanzschule ISI Dance
Alter Hainburger Weg 2a
2460 Bruck/Leitha

Kursbeitrag für 12 Kursstunden:

Mitglied: € 78,— Gast: € 96,—

ISMA

ISMAKOGIE
mit Anita HEINER

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

Beginn: 21.09.26
Mo, 16:00-16:55

Harry Weiß Haus
Hauptplatz 7
im Hof links
2460 Bruck/Leitha

Kursbeitrag für 10 Kursstunden:

Mitglied: € 65,— Gast: € 80,—

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!

Beginn: 29.09.26
PIL/1:Di, 8:30-09:25
PIL/2:Di, 10:30-11:25

Tanzschule ISI Dance
Alter Hainburger Weg 2a
2460 Bruck/Leitha

Kursbeitrag für 10 Kursstunden:

Mitglied: € 65,— Gast: € 80,—

BEBO

BECKENBODENGYMNASTIK
mit Michaela HUBER

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

Beginn: 29.09.26
Di, 9:30-10:25

Tanzschule ISI Dance
Alter Hainburger Weg 2a
2460 Bruck/Leitha

Kursbeitrag für 10 Kursstunden:

Mitglied: € 65,— Gast: € 80,—

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.

Beginn: 15.09.26
KSMT/1:
Di, 16:30-17:25
KSMT/2:
Di, 17:30-18:25

Mittelschule I/großer TS
Lagerhausstraße 1
2460 Bruck/Leitha

Kursbeitrag für 10 Kursstunden:

Mitglied: € 80,— Gast: € 100,—

mit KSMT kombinierbar

MPF

MAMA + PAPA FIT
mit Heike FISCHER und Mike LENGYEL abwechselnd

Für Frauen und Männer gleichermaßen - abwechslungsreiches Ganzkörpertraining (Kraft, Koordination, Dehnung) für alle die aktiv bleiben wollen! Die Einheit wird parallel zum KSMT im Nachbартurnsaal angeboten!

Beginn: 15.09.26
MPF:
Di, 17:30-18:25

Mittelschule I/kleiner TS
Lagerhausstraße 1
2460 Bruck/Leitha

Kursbeitrag für 10 Kursstunden:

Mitglied: € 80,— Gast: € 100,—

GF

GEDÄCHNISFIT
mit Maria Savvidis

So wie der Körper braucht auch das Hirn sein Training. Wir aktivieren die grauen Zellen, stärken Konzentration, Merkfähigkeit und um-die-Ecke-denken und haben dabei viel Spaß.

Beginn: 29.09.26
Di, 17:30-ca.19:00

Harry Weiß Haus
Hauptplatz 7
im Hof links
2460 Bruck/Leitha

Kursbeitrag für 10 Kurseinheiten:

Mitglied: € 97,50 Gast: € 120,—

SEN

KINDER SENSORIK KURS
mit Annabell Kümerl

In diesem liebevoll gestalteten Kurs entdecken Kleinkinder gemeinsam mit einer Begleitperson spielerisch ihre Sinne. Wahrnehmung, Bewegung und Neugier werden gezielt gefördert. Eine Stunde voller sanfter Impulse, die die kindliche Entwicklung unterstützen und stärken. Für Kinder ab einem Jahr (bis max 4 Jahren).

Beginn: 18.09.26
Mi, 14:30-15:30

Harry Weiß Haus
Hauptplatz 7/im Hof links
2460 Bruck/Leitha

Kursbeitrag für 5 Kursstunden:
Mitglied: € 60,— Gast: € 75,—

BAL

IN BALANCE KOMMEN - mit achtsamer Berührung
mit Margit SCHWEIFER

Dieser Kurs vermittelt leicht erlernbare Übungen aus einer bewährten japanischen Methode der Körperarbeit. Die achtsamen Berührungen und sanften Bewegungen verbessern die Körperhaltung und die Beweglichkeit und stärken die Körperwahrnehmung und das Körpergefühl. Die Einheiten wirken ausgleichend und entspannend, führen zu innerer Ruhe und schenken neue Energie für den Alltag. Geeignet für Anfänger:innen und alle Altersgruppen.

Beginn: 14.09.26
Mi, 17:00-17:55

Harry Weiß Haus
Hauptplatz 7/im Hof links
2460 Bruck/Leitha

Kursbeitrag für 6 Kursstunden:
Mitglied: € 39,— Gast: € 48,—

MED

MEDITATION
mit Ildiko WEGSCHEIDER

Ankommen. Durchatmen. Kraft tanken. Dieser Meditationskurs schenkt dir Ruhe, Klarheit und neue Energie für den Alltag. Jeder ist willkommen auch ohne Vorkenntnisse.

Beginn: 07.10.26
Mi, 18:00-18:55

Harry Weiß Haus
Hauptplatz 7/im Hof links
2460 Bruck/Leitha

Kursbeitrag für 5 Kursstunden:
Mitglied: € 32,50,— Gast: € 40,—