



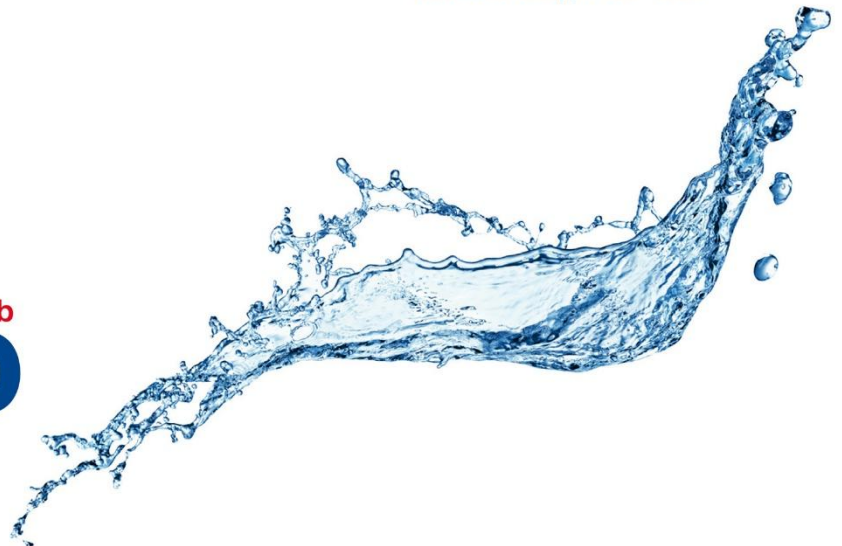
Jahresprogramm 2026



*„Wer keine Zeit für seine Gesundheit hat,
muss sich später viel Zeit für seine Krankheit nehmen.“*

Sebastian Kneipp , 1821 – 1897

Kneipp Aktiv-Club
Landeck und Umgebung



DIE FÜNF SÄULEN

nach Pfarrer Sebastian Kneipp

KNEIPP-AKTIV-CLUB LANDECK
Angebote



LEBENSORDNUNG

„In jedem Maße liegt die Ordnung.
Jedes Zuviel und Zuwenig setzt anstelle
von Gesundheit die Krankheit.“



FEIERN & FILMABEND
KNEIPP-REISE
KULTUR
VORTRÄGE



WASSER

„Ist das Wasser für den gesunden Menschen
ein vorzügliches Mittel, seine Gesundheit und
Kraft zu erhalten, so ist es auch in der Krank-
heit das erste Heilmittel, es ist das natürlich-
ste, einfachste, wohlfeilste, und, wenn richtig
angewendet, das sicherste Mittel.“



KNEIPP-TAGE
KNEIPP-ANWENDUNGEN
KNEIPP-SCHULUNGEN
AQUA-FIT



BEWEGUNG

„Die Bewegung erhöht die Lebenslust
und hilft dem Menschen durch
die Stärkung seines Körpers.“



WANDERUNGEN & WANDERTAGE
NORDIC-WALKING
RADTOUREN
BEWEGUNGSMIX



ERNÄHRUNG

„Trockene, einfache, kräftige, nicht verkünstelte
und durch scharfe Gewürze verdorbene Haus-
mannskost und das unverfälschte Getränk, das
in jedem Quell der liebe Herrgott spendet, beides
genügsam gebraucht, ist dem Menschenkörper
am besten und förderlichsten.“



KOCH-WORKSHOPS



HEILKRÄUTER

„Fast sämtliche meiner Tees und Extrakte, Öle,
Pulver rühren von früher geachteten spottbilli-
gen Heilkräutern her, welche der liebe Herrgott
im eigenen Garten, auf freiem Felde, manche
ums Haus herum an abgelegenen und unbesuch-
ten Stellen wachsen lässt.“



VORTRÄGE
KRÄUTERWANDERUNG

Liebe Kneippmitglieder, liebe Freunde von Kneipp,
es freut uns sehr, das Jahresprogramm 2026 präsentieren zu dürfen.

***„Das Wasser ist richtig angewendet
das unschuldigste Heilmittel.***

Sebastian Kneipp, 1821-1897

Das ganzheitliche, zeitlose Kneipp-Konzept basiert auf 5 Säulen, die sich gegenseitig in ihrer Wirkung unterstützen und sinnvoll ergänzen:

Bewegung - Ernährung - Heilkräuter - Wasser - Lebensordnung

Unser Aktiv-Programm ist danach ausgerichtet. Wählt das Passende für euer Wohlbefinden aus. Wir freuen uns auf rege Teilnahme!

Die Mitgliedschaft bei KNEIPP lohnt sich auf jeden Fall:

- Teilnahme am vielfältigen Jahresprogramm.
- 6x Zusendung der informativen Kneipp-Fachzeitschrift.
- Möglichkeit an Seminaren des Österreichischen Kneippbundes teilzunehmen: www.kneippbund.at
- Preisnachlässe in den Kneipp-Kurhäusern.

Der jährliche Mitgliedsbeitrag für 2026 beträgt:

- Für eine Einzelperson 35,00 €.
- Mit Ehepartnerin und Familienmitgliedern 45,00 €.
- Der Zahlschein liegt dem Jahresprogramm bei.
- **Bitte bis 15. März 2026 einzahlen.**
- Konto bei der Volksbank Landeck: IBAN - AT63 4239 0005 0015 1555
- Die Kündigung der Mitgliedschaft ist jährlich bis zum 31.10. möglich.

**EIN HERZLICHES DANKESCHÖN
ALLEN UNSEREN MITGLIEDERN UND FÖRDERERN!**

Gute Gesundheit und viel Freude mit Kneipp - ob daheim oder unterwegs - wünscht EUCH von Herzen der Vorstand des Kneipp-Aktiv-Club Landeck und Umgebung.

Anna Pfeifhofer, Vorsitzende

Landeck, Dezember 2025

Jahresprogramm 2026

12.1.2026 Montag	9:00 – 10:00 Uhr Landeck/Alter Widum Schulhausplatz	BEWEGUNGSMIX „Fröhlich bewegt von Kopf bis Fuß“ mit Marianne Gabl 10 x
13.1.2026 Dienstag	19:00 – 20:00 Uhr Hotel Mozart/Landeck, Perjen „Deine Adresse für aktive Erholung in Landeck!“	AQUA FIT Wassergymnastik schont die Gelenke! mit Michaela Meze 10 x
Ab 20.1.2026 Dienstag	9:30 – 10:30 Uhr Alter Widum/Landeck	BECKENBODENTRAINING mit Anna Seidlböck 4 x
4.2.2026 Mittwoch	Abfahrt: wird bei Anmeldung bekannt gegeben! Busbahnhof Landeck	SCHNEESCHUHWANDERUNG Bewegung und Spaß in der Winterlandschaft! mit Reinhard Bazzanella
25.2.2026 Mittwoch	Abfahrt: 8:30 Uhr Busbahnhof Landeck	WINTERWANDERUNG „Wo die Wege es erlauben.“ Gehzeit 2 ½ – 3 Stunden
6.3.2026 Freitag und 13.3.2026 Freitag	ALTER WIDUM/Landeck Einsteiger 9:00 – 12:00 Uhr Fortgeschrittene 13:30 – 16:30 Uhr	HEILSTRÖMEN I und II mit Vera Lindner Info/Anmeldung bei Anna Pfeifhofer bis 26.2.2026

Jahresprogramm 2026

20.3.2026 Freitag	17:00 Uhr FSBHM-Schule Landeck/Perjen	ERNÄHRUNGs – WORKSHOP So einfach kann Gesundheit schmecken. 50+ mit Genuss! mit Sonja Heppke
15.4.2026 Mittwoch	Abfahrt: 8:30 Uhr Busbahnhof Landeck	KULTURFAHRT / HALL in TIROL „Lebensfreude an besonderen Plätzen“ Führung: Christian Kayed und Barbara Knoflach-Zingerle
25.4.2026 Samstag	8:30 – 16:00 Uhr Kronburg Seminarhaus Klösterle	KNEIPPWORKSHOP für PädagogInnen aus Kindergarten und Volksschule. Vermittlung von Basiswissen mit praktischen Anwendungen.
26. – 30.4.2026 Sonntag bis Donnerstag	Abfahrt: 8:00 Uhr Busbahnhof Landeck Anmeldung und Information bei Anna Pfeifhofer bis 17.1.2026	ERHOLSAME KNEIPTAGE in Bad Wörishofen, Bayern Aufenthalt im Hotel „Edelweiß“: 4 Übernachtungen mit ¾ Pension, Anwendungen, Aktivprogramm.
Ab 4.5.2026 Montag	Treffpunkt: 9:00Uhr Mittelschule Landeck (ehemals Hauptschule) Anmeldung bei Anna Pfeifhofer erforderlich.	Beginn des wöchentlichen NORDIC WALKING Abwechslungsreiche Runden von 2 – 2 ½ Stunden inklusive Kneippanwendungen.
6.5.2026 Mittwoch	Abfahrt: 8:30 Uhr Busbahnhof Landeck Jause und Reisedokument mitnehmen!	FRÜHLINGSWANDERUNG im Vinschgau von EYRS über TSCHENGLS nach PRAD 10 km, ca. 3,5 St. mit Monika und Gerhard

Jahresprogramm 2026

20.5.2026 Mittwoch	Abfahrt: 7:30 Uhr Busbahnhof Landeck	MÖSLALM – RUNDWANDERUNG in NIEDERAU/Wildschönau 10 km, ca. 3,5 St., 280 Hm mit Evi und Peter
29. - 31.5.2026 Freitag bis Sonntag	WIPPTAL Siehe nähere Infos in der KNEIPP-Zeitung!	BUNDESMITGLIEDERVERSAMMLUNG des ÖSTERREICHISCHEN KNEIPPBUNDES mit Neuwahlen und buntem Rahmenprogramm
10.6.2026 Mittwoch	Abfahrt: 7:30 Uhr Busbahnhof Landeck	WANDERUNG IM KARWENDEL VON PERTISAU ZUM ALPENGASTHOF „GERN ALM“ 11 km, ca. 3,5 St., 280 Hm
14. – 18.6.2026 Sonntag bis Donnerstag	Siehe Reiseprogramm vorletzte Seite Buchung bis: 10.2.2026	KNEIPP-REISE 2026 PERLEN der TOSKANA Buchung bei RIETZLER REISEN 6531 Ried, Tel. 05472 2616
24.6.2026 Mittwoch	Abfahrt: 7:30 Uhr Zams Venet-Parkplatz Mit Rietzler Bus und Rad-Anhänger.	RADTOUR 5 Seenrunde bei Mittenwald 45 km, 500 Hm Reisedokument mitnehmen! Nur mit E-BIKE!! Robert Dorn: +43 650 7841457

Jahresprogramm 2026

1.7.2026 Mittwoch Maximal 38 Teilnehmer!!	Abfahrt: 7:00 Uhr Busbahnhof Landeck Reisedokument mitnehmen!!	ERLEBNISWANDERUNG durch die PLIMASCHLUCHT im Martelltal zur Zufallhütte 6,5 km, ca. 3 St., 250 Hm mit Evi und Peter
22.7.2026 Mittwoch	Abfahrt: 7:30 Uhr Busbahnhof Landeck	Wanderung am Sonnenhang im Stubaital von der Mittelstation Froneben über eine fixe Hängebrücke hinunter nach Neustift. 3,5 St. / 200 Hm↑ 400 Hm↓
5.8.2026 Mittwoch	Abfahrt: 8:00 Uhr Busbahnhof Landeck	BRUNSKOPF bei Mösern Rundwanderung über das „Himmelskino“ zur Wildmoosalm und retour über den Lottensee. 12 km, 4,5 St., 375 Hm mit Evi und Peter
6.8.2026 Donnerstag Sehr gute Kartenkategorie	Abfahrt: 17:30 Uhr Busbahnhof Landeck Vorstellung um 19:30 Uhr Anmeldung bis: 30.3.2026 bei Anna Pfeifhofer. Vorauszahlung!	KULTUR IM SOMMER TIROLER VOLKSSCHAUSPIELE „Feuernacht“ von Felix Mitterer, Musik von Herbert Pixner Das Stück spielt Anfang der 1960er Jahre in Südtirol zur Zeit der „Bumser“.
15.8.2026 Samstag	11:00 – 17:00 Uhr Öffis oder eigene Anfahrt	KRÄUTERFEST auf der SENNHÜTTE in St. Anton am Arlberg Wunder-Wanderweg, Kneippanlage, Kräutergarten- Führung, Livemusik etc.

Jahresprogramm 2026

19.8.2026 Mittwoch	Abfahrt: 8:00 Uhr Busbahnhof Landeck	Wanderung durch die KUNDLERKLAMM und Besuch des HOLZMUSEUMS in Auffach 6,5 km, 2,5 St. mit Evi und Peter
WANDERTAGE 2026	Termin und Ort werden früh genug bekannt gegeben!	
Ab 14.9.2026 Montag	9:00 – 10:00 Uhr Ort wird bekannt gegeben!	BEWEGUNGSMIX „Fröhlich bewegt von Kopf bis Fuß!“ mit Marianne Gabl 10 x
16.9.2026 Mittwoch	Abfahrt: 8:00 Uhr Busbahnhof Landeck	Von der Schönenbach Alpe bei Bizau (Bregenzer Wald) auf dem „Subersachweg“ zum „Käsknöpflgenuss“. 7 km, 2,5 St., 160 Hm
2.10.2026 Freitag	Beginn: 17:00 Uhr FSBHM-Schule Landeck/Perjen	KOCHWORKSHOP „Tapas für besondere Anlässe“ mit Peter Rotter

Jahresprogramm 2026

7.10.2026 Mittwoch	Abfahrt: 8:00 Uhr Busbahnhof Landeck	Mit der Stubaitalbahn von Innsbruck zu den Telfer Wiesen und Wanderung über den Gasthof „Stockerhof“ mit Einkehr nach Kreith. ca. 8 km, 3 St.
21.10.2026 Mittwoch	Abfahrt: 11:30 Uhr Busbahnhof Landeck	FAHRT INS BLAUE Leichte Wanderung von ca. 1 – 1 ½ Std. Lasst euch überraschen! Reisedokument mitnehmen!
11.11.2026 Mittwoch	Beginn 19:00 Uhr Altes Kino Landeck	FILMABEND Information in der Presse und auf unserer Homepage. Der Extra-Filmklub Landeck lädt uns ein!
2.12.2026 Mittwoch	Beginn: 19:00 Uhr Stadtsaal Landeck/Schenten Anmeldung erforderlich!	ADVENTFEIER Ein Abend der Begegnung und Einstimmung auf Weihnachten. Fotopräsentation!

Voraussetzungen zu den Wanderungen sind:

Guter Gesundheitszustand – Grundkondition - Trittsicherheit – entsprechende Ausrüstung – festes Schuhwerk – wetterfeste Kleidung – Jause und Getränk.

Die Teilnahme an den Wanderungen erfolgt auf eigene Gefahr!
Bei Fahrten ins Ausland immer Reisedokument mitnehmen!

Ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist bei allen Wanderungen, unabhängig von der Dauer, besonders wichtig. Auch eine kleine Jause wie Obst, Traubenzucker, Müsliriegel stärkt unseren Körper.

Nach dem Motto von Sebastian Kneipp werden auch genügend Pausen eingelegt:
Untätigkeit schwächt – Übung stärkt – Überlastung schadet!

Liebe Mitglieder des Kneipp-Aktiv-Clubs Landeck und Umgebung!

Einige wichtige Hinweise zum Jahresprogramm 2026:

Bitte meldet euch immer rechtzeitig an:

Handy und WhatsApp: Pfeifhofer Anna +43 650 4342053

Mail: a.pfeifhofer@aon.at

Besonders bei Busfahrten sind An- und Abmeldungen unbedingt erforderlich.

Bei kurzfristigen Absagen kommen wir nicht umhin, eine Stornogebühr einzuheben.

Meistens ist bei den Wanderungen ein Einkehrschwung geplant. Nehmt bitte trotzdem immer eine „kleine Stärkung“ (Getränk und Jause) mit.

Änderungen hinsichtlich Ort und Zeit müssen wir uns vorbehalten.

Wichtige Informationen:

*** PROGRAMMÄNDERUNGEN vorbehalten!!**

* <https://landeck.kneippbund.at>

Auf unserer Homepage sind sämtliche Informationen, Fotoalben und Aktuelles jederzeit abrufbar.

* In der Presse sind Ankündigungen für bestimmte Veranstaltungen.

* Auf Facebook unter Kneipp-Aktiv-Club Landeck findet ihr Aktuelles und Fotos.

* Viele Information zu Kneipp auf der Homepage: www.kneippbund.at

Kontaktadresse:

Kneipp-Aktiv-Club Landeck und Umgebung

Pfeifhofer Anna

6500 Landeck/Brixnerstr.5

Handy: +43 650 4342053

Mail: a.pfeifhofer@aon.at

**Vorstand und Wanderteam freuen sich auf
rege Teilnahme bei allen Aktivitäten im Jahr 2026.
Besonders wichtig ist uns,
dass wir gesund und unfallfrei bleiben.**



KNEIPP AKTIV-CLUB LANDECK

PERLEN DER TOSKANA

14.06.-18.06.2026



Preis pro Person im Doppelzimmer:

ab 30 zahlenden TeilnehmerInnen € 899,-
ab 35 zahlenden TeilnehmerInnen € 849,-

Einzelzimmerzuschlag + € 130,-
Mindestbeteiligung sind 30 zahlende Personen. Bei
Unterschreitung der Teilnehmerzahl bleibt uns eine
Preiserhöhung vorbehalten.

Reise- & Stornoversicherung pro Person

Buspaket Sorglos € 52,-
Wir empfehlen dringend den Abschluss einer Reise- &
Stornoversicherung. (versichert alle erstauftretenden
Leiden).

inkludierte Leistungen

- ✓ Reise im Idealtours-Komfortbus
- ✓ Idealtours-Reisebegleitung
- ✓ 4x Übernachtung / Frühstück im Hotel
Minerva**** Arezzo
- ✓ 4x 3 Gang Abendessen im Hotel
- ✓ Kurtaxe im Hotel
- ✓ Frühstück z.B. im Hotel Post in Maria
Trens bei Sterzing
- ✓ Spaziergänge mit Helmut lt Programm
- ✓ Weinverkostung in der Gegend von
Montepulciano
- ✓ Reisezeiten, Ablauf und Route wie von
der Gruppe gewünscht

**Anmeldung bis 10.02.2026
bei Firma Rietzler**

**Selbstverständlich gelten auch bei dieser
Reise Idealtours-Gutscheine.**

Änderungen des Programmes vorbehalten.

Neu: Keine Kreditkartenzahlungen möglich.

1. Tag: Landeck – Modena – Arezzo

Anreise mit Frühstückspause in Sterzing
und Mittagspause in Modena – Weiterfahrt
nach Arezzo – Zimmerbezug und
Abendessen in Ihrem Hotel.

2. Tag: Arezzo – Perugia – Arezzo

Am heutigen Tag lernen Sie bei einem
Spaziergang mit Helmut die
Sehenswürdigkeiten von Arezzo kennen.
Arezzo gilt aufgrund seiner Gold- und
Keramikverarbeitung als einer der
wohlhabendsten Städte der Region. Am
Nachmittag besuchen Sie die Stadt
Perugia, bevor es zurück nach Arezzo geht.
Abendessen in Ihrem Hotel.

3. Tag: San Gimignano – Siena – Arezzo

Nach dem Frühstück fahren Sie über das
Weinbaugebiet des Chianti nach San
Gimignano mit seiner berühmten Silhouette
der 13 Geschlechtertürme - Spaziergang
mit Helmut - Weiterfahrt nach Siena, in die
Stadt des Palio, dem wohl berühmtesten
Pferderennen der Welt. Während eines
Spazierganges erleben Sie die wichtigsten
Sehenswürdigkeiten der mittelalterlichen
Stadt - Rückkehr nach Arezzo und
Abendessen in Ihrem Hotel.

4. Tag: Pienza – Montepulciano – Arezzo

Heute beginnen Sie den Tag mit einem
Besuch in Pienza, bevor es in die
Weingegend der südlichen Toskana nach
Montepulciano geht. Bei einer
Weinverkostung in einem der vielen
Weingüter der Gegend können Sie den
Vino Nobile verkosten. Rückkehr nach
Arezzo und Abendessen in Ihrem Hotel.

5. Tag: Arezzo – Gardasee – Landeck

Heute heißt es Abschied nehmen, über den
Gardasee geht es zurück nach Landeck.



Ihr ideales Hotel – Hotel Minerva

Das Hotel Minerva in Arezzo bietet
geräumige, klimatisierte Zimmer mit TV,
Fitnesscenter und ein traditionelles
Restaurant, in dem toskanische
Spezialitäten serviert werden. Zum
Frühstück genießen Sie köstliche
hausgemachte Kuchen und Gebäck. Das
Fitnesscenter des Minerva Hotels verfügt
über ein Türkisches Bad. WLAN ist
kostenfrei. Das Hotel liegt direkt neben
dem Bahnhof Arezzo - Casello 1 mit
Verbindungen ins Zentrum.

Reisebüro Idealtours

Marktstraße 6B / A-6230 Brixlegg
gruppen@idealtours.at / 05337 6170 439

(i)DEALTOURS
Tirols erste Urlaubsadresse

RIETZLER
BUSREISEN

Gewerbegebiet 277, 6531 Ried im Oberinntal



„Tut früh genug etwas
für eure Gesundheit,
damit größere Übel
sich nicht so leicht einstellen.“

Sebastian Kneipp, 1821 - 1897

Foto: KNEIPP-Aktiv-Club Landeck und Umgebung©



Kneipp Aktiv-Club Landeck und Umgebung • Vorsitzende Anna Pfeifhofer
6500 Landeck · Brixnerstraße 5, Tel.+ 43 650 4342053 Mail: a.pfeifhofer@aon.at

Wir danken unseren Sponsoren

IHRE APOTHEKEN IM BEZIRK LANDECK.



Adamhofgasse 7, 6500 Landeck Telefon: 05442 64222

