

Freitag

10:00 Uhr: Kneipp zum „Mitnehmen“ mit Hans und Chris



Treffpunkt: Platz der Begegnung, Gemeindeamt/ Schule



„Wer das Gießen versteht, ist ein Künstler der Heilkunde“ (Seb. Kneipp)



Damit Sie auch zuhause weitermachen (weiter kneippen) können, geben wir Ihnen an diesem Tag einfache Tipps für den Alltag mit, um gesund zu bleiben.



Wir nehmen uns Zeit um Ihnen die 5 Säulen der Kneipp Philosophie (Wasser, Ernährung, Bewegung, Kräuter und Lebensfreude) noch mal näher zu bringen. Dabei spazieren wir zu den Scheffauer Kneippanlagen: Barfußweg, Freiluftinhalatorium, Venentreppe, Meditationsplatz und Adlerlabyrinth.



Bitte bequeme Kleidung mitbringen! Dauer: ca. 3 Stunden!



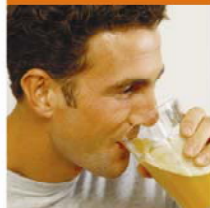
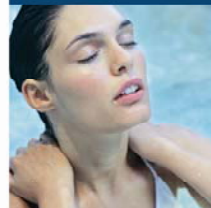
Wasser
Im Wasser steckt die reine Lebensenergie. Erfrischend, wohlig, vitalisierend.

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

Ernährung
Bewusste Ernährung als reine Sinnen- und Gaumentreude. Frisch, knackig, einfach gut.

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

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



vital

aktiv

gesund

natürlich

harmonisch

Programmänderungen vorbehalten!

Scheffau am Wilden Kaiser

1. Kneipp®- 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

Gesund & Aktiv im 1. Kneipp®-Erlebnisdorf Tirols

**Tourismusverband Wilder Kaiser
Infobüro Scheffau**

Liebe Gäste!

Wir stellen unser Programm unter das Motto „GESUND & AKTIV“ und wollen Sie in Bewegung bringen.

Unsere ausgebildeten Kneipp® Gesundheitstrainer **Hans & Chris** haben speziell für Sie ein abwechslungsreiches, nach den fünf Prinzipien von Sebastian Kneipp ausgerichtetes Programm zusammengestellt, das Ihnen ein tolles Erlebnis garantiert.

Freuen Sie sich auf einen Urlaub, den Sie sich verdient haben!



In Ihrem und unserem Interesse!

Wir sind bemüht Ihnen unvergessliche Urlaubstage zu beschern. Das ist allerdings nur möglich wenn die Qualität des Angebotes passt.

Deshalb bitten wir Sie, sich für ALLE Programmpunkte einen Tag vorher bei uns im Tourismusbüro anzumelden, damit wir Ihnen bieten können, was Sie sich erwarten!

Eine weitere Bitte an Sie : Prüfen Sie vor Bergtouren Ihre Ausrüstung. Wetterumschwünge sind in den Bergen keine Seltenheit und deshalb sollten Sie auf alle Fälle einen Regenschutz, ausreichend Flüssigkeit und eine Kleinigkeit zum Essen dabei haben. Dass gutes Schuhwerk ein Muss in den Bergen ist, wissen Sie sicherlich. Vielen Dank und „Berg Heil“!

Montag

10:00 Uhr: Familienwanderung für Groß und Klein (KaiserWelt Detektive)

Treffpunkt: Vor dem Büro des Tourismusverbandes

Wir wandern zusammen zur Talstation der Brandstadlbahn, dort fahren die Kinder in Begleitung in die KaiserWelt, einem Spielplatz auf 1650m. Die Erwachsenen wandern hinauf zur Berta auf Hochlechen wo sie die Kinder zum Mittagessen treffen. Nach einer wohlverdienten Pause wandern wir gemeinsam zurück in den Ort.

Rückkehr ca. 16:00 Uhr

Unkostenbeitrag: Bergfahrt für die Brandstadlbahn und Mittagessen!

17:00 Uhr: Willkommen im 1. Kneipp®- Erlebnisdorf Tirols!

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

„Lernt das Wasser richtig kennen und es wird Euch stets ein verlässlicher Freund sein.“
(Seb. Kneipp)

Wir begrüßen Sie herzlich im 1. Kneipp®- Erlebnisdorf Tirols mit einem „innerlichen Guss“ und Hans, Chris und Christa stellen Ihnen Scheffau, seine Kneippanlagen und das Wochenprogramm vor. Bei schönem Wetter in Natura, bei Regen eine Präsentation in der Aula der Schule. Anschließend beantworten wir gerne Ihre Fragen.

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!

09:30 Uhr: Nordic- Walking mit Chris

Treffpunkt: Vor dem Büro des Tourismusverbandes

Gesundheitsorientierter, gelenkschonender Seelensport für Alle.

Stöcke bekommen Sie von uns, gute Laune und feste Schuhe müssen Sie selber mitbringen.

13:00 Uhr: Naturschutzgebiet- Hintersteinersee für die ganze Familie

Treffpunkt: Vor dem Büro des Tourismusverbandes

Ein Nachmittag am See für Groß & Klein. Die Kinder fahren mit dem Bus und halten dort den „Naturforscher- Kongress“ ab. Die Erwachsenen wandern mit Chris zum See. Für die Rast nach der Wanderung bietet sich der Hintersteinersee optimal an. Ob Brotzeit- machen, kneippen oder einfach die Seele baumeln lassen- wir haben den schönsten Platz für Sie reserviert! Zurück nach Scheffau entweder zu Fuß oder mit dem Seebus (Abfahrt 16:35 Uhr)!

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.

Eine Ganztageswanderung für Menschen mit Grundkondition und einer entsprechenden Ausrüstung.

17:00 Uhr: Kneipperlebnis für Jedermann (Frau) mit Chris

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

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

Lernen Sie noch etwas über Naturheilkunde dazu und werden Sie auch „Kneippianer“.
Man lernt NIE aus!

Bitte bequeme Kleidung mitbringen!

Donnerstag

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

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: Vor dem Büro des Tourismusverbandes

Nochmals haben Sie die Gelegenheit sich auf sanfte Art und Weise sportlich zu betätigen. Heute wird es aber etwas sportlicher!!

14:00 Uhr: Kräuterwanderung mit Gerta Grander

Treffpunkt: Nach Absprache

„Die größte Apotheke ist die Natur!“ (Seb. Kneipp)

Dass gegen jedes Leiden ein Kraut gewachsen ist, wird Ihnen Gerta Grander nur bestätigen können. Lassen Sie sich in die spannende Welt der Heilkräuterkunde entführen, Sie werden begeistert sein.