



gesundheitsland
kärnten
www.gesundheitsland.at

LAND KÄRNTEN
NACHRICHTEN

Nr. 2/2019 21. September 2019

An einen Haushalt
zugestellt durch post.at

gesunde
gemeinde



Herzliche Einladung zur Jubiläums-Jahreshauptversammlung „50 Jahre DSG Rotschitzen“

Freitag, 25. Oktober 2019, 19 Uhr, Siggs Kneippe, Lambichl, Bundesstraße 9

Tagesordnung: 1) Begrüßung 2) Berichte 3) Entlastung
4) Neuwahlen 5) Sportprogramme 2019 – 2020 6) Allfälliges 7) Grußworte Ehrengäste

**Anträge zur Mitgliederversammlung sind mindestens drei Tage vor der
Jahreshauptversammlung schriftlich beim Vorstand einzureichen.**

SEKTION TURNEN-FIT – Herbstkurse 2019

Unsere staatlich geprüften Lehrwarte bieten auch heuer ein breit gestreutes Fitnessprogramm für ihr Wohlbefinden an.

Die Kurse finden jeden Mittwoch im Turnsaal der VS Köttmannsdorf statt.

Wir starten am Mittwoch 2. Oktober 2019 wie folgt:

SENIORENTURNEN 16.00 bis 17.00 Uhr

Leitung: Dragi Napetschnig, Tel. 0664/73652798

Seniorenturnen für Frauen und Männer „Bleib fit, mach mit“

Von Oktober 2019 bis März 2020 wollen wir unseren Körper mit Spaß und Spiel sowie Entspannung in Bewegung bringen. Kosten: 40 Euro Mitglieder / 55 Euro für Nichtmitglieder

KINDERTURNEN MIT UGOTCHI 17.30 bis 18.30 Uhr mit Christine, Lisa und Dragi

Leitung: Christine Köfer, Tel. 0676/7492025

für Kinder ab 4 bis 8 Jahre – auch Kinder mit Beeinträchtigung sind herzlich willkommen

Von Oktober 2019 bis März 2020 finden die Kinderturneinheiten statt, in denen die vorhandenen Geräte im Turnsaal erkundet und mit verschiedensten Spielen Koordination, Geschicklichkeit, Ausdauer usw. gefördert werden.

ACHTUNG: BEGRENZTE TEILNEHMERZAHL! Voranmeldung mit Angabe von Name, Adresse und Geburtsdatum unter christine.koefer@gmail.com notwendig! Kosten: 40 Euro Mitglieder / 55 Euro für Nichtmitglieder



FUNKTIONAL TRAINING 18.30 bis 19.30 Uhr

Leitung: Lisbeth Janschitz, Tel. 0680/3333552

Funktionelles Training ist eine alltags relevante und sportartübergreifende Trainingsform.

Das Training basiert auf Übungen wie Kniebeugen und Ausfallschritten für die Beinbewegungen sowie Zieh- und Stoßbewegungen für den Oberkörper.

Der Sportler lernt dabei, sein eigenes Körpergewicht zu halten und in verschiedenen Bewegungsabläufen zu stabilisieren und zu balancieren. Als Widerstand wird vorwiegend das eigene Körpergewicht eingesetzt. Die Übungen verbessern die Kraft, Schnellkraft, Balance und Stabilität. Kosten: 30 Euro Mitglieder / 45 Euro Nichtmitglieder / 12 Einheiten

PILATES YOGA für Frauen und Männer 19.30 bis 20.30 Uhr

Leitung: Dragi Napetschnig, Tel. 0664/73652798

Pilates ist eine Trainingsmethode, mit deren Hilfe man Geist und Körper zu kontrollieren lernt. Dabei kommen sanfte, fließende Bewegungen zum Einsatz, die den Körper straffen und dehnen. Sie erhöhen auch die Kraft und Flexibilität der Muskeln und Gelenke.

Bitte bequeme Kleidung und Matte mitbringen. (nur Socken – keine Turnschuhe)

Geeignet für jede Altersgruppe.

Kosten: 30 Euro Mitglieder / 45 Euro Nichtmitglieder / 12 Einheiten



Alle Turnangebote sind mit dem Qualitätssiegel der Österreichischen Bundessportorganisation (BSO) zertifiziert!

www.dsg-rotschitzen.at

Sektion Stocksport – heuer Kärntner Landesmeister der DSG-Vereine !!!

Am **6. 11. 2019** ist es wieder soweit, dann beginnt unser **Training** um **19.30 Uhr** auf den **Kunsteisbahnen des GH Puschnig**.

Bevor es aber so weit ist, ein kurzer Rückblick.

Bei der DSG Landesmeisterschaft am **17. März 2018** erreichten wir mit den Schützen Martin Dumpelnik, Dietmar Höferer, Ilse Fister und Ingrid Ottowitz den **3. Platz**.

Dieses Ergebnis konnten wir jedoch am **16. März 2019** übertreffen, denn wir konnten die Mannschaft St. Salvator besiegen und den **1. Platz** für uns in Anspruch nehmen (Schützen waren Ilse Fister, Dietmar Höferer, Richard Rabitsch, Ingrid Ottowitz).

Damit wir und im Sommer nicht ganz aus den Augen verlieren trafen wir und monatlich zum Kegeln beim Plasch in Ressnig.

Wir freuen uns schon auf die nächste Saison und verbleiben mit einem sportlich **Stock Heil!** *Ingrid Ottowitz*



1. Platz 2019



3. Platz 2018



Sommeraktivität Kegeln



Erwachsenen-Schiwoche Lachtal in der Schlattererhütte vom 29. Feber bis 7. März 2020

Kosten Vollpension: Vereinsmitglieder: 220,--
Nichtmitglieder: 240,--

Anmeldung bis spätestens Feber 2020 bei Lotte Rupp,
Tel. 0680 444 62 87

Nordic Walking 2019

Die heurige Walkingsaison der DSG-Rotschitzen dauert noch bis Ende September. Das schöne Sommerwetter, nur gestört durch einige Mittwochgewitter, erlaubte uns, ausgedehnte Runden in und um Köttmannsdorf zu drehen. Auch einige kleine Bergwertungen, aber auch längere Touren waren dabei. (Plöschenberg, Stifterkogel, Saligen Sitze in Ludmannsdorf ...)



Wir, Lisbeth und Dragi bedanken uns für die rege Teilnahme am Kurs und freuen uns schon auf das nächste Jahr. Unser Walking- Gruß soll euch gut über den Winter begleiten: "**Wir sind gut drauf**".



Wanderwoche Lachtal 2019

Bei schönem Herbstwetter konnten viele Wanderungen auf die umliegenden Höhen unternommen werden. Nebenbei kamen die Beeren- und Schwammerlsammler auch auf ihre Rechnung. In der hauseigenen Sauna konnte man sich von den Strapazen des Tages erholen. Nach dem Abendessen fanden die Tage bei Spaß und Kartenspiel, unterbrochen durch rege Diskussionen, ihren Ausklang.

(Hans Napetschnig)

Absender

An



Immer für die DSG-Rotschitzen und für Sie da:

HEADWORK
LEIDENSCHAFT FÜR HAARE
www.headwork-haardresser.at



Schwarzkopf
PROFESSIONAL

**Leidenschaft
für Haare.**

CITYARKADEN
will ich.
City Arkaden OG
St. Veiter Ring 20
9020 Klagenfurt
Tel. 0463 - 59 22 66

parkvillen
VERTRIEB
Carolinestraße 16
9073 Viktring
Tel. 0463 - 292121

Mo-Do 08:00 - 19:30	Mo-Do 08:00 - 18:00
Fr 09:00 - 19:30	Fr 08:00 - 20:00
Sa 09:00 - 18:00	Sa 08:00 - 15:00

Eine Übersicht unserer Salons finden Sie auf:
www.headwork-haardresser.at

rad SPORT
PETERMANN
9071 Köttmannsdorf
Telefon: 04220/2042
www.aero-action.com

Ingenieurbüro **ebner**
KommR DI (FH) MSc Franz Ebner
Univ. Master of Science „MSc“



HEIZUNG - LÜFTUNG - KLIMA -
SANITÄR - u. ALTERNATIVE ENERGIE
Beratung - Planung - Herstellungüberwachung

MITGLIED
DES FACHVERBANDES
KÄRNTEN

A-9071 KÖTTMANNSDORF bei Klagenfurt
Tretam 3a, Tel.: 04220/2286, Fax: DW 20
e-mail: office@ib-ebner.at, www.ib-ebner.at

FREIZEITGASTHOF PUSCHNIG

*Familie Motschiunig
St. Gandolf
9071 Köttmannsdorf
Telefon : 04220/2260
Fax : 04220/26184
E-Mail: gh.puschnig@aon.at
www.gasthaus-puschnig.at*



SIGI'S KNEIPE
BUNDESSTRASSE 9 A-9073 LAMBICHL
MOBIL: 0650-54 31 936

**BESUCHEN SIE DEN
KÖTTMANNSDORFER
BAUERNMARKT
UND DIE
KÖTTMANNSDORFER GASTHÖFE,
MOST- u. BUSCHENSCHENKEN.**



Regionalwärme
Bioenergie - Contracting

PETER ANGERER
SPENGLEREI - DACHDECKEREI
Flachdachisolierungen, Reparaturen aller Art
St. Gandolf 44 - A-9071 Köttmannsdorf
Tel.: 04220 / 26 1 21 - Fax: DW 9 - Mobil: 0676 / 721 35 81
www.spenglerei-angerer.at - office@spenglerei-angerer.at

Medieninhaber, Herausgeber und Hersteller:
DSG Rotschitzen, Buchenweg 4, 9073 Rotschitzen-Viktring
www.dsg-rotschitzen.at