



gesundheitsland
kärnten
www.gesundheitsland.at

LAND KÄRNTEN
NACHRICHTEN

Nr. 2/2018 17. September 2018

gesunde
gemeinde



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

Freitag, 9. November 2018, 19 Uhr, GH. Puschnig, St. Gandolf

Tagesordnung: 1) Begrüßung 2) Berichte 3) Sportprogramme 2018 – 2019
4) Allfälliges 5) Grußworte Ehrengäste

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

SEKTION TURNEN-FIT – Herbstkurse 2018

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 26. September 2018 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 September 2018 bis März 2019 wollen wir unseren Körper mit Spaß und Spiel sowie Entspannung in Bewegung bringen. Kosten: 40 Euro Mitglieder / 45 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 September 2018 bis März 2019 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 / 45 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 / 35 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 / 35 Euro Nichtmitglieder / 12 Einheiten



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

www.dsg-rotschitzen.at

Berg-und Wandertouren 2018



Unsere Wanderungen führten uns heuer auf die MilstatterAlpe und die Begunschitza.

Kinderturnen & Nordic Walking 2018



Die heurige Walkingsaison des DSG-Rotschitzen ging am 12.September zu Ende. Durch das schöne Sommerwetter konnten wir jeden Mittwoch ausgedehnte Runden in und um Köttmannsdorf drehen. Auch einige kleine Bergwertungen waren dabei. (Plöschenberg, Stifterkogel, Ewiger Regen, Saligen Sitze in Ludmannsdorf ...) Dragi und ich bedanken uns für die rege Teilnahme am Kurs und freuen uns schon auf das nächste Jahr. Unser Walking-Gruß soll euch über den Winter begleiten: " Wir sind gut drauf".

Sektion Stocksport

Wieder ist es soweit, unser Training beginnt am Mittwoch

7.11.2018 um 19:30 Uhr

auf den Kunsteisbahnen des GH Puschnig.

Wir hoffen auf zahlreiches Erscheinen und freuen uns auf eine faire unfallfreie Saison.



www.dsg-rotschitzen.at

Impressionen zum Sport-, Spiel- und Spaßfest am 18.8.2018
anlässlich **50 Jahre DSG Rotschitzen**
Weitere Fotos unter: www.dsg-rotschitzen.at



Absender



An



**Ein herzliches Dankeschön unseren
MitarbeiterInnen bei unserem
Jubiläumsfest!**

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