



gesundheitsland
kärnten
www.gesundheitsland.at

LAND KÄRNTEN

gesunde
gemeinde



Zugestellt durch
österreichische Post.

NACHRICHTEN

Nr. 2/2024

20. September 2024

Herzliche Einladung zur 56. Jahreshauptversammlung der DSG Rotschitzen

Freitag, 18. Oktober 2024, 19 Uhr, GH. Hallegger, Göriach

Tagesordnung: 1) Begrüßung 2) Berichte 3) Sportprogramme 2024 - 2025
4) Allfälliges 5) Grußworte Ehrengäste

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

Für ein Getränk und einen kleinen Imbiss ist gesorgt.

Sektion Turnen fit – Herbstkurse

Wir starten unsere Herbstkurse am Mittwoch, den 2.10.2024.



Seniorenturnen Beginn 16.30 Uhr

Nimm dir Zeit! Wir wollen beweglich bleiben bis ins hohe Alter. Komm mach mit und bleib fit. Für Männer und Frauen.

Leitung: Dragi Napetschnig

Der Kurs findet durchgehend bis Ende März 2023 statt. (ausgenommen schulfreie Tage)

Kurskosten: 45 Euro Mitglieder / 60 Euro Nichtmitglieder

Kinderturnen ab 17: 30 Uhr

Kinder von 5 bis 10 Jahren

In dieser Stunde wird Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Reaktionsfähigkeit der Kinder mit Ballspielen, Parcours und verschiedenen Bewegungsformen gefördert.

Leitung: Mag. Sandra Leitner

Der Kurs findet durchgehend bis Ende März 2023 statt. (ausgenommen schulfreie Tage)

Kurskosten: 45 Euro Mitglieder / 60 Euro Nichtmitglieder

Achtung: Da wir um ein qualitativ hochwertiges Angebot bemüht sind, beträgt die TeilnehmerInnenzahl hier maximal 15 Kinder im Alter von 5-10 Jahren.

Verbindliche Anmeldung für den Kinderkurs über das **Anmeldeformular** auf unserer Homepage bis spätestens 30. September 2024.

Functional Training ab 18.30 Uhr

Der Focus liegt darauf, den Körper zu stabilisieren sowie den Muskelapparat, Muskelansätze, Sehnen und Gelenke für den Alltag oder für sportliche Belastungen fit zu machen.

Leitung: Lisbeth Janschitz

Pilates und Faszien-Yoga ab 19.30

Für Männer und Frauen

Leitung: Dragi Napetschnig

Die Kurse dauern 50 Minuten und finden bis zum 18.12.2024 (jeden Mittwoch außer an schulfreien Tagen) statt - zum Erwachsenenturnen bitte Turnmatten selbst mitbringen!

Kosten für angeführten Kurse : 35 Euro für Mitglieder / 50 Euro für Nichtmitglieder

Für beide Kurse (Funktional Training und Pilates) 60 Euro und 90 Euro

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



www.dsg-rotschitzen.at

Bergtouren 2024

In diesem Jahr konnten zwei Bergtouren unternommen werden. Die eine Tour führte uns auf den 2 139 Meter hohen Hochobir und die zweite auf den 2 396 Meter hohen Zirbitzkogel. Bei einem gemütlichen Beisammensein, gutem Essen und Zuführen der notwendigen Flüssigkeit in den betreffenden Berghütten (Eisenkappler Hütte und Tonnerhütte) fanden die Wanderungen einen gelungenen Abschluss. Wir freuen uns schon auf das nächste Jahr.



Hans Napetschnig



Sektion Stocksport

Am **6. November 2024** ist es wieder soweit, dann beginnt unser **Training um 19.30 Uhr** auf den Kunsteisbahnen des GH Puschnig.

Neuzugänge sind jederzeit herzlich willkommen!

In der trainingsfreien Zeit treffen wir uns zum Kegeln beim GH Plasch in Rössnig und zum Boccia spielen beim GH Hallegger in Görtschach.

Ich sehe der Stocksportsaison 2024/2025 mit Freude entgegen und verbleibe mit einem sportlichen Stock Heil
Ingrid Ottowitz



Nordic Walking 2024

Ein Nordic Walking Jahr mit sehr heißen abwechslungsreichen Sommertagen fand mit 11. September 2024 seinen Abschluss. Die meisten Termine konnten heuer



wahrgenommen werden, obwohl zu Beginn der Saison uns das Wetter immer mittwochs ein bisschen ärgerte. Trotzdem konnten fast alle Termine wahrgenommen werden. Wiederum war die schöne Landschaft, die Ruhe und die Begegnungen in der Natur sowohl mit Tieren als auch mit Menschen ein besonderes Erlebnis für uns alle. So führten uns die Wege in verschiedene Bereiche der Umgebung, vom Berg bis ins Tal, vom Wald bis zum Badeteich, alles war dabei.

Eineinhalb bis zwei Stunden waren wir immer unterwegs, wobei bei jedem Kurs statt einer Rast, Fitness- und Dehnungsübungen eingebaut und abgehalten wurden, um dadurch das Wohlbefinden und die Gesundheit noch mehr zu fördern und zu stärken.



Auch der gemütliche Teil kam nicht zu kurz, weil wir abschließend die Einheiten meistens in einem unserer heimischen Gast-Betriebe abschließen und uns dabei stärken konnten.

So sind wir auch diesmal unserem Motto „BLEIB FIT - GEH MIT“ treu geblieben und freuen uns schon auf ein Wiedersehen im nächsten Sommer.

Dragi Napetschnig



Absender

An



Immer für die DSG-Rotschitzen und für Sie da:

HEADWORK
LEIDENSCHAFT FÜR HAARE
www.headwork-hairdresser.at

CITYARKADEN Klagenfurt
City Arkaden OG
St. Veiter Ring 20
9020 Klagenfurt
Tel. 0463 - 50 22 66

park villen KÖTTMANNSDORF
Carolinestraße 16
9073 Viktring
Tel. 0463 - 292 121

ZENTRUM DER BEGEGNUNG
Primus-Lessiak Weg 1, S-02
9071 Köttmannsdorf
Tel. 04220 20 333

IMMER FÜR SIE DA

**KÖTTMANNSDORFER
BAUERN,
BAUERNMARKT-VEREIN,
GASTWIRTE,
BUSCHENSCHENKEN**

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

HYUNDAI **MOTOR&mehr**

RENAULT Passion for life
Kropiunig&Puff
Flatschacher Straße 48, A-9020 Klagenfurt
T: 0463/33210, E: office@auto-und-motorwelt.at

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

Regionalwärme
Bioenergie - Contracting

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

Ingenieurbüro **ebner** GmbH

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

MITGLIED
DES FACHVERBANDES

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