



gesunder
verein



An einen Haushalt
zugestellt durch post.at



gesundheitsland
kärnten



50 Jahre DSG-Rotschitzen
1968 -2018

NACHRICHTEN

Nr. 1/2018

LAND KÄRNTEN
20. April 2018



42. FAMILIEN - -WANDERTAG

DONNERSTAG, 10. MAI 2018

(Christi Himmelfahrt)



SPORTPLATZ



9,00 Uhr Feldmesse

10,00 Uhr Start

Startkarte € 3,50 [1 Freigetränk & Verlosung]

TOLLE
PREISE

Preisverlosung: ab 12.30 Uhr, (bei jeder Witterung)
Sportplatz Köttmannsdorf

Teilnahmeberechtigt ist Jedermann! (Mindestalter 6 Jahre)

FAHRRÄDER von den Zweiradfachmännern BEINL und PETERMANN



SOWIE WEITERE WERTVOLLE SACHPREISE



**TREFFPUNKT
FAHRRAD**

BEINL

Fahrräder • Bikes • Mopeds • Zubehör
Fachwerkstätte • Sämtliche Ersatzteile

SIEBENHÜGELSTR. 43 ☎ 0463/217 22, Fax 26 34 41

Raiffeisenbank Rosental

CLUB

Die Bank für die Jugend

rad SPORT

PETERMANN

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



In diesem Jahr können wir auf eine durchaus erfolgreiche Turnsaison zurückblicken. Viele sportbegeisterte Kinder haben den Weg zu uns gefunden und mit voller Begeisterung und Tatendrang bei den Spielen und Turnübungen mitgemacht. Dabei steht bei uns der Spaß an der Bewegung und das Miteinander an erster Stelle.

Schon seit mehreren Jahren nehmen wir erfolgreich am Projekt UGOTCHI teil, das sich zum Ziel gesetzt hat, den Bewegungsumfang von Kindern im Volksschul- und Kindergartenalter zu steigern.

Schon zur Tradition ist die Kür der „fleißigsten“ Turner/innen in der

letzten Einheit vor der Sommerpause. Jasmin Lausegger und Lucy Ebner haben in diesem Jahr keine einzige Turneinheit verpasst.

Ein großes Dankeschön geht an Dragi und Lisa für ihre Mitarbeit. Gemeinsam freuen wir uns schon auf die nächste Turnsaison 2018/19.

Christine Köfer

Berg und Wandertouren 2018

Samstag, 16. Juni: Millstätter Alpe

Ausgangspunkt ist die Lammersdorferhütte (1650m). Schöne Wandertour über dem Millstätter See. Treffpunkt ist um 7.00 Uhr bei Sigi`s Kneipe in Lambichl.

Samstag, 14. Juli: Begunschitza Rundweg

Ausgangspunkt ist beim Loibl Südportal. Schöne Wandertour rund um die Begunschitza. Treffpunkt ist um 7.00 Uhr bei Sigi`s Kneipe in Lambichl. Reisepass und eventuell eine Taschenlampe für die Durchquerung eines Felstunnels mitnehmen.

Samstag, 25. August: Cellon (2241m)

Ausgangspunkt ist der Plöckenpass (1357m). Klettertour durch den Cellon Stollen und Senza Confini Klettersteig. Treffpunkt ist um 5.30 Uhr bei Sigi`s Kneipe in Lambichl. Reisepass, Klettersteigset mit Helm und eventuell eine Stirnlampe für die Durchquerung des Stollens mitnehmen.

Christinann Kannemann



Wanderwoche für Damen und Herren im Lachtal

vom 8. bis 15.9.2018

Kosten (Vollpension): Mitglieder € 220,-- Nichtmitglieder € 240,--
Anmeldungen bei Lotte Rupp, Tel 04220/2207



Nordic Walking 2018

Liebe Sportfreunde der DSG,
am **Mittwoch den 18. April** beginnt wieder unser Sommerprogramm mit einem Nordic Walking Kurs.

Das flotte Gehen mit Stöcken trainiert wie kaum eine andere Sportart das Herz- und Kreislaufsystem, die Arm-, Schulter- sowie die Rückenmuskulatur. 90% unserer Muskeln werden beim Walken beansprucht und es entsteht ein hoher Energieverbrauch.

Das Walken eignet sich sowohl als Einstiegsaktivität für Menschen die über längere Zeit keinen Sport betrieben haben, als auch für Sportler die gezielt die Fitness trainieren und verbessern wollen. Regelmäßiges Walken erhöht das körperliche und seelische Wohlbefinden und steigert die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.



Wir treffen uns **jeden Mittwoch um 17.30 am Sportplatz in Köttmannsdorf.**

Der Kurs wird für DSG-Mitglieder um **15 Euro** angeboten.
Für Nichtmitglieder werden noch zusätzlich 5 Euro (Versicherungsschutz) eingehoben. Anmeldungen werden vor Ort angenommen.

Unser Walking- Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Bei Bedarf werden die Teilnehmer in 2 Gruppen geteilt.
Walking-Guides: **Janschitz Lisbeth (0680 3333552)** und **Dragi Napetschnig (0664 73652798).**

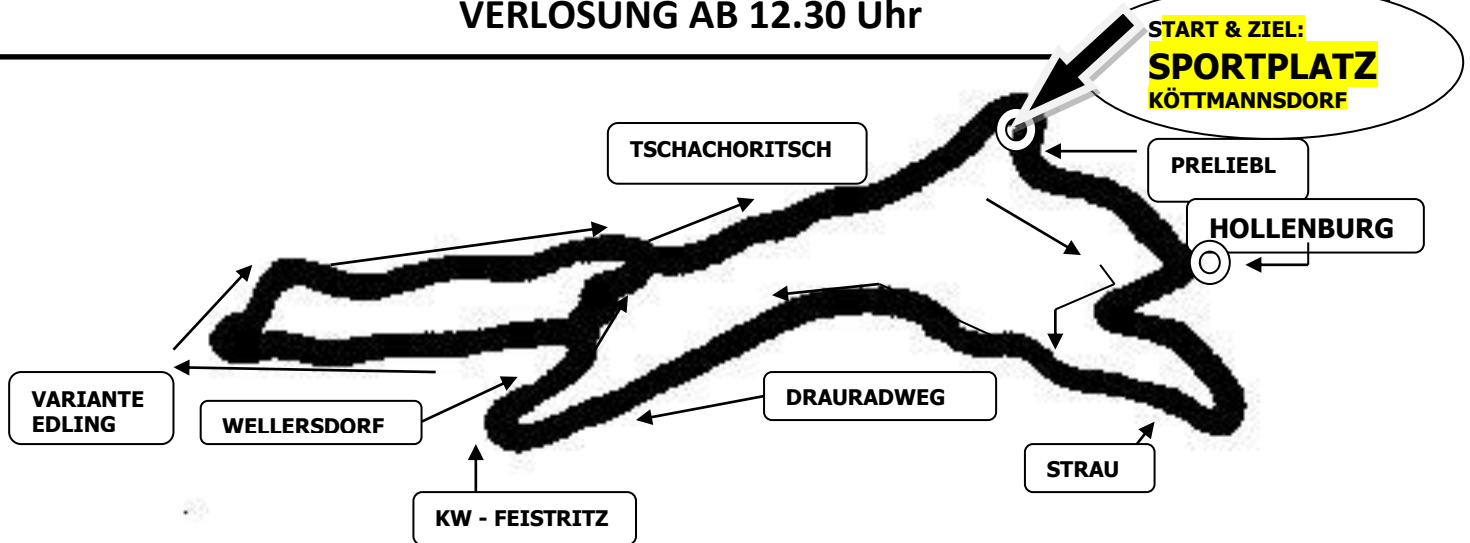


Pilates-Yoga-Gruppe 2017/18

42. Köttmannsdorfer Radwandertag

Donnerstag, 10. Mai 2018 - SPORTPLATZ KÖTTMANNSDORF

VERLOSUNG AB 12.30 Uhr



AN ALLE

TEILNEHMER/INNEN !

Die Fahrräder der Teilnehmer müssen den straßenpolizeilichen Vorschriften entsprechen. Die Straßenverkehrsordnung ist einzuhalten. Vorsicht, Rücksicht und Eigenverantwortung sind geboten. Sollte das Radfahren wetterbedingt nicht stattfinden, so findet die Verlosung der Sachpreise und die Einlösung der Getränkegutscheine dennoch statt. Startkarten werden nicht zurückgenommen. Keine Rückerstattung des Startgeldes. Bei Unfällen übernehmen die DSG Rotschitzen und die Verantwortlichen keine Haftung, auch nicht gegenüber dritten Personen.

PETER ANGERER
SPENGLEREI - DACHDECKEREI
 Flachdachsicherungen, 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

Regionalwärme
 Bioenergie - Contracting

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

Ingenieurbüro **ebner**
 KommR DI (FH) MSc Franz Ebner
 Univ. Master of Science „MSc“
 HEIZUNG - LÜFTUNG - KLIMA -
 SANITÄR - u. ALTERNATIVENERGIE
 Beratung - Planung - Herstellungsüberwachung
 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

IMMER FÜR SIE DA

**KÖTTMANNSDORFER
 BAUERNMARKT
 GASTWIRTE
 UND
 BUSCHENSCHENKEN**



www.dsg-rotschitzen.at

HEADWORK
 LEIDENSCHAFT FÜR HAARE
www.headwork-hairdresser.at



**Schwarzkopf
 PROFESSIONAL**

**Leidenschaft
 für Haare.**

cityarkaden
 will ich.
 City Arkaden OG
 St. Veiter Ring 20
 9020 Klagenfurt
 Tel. 0463 - 50 22 44
 Mo-Do 08:00 - 19:30
 Fr 09:00 - 19:30
 Sa 09:00 - 18:00
parkvillen
 Carollinenstraße 16
 9073 Viktring
 Tel. 0463 - 292121
 Mo-Do 08:00 - 18:00
 Fr 08:00 - 20:00
 Sa 08:00 - 15:00

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

Medieninhaber: DSG Rotschitzen, Buchenweg 4, 9073 Rotschitzen-Viktring