



gesundheitsland
kärnten
www.gesundheitsland.at

LAND KÄRNTEN

gesunde
gemeinde



Zugestellt durch
österreichische Post.

NACHRICHTEN

Nr. 2/2022 19. September 2022

Herzliche Einladung zur 54. Jahreshauptversammlung der DSG Rotschitzen

Freitag, 21. Oktober 2021, 19 Uhr, GH. Hallegger, Göriach

Tagesordnung: 1) Begrüßung 2) Berichte

3) Sportprogramme 2022 – 2023 4) Allfälliges 5) Grußworte Ehrengäste

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

WICHTIGE INFORMATION – FÜR ALLE ANGEBOTE UNSERES Vereins gilt:
TeilnehmerInnen müssen die jeweils aktuellen gesetzlichen Covid-19--Bestimmungen einhalten

Sektion Turnen/Fit – Herbstkurse

Wir starten in die Herbstkurse am Mittwoch, den 28. 9.2022 wie folgt:

1. Seniorenturnen 16.30 bis 17.30 Uhr

Nimm dir 1 Stunde 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 schulfreien Tage)

Kurskosten: 45 Euro Mitglieder / 60 Euro Nichtmitglieder

2. NEU: Kinderyoga 17.45 bis 18.40 Uhr

lustiges Aufwärmen, spannende Asanageschichten und ruhige

Entspannungs- und Meditationsphasen

Mitzubringen: eine Yogamatte, ein kleines Handtuch und eine Trinkflasche

Die Einheiten finden barfuß statt, rutschfeste Socken bitte dennoch mitnehmen.

Anmeldung ab sofort unter: kinderyogaclub@gmail.com

Beschränkte Teilnehmerzahl! (10 Kinder)

3. Functional Training 18.45 bis 19.40 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

4. Pilates und Faszien-Yoga 19.40 bis 20.35 Uhr

Für Männer und Frauen

Leitung: Dragi Napetschnig

Die Kurse finden jeden Mittwoch bis einschließlich 21.12 2022 (jeden Mittwoch außer an schulfreien Tagen) statt. **Bitte Turnmatten selbst mitbringen.**

Kosten/Kurs: 35 € für Mitglieder / 50 € für Nichtmitglieder

Für zwei Kurse (Funktional Training und Pilates) 60 € für Mitglieder und 90 € für Nichtmitglieder

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

www.dsg-rotschitzen.at



SPORT
UNION



Loipensplitter 2021/2022

Trotz der ungewissen Situation und der weiter anhaltenden Pandemie und des Lockdowns konnte aufgrund des frühzeitigen Schneefalles die Loipensaison 2021/22 diesmal bereits am 7. Dezember 2021 eröffnet werden. Dem ungefrorenen Boden trotzend konnte aufgrund der großen Schneemengen doch eine optimale Präparierung der Strecke durchgeführt werden.

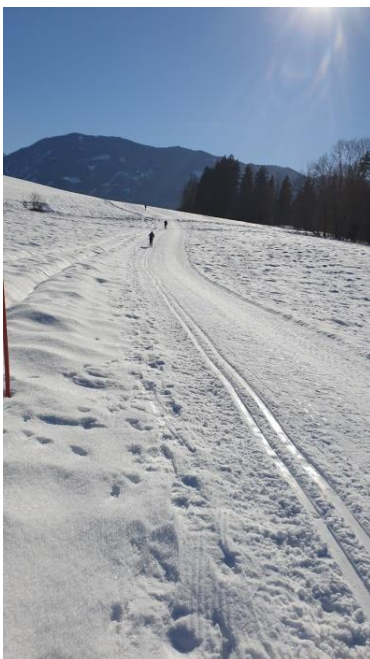
Das kalte Wetter, der Sonnenschein und der zwischenzeitlich liegende Nebel trugen dazu bei, dass das Belaufen der Loipe über zwei Monate möglich war. Lediglich am 5. und 6. Jänner 2022 konnte aufgrund des Tauwetters und des einsetzenden Regens die Loipe nicht benutzt werden. Eine Kaltwetterfront mit etwas Neuschnee machte den weiteren Loipenbetrieb vom 7. Jänner bis einschließlich Sonntag, den 6. Feber 2022 wieder möglich. Der am 7. Feber 2022 einsetzende Regen und die warmen Temperaturen haben mit diesem Tag das Saisonende auf unserer schönen Köttmannsdorfer Karawankenblickloipe bewirkt.

Die abgelaufene Saison 2021/22 war eine der erfolgreichsten und längsten Saisonen, wie wir sie schon Jahre nicht mehr hatten. Genau 61 Tage stand uns die Loipe zur Verfügung.

Leider hatten wir auch eine größere Reparatur an unserem Loipengerät, welche aber durch prompte und kompetente Reparaturarbeiten binnen 5 Tagen wieder behoben werden konnte. Danke den Fachmännern, die uns ehrenamtlich so großartig unterstützt haben!

Ein herzliches Danke an das Mitarbeiterteam für ihren ehrenamtlichen unermüdlichen Einsatz sowie ein Dankeschön allen Besuchern und Unterstützern. Wir freuen uns schon auf die nächste Saison.

Hans Napetschnig





Nordic Walking

Auch in diesem Sommer wurde der wöchentliche Nordic-Walking Kurs mit vielen begeisterten Sportlern/innen durchgeführt. Über 20 aktive Wochen sind es geworden. Die schöne Landschaft unserer Umgebung, die Ruhe in der Natur, die Begegnungen mit Wildtieren und das zwitschern der Vögel war für jeden einzelnen von uns ein besonderes Erlebnis.

Die Wegstrecken pro Kurseinheit lagen zwischen 6 und 10 km, 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.

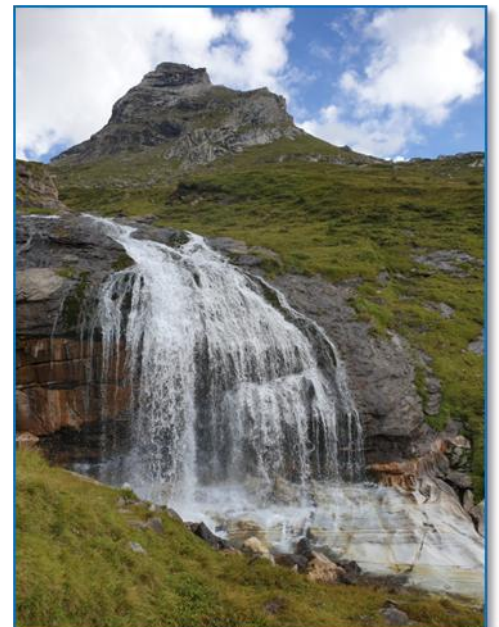
So sind wir auch diesmal unserem Motto „BLEIB

FIT MACH MIT“ treu geblieben und freuen uns schon auf ein Wiedersehen im nächsten Sommer.

Dragi Napetschnig

Bergtourensommer

Unsere Bergtouren führten uns diesen Sommer über die **Klagenfurter Hütte auf den Kosiak**, auf die **Petzen** und zu den **Lanischseen ins Pöllatal**. Mehr als 10 begeisterte WanderInnen waren bei jeder Tour dabei und genossen die Natur und die Gespräche unterwegs, wie man auch den Bildern entnehmen kann.



Absender



An

Sektion Stocksport

Am **2. November 2022** ist es wieder so weit, dann beginnt unser **Training um 19.30 Uhr** auf den Kunsteisbahnen des **GH Puschnig**.
Neuzugänge sind jederzeit herzlich willkommen!



Das alljährliche Freundschaftsspiel, welches mit sehr viel Enthusiasmus ausgetragen wurde, fand am 23. März 2022 statt.

Damit wir uns in den Sommermonaten nicht ganz aus den Augen verlieren treffen wir uns monatlich zum Kegeln beim Plasch in Ressnig. Unser Altmitglied Hansi Hoi besucht uns gerne bei unseren Aktivitäten, darüber sind wir immer sehr erfreut.

Ich sehe der Stocksportsaison 2022/2023 mit Freude entgegen und verbleibe mit einem sportlichen Stock Heil!



Ingrid Ottowitz



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