



gesundheitsland
kärnten
www.gesundheitsland.at

LAND KÄRNTEN

gesunde
gemeinde



Zugestellt durch
österreichische Post.

NACHRICHTEN

Nr. 2/2023 20. September 2023

Herzliche Einladung zur 55. Jahreshauptversammlung der DSG Rotschitzen

Freitag, 20. Oktober 2023, 19 Uhr, GH. Hallegger, Göriach

Tagesordnung: 1) Begrüßung 2) Berichte 3) Entlastung
4) Neuwahlen 5) Sportprogramme 2023 – 2024 6) Allfälliges 7) Grußworte Ehrengäste

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

Sektion Turnen fit - Herbstkurse

Wir starten unsere Herbstkurse am Mittwoch, den 27. 9.2023.



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.

Neue 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.

Verbindliche Anmeldung bitte im Vorfeld mit Angabe von Namen von Kind & Eltern, Alter des Kindes, Adresse, Telefonnummer per Email an: christine.koefer@gmail.com.

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 gehen bis zum 20.12.2023 (jeden Mittwoch außer an schulfreien Tagen) zum Erwachsenenturnen bitte Turnmatten selbst mitbringen!

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

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

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

www.dsg-rotschitzen.at



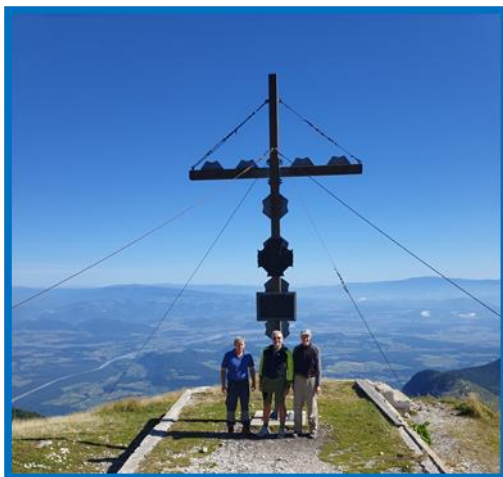
Unsere neue Instruktoren für das Kinderturnen, Sandra Leitner, stellt sich vor

Mein Name ist **Sandra Leitner** und ich arbeite als Projektkoordinatorin bei der SPORTUNION Kärnten. Schon seit meiner Jugendzeit unterrichtete ich Kinder und Jugendliche im zeitgenössischen Tanz (Jazzdance, Hip-Hop, Musical) und Rhythmische Gymnastik. In Graz studierte ich Sportwissenschaften und machte noch einige Zusatzausbildungen, wie z.B. Skilehrer, Pilates, Personal Training, Ernährungsberaterin.

Mehrere Jahre unterrichtete ich in Kindergärten und Volksschulen polysportive Turnstunden, bis ich dann schließlich in der Projektkoordination landete. Ich merkte aber bald, dass mir in den letzten Jahren das Turnen mit den Kindern fehlte und somit freue ich mich sehr, dass ich in meiner Heimatgemeinde das Kinderturnen der DSG Rotschitzen anbieten darf. Ich hoffe wir sehen uns demnächst im Turnsaal, um gemeinsam ein paar lustige, aktive Stunden miteinander zu verbringen.



Bergtouren 2023



Aufgrund der Wetterkapriolen des heurigen Sommers konnte bis jetzt nur eine Bergtour durchgeführt werden. Eine kleine Gruppe bestieg am 2. September den Hochobir mit anschließender Labung in der Eisenkappler Hütte. Wir hoffen auf eine bessere Saison 2024.

Christian Kannemann

Eisstock – Saisonstart 2023

Am 8. **November 2023** ist es wieder so weit, dann beginnt unser **Training um 19.30 Uhr** auf den Kunsteisbahnen des **GH Puschig**. **Neuzugänge sind jederzeit herzlich willkommen!**

Das alljährliche Freundschaftsspiel, welches mit sehr viel Enthusiasmus ausgetragen wird, haben wir für März 2024 geplant.

Damit wir uns in den Sommermonaten nicht ganz aus den Augen verlieren treffen wir uns monatlich zum Kegeln beim Plasch in Retsnig.

Ingrid Ottowitz



Nordic Walking

2023 war ein sehr heißer abwechslungsreicher Sommer, unterbrochen durch Hitze, Starkregen und Stürme (meistens mittwochs).

Trotzdem konnten die meisten Termine wahrgenommen werden. Wiederum waren die schöne Landschaft, die Ruhe und Begegnungen in der Natur ein besonderes Erlebnis für uns alle.

Leider haben wir in weiterer Folge aber oftmals auch Wege abbrechen müssen und umkehren, weil diese aufgrund der Stürme und des Starkregens momentan nicht begehbar waren.

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 MACH 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

parkvillen KISTFELD
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**

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

HYUNDAI **MOTOR&mehr**

RENAULT Passion for life
Kropiunig&Puff
Flatschacher Straße 68, 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** GesmbH

HEIZUNG - LÜFTUNG - KLIMA -
SANITÄR - u. ALTERNATIVENERGIE
Beratung - Planung - Herstellungüberwachung

MITGLIED
DES FACHVERBANDES

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