



gesundheitsland
kärnten
www.gesundheitsland.at

LAND KÄRNTEN

gesunde
gemeinde



Zugestellt durch
österreichische Post.

NACHRICHTEN

Nr. 2/2026

25. September 2026

Herzliche Einladung zur 58. Jahreshauptversammlung der DSG Rotschitzen

Freitag, 16. Oktober 2026, 18 Uhr, Siggis Kneippe, Lambichl

Tagesordnung: 1) Begrüßung 2) Berichte 3) Sportprogramme 2026 – 2027
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 – Kursangebot Herbst

Kursstart: Mittwoch, 07.10.2026 – wöchentlich bis Ostern, außer an schulfreien Tagen

Kursdauer: 50 Minuten pro Einheit

Kursort: Turnsaal der Volksschule Köttmannsdorf

Wichtige Infos: • Zum Erwachsenenturnen bitte Turnmatten selbst mitbringen
• **NEU! Alle Kurse durchgehend bis zu den Osterferien** (außer schulfreie Tage)
• Die Kursbeiträge sind am ersten Kurstag vor Ort zu bezahlen



Seniorenturnen - 16:30 Uhr

- für Männer und Frauen.
- Nimm dir Zeit für Dich und Deine Gesundheit! Wir wollen beweglich und aktiv bleiben bis ins hohe Alter. Komm, mach mit und bleib fit.

Kurskosten: Mitglieder: 50 €
Nichtmitglieder: 70 €

MIT DRAGI

Kinderturnen - 17:30 Uhr

- von 4 bis 6 Jahren (max. 15 Kinder)
- Spaß, Beweglichkeit, Ausdauer und erster Kontakt mit Turngeräten

Verbindliche Anmeldung für das Kinderturnen über unsere Homepage bis zum 30.09.2026.

Kurskosten: Mitglieder: 50 €
Nichtmitglieder: 60 €

MIT CHRISTINE

FIT and POWER - 18:30 Uhr

- Vielseitiges und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining für alle Fitnesslevels
- Klassische Übungen wechseln mit Therabandeinheiten sowie Übungen mit leichten Hanteln, um Muskeln zu kräftigen, verkürzte Muskelpartien zu dehnen und den Bewegungsumfang der Gelenke zu erweitern.

Kurskosten: Mitglieder: 70 €
Nichtmitglieder: 90 €

MIT LISBETH

Pilates und Faszien-Yoga - 19:30 Uhr

- für Männer & Frauen.
- Entdecke die ganzheitliche Trainingsmethode, die Körper und Geist in Einklang bringt. Pilates stärkt deine Körpermitte, verbessert deine Haltung und schenkt dir neue Beweglichkeit.

Kurskosten: Mitglieder: 70 €
Nichtmitglieder: 90 €

MIT DRAGI

Kurskosten bei Besuch
beider Kurse:
Mitglieder: 120 €
Nichtmitglieder: 150 €

Alle Kurse mit dem Qualitätssiegel der Österreichischen Bundessportorganisation (BSO) zertifiziert!



www.dsg-rotschitzen.at



Sektion Wandern & Bergsteigen – gemeinsam unterwegs!

Mit viel Begeisterung, sportlichem Ehrgeiz und vor allem in einer guten Gemeinschaft blickt die Sektion Wandern und Bergsteigen auf die bisherigen Wanderungen des Jahres 2026 zurück.

Ob Singerberg, Plöschenberg, Sauofen oder Kleiner Frauenkogel – auch heuer führte uns unser abwechslungsreiches Wanderprogramm wieder auf wunderschöne Wege und aussichtsreiche Gipfel. Zwischen 8 und 15 Wanderbegeisterte machten sich bei den gemeinsam auf den Weg und genossen dabei nicht nur die sportliche Herausforderung, sondern vor allem das gemeinsame Naturerlebnis.

„Unsere Wanderungen zeigen immer wieder: Der Weg zum Gipfel ist mindestens genauso wichtig wie das Ziel. Gemeinsames Gehen, gute Gespräche, gegenseitige Unterstützung und natürlich die eine oder andere wohlverdiente Rast machen jede Tour zu einem besonderen Erlebnis.“

Wir freuen uns über alle, die mit uns die Wanderschuhe schnüren – denn gemeinsam wandert es sich einfach schöner!

Andrea Kulnig



Sektion Stocksport

Am **4. November 2026** ist es wieder so weit, dann beginnt unser **Training um 19.30 Uhr** auf den Kunsteisbahnen des GH Puschnig. Neuzugänge sind jederzeit herzlich willkommen!



In der trainingsfreien Zeit trafen wir uns zum Kegeln beim GH Plasch in Ressenig und zu spannenden Boccia-Runden.

Ich sehe der Stocksportsaison 2026/2027 mit Freude entgegen und verbleibe mit einem sportlichen Stock Heil.

Ingrid Ottowitz

Lachtal Herbstwanderwoche September 2026:

Ein Hoch sorgte für wunderschönes Herbstwetter in der Wanderwoche, bis auf den Donnerstag, da kam der von allen so sehr erwünschte Regen. Diese wunderbaren Tage wurden von den Teilnehmern



täglich von früh bis spät ausschließlich in der Natur verbracht, es gab ja viel zu sammeln. Denn neben den Wegen und Steigen zu den einzelnen Gipfeln und vor allem am Rückweg konnten viele Alpenkräuter, Beeren, Pilze und vieles mehr gesammelt werden. Bei oft heißen Diskussionen neben Karten-, Denk-, Geschicklichkeits- und Strategiespielen an den Abenden, welche oft bis Mitternacht dauerten, wobei auch viel gelacht wurde, verging diese Woche wie im Flug.

Die ausgezeichnete Organisation, die gute Verpflegung und Betreuung durch unsere liebe Lotte und ihren Mitstreiterinnen gab uns die Möglichkeit eine Woche der Entspannung und Erholung mit einzelnen Verwöhnphasen genießen zu dürfen. Vielen Dank dafür im Namen aller TeilnehmerInnen
Hans Napetschnig

Nordic Walking 2026

Auch in diesem Sommer waren wiederum sehr viele motivierte Walkerinnen und Walker jeden Mittwoch mit Begeisterung bei den Kursen. Mit einem abwechslungsreichen Programm führten uns die Wege des Kurses durch die Natur von Maria Rain bis Ludmannsdorf, vom Stifterkogel bis zur Drau. Die Ruhe, die Kraft und Schönheit der Natur, welche sich je nach Witterung anders darstellte, gab uns das Gefühl zu schweben. Die unterwegs abgehaltenen Fitness- und Dehnübungen stärkten zusätzlich unser Wohlbefinden, wobei auch Körper und Geist nicht zu kurz kamen.



Der Abschluss der jeweiligen Kurse, die im Durchschnitt zwei Stunden dauerten, endete fast immer mit einem gemütlichen Ausklang in einem der heimischen Gastbetriebe, um Körper und Geist wieder aufzutanken.

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

Dragi Napetschnig

Absender

An



Köttmannsdorfer Lauftreff



Jeden Donnerstag ab 15. Oktober 2026 um 17:00 Uhr - Treffpunkt: Dorfplatz Köttmannsdorf

Du hast Lust auf Bewegung und möchtest gerne in Gesellschaft laufen? Dann komm zu unserem Lauftreff!

Egal, ob Anfänger*in oder bereits erfahrene*r Läufer*in. Jede*r ist willkommen! Es geht nicht um Tempo oder Leistung, sondern um das gemeinsame Laufen, Bewegung und vor allem den Spaß.

Bitte achte auf passende Kleidung für die jeweilige Witterung und trage bei schlechten Lichtverhältnissen Reflektoren oder reflektierende Kleidung.

Wir freuen uns auf dich!

Eva Maria Polluk Tel. 0681/814 52 395

Immer für die DSG-Rotschitzen und für Sie da:

DER KREATIVE MAPPEN- UND HÜLLENPROFI

NIMARO
ARZTMANN GMBH

- Transparente Werbeartikel und Mappen
- Ablage- und Hängesysteme
- Ringbücher, Ordner und Register
- Diverse Steckhüllen und Kollektionshalter
- Mappen aus Kunststoff und Karton
- Alle Artikel mit Sonderdruck und in Sonderanfertigung möglich

A-9071 Köttmannsdorf, Am Platz 8-9, Tel. +43(0)4220/ 2231-0
Fax +43(0)4220/2572, www.nimaro.at, office@nimaro.at

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

IMMER FÜR SIE DA
KÖTTMANNSDORFER
BAUERN,
BAUERNMARKT-
VEREIN,
GASTWIRTE,
BUSCHENSCHENKEN

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

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

HYUNDAI **MOTOR&mehr**

RENAULT
Passion for life

Kropiunig&Puff
Flatschacher Straße 68, A-9020 Klagenfurt
T: 0463/33210, E: office@auto-und-motorwelt.at

Ingenieurbüro **ebner** GesmbH

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

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

MITGLIED
DES FACHVERBANDES

PRINT BULL
GRAFIK-DRUCK
BESCHRIFTUNG

Bernaich 10
9313 St. Georgen / Lgs.
office@printbull.at
04212 36336

Maximilian Dumpelnik
Kundenbetreuer
M +43 676 8259 5640
maximilian.dumpelnik@generali.com

Generali Versicherung AG
Landesdirektion Kärnten-Osttirol
Viktringer Ring 28
9020 Klagenfurt
T +43 463 56104 90764
generali.at

Medieninhaber, Herausgeber und Hersteller: DSG Rotschitzen, Buchenweg 4, 9071 Rotschitzen
www.dsg-rotschitzen.at