

Absender

An



Sektion Stocksport

Voraussichtlicher Termin für unser erstes Training auf den Kunsteisbahnen des GH Puschnig ist **der 4. November 2020 um 19.30 Uhr.**

Unser 3. Freundschaftsspiel hatten wir am 22.1.2020, welches mit sehr viel Enthusiasmus ausgetragen wurde. COVID-19 bedingt konnten wir unser sommerliches Kegeln beim GH. Plasch in Ressnig erst im August starten. Ich hoffe, wir können unsere Stocksportsaison an oben genanntem Termin beginnen und verbleibe mit einem sportlichen Stock Heil!



Immer für die DSG-Rotschitzen und für Sie da:



**FREIZEITGASTHOF
PUSCHNIG**
Familie Motschiunig
St. Gandolf
9071 Köttmannsdorf
Telefon : 04220/2260



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

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
Viktring
Carolinestraße 16
9073 Viktring
Tel. 0463 - 292121

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



gesundheitsland-
kärnten
www.gesundheitsland.at

LAND KÄRNTEN
NACHRICHTEN
Nr.1/2020 21. September 2020



Herzliche Einladung zur Jahreshauptversammlung

Freitag, 23. Oktober 2020, 19 Uhr, Gasthof HALLEGGGER, Göriach

Tagesordnung: 1) Begrüßung 2) Berichte 3) Entlastung
4) Sportprogramme 2020 - 2021 5) Allfälliges 6) Grußworte Ehrengäste

Anträge zur Mitgliederversammlung sind mindestens drei Tage vor der Jahreshauptversammlung schriftlich beim Vorstand einzureichen.

SEKTION TURNEN-FIT- Herbstkurse 2020

Unsere staatlich geprüften Lehrwarte bieten auch heuer ein breit gestreutes Fitnessprogramm für Ihr Wohlbefinden an.

Die Kurse finden jeden Mittwoch im Turnsaal der VS Köttmannsdorf statt.

Für den Herbst gelten besondere **Maßnahmen:**

- Maskenpflicht in den Gängen bis in den Turnsaal
- Umkleidekabinen bleiben geschlossen, bitte - wenn möglich - zu Hause umziehen
- Bitte eigene Matten mitbringen (Erwachsenenturnen)

Wir starten am Mittwoch, den 30. September 2020, wie folgt:

SENIONENTURNEN 16:00 bis 17:00 Uhr

Leitung: Dragi Napetschnig 0664/73652798

Seniorenturnen für Frauen und Männer „Bleib fit mach mit“

Kosten: 40 Euro Mitglieder / 55 Euro für Nichtmitglieder

Der Kurs findet durchgehend bis Ende März 2021 statt (ausgenommen schulfreie Tage).

KINDERTURNEN MIT UGOTCHI 17:15 bis 18:15 Uhr

Leitung: Christine Köfer 0676/7492025

für Kinder von **4 bis 7 Jahren** – auch Kinder mit Beeinträchtigung herzlich willkommen

ACHTUNG: BEGRENZTE TEILNEHMERZAHL! Voranmeldung mit Namen, Adresse und Geburtsdatum unter christine.koefer@gmail.com – Teilnahme nur mit Bestätigung möglich

Kosten: 40 Euro Mitglieder / 55 Euro für Nichtmitglieder

Der Kurs findet durchgehend bis Ende März 2021 statt (ausgenommen schulfreie Tage).

FUNKTIONAL TRAINING 18:30 bis 19:30 Uhr

Leitung: Lisbeth Janschitz 0680/3333552

12 Einheiten

Kosten: 30 Euro Mitglieder / 45 Euro für Nichtmitglieder

PILATES YOGA für Frauen und Männer 19:30 bis 20:30 Uhr

Leitung: Dragi Napetschnig 0664/73652798

12 Einheiten

Kosten: 30 Euro Mitglieder / 45 Euro für Nichtmitglieder

Sollten Corona-bedingt mehr als die Hälfte der Turnstunden entfallen, kann der Kursbeitrag auf Wunsch anteilmäßig erstattet werden!



Nähere Informationen zu den Kursen finden Sie auf der Homepage: www.dsg-rotschitzen.at
Alle Turnangebote sind mit dem Qualitätssiegel der Österreichischen Bundessportorganisation (BSO) zertifiziert!



Sektion Wandern:

In diesem Jahr konnten trotz des feuchten Sommers, bei herrlichem Wetter, viele Wanderungen mit zahlreichen Teilnehmern/innen unternommen werden: Hier einige Bilder
Tschechaschlucht, Ferlacher Horn, Mallnitz, Petzen, Hochstuhl und Reiteralp Steiermark.



Fitness im Freien

In diesem Jahr wurden erstmals auch im Sommer zehn Übungseinheiten „Fitness im Freien“ angeboten. Diese Turneinheiten fanden jeweils donnerstags von 18,00 bis 19,00 Uhr auf der Schulwiese der VS-Köttmannsdorf statt und konnten durch Unterstützung der Sportunion Kärnten kostenlos angeboten werden. Trotz Corona-Maßnahmen haben etliche Teilnehmer und Teilnehmerinnen das Angebot angenommen und bei wunderschönem Panoramablick das Turn- und Gymnastikprogramm absolviert. Ein Dankeschön auch der Gemeinde Köttmannsdorf, die es ermöglichte, Fitness im Freien auf der Schulwiese durchzuführen, da hier auch die vorgeschriebenen Corona-Abstände problemlos eingehalten werden konnten.

Danke an alle die mitgemacht haben. Ein Ausschnitt aus dem Programm Fitness im Freien:

Dragi Napetschnig, Fit-Lehrwartin



Nordic Walking 2020

Etwas verspätet durch die Corona-Maßnahmen, konnten wir heuer doch noch in die Walking-Saison starten. Die vielfältigen Wanderwege rund um Köttmannsdorf wurden auch dieses Jahr mit den Teilnehmern mit Elan und Freude erwandert. Der Kurs wurde diesmal für Mitglieder kostenlos angeboten und wird noch bis Ende September durchgeführt.

Lisbeth Janschitz Fit-Lehrwartin



BESUCHEN SIE DEN
KÖTTMANNSDORFER
BAUERNMARKT
UND DIE
KÖTTMANNSDORFER GASTHÖFE,
MOST- u. BUSCHENSCHENKEN.