



gesundheitsland  
kärnten  
www.gesundheitsland.at

LAND KÄRNTEN

gesunde  
gemeinde



Zugestellt durch  
österreichische Post.

## NACHRICHTEN

Nr. 2/2024

20. September 2024

### **Herzliche Einladung zur 56. Jahreshauptversammlung der DSG Rotschitzen**

*Freitag, 18. Oktober 2024, 19 Uhr, GH. Hallegger, Göriach*

**Tagesordnung:** 1) Begrüßung 2) Berichte 3) Sportprogramme 2024 - 2025  
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 – Herbstkurse**

Wir starten unsere Herbstkurse am Mittwoch, den 2.10.2024.



#### **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.

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 im Alter von 5-10 Jahren.

**Verbindliche Anmeldung** für den Kinderkurs über das **Anmeldeformular** auf unserer Homepage bis spätestens 30. September 2024.

#### **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 finden bis zum 18.12.2024 (jeden Mittwoch außer an schulfreien Tagen) statt - 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](http://www.dsg-rotschitzen.at)

## Bergtouren 2024

In diesem Jahr konnten zwei Bergtouren unternommen werden. Die eine Tour führte uns auf den 2 139 Meter hohen Hochobir und die zweite auf den 2 396 Meter hohen Zirbitzkogel. Bei einem gemütlichen Beisammensein, gutem Essen und Zuführen der notwendigen Flüssigkeit in den betreffenden Berghütten (Eisenkappler Hütte und Tonnerhütte) fanden die Wanderungen einen gelungenen Abschluss. Wir freuen uns schon auf das nächste Jahr.



*Hans Napetschnig*



## Sektion Stocksport

Am **6. November 2024** ist es wieder soweit, dann beginnt unser **Training um 19.30 Uhr** auf den Kunsteisbahnen des GH Puschnig. Neuzugänge sind jederzeit herzlich willkommen!

In der trainingsfreien Zeit treffen wir uns zum Kegeln beim GH Plasch in Ressnig und zum Boccia spielen beim GH Hallegger in Görriach.

Ich sehe der Stocksportsaison 2024/2025 mit Freude entgegen und verbleibe mit einem sportlichen Stock Heil  
*Ingrid Ottowitz*



## Nordic Walking 2024

Ein Nordic Walking Jahr mit sehr heißen abwechslungsreichen Sommertagen fand mit 11. September 2024 seinen Abschluss. Die meisten Termine konnten heuer

wahrgenommen werden, obwohl zu Beginn der Saison uns das Wetter immer mittwochs ein bisschen ärgerte. Trotzdem konnten fast alle Termine wahrgenommen werden. Wiederum war die schöne Landschaft, die Ruhe und die Begegnungen in der Natur sowohl mit Tieren aus

auch mit Menschen ein besonderes Erlebnis für uns alle. So führten uns die Wege in verschiedene Bereiche der Umgebung, vom Berg bis ins Tal, vom Wald bis zum Badeteich, alles war dabei. 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 - GEH 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

**park villen** KÖTTMANNSDORF  
Carolinenstr. 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**

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

**HYUNDAI MOTOR&mehr**

**RENAULT** Passion for life  
**Kropiunig&Puff**  
Flatschacher Straße 48, 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](mailto:gh.puschnig@aon.at)  
[www.gasthaus-puschnig.at](http://www.gasthaus-puschnig.at)

Ingenieurbüro **ebner** GmbH

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

MITGLIED  
DES FACHVERBANDES

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