




Fit und Gesund ASKÖ ST. MICHAEL OB BLEIBURG

Obfrau: Gabriele Ettinger, Ebersdorf 51, 9150 Bleiburg
Handy: +43(0)664 866 14 42, E-Mail: ettinger.gabi@aon.at

ZVR-Zahl: 250372535

Bei Interesse stehen Ihnen folgende Kontaktdaten zur Verfügung:














gesunde
gemeinde 

gesunder
verein 

LAND  KÄRNTEN

Marktgemeinde Feistritz ob Bleiburg
Tržna občina Bistrica nad Pilberkom



Aktivität	Ansprechperson	Kontakt
 PowerAerobic im Sportpark	Gabriele Ettinger Obfrau	0664 / 8661442 ettinger.gabi@aon.at
 Damenturnen im Sportpark	Roswitha Marold	0664 / 9203373 marold.ro@gmail.com
 Pilates im Sportpark  Wandern	Karl Falke	0664 / 9948952 charlyfalke@gmx.at
 Fit mit 50 plus im Sportpark	Susanne Leber	0664 / 2620411 lsd22@gmx.at
 Radlertreff	Adalbert Britzmann	0664 / 1410840 a.britzmann@aon.at
 Inspired to dance im Sportpark	Karin Melcher	0650 / 2411779
 Zumba im Sportpark	Katarina Huber	0650 / 2046966 katarinahub@hotmail.com
 Vorträge am Gemeindeamt  Kochworkshop im Sportpark (mit Fr. Somrak)	Simona Kristan	simona.kristan@ktn.gde.at
 Naturfreunde Petzen	Reinhard Pukel Obmann	0660 / 3459415 reinhard.pukel@gmx.at
 Vorträge und Aktivitäten im Pfarrsaal	Maria Opetnik Obfrau	0664 / 3660007 micka.opetnik@aon.at
 Yoga im Pfarrsaal	Christa Demšar	0664 / 2787252

Fit und Gesund – ASKÖ St. Michael ob Bleiburg



Gesundheits- kalender Zdravstveni koledar FEBER – JUNI 2018



Heiterkeit, körperliche Bewegung
und Mäßigkeit sind die besten Ärzte.

Friedrich Melchior Baron von Grimm

Liebe GemeindebürgerInnen! Dragi občani!

Fit und Gesund starten wir ins Frühjahr. Der Feistritzer Gesundheitskalender informiert über die Aktivitäten aus den Bereichen Bewegung, Ernährung und Seelisches Wohlbefinden von Feber bis Juni 2018.

Im 1. Halbjahr bieten wir interessante Programmpunkte. Die veranstaltenden Vereine und die Gesunde Gemeinde Feistritz ob Bleiburg freuen sich auf Ihr Interesse an dem vielfältigen Angebot. Herzlichst / Prirčno

Fit und Gesund – ASKÖ St. Michael ob Bleiburg
das Team der Gesunden Gemeinde Feistritz ob Bleiburg

TERMINE FEBER – JUNI 2018

BEWEGUNG / GIBANJE

BEWEGUNGSANGEBOTE

im Sportpark St. Michael

montags:

09.00 Uhr **Fit mit 50 plus** (Susanne Leber)

19.00 Uhr **Poweraerobic** (Gabriele Ettinger)

dienstags:

09.00 Uhr **Pilates** (Charly Falke)

18.00 Uhr **Pilates** (Charly Falke)

19.15 Uhr **Damenturnen** (Roswitha Marold)

mittwochs:

18.00 Uhr **Zumba** (Kati Huber)

donnerstags:

19.00 Uhr **Poweraerobic** (Gabriele Ettinger)

samstags:

Tanz dich fit mit „Inspired to dance“

(Karin u. Lisa-Marie Melcher)

10.00 Uhr – Kindertanz (5-7 Jährige)

11.00 Uhr – Balletttraining (8-12 Jährige)

Ab April 2018:

Donnerstags – 17.00 Uhr:

„Radlertreff für jedermann/frau: Gemütliche Themen-Radtour (ca. 3 Std.) mit Einkehr“
(Treffpunkt Sportpark St. Michael)
(Adalbert Britzmann)

Freitag, 16. 2. 2018 – 18.00 Uhr

(Treffpunkt Parkplatz Petzen-Talgelände)

Schneeschuh-Nachtwanderung zur Emmi's Mosthütte (Petzen)

Schneeschuhe können zur Verfügung gestellt werden. (Info und verbindl. Anmeldungen bis Do, 15. 2. 2018 bei Charly Falke)

Samstag, 7. 4. 2018 – 11.00 Uhr

(Treffpunkt Sportpark St. Michael)

(bei Schlechtwetter – 8. 4. 2018)

Radtour „Seenrunde“

mit Einkehrschwung am Klopeinersee

35 km – 250 Höhenmeter

(Info und verbindl. Anmeldungen bis Fr, 6. 4. 2018 bei Charly Falke)

Sonntag, 15. 4. 2018 – 10.00 Uhr

(Treffpunkt Sportpark St. Michael)

Wanderung ins Tal des Kralj Matjaž (Pikovov vrh)

Reisepass nicht vergessen!

Leichte Wanderung für alle. Dauer: ca. 4 Std.,

Kulinarikpoint: Koča na Pikovem

(Info und verbindl. Anmeldungen bis Fr, 13. 4. 2018 bei Charly Falke)

BEWEGUNGSANGEBOT im Pfarrsaal St. Michael

montags und mittwochs:

19.30 Uhr **Yoga**

(Christina Demšar, KPD Šmihel/St. Michael)



ERNÄHRUNG / PREHRANA

Mittwoch, 18. 4. 2018 – 18.30 Uhr

Kochworkshop:

„**Unterkräntner Hausmannskost**“

Küche im Sportpark St. Michael (Roswitha Somrak)



SEELISCHES WOHLBEFINDEN / DUŠEVNO DOBRO POČUTJE

Samstag, 10. 3. 2018 - 14.00 Uhr

Vortrag/Workshop: „**Verhaltenstraining und Selbstverteidigung für Frauen und Teenager**“

Seminarleiter: Gerald Koppitsch (Instruktor Krav Maga, Staatl. geprüfter Fit Lehrwart, 2. DAN Kickboxen, Mitglied Einsatzgruppe JW)

(Verbindl. Anmeldungen bis 5. 3. 2018, Carina Prutej - 0650/6984000 od. cprutej@gmail.com)

Donnerstag, 22. 3. 2018 - 19.00 Uhr

Vortrag: „**Lebe leichter, lebe froh – Was Ordnung und Entrümpeln im eigenen Leben bewirken kann**“

Marktgemeindeamt Feistritz ob Bleiburg (Heike Zeiringer-Reinwald, Meisterin der Installations-, Energie- und Klimatechnik, Dipl. Feng-Shui Coach)

April 2018 - 19.00 Uhr (genauer Termin wird zeitgerecht bekanntgegeben)

Vortrag: „**Unfallverhütung im Kindesalter – Schwerpunkt Haushaltsunfälle**“

Marktgemeindeamt Feistritz ob Bleiburg (Große schützen Kleine – Kärnten)

Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung!

TERMINE DES KULTURVEREINS ST. MICHAEL KATOLIŠKO PROSVETNO DRUŠTVO ŠMIHEL (KPD)

www.smihel.at

Ponedeljek/Montag, 12. 3. 2018

Delavnica/Workshop:

Kvašeno testo – Germteig

Referentka: Daniela Pečnik

farna dvorana Šmihel – Pfarrsaal St. Michael

Maj/Mai 2018

Delavnica/Workshop:

Delavnica peke na žaru »Čar-Žara«

Details folgen mit separater Ausschreibung

TERMINE DER NATURFREUNDE PETZEN

www.petzen.naturfreunde.at

Donnerstag, 12. 4. 2018

Dreibergelauf

Dienstag, 1. 5. 2018

Schnupperklettern für Alt und Jung
(9-11 Uhr – Sportpark St. Michael)

Samstag, 5. 5. 2018

Gemeindewandertag

Samstag, 19. 5. 2018

Familienradtag