



Gemeindeamt 9072 Ludmannsdorf/Bilčovs
www.ludmannsdorf.at

Zugestellt durch Post.at

Gesundheit beginnt in der Familie

gesunde
familie



Herzliche Einladung zum Mitmachen:

Wirbelsäulenturnen für Frauen & Männer

Inhalt: Kräftigung der schwachen- und Dehnung der verkürzten Muskeln, Mobilisierung der Gelenke, Verbesserung der Kraftausdauer, Erlernung der richtigen Atmung.

Kursleitung: Andrea Mokoru (Physiotherapeutin)

Ort: Turnsaal der VS-Ludmannsdorf

Zeit: mittwochs von 18:00-19:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 11.11.2015, 18:00

Anmeldung bis 06. November 2015 erforderlich!

Anmeldungen: Gemeindeamt 04228/2220

Gusti Gasser 0664/377 21 23; gustigasser@aon.at

gesunder
verein



Bouldern für Jugendliche und junge Erwachsene

Bouldern bedeutet Klettern ohne Seil und Gurt in Absprunghöhe auf eine Weichmatte. Bouldern ist das etwas andere Fitnesstraining: Klettertechniken, Kraft, Koordination und Beweglichkeit werden spielerisch trainiert! Kletterschuhe können in der Bouldergeraage ausgeliehen werden

Kursleitung: Manuela Mak (Klettertrainerin)

Ort: Bouldergeraage in St. Johann/Ros.

Zeit: montags von 19:00-20:00 Uhr

Beginn: Montag, 09.11.2015, 19:00

Schnuppertermin: Samstag, 07. 11.2015 von 10.00 bis 11.00

Anmeldung bis 06. November 2015 erforderlich!

Anmeldungen: Gemeindeamt 04228/2220

Gusti Gasser 0664/377 21 23; gustigasser@aon.at

gesunde
gemeinde



Beide oben angeführten Angebote können Sie **kostenlos** in Anspruch nehmen, da sie über die „Gesunde Familie“ und den „Gesunden Verein“ vom Land Kärnten gefördert werden.



Der Bürgermeister

Manfred Majerhofer

Die Arbeitskreisleiterin

Vbgm.ⁱⁿ Mag.^a Augustine Gasser



Zugestellt durch Post.at

Gemeindeamt/občinski urad 9072 Ludmannsdorf/Bilčovs
www.ludmannsdorf.at

Gesundheit beginnt in der Familie
Zdravje se začne v družini

gesunde
familie



Prisrčno vabljeni k sodelovanju:

Hrbtenična telovadba za žene & može

Vsebina: krepitev šibkih - in raztezanje skrčenih mišic, mobiliziranje sklepov, izboljšanje vztrajnostne moči, učenje pravega dihanja.

Vodstvo tečaja: Andrea Mokoru (fizioterapevtka)

Kraj: telovadnica ljudske šole Bilčovs

Čas: v sredah od 18:00-19:00 ure

Začetek: sreda, 11.11.2015, 18:00

Prijave so potrebne do 06. novembra 2015 !

Projave sprejema: občinski urad 04228/2220

Gusti Gasser 0664/377 21 23; gustigasser@aon.at

gesunder
verein



Bouldanje za mladince in mlade odrasle

Bouldanje je plezanje brez vrvi in pasu v odskočni višini na mehko blazino.

Bouldanje je nek drugačen fitnestrening: igraje se trenirajo plezalne tehnike, moč, koordinacija in gibljivost!

Plezalni čevlji se lahko izposodijo garaži za bouldanje

Vodja tečaja: Manuela Mak (trenerka za plezanje)

Kraj: garaža za bouldanje v Šentjanžu v Rožu

Čas: v ponedeljkih od 19:00-20:00 Uhr

začetek: ponedeljek, 09.11.2015, 19:00

Poskusni termin: sobota, 07. 11.2015 od 10.00 do 11.00

Prijave so potrebne do 06. novembra 2015 !

Projave sprejema: občinski urad 04228/2220

Gusti Gasser 0664/377 21 23; gustigasser@aon.at

gesunde
gemeinde



Obe zgoraj navedeni ponudbi lahko koristite **brezplačno**, ker jih podpira Dežela Koroška preko „Zdrava družina“ in „Zdravo društvo“.



Župan

Manfred Maierhofer

Vodja delovnega krožka

podžupanja mag.^a Augustine Gasser

LAND KÄRNTEN

Kärntner Gesundheitsfonds