



Gesundheit groß geschrieben!

gesunder
verein



Liebe Ludmannsdorferinnen und Ludmannsdorfer!
Folgende Projekte können Sie auch in der heurigen Herbstsaison im Rahmen des „Gesunden Vereines TC- Ludmannsdorf/Bilčovs“ in Anspruch nehmen:

Wirbelsäulenturnen für Frauen und Männer

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

Kursleitung: Helga Weber (geprüfte Übungsleiterin für Erwachsenensport)

Ort: Turnsaal der VS-Ludmannsdorf

Unkostenbeitrag: € 20,--

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

Beginn: Mittwoch, 12.10.2016, 18:00

Bouldern für Frauen und Männer

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 Bouldergeraue ausgeliehen werden.

Kursleitung: Manuela Mak (Klettertrainerin)

Ort: Bouldergeraue in St. Johann/Ros.

Unkostenbeitrag: € 20,--

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

Beginn: Montag, 17.10.2016, 18:00

Vom Land Kärnten, Gesundheitsland und Gesunde Gemeinde geförderte Gruppentrainings.

Anmeldung erforderlich bis 11.10.2016!

Anmeldungen: Gemeindeamt 04228/2220; ludmannsdorf@ktn.gde.at

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

Der Bürgermeister

Manfred Maierhofer

Die AK-Leiterin „Gesunde Gemeinde“

Vzbgm.ⁱⁿ Mag.^a Augustine Gasser





Glejmo na naše zdravje!

gesunder
verein



Drage Bilčovščanke, dragi Bilčovščani!

V okviru „Zdravega društva TC- Ludmannsdorf/Bilčovs“ lahko tudi letos koristite spodaj navedene ponudbe:

Hrbtenična telovadba za žene in može

Krepitev šibkih - in raztezanje skrčenih mišic, mobiliziranje sklepov, izboljšanje vstrajnostne moči ter učenje pravega dihanja.

Vodja tečaja: Helga Weber (trenerka za fitšport za odrasle)

Kraj: Telovadnica LŠ - Bilčovs

Prispevek: € 20,--

Čas: v sredah od 18:00-19:00 ure

Začetek: sreda, 12.10.2016, 18:00

Bouldanje za žene in može

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 v garaži za bouldanje.

Vodja tečaja: Manuela Mak (trenerka za plezanje)

Kraj: Garaža za bouldanje v Šentjanžu v Rožu

Prispevek: € 20,--

gesunder
verein



Čas: v ponedeljkih od 18:00-19:00 Uhr

Začetek: ponedeljek, 17.10.2016, 18:00

Skupinske treninge podpira Dežela Koroška, Gesundheitsland in Zdrava Občina.

Prijave so potrebne do 11.10.2016!

Prijave sprejemajo: občinski urad 04228/2220; ludmannsdorf@ktn.gde.at

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

Župan

(Manfred Maierhofer)

Voditeljica delovnega krožka

podžupanja mag.^a Augustine Gasser

