

## **AQUAJOGGING** **ASKÖ Kärnten, Mag. Katrin Röttig**

**ASKÖ FIT neu**

Treffpunkt Wahaha Family Paradise Resort  
eine Kombination aus gelenkschonendem Jogging und Wassergymnastik

**Montag 9. Mai 2011 - 16<sup>00</sup> Uhr**

## **BEWEGUNG FÜR DIE ÄLTERE GENERATION** **ASKÖ Kärnten – Koschutnig Michaela**

Treffpunkt Schachraum (im Kulturhaus Feistritz im Rosental)  
Durch sanfte Kräftigungs-, Mobilisations- und Dehnungsübungen das ganzheitliche Wohlbefinden steigern

**Donnerstag 12. Mai 2011 - 15<sup>00</sup> Uhr**



Es besteht die Möglichkeit, **KOSTENLOS** mit dem Go-Mobil zu den einzelnen Veranstaltungen zu kommen.

Die Kosten dafür übernimmt die Gemeinde.  
**Tel.: 0664/603 603 9181**

### **Information:**

Die Teilnahme bei den Veranstaltungen ist kostenlos.  
Bei Regen finden die Veranstaltungen nicht statt.  
(Ausnahme: Bouldern in St. Johann und Seniorenturnen)  
Für Unfälle übernimmt der Veranstalter keine Haftung!



### **Anmeldungen:**

Kommen Sie einfach zum Treffpunkt!!!

### **Auskünfte:**

Für weitere Informationen: Claudia Kraxner 0664/4183696  
oder Brigitte Stefaner  
04228/2035-22  
(Gemeindeamt)



**Fonds Gesundes Österreich** gesunde  
gemeinde 

Impressum: Herausgeber und für den Inhalt verantwortlich:  
Marktgemeinde Feistritz im Rosental, 9181 Feistritz/Ros., Hauptplatz 126  
Telefon: 04228/2035, Fax: 04228/2035 24 E-Mail: feistritz-ros@ktn.gde.at  
Internet: [www.rosengemeinde.at](http://www.rosengemeinde.at)

©bst

Zugesellt durch post.at

feistritz = aktiv



**Fonds Gesundes Österreich**



Rosengemeinde  
**GESUNDE GEMEINDE  
FEISTRITZ IM ROSENAL**



**feistritz:aktiv**

**FIT IN DEN FRÜHLING  
....FÜR JUNG & ALT  
MAI 2011**

**Mach mit und bleib fit !!**

**Feistritzer  
Bewegungstage  
09.-15. Mai 2011**



**ASKÖ FIT neu**

**ASKÖ** 

gesunde  
gemeinde 



Liebe Gemeindebürgerinnen,  
 liebe Gemeindebürger !  
 Liebe Jugend und liebe Kinder!

Als Bürgermeisterin freut es mich sehr, dass wir bereits seit einigen Jahren an der Aktion Gesunde Gemeinde teilnehmen und sehr viele attraktive Veranstaltungen organisieren. Ganz besonders freut es mich, dass sich unsere Angebote an jede Altersgruppe richten. Ob Jung oder Alt—im Vordergrund stehen persönliche Fitness, Gesundheit und körperliche Betätigung, ohne sportlichen Wettkampf- und Leistungsdruck.

Regelmäßige Bewegung und ausgewogene Ernährung fördern das Wohlbefinden, steigern die Leistungsfähigkeit und kennzeichnen einen gesunden Lebensstil.

Es ist mir ein persönliches Anliegen, das Gesundheitsbewusstsein unserer Gemeindebevölkerung zu stärken. Deshalb wollen wir mit **feistritz:aktiv ...für jung und alt** allen Bewegungshungrigen und Gesundheitsorientierten die Möglichkeit bieten, in der Gruppe mit ihren sportlichen Aktivitäten zu beginnen.

Alle Angebote sind für Sie kostenlos. Anfallende Kosten werden durch Gemeindemittel und Landesmittel beglichen. Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Sichten der Angebote und hoffe, dass Sie davon auch regen Gebrauch machen.

Für uns alle ist es gerade im heutigen, hektischen Leben wichtig, fit zu sein und gesund zu bleiben. Daher lege ich jedem Bewegungshungrigen und Gesundheitsorientierten ans Herz „macht wieder mit und bleibt fit“!

Mit freundlichen Grüßen  
 Ihre Bürgermeisterin:



*Souya Feinig*

Gesundheitsreferent  
 Landeshauptmann-Stv. Dr. Peter

**KAISER**



Liebe Feistritzerinnen und Feistritzer!

Kärnten zum gesündesten aller Bundesländer zu machen, ist mein erklärtes Ziel als Gesundheitsreferent. Dass wir auf dem richtigen Weg dorthin sind, beweist nicht nur die Tatsache, dass sich mittlerweile bereits 98 Kärntner Gemeinden unserer Initiative „Gesunde Gemeinde“ angeschlossen haben und regelmäßige gesundheitsfördernde Maßnahmen und Veranstaltungen anbieten. Auch das immer größer werdende Interesse und die wachsende Teilnahme an präventiven Maßnahmen sind der Beweis, dass die Sensibilisierung der Kärntnerinnen und Kärntner für ihre eigene Gesundheit spürbar ansteigt.

Die „Gesunde Gemeinde“ Feistritz im Rosental ist ein Vorbild an gesundheitsförderndem Engagement, besticht sie doch jedes Jahr aufs Neue mit großartigen Ideen und kreativen Umsetzungen zur Gesundheitsförderung. Mit dem heurigen Programm „feistritz:aktiv ... für jung & alt“ wird ein breites Spektrum an Möglichkeiten zur persönlichen Gesundheitsförderung im Bereich Bewegung geboten.

Ich bin mir sicher, dass die heurige Gesundheitswoche ebenso erfolgreich und gut besucht sein wird, wie die vorangegangenen und wünsche allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern viel Spaß.

Mit gesunden Grüßen!!

Ihr LHStv. Dr. Peter Kaiser  
 Gesundheitsreferent des Landes Kärnten



gesunde  
 gemeinde



## **BOULDERN—erste Klettererlebnisse für alle Altersklassen** **SV St. Johann—Valentin Mak**

Treffpunkt: Boulderraum SV St. Johann / SD Sentjanz  
 Kletterschuhe werden zur Verfügung gestellt

**Dienstag 10. Mai 2011—18<sup>oo</sup> Uhr Kinder**  
**Dienstag 10. Mai 2011—19<sup>oo</sup> Uhr Erwachsene**

## **KOMM, LAUF MIT—Langsam Lauf Treff!** **LLC Suetschach**

Treffpunkt: LLC Wiese hinter dem Friedhof Suetschach

**Montag 9. Mai 2011 — 18<sup>oo</sup> Uhr**  
**für Kinder, Jugendliche und Erwachsene**

## **FUSSBALLSCHNUPPERN** **ATUS Feistritz**

Treffpunkt Sportzentrum Feistritz im Rosental

**Dienstag 10. Mai 2011 — 17<sup>oo</sup> Uhr**  
**Donnerstag 12. Mai 2011 — 17<sup>oo</sup> Uhr**  
**für Buben und Mädchen**

## **TENNISCHNUPPERN** **Tennisclub Feistritz**

Treffpunkt Sportzentrum Feistritz im Rosental (Ausrüstung ist vorhanden)

**Mittwoch 11. Mai 2011 — 16<sup>oo</sup>-18<sup>oo</sup> Uhr**  
**für Kinder und Erwachsene**

## **TENNISCHNUPPERN** **Tennisclub Weizelsdorf**

Treffpunkt Tennisplätze Weizelsdorf (Ausrüstung ist vorhanden)

**Montag 9. Mai 2011 — 16<sup>oo</sup>-18<sup>oo</sup> Uhr**  
**für Kinder und Erwachsene**

## **MOUNTAINBIKE—“Freeride & Trial“** **ASKÖ SC Rosental, Matthias Wutte**

Treffpunkt Sportzentrum Feistritz im Rosental

Tipps fürs richtige „auf und ab“,Geschicklichkeitsparcours

**Freitag 13. Mai 2011 - 17<sup>oo</sup> Uhr**  
**für Einsteiger und Fortgeschrittene**