

SPORT

# Klagenfurter Sportfrühling

23.04. bis 09.05.2018

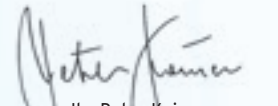


## Liebe Sportfreundinnen und Sportfreunde!

Der „Klagenfurter Sportfrühling“ bewegt zu gesunder, sportlicher Bewegung. Ich freue mich, dass jedes Jahr so viele Menschen die großartigen Angebote annehmen. Statistisch gesehen steigt unsere Lebenserwartung - es gilt nun, auch die Anzahl der gesunden Lebensjahre zu steigern. In Kärnten setzen wir daher viele Maßnahmen im Bereich der Prävention, der Gesundheitsförderung und Bewusstseinsbildung.

Ich danke dem Sportamt der Landeshauptstadt Klagenfurt sowie allen Vereinen, Trainerinnen und Trainern, Funktionärinnen und Funktionären und Sponsoren für ihr Engagement rund um den „Klagenfurter Sportfrühling“. Machen Sie mit und nutzen Sie die Chance, unter professioneller Anleitung gemeinsam mit anderen Sport und Bewegung zu machen. Als Sportreferent des Landes wünsche ich Ihnen dabei viel Spaß. Sporteln Sie mit!



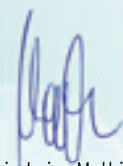
  
Ihr Peter Kaiser,  
Landeshauptmann von Kärnten

## Liebe Klagenfurterinnen und Klagenfurter!

Die Frühjahressonne hat in vielen Klagenfurtern und Klagenfurterinnen die Lust auf Sport und Bewegung erweckt. Der „Klagenfurter Sportfrühling“ bietet ein abwechslungsreiches Programm für sportliche Unternehmungen unter Gleichgesinnten und die Möglichkeit neue Sportarten zu entdecken und unter fachkundlicher Begleitung auszuprobieren. Die Angebote reichen von geführten Wanderungen über Nordic-Walking-Treffs und Radtouren bis zu trendigen Sportarten wie Snooker und Zumba. Natürlich wird es auch Workshops geben, in denen die Entspannung und der Innere Ausgleich im Mittelpunkt stehen.

Sport und Bewegung ist die Basis für einen gesunden Lebensstil und gleichzeitig die einzige Medizin, die ohne Nebenwirkungen ihr Wohlbefinden langfristig steigern kann. Deshalb wünsche ich Ihnen viel Freude an der Bewegung und zahlreiche sportliche Entdeckungen beim „Klagenfurter Sportfrühling“.



  
Ihre Dr. Maria-Luise Mathiaschitz,  
Bürgermeisterin der Landeshauptstadt Klagenfurt

## Liebe Freundinnen und Freunde des Klagenfurter Sportfrühlings!

Endlich ist er da, der lang ersehnte Frühling, und spätestens jetzt wird es Zeit für etwas Sport und Aktivität. Bewegung an der frischen Luft ist die beste Methode, um die Frühjahrsmüdigkeit zu bekämpfen und den Stoffwechsel in Schwung zu bringen. Deshalb bietet der „Klagenfurter Sportfrühling“ auch dieses Jahr wieder viele unterschiedliche Kurse zum Ausprobieren und Kennenlernen an. Das Sportamt der Landeshauptstadt Klagenfurt am Wörthersee hat sich auch heuer wieder bemüht, ein hochwertiges und umfangreiches Kursprogramm zusammenzustellen. Qualifizierte Trainerinnen und Trainer der Klagenfurter Sportvereine sorgen für eine optimale Begleitung und Anleitung.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Ausprobieren und hoffe, Sie entdecken etwas Neues für sich!

  
Ihr Jürgen Pfeiler,  
Vizebürgermeister der Landeshauptstadt Klagenfurt




## Liebe Klagenfurter Bürgerinnen und Bürger!

Die Schiausrüstung und die Eisschuhe sind bereits gut verstaut, die Wintermüdigkeit ist Schnee von gestern, also ist es Zeit den Sportfrühling einzuläuten! Die wärmeren Temperaturen sorgen für Wohlbefinden und machen Lust auf Bewegung. Und genau dafür hat die Dienststelle Klagenfurt Sport wieder ein abwechslungsreiches Programm erstellt. Wie gewohnt sind auch wieder einige Angebote für die geistige Energiegewinnung dabei.

Wählen Sie also aus einer Vielzahl interessanter Workshops, spannender Vorträge und vor allem bewegungsreicher Sportangebote aus. So unterschiedlich die Bedürfnisse der Menschen sind, so vielfältig soll unser Angebot an Sie sein. Die Landeshauptstadt sowie zahlreiche Vereine aus Sport und Gesundheit bieten ihnen über knapp 3 Wochen die Möglichkeit gemeinsam mit zahlreichen Gleichgesinnten sportlich und gesund den Frühling zu begrüßen.

Dabei wünscht ihnen das Team von Klagenfurt Sport viel Freude und Spaß.

  
Mag. Mario Polak,  
Leiter DS Klagenfurt Sport



Das Team – v.l. Florian Pessentheiner, Raimund Plautz, Sabrina Baumgarten, Mag. Mario Polak und Christian Jochum

Vorwörter	2,3
Tipp	6,7
Informationen/Anmeldung	10,11,12
Gewinnspiel	13

### Angebote für Familien

A Drehungen für Frauen	15
A Familien-AcroYoga	15
A Kreative Familienwaldwanderung	16
A MAMANET	16
A MAWIBA	16
A Radzeit für die ganze Familie	17
A Purzelbäumchen	17
A Selbstverteidigung für die ganze Familie	18
A Supermama - Fit mit Babytrage	18
A Wanderung zur Klagenfurter Hütte	19
A Yoga - Schwangerschaftsyoga	19

### Angebote für Erwachsene - Sport

#### Aerobic/Gymnastik

A Aerobic	20
A Bauch - Beine - Po + Kondition	20
A Bauch - Beine - Po & Faszientraining	21
A Bekofit Kettlebell	21
A Body Condition by Ilona Rab	21
A Bodyfit	22
A Damen Seniorenturnen	22
A deepWork	22,23
W Die Feldenkrais®-Methode	23
W Die Feldenkrais®-Methode - Bewusstheit...	23
A Er und Sie Ballspiele	24
A Fit durch Gymnastik	24
A Fit for Actives - Ganzkörperkräftigung	24
A Fit für 100 - Bewegungsprogramm	25
A Fit für den Alltag gemischt	25
A Fit Gymnastik	25
A Full Bodyworkout	26
A Gesund&mobil „fit bis 100“	26
A Gymnastik - aber richtig	26
A Igoku	27

A Jumping@ Fitness	27
A Move in Balance	28
A Pilates	28
A Pound.Rockout.Workout	29
A Problemzonen	29
A Rückenfit	29,30
A Rückengymnastik	30
A Sesselgymnastik	30
A Turnen 50+ gemischt	31
A Turnen für Erwachsene	31
A Turnen hält fit und jung	31
A Wirbelsäulengymnastik	32
A Wirbelsäulengymnastik, strech & relax	32
A Wirbelsäulengymnastik	32
A Wirbelsäulen-Pilates-Yoga Training	33
A Yoga - AcroYoga	33
A Yoga - Am Morgen	33
A Yoga - Für Anfängerinnen und Anfänger	34
A Yoga - Basic	34
A Yoga - Golden Age Yoga	34
A Yoga - Körper- und Entspannungstraining	35
A Yoga - Kundalini Yoga	35
A Yoga - Poweryoga	35
A Yoga - Sanft	36
A Yoga - Yoga und stretching	36
A Yoga - Yogilates	36

#### Kampfkunst/Fitness

A Aikido	37
A Mittelalterlicher Schwertkampf	37
A Pasuk Do	38
A Selbstverteidigung	38
A Taekwondo	39
A Taekwondo Johwa	39
A Wing Tsun	39

#### Outdoor

A Boccia - Pètanque Sport	42
A Bogensport - Jeder Schuss ein Treffer	42
W Geländelauf	43
A Laufen - Club 261	43
A Lauftraining	43

A Leicht Athletik	44
A Fit für den Klagenfurter Altstadtlauf	44
A Nordic Walking - Mit den Naturfreunden...	45
A Nordic Walking - Am Kreuzbergl	45
A Nordic Walking	45
A Nordic Walking - Richtige Technik	46
A Outdoor Fitness	46
A Power Walking	46
A Radfahren	47
A Radzeit mit dem HSV Triathlon Kärnten	47
A Stand up Paddling	48
A SUP-Fit	48
A SUP-Mini-Tour	48

#### Tanzsport/Fitness

A Ballett für Erwachsene	49
A Dance Aerobic	49
A Fit durch Danceart	50
A Hulatanz aus Hawaii	50
A Jazz Gymnastik	50
A Move your body	51
A Tabata	51
A Tanzen ab der Lebensmittel	52
A Zumba & stretch out	52
A Zumba	52,53

#### Weitere Sportangebote

A Korb- und Basketballspiel	54
V Schnuppertraining im Fitinn Studio	54
A Schnuppertraining Ladygym	55
A Snooker-Basics für jung und alt	55
A Sportschießen mit dem Luftgewehr	55

### Angebote für Erwachsene - Alternativ

V Abnehmen mit Sport	58
V Cranio-Sacral-Behandlung	58
V Einfach spürbar - ich selbst!	59
V Einfach spürbar - wir!	59
A Eugong	59
V Frühjahrsputz mit Rauch statt Besen	60
W Gewaltfreie Kommunikation	60
V „Gute Idee“ - Ernährungsvortrag	60
W „Gute Idee“ - Ernährungsworkshop	61
W Klang Erlebnis Meditation	61
W Kochen mit dem Thermomix	61
W Laufen lernen	61
W Mediale heilsame Botschaften	62
V Mein Körper & ich - Innere&äußere Balance	62
V Mein Körper & ich - Abschalten und...	62
V Mein Körper & ich - Alles über das Riechen	63
V Mein Körper & ich - Energie-Tankstelle	63
V Mein Körper & ich - Jungbrunnen Wasser	64
V Mein Körper & ich - Was ein Tropfen Blut...	64
W Mein Körper & ich - Mini Aroma-Workshop	64
V Schmerzfrei ohne Operation	65
W Seelenklänge	65
V Spirituelle Heilung	65
A Vollmond-Meditation mit Aroma & Klang	66
V Wie lebe ich mich in unserer Beziehung	66
W Wie zähme ich meinen „inneren Schweinehund“	66

Anmeldekarte	69, 70
Gesamtübersicht	71-79

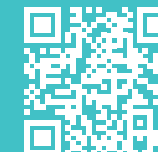
### AUSKÜNFT:

Dienststelle Klagenfurt Sport

Magistrat der Landeshauptstadt Klagenfurt am Wörthersee

A – 9020 Klagenfurt am Wörthersee | Siebenhügelstraße 107 | T +43 463 537-5173

F +43 463 537-6217 | sport@klagenfurt.at | www.sportfrühling-klagenfurt



Alle Infos über den Sport in Klagenfurt – [www.klagenfurtsport.at](http://www.klagenfurtsport.at)



## „Just do it“, ist mehr als ein weltbekannter Werbeslogen.

**Wenn die Frühlingssonne auf die Neujahrsvorsätze trifft - dann wird es Zeit, diese umzusetzen. Mit den vielseitigen und interessanten Angeboten des „Klagenfurter Sportfrühling 2018“ haben Sie die große Change unverbindlich neue Sportarten auszuprobieren.**



**Dr. Korb,**  
Sport-  
psychologe



lichkeiten an sich in der einen oder andern Sportart oder in diversen Workshops auszuprobieren. In Gruppen von Gleichgesinnten und unter der Anleitung von Profis können Sie neue Erfahrungen machen und sich umfangreich beraten lassen. „Just do it“!

In den letzten Jahren habe ich selbst einige neue Sportarten ausprobiert und war bzw. bin von den unterschiedlichen Techniken und Übungen begeistert. Selbst meine Kinder, die Sportarten, die Papa nicht ausübt skeptisch gegenüber stehen, freuen sich über die neuen Angebote von 2018.

Sie kennen die Situation vielleicht. Das Heftchen in der Hand, den Terminkalender bereit und die interessanten Angebote ausgewählt. Und dann - ach ja anmelden, das mach ich dann morgen oder übermorgen. So vergehen die Tage.

Der Gedanke bleibt aber, endlich mal eine Sportart auszuprobieren, die Sie heimlich ja schon immer ausprobieren wollten aber keine Zeit hatten oder nicht wussten wo.

**W**er kennt sie nicht die Selbstzweifel, die fehlende Unterstützung von Freunden und Bekannten wenn es darum geht sich für eine „neue Sportart“ oder bei einem Verein anzumelden. Die Gedanken kreisen um das fehlende Time Management, die Kinderbetreuung und die Anfahrtszeiten quer durch die Stadt.

Das Programm des Klagenfurter Sportfrühlings bietet jedem, ob Alt und Jung, Anfänger oder Profi sowie Familien eine Vielzahl von Mög-



Jetzt ist sie da, Ihre große Change, zögern Sie nicht, nutzen Sie die Gelegenheit. Melden Sie sich an, genießen sie die sportliche Aktivität, Beratung oder den Workshop.

„Just do it“, schenken Sie sich die Zeit und den Mut neues auszuprobieren. Frei nach dem Motto: „In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist“, können Sie der Frühjahrsmüdigkeit entgegentreten.

Nutzen Sie das Frühlingserwachen für neue sportliche Aktivitäten und schenken Sie sich regelmäßig Zeit für Spaß an neuen Aufgaben. Bewegung in der Natur, mit anderen Menschen bringen Sie Körper und Geist ins Gleichgewicht.

Und bei mir? Auch ich kenne meine „Anmeldeschwelle“, Sie wissen ja - da mache ich dann mal morgen oder übermorgen. Meine beiden Kinder sind die treibende Kraft, die mich täglich mit der ausstehenden Anmeldung konfrontieren. Kurz um, hinsetzen anmelden und mit großer Freude und Ungeduld auf den Termin freuen.

Ich freue mich auf die tollen Angebote des „Klagenfurter Sportfrühling 2018“ und wünsche Ihnen spannende und interessante Aktivitäten mit Ihren „neuen Sportarten“.

**Wie Sie sicher erkannt haben geht es um Motivation - um Ihre Motivation.**

Jeder Mensch hat seine eigene Motivationslage bzw. besitzt er ein Geflecht von Antrieben und Handlungsstrategien, das ihn bei seiner (Sport) Wahl der jeweils als für ihn selbst optimal empfundenen Handlungsweise, zumeist unbewusst leitet. Es stellt sich also nie die Frage ob ein Mensch motiviert ist, sondern wie seine Prioritäten (Ziele) und Erfahrungen gelagert sind.

**Was uns dabei helfen kann sind Ziele. Beim Erreichen Ihre Ziele sind die folgende Punkte hilfreich:**

- **Setzen Sie sich Ziele - realistische Ziele, die Sie auch überprüfen können!**
- **Machen Sie sich Ihre Ziele „klar“ (aufschreiben) und behalten sie diese im Auge!**
- **Teilen Sie Ihr Hauptziel in mehrere kleine und ebenso konkrete Zwischenziele ein!**
- **Freuen Sie sich, dass Sie einen Teilerfolg (Zwischenziel) erreicht haben.**
- **Analysieren Sie das Erreichen bzw. Scheitern eines Zieles um so die notwendigen Adaptierungen vorzunehmen.**
- **Starten Sie erneut. Machen Sie weiter, halten Sie durch!**

# KLAGENFURTER ALTSTADTLAUF

07.06.2018 • NEUER PLATZ



- Kinderläufe
- Schülerlauf
- 5 km Altstadtlauf
- 10 km Altstadtlauf
- 3er-Teambewerb über 5 km

ANMELDUNG:  
[www.altstadtlauf-klagenfurt.at](http://www.altstadtlauf-klagenfurt.at)

## BEWEGUNGSARENA KLAGENFURT



<b>HM</b>	<b>HALBMARATHON</b>						
			schwer		21,097 km		20 hm
<b>K1</b>	<b>KREUZBERGL PARCOURS</b>						
			leicht		2,60 km		100 hm
<b>K2</b>	<b>KREUZBERGL RUNDKURS</b>						
			mittel		5,10 km		140 hm
<b>K3</b>	<b>KREUZBERGL ZILLHÖHE</b>						
			schwer		8,80 km		170 hm
<b>K4</b>	<b>TREIMISCHER TEICH</b>						
			leicht		1,30 km		35 hm



## Informationen:

- **Wir bitten Sie, sich nur für Kurse die Sie tatsächlich besuchen möchten, anzumelden!**
- Die Veranstaltungen werden, wenn im Programmheft nicht anders beschrieben, bei jeder Witterung durchgeführt. Im Zweifel können Sie uns gerne anrufen.
- Die Teilnahme ist bei allen Veranstaltungen kostenlos.
- Für etwaige Unfälle übernehmen die Veranstalter keine Haftung. Es können keinerlei Rechtsansprüche und Forderungen an die Veranstalter oder an die Ausrichter, sowie deren Helfer oder Beauftragte und sonstige Personen oder Körperschaften gestellt werden. Eine Haftung ist durch Fahrlässigkeit und grobe Fahrlässigkeit ausgeschlossen.
- Durch die übermittelte Anmeldung ist die DS Klagenfurt Sport befugt, Bilder in den Medien (Presse, TV, Internet, u.s.w.) zu veröffentlichen. Auch das Einverständnis für die Weitergabe von Adressen, auch E-Mail Adressen an Vereine, ist damit gegeben.
- Bitte rechtzeitig anmelden nicht vergessen! Den jeweiligen Anmeldeschluss beachten!
- Programmänderungen vorbehalten.
- Grundsätzlich kann jeder Kurs **von Personen ab 16 Jahren besucht werden**, außer es handelt sich um ein Angebot für Familien oder es ist eine Altersbegrenzung im Programmheft angeführt.

## Anmeldung:

- **Anmeldungen sind über die Homepage, per Anmeldekarte oder per E-Mail möglich!**
- **Für jede Anmeldung bekommen Sie eine Aufnahmebestätigung. Diese bitte unbedingt zu der jeweiligen Veranstaltung mitbringen (wird abgesammelt).**
- **Sollte Ihnen ein Kurs besonders gut gefallen, dann können Sie sich für einen weiteren Termin an einem anderen Tag anmelden.**
- **Eine Buchung von mehreren Veranstaltungen zur selben Zeit, ist nicht möglich!**
- **Bitte beachten Sie die im Programm angeführten Zeiten und Austragungsorte.**

### Anmeldung per Anmeldekarte

- In der Broschüre finden Sie auf **Seite 69/70** die Anmeldekarte.
- Auf dieser notieren Sie einfach die Nummern der Angebote, welche Sie besuchen möchten.
- Bitte die Rückseite der Anmeldekarte in Blockschrift ausfüllen.
- Um Ihnen Ihre Aufnahmebestätigung rechtzeitig zusenden zu können ist es notwendig, dass Ihre Anmeldung eine Woche vor Beginn Ihres ersten Kurstermines (Datum) bei uns eintrifft.
- Senden Sie die Anmeldung rechtzeitig ab! Achtung: Postweg (ca. zwei Werktage) beachten!
- Schicken Sie Ihre Anmeldekarte in einem ausreichend frankierten Kuvert an die auf der Anmeldekarte angeführte Adresse.

### Anmeldung per E-Mail:

- Schicken Sie uns einfach ein E-Mail mit folgenden Daten an **sportschnuppern@klagenfurt.at**: Vorname, Familienname, Adresse, Geburtsdatum, Telefonnummer und die Nummern der Kurse die Sie gerne besuchen möchten.
- Sie bekommen die Anmeldebestätigungen per Mail retourgesendet.
- Eine Anmeldung per E-Mail ist bis einen Tag (15:00 Uhr) vor Kursbeginn möglich.

### Info Anmeldung / Angebote für Erwachsene mit Kindern, Familienangebote:

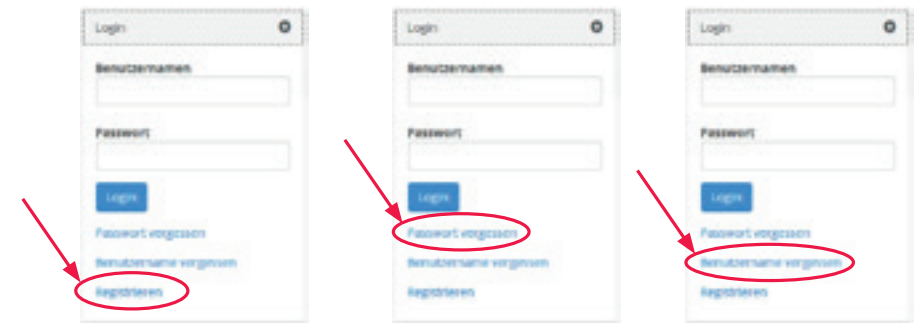
- Bei der Anmeldung sind die Daten immer nur einer Person anzugeben. Wir ersuchen Sie bei Kursen, für Familien, die Gesamtanzahl der teilnehmenden Personen bei der Anmeldung (Online, Anmeldekarte, E-Mail) anzugeben.

### Anmeldung über die Homepage [www.sportfrühling-klagenfurt.at](http://www.sportfrühling-klagenfurt.at)

- Auf der Homepage können Sie sich schnell und einfach über das Anmeldesystem anmelden.
- Sollten Sie sich schon einmal im System registriert haben, können Sie sich mit Ihrem Benutzernamen und Passwort anmelden. Sollten Sie Ihre Zugangsdaten nach der Registrierung vergessen, besteht die Möglichkeit, diese unter „Kurse buchen - Login - Passwort oder Benutzername vergessen“ abzufragen.
- Für die **Neuregistrierung** gehen Sie wie folgt vor:

#### a. Link zur Registrierung

Den Link zur Registrierung finden Sie oben auf der Seite „Kurse buchen - Login - Registrieren“. Sollten Sie bereits einen Kurs geöffnet haben, und ohne angemeldet zu sein auf den Button „Kurse buchen“ klicken, gelangen Sie ebenfalls direkt zur Registrierung.



Info, News und Anmeldung - [www.sportfrühling-klagenfurt.at](http://www.sportfrühling-klagenfurt.at)



**Kärnten  
Tauforsch**



**Taufrisches Gemüse  
aus Kärnten**

[www.kärnten-tauforsch.at](http://www.kärnten-tauforsch.at)

**b. Registrierung**

Bitte füllen Sie die Registrierung vollständig aus und drücken Sie unten auf den Button **„Registrieren“**. Bitte achten Sie darauf, dass Sie Ihre **E-Mail Adresse korrekt angeben**.


**c. Bestätigungs-E-Mail**

Nach erfolgter Registrierung erhalten Sie ein Bestätigungs-Mail. In diesem bestätigen Sie durch klicken auf den angeführten Link, Ihre Anmeldung.

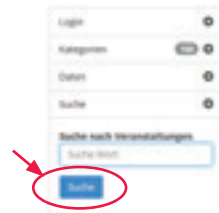
**d. Fertige Registrierung**

Nach der Bestätigung gelangen Sie wieder auf die Homepage [www.sportfrühling-klagenfurt.at](http://www.sportfrühling-klagenfurt.at). Nach erneuter Eingabe Ihres Benutzernamens und Passwortes sind Sie nun im System registriert und können die Kurse buchen.

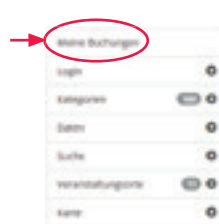
**BUCHEN DER KURSE**

a. Nach erfolgter Registrierung können Sie nun die Kurse im System buchen.

b. Mittels **Suchfeld** und nach Kategorien können Sie die von Ihnen gewählten Kurse leichter finden. Das Suchfeld finden Sie nach einem Klick auf „Kurse buchen“ auf der linken Seite. Im Suchfeld können Sie die Kurse auch mittels Eingabe der Kursnummer suchen. Vor der jeweiligen Nummer, müssen Sie jedoch noch das Kürzel SF (z.B.: SF001) eingeben.



c. Eine Übersicht mit allen von Ihnen gebuchten Kursen, finden Sie nach klicken auf das Feld **„Kurse buchen“** auf der linken Seite **„Meine Buchungen“**.



d. Nach erfolgter Anmeldung zu einem Kurs, erhalten Sie per E-Mail eine Aufnahmebestätigung. Diese bitte ausdrucken und zum jeweiligen Kurs mitbringen.

e. Sollten Sie die Aufnahmebestätigung nicht erhalten, oder sonstige Fragen zur Anmeldung haben, wenden Sie sich bitte an die DS Klagenfurt Sport.

Impressum: Herausgeber/Medieninhaber: Magistrat der Landeshauptstadt Klagenfurt am Wörthersee - DS Klagenfurt Sport, Siebenhügelstraße 107, 9020 Klagenfurt/Wörthersee, Tel. Nr.: 0463/537-5173 • Layout: L2 Werbeagentur GmbH, Druck: Schmidbauer Druckerei GmbH, Wallstraße 24, 8280 Fürstenfeld, Österreich, Tel.: + 43 (0) 3382 52 465-0, firma@schmidbauer-druck.at, www.schmidbauer-druck.at ; Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem umweltfreundlichem Papier • Fotos: Titelseite: @tinefoto.com | martin steinthal, LH; Büro LH, BGM.® Stippich, Vzbgm: Bernhard Novak, Sportamt: Katzenberger, adobe stock • Die hier veröffentlichten Inhalte wurden sorgfältig erhoben. Dennoch kann die Landeshauptstadt Klagenfurt am Wörthersee keine Verantwortung für die Vollständigkeit und Richtigkeit der Angaben übernehmen. Alle Angaben erfolgen daher ohne Gewähr. Eine Haftung für Schäden, die sich durch die in dieser Broschüre veröffentlichten Inhalte oder Services ergeben, ist ausgeschlossen. Ein Service der Landeshauptstadt Klagenfurt am Wörthersee für Ihre Bürger.

# Klagenfurter Sportfrühling

## GEWINNSPIEL

Einfach die Gewinnspielkarte unten ausfüllen und einen von folgenden tollen Preisen gewinnen!

**2 WARENGUTSCHEINE IM WERT VON JE 100 EURO**  
gesponsert von Giga Sport Klagenfurt



**1 GUTSCHEIN FÜR EINE LEISTUNGSDIAGNOSTIK**  
IM WERT VON 250 EURO



gesponsert von der Privatklinik Maria Hilf (Humanomed)  
**1 GUTSCHEIN FÜR EINEN UNIQA VITALCOACH**  
(Beratungsgespräch und 2 Aktiveinheiten)



gesponsert von der UNIQA Versicherung  
**2 X 1 GUTSCHEIN** jeweils im Wert von 95 Euro für eine **Dunkelfeld-Vitalanalyse inkl. bioenergetischer Regulationsanwendung**  
**3 X 1 AROMA-TRIO**, 3 Aromäole mit Anwendungsbroschüre,  
jeweils im Wert von Euro 29,90



Die Ermittlung der Gewinner erfolgt durch Ziehung der Gewinnspielkarten.  
Die Gewinner werden telefonisch verständigt. Eine Barabgabe ist nicht möglich.

## GEWINNSPIELKARTE

Welches Jubiläum feiert die Landeshauptstadt Klagenfurt am Wörthersee im Jahr 2018?

500 Jahre Klagenfurt

450 Jahre Klagenfurt

Familienname

Vorname

Straße

Hausnummer/Stock/Türnummer

PLZ

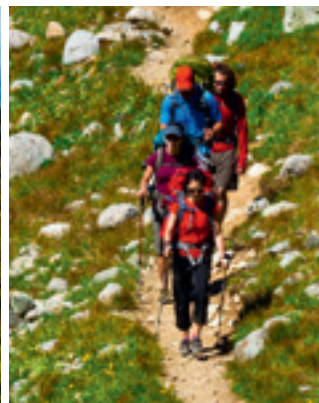
Ort

Telefon

E-Mail

Senden Sie diese Gewinnspielkarte ausgefüllt per Post an: Magistrat der Landeshauptstadt Klagenfurt am Wörthersee, Dienststelle Klagenfurt Sport, Siebenhügelstraße 107, A-9020 Klagenfurt am Wörthersee oder per Mail an: [sport@klagenfurt.at](mailto:sport@klagenfurt.at)





**Angebot Familien**

**DREHUNGEN für Frauen - Mutter-Tochter-Drehungen (ab 6 Jahren)** A  
**DREHSCHIBE KÄRNTEN, Peckstraße 1, 9020 Klagenfurt am Wörthersee,**  
**Mobil: 0699/11042972, Mail: info@drehscheibe-kaernten.at,**  
**www.drehscheibe-kaernten.at**  
**Kursleiterinnen: Mag.ª Carmen Petutschnig, Eva-Maria Langer**

SELBST-Bewusstsein - SELBST-Beauptung, SELBST-Verteidigung für Mütter und Töchter in jeder Lebenslage. „Wenn ich mich schon wehren muss, dann mühe-los“. Wir zeigen ein geeignetes Verhalten auf „typische“ Belästigungs-Situatio-nen im Alltag, Schule und Beruf und wie wir erfolgreich reagieren können.  
**Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe, Matte**  
**Info: Nur für Frauen! Bitte die Anzahl der teilnehmenden Personen auf der Anmeldekarte bzw. bei der Onlinebuchung angeben.**



<b>001</b>	<b>Ballsporthalle St. Ruprecht, Kneippgasse 30h</b>	<b>MO 30.04. um 18:00 Uhr</b>	<b>1 Std.</b>
------------	---	-------------------------------	---------------

**FAMILIEN-ACROYOGA** A

**Flyrama - AcroYoga Klagenfurt, Boulderama, Raiffeisenstraße 12,**  
**9020 Klagenfurt am Wörthersee, Mobil: 0650/6284196,**  
**Mail: alex@flyrama.at, www.flyrama.at**  
**Kursleiterin: Mag.ª Alexandra Hölzl**

AcroYoga verbindet die spirituelle Weisheit des Yogas mit der dynamischen Kraft der Akrobatik und der Güte der Thai-Massage. Diese drei alten Lehren bilden das Fundament für eine einzigartige Sportart, die auf Vertrauen aufbaut, Verbindungen schafft und durch ihre Verspieltheit die Leichtigkeit in unser Leben zurückbringt.  
**Mitzubringen: Sportbekleidung, Getränk, Yogamatte oder Decke**  
**Info: Der Kurs findet bei schlechtem Wetter im Boulderama (Raiffeisenstraße 12) statt!**



<b>002</b>	<b>Europapark Klagenfurt, Treffpunkt Kinderspielplatz</b>	<b>SA 05.05. um 12:00 Uhr</b>	<b>1,5 Std.</b>
<b>003</b>	<b>Europapark Klagenfurt, Treffpunkt Kinderspielplatz</b>	<b>SO 06.05. um 12:00 Uhr</b>	<b>1,5 Std.</b>

**GUTSCHEIN** **giga sport**

**-20%**

AUF EINEN LIEBLINGSARTIKEL  
 GÜLTIG BIS 30.06.2018  
 BEI GIGASPORT KLAGENFURT

**GUTSCHEIN** **giga sport**

**-10%**

AUF DAS GESAMTE SORTIMENT  
 GÜLTIG BIS 30.06.2018  
 BEI GIGASPORT KLAGENFURT

Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen. Ausgenommen sind bereits reduzierte Artikel, Serviceleistungen, Set-Aktionen, Wanderkarten/Bücher, Werbeangebote, E-Bikes, Actionkameras und SUPs, sowie der Einkauf im Online Shop. Pro Person und Einkauf ist nur ein Gutschein einlösbar.

Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen. Ausgenommen sind bereits reduzierte Artikel, Serviceleistungen, Set-Aktionen, Wanderkarten/Bücher, Werbeangebote, E-Bikes, Actionkameras und SUPs, sowie der Einkauf im Online Shop. Pro Person und Einkauf ist nur ein Gutschein einlösbar.

ANGEBOT Familien



**KREATIVE FAMILIENWALDWANDERUNG (ab 3 Jahren mit Begleitung)****A**

Naturfreunde Klagenfurt, Bahnhofstraße 44, 9020 Klagenfurt am Wörthersee, Tel. Nr.: 0463/512860, Mail: kaernten@naturfreunde.at, www.klagenfurt.naturfreunde.at  
Kursleiterin: Mag.<sup>a</sup> Ines Grießer

Gemütliche Wanderung mit kreativem Schwerpunkt für Kinder ab 3 Jahren mit Begleitung.

**Mitzubringen:** Gutes Schuhwerk, bequeme Kleidung und Getränk

**Info:** Findet bei Regen nicht statt. Die Teilnahme ist für Kinder nur in Begleitung eines Erwachsenen möglich. Bitte die Anzahl der teilnehmenden Personen auf der Anmeldekarte bzw. bei der Onlinebuchung angeben.



<b>004</b>	<b>Treffpunkt:</b> Spielwiese Kreuzbergl, Kinderspielplatz	<b>SO 29.04. um 15:00 Uhr</b>	<b>1,5 Std.</b>
------------	--	-------------------------------	-----------------

**MAMANET****A**

Diözesansportgemeinschaft und Katholisches Familienwerk Kärnten, Tarviser Straße 30, 9020 Klagenfurt am Wörthersee, Mobil: 0676/87722441, Mail: ulfa.nettek@kath-kirche-kaernten.at, www.kath-kirche-kaernten.at/dsg  
Kursleiterin: Mag.<sup>a</sup> Ulfa Nettek

Angebot für alleinerziehende Mütter mit ihren Kindern – gespielt wird Cachibol, eine Volleyball ähnliche Sportart bei der der Ball gefangen und geworfen wird.

**Mitzubringen:** Sportbekleidung, Getränk

**Info:** Während des Cachiboltrainings wird Kinderbetreuung angeboten! Kinder ab 10 Jahren können mitspielen!



<b>005</b>	<b>Turnsaal VS Welzenegg, Schachterlweg 47</b>	<b>MI 25.04. um 15:00 Uhr</b>	<b>1,5 Std.</b>
<b>006</b>	<b>Turnsaal VS Welzenegg, Schachterlweg 47</b>	<b>MI 02.05. um 15:00 Uhr</b>	<b>1,5 Std.</b>
<b>007</b>	<b>Turnsaal VS Welzenegg, Schachterlweg 47</b>	<b>MI 09.05. um 15:00 Uhr</b>	<b>1,5 Std.</b>

**MAWIBA****A**

SuperActive.at, 9020 Klagenfurt am Wörthersee, Mobil: 0680/4454342, Mail: office@superactive.at, www.superactive.at  
Kursleiterin: Manuela Huss

MAWIBA ist ein neues Tanzkonzept für Mamas und ihre Babys, ein wunderbarer Einstieg um nach der Geburt wieder aktiv zu werden. Während die Mamas Choreografien tanzen, die den Beckenboden, Haltung und Fitness verbessern, kuscheln sich die Babys in einem Tragetuch oder einer Tragehilfe an sie.

**Mitzubringen:** Ergonomische Tragehilfe oder Tragetuch

(z.B. MySol, Fräulein Hübsch, Buzzidil...)

**Info:** Die Teilnehmerinnen sollen bitte pünktlich (mind. 10 Minuten vor Kursbeginn) erscheinen!



<b>008</b>	<b>Universitätsstraße 102, EG</b>	<b>FR 27.04. um 09:00 Uhr</b>	<b>1 Std.</b>
------------	-----------------------------------	-------------------------------	---------------

**RADZEIT für die ganze Familie und Mini-Wechselzone Challenge (ab 6 Jahren)****A**

HSV Triathlon Kärnten, Mießtalerstraße 11, 9020 Klagenfurt am Wörthersee, Mobil: 0650/9936160, Mail: sport@hsvtriathlon.at, www.hsvtriathlon.at  
Kursleitung: HSV Triathlon Team

Der HSV Triathlon Kärnten lädt ein zur Radzeit mit der ganzen Familie. In kleinen Gruppen werden Radkontrollen durchgeführt, Geschicklichkeit vermittelt und gemeinsam geübt. Nach kleineren Ausfahrten (alle Räder sind willkommen: Rennrad, MTB, Trekkingbike, Kinderräder) werden Eltern, bzw. ältere von den Junioren in einem kleinen Duell (heraus-) gefordert. Wer im Anschluss noch eine Runde mit der gesamten Familie oder einzeln anhängen möchte ist herzlich willkommen (Eis-Einkehr nicht ausgeschlossen).

**EINTEILUNG DER GRUPPEN:**

**Gruppe Kinder mit MTB oder Kinderrad** - Einführend Radkoordination, Brems- und Schalttechniken, Balance, Geschicklichkeit (ca. 20 Minuten), Vorbereitung auf Radparcour (ca.45 Minuten), Wechselzonenspiele (ca. 20 Minuten)

**Gruppe Jugend und Erwachsene MTB bzw. Trekkingrad** - Einführend Radkoordination, Brems- und Schalttechniken, Balance, Geschicklichkeit (ca. 25 Minuten), kleine Ausfahrt über Radweg, teilweise auch Gelände (leichte Wiesen o. Feldwegstrecke) (ca. 1 Stunde)

**Gruppe Jugend und Erwachsene Rennrad** - Einführend Radkoordination, Brems-, Schalt- und Lenktechniken (ca. 20 Minuten), kleine Ausfahrt auf Asphalt (überwiegend Radwege aber auch Straße) (ca. 1 Stunde)

**Abschließend ab 11:45 Uhr** - alle zusammen: Staffelwettkampf „KLEIN gegen GROSS“ Radparcour und Wechselzone, danach Angebot zur gemeinsamen Ausfahrt nach Lust und Laune

**Mitzubringen:** Eigenes Rad, Helm, entsprechende Bekleidung

**Info:** Radhelm ist Pflicht für alle! Bitte die Anzahl der teilnehmenden Personen auf der Anmeldekarte bzw. bei der Onlinebuchung angeben.



...Erlebnis Sportpark

<b>009</b>	<b>Treffpunkt:</b> Fitnessraum Wörthersee, Sportpark Klagenfurt, Siebenhügelstr. 107a (Westseite)	<b>SA 05.05. um 10:00 Uhr</b>	<b>2,5 Std.</b>
------------	---	-------------------------------	-----------------

**PURZELBÄUMCHEN - Eltern-Kind-Turnen mit den Kleinsten (1 bis 2,5 Jahre)****A**

Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36, 9020 Klagenfurt am Wörthersee, Mobil: 0650/2602255, Mail: hallo@ekiz.at, www.ekiz-klagenfurt.at  
Kursleiterin: Andrea Cechak-Pötscher

Die Turnzwerge werden von Mutter und/oder Vater begleitet und erfahren dadurch mit vertrauten Personen erste Bewegungen, Kinderlieder und -reime in ungewohnter Umgebung. Auch das Erkennen und Beobachten anderer Kinder unterstützt die Entwicklung sozialer Kompetenz und die grobe Koordination wird spielerisch entwickelt.

**Mitzubringen:** Rutschfeste Socken, Turnschuhe oder Gymnastikpatscherln, bequeme Kleidung

**Info:** Die Teilnahme ist nur in Begleitung eines Erwachsenen möglich. Bitte die Anzahl der teilnehmenden Personen auf der Anmeldekarte bzw. bei der Onlinebuchung angeben. Nach der Bewegung gibt es eine kleine Jause bei der sich die Turnzwerge stärken und die Eltern austauschen können.



<b>010</b>	<b>Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36</b>	<b>MO 23.04. um 09:00 Uhr</b>	<b>2 Std.</b>
<b>011</b>	<b>Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36</b>	<b>MO 07.05. um 09:00 Uhr</b>	<b>2 Std.</b>

**SELBSTVERTEIDIGUNG für die ganze Familie (ab 6 Jahren)**

A

**Martial Arts Systematics - Akademie für Kampfkunst und Selbstverteidigung, Völkermarkterstraße 200, 9020 Klagenfurt am Wörthersee, Mobil: 0676/6679525, Mail: klagenfurt@martialarts-kaernten.at, www.martialarts-kaernten.at**

**Kursleitung: Marcus Pontasch-Müller & Team**

Selbstverteidigungsworkshop mit der Akademie für Kampfkunst und Selbstverteidigung für die ganze Familie. Einfach - effektiv - einzigartig!

**Mitzubringen: Lockere Sportbekleidung, Sportschuhe, Getränk**

**Info: Bitte die Anzahl der teilnehmenden Personen auf der Anmeldekarte bzw. bei der Onlinebuchung angeben.**



O12	Martial Arts Systematics, Völkermarkterstraße 200, 1. Stock	MO 23.04. um 17:15 Uhr	1 Std.
O13		MO 07.05. um 17:15 Uhr	1 Std.

**SUPERMAMA - FIT MIT BABYTRAGE**

A

**SuperActive.at, 9020 Klagenfurt am Wörthersee, Mobil: 0680/4454342, Mail: office@superactive.at, www.superactive.at**  
**Kursleiterin: Manuela Huss**

Dieser Kurs ist speziell auf die Bedürfnisse von Müttern nach der Geburt mit Fokus auf die Rückbildung ausgerichtet. Zusätzlich trainieren wir neben unseren Problemzonen natürlich den Rücken. Du bekommst Übungen für den Alltag und zum Ausgleich bei asymmetrischen Haltungproblemen, die oft durch einseitiges Tragen des Babys entstehen können.

**Mitzubringen: Ergonomische Tragehilfe oder Tragetuch (zB MySol, Fräulein Hübsch, Buzzidil...)**

**Info: Die Teilnehmerinnen sollen bitte pünktlich (mind. 10 Minuten vor Kursbeginn) erscheinen!**



O14	Universitätsstraße 102, EG	FR 27.04. um 09:00 Uhr	1 Std.
-----	----------------------------	------------------------	--------

**KLAGENFURTER SOMMERSPORTSCHNUPPERN****09.07.-10.08.2018**

www.sportschnuppern-klagenfurt.at

**WANDERUNG ZUR KLAGENFURTER HÜTTE (ab 6 Jahren mit Begleitung)**

A

**Alpenvereinsjugend Klagenfurt, Völkermarkter Straße 9, 9020 Klagenfurt am Wörthersee, Tel. Nr.: 0463/513056, Mobil: 0677/61718185, Mail: jugend.anja@alpenverein-klu.at, www.avj.at**

**Kursleitung: Alpenvereinsjugendteam**

Wir wandern vom Parkplatz über die Johannsenruhe entlang des Schotterweges bzw. durch den Wald und Gelände zur Klagenfurter Hütte. Rätsel und diverse Spiele werden dafür sorgen, dass dieser Ausflug mit Sicherheit kein fader Hatscher wird. Reine Gehzeit (Hin- und Rückweg) beträgt ca. 3 Stunden.

**Mitzubringen: Festes Schuhwerk, Regenschutz, Kopfbedeckung, Rucksack mit Jause und Getränk**

**Info: Findet bei Regen nicht statt. Bitte die Anzahl der teilnehmenden Personen auf der Anmeldekarte bzw. bei der Onlinebuchung angeben.**



O15	Treffpunkt: Parkplatz Johannsenruhe, Bärenal	DI 01.05. um 09:30 Uhr	4-5 Std.
-----	--	------------------------	----------

**YOGA - SCHWANGERSCHAFTSYOGA**

A

**SuperActive.at, 9020 Klagenfurt am Wörthersee, Mobil: 0680/4454342, Mail: office@superactive.at, www.superactive.at**  
**Kursleiterin: Sandra Sabitzer**

Ziel der Einheit ist es Wohlbefinden für Körper und Geist zu erreichen und mittels gezielter Übungen auftretenden Verspannungen wie Rückenschmerzen entgegenzuwirken. Die Atmung hilft dir dich auf die Geburt vorzubereiten und dich zu entspannen.

Der Kurs kann von Schwangeren ab der 14. Schwangerschaftswoche und nach Absprache mit dem Frauenarzt bzw. der Frauenärztin besucht werden!

**Mitzubringen: Sportbekleidung, (Yoga-)Matte, Getränk**

**Info: Die Teilnehmerinnen sollen bitte pünktlich (mind. 10 Minuten vor Kursbeginn) erscheinen!**



O16	Sportunion Kärnten, Wilsonstraße 25	FR 27.04. um 09:15 Uhr	1,5 Std.
-----	-------------------------------------	------------------------	----------

**INFO****ANMELDUNG (ANGEBOTE FÜR ERWACHSENE MIT KINDERN, FAMILIENANGEBOTE):**

Es müssen bei der Anmeldung immer nur die Daten von einer Person angegeben werden. Wir bitten Sie jedoch bei den Kursen, welche für Kinder und Eltern gedacht sind, die Gesamtanzahl der teilnehmenden Personen bei der Anmeldung (Online, Anmeldekarte, E-Mail) auszuwählen bzw. anzugeben.





## Angebot Erwachsene Aerobic/Gymnastik

### AEROBIC

A

Volkshochschule Klagenfurt, Bahnhofstraße 44, 9020 Klagenfurt am Wörthersee, Tel. Nr.: 050/4777000, Mail: vhs-klagenfurt@vhs-ktn.at, www.vhs-ktn.at  
Kursleiterin: Eva Malis

Durch Aerobic trainieren Sie Herz und Kreislauf zu rhythmischer Musik mit anschließendem Muskelkrafttraining und Straffung für den ganzen Körper.

Mitzubringen: Arobicschuhe, Handtuch



O17	Progress Zentrum, Dr.-Richard-Canaval-Gasse 110	DO 03.05. um 18:30 Uhr	50 Min.
-----	---	------------------------	---------

### BAUCH-BEINE-PO + KONDITION

A

Klagenfurter Turnverein 1862 (KTV), Wintschacher Weg 23, 9073 Klagenfurt - Viktring, Tel. Nr.: 0463/515354, Mail: info@klagenfurter-turnverein.at, www.klagenfurter-turnverein.at  
Kursleiterinnen: Kati Maier, Bettina Rausch



Kräftigung der Problemzonen, Koordination und viel Spaß, Kondition und Fettverbrennung.

Mitzubringen: Sportbekleidung, wenn vorhanden - Gymnastikmatte

O18	Benediktinerschule, Benediktinerplatz 1, neben Hauptpost	MI 25.04. um 17:40 Uhr	1,5 Std.
O19	Benediktinerschule, Benediktinerplatz 1, neben Hauptpost	MI 02.05. um 17:40 Uhr	1,5 Std.

### BAUCH-BEINE-PO & FASZIEN TRAINING

A

Volkshochschule Klagenfurt, Bahnhofstraße 44, 9020 Klagenfurt am Wörthersee, Tel. Nr.: 050/4777000, Mail: vhs-klagenfurt@vhs-ktn.at, www.vhs-ktn.at  
Kursleiterin: Anja Pekastnig

Bauch-Beine-Po-Übungen werden mit Rollübungen kombiniert. Ein Mix aus „Bodyforming“ und Muskelentspannung.

Mitzubringen: Matten, Faszienrolle (Empfehlung: Blackroll), Getränk  
Info: Voraussetzung des Kurses ist Yoga-Erfahrung!



O20	Europagymnasium, Völkermarkter Ring 27	DI 08.05. um 18:00 Uhr	50 Min.
-----	--	------------------------	---------

### BEKOFIT KETTLEBELL - BAUCH-BEINE-PO-RÜCKEN

A

INDES - historische europäische Kampfkunst Kärnten, Blumengasse 46h, 9020 Klagenfurt am Wörthersee, Mobil: 0676/4400695, Mail: praesident-ktn@indes.at, www.indes.at  
Kursleiter: MMMag. Dr. Marcel M. Dorfer



Training mit Kettlebells (Kugelhanteln) steigert ungemein wirkungsvoll die funktionale Kraft und Stabilität, baut Ausdauer auf und Fett ab.

Mitzubringen: Sportbekleidung, Barfuß oder mit Barfußschuhen

O21	SPORTUNION Kärnten, Wilsonstraße 25	MI 25.04. um 18:00 Uhr	1 Std.
-----	-------------------------------------	------------------------	--------

### BODY CONDITION BY ILONA RAB

A

Volkshochschule Klagenfurt, Bahnhofstraße 44, 9020 Klagenfurt am Wörthersee, Tel. Nr.: 050/4777000, Mail: vhs-klagenfurt@vhs-ktn.at, www.vhs-ktn.at  
Kursleiterin: Ilona Rab

Das intensive Training (HIIT) kombiniert effizientes Ausdauer- und Muskeltraining. Ziel ist es, die Fettverbrennung durch intensive Ausdauer-Einheiten anzukurbeln und den Muskelwachstum zu beschleunigen. Die gleichzeitige Beanspruchung von Herz-Kreislauf-System und Muskulatur sorgt für einen optimalen Trainingseffekt.

Mitzubringen: Matte, Hanteln, Getränk, Handtuch



O22	ASO Waidmannsdorf, Schubertstraße 29	MI 09.05. um 18:00 Uhr	50 Min.
-----	--------------------------------------	------------------------	---------

TIPP

Infos, News & Anmeldung auf  
[www.sportfrühling-klagenfurt.at](http://www.sportfrühling-klagenfurt.at)

**BODYFIT****A**

Klagenfurter Turnverein 1862 (KTV), Wintschacher Weg 23,  
9073 Klagenfurt - Viktring, Tel. Nr.: 0463/515354,  
Mail: [info@klagenfurter-turnverein.at](mailto:info@klagenfurter-turnverein.at),  
[www.klagenfurter-turnverein.at](http://www.klagenfurter-turnverein.at)  
Kursleiter: Dipl. Sportl. BSC Jochen Bathe



Für Alle, die mit Hilfe verschiedener Handgeräten ihre Körperfitness in kurzer Zeit verbessern möchten. Mit Therabändern, Hanteln, Bällen, Flexistäbe.

Nicht nur für Senioren!

Mitzubringen: Sportbekleidung, wenn vorhanden - Gymnastikmatte

<b>O23</b>	KTV Gymnastiksaal Herbergtarten, Feldkirchner Straße 9	MO 23.04. um 11:00 Uhr	1 Std.
------------	--	------------------------	--------

**DAMEN SENIORENTURNEN (AB 50 JAHREN)****A**

Klagenfurter Turnverein 1862 (KTV), Wintschacher Weg 23,  
9073 Klagenfurt - Viktring, Tel. Nr.: 0463/515354,  
Mail: [info@klagenfurter-turnverein.at](mailto:info@klagenfurter-turnverein.at),  
[www.klagenfurter-turnverein.at](http://www.klagenfurter-turnverein.at)  
Kursleiterinnen: Helga Studenroth, Bettina Rausch



Gesundheitsturnen, Funktionsgymnastik, fit bleiben und Spaß haben.

Mitzubringen: Sportbekleidung, wenn vorhanden - Gymnastikmatte

<b>O24</b>	Benediktinerschule, Benediktinerplatz 1, neben Hauptpost	MI 25.04. um 16:30 Uhr	1 Std.
------------	--	------------------------	--------

<b>O25</b>	Benediktinerschule, Benediktinerplatz 1, neben Hauptpost	MI 02.05. um 16:30 Uhr	1 Std.
------------	--	------------------------	--------

**DEEPWORK****A**

SuperActive.at, 9020 Klagenfurt am Wörthersee,  
Mobil: 0680/4454342, Mail: [office@superactive.at](mailto:office@superactive.at),  
[www.superactive.at](http://www.superactive.at)  
Kursleiterin: Kerstin Kesnar



„deepWork“ (Fortgeschrittene) ist die neueste Trendsportart im Group-Fitness Bereich. Ein athletisches Ganzkörpertraining, das ausgleichend auf Körper und Geist wirkt und den Prinzipien von Yin und Yang folgt.

Mitzubringen: Sportbekleidung, (Yoga-) Matte, Getränk

Info: Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollen bitte pünktlich (mind. 10 Minuten vor Kursbeginn) erscheinen!



<b>O26</b>	Universitätsstraße 102, 1. Stock	FR 04.05. um 18:30 Uhr	1 Std.
------------	----------------------------------	------------------------	--------

**DEEP WORK****A**

Volkshochschule Klagenfurt, Bahnhofstraße 44, 9020 Klagenfurt am Wörthersee,  
Tel. Nr.: 050/4777000, Mail: [vhs-klagenfurt@vhs-ktn.at](mailto:vhs-klagenfurt@vhs-ktn.at), [www.vhs-ktn.at](http://www.vhs-ktn.at)  
Kursleiterin: Eva Malis

Deep Work ist ein funktionelles Ganzkörpertraining, nach den 5 Elementen aufgebaut, kombiniert mit entspannenden Atemübungen. Die Muskeln kommen in Form und die Fettverbrennung läuft auf Hochtouren.

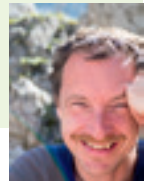
Mitzubringen: Matte, Handtuch



<b>O27</b>	BG Lerchenfeld, Eingang Khevenhüllerstraße	MI 25.04. um 19:00 Uhr	50 Min.
------------	--	------------------------	---------

**DIE FELDENKRAIS®-METHODE****W**

Martin Brunner, Marienbadgasse 15, 9073 Klagenfurt - Viktring,  
Mobil: 0664/8644315, Mail: [info@feldenkrais-brunner.at](mailto:info@feldenkrais-brunner.at),  
[www.feldenkrais-brunner.at](http://www.feldenkrais-brunner.at)  
Kursleiter: Martin Brunner



Die Feldenkrais®-Methode bietet einen geschützten Rahmen um mit uns selbst zu experimentieren. Wir lernen unsere Aufmerksamkeit zu lenken und uns bei unserem Tun zu beobachten. Dabei wird eine wertfreie Haltung kultiviert, in der wir wahrnehmen ohne zu urteilen.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Matte oder Decke als Unterlage

<b>O28</b>	Gemeindezentrum Viktring, Viktringer Platz 1	MO 23.04. um 19:00 Uhr	1 Std.
------------	--	------------------------	--------

**DIE FELDENKRAIS®- METHODE - BEWUSSTHEIT DURCH BEWEGUNG****W**

Ferdinand-Raunegger-Gasse 41, 9020 Klagenfurt am Wörthersee,  
Mobil: 0650/7378412, Mail: [kontakt@ralf-eggartner.at](mailto:kontakt@ralf-eggartner.at),  
[www.ralf-eggartner.at](http://www.ralf-eggartner.at)  
Kursleiter: Ralf Eggartner



Wie einst als Kinder beschäftigen wir uns spielerisch, auf angenehme Art und Weise und ohne jeglichen Stress oder Leistungsdruck mit unseren Bewegungsabläufen. Das achtsame Bewegen löst einen ganzheitlichen Lernprozess aus und eröffnet ungeahnte Potentiale in jedem von uns. Positive Änderungen in Denken, Fühlen, Wahrnehmen und Verhalten werden möglich.

Mitzubringen: Matte oder Decke



<b>O29</b>	Gemeindezentrum Waidmannsdorf, Ginzkeygasse 2	MI 02.05. um 18:30 Uhr	1 Std.
------------	---	------------------------	--------



**ER UND SIE BALLSPIELE****A**

Klagenfurter Turnverein 1862 (KTV), Wintschacher Weg 23,  
 9073 Klagenfurt - Viktring, Tel. Nr.: 0463/515354,  
 Mail: [info@klagenfurter-turnverein.at](mailto:info@klagenfurter-turnverein.at),  
[www.klagenfurter-turnverein.at](http://www.klagenfurter-turnverein.at)  
 Kursleiterin: Dipl. Sportl. Veronika Beuthe



Wir spielen Landhockey, Basketball und Prellball. Dabei soll vor allem der Spaß am Spiel im Vordergrund stehen. Anschließend geht es für alle die wollen, zum Stammtisch.

Mitzubringen: Sportbekleidung, saubere Hallenschuhe

030	Benediktinerschule, Benediktinerplatz 1, neben Hauptpost	DI 24.04. um 20:30 Uhr	1 Std.
031	Benediktinerschule, Benediktinerplatz 1, neben Hauptpost	DI 08.05. um 20:30 Uhr	1 Std.

**FIT DURCH GYMNASTIK****A**

Annabichler Turnverein, Pintergasse 5,  
 9020 Klagenfurt am Wörthersee,  
 Mobil: 0676/7273235, Mail: [h.sereinig@gmx.at](mailto:h.sereinig@gmx.at)  
 Kursleiterin: Heidi Sereinig



Flotte Gymnastik von Kopf bis Fuß (Mobilisation, Koordination, Ausdauer, Kraft ect.).

Mitzubringen: Sportbekleidung, Turnschuhe, Matte, Getränk

032	NMS Annabichl, Weichselhofstraße 6, Eingang Klammgasse	MO 23.04. um 19:00 Uhr	1,5 Std.
033	Neue Volksschule Viktring, Schulstraße 1	DI 08.05. um 18:30 Uhr	1,5 Std.

**FIT FOR ACTIVES - GANZKÖRPERKRÄFTIGUNG****A**

SuperActive.at, 9020 Klagenfurt am Wörthersee,  
 Mobil: 0680/4454342, Mail: [office@superactive.at](mailto:office@superactive.at),  
[www.superactive.at](http://www.superactive.at)  
 Kursleiterin: Kerstin Trinker

Ganzkörperkräftigung mit und ohne Geräte, Fokus auf Beweglichkeit, Kräftigung und Mobilisation. (Für Anfängerinnen und Anfänger sowie Wiedereinsteiger)

Mitzubringen: Sportbekleidung, (Yoga-) Matte, Getränk

Info: Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollen bitte pünktlich (mind. 10 Minuten vor Kursbeginn) erscheinen!



034	VS Viktring, Schulstraße 2, 9073 Viktring	MO 23.04. um 18:00 Uhr	50 Min.
-----	---	------------------------	---------

**FIT FÜR 100 - BEWEGUNGSPROGRAMM****A**

Kneipp Aktiv Club Klagenfurt, A.-Kolping-Gasse 6,  
 9020 Klagenfurt am Wörthersee,  
 Tel. Nr.: 0463/55703, Mail: [kneipp.buero@gmail.com](mailto:kneipp.buero@gmail.com),  
[www.kneippaktivclub.at](http://www.kneippaktivclub.at)  
 Kursleiterin: Sylvia Mittag

Unser Bewegungsangebot richtet sich vor allem an Ältere und/oder an Demenz erkrankte Menschen. Nachlassende Kraft ist nur allzu oft ein Faktor, der im Alter leistungsbegrenzend wirkt.

Mitzubringen: Lockere Bekleidung, bequeme Schuhe



035	Pfarrsaal St. Josef, Siebenhügelstraße 64, Eingang zwischen Kirche und Spar	DO 26.04. um 10:00 Uhr	1 Std.
-----	---	------------------------	--------

**FIT FÜR DEN ALLTAG GEMISCHT****A**

Klagenfurter Turnverein 1862 (KTV), Wintschacher Weg 23,  
 9073 Klagenfurt - Viktring, Tel. Nr.: 0463/515354,  
 Mail: [info@klagenfurter-turnverein.at](mailto:info@klagenfurter-turnverein.at),  
[www.klagenfurter-turnverein.at](http://www.klagenfurter-turnverein.at)  
 Kursleiterin: Hanni Legner



Von Kopf bis Fuß wohlfühlen, Gymnastik für Sie und Ihn, für Jung und Junggebliebene.

Mitzubringen: Sportbekleidung, wenn vorhanden - Gymnastikmatte

036	KTV Gymnastiksaal Herbergtarten, Feldkirchner Straße 9	MI 25.04. um 17:00 Uhr	1 Std.
037	KTV Gymnastiksaal Herbergtarten, Feldkirchner Straße 9	MI 02.05. um 17:00 Uhr	1 Std.

**FIT GYMNASTIK****A**

Tanz Etage, Rosenbergstraße 6, 9020 Klagenfurt am Wörthersee,  
 Tel. Nr.: 0463/318200, Mobil: 0664/3441246,  
 Mail: [info@tanzetage.at](mailto:info@tanzetage.at), [www.tanzetage.at](http://www.tanzetage.at)  
 Kursleiterin: Judith Schusser-Ortner



Mitzubringen: Sportbekleidung

038	Tanz Etage, Rosenbergstraße 6	MO 23.04. um 09:00 Uhr	1,25 Std.
039	Tanz Etage, Rosenbergstraße 6	MO 30.04. um 09:00 Uhr	1,25 Std.

**FULL BODYWORKOUT****A**

Fitnesskurse mit Susanne, Sportpark Klagenfurt, Südring 207, 9020 Klagenfurt am Wörthersee, [www.susannewoschitz.at](http://www.susannewoschitz.at)

Kursleiterin: Susanne Woschitz

Vielseitiges Ganzkörpertraining mit (wahlweise) leichten Gewichten für Arme (Hanteln) und Beine (Manschetten) zu mitreißender Musik in der Gruppe.

Mitzubringen: Sportbekleidung, Indoorschuhe, Matte, Handtuch, Getränk


 ...Erlebnis  
 Sportpark


<b>O40</b>	Sportpark Klagenfurt, Gymnastikraum, Siebenhügelstr. 107a, Spielereingang (Westseite)	MI 25.04. um 16:00 Uhr	45 Min.
------------	---	------------------------	---------

**GESUND&MOBIL „FIT BIS 100“ (AB 70 JAHREN)****A**

Hauskrankenhilfe Klagenfurt, Herrngasse 14, 9020 Klagenfurt am Wörthersee, Tel. Nr.: 0463/57525, Mail: [office@hkh.at](mailto:office@hkh.at), [www.hkh.at](http://www.hkh.at)

Kursleiterin: Mag.<sup>a</sup> Ulrike Falkner-Eichwald

Unser Bewegungsprogramm zur Förderung der Mobilität und Selbstständigkeit bis ins hohe Alter dient auch der Pflege der sozialen Kontakte und richtet sich an alle Seniorinnen und Senioren, die möglichst lange gesund, fit und aktiv bleiben möchten.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung



<b>O41</b>	Hauskrankenhilfe Klagenfurt, Herrngasse 14	DI 24.04. um 10:00 Uhr	1 Std.
<b>O42</b>	Hauskrankenhilfe Klagenfurt, Herrngasse 14	DI 08.05. um 10:00 Uhr	1 Std.

**GYMNASTIK - ABER RICHTIG (AB 50 JAHREN)****A**

ASVÖ Tanz-, Turn- & Gymnastik-Club Klagenfurt, Hülgerthpark 5/2, 9020 Klagenfurt am Wörthersee, Mobil: 0664/3764086, Mail: [anitaingrid.nysssoenen@a1.net](mailto:anitaingrid.nysssoenen@a1.net)

Kursleiterin: Ingrid Nyssönen

Mehr Beweglichkeit, aufrechte Haltung, richtige Atmung, bessere Koordination durch Gymnastik, Rückenschule und Pilates.

Mitzubringen: Sportbekleidung, rutschfeste Socken

Info: Mitglieder des ASVÖ Tanz-, Turn- & Gymnastik-Clubs können sich nur bei einem der angeführten Kurse anmelden.



<b>O43</b>	Gemeindezentrum St. Ruprecht, Kinoplatz 3	FR 27.04. um 17:30 Uhr	1 Std.
<b>O44</b>	Gemeindezentrum St. Ruprecht, Kinoplatz 3	FR 04.05. um 17:30 Uhr	1 Std.

**IGOKU - EINFACHE ÜBUNGEN FÜR MEHR LEBENSFREUDE****A**

Stefan Metzler, 9020 Klagenfurt am Wörthersee, Mobil: 0660/2121205, Mail: [office@igoku.at](mailto:office@igoku.at), [www.igoku.at](http://www.igoku.at)  
 Kursleiter: Stefan Metzler

Einfache Dehnungen, Bewegungsabläufe, Stressabbautechniken und Meridianpunkte zur Selbstanwendung bringen unabhängig von Alter, Geschlecht oder sportlichen Fähigkeiten jede und jeden wieder mehr in ihr bzw. sein Gleichgewicht.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung (z.B. Jogger) und eine Matte



<b>O45</b>	Gemeindezentrum Festung, Strutzmannstraße 17	MO 23.04. um 18:00 Uhr	1 Std.
<b>O46</b>	Gemeindezentrum Festung, Strutzmannstraße 17	DO 26.04. um 18:00 Uhr	1 Std.
<b>O47</b>	Gemeindezentrum Annabichl, St.-Veiter-Straße 195	DO 03.05. um 18:00 Uhr	1 Std.

**JUMPING® FITNESS - ALL LEVEL****A**

WageMut - Verena Stromberger, 9020 Klagenfurt am Wörthersee, Mobil: 0676/3746302, Mail: [verena.stromberger@gmail.com](mailto:verena.stromberger@gmail.com), [www.wagemut.at](http://www.wagemut.at)  
 Kursleiterin: Verena Stromberger

Jumping® Fitness ist ein dynamisches und hoch effektives Herz-Kreislauftraining auf speziell für dieses Training angefertigten Trampolinen.

Mitzubringen: Sportbekleidung, saubere Sportschuhe, Getränk, Handtuch

Info: Es darf keine Schwangerschaft vorliegen, die letzte Entbindung muss mind. 6 Monate zurückliegen!



<b>O48</b>	Limitless Dance Studio, Rudolfsbahngürtel 80	DO 26.04. um 19:00 Uhr	1,25 Std.
<b>O49</b>	Limitless Dance Studio, Rudolfsbahngürtel 80	MI 09.05. um 19:00 Uhr	1,25 Std.

**JUMPING FITNESS® - für Sportanfängerinnen und Sportanfänger****A**

WageMut - Verena Stromberger, 9020 Klagenfurt am Wörthersee, Mobil: 0676/3746302, Mail: [verena.stromberger@gmail.com](mailto:verena.stromberger@gmail.com), [www.wagemut.at](http://www.wagemut.at)  
 Kursleiterin: Verena Stromberger

Jumping® Fitness ist ein dynamisches und hoch effektives Herz-Kreislauftraining auf speziell für dieses Training angefertigten Trampolinen.

Mitzubringen: Sportbekleidung, saubere Sportschuhe, Getränk, Handtuch

Info: Es darf keine Schwangerschaft vorliegen, die letzte Entbindung muss mind. 6 Monate zurückliegen!



<b>O50</b>	Limitless Dance Studio, Rudolfsbahngürtel 80	MO 30.04. um 19:00 Uhr	1 Std.
<b>O51</b>	Limitless Dance Studio, Rudolfsbahngürtel 80	MO 07.05. um 19:30 Uhr	1 Std.



**MOVE IN BALANCE****A**

Klagenfurter Turnverein 1862 (KTV), Wintschacher Weg 23,  
9073 Klagenfurt - Viktring, Tel. Nr.: 0463/515354,  
Mail: [info@klagenfurter-turnverein.at](mailto:info@klagenfurter-turnverein.at),  
[www.klagenfurter-turnverein.at](http://www.klagenfurter-turnverein.at)  
Kursleiterin: Uli Bürger



Eine „Guten-Morgen-Bewegungseinheit“. Stabilität im Mittelkörper & Beinen gekoppelt mit fließenden Arm- und Ganzkörperbewegungen. Eine Herausforderung für Körper und Geist.

**Mitzubringen:** Sportbekleidung, wenn vorhanden - Gymnastikmatte

<b>052</b>	KTV Gymnastiksaal Herbertgarten, Feldkirchner Straße 9	DI 24.04. um 07:50 Uhr	55 Min.
<b>053</b>	KTV Gymnastiksaal Herbertgarten, Feldkirchner Straße 9	FR 04.05. um 07:50 Uhr	55 Min.

**PILATES****A**

Aktivraum, Dammgasse 26, 9020 Klagenfurt am Wörthersee,  
Mobil: 0676/3298866, Mail: [kurse@aktivraum.at](mailto:kurse@aktivraum.at), [www.aktivraum.at](http://www.aktivraum.at)  
Kursleiterin: Gabriele Eizenberger

Pilates umfasst kontrollierte Kraftübungen für den ganzen Körper, Stretching und bewusste Atmung. Das Training spricht vor allem die tiefliegenden, meist schwächeren Muskelgruppen an und sorgt für ein stabiles Körperzentrum.

**Mitzubringen:** Sportbekleidung, Getränk, Handtuch



<b>054</b>	Aktivraum, Dammgasse 26	DI 08.05. um 17:30 Uhr	1 Std.
------------	-------------------------	------------------------	--------

**PILATES****A**

Kneipp Aktiv Club Klagenfurt, A.-Kolping-Gasse 6,  
9020 Klagenfurt am Wörthersee,  
Tel. Nr.: 0463/55703, Mail: [kneipp.buero@gmail.com](mailto:kneipp.buero@gmail.com),  
[www.kneippaktivclub.at](http://www.kneippaktivclub.at)  
Kursleiterin: Sylvia Mittag

PILATES ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist - ein systematisches Körpertraining, erfunden und entwickelt von Joseph H. Pilates.

**Mitzubringen:** Sportbekleidung



<b>055</b>	Kneippzentrum, A.-Kolping-Gasse 6	FR 27.04. um 11:00 Uhr	1 Std.
<b>056</b>	Kneippzentrum, A.-Kolping-Gasse 6	FR 04.05. um 11:00 Uhr	1 Std.

**POUND.ROCKOUT.WORKOUT®****A**

WageMut - Verena Stromberger, 9020 Klagenfurt am Wörthersee,  
Mobil: 0676/3746302, Mail: [verena.stromberger@gmail.com](mailto:verena.stromberger@gmail.com),  
[www.wagemut.at](http://www.wagemut.at)

Kursleiterin: Verena Stromberger

Es ist schnell und es ist laut! Du verwendest dabei zwei Ripstix®, die wie Schlagzeugsticks aussehen. Nichts für schwache Nerven.

**Mitzubringen:** Sportbekleidung, saubere Turn- oder Hallenschuhe, Getränk, Handtuch



<b>057</b>	Limitless Dance Studio, Rudolfsbahngürtel 80, 1. Stock	MO 23.04. um 18:45 Uhr	45 Min.
<b>058</b>	Limitless Dance Studio, Rudolfsbahngürtel 80, 1. Stock	MO 07.05. um 18:45 Uhr	45 Min.

**PROBLEMZONEN****A**

Klagenfurter Turnverein 1862 (KTV), Wintschacher Weg 23,  
9073 Klagenfurt - Viktring, Tel. Nr.: 0463/515354,  
Mail: [info@klagenfurter-turnverein.at](mailto:info@klagenfurter-turnverein.at),  
[www.klagenfurter-turnverein.at](http://www.klagenfurter-turnverein.at),  
Kursleiterin: Hanni Legner



Problemzonen- und Wirbelsäulengymnastik, Kraftaufbau, dehnen, entspannen, mobilisieren und stabilisieren.

**Mitzubringen:** Sportbekleidung, wenn vorhanden - Gymnastikmatte

<b>059</b>	KTV Gymnastiksaal Herbertgarten, Feldkirchner Straße 9	MI 25.04. um 19:30 Uhr	1,5 Std.
<b>060</b>	KTV Gymnastiksaal Herbertgarten, Feldkirchner Straße 9	MI 02.05. um 19:30 Uhr	1,5 Std.

**RÜCKENFIT****A**

VHS - Verein „Die Kärntner Volkshochschulen“, Bahnhofstraße 44,  
9020 Klagenfurt am Wörthersee, Tel. Nr.: 050/4777070,  
Mail: [office@vhs-ktn.at](mailto:office@vhs-ktn.at), [www.vhs-ktn.at](http://www.vhs-ktn.at)  
Kursleiterin: Ilse Engel

Dieses Kräftigungs-, Dehnungs- und Beweglichkeitstraining trägt zur Gesunderhaltung Ihres Rückens bei. Im Kurs mobilisieren Sie unbeweglich gewordene Körperpartien und kräftigen schwächere Muskelgruppen mit Übungen zur Korrektur und Vorbeugung von Haltungsschäden.

**Mitzubringen:** Matte, Handtuch



<b>061</b>	Europagymnasium, Völkermarkter Ring 27	DO 03.05. um 19:30 Uhr	50 Min.
------------	--	------------------------	---------

**RÜCKENFIT****A**

Klagenfurter Turnverein 1862 (KTV), Wintschacher Weg 23,  
9073 Klagenfurt - Viktring, Tel. Nr.: 0463/515354,  
Mail: [info@klagenfurter-turnverein.at](mailto:info@klagenfurter-turnverein.at),  
[www.klagenfurter-turnverein.at](http://www.klagenfurter-turnverein.at)  
Kursleiter: Dipl. Sportl. BSC Jochen Bathe



Muskuläre Dysbalancen sind die Ursache der Volkskrankheit Nummer 1 - Rückenprobleme. Beim Rückenfit werden ganz gezielt die Muskelgruppen des Stütz- und Bewegungsapparates trainiert.

Mitzubringen: Sportbekleidung, wenn vorhanden - Gymnastikmatte

<b>062</b>	KTV Gymnastiksaal Herbertgarten, Feldkirchner Straße 9	MI 02.05. um 10:00 Uhr	1 Std.
------------	--	------------------------	--------

**RÜCKENGYMNASTIK****A**

WageMut - Verena Stromberger, 9020 Klagenfurt am Wörthersee,  
Mobil: 0676/3746302, Mail: [verena.stromberger@gmail.com](mailto:verena.stromberger@gmail.com),  
[www.wagemut.at](http://www.wagemut.at)  
Kursleiterin: Verena Stromberger

In meinem Kurs ver helfe ich dir zu einer stärkeren Rumpfmuskulatur und einer Entlastung von stark beanspruchten Muskeln.

Mitzubringen: Sportbekleidung, Getränk, Handtuch



<b>063</b>	Limitless Dance Studio, Rudolfsbahngürtel 80, 1. Stock	MI 25.04. um 18:00 Uhr	50 Min.
<b>064</b>	Limitless Dance Studio, Rudolfsbahngürtel 80, 1. Stock	MI 09.05. um 18:00 Uhr	50 Min.

**SESSELGYMNASTIK****A**

Kneipp Aktiv Club Klagenfurt, A.-Kolping-Gasse 6,  
9020 Klagenfurt am Wörthersee, Tel. Nr.: 0463/55703,  
Mail: [kneipp.buero@gmail.com](mailto:kneipp.buero@gmail.com), [www.kneippaktivclub.at](http://www.kneippaktivclub.at)  
Kursleiterin: Monika Reischl

Abwechslungsreiches, wirbelsäulengerechtes Bewegungsprogramm, das sowohl für mobile als auch für Personen mit leicht eingeschränkter Mobilität geeignet ist. Die Übungen machen Spaß, fördern die Beweglichkeit und kräftigen die geschwächte Muskulatur.

Mitzubringen: Sportbekleidung



<b>065</b>	Kneippzentrum, A.-Kolping-Gasse 6	FR 27.04. um 10:00 Uhr	1 Std.
<b>066</b>	Kneippzentrum, A.-Kolping-Gasse 6	FR 04.05. um 10:00 Uhr	1 Std.

**TURNEN 50+ GEMISCHT****A**

Klagenfurter Turnverein 1862 (KTV), Wintschacher Weg 23,  
9073 Klagenfurt - Viktring, Tel. Nr.: 0463/515354,  
Mail: [info@klagenfurter-turnverein.at](mailto:info@klagenfurter-turnverein.at),  
[www.klagenfurter-turnverein.at](http://www.klagenfurter-turnverein.at)  
Kursleiter: Mag.ª Magret Wadi, Fritz Schnabl



Mit verschiedenen Arten von Gymnastik und leichtem Geräteturnen Gesundheit und Beweglichkeit erhalten.

Mitzubringen: Sportbekleidung, wenn vorhanden - Gymnastikmatte

<b>067</b>	KTV Gymnastiksaal Herbertgarten, Feldkirchner Straße 9	FR 27.04. um 17:00 Uhr	1 Std.
<b>068</b>	KTV Gymnastiksaal Herbertgarten, Feldkirchner Straße 9	FR 04.05. um 17:00 Uhr	1 Std.

**TURNEN FÜR ERWACHSENE****A**

Klagenfurter Turnverein 1862 (KTV), Wintschacher Weg 23,  
9073 Klagenfurt - Viktring, Tel. Nr.: 0463/515354,  
Mail: [info@klagenfurter-turnverein.at](mailto:info@klagenfurter-turnverein.at),  
[www.klagenfurter-turnverein.at](http://www.klagenfurter-turnverein.at)  
Kursleiterin: Dipl. Sportl. Veronika Beuthe



Für Anfängerinnen und Anfänger sowie Fortgeschrittene die an den Turngeräten lernen und turnen wollen.

Mitzubringen: Sportbekleidung, saubere Turnschuhe

<b>069</b>	Benediktinerschule, Benediktinerplatz 1, neben der Hauptpost	DI 24.04. um 19:30 Uhr	1 Std.
------------	--	------------------------	--------

**TURNEN HÄLT FIT UND JUNG (AB 50 JAHREN)****A**

Hauskrankenhilfe Klagenfurt, Herrengasse 14, 9020 Klagenfurt am Wörthersee,  
Tel. Nr.: 0463/57525, Mail: [office@hkh.at](mailto:office@hkh.at), [www.hkh.at](http://www.hkh.at)  
Kursleiterin: Mag.ª Ulrike Falkner-Eichwald

Bei diesem vielseitigen Bewegungsangebot zur Förderung der körperlichen und geistigen Fitness und Pflege der sozialen Kontakte, sorgen auch Gedächtnistraining und Reaktionsspiele für eine lockere und entspannte Atmosphäre.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung



<b>070</b>	VS St. Ruprecht, Kneippgasse 32	DI 24.04. um 17:00 Uhr	1 Std.
<b>071</b>	NMS Annabichl, Weichselhofstraße 6	DO 26.04. um 17:00 Uhr	1 Std.
<b>072</b>	VS Körnerschule, Obirstraße 6	MI 02.05. um 17:00 Uhr	1 Std.

**WIRBELSÄULENGYMNASTIK****A**

Kneipp Aktiv Club Klagenfurt, A.-Kolping-Gasse 6, 9020 Klagenfurt am Wörthersee, Tel. Nr.: 0463/55703, Mail: kneipp.buero@gmail.com, www.kneippaktivclub.at  
Kursleiterin: Monika Reischl

Wirbelsäulengymnastik ist die beste Therapie und Vorsorge gegen Rückenschmerzen.

Mitzubringen: Sportbekleidung



073	Kneippzentrum, A.-Kolping-Gasse 6	FR 27.04. um 09:00 Uhr	1 Std.
074	Kneippzentrum, A.-Kolping-Gasse 6	FR 04.05. um 09:00 Uhr	1 Std.

**WIRBELSÄULENGYMNASTIK, STRETCH & RELAX****A**

Eva-Maria Langer, Ziggulnstraße 12, 9020 Klagenfurt am Wörthersee, Mobil: 0660/2140439, Mail: evilanger@me.com  
Kursleiterin: Eva-Maria Langer

Gymnastik zur Verbesserung der Körperhaltung - Lockerung und Lösung von Verspannungen - Kräftigungsteil für Bauch, Beine und Gesäßmuskulatur - Koordinationsschulung, Atem-, Entspannungsübungen - durch abgestimmte Übungen werden muskuläre Dysbalancen ausgeglichen - als Anleitung für zu Hause und Büro gedacht - auch für Herren bestens geeignet.

Mitzubringen: Bequeme Turnbekleidung, rutschfeste Socken, Matte



075	Franz von Sales Zentrum, Franz von Sales Platz 1	DO 26.04. um 17:30 Uhr	1,5 Std.
076	Franz von Sales Zentrum, Franz von Sales Platz 1	DO 03.05. um 17:30 Uhr	1,5 Std.

**WIRBELSÄULENGYMNASTIK****A**

Tanz Etage, Rosenbergstraße 6, 9020 Klagenfurt am Wörthersee, Tel. Nr.: 0463/318200, Mobil: 0664/3441246, Mail: info@tanzetage.at, www.tanzetage.at  
Kursleiterin: Elli Hudetz



Mitzubringen: Sportbekleidung

077	Tanz Etage, Rosenbergstraße 6	FR 27.04. um 09:00 Uhr	1,25 Std.
078	Tanz Etage, Rosenbergstraße 6	FR 04.05. um 09:00 Uhr	1,25 Std.

**INFO**

Die Kurse werden als Aktivität, Vortrag bzw. Workshop angeboten und sind folgend gekennzeichnet:

**A** Aktivität **V** Vortrag **W** Workshop

**WIRBELSÄULEN-PILATES-YOGA TRAINING****A**

Taekwondo Johwa, Theatergasse 2, 9020 Klagenfurt am Wörthersee, Mobil: 0650/9905533, Mail: johwa@classic-tkd.at, www.classic-tkd.at  
Kursleiter: Walter Musch, Silke Pistotnik

Wi/Pi/Yo trainiert Körper (Muskel, Sehnen, Bänder, Wirbelsäule, Gelenke, hilft bei Verspannungen und Schmerzen, Wiederaufbau sowie Stärkung des Körpers) und Geist (Stressaufbau, Energieaufbau). Atemübung und Meditation, erleichtert Beweglichkeit und macht Spaß!  
Mitzubringen: T-Shirt, lange Jogginghose, Handtuch, Matte, Getränk



079	Taekwondo Center, Theatergasse 2	DO 26.04. um 17:30 Uhr	1 Std.
080	Taekwondo Center, Theatergasse 2	DO 03.05. um 17:30 Uhr	1 Std.

**YOGA - ACROYOGA****A**

Flyrama - AcroYoga Klagenfurt, Boulderama, Raiffeisenstraße 12, 9020 Klagenfurt am Wörthersee, Mobil: 0650/6284196, Mail: alex@flyrama.at, www.flyrama.at  
Kursleiterin: Mag.<sup>a</sup> Alexandra Hölzl

AcroYoga verbindet die spirituelle Weisheit des Yogas mit der dynamischen Kraft der Akrobatik und der Güte der Thai-Massage. Diese drei alten Lehren bilden das Fundament für eine einzigartige Sportart, die auf Vertrauen aufbaut, Verbindungen schafft und durch ihre Verspieltheit die Leichtigkeit in unser Leben zurückbringt.

Mitzubringen: Sportbekleidung, Getränk, Yogamatte oder Decke

Info: Der Kurs findet bei schlechtem Wetter im Boulderama (Raiffeisenstraße 12) statt!



081	Europapark Klagenfurt, Treffpunkt Kinderspielplatz	SA 05.05. um 10:00 Uhr	1,5 Std.
082	Europapark Klagenfurt, Treffpunkt Kinderspielplatz	SO 06.05. um 10:00 Uhr	1,5 Std.

**YOGA - AM MORGEN****A**

SuperActive.at, 9020 Klagenfurt am Wörthersee, Mobil: 0680/4454342, Mail: office@superactive.at, www.superactive.at  
Kursleiterin: Sandra Sabitzer

Die Zellen bereits vor dem Start in den Alltag mit positiver Energie aufzuladen ist Ziel dieser Yang-orientierten Yogaeinheit. Früh morgens Yoga zu praktizieren hat einen unschätzbaren Wert; der Geist ist klar und bereit zur Aufnahme aller ihm durch die Körperarbeit gegebenen Informationen - mach es also wie die Yogis in Indien und nutze deinen Körper, um deinen Geist zu nähren! Basierend auf der TCM Meridianlehre, werden in dieser Yogaeinheit Asanas, Pranayama (Atemtechniken) und Meditation praktiziert.

Mitzubringen: Sportbekleidung, (Yoga-) Matte, Getränk

Info: Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollen bitte pünktlich (mind. 10 Minuten vor Kursbeginn) erscheinen!



083	Sportunion Kärnten, Wilsonstraße 25	FR 27.04. um 08:00 Uhr	1 Std.
-----	-------------------------------------	------------------------	--------



**YOGA FÜR ANFÄNGERINNEN UND ANFÄNGER****A**

WageMut - Verena Stromberger, 9020 Klagenfurt am Wörthersee,  
Mobil: 0676/3746302, Mail: verena.stromberger@gmail.com,  
www.wagemut.at

Kursleiterin: Verena Stromberger

Yoga bedeutet Einheit und um diese Einheit zu schaffen, geht es in meinem Yoga um weit mehr als Körperübungen...

Mitzubringen: Sportbekleidung, Decke oder Jacke für die Entspannung, Matte, Getränk, Handtuch



<b>084</b>	Limitless Dance Studio, Rudolfsbahngürtel 80, 1. Stock	SO 06.05. um 09:30 Uhr	1,5 Std.
------------	--	------------------------	----------

**YOGA - BASIC****A**

Fit und Frei,

Mobil: 0650/9992079, Mail: fitundfrei.katrin@gmail.com, www.fitundfrei.at

Kursleiterin: Katrin Frank

Herabschauender Hund, Krieger 1, tiefe Vorbeuge, Sprinter oder seitlicher Winkel, wenn du noch nicht weißt, um was es da geht, bist du in diesem Kurs richtig. Hier lernst du alle Basic Asanas, Atemtechniken und Meditationen kennen!

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, (Yoga-) Matte, Getränk



<b>085</b>	Diözesanhaus, Festsaal, Tarviser Straße 30	DO 26.04. um 18:00 Uhr	1,25 Std.
------------	--	------------------------	-----------

**YOGA - GOLDEN AGE YOGA (AB 50 JAHREN)****A**

Fit und Frei,

Mobil: 0650/9992079, Mail: fitundfrei.katrin@gmail.com, www.fitundfrei.at

Kursleiterin: Katrin Frank

Die angenehmen Dehnungen laden dazu ein, sich sanft und den eigenen Möglichkeiten entsprechend zu fordern und den Geist zu entspannen. Körperliche Übungen wechseln sich mit Entspannungsphasen ab. Bewegungen und Haltungen für Koordination, Kraft und Beweglichkeit werden auf die Teilnehmerinnen und Teilnehmer abgestimmt.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, (Yoga-) Matte, Sitzpolster, Getränk



<b>086</b>	Diözesanhaus, Festsaal, Tarviser Straße 30	DI 24.04. um 09:00 Uhr	1,25 Std.
<b>087</b>	Diözesanhaus, Festsaal, Tarviser Straße 30	DO 26.04. um 14:00 Uhr	1,25 Std.
<b>088</b>	Diözesanhaus, Festsaal, Tarviser Straße 30	DO 03.05. um 14:00 Uhr	1,25 Std.

**YOGA - KÖRPER- UND ENTSPANNUNGSTRaining****A**

Klagenfurter Turnverein 1862 (KTV), Wintschacher Weg 23,  
9073 Klagenfurt - Viktring, Tel. Nr.: 0463/515354,  
Mail: info@klagenfurter-turnverein.at,  
www.klagenfurter-turnverein.at

Kursleiter: Friedl Triebnig



Der Weg nach innen zu mehr Ausgewogenheit und Harmonie im Alltag.

Mitzubringen: Sportbekleidung, wenn vorhanden - Gymnastikmatte

<b>089</b>	Benediktinerschule, Benediktinerplatz 1, neben der Hauptpost	MI 02.05. um 19:30 Uhr	1,25 Std.
------------	--	------------------------	-----------

**YOGA - KUNDALINI YOGA****A**

Yoga. und Genuss. Werkstatt, 9535 Schiefing, Mobil: 0650/4100708,

Mail: info@yoga-werkstatt.at, www.yoga-werkstatt.at

Kursleiterin: Mag.ª Heidi Allesch

Bringe dich ganzheitlich mit Körperübungen, Atemtechniken und Meditationen hin zu dir, deinem Potential und Herzensweg!

Mitzubringen: Yogamatte, Decke, Sitzkissen, Wasserflasche



<b>090</b>	Gemeindezentrum Waidmannsdorf, Ginzkeygasse 2	MI 25.04. um 18:00 Uhr	1,5 Std.
------------	---	------------------------	----------

**YOGA - POWERYOGA****A**

Klagenfurter Turnverein 1862 (KTV), Wintschacher Weg 23,  
9073 Klagenfurt - Viktring, Tel. Nr.: 0463/515354,  
Mail: info@klagenfurter-turnverein.at,  
www.klagenfurter-turnverein.at

Kursleiterin: Helga Studenroth



In dieser schweißtreibenden Einheit treffen Yoga Flows und Functionaltraining aufeinander. Durch die Hochfrequenzeinheiten wird das Herz-/Kreislaufsystem angeregt und die Kondition gestärkt.

Mitzubringen: Sportbekleidung, wenn vorhanden - Gymnastikmatte

<b>091</b>	Benediktinerschule, Benediktinerplatz 1, neben der Hauptpost	MI 25.04. um 19:15 Uhr	1,5 Std.
<b>092</b>	Benediktinerschule, Benediktinerplatz 1, neben der Hauptpost	MI 02.05. um 19:15 Uhr	1,5 Std.

**YOGA - YOGA SANFT****A**

Kneipp Aktiv Club Klagenfurt, A.-Kolping-Gasse 6,  
 9020 Klagenfurt am Wörthersee, Tel. Nr.: 0463/55703,  
 Mail: kneipp.buero@gmail.com, www.kneippaktivclub.at  
 Kursleiterin: Anneliese Schobel

Wir bringen unseren Körper mit Geist und Seele in Einklang! Durch bewusste Entspannung, tiefes, gelenktes Atmen und Bewegungen, die uns Freude machen, durch Lockern, Dehnen, Strecken, Schütteln, aber auch durch längeres Halten der Stellungen (Asanas) lernen wir, uns in unserem Körper wohlfühlen.



093	VS Festung, Richard-Wagner-Straße 20	MO 23.04. um 17:30 Uhr	1,5 Std.
094	VS Festung, Richard-Wagner-Straße 20	MO 07.05. um 17:30 Uhr	1,5 Std.

**YOGA - YOGA UND STRETCHING****A**

Volkshochschule Klagenfurt, Bahnhofstraße 44,  
 9020 Klagenfurt am Wörthersee, Tel. Nr.: 050/4777000,  
 Mail: vhs-klagenfurt@vhs-ktn.at, www.vhs-ktn.at  
 Kursleiterin: Petra Wrumnig

In diesem Kurs wird neben dem klassischen Yoga auch das Yoga Stretching eingebunden. Gerade Dehn- und Stretchübungen sorgen für eine höhere Streckbarkeit der Muskeln und Sehnen.

**Mitzubringen:** Decke, Matte, Sitzkissen

**Info:** Voraussetzung des Kurses ist Yoga-Erfahrung!



095	VS Viktring, Schulstraße 2	DO 26.04. um 17:00 Uhr	1,25 Std.
-----	----------------------------	------------------------	-----------

**YOGA - YOGILATES****A**

Fitnesskurse mit Susanne, Sportpark Klagenfurt,  
 Südring 207, 9020 Klagenfurt am Wörthersee,  
 www.susannewoschitz.at  
 Kursleiterin: Susanne Woschitz

...Erlebnis  
 Sportpark



Die Dehnungs-, Beweglichkeits- und Kräftigungsübungen werden zu ruhiger Musik im Stehen und Liegen ausgeführt. Gefördert werden Beweglichkeit und Körperspannung.

**Mitzubringen:** Gymnastikmatte

096	Sportpark Klagenfurt, Gymnastikraum, Siebenhügelstr. 107a, Spielereingang (Westseite)	MI 02.05. um 16:00 Uhr	45 Min.
-----	--	------------------------	---------



# Angebot Erwachsene

## Kampfkunst/Fitness

**AIKIDO****A**

**AIKIDO Club Klagenfurt, Akazienhofstraße 36 in der Volksschule 13,  
 9020 Klagenfurt am Wörthersee, Dr. in Susanne Pichler:  
 Mobil: 0676/4040305, Mail: aus.pichler@gmx.at, www.taa-aut.at,  
 Kursleiter: Dr. in Susanne Pichler, Ing. Klaus Wolte**

Ai (Harmonie) Ki (Energie) Do (Weg). Aikido ist eine Lebenseinstellung! Die Angriffe werden nicht geblockt um zurückzuschlagen, sondern der Aikidoka versucht die Angriffsenergie durch Halte-, Stock- oder Schwerttechniken zu neutralisieren ohne den Angreifer zu verletzen.

**Mitzubringen:** Bequeme Kleidung, Trainingshose (knöchellang)



097	VS (13) Spitalberg, Akazienhofstraße 36, Turnsaal im 1. Stock	DI 08.05. um 19:00 Uhr	2 Std.
-----	---	------------------------	--------

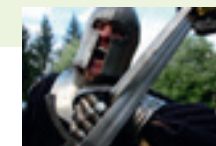
**MITTELALTERLICHER SCHWERTKAMPF - RITTERLICHE FECHTKUNST****A**

**INDES - historische europäische Kampfkunst Kärnten,  
 Blumengasse 46h, 9020 Klagenfurt am Wörthersee,  
 Mobil: 0676/4400695, Mail: praesident-ktn@indes.at,  
 www.indes.at**

**Kursleiter:** MMMag. Dr. Marcel M. Dorfer

Historische Fechtkunst und moderner Kampfsport nach Fechtbüchern europäischer Schwertmeister aus dem Mittelalter.

**Mitzubringen:** Sportbekleidung, Hallenschuhe



098	VS Welzenegg, kleiner Turnsaal, Schachterweg 47	FR 27.04. um 19:00 Uhr	1 Std.
-----	---	------------------------	--------

**PASUK DO****A**

**Kampfsport- und Selbstverteidigungsschule Johann D. Partl,**  
Bahnhof 27, 9020 Klagenfurt am Wörthersee, Mobil: 0676/7779262,  
Mail: partl@pasuk-do.com, www.pasuk-do.com  
Kursleiter: Johann D. Partl



Pasuk Do ist ein besonders anspruchsvoller Selbstverteidigungs-  
sport, der allgemein positiv auf unseren Geist und Körper wirkt.

**Mitzubringen: Leichte Kleidung, Socken**

<b>099</b>	<b>Pasuk Do Kampfsportzentrum, Bahnhof 27</b>	<b>MO 07.05. um 18:30 Uhr</b>	<b>1 Std.</b>
------------	---	-------------------------------	---------------

**SELBSTVERTEIDIGUNG****V A**

**Martial Arts Systematics - Akademie für Kampfkunst und Selbstverteidigung,**  
Völkermarkterstraße 200, 9020 Klagenfurt am Wörthersee,  
Mobil: 0676/6679525, Mail: info@martialarts-kaernten.at,  
www.martialarts-kaernten.at  
Kursleiter: Marcus Pontasch-Müller & Team



Lernen Sie unverbindlich unsere Systematik zur Selbstverteidigung kennen. In diesem Workshop behandeln wir grundlegende Angriffe, das Befreien vom Würgen und geben einen Einblick in eine Selbstverteidigungswaffe (Nervenstock). Lassen Sie sich unser kostenloses Angebot nicht entgehen. Nach dem Workshop besteht die Möglichkeit in der Akademie für Selbstverteidigung und Kampfkunst Mitglied zu werden. Wenn Sie sich direkt nach dem Workshop anmelden, trainieren Sie einen ganzen Monat kostenlos. Martial Arts Systematics: einfach - einzigartig - effektiv

**Mitzubringen: Lockere Sportbekleidung, Sportschuhe, Getränk**

<b>100</b>	<b>Martial Arts Systematics, Völkermarkterstr. 200, 1. Stock</b>	<b>MO 23.04. um 18:30 Uhr</b>	<b>1,25 Std.</b>
<b>101</b>	<b>Martial Arts Systematics, Völkermarkterstr. 200, 1. Stock</b>	<b>DO 26.04. um 19:45 Uhr</b>	<b>1,25 Std.</b>
<b>102</b>	<b>Martial Arts Systematics, Völkermarkterstr. 200, 1. Stock</b>	<b>MI 02.05. um 18:30 Uhr</b>	<b>1,25 Std.</b>
<b>103</b>	<b>Martial Arts Systematics, Völkermarkterstr. 200, 1. Stock</b>	<b>FR 04.05. um 18:00 Uhr</b>	<b>1,25 Std.</b>
<b>104</b>	<b>Martial Arts Systematics, Völkermarkterstr. 200, 1. Stock</b>	<b>MO 07.05. um 18:30 Uhr</b>	<b>1,25 Std.</b>
<b>105</b>	<b>Martial Arts Systematics, Völkermarkterstr. 200, 1. Stock</b>	<b>DI 08.05. um 19:45 Uhr</b>	<b>1,25 Std.</b>

**TIPP**

**Infos, News & Anmeldung auf**  
**www.sportfrühling-klagenfurt.at**

**TAEKWONDO****A**

**Kampfsport- und Selbstverteidigungsschule Johann D. Partl,**  
Bahnhof 27, 9020 Klagenfurt am Wörthersee, Mobil: 0676/7779262,  
Mail: partl@pasuk-do.com, www.pasuk-do.com  
Kursleiter: Johann D. Partl



Taekwon Do ist eine koreanische Kampfkunst, die sehr positiv  
auf unseren Körper und Geist wirkt.

**Mitzubringen: Leichte Kleidung, Socken**

<b>106</b>	<b>Pasuk Do Kampfsportzentrum, Bahnhof 27</b>	<b>MI 09.05. um 18:30 Uhr</b>	<b>1 Std.</b>
------------	---	-------------------------------	---------------

**TAEKWONDO JOHWA****A**

**Taekwondo Johwa, Theatergasse 2, 9020 Klagenfurt am Wörthersee,**  
Mobil: 0650/9905533, Mail: johwa@classic-tkd.at, www.classic-tkd.at  
Kursleiter: Silke Pistotnik, Walter Musch



Traditionelles Taekwondo (TKD) Johwa trainiert Körper (Muskel, Sehnen,  
Bänder, Wirbelsäule, Gelenke, hilft bei Verspannungen, Wiederaufbau sowie  
Stärkung des Körpers) und Geist (Stressabbau, mentale Stärke und Selbst-  
bewusstsein, rechte-linke Gehirnhälfte, Energieaufbau, Burnoutpräventi-  
on). Im TKD wird aufgewärmt, gedehnt, gestärkt, gesprungen, Techniken  
erlernt sowie Selbstverteidigung, Atemübung und Meditation gelehrt.

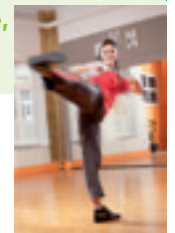
**Mitzubringen: T-Shirt, lange Jogginghose, Handtuch**

**Info: Es wird barfuß trainiert!**

<b>107</b>	<b>Taekwondo Center, Theatergasse 2</b>	<b>MI 25.04. um 17:45 Uhr</b>	<b>1 Std.</b>
<b>108</b>	<b>Taekwondo Center, Theatergasse 2</b>	<b>MI 02.05. um 17:45 Uhr</b>	<b>1 Std.</b>
<b>109</b>	<b>Taekwondo Center, Theatergasse 2</b>	<b>MO 07.05. um 18:00 Uhr</b>	<b>1 Std.</b>

**WING TSUN****A**

**Wing Tsun Klagenfurt, Bahnhof 27, 9020 Klagenfurt am Wörthersee,**  
Mobil: 0650/5556792, Mail: gwurzer@edu.aau.at, www.ewto.at  
Kursleiter: Sifu Norbert Klose



Wing Tsun ist eine chinesische Kampfkunst die Selbstverteidigung mit  
modernen Mitteln der Gewaltprävention verbindet.

**Mitzubringen: Sportbekleidung (langarm, Socken)**

<b>110</b>	<b>Kampfkunztzentrum, Bahnhof 27</b>	<b>DI 24.04. um 18:30 Uhr</b>	<b>1,25 Std.</b>
<b>111</b>	<b>Kampfkunztzentrum, Bahnhof 27</b>	<b>DO 03.05. um 18:30 Uhr</b>	<b>1,25 Std.</b>
<b>112</b>	<b>Kampfkunztzentrum, Bahnhof 27</b>	<b>DI 08.05. um 18:30 Uhr</b>	<b>1,25 Std.</b>



Denk



LEBEN ohne  
angezogene Handbremse.

## Unfallversicherung

Ein Unfall kann höhere finanzielle Belastungen mit sich bringen als man denkt. Dafür gibt es unsere Unfallversicherung, die Sie in jeder Lebenssituation perfekt umsorgt.

- Finanzielle Unterstützung nach einem Unfall.
- Bergungskosten auch bei Hubschraubereinsatz.
- Das Unfall PLUS24service ist für Sie da.

Denk 

[www.uniqqa.at](http://www.uniqqa.at)

Anzeige

KLAGENFURT

MACHT

GESCHICHTE



  
KLAGENFURT  
500

Anzeige

ALLE  
PROGRAMMPUNKTE  
DES JUBILÄUMSJAHR  
FINDEN SIE UNTER  
[WWW.KLAGENFURT.AT/500](http://WWW.KLAGENFURT.AT/500)



## Angebot Erwachsene Outdoor

### BOCCIA - PÉTANQUE SPORT

A

PVÖ Klagenfurt Stadt, Karl-Landsteiner-Gasse 19, 9020 Klagenfurt am Wörthersee  
Kursleiter: Manfred Poscharnig

Pétanque ist ein Sport, der von Menschen jeden Alters gespielt werden kann. Die Regeln sind sehr einfach und verständlich. Besondere Kraft ist nicht nötig, es geht nicht darum, wer am weitesten kommt. Das Material ist einfach und nicht teuer und ein Platz findet sich überall.

**Mitzubringen: Bequeme Kleidung**

**Info: Findet bei Regen nicht statt!**



113	Stocksportanlage, Villacher Straße 306	DO 26.04. um 15:00 Uhr	2 Std.
114	Stocksportanlage, Villacher Straße 306	DO 03.05. um 15:00 Uhr	2 Std.
115	Stocksportanlage, Villacher Straße 306	DI 08.05. um 15:00 Uhr	2 Std.

### BOGENSPORT - JEDER SCHUSS EIN TREFFER

A

BSG Die Kärntner Sparkasse AG, Bahnhofstraße 8a, 9020 Klagenfurt am Wörthersee, Tel. Nr.: 050100/30631, Mobil: 0664/8385307, Mail: heilh@kspk.at, www.bsg-diekaerntner.at  
Kursleiter: Manfred Jerne (050100/630323)



Die Sektion Schieß-Sport besitzt seit 2010 zwei eigene Bogensport-Zielscheiben und die nötigen Sicherheitseinrichtungen. Manfred Jerne, ein Meister seines Faches der BSG-Sektion, wird Sie gezielt dem Bogensport näher bringen.

**Mitzubringen: wenn vorhanden - Pfeil und Bogen**

**Info: Findet bei Regen nicht statt!**



116	Sparkasse Sport-Center der BSG, Auenweg 107	DI 24.04. um 17:00 Uhr	2 Std.
117	Sparkasse Sport-Center der BSG, Auenweg 107	DO 26.04. um 17:00 Uhr	2 Std.
118	Sparkasse Sport-Center der BSG, Auenweg 107	DO 03.05. um 17:00 Uhr	2 Std.

### GELÄNDELAUF

W

SPORTANA Club, Siebenhügelstraße 107, 9020 Klagenfurt am Wörthersee,  
Mobil: 0650/5664655, www.sportana.at  
Kursleiterin: Anna Pabel

Ein Workshop in dem die Grundlagen des Geländelaufs, Techniken und begleitende Übungen präsentiert und zusammen ausprobiert werden!

Sie erhalten außerdem zahlreiche Tipps und Tricks für den Berglauf!

**Mitzubringen: Laufbekleidung**



119	Europapark, Treffpunkt vor der Schiffsanlegestelle	MI 25.04. um 19:00 Uhr	1 Std.
120	Europapark, Treffpunkt vor der Schiffsanlegestelle	MI 02.05. um 19:00 Uhr	1 Std.
121	Europapark, Treffpunkt vor der Schiffsanlegestelle	MI 09.05. um 19:00 Uhr	1 Std.

### LAUFEN - CLUB 261 - DER FRAUENLAUFTREFF IN KLAGENFURT

A

Club 261 - das Laufnetzwerk für Mädchen & Frauen, 9020 Klagenfurt am Wörthersee,  
Mobil: 0699/19032429, Mail: club261klagenfurt@gmail.com, www.club261.com  
Kursleiterin: Mag. Edith Zuschmann

Mit viel LAUFspaß in den LAUFfrühling - bei den wöchentlichen Club 261 Lauftreffen! Geführtes Laufprogramm für Einsteigerinnen und Fortgeschrittene.

**Mitzubringen: Laufbekleidung**



122	TP: Volksschule Viktring, Schulstraße 2	DI 24.04. um 18:30 Uhr	1 Std.
123	TP: Eingang zum Klagenfurter Strandbad, Metnitzstrand	DO 26.04. um 18:00 Uhr	1 Std.
124	TP: Eingang zum Klagenfurter Strandbad, Metnitzstrand	DO 03.05. um 18:00 Uhr	1 Std.
125	TP: Volksschule Viktring, Schulstraße 2	DI 08.05. um 18:30 Uhr	1 Std.

### LAUFTRAINING

A

SPORTANA Club, Siebenhügelstraße 107, 9020 Klagenfurt am Wörthersee,  
Mobil: 0650/5664655, www.sportana.at  
Kursleiterin: Anna Pabel

Laufen ist ein idealer Weg in jedem Alter den Fitnesszustand zu verbessern, Stress abzubauen und sich jung und vital zu fühlen. Ein Treffen mit dem Ziel den Laufsport zu erlernen! Anfängerinnen und Anfänger sind herzlich willkommen!

**Mitzubringen: Laufbekleidung**



126	Europapark, Treffpunkt vor der Schiffsanlegestelle	MI 25.04. um 18:00 Uhr	1 Std.
127	Europapark, Treffpunkt vor der Schiffsanlegestelle	MI 02.05. um 18:00 Uhr	1 Std.
128	Europapark, Treffpunkt vor der Schiffsanlegestelle	MI 09.05. um 18:00 Uhr	1 Std.

LEICHT ATHLETIK

A

**SPORTANA Club, Siebenhügelstraße 107, 9020 Klagenfurt am Wörthersee, Mobil: 0650/5664655, www.sportana.at**  
**Kursleiterin: Anna Pabel**

Leicht Athletik als eine abwechslungsreiche Trainingseinheit für die körperliche Fitness bietet die beste Grundlage für die Entwicklung konditioneller und koordinativer Fähigkeiten in jedem Alter! Ein Treffen mit dem Ziel die Schritt- und Sprungkoordination sowie die Laufkondition zu verbessern und die Beinmuskulatur zu kräftigen. Anfängerinnen und Anfänger sind herzlich willkommen!

**Mitzubringen: Laufbekleidung**



129	Leopold-Wagner-Leichtathletik Arena, Südring 215	SA 28.04. um 09:00 Uhr	1 Std.
130	Leopold-Wagner-Leichtathletik Arena, Südring 215	SA 05.05. um 09:00 Uhr	1 Std.

LEICHTATHLETIK / FIT FÜR DEN KLAGENFURTER ALTSTADTLAUF 2018

A

**Klagenfurter Leichtathletik Club (KLC), Südring 215, 9020 Klagenfurt am Wörthersee, Mobil: 0664/5002511, Mail: germann@klc.at, www.klc.at,**  
**Kursleiter: Robert Kropiunik**

Allgemeine Grundlagenausdauer, Laufschule, Verbesserung der Ausdauer. Am 07.06.2018 findet der Klagenfurter Altstadtlauf statt. Um sich optimal und unter professioneller Aufsicht auf die 5 oder 10 km Distanz vorzubereiten, bietet der Klagenfurter Leichtathletik Club ein Aufbauprogramm an. In der ersten Einheit werden Ihnen von den Trainerinnen und Trainern die Grundlagen erläutert. Der Kurs richtet sich auch an alle Läuferinnen und Läufer welche erstmalig an einem Stadtlaf teilnehmen möchten und an alle, die Ihre Zeit über die 5 bzw. 10 Kilometer-Distanz verbessern wollen.

**Mitzubringen: Sportbekleidung, Laufschuhe, Getränk**



131	Leopold-Wagner-Leichtathletik Arena, Südring 215	DO 26.04. um 17:30 Uhr	1,25 Std.
132	Leopold-Wagner-Leichtathletik Arena, Südring 215	DO 03.05. um 17:30 Uhr	1,25 Std.

**INFO** Die Kurse werden als Aktivität, Vortrag bzw. Workshop angeboten und sind folgend gekennzeichnet:

**A** Aktivität   **V** Vortrag   **W** Workshop

NORDIC WALKING - MIT DEN NATURFREUNDEN KLAGENFURT

A

**Naturfreunde Klagenfurt, Bahnhofstraße 44, 9020 Klagenfurt am Wörthersee, Tel. Nr.: 0463/512860, Mail: kaernten@naturfreunde.at, www.naturfreunde.at**  
**Kursleiterin: Hildegard Barounig**

Einführung in die Grundtechnik des Nordic Walkings!

**Mitzubringen: Sportschuhe, Sportbekleidung, Nordic Walking Stöcke**

**Info: Findet bei starkem Regen nicht statt.**



133	Treffpunkt: Kreuzbergl Klagenfurt, Spielwiese	MI 25.04. um 18:00 Uhr	1,5 Std.
134	Treffpunkt: Kreuzbergl Klagenfurt, Spielwiese	FR 27.04. um 17:00 Uhr	1 Std.

NORDIC WALKING - MIT DEN NATURFREUNDEN AM KREUZBERGL

A

**Naturfreunde Klagenfurt, Bahnhofstraße 44, 9020 Klagenfurt am Wörthersee, Tel. Nr.: 0463/512860, Mail: kaernten@naturfreunde.at, www.naturfreunde.at**  
**Kursleiter: Max Petrej**

Das Schöne am Nordic Walking ist, dass man genug Zeit hat, die Natur zu genießen. Die richtige Technik: Aufrechte Körperhaltung, langer Arm, flacher Stockwinkel und angepasste Schrittlänge werden bei unserem Kurs vermittelt.

**Mitzubringen: Sportschuhe, Sportbekleidung, Nordic Walking Stöcke**

**Info: Findet bei starkem Regen nicht statt.**



135	Treffpunkt: Kreuzbergl Klagenfurt, Spielwiese	DI 08.05. um 18:30 Uhr	1,5 Std.
-----	---	------------------------	----------

NORDIC WALKING

A

**Eva-Maria Langer, Ziggulnstraße 12, 9020 Klagenfurt am Wörthersee, Mobil: 0660/2140439, Mail: evilanger@me.com**  
**Kursleiterin: Eva-Maria Langer**

Genuss in der freien Natur - beim Nordic Walking wird durch das aktive Gehen in Kombination mit der intensiven Arm-Stockbewegung der ganze Körper trainiert. Die Ausdauer wird verbessert, Verspannungen im Nacken-Schulterbereich gelöst, die Körperhaltung optimiert. Zusätzliche Ganzkörperkräftigung mit Stöcken und Bändern.

**Mitzubringen: Wetterfeste Sportbekleidung, rutschfeste Sportschuhe, Nordic Walking Stöcke**

**Info: Findet bei starkem Regen nicht statt.**



136	Treffpunkt: Kreuzbergl, Parkplatz Fischerwirt	DI 08.05. um 18:30 Uhr	1,5 Std.
-----	---	------------------------	----------



**NORDIC WALKING - RICHTIGE TECHNIK****A**

**SPORTANA Club, Siebenhügelstraße 107, 9020 Klagenfurt am Wörthersee,**  
 Mobil: 0650/5664655, [www.sportana.at](http://www.sportana.at)  
 Kursleiterin: Anna Pabel

Ein Treffen mit dem Ziel die Technik von Nordic Walking zu erlernen. Zusätzlich wird die Rückenmuskulatur mit gezielten Übungen gestärkt, Dehnungsgrundsätze erlernt und Spaß für diese Sportart vermittelt.

**Mitzubringen: Laufschuhe, wenn vorhanden - Nordic Walking Stöcke**

**Info: Einige Stöcke sind vorhanden!**



137	Treffpunkt: Kreuzbergl, Parkplatz Fischerwirt	DI 24.04. um 09:00 Uhr	1 Std.
138	Treffpunkt: Kreuzbergl, Parkplatz Fischerwirt	DI 08.05. um 09:00 Uhr	1 Std.

**OUTDOOR FITNESS****A**

**SPORTANA Club, Siebenhügelstraße 107, 9020 Klagenfurt am Wörthersee,**  
 Mobil: 0650/5664655, [www.sportana.at](http://www.sportana.at)  
 Kursleiterin: Anna Pabel

Mit einem abwechslungsreichen Übungsprogramm und ständig wechselnden Belastungen (Intervalltraining) sorgt Outdoor Fitness für intensive Trainingseinheiten und Spaß an der frischen Luft in der Natur!

**Mitzubringen: Bequeme Sportbekleidung**



139	Treffpunkt: Kreuzbergl, Parkplatz Fischerwirt	MO 23.04. um 18:00 Uhr	1 Std.
140	Treffpunkt: Kreuzbergl, Parkplatz Fischerwirt	MO 30.04. um 18:00 Uhr	1 Std.
141	Treffpunkt: Kreuzbergl, Parkplatz Fischerwirt	MO 07.05. um 18:00 Uhr	1 Std.

**POWER WALKING****A**

**SPORTANA Club, Siebenhügelstraße 107, 9020 Klagenfurt am Wörthersee,**  
 Mobil: 0650/5664655, [www.sportana.at](http://www.sportana.at)  
 Kursleiterin: Anna Pabel

Power Walking ist eine Form des Walking für alle, die sich durch normales Walking nicht genügend gefordert fühlen, da sich die Belastung durch schnelles Tempo, Hanteln, Gewichtsmanschetten oder zusätzlichen Bewegungen steigern lässt.

**Mitzubringen: Laufschuhe**



142	Treffpunkt: Kreuzbergl, Parkplatz Fischerwirt	DO 26.04. um 09:00 Uhr	1 Std.
143	Treffpunkt: Kreuzbergl, Parkplatz Fischerwirt	DO 03.05. um 09:00 Uhr	1 Std.

**RADFAHREN - DER GURKTALRADWEG VON WEITENSFELD BIS ST. DONAT****A**

**Zweirad Beinl, Siebenhügelstraße 43, 9020 Klagenfurt am Wörthersee,**  
 Tel. Nr.: 0463/21722, Mobil: 0664/5323488, Mail: [beinlzweirad@aon.at](mailto:beinlzweirad@aon.at)  
 Kursleiter: Jörg Beinl

Mit dem Bus fahren wir nach Weitensfeld, dort laden wir die Räder aus und los geht's. Die Strecke führt durch das wunderschöne Gurktal und wir fahren von Weitensfeld über Gurk - Hirt - Maria Wolschart nach St. Donat. Die erste Kaffeepause gibt's in Gurk, zum Mittagessen kehren wir in die Brauerei Hirt ein! Die Strecke geht wunderschön bergab entlang der Gurk fast bis ins Ziel. Der Bus ist unser Schlussmann und so kann jede und jeder seine Streckenlänge selbst bestimmen!

**Mitzubringen: Funktionierendes Fahrrad, Fahrrad-Helm, Getränk, Regenjacke**

**Info: Findet bei jedem Wetter statt. Die Kosten für den Bus werden vom Magistrat der LH Klagenfurt übernommen. Achtung - ca. 60 Kilometer!**

**Abfahrt: 08:00 Uhr, Rückkehr: ca. 18 Uhr**



144	Zweirad Beinl, Siebenhügelstraße 43, danach Abfahrt mit dem Bus	SO 06.05. um 07:30 Uhr	10 Std.
-----	---	------------------------	---------

**RADZEIT MIT DEM HSV TRIATHLON KÄRNTEN****A**

**HSV Triathlon Kärnten, Mießtalerstraße 11,**  
 9020 Klagenfurt am Wörthersee,  
 Mobil: 0650/9936160, Mail: [sport@hsvtriathlon.at](mailto:sport@hsvtriathlon.at),  
[www.hsvtriathlon.at](http://www.hsvtriathlon.at)  
 Kursleitung: HSV Triathlon Team



Der HSV Triathlon Kärnten lädt ein zur Radzeit mit der ganzen Familie. In kleinen Gruppen werden Radkontrollen durchgeführt, Geschicklichkeit vermittelt und gemeinsam geübt. Nach kleineren Ausfahrten (alle Räder sind willkommen: Rennrad, MTB, Trekkingbike, Kinderräder) werden Eltern, bzw. ältere von den Junioren in einem kleinen Duell (heraus-) gefordert. Wer im Anschluss noch eine Runde mit der gesamten Familie oder einzeln anhängen möchte ist herzlich willkommen (Eis-Einkehr nicht ausgeschlossen).

**EINTEILUNG DER GRUPPEN:**

**Gruppe Kinder mit MTB oder Kinderrad** - Einführend Radkoordination, Brems- und Schalttechniken, Balance, Geschicklichkeit (ca. 20 Minuten), Vorbereitung auf Radparcour (ca.45 Minuten), Wechselzonenspiele (ca. 20 Minuten)

**Gruppe Jugend und Erwachsene MTB bzw. Trekkingrad** - Einführend Radkoordination, Brems- und Schalttechniken, Balance, Geschicklichkeit (ca. 25 Minuten), kleine Ausfahrt über Radweg, teilweise auch Gelände (leichte Wiesen o. Feldwegstrecke) (ca. 1 Stunde)

**Gruppe Jugend und Erwachsene Rennrad** - Einführend Radkoordination, Brems-, Schalt- und Lenktechniken (ca. 20 Minuten), kleine Ausfahrt auf Asphalt (überwiegend Radwege aber auch Straße) (ca. 1 Stunde)

**Abschließend ab 11:45 Uhr** - alle zusammen: Staffeltwettkampf „KLEIN gegen GROSS“ Radparcour und Wechselzone, danach Angebot zur gemeinsamen Ausfahrt nach Lust und Laune

**Mitzubringen: Eigenes Rad, Helm, entsprechende Bekleidung**

**Info: Radhelm ist Pflicht für alle!**

145	Treffpunkt: Fitnessraum Wörthersee, Sportpark Klagenfurt, Siebenhügelstr. 107a (Westseite)	SA 05.05. um 10:00 Uhr	2,5 Std.
-----	--	------------------------	----------

**STAND UP PADDLING****A**

Fanatic SUP Center Wörthersee, Strandbad Maiernigg, Süduferstraße 116, 9020 Klagenfurt am Wörthersee  
 Mobil: 0650/7039496,  
 Mail: Alfons.Kristan@live.at, www.sup-kaernten.at  
 Kursleiter: Alfons Kristan

Innerhalb von 45 Minuten bringen wir euch die richtigen Paddeltechniken und Grundkenntnisse bei. Bei der Trend-Sportart aus Hawaii steht man auf einem relativ großen Board mit viel Auftrieb und paddelt beidhändig.

**Mitzubringen:** Badesachen, Handtuch, wenn vorhanden - Neoprenanzug

**Info:** Findet bei Regen nicht statt. Gute Schwimmkenntnisse sind Voraussetzung! Eingang zum SUP-Center durch das Seerestaurant.

146	Fanatic SUP Center Wörthersee, Strandbad Maiernigg, Süduferstraße 116	SO 06.05. um 11:00 Uhr	45 Min.
147		SO 06.05. um 12:00 Uhr	45 Min.

**SUP-FIT****A**

Chiara Personal Fitness & Heilmassagen, Radetzkystraße 8, 9020 Klagenfurt am Wörthersee, Mobil: 0680/2144103, Mail: info@chiara.fitness, www.chiara.fitness  
 Kursleiterin: Chiara Steuerer

Fitnessstraining am Board für's richtige Auspowern! Verschiedenste Kraft-/Koordinationsübungen werden auf dem Board in das Training eingebaut. Weiters ist es das perfekte Gleichgewichtstraining!

**Mitzubringen:** Badesachen, Handtuch, Getränk

**Info:** Findet bei Regen nicht statt. Gute Schwimmkenntnisse sind Voraussetzung! Eingang zum SUP-Center durch das Seerestaurant. Bitte ca. 10 Minuten vor Kursbeginn vor Ort sein.



148	Fanatic SUP Center Wörthersee, Strandbad Maiernigg, Süduferstraße 116	SA 05.05. um 10:00 Uhr	1 Std.
-----	---	------------------------	--------

**SUP-MINI-TOUR****A**

Chiara Personal Fitness & Heilmassagen, Radetzkystraße 8, 9020 Klagenfurt am Wörthersee, Mobil: 0680/2144103, Mail: info@chiara.fitness, www.chiara.fitness  
 Kursleiterin: Chiara Steuerer

Jede und jeder, der das Element Wasser liebt, liebt auch die SUP-Touren am Wörthersee. Das Wasser strahlt Ruhe aus, sodass die SUP-Tour nicht nur ein Training ist, sondern auch pure Entspannung für die Seele! Wir erkunden den Wörthersee und genießen das tolle Naturspektakel.

**Mitzubringen:** Badesachen, Handtuch, Getränk

**Info:** Findet bei Regen nicht statt. Gute Schwimmkenntnisse sind Voraussetzung! Eingang zum SUP-Center durch das Seerestaurant. Bitte ca. 10 Minuten vor Kursbeginn vor Ort sein.



149	Fanatic SUP Center Wörthersee, Strandbad Maiernigg, Süduferstraße 116	SA 05.05. um 11:00 Uhr	1 Std.
-----	---	------------------------	--------

**BALLETT FÜR ERWACHSENE MIT VORKENNTNISSEN****A**

Tanz Etage, Rosenbergstraße 6, 9020 Klagenfurt am Wörthersee,  
 Tel. Nr.: 0463/318200, Mobil: 0664/3441246,  
 Mail: info@tanzetage.at, www.tanzetage.at  
 Kursleiterin: Judith Schusser-Ortner



**Mitzubringen:** Sportbekleidung

150	Tanz Etage, Rosenbergstraße 6	DO 26.04. um 19:00 Uhr	1,5 Std.
151	Tanz Etage, Rosenbergstraße 6	DO 03.05. um 19:00 Uhr	1,5 Std.

**DANCE AEROBIC FÜR ANFÄNGERINNEN UND ANFÄNGER****A**

WageMut - Verena Stromberger, 9020 Klagenfurt am Wörthersee,  
 Mobil: 0676/3746302, Mail: verena.stromberger@gmail.com, www.wagemut.at  
 Kursleiterin: Verena Stromberger

Dance Aerobic kombiniert Schritte aus "Aerobic" und Bewegungen aus dem Jazz Dance. Die Freude an der Bewegung steht im Vordergrund.

**Mitzubringen:** Sportbekleidung, saubere Schuhe, Getränk, Handtuch



152	Limitless Dance Studio, Rudolfsbahngürtel 80, 1. Stock	DO 26.04. um 18:00 Uhr	50 Min.
153	Limitless Dance Studio, Rudolfsbahngürtel 80, 1. Stock	DO 03.05. um 18:00 Uhr	50 Min.

**TIPP**

Infos, News & Anmeldung auf  
[www.sportfruehling-klagenfurt.at](http://www.sportfruehling-klagenfurt.at)

**FIT DURCH DANCEART****A**

Klagenfurter Turnverein 1862 (KTV), Wintschacher Weg 23, 9073 Klagenfurt - Viktring, Tel. Nr.: 0463/515354, Mail: [info@klagenfurter-turnverein.at](mailto:info@klagenfurter-turnverein.at), [www.klagenfurter-turnverein.at](http://www.klagenfurter-turnverein.at)  
Kursleiterin: Uli Bürger



Eine Trainingseinheit ohne tänzerische Vorkenntnisse bei der Koordinatives und Kondition zu Ohrwürmern trainiert wird. Auch Dinge des alltäglichen Lebens kommen zum Einsatz.

Mitzubringen: Sportbekleidung, wenn vorhanden - Gymnastikmatte

154	KTV Gymnastiksaal Herbergtgarten, Feldkirchner Straße 9	DO 26.04. um 19:00 Uhr	1 Std.
155	KTV Gymnastiksaal Herbergtgarten, Feldkirchner Straße 9	DO 03.05. um 19:00 Uhr	1 Std.

**HULATANZ AUS HAWAII****A**

Aloha Hawaii, Tristangasse 28, 9020 Klagenfurt am Wörthersee, Mobil: 0664/7611163, Mail: [aloha@alohahawaii.at](mailto:aloha@alohahawaii.at), [www.alohahawaii.at](http://www.alohahawaii.at)  
Kursleiterin: Jenny Pippan



Hula ist weit mehr als ein Tanz - Hula ist ein Geschenk für den ganzen Körper! Hula tut der Seele gut, begünstigt eine bewusste Körperhaltung und hält sogar unser Gehirn fit! Durch das komplexe Zusammenspiel kommen wir ins Hier und Jetzt und schon mit den ersten Hawaii-Klängen lässt die Anspannung des Alltags nach, weggetragen in eine langsamere Welt. Ideal für geistige und körperliche Fitness auch im Alter!

Mitzubringen: Bequemer Rock oder Pareo (kann auch vor Ort ausgeborgt werden), rutschfeste Socken



156	Raum im „Inselreich“, Tristangasse 28	DI 24.04. um 16:00 Uhr	1 Std.
-----	---------------------------------------	------------------------	--------

**JAZZ GYMNASTIK****A**

Tanz Etage, Rosenbergstraße 6, 9020 Klagenfurt am Wörthersee, Tel. Nr.: 0463/318200, Mobil: 0664/3441246, Mail: [info@tanzetage.at](mailto:info@tanzetage.at), [www.tanzetage.at](http://www.tanzetage.at)  
Kursleiter: Peter Petrow



Mit abgeleiteten Übungen von Modern & Jazz-Dance zur ausgewogenen Bearbeitung des gesamten Körpers!

Mitzubringen: Sportbekleidung

157	Tanz Etage, Rosenbergstraße 6	MI 25.04. um 09:00 Uhr	1,25 Std.
158	Tanz Etage, Rosenbergstraße 6	MI 09.05. um 09:00 Uhr	1,25 Std.

**MOVE YOUR BODY****A**

Tanzstudio WoMen Art, Miegererstraße 13, 9065 Ebenthal, Mobil: 0650/894469, Mail: [womanart.office@gmail.com](mailto:womanart.office@gmail.com)  
Kursleiterin: Gloria Mostetschnig

Bei „Move your body“ werden lässige HipHop oder Jazz Schritte erlernt und in eine Choreografie verpackt.

Mitzubringen: Sportbekleidung, Getränk



159	Tanzstudio WoMen Art, Miegererstraße 13, 9065	MO 23.04. um 15:00 Uhr	1 Std.
160	Tanzstudio WoMen Art, Miegererstraße 13, 9065	MO 30.04. um 15:00 Uhr	1 Std.
161	Tanzstudio WoMen Art, Miegererstraße 13, 9065	MO 07.05. um 15:00 Uhr	1 Std.

**TABATA****A**

Tanzstudio WoMen Art, Miegererstraße 13, 9065 Ebenthal, Mobil: 0650/894469, Mail: [womanart.office@gmail.com](mailto:womanart.office@gmail.com)  
Kursleiterin: Gloria Mostetschnig

Intervall Training zu lässiger Musik. Bauch, Beine, Po - Training mit Tanzaufstellungen und kleiner Choreografie.

Mitzubringen: Sportbekleidung, Getränk



162	Tanzstudio WoMen Art, Miegererstraße 13, 9065	MI 25.04. um 15:00 Uhr	1 Std.
163	Tanzstudio WoMen Art, Miegererstraße 13, 9065	MI 02.05. um 15:00 Uhr	1 Std.
164	Tanzstudio WoMen Art, Miegererstraße 13, 9065	MI 09.05. um 15:00 Uhr	1 Std.

**INFO**

Die Kurse werden als Aktivität, Vortrag bzw. Workshop angeboten und sind folgend gekennzeichnet:

**A** Aktivität **V** Vortrag **W** Workshop



**TANZEN AB DER LEBENSMITTE (AB 40 JAHREN)****A**

Kneipp Aktiv Club Klagenfurt, A.-Kolping-Gasse 6, 9020 Klagenfurt am Wörthersee, Tel. Nr.: 0463/55703, Mail: [kneipp.buero@gmail.com](mailto:kneipp.buero@gmail.com), [www.kneippaktivclub.at](http://www.kneippaktivclub.at)  
Kursleiterin: Mag.<sup>a</sup> Monika Raab

Tanzen zeigt uns für Augenblicke, wie wir das Leben leichter nehmen können. Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewicht, Gedächtnis und Lebensfreude. Partnerunabhängig, keine Vorkenntnisse notwendig.

**Mitzubringen: Lockere Kleidung, bequeme Schuhe**



165	Kneippzentrum, A.-Kolping-Gasse 6	DO 03.05. um 14:30 Uhr	1,5 Std.
-----	-----------------------------------	------------------------	----------

**ZUMBA & STRETCH OUT****A**

Limitless Dance Studio, Rudolfsbahngürtel 80/1. Stock, 9020 Klagenfurt am Wörthersee, Mobil: 0664/5316087, Mail: [info@limitless-dance.at](mailto:info@limitless-dance.at), [www.limitless-dance.at](http://www.limitless-dance.at)  
Kursleiterinnen: Katharina Eipeltauer & Melanie Terbu



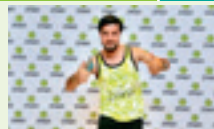
Nach 45 Minuten Tanz-Fitness Workout wird beim Stretch Out der ganze Körper, ohne Stress und Druck, in ein angenehmes Dehnstadium gebracht. Dadurch wird absolute Entspannung erlangt.

**Mitzubringen: Sportbekleidung, Getränk, Handtuch, bei Bedarf - Schuhe**

166	Limitless Dance Studio, Rudolfsbahngürtel 80, 1. Stock	SA 05.05. um 11:00 Uhr	1 Std.
-----	--	------------------------	--------

**ZUMBA****A**

SuperActive.at, 9020 Klagenfurt am Wörthersee, Mobil: 0680/4454342, Mail: [office@superactive.at](mailto:office@superactive.at), [www.superactive.at](http://www.superactive.at)  
Kursleiter: Ramón Lopez



Zumba verbindet Training, Entertainment und Kultur zu einem einzigartigen Tanz-Fitness-Erlebnis! Die Mischung aus Aerobic und überwiegend lateinamerikanischen Tanzelementen macht Zumba zu einem Workout für den ganzen Körper, das sich wie eine rauschende Feier anfühlt. Die Musik und die Tanzschritte kommen unter anderem aus den folgenden Stilen: Reggeaton, Cumbia, Salsa, Merengue. Hab Spaß bei heißen Latino-Rhythmen mit unserem mexikanischen Zumba Lehrer Ramón.

**Mitzubringen: Sportbekleidung, Getränk**

**Info: Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollen bitte pünktlich (mind. 10 Minuten vor Kursbeginn) erscheinen!**

167	Universitätsstraße 102, 1. Stock	DO 03.05. um 18:00 Uhr	1 Std.
-----	----------------------------------	------------------------	--------

**ZUMBA****A**

Volkshochschule Klagenfurt, Bahnhofstraße 44, 9020 Klagenfurt am Wörthersee, Tel. Nr.: 050/4777000, Mail: [vhs-klagenfurt@vhs-ktn.at](mailto:vhs-klagenfurt@vhs-ktn.at), [www.vhs-ktn.at](http://www.vhs-ktn.at)  
Kursleiterin: Christina Reinisch

Lassen Sie den Stress des Tages hinter sich und trainieren Sie Ausdauer und Kondition zu mitreißenden lateinamerikanischen Klängen. Tanzschritte aus Hip-Hop, Samba und Merengue werden mit typischen Fitness- und Kampfsportbewegungen vereint.

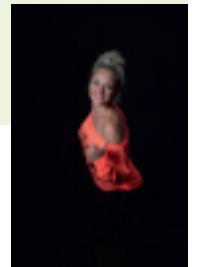
**Mitzubringen: Getränk, Handtuch**



168	ASO Waidmannsdorf, Schubertstraße 29	MI 02.05. um 17:00 Uhr	50 Min.
-----	--------------------------------------	------------------------	---------

**ZUMBA****A**

Zumba Fitness mit Angi, Volkerstraße 2, 9100 Völkermarkt, Mobil: 0664/3881233, Mail: [angelika.kral@gmx.at](mailto:angelika.kral@gmx.at)  
Kursleiterin: Angelika Kummer



Lateinamerikanisches Tanz-Fitness-Workout mit hohem Spaßfaktor.

Feel the music - feel the rhythm - have fun!

**Mitzubringen: Sportbekleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch, Getränk**

169	Progressszentrum Welzenegg, Dr.-Richard-Canavalgasse 110	DI 24.04. um 18:30 Uhr	1 Std.
-----	--	------------------------	--------

170	Progressszentrum Welzenegg, Dr.-Richard-Canavalgasse 110	DI 08.05. um 18:30 Uhr	1 Std.
-----	--	------------------------	--------



**ROITHER**  
**BESCHRIFTUNGSDESIGN & WERBETECHNIK**  
[www.roither.net](http://www.roither.net)



## Angebot Erwachsene

### Weitere Sportangebote

#### KORB- UND BASKETBALLSPIEL

A

Klagenfurter Turnverein 1862 (KTV), Wintschacher Weg 23, 9073 Klagenfurt - Viktring, Tel. Nr.: 0463/515354, Mail: [info@klagenfurter-turnverein.at](mailto:info@klagenfurter-turnverein.at), [www.klagenfurter-turnverein.at](http://www.klagenfurter-turnverein.at)  
Kursleiter: Walter Tribelnigg



Ballspiel als Freizeitspaß für alle!

Mitzubringen: Sportbekleidung

171	KTV Gymnastiksaal Herbergtgarten, Feldkirchner Straße 9	DI 24.04. um 18:00 Uhr	1 Std.
172	KTV Gymnastiksaal Herbergtgarten, Feldkirchner Straße 9	FR 04.05. um 18:00 Uhr	1 Std.

#### SCHNUPPERTRAINING IM FITINN-STUDIO

A

FITINN, Schleppe Platz 7, 9020 Klagenfurt am Wörthersee, Tel. Nr.: 0463/419564, Mail: [klagenfurt@fitinn.at](mailto:klagenfurt@fitinn.at), [www.fitinn.at](http://www.fitinn.at)



Regelmäßiges Fitnessstraining stärkt Muskeln, Geist und Körper. Seit über 10 Jahren steht FITINN in Klagenfurt nicht nur für das beste Preis-Leistungsverhältnis, sondern auch für hohe Qualität und optimale Trainingsbedingungen, um individuelle Ziele zu erreichen oder sich einfach nur fit und gesund zu fühlen. Neben den prämierten und top-modernen Cardio- und Kraftgeräten, gibt es auch eine große Functional Zone, in der auch individuelles Training absolviert werden kann. Im Rahmen des Klagenfurter Sportfrühlings bieten wir dir ein kostenloses Probetraining an!  
Mitzubringen: Sportbekleidung, Turnschuhe (keine Straßenschuhe!), Handtuch

173	Fitinn, Schleppe Platz 7	MI 25.04. von 09:00 bis 13:00 Uhr	
174	Fitinn, Schleppe Platz 7	FR 27.04. von 13:00 bis 18:00 Uhr	
175	Fitinn, Schleppe Platz 7	FR 04.05. von 13:00 bis 18:00 Uhr	
176	Fitinn, Schleppe Platz 7	MI 09.05. von 09:00 bis 13:00 Uhr	

#### SCHNUPPERTRAINING IM DAMENFITNESSCLUB LADYGYM

A

Damenfitnessclub LadyGym, Siebenhügelstraße 107, 9020 Klagenfurt am Wörthersee, Mobil: 0664/4421592, Mail: [klagenfurt@ladygym.at](mailto:klagenfurt@ladygym.at), [www.ladygym.at](http://www.ladygym.at)

Unser Zirkeltraining konzentriert sich auf ein effektives Ausdauer- und Krafttraining in nur 30 Minuten, mit persönlicher Betreuung.

Mitzubringen: Sportbekleidung, Turnschuhe (keine Straßenschuhe!), Getränk, Handtuch



177	LadyGym, Siebenhügelstraße 107	FR 04.05. von 17:00 Uhr	1 Std.
-----	--------------------------------	-------------------------	--------

#### SNOOKER-BASICS FÜR JUNG UND ALT

A

Carinthian Snooker Club, Sportpark Klagenfurt, Siebenhügelstraße 107a, 9020 Klagenfurt am Wörthersee, Mobil: 0664/6427392, Mail: [j.pitschek@aon.at](mailto:j.pitschek@aon.at), [www.csck.at](http://www.csck.at)



Es hat dich schon öfter mal gejuckt „ES“ endlich einmal selbst zu versuchen? Dann komm und mach mit! Mitzubringen: Sportbekleidung

178	Sportpark Klagenfurt, Siebenhügelstr. 107a, Westgebäude, 1. St.	MI 25.04. von 10:00 Uhr	45 Min.
179	Sportpark Klagenfurt, Siebenhügelstr. 107a, Westgebäude, 1. St.	MI 25.04. von 11:30 Uhr	45 Min.
180	Sportpark Klagenfurt, Siebenhügelstr. 107a, Westgebäude, 1. St.	MI 25.04. von 13:00 Uhr	45 Min.
181	Sportpark Klagenfurt, Siebenhügelstr. 107a, Westgebäude, 1. St.	MO 30.04. von 10:00 Uhr	45 Min.
182	Sportpark Klagenfurt, Siebenhügelstr. 107a, Westgebäude, 1. St.	MO 30.04. von 11:30 Uhr	45 Min.
183	Sportpark Klagenfurt, Siebenhügelstr. 107a, Westgebäude, 1. St.	MO 30.04. von 13:00 Uhr	45 Min.

#### SPORTSCHIESSEN MIT DEM LUFTGEWEHR

A

Schützenverein zu Klagenfurt, St.-Veiter-Straße 44h, 9020 Klagenfurt am Wörthersee, Mobil: 0676/842996200, Mail: [gerhard.puff@aon.at](mailto:gerhard.puff@aon.at), [www.svzukunftagenfurt.at](http://www.svzukunftagenfurt.at)  
Kursleiter: Ing. Gerhard Puff



Interessierte am Schießen mit dem Luftgewehr und mit der Luftpistole lernen unter Aufsicht erfahrener Trainerinnen und Trainer diesen Sport kennen. Mitzubringen: Legere Kleidung, Sportschuhe

184	St.-Veiter-Straße 44h, Eingang hinten im Hof	DI 24.04. um 18:00 Uhr	30 Min.
185	St.-Veiter-Straße 44h, Eingang hinten im Hof	DI 24.04. um 18:30 Uhr	30 Min.
186	St.-Veiter-Straße 44h, Eingang hinten im Hof	DI 24.04. um 19:00 Uhr	30 Min.
187	St.-Veiter-Straße 44h, Eingang hinten im Hof	DI 24.04. um 19:30 Uhr	30 Min.
188	St.-Veiter-Straße 44h, Eingang hinten im Hof	DI 08.05. um 18:00 Uhr	30 Min.
189	St.-Veiter-Straße 44h, Eingang hinten im Hof	DI 08.05. um 18:30 Uhr	30 Min.
190	St.-Veiter-Straße 44h, Eingang hinten im Hof	DI 08.05. um 19:00 Uhr	30 Min.
191	St.-Veiter-Straße 44h, Eingang hinten im Hof	DI 08.05. um 19:30 Uhr	30 Min.



### WEDA-REGULATIONSTHERAPIE:

- Feinstoffliche Harmonisierung von Disbalancen in Körper, Geist und Seele
- Aufzeigen und balancieren von systemischen Prozessen
- Energetisches Ausleiten der Informationsebene von Toxinen, Schwermetallen und Umweltgiften
- Analyse und Harmonisierung von Lebensmitteln und Unverträglichkeiten
- Vitalstoffe, Phyto- und Aromatherapie
- Gewichts- und Ernährungstraining



Foto: Markus Trausnig - Kärnten Lauf



# WÖRTHERSEE HALBMARATHON

24. bis 26. August 2018

- ▶ Kleine Zeitung Halbmarathon
- ▶ AK Kärnten Viertelmarathon
- ▶ Komperdell Wörthersee Walk
- ▶ Raiffeisen Frauenlauf
- ▶ Wiener Städtische Wörthersee Night Run
- ▶ Raiffeisen Ladies Walk
- ▶ PURE Naturfutter Dogging Hundelauf
- ▶ Junior Marathon
- ▶ Kleine Zeitung Familienlauf
- ▶ Bambinisprint

Jetzt anmelden unter  
[www.kaerntenlaeuft.at](http://www.kaerntenlaeuft.at)

**KLEINE  
ZEITUNG**

Meine Kleine.

## EINLADUNG ZUM FACHVORTRAG

# Abschalten und Auftanken

Wie Sie mehr Vitalität und Lebensenergie erreichen können...

Erfahren Sie, wie Sie mehr Vitalität und Lebensqualität erreichen, wie Sie beruflich und privat leistungsfähiger sein können und welchen Einfluss Gelassenheit und Energie auf Ihren Körper und Geist haben. Der Fachreferent Alexander Spaller, systemischer Coach, beschreibt Prozesse über die Zellerinnerung und dem Körpergedächtnis, dem sogenannten „morphogenetischen Feld“, welches Veränderungen und Veränderungsprozesse nur schwer zulässt, da unser kollektives Bewusstsein, wie eine Blaupause arbeitet...

Anmeldung: Kursnummer 216 (Seite 62)





## Angebot Erwachsene Alternativ

### ABNEHMEN MIT SPORT

V

**SPORTANA Club, Siebenhügelstraße 107, 9020 Klagenfurt am Wörthersee,**  
Mobil: 0650/5664655, [www.sportana.at](http://www.sportana.at)  
Vortragende: Anna Pabel

Ein Vortrag über die Trainingsgrundsätze zur schnellen Fettverbrennung und der dauerhaften Regulierung des Stoffwechsels.



192	SPORTANA, Siebenhügelstraße 107, Eingang Ballsportthalle	DO 26.04. um 18:00 Uhr	1 Std.
-----	--	------------------------	--------

### CRANIO-SACRAL-BEHANDLUNG stärkt deine Selbstheilungskräfte!

A

**Gesundheitspraxis Anmut, St. Margarethen 16, 9071 Köttmannsdorf,**  
Mobil: 0650/7864928, Mail: [andrea@anmut.at](mailto:andrea@anmut.at), [www.anmut.at](http://www.anmut.at)  
Kursleiterin: Dr.<sup>in</sup> Andrea Grötschnig

Zwischen Kopf (lateinisch cranio) und Kreuzbein (lat. Sacrum) pulsiert die Gehirn- und Rückenmarksflüssigkeit. Ist dieser Rhythmus durch Unfälle, Stress, Traumata oder Krankheiten gestört, hat das viele Auswirkungen auf Körper/Seele. Überzeuge Dich von der Berührung durch meine Hände!



193	Gemeindezentrum Viktring, Viktringer Platz 1	MO 23.04. um 17:30 Uhr	1,5 Std.
194	Gemeindezentrum Waidmannsdorf, Ginzkeygasse 2	FR 27.04. um 10:00 Uhr	1,5 Std.

### EINFACH SPÜRBAR - ICH SELBST!

V

**Silvia Lindner, Illyrerweg 16/13, 9073 Klagenfurt-Viktring,**  
Mobil: 0650/9860931, Mail: [s.lindner@me.com](mailto:s.lindner@me.com),  
[www.silvialindner.com](http://www.silvialindner.com)  
Vortragende: Silvia Lindner



Irgendwie läuft gerade nichts so richtig im Leben? Alles was du angreifst spießt sich und will einfach nicht gelingen, obwohl du dein bestes gibst? In diesem Vortrag zeige ich dir anhand von Bildern und Geschichten, woran es liegen könnte, dass dein Leben gerade nicht so läuft, wie du dir das erhoffst. Wenn du bereit bist dein Leben selbst in die Hand zu nehmen, dann gebe ich dir hier Impulse für dein lebendiges Leben aus dem Herzen heraus.

195	Gemeindezentrum Viktring, Viktringer Platz 1	MO 23.04. um 18:00 Uhr	1,5 Std.
196	Gemeindezentrum Viktring, Viktringer Platz 1	MI 02.05. um 18:00 Uhr	1,5 Std.
197	Gemeindezentrum Viktring, Viktringer Platz 1	MO 07.05. um 18:00 Uhr	1,5 Std.

### EINFACH SPÜRBAR - WIR!

V

**Silvia Lindner, Illyrerweg 16/13, 9073 Klagenfurt-Viktring,**  
Mobil: 0650/9860931, Mail: [s.lindner@me.com](mailto:s.lindner@me.com),  
[www.silvialindner.com](http://www.silvialindner.com)  
Vortragende: Silvia Lindner



Du hast das Gefühl, dass sich Situationen mit deinen Mitmenschen immer wieder wiederholen und du fragst dich warum du immer wieder die gleichen Begebenheiten erfährst? Ich zeige anhand von Praxisbeispielen wie du die Weichen dahingehen stellen kannst, um dein Leben selbst wieder lebendiger zu gestalten und diese Dynamiken zum Besseren zu verändern. Dieser Vortrag gibt dir einen Überblick, welche Dinge du berücksichtigen solltest, damit du letztendlich ein lebendiges Miteinander mit deinen Lieben aus dem Herzen heraus leben kannst.

198	Gemeindezentrum Viktring, Viktringer Platz 1	MO 23.04. um 19:45 Uhr	1,5 Std.
199	Gemeindezentrum Viktring, Viktringer Platz 1	MI 02.05. um 19:45 Uhr	1,5 Std.
200	Gemeindezentrum Viktring, Viktringer Platz 1	MO 07.05. um 19:45 Uhr	1,5 Std.

### EUGONG - EUROPÄISCHES QI GONG (AB 20 JAHREN)

A

**Tor zur Entspannung, 9020 Klagenfurt am Wörthersee,**  
Mail: [welcome@tor-zur-entspannung.at](mailto:welcome@tor-zur-entspannung.at), [www.tor-zur-entspannung.at](http://www.tor-zur-entspannung.at)  
Kursleiterin: Mag.<sup>a</sup> Tomislava Rados

Qi-Fluss spüren und durch Üben in den Körper bringen. Verändert Körpermechanik, Atmung und bildet die Grundlage für Gelassenheit und Energiezuwachs.  
Mitzubringen: Bequeme Trainingsbekleidung, Turnschuhe, Matte, Getränk



201	Kindergarten Marienheim, Kanaltalerstraße 31	MO 23.04. um 19:00 Uhr	1,5 Std.
202	Kindergarten Marienheim, Kanaltalerstraße 31	MO 30.04. um 19:00 Uhr	1,5 Std.
203	Pfarrsaal St. Josef, Siebenhügelstraße 64 (Eingang zwischen Kirche und Spar)	DO 03.05. um 19:00 Uhr	1 Std.
204	Kindergarten Marienheim, Kanaltalerstraße 31	MO 07.05. um 19:00 Uhr	1,5 Std.

**FRÜHJAHRSPUTZ MIT RAUCH STATT BESEN - RÄUCHERN, EIN ALTBEWÄHRTES HAUSMITTEL** V

Räuchermanufaktur Achanta, Tirolerweg 6/1, 9073 Klagenfurt - Viktring, Mobil: 0650/3845842, Mail: annemarie.herzog@chello.at, www.malusa.at  
**Vortragende: Annemarie Herzog**



Das Entfernen von energetischem Müll in Wohnräumen ist die Voraussetzung, dass man frei von störenden Altlasten leben kann.

**Mitzubringen: Schreibutensilien**

<b>205</b>	Gemeindezentrum Annabichl, St.-Veiter-Straße 195	DI 24.04. um 18:30 Uhr	1,5 Std.
------------	--	------------------------	----------

**GEWALTFREIE KOMMUNIKATION - WAS IST DAS?** W

Netzwerk gewaltfreie KOMMUNIKATION AUSTRIA, Mobil: 0676/89808531, Mail: barbara@roshan.at, www.gewaltfrei.at/profile/barbararoshan  
**Kursleiterin: Mag.ª Barbara Roshan**



Eine neue revolutionäre Art zu denken und zu kommunizieren. Vier Schritte, die in persönlichen, beruflichen und internationalen Beziehungen zu mehr Frieden, Klarheit und Verbindung führen.

**Mitzubringen: Schreibzeug**

<b>206</b>	Gemeindezentrum Viktring, Viktringer Platz 1	DO 26.04. um 18:00 Uhr	1,5 Std.
------------	--	------------------------	----------

**„GUTE IDEE“ - ERNÄHRUNGSVORTRAG** V

Gute Idee, Kempfstraße 8, 9021 Klagenfurt am Wörthersee, Tel. Nr.: 050/58557000, Mail: guteidee@kgkk.at, www.kgkk.at/guteidee



Sie erhalten nützliche Informationen zu gesunder Ernährung und erfahren, warum sie ein wichtiger Faktor in der Vorbeugung von Krankheiten ist.

<b>207</b>	Kärntner Gebietskrankenkasse, Kempfstraße 8	DO 03.05. um 13:00 Uhr	1 Std.
------------	---	------------------------	--------

**INFO**

Die Kurse werden als Aktivität, Vortrag bzw. Workshop angeboten und sind folgend gekennzeichnet:

**A** Aktivität **V** Vortrag **W** Workshop

**„GUTE IDEE“ - ERNÄHRUNGSWORKSHOP** W

Gute Idee, Kempfstraße 8, 9021 Klagenfurt am Wörthersee, Tel. Nr.: 050/58557000, Mail: guteidee@kgkk.at, www.kgkk.at/guteidee



Sie lernen mit Hilfe von Tipps und praktischen Übungen wie einfach gesunde Ernährung sein kann.

<b>208</b>	Kärntner Gebietskrankenkasse, Kempfstraße 8	MI 02.05. um 14:00 Uhr	2 Std.
------------	---	------------------------	--------

**KLANG ERLEBNIS MEDITATION** W

teambegusch.eu, Dammgasse 26, 9020 Klagenfurt am Wörthersee, Mobil: 0677/62018614, Mail: info@teambegusch.eu, www.teambegusch.eu  
**Kursleiter: Mag.ª Heidemarie Begusch-Ruhdorfer, Ing. Erich Begusch**



Entspannen, wohlfühlen, glücklich sein. Eine Reise zu sich selbst. Geführte Klang Erlebnis Meditation.

**Mitzubringen: Bequeme Kleidung, evtl. Decke (wer liegend meditiert)**

<b>209</b>	Dammgasse 26	FR 27.04. um 16:30 Uhr	1,5 Std.
<b>210</b>	Dammgasse 26	DI 08.05. um 18:00 Uhr	1,5 Std.

**KOCHEN MIT DEM THERMOMIX** W

WEDA-Life Naturpraxis, Schülerweg 90, 9020 Klagenfurt - Hörtendorf, Mobil: 0650/9020800, Mail: heidi.hoefferer@gmail.com  
**Kursleiterin: Heidi Höfferer**



„Essen hält Leib & Seele zusammen“. Gesund, einfach, schnell und lecker Kochen mit dem Thermomix. Wer kennt nicht das leidliche Thema: „Was koche ich heute?“ - Sie können sich freuen. Sie können aus über 5.000 Rezepten wählen und mit guided cooking zaubern Sie schnell und lecker jedes Gericht. Neugierig? Dann schauen Sie sich diesen Kochworkshop einfach an.

<b>211</b>	VAZ Castellino, Schülerweg 90, Hörtendorf	FR 04.05. um 17:15 Uhr	3,5 Std.
------------	---	------------------------	----------

**LAUFEN LERNEN** V

SPORTANA Club, Siebenhügelstraße 107, 9020 Klagenfurt am Wörthersee, Mobil: 0650/5664655, www.sportana.at  
**Vortragende: Anna Pabel**



Ein Vortrag über die Trainingsgrundsätze des Laufsports, Erklärung der Lauftechniken, begleitende Laufübungen, der richtige Beginn und die Leistungsentwicklung in dieser Sportart!

**Mitzubringen: Laufbekleidung**

<b>212</b>	SPORTANA, Sportpark Klagenfurt, Siebenhügelstraße 107, Eingang Ballsporthalle	DI 24.04. um 18:00 Uhr	1 Std.
------------	---	------------------------	--------

**MEDIALE HEILSAME BOTSCHAFTEN**

W

Dr.<sup>in</sup> Eva Auer-Fillafer, Illyrerweg 12/5, 9073 Klagenfurt - Viktring,  
Tel. Nr.: 0463/294607, Mail: eva.auer.fillafer@a1.net,  
www.zentrum-neuesbewusstsein.at  
Vortragende: Dr.<sup>in</sup> Eva Auer-Fillafer



Als Lichtbotschafterin und Spirituelles Heilmedium Shakti Devi E'wam stelle ich gerne den Kontakt zur seelisch-geistigen Welt her, um wertvolle Botschaften für zwei bis drei ausgewählte Teilnehmerinnen bzw. Teilnehmern und ihren persönlichen Lebensalltag zu übermitteln. Die Geschenke der Ahnenwelt berühren das Herz aller.

213	Gemeindezentrum St. Ruprecht, Kinoplatz 3	DO 26.04. um 20:00 Uhr	1 Std.
214	Gemeindezentrum St. Ruprecht, Kinoplatz 3	FR 04.05. um 20:00 Uhr	1 Std.

**MEIN KÖRPER & ICH - INNERE & ÄUSSERE BALANCE**

V

WEDA-Life Naturpraxis, Schülerweg 90, 9020 Klagenfurt - Hörtendorf,  
Mobil: 0650/9020800, Mail: heidi.hoefferer@gmail.com  
Vortragende: Heidi Höfferer

Sie sind organisch gesund, haben aber dennoch Schmerzen oder ein anderes körperliches Leiden? Lernen Sie Ihre Symptome zu entschlüsseln und das feine Zusammenspiel von Körper und Psyche besser zu verstehen.



215	VAZ Castellino, Schülerweg 90, Hörtendorf	MO 23.04. um 18:30 Uhr	1,5 Std.
-----	---	------------------------	----------

**MEIN KÖRPER & ICH - ABSCHALTEN UND AUFTANKEN**

V

WEDA-Life Naturpraxis, Schülerweg 90, 9020 Klagenfurt - Hörtendorf,  
Mobil: 0650/9020800, Mail: heidi.hoefferer@gmail.com  
Vortragende: Heidi Höfferer, Alexander Spaller

Erfahren Sie, wie Sie mehr Vitalität und Lebensqualität erreichen können, wie Sie beruflich und privat leistungsfähiger sein können und welchen Einfluss Gelassenheit und Energie auf Ihren Körper haben.



216	VAZ Castellino, Schülerweg 90, Hörtendorf	MI 02.05. um 18:30 Uhr	1,5 Std.
-----	---	------------------------	----------

**MEIN KÖRPER & ICH - ALLES ÜBER DAS RIECHEN - DER 5. SINN UND SEIN GEHEIMNIS**

V

WEDA-Life Naturpraxis, Schülerweg 90, 9020 Klagenfurt - Hörtendorf,  
Mobil: 0650/9020800, Mail: heidi.hoefferer@gmail.com  
Vortragende: Heidi Höfferer

Solange wir atmen, riechen wir. Wie das Riechen unser Leben zentral steuert. Düfte wecken Erinnerungen, beeinflussen Emotionen, entscheiden über Sympathie und Antipathie. Düfte und Aromen fördern unser Immunsystem und unsere Gesundheit. Erfahren Sie die geheimen Botschaften von Aromen und wie Sie diese für Ihr Wohlbefinden verwenden können.



217	VAZ Castellino, Schülerweg 90, Hörtendorf	DO 26.04. um 18:30 Uhr	1,5 Std.
-----	---	------------------------	----------

**MEIN KÖRPER & ICH - ENERGIE-TANKSTELLE - ABSCHALTEN UND AUFTANKEN**

V

WEDA-Life, Schülerweg 90, 9020 Klagenfurt - Hörtendorf,  
Mobil: 0650/9020800, Mail: heidi.hoefferer@gmail.com  
Vortragende: Rainer Spangl, Heidi Höfferer

Innere Ruhe und Ausgeglichenheit sowie mentale und geistige Fitness unterstützen ein aktives Leben. Audiovisuelle Stimulation zum optimierten Mentaltraining und zum Entspannen. Regeneration und Balance durch das Harmonisieren von körpereigenen Schwingungsfeldern. Die MF-Matte, das Headset mit Farblichtimpulsen und optional mit Musik sind Bestandteile des bioenergetischen Regulationskonzepts „Energie-Tankstelle“.



218	Castellino, Veranstaltungszentrum, Schülerweg 90, Hörtendorf	DI 24.04. um 16:00 Uhr	30 Min.
219	Castellino, Veranstaltungszentrum, Schülerweg 90, Hörtendorf	DI 24.04. um 16:30 Uhr	30 Min.
220	Castellino, Veranstaltungszentrum, Schülerweg 90, Hörtendorf	DI 24.04. um 17:00 Uhr	30 Min.
221	Castellino, Veranstaltungszentrum, Schülerweg 90, Hörtendorf	DI 24.04. um 17:30 Uhr	30 Min.
222	Castellino, Veranstaltungszentrum, Schülerweg 90, Hörtendorf	DO 03.05. um 16:00 Uhr	30 Min.
223	Castellino, Veranstaltungszentrum, Schülerweg 90, Hörtendorf	DO 03.05. um 16:30 Uhr	30 Min.
224	Castellino, Veranstaltungszentrum, Schülerweg 90, Hörtendorf	DO 03.05. um 17:00 Uhr	30 Min.
225	Castellino, Veranstaltungszentrum, Schülerweg 90, Hörtendorf	DO 03.05. um 17:30 Uhr	30 Min.
226	Castellino, Veranstaltungszentrum, Schülerweg 90, Hörtendorf	DI 08.05. um 16:00 Uhr	30 Min.
227	Castellino, Veranstaltungszentrum, Schülerweg 90, Hörtendorf	DI 08.05. um 16:30 Uhr	30 Min.
228	Castellino, Veranstaltungszentrum, Schülerweg 90, Hörtendorf	DI 08.05. um 17:00 Uhr	30 Min.
229	Castellino, Veranstaltungszentrum, Schülerweg 90, Hörtendorf	DI 08.05. um 17:30 Uhr	30 Min.



**MEIN KÖRPER & ICH - JUNGBRUNNEN WASSER -  
 ERFRISCHUNG FÜR KÖRPER UND ZELLE**

V

WEDA-Life Naturpraxis, Schülerweg 90, 9020 Klagenfurt - Hörtendorf,  
 Mobil: 0650/9020800, Mail: heidi.hoefferer@gmail.com  
 Vortragende: Heidi Höfferer, Rainer Spangl

„Sie sind nicht krank, Sie sind durstig!“ meint Dr. Batamangehidj. Wassertrinken ist so wichtig, dass unser Körper nicht mehr richtig funktionieren kann, wenn er nicht genügend davon erhält. Erfahren Sie über das Lebenselixier Wasser, was es alles in Ihrem Körper positiv beeinflussen kann.



230	VAZ Castellino, Schülerweg 90, Hörtendorf	DI 08.05. um 18:30 Uhr	1 Std.
-----	---	------------------------	--------

**MEIN KÖRPER & ICH - WAS EIN TROPFEN BLUT VERRÄT!  
 - DUNKELFELDMIKROSKOPIE**

V

WEDA-Life, Schülerweg 90, 9020 Klagenfurt - Hörtendorf,  
 Mobil: 0650/9020800, Mail: heidi.hoefferer@gmail.com  
 Kursleiterin: Heidi Höfferer

Die Schattenseite des Blutes. Es gibt Auskunft über das innere Milieu des Menschen. Ist das innere Milieu gestört, so kann es zu Gesundheitsstörungen kommen. Ziel ist also ein inneres gesundes Milieu.



231	VAZ Castellino, Schülerweg 90, Hörtendorf	MO 07.05. um 18:30 Uhr	1,5 Std.
-----	---	------------------------	----------

**MEIN KÖRPER & ICH - MINI AROMA-WORKSHOP - HAND & FUSS**

W

WEDA-Life Naturpraxis, Schülerweg 90, 9020 Klagenfurt - Hörtendorf,  
 Mobil: 0650/9020800, Mail: heidi.hoefferer@gmail.com  
 Kursleiterin: Heidi Höfferer

Lernen Sie 3-4 Aroma-Öle kennen und erlernen Sie aus der „Aroma-Touch“ für die Eigenanwendung Aroma-Öle für Hände & Füße einzuschwingen.



232	VAZ Castellino, Schülerweg 90, Hörtendorf	FR 27.04. um 14:00 Uhr	2,5 Std.
233	VAZ Castellino, Schülerweg 90, Hörtendorf	FR 27.04. um 17:15 Uhr	2,5 Std.

TIPP

Infos, News & Anmeldung auf  
[www.sportfrühling-klagenfurt.at](http://www.sportfrühling-klagenfurt.at)

**SCHMERZFREI OHNE OPERATION - DIE NEUE SCHMERZFREITECHNIK  
 NACH LIEBSCHER & BRACHT**

V

Wirbelsäulenstützpunkt Klagenfurt, Gärtnergasse 55a,  
 9020 Klagenfurt am Wörthersee, Tel. Nr.: 0463/428755,  
 Mail: office@wsp-klagenfurt.at, www.wsp-klagenfurt.at  
 Vortragende : Carrie-Anne Gardiner

Die Liebscher&Bracht Schmerzfreitechnik ist eine neue und eigenständige Methode zur Behandlung von Schmerzen, die ohne Medikamente und Operationen wirkt.



Liebscher & Bracht®  
 DIE SCHMERZSPEZIALISTEN  
 Carrie-Anne Gardiner  
 Heilmasseurin, Kinesiologin, Fitnesscoach

234	Wirbelsäulenstützpunkt, Gärtnergasse 55a	FR 27.04. um 17:30 Uhr	1 Std.
235	Wirbelsäulenstützpunkt, Gärtnergasse 55a	FR 04.05. um 17:30 Uhr	1 Std.

**SEELENKLÄNGE - AUS DEM HERZEN SINGEN**

W

Dr.<sup>in</sup> Eva Auer-Fillafer, Illyrerweg 12/5, 9073 Klagenfurt - Viktring,  
 Tel. Nr.: 0463/294607, Mail: eva.auer.fillafer@a1.net,  
 www.zentrum-neuesbewusstsein.at  
 Vortragende: Dr.<sup>in</sup> Eva Auer-Fillafer

Als Spirituelles Heilmedium Shakti Devi E'wam fließen aus mir heilsame Seelenklänge, die das Herz aller Teilnehmerinnen bzw. Teilnehmer berühren und für eine tiefere Wahrnehmung öffnen. Die Stimme ist der Ausdruck unseres Seins. Wir lassen unsere Stimmen freudvoll aus dem gemeinsamen Seelenraum erklingen. Alle, die gerne singen, sind willkommen und auch jene, die bisher meinten, es nicht zu können. Im Herzen sind wir alle verbunden.



236	Gemeindezentrum St. Ruprecht, Kinoplatz 3	DO 26.04. um 18:00 Uhr	1 Std.
237	Gemeindezentrum St. Ruprecht, Kinoplatz 3	FR 04.05. um 18:00 Uhr	1 Std.

**SPIRITUELLE HEILUNG**

V

Dr.<sup>in</sup> Eva Auer-Fillafer, Illyrerweg 12/5, 9073 Klagenfurt - Viktring,  
 Tel. Nr.: 0463/294607, Mail: eva.auer.fillafer@a1.net,  
 www.zentrum-neuesbewusstsein.at  
 Vortragende: Dr.<sup>in</sup> Eva Auer-Fillafer

Als Spirituelle Heilerin und Repräsentantin der Weisheit des Herzens gewähre ich gerne Einblick in die Welt der seelisch-geistigen Heilung. Interessante Berichte aus meiner über 10-jährigen Praxis und die Demonstration meiner Methode des Transformativen Heilungsgeschehens anhand zweier ausgewählter Teilnehmerinnen bzw. Teilnehmer zeigen auf, wie schnell Harmonie im Berufs-, Beziehungs- und Lebensalltag wieder hergestellt werden kann.



238	Gemeindezentrum St. Ruprecht, Kinoplatz 3	DO 26.04. um 19:00 Uhr	1 Std.
239	Gemeindezentrum St. Ruprecht, Kinoplatz 3	FR 04.05. um 19:00 Uhr	1 Std.

**VOLLMOND-MEDITATION MIT AROMA & KLANG**

A

WEDA-Life Naturpraxis, Schülerweg 90, 9020 Klagenfurt - Hörtendorf,  
 Mobil: 06650/9020800, Mail: heidi.hoefferer@gmail.com  
 Vortragende: Heidi Höfferer, Rainer Spangl



240	VAZ Castellino, Schülerweg 90, Hörtendorf	MO 30.04. um 19:00 Uhr	1,5 Std.
-----	---	------------------------	----------

**WIE LEBE ICH MICH IN UNSERER BEZIEHUNG**

V

Anja Koczi, Pritschitz 17, 9210 Pörtlach,  
 Mobil: 06660/6565718, Mail: anja.koczi@gmail.com,  
 Facebook/Anja Koczi Familienmentorin  
 Vortragende: Anja Koczi



Deine Partnerschaft steht an der Kippe?  
 Du spürst noch immer Liebe in dir, doch beginnst du immer mehr zu zweifeln,  
 ob du bleiben sollst oder es besser ist zu gehen. Ich zeige dir Möglichkeiten,  
 wie du zu einer klaren Entscheidung finden kannst, wenn du bereit bist den  
 dafür notwendigen Weg zu gehen.

241	Gemeindezentrum Waidmannsdorf, Ginzkeygasse 2	MO 23.04. um 17:00 Uhr	1 Std.
242	Gemeindezentrum Waidmannsdorf, Ginzkeygasse 2	MO 07.05. um 17:00 Uhr	1 Std.

**WIE ZÄHME ICH MEINEN „INNEREN SCHWEINEHUND“? - MIT MENTALEN TIPPS ZU MEHR LUST UND FREUDE AN DER BEWEGUNG.**

W

Mag.ª Elke Waldner, Pischeldorfer Straße 5,  
 9020 Klagenfurt am Wörthersee,  
 Mobil: 0676/6601567, Mail: coaching@elkewaldner.at,  
 www.elkewaldner.at  
 Kursleiterin: Mag.ª Elke Waldner



Tipps & Tricks für alle, die ihren „inneren Schweinehund“ in den Griff  
 bekommen und damit mehr Bewegung in ihren Alltag bringen wollen.  
**Mitzubringen: Bequeme Kleidung (keine Sportkleidung notwendig)**

243	Gemeindezentrum Viktring, Viktringer Platz 1	DI 24.04. um 17:00 Uhr	3 Std.
244	Gemeindezentrum Viktring, Viktringer Platz 1	DO 03.05. um 09:00 Uhr	3 Std.



Wir  
 wünschen  
 Ihnen viel Freude  
 und Spaß beim  
 Besuch der  
 Sportfrühlings-  
 kurse!

# ANMELDEKARTE Klagenfurter Sportfrühling 23.04. bis 09.05.2018

Bitte in BLOCKSCHRIFT ausfüllen und in einem frankierten Kuvert an folgende Adresse senden:  
(Anmeldekarte auf der Rückseite nicht vergessen!)

**Magistrat der Landeshauptstadt Klagenfurt am Wörthersee**  
**Dienststelle Klagenfurt Sport**  
**Siebenhügelstraße 107, A - 9020 Klagenfurt am Wörthersee**  
**Kennwort: „Klagenfurter Sportfrühling“**

.....  
 Familienname

.....  
 Vorname

.....  
 Geburtsdatum (TT/MM/JJJJ)

.....  
 Straße

..... / ..... / .....  
 Hausnummer/Stock/Türnummer

.....  
 Anzahl der teilnehmenden  
 Personen - **Nur bei Buchung eines  
 Familienangebotes auszufüllen!**

.....  
 PLZ

.....  
 Ort

.....  
 Telefon (für eventuelle Terminverschiebungen unbedingt angeben!)

.....  
 Mobil

.....  
 E-Mail

.....  
 Bitte die Anmeldekarte vollständig ausfüllen!





70	Turnen hält fit und jung	17:00 - 18:00	VS St. Ruprecht, Kneippgasse 32	31	A
116	Bogensport - Jeder Schuss ein Treffer	17:00 - 19:00	Sparkasse Sport-Center der BSG, Auenweg 107	42	A
243	Wie zähme ich meinen „inneren Schweinehund“?	17:00 - 20:00	Gemeindezentrum Viktring, Viktringer Platz 1	66	W
221	Mein Körper & ICH - Energie-Tankstelle	17:30 - 18:00	VAZ Castellino, Schüllerweg 90, Hörntendorf	63	A
184	Sportschießen mit dem Luftgewehr	18:00 - 18:30	St.-Veiter-Straße 44h, Eingang hinten im Hof	55	A
171	Korb- und Basketballspiele	18:00 - 19:00	KTV Gymnastiksaal Herbergtgarten, Feldkirchner Straße 9	54	A
212	Laufen lernen	18:00 - 19:00	SPORTANA, Sportpark Klagenfurt, Siebenhügelstraße 107	61	V
185	Sportschießen mit dem Luftgewehr	18:30 - 19:00	St.-Veiter-Straße 44h, Eingang hinten im Hof	55	A
122	Laufen - Club 261	18:30 - 19:30	TP: Volksschule Viktring, Schulstraße 2	43	A
169	Zumba	18:30 - 19:30	Progressszentrum Welzenegg, Dr.-Richard-Canavalgasse 110	53	A
110	Wing Tsun	18:30 - 19:45	Kampfkunstszenrum, Bahnweg 27	39	A
205	Frühjahrsputz mit Rauch statt Besen	18:30 - 20:00	Gemeindezentrum Annabichl, St.-Veiter-Straße 195	60	V
186	Sportschießen mit dem Luftgewehr	19:00 - 19:30	St.-Veiter-Straße 44h, Eingang hinten im Hof	55	A
187	Sportschießen mit dem Luftgewehr	19:30 - 20:00	St.-Veiter-Straße 44h, Eingang hinten im Hof	55	A
69	Turnen für Erwachsene	19:30 - 20:30	Benediktinerschule, Benediktinerplatz 1, neben der Hauptpost	31	A
30	Er und Sie Ballspiele	20:30 - 21:30	Benediktinerschule, Benediktinerplatz 1, neben der Hauptpost	24	A

## Mittwoch, 25.04.2018

Nr.	Angebot	von - bis	Ort	Seite	
157	Jazz Gymnastik	09:00 - 10:15	Tanz Etage, Rosenbergstraße 6	50	A
173	Schnuppertraining im FITINN-Studio	09:00 - 13:00	FITINN, Schleppe Platz 7	54	A
178	Snooker-Basics für Jung und Alt	10:00 - 11:30	Sportpark Klagenfurt, Siebenhügelstr. 107a, Westgebäude, 1. Stock	55	A
179	Snooker-Basics für Jung und Alt	11:30 - 13:00	Sportpark Klagenfurt, Siebenhügelstr. 107a, Westgebäude, 1. Stock	55	A
180	Snooker-Basics für Jung und Alt	13:00 - 14:30	Sportpark Klagenfurt, Siebenhügelstr. 107a, Westgebäude, 1. Stock	55	A
162	Tabata	15:00 - 16:00	Tanzstudio WoMen Art, Miegerstraße 13, 9065 Ebenthal	51	A
5	MAMANET	15:00 - 16:30	Turnsaal VS Welzenegg, Schachterlweg 47	16	A
40	Full Bodyworkout	16:00 - 16:45	Sportpark Klagenfurt, Gymnastikraum, Siebenhügelstr. 107a	26	A
24	Damen Seniorenturnen	16:30 - 17:30	Benediktinerschule, Benediktinerplatz 1, neben der Hauptpost	22	A
36	Fit für den Alltag gemischt	17:00 - 18:00	KTV Gymnastiksaal Herbergtgarten, Feldkirchner Straße 9	25	A
18	Bauch-Beine-Po + Kondition	17:40 - 19:10	Benediktinerschule, Benediktinerplatz 1, neben der Hauptpost	20	A
107	Taekwondo Johnwa	17:45 - 18:45	Taekwondo Center, Theatergasse 2	39	A
63	Rückengymnastik	18:00 - 18:50	Limitless Dance Studio, Rudolfshöfingürtel 80, 1. Stock	30	A

21	Bekofit Kettiebell	18:00 - 19:00	SPORTUNION Kärnten, Wilsonstraße 25	21	A
126	Lauftraining	18:00 - 19:00	Europapark, Treffpunkt vor der Schiffsanlegestelle	43	A
133	Nordic Walking - mit den Naturfreunden Klagenfurt	18:00 - 19:30	TP: Kreuzberg Klagenfurt, Spielwiese	45	A
90	Kundalini Yoga	18:00 - 19:30	Gemeindezentrum Waldmannsdorf, Ginzkeygasse 2	35	A
27	Deep Work	19:00 - 19:50	BG Lerchenfeld, Eingang Khevenhüllerstraße	23	A
119	Geländelauf	19:00 - 20:00	Europapark, Treffpunkt vor der Schiffsanlegestelle	43	W
91	Poweryoga	19:15 - 20:45	Benediktinerschule, Benediktinerplatz 1, neben der Hauptpost	35	A
59	Problemzonen	19:30 - 21:00	KTV Gymnastiksaal Herbergtgarten, Feldkirchner Straße 9	29	A

## Donnerstag, 26.04.2018

Nr.	Angebot	von - bis	Ort	Seite	
142	Power Walking	09:00 - 10:00	TP: Kreuzberg, Parkplatz Fischerwirt	46	A
35	Fit für 100 - Bewegungsprogramm	10:00 - 11:00	Pfarrsaal St. Josef, Siebenhügelstraße 64	25	A
87	Golden Age Yoga	14:00 - 15:15	Diözesanhaus, Festsaal, Tarviser Straße 30	34	A
113	Boccia	15:00 - 17:00	Stocksportanlage, Villacher Straße 306	42	A
71	Turnen hält fit und jung	17:00 - 18:00	NMS Annabichl, Weichselhoiststraße 6	31	A
95	Yoga und Yoga Stretching	17:00 - 18:15	VS Viktring, Schulstraße 2	36	A
117	Bogensport - Jeder Schuss ein Treffer	17:00 - 19:00	Sparkasse Sport-Center der BSG, Auenweg 107	42	A
79	Wirbelsäulen-Pilates-Yoga Training	17:30 - 18:30	Taekwondo Center, Theatergasse 2	33	A
131	Leichtathletik/Fit für den Klagenfurter Altstadtlauf 2018	17:30 - 18:45	Leopold-Wagner-Leichtathletik Arena, Südring 215	44	A
75	Wirbelsäulengymnastik, Stretch & Relax	17:30 - 19:00	Franz von Sales Zentrum, Franz von Sales Platz 1	32	A
152	Dance Aerobic für Anfängerinnen und Anfänger	18:00 - 18:50	Limitless Dance Studio, Rudolfshöfingürtel 80, 1. Stock	49	A
236	Seelenklänge - aus dem Herzen singen	18:00 - 19:00	Gemeindezentrum St. Ruprecht, Kinoplatz 3	65	W
123	Laufen - Club 261	18:00 - 19:00	TP: Eingang zum Klagenfurter Strandbad, Metnitzstrand	43	A
192	Abnehmen mit Sport	18:00 - 19:00	SPORTANA, Sportpark Klagenfurt, Siebenhügelstraße 107	58	V
46	Igoku	18:00 - 19:00	Gemeindezentrum Festung, Strutzmannstraße 17	27	A
85	Yoga - Basic	18:00 - 19:15	Diözesanhaus, Festsaal, Tarviser Straße 30	34	A
206	Gewaltfreie Kommunikation - was ist das?	18:00 - 19:30	Gemeindezentrum Viktring, Viktringer Platz 1	60	W
217	Mein Körper & ICH - Alles über das Riechen	18:30 - 20:00	VAZ Castellino, Schüllerweg 90, Hörntendorf	63	V
150	Ballett für Erwachsene mit Vorkenntnissen	19:00 - 20:30	Tanz Etage, Rosenbergsstraße 6	49	A
238	Spirituelle Heilung	19:00 - 20:00	Gemeindezentrum St. Ruprecht, Kinoplatz 3	65	V
154	Fit durch DANCEART	19:00 - 20:00	KTV Gymnastiksaal Herbergtgarten, Feldkirchner Straße 9	50	A

48	Jumping® Fitness - All level	19:00 - 20:15	Limitless Dance Studio, Rudolfshofgürtel 80, 1. Stock	27	A
101	Selbstverteidigung und Kampfkunst	19:45 - 21:00	Marital Arts Systematics, Völkermarkterstraße 200, 1. Stock	38	A
213	Mediale heilsame Botschaften	20:00 - 21:00	Gemeindezentrum St. Ruprecht, Kinoplatz 3	62	W
<b>Freitag, 27.04.2018</b>					
<b>Nr.</b>	<b>Angebot</b>	<b>von - bis</b>	<b>Ort</b>	<b>Seite</b>	
83	Yoga - Am Morgen	08:00 - 09:00	Sportunion Kärnten, Wilsonstraße 25	33	A
73	Wirbelsäulengymnastik	09:00 - 10:00	Kneippzentrum, A.-Kolping-Gasse 6	32	A
8	Mawiba	09:00 - 10:00	Universitätsstraße 102, EG	16	A
14	SuperMama - FIT mit Babytrage	09:00 - 10:00	Universitätsstraße 102, EG	18	A
77	Wirbelsäulengymnastik	09:00 - 10:15	Tanz Etage, Rosenbergsstraße 6	32	A
16	Schwangerschaftsyoga	09:15 - 10:45	Sportunion Kärnten, Wilsonstraße 25	19	A
65	Sesseligymnastik	10:00 - 11:00	Kneippzentrum, A.-Kolping-Gasse 6	30	A
194	Cranio-Sacral-Behandlung stärkt deine Selbstheilungskräfte!	10:00 - 11:30	Gemeindezentrum Waidmannsdorf, Ginzkeygasse 2	58	A
55	Pilates	11:00 - 12:00	Kneippzentrum, A.-Kolping-Gasse 6	28	A
174	Schnuppertraining im FITINN-Studio	13:00 - 18:00	FITINN, Schleppe Platz 7	54	A
232	Mein Körper & ICH - Mini Aroma-Workshop	14:00 - 16:30	VAZ Castellino, Schülerweg 90, Hörtdorf	64	W
209	Klang Erlebnis Meditation	16:30 - 18:00	Dammgasse 26	61	W
134	Nordic Walking - mit den Naturfreunden Klagenfurt	17:00 - 18:00	Kreuzberg Klagenfurt, Spielwiese	45	A
67	Turnen 50+ gemischt	17:00 - 18:00	KTV Gymnastiksaal Herbergarten, Feldkirchner Straße 9	31	A
233	Mein Körper & ICH - Mini Aroma-Workshop	17:15 - 19:45	VAZ Castellino, Schülerweg 90, Hörtdorf	64	W
43	Gymnastik - aber richtig	17:30 - 18:30	Gemeindezentrum St. Ruprecht, Kinoplatz 3	26	A
234	Schmerzfrei ohne Operation	17:30 - 18:30	Wirbelsäulenstützpunkt, Gärtnergasse 55a	65	V
98	Mittelalterlicher Schwertkampf	19:00 - 20:00	VS Welzenegg, kleiner Turnsaal, Schacherlweg 47	37	A

**Samstag, 28.04.2018**

<b>Nr.</b>	<b>Angebot</b>	<b>von - bis</b>	<b>Ort</b>	<b>Seite</b>	
129	Leicht Athletik	09:00 - 10:00	Leopold-Wagner-Leichtathletik Arena, Südring 2/5	44	A
<b>Sonntag, 29.04.2018</b>					
<b>Nr.</b>	<b>Angebot</b>	<b>von - bis</b>	<b>Ort</b>	<b>Seite</b>	
4	Kreative Familienwaldwanderung	15:00 - 16:30	TP: Spielwiese Kreuzberg, Kinderspielplatz	16	A

**Montag, 30.04.2018**

<b>Nr.</b>	<b>Angebot</b>	<b>von - bis</b>	<b>Ort</b>	<b>Seite</b>	
39	Fit Gymnastik	09:00 - 10:15	Tanz Etage, Rosenbergsstraße 6	25	A
181	Snooker-Basics für Jung und Alt	10:00 - 11:30	Sportpark Klagenfurt, Siebenhügelstr. 107a, Westgebäude, 1. Stock	55	A
182	Snooker-Basics für Jung und Alt	11:30 - 13:00	Sportpark Klagenfurt, Siebenhügelstr. 107a, Westgebäude, 1. Stock	55	A
183	Snooker-Basics für Jung und Alt	13:00 - 14:30	Sportpark Klagenfurt, Siebenhügelstr. 107a, Westgebäude, 1. Stock	55	A
160	Move your body	15:00 - 16:00	Tanzstudio WoMen Art, Miegererstraße 13, 9065 Ebenthal	51	A
1	Drehungen für Frauen - Mutter-Tochter-Drehungen	18:00 - 19:00	Ballsporthalle St. Ruprecht, Kneippgasse 30h	15	A
140	Outdoor Fitness	18:00 - 19:00	TP: Kreuzberg, Parkplatz Fischerwirt	46	A
50	Jumping® Fitness - für Sportanfängerinnen und Sportanfänger	19:00 - 20:00	Limitless Dance Studio, Rudolfshofgürtel 80, 1. Stock	27	A
240	Vollmond-Meditation mit Aroma & Klang	19:00 - 20:30	VAZ Castellino, Schülerweg 90, Hörtdorf	66	A
202	Eugong - europäisches Qi Gong	19:00 - 20:30	Kindergarten Marienheim, Kanaltalerstraße 31	59	A

**Dienstag, 01.05.2018**

<b>Nr.</b>	<b>Angebot</b>	<b>von - bis</b>	<b>Ort</b>	<b>Seite</b>	
15	Wanderung zur Klagenfurter Hütte	09:30 - 14:30	TP: Parkplatz Johannsenruhe, Bärenthal	19	A

**Mittwoch, 02.05.2018**

<b>Nr.</b>	<b>Angebot</b>	<b>von - bis</b>	<b>Ort</b>	<b>Seite</b>	
62	Rückenfit	10:00 - 11:00	KTV Gymnastiksaal Herbergarten, Feldkirchner Straße 9	30	A
208	Gute Idee - Ernährungsworkshop	14:00 - 16:00	Kärntner Gebietskrankenkasse, Kempfstraße 8	61	W
163	Tabata	15:00 - 16:00	Tanzstudio WoMen Art, Miegererstraße 13, 9065 Ebenthal	51	A
6	MAMANET	15:00 - 16:30	Turnsaal VS Welzenegg, Schacherlweg 47	16	A
96	Yoga - Yogilates	16:00 - 16:45	Sportpark Klagenfurt, Gymnastikraum, Siebenhügelstr. 107a	36	A
25	Damen Seniorenturnen	16:30 - 17:30	Benediktinerschule, Benediktinerplatz 1, neben der Hauptpost	22	A
168	Zumba	17:00 - 17:50	ASO Waidmannsdorf, Schubertstraße 29	53	A
72	Turnen hält fit und jung	17:00 - 18:00	VS Körnerschule, Obirstraße 6	31	A
37	Fit für den Alltag gemischt	17:00 - 18:00	KTV Gymnastiksaal Herbergarten, Feldkirchner Straße 9	25	A
19	Bauch-Beine-Po + Kondition	17:40 - 19:10	Benediktinerschule, Benediktinerplatz 1, neben der Hauptpost	20	A
108	Taekwondo Johna	17:45 - 18:45	Taekwondo Center, Theatergasse 2	39	A
127	Lauftraining	18:00 - 19:00	Europapark, Treffpunkt vor der Schiffsanlegestelle	43	A
196	Einfach Spürbar - ich selbst!	18:00 - 19:30	Gemeindezentrum Viktring, Viktringer Platz 1	59	V
29	Die Feldenkrais®-Methode - Bewusstheit durch Bewegung	18:30 - 19:30	Gemeindezentrum Waidmannsdorf, Ginzkeygasse 2	23	W



102	Selbstverteidigung und Kampfkunst	18:30 - 19:45	Marital Arts Systematics, Völkermarkterstraße 200, 1. Stock	38	A
216	Mein Körper & ICH - Abschalten und Auftanken	18:30 - 20:00	VAZ Castellino, Schülerweg 90, Hörtendorf	62	V
120	Geländelauf	19:00 - 20:00	Europapark, Treffpunkt vor der Schiffsanlegestelle	43	W
92	PowerYoga	19:15 - 20:45	Benediktinerschule, Benediktinerplatz 1, neben der Hauptpost	35	A
89	Yoga - Körper- und Entspannungstraining	19:30 - 20:45	Benediktinerschule, Benediktinerplatz 1, neben der Hauptpost	35	A
60	Problemzonen	19:30 - 21:00	KTV Gymnastiksaal Herbergtarten, Feldkirchner Straße 9	29	A
199	Einfach Spürbar - wir!	19:45 - 21:15	Gemeindezentrum Viktring, Viktringer Platz 1	59	V

## Donnerstag, 03.05.2018

Nr.	Angebot	von - bis	Ort	Seite	
143	Power Walking	09:00 - 10:00	TP-Kreuzberg, Parkplatz Fischerwirt	46	A
244	Wie zähme ich meinen „inneren Schweinehund“?	09:00 - 12:00	Gemeindezentrum Viktring, Viktringer Platz 1	66	W
207	Gute Idee - Ernährungsvortrag	13:00 - 14:00	Kärntner Gebietskrankenkasse, Kempfstraße 8	60	V
88	Golden Age Yoga	14:00 - 15:15	Diözesanhaus, Festsaal, Tarviser Straße 30	34	A
165	Tanzen ab der Lebensmitte	14:30 - 16:00	Kneippzentrum, A.-Kolping-Gasse 6	52	A
114	Boccia	15:00 - 17:00	Stocksportanlage, Villacher Straße 306	42	A
222	Mein Körper & ICH - Energie-Tankstelle	16:00 - 16:30	VAZ Castellino, Schülerweg 90, Hörtendorf	63	A
223	Mein Körper & ICH - Energie-Tankstelle	16:30 - 17:00	VAZ Castellino, Schülerweg 90, Hörtendorf	63	A
224	Mein Körper & ICH - Energie-Tankstelle	17:00 - 17:30	VAZ Castellino, Schülerweg 90, Hörtendorf	63	A
118	Bogensport - Jeder Schuss ein Treffer	17:00 - 19:00	Sparkasse Sport-Center der BSG, Auenweg 107	42	A
225	Mein Körper & ICH - Energie-Tankstelle	17:30 - 18:00	VAZ Castellino, Schülerweg 90, Hörtendorf	63	A
80	Wirbelsäulen-Pilates-Yoga Training	17:30 - 18:30	Taekwondo Center, Theatergasse 2	33	A
132	Leichtathletik/Fit für den Klagenfurter Altstadtlauf 2018	17:30 - 18:45	Leopold-Wagner-Leichtathletik Arena, Südring 215	44	A
76	Wirbelsäulengymnastik, Stretch & Relax	17:30 - 19:00	Franz von Sales Zentrum, Franz von Sales Platz 1	32	A
153	Dance Aerobic für Anfängerinnen und Anfänger	18:00 - 18:50	Limitless Dance Studio, Rudolfsbahngürtel 80, 1. Stock	49	A
167	Zumba	18:00 - 19:00	Universitätsstraße 102, 1. Stock	52	A
124	Laufen - Club 261	18:00 - 19:00	TP: Eingang zum Klagenfurter Strandbad, Metnitzstrand	43	A
47	Igoku	18:00 - 19:00	Gemeindezentrum Annabichl, St.-Veiter-Straße 195	27	A
17	Aerobic	18:30 - 19:20	Progress Zentrum, Dr.-Richard-Canaval-Gasse 110	20	A
111	Wing Tsun	18:30 - 19:45	Kampfkunstzentrum, Bahnweg 27	39	A
151	Ballett für Erwachsene mit Vorkenntnissen	19:00 - 20:30	Tanz Etage, Rosenbergstraße 6	49	A
155	Fit durch DANCEART	19:00 - 20:00	KTV Gymnastiksaal Herbergtarten, Feldkirchner Straße 9	50	A

203	Eugong - europäisches Qi Gong	19:00 - 20:00	Pfarrsaal St. Josef, Siebenhügelstraße 64	59	A
61	Rückenfit	19:30 - 20:20	Europagymnasium, Völkermarkter Ring 27	29	A

## Freitag, 04.05.2018

Nr.	Angebot	von - bis	Ort	Seite	
53	Move in Balance	07:50 - 08:45	KTV Gymnastiksaal Herbergtarten, Feldkirchner Straße 9	28	A
74	Wirbelsäulengymnastik	09:00 - 10:00	Kneippzentrum, A.-Kolping-Gasse 6	32	A
78	Wirbelsäulengymnastik	09:00 - 10:15	Tanz Etage, Rosenbergstraße 6	32	A
66	Sesseligymnastik	10:00 - 11:00	Kneippzentrum, A.-Kolping-Gasse 6	30	A
56	Pilates	11:00 - 12:00	Kneippzentrum, A.-Kolping-Gasse 6	28	A
175	Schnuppertraining im FITINN-Studio	13:00 - 18:00	FITINN, Schleppe Platz 7	54	A
177	Schnuppertraining im Damenfitnessclub LadyGym	17:00 - 18:00	LadyGym, Siebenhügelstraße 107	55	A
68	Turnen 50+ gemischt	17:00 - 18:00	KTV Gymnastiksaal Herbergtarten, Feldkirchner Straße 9	31	A
211	Kochen mit dem Thermomix	17:15 - 20:45	VAZ Castellino, Schülerweg 90, Hörtendorf	61	W
44	Gymnastik - aber richtig	17:30 - 18:30	Gemeindezentrum St. Ruprecht, Kinoplatz 3	26	A
235	Schmerzfrei ohne Operation	17:30 - 18:30	Wirbelsäulenstützpunkt, Gärtnergasse 55a	65	V
237	Seelenklänge - aus dem Herzen singen	18:00 - 19:00	Gemeindezentrum St. Ruprecht, Kinoplatz 3	65	W
172	Korb- und Basketballspiele	18:00 - 19:00	KTV Gymnastiksaal Herbergtarten, Feldkirchner Straße 9	54	A
103	Selbstverteidigung und Kampfkunst	18:00 - 19:15	Marital Arts Systematics, Völkermarkterstraße 200, 1. Stock	38	A
26	deepWork	18:30 - 19:30	Universitätsstraße 102, 1. Stock	22	A
239	Spirituelle Heilung	19:00 - 20:00	Gemeindezentrum St. Ruprecht, Kinoplatz 3	65	V
214	Mediale heilsame Botschaften	20:00 - 21:00	Gemeindezentrum St. Ruprecht, Kinoplatz 3	62	W

## Samstag, 05.05.2018

Nr.	Angebot	von - bis	Ort	Seite	
130	Leicht Athletik	09:00 - 10:00	Leopold-Wagner-Leichtathletik Arena, Südring 215	44	A
148	SUP-Fit	10:00 - 11:00	Fanatic SUP-Center Wörthersee, Strandbad Maiermigg, Südfürstr. 116	48	A
81	AcroYoga	10:00 - 11:30	Europapark Klagenfurt, Treffpunkt Kinderspielfeld	33	A
9	Radzeit für die ganze Familie und Mini-Wechselzone Challenge	10:00 - 12:30	TP: Fitnessraum Wörthersee, Sportpark Klgtf., Siebenhügelstr. 107a	17	A
145	Radzeit mit dem HSV Triathlon Kärnten	10:00 - 12:30	TP: Fitnessraum Wörthersee, Sportpark Klgtf., Siebenhügelstr. 107a	47	A
166	Zumba & Stretch out	11:00 - 12:00	Limitless Dance Studio, Rudolfsbahngürtel 80, 1. Stock	52	A
149	SUP-Mini-Tour	11:00 - 12:00	Fanatic SUP-Center Wörthersee, Strandbad Maiermigg, Südfürstr. 116	48	A
2	Familien-AcroYoga	12:00 - 13:00	Europapark Klagenfurt, Treffpunkt Kinderspielfeld	15	A

## Sonntag, 06.05.2018

Nr.	Angebot	von - bis	Ort	Seite
144	Radfahren - Den Gurktalradweg von Weitenfeld bis St. Donat	07:30 - 18:00	TP: Zweirad Beini, Siebenbürgelstraße 43	47 A
84	Yoga für Anfängerinnen und Anfänger	09:30 - 11:00	Limitless Dance Studio, Rudolfshöhenstraße 80, 1. Stock	34 A
82	AcroYoga	10:00 - 11:30	Europapark Klagenfurt, Treffpunkt Kinderspielfeld	33 A
146	Stand up Paddling	11:00 - 11:45	Fanatic SUP-Center Wörthersee, Strandbad Maiermigg, Südfüßerstr. 116	48 A
147	Stand up Paddling	12:00 - 12:45	Fanatic SUP-Center Wörthersee, Strandbad Maiermigg, Südfüßerstr. 116	48 A
3	Familien-AcroYoga	12:00 - 13:00	Europapark Klagenfurt, Treffpunkt Kinderspielfeld	15 A

## Montag, 07.05.2018

Nr.	Angebot	von - bis	Ort	Seite
11	Purzelbäumchen	09:00 - 11:00	Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36	17 A
161	Move your body	15:00 - 16:00	Tanzstudio WoMen Art, Miegererstraße 13, 9065 Ebenthal	51 A
242	Wie lebe ich MICH in unserer Beziehung	17:00 - 18:00	Gemeindezentrum Waidmannsdorf, Ginzkeygasse 2	66 V
13	Selbstverteidigung für die ganze Familie	17:15 - 18:15	Martial Arts Systematics, Völkermarkterstraße 200, 1. Stock	18 A
94	Yoga Sanft	17:30 - 19:00	VS Festung, Richard-Wagner-Straße 20	36 A
109	Taekwondo Johwa	18:00 - 19:00	Taekwondo Center, Theatergasse 2	39 A
141	Outdoor Fitness	18:00 - 19:00	TP: Kreuzberg, Parkplatz Fischerwirt	46 A
197	Einfach Spürbar - ich selbst!	18:00 - 19:30	Gemeindezentrum Viktring, Viktringer Platz 1	59 V
99	Pasuk Do	18:30 - 19:30	Pasuk Do Kampfsportzentrum, Bahnweg 27	38 A
104	Selbstverteidigung und Kampfkunst	18:30 - 19:45	Martial Arts Systematics, Völkermarkterstraße 200, 1. Stock	38 A
231	Mein Körper & ICH - Was ein Tropfen Blut verrät!	18:30 - 20:00	VAZ Castellino, Schülerweg 90, Hörtenndorf	64 V
58	Pound.Rockout.Workout®	18:45 - 19:30	Limitless Dance Studio, Rudolfshöhenstraße 80, 1. Stock	29 A
204	Eugong - europäisches Qi Gong	19:00 - 20:30	Kindergarten Marienheim, Kanaltalerstraße 31	59 A
51	Jumping@ Fitness - für Sportanfängerinnen und Sportanfänger	19:30 - 20:30	Limitless Dance Studio, Rudolfshöhenstraße 80, 1. Stock	27 A
200	Einfach Spürbar - wir!	19:45 - 21:15	Gemeindezentrum Viktring, Viktringer Platz 1	59 V

## Dienstag, 08.05.2018

Nr.	Angebot	von - bis	Ort	Seite
138	Nordic Walking - Richtige Technik	09:00 - 10:00	TP: Kreuzberg, Parkplatz Fischerwirt	46 A
42	Gesund&mobil „fit bis 100“	10:00 - 11:00	Hauskrankenhilfe Klagenfurt, Herrengasse 14	26 A
115	Boccia	15:00 - 17:00	Stocksportanlage, Villacher Straße 306	42 A
226	Mein Körper & ICH - Energie-Tankstelle	16:00 - 16:30	VAZ Castellino, Schülerweg 90, Hörtenndorf	63 A

227	Mein Körper & ICH - Energie-Tankstelle	16:30 - 17:00	VAZ Castellino, Schülerweg 90, Hörtenndorf	63 A
228	Mein Körper & ICH - Energie-Tankstelle	17:00 - 17:30	VAZ Castellino, Schülerweg 90, Hörtenndorf	63 A
229	Mein Körper & ICH - Energie-Tankstelle	17:30 - 18:00	VAZ Castellino, Schülerweg 90, Hörtenndorf	63 A
54	Pilates	17:30 - 18:30	Aktivraum, Dammgasse 26	28 A
188	Sportschießen mit dem Luftgewehr	18:00 - 18:30	St.-Veiter-Straße 44h, Eingang hinten im Hof	55 A
20	Bauch-Beine-Po & Faszientraining	18:00 - 18:50	Europagymnasium, Völkermarkter Ring 27	21 A
210	Klang Erlebnis Meditation	18:00 - 19:30	Dammgasse 26	61 W
189	Sportschießen mit dem Luftgewehr	18:30 - 19:00	St.-Veiter-Straße 44h, Eingang hinten im Hof	55 A
125	Laufen - Club 261	18:30 - 19:30	TP: Volksschule Viktring, Schulstraße 2	43 A
230	Mein Körper & ICH - Jungbrunnen Wasser	18:30 - 19:30	VAZ Castellino, Schülerweg 90, Hörtenndorf	64 V
170	Zumba	18:30 - 19:30	Progressivzentrum Welzenegg, Dr.-Richard-Canavalgasse 110	53 A
112	Wing Tsun	18:30 - 19:45	Kampfkunstzentrum, Bahnweg 27	39 A
136	Nordic Walking	18:30 - 20:00	TP: Kreuzberg, Parkplatz Fischerwirt	45 A
135	Nordic Walking - mit den Naturfreunden Klagenfurt	18:30 - 20:00	TP: Kreuzberg Klagenfurt, Spielwiese	45 A
33	Fit durch Gymnastik	18:30 - 20:00	Neue Volksschule Viktring, Schulstraße 1	24 A
190	Sportschießen mit dem Luftgewehr	19:00 - 19:30	St.-Veiter-Straße 44h, Eingang hinten im Hof	55 A
97	Aikido - Japanische Kampfkunst	19:00 - 21:00	VS (13) Spitalberg, Akazienhofstraße 36, Turnsaal im 1. Stock	37 A
191	Sportschießen mit dem Luftgewehr	19:30 - 20:00	St.-Veiter-Straße 44h, Eingang hinten im Hof	55 A
105	Selbstverteidigung und Kampfkunst	19:45 - 21:00	Martial Arts Systematics, Völkermarkterstraße 200, 1. Stock	38 A
31	Er und Sie Ballspiele	20:30 - 21:30	Benediktinerschule, Benediktinerplatz 1, neben der Hauptpost	24 A

## Mittwoch, 09.05.2018

Nr.	Angebot	von - bis	Ort	Seite
158	Jazz Gymnastik	09:00 - 10:15	Tanz Etage, Rosenbergsstraße 6	50 A
176	Schnuppertraining im FITINN-Studio	09:00 - 13:00	FITINN, Schleppe Platz 7	54 A
164	Tabata	15:00 - 16:00	Tanzstudio WoMen Art, Miegererstraße 13, 9065 Ebenthal	51 A
7	MAMANET	15:00 - 16:30	Turnsaal VS Welzenegg, Schachterlweg 47	16 A
22	Body Condition by Ilona Rab	18:00 - 18:50	ASO Waidmannsdorf, Schubertstraße 29	21 A
64	Rückengymnastik	18:00 - 18:50	Limitless Dance Studio, Rudolfshöhenstraße 80, 1. Stock	30 A
128	Lauftraining	18:00 - 19:00	Europapark, Treffpunkt vor der Schiffsanlegestelle	43 A
106	Taekwondo	18:30 - 19:30	Pasuk Do Kampfsportzentrum, Bahnweg 27	39 A
121	Geländelauf	19:00 - 20:00	Europapark, Treffpunkt vor der Schiffsanlegestelle	43 W
49	Jumping@ Fitness - All level	19:00 - 20:15	Limitless Dance Studio, Rudolfshöhenstraße 80, 1. Stock	27 A



**JETZT  
VORTEILSABO  
SICHERN:**

Bestell- & Infotelefon:  
0463/590 666-66 oder  
per Mail unter:  
office@ck-medienv Verlag.at

[www.kaerntnerin.at](http://www.kaerntnerin.at)



Anzeige



# SPORT VEREINT



Die SPORTUNION Kärnten unterstützt als Dachverband  
rund 500 Vereine mit mehr als 50.000 Mitgliedern  
in ganz Kärnten. Wir sind kompetenter Partner  
in Sachen Service und Dienstleistung.

**WIR BEWEGEN MENSCHEN**

[www.sportunion-kaernten.at](http://www.sportunion-kaernten.at)

Anzeige

# VOLXhaus

SIE SUCHEN DEN IDEALEN RAHMEN FÜR IHRE VERANSTALTUNG?

**... wir bieten Ihnen die Lösung!**

**Volle technische Ausstattung & Marketing Betreuung:**  
Bühne, Beamer, Leinwand, 5.1 Dolby Anlage, DMX-Licht  
ca. 20kW PA-Anlage, HD Livestream Übertragungen uvm.

**FRAGEN SIE NACH UNSEREN SPEZIELLEN VEREINSANGEBOTEN**

SÜDBAHNGÜRTEL 24 | 9020 KLAGENFURT | TEL. 0660 / 767 4 833 | [INFO@VOLXHAUS.NET](mailto:INFO@VOLXHAUS.NET)

Anzeige



## „Sport für alle - jedem sein Sport“

Dienstleister für rund 4.200 Vereine  
mit mehr als 1,2 Mio. Mitgliedern.

**Kontakt:**

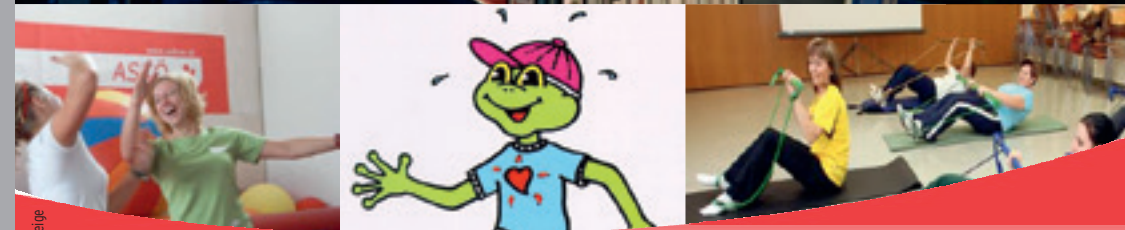
ASKÖ Landesverband Kärnten  
9020 Klagenfurt am Wörthersee  
Rosenegger Straße 19  
Tel.: 0463- 511876  
Fax.: 0463- 511876-14  
[www.askoe-kaernten.at](http://www.askoe-kaernten.at)

**Ihr Partner für Gesundheitssport und Rückenfitness**

# DER DACHVERBAND FÜR SPORTVEREINE

- Parteipolitische Unabhängigkeit
- Förderung unserer Vereine, Sportlerinnen und Sportler
- Durchführung von Aus-, Fort- und Weiterbildungen
- Unterstützung bei der Schaffung von sportlichen Infrastrukturen
- Beratung und Unterstützung unserer Mitgliedsvereine und solcher die es noch werden wollen
- Wir sind in nationalen und internationalen Organisationen für den Sport tätig

**„Wir freuen uns, Sie mit Ihrem Verein in unserem Verband begrüßen zu dürfen!“**



## ASVÖ KÄRNTEN

Siebenhügelstraße 107 B / Ebene 3, 9020 Klagenfurt am Wörthersee  
Tel.: +43 (0)463 / 51 41 46, Fax: +43 (0)463 / 51 41 46 - 5  
Mail: [office@asvoe-kaernten.at](mailto:office@asvoe-kaernten.at), Web: [www.asvoe-kaernten.at](http://www.asvoe-kaernten.at)

WIR BEDANKEN UNS BEI:

**giga sport**

WO DER SPORT DIE NR. 1 IST



**KLEINE  
ZEITUNG**

**BEINL**  
KLAGENFURT, SIEBENHÜGELSTRASSE 43  
BIKES • MOPEDS • FAHRRÄDER



**KT 1**  
K Ä R N T E N I

**KÄRNTNERIN**  
DAS FRAUEN- UND LIFESTYLEMAGAZIN



...Erlebnis  
Sportpark

**ASVÖ**  
Kärnten



SPORT  
UNION  
KÄRNTEN

**KÄRNTEN**  
SPORT

**altis med**  
powered by humanemed

**ROBITSCH**  
OBST + GEMÜSE



  
**KLAGENFURT**  
AM WÖRTHERSEE

[www.sportfrühling-klagenfurt.at](http://www.sportfrühling-klagenfurt.at)