



# St. Kanzian bewegt sich:

## 17. Familien- und Seniorenwandertag für Jung und Alt



**Samstag, 7. September 2024**

**8.45 Uhr**

**Treffpunkt Kirche St. Veit im Jauntal**

### Kreuzweg St. Veit im Jauntal - Vitushöhe

#### Wanderroute:

- ✓ Besichtigung der Pfarrkirche mit geschichtlicher Führung
- ✓ Abmarsch Pfarrkirche St. Veit im Jauntal entlang des neu errichteten Kreuzweges bis zum Koschitz (Aussichtspunkt 717 m Seehöhe)
- ✓ gemütlicher Ausklang beim Franziskuskreuz (14. Kreuzstation)

**Dauer der Wanderung:** ca. 3 Stunden

*Bei Regenwetter findet die Wanderung nicht statt!*

**9.00 Uhr**

**Beginn der gemeinsamen Wanderung**

**Gemeindebürgerinnen und Gemeindebürger aller Altersgruppen sind herzlich zu dieser gemütlichen Wanderung eingeladen!**

**Die Teilnahme an der Veranstaltung erfolgt auf eigene Gefahr!**

Gesundheits- und Familienreferentin:  
Mag. Daniela Kristof

Bürgermeister:  
Thomas Krainz

Seniorenbeauftragter:  
Vzbgm. Alois Lach



# TERMINVORSCHAU:

**FR 20. September 2024**

14.00 – 17.00 Uhr

Volksschule St. Kanzian

**KOCHWORKSHOP** „Die gesunde, schnelle Küche 2.0 - die besten ONE-POT-Gerichte aus einem Topf“

Florian Jakopitsch, Seminarbauer



Die Lebensmittelkosten werden vor Ort anteilmäßig pro Teilnehmer\*in eingehoben!

**Achtung – begrenzte Teilnehmerzahl!**

Anmeldung unter: 04239/22 24-0 Mail: [st-kanzian@ktn.gde.at](mailto:st-kanzian@ktn.gde.at)



\*\*\*\*\*

**DO 17. Oktober 2024**

18.00 – 20.00

Veranstaltungszentrum K3

**WORKSHOP für die Seele**

„Gedanken versetzen Berge - Nichts ist unmöglich!“

Anita Silan, Dipl. Ehe-, Familien- und Lebensberaterin



Anleitung zur Erstellung eines eigenen Vision Boards, einer Collage aus Bildern, Stichworten und positiven Affirmationen zur Visualisierung der persönlichen Ziele. Lernen Sie, Ihre Wünsche richtig zu formulieren, um Träume wahr werden zu lassen!

**Achtung – begrenzte Teilnehmerzahl!**

Anmeldung unter: 04239/22 24-0 Mail: [st-kanzian@ktn.gde.at](mailto:st-kanzian@ktn.gde.at)



\*\*\*\*\*

**DO 24. Oktober 2024**

18.00 – 19.30 Uhr

Veranstaltungszentrum K3

**MOTIVATIONSVORTRAG**

„Das innere ICH – die Willfit-Methode“

Willi Pinter, Fitnessexperte und Mentalcoach



Nicht die Situation bestimmt mich, sondern unsere innere Einstellung! Jeder bestimmt, ob etwas für ihn wichtig, weniger wichtig oder bedeutungslos ist. Verhaltensmuster werden ausgelotet und Sie erhalten Gedankenanstöße, um diese zu hinterfragen!

\*\*\*\*\*

**FR 25. Oktober 2024**

14.30 – 17.00 Uhr

Volksschule St. Kanzian

**KRÄUTERWORKSHOP**

„Wir stärken unser Immunsystem“

Elfriede Petschnig, Dipl. Kräuterpädagogin



Anhand mitgebrachter Heilkräuter werden Inhaltsstoffe, Wirkungsweisen sowie Anwendungsmöglichkeiten zur Stärkung des Immunsystems erklärt. Gemeinsam werden Tinkturen, Oxymele, Husten- und Heilsalben sowie Teemischungen für die Hausapotheke hergestellt.



Kostenbeitrag € 3,00 zzgl. Materialkosten

**Achtung – begrenzte Teilnehmerzahl!**

Anmeldung unter: 04239/22 24-0 Mail: [st-kanzian@ktn.gde.at](mailto:st-kanzian@ktn.gde.at)

FR 22. November 2024

15.00 – 17.00 Uhr

Volksschule St. Kanzian

## KRÄUTERWORKSHOP

„Kräuter für die Seele“

Elfriede Petschnig, Dipl. Kräuterpädagogin



Kräuterpädagogin Elfi Petschnig erklärt anhand von mitgebrachten Heilkräutern die Inhaltsstoffe und Anwendungsmöglichkeiten. So können pflanzliche Stimmungsaufheller für die kalte Herbst- und Winterzeit selbst hergestellt werden. Weiters werden in diesem Kurs heimische Kräuter zu wohltuenden Tees, Tinkturen sowie Räuchermischungen für die Seele verarbeitet.



Kostenbeitrag € 3,00 zzgl. Materialkosten

**Achtung – begrenzte Teilnehmerzahl!**

Anmeldung unter: 04239/22 24-0

Mail: [st-kanzian@ktn.gde.at](mailto:st-kanzian@ktn.gde.at)



\*\*\*\*\*

## Bewegungsangebote Herbst/Winter:

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| <b>Montag</b>                           | <b>18.00 – 19.00 Uhr</b><br>VS St. Primus  | <b>YOGA mit Kathi</b><br>Entspannung, Meditation, Stressabbau        | Katharina Feichtinger<br>0660/10 07 886  |
| <b>Montag</b><br>Start: 9. September    | <b>19.00 – 20.00 Uhr</b><br>VS St. Kanzian | <b>ZUMBA mit Tami</b><br>Tanz- und Fitnessstraining                  | Tamara Wurz<br>0660/70 44 945  |
| <b>Dienstag</b>                         | <b>17.00 – 18.30 Uhr</b><br>VS St. Kanzian | <b>WILLFIT-Turnen</b><br>Bewegungsprogramm                           | Willi Pinter<br><a href="http://www.willfit.at">www.willfit.at</a><br>0664/12 000 53                       |
| <b>Dienstag</b>                         | <b>19.00 – 20.00 Uhr</b><br>VS St. Kanzian | <b>HATHA YOGA</b><br>Entspannung, Meditation, Stressabbau            | Evelin Stefan<br>0650/490 44 73  |
| <b>Mittwoch</b>                         | <b>17.00 – 18.00 Uhr</b><br>VS St. Kanzian | <b>HATHA YOGA</b><br>Entspannung, Meditation, Stressabbau            | Evelin Stefan<br>0650/490 44 73  |
| <b>Mittwoch</b><br>Start: 11. September | <b>19.00-20.30 Uhr</b><br>VS St. Primus    | <b>LINE DANCE</b><br>für alle Altersgruppen                          | Freddy & Margit Maier<br><a href="mailto:st-kanzian@ktn.gde.at">st-kanzian@ktn.gde.at</a>                  |
| <b>Donnerstag</b>                       | <b>18.00 – 19.00 Uhr</b><br>VS St. Kanzian | <b>LAUFTREFF</b><br>für Frauen                                       | Club 21<br>0650/78 50 110  |
| <b>Donnerstag</b>                       | <b>18.30 – 19.30 Uhr</b><br>VS St. Primus  | <b>STRONG BACK</b><br>Rücken- und Coretraining                       | Eva Maria Haslacher-Sorger<br><a href="http://www.aktivbewegt.at">www.aktivbewegt.at</a><br>0676/92 34 769 |
| <b>Freitag</b>                          | <b>17.30 – 18.30 Uhr</b><br>VS St. Kanzian | <b>WILLFIT-KÖRPERLOTING Methode</b><br>Gymnastik, Ganzkörpertraining | Willi Pinter<br><a href="http://www.willfit.at">www.willfit.at</a><br>0664/12 000 53                       |
| <b>Samstag</b>                          | <b>9.30 – 10.30 Uhr</b><br>VS St. Kanzian  | <b>WiPiYo - Wirbelsäule/Pilates/Yoga</b><br>Bewegungsprogramm        | Walter Musch<br>0650/99 055 33   |
| <b>Sonntag</b><br>Start: 22. September  | <b>8.30 – 9.30 Uhr</b><br>VS St. Kanzian   | <b>TAE BO/TOSO-X Training</b><br>Bewegungsprogramm                   | Fit for Fun Sportunion<br>Südkärnten, Susan Peters<br>0650/ 38 45 559                                      |

**STILL- und BABYGRUPPE**

- 16. September 2024
- 21. Oktober 2024
- 18. November 2024
- 16. Dezember 2024



Volksschule St. Primus

**WIFF-FRAUENBERATUNG  
BEWEGT IN ST. KANZIAN**

- 24. September 2024
- 29. Oktober 2024
- 26. November 2024
- 10. Dezember 2024



Seminarraum K3

\*\*\*\*\*

**SENIORENCAFÉ**

- 18. September 2024
- 2. Oktober 2024
- 16. Oktober 2024
- 6. November 2024
- 20. November 2024
- 4. Dezember 2024
- 18. Dezember 2024



Volksschule St. Primus

**STAMMTISCH  
PFLEGENDE ANGEHÖRIGE**

- 19. September 2024
- 17. Oktober 2024
- 14. November 2024
- 12. Dezember 2024



Volksschule St. Primus

Das Ziel dieser polizeilichen Initiative ist es, bei einer zwanglosen Tasse Kaffee mit den Menschen in näheren Kontakt zu treten.

Durch einen unkomplizierten Austausch auf neutralem Boden sollen Barrieren und Vorurteile abgebaut werden.



Nach einem Kaffee mit uns sieht die Welt gleich sicherer aus.

Die PolizistInnen der Polizeiinspektion St. Kanzian am Klopeiner See laden zum „Coffee with Cops“ ein.

- Wann:** Dienstag, 1. Oktober 2024 von 9.00 – 11.00 Uhr
- Wo:** Vorplatz Veranstaltungszentrum K3