



St. Kanzian bewegt sich:

17. Familien- und Seniorenwandertag für Jung und Alt



Kreuzweg St. Veit im Jauntal - Vitushöhe

Samstag, 7. September 2024

8.45 Uhr

Treffpunkt Kirche St. Veit im Jauntal

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



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



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

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



Bewegungsangebote Herbst/Winter:

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



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