



Marktgemeinde Grafenstein

Bezirk Klagenfurt

A-9131 Grafenstein, ÖR-Valentin-Deutschmann-Platz 1

Tel.: 04225/2220-0 Fax: 04225/2220-20

e-mail: grafenstein@ktn.gde.at

UIDNr. ATU 25563404

*Alljährlich werden im Turnsaal bzw. Hambruschaal viele sportliche Aktivitäten während der Wintermonate angeboten, nutzen sie die Gelegenheit, um körperlich und geistig fit zu bleiben!
Tieferstehend geben wir Informationen zu den einzelnen Gymnastik- / Yogakursen, Trainingsterminen und des Tanzkurses bekannt:*

Outdoor-Training für alle im Sportzentrum, Auenweg montags, von 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr, mit **Fr. Bettina Brandner** (Tel.: 0660/2309991)

Fit in den Winter (Turnsaal, VS) montags, von 18.30 Uhr bis 19.20 Uhr, mit **Fr. Sylvia Mittag** (Tel.: 0664/9418969)

Tanzen ab der Lebensmitte, (Turnsaal, VS) mittwochs, von 15.00 Uhr bis 16.50 Uhr, mit **Fr. Brigitte Messner** (Tel.: 0664/3642500)

Volleyballtraining dienstags 15.00 Uhr bis 22.00 Uhr, donnerstags 15.00 Uhr bis 22.00 Uhr, freitags 16.00 Uhr bis 22.00 Uhr
Ansprechpartnerin: **Fr. Bettina Brandner** (Tel.: 0660/2309991)

Konditionstraining der FF-Grafenstein mittwochs, von 18.30 Uhr bis 19.50 Uhr.
Ansprechpartner: **Hr. Mag. Christian Lauer** (Tel.: 0676/82054086)

Fussballtraining des TSV Grafenstein montags von 20.00 Uhr bis 22.00 Uhr
Ansprechpartner: **Hr. Valentin Egger** (Tel.: 0664/8121251) od. **Hr. Michael Fromm** (Tel.: 0664/3252132)

Nachwuchs-Fussballtraining U8 und U10 montags von 15.30 bis 18.20 Uhr, mittwochs von 14.00 Uhr bis 14.45 Uhr und von 17.00 Uhr bis 18.20 Uhr und freitags von 14.00 Uhr bis 15.50 Uhr.
Ansprechpartnerin: **Fr. Nicole Obrietan** (Tel.: 0664/5806202)

Yoga, Hambruschaal, Klopeiner Str. 1 montags, von 18.15 Uhr bis 19.45 Uhr und dienstags, von 08.15 Uhr bis 09.45 Uhr,
mit **Fr. Andrea Ninaus**. (Tel.: 0664/3108179)

Aktiv gesund im Alter, Hambruschaal, Klopeiner Str. 1 dienstags, von 16.00 Uhr bis 17.00 Uhr, mit **Fr. Mag. Marianne Steinwender**
(entfällt am 05.11.2024)
Der Kurs findet bis einschließlich 10.12.2024 statt und startet wieder im Frühjahr 2025.

Mit dieser Vielfalt an sportlichen Aktivitäten, möchten wir alle Gemeindeglieder motivieren einen der Kurse zu besuchen. Sie leisten damit einen wertvollen Beitrag für ihre Gesundheit!

Für weitere Fragen stehen Ihnen die Verantwortlichen gerne zur Verfügung.