



# 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](mailto:grafenstein@ktn.gde.at)

UIDNr. ATU 25563404

---

*Alljährlich werden im Turnsaal der Marktgemeinde Grafenstein viele sportliche Aktivitäten während der Wintermonate angeboten, nutzen Sie die Gelegenheit, um körperlich und geistig fit zu bleiben!*

*Tieferstehend geben wir den Beginn der einzelnen Gymnastik- Yogakurse, Trainingstermine und des Tanzkurses bekannt:*

**Fit in den Winter** montags, von 18.00 bis 18.50, mit **Fr. Sylvia Mittag.** (Tel.: 0664/9418969)  
Beginn: Montag, 19. Sept. 2022.

**Tanzen ab der Lebensmitte** mittwochs, von 14.50 bis 16.50 Uhr, mit **Fr. Brigitte Messner.**  
(Tel.: 0664/3642500) Beginn: Mittwoch, 19. Okt. 2022

**Volleyballtraining** dienstags 16.00 Uhr bis 22.00 Uhr, donnerstags 15.00 Uhr bis 22.00 Uhr,  
freitags 16.00 Uhr bis 22.00 Uhr Ansprechpartner: **Bettina Brandner** (0660/2309991)

**Konditionstraining der FF-Grafenstein** mittwochs, von 18.30 bis 19.50 Uhr.  
Ansprechpartner: **Hr. Mag. Christian Lauer** (Tel.: 0676/82054086)  
Beginn: ab 26. Sept. 2022

**Fussballtraining des TSV Grafenstein** montags, von 15.00 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 15.00 bis 17.50 Uhr, mittwochs  
von 14.00 Uhr bis 14.45 Uhr und von 17.00 Uhr bis 18.20 Uhr und freitags von 14.00 bis 15.50  
Uhr. Ansprechpartner: **Hr. Fabian Strasser** (Tel.: 0650/4704383)

**Yoga im Hambruschsaal, Klopeiner Straße 1** montags, von 18.15 bis 19.45 Uhr und  
dienstags, von 08.15 bis 09.45 Uhr, mit **Fr. Andrea Ninaus.** (Tel.: 0664/3108179)  
Beginn: Montag 26. Sept.2022.

**Aktiv gesund im Alter im Hambruschsaal, Klopeiner Straße 1** dienstags, von 16.00 Uhr  
bis 17.00 Uhr (Entfällt am 1.11. 2022), mit **Fr. Mag. Marianne Steinwender.**  
Beginn: Dienstag 20. Sept. 2022  
Der Kurs findet bis 13.12.2022 statt und startet wieder im Frühjahr 2023. Genauere Informationen  
folgen zeitgerecht.

*Mit dieser Vielfalt an sportlichen Aktivitäten, möchten wir alle Gemeindegänger  
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.*