



Tanzen ab der Lebensmitte

Tanzen hält jung! Rhythmische Bewegung fördert die Konzentration, wirkt sich positiv auf Herz, Kreislauf und Stoffwechsel aus und hilft beim Muskelaufbau. Und vor allem: Tanzen fördert die Geselligkeit und macht Spaß!

Schnuppern ist jederzeit möglich! Es sind keine Vorkenntnisse und kein Partner notwendig!

Neue Tänzer und Tänzerinnen sind herzlich willkommen!

- ab **6. Oktober 2025** jeden Montag von 15.00 – 17.00 Uhr
- im Gasthof Grünwald, St. Daniel
- mit Helga Mörtl, Tanzleiterin
- Anmeldung unter 04715 / 7764 oder 0664 / 73 27 43 42
- 10 Kurseinheiten je 2 Std.: € 50,--



Sesselgymnastik



Alltägliche Bewegungen werden mit zunehmendem Alter immer beschwerlicher. Das muss nicht sein! Erhalten Sie sich ihre körperliche Fitness bis ins hohe Alter! Gymnastische Übungen im Sitzen helfen Ihnen, Muskeln aufzubauen, fit zu bleiben und die Beweglichkeit zu erhalten bzw. zu steigern!

- ab **10. Oktober 2025** / jeden Freitag von 10.00 - 11.00 Uhr
- im Probelokal des MGV Dellach
- mit Stefan Seiwald, Physiotherapeut
- Anmeldung im Gemeindeamt: 04718 / 301-13
- 10 Kurseinheiten: € 30,--



„Gesunder Rücken“ – Wirbelsäulengymnastik



Rückenschmerzen können vielfältige Ursachen haben und schränken die Lebensqualität ein. Durch falsche Bewegung, ungünstige Körperhaltung, privaten Stress oder berufliche Überforderung wird die Wirbelsäule stark belastet, was sich in Form von Rückenschmerzen äußern kann. Unser Körper kann dem aber entgegenwirken. Ausreichende und regelmäßige Bewegung kräftigt Muskeln, Bänder, Bandscheiben und Knochen. Die Gelenke werden gleichzeitig stabilisiert und mobilisiert. Der Körper passt sich der Aktivität an, er bleibt dadurch funktionstüchtig und wird leistungsfähiger. Bitte mitbringen: Turnmatte und bequeme Kleidung!

- ab **16. Oktober 2025** / jeden Donnerstag von 19.00 - 20.00 Uhr
- im Turnsaal der Volksschule Dellach
- mit Stefan Seiwald, Physiotherapeut
- Anmeldung im Gemeindeamt: 04718 / 301-13
- 10 Kurseinheiten: € 30,--



Yoga für Kinder ab 4 Jahren

Yoga spricht die Kinder ganzheitlich an und sie finden durch Bewegung und Wohlbefinden ihre innere Stärke. Yoga ist sehr sozial konzipiert, es verbessert die Konzentration, stärkt das Selbstbewusstsein und unterstützt logisch-abstraktes Denken. Muskeln, Rücken und Immunsystem werden gestärkt.

Mitzubringen ist bitte eine Turnmatte.

- **ab 25. September 2025**, jeden Donnerstag, von 15.00 – 15.45 Uhr
- im Turnsaal der Volksschule Dellach
- mit Monja Ebenwaldner, Yogatrainerin
- Anmeldung unter 0664 / 38 22 040
- 10 Kurseinheiten: € 50,--



Pilates

Pilates ist eine sanfte, überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und Geist. Einzelne Muskeln und Muskelpartien werden gezielt aktiviert, entspannt und gedehnt. Pilates stärkt die tiefliegende Rumpfmuskulatur, steigert Kraft und Beweglichkeit und sorgt so für ein verbessertes Körpergefühl.

- **ab sofort**, jeden Montag von 18.30 – 19.45 Uhr
- im Turnsaal der Volksschule Dellach
- mit Rosanna Kanzian
- Anmeldung unter 0664 / 21 28 300
- je Kurseinheiten: € 10,--



• Vortrag

„Kinder schützen und stärken - Suchtvorbeugung in der Familie“

Was schützt Kinder und Jugendliche vor Sucht? Der Vortrag gibt einen verständlichen Einblick in die Grundlagen der Suchtentstehung sowie aktuelle Konsumzahlen und -trends bei Jugendlichen. Im Fokus stehen Schutzfaktoren, Lebenskompetenzen und konkrete Möglichkeiten der Suchtvorbeugung im familiären Alltag. Was können Eltern und Erziehende tun, um Kinder zu stärken? Welche Angebote zur Unterstützung gibt es in Kärnten?

Im Anschluss besteht die Möglichkeit für Fragen und Austausch.

- **24. September 2025**, 18.00 Uhr
- im Kultursaal Dellach
- mit Mag.^a Sabine Vock, Suchtpräventionsstelle des Landes Kärnten
- Anmeldung unter 04718/301-44 (vormittags)
- Die Teilnahme ist kostenlos.

• Vortrag

„Aussteigen aus dem Hamsterrad – aber wie? Stressbewältigung und Burnout-Prävention“

Stress ist ein natürlicher Teil des Lebens – doch wenn er chronisch wird, schadet er unserer Gesundheit. Der Vortrag richtet sich an alle, die lernen möchten, besser mit Belastung umzugehen, ihre Ressourcen zu stärken und Warnzeichen frühzeitig zu erkennen.

- **25. September 2025**, 18.00 Uhr
- im Kultursaal Dellach
- mit Mag.^a Tina Gressl, Psychologin und Mentorin
- Anmeldung unter 04718/301-44 (vormittags)
- Die Teilnahme ist kostenlos.