



Klagenfurter Sportfrühling

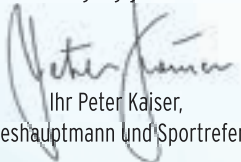
22.04. bis 03.05.2024

Liebe Frühlingssportlerinnen und -sportler!

Wenn die Frühlingssonne vom Himmel lacht und die Temperaturen steigen, sehnen sich viele Menschen nach sportlichen Aktivitäten unter freiem Himmel. Um allen Sportinteressierten einen Überblick über die vielen unterschiedlichen Bewegungsangebote zu bieten, wurde der Klagenfurter Sportfrühling ins Leben gerufen. Als Sportreferent und begeisterter Sportler freue ich mich über das vielseitige Kursangebot.

Die Förderung eines bewegungsorientierten Lebensstils ist ein zentrales Anliegen des Sport- und Gesundheitslandes Kärnten. Die Träger des Breiten- und Gesundheitssports sind die Sportvereine mit ihren ehrenamtlich tätigen Funktionärinnen und Funktionären. Sie setzen nicht nur ein breitgefächertes Kursprogramm um, sondern sorgen auch dafür, dass der Spaß und die Freude an der Bewegung nicht zu kurz kommt. Daher ist es mir auch ein besonderes Anliegen, allen Vereinen, die am Klagenfurter Sportfrühling mitwirken, zu danken!

Ich wünsche allen Kursteilnehmenden viel Freude und hoffe, dass durch die Teilnahme die Lust auf noch mehr Sport und Bewegung geweckt wird!



Ihr Peter Kaiser,
Landeshauptmann und Sportreferent

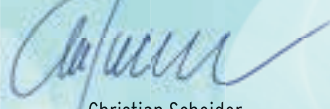


Liebe Klagenfurterinnen, liebe Klagenfurter!

Das Frühjahr bietet die Gelegenheit, sich wieder vermehrt den sportlichen Aktivitäten im Freien zu widmen. Die steigenden Temperaturen sind für viele von uns die Initialzündung dafür, seinen Körper aus dem Winterschlaf zu wecken und zu bewegen. Jetzt ist der ideale Zeitpunkt, um das vielfältige Angebot des „Klagenfurter Sportfrühling“ auszuprobieren - über 1.000 Kursplätze warten. Das abwechslungsreiche Programm bietet auch in diesem Frühling ausreichende Möglichkeiten, neue Sportarten zu entdecken oder bewährte zu vertiefen. Von Angeboten für die ganze Familie über diverse Gymnastik- und Kampfkunst-Kurse bis hin zu Tanzsport oder ausgefallenen Outdoor-Einheiten ist garantiert für Jede und Jeden das Richtige dabei.

Gesunde Ernährung, Bewegung, Ausdauer und Sport sind wichtige Eckpfeiler für ein gesundes, ausgeglichenes und hoffentlich langes Leben. Machen Sie mit beim Klagenfurter Sportfrühling, testen Sie eine oder mehrere neue Sportarten und steigern Sie so Ihr Wohlbefinden. Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Sporteln und einen schönen Frühlingsbeginn.

Herzlichst



Christian Scheider
Bürgermeister der Landeshauptstadt Klagenfurt a.W.




Liebe Klagenfurterinnen, liebe Klagenfurter!

Das heurige warme Frühjahr und die damit einhergehende Frühlingsstimmung lädt besonders zu sportlichen Aktivitäten im Freien ein.

Um neue Sportarten kennenzulernen und sich mit neuen Bewegungsmodellen auseinanderzusetzen, hat heuer abermals der „Klagenfurter Sportfrühling“ mit diversen Angeboten ein tolles und abwechslungsreiches Kursprogramm erschaffen, welches jeder Altersgruppe und vor allem jeden Interessierten mit einem vielseitigen Rahmenprogramm begeistern wird!

Begleitet von qualifizierten Trainerinnen und Trainern steht einem Workout nichts mehr im Weg!

Als Sportreferent der Landeshauptstadt Klagenfurt wünsche ich euch viel Freude beim Ausprobieren!



Mag. Franz Petritz,
Sportreferent der Landeshauptstadt Klagenfurt a.W.



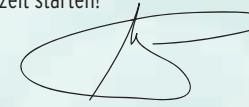
Liebe sportbegeisterte Klagenfurterinnen und Klagenfurter!

Mit dem Frühling erwacht nicht nur die Natur zu neuem Leben, sondern auch unsere Begeisterung für Bewegung und Aktivität. Es ist mir eine große Freude, Sie alle herzlich zu unserem kostenlosen Frühlingssportprogramm in unserer Stadt am Wörthersee einzuladen!

Ob Sie ein erfahrener Athlet sind oder gerade erst anfangen sich fit zu halten, unser Frühlingssportprogramm bietet für Jede und Jeden etwas Passendes. Von belebenden Powerläufen am Kreuzberg! bis hin zu entspannenden Yoga-Sessions unter freiem Himmel - lassen Sie uns gemeinsam den Frühling begrüßen, indem wir aktiv werden und die Schönheit unserer Umgebung genießen.

Ein herzlicher Dank gilt all unseren engagierten Trainerinnen und Trainern, Sponsoren und Unterstützern, die es ermöglichen, dieses Programm kostenlos anzubieten und unsere Stadt zu einem lebendigen und gesunden Ort zu machen.

Also, lassen Sie uns gemeinsam den Frühling in Klagenfurt am Wörthersee begrüßen und voller Energie und Begeisterung in diese wunderbare Jahreszeit starten!



Mag. Mario Polak,
Leitung Klagenfurt Sport



Das Team - v.l. Florian Pessentheiner,
Raimund Plautz, Sabrina Baumgarten,
Mag. Mario Polak und Christian Jochum

Vorwörter	2,3
Tipp	6,7
Informationen/Anmeldung	10,11,12

Angebote für Familien

A Aerial Yoga für die ganze Familie	15
A Die best genutzte Zeit für dich und dein Kind	16
A Familienwanderung	16
A Karate für die ganze Familie	17
A Laufschnuppertraining für die ganze Familie	17
A Meditation für Familien	18
A Singen wir gemeinsam	18
A Triathlon - Rad und Lauf für die ganze Familie	19

Angebote für Erwachsene - Sport

Aerobic/Gymnastik

A Barre Fitness Workout	20
A Bekofit Kettlebell	20
A Bodega moves	21
A Body and mind by Melody	21
A Bodyfit für alle	21
W Die Feldenkrais®-Methode	22
A Einführung ins Muskeltraining	22
A EuGong	22
A Feldenkrais	23
A Fit und g'sund	23
A Full Body Workout	23
A Geräterturnen	24
A HOT-Seniorentraining	24
A Move in Balance	25
A Move in Shape	25
A Pilates	25

A Qi Gong	26
A Rückenfit	26
A Schwangerschaftsfitness	27
A Sitzgymnastik	27
A Swing mit smovey!	28
A Turnen hält fit und jung	28
A Wirbelsäulengymnastik	28
A WYDA	29
A Yoga - Aerial Yoga	29
A Yoga - Beckenbodenyoga für Schwangere	30
A Yoga - Gesichtsyoga	30
A Yoga - Gesundheitsyoga	30
A Yoga - Yoga & Meditation	32
A Yoga - Yoga am Morgen	32
A Yoga - Yoga für Fortgeschrittene	33
A Yoga für die Seele	33

Kampfkunst/Fitness

A Aikido	34
A Brazilian Jiu Jitsu	34
A Fitnessboxen	35
A Gladiatorenkampf	35
A Mittelalterlicher Schwertkampf	35
A Muay Thai Boxen	36
A Selbstverteidigungskurs	36

Outdoor

A Burgenwanderung Friesach	37
A E-Bike-Tour	37
A Fit fürs Wandern	38
A Lauf ABC	38
A Laufen Club 261	38
A Mamafitness	39

A Mountainbike-Einsteigertour	39
A Nordic Walking	39, 40
A Outdoorfitness	40
A Power Walking	41
A Stand up Paddling	41
A Yoga & Pranayama	41

Tanzsport/Fitness

A Dance Fit	42
A Dance Ladystyle	42
A Funky Lady Jazz	43
A Heels & commercial	43
A Hulatanz aus Hawaii	43
A Linedance	44
A Zumba & Stretch out	44

Weitere Sportangebote

A Calisthenics & street workout	46
A Hobbybasketball	46
A Schnuppertraining im FITINN-Studio	47
A Sportschießen mit dem Luftgewehr	47

Angebote für Erwachsene - Alternativ

V Astrologie live erleben	48
V Das neue Bewusstsein auf Erden	48
V Erfolgreich trainieren	49
V Fasten leicht gemacht	49
V Faszinierende Einblicke in die Welt deines Blutes	49
A Fit mit Ukulele	49
W Frieden - Sehnsucht, Utopie oder Auftrag?	50
W Genussvoll durch den Frühling	50
W Konflikte lösen mit gewaltfreier Kommunikation	50
W Meditation	51
W Mein Auftreten	51
V Mentale Fitness	51
V Spirituelle Heilung	52
A Tai Chi - go with the flow	52
A Wieder scharf sehen mit Augentraining	52

Anmeldekarte	53, 54
Gesamtübersicht	55-60

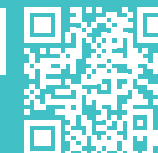
AUSKÜNFTE:

Magistrat der Landeshauptstadt Klagenfurt am Wörthersee



Dienststelle Klagenfurt Sport

A – 9020 Klagenfurt am Wörthersee | Siebenhügelstraße 107 | T +43 463 537-5173
 sport@klagenfurt.at | www.sportfrühling-klagenfurt



Alle Infos über den Sport in Klagenfurt – www.klagenfurtsport.at

Gesundheit und Wohlbefinden durch mehr Bewegung.



„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“, lautet eine alte Weisheit, die heute wohl aktueller ist denn je zuvor. In unserer leistungsorientierten, aber – so widersprüchlich die auch scheint – dennoch so bewegungsarmen bis nahezu bewegungslosen Wohlstandsgesellschaft nehmen sowohl durch Bewegungsarmut bedingte, als auch durch beruflichen Stress ausgelöste Erkrankungen stark zu.

Die Erkenntnis, dass es möglich ist, diesen Problemen durch eine bewegte, sinnvolle Freizeitgestaltung, aber auch durch ein Bewusstsein für die Integration von Bewegung im Alltag und Beruf entgegenzuwirken, hat bereits zu einem Umdenken im Gesundheitswesen geführt. Im Folgenden finden Sie ein paar Anregungen um Ihren Alltag aktiver und gesünder zu gestalten.

Regelmäßige Bewegung in den Alltag integrieren

- Suchen Sie nach Gelegenheiten, sich im Alltag zu bewegen, z.B. Treppensteigen statt Aufzug, kurze Spaziergänge in der Mittagspause, Gartenarbeit, Fahrradfahren für den Weg zur Arbeit, kurze Dehnübungen im Büro.

- Wählen Sie Freizeitaktivitäten die Bewegung beinhalten
- Ziel ist es, Bewegung als natürlichen Teil Ihres Tages zu betrachten und kleine Veränderungen schrittweise zu integrieren

Kontinuität durch Routinen schaffen

- Wählen Sie Aktivitäten die Ihnen Spaß machen
- Starten Sie langsam. Beginnen Sie mit realistischen Zielen und steigern Sie die Intensität schrittweise
- Halten Sie sich an feste Termine z.B. wöchentliches Yoga, Pilates oder regelmäßige Meditation
- Machen Sie Bewegung zu einem festen Bestandteil Ihres Lebens

Gruppentraining für soziale Interaktion

- Treten Sie Sportgruppen bei, sei es für Laufen, Radfahren oder anderen Aktivitäten. Die soziale Interaktion motiviert und schafft ein unterstützendes Umfeld
- Diese Gruppenkurse bieten nicht nur Struktur, sondern auch die Möglichkeit soziale Kontakte zu knüpfen

Vielseitigkeit im Training

- Variieren Sie Ihre Aktivitäten, wodurch verschiedene Muskelgruppen angesprochen werden
- Insbesondere Aktivitäten mit speziellen koordinativen Inhalten können die kognitive Gesundheit fördern und dazu beitragen geistig fit zu bleiben
- Die Vielseitigkeit im Training sorgt für Abwechslung, was dazu beiträgt, Langeweile zu vermeiden

Herz-Kreislauf-System stärken

- Integrieren Sie mindestens 150 Minuten moderate Aktivität pro Woche, wie z.B. zügiges Gehen, Radfahren, Schwimmen usw.
- Gelegentlich auch ein leichtes Intervalltraining durchführen. Wechseln Sie zwischen kurzen Phasen intensiverer Aktivität und Erholungsphasen bzw. leichter Aktivität

Krafttraining um Lebensqualität zu erhalten

- Ergänzen Sie Ihr Training mit leichtem Krafttraining um Muskelmasse und Gelenkstabilität zu erhalten
- Krafttraining kann dazu beitragen die Knochendichte zu erhalten oder zu verbessern. Dies ist besonders wichtig, um das Risiko von Osteoporose und Knochenbrüchen im Alter zu reduzieren.
- Eine starke Muskulatur erleichtert und erhält alltägliche Aktivitäten wie Gehen, Aufstehen oder Heben. Somit trägt Krafttraining dazu bei, die Unabhängigkeit im täglichen Leben aufrechtzuerhalten

Achtsamkeit und Stressabbau

- Integrieren Sie auch Entspannungstechniken wie Meditation oder Feldenkrais um Stress abzubauen und das Wohlbefinden zu fördern
- Sport im Freien, wie Wandern oder Joggen in der Natur helfen beim Stressabbau. Die Verbindung zur Natur unterstützt auch das Gefühl der Achtsamkeit

Regelmäßige Gesundheitschecks

- Regelmäßige Checks neben sportlicher Betätigung sind von großer Bedeutung, insbesondere im fortgeschrittenen Alter

Mit knapp 260 Kursen pro Semester bietet das Universitätsinstitut Klagenfurt eine Vielfalt an Möglichkeiten um sich sportlich zu betätigen. So findet jede/jeder die passenden Inhalte, egal ob Aerobic Workouts, Gymnastik, Tanz, Outdoorsport, Spilsport, Turn/Akrobatik, Wassersport, Trendsport uvm.



Foto: OSpictures

Nähere Infos finden Sie unter:

Universitätsinstitut Klagenfurt
Universitätsstraße 63
9020 Klagenfurt
www.usi.aau.at

KLAGENFURTER ALTSTADTLAUF

DO 06.06.2024 • NEUER PLATZ



- Kinderläufe
- Schülerlauf
- 5 km Altstadtlauf
- 10 km Altstadtlauf

ANMELDUNG:
www.altstadtlauf-klagenfurt.at

Anzeige

Besser schneller gesund.

Gesundheit & Wertvoll

VitalPlan Vorsorge- & Fitnesspakete

Wir alle haben viele gute Vorsätze, wenn es um unsere Gesundheit geht: Mehr bewegen, gesünder essen, nicht rauchen. Der UNIQA VitalPlan zeigt mit sinnvollen und abwechslungsreichen Angeboten neue Wege auf. Wertvolle Serviceleistungen helfen, gute Vorsätze nicht aus den Augen zu verlieren. Gesund leben macht Spaß – wenn man weiß, wie es geht.

UNIQA VitalPlan – 5 Topleistungen, die überzeugen.

UNIQA VitalCoach

Pro Jahr können Sie 6 VitalCoach Einheiten beanspruchen. In der 1. Einheit analysiert der VitalCoach Ihre persönliche Situation und erstellt gemeinsam mit Ihnen einen Aktivitätenplan. In den individuell abgestimmten Aktiveinheiten 2 bis 6 stehen gemeinsames Training, Ernährungstipps, Entspannungsübungen und vieles mehr auf dem Programm.

UNIQA VitalCheck

Wir arbeiten mit Partnern in ganz Österreich zusammen und haben einen anspruchsvollen VitalCheck mit vielen aussagekräftigen Untersuchungen für Sie zusammengestellt. Er beginnt mit der genauen Auswertung der Blutprobe (z.B. Blutfette, Leberwerte etc.) und enthält Untersuchungen wie z.B. Ergometrie (Belastungs-EKG), Ultraschall von Oberbauch, Nieren und Halsschlagader oder Lungenfunktionstest.

Med PLUS24service

Sie haben Fragen zum Thema Gesundheit? Unser Ärzteteam gibt telefonisch oder per E-Mail rasch Antwort. Diese Ärzte-Hotline für Gesundheitsfragen können Sie nutzen, so oft Sie wollen.

UNIQA VitalHotel

Wählen Sie aus rund 200 VitalPlan Hotels – das hochwertige und vielfältige Angebot wird auch Sie überzeugen. Die wichtigsten Infos zu allen Hotels finden Sie in unserem VitalPlan Hotelkatalog auf www.uniqa.at.

Lifestyle DNA-Analyse

Auf Basis eines wissenschaftlich fundierten Gentest erfahren Sie, wie Sie sich bestmöglich individuell ernähren und bewegen, Gewicht reduzieren und Ihre Fitness verbessern können.

Anzeige

Mehr Informationen bei Ihrem(r)
UNIQA Betreuer(in) vor Ort
oder auf www.uniqa.at

Diese Werbeunterlage ist eine unverbindliche Erstinformation. Sie stellt kein Angebot, keine Beratung und keine individuelle Empfehlung dar. Die wesentlichen Produktinformationen finden Sie im Produktinformationsblatt

auf www.uniqa.at. Alle Produktdetails entnehmen Sie bitte Ihrem Versicherungsantrag, der Polizze und den Bedingungen. Irrtümer, Druckfehler und Änderungen vorbehalten. Stand: Feber 2024

Informationen:

- **Wir bitten Sie, sich nur für Kurse die Sie tatsächlich besuchen möchten, anzumelden!**
- Die Veranstaltungen werden, wenn im Programmheft nicht anders beschrieben, bei jeder Witterung durchgeführt. Im Zweifel können Sie uns gerne anrufen.
- Die Teilnahme ist bei allen Veranstaltungen kostenlos.
- Für etwaige Unfälle übernehmen die Veranstalter keine Haftung. Es können keinerlei Rechtsansprüche und Forderungen an die Veranstalter oder an die Ausrichter, sowie deren Helfer oder Beauftragte und sonstige Personen oder Körperschaften gestellt werden. Eine Haftung ist durch Fahrlässigkeit und grobe Fahrlässigkeit ausgeschlossen.
- Die Anmeldedaten werden ausschließlich zum Zwecke der Durchführung der Veranstaltung „Klagenfurter Sportfrühling 2024“ erhoben. Bei der Durchführung der Veranstaltung bedient man sich Dritter (Sportverein, Trainer), sodass auch an diese die Anmeldedaten weitergegeben werden. Durch die übermittelte Anmeldung wird zur Kenntnis genommen, dass bei den Veranstaltungen Fotografien und Videomaterialien zum Zwecke der Berichterstattung (Presse, TV, Internet udgl.) angefertigt werden (können).
- Bitte rechtzeitig anmelden nicht vergessen! Den jeweiligen Anmeldeschluss beachten!
- Programmänderungen vorbehalten.
- Grundsätzlich kann jeder Kurs **von Personen ab 16 Jahren besucht werden**, außer es handelt sich um ein Angebot für Familien oder es ist eine Altersbegrenzung im Programmheft angeführt.

Anmeldung:

- **Anmeldungen sind über die Homepage, per Anmeldekarte oder per E-Mail möglich!**
- **Für jede Anmeldung bekommen Sie eine Aufnahmebestätigung. Diese bitte unbedingt zu der jeweiligen Veranstaltung mitbringen (wird abgesammelt).**
- **Sollte Ihnen ein Kurs besonders gut gefallen, dann können Sie sich für einen weiteren Termin an einem anderen Tag anmelden.**
- **Eine Buchung von mehreren Veranstaltungen zur selben Zeit, ist nicht möglich!**
- **Bitte beachten Sie die im Programm angeführten Zeiten und Austragungsorte.**

Anmeldung per Anmeldekarte

- In der Broschüre finden Sie auf **Seite 53/54** die Anmeldekarte.
- Auf dieser notieren Sie einfach die Nummern der Angebote, welche Sie besuchen möchten.
- Bitte die Rückseite der Anmeldekarte in Blockschrift ausfüllen.
- Um Ihnen Ihre Aufnahmebestätigung rechtzeitig zuzusenden zu können ist es notwendig, dass Ihre Anmeldung eine Woche vor Beginn Ihres ersten Kurstermines (Datum) bei uns eintrifft.
- Senden Sie die Anmeldung rechtzeitig ab! Achtung: Postweg (ca. zwei Werktage) beachten!
- Schicken Sie Ihre Anmeldekarte in einem ausreichend frankierten Kuvert an die auf der Anmeldekarte angeführte Adresse.

Anmeldung per E-Mail:

- Schicken Sie uns einfach ein E-Mail mit folgenden Daten an **sportschnuppern@klagenfurt.at**: Vorname, Familienname, Adresse, Geburtsdatum, Telefonnummer und die Nummern der Kurse die Sie gerne besuchen möchten.
- Sie bekommen die Anmeldebestätigungen per Mail retourgesendet.
- Eine Anmeldung per E-Mail ist bis einen Tag (15:00 Uhr) vor Kursbeginn möglich.

Info Anmeldung / Angebote für Erwachsene mit Kindern, Familienangebote:

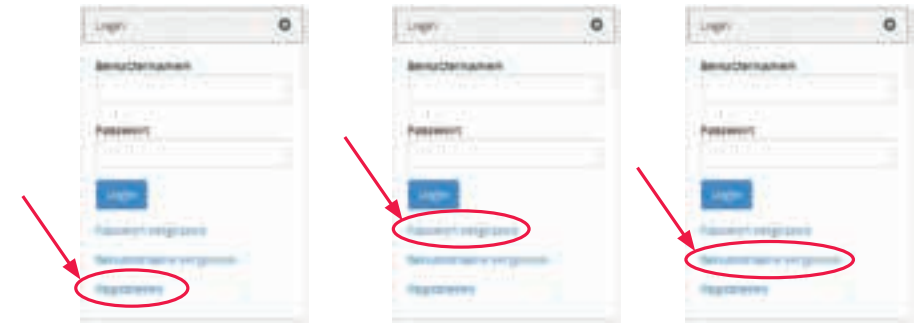
- Bei der Anmeldung sind die Daten immer nur einer Person anzugeben. Wir ersuchen Sie bei Kursen, für Familien, die Gesamtanzahl der teilnehmenden Personen bei der Anmeldung (Online, Anmeldekarte, E-Mail) anzugeben.

Anmeldung über die Homepage www.sportfrühling-klagenfurt.at

- Auf der Homepage können Sie sich schnell und einfach über das Anmeldesystem anmelden.
- Sollten Sie sich schon einmal im System registriert haben, können Sie sich mit Ihrem Benutzernamen und Passwort anmelden. Sollten Sie Ihre Zugangsdaten nach der Registrierung vergessen, besteht die Möglichkeit, diese unter „Kurse buchen - Login - Passwort oder Benutzername vergessen“ abzufragen.
- Für die **Neuregistrierung** gehen Sie wie folgt vor:

a. Link zur Registrierung

Den Link zur Registrierung finden Sie oben auf der Seite „Kurse buchen - Login - Registrieren“. Sollten Sie bereits einen Kurs geöffnet haben, und ohne angemeldet zu sein auf den Button „Kurse buchen“ klicken, gelangen Sie ebenfalls direkt zur Registrierung.



Info, News und Anmeldung – www.sportfrühling-klagenfurt.at



Kärnten Taufrisch

Taufrisches Gemüse aus Kärnten

www.kärnten-taufrisch.at

b. Registrierung

Bitte füllen Sie die Registrierung vollständig aus und drücken Sie unten auf den Button „Registrieren“. Bitte achten Sie darauf, dass Sie Ihre **E-Mail Adresse korrekt angeben**.


c. Bestätigungs-E-Mail

Nach erfolgter Registrierung erhalten Sie ein Bestätigungs-Mail. In diesem bestätigen Sie durch klicken auf den angeführten Link Ihre Anmeldung.

d. Fertige Registrierung

Nach der Bestätigung gelangen Sie wieder auf die Homepage www.sportfrühling-klagenfurt.at. Nach erneuter Eingabe Ihres Benutzernamens und Passwortes sind Sie nun im System registriert und können die Kurse buchen.

BUCHEN DER KURSE

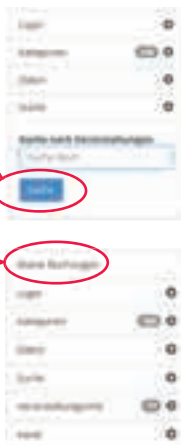
a. Nach erfolgter Registrierung können Sie nun die Kurse im System buchen.

b. Mittels **Suchfeld** und nach Kategorien können Sie die von Ihnen gewählten Kurse leichter finden. Das Suchfeld finden Sie nach einem Klick auf „Kurse buchen“ auf der linken Seite. Im Suchfeld können Sie die Kurse auch mittels Eingabe der Kursnummer suchen. Vor der jeweiligen Nummer, müssen Sie jedoch noch das Kürzel SF (z.B.: SF001) eingeben.

c. Eine Übersicht mit allen von Ihnen gebuchten Kursen, finden Sie nach klicken auf das Feld „Kurse buchen“ auf der linken Seite „**Meine Buchungen**“.

d. Nach erfolgter Anmeldung zu einem Kurs, erhalten Sie per E-Mail eine Aufnahmebestätigung. Diese bitte ausdrucken und zum jeweiligen Kurs mitbringen.

e. Sollten Sie die Aufnahmebestätigung nicht erhalten, oder sonstige Fragen zur Anmeldung haben, wenden Sie sich bitte an die DS Klagenfurt Sport.



Impressum: Herausgeber/Medieninhaber: Magistrat der Landeshauptstadt Klagenfurt am Wörthersee - DS Klagenfurt Sport, Siebenhügelstraße 107, 9020 Klagenfurt/Wörthersee, Tel. Nr.: 0463/537-5173 • Layout: L2 Werbeagentur GmbH, Druck: Hermagoras Druckerei, Adf-Dasslergasse 4, 9073 Viktring, Tel.: +43 463 29 26 64, Mail: office@moho-druck.at • Fotos: Titelseite: ©Adobe Stock | LH: Erich Varh, UWE, BGM: Nicolas Zangerle, Sportstadtrat: Helge Bauer, Sportamt: Sportamt, adobe stock • Die hier veröffentlichten Inhalte wurden sorgfältig erhoben. Dennoch kann die Landeshauptstadt Klagenfurt am Wörthersee keine Verantwortung für die Vollständigkeit und Richtigkeit der Angaben übernehmen. Alle Angaben erfolgen daher ohne Gewähr. Eine Haftung für Schäden, die sich durch die in dieser Broschüre veröffentlichten Inhalte oder Services ergeben, ist ausgeschlossen. Ein Service der Landeshauptstadt Klagenfurt am Wörthersee für Ihre Bürger.

2024 IIHF EISHOCKEY DAMEN WELTMEISTERSCHAFT DIVISION I - GRUPPE A

21.-27. APRIL 2024 KLAGENFURT HEIDI HORTEN-ARENA

TOGETHER WE ARE!

 Bundesministerium
 Kunst, Kultur,
 öffentlicher Dienst und Sport

 2024
 IIHF
 ICE HOCKEY
 WOMEN'S WORLD
 CHAMPIONSHIP
 AUSTRIA
 Klagenfurt
 Division I - Group A

 Governed by
 IIHF

Was ein Tropfen Blut verrät? Dunkelfeld-Vitalblutanalyse

WEDA life

Ein Tropfen Blut gibt Auskunft über das innere Milieu. Liegt eine Milieuvverschiebung vor, so kann es mit verschiedenen gesundheitlichen Themen und Beschwerden zusammenhängen:

- schlechtes Bindegewebe
- Venen- und Besenreiser
- Gewichtszunahme
- Stoffwechsel- und Ausscheidungsstörungen
- Toxische oder parasitäre Belastung (Borrelien)
- Schlafstörungen
- Mangelzustände
- Leistungsschwäche und Depression
- Verspannungen und Schmerzen

Mit der Dunkelfeld-Vitalblutanalyse erfahren Sie bei mir rasch, wie Ihr inneres Milieu aussieht und welche Steuerungsmaßnahmen den Körper wieder in seine Eigenregulation bringt.

Vereinbaren Sie noch heute Ihren Termin bei mir:

- 1,5 h Dunkelfeld-Vitalblutanalyse inkl. Beratung und Lösungsvorschläge
- Organ- & Meridian Vitalmessung und Regulation
- Stoffwechselanalyse

Gutschein im Wert von Euro 25,- mit der 50plus Karte
Ort: 9020 Klagenfurt, Anton-Fuchs-Weg 6
T: 0650 9020 800

Inh. Heidi Höfferer

Heidi Höfferer und ihr Team freut sich auf Ihr Kommen



©ABUS

giga sport

WO DEIN SPORT DIE NR. 1 IST

GUTSCHEIN
-15%

AUF EINEN LIEBLINGSARTIKEL*

gültig von 22. April bis 3. Mai 2024
bei Gigasport Klagenfurt

*Ausgenommen Serviceleistungen, Set-Angebote, Geschenkkarten, Wanderkarten/Bücher, E-Bikes, Bikes, Fahrradträger, E-Scooter, GPS-Geräte, LVS-Geräte, LVS-Sets, Lawinen-Airbags, Sportuhren, Aktivitätstracker, SUP-Boards, SUP-Zubehör, Boote & Bootzubehör. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen.

Anzeige



2610000442311



Angebot Familien

AERIAL YOGA FÜR DIE GANZE FAMILIE (6 - 11 Jahre)

A

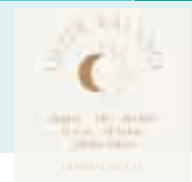
Lieber Balance,
Christof-Martin-Wieland-Straße 74, 9020 Klagenfurt am Wörthersee,
Mobil: 0650/5804400, Mail: lieberbalance@gmail.com,
www.lieberbalance.at

Kursleiterin: Mag. Christine Lieber

Spielerische Yoga-Übungen mit dem Tuch, fördern die Beweglichkeit und Konzentrationsfähigkeit.

Mitzubringen: Yogamatte, Sportbekleidung, Getränk

Info: Die Teilnahme ist nur in Begleitung eines Erwachsenen möglich. Bitte die Anzahl der teilnehmenden Personen auf der Anmeldekarte bzw. bei der Onlinebuchung angeben!



001	Sportpark, Siebenhügelstraße 107, Bogensporthalle	SA 27.04. um 10:00 Uhr	45 Min.
------------	--	-------------------------------	----------------

DIE BEST GENUTZTE ZEIT FÜR DICH UND DEIN KIND. Trainiere während dein Kind trainiert (3 bis 6 Jahre Nr. 002, 004, 006, 008, 010, 7 bis 10 Jahre Nr. 003, 005, 007, 009, 011)

A

THOR Training, Südpark (1. Obergeschoß neben C&A),
 9020 Klagenfurt am Wörthersee,
 Mobil: 0664/5349275, Mail: info@thor-fit.at,
 www.thor-training.at
 Kursleiter: Stefan Unterthor

Während die Kinder bei unserem Selbstverteidigungsunterricht mitmachen, erhalten die Eltern eine Einführung in das Krafttraining.

Mitzubringen: Kinder: Sportbekleidung, Trinkflasche / Eltern: Sportbekleidung, Trinkflasche, Handtuch

Info: Die Teilnahme ist nur in Begleitung eines Erwachsenen möglich. Bitte die Anzahl der teilnehmenden Personen auf der Anmeldekarte bzw. bei der Onlinebuchung angeben!

002	THOR Training, Südpark (1. Obergeschoß neben C&A)	MO 22.04. um 15:00 Uhr	50 Min.
003	THOR Training, Südpark (1. Obergeschoß neben C&A)	MO 22.04. um 16:00 Uhr	50 Min.
004	THOR Training, Südpark (1. Obergeschoß neben C&A)	MI 24.04. um 15:00 Uhr	50 Min.
005	THOR Training, Südpark (1. Obergeschoß neben C&A)	MI 24.04. um 16:00 Uhr	50 Min.
006	THOR Training, Südpark (1. Obergeschoß neben C&A)	DO 25.04. um 15:00 Uhr	50 Min.
007	THOR Training, Südpark (1. Obergeschoß neben C&A)	DO 25.04. um 16:00 Uhr	50 Min.
008	THOR Training, Südpark (1. Obergeschoß neben C&A)	MO 29.04. um 15:00 Uhr	50 Min.
009	THOR Training, Südpark (1. Obergeschoß neben C&A)	MO 29.04. um 16:00 Uhr	50 Min.
010	THOR Training, Südpark (1. Obergeschoß neben C&A)	DI 30.04. um 15:00 Uhr	50 Min.
011	THOR Training, Südpark (1. Obergeschoß neben C&A)	DI 30.04. um 16:00 Uhr	50 Min.

FAMILIENWANDERUNG - VOM MEERAUGE AUF DIE OGRISALM (ab 6 Jahren)

A

Alpenvereinsjugend Klagenfurt,
 Völkermarkter Straße 9, 9020 Klagenfurt am Wörthersee,
 Tel. Nr.: 0463/513056, Mobil: 0677/61718185,
 Mail: jugend.anja@alpenverein-klu.at, www.avj.at
 Kursleiterin: Dea Alena Vogl

Wir wandern gemeinsam vom Meerauge auf die Ogrisalm. Dich erwartet eine abwechslungsreiche Wanderung mit vielen Spielen. Jausenpause inklusive.

Mitzubringen: Gutes Schuhwerk, Rucksack, Kopfbedeckung, Jause und Getränk, Wanderstöcke (auch für Spiele)

Info: Findet bei starkem Regen nicht statt. Eckdaten zur Wanderung: ca. 5,5 km, ca. 520 Höhenmeter und 4 Stunden reine Gehzeit. Info: Die Teilnahme ist nur in Begleitung eines Erwachsenen möglich. Bitte die Anzahl der teilnehmenden Personen auf der Anmeldekarte bzw. bei der Onlinebuchung angeben!

012	Treffpunkt: Parkplatz Meerauge, Bodental 116, 9163 Ferlach	MI 01.05. um 09:00 Uhr	6 Std.
-----	--	------------------------	--------

KARATE FÜR DIE GANZE FAMILIE (ab 6 Jahren)

A

Shotokan Karate Klagenfurt,
 Edisonstraße 40, 9020 Klagenfurt am Wörthersee,
 Mobil: 0699/10119324, Mail: office@karate-klagenfurt.at,
 www.karate-klagenfurt.at
 Kursleiter: Hans Krexner



Karate als Bewegungsprogramm für Kinder, Jugendliche und Erwachsene schafft Ausgleich zur Schule durch wechselnde Belastungsübungen.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Getränk

Info: Die Teilnahme ist nur in Begleitung eines Erwachsenen möglich. Bitte die Anzahl der teilnehmenden Personen auf der Anmeldekarte bzw. bei der Onlinebuchung angeben!

013	BG Mössingerstraße, Mössingerstraße 25, Turnsaal 2	MO 22.04. um 18:30 Uhr	1,5 Std.
014	BG Mössingerstraße, Mössingerstraße 25, Turnsaal 2	FR 26.04. um 18:30 Uhr	1,5 Std.
015	BG Mössingerstraße, Mössingerstraße 25, Turnsaal 2	MO 29.04. um 18:30 Uhr	1,5 Std.

LAUFSCHNUPPERTRAINING FÜR DIE GANZE FAMILIE (ab 7 Jahren)

A

HSV Triathlon Kärnten,
 Mießtalerstraße 11, 9020 Klagenfurt am Wörthersee,
 Mobil: 0664/5429293, Mail: sportdirektor@hsvtriathlon.at,
 www.hsvtriathlon.at
 Kursleitung: Chris Schussmann



Im Laufschnupperkurs bringen wir den Kids gemeinsam mit den Eltern spielerisch Lauf- und Koordination Kompetenzen bei.

Mitzubringen: Sportbekleidung für jedes Wetter, Laufschuhe, Getränk

Info: Bitte die Anzahl der teilnehmenden Personen auf der Anmeldekarte bzw. bei der Onlinebuchung angeben.

016	Treffpunkt: Südring, gegenüber der „Jump World One“ (zwischen Stadion und LA-Anlage)	MO 29.04. um 15:30 Uhr	1 Std.
-----	--	------------------------	--------

INFO

Die Kurse werden als Aktivität, Vortrag bzw. Workshop angeboten und sind folgend gekennzeichnet:

A

Aktivität

V

Vortrag

W

Workshop

MEDITATION FÜR FAMILIEN (ab 7 Jahren)

W

Gesang und Sprechstudio Anja Glüsing,
 Heizhausgasse 70, 9020 Klagenfurt am Wörthersee,
 Mobil: 0676/9300512, Mail: info@gesangsstudio-klagenfurt.at,
www.dieleichtigkeitderstimme.at
 Kursleiterin: Anja Glüsing



Meditation für Kinder + Familie. Gerade in der heutigen Zeit sehr wichtig! Die Meditation bewirkt eine herrliche Entspannung und Zufriedenheit. Ich führe die Kinder und Erwachsenen durch wunderbare Traumreisen und geführte Geschichten in eine positive Welt, die sich geborgen und sicher anfühlt. Eine tolle Erfahrung für die ganze Familie!

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Matte

Info: Die Teilnahme ist nur in Begleitung eines Erwachsenen möglich. Bitte die Anzahl der teilnehmenden Personen auf der Anmeldekarte bzw. bei der Onlinebuchung angeben!

017	Gemeindezentrum St. Ruprecht, Kinoplatz 3	MO 22.04. um 15:00 Uhr	1 Std.
018	Gemeindezentrum St. Ruprecht, Kinoplatz 3	DO 25.04. um 16:00 Uhr	1 Std.

SINGEN WIR GEMEINSAM (ab 9 Jahren) – für Familien UND Einzelpersonen

W

Gesang und Sprechstudio Anja Glüsing,
 Heizhausgasse 70, 9020 Klagenfurt am Wörthersee,
 Mobil: 0676/9300512, Mail: info@gesangsstudio-klagenfurt.at,
www.gesangsstudio-klagenfurt.at
 Kursleiterin: Anja Glüsing



Jeder kann singen. Es gilt, die Stimme ein wenig zu trainieren. Wer ein Lied hat, kann dieses gerne auf einem Stick mitbringen.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung

Info: Bitte die Anzahl der teilnehmenden Personen auf der Anmeldekarte bzw. bei der Onlinebuchung angeben.

019	Gemeindezentrum St. Ruprecht, Kinoplatz 3	DO 25.04. um 17:00 Uhr	1 Std.
-----	---	------------------------	--------

**TRIATHLON – RAD UND LAUF FÜR DIE GANZE FAMILIE (ab 7 Jahren)**

A

HSV Triathlon Kärnten,
 Mießtalerstraße 11, 9020 Klagenfurt am Wörthersee,
 Mobil: 0664/5429293, Mail: sportdirektor@hsvtriathlon.at,
www.hsvtriathlon.at
 Kursleiter: Chris Schussmann



Wir bringen den Kindern den Rad- und Laufsport aktiv näher mit technischen Übungen, Spiel und Spaß. Mit dabei ist ein Fahrrad-Sicherheitstraining, die Kombination aus Rad- und Laufen als Duathlon, viel Bewegung und Freude.

Mitzubringen: Sportbekleidung für jedes Wetter, straßenverkehrstaugliches Fahrrad, Sportschuhe, Helm, Jause und Getränk

Info: Bitte die Anzahl der teilnehmenden Personen auf der Anmeldekarte bzw. bei der Onlinebuchung angeben.

020	Treffpunkt: Stadion Klagenfurt, Ostseite (beim Fitnessraum Wörthersee)	DO 02.05. um 14:30 Uhr	1,25 Std.
-----	--	------------------------	-----------

KLAGENFURTER SOMMERSPORTSCHNUPPERN

08.07. – 03.08.2024





Angebot Erwachsene Aerobic/Gymnastik

BARRE FITNESS WORKOUT - TOTAL BODY SCULP

A

Klagenfurter Turnverein 1862 (KTV),
 Feldkirchner Straße 9, 9020 Klagenfurt am Wörthersee,
 Tel. Nr.: 0463/57796, Mail: info@klagenfurter-turnverein.at,
www.klagenfurter-turnverein.at
 Kursleiterin: Helga Studenroth



Ballett, Pilates und Yoga treffen aufeinander.

Mitzubringen: Sportbekleidung

021	KTV Gymnastiksaal Herbertgarten, Feldkirchner Straße 9	DI 23.04. um 19:30 Uhr	1 Std.
022	KTV Gymnastiksaal Herbertgarten, Feldkirchner Straße 9	DI 30.04. um 19:30 Uhr	1 Std.

BEKOFIT KETTLEBELL - GEMEINSAM FIT WERDEN UND SPASS HABEN

A

INDES - historische europäische Kampfkunst Kärnten,
 Blumengasse 46h, 9020 Klagenfurt am Wörthersee,
 Mobil: 0676/9488494, Mail: praesident-ktn@indes.at, www.indes.at
 Kursleiter: MMMag. Dr. Marcel M. Dorfer

BeKoFit Kettlebell ist nicht nur ein ausgezeichnetes funktionales Muskeltraining,
 sondern ein gemeinschaftliches Trainingserlebnis der ganz besonderen Art.

Mitzubringen: Sportbekleidung, Barfuß oder mit Barfußschuhen



023	Sportunion Bewegungsraum, Wilsonstraße 25	MI 24.04. um 19:00 Uhr	1 Std.
-----	---	------------------------	--------

BODEGA MOVES

A

Moves Yoga & more,
 Tarviser Straße 100, 9020 Klagenfurt am Wörthersee,
 Mobil: 0676/9792368, Mail: info@movesklagenfurt.at,
www.movesklagenfurt.at
 Kursleiterin: Claudia Grabner



Bodega moves kombiniert Elemente aus Bodyshaping mit Asanas aus dem VINYASA Power Yoga - Kraft und Bewegungsfreude treffen auf Körperspannung und Balance.

Mitzubringen: Sportbekleidung, evtl. rutschfeste Socken, Getränk

024	Moves Yoga & more, Tarviser Straße 100	FR 03.05. um 18:30 Uhr	1 Std.
-----	--	------------------------	--------

BODY AND MIND BY MELODY

A

Kneipp Aktiv Club Klagenfurt,
 A.-Kolping-Gasse 6, 9020 Klagenfurt am Wörthersee,
 Tel. Nr.: 0463/55703, Mail: kneipp.buero@gmail.com
 Kursleiterin: Melody Kulnig



Dich erwarten Einflüsse aus Pilates und YOGA, wie auch Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und Kleingeräten. Körper und Geist werden auf eine eigene Ebene gebracht. Die Stunde schließt mit einer Endmeditation.

Mitzubringen: Sportbekleidung

025	Kneippzentrum, A.-Kolping-Gasse 6	DI 23.04. um 10:00 Uhr	1 Std.
-----	-----------------------------------	------------------------	--------

BODYFIT FÜR ALLE

A

Klagenfurter Turnverein 1862 (KTV),
 Feldkirchner Straße 9, 9020 Klagenfurt am Wörthersee,
 Tel. Nr.: 0463/57796, Mail: info@klagenfurter-turnverein.at,
www.klagenfurter-turnverein.at
 Kursleiterin: Uli Bürger



Mobilisieren, Kreislauf in Schwung bringen, kräftigen - ausdehnen. Ein Ganzkörpertraining bei dem auch unterschiedliche Handgeräte zum Einsatz kommen und zur Erhaltung unserer allgemeinen Fitness beitragen.

Mitzubringen: Sportbekleidung

026	KTV Gymnastiksaal Herbertgarten, Feldkirchner Straße 9	MO 22.04. um 09:00 Uhr	1 Std.
-----	--	------------------------	--------

DIE FELDENKRAIS®-METHODE

W

Martin Brunner-Kühr,
 Marienbadgasse 15, 9073 Klagenfurt - Viktring,
 Mobil: 0664/8644315, Mail: info@feldenkrais-brunner.at,
 www.feldenkrais-brunner.at
 Kursleiter: Martin Brunner-Kühr



Bewusstheit durch Bewegung: Das achtsame, spielerische Bewegen bringt uns ins Hier und Jetzt und eröffnet einen ganz persönlichen Erfahrungsraum. Es ist ein sinnliches Eintreten in das Universum unseres verkörperten Daseins.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Matte oder Decke als Unterlage

027	Gemeindezentrum Waidmannsdorf, Ginzkeygasse 2	MO 22.04. um 18:30 Uhr	1 Std.
-----	---	------------------------	--------

EINFÜHRUNG INS MUSKELTRAINING

A

THOR Training, Südpark (1. Obergeschoß neben C&A),
 9020 Klagenfurt am Wörthersee, Mobil: 0664/5349275,
 Mail: info@thor-fit.at,
 www.thor-training.at
 Kursleiter: Stefan Unterthor



Einführungstraining für eine stabile Körperhaltung und Muskelaufbau.

Mitzubringen: Sportbekleidung, Handtuch, Trinkflasche

028	THOR Training, Südpark (1. Obergeschoß neben C&A)	DI 23.04. um 10:00 Uhr	1 Std.
029	THOR Training, Südpark (1. Obergeschoß neben C&A)	DO 02.05. um 11:00 Uhr	1 Std.

EUGONG

A

Kneipp Aktiv Club Klagenfurt,
 A.-Kolping-Gasse 6, 9020 Klagenfurt am Wörthersee,
 Tel. Nr.: 0463/55703, Mail: kneipp.buero@gmail.com
 Kursleiter: Mag. Florian Holzeis



EuGong ist ein Training mit asiatischen Wurzeln, das auf die Bedürfnisse des modernen Menschen angepasst wurde. Mit gezielten Dehnungen und Bewegungen, vor allem Rotationsbewegungen, lockern wir den Bewegungsapparat und stärken die Muskeln, die für eine schöne und aufrechte Haltung tragend sind.

Mitzubringen: Sportbekleidung

030	Kneippzentrum, A.-Kolping-Gasse 6	DO 25.04. um 17:00 Uhr	1,5 Std.
-----	-----------------------------------	------------------------	----------

FELDENKRAIS

A

Kneipp Aktiv Club Klagenfurt,
 A.-Kolping-Gasse 6, 9020 Klagenfurt am Wörthersee,
 Tel. Nr.: 0463/55703, Mail: kneipp.buero@gmail.com
 Kursleiterin: Anna Stossier



Feldenkrais lehrt Bewegungen behutsam und ohne Anstrengung auszuführen. Dadurch wird die Fähigkeit zu spüren trainiert und die kinästhetische Fähigkeit gefördert. Wir lernen unsere eigenen Bewegungen zu beobachten und diese harmonischer, fließender und mit weniger Anstrengung auszuführen. Das gesamte Nervensystem, unser Empfinden und Denken wird so positiv beeinflusst.

Mitzubringen: Sportbekleidung

031	Kneippzentrum, A.-Kolping-Gasse 6	MO 22.04. um 19:00 Uhr	1 Std.
032	Kneippzentrum, A.-Kolping-Gasse 6	MO 29.04. um 19:00 Uhr	1 Std.

FIT UND G'SUND (AB 30 JAHREN)

A

KAC Dance,
 Viktringer Platz 1, 9073 Klagenfurt-Viktring,
 Mobil: 0660/4535341, Mail: dance@home-of-kac.at,
 www.home-of-kac.at
 Kursleiterin: Claudia Taschwer



Frühlingserwachen - unser Körper verlangt nach Beweglichkeit! Durch Kräftigung und Koordination verbessern wir unser Körpergefühl!

Mitzubringen: Sportkleidung, Indoor-Schuhe, Trinkflasche, wenn vorhanden: eigene Matte

033	Gemeindezentrum Viktring, Viktringer Platz 1	DI 23.04. um 18:30 Uhr	50 Min.
-----	--	------------------------	---------

FULL BODY WORKOUT

A

Kneipp Aktiv Club Klagenfurt,
 A.-Kolping-Gasse 6, 9020 Klagenfurt am Wörthersee,
 Tel. Nr.: 0463/55703, Mail: kneipp.buero@gmail.com
 Kursleiterin: Melody Kulnig



Ein Training, das darauf abzielt, alle großen Muskelgruppen in einer Stunde zu trainieren. Durch Variationen bekannter Übungen setzen wir in unserem Körper ständig neue Reize, kräftigen die Muskeln, mobilisieren die Gelenke und stärken unser Herz.

Mitzubringen: Sportbekleidung

034	Kneippzentrum, A.-Kolping-Gasse 6	DI 23.04. um 09:00 Uhr	1 Std.
-----	-----------------------------------	------------------------	--------

GERÄTETURNEN

A

Klagenfurter Turnverein 1862 (KTV),
 Feldkirchner Straße 9, 9020 Klagenfurt am Wörthersee,
 Tel. Nr.: 0463/57796, Mail: info@klagenfurter-turnverein.at,
 www.klagenfurter-turnverein.at
 Kursleiterin: Vroni Beuthe



Aufwärmen, gerätespezifische Übungen, Cool down.

Mitzubringen: Sportbekleidung

035	Turnsaal Herbergtgarten, Feldkirchner Straße 9	MO 22.04. um 20:00 Uhr	1,5 Std.
-----	--	------------------------	----------

HOT-SENIORENTRAINING A

HOT-Seniorentraining by Edin,
Mobil: 0650/4751717, Mail: edincosic08@gmail.com,
<https://heroes-of-tomorrow.net/h-o-t-seniorentraining/>
Kursleiter: Mag. Edin Cosic



Individualisiertes und aufbauend gestaltetes Gruppentraining, ganzheitlicher Zugang in den Bereichen: Beweglichkeit, Gehirntraining & Koordination, Kräftigung der Muskulatur und Balancefähigkeit und Gleichgewicht.

Mitzubringen: Sportbekleidung, Trinkflasche, Matte

036	Progresszentrum, Dr.-Richard-Canaval-Gasse 110	DO 25.04. um 09:30 Uhr	1 Std.
037	Progresszentrum, Dr.-Richard-Canaval-Gasse 110	MO 29.04. um 09:30 Uhr	1 Std.



INSIDE FLOW A

Moves Yoga & more,
Tarviser Straße 100, 9020 Klagenfurt am Wörthersee,
Mobil: 0676/9792368, Mail: info@movesklagenfurt.at,
www.movesklagenfurt.at
Kursleiterin: Claudia Grabner



Musik an - Welt aus. Musik schafft die Verbindung von Atmung und Bewegung während wir gemeinsam zu einer Vinyasa-Sequenz eines ganz bestimmten Songs fließen.

Mitzubringen: Sportbekleidung, evtl. rutschfeste Socken, Getränk

038	Moves Yoga & more, Tarviser Straße 100	FR 26.04. um 18:30 Uhr	1 Std.
-----	--	------------------------	--------

MOVE IN BALANCE - GUTEN MORGEN GYMNASTIK A

Klagenfurter Turnverein 1862 (KTV),
Feldkirchner Straße 9, 9020 Klagenfurt am Wörthersee,
Tel. Nr.: 0463/57796, Mail: info@klagenfurter-turnverein.at,
www.klagenfurter-turnverein.at
Kursleiterin: Uli Bürger



Eine „Guten-Morgen-Bewegungseinheit“. Stabilität im Mittelkörper & Beinen gekoppelt mit fließenden Arm- und Ganzkörperbewegungen. Eine Herausforderung für Körper und Geist.

Mitzubringen: Sportbekleidung, wenn vorhanden - Gymnastikmatte

039	KTV Gymnastiksaal Herbertgarten, Feldkirchner Straße 9	DI 23.04. um 08:00 Uhr	1,25 Std.
040	KTV Gymnastiksaal Herbertgarten, Feldkirchner Straße 9	FR 26.04. um 08:00 Uhr	1,25 Std.
041	KTV Gymnastiksaal Herbertgarten, Feldkirchner Straße 9	DI 30.04. um 08:00 Uhr	1,25 Std.
042	KTV Gymnastiksaal Herbertgarten, Feldkirchner Straße 9	FR 03.05. um 08:00 Uhr	1,25 Std.

MOVE IN SHAPE A

Limitless Dance Union,
Ebenthaler Straße 139, 9020 Klagenfurt am Wörthersee,
Mobil: 0664/5316087, Mail: info@limitless-dance.at,
www.limitless-dance.at
Kursleitung: Bernie Reitinger



Voll auspowern oder gemächlicher, bei diesem Training kannst du dein eigenes Tempo und die Intensität festlegen. Mit unserem Personal Trainer Berni kommst du ins Schwitzen und spürst deine Muskulatur von der ersten Runde an. Für alle, die wieder mehr Fitness in ihren Alltag bringen möchten und gerne in der Gruppe trainieren!!!

Mitzubringen: Sportbekleidung, Getränk, Handtuch

043	Limitless Dance Studio, Ebenthaler Straße 139	MI 24.04. um 19:00 Uhr	1 Std.
044	Limitless Dance Studio, Ebenthaler Straße 139	MI 01.05. um 19:00 Uhr	1 Std.

PILATES A

Kneipp Aktiv Club Klagenfurt,
A.-Kolping-Gasse 6, 9020 Klagenfurt am Wörthersee,
Tel. Nr.: 0463/55703, Mail: kneipp.buero@gmail.com
Kursleiterin: Conny Messner



Pilates kombiniert Ganzkörpertraining, man verbindet die Ausatmung mit der Anspannung, das Einatmen erfolgt synchron zur Entspannung. Das wirkt kräftigend auf den Körper und beruhigend auf den Geist.

Mitzubringen: Sportbekleidung

045	Turnsaal VS Viktring, Schulstraße 2, 9073	MO 22.04. um 16:00 Uhr	1 Std.
046	Turnsaal VS Viktring, Schulstraße 2, 9073	MO 29.04. um 16:00 Uhr	1 Std.

QI GONG (ab 30 Jahren)**A**

Gesundheitsförderung & Prävention,
9020 Klagenfurt am Wörthersee,
Mobil: 0664/5141089, Mail: isabella.schober@gmx.net,
www.shiatsu-do.at
Kursleiterin: Isabella Schober



Qi Gong bedeutet Training bzw. Üben (=Gong) mit der Lebensenergie (=Qi). Die Übungen des Qi Gong unterstützen durch bestimmte Bewegungsabläufe, Körperhaltungen, bewusste Atmung und Lenkung der Aufmerksamkeit die freie Zirkulation der Lebensenergie im Körper, verbessern Koordination und Konzentration, entspannen und beleben gleichzeitig da die Übungen uns mehr Energie geben als sie verbrauchen. Ziel des Qi Gong ist es, die Lebensenergie im menschlichen Körper zu pflegen um so zur Erhaltung der Gesundheit und Lebensqualität beizutragen. Qi Gong kann sehr leicht erlernt und bis ins hohe Alter praktiziert werden.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, leichte Sportschuhe

Info: Der Termin im Europapark findet bei Regen nicht statt!

047	Gemeindezentrum Waidmannsdorf, Ginzkeygasse 2	MI 24.04. um 16:30 Uhr	1 Std.
048	Europapark, Treffpunkt beim Ententeich	FR 26.04. um 15:00 Uhr	1 Std.

RÜCKENFIT**A**

Kneipp Aktiv Club Klagenfurt,
A.-Kolping-Gasse 6, 9020 Klagenfurt am Wörthersee,
Tel. Nr.: 0463/55703, Mail: kneipp.buero@gmail.com
Kursleiterin: Monika Reischl



Traditionelle Wirbelsäulengymnastik mit Musik. Effiziente Übungen für alle Muskeln unseres Körpers. Zum Abschluss Dehnungsübungen.

Mitzubringen: Sportbekleidung

049	Kneippzentrum, A.-Kolping-Gasse 6	FR 26.04. um 09:00 Uhr	1 Std.
------------	--	-------------------------------	---------------

**SCHWANGERSCHAFTSFITNESS****A**

SuperActive,
Kumpfgasse 10h, 9020 Klagenfurt am Wörthersee,
Mobil: 0681/84830372 Mail: office@superactive.at,
www.superactive.at
Kursleiterin: Mag.^a Manuela Huss



Du möchtest fit durch die Schwangerschaft kommen und dich in deinem Körper wohl fühlen? Du möchtest dich entspannen und deinen Körper optimal auf die Geburt vorbereiten? Dann ist der Kurs Schwangerschaftsfitness die perfekte Mischung für dich. Der Kurs ist optimal auf die Bedürfnisse von Schwangeren abgestimmt. Start - für mehr Kraft und Energie. Jede Einheit startet mit einem moderaten Ausdauer- und Krafttraining. Du bestimmst die Intensität. Der Kreislauf wird dabei in Schwung gebracht und der Körper für die bevorstehende Geburt gestärkt. Diese paar Übungen werden dir auch den Alltag als Schwangere erleichtern, weil du mit mehr Kraft und Energie deine Aufgaben erledigen kannst.

Hauptteil - als Vorbereitung auf Geburt und Vorbeugung von Schmerzen

Der Hauptteil umfasst Übungen aus dem Yoga, Pilates und Rückenfit. Dabei wird dein Rücken gestärkt und dein Beckenboden auf die Geburt vorbereitet. Körperlichen Wehwechen wie Rücken- und Ischiasschmerzen, Wasseransammlungen, Karpaltunnelsyndrom, Krampfadern und Krämpfen, die einen oft nachts wach werden lassen, werden mit diesem Training vorgebeugt bzw. vermindert.

Ende - zur Entspannung und Verbindung zu deinem Baby

Jede Einheit wird mit einer angenehmen Endentspannung beendet wo du dich noch einmal so richtig mit deinem Baby verbinden kannst.

Mitzubringen: Sportbekleidung, Trinkflasche, Handtuch

050	SuperActive, Kumpfgasse 10h	DI 23.04. um 17:00 Uhr	1,25 Std.
------------	------------------------------------	-------------------------------	------------------

SITZGYMNASTIK**A**

Kneipp Aktiv Club Klagenfurt,
A.-Kolping-Gasse 6, 9020 Klagenfurt am Wörthersee,
Tel. Nr.: 0463/55703, Mail: kneipp.buero@gmail.com
Kursleiterin: Monika Reischl



Auch im Sitzen kann man jeden Muskel von Kopf bis Fuß aktivieren!

Mitzubringen: Sportbekleidung

051	Kneippzentrum, A.-Kolping-Gasse 6	MI 24.04. um 14:00 Uhr	1 Std.
------------	--	-------------------------------	---------------

INFO

Die Kurse werden als Aktivität, Vortrag bzw. Workshop angeboten und sind folgend gekennzeichnet:

A Aktivität **V** Vortrag **W** Workshop

SWING MIT SMOVEY!**A**

Moves Yoga & more,
 Tarviser Straße 100, 9020 Klagenfurt am Wörthersee,
 Mobil: 0676/9792368, Mail: info@movesklagenfurt.at,
 www.movesklagenfurt.at
 Kursleiterin: Claudia Grabner



Mit smovey VIBROSWING machen wir Übungen, die zur Kräftigung der Muskulatur, Mobilisation der Gelenke und Steigerung der Balance beitragen.

Mitzubringen: Sportbekleidung, Indoor-Schuhe, Getränk

052	Moves Yoga & more, Tarviser Straße 100	MI 24.04. um 17:00 Uhr	1 Std.
-----	--	------------------------	--------

TURNEN HÄLT FIT UND JUNG (ab 50 Jahren)**A**

Hauskrankenhilfe Klagenfurt,
 Herrengasse 14, 9020 Klagenfurt am Wörthersee,
 Tel. Nr.: 0463/57525, Mail: office@hkh.at, www.hkh.at
 Kursleiterin: Mag.^a Ulrike Falkner-Eichwald, Brigitte Kleinknecht



Bei diesem vielseitigen Bewegungsangebot zur Förderung der körperlichen und geistigen Fitness und Pflege der sozialen Kontakte, sorgen auch Gedächtnistraining und Reaktionsspiele für eine lockere und entspannte Atmosphäre.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung

053	VS Welzenegg (kleiner Turnsaal), Schachterlweg 47	MO 22.04. um 18:00 Uhr	1 Std.
054	VS Körnerschule, Obirstraße 6	MI 24.04. um 16:00 Uhr	1 Std.

WIRBELSÄULENGYMNASTIK, STRETCH & RELAX**A**

Eva-Maria Langer,
 9020 Klagenfurt am Wörthersee,
 Mobil: 0660/2140439,
 Mail: evilanger@me.com
 Kursleiterin: Eva-Maria Langer



Gymnastik zur Verbesserung der Körperhaltung - Lockerung und Lösung von Verspannungen - Kräftigungsteil für Bauch, Beine und Gesäßmuskulatur - Koordinationsschulung, Atem-, Entspannungsübungen - durch abgestimmte Übungen werden muskuläre Dysbalancen ausgeglichen - als Anleitung für zu Hause und Büro gedacht - auch für Herren bestens geeignet.

Mitzubringen: Bequeme Turnbekleidung, rutschfeste Socken, Matte

055	Gemeindezentrum Festung, Strutzmannstraße 17	DO 25.04. um 18:00 Uhr	1,5 Std.
056	Gemeindezentrum Festung, Strutzmannstraße 17	DO 02.05. um 18:00 Uhr	1,5 Std.

WYDA: MENTAL- UND BEWEGUNGSLEHRE DER ALTEN KELTEN**A**

Kneipp Aktiv Club Klagenfurt,
 A.-Kolping-Gasse 6, 9020 Klagenfurt am Wörthersee,
 Tel. Nr.: 0463/55703, Mail: kneipp.buero@gmail.com
 Kursleiterin: DI Elisabeth Janeschitz



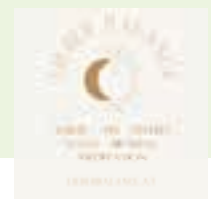
WYDA, das „Yoga“ der Kelten, gilt als Jungbrunnen, als europäischer Weg zum inneren Selbst und Beitrag zu seelischer und körperlicher Gesundheit. Ähnlich den Asanas im Yoga gibt es in WYDA Übungen, die auf allen Ebenen wirken, die Wahrnehmung, Resilienz, Stoffwechsel und Gesundheit stärken können. WYDA ist als Mental- und Bewegungslehre ein bereits etablierter Bestandteil der Traditionellen Europäischen Medizin (TEM). Bei dem Kurs werden 10 Bewegungsübungen zur Stärkung und Harmonisierung der drei Energiefelder, dem Mentalfeld, dem Emotionalfeld und dem Vitalfeld entwickelt.

Mitzubringen: Sportbekleidung

057	Kneippzentrum, A.-Kolping-Gasse 6	MO 22.04. um 14:00 Uhr	1 Std.
-----	-----------------------------------	------------------------	--------

YOGA - AERIAL YOGA - YOGA IM TUCH**A**

Lieber Balance,
 Christof-Martin-Wieland-Straße 74, 9020 Klagenfurt am Wörthersee,
 Mobil: 0650/5804400, Mail: lieberbalance@gmail.com,
 www.lieberbalance.at
 Kursleiterin: Mag. Christine Lieber



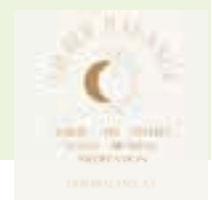
Übungen im Tuch und mit dem Tuch stärken und mobilisieren gelenkschonend die Wirbelsäule. Tiefenentspannung ermöglicht das Tuch.

Mitzubringen: Yogamatte, Sportbekleidung, Getränk

058	Sportpark, Siebenhügelstraße 107, Bogensporthalle	SA 27.04. um 11:00 Uhr	1 Std.
-----	---	------------------------	--------

YOGA - AERIAL YOGA - ENTSPANNUNG IM TUCH**A**

Lieber Balance,
 Christof-Martin-Wieland-Straße 74, 9020 Klagenfurt am Wörthersee,
 Mobil: 0650/5804400, Mail: lieberbalance@gmail.com,
 www.lieberbalance.at
 Kursleiterin: Mag. Christine Lieber



Das Yoga-Tuch ermöglicht eine tiefe innere Entspannung und schenkt immer Freiheit.

Mitzubringen: Yogamatte, Sportbekleidung, Getränk

059	Sportpark, Siebenhügelstraße 107, Bogensporthalle	SA 27.04. um 12:00 Uhr	1 Std.
-----	---	------------------------	--------

YOGA - BECKENBODENYOGA FÜR SCHWANGERE**A**

SuperActive,
 Kumpfgasse 10h, 9020 Klagenfurt am Wörthersee,
 Mobil: 0681/84830372 Mail: office@superactive.at,
 www.superactive.at
 Kursleiterin: Mag.^a Sara Katu



Wenn du dich optimal auf deine bevorstehende Geburt vorbereiten willst, dann spielt dein Beckenboden eine wichtige Rolle. Und auch für die Rückbildungszeit nach der Schwangerschaft ist er von großer Bedeutung. Es ist mittlerweile erwiesen, dass ein aktiver gut trainierter Beckenboden die Geburt erleichtern kann und während der Geburt sich leichter öffnen kann und damit die Geburt verkürzen kann. Weiters hilft es dir für den Rückbildungsprozess dich bereits in der Schwangerschaft mit dem Beckenboden vertraut zu machen.

Im Kurs liegt der Fokus auf Yogaübungen, die den Beckenboden aktiv trainieren, anspannen, aber vor allem auch loslassen/entspannen. Weiters kümmern wir uns um den Psoas-Muskel, welcher auch als Geburtsrutsche bezeichnet wird.

Mitzubringen: Sportbekleidung, Trinkflasche, Handtuch

060	SuperActive, Kumpfgasse 10h	FR 03.05. um 10:00 Uhr	1,25 Std.
------------	------------------------------------	-------------------------------	------------------

YOGA - GESICHTSYOGA**A**

SPORTANA Club,
 Waffenschmiedgasse 11, 9020 Klagenfurt am Wörthersee,
 Mobil: 0650/5664655, www.sportana.at
 Kursleiterin: Anna Pabel



Gesichtsgymnastik oder Face Yoga ist eine Art Gesichtsmuskeltraining. Durch die Dehnübungen im Gesicht wird die Haut vitalisiert, der Alterungsprozess verlangsamt und die Durchblutung gestärkt. Zudem bringt es ein angenehmes Gefühl der Frische und Entspannung.

Mitzubringen: Bequeme Sportbekleidung, Matte

Info: Bitte ungeschminkt zum Kurs kommen

061	Franz von Sales Zentrum, Franz von Sales Platz 1	MI 24.04. um 14:00 Uhr	1 Std.
------------	---	-------------------------------	---------------

YOGA - GESUNDHEITSYOGA**A**

Kneipp Aktiv Club Klagenfurt,
 A.-Kolping-Gasse 6, 9020 Klagenfurt am Wörthersee,
 Tel. Nr.: 0463/55703, Mail: kneipp.buero@gmail.com
 Kursleiterin: Renate Hainzl



Wir üben sowohl mit dem Sessel als auch auf der Matte am Boden. Du bekommst Zeit, deine Atmung bewusst zu spüren und immer wieder innezuhalten - in den Bewegungen deines Körpers und deines Geistes. So findest du zu Ruhe und Klarheit und kommst in deine Kraft.

Mitzubringen: Sportbekleidung

062	Kneippzentrum, A.-Kolping-Gasse 6	DO 25.04. um 08:00 Uhr	1 Std.
063	Kneippzentrum, A.-Kolping-Gasse 6	DO 25.04. um 10:15 Uhr	1 Std.
064	Kneippzentrum, A.-Kolping-Gasse 6	DO 02.05. um 08:00 Uhr	1 Std.
065	Kneippzentrum, A.-Kolping-Gasse 6	DO 02.05. um 10:15 Uhr	1 Std.

KLAGENFURTER SOMMERSPORTSCHNUPPERN

08.07. - 03.08.2024

www.sportschnuppern-klagenfurt.at



YOGA - YOGA & MEDITATION**A**

SPORTANA Club,
 Waffenschmiedgasse 11, 9020 Klagenfurt am Wörthersee,
 Mobil: 0650/5664655, www.sportana.at
 Kursleiterin: Anna Pabel



Klassische Yogastunde mit dem Schwerpunkt Meditation!
 Hier erfahren Sie alles über die Meditation und ihre Wirkung. Lernen Sie effektive Methoden Ihren Geist zu fokussieren und dadurch zu beruhigen

Mitzubringen: Bequeme Sportbekleidung, Matte

066	TP: Franz von Sales Zentrum, Franz von Sales Platz 1	MI 24.04. um 12:00 Uhr	1,5 Std.
------------	---	-------------------------------	-----------------

YOGA - YOGA AM MORGEN**A**

SuperActive,
 Kumpfgasse 10h, 9020 Klagenfurt am Wörthersee,
 Mobil: 0681/84830372, Mail: office@superactive.at,
www.superactive.at
 Kursleiterin: Mag.ª Sara Katu



Bei sanften Mobilisations- und Rückenübungen wird der Körper langsam in Schwung gebracht und der Kreislauf angeregt. Der Fokus der Einheit wird individuell an die Bedürfnisse der Teilnehmenden angepasst.

Themen können sein:

- Hüftöffnungen
- Kräftigung Nacken- und Schulterbereich
- Dehnung Körperrückseite

Die Lehre um die Meridiane und ihre Wirkung auf den Körper hat ebenfalls einen starken Einfluss bei dieser Einheit! Morgenyoga ist besser als eine Tasse Kaffee und eignet sich perfekt um anschließend frisch und beschwingt in den Tag zu starten.

Mitzubringen: Sportbekleidung, Trinkflasche, Handtuch

067	SuperActive, Kumpfgasse 10h	FR 26.04. um 08:30 Uhr	1 Std.
068	SuperActive, Kumpfgasse 10h	FR 03.05. um 08:30 Uhr	1 Std.

TIPP

Infos, News & Anmeldung auf
www.sportfrühling-klagenfurt.at

YOGA - YOGA FÜR FORTGESCHRITTENE**A**

SuperActive,
 Kumpfgasse 10h, 9020 Klagenfurt am Wörthersee,
 Mobil: 0681/84830372, Mail: office@superactive.at,
www.superactive.at
 Kursleiterin: Karin Stangl



Dieser Kurs ist für erfahrene Yogis gedacht, die ihre Praxis auf ein höheres Niveau bringen und neue Herausforderungen annehmen möchten. Durch anspruchsvolle Haltungen wird die eigene Praxis erweitert. Das Thema der Stunde richtet sich nach dem aktuellen Mondrhythmus. Daher liegt der Fokus immer auf ganz bestimmte Körperteile, die gestärkt und gedehnt werden. Die Verbindung von Atem und Bewegung wird intensiviert, um eine harmonische Balance zwischen Körper und Geist zu erreichen. Sehr viel Wert wird auf die richtige Ausrichtung in den Asanas gelegt. Durch individuelle Anpassung und Anleitung werden Flexibilität und Kraft verbessert. Das Gefühl der Achtsamkeit wird bewusster wahrgenommen und trainiert.

Mitzubringen: Sportbekleidung, Trinkflasche, Handtuch

069	SuperActive, Kumpfgasse 10h	MI 01.05. um 18:00 Uhr	1,5 Std.
------------	------------------------------------	-------------------------------	-----------------

YOGA FÜR DIE SEELE**A**

Verena Stromberger | Coaching & Yoga,
 Dammgasse 26, 9020 Klagenfurt am Wörthersee,
 Mobil: 0676/3746302, Mail: mail@verenastromberger.at,
www.verenastromberger.at
 Kursleiterin: Verena Stromberger



Meine Yoga Klassen richten sich vor allem an jene, die bereit sind, mehr zu erleben als sich bloß zu bewegen.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, wenn vorhanden - Yoga Hilfsmittel, Yoga Matte

070	Aktivraum, Dammgasse 26	MI 24.04. um 17:30 Uhr	1,25 Std.
------------	--------------------------------	-------------------------------	------------------





Angebot Erwachsene Kampfkunst/Fitness

AIKIDO – JAPANISCHE KAMPFKUNST

A

Aikido-Club-Klagenfurt,
 Akazienhofstraße 36 in der Volksschule 13, 9020 Klagenfurt am Wörthersee,
 Mobil: 0676/4040305, Mail: aus.pichler@gmx.at, www.taa-aut.at
 Kursleitung: Dr.ⁱⁿ Susanne Pichler, Dr. Gerhard Katschnig



AIKIDO ist eine japanische Kampfkunst, die Körper- und Waffentechniken zu einer körperlich wie ethisch anspruchsvollen Form der Selbstverteidigung kombiniert.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Trainingshose (knöchellang!)

071	Turnsaal in der VS (13) am Spitalberg, 1. Stock, Akazienhofstraße 36	MO 22.04. um 19:00 Uhr	1,5 Std.
072		FR 26.04. um 18:00 Uhr	1,5 Std.
073		MO 29.04. um 19:00 Uhr	1,5 Std.

BRAZILIAN JIU JITSU

A

THOR Training,
 Südpark (1. Obergeschoß neben C&A), 9020 Klagenfurt am Wörthersee,
 Mobil: 0664/5349275, Mail: info@thor-fit.at,
 www.thor-training.at
 Kursleiter: Stefan Unterthor



Brazilian Jiu Jitsu (BJJ) ist ein Kampfsport und die brasilianische Weiterentwicklung des „Kōdōkan Judo“ bzw. „Jiu Jitsu“, die sich auf den Bodenkampf und Würfe spezialisiert hat. Man gewinnt einen Kampf durch Punkte oder durch Aufgabe des Gegners mittels Hebel- oder Würgetechniken.

Mitzubringen: Sportbekleidung, Trinkflasche

074	THOR Training, Südpark (1. Obergeschoß neben C&A)	MI 24.04. um 19:00 Uhr	1 Std.
075	THOR Training, Südpark (1. Obergeschoß neben C&A)	FR 26.04. um 19:00 Uhr	1 Std.

FITNESSBOXEN

A

THOR Training,
 Südpark (1. Obergeschoß neben C&A), 9020 Klagenfurt am Wörthersee,
 Mobil: 0664/5349275, Mail: info@thor-fit.at,
 www.thor-training.at
 Kursleiter: Stefan Unterthor



Das Training vermittelt Spaß kombiniert mit Kampfsport. Powere dich so richtig an Boxsäcken aus und werde dabei fitter.

Mitzubringen: Sportbekleidung, Trinkflasche, wenn vorhanden: Boxhandschuhe

155	THOR Training, Südpark (1. Obergeschoß neben C&A)	MI 24.04. um 18:00 Uhr	45 Min.
-----	---	------------------------	---------

GLADIATORENKAMPF – HELD DER ARENA

A

INDES – historische europäische Kampfkunst Kärnten,
 Blumengasse 46h, 9020 Klagenfurt am Wörthersee,
 Mobil: 0676/9488494, Mail: praesident-ktn@indes.at, www.indes.at
 Kursleiter: MMMag. Dr. Marcel M. Dorfer



Kämpfen wie ein tapferer römischer Gladiator – historische Kampfkunst und antiker Kampfsport. Werde der Held der Arena.

Mitzubringen: Sportbekleidung, Hallensportschuhe

076	Sportunion Bewegungsraum, Wilsonstraße 25	MI 24.04. um 18:00 Uhr	1 Std.
-----	---	------------------------	--------

MITTELALTERLICHER SCHWERTKAMPF – HISTORISCHES FECHTEN MIT DEM LANGEN SCHWERT

A

INDES – historische europäische Kampfkunst Kärnten,
 Blumengasse 46h, 9020 Klagenfurt am Wörthersee,
 Mobil: 0676/9488494, Mail: praesident-ktn@indes.at, www.indes.at
 Kursleiter: MMMag. Dr. Marcel M. Dorfer



Historische Fechtkunst und moderner Kampfsport nach Fechtbüchern europäischer Schwertmeister aus dem Mittelalter.

Mitzubringen: Sportbekleidung, Hallenschuhe

077	VS Welzenegg, (hinterer Turnsaal), Schachterlweg 47	FR 26.04. um 19:00 Uhr	2 Std.
078	VS Welzenegg, (hinterer Turnsaal), Schachterlweg 47	FR 03.05. um 19:00 Uhr	2 Std.

INFO

Die Kurse werden als Aktivität, Vortrag bzw. Workshop angeboten und sind folgend gekennzeichnet:

A

Aktivität

V

Vortrag

W

Workshop

MUAY THAI BOXEN**A**

THOR Training,
 Südpark (1. Obergeschoß neben C&A), 9020 Klagenfurt am Wörthersee,
 Mobil: 0664/5349275, Mail: info@thor-fit.at,
 www.thor-training.at
 Kursleiter: Stefan Unterthor

Muay Thai enthält alle Techniken des Kickboxens, Boxens und noch Techniken darüber hinaus wie zB. Kniestöße oder Ellebogenstöße.

Mitzubringen: Sportbekleidung, Trinkflasche

079	THOR Training, Südpark (1. Obergeschoß neben C&A)	DI 23.04. um 18:00 Uhr	1,5 Std.
080	THOR Training, Südpark (1. Obergeschoß neben C&A)	DI 30.04. um 18:00 Uhr	1,5 Std.

SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS**A**

THOR Training,
 Südpark (1. Obergeschoß neben C&A), 9020 Klagenfurt am Wörthersee,
 Mobil: 0664/5349275, Mail: info@thor-fit.at,
 www.thor-training.at
 Kursleiter: Stefan Unterthor

Lerne effektive Selbstverteidigung in unserem Gruppenkurs der ganzjährig stattfindet.

Mitzubringen: Sportbekleidung, Trinkflasche

081	THOR Training, Südpark (1. Obergeschoß neben C&A)	DO 25.04. um 18:00 Uhr	1 Std.
082	THOR Training, Südpark (1. Obergeschoß neben C&A)	MO 29.04. um 18:00 Uhr	1 Std.
083	THOR Training, Südpark (1. Obergeschoß neben C&A)	DO 02.05. um 18:00 Uhr	1 Std.



Angebot Erwachsene Outdoor

BURGENWANDERUNG FRIESACH**A**

Naturfreunde Klagenfurt,
 Porschestraße 15, 9020 Klagenfurt,
 Tel. Nr.: 0463/512860, Mail: kaernten@naturfreunde.at,
 www.klagenfurt.naturfreunde.at
 Kursleiter: Herbert Bacher

Gemeinsame Wanderung mit Einkehr. Wanderroute: Bahnhof Friesach - Geiersberg - Petersburg - Ruine Rothenturn - Kirchenruine Virgilienberg - Lourdes Grotte - Gasthaus Speckladle-Höferer (Einkehr) danach zurück zum Bahnhof Friesach.

Mitzubringen: Wetterfeste Sportbekleidung, Getränk

Info: Schwierigkeit - leicht, findet bei starkem Regen nicht statt! Der Preis des Zugtickets wird von der Landeshauptstadt Klagenfurt am Wörthersee übernommen. Gehzeit: ca. 4 Stunden

084	TP: um 07:45 Uhr vor dem Hauptbahnhof Klagenfurt	SO 28.04. um 07:45 Uhr	ca. 4 Std.
-----	--	------------------------	------------

E-BIKE-TOUR DURCH DIE WIMITZ**A**

Naturfreunde Klagenfurt,
 Porschestraße 15, 9020 Klagenfurt,
 Tel. Nr.: 0463/512860, Mail: kaernten@naturfreunde.at,
 www.klagenfurt.naturfreunde.at
 Kursleiterinnen: Irene Messner und Tatjana Gendebien-Ludwig

E-Bike-Tour durch die Wimitz.

Mitzubringen: Wetterfeste Sportbekleidung, eigenes E-Bike, Helm, Getränk

Info: ca. 75 km, 450 Höhenmeter, findet bei starkem Regen nicht statt! Es besteht Helmpflicht! Der Preis des Zugtickets wird von der Landeshauptstadt Klagenfurt am Wörthersee übernommen.

085	TP: um 07:45 Uhr vor dem Hauptbahnhof Klagenfurt	FR 26.04. um 07:45 Uhr	bis ca. 15 Uhr
-----	--	------------------------	----------------

FIT FÜRS WANDERN**A**

SPORTANA,
 Waffenschmiedgasse 11, 9020 Klagenfurt am Wörthersee,
 Mobil: 0650/5664655, Mail: info@sportana.at,
 www.sportana.at
 Kursleiterin: Anna Pabel



Übungsreihe für Stabilität, Gleichgewicht und Kraft in den Beinen zum Mitnehmen in die Wandersaison.

Mitzubringen: Bequeme Sportbekleidung

Info: Findet auch bei Schlechtwetter statt!

086	Treffpunkt: Kreuzbergl, Parkplatz Fischerwirt	DI 23.04. um 10:30 Uhr	1 Std.
087	Treffpunkt: Kreuzbergl, Parkplatz Fischerwirt	DI 30.04. um 10:30 Uhr	1 Std.

LAUF ABC**A**

SPORTANA,
 Waffenschmiedgasse 11, 9020 Klagenfurt am Wörthersee,
 Mobil: 0650/5664655, Mail: info@sportana.at,
 www.sportana.at
 Kursleiterin: Anna Pabel



Lauf ABC oder Laufschule umfasst eine Vielzahl von Übungen mit dem Ziel die Bewegungsökonomie beim Laufen zu verbessern. Regelmäßiges Lauf-ABC sollte Ihren Laufstil verbessern und Ihnen helfen, schneller und geschmeidiger zu laufen. Da bei der Ausführung der einzelnen Übungen auf sehr viele Details geachtet werden sollte, ist das Erlernen des Lauf ABC's unter der Anleitung eines Trainers unumgänglich.

Mitzubringen: Bequeme Sportbekleidung

Info: Findet auch bei Schlechtwetter statt!

088	Treffpunkt: Schiffsanlegestelle, Ostbucht/Europapark	MI 24.04. um 18:00 Uhr	1 Std.
------------	---	-------------------------------	---------------

LAUFEN - CLUB 261 - DER FRAUENLAUFTREFF IN KLAGENFURT**A**

Club 261 - das Laufnetzwerk für Mädchen & Frauen,
 9020 Klagenfurt am Wörthersee, Mobil: 0699/19032429,
 Mail: club261klagenfurt@gmail.com, http://club261.com
 Kursleiterin: Mag.^a Edith Zuschmann



Schritt für Schritt (wieder) ins Laufen kommen... Mit dem von Trainerinnen geführten Lauf- und Bewegungsprogramm - ideal für Einsteigerinnen und Fortgeschrittene.

Mitzubringen: Bequeme Sportbekleidung, Laufschuhe

Info: Findet bei jedem Wetter statt!

089	Treffpunkt: Eingang zum Klagenfurter Strandbad,	DO 25.04. um 18:00 Uhr	1 Std.
090	Metnitzstrand	DO 02.05. um 18:00 Uhr	1 Std.

MAMAFITNESS**A**

SuperActive,
 Kumpfgasse 10h, 9020 Klagenfurt am Wörthersee,
 Mobil: 0681/84830372, Mail: office@superactive.at,
 www.superactive.at
 Kursleiterin: Mag.^a Manuela Huss



MamaFITNESS ist ein modernes, wissenschaftlich fundiertes Trainingskonzept, das speziell für die Bedürfnisse von Schwangeren und Jungmamas entwickelt wurde. MamaFITNESS wird von Frauenärzten, Hebammen, Physiotherapeuten und TrageberaterInnen empfohlen.

MamaFITNESS ist DAS ultimative Outdoor-Workout für Schwangere und Jungmamas, die Lust auf Bewegung in der Natur haben. Du trainierst mit deinem Kind und hast Spaß dabei deine Figur wieder in Form zu bringen! Bei unseren Kursen sind die Kinder entweder noch im Bauch, im Kinderwagen oder in einer Tragehilfe. Mamas können aber auch ohne Kind kommen. Auch wenn die Geburt deiner Kinder schon Jahre oder Jahrzehnte zurückliegt: wenn du deinen Beckenboden und deine Mitte stärken und deinen gesamten Körper kräftigen willst, bist du bei uns richtig.

Mitzubringen: Sportbekleidung, Trinkflasche, Handtuch

091	Kreuzbergl, Parkplatz Fischerwirt	MI 24.04. um 10:00 Uhr	1 Std.
------------	--	-------------------------------	---------------

MOUNTAINBIKE-EINSTEIGERTOUR**A**

Naturfreunde Klagenfurt,
 Porschestraße 15, 9020 Klagenfurt,
 Tel. Nr.: 0463/512860, Mail: kaernten@naturfreunde.at,
 www.klagenfurt.naturfreunde.at
 Kursleiter: Benjamin Hell



Lockere Mountainbike Einsteigertour rund um den Pirkerkogel mit Ausblick auf den Wörthersee.

Mitzubringen: Wetterfeste Sportbekleidung, eigenes Mountainbike, Helm, Getränk

Info: ca. 15 km, 450 Höhenmeter, findet bei starkem Regen nicht statt! Es besteht Helmpflicht!

092	Treffpunkt: Naturfreunde Boulderhalle Klagenfurt, Porschestraße 15	FR 26.04. um 13:00 Uhr	ca. 3 Std.
------------	---	-------------------------------	-------------------

NORDIC WALKING**A**

Eva-Maria Langer,
 9020 Klagenfurt am Wörthersee,
 Mobil: 0660/2140439, Mail: evilanger@me.com
 Kursleiterin: Eva-Maria Langer



Genuss in der freien Natur - beim Nordic Walking wird durch das aktive Gehen in Kombination mit der intensiven Arm-Stockbewegung der ganze Körper trainiert. Die Ausdauer wird verbessert, Verspannungen im Nacken-Schulterbereich gelöst, die Körperhaltung optimiert.

Mitzubringen: Wetterfeste Sportbekleidung, rutschfeste Sportschuhe, Nordic Walking Stöcke

Info: Findet bei starkem Regen nicht statt, ein Ersatztermin wird ausgeschrieben.

093	Treffpunkt: Kreuzbergl, Parkplatz ehem. Fischerwirt	DI 30.04. um 18:30 Uhr	1 Std.
------------	--	-------------------------------	---------------

NORDIC WALKING**A**

Klagenfurter Turnverein 1862 (KTV),
 Wintschacher Weg 23, 9073 Klagenfurt - Viktring,
 Tel. Nr.: 0463/515354, Mail: info@klagenfurter-turnverein.at,
www.klagenfurter-turnverein.at
 Kursleiterin: Annemarie Schnabl



Sanftes Mobilisieren, Kräftigen und Dehnen.

Mitzubringen: Gutes Schuhwerk, Walkingstöcke

094	Treffpunkt: Kreuzberg Klagenfurt, Parkplatz Fischerwirt	DO 25.04. um 09:00 Uhr	1,5 Std.
095	Treffpunkt: Kreuzberg Klagenfurt, Parkplatz Fischerwirt	DO 02.05. um 09:00 Uhr	1,5 Std.

NORDIC WALKING**A**

SPORTANA, Waffenschmiedgasse 11,
 9020 Klagenfurt am Wörthersee, Mobil: 0650/5664655,
 Mail: info@sportana.at, www.sportana.at
 Kursleiterin: Anna Pabel



Ein Treffen mit dem Ziel die Technik von Nordic Walking zu erlernen. Zusätzlich wird die Rückenmuskulatur mit gezielten Übungen gestärkt, Dehnungsgrundsätze erlernt und Spaß für diese Sportart vermittelt.

Mitzubringen: Bequeme Sportbekleidung

Info: Findet auch bei schlechtem Wetter statt!

096	Treffpunkt: Kreuzberg, Parkplatz Fischerwirt	DI 23.04. um 09:00 Uhr	1,5 Std.
097	Treffpunkt: Kreuzberg, Parkplatz Fischerwirt	DI 30.04. um 09:00 Uhr	1,5 Std.

OUTDOORFITNESS**A**

SPORTANA, Waffenschmiedgasse 11,
 9020 Klagenfurt am Wörthersee, Mobil: 0650/5664655,
 Mail: info@sportana.at, www.sportana.at
 Kursleiterin: Anna Pabel



Sport im Grünen - das gesunde Fitnessstudio! Mit einem abwechslungsreichen Übungsprogramm und ständig wechselnden Belastungen (Intervalltraining) sorgt Outdoor Fitness für intensive Trainingseinheiten und Spaß an der frischen Luft mitten in der Natur!

Mitzubringen: Bequeme Sportbekleidung

098	Treffpunkt: Kreuzberg Klagenfurt, Spielwiese	MO 22.04. um 18:00 Uhr	1,5 Std.
099	Treffpunkt: Kreuzberg Klagenfurt, Spielwiese	MO 29.04. um 18:00 Uhr	1,5 Std.

POWER WALKING**A**

SPORTANA,
 Waffenschmiedgasse 11, 9020 Klagenfurt am Wörthersee,
 Mobil: 0650/5664655, Mail: info@sportana.at,
www.sportana.at
 Kursleiterin: Anna Pabel



Power Walking ist eine Form des Walking für alle, die sich durch normales Walking nicht genügend gefordert fühlen, da sich die Belastung durch schnelles Tempo, Hanteln, Gewichtsmanschetten oder zusätzlichen Bewegungen steigern lässt. Power Walking stellt eine Vielzahl an komplexen und anregenden Variationen dar, die man mit dem geschulten Auge ihres Trainers erlernen kann.

Mitzubringen: Bequeme Sportbekleidung

Info: Findet auch bei Schlechtwetter statt!

100	Treffpunkt: Kreuzberg, Parkplatz Fischerwirt	DO 25.04. um 09:00 Uhr	1,5 Std.
101	Treffpunkt: Kreuzberg, Parkplatz Fischerwirt	DO 02.05. um 09:00 Uhr	1,5 Std.

STAND UP PADDLING**A**

Fanatic SUP Center Wörthersee, Strandbad Maiernigg
 Süduferstraße 116, 9020 Klagenfurt am Wörthersee,
 Mobil: 0650/7039496, Mail: Alfons.Kristan@live.at
 Kursleiter: Alfons Kristan



Entdecke den Wörthersee aus einer neuen Perspektive. In dieser 45 min Einheit bekommst du eine Einschulung am Strand, danach unternehmen wir eine kleine SUP Tour.

Mitzubringen: Badesachen, Handtuch, wenn vorhanden - Neoprenanzug

Info: Findet bei Regen nicht statt. Gute Schwimmkenntnisse sind Voraussetzung! Eingang zum SUP-Center erfolgt über das Seerestaurant Maiernigg. Bitte ca. 10 Minuten vor Kursbeginn vor Ort sein.

102	Fanatic-SUP-Center, Süduferstraße 116	DO 02.05. um 14:00 Uhr	45 Min.
-----	---------------------------------------	------------------------	---------

YOGA - YOGA & PRANAYAMA**A**

SPORTANA,
 Waffenschmiedgasse 11, 9020 Klagenfurt am Wörthersee,
 Mobil: 0650/5664655, Mail: info@sportana.at,
www.sportana.at
 Kursleiterin: Anna Pabel



Hier erfahren Sie neben der traditionellen Yogastunde alles über die Bedeutung des Atems in unserem Alltag und in der Yogaphilosophie. Sie lernen zahlreiche Atemübungen und deren Wirkung kennen und kräftigen allmählich Ihre Atemmuskulatur.

Mitzubringen: Bequeme Sportbekleidung, Matte

Info: Findet auch bei schlechtem Wetter statt!

103	Europapark, große Wiese neben dem Kinderspielplatz	DO 25.04. um 12:00 Uhr	1,5 Std.
104	Europapark, große Wiese neben dem Kinderspielplatz	DO 02.05. um 12:00 Uhr	1,5 Std.



Angebot Erwachsene

Tanzsport/Fitness

DANCE FIT - SCHWITZEN ZU HEISSEN RHYTHMEN

A

Klagenfurter Turnverein 1862 (KTV),
 Feldkirchner Straße 9, 9020 Klagenfurt am Wörthersee,
 Tel. Nr.: 0463/57796, Mail: info@klagenfurter-turnverein.at,
 www.klagenfurter-turnverein.at
 Kursleiterin: Uli Bürger



Eine Trainingseinheit ohne tänzerische Vorkenntnisse bei der Koordinatives und Kondition zu Ohrwürmern trainiert wird. Auch Dinge des alltäglichen Lebens kommen zum Einsatz.

Mitzubringen: Sportbekleidung, wenn vorhanden - Gymnastikmatte

105	KTV Gymnastiksaal Herbertgarten, Feldkirchner Straße 9	DO 25.04. um 19:15 Uhr	1,25 Std.
106	KTV Gymnastiksaal Herbertgarten, Feldkirchner Straße 9	DO 02.05. um 19:15 Uhr	1,25 Std.

DANCE LADYSTYLE (ab 25 Jahren)

A

KAC Dance,
 Viktringer Platz 1, 9073 Klagenfurt-Viktring,
 Mobil: 0660/4535341, Mail: dance@home-of-kac.at,
 www.home-of-kac.at
 Kursleiterin: Silke Sattlegger



Mit Spaß und Ausdauer tanzen wir zu mitreißender Musik und schulen dabei noch unsere koordinativen Fähigkeiten!

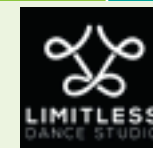
Mitzubringen: Sportkleidung, (rutschfeste) Socken, Trinkflasche

107	Gemeindezentrum Viktring, Viktringer Platz 1	DI 23.04. um 17:30 Uhr	50 Min.
-----	--	------------------------	---------

FUNKY LADY JAZZ

A

Limitless Dance Union,
 Ebenthaler Straße 139, 9020 Klagenfurt am Wörthersee,
 Mobil: 0664/5316087, Mail: info@limitless-dance.at,
 www.limitless-dance.at
 Kursleiter: Jakob Kofler



Eine schwingvolle Tanzeinheit mit Stil. Nach einem Warm-Up, bei welchem dein Körper bewusst vorbereitet wird, erlernst du in der Gruppe Bewegungsabläufe, Schrittkombinationen und coole Choreografien. Begleitet von tollen Rhythmen und flotter Musik kannst du richtig viel Spaß haben und dir gleichzeitig auch etwas "Me-Time" gönnen.

Ganz getreu dem Motto: "You are the dancing queen" :)

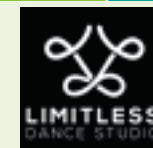
Mitzubringen: Sportbekleidung, Getränk, Handtuch

108	Limitless Dance Studio, Ebenthaler Straße 139	DI 23.04. um 19:00 Uhr	1 Std.
109	Limitless Dance Studio, Ebenthaler Straße 139	DI 30.04. um 19:00 Uhr	1 Std.

HEELS & COMMERCIAL

A

Limitless Dance Studio,
 Ebenthaler Straße 139, 9020 Klagenfurt am Wörthersee,
 Mobil: 0664/5316087, Mail: info@limitless-dance.at,
 www.limitless-dance.at
 Kursleiterin: Tara Brauner



Sinnliche Bewegungen mit Heels und ohne. Fühle dich selbstbewusst und stark, lerne neue Bewegungsabläufe und lass dich vom Rhythmus der Musik führen :) Feel free to dance.

Mitzubringen: Heels, Sportbekleidung, Getränk, Handtuch

110	Limitless Dance Studio, Ebenthaler Straße 139	MI 24.04. um 20:00 Uhr	1 Std.
111	Limitless Dance Studio, Ebenthaler Straße 139	MI 01.05. um 20:00 Uhr	1 Std.

HULATANZ AUS HAWAII

A

Aloha Hawaii,
 Tristangasse 28, 9020 Klagenfurt am Wörthersee,
 Mobil: 0664/7611163, Mail: aloha@alohahawaii.at,
 www.alohahawaii.at
 Kursleiterin: Jenny Pippan



Hula ist weit mehr als ein Tanz - Hula tut der Seele gut, begünstigt eine bewusste Körperhaltung und hält auch unser Gehirn fit! Durch das komplexe Zusammenspiel kommen wir ins Hier und Jetzt und schon mit den ersten Hawaii-Klängen lässt die Anspannung des Alltags nach. Ideal für geistige und körperliche Fitness auch im Alter!

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, z.B. weiter Rock oder Leggings mit Pareo, rutschfeste Socken

112	Inselreich, Haus der Energie & Bewegung, Tristangasse 28	MO 29.04. um 17:00 Uhr	1 Std.
-----	--	------------------------	--------

LINEDANCE (20 - 80 Jahre)**A**

Tanzwelt Wankmüller,
 Schleppe-Platz 5, 9020 Klagenfurt am Wörthersee,
 Mobil: 0664/3257525, Mail: anmeldung@wankmueller.at,
 www.wankmueller.at

Kursleiterin: Iris Stopper

Sie lernen in lustig lockerer Atmosphäre einfache Choreografien zu verschiedensten Musikstilen. Ideal für Beginner oder zum Auffrischen!

Mitzubringen: Lockere Kleidung, flache Schuhe

Info: Es kann nur ein Termin pro Person gebucht/besucht werden.



113	Tanzwelt Wankmüller, Schleppe-Platz 5	FR 26.04. um 16:00 Uhr	1 Std.
114	Tanzwelt Wankmüller, Schleppe-Platz 5	FR 03.05. um 16:00 Uhr	1 Std.

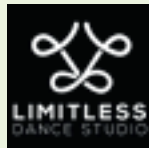
ZUMBA&STRETCH OUT**A**

Limitless Dance Union,
 Ebenthaler Straße 139, 9020 Klagenfurt am Wörthersee,
 Mobil: 0664/5316087, Mail: info@limitless-dance.at,
 www.limitless-dance.at

Kursleiterinnen: Katharina Eipeftauer & Melanie Terbu

Nach 45 Minuten Tanz-Fitness Workout wird beim Stretch Out der ganze Körper, ohne Stress und Druck, in ein angenehmes Dehnstadium gebracht. Dadurch wird absolute Entspannung erlangt.

Mitzubringen: Sportbekleidung, Getränk, Handtuch



115	Limitless Dance Studio, Ebenthaler Straße 139	DI 23.04. um 19:00 Uhr	1 Std.
116	Limitless Dance Studio, Ebenthaler Straße 139	DI 30.04. um 19:00 Uhr	1 Std.





Angebot Erwachsene

Weitere Sportangebote

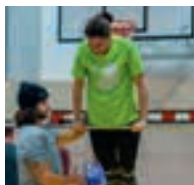
CALISTHENICS & STREET WORKOUT (ab 16 Jahre)

A

UNION Street Workout Carinthia,
 9020 Klagenfurt am Wörthersee, Mobil: 0650/2923333,
 Mail: streetworkoutcarinthia@gmail.com, www.streetworkoutcarinthia.at
 Kursleiter: Marvin Schuppe, Stefan Treffer



Calisthenics - besser gesagt, DAS kreative Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht. Schnuppere rein in die Welt des Bodyweight-Trainings und trainiere kreativ und kraftvoll nur mit deinem eigenen Körpergewicht, ganz ohne Fitnesscenter oder Zusatzgewichte. Erlerne die Bewegungstechniken der Calisthenics Grundübungen und verschiedene Trainingsmethoden und hole dir hilfreiche Tipps von den Profis aus dem Sportverein Street Workout Carinthia.



Mitzubringen: Sportbekleidung, Trinkflasche

117	Turnsaal MS 11 Annabichl, Weichselhofstraße 6	DI 23.04. um 17:30 Uhr	1,5 Std.
118	Turnsaal MS 11 Annabichl, Weichselhofstraße 6	DI 30.04. um 17:30 Uhr	1,5 Std.

HOBBYBASKETBALL

A

Klagenfurter Turnverein 1862 (KTV),
 Feldkirchner Straße 9, 9020 Klagenfurt am Wörthersee,
 Tel. Nr.: 0463/57796, Mail: info@klagenfurter-turnverein.at,
www.klagenfurter-turnverein.at
 Kursleiter: Walter Tribelnigg



Ballspiel als Freizeitspaß für alle! Laufen, Zuspiel, entspannter Zielwurf

Mitzubringen: Sportbekleidung

119	KTV Gymnastiksaal Herbertgarten, Feldkirchner Straße 9	DI 23.04. um 18:00 Uhr	1,5 Std.
120	KTV Gymnastiksaal Herbertgarten, Feldkirchner Straße 9	FR 26.04. um 18:00 Uhr	1,5 Std.
121	KTV Gymnastiksaal Herbertgarten, Feldkirchner Straße 9	DI 30.04. um 18:00 Uhr	1,5 Std.
122	KTV Gymnastiksaal Herbertgarten, Feldkirchner Straße 9	FR 03.05. um 18:00 Uhr	1,5 Std.

SCHNUPPERTRAINING IM FITINN-STUDIO (Selbstständiges Training)

A

FITINN,
 Südring 211/Schleppe-Platz-7, 9020 Klagenfurt am Wörthersee,
 Mail: klagenfurt.suedring@fitinn.at, klagenfurt@fitinn.at
www.fitinn.at



FITINN steht für Fitnessstraining ab € 29,90 mtl., top Öffnungszeiten & die beste Geräteausstattung. Wer an seinen Muskeln, Geist & Körper arbeiten möchte, hat jetzt die perfekte Chance dazu!

Mitzubringen: Sportbekleidung, Turnschuhe (keine Straßenschuhe!!), Handtuch

Info: Das Schnuppertraining ist sowohl im Studio am Südring als auch am Schleppe-Platz möglich!

123		DI 23.04. von 09:00 bis 13:00 Uhr
124	FITINN, Südring 211 & Schleppe-Platz 7	DO 25.04. von 09:00 bis 13:00 Uhr
125		DI 30.04. von 09:00 bis 13:00 Uhr
126		DO 02.05. von 09:00 bis 13:00 Uhr

SPORTSCHIESSEN MIT DEM LUFTGEWEHR

A

Schützenverein zu Klagenfurt,
 St.-Veiter-Straße 44h, 9020 Klagenfurt am Wörthersee,
 Mobil: 0676/842996200, Mail: gerhard.puff@aon.at,
www.svzuklagenfurt.at
 Kursleiter: Ing. Gerhard Puff



Interessierte am Schießen mit dem Luftgewehr und mit der Luftpistole lernen unter Aufsicht erfahrener Trainerinnen und Trainer diesen Sport kennen.

Mitzubringen: Legere Kleidung, Sportschuhe

127	St.-Veiter-Straße 44h, Eingang hinten im Hof	DI 23.04. um 18:00 Uhr	45 Min.
128	St.-Veiter-Straße 44h, Eingang hinten im Hof	DI 23.04. um 18:45 Uhr	45 Min.
129	St.-Veiter-Straße 44h, Eingang hinten im Hof	DI 23.04. um 19:30 Uhr	45 Min.
130	St.-Veiter-Straße 44h, Eingang hinten im Hof	DI 23.04. um 20:15 Uhr	45 Min.
131	St.-Veiter-Straße 44h, Eingang hinten im Hof	DI 30.04. um 18:00 Uhr	45 Min.
132	St.-Veiter-Straße 44h, Eingang hinten im Hof	DI 30.04. um 18:45 Uhr	45 Min.
133	St.-Veiter-Straße 44h, Eingang hinten im Hof	DI 30.04. um 19:30 Uhr	45 Min.
134	St.-Veiter-Straße 44h, Eingang hinten im Hof	DI 30.04. um 20:15 Uhr	45 Min.

TIPP

Infos, News & Anmeldung auf
www.sportfrühling-klagenfurt.at



Angebot Erwachsene Alternativ

ASTROLOGIE LIVE ERLEBEN

V

Lieber Astro,
 Christof-Martin-Wieland-Straße 74, 9020 Klagenfurt am Wörthersee,
 Mobil: 0650/5804400, Mail: lieberastro@gmail.com,
 www.lieberastro.at
 Kursleiterin: Mag. Christine Lieber



Einführung in die Astrologie, Überblick über das Geburtshoroskop und die aktuellen Sterne (Zeitqualität).
 Erfahren Sie wie die Planeten wirken.

Mitzubringen: Schreibsachen, eigenes Geburtsdatum (mit Zeit und Ort)

135	Gemeindezentrum St. Ruprecht, Kinoplatz 3	DO 25.04. um 16:00 Uhr	1,5 Std.
136	Gemeindezentrum St. Ruprecht, Kinoplatz 3	DO 25.04. um 18:00 Uhr	1,5 Std.

DAS „NEUE BEWUSSTSEIN“ AUF ERDEN

V

Zentrum Neues Bewusstsein,
 Illyrerweg 12/5, 9073 Klagenfurt - Viktring,
 Tel. Nr.: 0463/294607,
 www.zentrum-neuesbewusstsein.at
 Vortragende: Dr.ⁱⁿ Eva Auer-Fillafer



Ein „Neues Bewusstsein“ strahlt in die Welt, das uns hilft, in unserer Körper-, Geist- und Seeleneinheit gesund zu bleiben und multidimensional zu denken und zu handeln.

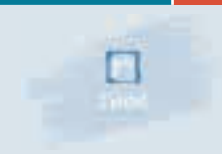
137	Gemeindezentrum St. Ruprecht, Kinoplatz 3	MO 22.04. um 18:00 Uhr	1 Std.
138	Gemeindezentrum Waidmannsdorf, Ginzkeygasse 2	DO 25.04. um 18:00 Uhr	1 Std.

www.sportfrühling-klagenfurt.at

ERFOLGREICH TRAINIEREN

V

THOR Training,
 Südpark (1. Obergeschoß neben C&A), 9020 Klagenfurt am Wörthersee,
 Mobil: 0664/5349275, Mail: info@thor-fit.at,
 www.thor-training.at
 Vortragender: Stefan Unterthor



Erfolgreich trainieren ist ein Vortrag über die Grundlagen eines erfolgreichen Trainings, basierend auf wissenschaftlichen Erkenntnissen, damit man es schafft auch im Alter ohne Rollator auszukommen und ein gesundes, selbstbestimmtes Leben zu führen.

Mitzubringen: Sportbekleidung, Trinkflasche

139	THOR Training, Südpark (1. Obergeschoß neben C&A)	MO 22.04. um 18:00 Uhr	1,5 Std.
-----	---	------------------------	----------

FASTEN LEICHT GEMACHT

V

SPORTANA Club,
 Waffenschmiedgasse 11, 9020 Klagenfurt am Wörthersee,
 Mobil: 0650/5664655,
 www.sportana.at
 Vortragende: Anna Pabel



Fasten und Entschlacken ist Regeneration für den Körper. Der Verdauung eine Auszeit gönnen, auf Reset drücken und die Ernährung langfristig umstellen: Ich zeige Ihnen, wie Sie mit einer leichten Fastenkur den ersten Schritt zu einer nachhaltigen Ernährungsumstellung setzen.

140	TP: Franz von Sales Zentrum, Franz von Sales Platz 1	MI 24.04. um 15:00 Uhr	1 Std.
-----	--	------------------------	--------

FASZINIERENDE EINBLICKE IN DIE WELT DEINES BLUTES

V

WEDA-Life Regulationspraxis,
 Anton-Fuchs-Weg 6, 9020 Klagenfurt am Wörthersee,
 Mobil: 0650/9020800, Mail: heidi.hoefferer@gmail.com
 Vortragende: Heidi Höfferer



Ein Tropfen Blut gibt Auskunft über das innere Milieu. Liegt eine Milieuerschiebung vor, so kann es mit verschiedenen gesundheitlichen Themen und Beschwerden zusammenhängen. In diesem Vortrag lüften wir das Geheimnis der Dunkelfeldmikroskopie.

141	Gemeindezentrum Viktring, Viktringer-Platz 1	DI 30.04. um 10:00 Uhr	1 Std.
142	Gemeindezentrum Viktring, Viktringer-Platz 1	DI 30.04. um 18:30 Uhr	1 Std.

FIT MIT UKULELE

A

Aloha Hawaii,
 Tristangasse 28, 9020 Klagenfurt am Wörthersee,
 Mobil: 0664/761163, Mail: aloha@alohahawaii.at,
 www.alohahawaii.at
 Kursleiterin: Jenny Pippan



Musizieren steigert die kognitiven Fähigkeiten und Konzentration - also Fitness für's Gehirn. Mache erste spielerische Erfahrungen auf der bezaubernden Ukulele, was in der Gruppe besonders Freude macht.

Mitzubringen: wenn vorhanden - Ukulele (es gibt auch welche Vorort)

143	Inselreich, Haus der Energie & Bewegung, Tristangasse 28	MO 22.04. um 17:00 Uhr	1 Std.
-----	--	------------------------	--------

FRIEDEN – SEHNSUCHT, UTOPIE ODER AUFTRAG?**W**

Mag.^a Barbara Roshan,
 Mobil: 0676/89808531, Mail: barbara@roshan.at,
 www.roshan.at

Kursleiterin: Mag.^a Barbara Roshan

Welche Taten und Worte braucht unsere Welt? Was können Gedanken oder Gebete bewirken? Gemeinsam machen wir uns auf die Suche nach Antworten – interkulturell und interreligiös.

Mitzubringen: Schreibzeug



144	Gemeindezentrum Annabichl, St.-Veiter-Straße 195	DO 25.04. um 17:00 Uhr	1,5 Std.
-----	--	------------------------	----------

GENUSSVOLL DURCH DEN FRÜHLING - EIN KOCHWORKSHOP FÜR VITALES KOCHEN UND GESUNDE FRÜHLINGSJAUSE**W**

WEDA-Life Regulationspraxis,
 Anton-Fuchs-Weg 6, 9020 Klagenfurt am Wörthersee,
 Mobil: 0650/9020800, Mail: heidi.hoefferer@gmail.com

Kursleiterin: Heidi Höfferer, Dipl. Gesundheits- & Ernährungstrainerin & Team



Frühlingsgenuss pur!

In unserem ca 2,5-stündigen Kochworkshop lernen Sie einfache, schnelle und dennoch köstliche Rezepte für eine gesunde Jause, darunter kreative Salatideen im Glas und die Verwendung von Frühlingskräutern und mehr kennen. Erfahren Sie, wie Sie sowohl mit dem Thermomix als auch mit traditionellen Kochmethoden vitale Gerichte zaubern können. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Alles was Sie mitbringen müssen, sind gute Laune und Appetit auf unsere gemeinsam zubereiteten Gerichte.

Info: **Kosten = freiwillige Spende für die bereitgestellten Lebensmittel**

145	Küchen- und Kochstudio Schellander, Ankershofenstraße 35	SA 27.04. um 10:30 Uhr	ca. 2,5 Std.
-----	--	------------------------	--------------

KONFLIKTE LÖSEN MIT GEWALTFREIER KOMMUNIKATION**W**

Mag.^a Barbara Roshan,
 Mobil: 0676/89808531, Mail: barbara@roshan.at,
 www.roshan.at

Kursleiterin: Mag.^a Barbara Roshan

Die „GFK“ ist eine bedürfnisorientierte Form zu kommunizieren. Die Absicht in Verbindung zu kommen steht im Zentrum. Sie unterstützt im beruflichen und privaten Alltag, nicht nur in Konflikten. Wie funktioniert das und was braucht es, damit es gelingt?

Mitzubringen: Schreibzeug



146	Gemeindezentrum Annabichl, St.-Veiter-Straße 195	DO 25.04. um 15:00 Uhr	1,5 Std.
-----	--	------------------------	----------

INFO

Die Kurse werden als Aktivität, Vortrag bzw. Workshop angeboten und sind folgend gekennzeichnet:

A Aktivität **V** Vortrag **W** Workshop

MEDITATION**W**

Gesang und Sprechstudio Anja Glüsing,
 Heizhausgasse 70, 9020 Klagenfurt am Wörthersee,
 Mobil: 0676/9300512, Mail: info@gesangsstudio-klagenfurt.at,
 www.dieleichtigkeitderstimme.at

Kursleiterin: Anja Glüsing



Finden Sie von innerer Unruhe zur mehr Ruhe. Lauschen Sie meiner geführten Meditation und kommen Sie in eine angenehme Entspannung.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Matte

147	Gemeindezentrum St. Ruprecht, Kinoplatz 3	MO 22.04. um 18:00 Uhr	1 Std.
148	Gemeindezentrum St. Ruprecht, Kinoplatz 3	MO 29.04. um 18:00 Uhr	1 Std.

MEIN AUFTRETEN: STARK, EINDRUCKSVOLL, WIRKUNGSVOLL**W**

model- und persönlichkeitschule Edith Reitzl,
 9020 Klagenfurt am Wörthersee,
 Mobil: 0664/5106467, Mail: office@edithreitzl.com,
 www.edithreitzl.com

Kursleiterin: Edith Reitzl



Mangelndes Selbstbewusstsein hat viele Gesichter und hat unterschiedlichste Auswirkungen auf unser Sein. Das Ziel ist es, Ihnen zu helfen, ein richtig starkes Selbstbewusstsein aufzubauen und dieses durch Übungen und neue Denkweisen zu stärken. Treten Sie stark, eindrucksvoll und wirkungsvoll auf!

149	Gemeindezentrum Viktring, Viktringer-Platz 1	DO 25.04. um 18:30 Uhr	1,5 Std.
-----	--	------------------------	----------

MENTALE FITNESS**V**

Christian Schussmann,
 9020 Klagenfurt am Wörthersee,
 Mobil: 0664/5429293, Mail: info@coach-chris.at,
 www.coach-chris.at

Kursleiter: Christian Schussmann



Mentaltraining unterstützt uns beim Erreichen unserer Ziele. Mittels verschiedener Techniken lernst du von mir, wie du mit herausfordernden Situationen im Alltag oder beim Sport leichter umgehen kannst. Die Kombination aus Sport und Bewegung, guter Ernährung und einem gesunden Geist hält uns langfristig gesund.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung

150	Gemeindezentrum St. Ruprecht, Kinoplatz 3	FR 26.04. um 18:00 Uhr	1,5 Std.
-----	---	------------------------	----------

SPIRITUELLE HEILUNG

V

Zentrum Neues Bewusstsein,
 Illyrerweg 12/5, 9073 Klagenfurt - Viktring,
 Tel. Nr.: 0463/294607, www.zentrum-neuesbewusstsein.at
 Vortragende: Dr.ⁱⁿ Eva Auer-Fillafer



Einblick in die feinstoffliche Welt der Geistheilung und heilsame Botschaften aus den lichtvollen Dimensionen unseres Seins.

151	Gemeindezentrum St. Ruprecht, Kinoplatz 3	MO 22.04. um 19:00 Uhr	1 Std.
152	Gemeindezentrum Waidmannsdorf, Ginzkeygasse 2	DO 25.04. um 19:00 Uhr	1 Std.

TAI CHI - GO WITH THE FLOW (ab 30 Jahren)

A

Gesundheitsförderung & Prävention,
 9020 Klagenfurt am Wörthersee,
 Mobil: 0664/5141089, Mail: isabella.schober@gmx.net,
www.shiatsu-do.at
 Kursleiterin: Isabella Schober



Tai Chi ist eine der schönsten und elegantesten Methoden des sanften Körpertrainings, langsam ineinander fließende Bewegungen bewirken Entspannung und Flexibilität, gleichzeitig aber auch Kräftigung und Stabilität. Die anatomisch natürlichen Bewegungsabfolgen fördern die Zirkulation von Energie, Blut, Lymphe, entspannen die Nerven und Muskeln und sorgen so für einen guten Schlaf und ein starkes Immunsystem.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, leichte Sportschuhe

153	Gemeindezentrum Waidmannsdorf, Ginzkeygasse 2	MI 24.04. um 18:15 Uhr	1,25 Std.
-----	---	------------------------	-----------

WIEDER SCHARF SEHEN MIT AUGENTRAINING!

A

Anmut.at Augentraining & Cranio-sacral,
 Tristangasse 28, 9020 Klagenfurt am Wörthersee,
 Mobil: 0650/7864928, Mail: andrea@anmut.at,
www.anmut.at
 Kursleiterin: Dr.ⁱⁿ Andrea Bodner



Trockene Augen? Verschwommenes Sehen? Kurzsichtig? Altersweitsichtig? Die gute Nachricht: Das muss nicht so bleiben! Sehfehler entstehen meist durch Überlastung. Deine Augen können sich durch die richtigen Entspannungs- und Stärkungsübungen wieder erholen. Erfahre, wie auch Du Deine Sehkraft wieder verbessern kannst!

Info: Wenn möglich Brillen statt Kontaktlinsen tragen!

154	Gemeindezentrum Waidmannsdorf, Ginzkeygasse 2	MO 22.04. um 10:00 Uhr	1 Std.
-----	---	------------------------	--------

ANMELDEKARTE Klagenfurter Sportfrühling 22.04. bis 03.05.2024

Bitte in BLOCKSCHRIFT ausfüllen und in einem frankierten Kuvert an folgende Adresse senden: (Anmeldekarte auf der Rückseite nicht vergessen!)

Magistrat der Landeshauptstadt Klagenfurt am Wörthersee
 Dienststelle Klagenfurt Sport
 Siebenhügelstraße 107, 9020 Klagenfurt am Wörthersee
 Kennwort: „Klagenfurter Sportfrühling“

Familienname

Vorname

Geburtsdatum (TT/MM/JJJJ)

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Straße

 Hausnummer/Stock/Türnummer
 / /

 Anzahl der teilnehmenden
 Personen - Nur bei Buchung eines
 Familienangebotes auszufüllen!

PLZ

Ort

Telefon (für eventuelle Terminverschiebungen unbedingt angeben)

Mobil

E-Mail

Bitte die Anmeldekarte vollständig ausfüllen!

KLAGENFURTER SPORTFRÜHLING 2024

Montag, 22.04.2024				
Nr.	Angebot	von - bis	Ort	Seite
26	Bodyfit für alle	09:00 - 10:00	KTV Gymnastiksaal Herbertgarten, Feldkirchner Straße 9	21
154	Wieder scharf sehen mit Augentraining	10:00 - 11:00	GZ Weidmannsdorf, Ginzkeygasse 2	52
57	WYDA	14:00 - 15:00	Kneippzentrum, A.-Kolping-Gasse 6	29
2	Die best genutzte Zeit für dich und dein Kind	15:00 - 15:50	THOR Training, Südpark (1. OG)	16
17	Meditation für Familien	15:00 - 16:00	GZ St. Ruprecht, Kinoplatz 3	18
3	Die best genutzte Zeit für dich und dein Kind	16:00 - 16:50	THOR Training, Südpark (1. OG)	16
45	Pilates	16:00 - 17:00	Turnsaal VS Viktring, Schulstraße 2, 9073	25
143	Fit mit Ukulele	17:00 - 18:00	Inselreich, Haus der Energie & Bewegung, Tristangasse 28	49
137	Das neue Bewusstsein auf Erden	18:00 - 19:00	GZ St. Ruprecht, Kinoplatz 3	48
53	Turnen hält fit und jung	18:00 - 19:00	VS Weizenegg, Schachterweg 47	28
147	Meditation	18:00 - 19:00	GZ St. Ruprecht, Kinoplatz 3	51
139	Erfolgreich trainieren	18:00 - 19:30	THOR Training, Südpark (1. OG)	49
98	Outdoorfitness	18:00 - 19:30	TP: Kreuzberg Klagenfurt, Spielwiese	40
27	Die Feldenkrais-Methode	18:30 - 19:30	GZ Weidmannsdorf, Ginzkeygasse 2	22
13	Karate für die ganze Familie	18:30 - 20:00	BG Mössingerstraße, Mössingerstraße 25	17
151	Spirituelle Heilung	19:00 - 20:00	GZ St. Ruprecht, Kinoplatz 3	52
31	Feldenkrais	19:00 - 20:00	Kneippzentrum, A.-Kolping-Gasse 6	23
71	Aikido	19:00 - 20:30	Turnsaal in der VS 13, Akazienhofstraße 36	34
35	Geräteturnen	20:00 - 21:30	Turnsaal Herbertgarten, Feldkirchner Straße 9	23
Dienstag, 23.04.2024				
Nr.	Angebot	von - bis	Ort	Seite
39	Move in Balance	08:00 - 09:15	KTV Gymnastiksaal Herbertgarten, Feldkirchner Straße 9	25
34	Full body workout	09:00 - 10:00	Kneippzentrum, A.-Kolping-Gasse 6	23
96	Nordic Walking	09:00 - 10:30	TP: Kreuzberg, Parkplatz Fischerwirt	40
123	Schnuppertraining im FITINN	09:00 - 13:00	FITINN, Südring 211 UND Schlepp-Platz 7	47
25	Body and mind by Melody	10:00 - 12:00	Kneippzentrum, A.-Kolping-Gasse 6	21
28	Einführung ins Muskeltraining	10:00 - 11:00	THOR Training, Südpark (1. OG)	22
86	Fit fürs Wandern	10:30 - 11:30	TP: Kreuzberg, Parkplatz Fischerwirt	38
50	Schwangerschaftsfitness	17:00 - 18:15	SuperActive Studio, Kumpfgasse 10H	27

ANMELDEKARTE

Klagenfurter Sportfrühling 22.04. bis 03.05.2024

HIER BITTE DIE NUMMERN DER ANGEBOTE EINTRAGEN, DIE SIE BESUCHEN MÖCHTEN.

MO 22.4.	DI 23.4.	MI 24.4.	DO 25.4.	FR 26.4.	SA 27.4.

So 28.4.	MO 29.4.	DI 30.4.	MI 1.5.	DO 2.5.	FR 3.5.

GESAMTÜBERSICHT

107	Dance Ladysyle	17:30 - 18:20	GZ Viktring, Viktringer Platz 1	42
117	Calisthenics	17:30 - 19:00	Turnsaal IMS 11 Annabichl, Weichselhofstraße 6	46
127	Sportschießen	18:00 - 18:45	St.-Weiter-Straße 44h	47
119	Hobbybasketball	18:00 - 19:30	KTV Gymnastiksaal Herbergtarten, Feldkirchner Straße 9	46
79	Muay Thai Boxen	18:00 - 19:30	THOR Training, Südpark (1. OG)	36
33	Fit und Gesund	18:30 - 19:20	GZ Viktring, Viktringer Platz 1	23
128	Sportschießen	18:45 - 19:30	St.-Weiter-Straße 44h	47
115	Zumba&Stretch out	19:00 - 20:00	Limitless Dance Studio, Ebenthalerstraße 139	44
108	Funky Lady Jazz	19:00 - 20:00	Limitless Dance Studio, Ebenthalerstraße 139	43
129	Sportschießen	19:30 - 20:15	St.-Weiter-Straße 44h	47
21	Barre Fitness Workout	19:30 - 20:30	KTV Gymnastiksaal Herbergtarten, Feldkirchner Straße 9	20
130	Sportschießen	20:15 - 21:00	St.-Weiter-Straße 44h	47
Mittwoch, 24.04.2024				
Nr.	Angebot	von - bis	Ort	Seite
91	Mamafitness	10:00 - 11:00	Kreuzberg, TP: Parkplatz ehem. Fischerwirt	39
66	Yoga & Meditation	12:00 - 13:30	TP: Franz von Sales Zentrum, Franz von Sales Platz 1	32
51	Sitzgymnastik	14:00 - 15:00	Kneippzentrum, A.-Kolping-Gasse 6	27
61	Gesichtsyoga	14:00 - 15:00	TP: Franz von Sales Zentrum, Franz von Sales Platz 1	30
4	Die best genutzte Zeit für dich und dein Kind	15:00 - 15:50	THOR Training, Südpark (1. OG)	16
140	Fasten leicht gemacht	15:00 - 16:00	TP: Franz von Sales Zentrum, Franz von Sales Platz 1	49
5	Die best genutzte Zeit für dich und dein Kind	16:00 - 16:50	THOR Training, Südpark (1. OG)	16
54	Turnen hält fit und jung	16:00 - 17:00	VS Körperschule, Obirstraße 6	28
47	Qi Gong	16:30 - 17:30	GZ Waidmannsdorf, Ginzkeygasse 2	26
52	Swing mit smovey!	17:00 - 18:00	Moves Yoga & more, Tarviser Straße 100	28
70	Yoga für die Seele	17:30 - 18:45	Aktivraum, Dammgasse 26	33
155	Fitnessboxen	18:00 - 18:45	THOR Training, Südpark (1. OG)	35
76	Gladiatorenkampf	18:00 - 19:00	Sportunion Bewegungsraum, Wilsonstraße 25	35
88	Lauf ABC	18:00 - 19:00	TP: Schiffsanlegestelle, Ostbucht/Europapark	38
153	Tai Chi - go with the flow	18:15 - 19:30	GZ Waidmannsdorf, Ginzkeygasse 2	52

23	BekoFit Kettiebell	19:00 - 20:00	Sportunion Bewegungsraum, Wilsonstraße 25	20
74	Brazilian Jiu Jitsu	19:00 - 20:00	THOR Training, Südpark (1. OG)	34
43	Move in Shape	19:00 - 20:00	Limitless Dance Studio, Ebenthalerstraße 139	25
110	Heels & Commercial	20:00 - 21:00	Limitless Dance Studio, Ebenthalerstraße 139	43
Donnerstag, 25.04.2024				
Nr.	Angebot	von - bis	Ort	Seite
62	Gesundheitssyoga	08:00 - 09:30	Kneippzentrum, A.-Kolping-Gasse 6	30
94	Nordic Walking	09:00 - 10:30	TP: Kreuzberg Klagenfurt, Parkplatz Fischerwirt	40
100	Power Walking	09:00 - 10:30	TP: Kreuzberg, Parkplatz Fischerwirt	40
124	Schnuppertraining im FITINN	09:00 - 13:00	FITINN, Südring 211 UND Schleppplatz 7	47
36	HOT-Seniorentraining	09:30 - 10:30	Progressszentrum, Dr.-Richard-Canaval-Gasse 110	24
63	Gesundheitssyoga	10:15 - 11:45	Kneippzentrum, A.-Kolping-Gasse 6	30
103	Yoga & Pranayama	12:00 - 13:30	Europapark, große Wiese	41
6	Die best genutzte Zeit für dich und dein Kind	15:00 - 15:50	THOR Training, Südpark (1. OG)	16
146	Konflikte lösen mit mit gewaltfreier Kommunikation	15:00 - 16:30	GZ Annabichl, St.-Weiter-Straße 195	50
7	Die best genutzte Zeit für dich und dein Kind	16:00 - 16:50	THOR Training, Südpark (1. OG)	16
18	Meditation für Familien	16:00 - 17:00	GZ St. Ruprecht, Kinoplatz 3	18
135	Astrologie live erleben	16:00 - 18:00	GZ St. Ruprecht, Kinoplatz 3	48
19	Singen wir gemeinsam	17:00 - 18:00	GZ St. Ruprecht, Kinoplatz 3	18
30	EuGong	17:00 - 18:30	Kneippzentrum, A.-Kolping-Gasse 6	22
144	Frieden - Sehnsucht, Utopie oder Auftrag?	17:00 - 18:30	GZ Annabichl, St.-Weiter-Straße 195	50
138	Das neue Bewusstsein auf Erden	18:00 - 19:00	GZ Waidmannsdorf, Ginzkeygasse 2	48
89	Laufen - Club 261	18:00 - 19:00	TP: Eingang zum Klagenfurter Strandbad	38
81	Selbstverteidigung	18:00 - 19:00	THOR Training, Südpark (1. OG)	36
55	Wirbelsäulengymnastik	18:00 - 19:30	GZ Festlung, Strutzmannstraße 17	28
136	Astrologie live erleben	18:00 - 20:00	GZ St. Ruprecht, Kinoplatz 3	48
149	Mein Auftreten: stark, eindrucksvoll, wirkungsvoll	18:30 - 20:00	GZ Viktring, Viktringer Platz 1	51
152	Spirituelle Heilung	19:00 - 20:00	GZ Waidmannsdorf, Ginzkeygasse 2	52
105	Dance fit	19:15 - 20:30	KTV Gymnastiksaal Herbergtarten, Feldkirchner Straße 9	42

GESAMTÜBERSICHT

Freitag, 26.04.2024			
Nr.	Angebot	von - bis	Ort
85	E-Bike-Tour	07:45 - 15:00	TP: Hauptbahnhof Klagenfurt
40	Move in Balance	08:00 - 09:15	KTV Gymnastiksaal Herbergarten, Feldkirchner Straße 9
67	Yoga am Morgen	08:30 - 09:30	SuperActive Studio, Kumpfgasse 10h
49	Rückenfit	09:00 - 10:00	Kneippzentrum, A.-Kolping-Gasse 6
92	Mountainbike-Einsteigertour	13:00 - 16:00	TP: Naturfreunde Boulderhalle, Porschestraße 15
48	Qi Gong	15:00 - 16:00	Europapark, Treffpunkt beim Ententeich
113	Linedance	16:00 - 17:00	Tanzwelt Wankmüller, Schleppe Platz 5
120	Hobbybasketball	18:00 - 19:30	KTV Gymnastiksaal Herbergarten, Feldkirchner Straße 9
72	Aikido	18:00 - 19:30	Turnsaal in der VS 13, Akazienhofstraße 36
150	Mentale Fitness	18:00 - 19:30	GZ St. Ruprecht, Kinoplatz 3
38	Inside Flow	18:30 - 19:30	Move Yoga & more, Tarviser Straße 100
14	Karate für die ganze Familie	18:30 - 20:00	BG Mössingerstraße, Mössingerstraße 25
75	Brazilian Jiu Jitsu	19:00 - 20:00	THOR Training, Südpark (1. OG)
77	Mittelalterlicher Schwertkampf	19:00 - 21:00	VS Welzenegg, Schachterlweg 47
Samstag, 27.04.2024			
Nr.	Angebot	von - bis	Ort
1	Aerial Yoga für die ganze Familie	10:00 - 10:45	Sportpark, Siebenhügelstraße 107, Bogensporthalle
145	Genussvoll durch den Frühling - Kochworkshop	10:30 - 12:00	Küchen- und Kochstudio Schnelländer, Ankershofenstraße 35
58	Aerial Yoga - Yoga im Tuch	11:00 - 12:00	Sportpark, Siebenhügelstraße 107, Bogensporthalle
59	Aerial Yoga - Entspannung im Tuch	12:00 - 13:00	Sportpark, Siebenhügelstraße 107, Bogensporthalle
Sonntag, 28.04.2024			
Nr.	Angebot	von - bis	Ort
84	Burgenwanderung Friesach	07:45 - 16:00	TP: Hauptbahnhof Klagenfurt
Montag, 29.04.2024			
Nr.	Angebot	von - bis	Ort
37	HOT-Seniorentraining	09:30 - 10:30	Progresszentrum, Dr.-Richard-Canaval-Gasse 110
8	Die best genutzte Zeit für dich und dein Kind	15:00 - 15:50	THOR Training, Südpark (1. OG)
16	Laufschneidertraining	15:30 - 16:30	TP: Südring, gegenüber der "Jump World One"
9	Die best genutzte Zeit für dich und dein Kind	16:00 - 16:50	THOR Training, Südpark (1. OG)
46	Pilates	16:00 - 17:00	Turnsaal VS Viktring, Schulstraße 2, 9073
112	HulaTanz aus Hawaii	17:00 - 18:00	Inselreich, Haus der Energie & Bewegung, Tristangasse 28
82	Selbstverteidigung	18:00 - 19:00	THOR Training, Südpark (1. OG)
148	Meditation	18:00 - 19:00	GZ St. Ruprecht, Kinoplatz 3
99	Outdoorfitness	18:00 - 19:30	TP: Kreuzberg, Klagenfurt, Spielwiese
15	Karate für die ganze Familie	18:30 - 20:00	BG Mössingerstraße, Mössingerstraße 25
32	Feldenkreis	19:00 - 20:00	Kneippzentrum, A.-Kolping-Gasse 6
73	Aikido	19:00 - 20:30	Turnsaal in der VS 13, Akazienhofstraße 36
16			
25			
43			
36			
51			
40			
17			
23			
34			
Dienstag, 30.04.2024			
Nr.	Angebot	von - bis	Ort
41	Move in Balance	08:00 - 09:15	KTV Gymnastiksaal Herbergarten, Feldkirchner Straße 9
97	Nordic Walking	09:00 - 10:30	TP: Kreuzberg, Parkplatz Fischerwirt
125	Schnuppertraining im FITINN	09:00 - 13:00	FITINN, Südring 211 UND Schleppe-Platz 7
141	Faszinierende Einblicke in die Welt deines Blutes	10:00 - 11:00	GZ Viktring, Viktringer-Platz 1
87	Fit fürs Wandern	10:30 - 11:30	TP: Kreuzberg, Parkplatz Fischerwirt
10	Die best genutzte Zeit für dich und dein Kind	15:00 - 15:50	THOR Training, Südpark (1. OG)
11	Die best genutzte Zeit für dich und dein Kind	16:00 - 16:50	THOR Training, Südpark (1. OG)
118	Calisthenics	17:30 - 19:00	Turnsaal IMS 11 Annabichl, Weichselhofstraße 6
131	Sportschießen	18:00 - 18:45	St.-Veiter-Straße 44h
121	Hobbybasketball	18:00 - 19:30	KTV Gymnastiksaal Herbergarten, Feldkirchner Straße 9
80	Muay Thai Boxen	18:00 - 19:30	THOR Training, Südpark (1. OG)
142	Faszinierende Einblicke in die Welt deines Blutes	18:30 - 19:30	GZ Viktring, Viktringer-Platz 1
93	Nordic Walking	18:30 - 19:30	Treffpunkt Kreuzberg, Parkplatz ehem. Fischerwirt
132	Sportschießen	18:45 - 19:30	St.-Veiter-Straße 44h
116	Zumba&Stretch out	19:00 - 20:00	Limitless Dance Studio, Ebenthalerstraße 139
109	Funky Lady Jazz	19:00 - 20:00	Limitless Dance Studio, Ebenthalerstraße 139
133	Sportschießen	19:30 - 20:15	St.-Veiter-Straße 44h
22	Barre Fitness Workout	19:30 - 20:30	KTV Gymnastiksaal Herbergarten, Feldkirchner Straße 9
134	Sportschießen	20:15 - 21:00	St.-Veiter-Straße 44h
25			
40			
47			
49			
38			
16			
16			
46			
47			
46			
36			
49			
39			
47			
44			
43			
47			
20			
47			

Mittwoch, 01.05.2024			
Nr.	Angebot	von - bis	Ort
Wir wünschen einen schönen Feiertag!			
12	Familienwanderung	09:00 - 15:00	TP: Parkplatz Meerauze, Bordenal 116, 9163
69	Yoga für Fortgeschrittene	18:00 - 19:30	SuperActive Studio, Kumpfgasse 10h
44	Move in Shape	19:00 - 20:00	Limitless Dance Studio, Ebenthalerstraße 139
111	Heals & Commercial	20:00 - 21:00	Limitless Dance Studio, Ebenthalerstraße 139
Donnerstag, 02.05.2024			
Nr.	Angebot	von - bis	Ort
64	Gesundheitsyoga	08:00 - 09:30	Kneippzentrum, A.-Kolping-Gasse 6
95	Nordic Walking	09:00 - 10:30	TP: Kreuzberg, Parkplatz Fischerwirt
101	Power Walking	09:00 - 10:30	TP: Kreuzberg, Parkplatz Fischerwirt
126	Schnuppertraining im FITINN	09:00 - 13:00	FITINN, Südring 211 UND Schlepp-Platz 7
65	Gesundheitsyoga	10:15 - 11:45	Kneippzentrum, A.-Kolping-Gasse 6
29	Einführung ins Muskeltraining	11:00 - 12:00	THOR Training, Südpark (l. OG)
104	Yoga & Pranayama	12:00 - 13:30	Europapark, große Wiese
102	Stand up Paddling	14:00 - 14:45	Fanatic-SUP-Center, Süduferstraße 116
20	Triathlon - Rad und Lauf für die ganze Familie	14:30 - 15:45	TP: Stadion, Ostseite beim Fitnessraum Wörthersee
90	Laufen - Club 261	18:00 - 19:00	TP: Eingang zum Klagenfurter Strandbad
83	Selbstverteidigung	18:00 - 19:00	THOR Training, Südpark (l. OG)
56	Wirbelsäulengymnastik	18:00 - 19:30	GZ Festung, Strutzmannstraße 17
106	Dance fit	19:15 - 20:30	KTV Gymnastiksaal Herbergarten, Feldkirchner Straße 9
Freitag, 03.05.2024			
Nr.	Angebot	von - bis	Ort
42	Move in Balance	08:00 - 09:15	KTV Gymnastiksaal Herbergarten, Feldkirchner Straße 9
68	Yoga am Morgen	08:30 - 09:30	SuperActive Studio, Kumpfgasse 10h
60	Beckenbodenyoga für Schwangere	10:00 - 11:15	SuperActive Studio, Kumpfgasse 10h
114	Linedance	16:00 - 17:00	Tanzwelt Wankmüller, Schlepp-Platz 5
122	Hobbybasketball	18:00 - 19:30	KTV Gymnastiksaal Herbergarten, Feldkirchner Straße 9
24	Bodega moves	18:30 - 19:30	Moves Yoga & more, Tarviser Straße 100
78	Mittelalterlicher Schwertkampf	19:00 - 21:00	VS Welzenegg, Schachterlweg 47



ASKÖ Landesverband Kärnten

Roseneggerstraße 19

9020 Klagenfurt

www.askoe-kaernten.at

0463/511876

Anzeige



SPORT VEREINT



Die SPORTUNION Kärnten unterstützt als Dachverband
rund 500 Vereine mit mehr als 50.000 Mitgliedern
in ganz Kärnten. Wir sind kompetenter Partner
in Sachen Service und Dienstleistung.

WIR BEWEGEN MENSCHEN

www.sportunion-kaernten.at

Anzeige



Immer top informiert bleiben!

**LESEN SIE JETZT DIE KÄRNTNER KRONE
DIGITAL UND ALS PRINT-AUSGABE
4 WOCHEN UM NUR € 4,-!**

INFO & BESTELLUNG: kroneabo.at/kurzabo ☎ 05 7060-600

Anzeige
**Kronen
Zeitung**

STARKE THEMEN.
WAHRE WERTE.
GROSSE WIRKUNG.

*QR-Code scannen
& bestellen!*



WIR BEDANKEN UNS BEI:



www.sportfrühling-klagenfurt.at