



Der Arbeitskreis der
„Gesunden Gemeinde“
Globasnitz/Globasnica
startet mit der 6-teiligen
Gesundheitsreihe
Delovni krožek
»Zdrava občina«
Globasnica/Globasnitz se
podaja s 6-delno serijo
zdravja

„Walk & Talk“

IN DEN FRÜHLING. Nimm dir Zeit für dich und
deine Gesundheit bei Bewegung in der Natur.

NA POT V POMLAD. Vzemite si čas zase in za svoje
zdravje pri gibanju v naravi.

Termine | termini:

02.05. | 22.05. | 05.06. | 19.06. | 03.07. | 24.07.

gilt für alle Veranstaltungen: bei jeder Witterung + kostenfrei
velja za vse prireditve: ob vsakem vremenu + brezplačno



Folgen sie uns auf / sledite nam
Gemeinde Globasnitz / občina Globasnica



Save the date



DO | ČE
02.05.
18:00

Kerstin Pertl
EINFÜHRUNG ins NORDIC WALKING
UVAJANJE v HOJO OB DROGU

Treffpunkt | zbirališče:
Sportplatz Globasnitz | športno igrišče Globasnica

Beim Auftakt der Veranstaltungsreihe „Walk and Talk“ erwartest dich eine Einheit Nordic Walking mit einer Einschulung in die Walktechnik. Während des Walkens werden wir uns über die positive Auswirkung dieser Sportart auf deine Gesundheit unterhalten. Ich freue mich, wenn du dabei sein kannst!

Na začetku prireditvene serije „Walk and Talk“ lahko pričakuješ nordijsko hojo z uvodom v tehniko hoje. Med hojo bomo govorili o pozitivnih učinkih tega športa na tvoje zdravje. Vesela sem, če se nam lahko pridružiš!

MI | SR
22.05.
18:00

Andrea Schlattinger
GYMNASTIK | GIMNASTIKA

Treffpunkt | zbirališče:
Sportplatz Globasnitz | športno igrišče Globasnica

Komm und walk mit mir. Als Übungsleiterin und Pilates Trainerin werde ich dir gerne praktische Übungen zeigen, die der Schulung eines gesunden Rückens, der Wirbelsäule sowie der allgemeinen Fitness dienen. Schau vorbei, ich würde mich freuen!

Pridi in hodi z mano. Kot inštruktorica vadbe in trenerka pilatesa ti bom z veseljem pokazala praktične vaje, ki služijo treniranju zdravega hrbta in hrbtenice ter splošne kondicije. Poglej mimo, veselila bi se!

MI | SR
05.06.
19:00

Sabine Egger & Michael Gstraunthaler
PHYSIOTHERAPIE | FIZIJOTERAPIJA

Treffpunkt | zbirališče:
Sportplatz Globasnitz | športno igrišče Globasnica

Wir laden dich - jung und alt - zu einem gemeinsamen, informativen Spaziergang ein. Wir, Sabine und Michael, beantworten dir Fragen zu den Themen Gesundheit, Fitness und Vorbeugung von Beschwerden des Bewegungsapparates. Save the date!!!

Vabiva te - mlade in stare - na skupni, informativni sprehod. Midva, Sabine in Michael, ti odgovarjava na tvoja vprašanja o zdravju, telesni pripravljenosti in preprečevanju kostno-mišičnih obolenj. Save the date!!!

Kontakt: Claudia Kolenik | Telefon: (04230) 310 DW12 |
e-mail: globasnitz@ktn.gde.at

MI | SR
19.06.
19:00

Monika Jenšac
BESINNUNGSWEG |
POT DUHOVNOSTI AD FONTES

Treffpunkt | zbirališče: Parkplatz am Hemmberg
parkirišče na gori Sv. Heme

Der Hemmberg im Jauntal zählt zu den heiligen Bergen Kärntens. Bis heute hat dieser Ort nichts an Ausstrahlung verloren. Ich lade dich ein, mit mir dort zu verweilen und in die einzigartige Atmosphäre dieses Berges und in die Geschichte des frühen Christentums Kärntens einzutauchen. Komm und lass es zu!

Gora Sv. Heme v Podjuni je ena od svetih gora Koroške. Do danes ta kraj ni izgubil nobenega izžarevanja. Vabim te, da se tam z menoj potopiš v edinstveno ozračje te gore in v zgodovino zgodnjega krščanstva na Koroškem. Pridi in dopusti, da se zgodi!

MI | SR
03.07.
19:00

Martina Slanitz
RICHTIGE HUNDEFÜHRUNG
PRAVILNO RAVNANJE S PSOM

Treffpunkt | zbirališče:
Sportplatz Globasnitz | športno igrišče Globasnica

Ein gut sozialisierter Hund, sowie ein aufgeklärter Hundebesitzer erleichtern das Zusammentreffen auf Artgenossen bzw. auf andere Passanten wesentlich. Gerne zeige ich dir und deinem vierbeinigen Freund praktische Erziehungstipps und beantworte Fragen zur Rechtsgrundlage in der Hundehaltung. Komm, wenn möglich, gleich mit deinem Hund (Leinenpflicht)!

Dobro socializiran pes, pa tudi poučen lastnik psa, olajšata spoznavanje drugih psov ali mimoidočih. Z veseljem bom tebi in tvojemu štirinožnemu prijatelju pokazala vzgojne nasvete in ti odgovorila na vprašanja o pravni osnovi lastništva psov. Pridi, če je mogoče kar s psom (povodec obvezen)!

MI | SR
24.07.
19:00

Mag^a Irmgard Grauf, MSc
ENTSPANNUNG IN DER NATUR
SPROSTITEV V NARAVI

Treffpunkt | zbirališče:
Sportplatz Globasnitz | športno igrišče Globasnica

Unsere Schaffenskraft beinhaltet sowohl die Leistung als auch die Erholung. Beim Erholen geht es um ein bewusstes Entspannen. Deshalb ist es notwendig, sich Zeit für sich zu nehmen und dies gelingt besonders gut in der Natur. Ich möchte dir neben dem Weg zur eigenen Entspannungsfähigkeit auch ein paar Ideen bzw. Techniken der Entspannung in der Natur vermitteln. Probier es einfach mit mir aus!

Naša ustvarjalnost vključuje tako zmogljivost kot regeneracijo. Pri rekreaciji gre za zavestno sprostitvev. Zato si je treba vzeti čas zase, kar še posebej dobro deluje v naravi. Poleg poti do lastne sposobnosti za sprostitvev bi ti rada podala tudi nekaj idej ali tehnik za sprostitvev v naravi. Enostavno poskusi z mano!



LAND  KÄRNTEN