



Bgm. Ing. Josef Liendl lädt ein

„Gesundheit am Punkt“
"KÖRPER, GEIST UND SEELE"

Donnerstag, 15. Oktober 2026

Gemeindeamt Köttmannsdorf

Am Platz 1, 9071 Köttmannsdorf

Gesundheitsstraße 16:30 – 20:00 Uhr

- * Blutdruck- und Blutzuckermessung (Hilfswerk Kärnten)
- * Hörtest (bloom Hörakustik Klagenfurt)
- * Vitalitätsmessung – wie fit bist du, was sagt dein Körper (Stand Heidi Höfferer)
- * TCM-Stand (Gesundheitszentrum GANZHEIT Micheldorf)

VORTRÄGE:

17:00 Uhr: „Schmerzfreie Hüft- und Kniegelenke – was tun?“

Prim. Dr. med. Bernd Graf, Privatklinik Maria Hilf Klagenfurt

18:00 Uhr: **Defivorführung**

Stand Rotes Kreuz

18:30 Uhr: „Entdecke, wie gut sich Leben anfühlen kann – mehr Energie, mehr Leben, mehr du!“

Heidi Höfferer, Dipl. Gesundheits- u. Ernährungstrainerin, Klagenfurt

19:15 Uhr: „Besser hören, besser leben“

Lukas Selig, Hörakustikmeister, bloom Hörakustik Klagenfurt

19:45 Uhr: „Ganzheitliche Gesundheit nach TCM“

*Dr. med. Thi Tam Nguyen-Tschurtschenthaler,
Gesundheitszentrum GANZHEIT Micheldorf, Ärztin für Allgemeinmedizin und TCM*



Eine Veranstaltung der Marktgemeinde Köttmannsdorf, Hilfswerk Kärnten und Gesundheitszentrum/Gesundheitstage Kärnten

Ihre Gesundheit ist uns wichtig!

Freundliche Grüße
Bürgermeister

106 Jahre Kärntner Volksabstimmung 1920 – 2026



Aus Anlass der 106. Wiederkehr der Kärntner Volksabstimmung laden die Gemeinde und der Abwehrkämpferbund Köttmannsdorf alle Gemeindebürger/innen und Gäste zur gemeinsamen

10. OKTOBER-FEIER

am

Freitag, dem 09. Oktober 2026

herzlich ein.



PROGRAMM: ab 18:30 Uhr:
19:00 Uhr:
anschl.

**Sammeln bei der Volksschule – Fackelausgabe
Kranzniederlegung beim Kriegerdenkmal
Fackelzug**



GEDENKFEIER Am Teller

Ansprache: Bgm. Ing. Josef Liendl



Mitwirkende: Abwehrkämpferbund – Schüler der Volksschule
„Wänderbuam Köttmannsdorf“ – FF Köttmannsdorf

Hinweis: Parallel finden auch 10. Oktober-Feiern in Wurdach und am Plöschenberg statt!

**Bei anhaltendem Schlechtwetter findet die Kranzniederlegung am 09. Oktober am Dorfplatz statt.
Die Gedenkfeier mit Feuerwerk erfolgt am 11. Oktober ab 18:30 Uhr am Teller, ohne Fackelzug!**

KINDER Yoga

Spielerisch. Stark. Entspannt.
Yoga für Körper, Herz und Seele.

- Mehr Ruhe & Konzentration**
Durch Achtsamkeit und bewusste Atmung
- Stärkt das Selbstvertrauen**
Mit spielerischen Übungen und positiven Impulsen
- Bewegung & Spaß**
Altersgerechte Yoga-Übungen, Spiele und kreative Elemente
- Entspannung & Ausgleich**
Für mehr Gelassenheit im Alltag

Wann?
Donnerstags
16:15 – 17:15 Uhr

Wo?
Pfarrzentrum
Köttmannsdorf

Was erwartet die Kinder?
Yoga, Atemspiele, Entspannung, Fantasierreisen, Achtsamkeit, Spaß & Gemeinschaft

Für Kinder von 6 bis 13 Jahren

Komm vorbei, mach mit und entdecke die Freude am Yoga!

AMALIA
SOUL, BODY, MIND AND ENERGY

0690 10492772
www.amalia-bucovnik.com

Ich freue mich auf dich!

YOGA

Bewegung. Atmung. Bewusstsein.

Zeit für dich.
Raum zum Atmen.
Zurück zu dir.

Stärke deinen Körper, beruhige deinen Geist und finde zurück in deine innere Balance.

- Kräftigung & Flexibilität
- Entspannung & Stressabbau
- Achtsamkeit & innere Ruhe
- Energie & Lebensfreude

DONNERSTAGS
17.15 – 18.30 UHR

PFARRZENTRUM KÖTTMANNSDORF
Kirchplatz 3
9071 Köttmannsdorf

FÜR KÖRPER, GEIST & SEELE

Ich freue mich auf dich!

AMALIA

0690 10492772
www.amalia-bucovnik.com