



**Bürgermeister Ing. Josef Liendl lädt ein**

**„Gesundheit am Punkt“**

**"GESUNDHEIT IST ALLES"**

gesunde  
gemeinde 

# Donnerstag, 2. Oktober 2025

## Gemeindeamt Köttmannsdorf

**Gesundheitsstraße 16:30 – 20:30 Uhr**

- \* Blutdruck- und Blutzuckermessung (Hilfswerk Kärnten)
- \* Hörtest (bloom Hörakustik Klagenfurt)
- \* Sehtest (Pearle Optik Feldkirchen)
- \* Kapillarmessung (Stand Heidi Höfferer)
- \* TCM-Stand (Agathenhof Micheldorf)



### **VORTRÄGE:**

- 17:00 Uhr: **„Das Kreuz mit dem Kreuz - moderne Therapien bei Wirbelsäulenbeschwerden“**  
*Dr. med. Albert Chavanne, Facharzt für Orthopädie, Wirbelsäulenchirurgie, Privatklinik Villach*
- 18:15 Uhr: **„Die Welt der Adern und Gefäße: „Kapillarmikroskopie im Fluss bleiben“**  
*Heidi Höfferer, Dipl. Gesundheits- und Ernährungstrainerin*
- 19:30 Uhr: **„Ganzheitliche Gesundheit nach TCM“**  
*Dr. med. Thi Tam Nguyen-Tschurtschenthaler  
Agathenhof 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



# 2. SPERRMÜLL- und PROBLEMSTOFFSAMMLUNG 2025

Unsere Marktgemeinde bietet Ihnen wiederum die Möglichkeit, Ihren Sperrmüll sowie Ihre Problemstoffe kostengünstig zu entsorgen.



## TERMINE (Achtung: gleicher Termin für die Sperrmüll- und Problemstoffsammlung!)

**Am Mittwoch, dem 15. Oktober 2025, von 7.00 bis 17.00 Uhr**

für die Ortschaften: Köttmannsdorf "Ort", Am Teller, Mostitz, Neusaß, Plöschenberg, St. Margarethen, Tschrestal und Wurdach

**Am Donnerstag, dem 16. Oktober 2025, von 7.00 bis 17.00 Uhr**

für die Ortschaften: Aich, Gaisach, Göriach, Hollenburg, Lambichl, Preliebl, Rotschitzen, St. Gandolf, Schwanein, Thal, Trabesing, Tretram, Tschachoritsch, Unterschloßberg und Wegscheide

Um Staus bei der Anlieferung und somit Wartezeiten hintanzuhalten, bitten wir um Einhaltung der Entsorgungstermine in Bezug auf die einzelnen Ortschaften.

Bitte beachten Sie die – getrennt nach Sperrmüll bzw. Problemstoff – angeführten Bedingungen!

## PROBLEMSTOFFE:

### Entsorgungsbeiträge sind zu bezahlen für:

Autobatterien € 0,30/kg, Altöle € 0,60/kg, Altlacke, Altfarben € 1,00/kg, Feste fett- und ölverschmutzte Betriebsmittel € 1,00/kg, Lösungsmittelgemische € 1,00/kg, Arzneimittel € 1,00/kg, Pflanzenschutzmittel € 1,70/kg, Druckgaspackungen € 1,00/kg, Labor- und Chemikalienreste € 1,70/kg, Laugen- und Laugengemische € 1,00/kg, Säuren- und Säurengemische € 1,00/kg, PKW-Reifen € 3,00/Stk., mit Felgen € 6,00/Stk., LKW- und Traktorenreifen € 10,00/Stk., mit Felgen € 20,00/Stk.

Kostenlos entsorgt werden: Trockenbatterien, Elektroaltgeräte bzw. Elektronikschrott (darunter fallen **Haushaltsgroßgeräte**, wie Kühlschränke, Waschmaschinen etc., **Haushaltskleingeräte**, wie Staubsauger, Kaffeemaschinen etc., **IT- und Telekommunikationsgeräte**, wie Computer, Drucker, Telefone etc., **Geräte der Unterhaltungselektronik**, wie Fernseher, Radiogeräte, Videorecorder etc.), Ölradiatoren und Leuchtstoffröhren.

Nicht übernommen werden: **quecksilberhaltige Stoffe und Natriumdampflampen sowie radioaktive Stoffe und Feuerlöscher.**

**FEUERLÖSCHER KÖNNEN BEI DEN ALTSTOFFSAMMELSTELLEN  
KLAGENFURT ABGEBEBEN WERDEN!**



## SPERRMÜLL:

### Entsorgungsbeitrag:

Kästen, Einrichtungsgegenstände, Matratzen und Sonstiges € 20,00/m<sup>3</sup>.

Kostenlos entsorgt werden: Eisen, Blech, entleerte Blechtanks, Badeöfen, Boiler, udgl.

Auch Kleinmengen **BAUSCHUTT** können im Zuge der Sperrmüll- und Problemstoffsammlung übernommen werden. Kosten: € 11,00 / 100 Liter – der Mindestbeitrag beträgt € 11,00!

**NICHT ÜBERNOMMEN WERDEN INSBESONDERE JEDLICHE ART VON HAUSMÜLL,  
DÄMMWOLLE, XPS (Hartschalen) - PLATTEN!**

**HINWEIS:** Die Anfuhr des Sperrmülls sowie der Problemstoffe ist privat durchzuführen und wird ausschließlich beim Bauhof entgegengenommen! Die Entsorgungskosten sind am Bauhof zu entrichten!

## Kostenlose Entsorgung von HARTPLASTIK

Bei der Sperrmüll- und Problemstoffsammlung kann **Hartplastik kostenlos** abgegeben werden. Voraussetzung ist die einwandfreie Trennung des Hartplastiks von anderen Stoffen und die Verbringung in einen eigens dafür bereitgestellten Container. Nicht rein sortiertes Hart-Plastik muss verrechnet werden. **ACHTUNG: Die Silofolien können nicht mehr kostenlos angenommen werden** und müssen zukünftig mit dem Sperrmüll entsorgt werden - Folien dürfen auf keinen Fall verbrannt werden!!

## KOSTENLOSE STRAUCH- UND BAUMSCHNITTENTSORGUNG

**Zeit:** Montag 29.09.2025 bis Sonntag 26.10.2025

**Ort:** Parkplatz beim Sportplatz in Köttmannsdorf

Das Schnittgut kann in diesem Zeitraum angeliefert werden. In der Folge wird im Auftrag der Marktgemeinde vor Ort gehäckselt. Bitte kein Schnittgut aus dem Vorjahr anliefern!

Es dürfen wieder Thujen angeliefert werden, diese müssen jedoch **unbedingt separat** bei der Abgabestelle abgegeben werden und dürfen nicht mit Wurzeln angeliefert werden! Sollte jemand jedoch keine Möglichkeit für die Anfuhr haben, kann er mit nachstehend angeführtem Landwirt bezüglich der Abfuhr Kontakt aufnehmen.

**BITTE UM RECHTZEITIGE ANMELDUNG!!** • Jakopitsch Daniel - Tel. 0664/453 80 84 – Die Transportkosten sind mit dem Landwirt privat zu verrechnen!

**✗ Thujen mit Wurzeln werden nicht angenommen!**



## Gesundheitsvortragsabend am 07. Oktober 2025

Am **Dienstag, dem 07. Oktober 2025**, findet ein **Vortragsabend** im **Gemeindeamt Köttmannsdorf**, statt.

### • 17:00 Uhr

**Vortrag: „Diabetes verstehen und vorbeugen – ärztliche Tipps für Frauen und Männer“ von Dr.in Dajana Bolf mit anschließendem Beitrag: „Essen für mehr Balance – blutzuckerfreundlich genießen“**

### BEISPIELE:

- Weltweit sind fast gleich viele Frauen und Männer (etwas mehr Männer) von Diabetes betroffen – Frauen erkranken später
- Es gibt Unterschiede bei der Entstehung der Erkrankung: Hormone (Östrogene) schützen, das Risiko für Frauen steigt mit der Menopause
- Auch bei der Diagnose gibt es Unterschiede: Männer haben erhöhte Nüchtern glukosewerte, bei Frauen ist vor allem der orale Glukosetoleranztest auffällig
- Frauen haben ein höheres Risiko für Herz- Kreislauferkrankungen, wenn sie an Diabetes erkranken, v.a. bei vorangegangenen Schwangerschafts-Diabetes oder –Bluthochdruck

### • 18:45 Uhr

**Vortrag: „Augenpower statt Sehkraftverlust – so stärkst du dein Sehen aktiv!“ von Dipl. Augentrainerin Andrea Bodner**

Ein Vortrag mit praktischen Übungen zeigt, wie die Augen entlastet, Verspannungen gelöst und die Sehkraft langfristig unterstützt werden können.

- 👁️ Kurzsichtig? Altersweitsichtig? Immer schwächer werdende Sehkraft? Trockene oder tränende Augen? Nacken- oder Kopfschmerzen? Hornhautverkrümmung? Beginnende Linsentrübung? Makuladegeneration? Glaukom?
- 🗣️ Kein Wunder! Unsere Augen absolvieren täglich einen Marathon: Stress, zu wenig Pausen und in die Ferne schauen, seltenes Blinzeln, Bildschirmstrahlung, LEDs, E-Smog, Vitaminmangel...
- ⚡ Wie jeder andere Muskel reagieren auch die Augen mit Verspannung, Schmerzen und Leistungsabfall. Die Linse verliert an Beweglichkeit, Strukturen werden träge und verschlacken – das Sehen wird schwächer.
- 👍 Die gute Nachricht: Gezielte Übungen können Entlastung bringen, Verspannungen lösen und Deine Sehkraft aktiv unterstützen – präventiv und regenerativ.
- 👉 Komm vorbei und lerne, was Deine Augen brauchen, damit Du lange klar und entspannt sehen kannst!

📞 Andrea Bodner, Dipl. Augentrainerin, Dipl. Cranio-Sacral-Praktikerin mit Schwerpunkt Augen. +43 650 7864 928, [andrea@anmut.at](mailto:andrea@anmut.at)

LAND KÄRNTEN  
Abt. 5 – Gesundheit und Pflege

WEIL ZUCKER  
NICHT NUR SÜSS  
SEIN KANN

Diabetes verstehen und vorbeugen:  
ärztliche Tipps für Frauen und Männer

Essen für mehr Balance:  
blutzuckerfreundlich genießen

**KOSTENLOSE VORTRÄGE**

Dienstag, 07.10.2025  
17:00 Uhr,  
Gemeindeamt  
Köttmannsdorf

Dr.in Dajana Bolf  
Assistenzärztin der Abteilung für  
Innere Medizin und Gastroenterologie  
und Hepatologie

gesunde gemeinde  
Gesundheitsspezifische  
Medizin  
Mehrgenerationen Kärnten

www.gesundeskaernten.at

# 105 Jahre Kärntner Volksabstimmung 1920 - 2025



Aus Anlass der 105. Wiederkehr der Kärntner Volksabstimmung laden die Gemeinde und der Abwehrkämpferbund Köttmannsdorf alle Gemeindebürger/innen und Gäste zur gemeinsamen

## 10. OKTOBER-FEIER

am

### Donnerstag, dem 09. Oktober 2025

herzlich ein.



**PROGRAMM:** ab 18.30 Uhr: **Sammeln bei der Volksschule – Fackelausgabe**  
19.00 Uhr: **Kranzniederlegung beim Kriegerdenkmal**  
anschl. **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 19:30 Uhr am Teller, ohne Fackelzug!**

## GRÜNDUNGSFEIER & SEASON OPENING DER HOLLENBURG EAGLES

Die neu gegründete Köttmannsdorfer Eishockeymannschaft „Hollenburg Eagles“ lädt herzlich ein!

**Termin: Samstag, 18. Oktober 2025**

**Uhrzeit: 19:00 Uhr**

**Ort: Generationenzentrum Köttmannsdorf**

Wir feiern mit euch unsere Gründung und gleichzeitig den Auftakt zur ersten Saison.

Der Eintritt ist frei!

Snacks, kühle Getränke und gute Stimmung warten auf euch!

### Erstes Spiel der Hollenburg Eagles:

**Samstag, 01. November 2025**

**Spielbeginn: 17:45 Uhr**

**Ort: HTC Eishalle Ferlach**

### Weitere Termine:

**08. November - 17:45** - vs. EHT Dragons

**15. November - 16:00** - vs. Reifnitz Trouts

**24. November - 19:15** - vs. Rosentaler Eisbären

**29. November - 16:00** - vs. Weißenbach Porkies

**06. Dezember - 17:45** - vs. Wörthersee Warriors

alle Spiele in der HTC Eishalle in Ferlach - Eintritt frei



## TERMINE

- |                |  |
|----------------|--|
| 01. Oktober    | <b>Beginn der Turnsaison</b> , DSG Rotschitzen, Sektion Turnen-Fit<br>16:00 Uhr – Seniorenturnen, 17:30 Uhr – Kinderturnen,<br>18:30 Uhr – Erwachsenenturnen, 19:30 Uhr – Pilates/Yoga |
| 05. Oktober    | <b>Heilige Messe mit Pfarrkaffee</b> , 09:00 Uhr, Pfarre Köttmannsdorf   |
| 17. Oktober    | <b>Herbstkonzert</b> , 18:00 Uhr, Pfarrhof Köttmannsdorf, Musikschule Vielsaitenklang  |
| 18. Oktober    | <b>Herbstsingen</b> , 19:00 Uhr, Volksschule Köttmannsdorf, Wanderbuam Köttmannsdorf   |
| 19. Oktober    | <b>Herbstkirchtag in St. Margarethen mit Agape</b> , 09:00 Uhr, Filialkirche St. Margarethen,<br>Pfarre Köttmannsdorf  |
| ab 24. Oktober | <b>Ganszeit am Plöschenberg</b> , Gasthaus Niemetz am Plöschenberg   |
| 26. Oktober    | <b>Herbstkirchtag in St. Gandolf mit Agape</b> , 09:00 Uhr, Filialkirche,<br>Pfarre Köttmannsdorf  |
| 26. Oktober    | <b>Wandertag für Jung und Alt</b> , 10:30 Uhr, Treffpunkt: Alte Volksschule<br>Köttmannsdorf, Pensionistenverband Köttmannsdorf  |



**Nutzen Sie das GO-MOBIL –  
Tel. 0664 / 603 603 9071**

*Freundliche Grüße*  
**Bürgermeister**

**Spende Blut.**  
[www.gibdeinbestes.at](http://www.gibdeinbestes.at)

Freitag, 10. Oktober 2025  
von 15:30 – 20:00 Uhr  
Kommers (Lehrerbildungsanstalt) 2025/2026 vor 1100 der Blutspendekolonne  
Volksschule Köttmannsdorf  
Schulweg 2