

**Die „Gesunde Gemeinde“ Kötschach-Mauthen
lädt zu den nachstehenden Veranstaltungen im Herbst 2024 recht herzlich ein!**

Aquafit – Wassergymnastik

Beginn: Montag, 4. November 2024, 08:45 Uhr
Ort: Aquarena Kötschach-Mauthen
Kursleitung: Edith Innerkofler, Aquajogging-Guide
Kurskosten: € 12 pro TeilnehmerIn für 5 Einheiten
(Eintritt für die Aquarena ist separat zu entrichten)
Anmeldung: im Gemeindeamt unter der Telefonnummer: 04715/8513

Rückenfit „Kein Kreuz mit dem Kreuz“

Beginn: Donnerstag, 24. Oktober 2024, 18:30 Uhr
Ort: Turnsaal der Volksschule Kötschach-Mauthen
Kursleitung: Herr Stefan Seiwald (Physiotherapeut)
Kurskosten: € 15 für 6 Einheiten zu ca. 1 Stunden
Anmeldung: im Gemeindeamt unter der Telefonnummer: 04715/8513

Gesundheits- und Pflegestammtisch

Die Pflegestammtische finden jeweils um 15:00 Uhr statt:

Kirchbach: 28.11.2024, Ort: Gemeindeamt Kirchbach; Thema: Pflegegeld

Kötschach: 31.10.2024, Ort: großer Gemeinderat Sitzungssaal Kötschach-Mauthen

Thema: Sturzprävention

Dellach: 26.09.2024, Ort: Gemeindeamt Dellach, Thema: Selbstfürsorge

Kursleitung: Frau Claudia Rathausky M.Ed. dipl. Gesundheits- und Krankenschwester und „Community Nurse“

Body n' brain

Beginn: Dienstag, 17.09.2024, 16:30 Uhr
Ort: Turnsaal der Volksschule Kötschach-Mauthen
Kursleitung: Frau Sabine Aineter
Kurskosten: 140 Euro für 10 Einheiten für Kinder und Jugendliche ab 6 Jahre
Anmeldung: bei Frau Aineter unter der Tel.Nr.: 06507678101

#WebFit 2.0: Workshop „Internetkriminalität – so schützen sie sich“

Beginn: Freitag, 8. November 2024, 14:00 – 17:20 Uhr
Ort: Rathaus großer Sitzungssaal Kötschach - Mauthen
Kursleitung: Günther Schreibmajer, Volkshochschule KTN
Anmeldung: im Gemeindeamt unter der Telefonnummer: 04715/8513
max. 12 Personen

Tanz ab der Lebensmitte

Beginn: Freitag, 11. Oktober 2024, 15:00 – 16:30 Uhr
Ort: Rathaus großer Sitzungssaal Kötschach -Mauthen
Kursleitung: Helga Mörtl
Kurskosten: € 45 pro TeilnehmerIn für 10 Einheiten
Anmeldung: unter der Telefonnummer: 0664/73274342

**Auf Ihr Kommen freut sich das Team der
„Gesunden Gemeinde“ Kötschach-Mauthen!**