

# VERANSTALTUNGSANKÜNDIGUNG Jänner 2025



Dienstag, 07.01.2025

**Lurnfeld: Lachtreff – Trainiere Deine Lebensfreude**  
Lachtreff mit Sieglinde Steinacher in der von FamiliJa betreuten „Gesunden Gemeinde“ Lurnfeld, VAZ Möllbrücke, Beginn: 19:00 Uhr, Anmeldung Sieglinde Steinacher 0699 12 55 25 95

Donnerstag, 09.01.2025

**Obervellach: Aquajogging**  
Kursstart mit Michaele Kemmer, Physiotherapeutin, in der von FamiliJa betreuten „Gesunden Gemeinde“ Obervellach (5 Termine), im Hallenbad Obervellach, Beginn: 18:30 Uhr, Kosten: € 25,00 zuzgl. Eintritt, Anmeldung: Michaele Kemmer 0676 486 60 49

Donnerstag, 09.01.2025

**Obervellach: Yoga I**  
Kursstart mit Barbara Lax vom FamiliJa betreuten „Gesunden Verein“ Sportunion Obervellach (5 Einheiten), im Bewegungsraum der Tennishalle, Dauer: 16:00 bis 17:15 Uhr, Anmeldung: 0660 816 13 17

Donnerstag, 09.01.2025

**Obervellach: NIA**  
Kursstart mit Barbara Lax vom FamiliJa betreuten „Gesunden Verein“ Sportunion Obervellach (5 Einheiten) im Bewegungsraum der Tennishalle, Dauer: 17.30 bis 18:30 Uhr, Anmeldung: 0660 816 13 17

Donnerstag, 09.01.2025

**Obervellach: Yoga II**  
Kursstart mit Barbara Lax vom FamiliJa betreuten „Gesunden Verein“ Sportunion Obervellach (5 Einheiten) im Bewegungsraum der Tennishalle, Dauer: 18:40 bis 19:55 Uhr, Anmeldung: 0660 816 13 17

Samstag, 11.01.2025

**Millstatt: Die Blase und ihre Zicken**  
Vortrag von DGKP Tanja Gruntnig in der von FamiliJa betreuten „Gesunden Gemeinde“ Millstatt, Beginn: 13:30 Uhr, Gasthof Kirchenwirt, Eintritt frei

Sonntag, 12.01.2025

**Obervellach: Jive & Salsa**  
Kursstart mit Tanzschule Weichselbraun vom FamiliJa betreuten „Gesunden Verein“ Sportunion Obervellach (4 Einheiten) im Bewegungsraum der Tennishalle, Dauer: 17:00 bis 18:20 Uhr, Anmeldung: Tanzschule Weichselbraun 0650 633 97 45

Sonntag, 12.01.2025

**Obervellach: Tanzgrundkurs I**

Kursstart mit Tanzschule Weichselbraun vom FamiliJa betreuten „Gesunden Verein“ Sportunion Obervellach (8 Einheiten) im Bewegungsraum der Tennishalle, Dauer: 18:30 bis 20:00 Uhr, Anmeldung: Tanzschule Weichselbraun 0650 633 97 45

Montag, 13.01.2025

**Mörtschach: Seniorenspielenachmittag**

in der von FamiliJa betreuten "Gesunden Gemeinde" Mörtschach  
Dauer: 14:00 bis 16:30 Uhr, Eintritt frei, Kultbox Mörtschach

Montag, 13.01.2025

**Obervellach: Kids-Dance (5-7 Jahre)**

Kursstart mit Tanzschule Weichselbraun vom FamiliJa betreuten „Gesunden Verein“ Sportunion Obervellach (8 Einheiten) im Bewegungsraum der Tennishalle, Dauer: 15:00 bis 15:50 Uhr, Anmeldung: Tanzschule Weichselbraun 0650 633 97 45

Montag, 13.01.2025

**Obervellach: Kids-Dance (8-10 Jahre)**

Kursstart mit Tanzschule Weichselbraun vom FamiliJa betreuten „Gesunden Verein“ Sportunion Obervellach (8 Einheiten) im Bewegungsraum der Tennishalle, Dauer: 16:00 bis 16:50 Uhr, Anmeldung: Tanzschule Weichselbraun 0650 633 97 45

Mittwoch, 15.01.2025

**Obervellach: Mama mach mal Pause**

FamiliJa-Vortrag von MMag.a Dr.in Katja Naschenweng in der von FamiliJa betreuten "Gesunden Gemeinde" Obervellach, Beginn: 9:00 Uhr, Gemeindesitzungssaal, Eintritt frei, Anmeldung: 04782 2511 oder [familija@rkm.at](mailto:familija@rkm.at)

Donnerstag, 16.1.2025

**Stall: Seniorenspielenachmittag**

in der von FamiliJa betreuten "Gesunden Gemeinde" Stall  
Dauer: 14:00 bis 16:30 Uhr, Eintritt frei, Dorfschenke

Donnerstag, 16.01.2025

**Mallnitz: Übergabe, Erbschaft und Vorsorge**

Vortrag von Notarin Mag.a Ilse Radl in der von FamiliJa betreuten "Gesunden Gemeinde" Mallnitz, Beginn: 18:00 Uhr, VS Sängersprobelokal, Eintritt frei

Donnerstag, 16.01.2025

**Gmünd:** **Neujahrs-Reset 8 Wochen Ernährungs- und Fitness-Programm**  
Kursstart mit Ernährungstrainerin Anna Nicklaus und Fitnesstrainerin Christine Krenn in der von FamiliJa betreuten "Gesunden Gemeinde" Gmünd (24 Einheiten), Kosten: € 72,00/TN, Beginn: 18:00 Uhr, (mind. 6 TN), Information und Anmeldung: Stadtgemeinde: 04732 2215

Mittwoch, 22.01.2025

**Flattach:** **Babyschlafberatung für Eltern von Babys und Kleinkindern**  
FamiliJa -Vortrag von Lisann Sander, 9:30 Uhr, Gemeindegemeinschaftssaal  
Eintritt frei, Anmeldung: 04782 2511 oder familija@rkm.at

Donnerstag, 23.01.2025

**Mallnitz:** **Babyschwimmen und Schwimmen für Kleinkinder**  
Kursstart mit Bettina Thaler, Dipl. Kinderkranken- und Säuglingsschwester und Babyschwimmtrainerin, in der von FamiliJa betreuten "Gesunden Gemeinde" Mallnitz (8 Termine), Kosten: € 45,00 zuzgl. Eintritt, Beginn: 13:00 Uhr, Tauernbad, Anmeldeschluss: 20. Jänner 2025 (mind. 6 TeilnehmerInnen), Anmeldung: Gemeinde Ursula Schmölder 04784 255 12

Freitag, 24.01.2025

**Großkirchheim:** **Wechseljahre aus medizinischer Sicht**  
Vortrag von Fachärztin Primaria Dr.in Birgit Volgger in der von FamiliJa betreuten "Gesunden Gemeinde" Großkirchheim, Beginn: 19:00 Uhr, Parkcafé, Eintritt frei

Freitag, 24.01.2025

**Lendorf:** **Mit Wildkräutern durch den Winter**  
Workshop mit Kräuterpädagogin Anita Stauder in der von FamiliJa betreuten "Gesunden Gemeinde" Lendorf, Dauer: 15:00 bis 18:00 Uhr, Kosten: € 9,00, Gemeindehaus Lendorf, Sitzungssaal, (mind.6/max.12TN), Anmeldung: Gemeinde 04762 22 64, [lendorf@ktn.gde.at](mailto:lendorf@ktn.gde.at)

Montag, 27.01.2025

**Rangersdorf:** **Wirbelsäulengymnastik**  
Kurs mit Maria Gabriele Kemmer, Physiotherapeutin, in der von FamiliJa betreuten „Gesunden Gemeinde“ Rangersdorf (8 Termine) € 48,00/Person, Beginn: 19:00 Uhr, Volksschule Turnsaal  
Anmeldung: Maria Gabriele Kemmer 0676 48 66 049

Mittwoch 29.01.2025

**Obervellach: Wirbelsäulengymnastik**

Kurs mit Maria Gabriele Kemmer, Physiotherapeutin, in der von FamiliJa betreuten „Gesunden Gemeinde“ Obervellach (8 Termine)  
Gruppe I: 18:00 Uhr, Gruppe II: 19:00 Uhr, € 48,00/Person  
Bewegungszentrum, Anmeldung: Maria Gabriele Kemmer 0676 48 66 049

Freitag, 31.01.2025

**Lurnfeld: Musik und Demenz**

Kursstart des Katholischen Bildungswerks mit Monika Mayr und Gerhard Spreitzer in der von FamiliJa betreuten "Gesunden Gemeinde" Lurnfeld  
Folgetermine: 1.2./21.u.22.3./13.u.14.6./26.u.27.9. FR:15-21:00 Uhr,  
SA:9-18:00 Uhr, VAZ Möllbrücke, Informationen und Anmeldung:  
KBW Ulrike Schwertner 0676 8772 2427