



**DIE TEILNAHME  
ZU ALLEN  
VERANSTALTUNGEN  
IST KOSTENLOS!**

**Mitzubringen sind gute Laune und viel Motivation!**

Wir freuen uns schon heute auf zahlreiche Teilnahmen und sportliche Begegnungen!

**Ihr Team des Arbeitskreises der „Gesunden Gemeinde“**

Bgm. Klaus Glanznig, 2. Vzbgm. DI Bernhard Gassler,  
GR<sup>in</sup> Gerda Burian, MSc, GR<sup>in</sup> Dorelies Rapotz-Mölzer, GR Reinhard Maier



Foto Adrian Hipp

Von links nach rechts: GR<sup>in</sup> Dorelies Rapotz-Mölzer, Gesundheitsreferent 2. Vzbgm. DI Bernhard Gassler, Bgm. Klaus Glanznig, GR<sup>in</sup> Gerda Burian, MSc und GR Reinhard Maier

DANKE FÜR  
DIE UNTERSTÜTZUNG



LAND  KÄRNTEN

Coverfoto: © yanadjan - stock.adobe.com



Amtliche Mitteilung

Zugestellt durch Österreichische Post

Marktgemeinde Treffen



am Ossiaacher See

**TREFFNER  
GESUNDHEITSTAGE  
26. JUNI BIS 02. OKTOBER 2021**

Mit freundlicher Unterstützung von:



LAND  KÄRNTEN

## Geschätzte Gemeindebürgerinnen und Gemeindebürger!

Nicht erst seit der Corona-Pandemie wissen wir, dass Gesundheit ein wertvolles Gut ist. Genau dieses Virus ist jedoch auch der Grund, warum wir uns dazu entschlossen haben, anstelle der beliebten Treffner Gesundheitstage heuer ein gesundes Sommerprogramm anzubieten. Wir haben eine bunte Themenmischung für alle Altersgruppen und Interessen komponiert. Ich danke allen Beteiligten für ihr Engagement und lade Sie alle herzlich ein, von den wirklich attraktiven Angeboten auch Gebrauch zu machen.

Als Bürgermeister und Referent der „Gesunden Gemeinde Treffen“ haben wir uns fest vorgenommen, möglichst viele Programmpunkte persönlich zu absolvieren und freuen uns dabei auch schon auf viele nette Begegnungen!

Bleiben Sie in Bewegung und bitte, bleiben Sie gesund!

Viel Vergnügen

Ihr Referent für Gesundheit:  
**Vzbgm. DI Bernhard Gassler**

Ihr Bürgermeister:  
**Klaus Glanznig**

## SOMMERPROGRAMM für mehr BEWEGUNG

Wie schon unser Bürgermeister in seinem Vorwort betont, liegt uns die Erhaltung der Gesundheit unserer Gemeindebürgerinnen und -bürger sehr am Herzen. Da die beliebten Treffner Gesundheitstage aufgrund der Corona-Pandemie nicht stattfinden konnten, haben wir als neues Arbeitskristeam der Gesunden Gemeinde zum Thema Gesundheit und Bewegung ein umfangreiches Angebot für Jung und Alt erarbeitet.

So bietet u.a. der Fahrradhersteller „Bärenbikes“ einen Fahrrad-Tag an, an dem er die neuesten Fahrräder vorstellt und sich jeder kostenlos ein Fahrrad ausborgen und dieses auch in einem Rad Parkour ausprobieren kann.

Weiters wird jeder Verein oder Sportanbieter der Gemeinde Treffen sich und seine Sportart vorstellen sowie das Herbstprogramm präsentieren.

Auch das leibliche Wohl kommt nicht zu kurz und so wird im Herbst im Gegendtalerhof ein Kochkurs zum Thema „schnell, aber gesund kochen“ stattfinden.

Zum Abschluss dieses bewegenden Sommerprogramms wird dann ein geführter Wandertag für die ganze Familie auf der Gerlitzen Alpe angeboten.

### 26. Juni 2021

## FAHRRAD-TAG DER GEMEINDE TREFFEN

Kostenloser Verleih von E-Bikes und Ausprobieren der technischen Feinheiten im Radparkour

**Ort:** Parkplatz des Campingbades Annenheim

**Beginn:** ab 9.00 Uhr

Die Ergonomie des Bären war der Impulsgeber für eine innovative Technologie, die Muskelkraft optimal in Vortrieb umwandelt und so für ein außergewöhnliches Fahrerlebnis sorgt. Bärenbikes verbindet maximale Leistung mit Komfort. Bärenbikes macht die Technik zu deinem Verbündeten und den E-Bike-Sport zu deinem persönlichen Abenteuer.

**BÄRENBIKES**



## Programm vom 29. Juni bis 07. September 2021 jeden Dienstag

UM 18:00 UHR IM SEEPARK ANNEHEIM

**einfach hinkommen und mitmachen!**

**DIENSTAG, 29.06.2021**



**Dynamisches Yoga** mit Gerda's Yoga – kraftvolle Übungen, um Körper und Konzentration und Atmung miteinander zu verbinden.

**DIENSTAG, 06.07.2021**



**Fitness im Park** mit ChriSport

**DIENSTAG, 13.07.2021**



**Traditionelles Qi Gong** mit Stefan Themessl: „Grundübungen“ mit den Schwerpunkten Ausscheiden, Aufnehmen und Harmonisieren!  
[www.daosein.com](http://www.daosein.com)

**DIENSTAG, 20.07.2021**



**Tanzen ab der Lebensmitte** mit Veronika Rauter-Pichler

**DIENSTAG, 27.07.2021**



**Fun-Athletik** für Kinder von 6 -10 Jahren mit Nicky Watzek  
Laufen, Springen und Werfen kombiniert mit Spaß, Action und Köpfchen

**DIENSTAG, 03.08.2021**

**Pilates** – stärke dein Powerhouse mit Christa Glanznig  
Ganzkörpertraining mit gezielter Stärkung der Körpermitte. Bitte leichte Sportbekleidung und Turnmatte mitbringen!

**DIENSTAG, 10.08.2021**

**Taekwondo** – koreanische Kampfkunst für die ganze Familie mit Sebastian Kreer



**DIENSTAG, 17.08.2021**



**Spiel, Satz und Sieg - Tennis für Kinder** mit dem SV Davinci Tennis & Athletik  
Ziel ist es, den Kindern mit Spiel und Spiel die Grundtechniken des Tennis näher zu bringen.

**DIENSTAG, 24.08.2021**

**Tanz am See für die ganze Familie** (Kinder und Erwachsene!) mit dem TANZSTUDIO INNA DÖRFLER



**DIENSTAG, 31.08.2021**



**Judo Training** - Sicheres Fallen und Selbstverteidigung vom Judo Club SV  
Treffen mit Markus Mayer (bei Regen ist als Ersatztermin der 14.09.2021 vorgesehen)

**DIENSTAG, 07.09.2021**

**Traditionelles Qi Gong** mit Günther Themessl: Körperlich, energetische und geistige Entwicklung!



### 25. September 2021

## „schnell, aber gesund kochen im Gegendtalerhof“



Peter Kramer zeigt, wie man mit einfachen Handgriffen und wenigen Zutaten schnell, aber ein gesundes Essen zubereiten kann. Die Rezepte erhalten Sie vor Ort. Selbstverständlich werden die gekochten Gerichte anschließend gemeinsam verkostet. Beginn ist 10:00 Uhr im Gegendtalerhof.

Anmeldungen nimmt Herr Peter Kramer unter der Tel. Nr. 0699 108 64 108 entgegen.

## 02. Oktober 2021 Familienwandertag „Lerne deinen Hausberg kennen“

mit Georg Berger

Treffpunkt beim Parkplatz oberhalb der Mittelstation um 09:30 Uhr (Dauer ca. 4 1/2 Stunden Gehzeit plus Rast bei 2 Hütten).



Vom Treffpunkt geht es los zum Asiatischen Steingarten, über den Felsensee und die Felsenkapelle zur Jakobsleiter (Nähe Feuerberg), übers Steinerner Manderl zum Wetterkreuz auf der Bergeralm, dem Bergreich (DER „Kraftort“ auf der Gerlitzen Alpe) und sodann weiter Richtung Neugarten

Almsee-Hütte – über den Keltischen Kraftplatz und die Neugarten Kraftquelle zur Hütte - 1. Rast. Von dort geht es weiter zum Stifter Boden, Richtung Steinerner Tisch, Richtung Steinwender Hütte und weiter zur Kammer Hütte - 2. Rast, wo der Wandertag gemütlich ausklingt und man zurück zum Startpunkt gelangt.

Anmeldungen nimmt Herr GR Georg Berger unter [g.berger53@gmx.at](mailto:g.berger53@gmx.at) oder unter der Mobil Nr. 0650 / 261 70 72 entgegen.