



Kommunal

Für den Inhalt verantwortlich: Bgm Johannes Lenzhofer, 9635 Dellach 93 e-mail: dellach@ktn.gde.at

Dellach, Jänner 2017

Liebe GemeindebürgerInnen!

Müllsäcke - SELBSTABHOLUNG

Die Ausgabe der Müllsäcke (BRAUNER und GELBER SACK) für das laufende Jahr erfolgt nach folgendem Zeitplan:

Montag, 16.01. – Donnerstag, 19.01	7:30 – 16 Uhr
Freitag, 20.01.	7:30 – 12 Uhr und 18 – 20 Uhr
AUSGABESTELLE: Gemeinde-Bauhof Dellach West	

Im Sinne aktiver Nachbarschaftshilfe werden Sie ersucht, für betagte und beruflich verhinderte Nachbarn oder auch für andere Haushalte die Müllsäcke mitzunehmen.

Bei allfälligen Rückfragen melden Sie sich bitte unter der Telefonnummer 04718-301. Müllabfuhrpläne für 2017 sind im Zuge der Müllsackausgabe im Bauhof erhältlich.

Im Falle Schneeräumeinsatz keine Müllsack-Ausgabe!

Im Rahmen der Müllabfuhr wird ersucht, die Restmüllsäcke zu verschüttern und keinesfalls mittels Klebeband zu verschließen. Die Ladetätigkeit wird dadurch wesentlich erleichtert.

Kunstschneeloipe Weidenburg südlich Hängebrücke St. Daniel

Allen Wintersportbegeisterten steht bei Weidenburg eine beschneite Langlaufloipe zur Verfügung. Länge rund 1 km mit klassischer und Skating-Spur.

Loipeneinstieg: in Weidenburg ca. 200 Meter westlich vom "Bauernladen Lenz" oder über die Hängebrücke St. Daniel (bitte der Beschilderung folgen).

Parkmöglichkeiten:

- an der Bahnhaltestelle in St. Daniel (ca. 200 Meter nach der Hängebrücke)
- Weidenburg westlich "Bauernladen Lenz"

Termine Seniorentreff Frühjahr 2017

Der Seniorentreff (Eingang nordseitig Gemeindezentrum) ist auch im Frühjahr wieder geöffnet. Treffpunkt ist jeweils dienstags ab 14 Uhr.

Termine:	17. Jänner 2017	31. Jänner 2017
	14. Februar 2017	01. März 2017 (Aschermittwoch)
	14. März 2017	28. März 2017
	11. April 2017	25. April 2017
	09. Mai 2017	



“ZUMBA” und “STRONG by ZUMBA”

Bei **ZUMBA** lassen Sie den Stress hinter sich und trainieren Ausdauer und Kondition zu mitreißenden Klängen. Tanzschritte aus Hip-Hop, Samba, Salsa und Merengue werden mit typischen Fitness- und Kampfsportbewegungen vereint.

STRONG by ZUMBA - für Fitnessfans! Ein hochintensives Intervalltraining bei dem Musik und Übungen perfekt synchron sind. Mithilfe des Eigengewichts verbessert man Ausdauer, Muskeltonus und -definition. Kalorien werden nach dem Training weiter verbrannt.



ZUMBA



STRONG
BY ZUMBA

Trainerin: Claudia Liaunig
Ort: Turnsaal der Volksschule Dellach
Dauer: 10 Einheiten, je 1 Stunde
Beginn: **Montag, 23. Jänner**
um 18 Uhr ZUMBA
um 19 Uhr STRONG by ZUMBA

Kosten: € 45,-

Bitte um Anmeldung unter Tel.Nr: 0664/42 52 275



LAND  KÄRNTEN



„SESSELGYMNASTIK“ - bring Bewegung in dein Leben

Bewegung sorgt für Fitness und Gesundheit und baut Stress ab. In dieser Bewegungsreihe wird das Hauptaugenmerk auf Übungen gelegt, die sich gut in den **Alltag** integrieren lassen und mit einfachen Hilfsmitteln durchführbar sind.

Es werden vor allem **Koordinations- und Gleichgewichtsübungen, Krafttraining, Körperwahrnehmung** und **Selbsteinschätzung** erlernt und trainiert.

Trainer: Stefan Seiwald - Physiotherapeut
Ort: Sitzungsraum der Gemeinde Dellach
Dauer: 10 Wochen je 1 Stunde
Beginn: **Donnerstag, 19.01.2017 um 16:00 Uhr**
Kosten: € 5,-/Einheit

Herzlichst

Ihr

(Bgm Johannes Lenzhofer)