



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

Dellach, Mai 2024

Liebe GemeindebürgerInnen!

Lärmschutz

Gemäß geltender Lärmschutzverordnung der Gemeinde Dellach ist die Verrichtung stark lärmender Haus- und Gartenarbeiten (Rasenmähen, etc.) oder anderer störender Lärm ganzjährig an Sonn- und Feiertagen überhaupt, an Werktagen in der Zeit von 12-14 Uhr und von 20-8 Uhr zu vermeiden.

Öffnungszeiten Besucherzentrum GeoPark-Karnische Alpen

02. Mai bis 29. Juni: Donnerstag-Samstag	10-16 Uhr
Sommerferien (01. Juli bis 07. Sept.): Montag-Samstag	10-16 Uhr
12. September bis 26. Oktober: Donnerstag-Samstag	10-16 Uhr

Herzlichst
Ihr

(Bgm Johannes Lenzhofer)

Wohlfühl-Yoga für Schwangere



Als Schwangere fit bleiben, entspannen und Kraft tanken. Sowohl die (werdende) Mama, als auch das kleine Wunder profitieren in hohem Maß von Yoga vor der Geburt.

- stärkt die Körperbereiche, die für die Entbindung besonders wichtig sind
- reduziert Stress und trägt so zur Zufriedenheit und der Bindung zum Kind bei
- mindert körperliche Beschwerden und wirkt präventiv gegen Kopfschmerzen
- hat positive Auswirkungen auf den Schlaf

Mitzubringen ist bitte eine Yoga-/Turnmatte und eine Decke.

- **ab 10. Juni 2024**, jeden Montag, 15.00 bis 16.15 Uhr
- im Turnsaal der Volksschule Dellach
- mit Monja Ebenwaldner, prä- und postnatale Yogatrainerin
- Anmeldung unter 0664 / 38 22 040
- 6 Einheiten: € 90,--





Herzliche Einladung zum

Sommerfest der Generationen



Freitag, 7. Juni 2024 | 15 - 18 Uhr
rund ums Gemeindezentrum Dellach

 **geselliges Beisammensein**  **Kinderschminken**  **Hüpfburg**

 **Tombola mit tollen Sachpreisen**  **Speis und Trank**

 **Tanz ab der Lebensmitte**  **musik. Umrahmung durch „Die Oldies“**



**Begeht euch auf die Spuren der Saurier des Gailtals und
entdeckt die geologischen Schätze im Geoparkzentrum!**

Eintritt frei!

 **Flohmarkt**

Wir bitten um Tischreservierung unter 04718/301-44.
Unkostenbeitrag EUR 5,00

Wir freuen uns auf euer Kommen! Mit dem Erlös unterstützt ihr unsere sozialen Projekte!

Bei Schlechtwetter findet die Veranstaltung im Kultursaal Dellach statt!