



# Marktgemeinde Grafenstein

Bezirk Klagenfurt

A-9131 Grafenstein, ÖR-Valentin-Deutschmann-Platz 1

Tel.: 04225/2220-0 Fax: 04225/2220-20

e-mail: [grafenstein@ktn.gde.at](mailto:grafenstein@ktn.gde.at)

UIDNr. ATU 25563404

*Alljährlich werden im Turnsaal bzw. Hambruschaal viele sportliche Aktivitäten während der Wintermonate angeboten, nutzen sie die Gelegenheit, um körperlich und geistig fit zu bleiben!*  
*Tieferstehend geben wir Informationen zu den einzelnen Gymnastik- / Yogakursen, Trainingsterminen und des Tanzkurses bekannt:*

**Outdoor-Training für alle im Sportzentrum, Auenweg** montags, von 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr, mit **Fr. Bettina Brandner** (Tel.: 0660/2309991)

**Fit in den Winter (Turnsaal, VS)** montags, von 18.30 Uhr bis 19.20 Uhr, mit **Fr. Sylvia Mittag** (Tel.: 0664/9418969)

**Tanzen ab der Lebensmitte, (Turnsaal, VS)** mittwochs, von 14.50 Uhr bis 16.50 Uhr, mit **Fr. Brigitte Messner** (Tel.: 0664/3642500)

**Volleyballtraining** dienstags 15.00 Uhr bis 22.00 Uhr, donnerstags 15.00 Uhr bis 22.00 Uhr, freitags 16.00 Uhr bis 22.00 Uhr  
Ansprechpartnerin: **Fr. Bettina Brandner** (Tel.: 0660/2309991)

**Konditionstraining der FF-Grafenstein** mittwochs, von 18.30 Uhr bis 19.50 Uhr.  
Ansprechpartner: **Hr. Mag. Christian Lauer** (Tel.: 0676/82054086)

**Fussballtraining des TSV Grafenstein** montags von 20.00 Uhr bis 22.00 Uhr  
Ansprechpartner: **Hr. Valentin Egger** (Tel.: 0664/8121251) od. **Hr. Michael Fromm** (Tel.: 0664/3252132)

**Nachwuchs-Fussballtraining U8 und U10** montags von 15.50 bis 18.20 Uhr, mittwochs von 14.00 Uhr bis 14.45 Uhr und von 17.00 Uhr bis 18.20 Uhr und freitags von 14.30 Uhr bis 15.50 Uhr.  
Ansprechpartnerin: **Fr. Nicole Obrietan** (Tel.: 0664/5806202)

**Yoga, Hambruschaal, Klopeiner Str. 1** montags, von 18.15 Uhr bis 19.45 Uhr und dienstags, von 08.15 Uhr bis 09.45 Uhr,  
mit **Fr. Andrea Ninaus**. (Tel.: 0664/3108179)

**Aktiv gesund im Alter, Hambruschaal, Klopeiner Str. 1** dienstags, von 16.00 Uhr bis 17.00 Uhr, mit **Fr. Mag. Marianne Steinwender**  
Der Kurs findet bis einschließlich 9.12.2025 statt und startet wieder im Frühjahr 2026.

*Mit dieser Vielfalt an sportlichen Aktivitäten, möchten wir alle Gemeindebürger motivieren einen der Kurse zu besuchen. Sie leisten damit einen wertvollen Beitrag für ihre Gesundheit!*  
*Für weitere Fragen stehen Ihnen die Verantwortlichen gerne zur Verfügung.*