



© PHOTOCOM



© DK



Kultur und Gesundheit

Vom **8. bis 28. Oktober** gehen im **Kultursaal** in Preitenegg die Kultur- und Gesundheitstage über die Bühne. Am **8., 11., 13., 16., 20., 21., 27. und 28. Oktober** findet jeweils um **19 Uhr** bei freiem Eintritt ein Vortrag statt. Den Anfang macht am **8. Oktober** die **Eröffnung** durch Bürgermeister Franz Kogler. Zum Thema „Ernährungsberatung aus der Sicht der traditionellen chinesischen Medizin“ referiert am **11. Oktober** Gertraud Navisotschnig. Die rechtlichen Angelegenheiten bei Übernahme von Familienpflege stehen am **13. Oktober** im Fokus.

Räucherzeit

Dass Räuchern vor allem in der Weihnachtszeit praktiziert wird, ist hinlänglich bekannt. Weniger bekannt ist, dass mit dieser Methode das ganze Jahr über die Lebensräume von negativen Energien gereinigt werden können. In ihrem Vortrag **„Weihnachtszeit - Räucherzeit“** im Rahmen des „gesunden kreises kärnten“ wird Räucherexpertin Annemarie Herzog die ursprüngliche Form des Räucherns erklären, aber auch, wie jeder sich mit der Anwendung von Themenräucherungen etwas Gutes tun kann. Termin und Ort: **21. Oktober, 19 Uhr, Carpe Diem Wohlfühlloase, Wolfsberg**. Der Eintritt ist frei.

Es wird gekocht

Die TCM-Ernährungsberaterin Alexandra Rampitsch lädt zu zwei Ernährungs-Events. Am Donnerstag, dem **14. Oktober** von **18.30 bis 21 Uhr** findet bei Jugend am Werk in St. Michael ein **Kochworkshop** mit dem Titel „Warmes Frühstück“ statt. Die Kosten betragen 30 Euro pro Person. „Die Reise zu den 5 Elementen“ steht bei einem theoretischen **Einführungsseminar** in die traditionelle chinesische Ernährungslehre am Samstag, dem **16. Oktober (9 bis 13 Uhr)** am Programm, das in der Villa Huth in Wolfsberg stattfindet. Kosten: 40 Euro pro Person. Anmeldungen: 0664/85 96 700.

ANZEIGE



© DK



© Grossgörrer Art und Sportstudio



© PHOTOCOM

Tanzen für Senioren

Tänze aus aller Welt stehen bei zwei **Tanzkursen** in Wolfsberg und Ettendorf am Programm, die sich speziell an ältere Menschen ab der Lebensmitte richten. Für das Gebiet Wolfsberg finden die Kurse immer **mittwochs** um **14.30 Uhr** in der **Volksschule 1 Wolfsberg/Priel** statt. Für Interessierte aus Ettendorf/Lavamünd wird jeden **Dienstag** um **13.30 Uhr** eine Einheit im alten Festsaal der **Volksschule Ettendorf** abgehalten. Die Einheit dauert 90 Minuten, die Aufwandsentschädigung beträgt 3,50 Euro pro Einheit. Die Kurse laufen zwar bereits, jedoch werden noch immer Teilnehmer aufgenommen.

Stadion Race

Am Samstag, dem **9. Oktober** findet in der Lavanttal Arena (Sportstadion) der **Stadion Race** statt. Wer sich diesen rasanten Event nicht entgehen lassen will, sollte sich diesen Tag unbedingt vormerken. Das freie Training beginnt bereits um **10 Uhr**, um **12 Uhr** startet die Qualifikation. Von **12.20 bis 12.30 Uhr** geht das Promi Rennen über die Bühne. Um **13 Uhr** startet dann schließlich das 5-stündige Rennen. Gefeierte wird dann ab **20.30 Uhr** im Rahmen einer Siegerehrung mit Winner's Party im Sportstadion. Infos unter www.rz-friesacher-racing.at

Tanzen lernen

Ein vielfältiges **Herbstprogramm** bietet der **1. Lavanttaler Tanzsportclub**. Ob Sie nun richtig tanzen lernen oder Ihr Können als fortgeschrittener „Genießer“ verbessern wollen – der 1. LTSC ist bestens für Ihre Wünsche gerüstet. Das Angebot reicht quer durch alle Altersstufen von Linedance, Hip-Hop und Bauchtanz auf der einen Seite bis hin zum Jugend-Tanzkurs und speziellem Tanzsporttraining auf der anderen. Neu im Programm: Ladies-Dance, Step-Aerobic, Power-Workout und Mama-Fitness. Detaillierte Informationen erhalten Sie unter **0664/84 44 830** oder auf www.ltsc.at