

GESUNDE GEMEINDE

Vortrag „Blut- und Laborwerte verstehen“

Die Gesunde Gemeinde Höhnhart veranstaltete am 22. Juni 2022 mit Gemeindeärztin Frau Dr. Rotter-Pelech einen Vortrag zum Thema **Blut- und Laborwerte verstehen**.

In einer sehr anschaulichen Art und Weise führte Dr. Rotter-Pelech die 25 Teilnehmer an Hand von Praxisbeispielen in die Thematik ein. Jedem erschloss sich, dass zwar der einzelne Wert wichtig ist, jedoch erst das Zusammenspiel mehrerer Werte ein gesamtes Bild ergeben. Erst dieses Bild schafft die Möglichkeit für die richtige Diagnose und eine wirkungsvolle Behandlung. Dass Frau Dr. Rotter-Pelech hier eine ausgezeichnete Ärztin ist, war eindrucksvoll spürbar.



Vorankündigung: Grundkurs Paare mit der Tanzschule Hippmann

Tanzen lernen und Spaß haben!

Du bist zwischen 18 und 30 Jahren und willst endlich den richtigen Dreh kriegen? Dann mache den ersten Schritt und erlebe die Faszination des Tanzens! Auf leichte und humorvolle Weise erlernst du die lustigsten und wichtigsten Tänze zu zweit. Auf dem Programm stehen Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Blues, Discofox, uvm.

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Kurz-Kurs: 4 Einheiten zu je 1h 15min
(Termine werden noch bekannt gegeben)

Preis: 89€ pro Person für 4 Einheiten

Für Fragen stehen wir per Mail an office@tanzschule.at
oder auch telefonisch unter 07242/45095 zur Verfügung.

Veranstalter: Kulturausschuss Gemeinde Höhnhart

Voranmeldung beim Gemeindeamt Höhnhart erforderlich.

Hippmann
TREFFPUNKT TANZ.



Unsere Tanzlehrerin:

Maria Wilhelm



Spende Basketballbälle

Den Schulkindern haben wir zum Basketballkorb, welcher bereits von uns finanziert wurde, noch zwei weitere Basketballbälle gekauft. Somit steht dem Spielvergnügen nichts mehr im Wege.



Osterbeugerl



Zu Ostern durften wir den Schul- und Kindergartenkindern mit den traditionellen Osterbeugerl wieder eine kleine Freude bereiten.

Beef- und Jerky - Kurs

Von 22.-24.4.2022 hat die Jägerschaft einen sehr erfolgreichen Beef- und Jerky- Kurs veranstaltet. Auch wir von der Gesunden Gemeinde durften einen Einblick bekommen und viel Wissenswertes mit nach Hause nehmen.



Verabschiedung von Direktorin OSR Gabiriele Aichberger

Arbeitskreisleiterin Johanna Hintermair nahm im Namen der Gesunden Gemeinde beim Frühlingsfest der Schule am 08.04.2022 teil. Die Kinder veranstalteten ein tolles Fest und Johanna konnte sich in diesem feierlichen Rahmen bei Fr. Direktor Aichberger mit einem Korb Erinnerungen (Schuljause) für die sehr gute Zusammenarbeit in den letzten 11 Jahren herzlich bedanken.



Leaderprojekt

Am 15.05.2022 fand die Eröffnung des Leaderprojektes der Jägerschaft statt, welche wir bei der Bewirtung unterstützen durften.



Schuljause

Einiges von unserer Schuljause: Wir bereiteten den Kindern Honigbrote, Pizzaschnecken, Apfel-Joghurtmüsli, Eiaufstrichbrote, Schokopudding mit Apfelkuchen und selbstgebackene Stangerl mit Butter und Schnittlauch zu.



Nordic Walking

Nordic Walking ist nun wieder jeden Dienstag um 19:00 Uhr. Treffpunkt ist immer bei der Gemeinde. Alle die Spaß an Bewegung haben sind hier herzlich willkommen!

Sportaktivitäten

Pilates mit Heidi Katzberger sowie Bodystyling mit Nicole Hütter läuft noch weiter. Fit im Winter mit Ortner Hans haben wir Ende März beendet. Das neue Outworktraining – welches ganzjährig und bei jedem Wetter mit Nicole Lechner stattfindet – ist bereits gut besucht angelaufen.

Knäckebrot



Ein kleines Abschlussgeschenk (Knäckebrot von „Backen mit Christina“) gabs für unsere Schulkinder und Kindergartenkinder.

Gesunde Gemeinde Höhnhart
Ernährung · Bewegung · Gesundheit · Psyche · Umwelt



Am 21.04.2022 startet unser neues Sportangebot!



- Funktionelles Ganzkörpertraining in kleiner Gruppe für mehr Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit
- Jeden Donnerstag von 18:30 – 19:30 beim Spielplatz Aigertsham

Geeignet für jedes Fitnesslevel!

Du kannst jederzeit einsteigen, dein 1. Training ist kostenlos! Danach EUR 10,-/Training (vergünstigter 10er Block).

Ich freue mich auf dich!
Nicole

www.die-fitmacherin.at | Bitte um kurze Anmeldung per
Tel/SMS/WhatsApp 0670 / 20 26 001



GESUNDE GEMEINDE

Bewegung-Sport

Die Bewegungs- Sport Angebote sind bereits angelaufen und schon sehr gut besucht – zur Zeit kann man jeden Tag sich sportlich fit halten.

Der Montagabend beginnt *Pilates mit Heidi Katzlberger (ausgebucht), der Dienstag *Bodystyling mit Nicole Hütter, der Mittwoch *Fit im Winter mit Ortner Hans, der Donnerstag *Outdoor-Kraft – Ausdauer - Training mit Nicole Lechner, der Freitag *Nachmittagsturnen mit Johanna und am Samstag * Nordic-walking.

Ein breitgefächertes Programm, auf das wir stolz sind. „Danke euch Trainer/innen“.

Outdoor_Kraft_Ausdauer_Training

Seit April wird jeden Donnerstag am Spielplatz Aigertsham mit Hanteln, Bändern, Kettlebells und dem eigenen Körpergewicht trainiert, zur Verbesserung der Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Es hat sich bereits eine tolle Gruppe zusammengefunden die jede Woche Wind und Wetter trotz um etwas für Gesundheit und Fitness zu tun. Das Training wird auch im Herbst und Winter durchgeführt und ein Einstieg ist jederzeit möglich. Anmeldung einfach bei unserer Trainerin Nicole unter 0670 – 20 26 001 oder www.die-fitmacherin.at.



Gesunde Schuljause

Die Gesunde Schuljause hat wieder begonnen, die wir alle 14 Tage für unsere Kinder gestalten dürfen. 63 Kinder haben sich zur Schuljause angemeldet und wir werden sie mit vielen verschiedenen gesunden, regionalen und selbstgemachten Speisen verwöhnen.

Am 23.9.22 gabs Schnittlauchbrote und Apfelchips, am 7.10.22 gabs Obstspieße und Kleingebäck.

Bedanken möchte ich mich besonders bei meinen fleißigen Helfern, bei den Obstspenden, bei den Lehrer und Lehrerinnen, bei den Eltern, ohne euch allen würden wir es nicht schaffen. „Dankeschön“.

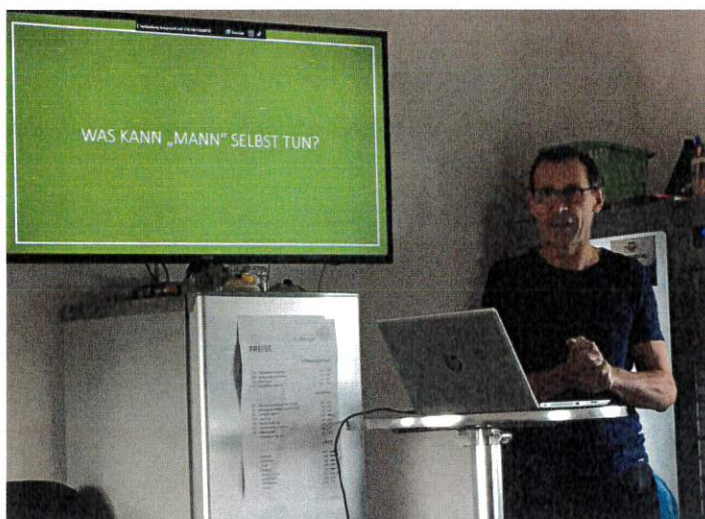


Neue Mitglieder

Wir würden uns sehr freuen, im Arbeitskreis der GG neue Mitglieder begrüßen zu können. Wenn du Lust hast bei unseren Projekten mitzuwirken und aktiv für die Gesundheit in unserer Gemeinde zu engagieren, dann melde dich gerne bei uns.

Du kannst auch schon zu unserer nächsten Sitzung mal reinschauen. Wir kommen am 22. 11. 22 um 19.30 beim Gasthof Gramiller zusammen.

Männergesundheit



Am Samstag dem 08. Oktober wurde von der Gesunden Gemeinde Höhnhart im Rahmen des Projektes „Männergesundheit“ eine Doppelveranstaltung durch geführt.

Im ersten Teil erläuterte Physiotherapeut Hans Stoll mit einem äußerst interessanten Vortrag, wo die Schwachstellen des so starken Geschlechtes Mann liegen.

Hans ist ein Therapeut mit profundem Wissen und jahrelanger Erfahrung in der Praxis. Die Zuhörer hörten auch dass sich psychischer Druck oft in Beschwerden auswirkt. In einer lebhaften Diskussions- und Frageunde konnten noch viele Fragen beantwortet werden.

Im Anschluss zeigte uns die Herbstheimer Outdoor Trainerin Nicole Lechner wie man seinen Fitness-Zustand verbessert.

Das Training ist eine ausgewogene

Mischung aus Ausdauer und Krafttraining.

Alle Teilnehmer waren mit Spaß und Einsatz dabei und konnten sich dann über eine Stärkung freuen.

Nicole trainiert schon seit längerem mit vielen Höhnhartern beim Aigertshamer Spielplatz.

Nähere Infos zu Nicole und ihrem Training gibt es auf www.die-fitmacherin.at



GESUNDE GEMEINDE

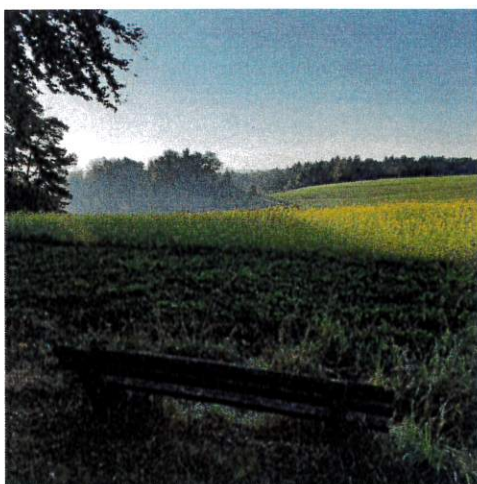
Gesunde Schuljause

Derzeit lässt es die Situation leider nicht zu unter den gewohnten Umständen die Schuljause abzuhalten. Unter Einhaltung der 2G Regelung ist es uns derzeit trotzdem möglich, 14-tägig die Jause vorbeizubringen, welche die Kinder in den jeweiligen Klassen verspeisen. Wir versuchen dabei immer uns etwas Abwechslungsreiches und Kreatives für die Kinder einfallen zu lassen.



Turnen und Bewegung

Bodystyling und Fit im Winter läuft unter Einhaltung der 2G Regelung ganz normal weiter.

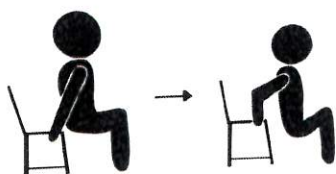


Unser Nachmittagsturnen haben wir diesen Winter frühzeitig abgebrochen. Durch die Corona Auflagen sind die Turner vorsichtiger geworden. Dennoch möchte ich das Nachmittagsturnen nicht einfach so abschließen und gebe euch ein kleines Rätsel und ein paar Bankerl-Turnübungen über die Zeitung mit nach Hause.

Na, wo steht diese Bank?

Geh in Gedanken (besser noch: mach einen Spaziergang) zu dieser Bank. Nun hast du dir eine Ruhepause verdient. Setz dich nieder und genieße die Aussicht auf die Höhnharter Gegend. Es ist ein wahrer Augenschmaus!

Bist du ausgeruht? Dann geht es mit 3 Turnübungen weiter:



Diese Übung kannst du wunderbar auf der Bank machen und Brust, Arme und Bauch trainieren. Stütze dich auf der Bank mit den Händen ab und halte dich an der Kante fest, Beine hüftbreit auseinander. Einatmen und die Arme beugen bis Ober- und Unterarme einen 90-Grad-Winkel bilden. Tief ausatmen und die Arme langsam durchstrecken. Wiederhole diese Bewegung 4 mal sehr langsam nur aus der Kraft der Arme und Brust – 4 Sek. hochdrücken, 4 Sek. senken.



Nun etwas für die Beine: Kniebeugen Stelle dich dazu hüftbreit hin und gehe langsam nach unten in die Hocke, dabei die Arme nach vorne strecken. Langsam wieder hochkommen. Beliebige oft wiederholen.



Die dritte Übung ist wieder für die Beine. Dazu mit dem rechten Bein nach vorne kommen, der Oberkörper ist aufrecht. Langsam mit dem linken Knie nach unten ziehen und wieder nach oben kommen. Beliebig oft wiederholen, dann die Seite wechseln.



Nun geht es weiter zur nächsten Bank. Kannst du dir vorstellen, wo diese steht?

Hier bitte einfach nur DASITZEN. Bist du müde, setz dich nieder. Gefällt es dir – so komme wieder!



Nun kommen wir zum letzten Bankerl. Wo steht denn dieses?

„Gebe dich mal dem guten und warmen Gefühl hin und genieße es einfach“, flüsterte die Sonne. „Du hast es auch verdient, dass es dir gut geht“, sprach deine innere Stimme.

Zum Abschluss hier noch ein paar Übungen für dich zum Dehnen:

Ausfallschritt zur Seite, rechtes Bein gestreckt – auf dem linken Bein abstützen und die Dehnung mind. 8 Sekunden halten. Dann die Seite wechseln.



Verschranke deine Finger und schiebe die Arme nach oben. Halte diese Position für einige Sekunden. Anschließend lehne deinen Oberkörper leicht zur Seite und halte die Dehnung, dann zur anderen Seite



Nimm mit der rechten Hand deine rechte Ferse und ziehe sie zum Gesäß. Die Beine sind geschlossen. Du kannst dich gerne mit der anderen Hand an der Bank festhalten. Anschließend die linke Seite.



Jetzt wünsche ich euch beim Erraten, der kleinen Auszeit sowie bei der Ausführung der Übungen ganz viel Spaß! Die Auflösung findet ihr übrigens auf Seite 46.

Eure Johanna und das Team der Gesunden Gemeinde

Fotos: Martina Bachleitner
Zeichnungen: Nicole Hütter

Neues Sportangebot in der Gemeinde

Mein Name ist Nicole Lechner, ich wohne seit ein paar Monaten in Herbstheim und möchte als Fitness-, Personal-, Gesundheits- und Functionaltrainerin gern für noch mehr Bewegung in der Gemeinde sorgen!

Kurz ein paar Worte zu mir: Nach vielen Jahren in einem Bürojob in Salzburg habe ich mein Leben letztes Jahr nochmal umgekrempelt und mich entschieden, meine Leidenschaft zum Beruf zu machen. Sport und Bewegung begleiten mich seit vielen Jahren, und ein gesunder, vitaler und leistungsfähiger Körper ist für mich die notwendige Basis, um das Leben in vollen Zügen genießen zu können - von der Jugend bis ins hohe Alter!

Ich biete euch ein variantenreiches funktionelles Training für den ganzen Körper. Ein Training das hilft, für alle Aktivitäten des täglichen Lebens gewappnet zu sein. Der Fokus liegt auf einer sinnvollen Kombination von Kraft- und Ausdauertraining, und zusätzlich steigern wir dabei noch Beweglichkeit, Schnelligkeit, Koordination und Durchhaltevermögen. Und ja, es wird bestimmt auch manchmal ganz schön anstrengend werden, aber euer Körper wird euch danken dass ihr durchgehalten habt!

Zum Start möchte ich mit einem Outdoortraining in der Gruppe loslegen. Da wir die meiste Zeit des Tages in geschlossenen Räumen verbringen bietet Sport im Freien zahlreiche Vorteile wie z.B. reichlich Sauerstoffversorgung, Stärkung des Immunsystems oder Vitamin-D-Bildung wenn uns die Sonne ins Gesicht lacht. Und diese Vorteile können wir nicht nur bei typischen Outdoor-Sportarten nutzen, sondern auch bei gezieltem Fitnesstraining. Und wenn`s auch mal regnet werdet ihr nach dem Training ein umso besseres Gefühl haben, weil ihr euren inneren Schweinehund gleich doppelt überwunden habt! Je nach Bedarf kann ich das Angebot später gerne noch erweitern, z.B. mit Schwerpunkttrainings wie Vormittagstraining für junge Mamas, Fitness 60+, Hochintensivtrainings o.ä.

Wir werden viel mit dem eigenen Körpergewicht arbeiten, aber auch mit zusätzlichem Equipment wie Hanteln, Widerstandsbändern, Bällen, Springseilen usw. Mein Ziel ist es, ein abwechslungsreiches Training für euch zu kreieren, das immer wieder Spaß macht; ob das mal ein klassischer Zirkel sein wird, ein hochintensives Intervalltraining oder Partnerworkouts - lasst euch überraschen!

Mein Training ist für jedes Fitnesslevel geeignet, ganz egal ob man noch am Anfang steht, wieder ins Training einsteigen möchte oder schon fortgeschritten trainiert. Jede Übung kann variabel an das jeweilige Fitnesslevel angepasst werden.



Hier noch ein paar Facts zum Outdoortraining, nähere Infos folgen kurz vor dem Start:

- Beginn wird im Laufe des April sein, ein Einstiegen ist aber jederzeit möglich
- Kleinere Gruppe von maximal ca. 10-13 Personen
- Trainingstag Donnerstag
- 1. Training für jeden kostenlos
- danach zahlt ihr einfach jedes Training an dem ihr teilnehmen möchtet
- Preis pro Einheit EUR 10,-, vergünstigter 10-er Block

Ich freue mich schon sehr, euch auf eurer Fitnessreise ein Stück weit begleiten zu dürfen! Für nähere Informationen oder wenn ihr direkt informiert werden möchtet wenn es losgeht, könnt ihr mich jederzeit gerne unter 0670/2026001 kontaktieren. Gerne stehe ich auch für individuelle Anfragen zur Verfügung.

Bis bald! *Nicole*