



AKL Gurtner Georg , 5252 Aspach, Im Lerchenfeld 3 – email: ggurtner@aon.at – Tel: 0676/3229024

Tätigkeitsbericht 2019

(abrufbar unter www.aspach.at –Gesundheit –Gesunde Gemeinde)

Meist beginnt man nicht seine Gesundheit zu erhalten, sondern das, was davon übrig geblieben ist.

Ab Jänner bis März 2019 –Fit durch den Winter Teil 1 + 2

Wie in den Jahren davor wollen wir die körperliche Fitness in den Vordergrund unserer Aktivitäten stellen. Denn ohne körperliches Training ist eine ganzheitliche Gesundheit nicht vorstellbar.

Wir begannen ja bereits im Dezember 2018 mit dem Teil 1 und setzten diesen ab Mitte Jänner bis März mit Teil 2 fort.

Da unser langjähriger Coach Jan Kotrch verletzungsbedingt den 2 Teil nicht mehr leiten konnte, übernahm Rudi Wohlschlager die Trainerfunktion und führte uns manchmal an die Grenzen unserer Leistungsfähigkeit. Dafür ein „Herzliches Danke“ für deine Bereitschaft dazu.



Da merkt man rasch wie verkürzt manche Muskeln bereits sind....



So ein Zirkel-Training bringt einen wieder in Top-Form...



Nach so einer Übung ist man rundum fit....



Ferdl, beim Schnurspringen –
da läuft der Kreislauf auf Hochtouren.



Auch die Geselligkeit kommt bei uns nicht zu kurz!!

Wer will nächstes Mal auch dabei sitzen??

6. April 2019 Frauengesundheit – Frau sein – Frau werden

“Wir sind begeistert vom vielseitigen Angebot des Frauengesundheitstages“, meinte am späten Nachmittag eine Frauengruppe, die bereits um acht Uhr an der ersten Aktivität des Tages – Yoga – teilgenommen hat.

FRAUEN-GESUNDHEITSTAG
“FRAU WERDEN - FRAU SEIN“

• ENTSPANNUNG
 • FRÜHSTÜCK
 • VORTRÄGE
 • WORKSHOPS
 • INFOSTÄNDE
 • GESUNDHEITS-CHECK
 • MODENSCHAU

Samstag,
06. April
 08:00 - 17:00 Uhr

GH Gramiller Hönhart

Veranstalter: Gesunde Gemeinden
 Aspach-Hönhart-Rossbach-St.Veit/I.

Gesunde Gemeinde
 HÖHNHART-ROSSBACH-ST. VEIT
GESUNDE GEMEINDEN

Ein abwechslungsreiches Programm bot sich den knapp 300 Besuchern des Frauengesundheitstages, welcher in Form einer Kooperationsveranstaltung der Gesunden Gemeinde Aspach – Hönhart- Rossbach und St.Veit/I. initiiert wurde. Fachvorträge renommierter Referenten, wie beispielsweise dem Arzt für Allgemein-und Ayurvedamedizin Dr.med. Wolfgang Schachinger zum Thema Wechseljahre erfreuten sich interessierter Zuhörerschaft.

Die Gynäkologin Dr. Brigitte Fellner sprach in ihren Ausführungen über die weiblichen Lebensphasen. Der Ganzheitsmediziner und Geschäftsführer des ReVital Aspach Dr.med. Günther Beck lieferte uns Einblicke in die Therapiemöglichkeiten zur Frauengesundheit. Aus zahlreichen Workshops zu Themengebieten wie Beckenbodentraining, Klangschalenmeditation, Entschlacken mit Frühlingskräutern, Gedächtnistraining, Hebammen-Info's sowie Tanz und Bewegung konnte man auswählen, Umrahmt wurde das Tagesprogramm von einer breiten Palette an Infoständen wie Seh-und Hörakustiker, Pflegeprodukten – und Anwendung, Produkte aus der Natur etc. Den Abschluß bildete eine Modenschau der Fachschule Mauerkirchen die

selbstgeschneiderte Trachtenmode vorstellten.

FRAUEN.LEBEN.GESUND

Zahlreiche Studien belegen, dass Frauen neben den biologischen Unterschieden auch anderen psychosozialen Belastungsfaktoren ausgesetzt sind. Frauen haben deshalb auch andere gesundheitliche Bedürfnisse als Männer. Durch die Zunahme der Erwerbsquote steigt außerdem die Mehrfachbelastung.

Frauen übernehmen oftmals die Verantwortung in der Familie oder die Pflege von Angehörigen und laufen deshalb Gefahr, auf ihre eigene Gesundheit und die eigenen Bedürfnisse zu vergessen.

Besondere Gesundheitsbedürfnisse entstehen auch, da das Leben von Frauen in biologischen Abschnitten verläuft, wie die Entwicklung vom Mädchen zur Frau, zur Mutter und in weiterer Folge die Wechseljahre. Verbunden damit sind physiologische Veränderungsprozesse und große Anpassungsleistungen.

INFOSTÄNDE

- Stammtisch Pflegende Angehörige
- Venendruckmessung
- Blutdruck- & Blutzuckermessung
- Hör- & Sehtest
- Galileo-Training
- Naturkosmetik - Ringana
- Kräuterkunde
- Propolisprodukte & Honig
- Young Living Öle
- Räucherutensilien
- Beratung: Frau für Frau
- Keramik

TAGESPROGRAMM:

- 08:00 Uhr Workshop "Yoga"
Barbara Gerner
- 08:30 - 09:30 **Frühstücksbuffet***
mit literarischem Ohrenschaus
- 09:30 - 10:15 Workshop "Beckenbodentraining"
Maria Reisecker - Physiotherapeutin
- 09:30 - 10:15 Workshop "Klangschalen"
Gerlinde Laschalt - Qi Gong-Trainerin
- 10:30 - 11:15 Vortrag "Wechseljahre - ein behandelbares Schicksal"
Dr. Wolfgang Schachinger - Ayurveda, Allg. Mediziner
- 11:30 - 12:15 Workshop "Gedächtnistraining"
Elfriede Stempfer - Gedächtnistrainerin
- 11:30 - 12:15 Workshop "Entschlacken mit Frühlingskräutern"
Aloisia Putzinger - Kräuterpädagogin, TEH-Praktikerin
- 12:15 - 13:15 **Möglichkeit zum Mittagessen***
(à la Carte)
- 13:15 - 14:15 Vortrag "Lebensphasen einer Frau"
Dr. Brigitte Fellner - Gynäkologin
- 14:30 - 15:15 Workshop "Vom Mädchen zur Frau"
Michaela Baischer - Hebamme
- 14:30 - 15:15 Workshop "Tanz & Bewegung"
Herta Tiefenthaler
- 15:30 - 16:15 Vortrag "Therapiemöglichkeiten zur Frauengesundheit"
Dr. Günther Beck - Allg. Mediziner
- 16:30 **Modenschau**
Fachschule Mauerkirchen

* Zum Frühstück oder Mittagessen bitten wir um Anmeldung unter office@gasthof-gramiller.at oder 0676 / 840 160 806

Fotosplitter...



Yoga - spüre deinen Körper...



Gespräche vor dem Frühstück...



Dr. Wolfgang Schachinger - Wechseljahre



Gedächtnistraining



Beckenbodengymnastik



Kräuterkunde mit Aloisia Putzinger



Kräuter – die Basis für eine gesunde Küche



Eigenschaften der Heilpflanzen



Maria und Petra – die Mitorganisatorinnen



Tanzen – positive Energie für das Leben....





Vom Mädchen zur Frau



Michaela Baischer – Hebamme



Dr. Fellner – die Lebensphasen einer Frau-



Dr. Günther Beck - Therapiemöglichkeiten für die Gesundheit der Frau...



Peter Ortner v. Hörakustiker Bauer



Perschl Jessica – Naturkosmetik

Infostände



von A wie Ayurveda bis

V – Venendruckmessung



Modenschau der LFS Mauerkirchen



Gezeigt wurden tolle Kreationen von der Handtasche, Cocktailkleid bis Dirndl...



Ein großer DANK an die Organisatoren, die Gemeindeübergreifend toll zusammen gearbeitet haben. Der große Publikumsandrang hat gezeigt dass wir ein Programm gestaltet haben, das die Interessen der Frauen geweckt hat.

April 2019 Ergonomischer Sessel oder Turngerät für die Kindergarten

Auch heuer hat die GG Aspach die Finanzierung eines ergonomischen Sessel für die KG-Tanten oder ein Turngerät im Wert von rd. €250,00 zugesagt. Die KG-Leiterin Barbara Naderlinger bedankt sich herzlich für die großartige Unterstützung.

Mai 2019

Sponsoring für den Charity-Lauf der Volksschule Aspach

Bei diesem Wohltätigkeitslauf der SchülerInnen der VS Aspach, der im Zeichen der Solidarität von Veit Hofmann gestanden hat, haben wir uns auch hier mit einem Sponsorbeitrag von €100,00 beteiligt.



VOLKSSCHULE ASPACH
Schulstraße 2
5252 Aspach
Tel.: 07755/7344
e-mail: s404031@schule-ooe.at



Gesunde Gemeinde
Georg Gurtner
Marktplatz 9
5252 Aspach

Aspach, 14.06.2019

SPENDENBESCHEINIGUNG

Hiermit wird bestätigt, dass die „Gesunde Gemeinde“ am 06. Juni 2019 im Rahmen des „Spendenlaufes für Veit“ Euro 100,- gespendet hat.

Silvia Salomon



Sept 2019 YOGA – Schule anders denken...

Die Schulen stehen vor großen Herausforderungen.

Die Anzahl der Kinder, die kaum zur Ruhe finden, die selbst, auch wenn sie wollten, die Aufmerksamkeit nicht lange genug halten können, die ihren Körper nicht spüren/ ihre Kräfte nicht einschätzen können,

die Umgebungsreize nicht ausblenden können, die ihre eigenen Bedürfnisse nicht kontrollieren können, die sich ihres Potentials nicht bewusst sind und sich nichts zutrauen, steigt stetig an.

Die Auswirkungen auf den Schulalltag sind deutlich spürbar.

Leistungsbereitschaft und Leistungsvermögen haben in den letzten 20 Jahren stark nachgelassen. Konflikte gibt es in unterschiedlicher Intensität täglich. Die Entwicklung von Eigenverantwortung passiert zunehmend weniger. Symptome von Überforderungen häufen sich trotz nachlassender Anforderungen.

Die VS Aspach will diesen Trend aktiv entgegenwirken und ausprobieren, ob sich regelmäßige Yoga-Einheiten diesbezüglich positiv auswirken würden.

In Zusammenarbeit mit Rita Kiebe (ausgebildete Yoga-Lehrerin mit Kinderyoga-Ausbildung) wurde ein Konzept (s. Anhang) entwickelt, das die Chance hat nachhaltig zu sein.

Ziele:

- Verbesserung der Körperwahrnehmung, Konzentration und Ausdauer der Kinder
- Förderung der sozialen Kompetenzen durch eine gesteigerte Achtsamkeit sich selbst gegenüber, aber auch anderen gegenüber
- Verbesserung einer lernförderlichen Umgebung

Geplante Umsetzung

- Beginn: Oktober 2019
- Jede Klasse macht einmal pro Woche eine Einheit Yoga mit einer ausgebildeten Kinder-Yoga-Lehrerin
- Die Lehrer/innen werden geschult, sodass einfache Yogaübungen/ Atemübungen auch im Schulalltag eingebaut werden können.
- Die Yoga-Lehrerin steht nach Bedarf für einzelne Schüler/innen zur Verfügung.
- Ende: Februar 2019
- Evaluierung

Um das Konzept wie geplant durchführen zu können, entstehen Kosten von ca. Euro 3 000.- .

Die Gesunde Gemeinde Aspach unterstützt dieses Projekt mit einem Betrag von € 500,00.

Die Lehrerinnen der Volksschule bedanken sich herzlich für diese großartige Unterstützung.

Ab 27.Nov. 2019 Fit durch den Winter

Eine fast schon traditionelle Aktivität (seit 2011) ist unser FIT DURCH DEN WINTER in der Turnhalle Aspach. In bewährter Manier trainiert unser Coach Jan Kotrch zahlreiche Bewegungshungrige GemeindebürgerInnen und verhilft Ihnen zu einer guten Fitness....

An diesem Training, das 8 Wochen dauert nehmen rd. 20 Personen teil.

Jän – Dez 2019 Stammtisch für pflegende Angehörige

Auch in diesem Jahr wird der Stammtisch für pflegende Angehörige unter der bewährten Leitung von DGKS Ratzinger Michaela abgehalten.

Jeden 1. Mittwoch im Monat findet dieser im GH Danzer ab 19:30 Uhr statt.

Dabei wird in ungezwungener Atmosphäre Informatives zu Pflege Themen vermittelt. Aber auch das Gesellige ist ein wichtiger Punkt, da der soziale-kommunikative Aspekt bei diesem so wichtigen Thema einen sehr hohen Stellenwert hat. Es geht dabei um...

- **Erfahrungen auszutauschen**
- **sich Wissen anzueignen**
- **neue Wege kennenzulernen**

Wir danken Fr.Ratzinger Michaela sehr herzlich für Ihre so wichtige Tätigkeit und laden ALLE, die zu pflegende Familienangehörige haben ein an diesen Treffen teilzunehmen. Die Teilnahme ist kostenlos!



Der Kontakt zur Stammtischleiterin kann über die Marktgemeinde hergestellt werden.

Nov. 2019 Projekt „Gesunder Apfel in der NMS“

Wie auch in den Jahren davor, unterstützt der Arbeitskreis Gesunde Gemeinde das Projekt „Gesunder Apfel“ in der NMS Aspach. Wir fördern dies mit € 100,00. Die das Foto zeigt nutzen die Kinder dieses Angebot sehr intensiv. Die NMS Aspach bedankt sich für diese Unterstützung sehr herzlich.



Nov. 2019 – Jän. 2020 Fit durch den Winter

Auch heuer versuchen wir über die Wintermonate unseren Körper fit zu halten. 18 Personen bauen unter der Leitung unseres Physiotherapeuten Jan Kotrch ihre körperliche Fitness auf. Jan versteht es mit scheinbar einfachen Übungen den Körper an seine Leistungsgrenzen zu bringen. Auch wenn jemand kein regelmässiger Trainierer ist, können diese Übungen ohne Probleme bewältigt werden. Nach ein paar Wochen spürt man ein Körpergefühl dass einem gut tut.



Ball- und Spannungsübungen die man erst in den nächsten Tagen spürt....

Es darf festgehalten werden, dass sich der Arbeitskreis Gesunde Gemeinde Aspach durch diverse Aktivitäten ausschließlich selbst finanziert und das Budget der Marktgemeinde Aspach nicht belastet!

Wir freuen uns und danken herzlich für die zahlreichen Teilnahmen an den Veranstaltung und hoffen, dass auch im Jahr 2020 viele GemeindebürgerInnen unsere Angebote annehmen.

Dies wäre die größte Wertschätzung an unserer Arbeit!

Gurtner Georg

Für den Arbeitskreis