

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

## Tätigkeitsbericht 2012

(abrufbar unter [www.aspach.at/gesundheit/gesundegemeinde](http://www.aspach.at/gesundheit/gesundegemeinde) )

Auch im Jahr 2012 sind wieder viele Aktivitäten geplant die das Gesundheitsbewusstsein heben sollen. Alle sind eingeladen mitzutun.

**Dezember 2011 bis März 2012 FIT DURCH DEN WINTER** – Gymnastik für alle die Fit durch den Winter kommen wollen. Unter der Leitung eines sehr erfahrenen Physiotherapeuten wurden spezielle Übungen für Koordination, Kraft und Ausdauer absolviert.



## 26.Jänner Vortrag – Naturapotheke Bienenstock



Einen interessanten Vortrag über den Einfluss von Bienenprodukten auf die Gesundheit hielt am 26.Jänner 2012 im GH Danzer, Imkermeister Reiting Anton und Mag.pharm. Piereder Daniela. Dabei wurden die positiven Einflüsse von Bienenprodukten auf die Gesundheit sehr überzeugend dargestellt.

## 14.März Gesund kochen



Die Gymnastikgruppe kochte am 14.März unter der Leitung von Jürgen Grünsteidl und Jan Kotrch im Revital Aspach Fisch mit wunderbaren Beilagen. Dabei wurde auf belastende Zutaten verzichtet und mit einfachen aber sehr geschmackvollen Kräutern und Gemüse der Fisch bereitet. Wie man auf den Fotos sehen kann hat dieser Abend alle Erwartungen erfüllt.



28.März

## **Vortrag mit Dr. Roithner über Nutzen und Schaden von Medikamenten . „Ist allzuviel ungesund?“**

Dieser Vortrag wurde von der Gesunden Gemeinde Höhnhart in Kooperation mit den übrigen Gesunden Gemeinden Aspach, Rossbach und St.Veit/I. veranstaltet. Dieser gut besuchte Vortrag fand im GH Brunnbauer in Höhnhart statt.



10. April

## **Informationsabend über Grundlagen der Demenz im Stiblersaal 1.Teil**

In Zusammenarbeit mit dem Sozialausschuss der Pfarre Aspach, der Gesunden Gemeinde Aspach und der Demenzstelle Ried/I. wurde ein Vortrag über Grundlagen der (Alzheimer-)Demenzkrankung veranstaltet. Dabei wurden die Grundlagen, Symptome und körperlichen Veränderungen erläutert. Weiters wurden der Verlauf, Behandlung-und Fördermöglichkeiten von Demenzkranken aufgezeigt. Diesen hochinteressanten Vortrag lauschten über 50 Pers. aus Aspach und den Nachbargemeinden. Vortragende waren die Sozialarbeiterin Fr. Mag.Murauer und Psychologin Fr. Mag. Wimmer-Elias von der Demenzstelle Ried/I.





## **12. April      Beginn des Lauf-und Nordic Walking Treff beim Revital Aspach ab 19:00 Uhr**

Jeden Donnerstag treffen sich Lauf-und Nordic-Walking Begeisterte um durch gemeinsames Sporttreiben Spaß und vor allem die Gesundheit zu fördern. Alle Interessierte sind herzlich willkommen!!



## **17. April      Informationsabend – Kommunikation und Umgang mit schwierig erlebten Verhaltensweisen bei Demenzkranken    2. Teil**

Auch an diesem Tag lauschten über 50 Pers. den Ausführungen von Psychologin Fr. Mag. Wimmer Claudia von der Demenzstelle Regau. Dabei wurden Verhaltensweisen von dementen Personen erklärt und Möglichkeiten im Umgang aufgezeigt.



## 8.Mai – 26.Juni 2012 Outdoor-Training im Revital Aspach

Nach Abschluss FIT DURCH DEN WINTER im März 2012 ging unser Fitnessprogramm mit dem Outdoor-Training im Revital Aspach weiter.

Die fleißigen Trainierer Junger Ulli, Junger Kurt, Wohlschlager Rudi, Schwarz Herbert, Stadlbauer Hans, Ratzinger Franz und Gurtner Georg wurden von Trainer Jan Kotrch mit Koordinations-, Kraft- und Ausdauerübungen bis an ihre Belastungsgrenzen gefordert. Aber nach jedem Training gab es eine Regenerationsrunde im Cafe-oder an der Bar des Revital. Am Ende dieses Outdoor-Trainings waren sich alle einig, dass im Herbst wieder ALLE dabei sind wenn's um die Vorbereitung für die Winterfitness geht. Eine „top fitte“ Gruppe bedankt sich beim Trainer Jan Kotrch für sein tolles Engagement.



...hier der Beweis dass wirklich  
„hart gearbeitet“ wurde.



Jan Kotrich, Stadlbauer  
Hans, Junger Kurt, Schwarz  
Herbert, Gurtner Georg  
liegend Wohlschlager Rudi,  
nicht am Bild Ratzinger  
Franz und Junger Ulli.

Georg kämpft sich mit dem Ball ab...



...während Kurt das Seil „schnalzen lässt“.



Herbert und Rudi sind voll konzentriert bei der Sache...



... während Georg schon wieder grinsen kann!



...hier fehlen doch schon welche!

Sind die schon duschen oder liegen die noch irgendwo...?

Nochmals „DANKE“ an Alle die mitgemacht haben und vor allem „DANKE“ an Jan.

## Start in den Herbst mit dem Revital – Outdoor-Training am 18.Sept. 2012

Nach dem Outdoor-Training im Frühjahr setzten wir in Vorbereitung für FIT DURCH DEN WINTER das Training ab 18.Sept. 2012 wieder fort.

Wieder mit dabei , Schwarz Herbert, Wohlschlager Rudi, Stadlbauer Hans, Kletzl Brigitte und Andrea, Fellner Günther, Junger Ulli, Reichinger Ferdinand ,Ing. Narbeshuber Hans-Günther und Gurtner Georg . Mit viel Spaß aber auch Einsatz gingen wir an die Sache heran und merkten bald wie unsere körperliche Leistungsfähigkeit stieg.



Noch schnell ein Gruppenfoto bevor es los geht...

Nicht am Bild: Fotograf Gurtner Georg ,  
Junger Ulli und Schwarz Herbert – krank!

Ing.Narbeshuber HG – dienstlich  
verhindert.

Sprint-Training mit vollem Einsatz...



...fast im Gleichschritt unterwegs.

**Gemeinde-Radwandertag am 20.Okt. 2012**

Bei tollem Wetter ging es an diesem Tag von Aspach über Migelsbach – Rottersham – Baumgarten nach Kappeln und übers „Pumperhölzl“ nach Döging. Nach einer kurzen Pause ging`s weiter nach Mairhof – Steinberg in Richtung Oberau wo wir dann im FlyInn am Flughafen eine Rast einlegten. Diese dauerte jedoch länger als geplant sodass wir die geplante Route kürzen mussten und über Wildenau und Hinterholz nach Aspach zurück kehrten.

Obwohl die Teilnehmerzahl (10 Pers.) nicht sehr groß war, waren jene die mitgefahren total begeistert.



Start bei herrlichem Wetter vor dem Marktgemeindeamt in Aspach



Die „Grünsteidl`s“ haben den Ehrgeiz im Blut – auch Adrian will, mit tatkräftigem Anschub vom Papa, als Erster oben sein.



Die Bergwertung von Rottersham nach Baumgarten scheint Ferdl zu gewinnen...



...während Hans, Carola und Gerhard scheinbar ganz entspannt hinterher fahren.



Noch ein letzter Check, bevor es wieder über Wildenau nach Aspach zurück ging.

Vielen Dank an alle Teilnehmer. Wir wünschen uns, dass beim nächsten Mal mehr Gemeindebürger/Innen teilnehmen.

## **FIT DURCH DEN WINTER - Trainingstart am Mittwoch den 21. November 2012**

Nachdem wir uns bereits mit dem Outdoor-Training aufgebaut haben, steigen wir wieder voll in's FIT DURCH DEN WINTER-Training ein.

25 Pers. hatten sich ursprünglich angemeldet und 22 Pers. machten dann tatsächlich mit. Es freut uns, dass auch 3 Frauen mitmachen und unseren Ehrgeiz „anstacheln“.

Wir mussten leider feststellen dass die Turnhalle für diese Anzahl fast zu klein ist. Aber für unseren Trainer Jan war dies kein Problem. Er machte uns mit unglaublichen Übung ziemlich fertig!

Jede(r) spürte in den darauffolgenden Tagen seinen Körper sehr intensiv... - aber das Körpergefühl war gut und man merkte schnell um wie viel beweglicher man wurde.



Jan überlegt gerade wie er uns fertig machen kann...



Herbert denkt sich: „ lieber hängen als stemmen...“



Jeder Seiltänzer fängt man klein an!

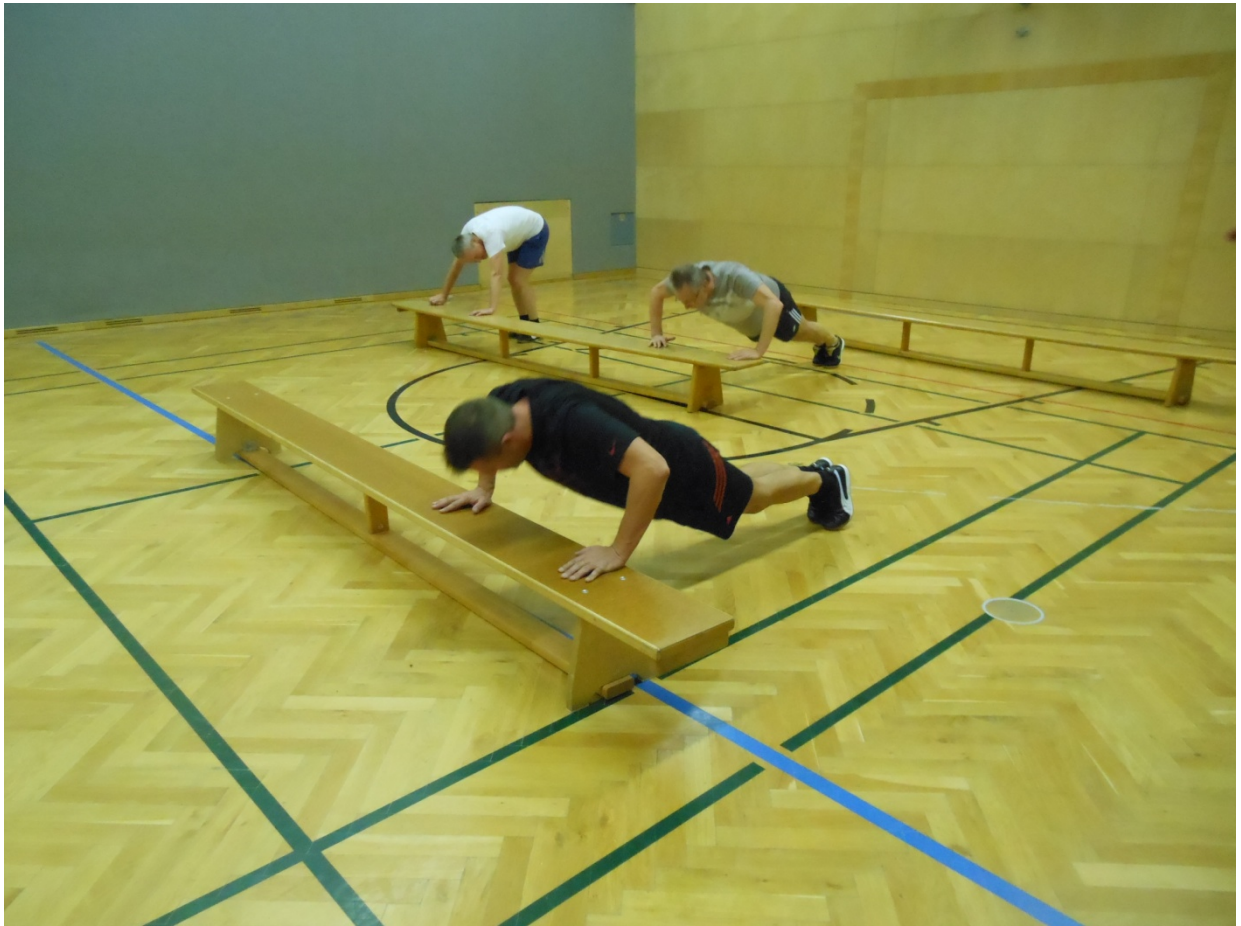


Ein bisschen weniger Bauch würde die Übung erleichtern.



Sieht aus wie „trocken schwimmen“, ist es aber nicht...

... war ganz schön anstrengend.



Kurt, Rudi und Peter bei der Huldigung des Trainers...



Da sind WIR schon etwas „fertig“.



Eine Dehnungsübung und guter Zuspruch und alles ist wieder gut...



Zum Abschluss der Trainingseinheit gibt's noch ein Hockey-Spiel. Danach war wirklich jeder k.o.

Wir danken dem Trainer Jan Kotrch vom REvital Aspach, der mit tollen Übungen und großer Motivation alles aus uns „raus holt“.

### **Stammtisch für pflegende Angehörige - ganzjährig**

Die Pflege von nahen Angehörigen ist eine sehr persönliche und fordernde Situation. Gedanken und Gefühle zwischen Ärger und Freude, Abneigung und Zuwendung, Hoffnungslosigkeit und Zuversicht sind ein wesentlicher Belastungsbestandteil. Die aussprechen zu können in einer Runde des Vertrauens und dem wertschätzenden Umgang damit, kann Erleichterung bringen.

Unter der Leitung von DGKS Ratzinger Michaela trifft man sich jeden **letzten Mittwoch im Monat um 19:30 Uhr im GH Danzer in Aspach** wo in angenehmer Atmosphäre Fragen und Antworten zu aktuellen Problemen der Pflege diskutiert wird. Dieser Stammtisch will informieren und Hilfestellung geben wenn man nicht mehr weiter weiß. Daher der Appell – komm und hole dir Unterstützung bevor du selbst Hilfe brauchst -

Wir laden alle ein unsere Angebot zu nutzen und bei unseren Veranstaltungen mitzumachen.

Georg Gurtner – Gesunde Gemeinde Aspach