

2. G'sundheitstag

„Mit Bewegung fit durch's Jahr!“

Die G'sunde Gemeinde St. Margarethen lud am Samstag, dem 5. März 2016 zum 2. G'sundheitstag in die Volksschule.

Das Schwerpunktthema war diesmal „Mit Bewegung fit durch's Jahr“.

Körperliche Fitness gehört zu den wichtigsten Aspekten für unsere Gesundheit. Selbst Übergewicht verkräftet der Körper damit besser. Das lässt sich bereits im Alltag auf einfache Art erreichen, indem jede Möglichkeit der Bewegung

Bewegung, Ernährung und Mentaler Gesundheit vielen Risikofaktoren vorbeugen kann. (Näheres siehe Seite 21).

Wie man schon mit wenig Zeitaufwand fitter und beweglicher in den Tag starten kann zeigte Regina Baumgartner und dass Bewegung mit Musik Spaß und Freude macht, davon konnten sich die Besucher bei der Zumba-Vorführung überzeugen.

Rund um das Thema Bewegung wurden viele weitere Aktivitäten geboten:

Training von Koordination und Gehirnhälften.

Der URC - Union RadClub stellte sich vor und bot Interessantes & Wissenswertes rund um das Thema Radfahren. Auf dem Energiefahrrad der ENU (Energie- und Umweltagentur NÖ) konnte man seine Muskelkraft unter Beweis stellen und Lampen sowie ein Radio oder einen Wasserkocher mit Strom versorgen.

Bei Fa. Stadler, sports&more aus Texing wurden verschiedenste Fahrräder präsentiert und man konnte sich beraten lassen.



genutzt wird. Maßvolle, regelmäßige Bewegung kann zahlreiche Leiden verhindern oder lindern.

Dr. Dietmar Kleinbichler präsentierte dazu die medizinische Sicht auf die Mythen & Fakten rund um das Thema Übergewicht und bestätigte in seinem Vortrag, wie wichtig es für alle ist, sich zu bewegen. Man kann damit in jedem Alter anfangen und beträchtliches für seine Gesundheit bewirken.

Mag. Hebesberger, unsere tut gut-Regionalkoordinatorin, stellte das Programm Vorsorge aktiv vor, bei dem man erlernt, wie man mit

Man konnte mit der Challenge Disc seine Koordinationsfähigkeit überprüfen, seine Reaktionsfähigkeit & Schnelligkeit beim TDS - Talent Diagnose System testen, die Körperzusammensetzung (Wasser/Fett/Muskel/Knochen und Bindegewebe) feststellen und mit der Medi-Mouse ohne Strahlenbelastung seine Haltung und Beweglichkeit sowie Stellung und Beweglichkeit der Wirbel messen lassen.

Der Vitalcoach der UNIQA, Frau Sabine Grundböck, bereicherte unser Angebot unter anderem mit einem Mitmach-Programm zum

Für die Kinder gab es eine Mal- & Spielecke und eine Gesundheits-Rätselralley mit coolen Preisen. Zum Training der geistigen Fitness, der Koordination und der rechten und linken Gehirnhälfte bot Johannes Wagner einen Jonglier-Workshop zum Mitmachen für Groß & Klein an, der allen viel Spaß machte.

Was man für die geistige und körperliche Fitness im Alter tun kann, konnte man am Nachmittag bei einem Vortrag von Maria Oberleitner zum Thema LIMA - Lebensqualität IM Alter erfahren. Das wichtigste Ziel dabei ist,

G'sunde Gemeinde

St. Margarethen/Sierning

im Alter so lange wie möglich selbständig und unabhängig zu bleiben.

Fa. Wellion bot in ihrem Diabetes-Mobil Blutzucker-, Blutdruck- & Cholesterinmessung an und rundete so das Angebot ab.

Zwischendurch konnten sich die Besucher bei Suppentopf & Aufstrichbroten, Kaffee & Mehlspeisen sowie mit Traubensaft von Fam. Rennhofer und Bio-Säften von Fam. Lechner aus Knetzersdorf stärken. Viele Gäste nutzten auch gleich das vor

Ort-Angebot der Fam. Lechner und versorgten sich u.a. mit Bio-Säften, Kürbiskernöl sowie mit frischen Äpfeln oder leckeren getrockneten Apfelfringen.

Das Team der G'sunden Gemeinde möchte sich bei allen Mitwirkenden & Helfern, die zum tollen Gelingen des G'sundheitstages beigetragen haben, herzlichst bedanken!



Die Gesunde Gemeinde bedankte sich bei der Volksschule mit einer Aufbewahrungsbox

Als Dankeschön für die gute Zusammenarbeit zwischen der Volksschule und der Gesunden Gemeinde rund um den G'sundheitstag 2016 überreichte die Arbeitskreisleiterin Sandra Endl in Vertretung ihres Teams eine Aufbewahrungsbox für die ‚Bewegte Pause‘.

Da die Volksschulkinder bei jedem Wetter die Pause im Freien verbringen und immer wieder



auch Kleingeräte benutzen, macht es allen besondere Freude, wenn diese stets griffbereit in der neuen Box zur Verfügung stehen.

