



Bewegung, Ernährung & mentales Wohlbefinden

Arbeitskreis-Sitzung schmiedet Angebot 2025

In einer besonders informativen Sitzung der Arbeitskreismitglieder wurden gemeinsam gezielte Angebote der Gesunden Gemeinde Blindenmarkt für das kommende Jahr überlegt. Wieder soll sich alles um Bewe-

Insbesondere die verschiedenen Wahlmöglichkeiten an Vorträgen und Workshops aus dem großen "Treff.Punkt.Gesundheit"-Katalog stieß beim Gesunde-Gemeinde-Team zur Inanspruchnahme durch unsere



Foto (© Vize-BGM Anita Pitzl für die Gesunde Gemeinde Blindenmarkt) vlnr: Jakob Fiedler (Studioleiter EnergyFitness), Daniela Stelzeneder, Kneipp-Obfrau Maria Zellhofer, Maria-Magdalena Redl, AKL Martina Gaind, GG-Beraterin Andrea Hebesberger, Martha Tiefenbacher

gung, Ernährung und mentales Wohlbefinden sowie um verschiedenste Alters- & Zielgruppen drehen. Wertvolle Inputs kamen dabei von Gesunde-Gemeinde-Beraterin Mag. Andrea Hebesberger, die über das umfangreiche Angebot für 2025 von „Tut-Gut NÖ“ referierte.

Bevölkerung im Jahr 2025 auf großes Interesse.

Foto © Vize-BGM Anita Pitzl

Webseiten der Gesunden Gemeinde oder der Gesunden Kleinregion: gg.blindenmarkt.info oder blog.donau-ybbsfeld.at

Überraschend gut besuchter Kinder-Aktivtag '24

Kinder-Aktivtag der Kleinregion im Georgsaal

In den Herbstferien fand der erste "Kinder-Aktivtag" der Gesunden Kleinregion Donau-Ybbsfeld (Ardagger, Blindenmarkt, Ferschnitz, Neustadtl, St. Georgen, Viehdorf) im Georgsaal statt. Erfreulicherweise nah-

aus. Ebenso die Fitness- & Spielstationen von "Tut Gut NÖ" und die Kreativecke mit dem T-Shirt-Bemalen wurden begeistert in Anspruch genommen. Besonders zahlreich besuchten die Kids auch das Kinderschminken



men viele Familien aus der ganzen Umgebung teil. Die Kinder nutzten das umfangreiche Angebot von verschiedensten Bewegungs- & Tanz-Workshops, über Selbstverteidigung, Therapiehunde, einer Waldpädagogik-Außentour und Workshops zur mentalen Stärkung bis hin zur Herstellung eigener Smoothies und Verkostung gesunder Waffeln. Auch das Kennenlernen des Rotkreuzes, der Kinderpolizei und der Kinder-Feuerwehr löste großes Interesse

der Hilfswerks Amstetten. Für die Eltern und Begleitpersonen stand das beliebte „Kleinregions-Cafe“ im Foyer zur gemütlichen Konsumation von Snacks & Getränken zur Verfügung. Und zwischendurch konnte auch noch die begehrte Hüpfburg im Außenbereich intensiv genutzt werden. An einer Fotostation konnten sich die Kinder sogar als "Heiliger Georg und der Drache" als Sinnbild für den Einsatz um unsere Gesundheit fotografieren lassen und durften ihr Foto gleich mitnehmen. Kleinregions-BGM Johannes Pressl und Sozialsprecherin Karin Ebner bedankten sich in ihren Begrüßungsworten für die perfekte Organisation und das große Engagement des gesamten Teams der Sozialkoordinatorinnen und der vielen Helfer, die diesen Kinder-Aktivtag überhaupt erst ermöglichten.

Fotos © KR Donau-Ybbsfeld



Winter-FIT&fresh beim Sportplatz | Foto © Dipl. Fitness- & Gesundheitstrainerin Kerstin Stopfer



Stehend vlnr: Stefanie Redl (St. Georgen), Nina Teufel (Blindenmarkt), Petra Paungartner, Martina Berger, Astrid Scharfmüller, Renate Widhalm (alle vier Ferschnitz), Daniela Weigl (Blindenmarkt), Stefanie Weingartner (Blindenmarkt), Johanna Jäger, Christa Leimhofer (beide St. Georgen), Nicole Weissengruber (Blindenmarkt), Astrid Hahn (St. Georgen)

Aerobic-Pilates-Workout | Foto © Dipl. Body-Vitaltrainerin Gerlinde Redl



Stehend vlnr: Sylvia Kronsteiner, Elisabeth Höllein, Erika Raffetseder, Astrid Mayrhofer, Sandra Hochenauer, Julia Eder, Daniela Hellinger (alle vier St. Martin-Karlsbach), Manuela Fröhlich, Rosemarie Pils, Barbara Tüchler (St. Georgen), Renate Linhartsberger (Mauer), Christa Zitzmann, Anneliese Rechenmacher, Gertraud Wurzer, Karin Kendler, sitzend vlnr: Bianca Ritt, Margit Auer (St. Georgen), Claudia Salzer-Lagler (St. Martin-Karlsbach), Hermine Palme, Andrea Hartl (beide St. Georgen), Gerti Kloibmüller, Gaby Palme (St. Georgen), Sabine Bachler, Waltraud Aichinger (St. Georgen), nicht anwesend: Katrin Gartner, Ingrid Ramler, Sonja Greigeritsch, Katharina Mundorff (St. Martin-Karlsbach)

HIIT (HighIntensityIntervalTraining) am Ausee | Foto © Dipl. Fitness- & Gesundheitstrainerin Kerstin Stopfer



Stehend vlnr: Barbara Hornes (St. Georgen), Stefanie Weingartner (Blindenmarkt), Astrid Scharfmüller (Ferschnitz), Sabrina Fellnhöfer (Blindenmarkt), Ingeborg Kreitler (Ferschnitz), Lisa Pitzl, Michaela Zeilinger (beide Blindenmarkt), Petra Datzberger (Amstetten), Mila Guttmann (St. Georgen), Nina Teufel, Maria-Magdalena Redl (Blindenmarkt), knieend vlnr: Kristina Spreitzer (St. Georgen), Olivia Kaltenbrunner (Ferschnitz)

Let's dance | Foto © Cardio-Dance-Instructor Dipl.-Päd. Mag. Sandra Illich



Helga Vogl, Marianne Dunkl, Elisabeth Höllein, Heidi Ramler, Sylvia Kronsteiner, Anita Rechenmacher, Manuela Fröhlich, Irene Schneider, Heidi Tauchner, nicht am Foto: vier weitere Teilnehmerinnen



VORTRAG "MENTAL LOAD"



VORTRAG: MENTAL LOAD

KARIN KIENBERGER



Vortragsbesucher aus Nachbargemeinden sind ebenso herzlich willkommen!
Vortragskosten: freiwillige Spenden.

**Termin: MI, 15. Jänner 2025
um 19:00 Uhr im
Mehrzwecksaal Blindenmarkt**

Die unsichtbare Last der Familienorganisation!

Wie mit Stress & Überforderung umgehen, die durch das Management, dh dem "Mental Load" für und rund um Beruf, Haushalt & Familie entstehen. Referentin Karin Kienberger (Frauen*beratung Mostviertel) erklärt euch, woher es kommt und mit welchen Ansätzen Entlastung geschaffen werden kann! Wir freuen uns auf eure Teilnahme!



Aerobic-Pilates-Mix

In dieser kombinierten Trainingsform kommt auch der Spaß an der Bewegung nicht zu kurz. Es werden zu gleichen Anteilen sowohl die Ausdauer als auch der Muskelaufbau samt der tieferliegenden Muskulaturen trainiert. Besonderes Augenmerk wird auch auf die richtige Entlastung der Wirbelsäule und des ganzen Bewegungsapparates gelegt.

- Dauer:** 50 Minuten pro Einheit
- Ort:** Blindenmarkt Volksschul-Turnsaal, Lindenstraße 18
- Wann:** Montags ab 27.1.2025, 19:10 bis 20:00 Uhr
- Preis:** 10 Einheiten € 69, bereits gefördert durch die „Gesunde Gemeinde Blindenmarkt“

TeilnehmerInnen aus Nachbargemeinden sind herzlich willkommen!

Mitzubringen: Trainingsmatte, Handtuch, leichter Ball (etwas kleiner als ein Fußball)

Information und Anmeldung:

Gerlinde Redl
Dipl. Body-Vitaltrainerin
☎ 0676 / 517 95 35 bzw.
E-Mail: body.balance.redl@gmail.com



Kundalini Yoga

happy *healthy *holy
fit, beweglich, gesund und glücklich

Montag 6. Jänner bis 23. Juni
19:00 bis 20:30 Uhr
Mehrzwecksaal
Blindenmarkt
1 Einheit € 12,-

bitte mitbringen:
Matte, Sitzkissen, Trinkflasche,
bequeme Kleidung

Ich freue mich auf dich!

Irene Schneider
Lehrerin für Kundalini Yoga
und Kinderyoga
Aufstellungsarbeit GimFeld Methode
0650/51 655 85
irenschneider@gmx.at



HIIT

HighIntensityIntervalTraining
beim Sportplatz



HIIT ist eine Trainingsform, die sich aus hochintensiven Belastungs- & kurzen Erholungsphasen zusammensetzt. Du gehst an deine Grenzen und führst die Übungen möglichst intensiv aus. Der stressige Lebensstil, dem die Meisten unterliegen, nimmt eine Menge Energie und Zeit in Anspruch. Genau dabei leistet HIIT Abhilfe - hier kannst du dich richtig an der frischen Luft auspowern!

Anmeldung online oder direkt bei Kerstin Stopfer
Mobil: 0664 161 92 99 | E-Mail: k.fore@hotmail.com

Die Kurse finden am SVB-Parkplatz, in der Sportplatzhalle des SV Union Raika Blindenmarkt (Vereinsstraße 1) oder auch an den Auseen statt. Die Teilnahmebeiträge der Kurse sind durch die **Gesunde Gemeinde Blindenmarkt** gefördert. Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus den **Nachbargemeinden** sind selbstverständlich immer **herzlich willkommen!** Wir freuen uns auf eure Teilnahme!



KURSZEITEN
Dienstag
18 - 18:50 Uhr
**4.3. bis
13.5.2025**
Ausgenommen
15.4.2025
da Osterferien

10 Einheiten zu
je 50 Minuten

**€ 70 für 10
Einheiten**

Min. 7 Personen
Max. 15 Personen



Let's dance

Jede Tanzstunde beginnt mit einem Warm-up und beinhaltet Mobilisierung und Kräftigung sowie Übungen für Körperhaltung und Koordination. Wir erarbeiten eine schwingvolle Choreographie, wobei die Freude an der Bewegung zur Musik im Vordergrund steht.

Ort: Turnsaal der NMS Blindenmarkt, Lindenstr. 18

Wann: Donnerstag, 19-20 Uhr ab 9. Jänner 2025

Preis: € 70 für 10 Einheiten, bereits gefördert durch die „Gesunde Gemeinde Blindenmarkt“

TeilnehmerInnen der Nachbargemeinden sind herzlich willkommen!

Information und Anmeldung bei:

Dipl.-Päd. Mag. Sandra Illich

Cardio-Dance-Instructor

☎ 0676/88 906 42 67

E-Mail: sandra_illich@gmx.at



SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR TEENIES & JUGENDLICHE



WORKSHOP: SELBSTVERTEIDIGUNG

CLAUDIA KAPL

Staatlich geprüfte Trainerin für Athletik, Fitness & Koordination, staatlich geprüfte Instruktorin für Jiu Jitsu

Teilnehmer/innen aus Nachbargemeinden sind herzlich willkommen!

Kosten: **nur € 40** (statt € 85) pro Teilnehmer/in

für insgesamt 5 Workshop-Termine

durch hohe Förderung der

Gesunden Gemeinde

Blindenmarkt.

5 Termine: immer montags

17.2. | 24.2. | 3.3. | 10.3. | 17.3.2025

von 16:45 - 18:45 Uhr im Mehrzwecksaal

Lerne dich im Ernstfall richtig und effektiv zu wehren.

Deute Gefahrensituationen richtig, baue Selbstvertrauen auf und nutze deine Kraft effektiv. Stärke dein Selbstbewusstsein durch Schutz-, Abwehr- & Befreiungstechniken und lerne deine Körpersprache richtig einzusetzen. Für Teenies & Jugendliche ab 13 Jahren, mindestens 12 TN, auf maximal 20 TN beschränkt. Bitte bequeme Kleidung anziehen. **Anmeldungen schriftlich & verbindlich bitte bis 7. Feb. bei Mag. Martha Tiefenbacher über Whatsapp unter ☎ 0664 / 426 62 26 mit Angabe der Kontaktdaten: Name, Adresse, Mailadresse und Telefonnummer.**



ERSTE HILFE DIE RICHTIGEN HAND- GRIFFE BEI NOTFÄLLEN

Erste Hilfe



18.+19. Jänner 2025

8-17 Uhr, mit Mittagspause

**FÜR PRIVATE &
BETRIEBLICHE
ERSTHELFER**



Ortsstelle Rotes Kreuz

Blindenmarkt, Hauptstr. 65
Referent: Jörg Tauchner jun.

**ICH WILL HELFEN
KÖNNEN – NUR
NICHTSTUN IST
FALSCH!**



nur € 45

pro Teilnehmer, statt € 90
bereits gefördert durch die
Gesunde Gemeinde Blindenmarkt

**VERBINDLICHE
ANMELDUNG:**

Martina Gaid, ☎ 0664 / 220 86 88 oder
unter e-Mail: martina.gaid@gaid.at, fürs Zertifikat
bitte bei Anmeldung Versicherungsnummer nennen!

Impressum: Gesunde Gemeinde Blindenmarkt,
Hauptstraße 17, 3372 Blindenmarkt