

20 Jahre Kleinregion Donau-Ybbsfeld

Die Kleinregion Donau-Ybbsfeld begeht 2022 ihr nunmehr 20-jähriges Jubiläum. Aus diesem Grund haben die Sozialkoordinatorinnen der 6 Partnergemeinden gemeinsam festgelegt, heuer vermehrt vernetzte Veranstaltungen zum Thema Gesundheit anzubieten, die von der Bevölkerung gemeindeübergreifend besucht werden können und sollen.

Wir wollen Bewährtes schätzen, aber auch Neues zulassen, daher gibt es mehr Austausch von Ressourcen innerhalb der Gesunden Kleinregion Donau-Ybbsfeld als bisher – zum Wohl unserer BürgerInnen. So dürfen wir Kerstin Stopfer aus St. Georgen als neue Trainerin in Blindenmarkt begrüßen. Unsere Blindenmarkter Trainerin Gerlinde Redl hält andererseits dieses Jahr einen Kurs erstmals in Ferschnitz. Der bewährte **E-Bike-Kurs des ÖAMTC** findet auch wieder in einigen Gemeinden unserer Kleinregion gratis statt. Mit einem Vortrag von Natalia Ölsböck möchten wir wichtigen Parametern der Gesundheitsförderung, nämlich **Resilienz** und **Selbstwirksamkeit** besondere Aufmerksamkeit schenken. **Wir freuen uns, Sie bei einer der vielen Gesundheits-Veranstaltungen in Blindenmarkt und der Kleinregion begrüßen zu dürfen!**



NATALIA ÖLSBÖCK
Psychologin | Trainerin | Speaker

www.oelsboeck.at

Vortrag von Natalia Ölsböck

WEISHEIT KENNT KEIN ALTER - DIE ZWEITE LEBENSHÄLFTE MIT FREUDE MEISTERN

Die beliebte Psychologie-Expertin der Barbara Karlich Show, bekannt aus zahlreichen TV- & Radioauftritten, hält am **Donnerstag, 30. Juni 2022, 18:30 Uhr im Mehrzwecksaal Blindenmarkt** einen ihrer motivierenden Vorträge. Die Teilnahme ist kostenlos. Bitte um Anmeldung bei GGR Anita Pitzl, 0699 / 814 429 14 (nachmittags) oder GR Martina Gaind, 0664 / 220 86 88.



FIT&fresh am Ausee

Wie trainieren wir? Es wird immer im Freien und vorrangig mit dem eigenen Körpergewicht trainiert in Form eines Zirkeltrainings. Jede/r kann und darf mitmachen. Keine Angst vor Liegestütz, Sit-ups & Co – ich zeige dir alle Variationen und du suchst dir aus, welche für dich am besten passt. **Einfach fitter werden unter freiem Himmel.**

Ort: Outdoor an den Blindenmarkter Auseen oder bei Schlechtwetter in der Sportplatzhalle des SV Union Raika Blindenmarkt, Vereinsstraße 1

Wann: **Dienstags 18 bis 19 Uhr** im Zeitraum vom 7. bis 28. Juni 2022, dh gesamt 4 Einheiten im Juni

Preis: **€ 29 für 4 Einheiten**, bereits gefördert durch die „Gesunde Kleinregion Donau-Ybbsfeld“

TeilnehmerInnen der Nachbargemeinden sind herzlich willkommen!
Maximale Teilnehmeranzahl 12 Personen, min. 7 Personen

Anmeldung bei:

Kerstin Stopfer

Dipl. Fitness- & Gesundheitstrainerin
St. Georgen am Ybbsfelde, Wintal 11

Tel.Nr. 0664 161 92 99

E-Mail: k.for@hotmail.com

Web: www.fit-fresh.at

Nur mehr Restplätze vorhanden!



E-Bike-Kurs: Austausch, Praxis und Training © ÖAMTC

30. Juni 2022, 13:30-16:30 Uhr, Parkplatz Ausee 2

Gratis **ÖAMTC** E-Bike-Kurs

Zertifizierte ÖAMTC Fahrrad-TrainerInnen stehen drei Stunden lang mit Tipps und Tricks zu Fahrtechnik und Sicherheit zur Seite. Mit gezielten Übungen werden Abbiege- und Bremsvorgang, das Ausweichen von Hindernissen sowie Kurventechnik trainiert. Bitte um verbindliche Anmeldung bei GGR Anita Pitzl, 0699 / 814 429 14 (nachmittags) oder GR Martina Gaind, 0664 / 220 86 88.



„Wir Bleim Fit“ beim Funcourt

Ein kurzweiliges Outdoortraining mit Spaßfaktor. Sämtliche Muskulaturen werden durch einen interessanten Trainingsmix - an den rund um den Funcourt Ferschnitz räumlichen oder natürlichen Gegebenheiten - trainiert.

Ort: Outdoor am Funcourt Ferschnitz oder bei Schlechtwetter in der Sportplatzhalle des Union Sportvereins Ferschnitz, Am Sportplatz 11

Wann: **Donnerstags 19 bis 19:50 Uhr** im Zeitraum vom 5.5. bis 7.7.2022, ges. 8 Einheiten (ohne Feiertage)

Preis: **€ 47 für 8 Einheiten**, bereits gefördert durch die „Gesunde Kleinregion Donau-Ybbsfeld“

TeilnehmerInnen der Nachbargemeinden sind herzlich willkommen!
Mindest-Teilnehmerzahl 8 Personen

Mitzubringen:

Handtuch, Trinkflasche

Anmeldung bei:

Gerlinde Redl

Dipl. Body-Vitaltrainerin

Blindenmarkt, Roseggerstraße 1

☎ 0676 / 517 95 35 bzw.

E-Mail: body.balance.redl@gmail.com



„Wir Bleim Fit“ am Ausee

Ein kurzweiliges Outdoortraining mit Spaßfaktor. Sämtliche Muskulaturen werden durch einen interessanten Trainingsmix - an den rund um die Auseen Blindenmarkt räumlichen oder natürlichen Gegebenheiten - trainiert.

Ort: Outdoor an den Blindenmarkter Auseen oder bei Schlechtwetter in der Turnhalle der Volksschule Blindenmarkt

Wann: **Mittwochs 19 bis 19:50 Uhr** im Zeitraum vom 4. Mai bis 22. Juni 2022, insgesamt 8 Einheiten

Preis: **€ 47 für 8 Einheiten**, bereits gefördert durch die „Gesunde Kleinregion Donau-Ybbsfeld“

TeilnehmerInnen der Nachbargemeinden sind herzlich willkommen!
Mindest-Teilnehmerzahl 8 Personen

Mitzubringen:

Handtuch, Trinkflasche

Anmeldung bei:

Gerlinde Redl

Dipl. Body-Vitaltrainerin

Blindenmarkt, Roseggerstraße 1

☎ 0676 / 517 95 35 bzw.

E-Mail: body.balance.redl@gmail.com

