



GESUNDES
BLINDENMARKT



Kangatraining® Indoor

Kangatraining® ist Bewegung zur Musik, Beckenboden-training sowie Muskel- und Ausdauertraining. Kangatraining® ist genau auf deine Bedürfnisse als junge Mama und die deines Babys abgestimmt: du wirst sicher & effektiv rundum fit und dein Baby kuschelt mit dir und genießt es, deine Nähe zu spüren. **DU WIRST FIT UND DEIN BABY MACHT MIT.**

Ort: Mehrzwecksaal Blindenmarkt, Auhofstraße (Feuerwehr-Gebäude), oberster Stock

Wann: **Freitags 9:00 bis 10:00 Uhr** im Zeitraum vom 16.9. bis 18.11.2022, dh gesamt 8 Einheiten (keine Einheiten in KW 43 + 44)

Preis: € 98 für 8 Einheiten

TeilnehmerInnen der Nachbargemeinden sind herzlich willkommen!

Anmeldung bitte bei:

Verena Höbinger

Kangatraining Mostviertel

Facebook: Kangatraining Mostviertel

Instagram: kangatraining_mostviertel

☎ 0650 73 575 20

E-Mail: verena.h@kangatraining.at



GESUNDES
BLINDENMARKT



Nachhaltig Gewicht reduzieren und halten

Dieser Vortrag räumt Ernährungsmythen aus dem Weg und liefert Ihnen umsetzbare Tipps für eine gesunde Ernährung im Alltag. Sie erfahren, warum es so wichtig ist, nicht zu Hungern und sich keine Verbote zu setzen und warum oft dem Gewicht auf der Waage zu viel Aufmerksamkeit geschenkt wird. Diäten bringen erfahrungsgemäß keine nachhaltige und langfristige Gewichtsreduktion mit sich. Doch wie Sie wirksam das Gewicht reduzieren bzw. halten können, verrate ich Ihnen am 14.9. im Mehrzwecksaal.

Ort: Mehrzwecksaal Blindenmarkt

Wann: **Mittwoch 14. September 2022 um 18:30 Uhr**

Preis: € 10 pro TeilnehmerIn, bereits gefördert durch die „Gesunde Gemeinde Blindenmarkt“

TeilnehmerInnen aus Nachbargemeinden sind herzlich willkommen!

Anmeldung bitte bei:

Julia Stamming, BSc MA

Diätologin / Food Quality Coach

AKL Gesunde Gemeinde Steinakirchen

☎ 0664 39 65 200

E-Mail: julia@foodqualitycoach.com

Web: www.foodqualitycoach.com



GESUNDE
KLEINREGION
DONAU-YBBSFELD



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: Montags 17:30 bis 18:30 Uhr im Zeitraum vom 12. September bis 14. November 2022

Preis: € 70 für 10 Einheiten, bereits gefördert durch die „Gesunde Kleinregion Donau-Ybbsfeld“

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

Anmeldung bitte bei:

Kerstin Stopfer

Dipl. Fitness- & Gesundheitstrainerin

St. Georgen am Ybbsfelde, Wintal 11

☎ 0664 161 92 99

E-Mail: k.for@hotmail.com

Web: www.fit-fresh.at



GESUNDE
KLEINREGION
DONAU-YBBSFELD



Workshop Darmgesundheit

mit Ernährungswissenschaftlerin Mag. Elisabeth Pachucki

Der Darm ist Hauptsitz unserer Immunzellen und gilt als unser zweites Gehirn. Wie Darm, Gehirn, Gesundheit und Psyche zusammenhängen und welchen Einfluss die Ernährung hat, erfahren sie in diesem Vortrag. Außerdem wird erklärt, was eine gesunde Darmflora ausmacht und was man für die eigene Darmgesundheit tun kann. Gemeinsam werden auch darmfreundliche Snacks zubereitet.

Ort: Dorfhaus Viehdorf, Dorfplatz 1

Wann: **Montag 26.9.2022, 19:00 – 21:00 Uhr**

Preis: € 22 pro Person, bereits gefördert durch die „Gesunde Kleinregion Donau-Ybbsfeld“, inklusive Lebensmittel und Kursunterlagen

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

Anmeldung bitte bei:

Mag. Elisabeth Pachucki

☎ 0676 / 919 58 03

E-Mail: info@zutisch.org

Website: www.zutisch.org





GESUNDES
BLINDENMARKT



Erste-Hilfe-Kurs (16 Stunden)

Der 16h-Grundkurs bietet die Basis für das richtige Handeln in allen Situationen, in denen erkrankte oder verletzte Personen Hilfe benötigen. Unser ausgebildeter Rotkreuz-Trainer Jörg Tauchner vermittelt dieses Wissen und unterstützt durch eine Vielzahl an praktischen Übungen. Kursinhalte: Notruf absetzen & Rettungskette, Herz-Lungen-Wiederbelebung nach neuesten Richtlinien, Umgang mit halbautomatischem Defibrillator, Maßnahmen bei plötzlichen Erkrankungen, Verletzungen, Vergiftungen sowie Unfallverhütung

Referent: Jörg Tauchner jun., Ortsstellenleiter-Stv.

Ort: Rotes Kreuz Ortsstelle Blindenmarkt

Wann: **Samstag 12. November und Sonntag 13. November 2022 von 8 bis 17 Uhr**

Preis: € 65 pro TeilnehmerIn, bereits gefördert durch die „Gesunde Gemeinde Blindenmarkt“

TeilnehmerInnen aus Nachbargemeinden sind herzlich willkommen!

Anmeldung bitte bei:

Martina Gaiand

AKL Gesunde Gemeinde

☎ 0664 220 86 88

E-Mail: martina.gaiand@gaiand.at



GESUNDE
KLEINREGION
DONAU-YBBSFELD



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 **19.9.2022, 19:10 bis 20:00 Uhr**

Preis: **10 Einheiten € 62**, bereits gefördert durch die „Gesunde Kleinregion Donau-Ybbsfeld“

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



NEUIGKEITEN RUND UM DIE GESUNDE GEMEINDE

www.gg.blindenmarkt.at blog.donau-ybbsfeld.at

GESUNDES
BLINDENMARKT



GESUNDE
KLEINREGION
DONAU-YBBSFELD



Die Gesunde Gemeinde Blindenmarkt ist immer engagiert, passende Gesundheitsangebote für verschiedenste Bevölkerungsgruppen zusammenzustellen – wir hoffen, dass auch diesmal wieder etwas für euch dabei ist. Seit 2021 steht der Kleinregion Donau-Ybbsfeld ein zusätzliches Förder-Budget für gemeindeübergreifende Gesundheitsangebote zur Verfügung. Mit Jänner 2023 wird das Jahresbudget Blindenmarkts für Gesundheitsangebote aufgrund der Teilnahme Martina Gaiands am Uni-Lehrgang seitens Tut-Gut fast verdreifacht.

Rückblick: Vortrag von Natalia Ölsböck

Ende Juni hielt Mag. Natalia Ölsböck einen ihrer bekannt mitreißenden Vorträge im Mehrzwecksaal. Die Psychologie-Expertin sprach zum Thema „WEISHEIT KENNT KEIN ALTER - DIE ZWEITE LEBENSHÄLFTE MIT FREUDE MEISTERN“ und fand mit ihren beliebt humorvollen Ausführungen zu den wichtigen Gesundheitsindikatoren Resilienz und Selbstwirksamkeit großen Anklang bei den anwesenden ZuhörerInnen.



Foto (© Gesunde Gemeinde)

FIT&fresh-Kurs am Ausee

Auch im Juli fand der bewährte FIT&fresh-Kurs von Kerstin Stopfer an unseren Auseen statt. Bei Schlechtwetter dürfen die TeilnehmerInnen den Kurs dankenswerterweise in der Halle des SV Union Raika Blindenmarkt abhalten.



Foto (© Gesunde Gemeinde) vlnr: Silke Aiginger, Martina Mayer, FIT&fresh-Trainerin Kerstin Stopfer, Reinhard Parzer, Stefanie Redl

Kangatraining mit Baby in der Trage

Im August 2022 hielt Verena Höbinger wieder einen ihrer beliebten Kangatraining-Kurse in Blindenmarkt ab. Bei diesem Training wird besonders darauf geachtet, den Beckenboden zu schonen und zu stärken. Ein weiterer Fokus liegt auf der korrekten Körperhaltung im Alltag mit Baby und auf der Festigung der tiefliegenden Bauchmuskulatur. Rund 2 Monate nach der Geburt eines Kindes ist Kangatraining bereits möglich – und macht den Jungmüttern sichtlich Spaß.



Foto (© Gesunde Gemeinde) Verena Höbinger mit ihrer Trainingsgruppe am Spielplatz beim Schulzentrum Blindenmarkt

Mostviertel mit 3 Studenten der „Regionalen Gesundheitskoordination“ vertreten

Im Rahmen der „Tut-Gut! Regionalgala Mostviertel“ in der Stadthalle Ybbs fand sich viel Zeit zum Netzwerken und für ein Fotoshooting mit jenen 3 Studenten aus dem Mostviertel, die derzeit den Lehrgang der „Regionalen Gesundheitskoordination“ (RGK) an der Universität für Weiterbildung in Krems besuchen. Kooperationen der Kleinregionen „Donau-Ybbsfeld“ und „Kleines Erlaufthal“ wurden an diesem Abend angedacht. Das Studium der RGK bietet jene Grundlagen, um Gesundheit in den Gemeinden stärker zu verankern und wurde von der „Tut-Gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH in Niederösterreich vor einigen Jahren ins Leben gerufen.



Foto (@ Selfie Karl Moser) vlnr: Zweiter Landtagspräsident Karl Moser, Tut-Gut-Lehrgangsleiterin Christa Rameder, RGK in Ausbildung Karin Ebner (St. Georgen/Y.), Tut-Gut-Testimonial Dr. Christa Kummer, RGK in Ausbildung Martina Gaiand (Blindenmarkt), RGK in Ausbildung Wolfgang Zellhofer (Randegg, Kleinregion „Kleines Erlaufthal“) bei der „Tut-Gut! Regionalgala Mostviertel“ in Ybbs

Gesundheitsförderung in Blindenmarkt mit „PowerKids“

Die gesundheitliche Bedarfserhebung Anfang Mai von Martina Gaiand mit GemeindevertreterInnen im Mehrzwecksaal ergab in unserer Gemeinde bei der Auswertung aller seitens der Teil-

nehmerInnen eingebrachten Beiträge einen größeren Mangel an gesundheitsförderlichem Angebot insbesondere in der Altersgruppe der schulpflichtigen Kinder. Aus diesem Grund hat Martina Gaiand als Praktikumsarbeit für ihr Studium der „Regionalen Gesundheitskoordination“ an der Universität für Weiterbildung in Krems gemeinsam mit der Blindenmarkter Steuerungsgruppe zur Bedarfserhebung das Projekt „PowerKids“ konzipiert, das unseren Schulkindern mehr Angebote für deren gesunde Entwicklung in unserer Gemeinde zur Verfügung stellen soll. Schwerpunkt von PowerKids wird es sein, die Gesunde Gemeinde Blindenmarkt sowie Vereine vermehrt einzubinden, um neben bereits bestehenden Angeboten (wie zB das Kneipp-Kinderturnen oder die Kinder-Kochwerkstatt des Elternvereins der VS) noch weitere für unsere jungen Blindenmarkterinnen und Blindenmarkter anbieten zu können. Nähere Details folgen in den nächsten Ausgaben unserer Gemeindezeitung.



Hilfe für Jungfamilien durch das „Netzwerk Familie“-Angebot nun auch im Bezirk Melk

Was ist das „Netzwerk Familie“?

Werdende Eltern und Familien mit Babys oder Kleinkindern im Alter von null bis drei Jahren, die sich in herausfordernden Lebenssituationen befinden, sind die Zielgruppe des Programms, das österreichweit ausgerollt wurde. Das Spektrum reicht dabei von Überlastungssituationen über Fragen zum richtigen Umgang mit Babys und Kleinkindern bis hin zu Konflikten in Beziehungen oder finanziellen Problemen. Die Unterstützung durch die FamilienbegleiterInnen erfolgt kostenfrei, freiwillig, vertraulich und direkt bei den Familien zu Hause.



Foto © LR Martin Eichinger | Tut gut!“ | Zwinz

Schnell und unbürokratisch helfen

Das Netzwerk hilft in prekären Situationen, die richtigen Anlaufstellen in der wohnortnahen Umgebung zu finden und trägt somit wesentlich dazu bei, die Lebensumstände für das Aufwachsen von Kindern zu verbessern. Durch die enge Zusammenarbeit mit zahlreichen NetzwerkpartnerInnen in den Regionen – zB Haus- oder KinderärztInnen, Hebammen oder TherapeutInnen – werden Schwangere und junge Familien mit Unterstützungsbedarf den FamilienbegleiterInnen zugewiesen. Gerne können neben den Betroffenen selbst auch deren Eltern, Verwandte oder Freunde direkt telefonisch unter © 0676 85870 34522 oder per Mail unter netzwerkfamilie@noetutgut.at einen Erstkontakt herstellen.

Mehr Infos: noetutgut.at/netzwerk-familie



GESUNDES
BLINDENMARKT



Jazzdance

Tanzen fördert die Gesundheit von Körper, Geist und Seele. Jede Tanzstunde beginnt mit einem Warm-up und beinhaltet Mobilisierung und Kräftigung sowie Übungen zu einer verbesserten Körperhaltung und Koordination. Wir erarbeiten eine schwungvolle Choreographie, wobei die Freude an der Bewegung zur Musik im Vordergrund steht.

Für: alle, die sich gern zu Musik bewegen und nach einer Choreographie tanzen möchten

Dauer: 60 Minuten pro Einheit

Ort: Turnsaal der NMS Blindenmarkt, Lindenstraße 18

Wann: Donnerstags, 19 Uhr ab 15. September 2022

Preis: € 32 für 5 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-Instruktor

& Diplompädagogin

☎ 0676/88 906 42 67

E-Mail: sandra_illich@gmx.at



GESUNDES
BLINDENMARKT



Kundalini Yoga

...nach einem betriebsamen Tag löst du dich von den Dingen der Welt und bringst dich nach Hause zu deinem Atem, deinem Körper, deinen Bedürfnissen, deinen Gefühlen und deinem Herzen. Stärke dein Immunsystem und erfahre die energetisierende und vitalisierende Kraft durch Kundalini Yoga. Sanfte Yogaübungen beleben deinen Körper und durch bewusstes Atmen sowie Meditation, erfährst du innere Ausgeglichenheit und bringst deine Gedanken zur Ruhe.

Dauer: 90 Minuten pro Einheit

Ort: Mehrzwecksaal Blindenmarkt

Wann: jeweils Montag 19:00 bis 20:30 Uhr,
ab 12. September bis 12. Dezember 2022

Preis: 1 Einheit € 10

TeilnehmerInnen der Nachbargemeinden sind herzlich willkommen!

Bitte mitbringen: Matte, Sitzkissen, Trinkflasche, bequeme Kleidung

Information und Anmeldung:

Irene Schneider, KRI-zertifizierte Lehrerin
für Kundalini Yoga und Kinderyoga
unter ☎ 0650 / 516 55 85 bzw.

E-Mail: ireneschneider@gmx.at



Wenn unser Gehirn alt wird- alte Menschen verstehen lernen.



**Vortrag DGKP Karin Ebner
am Freitag 9. September 2022,
um 19 Uhr im Georgsaal in St. Georgen/Y.**

**Der Besuch des Vortrages ist kostenlos ,
wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

Karin Ebner Leitung vom
Seniorentageszentrum St. Georgen/Y.
Wir sind gerne für Fragen für Sie da !
06602112253
seniorentageszentrum@gmx.at

VEREIN
SENIORNTAGESZENTRUM
St. Georgen am Ybbsfelde

„Lebendig alt werden in meiner Heimat“



GESUNDES
BLINDENMARKT



Yoga für Anfängerinnen & Anfänger

Wir beginnen mit sanften und einfachen Yoga-Übungen, die den gesamten Körper wecken und dehnen, kräftigen und aufbauen. In jeder Yoga-Einheit beschäftigen wir uns mit Atmungs- und Entspannungsübungen. **Ideal für Yoga-Neulinge jeden Alters!** Ich freue mich auf dein Dabeisein!

Ruth Schnecker, zertifizierte Yogalehrerin

Ort: Raika-Saal Blindenmarkt, Hauptstraße 40

Wann: Donnerstag 18 bis 19 Uhr im Zeitraum vom
3. bis 24. November 2022, gesamt 4 Einheiten
im November

Preis: € 29 für 4 Einheiten, bereits gefördert durch
die „Gesunde Gemeinde Blindenmarkt“

Mitzubringen: Matte, Decke, Trinkflasche

TeilnehmerInnen der Nachbargemeinden sind herzlich willkommen! Maximale Teilnehmeranzahl 10 Personen, min. 5 Personen

Anmeldung bitte bei:

Mag. Ruth Schnecker

Zertifizierte Yogalehrerin

☎ 0664 32 81 322

E-Mail: ruth.schnecker@gmx.at

*Yoga verbindet
Körper,
Geist und Seele!*