



## Umgang mit der Mehrfachbelastung bei Frauen Praxisnaher Vortrag zum Thema „Mental Load“

In einem praxisnahen, informativen Vortrag Mitte Jänner im Mehrzwecksaal, führte Referentin Karin Kienberger von der „Frauenberatung Mostviertel“ über 20 Teilnehmende an das Thema „Mental Load“ heran. Dabei geht es um die mehrfache Belastung von Frauen, die

Unterstützungs-Netzwerken an. Im Anschluss an den Vortrag konnte, aufgrund des regen Interesses, erfreulicherweise noch viel wertvoller, persönlicher Input der Teilnehmenden zum Vortrag „Mental Load“ verzeichnet werden.



Foto (© Gesunde Gemeinde Blindenmarkt): Martha Tiefenbacher mit Referentin Karin Kienberger und den interessierten Teilnehmenden

täglich die intensiven Aufgaben rund um die Familienorganisation umsetzen müssen. Als mögliche Hilfestellung führte die Referentin unter anderem, das Priorisieren und Reduzieren von Aufgaben, die Abgabe von ganzen Verantwortungsreichen, die intensive Einbeziehung des Partners sowie die optimale Nutzung von



Webseiten der Gesunden Gemeinde oder der Gesunden Kleinregion: [gg.blindenmarkt.info](http://gg.blindenmarkt.info) oder [blog.donau-ybbsfeld.at](http://blog.donau-ybbsfeld.at)

## Physiotherapeuten eröffnen im Fitness-Studio Neue „Physiowerkstatt“ startet im EnergyFitness

Mitte Jänner luden Studioleiter Jakob Fiedler und das junge Therapeuten-Team Marie Kashofer & Andreas Lastinger zur feierlichen Eröffnung der neuen Physiotherapie-Praxis im EnergyFitness-Studio ([www.physiowerkstatt-amstetten.at](http://www.physiowerkstatt-amstetten.at)). Die Physiowerkstatt bietet

stetter, Vize-BGM Anita Pitzl und seitens der Gesunden Gemeinde Blindenmarkt, GGR Martina Gaind stateten den jungen Physiotherapie-Anbietern einen Besuch ab und besichtigten das nunmehr erweiterte, wertvolle Gesundheitsangebot in der Marktgemeinde.



Foto (© EnergyFitness) vlnr: Studioleiter Jakob Fiedler, BGM Albert Brandstetter, Physiotherapeut Andreas Lastinger, Sport-Physiotherapeutin Marie Kashofer, Vize-BGM Anita Pitzl, GGR Martina Gaind

maßgeschneiderte physiotherapeutische Behandlungen in einer modernen und professionellen Umgebung. In Zusammenarbeit mit dem EnergyFitness-Studio sollen künftig erstklassige Physiotherapie mit den neuesten Trainings- & Rehabilitationsmöglichkeiten vereint werden. BGM Albert Brand-

„Wir freuen uns sehr, dass wir in Blindenmarkt einen weiteren, in dieser Branche sehr gefragten Gesundheitsanbieter begrüßen dürfen, der mit seiner idealen Standortwahl auch gleich therapeutische Anwendungen für die Bürgerinnen und Bürger vor Ort bieten kann“, so GGR Martina Gaind.

EINE VORTAGSREIHE DER  
LEADER-REGION TOURISMUSVERBAND  
MOSTSTRASSE & „GESUNDE GEMEINDE“

**Impulse**  
FÜR KOPF & HERZ

NIEDERÖSTERREICHISCHE  
LANDESAUSSTELLUNG 2026  
Angebot - Markt

GESUNDE  
GEMEINDE

Mit Unterstützung vom Bund, Land und Europäischen Union  
Bundesministerium  
Land- und Forstwirtschaft,  
Regieren und Wasserversorgung  
WIR leben Land  
Bundesagentur für Wirtschaft

mostraße  
Mostviertel

### IMPULSE für Kopf & Herz

Die Vortragsreihe zur NÖ Landesaustellung 2026

Im Jahr 2026 findet im Landeskrankenhaus Mauer die Landesaustellung NÖ rund um das Thema seelische Gesundheit statt. Mit der vorangehenden Vortragsreihe „IMPULSE für Kopf & Herz“ werden die Bürgerinnen & Bürger der über 30 Partnergemeinden der LEADER-Region Tourismusverband Moststraße in Zusammenarbeit mit deren lokalen Gesunden Gemeinden bereits im Jahr 2025 auf diesen Themenschwerpunkt eingestimmt.

Auch die Marktgemeinde **Blindenmarkt** wird am **15.10.2025** in unserer **Ybbsfeldhalle** Veranstaltungsort aus der Vortragsreihe **IMPULSE** mit dem bekannten Keynote-Speaker **P.A. Straubinger** rund um **Achtsamkeit & Resilienz**. Die ersten beiden Vorträge finden mit den hochkarätigen Referenten **Thomas Morgenstern** und **Adelheid Kastner** zu wertvollen Themen der mentalen Gesundheit statt.




**Diaetologin  
Sabine Zeller**

**GESUNDES  
BLINDENMARKT | Tut gut!**

*Eins, zwei,..*

## B(R)EIKOST

### Selbst kochen für mein Baby

Beikost selbst zubereiten!

Neben Informationen zur Beikost steht die Zubereitung verschiedener Gerichte für Babys im Vordergrund.

Dafür braucht es nicht viel, aber es braucht das Richtige!

Inkl. Rezepte, Kostproben, praktische Tipps

**DEIN BABY IST  
HERZLICH WILLKOMMEN!**

**HIER FINDET ES STATT**

Leopold Figl-Mittelschule  
Lindenstraße 18  
3372 Blindenmarkt

**SAMSTAG, 15. MÄRZ 2025**  
9 – 11 UHR

**KOSTENBEITRAG € 25  
pro Familie**

statt € 62 durch Förderung der  
Gesunden Gemeinde Blindenmarkt

Gläser mit Deckel für zu viel Gekochtes  
mitbringen.

**ANMELDUNG**

Sabine Zeller, BSc 0650 721 7937  
Knocking 3, 3253 Erlauf info@sabine-zeller.at

Mit meiner Anmeldung stimme ich den Richtlinien der DSGVO zu.

Sabine Zeller, BSc  
Diaetologin & Landwirtin

*sabine-zeller.at*



**GESUNDE  
KLEINREGION  
DONAU-YBBSFELD | Tut gut!**

**GESUNDES  
ARDAGGER | Tut gut!**

## Erste Hilfe Kurs

### 16 Stunden für das Leben

Haben Sie Angst, Erste Hilfe zu leisten? Sorgen, Fehler zu machen, vielleicht sogar mehr zu schaden als zu helfen – und dafür zur Rechenschaft gezogen zu werden? Das ist unbegründet! Denn nur, wer keine Erste Hilfe leistet, macht sich strafbar. Möchten Sie in einer Notfallsituation kompetent, schnell und sicher handeln, wissen aber nicht genau wie? In unserem 16-stündigen Erste-Hilfe-Kurs erlernen Sie alles Wichtige:

- ▶ Wie sie sich und andere schützen,
- ▶ die wichtigsten Sofortmaßnahmen bei verletzten | erkrankten Personen,
- ▶ wie Sie rasch Hilfe organisieren und
- ▶ im Notfall richtig reagieren.

Der Kurs kombiniert einen interaktiven Vortrag mit praktischen Übungen. Er ist nicht nur eine wertvolle Lebenserfahrung, sondern auch anerkannt für den Führerschein (alle Klassen) und als Qualifikation für betriebliche Ersthelfer.

**Termine:** 26. & 27. April 2025  
8 bis 16.30 Uhr, mit Mittagspause

**Kursort:** Sitzungssaal der Marktgemeinde Ardagger  
Markt 55, 3321 Ardagger Markt  
BITTE HINTEREINGANG BENUTZEN!

**Kosten:** € 90,- inkl. Teilnahmebestätigung, Lern- & Kursmaterialien  
Für BürgerInnen der Kleinregion Donau-Ybbsfeld werden  
€ 45,- von der Initiative tutgut bzw. der Gesunden Kleinregion  
Donau-Ybbsfeld übernommen.

**Anmeldung:** Marktgemeinde Ardagger, Fr. Amon bis 14.4.2024  
T: 07479/7312-13 | E: buergerservice@ardagger.gv.at  
begrenzte TeilnehmerInnenanzahl

gesund.leben.tut.gut

www.noetutgut.at



**GESUNDE  
KLEINREGION  
DONAU-YBBSFELD | Tut gut!**

**GESUNDES  
ARDAGGER | Tut gut!**

**ARDAGGER**  
MARKT | STIFT | KOLLMITZBERG | STEPHANSMARKT

## Digitalisierungs-Workshop

### Das individuelle Smartphone für SeniorInnen

Entdecken Sie, wie Sie Ihr Smartphone ganz einfach **nach Ihren Bedürfnissen** nutzen können. In diesem Workshop geht es vor allem um **praktische Tipps und Anwendungen**. Gemeinsam probieren wir aus, wie Sie Ihr Smartphone **leichter bedienen** können. Ein Schwerpunkt liegt auf Einstellungen, die das **Sehen & Tippen erleichtern**. Außerdem schauen wir uns **nützliche Funktionen** wie Tablettenwecker oder die Notiz-App an. In entspannter Atmosphäre lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie Ihr Smartphone optimal nutzen und die digitale Welt für sich entdecken können. Ein wichtiges Thema wird auch **Betrugsprävention** darstellen. **Die Teilnahme ist kostenlos. Begrenzte TeilnehmerInnen-Anzahl!**

**Datum:** 29. April 2025, 15 Uhr

**Ort:** Gasthof Alpenblick-Grünberger  
Kollnitzberg 3, 3321 Kollnitzberg

**Anmeldung:** Gemeindeamt Ardagger | Fr. Amon  
T: 07479/7312-13, E: buergerservice@ardagger.gv.at

**mitzunehmen:** ihr eigenes Smartphone

**Vortragende: Mag. Eliabeth Eder-Janca**  
Zentrum für Medienbildung, zert. Medienpädagogin  
& SeniorInnen-Trainerin, dipl. Elternbildnerin

**Das Gesunde Gemeinde-Team  
freut sich auf Ihre Teilnahme!**

gesund.leben.tut.gut



**GESUNDE  
KLEINREGION  
DONAU-YBBSFELD | Tut gut!**

**GESUNDES  
ARDAGGER | Tut gut!**

**ARDAGGER**  
MARKT | STIFT | KOLLMITZBERG | STEPHANSMARKT

## Workshop: Digital überall

### Das digitale Amt

In diesem Workshop lernen Sie **die wichtigsten Funktionen** des digitalen Amtes kennen. Der Fokus liegt auf der **Registrierung und Nutzung** der ID-Austria. Schritt für Schritt zeigen wir Ihnen, wie Sie die „Digitales Amt“-App im App Store finden, herunterladen und die ID-Austria einrichten. Außerdem erfahren Sie, wie Sie **die digitalen Verwaltungsdienste im Alltag nutzen** können und wo Sie weitere Infos dazu finden. **Die Teilnahme ist kostenlos. Begrenzte TeilnehmerInnen-Anzahl!**

**Datum:** 29. April 2025, 18 Uhr

**Ort:** Gasthof Alpenblick-Grünberger  
Kollnitzberg 3, 3321 Kollnitzberg

**Anmeldung:** Gemeindeamt Ardagger | Fr. Amon  
T: 07479/7312-13, E: buergerservice@ardagger.gv.at

**mitzunehmen:** ihr eigenes Smartphone

**Vortragende: Mag. Eliabeth Eder-Janca**  
Zentrum für Medienbildung, zert. Medienpädagogin  
& SeniorInnen-Trainerin, dipl. Elternbildnerin

**Das Gesunde Gemeinde-Team  
freut sich auf Ihre Teilnahme!**

gesund.leben.tut.gut



## Muttertags-Frühstück kreieren

### KRÄUTER-WORKSHOP MIT PAPA FÜR MAMA

- Guten-Morgen-Tee abfüllen
- Brötchen selber backen
- Aufstriche dazu zaubern
- Deko und Verpackung gestalten

**WANN UND WO**  
Samstag 10. Mai 2025 9.30-11.30  
Treffpunkt Schulküche NMS Blindenmarkt  
Lindenstrasse 18, 3372 Blindenmarkt

**KOSTEN**  
€ 8.- pro Kind, Papa GRATIS,  
incl. Material und Skript  
(gefördert von der Gesunden Gemeinde Blindenmarkt)

**ANMELDUNG**  
Verbindliche Anmeldung bis Montag 5. Mai 2025  
bei Martina Gaid 0664/220 86 88  
oder Gerlinde Weinstabl 0677/611 803 58

**MITZUBRINGEN**  
2 Gläser à 200 ml

POWERKIDS | GESUNDES BLINDENMARKT | Tut gut! | MÖSTRASSE

# THOMAS MORGENSTERN

## Mut zum Höhenflug

### 12. MÄRZ 2025

18.30 Uhr | Gasthaus Kappl, Biberbach

oeticket+

EINLASS: 18:00 Uhr | EINTRITT: € 15,- | KARTEN: www.oeticket.com

VERANSTALTER: LEADER-Region Tourismusverband Moststraße

# ADELHEID KASTNER

## Wie entstehen forensisch-psychiatrische Gutachten

### 9. APRIL 2025

18.30 Uhr | Sporthalle, Neuhofen/Ybbs

oeticket+

EINLASS: 18:00 Uhr | EINTRITT: € 15,- | KARTEN: www.oeticket.com

POWERKIDS | GESUNDES BLINDENMARKT | Tut gut! | MÖSTRASSE

## PROJEKTZIRKUS IN BLINDENMARKT

### UNSERE KINDER MACHEN ZIRKUS!

Zirkuspädagogisches Projekt für Kinder unserer Schulen

Die **Schulen Blindenmarkts** freuen sich, gemeinsam mit der **Gesunden Gemeinde Blindenmarkt** die Zirkuspädagogische Projektwoche 17. bis 22. Mai 2025 mit dem **Projektcircus Montana** und mit allen Kindern unserer VS bzw. einigen unserer NMS-Schülerinnen & NMS-Schüler umzusetzen. Die abschließenden **Zirkus-Shows** unserer Kinder finden **MI, 21.5.2025** und **DO, 22.5.2025** jeweils von **17 bis 19 Uhr** statt. **Lass' dich von den großartigen Darbietungen unserer Kinder verzaubern!**

VERANSTALTER: LEADER-Region Tourismusverband Moststraße

## Dank der zahlreichen „Gesundheitsförderer“ und Gesunder Gemeinde wurde 2024 viel umgesetzt

# Statistik Gesunde Gemeinde & Geschenk-Gutschein

Wir konnten **2024** erfreulicherweise über **700 teilnehmende Kinder & Erwachsene** beim Angebot der Gesunden Gemeinde verzeichnen. Es sind mittlerweile so viele Nutzer, sodass Personen, die an mehreren Veranstaltungen teilgenommen haben, nicht mehr einzeln gezählt werden konnten.

Daher handelt es sich um einfache Teilnehmer-Summen je Veranstaltung - bitte um Verständnis für etwaige Überschneidungen.

Tabelle © Martina Gaind

Wir bieten seitens der Gesunden Gemeinde nun auch **Geschenkgutscheine** an, die auf einen Geldwert oder ein bestimmtes Kursformat aus-

gestellt werden können - bitte für die Ausstellung eines Gutscheins und die vorhergehenden Zahlungsmodalitäten um Kontakt mit Martina Gaind unter 0664 / 2208688 - wir freuen uns auf euren Gutscheinerwerb als wertvolles Gesundheits-Geschenk für eure Lieben für viele Anlässe.



### Kurs / Veranstaltung 2024 (geförderte & ungeförderte Maßnahmen bzw. Angebote)

Kurs / Veranstaltung 2024 (geförderte & ungeförderte Maßnahmen bzw. Angebote)	Anzahl Teilnehmende
„Fit&Fresh in den Winter beim Sportplatz“ mit dipl. Fitness- & Gesundheitstrainerin Kerstin Stopfer	16
Aerobic/Pilates-Mix mit dipl. Body-Vitaltrainerin Gerlinde Redl	17
„Fit&Fresh in den Frühling am Ausee“ mit dipl. Fitness- & Gesundheitstrainerin Kerstin Stopfer	15
„Wir bleim fit am Ausee“ mit dipl. Body-Vitaltrainerin Gerlinde Redl	16
2x „HIIT mit Fit&Fresh am Ausee“ mit dipl. Fitness- & Gesundheitstrainerin Kerstin Stopfer	38
Aerobic/Pilates-Mix mit dipl. Body-Vitaltrainerin Gerlinde Redl	22
„Let's dance“ mit Cardio-Dance-Instruktorin Mag. Sandra Illich	13
Erste-Hilfe-Kurs „Kindernotfälle“ 8-stündig bei RK-Ortsstelle mit Referentin Elke Leonhartsberger / Nov.	19
Erste-Hilfe-Kurs „Kindernotfälle“ 8-stündig bei RK-Ortsstelle mit Referentin Elke Leonhartsberger / Okt.	12
Erste-Hilfe-Kurs „Kindernotfälle“ 8-stündig bei RK-Ortsstelle mit Referentin Elke Leonhartsberger / Apr.	18
„ErlebnisWalk & Yoga mit Hund“ mit Hundetrainerin Bianca Ziervogel & Yogalehrerin Isabella Weniger	10
Ernährungs-Workshop der ÖGK „Kleinkind-Ernährung“ mit Diätologin Jacqueline Haubenberger BSc	15
Ganzheitliches Atemerleben mit der akademischen Atempädagogin Yvonne Kern	17
2x Kochworkshops „für Hobbysportler“ mit Diätologin Kornelia Weiländer BSc in der NMS-Küche	35
„Yoga am Ausee“ aus der gemeindeübergreifenden Kursreihe mit Mirjam Langer (auch 2025 geplant)	56
"Letzte Hilfe"-Kurs (kostenfrei) mit Mag.Dr. Sonja Reitbauer & Regina Blümel MSc / Hospiz Scheibbs	14
Hebammen-Beratung im „Mami-Papi-Treff“ (kostenfrei) im Frühling mit dipl. Hebamme Christina Prantl	12
Beckenboden-Gymnastik mit der dipl. Hebamme Christina Prantl	11
Kräuter-Workshop mit zert. Kräuterpädagogin Gerlinde Weinstabl (gemeinsam mit dem Kneipp Aktiv-Club)	12
Vortrag „Erholbarer Schlaf“ (kostenfrei) mit Dr. Johannes Lechner von Reihe „Treff.Punkt.Gesundheit“	20
„Jazzdance“ mit Cardio-Dance-Instruktorin Mag. Sandra Illich	11
Laufender Kundalini-Yoga-Kurs mit Lehrerin für Kundalini- & Kinderyoga Irene Schneider	k.A.

### Gesundheitsförderung durch ‚PowerKids‘

PowerKids im Kulturfrühling: <b>Muttertags-Kräuterworkshop</b> in der NMS-Küche mit 7 Papas & 11 Kids	18
PowerKids im Kulturfrühling: <b>Gemeinsame Hochbeet-Bepflanzung</b> im VS-Garten	5
PowerKids im Kulturfrühling: <b>Vorlesestunde</b> mit Eltern & Großeltern bei der Kneippstelle in Harland	17
PowerKids in den Sommerferien: <b>Kneippen mit den Honigbienen</b> mit Kneippern & Imkerverein	60
PowerKids in den Sommerferien: <b>Familienwanderung</b> mit dem Alpenverein	12
PowerKids in den Sommerferien: <b>Familienfahrt Familypark St. Margarethen</b> mit der VP Blindenmarkt	43
PowerKids in den Sommerferien: <b>Wildes Revier</b> mit den Jägern Blindenmarkts	60
PowerKids in den Sommerferien: <b>Feuerwehr erleben</b> mit der Feuerwehr & dem Rotkreuz Blindenmarkt	43
PowerKids in den Sommerferien: <b>Campingnacht mit Papa</b> mit dem Kameradschaftsbund Blindenmarkt	36
PowerKids in den Sommerferien: <b>Musi-Nachmittag</b> der Jugend- & Trachtenkapelle Blindenmarkt	39