

7/2019  
30. August 2019

# Kronstorfer Gemeindezeitung



## Projekt Gesunde Gemeinde



*Herzlichen Dank an Barbara Forstner (Studentin der Tiermedizin), welche im April einen Workshop für Volksschulkinder „Mein Kuscheltier lebt!“ im Tierpark der Stadt Haag durchgeführt hat.*

*Foto: privat*

## X'und & aktiv in Kronstorf

Veranstaltungen der Gesunden Gemeinde im  
Herbst/Winter 2019

# X'und & aktiv in Kronstorf



Liebe Kronstorferinnen und Kronstorfer!

Der Sommer hat sich schon fast verabschiedet und ich hoffe, Sie können sich gut erholt auf Ihre Arbeit und die geplanten Herbstaktivitäten freuen.

Wie wir bereits in der letzten Gemeindezeitung angekündigt haben, werden wir uns heuer weiter dem Thema **„Herz-Gesundheit“** widmen. Dieses Thema betrifft Alt und Jung und wir versuchen, Ihnen ein abwechslungsreiches Programm zu bieten. Prävention ist, wie wir wissen, vorrangig. Vieles kann dann vielleicht nur in abgeschwächter Form auftreten, wir müssen uns dafür aber rechtzeitig um unsere „Gesundheit“ kümmern.

Starten werden wir mit einem Vortrag von Herrn Prim. Dr. Fritsch, der Termin lag bei Redaktionsschluss aber noch nicht vor.

Alternative, präventive Unterstützung kommt durch den Vortrag der Kräutereexpertin, Frau Karoline Postlmayr und durch die zahlreichen Bewegungsprogramme. Machen Sie mit, wo es Ihnen möglich ist und Sie werden eine Verbesserung Ihrer Befindlichkeit rasch bemerken.

Die Abschlussveranstaltung zum Thema **„Herz.Gesundheit“** planen wir mit dem Ennser Herzverband. Genaueres dazu entnehmen Sie dann bitte dem Programm ab Jänner 2020.

Das Thema Kindergesundheit ist uns sehr wichtig. Unterstützt durch die Power Maxis möchten wir immer wieder Bewusstsein für einen gesunden und nachhaltigen Lebensstil bei den Kindern wecken. Das heurige Thema „Wald“ trägt dazu bei, dass Kinder Ihre natürliche Umgebung schätzen und den Wald achtsam und rücksichtsvoll behandeln. Um die Wichtigkeit des Waldes für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden hervorzuheben, beschäftigt sich unsere Seite **„Was unserem Körper jetzt guttut“** ebenfalls mit dem Wald.

Unsere hoch geschätzte, sehr fleißige Handarbeitsrunde ist nach wie vor damit voll ausgelastet, die Bedürfnisse von Schule, Kindergarten und sonstigen Institutionen zu erfüllen. Über diese ohnedies vorhandenen Aufgaben hinaus, möchte die Handarbeitsrunde einen Beitrag leisten und den Verein **„Herzkinder“** unterstützen. Die Damen häkeln Herzerl als Schlüsselanhänger. An vielen Stellen des öffentlichen Lebens (Gemeinde, Pfarrhof, Banken...) werden Körbchen mit gehäkelten Herzen stehen. Was gefällt soll gegen eine Spende mitgenommen werden. Den Ertrag dieser Aktion werden wir an den Verein **„Herzkinder“** weiterleiten.



In diesem Zusammenhang ersuchen wir gleichzeitig, Ihre Wollvorräte durchzusehen und nicht mehr Benötigtes und für die Herzerl Passendes zu spenden. (Kontakt Linda Oberlininger, Tel. 0650/768 88 11)

Ein besonderes Anliegen ist mir die Weiterführung der Reihe „**Gedächtnistraining**“. Bisher konnte diese für die Teilnehmer kostenlos angeboten werden. Leider ergab sich bei der öffentlichen Finanzierung eine Änderung, sodass es nun unumgänglich ist, von den Teilnehmern einen Kostenbeitrag einzuheben. Wir hoffen sehr, dass dieser geringe finanzielle Aufwand niemanden davon abhält, weiterhin am Gedächtnistraining teilzunehmen. Jeder Teilnehmer profitiert unmittelbar davon, weil er seine Gehirnleistung auf höherem Niveau halten kann. Uns liegt ein berührendes Dokument einer teilnehmenden Person vor, welches wir Ihnen nun zukommen lassen wollen:



Trainerin Nelli

„Da ich schon vorher bei den Treffen mit Roland war und es mir recht gut gegangen ist hat es mir sehr gefallen. Bei einem späteren Kurs lernten wir am ersten Nachmittag unsere nunmehrige Trainerin „die Nelli“ kennen. Nach anfänglichem Stocken kamen noch bis zu 6 Personen dazu. Wir kannten uns alle und waren eine gute Gemeinschaft mit Nelli. Es gab auch sehr viel zum Lachen, es war auch sehr abwechslungsreich. Wir spielten mit dem Ball und sangen zum Schluss. Wenn jemand Geburtstag hatte ließ sich Nelli etwas einfallen: Eine Kerze wurde angezündet, der Tisch geschmückt und ein Geburtstagslied gesungen.“

**Nun möchte ich viele ältere Männer und Frauen dazu bringen, dass sie auch mittun. Es sind schöne, gemeinsame Stunden, es ist nie fad. Die Gesundheit ist so wichtig und ebenso wichtig ist es, Freude zu haben! Die Freude macht unsere Seele wieder froh und zufrieden.“**

Ich denke mir, diesen Worten ist nichts hinzuzufügen.

Wir haben uns sehr bemüht, wieder ein umfangreiches Programm zusammen zu stellen und hoffen, dass etwas für Sie dabei ist. Nutzen Sie unser Angebot, es macht Ihren Alltag reicher und auch Ihre Gesundheit wird es Ihnen danken.

Herzlichst Ihre

Linda Oberlininger,  
Projektleitung Gesunde Gemeinde Kronstorf

Geschätzte Kronstorfer Anbieter von **Gesundheits- oder Sozialdienstleistungen!**

Wir möchten Anbietern mit entsprechenden Qualifikationen aus unserer Gemeinde in den nächsten Ausgaben der Gemeinde- bzw. X´und- & Aktivzeitung vorstellen. Helga Forstner und Pia Ömer sind hier Ihre Ansprechpartner. Wenn sie daran interessiert sind, nehmen Sie einfach Kontakt auf und schicken Sie eine kurze E-Mail an: [helga.forstner@gmx.net](mailto:helga.forstner@gmx.net)

# Was unserem Körper jetzt guttut

## Der Wald, ein Ort der Regeneration - Balsam für Körper und Seele

Ein Waldspaziergang entführt uns in eine andere Welt - weit weg von Stress und Überforderung. Die unzähligen Schattierungen der Farbe Grün sind für unsere Nerven mindestens so beruhigend wie Baldrian, und wer das Geräusch des Waldes für sich entdeckt und die unzähligen kleinen Schönheiten am Boden des Waldes sieht, kommt mit den Gedanken auf die Erde zurück - **Wald erdet und zentriert**. Er stimuliert die Aktivität des **Parasympatikus**, so Clemens Arvay. "Das ist ein wichtiger Teil unseres Nervensystems, der für Erholung und Regeneration bis auf Zellebene verantwortlich ist."



Der Waldboden ist wunderbar nachgiebig und daher ideal für unsere **Gelenke und Muskeln**, die für so etwas konstruiert worden sind, nicht für die Gehsteige aus glattem Stein. Die Muskeln müssen sich an die Unebenheiten anpassen und das steigert die **Flexibilität und Kräftigung**.

Wer in den Wald geht und sich mit allen Sinnen auf die Atmosphäre einlässt, erhöht sein Wohlbefinden, **baut Stress ab und lädt die Batterien wieder auf**.

Maximilian Moser, Professor an der Medizinischen Universität Graz und der Förster Erwin Thoma beschäftigen sich seit längerem mit den positiven Auswirkungen des Waldes auf unseren Körper und wissen, „dass das Zusammenspiel der verschiedenen Faktoren - Geräusche, Duft, Bewegung - nachweislich positive Effekte auf Körper und Seele hat.“

So gelang es Professor Erwin Frohmann von der Universität für Bodenkultur anhand einer im Jahr 2004 durchgeführten Studie, den Beweis zu erbringen, „dass das Wesen des Waldes in der Lage ist, **Herzfrequenz und Blutdruck deutlich zu senken**. Das funktioniert über die Wahrnehmung, die dann in einer Art Rückkopplung den Organismus beeinflusst.“

Die Ausschüttung von Stresshormonen wie Cortisol und Adrenalin werden gemindert, dadurch sinken Herzfrequenz und Blutdruck. Auch **Müdigkeit, depressive Verstimmungen und Ärger** nehmen nach einem Waldaufenthalt ab. Diese positiven Auswirkungen auf den menschlichen Körper lassen sich messen.

Der Umweltmediziner Hans-Peter Hutter meint, dass dieser Vorgang für Menschen, die beruflich ausschließlich in der digitalen Welt zwischen Computer und Mobiltelefon zu Hause sind, besonders wohltuend und heilend ist. Und ein Spaziergang ohne Mobiltelefon und digitale Ablenkung bringt für das Gehirn **neurobiologische Impulse**, die für unsere **Kreativität** förderlich sind.



Leg dich an einem schönen oder auch windigen Tag in den Wald, dann weißt du alles.

Robert Musil, Schriftsteller (1880-1942)

Die Angaben wurden recherchiert und nach bestem Gewissen zusammengestellt, erfolgen jedoch ohne Gewähr. Für die Richtigkeit sowie Risiken und Nebenwirkungen in der Anwendung wird keine Haftung übernommen. Hausmittel ersetzen keinesfalls ärztliche Beratung oder Behandlung.

## Der Wald

PM-Jahressthema 2019/2020



## Hallo liebe Volksschulkinder,

habt ihr schöne Ferien gehabt - in den Bergen, am Meer oder zuhause? Wir haben die meiste Zeit mit Freunden und unserer Familie im Wald verbracht. Das war wunderschön! Denn dort gibt es vieles zum Entdecken und zum Spielen. Dennoch haben wir uns sorgsam verhalten, denn der Wald gehört nicht uns, wir dürfen ihn nur zu unserer Erholung nutzen.

Wälder sind auch aus anderer Hinsicht wichtig. Holz wird z. B. für Möbel, für den Hausbau und als Brennholz verwendet. Wälder sind das Zuhause vieler Tier- und Pflanzenarten. Sie verhindern, dass Lawinen oder Überschwemmungen entstehen. Die Bäume schützen den Erdboden. Mit ihren Wurzeln sorgen sie dafür, dass die Erde nach einem heftigen Regen nicht weggeschwemmt wird. Sie halten auch das Wasser zurück, damit es langsamer in die Bäche und Flüsse abfließt. Sie filtern und speichern unser Trinkwasser. Zudem entsteht in den Wäldern viel Sauerstoff, den wir zum Atmen brauchen.

Der Wald hilft uns gesund zu bleiben. Deshalb werden wir uns mit ihm in vier verschiedenen Workshops (Qi Gong, Basteln, Erlebnis und Fitness) beschäftigen.

Bereits **am 27. September** werden wir mit **Qi Gong** unsere Achtsamkeit für Pflanzen und Tiere **im Wald** schärfen.

Wir werden seine verschiedenen Geräusche wahrnehmen und seinen frischen Duft erspüren. Mhmm – das tut gut – wie eine erfrischende Dusche am Morgen. Bitte nehmt eure Mama oder euren Papa oder eine andere **erwachsene Begleitperson** mit, denn gemeinsam ist das Erlebnis noch schöner.

Qi Gong kommt ursprünglich aus China und wird dort von sehr vielen Menschen ausgeübt, um gesund zu bleiben und zu werden. Wir haben **Helga Forstner** gebeten, dass sie uns dabei begleitet. Sie kennt sich nicht nur in der Natur sehr gut aus – sondern besonders auch im Qi Gong! ☺



Habt ihr schon einmal Moos, Früchte und Hölzer im Wald gesammelt und damit etwas gebastelt? Nein? Dann habt ihr dazu **am 28. September und 5. Oktober** Gelegenheit. Denn wir **basteln Krippen aus Naturmaterialien**. Die Materialien haben wir bereits vorbereitet und warten darauf, von euch verbaut zu werden.

Im Frühjahr werden wir eine spannende **Entdeckungsreise im Wald** machen. Wir werden viel Interessantes über die Tiere und Pflanzen des Waldes erfahren und wie wichtig es ist, die Natur zu schätzen, zu pflegen und zu nutzen. Auch die **Bewegung** soll nicht zu kurz kommen, denn die macht viel Spaß **im Wald**! **Alban Burgholzer** wird euch und eurer Mama oder eurem Papa, ... zeigen, dass der Wald viele Möglichkeiten bietet, sich zu bewegen.

Wir freuen uns auf das kommende Schuljahr und ganz besonders auf euch!

Eure POWER-MAXIS  
MAXIMA & MAXIMILIAN



## Der Wald

PM-Jahressthema 2019/2020



Hallo liebe Volksschulkinder,

am Freitag, 27. September 2019 erspüren wir

von 14:30 bis 17:30 Uhr „DEN DUFT DES WALDES“!

Gemeinsam mit eurer Mama oder eurem Papa oder einer anderen erwachsenen Begleitperson wollen wir mit Qi Gong Übungen unsere Sinne und unsere Achtsamkeit schärfen. Wir nehmen den Duft des Waldes wahr, bewegen uns wie Tiere und Pflanzen, regulieren und erspüren unsere Energie (Qi) als Einheit mit unserer Umgebung.

**Für Volksschulkinder mit jeweils einer erwachsenen Begleitperson.**

**"Ich spüre meine Füße berühren das Land,  
ich grüße die Landschaft mit offener Hand,  
mein Herz, das singt, so wie der Ort hier schwingt, ich  
weiß, ich bin Mutter Erde Kind."**

Der Wald hat Ohren, die Wiese hat Augen....

**Bitte bequeme Kleidung anziehen, eine Jacke und Wasser zum Trinken mitnehmen!**

**Leitung:** DI Helga Forstner, Psychosoziale  
Gesundheitstrainerin, Qi Gong- und Tai Chi-Lehrerin

**Unkostenbeitrag pro Paar: € 10,-**

**Anmeldung:** Frau Pleil, Gemeindeamt (Tel.: 07225 8256-18)



Wir freuen uns auf euren Kommen!

Eure POWER-MAXIS  
MAXIMA & MAXIMILIAN

**Samstag,**  
28. September  
05. Oktober

09:00 - 13:00 Uhr

Generationen-  
zentrum  
(VHS-Raum)  
Brucknerplatz 3



### **Wir bauen eine traditionelle Holzkrippe im Landhausstil**

**1. Termin:**

Wir verputzen das gemeinsam gebaute, rohe Gebäude und decken das Schindeldach.

**2. Termin:**

Wir gestalten die Landschaft und dekorieren die Krippe.

**Kosten:** € 40,- inkl. Material und Krippenfiguren für beide Termine

**Kursleitung:** Andrea Haring

**Anmeldung:** Frau Pleil, Gemeindeamt  
Tel.: 07225 8256 18

## Der Wald

PM-Jahressthema 2019/2020



<p><b>Samstag,</b> 19. Oktober 10:00 – 13:00 Uhr</p> <p>Volksschule Kronstorf</p>	<p><b>Erdäpfelküche, ran an die tolle Knolle!</b></p> <p>Für Kinder von 6 bis 12 Jahren (Volksschulkinder und älter)</p> <p>Wir kochen und backen so manche Leckereien aus der tollen Knolle! Natürlich dürfen die Kinder das selbst Zubereitete dann gleich gemeinsam essen.</p> <p><b>Leitung:</b> Gerlinde Neu, Seminarbäuerin  <b>Kosten:</b> Kursbeitrag € 10,- plus Lebensmittelkosten  <b>Mitzubringen:</b> Hausschuhe und Schürze  <b>Anmeldung:</b> Frau Pleil, Gemeindeamt Tel.: 07225 8256 18</p>
---	--

<p><b>Samstag,</b> 14. Dezember 10:00 – 13:00 Uhr</p> <p>Volksschule Kronstorf</p>	<p><b>Himmlische Kekserlbäckerei</b></p> <p>Für Kinder von 6 bis 12 Jahren (Volksschulkinder und älter)</p> <p>Wir feiern den 3. Advent, indem wir Kekse backen, Kinderpunsch zubereiten, unsere Köstlichkeiten verkosten und eine Weihnachtsgeschichte hören.</p> <p><b>Leitung:</b> Gerlinde Neu, Seminarbäuerin  <b>Kosten:</b> Kursbeitrag € 10,- plus Lebensmittelkosten  <b>Mitzubringen:</b> Hausschuhe und Schürze  <b>Anmeldung:</b> Frau Pleil, Gemeindeamt Tel.: 07225 8256 18</p>
--	---

<p align="center"><b>X'und &amp; aktiv in Kronstorf</b></p> <p align="center"><b>Terminvorschau Herbst/Winter 2019/20</b></p>	
---	---

Datum u. Ort	Veranstaltungen für Erwachsene
--------------	--------------------------------

<p><b>Montag,</b> ab 16. September</p> <p><b>Mittwoch,</b> ab 18 September</p> <p>jeweils 18:00 – 18:50 Uhr</p> <p>Kindergarten Kronstorf, Kleestr. 4</p> 	<p><b>TAE BO®</b> – ist eine Erfindung des 7-fachen Karate-Weltmeisters Billy Blanks. Er hat dieses Trainingsprogramm schon 1992 in seinen Grundzügen entwickelt, leicht erlernbar und verbessert die aerobe und muskuläre Ausdauer, auch Gleichgewicht und Körpergefühl werden gefördert.</p> <p>Hier wird richtig trainiert – Warm-up (10 – 15 Min.) Kombination verschiedener Techniken zu Musik. Zum Schluss einige Kraftübungen und Cool down.</p> <p>Mitzubringen: Bequeme Turnkleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk (ausreichend Flüssigkeit) gute Laune.</p> <p><b>Leitung:</b> Gerhard Schürausz, lizenzierter TAE BO-Trainer</p> <p><b>Kosten für 10 Einheiten:</b> € 60,-, bar am ersten Kursabend begrenzte Teilnehmerzahl, nur mit Anmeldung</p> <p><b>Schnuppern möglich - jederzeit und gratis</b></p> <p><b>Anmeldung</b> unter <a href="mailto:schuerausz@yahoo.de">schuerausz@yahoo.de</a> od. 0699 110 790 28</p>
--	--

<p><b>Montag,</b> ab 16. September 09:00 Uhr 7 Einheiten á 75 min</p> <p><b>Kursort:</b> VHS-Raum der Marktgemeinde Kronstorf, Brucknerplatz 3, 1. Stock</p>	<p><b>Bewegung für Mamas mit Babys</b></p> <p><b>Fitte Mamas und Babys in Kronstorf: Der fitdankbaby® Kurs geht in die nächste Runde!</b></p> <p>Bei fitdankbaby sind Mamas mit ihren Babys von 3 – 14 Monaten goldrichtig, denn der Kurs vereint Fitnessstraining für die Mama mit spielerischer Förderung der Bewegung und Motorik des Babys. Das Baby ist nicht nur dabei – es wird in die Übungen mit eingebunden. Das Praktische ist: Das Trainingsgewicht wächst mit!</p> <p>Bei fitdankbaby® werden Übungen erlernt und ausgeführt, durch welche die gesamte Muskulatur (Bauch, Beine, Po, Rücken, Beckenboden) gekräftigt und der Körper langsam aber stetig wieder in Form gebracht wird. Ideal auch als Aufbau nach der Rückbildung.</p> <p>Es werden keine zusätzlichen Trainingsmaterialien benötigt – der fitdankbaby® Gurt wird kostenlos zum Training zur Verfügung gestellt.</p> <p><b>Kursleitung:</b> Petra Fuchs, fitdankbaby Trainerin <b>Kosten:</b> € 77,- <b>Anmeldung:</b> ab sofort bei <a href="mailto:petra.fuchs@fitdankbaby.at">petra.fuchs@fitdankbaby.at</a>, Tel.: 0681/20428725</p> 
<p><b>Montag,</b> ab 16. September</p> <p><b>Dienstag,</b> ab 17. September</p> <p><b>Mittwoch,</b> ab 18. September</p> <p><b>Ort aller Kurse:</b> im Studio bei Helga Forstner, Unterhaus, Heidelbeerstr. 2</p> <p><b>Bei schönem Wetter üben wir im Garten!</b></p> 	<p><b>Qi Gong und Tai Chi Kurse:</b> <b>Entspannungs- und Bewegungskunst zur Pflege und Kultivierung der Lebensenergie (Qi)</b></p> <p>Qi Gong und Tai Chi regen den Qi- und Blutfluss an und wirken regulierend auf Atmung, Koordination, Stoffwechsel und Verdauung. Selbstwert, Konzentration, Beweglichkeit und Körperhaltung werden trainiert, der Shen (Geist, Bewusstsein) harmonisiert. Die gegensätzlichen Kräfte Yin und Yang ergeben ein Wechselspiel in der Bewegungs- und Formenabfolge. Entspannung und Persönlichkeitsentwicklung folgen.</p> <p><b>Inhalte:</b> Sanfte, weiche aber trotzdem kraftvolle Bewegungen. Äußere Bewegung und innere Übung ergänzen einander und führen zu körperlicher und seelischer Aufrichtung.</p> <p><b>Qi Gong für Anfänger und leicht Fortgeschrittene</b></p> <p>Montag, 18:00 – 19:30 Uhr Mittwoch, 08:30 – 10:00 Uhr</p> 



### Qi Gong Kurse (Schwerpunkt Burn out)

Dienstag, 18:30 – 20:00 Uhr oder

Mittwoch, 19:00 – 20:30 Uhr

**Kosten:** € 120,- für jeweils 10 Einheiten á 90 Minuten „Herzgruß“

€ 65,- für jeweils 5 Einheiten á 90 Minuten

Mindestteilnehmerzahl für alle Kurse: 5, Teilnehmerzahl begrenzt!

### Qi Gong für Einzel- oder Kleingruppenstunden:

Vorgespräch und therapeutische Begleitung mit Qi Gong /Tai Chi – abgestimmt auf individuelle Beschwerden, Symptome und Bedürfnisse. Hilfestellung für ein ressourcenorientiertes Gesund-Sein.

Auch für Interessierte, die gerne zusammen mit 1 – 2 Personen ihres Vertrauens üben möchten, biete ich Kleingruppenstunden (max. 3 Pers.) an.

Primärgespräch und 1. Einheit: ca. 2 Std. € 90,-

Folgeeinheiten 60 Minuten á € 53,-

### Tai Chi-Kurse auf Anfrage

**Leitung:** D.I. Helga Forstner, Qi Gong-Lehrerin, Dipl.BOWEN-Practitioner, akad. psychosoziale Gesundheitstrainerin

Info und Anmeldung für alle Qi Gong und Tai Chi-Kurse

Tel.: 0650 77 59 777 – E-Mail: [helga.forstner@gmx.net](mailto:helga.forstner@gmx.net); [www.anfangen.at](http://www.anfangen.at)

### Dienstag,

ab 01. Oktober

19:30 – 20:30 Uhr

10 Einheiten

### Folgetermin:

ab 28. Jänner 20

10 Einheiten

### Ort:

Josef-Heiml-Halle

### Gesundheitsförderung: Fit mit Fitnessstraining

In diesem Ganzkörpertraining wechseln sich koordinative, kräftigende Bewegungsübungen mit energiegeladenen Ausdauersequenzen ab. Das aktivierende Training der Rumpf-, Arm-, Bein- und Gesäßmuskulatur mit Musik stärkt den gesamten Körper. Abgestimmte Gleichgewichts- und Dehnungsübungen - kombiniert mit mobilisierenden Elementen aus dem Faszientraining - fördern zusätzlich die Beweglichkeit, Geschmeidigkeit wie auch Reaktionsfähigkeit.

**Ziel:** Fit sein bringt Energie, macht Spaß und trägt zum Wohlbefinden bei

**Trainerin:** Gerda Hochrath, MBA MSc Physiotherapeutin

**Unkostenbeitrag:** € 65,-

**Mitzubringen:** Trainingsmatte und Hallenschuhe

**Anmeldung:** Marktgemeindeamt Kronstorf, Tel.: 07225/8256-18 oder Gerda Hochrath Tel.: 0676/6015875

**Einstieg:** Jederzeit möglich: (Unkostenbeitrag aliquot)

**Dienstag,**  
ab 01. Oktober  
09:00 – 10:00 Uhr

### ZUMBA GOLD; SENTAO und FITNESS



**Zumba GOLD:** Einfache Schritte trainieren Koordination und Ausdauer, Kräftigung der Muskulatur, gute Dehnung. Für Senioren und Neueinsteiger und alle, die den Tag beschwingt beginnen wollen.

Erw. € 80,-; Jug. € 50,-

17:15 – 18:15 Uhr

4 x 60 Min. Schnupperkurs für Anfänger

Erw. € 40,-; Jug. € 25,-

18:30 – 20:00 Uhr

### Zumba SENTAO und Zumba FITNESS

**Zumba SENTAO:** Gezielte Kräftigung und Formung der Muskulatur mit Sessel, Gummiband und Matte. Gute Dehnung. Die perfekte Ergänzung zu Zumba FITNESS. Für jeden geeignet.

Erw. € 110,-; Jug. € 70,-

19:00 – 20:00 Uhr

**Zumba FITNESS:** Spaß zu heißen, flotten Rhythmen, effektives Ganzkörpertraining, stärkt Herz/Kreislauf, trainiert Körperbalance und Ausdauer, steigert den Stoffwechsel und verbrennt viele Kalorien

Erw. € 80,-; Jug. € 50,-

**Donnerstag,**  
ab 03. Oktober

18:30 – 20:00 Uhr

19:00 – 20:00 Uhr

10 Einheiten

### ZUMBA SENTAO und ZUMBA FITNESS

Erw. € 110,-; Jug. € 70,-

### ZUMBA FITNESS

Erw. € 80,-; Jug. € 50,-



### Folgetermine:

ab 14., bzw. 16.  
Jänner 2020

„same hour,  
same station“

10 Einheiten

### Ort:

„Raum  
Hauptstraße 10“  
(Fa. Latschbacher)

Kombitickets für Di und Do, jeweils 90 Minuten:

Erw. statt € 220,- nur € 180,-; Jug. statt € 140,- nur € 115,-

Kombiteckets für Di und Do, jeweils 60 Minuten:

Erw. statt € 160,- nur € 130; Jug. statt € 100,- nur € 80,-

**Leitung:** Andrea Wiednig

**Anmeldung:** [wiednigandrea@gmail.com](mailto:wiednigandrea@gmail.com) oder

Tel: 0660 121 44 48



<p><b>Donnerstag,</b> ab 05. September</p> <p>15:00 – 17:00 Uhr</p> <p>AWIK Kreuzweg 1a</p>	<p><b>Gedächtnistraining</b></p> <p>Trainieren Sie Ihr Gedächtnis in angenehmer, zwangloser Atmosphäre und helfen dabei mit, dass Ihre „grauen Zellen“ länger in Schwung bleiben und damit die Gedächtnisleistung erhalten bleibt.</p> <p>Das Training startet meist mit Bewegungsübungen – sie sind wichtig für eine bessere Durchblutung des Gehirns – es folgen verschiedene Übungen von einfachen Rechenaufgaben bis zum Memoryspiel. Die Abfolge variiert allerdings je nach Befinden der teilnehmenden Personen. (Lesen Sie dazu auch den interessanten Erfahrungsbericht einer teilnehmenden Person aus den vorhergegangenen Terminen im Einleitungsteil)</p> <p><b>Kursleitung:</b> Frau Nelli (Foto)</p> <p><b>Kosten und Kursbeginn:</b> Information erhalten Sie direkt bei Herrn Roland Sperling</p> <p><b>Anmeldung:</b> Roland Sperling Tel.: 0664 854 6694</p> 
---	---

<p><b>Donnerstag,</b> 03. Oktober 19:00 Uhr</p> <p>Naturfreundehaus</p> 	<p><b>Vortrag</b> <b>der Wildkräuterexpertin Karoline Postlmayr</b></p> <p><b>Ich zeige Ihnen die Heilkräfte der Natur!</b></p> <p><b>Anmeldung:</b> Frau Pleil, Gemeindeamt Tel.: 07225 8256 18</p> <p>Freiwillige Spenden erbeten</p> 
--	---

<p><b>Freitag,</b> 4. Oktober oder 8. November, jeweils 14:00 – 17:30 Uhr</p> <p>jeweils in der Praxis Unterhaus, Heidelbeerstr.2</p> <p>Mehr Infos auf <a href="http://www.anfangen.at">www.anfangen.at</a></p>	<p><b>Qi Gong für müde Augen – Workshop</b></p> <p>Nur 10 % des Sehens spielt sich über das Auge ab, der Rest im Gehirn. Immer jüngere Menschen benötigen Brille oder Kontaktlinsen. Wenn Überforderung unseren Blick trübt, Bildschirmarbeit die Augen müde macht, ist unser Sehen eingeschränkt.</p> <p>Schon kleine Übungen können den Sehstress und Erscheinungen wie Schielen, Augen-Flimmern, Druckgefühl, Kopfschmerzen, Weitsichtigkeit mindern. Die individuellen Sehmöglichkeiten der Augen werden ausgeschöpft.</p> <p><b>Seminarinhalte:</b> Qi Gong-Grundelemente Übungen für Gesicht, Nacken, Schultern für Stressabbau, Sehkraft stärkende Augenübungen Massage von Akupunkturpunkten Übungen für den Funktionskreis Leber/Gallenblase Entspannung und Meditation</p>  
--	---



**Alle Workshops sind für AnfängerInnen und zur Vertiefung geeignet.**

**Kosten:** € 45,00

**Freitag,**  
11. Oktober

Abfahrt:  
13:00 Uhr  
beim  
Gemeindeamt

**Besuch der Grüne Erde Erlebniswelt** **AUSFAHRT - EXKURSION**

Wir besuchen gemeinsam in Fahrgemeinschaften die Erlebniswelt Grüne Erde in Pettenbach, ein österreichisches Unternehmen, welches nachhaltig produziert.

Bei einer Führung erfährt man Wissenswertes über den Neubau der Produktionsstätten im Einklang mit der Natur.

Die Grüne Erde-Welt vereint auf 9.000 m<sup>2</sup> eine Möbeltapeziererei, Schneiderei, Matratzen-, Kissen und Naturkosmetikfertigung, weiters Schauproduktionen, einen Sinne-Raum, einen großen Store mit Möbelausstellung, Schlafwelt und Naturmode.

Im Bistro gibt es Kleinigkeiten zur Stärkung.

Wir bitten um eine verbindliche Anmeldung, da die Führung bestellt und ab zehn Personen durchgeführt wird.

**Kosten:** für die Führung: € 7,- für Erwachsene, € 4,- für Kinder,  
plus € 2,- für die Fahrt

**Anmeldung:** Frau Pleil 07225 8256 18



**Montag,**  
14. Oktober

09:00 – 17:00 Uhr

Iris Apotheke

**Haar-Beratungs-Tag**

der Firma BIO-H-TIN® in der Iris Apotheke.

**Teilnahme:** kostenlos!

**Anmeldung** erforderlich

Tel. Iris-Apotheke 07225 86270 oder [office@irisapotheke.at](mailto:office@irisapotheke.at)



**Freitag,**  
18. Oktober  
oder

**Freitag,**  
22. November  
jeweils  
14:00 – 17:30 Uhr

**Qi Gong WORKSHOP für müde Ohren, verspannte Schultern und vollem Kopf**

Die heutige Zeit bringt eine Sinnesüberflutung für Augen und Ohren. Es fehlt oft die nötige Zeit für Ruhe und Entspannung.



<p>Mindestteilnehmerzahl: 5 Teilnehmerzahl begrenzt!</p> <p>Alle Kurse finden im Studio Unterhaus, Heidelbeerstr. 2 statt.</p>  <p>Mehr Infos auf <a href="http://www.anfangen.at">www.anfangen.at</a></p>	<p>Der Hörverlust verläuft schleichend. Viele junge Menschen mit Hörminderung brauchen bereits Hörgeräte. Handicaps der Ohren können zu gesellschaftlicher Isolation führen.</p> <p>(Ohren)Qi Gong ist Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und lässt die Sinnesorgane zur Ruhe kommen, sodass sie ausreichend mit Qi (Lebensenergie) und Blut versorgt werden. Lärm ist Angriff auf die Ohren. Akustische Umweltverschmutzung wird oft nicht wahr- und ernstgenommen. Augen können verschlossen werden, jedoch nicht die Ohren. Schon kleine Übungen können den Stress der Ohren mindern. Entspannungsübungen für Gesicht, Nacken, Schultern bauen Stress und Druck ab.</p> <p>Alle Übungen eignen sich zur Gesundheitsvorsorge für die Ohren.</p> <p><b>Kosten</b> (inkl. Kursunterlagen): € 45,-</p>
--	---

<p><b>Samstag,</b> 19. Oktober</p> <p>13:00 – 18:00 Uhr</p> <p>Iris Apotheke</p> <p>Mindestteilnehmerzahl: 4 Personen</p>	<p><b>Jin Shin Jyutsu Selbsthilfekurs</b></p> <p><b>Jin Shin Jyutsu</b>, auch als Strömen bekannt, ist die Kunst der Harmonisierung von Körper, Geist und Seele durch einfaches Auflegen unserer Hände.</p> <p>Durch sanfte Berührungen am eigenen Körper kommen Stauungen im Energiesystem wieder in Bewegung, der Körper beginnt seine Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Es ist eine wunderbare Gesundheitsvorsorge und eine gute Unterstützung während körperlicher und seelischer Krisen. Sie lernen Ihren Körper und Ihre Bedürfnisse wieder besser zu fühlen!</p> <p><b>Leitung:</b> Sabine Fröhlich-Diemer aus Steyr, Jin Shin Jyutsu Praktikerin und – Selbsthilfelehrerin.</p> <p><b>Kurskosten:</b> € 40,- Euro (Kursgebühr + Unterlagen)</p> <p><b>Mitzubringen:</b> Schreibmaterial, Gymnastikmatte, Decke, 1 - 2 Polster</p> <p><b>Anmeldung:</b> Tel. Iris-Apotheke 07225 82670 od. <a href="mailto:office@irisapotheke.at">office@irisapotheke.at</a></p> 
---	---

<p><b>Mittwoch,</b> 30. Oktober</p> <p>18:00 – 22:00 Uhr</p> <p>Volksschule</p>	<p><b>Alles vom Apfel</b></p> <p>Ein Workshop rund um die Powerfrüchte aus Österreich. Rezepte zur genussvollen und abwechslungsreichen Verwertung der Apfelernte. Von süß bis pikant, von Suppe bis Dessert tauchen wir gemeinsam ein in die Welt der Apfelgenüsse</p>  <p><b>Leitung:</b> Ing. Katharina Pfaffeneder, Seminarbäuerin u. Kräuterpädagogin</p> <p><b>Kursbeitrag:</b> € 28,- (inkl. Skripten, Getränke und ausreichend Kostproben)</p> <p><b>Mitzubringen:</b> Kochkleidung und Hausschuhe (wenn gewollt) 2 Geschirrtücher, einige Vorratsbehälter, Schreibzeug</p> <p><b>Anmeldung:</b> Frau Pleil, Gemeindeamt Tel.: 07225 8256 18</p>
---	---

<p><b>Noch ohne Termin</b></p>	<p><b>Kräuterspaziergang im Herbst mit der</b></p>  <p>Alle, die an einem interessanten Kräuterspaziergang, einer kleinen naturkundlichen Wanderung interessiert sind, können sich in der Apotheke anmelden. Sie werden verständigt, sobald der Termin feststeht.</p> <p><b>Anmeldung</b> erforderlich Tel. Iris-Apotheke 07225 86270 oder <a href="mailto:office@irisapotheke.at">office@irisapotheke.at</a></p>
<p><b>Dienstag,</b> 11. Februar</p> <p>18:00 – 22.00 Uhr</p> <p><b>Kursort:</b> Volksschule Kronstorf</p>	<p><b>Strudelvariationen</b></p> <p>Selbstgemachter Strudel – das geht ganz einfach! Lernen Sie verschiedene Teige für Strudel kennen und entdecken Sie die bunte Vielfalt an möglichen Füllungen von süß bis herzhaft und pikant.</p> <p><b>Leitung:</b> Ing. Katharina Pfaffeneder, Seminarbäuerin und Kräuterpädagogin</p> <p><b>Kursbeitrag:</b> € 28,- (inkl. Skriptum, Getränke und ausreichend Kostproben)</p> <p><b>Mitzubringen:</b> Kochbekleidung und Hausschuhe (wenn gewollt). 2 Geschirrtücher, einige Vorratsbehälter, eigenes Strudeltuch oder altes, glattes Baumwolltisch Tuch</p> <p><b>Anmeldung:</b> Frau Pleil, Gemeindeamt Tel.: 07225 8256 18</p>
<p><b>Noch ohne Termin, bitte den Aushang beim Gemeindeamt beachten!</b></p>	<p><b>Vortrag Herr Primarius Dr. Norbert Fritsch</b></p> <p>Das Thema entnehmen Sie bitte ebenfalls dem Aushang</p> <p><b>Wird auch in der Septemбераusgabe der Gemeindezeitung bekannt gegeben.</b></p>

**Erinnern Sie sich noch an unseren Gesundheitstipp im Herbstprogramm 2018?**

Basische Speitelbrühe - regt die Darmtätigkeit an



Äpfel und Birnen werden ungeschält in Spalten geschnitten, entkernt und im Backrohr oder im Dörrgerät getrocknet. Diese im Leinen- oder Papiersack aufbewahrten Speitel können im Winter mit heißem Wasser aufgegossen werden. Diese Brühe ist durch die Fruchtsäuren ein wohlschmeckendes und durch den hohen Kaliumgehalt ein basisches Getränk. Die unlösliche Zellulose regt zusätzlich die Darmtätigkeit an.

**Zutaten:** 5 Äpfel- und/oder Birnenspeiteln, 1/2 l Wasser

**Zubereitung:** Die Speitel mit kochendem Wasser übergießen, 10

Minuten ziehen lassen

**Anwendung:** Die Speitelbrühe kann als Tee auch täglich getrunken werden.



**Benützen Sie die herbstliche Apfel- und Birnenernte, um sich einen getrockneten Vorrat anzulegen!**

