



news

Ausgabe 3/2012



Einladung zur Eröffnung des „Los geht's Weg“ am Samstag, 29. September 2012

Wussten Sie, dass Herr und Frau Österreicher durchschnittlich etwa 3.000 Schritte (je nach Beruf) täglich gehen? Laut Weltgesundheitsorganisation sollten es jedoch mindestens 10.000 Schritte täglich sein, um die für den eigenen Körper notwendige Bewegung abzudecken - dh. ausreichend aktiv zu sein.

Bringen Sie wieder mehr Bewegung in Ihr Leben - denn Aktivität bringt Lebensfreude und unterstützt Sie beim Gesundbleiben. Die Zauberformel lautet dabei ganz konkret: mehr Alltagsbewegung! Sie müssen Ihr Leben nicht komplett auf den Kopf stellen.

Um die für unseren Körper notwendige Bewegung abzudecken, zählen nicht nur tatsächliche Schritte, sondern auch nichtschrittgebundene Aktivitäten wie Gartenarbeit oder sogar Hausarbeit. Das alles kommt Ihrer Gesundheit zugute! Bedenken Sie dabei: Weniger ist oft mehr! Dabeibleiben ist alles! Bsp.: Wenn Sie derzeit 4.000 Schritte täglich zurücklegen, könnten Sie sich vornehmen, im kommenden Monat auf 5.000 Schritte zu steigern.

Der „Los geht's Weg“ soll Ihnen dabei helfen Ihr Schrittekonto zu erhöhen - **mehr Informationen dazu auf Seite 3.**

»tut gut«-Bewegungskarte	
Hier finden Sie die häufigsten Bewegungsformen (1 Mio.) in Schritten ausgerechnet.	
BEWEGUNGSFORM	SCHRITTE
Aerobic	220
Basketball Spiel	242
Funktionsgymnastik	167
Fußball	212
Gartenarbeit leicht (z.B. Garten gießen, rechen, ...)	121
Gartenarbeit mittel (z.B. Rasenmähen, Unkrautjäten, ...)	152
Haus/Wohnung Generalputz	100
Hausarbeit leicht (z.B. Fensterputzen, Staubsaugen, ...)	91
Inlineskaten	212
Shopping	70
Mit Kindern spielen laufen	136
Mit Rad Wege zurücklegen	121
Radfahren sportlich	242
Schwere körperl. Arbeiten (z.B. schaufeln, Waldarbeiten, ...)	260
Schwimmen Freizeit	182
Skifahren/Snowboarden	182
Skilanglauf	242
Stiegen steigen	200
Tanzen	125
Tennis	212
Volleyball	121
Zu Fuß gehen (z.B. zur Arbeit, einkaufen, ...)	100

Line Dance

Am **Dienstag, den 18. September 2012** startet in Steinparz, im Gasthaus Temper ein Line Dance-Kurs für Neueinsteiger. Für absolute Neueinsteiger oder TänzerInnen, die schon längere Zeit nicht 'line-getanzt' haben, beginnt es um 18.00 Uhr.

Von 18.00 - 19.00 Uhr gibt's „Absolute Beginner“ dances. Dann geht es in gewohnter Art weiter mit etwas schwierigeren Tänzen.

Man bleibt, solange man Spaß am Mittanzen hat!

Auch der 25. September, ist ebenfalls eine gute Gelegenheit fürs „Neueinsteigen“.

Der Abendbeitrag beträgt € 4,-.

Anmeldung und Fragen: Leopoldine Grabner (02756) 89 40

Senienschwimmen

Für unsere sportlichen Senioren und Pensionisten haben wir eine Fahrt ins Hallenbad Oberndorf organisiert. Wer Lust und Laune hat, kann auch bei einer Einheit Wassergymnastik mitmachen.

Montag, 29. Oktober 2012

Treffpunkt: Oberndorfer Parkplatz
Abfahrt: 15.00 Uhr, Rückkunft: 19.30 Uhr
Kosten: EUR 5,- Eintritt ins Hallenbad

Anmeldung: Martina Gruber (0676) 840 40 88 80



Rosa Wieseneder, Martina Gruber, GGR Alois Eder, GGR Maria Gruber, Simon und Lena Gruber

Impfseminar

Schützt Impfen oder schadet es?

Mittwoch, 7. November 2012

15.00 - 19.00 Uhr im Gasthaus Karner, Kirchenstraße 17

Seminarleiter: Herr Dr. Johann Loibner
Arzt für Allgemeinmedizin, Gutachter für Impfschäden, Homöopathie, Kneippmedizin

Seminarkosten: Kneipp-Mitglieder € 40, Gäste € 45

Anmeldung bei Leopoldine Fuchs: (02755) 87 53 oder (0676) 728 71 15

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Ätherische Öle

Immunstärkend für die kalte Jahreszeit

Ein Vortrag von Ilse Neubauer und Regina Gartner, der uns eintauchen lässt, in die Welt der ätherischen Essenzen und wie sie unseren Körper und Geist unterstützen.

Donnerstag, 8. November 2012

Uhrzeit: 19.00 Uhr im Gesundheitszentrum Leonhofen

Freiwillige Spenden

Kekse backen

Auch heuer werden wir im Advent mit den Kindern Kekse backen.

Beim Verzehr der Leckereien wird Bgm. Hans-Jürgen Resel wieder weihnachtliche Geschichten vorlesen.

Mittwoch, 12. Dezember 2012

15.00 Uhr in der Schulküche der Hauptschule

Anmeldung: Martina Gruber (0676) 840 40 88 80



3.860 Schritte für Ihre Gesundheit

Samstag, 29. September 2012 um 14.00 Uhr

Der Los geht's Weg ist ein leichter Spazierweg (2,7 km), der dazu beiträgt, Ihr Schrittekonto zu erhöhen.

Start ist beim Gemeindetor. Der Rundweg ist Kinderwagentauglich und führt durch den Ortskern von St. Leonhard am Forst, beim Lifestyle Fitnessclub vorbei, wo man den seit Sommer bestehenden Outdoor Parcours ausprobieren kann.

Während der Wanderung gibt es ein **Gewinnspiel**, bei dem am Ende tolle Preise verlost werden.



Ziel ist der Schlosspark in dem danach gleich die Preisverleihung des Gewinnspiels stattfindet.

Im Anschluss lassen wir den Nachmittag am Sturmheurigen der Freiwilligen Feuerwehr St. Leonhard am Forst im Feuerwehrhaus ausklingen.



Fitness, Gesundheit und Wohlbefinden

Es ist nie zu spät anzufangen!

Regelmäßiges Ausdauertraining hat positive Auswirkungen auf das Immun- und Herz-Kreislaufsystem, die Lunge und den Bewegungsapparat. Das Training von Koordination und Kraft kann Stürze und Knochenbrüche verhindern. Weltweite Untersuchungen beweisen zudem, dass regelmäßige körperliche Aktivität die Lebensqualität verbessert und ein höheres Lebensalter erreicht werden kann.

Modernste Testmethoden ermöglichen im Fitnessclub Lifestyle, die Kunden auf alle trainingsrelevanten Parameter zu testen und so gezielte, ganz individuell abgestimmte Trainingspläne zu erstellen.

Die vielfältige Angebotspalette reicht von Fitness, Aerobic, Yoga, Selbstverteidigung, Wellnessbereich mit Sauna und Tepidarium, Solarien bis zur Vitalbar. Der Schwerpunkt liegt in der persönlichen Betreuung.

NEU! Seit heurigen Sommer gibt es im Lifestyle-Club einen Outdoor-Bereich mit einem Barfußpfad und einem Geräteparcours.

Der Gehparcours ist mit verschiedenen Untergründen wie Holz, Kies und Sand die den Gleichgewichtssinn schulen und zu größerer Trittsicherheit verhelfen, ausgestattet. Dieser Barfußpfad ist für alle Bürger von St. Leonhard am Forst und Ruprechtshofen nach Registrierung im Lifestyle-Club kostenfrei nutzbar.

Der Lifestyle-Club bietet außerdem: Muskelfunktionstests, Gewicht-/Körperfettanalyse, spezielle Rückenprogramme, Grundumsatzmessung/ Gewichtmanagement, Individuelle Betreuung

Fitness- & Wellness-Club Lifestyle

Oberndorfer Straße 24

3243 St. Leonhard am Forst

Tel. (02756) 771 77 Fax Dw 11

office@lifestyle1.at - www.lifestyle1.at

Öffnungszeiten mit Chip-Karte: täglich von 6 - 24 Uhr



Information für Jänner 2013

Ambulante Raucherentwöhnung



Vielleicht ein Neujahrsvorsatz?

Der ein oder andere Raucher hat sich schon mal überlegt, doch mit dem Rauchen aufzuhören.

Die Gesunde Gemeinde und NÖGKK werden Sie ab Jänner 2013 dabei unterstützen.

Unter dem professionellen Entwöhnungsprogramm mit Univ.-Doz. Dr. Ernst Groman vom Nikotinstitut Wien werden Sie in 5 Wochen zum Nichtraucher.

IMPRESSUM

Medieninhaber und Herausgeber:
Marktgemeinde St. Leonhard am Forst,
Hauptplatz 1, A-3243 St. Leonhard am Forst
Redaktion: Marktgemeinde St. Leonhard am Forst,
(02756) 22 04, Web: www.st-leonhard-forst.gv.at,
E-Mail: office@st-leonhard-forst.gv.at
Fotos: privat, bilderbox.at
Druck: Marktgemeinde St. Leonhard am Forst

Veranstaltungskalender „Gesunde Gemeinde“

Montag, 3. September 2012

Bauchtanz zum Kennenlernen
Caritasheim Mank (Bewegungsraum,
Erdgeschoß)
18.30 Uhr

Kosten: € 15,-

Anmeldung und Informationen bei Daniela
Wallner (0676) 383 10 68

jeden Dienstag ganzjährig

Geburtsvorbereitung
Gesundheitszentrum
19.30 Uhr

Mittwoch, 5. September 2012

jeden 1. Mittwoch im Monat

Baby Treff
Gesundheitszentrum
9.30 - 11.30 Uhr

Dienstag, 11. September 2012

wöchentlich bis ca. Mai 2013

**Seniorengymnastik „Lebe Projekt“
(KNEIPP)**
kl. Turnsaal Hauptschule
17.00 - 18.00 Uhr

Dienstag, 11. September 2012

wöchentlich bis ca. Mai 2013

**Bauch-Bein-Po Ganzkörpergym-
nastik (KNEIPP)**
kl. Turnsaal Hauptschule
18.30 - 19.30 Uhr

Dienstag, 18. September 2012

wöchentlich bis ca. Mai 2013

Line Dance
GH Temper, Steinparz
Neueinsteiger 18.00 - 19.00 Uhr
Fortgeschrittene 19.00 - 20.30 Uhr
Profi's 20.30 - 22.00 Uhr

Donnerstag, 20. September 2012 10 x

Pilates

Turnsaal Volksschule
17.30 Uhr Anfänger
18.30 Uhr Fortgeschrittene
Anmeldung bei Monika Baumgartner
(0676) 466 04 64

Dienstag, 25. September 2012

wöchentlich bis ca. April 2013

Aerobic mit Jenny
Turnsaal Volksschule
18.30 Uhr
Kosten: € 2,50

Freitag, 28. September 2012

jeden 4. Freitag im Monat

Mutter-Eltern-Beratung
Volkshaus
10.45 Uhr

Samstag, 29. September 2012

Eröffnung „Los geht's Weg“
Start beim Gemeindetor
14.00 Uhr

Ab Oktober 2012

wöchentlich bis ca. Mai 2013

Kinderturnen für 2-6 jährige (KNEIPP)
Turnsaal Volksschule
16.00 - 17.00 Uhr
Kosten: Mitglieder € 35,- Gäste € 40,-
Informationen bei Silvia Leibold
(0676) 728 69 09

Mittwoch, 3. Oktober 2012 7x

Pilates (KNEIPP)

kl. Turnsaal Hauptschule
19.00 - 20.00 Uhr
Kosten: Mitglieder € 40,- Gäste € 45,-
Anmeldung bei Leopoldine Fuchs (02755) 87 53
oder (0676) 728 71 15

Freitag, 5. Oktober 2012

**Tanz Leonhofen - Tanz ab der
Lebensmitte**
Räumlichkeit folgt
17.00 - 19.00 Uhr

Kosten: € 2,-

Information Heidi Lenz (0664) 234 31 19

Weitere Einheiten:

Fr, 19. Oktober 2012 17.00 - 19.00 Uhr
Fr, 9. November 2012 16.00 - 18.00 Uhr
Fr, 23. November 2012 16.00 - 18.00 Uhr
Fr, 7. Dezember 2012 16.00 - 18.00 Uhr
Fr, 14. Dezember 2012 16.00 - 18.00 Uhr

Samstag, 13. Oktober 2012

Mentaltraining - positives Denken
Ing. Günther Tuppinger
Gesundheitszentrum
14.00 - 21.00 Uhr
Eintritt: € 60,- pro Person, Kinder frei

Montag, 22. Oktober 2012 6 x

Energietraining „Beckenboden“
Turnsaal Kindergarten Ruprechtshofen
19.00 Uhr

**Energietraining „Gelenke und Wirbel-
säule“**
20.05 Uhr

Kosten: € 30,-

Anmeldung (bis 15. Oktober) und Informationen

Tanja Streimelweger (0676) 338 62 66

Montag, 29. Oktober 2012

**Senienschwimmen mit Wasser-
gymnastik**

Hallenbad Oberndorf
15.00 - 19.30 Uhr
Treffpunkt: Oberndorfer Parkplatz
Anmeldungen bei Martina Gruber
(0676) 840 40 88 80

Mittwoch, 7. November 2012

**Impfseminar: Schützt Impfen oder
schadet es? (KNEIPP)**

GH Karner, Kirchenstraße 17
15.00 - 19.00 Uhr
Seminarleiter: Dr. Johann Loiber
SeminarKosten: Mitglieder € 40,- Gäste € 45,-
Anmeldung bei Leopoldine Fuchs (02755) 87 53
oder (0676) 728 71 15

Donnerstag, 8. November 2012

Vortrag „Ätherische Öle“
von Ilse Neubauer & Regina Gartner
Gesundheitszentrum
19.00 Uhr
Freiwillige Spende

Freitag, 23. November 2012

Mutter-Eltern-Beratung

Donnerstag, 29. November 2012

Die energetische Selbsthilfe

Maria Schlömicher
Gesundheitszentrum
19.00 Uhr
Freiwillige Spende

Samstag, 1. Dezember 2012

**Wirbelsäulenbeschwerden selbst
behandeln**

Übungen und Partnerbehandlungen
Silvia Radlbauer
Gesundheitszentrum
9.00 - 12.00 Uhr
Kosten: € 40,- pro Paar

Mittwoch, 4. Dezember 2012

Baby Treff - Der Nikolaus kommt

Mittwoch, 12. Dezember 2012

Kekse backen mit Kindern

Hauptschulküche
15.00 Uhr
Anmeldungen bei Martina Gruber
(0676) 840 40 88 80

Kursprogramm Lifestyle-Club:

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.30-11.30	Body-Workout	ZUMBA®	PILETES	PUMP	
17.30-18.30		Kinder-Karate			PILETES
18.30-19.30	Bauch-Bein-Po	ZUMBA®	BRP Aerobic	Erwachsene Karate	YOGA mit Yoga-Becken
19.30-20.30	YOGA mit Yoga-Becken	YOGA mit Yoga-Becken	YOGA mit Yoga-Becken	Stretching	ZUMBA®
				Tai Chi	Kunst

YOGA-Kurse (10 Wochen)

Ab Montag 10. September 2012
19.30 - 21.00 Uhr, Kosten: € 94,-

Kinder-Karate Anfänger-Kurs (10 Wochen)

Ab Dienstag, 11. September 2012
17.30 - 18.20 Uhr, Kosten: € 65,-

Kursprogramm der UNION folgt