



AKL Gurtner Georg , 5252 Aspach, Im Lerchenfeld 3 – email: ggurtner@aon.at – Tel: 0676/3229024

Tätigkeitsbericht 2015

(abrufbar unter www.aspach.at/gesundheit/gesunde_gemeinde)

Es ist nicht von Bedeutung wie langsam du gehst, solange du nicht stehen bleibst.

Konfuzius

Sich bewegen kostet oft Überwindung – aber der Körper dankt es

Nov. – Jän. 2015 FIT DURCH DEN WINTER 1 TEIL

Auch an diesem Fitnessprogramm nahmen wieder 22 Sportlerinnen und Sportler teil. Unter der bewährten Leitung von Physiotherapeut Jan Kotrch wurde die Belastungsgrenze für Jedermann nach oben verschoben und die spürbare Fitness erhöht.



Hier ist die Mannschaft zum „Rapport“ angetreten und nimmt die „Trainingsbefehle“ entgegen.



Da sieht man welche Power in den Frauen steckt.



Bei Karl schaut's aus, als ob er wo runter gefallen wäre – aber, das ist eine Dehnungsübung...



Hier der Großteil der eifrigen Trainerer – einige habe leider gefehlt!

12.Jän. 2015

Arbeitskreissitzung der Gemeinden Aspach – Höhnhart – Rossbach – St.Veit/I.

im GH Brunnbauer in Höhnhart. Neben den AKL waren auch die Bürgermeister von Höhnhart, Rossbach und St.Veit/I. anwesen. Die Gemeinde Aspach wurde von GV Hr. Reichinger Hermann vertreten. Weiters war die Bezirksbetreuerin Fr.Weibold Claudia anwesend die die Zielsetzung der Gesunden Gemeinden sowie aktuelle Projekte vorstellte.

Von Bgm. Priewasser Erich aus Höhnhart wurde ein Wandertag durch alle 4 Gemeinden auf dem 4 Sonnen-Wanderweg angeregt, der von allen Beteiligten aufge-griffen und angenommen wurde. Der Termin soll Ende 2014 oder Frühjahr/Herbst 2015 stattfinden.

21. Jän. 2015

Vortrag HEIMAUFNAHME – UND PENSIONSTEILUNG

Heimaufnahmen-und Pensionsteilung waren die Themen die an diesem Abend von Hr. Franz Seiser und Fr. Manuela Hopfgartner vom SHV Braunau behandelt wurden. Sie informierten über die Abläufe und notwendigen Schritte bis zur Heimaufnahme und die damit verbundene Pensionsteilung. Ebenso wurden allgem. Fragen die von den Teilnehmern gestellt wurden beantwortet. An diesem Vortrag nahmen 22 interessierte Besucher teil.

Diese Veranstaltung wurde von Fr. DGKS Ratzinger Michaela – Leiterin des Stammtisch für pflegende Angehörige organisiert.





Das Publikum lauscht dem interessanten Vortrag von Hr. Franz Seiser.

28.Jän.2015 2 Teil FIT DURCH DEN WINTER

Nachdem der 1 Teil unseres Wintertrainings ein voller Erfolg war, starteten wir in den 2 Teil mit 20 Teilnehmern. Man merkte schon die gestiegene Leistungsfähigkeit der Teilnehmer nach dem 1 Turnus. Unser Trainer Jan versteht es vorzüglich zu motivieren und den „Inneren Schweinehund“ zu überwinden. Es besseres Körpergefühl und Wohlbefinden dankt es.



Die Gufler Mäd'l's zeigen schon was sie drauf haben...



Hermann, auch du bist nicht mehr der Jüngste – es tut's schon manchmal etwas weh, nichtwahr?



Rudi liegt wie ein strammer „Soldat“



Heeh Karl, nicht winken – du sollst trainieren!



Auch Beckenbodentraining ist für Männer gut



Da ging's schon richtig an „Eingemachte“;

diese Übungen erforderten schon Kraft und Ausdauer.



Da sind sie, die 12 tapferen Männlein und Weiblein.



Da sitzen nach der Schinderei von den 12 nur noch 9 „Apostel“ bei einem Glas... (oder zwei ...)

Leider haben es nicht mehr alle bis zum Wirt geschafft .

10.März 2015 Vortrag - FIT UND VITAL IN DEN FRÜHLING

An diesem Tag fand im GH Gramiller in Höhnhart ein Vortrag - FIT UND VITAL IN DEN FRÜHLING – statt. Fr. Streif Claudia aus Aspach referiert über die Heilkräfte der Natur. Sie zeigte die positiven Eigenschaften von Kräutern und Früchten auf die Gesundheit.

Nach dem Motto – gegen jede Beschwerde gibt es eine Pflanze oder Frucht.



Diese Veranstaltung wurde in Kooperation mit den 4 Gesunden Gemeinden ASPACH – HÖHNHART – ROSSBACH – ST.VEIT / I. veranstaltet.

15.Mai 2015 Outdoor – Training im Revital Aspach

Nach einer kleinen Trainingspause ging's gleich wieder mit dem Outdoortraining im Revital los. 8 eifrige TrainerInnen überwandern Ihren „inneren Schweinehund“ und taten es Gutes für Ihren Körper und damit für sich selbst. Das gute Körpergefühl und das Wissen etwas für die eigene Gesundheit getan zu haben motiviert auch weiterzumachen. D.h nach der Sommerpause sind ALLE wieder dabei wenn's heißt – Auf geht's zum Outdoor-Training in's Revital Aspach.



Am Montag den 15.Juni 2015 lud die Landesregierung zur 25 Jahre Gesunde Gemeinde – Feier in's Musiktheater nach Linz.

An dieser tollen Veranstaltung, moderiert wurde diese von Fr.Dr. Christine Haiden – Redakteurin in der PRESSE, nahmen vom Arbeitskreis Gesunde Gemeinde Fr. Junger Ulli und Fr. Ratzinger Michaela sowie Gurtner Georg teil.

Höhepunkt war neben einer sehr interessanten Talkrunde mit prominenten Gästen eine Lesung von Otto Schenk. Der bekannte Schauspieler las humorvolle Geschichten aus dem Alltag – jeder konnte sich dabei mit dem Inhalt identifizieren.

25 Jahre Netzwerk „Gesunde Gemeinde“
5 Jahre „Gesundes Oberösterreich“

Gesundheitsreferent
Landeshauptmann Dr. Josef Pühringer

und die
Direktion Soziales und Gesundheit,
Abteilung Gesundheit

laden ein zur
FESTVERANSTALTUNG
25 Jahre Netzwerk „Gesunde Gemeinde“
5 Jahre „Gesundes Oberösterreich“

Montag, 15. Juni 2015 • 18.00 Uhr

Musiktheater am Volksgarten
Am Volksgarten 1, 4020 Linz

PROGRAMM

Ab 17.00 Uhr Eintreffen der Gäste und Anmeldung

18.00 Uhr Begrüßung und Moderation
Dr.ⁱⁿ Christine Haiden
Chefredakteurin „Welt der Frau“

Einblicke in 5 Jahre „Gesundes Oberösterreich“
und 25 Jahre Netzwerk „Gesunde Gemeinde“

Talk mit Gästen aus Politik und Gesundheitswesen

Festansprache
Gesundheitsreferent
Landeshauptmann Dr. Josef Pühringer

Rezepte zum Lachen
Lesung mit Otto Schenk

*Mahlzeit
miteinand*

Ca. 19.45 Uhr Gemütlicher Ausklang beim Abendbuffet

MUSIKALISCHES RAHMENPROGRAMM
Spring String Quartett • www.ssq.at

Unterstützung und kreative Umsetzung
des Mottos „Mahlzeit miteinander“ durch
Schülerinnen und Schüler der HBLA Elmberg

MINISTERIUM FÜR
LEBENSWEISEN
ÖSTERREICH
DR. A. ELMBERG
LÄNDLICHE LANDESKRANKENVERSICHERUNG



In gemütlicher Atmosphäre wurde bei gutem Essen Kontakte mit anderen Gemeinden geknüpft und Anregungen für weitere Aktivitäten geholt.



Junger Ulli, Gurtner Georg , Ratzinger Michaela,

Juni 2015 - Auch in diesem Jahr unterstützte der Arbeitskreis Gesunde Gemeinde wichtige und sinnvolle Vorhaben.

Um den Betreuerinnen im Kindergarten ein gesundes Sitzen zu ermöglichen, wurde wie bereits im Vorjahr, ein ergonomischer Sessel angekauft.



Für die NMS Aspach wurden Bälle angeschafft, die im Turnunterricht eingesetzt werden. Diese können aber auch von den externen Turn- und Sportgruppen genutzt werden.

Diese Anschaffungen wurden mit insgesamt rd. € 600,00 unterstützt.

Die finanziellen Mittel werden ausschließlich durch Aktivitäten der Gesunden Gemeinde erwirtschaftet und wiederum in gesundheitsfördernde Maßnahmen für unsere Kinder und gesundheitsbewusste BürgerInnen investiert. Durch die selbst erwirtschafteten Finanzmittel wird das öffentliche Budget nicht belastet.

24.Sept. 2015 OUTDOOR-Training im Revital Aspach

Nach der Sommerpause starten wir am Donnerstag den 24.Sept. 2015 ab 18:30 Uhr wieder mit unserem Outdoor-Training unter der bewährten Leitung von Physiotherapeut Jan Kotrch. Dauer: 8 Wochen.

Bereits in den Sommermonaten meldeten sich Interessenten um wieder dabei sein zu können. So starten wir mit 12 Bewegungshungrigen die ihre Fitness aufbauen wollen um im Winter für's Skifahren fit zu sein, oder einfach nur um ein gutes Körpergefühl zu haben und etwas für sich und die Gesundheit getan zu haben. Wer Lust und Laune hat, kann gerne jederzeit mitmachen.



Die 4-Schanzen-Tournee kann kommen...



Ingrid zeigt's vor, Martin und Rudi machen's nach.



Hans, Jan und Franz trainieren ihre Körperspannung...



Martin zeigt wie man einen Washbrettbauch bekommt...



Das sind derzeit die „fittesten Gemeindebürger von Aspach „ – wie man sehen kann.

Franz Ratzinger, Ingrid Ebner, Ulli Junger, Rudi Wohschlager, Hans Stadelbauer, Jan Kotrch,
Kurt aus Obernberg, Sieglinde Buchner, Martin Ebner, Georg Gurtner
Nicht auf dem Foto: Mandl Andrea

10. Oktober 2015 AK-Ausflug der 4 Gesunden Gemeinden

Aspach – Hönhart – Rossbach – St. Veit/l.



PROGRAMM

Herrmannsdorfer Landwerkstätten in Glonn (Landkreis Ebersberg)

54 Jahre war er gerade alt geworden - und Karl Ludwig Schweißfurth blickte damals im Jahr 1984 auf ein äußerst erfolgreiches Unternehmerleben zurück: er hatte aus der Fleischhauerei seines Vaters Europas führenden Fleischverarbeitungsbetrieb (Herta) gemacht. Filialen überall in Europa, Rinderherden in Afrika – das war seine Welt.

Und plötzlich war alles anders: Midlife-Krise, Scheidung, keines der Kinder hatte Interesse am Betrieb.

Schweißfurth verkaufte das gesamte Unternehmen, erwarb ein großes Gut in Glonn und begann Schweine nach ökologischen Richtlinien zu mästen. Daraus entstanden die **Herrmannsdorfer Landwerkstätten: ein Pionierbetrieb der biologischen, artgerechten und nachhaltigen Lebensmittelproduktion.**

Bald darauf haben sich Verarbeitungsbetriebe am Areal entwickelt: **Bäckerei, Brauerei, Käserei, Metzgerei**, die nach alter Handwerkskunst die Produkte des Hofes für die zwölf Märkte in und um München herstellen.

Mittagessen im hofeigenen Wirtshaus mit Produkten in Bio-Qualität

Nachmittagskaffee in Wasserburg am Inn (Landkreis Rosenheim)

Auf dem Rückweg besuchen wir die mittelalterliche oberbayrische Stadt Wasserburg. Neben einer **Stadtführung** haben wir Zeit zum Bummeln oder für einen gemütlichen Plausch in einem der Cafes.



KOSTEN: € 23,00 für Busfahrt und Führungen

ABFAHRT

7.30 Uhr Aspach / Parkplatz Danzer
7.35 Uhr Hönhart / Bushaltestelle Raika
7.45 Uhr Roßbach / Ortsplatz
7.50 Uhr St. Veit / Gasthaus Burgstaller
Rückkehr ca. 18.30 Uhr

ANMELDUNG bis 25. September 2015

Georg Gurtner, 0676 322 90 40

Die AKL von Roßbach, Fr. Birglechner Petra, organisierte eine sehr interessante Exkursion zu den Hermannsdorfer Landwerkstätten in Glonn (Ebersberg-Bayern) . Dieser landwirtschaftliche Bio-Betrieb zeigt wie Landwirtschaft im natürlichen Kreislauf funktionieren kann. So werden die biologisch produzierten Produkte, wie Milch, Fleisch, Getreide, Feldgemüse, im Betrieb weiter veredelt (Molkerei/Käserei, Metzgerei, Bäckerei, Wirtshaus,etc.) und vermarktet.

Nach dieser sehr interessanten Führung machten wir noch einen Abstecher nach Wasserburg wo wir eine Führung durch die Stadt hatten und wir uns von der Gastronomie der Stadt verwöhnen ließen.

An diesem Ausflug nahmen rd. 40 Personen aus den 4 Gemeinden teil.

Ein herzliches Danke an Petra Birglechner für die tolle Organisation.

25.Nov. 2015 FIT DURCH DEN WINTER 1 Teil

Um die erworbene Fitness aus dem Outdoor-Training nicht zu verlieren und uns auf die Skisaison vorzubereiten, begannen wir wieder unser, inzwischen bereits traditionelles Training.

21 Trainingsbegeisterte starten unter der Leitung von Jan Kotrch.



Hier erklärt er die Übung – Briglauer Peter scheint schon etwas abgekämpft...



Bei diesem Training sind alle Altersgruppen vertreten – auch 5 Damen sind dabei!



Ich danke allen für's mitmachen – das gesteigert Wohlbefinden und ein tolles Körpergefühl danken es...

... im Jahr 2016 geht's weiter – Jede(r) darf mitmachen

AKL Gurtner Georg