



TIPPS FÜR DEN WINTER

Bei Minustemperaturen kann man es sich drinnen so richtig schön gemütlich machen. Die Heizung spendet wohlige Wärme, Kerzen flackern, und duftendes Gebäck versüßt den Nachmittag. Dabei auf dem Sofa mit einer kuscheligen Decke liegen und lesen, herrlich! Doch auch im Winter ist es wichtig, sich regelmäßig zu bewegen, um das Herz-Kreislauf-System auf Trab zu halten und Erkältungen und Grippeerkrankungen zu entgehen. „Nur wo du zu Fuß warst, warst du wirklich“, heißt ein Sprichwort. Zu Recht! Wandern ist eine Wohltat für Körper, Geist und Seele – auch im Winter.

- Wer sich bewegt, muss nicht auf Kekse, Braten und Gansl verzichten. Durch Bewegung wird der Anteil des Körperfettes kleiner. Dadurch wird die Figur straffer und schöner.
- Wer sich bewegt, hat im Frühjahr keine Probleme mit der Figur.
- Das Übergewicht, das sich im Winter ansammelt, bekommen die meisten im Frühjahr nicht mehr ganz weg.
- Bewegung schützt vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Arteriosklerose, Herzinfarkt und Schlaganfall. Dazu ist aber Regelmäßigkeit – das ganze Jahr über – notwendig.
- Bewegung vertreibt den Heißhunger auf Schokolade, Kekse und andere Süßigkeiten.
- Bewegung beseitigt Müdigkeit am Tag, denn sie sorgt für einen tiefen, gesunden Schlaf in der Nacht.
- Bewegung aktiviert den ganzen Stoffwechsel und damit auch Ihr Immunsystem – krank werden Sie in diesem Winter dann nicht mehr.

Auch in diesem Jahr unterstütze der Arbeitskreis Gesunde Gemeinde wichtige und sinnvolle Investitionen

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.

Ich danke allen die mithelfen den Gesundheitsgedanken zu fördern und zu weiter zu entwickeln.