



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

Tätigkeitsbericht 2020

(abrufbar unter www.aspach.at –Gesundheit –Gesunde Gemeinde)

Wer nicht jeden Tag etwas für seine Gesundheit tut, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.

Ab Jänner bis März 2020 - Fit durch den Winter Teil 1 + 2

Wir begannen, wie bereits in den Jahren davor, im Dez. 2019 mit dem Trainingsprogramm unter der Anleitung unseres Trainer Jan Kotrch und führten dieses bis in den März 2020 weiter. Leider holte uns dann die CoVid- Pandemie ein und durch den Lockdown von März bis Mai war kein Training mehr möglich. An dieser Stelle möchte ich mich bei unserem langjährigen Trainer Jan Kotrch für 10 Jahre Trainer sehr herzlich bedanken. Er hat einen maßgeblichen Anteil an unserer körperlichen Fitness und er vermittelte uns auch auf den Körper zu hören und regelmäßig etwas dafür zu tun.

Gesundheit ohne körperliches Training gibt es nicht! Spätestens im Alter spüren wir die Folgen daraus...



Übungen mit dem Gym-Ball sind eine tolle Möglichkeit sich fit zu halten



Ein Zirkel-Training mit anschließenden Entspannungsübungen



Der Muskelkater der nächsten Tage zeigt einem wo man mit seiner Fitness steht....

Sommer 2020 - Gesunde Jause für Sommer KIGA

Wie bereits in den Jahren zuvor sponserte die Gesunde Gemeinde Aspach mit € 50,00 dieses Projekt, um den Kindern gratis Obst zur Verfügung zu stellen. Dieses Angebot wurde von den Kindern gerne in Anspruch genommen.



CORONA BEDINGT ab 16. März 2020 KEINE AKTIVITÄTEN!!!!

Geplant waren und sind...

- Ein Selbstverteidigungskurs für Mädchen und Frauen - durchgeführt durch die Polizei
- Gesundheitsvorträge
- Sportliche Aktivitäten in Zusammenarbeit mit dem TV Wildenau
- 16 Std. Erste Hilfe Kurs für die Kindergarten Pädagoginnen + öffentlich Bedienstete

Ganzjährig – Stammtisch für pflegende Angehörige

Die Betreuung des Stammtisches für pflegende Angehörige durch DGKS Ratzinger Michaela findet jeden ersten Mittwoch im Monat um 19:30 Uhr im GH Danzer statt. Dieses Gratisangebot können alle Personen die zu pflegende Familienmitglieder zu Hause betreuen, nutzen. Bei diesen Treffen werden Fragen zur Pflege behandelt, aber oft auch nur Alltagsthemen besprochen. Dieser Stammtisch soll dazu dienen, dass die PflegerIn aus der alltäglichen Pflegeroutine herauskommt und unter Gleichgesinnten kurzzeitig den Alltag hinter sich lassen kann. Sie bekommen aber auch Informationen zu sozialrechtlichen Fragen und Unterstützungen.



Frühjahr – Kindergarten

Auch in diesem Jahr finanzierte die Gesunde Gemeinde Aspach ein Laufrad für den Kindergarten mit € 250,00. Mit diesem Gerät können die KIGA-Kinder ihren Bewegungsdrang ausleben. Der KIGA wird jährlich finanziell unterstützt um außerbudgetäre Investitionen zu finanzieren. Die KIGA Leiterin Naderlinger Barbara bedankte sich herzlich für diese Anschaffung.

Oktober 2020 - Functional Training in Kooperation mit dem TV Wildenau

Mit Trainer Christian Auer begann im Oktober 2020 ein Functional Training das sehr fordernd war, aber eine tolle Leistungsperformance hatte. Leider musste dieses Training wegen dem zweiten Lockdown unterbrochen werden. Es wird fortgeführt...



Das Training ist fordern, aber man hat nachher ein tolles Körpergefühl- man fühlt sich toll!
Wir laden ALLE (jede Altergruppe) ein diese Angebote anzunehmen.

Wir danken allen Akteuren für Ihre Teilnahme und Mitarbeit und wünschen ein
gesundes Jahr 2021