

09
2020

AMTLICHE
MITTEILUNG

Zugestellt durch post.at

Die Lit/schau

Gesundheitsinformation

*Gesundheit ist nicht alles,
aber ohne Gesundheit ist alles nichts.*

Arthur Schopenhauer

Tipps
zum Thema Schulstart

Gastbeitrag
von Prof. Dr. Andrea Zauner-Dungl

Bewegungsprogramm
Herbst 2020

Regionale Lebensmittel
„Denn das Gute liegt so nah!“

„Schlank mit Kneipp – trotz Corona“
Ein Rückblick

Foto: stockadobe.com





Gesundheitsinformation 2020

Liebe Leserinnen und Leser!

Haben Sie sich heute schon bewusst Ihrer Gesundheit gewidmet? Sei es Sport oder eine Atemübung, eine vitaminreiche Mahlzeit oder das Durchbrechen ungesunder Routinen – jeder Tag birgt unzählige Möglichkeiten, um dem Körper und Geist etwas Gutes zu tun.

Die Gesunde Gemeinde Litschau möchte Ihnen mit dieser 2. Ausgabe der „Litschauer Gesundheitsinformation 2020“ wieder einige Tipps und Informationen geben, damit Sie die richtigen Möglichkeiten für ein gesundes Leben auch für sich und Ihre Familie finden.

Bei den Tipps für Ernährung, Bewegung und mentale Gesundheit liegt der heutige Schwerpunkt auf dem aktuellen **Schulstart**. Mit dem Beitrag über **regionale Lebensmittel** unter dem Motto „Denn das Gute liegt so nah!“ möchten wir einen weiteren Schwerpunkt setzen. Ein Highlight dieser Gesundheitsinformation ist ein Gastbeitrag von **Prof. Dr. Andrea Zauner-Dungl**. Herzlichen Dank an Frau Martina Pfabigan, die das ermöglicht hat!

Sie finden auch das **Bewegungsprogramm Herbst 2020** auf diesen Seiten. Wir würden uns freuen, wenn Sie an einem der angebotenen Kurse teilnehmen können. Ist nichts Passendes für Sie dabei, dann geben Sie uns einen Tipp! Vielleicht können wir ja gerade Ihren „Wunschkurs“ ins Kursprogramm aufnehmen.

Wir wünschen Ihnen wieder viel Spaß beim Durchlesen und Ausprobieren unserer Tipps und beim Durchklicken der empfohlenen Homepages! Und achten Sie auch weiterhin auf sich und ihre Mitmenschen!

Rainer Hirschmann Bürgermeister
Karin Millner-Riedl Gesundheitsgemeinderätin

Regina Thür
Regionale Gesundheitskoordinatorin

P.S.: Wir empfehlen Ihnen den »tut gut«-Gesundheitskompass. In der Broschüre erhalten Sie Informationen und Tipps für Ihr ganzheitliches Wohlbefinden. Im Stadamt Litschau liegt ein Gratisexemplar für Sie bereit!



TIPP Bewegung

Schulweg: „Mehr als nur ein Weg“

Der Schulweg ist mehr als der Weg von zu Hause zur Schule und von der Schule nach Hause.

Der Schulweg ist Bewegungsraum, Begegnungsraum und Erfahrungsraum:

- Bewegung ist die Grundvoraussetzung für die gesunde Entwicklung unserer Kinder. Schon ein tägliches Minimum an 60 Minuten Bewegung stärkt die körperliche und geistige Fitness, fördert die motorische und soziale Entwicklung und unterstützt den Stressabbau.
- Ein zu Fuß oder eventuell per Fahrrad zurückgelegter Schulweg ist eine ideale Möglichkeit Bewegung in den Alltag unserer Kinder zu integrieren.
- Vielfältige Erfahrungen auf dem Weg zur Schule, Austausch und Gespräch mit Freund*innen, reichhaltige Anregungen für alle Sinne fördern die Entwicklung des Selbstvertrauens unserer Kinder und unterstützen sie im Aufbau eines positiven Selbst-



- konzepts mit großer Auswirkung auf schulische Lernprozesse.
- Wo immer es die Gegebenheiten zulassen - ermöglichen Sie Ihren Kindern sich selbständig und selbsttätig auf den Weg zu machen.

(Quelle: „Tut gut!“ Gesundheitstipps)



TIPP Mentale Gesundheit

Der richtige Rhythmus für einen entspannten Schulstart

Nach den Ferien braucht es meistens ein wenig Zeit, um sich im Schulalltag wieder einzuleben.

Viele, vor allem größere Kinder und Jugendliche haben morgens in den Ferien gerne lange geschlafen und müssen nun wieder früh aus den Federn.

Es ist also ratsam, eine Woche vor Schulbeginn wieder damit zu beginnen, abends früher ins Bett und morgens früher aufzustehen.

- Nehmen Sie sich Zeit für ein gutes Frühstück vor der Schule und planen Sie Ihre gemeinsamen Essenszeiten. Während der Schulzeit und wenn die Eltern berufstätig sind kann die gemeinsame Zeit dafür knapp sein. Das gemeinsame Reden darüber, wie der Tag gelaufen ist, wie man sich gerade fühlt, worauf man sich freut und was einem Sorge bereitet, trägt entscheidend zu einem glücklichen Familienleben bei.
- Überlegen sie sich im Vorfeld, wie Sie Schule, Hausübung, Fernsehen, Freizeitgestaltung, Com-

puterspiele, etc. mit ihrem Kind so organisieren, dass alle gut damit klar kommen.

- Ein Kalender an der Zimmertür oder im Vorzimmer kann dabei beste Dienste erweisen.
- Wichtig ist ein geregelter Tagesablauf. Das beginnt schon mit dem rechtzeitigen Aufstehen, damit die Kinder noch ohne Hektik in entspannter Atmosphäre das Frühstück einnehmen können. Auch die Pausen während des Tages sollten geplant sein, aber keineswegs vor dem Fernseher oder Computer verbracht werden.
- Die Hausübungen sollten möglichst zur selben Zeit und an einem für das Kind gewohnten Platz in der Wohnung gemacht werden, auch hier sollten 10 bis 15- minütige Pausen dem Kind Zeit zum Kräftetanken geben.
- Wichtig ist überhaupt, für ausreichenden Schlaf zu sorgen, denn Lernen ist für das Gehirn unserer Kinder Schwerarbeit. Übermäßiger Fernsehkonsum vor dem Schlafengehen kann die Schlaftiefe und die dadurch erhoffte Erholung empfindlich stören.

(Quelle: „Tut gut!“ Gesundheitstipps)

Ernährungstipp



Gesunde Jause für die Pause

Wenn Sie sich an Ihre eigene Schulzeit zurückerinnern, war Ihnen zwischen all den Heften und Büchern vermutlich die Jause das Liebste in der Schultasche. Als Kind hat Sie damals bestimmt nur der Geschmack und das Aussehen interessiert, heute als Mutter oder Vater liegt Ihnen jedoch zudem der Gesundheitswert dieser Jause am Herzen.

Zur gesunden Schuljause dürfen die folgenden Punkte nicht fehlen, sie geben Ihrem Kind Kraft und Energie, die es für den anstrengenden Schultag braucht:

Brot, Müsli und Co.

- + Vollkornbrot, Pumpernickel und Mischbrot
- + Hafer- und Dinkelflocken
- Semmel und Weißbrot sollen die Ausnahme sein
- fertige Müslimischungen enthalten oft viel Zucker

Milch und Käse

- + Käse unter 45 % F.i.T.
- + Naturjoghurt oder selbstgemachtes Fruchtjoghurt
- + Milch, Buttermilch, Sauer Milch, Topfen(-aufstrich)
- süße Milchsnacks und -riegel enthalten oft wenig Milch, dafür viel Zucker und gelten daher als Süßigkeit

Obst und Gemüse

- + bringen Farbe und Vitamine in die Jausenbox
- + saisonales Gemüse und Obst bevorzugen
- + mundgerechte Stücke (Sticks, Scheiben, Spieße)
- + Schnittlauch und Kresse bringen guten Geschmack aufs Butterbrot

Getränke

- + Wasser, ungezuckerter Kräuter- und Früchtetee
- + stark verdünnte Fruchtsäfte
- Limonade, Fruchtsaft, Fruchtnektar und Sirup enthalten viel Zucker
- Eistee, Cola und Energydrinks enthalten viel Zucker und Koffein
- Variieren Sie Brot-, Gemüse- und Obstsorten nach Geschmack des Kindes. Als Belag können neben Käse und Topfenaufstrich auch Wurst, wie z.B. Schinken verwendet werden.
- Bereiten Sie mit Ihrem Kind die Jause gemeinsam zu. Dies fördert neben Kreativität und Kommunikation den Umgang mit Lebensmittel sowie die Chance, dass die Jause aufgegessen wird.



Ein Beitrag von
Sabrina Stöckel
BSc., Diätologin

2014-2017
Diätologie-Studium an der FH St. Pölten

seit 2017
Diätologin im Moorheilbad Harbach und
Diätologin für die Initiative Tut gut - Vorsorge aktiv

Aufgewachsen in Grametten - jetzt wohnhaft in
Weißenbach bei Gastern

Gastbeitrag von Dr. Zauner-Dungl

Corona hat uns alle in vielfacher Hinsicht gefordert. Nun ist es an der Zeit proaktiv in die Zukunft zu blicken. Die Ungewissheit ob und wann uns eine zweite Infektionswelle ereilt, sollte uns dabei nicht hemmen.

Der Sommer ist optimal geeignet ein paar zusätzliche Kilos mit viel Salat und Gemüse wieder loszuwerden. Außerdem macht Bewegung jetzt im Sommer besonders viel Spaß. Die Bewegung an der frischen Luft hilft auch das persönliche Nervenkostüm zu stärken. Dabei sind die zu befolgenden Grundregeln einfacher als man glaubt. Glukosestoffwechsel (Zucker und Kohlenhydrate), Proteinsynthese (Eiweißstoffwechsel) und Fettstoffwechsel müssen gleichermaßen aktiviert werden. Die Einnahme eines Pulvers oder beispielsweise Zimt reichen dafür nicht aus.

Ausgewogene, naturbelassene und vitaminreiche Ernährung hilft Stoffwechselprozesse zu optimieren. Gemüse liefert neben Vitaminen, reichlich Mineralstoffe und Ballaststoffe. In der Zeit der Salate, des Gemüses, der Kräuter, Wildkräuter und Gewürze sollte dies nicht schwer sein. Gleichzeitig liefern Sie ebenso wie Vollkornprodukte, Haferkleie und Hülsenfrüchte reichlich Ballaststoffe. Hochwertiges und fettarmes Eiweiß sowie gesunde Fette mit einem positiven Omega-3- und Omega-6-Verhältnis sind dadurch auch sichergestellt. **Probieren sie einen Quinoa- oder Linsensalat. Salate mit Hülsenfrüchten oder Getreide sind vollwertige Mahlzeiten, die nicht müde machen. Nehmen Sie beispielsweise eine Schüssel gekochten Qinoa, 1-2 Paprika, zwei Paradeiser, 1 große Zwiebel, 1 kleine Gurke oder Zucchini. Schneiden Sie alles in kleine Würfel und mischen Sie die Zutaten mit dem Quinoa. Marinieren Sie den Salat mit Sonnenblumenöl und einem guten Apfelessig. Wenn Sie Käseliebhaber sind können Sie diesen auch untermischen. Oder nehmen Sie ein Stück mageres Fleisch und braten Sie es kurz ab.** Die Natur bietet nun jede Menge Obst und Gemüse, das sich mit den verschiedensten Getreidesorten, Reis oder auch Kartoffeln gut mischen lässt. Kalt gepresste Öle aus Oliven, Sonnenblumenkernen, Hanf, Leinsamen oder Walnüssen bieten die notwendigen Omega-3-Fettsäuren. Sie helfen den Hormonhaushalt in Balance zu halten und den Muskelaufbau zu fördern.

Langsames Essen und gutes Kauen helfen das darmassoziierte Immunsystem, das 80% unseres Immun-



systems ausmacht, zu schonen. Tierische Produkte, künstlich Süßes oder übermäßig Fett sollten Sie hingegen meiden. Legen Sie zwischen den Mahlzeiten bewusst Pausen von sechs Stunden ein.

Natürlich sollten Sie auch die kleinen Trainingsreize zwischendurch setzen. Nützen Sie Stiegen oder lassen Sie das Auto stehen. Gehen Sie bewusst federnd und spannen Sie den Po (und den Beckenboden) an. Je mehr Muskelspannung Sie in Ihrem Körper haben, umso mehr Energie verbraucht Ihr Körper. Dies gilt natürlich auch für Ihre Armmuskulatur. Gönnen Sie sich Zeit für bewusst langsame Bewegungen, wenn Sie das Geschirr in den Kasten stellen. Gehen Sie langsam in die Knie, wenn Sie im unteren Kasten herurräumen. Das Ein- und Ausräumen der Wäschekörbe oder des Geschirrspülers eignen sich hierfür besonders.

Laufen, Schwimmen oder Radfahren sind nun optimale Trainingsmöglichkeiten. Je intensiver das Training, umso kürzer kann die Trainingsdauer gewählt werden. Am besten wechseln sich Ausdauer- und Krafttrainingseinheiten ab. Gleichzeitig können Sie so Stress abbauen. Nehmen Sie die Natur – die Sonnenstrahlen, einen Windhauch, einen Schmetterling, bewusst wahr. Beobachten Sie, wie Ihre Atemzüge langsamer und tiefer werden. Dies hilft den Cortisonspiegel rascher zu senken und Entspannung einkehren zu lassen.

Prof. Dr. Andrea Zauner-Dungl (geb. 14.03.1961) ist Leiterin der Therapie des Dungl Zentrums Wien und Leiterin des Zentrums für Traditionelle Chinesische Medizin & Komplementärmedizin an der Donau – Universität in Krems

Regionale Lebensmittel



Die Ernährung mit regionalen und saisonalen Lebensmitteln ist ein wesentlicher Beitrag für die eigene Gesundheit und den Klimaschutz.

Ein Beitrag, der sehr leicht von jedem Einzelnen umgesetzt werden kann. Wir möchten Ihnen Tipps liefern, damit Ihnen die Umsetzung noch besser gelingen kann. Ganz nach dem Motto „Denn das Gute liegt so nah!“

Wie wichtig die Versorgung mit regionalen Produkten ist, wurde uns in den letzten Monaten auf drastische Weise bewusst gemacht. Daher ist das Thema Regionalität so aktuell wie noch nie.

Sogar die ORF-Umweltinitiative MUTTER ERDE greift dieses Thema in ihrem nächsten Schwerpunkt „Unser Klima, unsere Zukunft – Wir haben es in der Hand“ auf. Im September werden zahlreiche Beiträge zu diesem Thema gesendet. Zum Beispiel „Die Ernährungsfalle – Wie die Zukunft des Essens gelingen kann“ (ORF III am Montag, 14.09.2020 um 20:15 Uhr).

Tipps der Gesunden Gemeinde Litschau:

- Nutzen Sie das vielfältige Angebot an **Wildobst, Wildkräutern, Schwammerln und Co!** Sie sind ein Geschenk der Natur. Die wilden Heidelbeeren in unseren Wäldern waren heuer besonders üppig. Wir hoffen, Sie konnten diese gesunden Beeren oft genießen. Bei den wilden Brombeeren, die gerade heranreifen, dürfte es ebenfalls so sein.
- Das „**Garteln**“ liegt voll im Trend! Nutzen Sie jede Möglichkeit, Gemüse und Obst selbst zu erzeugen. Übrigens - für alle, bei denen jetzt gerade die Paradeiser im Garten reif werden, haben wir einen Rezepttipp: „Bruschetta“ (das „Tut gut!“ Rezept finden Sie in dieser Ausgabe der „Gesundheitsinformation 2020“.)
- Unsere Bauern produzieren wertvolle Lebensmittel. Nutzen Sie das Angebot des „**Ab Hof Verkaufs**“! Wir haben für Sie eine Liste von Direktvermarktern in unserer Region erstellt (bitte melden Sie sich, wenn Sie Direktvermarkter sind und nicht auf dieser Liste stehen!).

Regionale Lebensmittel - Direktvermarkter

Biohof Hammerschmidt
Hörmanns 9, 3874 Litschau
• Bio-Erdäpfel
• Bio-Eier
• Bio-Milch
0664/16 65 877
www.hammerschmidt-bio.at

Biohof Stark (Weite Wiese)
Schandachen 26, 3874 Litschau
• Bio-Erdäpfel
• Bio-Getreide
• Bio-Mohn
02863/8500, 0664/100 50 21
www.biohof-stark.at

Bauernhof Haberson
(Weite Wiese)
Schandachen 28, 3874 Litschau
• Erdäpfel
• Eier
0664/65 11 883

Bauernhof Reinger
Saaß 21, 3874 Litschau
• Erdäpfel
0664/796 99 49

Frasl Brigitte
Reingers 26, 3863 Reingers
• Eier
• Erdäpfel
0664/132 45 43

Imkerei Kössner
Reitzenschlag 72, 3874 Litschau
• Honig
0664/654 28 75

Kainz Heinz
Grametten 2, 3874 Reingers
• Honig
0664/898 40 78

Biohof Kranner
Marktplatz 24, 3862 Eisgarn
• Bio-Jungrindfleisch
0664/13 27 919
www.biohof-kranner.at

Biohof Österreicher
Wielings 4, 3862 Eisgarn
• Bio-Schafmilchprodukte
• Bio-Lammfleisch
02865/5158, 0664/73 68 5457
www.naturleben.at

Schlossfischerei Litschau
Schloßweg 2, 3874 Litschau
• Karpfen und andere heimische Fische
0664/544 61 98
www.schlossfischerei-litschau.at

Bauernmarkt Litschau
Stadtplatz 17, 3874 Litschau
• Div. Regionale Produkte
Samstag von 08:00 bis 12:30 Uhr
(Palmsamstag bis Ende Oktober)



Rezept „Bruschetta“

Vielleicht reifen in Ihrem Garten gerade Paradeiser heran? Wir haben für Sie ein herrliches Rezept, wie Sie mit Paradeisern ein gesundes Gericht zaubern können: „**Bruschetta**“.

Neben dem tollen mediterranen Geschmack ist dieses Gericht auch schnell und einfach zubereitet.

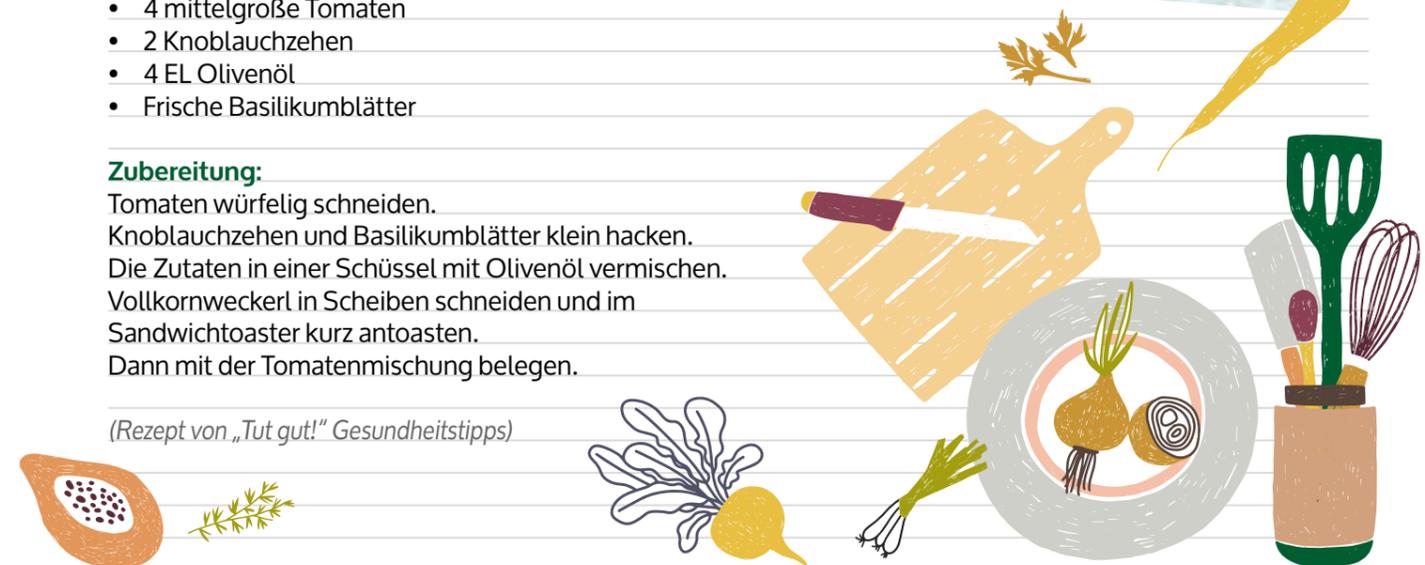
Zutaten für 4 Bruschetta:

- 4 mittelgroße Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl
- Frische Basilikumblätter

Zubereitung:

Tomaten würfelig schneiden.
Knoblauchzehen und Basilikumblätter klein hacken.
Die Zutaten in einer Schüssel mit Olivenöl vermischen.
Vollkornweckerl in Scheiben schneiden und im Sandwichtoaster kurz antoasten.
Dann mit der Tomatenmischung belegen.

(Rezept von „Tut gut!“ Gesundheitstipps)





Bewegungsprogramm Herbst 2020

Bewegungsangebote starten wieder!

„CORONA-bedingt“ mussten die Kurse der Gesunden Gemeinde Litschau in den Turnsälen im März ausgesetzt werden. Nun wird der Neustart vorbereitet und eine Übersicht der angebotenen Kurse erstellt!

In den Sommermonaten haben einige BewegungsanbieterInnen ihre Kurse ins Freie verlegt. So konnte trotz „CORONA“ Bewegung in der Gruppe gemacht werden. Herzlichen Dank an alle, die das ermöglicht haben!

Jetzt, wo die kühlere Jahreszeit ins Haus steht, sollen wieder Kurse in den Turnsälen abgehalten werden. Aufgrund der aktuellen Situation ist das auch möglich. Doch was muss berücksichtigt werden? Das Gesundheitsministerium informiert ausführlich auf seiner Homepage – wir haben die wichtigsten Punkte zusammengefasst:

- **Maximale Personenanzahl:** 200 Personen
- **Abstandsregel:** 1 Meter - bei der Sportausübung muss jedoch kein Sicherheitsabstand eingehalten werden. Vor und nach dem Sport gilt weiterhin die „1 Meter-Regel“.
- **Mund-Nasen-Schutz:** Bei der Sportausübung muss KEIN Mund-Nasen-Schutz getragen werden. Vor und nach dem Sport gilt Mund-Nasen-Schutz-Pflicht!

Zusätzlich wird empfohlen, Maßnahmen zu setzen, damit die Kontaktkette nachvollziehbar ist. **Aus diesem Grund ersuchen wir, dass sich alle TeilnehmerInnen bei den BewegungsanbieterInnen vor dem Kurs anmelden!**

Mit einer gesunden Portion Hausverstand und der Einhaltung der allgemeinen Hygienemaßnahmen sollte es daher möglich sein, wieder mit den Kursen in den Turnsälen zu beginnen. **Dies gilt natürlich nur solange uns der Corona-Virus keinen Strich durch die Rechnung macht und das „Ampelsystem“ auf GRÜN steht.**

Die Gesunde Gemeinde Litschau freut sich, wenn Sie an einem der angebotenen Kurse teilnehmen und somit aktiv einen Beitrag für Ihre Gesundheit leisten!

Anmeldungen:

Stadtgemeinde Litschau
Tel. 02865/219-21,
gemeinde@litschau.at

Barbara Stangl
Tel. 0664/140 21 80,
stangl.babsi@gmx.at

Christa Göd
Tel. 0664/411 32 95,
christa.goed812@gmail.com

Andrea Juhitzer
Tel. 0664/36 43 316,
andreajuhitzer@gmx.at

Sabina Bernhard
Tel. 0664/511 58 50,
sabina.bernhard@hotmail.com

Patricia Vajk
Tel. 0660/26 09 920,
patricia@aktifit.at

Dagmar Weissenböck
Tel. 0664/190 36 93,
dagmar.weissenboeck@gmx.at

Jahn-Felsner Karin
Tel. 0664/140 24 38,
kjf@gmx.at

Martina Pfabigan
Tel. 0664/38 15 865,
martina.pfabigan@a1.net

Anna Kössner
Tel. 0676/336 42 14,
annakoessner@gmx.at

Elisabeth Walter-Kollar
Tel. 02865/500 50,
sissy64@gmx.net

Gertrude Zimmel-Morauf
Tel. 0664/99 85 148

Alfred Wald
Tel. 0664/194 11 88

Bewegungsprogramm der Stadtgemeinde Litschau

Herbst 2020

Wirbelsäulengymnastik – Gesunder Rücken, besser bewegen! für Damen und Herren

AB: 08.10.2020

Leitung: PT Barbara Stangl
Kursort: Volksschule Litschau, Turnsaal
jeden Donnerstag, 17:15 Uhr und 18:30 Uhr
Kursbeitrag: € 60,00 / 10 Einheiten oder Einzelstunde zu je € 8,00

Physiotherapeutische Anleitungen zum gesundheitsbewussten Verhalten und gezielte Bewegungsübungen sollen helfen, Rückenproblemen vorzubeugen, bereits vorhandene Beschwerden zu überwinden und chronische Schmerzen zu vermeiden.

Ziel ist es, zum einen „rückengerechtes“ Verhalten zu vermitteln und zum anderen durch unterschiedliche Übungen, Bauch- und Rückenmuskulatur zu stärken sowie Konzepte zur Entspannung zu liefern.

Kontraindikationen bei Kursteilnahme: akute Bandscheibenvorfälle bzw. akuter Lumbago, Tumore oder Metastasen in der Wirbelsäule oder frische Wirbelkörperfrakturen.

Tanzen ab der Lebensmitte

AB: 08.09.2020

Leitung: Andrea Juhitzer
Kursort: Mittelschule Litschau, Gymnastiksaal
jeden Dienstag, 14:00 bis 16:00 Uhr
Kursbeitrag: € 4,00 / Einheit
Mitzubringen: Extra Schuhe zum Tanzen und etwas zum Trinken!

Takt für Takt Vitalität und Lebensfreude!

Tanzen fördert die Konzentration, Reaktion, Beweglichkeit, Koordination und Balance, wirkt positiv auf Herz, Kreislauf, Stoffwechsel und das vegetative Nervensystem, trainiert das Gedächtnis, vermittelt Erfolgserlebnisse und erweitert den Blick auf die Welt.

Tanzen erfrischt die Seele und macht Spaß!



ZUMBA für Damen und Herren

AB: 14.09.2020

Leitung: ZIN Dagmar Weissenböck
Kursort: Mittelschule Litschau, Gymnastiksaal
jeden Montag, 18:30 Uhr
Kursbeitrag: € 60,00 / 10 Einheiten oder Einzelstunde zu je € 7,00

Zumba ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm mit lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Ein Zumba-Kurs verbindet schnellere und langsamere Rhythmen und Bewegungsabläufe zu einem Aerobic- und Fitness-Workout, das die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperformenden Muskelaufbau bietet.

Einstieg jederzeit möglich!

Mitzubringen sind bequeme Kleidung und etwas zum Trinken!

Freude an aktiver Bewegung mit Musik

AB: 15.09.2020

Leitung: Gertrude Zimmel-Morauf
Kursort: Volksschule Litschau, Turnsaal
jeden Dienstag 18:00 bis 19:30 Uhr

Einfache Übungen, die sich positiv auf Herz, Kreislauf, Muskeln und Ihre Fitness im täglichen Leben auswirken!



PILATES

AB: 05.10.2020

Leitung: Anna Kössner BA, Pilates Instrukturin
Kursort: Volksschule Litschau, Turnsaal
jeden Montag, 18:30 bis 19:30 Uhr
Kursbeitrag: € 60,00 / 10 Einheiten oder Einzelstunde zu je € 6,00

Pilates ist ein sanftes Ganzkörpertraining bestehend aus Körperbeherrschung, Tiefenatmung, Stärkung der Körpermitte und Verbesserung der Balance.

Die Übungen stärken vor allem die Tiefenmuskulatur und verhelfen zu einem guten Körpergefühl.

AKTIFIT

AB: 15.09.2020

Leitung: Patricia Vajk
Kursort: Mittelschule Litschau, Gymnastiksaal
jeden Dienstag, 18:00 bis 19:00 Uhr
Kursbeitrag: 5er Block: € 30,00;
10er Block: € 60,00 (+1 Gratisstunde)

Bei AKTIFIT handelt es sich um ein funktionelles Kraft- und Kraftausdauertraining, bei dem auch die allgemeine Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit gesteigert werden.

Es ist die perfekte Möglichkeit, um eine solide Grundlagenfitness für den Alltag zu schaffen, haltungs- oder beanspruchungsbedingten Schmerzen gegenzusteuern und sich so in seinem Körper wohler zu fühlen.

Einstieg ist jederzeit möglich.

MomFIT

Einstieg bei freien Plätzen jederzeit möglich!

Leitung: Anna Kössner BA
Kursort: Volksbank Litschau, Saal
jeden Dienstag, 10:00 bis 11:00 Uhr
Kursbeitrag: € 60,00 / 10 Einheiten oder Einzelstunde zu je € 7,00

MomFIT ist ein abwechslungsreiches Training für Jungmamas und Schwangere.

- Fühle dich in deinem Körper wohl und fit!
- Mache Sport, ohne eine Kinderbetreuung zu organisieren!
- Tausche dich mit anderen Mamas aus!

Smovey Workout für Damen und Herren

AB: 14.09.2020

Leitung: Sabina Bernhard
Kursort: Volksschule Litschau, Turnsaal
jeden Montag, 17:15 Uhr bis 18:15 Uhr
Kursbeitrag: € 4,00 / pro Einheit

Smovey ist ein außergewöhnliches Gesundheits-, Fitness- und Therapiegerät. Macht Spaß bei der Bewegung, aktiviert, stärkt, kräftigt, mobilisiert und strafft den ganzen Körper.

Frauenturnen

AB: 06.10.2020

Leitung: Christa Göd
Kursort: Volksschule Litschau, Turnsaal
jeden Dienstag, 19:30 Uhr
Kursbeitrag: € 25,00 / Semester

Ganzkörpertraining für Ihre Fitness!

Gymnastik- und Volleyball-Gruppe für Damen und Herren

AB: 10.09.2020

Leitung: Alfred Wald
Kursort: Volksschule Litschau, Turnsaal
jeden Donnerstag, 19:30 bis 22:15 Uhr
Kursbeitrag: € 25,00 / Semester

Gymnastik / Volleyball

Zeit für Entspannung

AB: 16.09.2020

Leitung: Martina Pfabigan
Kursort: Mittelschule Litschau, Medienraum
jeden Mittwoch, 19:00 bis 20:00 Uhr
Kursbeitrag: € 50,00 / 10 Einheiten oder Einzelstunde zu je € 6,00

Lernen Sie mit verschiedenen Methoden der Achtsamkeit Ihr Wohlbefinden positiv zu beeinflussen.

Durch regelmäßiges und richtiges Üben kann dies zur Verbesserung von Schlafstörungen, Regulierung von Blutdruck, Spannungskopfschmerz und vielen weiteren Symptomen unserer modernen Zeit führen.

Dieser Kurs ist für Menschen jeden Alters geeignet. Die Übungen werden in bequemer Alltagskleidung in sitzender oder liegender Position durchgeführt.

Yoga für Fortgeschrittene

AB: 01.10.2020

Leitung: DGKS Karin Jahn-Felsner
Kursort: Mittelschule Litschau, Gymnastiksaal
jeden Donnerstag, 18.30 bis 19.45 Uhr
Kursbeitrag: € 45,00 für 6 Einheiten

Yogaübungen trainieren in Verbindung mit gezielter Atmung: Beweglichkeit, Muskelausdauer, Gleichgewicht und Haltung.

Sie kräftigen und dehnen die Muskulatur, machen Gelenke beweglicher, unterstützen eine korrekte Körperhaltung und wirken gegen Verspannungen. Anspannungen lösen sich und innere Ruhe und Ausgeglichenheit stellen sich ein.

Bitte bequeme Kleidung, Decke und Matte mitbringen.

IDOGO Qi-Gong

Einstieg jederzeit möglich!

Leitung: Elisabeth Walter-Kollar
Kursort: Volksbank Litschau, Saal
jeden Mittwoch, 17:00 bis 18:30 Uhr
Kursbeitrag: € 6,00 je Einheit
Mitzubringen: Socken, bequeme Kleidung, Häferl für Tee

IDOGO ist ein leicht zu erlernendes Übungssystem für alle Altersstufen! Mit nur wenigen Minuten Übungszeit pro Tag wird das körperliche und psychische Wohlbefinden effektiv und anhaltend gesteigert. Die leicht auszuführenden Übungen werden im Stehen und im Sitzen durchgeführt. Schon nach kurzer Zeit erhöhen sich spürbar die individuelle Leistungsfähigkeit, Belastbarkeit und Ausdauer!

Einstieg bei freien Plätzen jederzeit möglich!

Der Lauf-Treff-Litschau startet wieder im Herbst!



Im Vorjahr trafen sich regelmäßig Laufinteressierte mit Vizebürgermeister Johannes Heißenberger zum gemeinsamen Laufen und gründeten so den Lauf-Treff-Litschau.

Im Herbst geht es wieder los! Die Gruppe ist für alle offen. Die Teilnahme ist kostenlos. Im Vordergrund steht der Spaß am gemeinsamen Laufen. Wenn Sie auch mitmachen wollen, melden Sie sich bitte bei Regina Thür, Tel. 02865/219 21.

ZAUNER-DUNGL Gesundheitsakademie

Schillerstraße 163, A-3571 Gars am Kamp



Die Ausbildung zum Biotrainer:

- Medizinischer Masseur
- Gewerblicher Masseur
- Heilmasseur
- Elektro- & Balneotherapie
- Basismobilisation

ONE DAY @ ZDGA



Buchen Sie einen kostenfreien & unverbindlichen SCHNUPPERTAG! WIR FREUEN UNS AUF SIE!

Informations- und Gesprächsmöglichkeit, Einblick in Schulalltag & Praxis, sowie Info über Ihre Berufsmöglichkeiten nach Abschluss der Ausbildung.

Terminvereinbarung & Informationsunterlagen unter:
T +43 (0)664/1288 778 / heilmasseur@zdga.at / www.zdga.at

Schlank mit Kneipp



Auf Initiative der Gesunden Gemeinde Litschau entstand noch vor „CORONA“ eine Gruppe, die am Programm „Schlank mit Kneipp“ teilgenommen hat.

Die Trainerin Maria Hafellner berichtet, wie es trotz Krise gelang, das Programm erfolgreich umzusetzen:

„Schlank mit Kneipp“ in der Coronakrise

Am 11. März, knapp vor Beginn der Maßnahmen gegen die Corona-Pandemie in Österreich, startete ein „Schlank mit Kneipp Kurs“ in Litschau. Fünf Frauen wollten das gesunde Abnehmprogramm des Kneippbundes für sich testen. Ihre Wünsche: Mehr Beweglichkeit, verbesserte Gesundheit und ein paar Kilos weniger auf der Waage.

Die wöchentlichen Gruppentreffen waren in der Coronakrise nicht möglich. Das war unsere Herausforderung. Die Teilnehmerinnen entschieden sich trotzdem für eine Weiterführung des Kurses.

Mit WhatsApp und Mail hielten wir Kontakt durch diese schwierigen Wochen. Da wanderten Infomaterial, aber auch ehrliche Rückmeldungen und Humorvolles zum Thema Abnehmen hin und her. Ich als Trainerin versuchte mich an meinem ersten Video und schickte den Teilnehmerinnen Anregungen für Turnübungen als Ostergeschenk.

Die Erfolge waren auch unter diesen erschwerten Bedingungen beachtlich. Teilnehmerinnen berichteten von verbesserten Gesundheitswerten, vermehrten sportlichen Aktivitäten und neuen Erfahrungen mit gesunder Küche.

Auch die Zeiger der Waagen wanderten nach unten und motivierten durch den Gewichtsverlust immer wieder neu.

Beim Abschlusstreffen (Foto) endlich wieder in einem persönlichen Austausch lautete das Fazit der Gruppe:

„Die Gruppentreffen haben wir alle sehr vermisst, aber keine hat es bereut das Programm auch auf neuen Wegen ausprobiert zu haben.“

Wir sind eine nette kleine Gemeinschaft mit gleichen Zielen geworden und können nur für die Zukunft alle Interessierten dazu einladen, es auch zu probieren. Erfolg garantiert!“

Ihre „Schlank mit Kneipp“ - Trainerin Maria Hafellner

Hüttenberg 81, 3872 Aalfang
www.lebensquellmaria.at



Eltern-Kind-Beziehung durch Bewegung stärken



Eltern-Kind-Workshop in Litschau

Trainerin: Daniela Senkl
(Dipl. Sportlehrerin, zertifizierte Outdoor- und Erlebnispädagogin)

- Wertschätzenden Umgang miteinander fördern
 - Gemeinsam Positives erleben
 - Übungen und Tipps für Zuhause
- Bitte in bequemer Kleidung kommen!

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Anmeldung unbedingt erforderlich unter www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben oder Tel. 05 0766-120654 bzw. per Mail an gmuend@oegk.at



Am
15.10.2020
Beginn: 15.30 bzw. 17.30 Uhr
Mittelschule (NÖMS), Turnsaal
Wiener Straße 3
3874 Litschau



Weil es um meine Gesundheit geht:
www.gesundheitskasse.at

Seriöse und gesicherte Gesundheitsinformationen

Auch in dieser Ausgabe der „Litschauer Gesundheitsinformation 2020“ möchten wir Homepages vor den Vorhang holen! Sie enthalten seriöse und gesicherte Gesundheitsinformationen oder behandeln ein spezielles Thema.

Website: www.minimed.at

minimed.at ist ein Online-Portal der RMA Gesundheit GmbH.



Wir empfehlen: Auf der Homepage minimed.at unter dem Reiter „Audio & Video“ gibt es **MINI MED-Vorträge zum Nachhören**. Medizinisches Wissen aus erster Hand steht Ihnen kostenlos zur Verfügung. Angeboten werden Themen wie zum Beispiel „Gesunde Gewichtskontrolle“ oder „Neues aus der Herzchirurgie“. Nutzen Sie dieses Angebot!

Webseite: www.fit4internet.at

fit4internet versteht sich als Plattform zur Steigerung der digitalen Kompetenzen in Österreich, injiziert vom Bundesministerium für Digitalisierung und Wirtschaftsstandort.



Auf dieser Plattform können Sie Ihren eigenen Kenntnisstand ermitteln, spielerisch Neues erfahren, passende Lernangebote finden – und weiterhin gut informiert bleiben. Nutzen Sie dieses Angebot!

Impressum:

Medieninhaber, Herausgeber und Verleger: Stadtgemeinde Litschau, Stadtplatz 25, A-3874 Litschau

Grafische Gestaltung: Kerstin Birnzain, A-3874 Litschau, www.werbewuerze.at

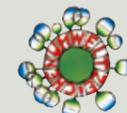
Fotos: M. Kainz, C. Freitag, J. Heißenberger, Stadtgemeinde Litschau
(wenn nicht anders angegeben)

Druck: Druckerei Janetschek GmbH, A-3860 Heidenreichstein, www.janetschek.at

Der besseren Lesbarkeit wegen wird in der LIT/SCHAU die männliche Form für beide Geschlechter verwendet.

Die Redaktion behält sich vor, zugesandte Beiträge und Texte zu kürzen!
Alle Angaben ohne Gewähr!

Sonderausgabe/Jahrgang 14/September 2020



gedruckt nach der Richtlinie
„Druckerzeugnisse“ des
Österreichischen Umweltzeichens
Druckerei Janetschek GmbH · UW-Nr. 637



klimaneutral
DURCH HUMUSAUFBAU
Geprüft vom Verband Druck & Medientechnik



AUSGEZEICHNET MIT DEM ÖSTERREICHISCHEN
CSR-GÜTESIEGEL FÜR DRUCKEREIEN
GEDRUCKT MIT VERANTWORTUNG FÜR MENSCH,
GESELLSCHAFT UND UMWELT





RELAX
HALLENBAD LITSCHAU

**FUN, FITNESS &
WELLNESS**

RELAX HALLENBAD LITSCHAU **AB 29. SEPTEMBER 2020 WIEDER GEÖFFNET!**

Whirlpool | Schwimmbad | Kinderplanschbecken | Solarium & Buffet
Finnische Sauna & Biosauna | Infrarotwärmekabine & Dampfbad

ÖFFNUNGSZEITEN bis 31. März

an Samstagen, Sonntagen und Feiertagen bereits ab 15.00 Uhr geöffnet!

MO: Geschlossen

DI: 16.00 bis 21.00 Uhr

MI: 16.00 bis 21.00 Uhr

DO: 16.00 bis 20.00 Uhr

FR: 16.00 bis 21.00 Uhr

SA: 15.00 bis 21.00 Uhr

SO: 15.00 bis 20.00 Uhr



Schulstraße 7-9 | Tel.: 02865/5313 | www.relaxlitschau.at

Vorbehaltlich bzw. unter Anwendung der jeweils in Kraft befindlichen Regelungen betreffend Coronavirus!

