

NEUIGKEITEN RUND UM DIE GESUNDE GEMEINDE

www.gg.blindenmarkt.at blog.donau-ybbsfeld.at

GESUNDES
BLINDENMARKT



GESUNDE
KLEINREGION
DONAU-YBBSFELD



Mit Blindenmarkts Jägern ins ‚Wilde Revier‘

Mit rund 50 Kindern und deren Familien unternahmen die Jäger Blindenmarkts Anfang August ihre lehrreiche Waldwanderung „Wildes Revier“. Dieses besonders naturnahe Angebot aus dem PowerKids-Sommerprogramm hatte heuer großes Interesse bei den Kindern ausgelöst. Gleich zu Beginn zeigten die Jäger zur musikalischen Einstimmung mit ihren Jagdhörnern den gemeinsamen Start der lohnenden Wanderung durch den Wald an.

Jäger Andreas Tiefenbacher vermittelte in Etappen die grundlegenden Verhaltensregeln im Wald und ließ die neugierigen Kinder tierische Waldbewohner und deren Stimmen erraten. Auch die Bedeutung des Waldes als „gesunder“ Naturraum und die Rücksichtnahme auf die Tierwelt darin, wurde dabei kindgerecht veranschaulicht. Ein besonderes Highlight waren die Jagdhunde, die die große Gruppe am Weg begleiteten und mit dem Holen der Apportierhantel aus einer Box, ihr beeindruckendes Können unter Beweis stellten.



An der Kneippstelle in Harland fand schließlich der krönende Abschluss mit herzhaften Wild-Grillwürsten für die großen und kleinen Ausflügler statt. Jedes Kind erhielt zum Abschied noch Kinderzeitschriften rund ums Thema „Wald & Jagd“ zum Nachlesen und eine Becherlupe überreicht.

„Herzlichen Dank an unsere Blindenmarkter Jägerschaft und die Helfenden aus der Gesunden Gemeinde für die tolle Unterstützung, es war heute für alle ein wirklich gelungener Nachmittag“, so Organisatorin Martha Tiefenbacher.

Gesamtfoto beim Rückhaltebecken Gröblerbach: © Martina Gaind
Fotogalerie mit rund 130 weiteren Bildern in der Blindenmarkter CitiesApp: © Martina Gaind & © Martha Tiefenbacher

Kurs „Yoga am Ausee“ besonders gefragt

Diesen Sommer bot Yoga-Expertin Mirjam Langer in verschiedenen Gemeinden der Umgebung flexibel und einzeln buchbare Kursstunden für ihre beliebten Yogastunden an. Ihr gefragtes und gemeindeübergreifendes Kursformat ist sowohl für Teilnehmende mit oder ohne Yoga-Vorkenntnisse konzipiert und damit für alle Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet! Auch Blindenmarkt war heuer erstmals mit seinen malerischen Auseen als besonderer Anziehungsort mit „Yoga am Ausee“ dabei. Insgesamt 36 Yoginis aus 13 Gemeinden (Amstetten, Blindenmarkt, Ennsbach, Ferschnitz, Hofamt Priel, Marbach/D., Neuhofen, Steinakirchen, St. Georgen/Y., Wien, Ybbs, Zarnsdorf und Zeillern) nahmen dabei begeistert das frei buchbare Yoga-Angebot an den Auseen wahr. Außerdem konnte die Kursgebühr der Teilnehmer für dieses Kursangebot durch Förderung seitens der „Gesunden Gemeinde Blindenmarkt“ erfreulicherweise um rund 1/3 verringert werden. Ebenso im nächsten Sommer

wird die Yoga-Kursreihe von Mirjam Langer unter anderem wieder an den Blindenmarkter Auseen stattfinden.



Foto © Yoga-Salon

Mit der VP Blindenmarkt in den Familypark

Über 40 Teilnehmende begaben sich Ende Juli bei herrlichem Ausflugswetter für ein besonderes Actionprogramm in den Familypark St. Margarethen. Dieses Ausflugsziel ist bei Familien mit Kindern jeden Alters beliebt und bietet ein vielfältiges Unterhaltungsangebot in einem wunderschönen, naturnahen Ambiente mit einzigartiger Atmosphäre. „Uns ist es wichtig, als einer der anbietenden Vereine, mit dem Tagesausflug in den Familypark auch einen Programmpunkt für die gesamte Familie im Sommerferien-Angebot beizusteuern. Die Volkspartei Blindenmarkt übernimmt daher für dieses beliebte Ausflugsziel im Rahmen des PowerKids-Sommerprogramms 2024 die Buskosten“, so Gemeindeparteiobmann BGM Albert Brandstetter.



Foto © Albert Brandstetter

Gemütliche Familienwanderung mit dem Blindenmarkter Alpenverein

Bei idealen Wanderwetter-Bedingungen und in bester Stimmung brach Mitte Juli eine über 10-köpfige Gruppe an Eltern bzw. Großeltern mit und auch ohne Enkelkinder zur Familienwanderung im Rahmen des Sommerferienprogramms auf. Ziel des gemütlichen Alpenvereins-Ausflugs unter der Leitung von Franz Weidinger war der Wändtner Stein bei der Schwarzen Wand in der Gemeinde Neustadt.



Link zum Fotoalbum in CitiesApp: <https://citiesapps.com/pages/oav-blin-denmarkt/albums/6697b7553b2ab15f6c179331>

Alle Fotos: © Gottfried Rosenthaler, Franz Weidinger, Martina Gaind

Dankesworte

Herzliche Dankesworte an alle Ehrenamtlichen, die sich ins vielfältige Sommerferien-Programm 2024 mit Rat & Tat eingebracht hatten – 2025 tun sich schon zusätzliche Angebote auf und wir freuen uns für unsere Kinder – DANKE!!! AKL Martina Gaind & das Team der Gesunden Gemeinde

GESUNDE KLEINREGION
DONAU-YBBSFELD

Tut gut!

GESUNDES NEUSTADTL AN DER DONAU

Tut gut!

**„Darmgesund essen –
wichtige Grundpfeiler und Praxistipps für den Alltag“**

Referentin:
Mag. Elisabeth Bernkopf

Eine gute Darmgesundheit kann dazu beitragen, das Immunsystem und die Psyche zu stärken und verschiedenen Krankheiten vorzubeugen. Ausschlaggebend für einen gesunden Darm und die darin vorkommenden Bakterien ist unsere Ernährung.

Wie sieht eine darmgesunde Ernährung aus und welche Lebensmittel wirken unterstützend? Welche Möglichkeiten habe ich im Alltag meinem Darm etwas Gutes zu tun? Im Rahmen dieses Vortrags erhalten Sie Antworten auf diese Fragen und nützliche Alltagstipps. Gemeinsam werden im Anschluss auch darmgesunde Snacks zubereitet.

Anmeldung bei GR Simone Hofbauer, MA unter 0664 / 49 20 262.

TeilnehmerInnen-Anzahl Vortrag: mind. 8, max. 150

TeilnehmerInnen-Anzahl Zubereitung von Snacks: mind. 8, max. 20

Kosten: gefördert durch die Gesunde Kleinregion Donau-Ybbsfeld, freiwillige Spenden

19. September 2024
18 – 20 Uhr
inkl. Snackzubereitung
Jakobsaal Neustadt/Donau

GESUNDES NEUSTADTL AN DER DONAU

Tut gut!

Workshop

DIE GRUNDLAGEN DER FERMENTATION

Bei diesem Kurs zeige ich dir, wie du selber köstliches fermentiertes Gemüse herstellen kannst. Dabei handelt es sich um eine alte Technik zum Haltbarmachen von Gemüse, so wie z. B. bei Sauerkraut.

Dich erwarten Geschmacks-, Riech- und Kostproben. Bei der Anmeldung erhältst du eine Liste mit Rezepten, daraus wählst du eines aus und besorgst dir selber die nötigen Zutaten.

Folgendes ist auch mitzubringen:

Lavor oder große Schüssel,
Küchenwaage, Gemüse- /Krauthobel,
Reibe, scharfe Schneidmesser,
event. Schürze

Wann

Freitag, 20. September 2024
von 14:00 - 16:30 Uhr

Wo

in der Küche der NMS Neustadt/Donau
Feldgasse 5, 3323 Neustadt

Kursbeitrag EUR 25,-

inkl. Fermentations-Starterset,
Krautstampfer, fertig fermentiertes
Kraut, Gewürze und Handouts

Anmeldung und Infos:

mind. 3/ max. 10 Teilnehmer

GR Simone Hofbauer
0664 4920262
oder
Irene Peham
0680 2189598
fermentations.krautfee@gmail.com

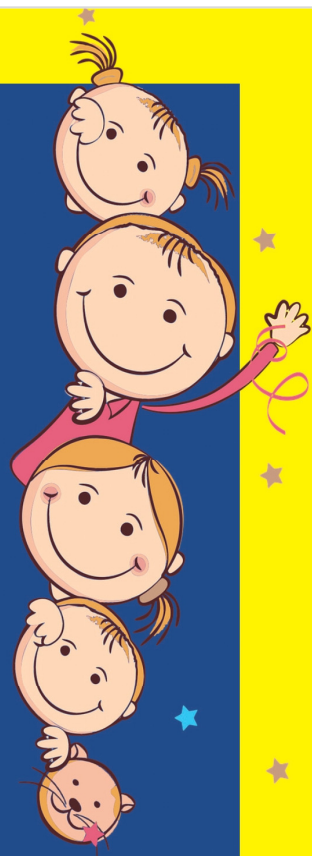
Kinder-Aktivtag

der Kleinregion Donau-Ybbsfeld

29. Oktober 2024 von 9 bis 15 Uhr
Georgsaal, Am Kirchenberg 2
3304 St. Georgen am Ybbsfelde

Auch in den Herbstferien gibt es in der Kleinregion Donau-Ybbsfeld viel zu erleben. Besonders für die Jüngsten wird einiges geboten. An einem speziellen Kinder-Aktivtag dreht sich alles um die Bedürfnisse und Interessen der Kinder. Ein vielfältiges und buntgemischtes Programm sorgt dafür, dass keine Langeweile aufkommt.

- ▶ **Workshops** zu den Schwerpunkten Bewegung, Ernährung und mentale Gesundheit
- ▶ **Kinderprogramm** (zB Hüpfburg bei Schönwetter)
- ▶ **informative Stände** örtlicher Gesundheitsdienstleisterinnen und -dienstleister
- ▶ gemütlicher **Verköstigungsbereich** für die ganze Familie im Foyer des Georgsaals



Kostenfreie Workshops

verbindliche Anmeldung direkt bei den Referent:innen | begrenzte Teilnehmeranzahl



Body'n Brain für Kids

Verbessertes Lernen & Konzentration

Referentin Steliana Urban T: 0664/468 81 30
für Kids ab 10 Jahre: 09:15-10:15 Uhr im Möbellager
für Kids von 6-10 Jahre: 11:30-12:30 Uhr im Aktivraum hinten



Entspannung für Kids

Kreative Auszeit mit Kräutern & Ritualen | ab 6 Jahren

Referentin Doris Tazreiter T: 0677 / 616 208 14
10:30-12:30 Uhr im Möbellager | 13:00-15:00 Uhr im Möbellager



Starke Köpfe, starke Herzen

Mentaltraining für Kids | ab 6 Jahren

Elisabeth Weigl, BA T: 0677 / 639 945 25
13:00 - 15:00 Uhr im Möbellager



Spiel & Spaß mit den Therapiehunden Nero & Luna

Referentin Silvia Gollob T: 0664 / 522 50 61
09:00-09:30 Uhr, 10:00-10:30 Uhr im Pfarrsaal
Referentin Lisa Pirringer T: 0676 / 40 899 41
13:30-14:00 Uhr, 14:30-15:00 Uhr im Pfarrsaal



Tanzen mit AngeLeo

Referentin Angelika Leonhartsberger
Anmeldung: Karin Ebner T: 0660 / 211 22 53
VS-Kinder: 09:30-10:15 Uhr | NMS-Kinder: 10:45-11:30 Uhr im Aktivraum hinten



Innere Stärke durch Bewegung & Entspannung

Referentin Simone Hofbauer, BA MA T: 0664 / 49 202 62
für Kinder ab 6 Jahren | 12:45-14:15 Uhr im Aktivraum vorne & hinten



Zumba for Kids

Referentin Pamela Herzog | keine Anmeldung erforderlich
für Kinder von 7-11 Jahren
09:30-10:00 Uhr & 11:00-11:30 im Aktivraum vorne



Wehr dich!

Selbstbehauptung & Verteidigung für Kinder

Referent Mag. Niels Dopp | keine Anmeldung erforderlich
12:00-12:30 Uhr & 14:30-15:00 Uhr im Aktivraum vorne



Entdeckungsreise Wald

Referentin Viktoria Reiter, BSc T: 0676 / 744 55 55
für Kids ab 7 Jahren | 13:00-15:00 Uhr | Outdoor Start: beim Georgsaal

Infostände & Kinderprogramm

keine Anmeldung erforderlich

- ▶ Kinderpolizei
- ▶ Freiwillige Feuerwehr St. Georgen/Ybbsfelde
- ▶ Hilfswerk Amstetten
- ▶ Kleinregion Donau-Ybbsfeld
- ▶ Rotes Kreuz Amstetten
- ▶ Kindercocktails | Mag. Elisabeth Bernkopf
- ▶ Hebammen aus Ardagger
- ▶ Gesunde Snacks | Eva Grubbauer
- ▶ Koordinationstraining & Aktivstand | 'Tut Gut!' GmbH
- ▶ Kreativecke
- ▶ Fotostation

Veranstalter-Infos:

Die Gemeinden der Kleinregion Donau-Ybbsfeld: Ardagger, Blindenmarkt, Ferschnitz, Neustadt/D., St. Georgen/Y., Viehdorf

Infos: Karin Ebner T: 0660 / 211 22 53
Martina Gaid T: 0664 / 220 86 88

Grafik & Satz: Sonja Amon | Marktgemeinde Ardagger

Die Eltern haften für ihre Kinder und stimmen mit Teilnahme ihres Kindes beim Kindertag am 29.10.2024 zu, dass Fotos der Veranstaltung aufgenommen werden dürfen.




VORTRAG "KNEIPP AKTUELL"




VORTRAG: "KNEIPP AKTUELL"
DR. RUDOLF PAUMANN

Vortragsbesucher aus Nachbargemeinden sind herzlich willkommen!

Vortragskosten: freiwillige Spenden,
 Rest durch Förderung der
 Gesunden Gemeinde
 Blindenmarkt.



Kneipp
 Aktiv-Club
 Blindenmarkt
 Natürlich gesund leben

**Termin: MI, 18. September 2024
 um 19:00 Uhr im
 Mehrzwecksaal Blindenmarkt**

Wasser - Bewegung - Ordnung - Ernährung - Heilkräuter
 Die Traditionelle Europäische Medizin (TEM) denkt ganzheitlich
 und findet Antworten auf Fragen zur Vorbeugung und Heilung
 von chronischen Krankheiten. Wir freuen uns auf eure Teilnahme!




Aerobic-Pilates-Mix

In dieser kombinierten Trainingsform kommt auch der Spaß
 an der Bewegung nicht zu kurz. Es werden zu gleichen Anteilen
 sowohl die Ausdauer als auch der Muskelaufbau samt der
 tieferliegenden Muskulaturen trainiert. Besonderes Augen-
 merk wird auch auf die richtige Entlastung der Wirbelsäule
 und des ganzen Bewegungsapparates gelegt.


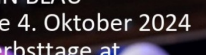
Dauer: 50 Minuten pro Einheit
Ort: Blindenmarkt **Volksschul-Turnsaal**,
 Lindenstraße 18
Wann: Montags ab **23.9.2024, 19:10 bis 20:00 Uhr**
Preis: **10 Einheiten € 69**, bereits gefördert durch
 die „Gesunde Gemeinde Blindenmarkt“

TeilnehmerInnen aus Nachbargemeinden sind herzlich willkommen!

Mitzubringen: Trainingsmatte, Handtuch, leichter Ball
 (etwas kleiner als ein Fußball)



Information und Anmeldung:
Gerlinde Redl
 Dipl. Body-Vitaltrainerin
 ☎ 0676 / 517 95 35 bzw.
 E-Mail: body.balance.redl@gmail.com





MASKE IN BLAU

Premiere 4. Oktober 2024
www.herbsttage.at



FRAU HOLLE – das Familienmusical





Premiere 20. Oktober 2024
www.herbsttage.at

MATINEE – Sie haben leicht lachen!

13. Oktober 2024
www.herbsttage.at

TAG DER KLEINREGION

Herbsttage-Operette Maske in Blau

Samstag, 12. Oktober 2024, 19:30 Uhr

**Ermäßigung € 4 pro Karte für alle Bürger der Kleinregionen
 Donau-Ybbsfeld & Five4You für die Abendvorstellung**





ERSTE HILFE NOTFÄLLE IM BABY- & KINDERALTER




Zusatztermine:

**5. Oktober 2024 oder
 9. November 2024**
 8:30 – 17:30 Uhr (8 Stunden-Kurs)

**Ortsstelle Rotes Kreuz
 Blindenmarkt, Hauptstr. 65**
 Referentin: Elke Leonhartsberger

nur € 35
 pro Teilnehmer, statt € 60
 bereits gefördert durch die
 Gesunde Gemeinde Blindenmarkt
 Babys können gerne mitgenommen werden!

**FÜR ELTERN,
 GROSSELTERN,
 TAGESELTERN
 & BABYSITTER**

**ICH WILL HELFEN
 KÖNNEN – NUR
 NICHTSTUN IST
 FALSCH!**

VERBINDLICHE ANMELDUNG: Maria-Magdalena Redl, ☎ 0650/560 1770 oder
 unter e-Mail: mariamagdalena.redl@gmail.com
 oder bei Martina Gaidn unter martina.gaidn@gaidn.at

Impressum: Gesunde Gemeinde Blindenmarkt,
 Hauptstraße 17, 3372 Blindenmarkt



GESUNDES
BLINDENMARKT



Kundalini Yoga

...nach einem betriebsamen Tag löst du dich von den Dingen der Welt und bringst dich nach Hause zu deinem Atem, deinem Körper, deinen Bedürfnissen, deinen Gefühlen und deinem Herzen. Stärke dein Immunsystem und erfahre die energetisierende und vitalisierende Kraft durch Kundalini Yoga. Sanfte Yogaübungen beleben deinen Körper und durch bewusstes Atmen sowie Meditation, erfährst du innere Ausgeglichenheit und bringst deine Gedanken zur Ruhe.

Dauer: 90 Minuten pro Einheit

Ort: Mehrzwecksaal Blindenmarkt

Wann: jeweils Montag 19:00 bis 20:30 Uhr, ab 16. September bis 9. Dezember 2024

Preis: 1 Einheit € 12, Kurs-Einstieg jederzeit möglich

TeilnehmerInnen der Nachbargemeinden sind herzlich willkommen!

Bitte mitbringen: Matte, Sitzkissen, Trinkflasche, bequeme Kleidung

Information und Anmeldung:

Irene Schneider, KRI-zertifizierte Lehrerin für Kundalini Yoga und Kinderyoga unter ☎ 0650 / 516 55 85 bzw.

E-Mail: ireneschneider@gmx.at



GESUNDE
KLEINREGION
DONAU-YBBSFELD



GESUNDES
ARDAGGER



WORKSHOP

ACHTSAMKEIT IM ALLTAG



Wie bewusst nimmst du deine Umgebung in der Hektik des Alltags wahr? In unserer täglichen Routine sind unsere Gedanken während einer Tätigkeit bereits bei der übernächsten Aufgabe und wir durchlaufen viele Momente unbewusst.

Meditation und Achtsamkeit bieten dir Möglichkeiten Situationen, Gedanken und Emotionen im Alltag und am Arbeitsplatz bewusster wahrzunehmen, deine Konzentration zu schulen und gelassener auf Herausforderungen des Alltags zu reagieren.

WAS ERWARTET DICH?

Erhalte einen Einblick in Achtsamkeitsübungen wie **Bodyscan, Gehmeditation, Atemmeditation, Kurzübungen für den Alltag** und Themenschwerpunkte aus dem MBSR-Trainingsprogramm (Stressbewältigung durch Achtsamkeit) nach Jon Kabat - Zinn.

Es sind keine Vorkenntnisse in Meditation notwendig.

WANN: 21. September 2024 9.00-16.30 (inkl. Mittagspause)

WO: Schiffsmeisterhaus - Markt 60, 3321 Ardagger Markt

KOSTEN: 50 Euro (gefördert von der Gesunden Kleinregion Donau-Ybbsfeld) inkl. Handbuch und Audios für zuhause zum Üben zuzüglich gemeinsames Mittagessen vor Ort (ca. 10-15 Euro)

MITZUBRINGEN: bequeme Bekleidung je nach Wetter, bei Schönwetter werden Übungen im Freien stattfinden - Yogamatte und ev. Decke

ANMELDUNG UND INFOS

Claudia Heiland - MBSR-Lehrerin
achtsamkeit.kunst@gmail.com - 0650/4522882
www.claudia-heiland.com

Deine Gute Idee "Tut gut"

Regionale Gesundheitskoordinatorinnen : Karin Ebner und Martina Gaid



HundeBude
Training - Gesundheit - Betreuung

ERLEBNIS WALK

Gemeinsam erleben - Gemeinsam sein

Nach einem ausgedehnten Spaziergang mit unseren Hunden gibt uns Isabella die Möglichkeit, bei einer Yoga Einheit am See unser inneres Gleichgewicht wiederherzustellen und Ruhe und Gelassenheit in unseren Alltag zurückzubringen.



www.hundebude.at
www.yoga-to-go.at



09:00 Uhr



Sonntag, 22.09.24



Ausee Blindenmarkt, 3372



€ 45



Anmeldung:
0660 59 57 229



GESUNDES
ST. GEORGEN
AM YBBSFELDE



**„Gesundheit,
Wetter, Klima.
Fitnessprogramm
für unsere
ZUKUNFT!“**

Vortrag mit Mag.^a Dr.ⁱⁿ
Christa Kummer

MI, 02. OKT. 2024, 18:30 Uhr

Georgsaal

**Am Kirchenberg 2, 3304 St. Georgen
am Ybbsfelde**

Freier Eintritt!

Weitere Informationen: lisi.kuehhaas@gmail.com



gesund.leben.tut.gut



www.noetutgut.at