



Marktgemeinde Blindenmarkt

3372 Blindenmarkt, Hauptstraße 17 Bezirk Melk Land Niederösterreich
E-Mail: gemeindeamt@blindenmarkt.gv.at, Homepage: www.blindenmarkt.gv.at
Parteienverkehr: Mo: 8 bis 12 Uhr u. 14 bis 18 Uhr sowie Di, Do, Fr: 8 bis 12 Uhr
Tel: 07473/2217-0, Fax: 07473/2217-219

BÜRGERINFORMATION

Jahrgang 2024 Nr. 4

der Marktgemeinde Blindenmarkt

15.06.2024

Liebe Blindenmarkterinnen und Blindenmarkter!

VOR Schnupperticket ab Juli verfügbar

Aufgrund des großen Interesses in der Blindenmarkter Bevölkerung bzw. vermehrten Anfragen wurden nunmehr **zwei VOR Schnuppertickets** für die Blindenmarkter Bürgerinnen und Bürger angeschafft. Die kostenlosen Fahrkarten für alle öffentlichen Verkehrsmittel in der Metropolregion Wien/Niederösterreich/Burgenland sollen zur vermehrten Inanspruchnahme der öffentlichen Verkehrsmittel anregen.

Ab sofort ist eine **Online-Reservierung** unter:

www.schnupperticket.at/blindenmarkt möglich. Die Gültigkeit der Tickets beginnt ab Juli, demnach ist der erstmögliche Entlehnungstag der 1. Juli 2024. Das Ticket kann pro erwachsener Person mit Hauptwohnsitz in Blindenmarkt **3x pro Jahr** ausgeliehen werden, **davon 1x am Wochenende** (SA bis SO).

„Wir bedanken uns herzlich bei **Petra Hahn**, die mit ihrem **Sparmarkt** und der vorteilhaften Nähe zu unserem Bahnhof die Aufgabe als **Ausgabe- und Rückgabe-Stelle** für die Blindenmarkter Schnuppertickets übernimmt. Wir empfehlen, bei Ticket-Abholung diese naheliegende Einkaufsmöglichkeit zum Erwerb von Reiseproviant bzw. dem Einkauf nach der Fahrt zu nutzen“, so Bürgermeister Albert Brandstetter.

Das Schnupperticket kann nach vorheriger Reservierung **während der Öffnungszeiten des Spar Markt Hahn** entliehen werden (frühestens ab 6:45 Uhr, samstags ab 7:15 Uhr) und muss bis spätestens 6:30 Uhr des Folgetags in den dafür vorgesehen Briefkasten eingeworfen werden, damit das Ticket auch dem nächsten Entleiher wieder rechtzeitig zu Verfügung steht.

Foto: Gemeinde



Schnupperticket Blindenmarkt

Bus & Bahn checken?

Ganz einfach mit dem
Schnupperticket

Einfach über die Gemeinde ausborgen!

Wer kann sich das Ticket ausborgen?
Alle Bürgerinnen und Bürger mit Hauptwohnsitz der Gemeinde Blindenmarkt

Wohin kann ich mit dem Ticket fahren?
Das VOR KlimaTicket Metropolregion gilt in ganz Niederösterreich, Wien und Burgenland.

Wie komme ich zu dem Schnupperticket?
Nach der Reservierung online (schnupperticket.at/blindenmarkt) oder telefonisch (07473/2217) kann das Ticket kostenlos beim Spar Markt Hahn, Balldorf 8, ausborgt werden.

© 2024 VOR Verkehrsverbund Niederösterreich/Burgenland. Alle Rechte vorbehalten. VOR ist ein eingetragenes Warenzeichen der VOR Verkehrsverbund Niederösterreich/Burgenland. VOR ist ein eingetragenes Warenzeichen der VOR Verkehrsverbund Niederösterreich/Burgenland.

NEUIGKEITEN RUND UM DIE GESUNDE GEMEINDE

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



Gedanken zum Lebensende

Dieses Leben, das wir heute hier und jetzt führen, ist endlich...

Auch wenn wir die Themen Sterben, Tod & Trauer gerne von uns wegschieben und uns nicht damit konfrontieren möchten, so kommen doch für jeden von uns Tage, an denen es gilt, hinter die Fassaden zu blicken und uns mit unserer eigenen Endlichkeit – unserer Sterblichkeit – zu beschäftigen. Für jeden von uns kommt der Tag, an dem wir uns in dieser Form voneinander verabschieden und Lebewohl sagen müssen.

Um sich selbst gut auf eine Zeit vorzubereiten, in der sich „die Wetterlage“ ändert, der eigene Gesundheitszustand schlechter wird und man sich Gedanken über seine letzten Tage macht, ist es wichtig mit seinen Lieben ins Gespräch zu kommen und zu versuchen auf verschiedene Fragen, eine für jeden individuell passende Antwort zu finden.

Solche Fragen können sein:

- Was ist mir an meinem persönlichen Lebensende wichtig?
- Wer soll für mich entscheiden, wenn ich es selbst nicht mehr kann?
- Wo und Wie möchte ich gerne sterben?
- Wann hat das Leben für mich noch Sinn?

Ein gutes Instrument, um diese Fragen ausführlich für sich zu beantworten und für den Fall der Fälle vorzusorgen, ist hier die **Patientenverfügung**.

In einem Gespräch mit dem Arzt meines Vertrauens bespreche ich gezielt medizinische Maßnahmen wie künstliche Ernährung, Flüssigkeitsgabe, Beatmung usw. Hier habe ich die Möglichkeit etwas abzulehnen und auch wenn nicht alle Eventualitäten vorweg abgeklärt werden können, habe ich für mich vorgesorgt, falls ich meinen eigenen Willen selbst nicht mehr äußern kann.

Die Patientenverfügung sollte anschließend vom Notar oder Rechtsanwalt in das Patientenverfügungsregister eingetragen werden und ist dann 8 Jahre lang gültig.

Ein zusätzliches Instrument um vorzusorgen, wenn ich selbst nicht mehr entscheiden kann, ist die **Vorsorgevollmacht** mit der jemand ermächtigt wird, für mich wichtige Entscheidungen zu treffen, wenn ich es selbst nicht mehr kann. Hierfür ist der Notar oder Rechtsanwalt der erste Ansprechpartner.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass wir alle oftmals große Unsicherheiten teilen, wenn es um unser eigenes Sterben und den Tod unserer lieben Angehörigen geht. Offene, ehrliche Gespräche miteinander können hier helfen Ängste abzubauen. Dadurch ist jeder von uns gut für schwierige Zeiten gewappnet, in denen es gilt wichtige Entscheidungen für sich selbst oder seine Lieben zu treffen. **Haben Sie Mut und nutzen Sie ein ge-**

meinsames Gespräch in einer ruhigen Zeit ohne dringenden Handlungsbedarf, dann haben Sie bereits einen guten Anfang gemacht.

Dr. Sonja Reitbauer, Hospizverein Scheibbs

Beliebter Outdoor-HIIT-Kurs wieder gerne besucht

Dipl. Fitness- & Gesundheitstrainerin Kerstin Stopfer hielt Mai & Juni 2024 ihren beliebten Outdoor-HIIT-Kurs ab und freute sich über die weiterhin engagierten Teilnehmerinnen aus Blindenmarkt und den Nachbargemeinden.



Foto oben (© Kerstin Stopfer) vlnr stehend: Franziska Putschögl (Ferschnitz), Katharina Gröblinger, Michaela Zeilinger, Romana Lackner, Sandra Stamminger, Lisa Pitzl (alle 5 Blindenmarkt), Christa Leimhofer (St. Georgen), Stefanie Raab (Ferschnitz), Petra Datzberger (Amstetten), Silvia Schindlegger, Elisabeth Weinzierl (beide Ferschnitz), Mila Guttmann (St. Georgen), vlnr sitzend: Ingeborg Kreitler (Ferschnitz), Magdalena Redl (Blindenmarkt), Stefanie Weingartner (Blindenmarkt), Elisabeth Weigl (Ferschnitz)

Zahlreiche Teilnehmer bei “Wir Bleim Fit” am Ausee

Der Mitte Juni abgeschlossene und gut besuchte Outdoor-Gymnastik-Kurs “Wir Bleim Fit” der dipl. Body-Vitaltrainerin Gerlinde Redl erfreute sich auch heuer wieder großer Beliebtheit bei den Kursteilnehmerinnen aus Blindenmarkt und den Nachbargemeinden.



Foto (© Gerlinde Redl) vlnr: Michaela Grasserbauer, Regina Lechner, Katrin Gartner (alle 3 Blindenmarkt), Regina Stöhr (St. Martin), Elfriede Klauser (Viehdorf), Karin Kendler, Sabine Bachler, Hermine Palme, Hermine Offenberger, Gerti Kloibmüller, Barbara Mundorff (alle 6 Blindenmarkt), Eva Gruber (Ybbs), Eva Steiner (Ybbs), Regina Brandstetter (Ybbs), Gerlinde Ebner (St. Georgen), Irene Klinger (St. Martin), Margit Auer (St. Georgen), nicht anwesend: Margit Huber (St. Georgen), Renate Linhartsberger (Mauer), Heidi Magerer, Lilly Magerer (beide St. Martin)

Viel Interesse am Schlaf-Vortrag

Erfreulich viele Zuhörer aus Blindenmarkt und Nachbargemeinden nahmen kürzlich am Schlaf-Vortrag von Dr. Johannes Lechner im Mehrzwecksaal teil. Dr. Lechner berichtete über die Grundlagen des Schlafs, die möglichen Ursachen von Schlafstörungen und welche Alternativen für verbesserte Schlafbedingungen helfen können.



Foto (© Sandra Reithner) vorne vlnr: AKL Martina Gaid, Dr. Johannes Lechner, Vize-BGM Anita Pitzl mit den interessierten Teilnehmern des Vortrags

Große Beteiligung am Letzte-Hilfe-Kurs im Mehrzwecksaal

Mit 14 Teilnehmern fand Mitte Mai der "Letzte-Hilfe"-Workshop zum Schwerpunkt Sterbebegleitung und psychische Unterstützung der Familien statt. Die Kursteilnehmer reisten für den informativen Vortrag aus den Bezirken Melk, Amstetten und Scheibbs an. Die Referentinnen Regina Blümel MSc und Dr. Sonja Reitbauer vom Hospizverein Scheibbs führten durch den überaus einfühlsamen Vortrag und boten zusätzliche, unterstützende Informationen wie zB Linderung von Leiden am Lebensende, Vorsorgeplanung und der Umgang mit Trauer.



Foto (© Anita Pitzl) vlnr hinter dem Schild die Referentinnen Dr. Sonja Reitbauer, Regina Blümel MSc mit Organisatorin aus der Gesunden Gemeinde Blindenmarkt Martina Gaid & die interessierten Teilnehmer

Weitere Fotos unter:

<https://citiesapps.com/posts/6643890a42de4a3531b11e3b>

ErlebnisWalk & Yogaeinheit mit Hund

Bei strahlendem Wetter fand Mitte Mai der erste Erlebniswalk mit Hund und einer anschließenden Yogaeinheit an den Auseen statt. Hundetrainerin Bianca Ziervogel (www.hundebude.at) lud zu einem ausgiebigen SocialWalk gemeinsam mit Hund, der selbst charakterlich aufgeregten Tieren ein ruhiges Gehen in einer an sich „fremden“ Gruppe ermöglichen soll. Nach rund 1,5 Stunden gemeinsamen Marschierens weit rund um die idyllischen Auseen war der Umgang der Hunde in der Gruppe offensichtlich weit gelassener als zuvor. Wichtig war es der Hundetrainerin Ziervogel auch das korrekte Verhalten der Gruppe mit Hunden an den Auseen zu erwähnen. „Führen an der Leine, Kot-Entfernung sowie Hundebadeverbot sind mir hier besonders wichtig in der Vermittlung an die Kursteilnehmer“, so Bianca Ziervogel abschließend. Bei der anschließenden Yogaeinheit von Isabella Weniger wurden die Hunde eingangs in die Atemübungen miteinbezogen. Nach ausgiebigen Dehnungsübungen der Teilnehmerinnen fand die Yogastunde mit meditativen Achtsamkeitsübungen noch ihren entspannenden Abschluss.



Gesamtphoto (© Martina Gaid): Teilnehmerinnen mit Yogatrainerin Isabella Weniger (2. von links) und Hundetrainerin Bianca Ziervogel (4. von links), weitere Bilder unter:

<https://citiesapps.com/posts/6649c6155815b24cda7a4e3f>

Selbstgemachte Geschenke zum Muttertag

Ein besonders engagiertes Team an Kids mit ihren Papas (aus den Bezirken Melk, Amstetten und Scheibbs) bereitet am Samstag vor Muttertag mit der zertifizierten Kräuterpädagogin Gerlinde Weinstabl wertvolle Präsente in der Blindenmarkter NMS Küche vor – die Ergebnisse, können sich wahrlich sehen lassen – Danke!





Fotos: © Martina Gaind

Viele engagierte und interessierte Teilnehmer beim 1. und 2. „Kochworkshop für Hobbysportler“ am 3. und 17. Mai 2024

Diätologin und Sporternährungscoach Kornelia Weiländer erklärte beim gemeinsamen Herstellen und Verkosten der Speisen ausführlich die optimale Speisen-Zusammensetzung und Zubereitung für Hobbysportler und ebenso den besten Zeitpunkt der Speisenaufnahme in Zusammenhang mit einem regelmäßigen Fitnessprogramm. Die (beim ersten Kurs 20 und beim 2. Kurs 16) Workshop-Teilnehmer aus Blindenmarkt, St. Georgen und Ferschnitz stellten dabei mit Begeisterung Backrohr-Hühnercurry, Omelette-Rollen, gegrillten Tofu mit Couscous-Salat, Hummus, Nudel-Kichererbsensalat sowie Skyr-Hafer-Pancakes mit Beerenauce und Energy-Balls in der NMS-Küche her.



Gruppenfoto 1. Kochworkshop (© Martina Gaind): das Team des ersten Workshops mit Diätologin Kornelia Weiländer (6. von rechts) Viele weitere Fotos unter: <https://citiesapps.com/pages/gesunde-gemeinde-bindenmarkt/albums/66351950a9c8f551a40ec348>

Die Kochworkshops wurden als Gemeinschaftsprojekt der Gesunden Gemeinde Blindenmarkt und des EnergyFitness-Studios Blindenmarkt unter der Leitung von Jakob Fiedler ins Leben gerufen. Sinn ist es, die Hobbysportler zusätzlich zu ihrem Fitnessprogramm auch noch mit gezielter Sporternährung zu unterstützen.



Foto 2. Kochworkshop (© Martina Gaind): das Team des zweiten Workshops mit Kornelia Weiländer (4. von rechts), weitere Fotos: <https://citiesapps.com/posts/664789095815b2899f72085c>

PowerKids-Vorlese-Nachmittag für unsere Jüngsten an der Kneippstelle

Bei strahlendem Sonnenschein nahmen am diesjährigen PowerKids-Vorlesenachmittag der Gesunden Gemeinde Blindenmarkt rund 10 Kinder mit ihren Eltern teil. Projektleiterin Martha Tiefenbacher wählte dankenswerter Weise vorab wieder spannende Vorlesegeschichten aus, die unseren Kindern Mut machen sollen und ihnen helfen können, auch mit ungewöhnlichen Situationen oder einfach dem Anders-Sein zurecht zu kommen. Herzlichen Dank an Maria Zellhofer, Gertrude Rechenmacher und Franz Weidinger fürs Vorlesen aus den spannenden Kinderbüchern und für den überaus lebhaften Vortrag. Lieben Dank auch an Margot Pöcksteiner fürs Vorbereiten und Daniela Stelzeneder fürs Mitbasteln an der Lesezeichen-Station.



Foto © Martina Gaind

Weitere Fotos vom Vorlesenachmittag unter:

<https://citiesapps.com/posts/6638f6adb1174aa7850f65e9>

PowerKids-Mutmach-Vorlesebücher an KIGA 2 übergeben

Die Mutmach-Bücher und der Emotionen-Lernspielball vom Vorlese-Nachmittag 2024 der Gesunden Gemeinde Blindenmarkt (vortags an der Kneippstelle, siehe Vorbericht hier) wurden von Mag. Martha Tiefenbacher nun als pädagogisch wertvolle Spende an Kindergarten II übergeben – Danke nochmals an alle Beteiligten!



Foto (© Kindergarten Blindenmarkt) vlnr: Mag. Martha Tiefenbacher mit ihren Töchtern, Dir. Heike Schmid Bed

Hochbeet der Volksschule mit einigen PowerKids für die neue Saison gestartet

Bei besten Wetterbedingungen wurden heuer gemeinsam mit Familie Hahn für die jungen „Konsumenten“ der Gesunden Jause Kartoffeln, Karotten und essbare Blüten im VS-Hochbeet gepflanzt. Die Tomaten- und Snackgurken-Setzlinge wurden aufgrund der anhaltend kühleren Temperaturen sicherheitshalber noch von Hochbeet-Verantwortlichen Herta Grurl im Glashaus gepflegt, bis nach einigen Tagen auch hier eine Auspflanzung möglich war. Wir hoffen auf eine gute Ernte 2024 für die Gesunde Jause der Volksschule Blindenmarkt!



Foto (© Martina Gaind) vlnr: Jasmin Hahn mit Ketrin und Jonas Hahn
Bilder: <https://citiesapps.com/posts/662bbb32fa001f5e625dc6aa>

PowerKids-SOMMERPROGRAMM 2024



Unser PowerKids-Sommerprogramm wurde bereits in der letzten Gemeindezeitungs-Ausgabe als Mittelteil zum Herausnehmen veröffentlicht. Das PowerKids-Angebot der Gesunden Gemeinde Blindenmarkt in den Sommerferien entstand dankenswerterweise auf Initiative und in Zusammenarbeit mit zahlreichen Blindenmarkter Vereinen bzw. den Blaulichtorganisationen! Bei etwaigen Rückfragen bitte bei Martina Gaind unter 0664 / 220 86 88 melden! Unter dem folgenden Link kann das Sommerprogramm jederzeit als PDF oder im Bildformat geöffnet werden: <https://citiesapps.com/posts/666445a91db707ab39011033>

Wir freuen uns auf die Teilnahme von Groß & Klein!

Vernetzungstreffen aller Absolventen des Lehrgangs „Regionale Gesundheitskoordination“ am 15.4. in St. Pölten

Sinn dieser regelmäßigen Treffen der Lehrgangsabsolventen ist es, die Bedeutung von Gesundheitsförderung und Prävention in den Heimatgemeinden und Kleinregionen verstärkt zu verankern und in Folge den eigenen Bürgern bedarfs- und chancengerechte (zB durch Förderungen gestützte) Veranstaltungen zum großen Themenbereich „Gesundheit“ zu bieten. Durch den wertvollen Austausch untereinander werden immer wieder neue Impulse für die Gesundheits-Angebote in der eigenen Gemeinde weitergegeben. Diesmal war auch das – in der Abwicklung durch die Arbeitskreisleiter gelegentlich herausfordernde – Thema „Fördersystem“ und weiters „Werbung & Kommunikation“ seitens „Tut gut!“ Bestandteil der Agenda der Referenten. Blindenmarkt bzw. St. Georgen am Ybbsfelde erhalten seit den Lehrgangsabschlüssen 2023 von Martina Gaind bzw. Karin Ebner, jeweils die rund 3-fache Fördersumme für Gesundheitsmaßnahmen zugunsten der Bürgerinnen und Bürger. Natürlich können Ermäßigungen für Kursangebote oder Veranstaltungen der Gesunden Gemeinden an Bürger nur dann weitergegeben werden, wenn der/die jeweilige Referent/in der Förderung seines Kursangebots zustimmt.



Foto („Tut gut!“ NÖ): Team mit den drei Mostviertler Gesundheitskoordinatoren Karin Ebner (St. Georgen am Ybbsfelde, 3. von links) und Martina Gaind (Blindenmarkt, 4. von links), ganz links Wolfgang Zellhofer aus Randegg, Lehrgangsleiterin Christa Rameder (5. von links), Regionalberaterin für Blindenmarkt Andrea Hebesberger (7. von links)

„Kindertag der Kleinregion Donau-Ybbsfeld“ für Ende Oktober 2024 geplant

Im Mai wurde im Rahmen der Sitzung der Sozialkoordinatoren der „Kindertag der Kleinregion“ Donau-Ybbsfeld für Dienstag 29.10.2024 um 9-15 Uhr in St. Georgen / Georgsaal festgelegt - damit gibt es an diesem Tag endlich ein kindgerechtes Programm in den Herbstferien - Details folgen!

Bei Interesse an der Präsentation des eigenen Angebots für Kinder zB mit einem Aussteller-Stand im Georgsaal, bitte für die Marktgemeinde Blindenmarkt bei Martina Gaind melden - Danke!



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!

Dankesworte

Zu fast allen hier erwähnten, vergangenen Veranstaltungen gibt es eine Vielzahl weiterer Fotos – bitte einfach vorbeischaun unter: gg.blindenmarkt.info ebenso befinden sich mittlerweile viele Fotos auf unserer CITIES-Gemeinde-Webseite:

www.citiesapps.com/cities/blindenmarkt

Ich möchte mich diesmal bei unserer Gast-Autorin Dr. Sonja Reitbauer (ehrenamtlich beim Hospizverein Scheibbs) herzlich für ihren wertvollen Artikel über das „Lebensende“ am Anfang unserer Gesunde Gemeinde-Seiten bedanken.

Wir danken für Eure regen Teilnahmen bei unseren vergangenen und künftigen Kursen und Veranstaltungen!
Martina Gaind & das Team der Gesunden Gemeinde

Save the date!

Kindertag der Kleinregion

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

Auch in den Herbstferien gibt es in der Kleinregion Donau-Ybbsfeld viel zu erleben. Besonders für die Jüngsten wird einiges geboten. An einem speziellen Kindertag 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**
- ▶ **informative Stände** örtlicher Gesundheitsdienstleisterinnen und -dienstleister

GESUNDE KLEINREGION DONAU-YBBSFELD Tut gut!



GESUNDE KLEINREGION DONAU-YBBSFELD



GESUNDES NEUSTADTL AN DER DONAU



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



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.

Referentin:
Mag. Elisabeth Bernkopf

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



SOMMER FIT&fresh am Ausee



Wie trainieren wir? Es wird bei unseren Kursen immer im Freien und vorrangig mit dem eigenen Körpergewicht trainiert – in Form eines **motivierenden und abwechslungsreichen Zirkeltrainings**. Jeder kann und darf mitmachen. Keine Angst vor Liegestütz, Situps & Co – ich zeige dir alle Variationen und du suchst dir aus, welche für dich am besten passt. **Einfach fitter werden unter freiem Himmel.**

Anmeldung bitte:



Anmeldung online oder direkt bei Kerstin Stopfer
Mobil: 0664 161 92 99 | E-Mail: k.fore@hotmail.com

Die SOMMER-FIT&fresh-Kurse finden direkt an den **Auseen Blindenmarkt** statt und sind **im Juli bei Schlechtwetter mangels Ersatzraums abgesagt**. Die Kursblöcke zu 5 oder 10 Einheiten sind bitte online bzw. bei der Trainerin zu buchen. Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus den **Nachbargemeinden** sind selbstverständlich immer **herzlich willkommen!** Wir freuen uns auf eure Teilnahme!

Montag
18:30-19:30 Uhr
**1.7. bis
29.7.2024**

5 Einheiten zu
je 60 Minuten

€ 50 für 5
Einheiten

Auch einzeln buchbar
Min. 7 Personen
Max. 15 Personen

Kerstin Stopfer, Dipl. Fitness- & Gesundheitstrainerin, Mobil: 0664 161 92 99, Web: www.fit-fresh.at

HIIT HighIntensityIntervalTraining am Ausee



HIIT ist eine Trainingsform, die sich aus hochintensiven Belastungs- & kurzen Erholungsphasen zusammensetzt. Du gehst an deine Grenzen und führst die Übungen möglichst intensiv aus. Der stressige Lebensstil, dem die Meisten unterliegen, nimmt eine Menge Energie und Zeit in Anspruch. Genau dabei leistet **HIIT** Abhilfe – hier kannst du dich richtig an der frischen Luft auspowern!

Anmeldung unter:



Anmeldung online oder direkt bei Kerstin Stopfer
Mobil: 0664 161 92 99 | E-Mail: k.fore@hotmail.com

Die Kurse finden direkt an den **Auseen Blindenmarkt** oder bei Schlechtwetter in der Sportplatzhalle des SV Union Raika Blindenmarkt, Vereinsstraße 1, statt. Die Teilnahmebeträge der Kurse sind durch die **Gesunde Gemeinde Blindenmarkt** gefördert. Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus den **Nachbargemeinden** sind selbstverständlich immer **herzlich willkommen!** Wir freuen uns auf eure Teilnahme!

Dienstag
18 - 18:50 Uhr
**20.8. bis
8.10.2024**

8 Einheiten zu
je 50 Minuten

€ 56 für 8
Einheiten

Min. 7 Personen
Max. 15 Personen

Kerstin Stopfer, Dipl. Fitness- & Gesundheitstrainerin, Mobil: 0664 161 92 99, Web: www.fit-fresh.at

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



GESUNDE KLEINREGION
DONAU-YBBSFELD



Donau-
ybbfeld
Kleinregion

five 4
you

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 Gaidnig unter martina.gaidnig@gaidnig.at

Impressum: Gesunde Gemeinde Blindenmarkt, Hauptstraße 17, 3372 Blindenmarkt