

Bewegungsangebot weiter nachgefragt & beliebt

Workshops „Let's dance“ & „Rückenfit“ gestartet

Mit großer Freude an der Bewegung zu moderner Musik startet diese Saison auch Mag. Sandra Illich ihren beliebten Workshop gemeinsam mit 16 Teilnehmerinnen. Im Vordergrund steht dabei immer - natürlich neben Spaß am Tanz - mit viel Bewegung & Rhythmusgefühl, spielerisch eine schwungvolle Choreografie einzustudieren.

Foto 1 (© Sandra Illich): hinten vlnr: Helga Vogl, Marianne Dunkl, Katharina Peham, Elisabeth Höllein, Marina Schadenhofer, Bianca Ritt, Erika Rafetzeder, Petra Weinstabl, vorne vlnr: Joana Schadenhofer, Nora Panstingl, Heidi Tauchner, Irene Schneider, Julia Panstingl, leider verhindert: Anita Rechenmacher, Katharina Schmidbauer, Sylvia Kronsteiner

Laufend findet derzeit der gefragte Workshop „Rückenfit statt Rückenschmerz“ der Gesunden Gemeinde Blindenmarkt in der „Physiowerkstatt“ statt. Dabei werden seitens der beiden Physiotherapeuten Marie Kashofer und Andreas Lastinger sowohl richtiges „Rückenverhalten“ beim Heben und Tragen im Alltag als auch effiziente Übungen zur Stärkung des Bewegungsapparates und damit Verringerung der Rückenbeschwerden vermittelt. Vormerkungen für den nächsten Kurs sind jederzeit herzlich willkommen.

Foto 2 (© Physiowerkstatt): Teilnehmende des aktuellen Kurses mit deren Physiotherapeutin Marie Kashofer (1. von re.)



Überwältigendes Interesse beim Vortrag im MZS

„Wechseljahre - davor, mittendrin & danach“

Mitte Jänner hielt Frauenärztin Dr. Eveline Diridl einen informativen Vortrag rund um verschiedenste Wechselbeschwerden und deren mögliche schulmedizinische bzw. alternative Behandlungsmethoden vor rund 120 interessierten Zuhörerinnen ab. Sie beschrieb die vielfältigen - oft in der Ursache nicht leicht erkennbaren - Beschwerdemuster des rund 10 Jahre währenden Wechsel-Zeitfensters und wie diese Leiden, teilweise bis ins höhere Lebensalter, gelindert werden können. Besonderer Dank gilt Organisatorin Mag. Martha Tiefenbacher sowie Vize-BGM Anita Pitzl für deren beider Einsatz rund um die Abwick-

lung des außerordentlich gut besuchten Vortragsabends im Mehrzwecksaal. Auch dieser weitere, wertvolle und lehrreiche Vortrag wurde durch die „Gesunde Gemeinde Blindenmarkt“ finanziell gefördert.

Link zur Selbsthilfegruppe „Feuerfrauen Amstetten“: <https://frauenberatung.co.at/feuerfrauen-amstetten/>

Fotos (© Gesunde Gemeinde Blindenmarkt)

Foto unten vlnr: Organisatorin Martha Tiefenbacher, Dr. Eveline Diridl, Vize-BGM Anita Pitzl, Martina Gaid



Wichtiger Elternvortrag im Ybbsfeldhallen-Foyer

Humorvolles ‚Aufwachen in der digitaler Welt‘

Mit viel Humor und mit zahlreichen Erfahrungen durch ihre eigenen Kindern angereichert, berichteten die beiden Pädagogen Peter Groißböck und Gerhard Neubauer über die Auswirkungen des zunehmenden Medienkonsums bei unseren Jüngsten vor rund 70 interessierten Eltern im Foyer der Ybbsfeldhalle. Von Konzentrationsstörungen, Schlafproblemen & Gereiztheit bis hin zu sprachlichen und motorischen Entwicklungsverzögerungen reichen die Symptome der - übermäßigen bzw. nicht dem Sinn und Kindsalter entsprechenden - Verwendung der Smartphones durch unsere Kinder. In intensiver Diskussion mit den anwesenden El-

tern konnten abschließend viele Ideen zum kontrollierten Einsatz der digitalen Medien ausgearbeitet und zusammengefasst werden, die die sinnvolle Nutzung der Smartphones im Alltag der Familien künftig erleichtern sollen. Wichtiger Grundsatz ist dabei immer, dass Eltern letzten Endes eine Vorbildwirkung im gezielten Medienkonsum für ihre Kinder zeigen. Die Kosten dieses hochwertigen Vortrags übernahmen der Elternverein der VS Blindenmarkt sowie die Gesunde Gemeinde.

Foto (© Martina Gaidn) vlnr: Referent Dr. Peter Groißböck, Elternvereinsobfrau GR Julia Panstingl, VS-Direktorin Edith Spannring, Referent Gerhard Neubauer Bed



Wertvolle Vorträge im Dezember 2025

Chron. Schmerzsyndrom & Kids-Pflanzenheilkunde

Mitte Dezember fand ein Vortrag zum chronischen Schmerzsyndrom mit erfreulicherweise 30 interessierten Zuhörenden aus Blindenmarkt und den Nachbargemeinden statt. Auch viele Mitglieder des Kneipp Aktiv-Club Blindenmarkt konnten unter den Gästen begrüßt werden. Referent Dr. Manfred Kolar erklärte verständlich, wie der Mensch auf Schmerz reagiert und evtl. mit einem falschen Verhaltensimpuls (Schonung bzw. Bekämpfung) versucht gegenzulenken. Dadurch besteht das Risiko von Muskelabbau, Verspannungen, Selbstüberforderung bis hin zu Schlafstörungen und Depressionen. Er führte aus, dass chronische Schmerzen nicht immer körperliche Ursachen haben, sondern häufig ist in der Psyche und der Lebensgeschichte der Patienten der Schmerz-Ursprung zu finden. Dr. Kolar zeigte schließlich auf, dass dem Schmerzsyndrom nur mit einem professionellen und interdisziplinären Zusammenspiel von Fachärzten, Schmerzambulanzen, Physio- sowie Psychotherapeuten beizukommen ist. Schließlich wies er

darauf hin, dass auch in sogenannten „Schmerzgruppen“ mithilfe von Stressregulation und anderen wertvollen Bewältigungsmethoden dem Schmerzsyndrom gut entgegen gewirkt werden kann.

Anfang Dezember besuchte uns Univ.-Prof. Dr. Karl Zwiauer mit seinem Vortrag moderne Pflanzenheilkunde - Hilfe bei Atemwegsinfektion bei Kindern und Therapiemöglichkeiten ohne Medikamente. Nach einem kurzen Überblick über die häufigsten Kindererkrankungen, berichtete er über alternative Behandlungsmöglichkeiten wie diverse Pflanzenwickel, die Hühnersuppe oder dem Einsatz von Honig. Riesen Danke an Maria-Magdalena Redl für die Organisation dieser Vorträge!



Fotos © Martina Gaidn



Vielfältige Kurse/Vorträge in Blindenmarkt 2025

Über 800 Personen nahmen am Angebot teil

Nach dem Jahreswechsel eine kleine Statistik der Gesunden Gemeinde Blindenmarkt: Über 800 Personen nahmen im Jahr 2025 an 28 gesundheitsfördernden Angeboten in unserer Gemeinde teil (einschließlich Vortrag "Achtsamkeit" in der Ybbsfeldhalle, eine "Impulse"-Veranstaltung der "Landesausstellung 2026" im Oktober 2025).

Danke daher nochmals an: - jene Bürgerinnen & Bürger, die diese Gesundheits-Angebote in Anspruch nehmen - diejenigen aus dem Gesunde-Gemeinde-Team, die sie laufend ehrenamtlich organisieren

- und natürlich die Referenten, die diese Vielfalt an Gesundheits-Angeboten in

unserer Gemeinde ermöglichen. DANKE!!! AKL Martina Gaind mit dem Team der Gesunden Gemeinde Blindenmarkt

Erste Vorschau 2026

- Breites Angebot an verschiedensten Gymnastik- & Yogakursen wie bisher
- Workshop Lerngeheimnisse im August vor dem Schulstart
- Sommerferienprogramm, wieder mit der beliebten & bewährten 'Kinder.Unternehmen.Tour' durch Blindenmarkts Betriebe
- Umsetzung von „Grübelchen und sein Sorgentäschchen“ als Begleitprojekt zur Landesausstellung 2026 für unsere Volksschulkinder

Tabellengrafik © Martina Gaind



KINDER-KLEIDUNG SECONDHAND

2026

Popup-Store von Julia Panstingls "nochmal"-Shop

DI 10. März 18:30-20:30 & MI 11. März 8-12 Uhr sowie DI 5. Mai 18:30-20:30 & MI 6. Mai 8-12 Uhr im Pfarrsaal Blindenmarkt

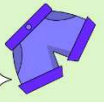














VERKAUF & KOMMISSIONSANNAHME NACH VEREINBARUNG
RÜCKFRAGEN BITTE BEI JULIA PANSTINGL UNTER 0660 / 421 23 43.
WIR FREUEN UNS AUF EUREN BESUCH!

IMPRESSUM: GESUNDE GEMEINDE BLINDENMARKT, HAUPTSTRASSE 17, 3372 BLINDENMARKT



Angebote 2025 der Gesunden Gemeinde & der Gesunden Kleinregion Donau-Ybbsfeld in Blindenmarkt

Titel	Referent/in	Datum	Teilnahmen
Erstehilfe-Kurs Erwachsene	Jörg Tauchner	Jänner 2025	10
Vortrag "Mental Load"	Karin Kienberger	Jänner 2025	20
Eislauf-Bewegungstage der VS Blindenmarkt	Lehrerschaft VS Blindenmarkt	Februar 2025	78
Kräuter Workshop	Gerlinde Weinstabl	März 2025	13
Kräuter Workshop 2 - Zusatztermin	Gerlinde Weinstabl	März 2025	10
Gymnastik: Let's dance	Sandra Illich	März 2025	11
Gymnastik: Aerobic Pilates Mix	Gerlinde Redl	März 2025	17
Kulturfrühling mit Powerkids - Hochbeete bepflanzen	-	Mai 2025	2
Gymnastik: HIIT mit FIT&fresh am Ausee	Kerstin Stopfer	Mai 2025	18
Rückenfit statt Rückenschmerz	Physiowerkstatt Blindenmarkt	Mai 2025	10
Zirkuspädagogische Projektwoche	Projektcircus Montana	Mai 2025	170
Kinderturnen für Kids von 3-8 Jahren im 1. Halbjahr 2025	Bianca Ziervogel	Juni 2025	k.A.
Kundalini-Yoga 1. Halbjahr 2025	Irene Schneider	Juni 2025	k.A.
Sommeryoga am Ausee	Mirjam Langer	Juni 2025	50
Gymnastik: Wir bleim fit am Ausee	Gerlinde Redl	Juni 2025	18
Workshop "Erste Hilfe für die Seele"	Martin Zehetgruber	Juni 2025	2
Gymnastik: Sommer-FIT&fresh am Ausee	Kerstin Stopfer	Juli 2025	k.A.
Lerngeheimnisse für Eltern/Schüler der NMS Blindenmarkt	Karin Holzmann	August 2025	32
Gymnastik: HIIT mit FIT&fresh am Ausee	Kerstin Stopfer	August 2025	20
Gymnastik: Aerobic-Theraband	Gerlinde Redl	September 2025	21
Vortrag "Kneipp aktuell"	Dr. Rudolf Paumann	September 2025	30
Gymnastik: Let's Dance	Sandra Illich	September 2025	12
Vortrag "Achtsamkeit" / "Impulse" der Landesausstellung 2026	P.A. Straubinger	Oktober 2025	200
Gymnastik: HIIT mit FIT&fresh am Ausee	Kerstin Stopfer	November 2025	18
Kinderturnen für Kids von 3-8 Jahren im 2. Halbjahr 2025	Bianca Ziervogel	Dezember 2025	k.A.
Kundalini-Yoga 2. Halbjahr 2025	Irene Schneider	Dezember 2025	k.A.
Vortrag "Chronisches Schmerzsyndrom"	Dr. Manfred Kolar	Dezember 2025	30
Vortrag "Pflanzenheilkunde für Kinder"	Dr. Karl Zwiauer	Dezember 2025	6

