



„Gesunde Gemeinde“ lädt ein ...

Wir machen Meter!

Die Bewegungsinitiative "Wir machen Meter" des Gesunden Oberösterreich und dem ORF OÖ war ein großartiger Erfolg - deshalb geht "Wir machen Meter" in die zweite Runde.

Bewegung ist gesund, das weiß jedes Kind. Dabei kommt es gar nicht auf eine bestimmte Sportart an. Wichtig ist tägliche Bewegung, in den Alltag integrieren.

Welche Meter zählen?

- Jede Alltagsbewegung, wie zu Fuß

einkaufen gehen, mit dem Hund spazieren gehen oder mit dem Rad zur Arbeit, Stiegensteigen statt Lift, zählt.

- Sportarten, bei denen aus eigener Kraft Meter gemacht werden zählen (also nicht Segeln, Motorradfahren ...)
- Ballspiele, wie z.B. Fußball, Volleyball ...
- Routinemäßige Tätigkeiten im Betrieb, im Haushalt und im Garten können nicht gezählt werden.

Wir rufen wieder auf gesunde Meter zu sammeln, denn nur die Gemeinde die am meisten Meter pro Einwohnerzahl sammelt, gewinnt Geräte für

einen Bewegungsparcours im Wert von 25.000,- Euro.

Holen Sie sich jetzt Ihren Sammelpass am Marktgemeindeamt und tragen Sie alle gesunden Meter (gültig ab 26.3.) ein, denn „Jeder Meter zählt“!



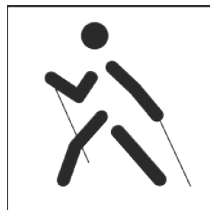
Nordic-Walking-Treff

Damit wir gleich aktiv in den Frühling starten, möchten wir Sie zum Nordic-Walking-Treff einladen. Gemeinsam mit Bea Berger starten wir mit einer Einführungsstunde, erfahren Sie alles Rund um die Technik zum Nordic-Walking, richtiger Stockeinsatz und Körperhaltung. Weiters werden Übungen zum Aufwärmen, Lockern und Dehnen gezeigt.

**Montag, 14. April,
16:30-17:30 Uhr**

Treffpunkt: Volksschule Bad Wimsbach

Mitzubringen sind bitte Walkingstöcke und gutes Schuhwerk.



Nordic Walking ist eine, aus Finnland stammende Sportart.

Das Walking mit Stöcken erfordert den Einsatz des ganzen Körpers und ist daher rund 40% effektiver für ein Ganzkörpertraining als das herkömmliche Walking. Außer der Beinmuskulatur werden durch den Einsatz der Stöcke Schulter- und Brustmuskulatur gelockert und die Arme gestärkt.

„Den Alltag neu erleben“



„Ein Vortrag von Birgit Gruber, Energetikerin und dipl. Lebensberaterin.

Manchmal kann unser Alltag herausfordernd sein, mit Familie, Beruf und unserer eigenen Gesundheit. Wer kennt das nicht?

Da kann ein neuer Blickwinkel auf Ihren Alltag wohlthuend sein. Birgit Gruber aus Fischlham präsentiert bei diesem Vortrag erfrischend, wie Sie Ihren Alltag bereichernd und glücklich erleben.

Es geht dabei um Themen wie zum Beispiel Persönlichkeitsentwicklung,

Umgang mit Stress, eigene Widerstände und Bewertungen, bewusstes Leben von Familie und Freundschaften, Lebensübergangssituationen und auch um Ernährung, Gesundheit und inneren Frieden.

Beginn: 30. April, 19:30 Uhr voraussichtliches Ende 21.00 Uhr

Kosten: € 9,-

Wo: Sitzungsaal der Marktgemeinde Bad Wimsbach-Neydharting.