

FF HÖHNHART

Von der FF Hönhart haben erfolgreich bestanden:

HFM Christian Neuländtner, Buchberg 3, hat an der Landesfeuerweherschule in Linz den Gruppenkommandanten mit sehr gutem Erfolg bestanden.

HBM Johann Reiter, Buchberg 2, hat den Funklehrgang im Bezirkskommando Braunau mit sehr gutem Erfolg abgelegt.

GESUNDE GEMEINDE

Die Gesunde Gemeinde bedankt sich recht herzlich bei der Ortbauernschaft und den Bäuerinnen, sie haben der Gesunden Gemeinde 240 Euro zukommen lassen. Es wird für die Obst und Gemüsejause verwendet, somit brauchen die Eltern im nächsten Halbjahr nichts mehr bezahlen.

Leiterin Johann Hintermair und ihre Mitarbeiterinnen der Gesunden Gemeinde Hönhart starten in den Wintermonate voll durch. Hier die kommenden Kurse und Termine in Hönhart:

08.01. von 14:00 – 15:00 Uhr Bewegter Nachmittag mit Johanna Hintermair
keine Anmeldung notwendig.

9.1.13 von 19.00 – 20.30 Fit im Winter mit Ortner Hans in der Turnhalle
keine Anmeldung / 4 € für eine Einheit. ;

10.1.13 Yoga von 19.00-20.30 im Kindergarten **anmelden bei Johanna Hintermair 07755/ 6026**. 8 Abende mit Kursleiterin Barbara Gerner 56 €
Bitte eine Matte , Denke und fester Polster mitnehmen.

14.1.13 -18.3.13 Pilates mit Neubauer Heidi, von 19.00 – 20.00 im Kindergarten
10 Einheiten gesamt 70 € .- **anmelden bei Johanna Hintermair 07755/6026**.
Matte mitbringen.

5.3.13 von 19.00-20.00 Zumba mit Isabella Feichtenschlager in der Turnhalle
keine Anmeldung 4. € bei 10 er Block, 5 € Einzelstunde



Pflege für und Betreuung für Senioren und die Auswirkungen auf die Angehörigen

In Zusammenarbeit mit den Ortbäuerinnen fand am 5. Feb. Dieser Vortrag statt. Referent: Dr. Johann Gruber. Es wurde heiß diskutiert über Betreuungskosten und Pflege, finanzielle Rückgriffs- Möglichkeiten und Unterstützung für Angehörige

Aktivitäten der gesunden Gemeinde Fit im Winter: 9. Jänner – 20. März

Ein großes Lob an Herrn Ortner Hans für das sportlich aktive Programm , das größtenteils mit 25 Teilnehmern besucht wurde.

Im Herbst ab 02.10.2013 starten wir wieder!



Yoga / Pilates / Seniorengymnastik

War dieses Jahr wieder voll ausgebucht, in diesem Sinne wird es sicherlich wieder im Herbst neu starten. Die Trainer bedanken sich.



Nordic Walking

Ab 7. Mai starten wir wieder in die Saison. Jeden Dienstag um 19:00 Uhr Treffpunkt Gemeinde Höhnhart.

Bernhofer

Wir bedanken uns herzlich bei Herrn Bernhofer für die großzügige Spende von neuen Suppentassen für unsere Gesunde Jause! Weiters bedanken wir uns bei allen helfenden Händen, die uns jeden Freitag die gesunde Schuljause ermöglichen.



Schulprojekt Ökologie und Gesundheit mit HS Aspach

die Physiotherapeutin Maria Reisecker und Johanna gestalteten für die 3. Klasse HS zwei spielerische aufregende Stunden über die Sinne und Beweglichkeit des Körpers.

Danke an die Frau Schachinger und Ihren Kindern für diese lustigen und aktiven Stunden.



ZUMBA

Mit Isabella Feichtenschlager läuft noch... jeweils dienstags von 19:00 bis 20:00

Nächste Veranstaltung:

Wildkräuterwanderung- u. Kochkurs für Männer mit Aloisia Putzinger am FR. 06. Juni 2013 um 16 Uhr. Anmeldung bei Johanna Hintermair: 07755/6026. Näheres wird noch bekanntgegeben.

Sommerwanderung mit Gymnastik

Spaß und Freude der Teilnehmer von vorigem Jahr hat uns wieder dazu bewegt auch heuer ein aktives Sommerprogramm mit Monika Traußnig und Johanna anzubieten. Näheres wird noch bekanntgegeben.

Bitte beachten Sie dass sämtliche Aktivitäten der Gesunden Gemeinde bei der Bank, Geschäften, Gemeinde Info Tafel aufliegen.

TOLLER JEDERMANN TEAM-BIATHLON IN HÖHNHART

Der Jedermann Team-Biathlon am Samstag, 19. Jänner 2013 in der Höhnharter

Sprungarena war wiederum ein großer Erfolg. 39 Dreier-Teams duellierten sich auf der selektiven Langlaufstrecke und am Laser-Schießstand.

Das zahlreiche Publikum bekam dabei spektakuläre K.o.-Duelle zu sehen. Am Ende setzte sich das

Team „Schneiderbauer-Mühlbacher“ mit Gottfried Grubmüller, Herbert Grubmüller und Rad-Ass Thomas Mühlbacher durch. Die weiteren Podestplätze sicherten sich „Dolce Vita“ (Monika Stadlmann, Tina Pracher, Carolin Haibel) und die Höhnharter Faustballe (Lukas Diermair, Stefan Stranzinger, Thomas Augustin).



„Es war ein toller Event mit großartigen Leistungen und vielen Zusehern. Die Teilnehmer waren mit großer Freude dabei und haben die tollen Bedingungen in unserer Sprungarena genossen“, freute sich der Obmann des ASVÖ SC-Höhhart, Gerhard Beck. Regionale Hobby-Biathleten, Athleten aus dem Ausland und viele Frauen- und Kinderteams sorgten für ein bunt gemischtes Starterfeld ab. „Viele Mannschaften aus Höhhart und den umliegenden Gemeinden nutzten die Chance, diese einzigartige Sportart auszuprobieren. Wir hatten sogar einen Japaner, einen Schweizer und einen Franzosen am Start. Es hat allen sehr viel Spaß gemacht und diese Veranstaltung hat auf alle Fälle Zukunft“, bilanzierte Beck zufrieden.

GESUNDE GEMEINDE



Der Schmerz im Knie

Bei großem Publikumsinteresse von ca. 150 Pers. hielt am 5. März 2013 der international anerkannte Unfallchirurg und Sportarzt OA Dr. Christian Hoser aus Innsbruck einen viel beachteten Vortrag über Gelenkprobleme, insbesondere im Knie, im Revital Aspach.

Der sympathische Arzt vermittelte den Zuhörern in verständlicher Sprache Ursachen und Behandlungsmethoden bei Schäden im Knie und am Bewegungsapparat. Im Anschluss an den Vortrag entwickelte sich eine rege Frage-Antwort-Runde, die keine Frage offen ließ.

Wir danken Hr. Dr. Hoser für sein Kommen und wünschen ihm alles Gute. Weiters bedanken wir uns Herrn Dr. Beck, dass wir den Vortrag bei ihm abhalten durften.

Die Veranstaltung wurde in Zusammenarbeit mit den Gemeinden Höhhart-Aspach-Rosbach-St. Veit und Höhhart 50+ durchgeführt.



Gesunde Schuljause

Mit dem Ende des Schuljahres geht auch die „Gesunde Schuljause“ zu Ende. Da den Kindern diese Aktion so gefallen bzw. geschmeckt hat, hat sich die Gesunde Gemeinde auch für weitere 3 Jahre bereit erklärt, den Kindern jeden Freitag eine Gesunde Schuljause zu kochen bzw. einen Obst- und Gemüsetag abzuhalten. Ein großer Dank an alle helfenden Hände.

Kräuterwanderung

Am 02. Juli 2013 machte die Volksschule Höhnhart in Zusammenarbeit mit der Gesunden Gemeinde eine Wiesen- und Kräuterwanderung. Die Kinder hatten riesen Spaß, da sie alle Blumen mit Hilfe von Lupen und Kräuterbüchern selber suchen durften.

Mit Monika Traußnig und Johanna Hintermair verarbeiteten die Kinder die gesammelten Kräuter zu einer Kräuterbutter. Anschließend wurde diese bei einer Brotjause verkostigt.

Zur Jause gab es auch selbstgemachten Holler- und Minzesaft sowie von Elisabeth Erhart frisch zubereitete Kräutersmoothies. Ein ganz neues Getränk für die meisten Kinder, das aber bei Einigen für Begeisterung sorgte.

Nach dieser erfolgreichen und gesunden Stärkung spazierten die Kinder den Glockenturm der Höhnharter Kirche hoch. Eine tolle Erfahrung war es für so manche Kinder, als um 11:00 Uhr die Glocken läuteten. Die Begeisterung war überwältigend.

Für alle Kinder war es ein toller und erfahrungsreicher Tag. Deshalb möchte ich mich bei den Lehrerinnen und beim Team der Gesunden Gemeinde recht herzlich bedanken.



Vorankündigungen

Die Höhnharter Sommergymnastik – 4 x Fit im Sommer

Termine: Dienstag, 06.08.2013, 13.08.2013, 20.08.2013, 27.08.2013 um 19:00 Uhr

Ablauf: Alle bewegungsfreudigen Höhnharter bewegen sich vom Gemeindeamt zur Skischanze und nutzen dort frisch gemähten Wiesen zur Barfußgymnastik. Weiters werden wir im Motorikpark (beim Schanzenturm) die Geschicklichkeit testen und die Tiefenmuskulatur ausbauen.



Genusstraining mit Gisela Steinkogler

Termin: 11.09.2013

Fit im Winter mit Hans Ortner

Termin: Beginn 02.10.2013 um 19:00 Uhr

Nachmittagsturnen mit Heidi Neubauer

Termin: Beginn 08.10.2013 um 13:30 Uhr

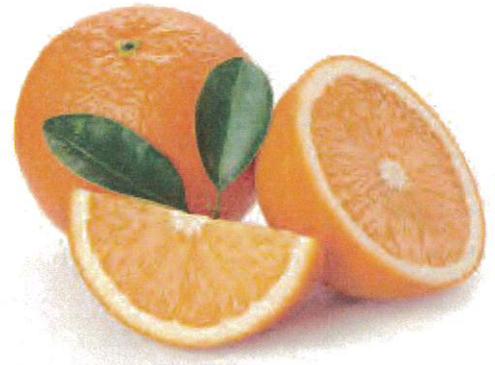
Es war uns ein Genuss!!!

Die Rede ist von dem Genussstraining der Gesunden Gemeinde Hohnhart, das am 11. September unter der Leitung von Genusstrainerin Gisela Steinkogler stattfand. Die Teilnehmer lernten, wie man mit einfachen Mitteln seine Genussfähigkeit steigern kann. Wer richtig genießen kann, ist auch für den Alltag besser gewappnet. Dazu gehört gutes Entspannen genauso, wie auch das Erken-

nen, wenn übermäßiger Genuss zu einer Sucht wird. Interessant ist, dass sich die Teilnehmer einig waren, dass teurer Luxus für die wenigsten einen langfristigen Genuss bedeutet. Seine Sinne aktivieren kostet nichts, erhöht jedoch die Lebensqualität. Mit diesem Bewusstsein, verließen die Teilnehmer den Workshop.

Die 7 Genussregeln:

- Genuss braucht Zeit
- Genuss muss erlaubt sein
- Genuss geht nicht nebenbei
- Weniger ist mehr
- Ohne Erfahrung kein Genuss
- Genuss ist alltäglich
- Askese kann Genuss erhöhen



Einfache Übung:

Nehmen Sie eine Orange, betasten und begreifen Sie sie, freuen Sie sich über das schöne Orange, die glänzende Oberfläche, ritzen Sie mit dem Fingernagel die Oberflä-

che, genießen Sie den Duft, wenn Sie wollen können Sie die Augen zu machen, lassen Sie sich Zeit.

Jahresschwerpunkt Arbeit, Gesundheit und Bewegung

Arbeit, Gesundheit und Bewegung war unser Thema am 04.09.2013 bei den Mitarbeiterinnen des Sparmarktes Spadinger in Aspach. Der Physiotherapeut Jan Kotrch gab Tipps und Anregungen in Theorie und Praxis um spätere Gesundheitsschäden möglichst früh entgegenzuwirken. Es sollte im allgemeinen Interesse sein, den Arbeitsplatz so zu gestalten, dass psychische und physische Belastungen minimiert werden können. Sollte uns das in diesem Workshop gelungen sein, hat sich der Abend gelohnt. Danke an Fam. Spadinger für die Bewirtung und den netten Ausklang.



Bezirkstreffen in Roßbach

Am 26.09.2013 fand in Roßbach das alljährliche Bezirkstreffen statt. Das Programm beinhaltete aufschlussreiche Themen wie

„Aktuelles aus dem Netzwerk Gesunde Gemeinde, Neues aus den Regionen, Input der Regionalbetreuung“.