



PROJEKT „PRÄVENTIVER GESUNDHEITS- TOURISMUS DER KLEINREGION – PHASE 1“

PRESSEBERICHTE

STAND: NOVEMBER 2024



Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

 Bundesministerium
Land- und Forstwirtschaft,
Regionen und Wasserwirtschaft


LE 14-20
Entwicklung für den Ländlichen Raum

 Das Land
Steiermark
→ Regionen



Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete.



GEMEINDEINFO AIGEN, 14.09.2023

Ankündigung Projekt und Auftaktveranstaltung

Gesundheitsorientierter Tourismus

Die vier Gemeinden Aigen, Irdning-Donnersbachtal, Stainach-Pürgg, Wörschach und der TVB Schlading-Dachstein in Begleitung der Landentwicklung Steiermark laden herzlich ein zur

Auftakt- und Informationsveranstaltung
**Gesundheitsorientierter Tourismus -
Chance für die Kleinregion Irdning-Enns-Grimmingland**
Donnerstag, 28.09.2023
19.00 Uhr
Schloss Gumpenstein

Wandern, schwimmen, laufen, walken, Bogen schießen, klettern, golfen, Tennis spielen, Volleyball spielen, Yoga, Exerzitien machen, Rad fahren, Ski fahren, Schneeschuh wandern, rodeln, Skitour gehen, langlaufen;

Grüne oder weiße Berge, urige Almen, Seen zum Schwimmen oder Eislaufen, wild aber zugleich romantische Klammenwege, regionales Essen;

Frischlucht zum Durchatmen, Ruhe zum Entspannen, Natürlichkeit und Gelassenheit;

DAS ist und KANN unsere Kleinregion. Geht noch mehr?

Das verbindende Element davon IST **Gesundheit**. Deswegen werfen wir einen genaueren Blick auf die touristischen und nicht touristischen Angebote im Bereich Gesundheit und möchten gemeinsam mit der Bevölkerung die Richtung für die Zukunft bestimmen.

So bleiben wir schlagkräftig.

All das ist Teil dieses regionalen LEADER-Projektes, welches aus Mitteln von Bund, Land und EU unterstützt wird und bis 2024 läuft.

Die Einladung richtet sich an alle touristischen Betriebe der Region, Anbieter aus dem Gesundheitsbereich und an Interessierte.

Für Rückfragen:

Mag.(FH) Birgit Geieregger

Landentwicklung Steiermark

Baubezirksleitung Liezen

0676 8664 3754, birgit.geieregger@landentwicklung-steiermark.at

MEIN BEZIRK.AT, 21.09.2023

Projektauftakt „Gesundheitsorientierter Tourismus“

Volltext verfügbar unter: https://www.meinbezirk.at/event/liezen/c-workshop-seminar-infoveranstaltung/projektauftakt-gesundheitsorientierter-tourismus_e1110819

Projektauftakt "Gesundheitsorientierter Tourismus"

21. September 2023, 16:25 Uhr



Die Veranstaltung findet im Schloss Gumpenstein statt. Foto: Landentwicklung Steiermark hochgeladen von Nathalie Polz

 28. September 2023

 19:00 Uhr

 [Schloss Gumpenstein, 8952](#) 

Die vier Gemeinden Aigen im Ennstal, Irtdning-Donnersbachtal, Stainach-Pürgg, Wörschach und der Tourismusverband Schladming-Dachstein haben es sich zum Ziel gesetzt die beiden Bereiche Tourismus und Gesundheit zu vernetzen.

IRDNING. Für die **Projektbegleitung** wurde die Landentwicklung Steiermark beauftragt und diese lädt gemeinsam mit den Gemeinden und dem Tourismusverband Schladming-Dachstein zur Auftaktveranstaltung im Schloss Gumpenstein ein:
Donnerstag, den 28. September um 19 Uhr.

Mit spannenden **Impulsvorträgen** zu den Bereichen Bewegung, Ernährung und Gesundheit gibt es fachliche Inputs in Richtung Gesundheit und Vorsorge für die Profis aus dem Bereich Tourismus und Gesundheit sowie für allgemein Interessierte. Fragebogen, Workshops, Exkursionen und Weiterbildungsveranstaltungen sind bis Ende 2024 geplant. Die **Themenschwerpunkte** ergeben sich aus dem **Fragebogen**, welcher bei der Auftaktveranstaltung online geht.

Anmeldung und Rückfragen: Für die Planung der Veranstaltung wird um Anmeldung gebeten unter

birgit.geieregger@landentwicklung-steiermark.at oder telefonisch
0676 86643754

Weitere Veranstaltungen zu den Themen

[Gesundheit](#)

[Gesundheit in Liezen](#)

[Tourismus](#)

[Tourismus in Liezen](#)

DER ENNSTALER, 29.09.2023

Alleinstellungsmerkmal Gesundheitstourismus

REGION

29. 9. 2023

29. 9. 2023

REGIONALES

„Können uns ein Alleinstellungsmerkmal schaffen“

Die Kleinregion Irnding-Donnersbachtal, Wörsbach, Stainach-Pürgg und Aigen Gesundheit. Ein Leader-Projekt soll in der Startphase unterstützen. Die Auftaktveranstaltung fand gestern in Schloss Gumpenstein statt.

Man wolle die Bereiche Gesundheit und Tourismus zusammenführen, um so das touristische Angebot der Kleinregion zu schärfen, sagt Burg Gatterger von der Landesentwicklung Steiermark, die das Projekt begleitet.

Und dazu habe man die besten Voraussetzungen, ist Bürgermeister Herbert Guggenig, Vorsitzender der Kleinregion, überzeugt: „Wir sind prädestiniert für dieses touristische Feld.“ Die Möglichkeit für Gäste, sich hier ausreichend bei guter Luftqualität zu bewegen, sowie Ernährungs Schwerpunkte seien bereits vorhanden.

„Wenn es nun auch noch dementsprechende Angebote seitens der Gastronomie und Hotellerie gibt, bin ich überzeugt davon, dass wir uns ein Alleinstellungsmerkmal in der Region Schladming-Dachstein etablieren können“, so Guggenig. Auch die Zielgruppe sei groß: „Aber in Österreich gibt es in etwa 3,7 Millionen Silver Ager, die ein besonderes Interesse an der Erhaltung ihrer Gesundheit haben und im Ausland, beispielsweise in Deutschland, wird sich das nicht viel anders verhalten. Daher können wir eine große Kundengruppe ansprechen“, ist Guggenig überzeugt.

Auch in Schulklassen sieht Gatterger einen möglichen Kundenkreis. „Digitales Fasting wird immer mehr zum Thema. Die Kleinregion bietet Ruhe und Stille – genau das, was es zum Entschleunigen braucht.“

CHRONIK DER WOCHE

TEURES BAD. In Rom sprangen zwei Frauen (28) aus Australien in der Nacht in den Trevi-Brunnen. Die Touristinnen wurden beim Bad im barocken Brunnen von der Polizei erwischt und angezeigt. Die Urteilsurteile müssen 450 Euro Strafe zahlen. „Wir hatten einen Geburtstag gefeiert. Wir wussten nicht, dass das Baden im Brunnen verboten ist“, berichteten die Frauen. ***

CHILLEN. In Dubai kann es nicht genug Superlative und Extravaganzen geben. Auch die Chillout Bar am Times Square Center zieht Besucherinnen an: Hier sind nicht nur die Drinks kalt, das gesamte Interieur besteht aus Eis. Zusätzlich werden Eisskulpturen mit wechselnder Beleuchtung in Szene gesetzt. ***

FLECKENLOS. In Namibia ist ein Giraffenzoo ohne Flecken in freier Wildbahn gestrichet worden. „Giraffen ohne Flecken sind ein seltenes Phänomen“, teilte die namibische Giraffenschutz-Stiftung GCF mit. Normalerweise habe jede Giraffe ein Muster, das sie individuell identifizierbar mache. Nach Angaben der Stiftung habe es bisher nur drei Aufzeichnungen von Giraffen ohne Flecken gegeben. ***

AUSGEEBROCHEN. Nach schweren Überschwemmungen sollen in China mehr als 70 Krokodile aus einer Krokodilfarm ausgebrochen sein. Wie die chinesische Onlinezeitung „The Paper“ berichtet, entkamen die Tiere in der südchinesischen Stadt Mooring, nachdem die Region von heftigen Regenfällen heimgesucht war.

entwickeln und als hochqualitative Packages zubieten werden können.“

Nächste Schritte sehen Nach der Auftaktveranstaltung stehen nun Straßenreisen und Workshops auf dem Programm, um zu definieren, „was unsere Vertriebswege sein können und ob und welche zusätzliche Infrastruktur es braucht“, informiert Gatterger über die nächsten Schritte. Hinzuweisen will man neben regionalen Betrieben auch die heimische Bevölkerung: „Bei Vorträgen von Fachleuten können natürlich auch Einzelbetriebe mitmachen, da wollen wir jeden willkommen heißen.“ Unterstützung gibt es auch von Seiten des RML Regionalmanagements Bezirk Leoben und dem Tourismusverband Schladming-Dachstein: „Die Kleinregion, die Teil von Schladming-Dachstein ist, hat wirklich großes Potenzial“, sagt Matthias Schattlitzner, Geschäftsführer der Erlebnisregion Schladming-Dachstein. Trotz der guten Basis sei dies kein Weg, den man von heute auf morgen gehen könne, sondern ein langer Prozess, so Schattlitzner, bei dem man unterstützen und helfen wolle. „In der ersten Phase geht es darum, das Thema aufzuheben und ein Produkt zu entwickeln, das wir dann vermarkten können. Eine solche Spezialisierung bietet sich natürlich an, weil man damit das Profil der Kleinregion stärken und die Kommunikation darauf abstimmen kann.“



Die Region sei prädestiniert für dieses touristische Feld, sagt Bgm. Herbert Guggenig. Foto: Guggenig

auch „das Ernährungsthema kristallisiert sich bereits jetzt als potenzieller Schwerpunkt heraus“, sagt Gatterger. Die Region verfüge über viele Direktvermarkter, Kräuterbündels und Gastronomie- sowie Hotelleriebetriebe, die dieses Thema bereits jetzt forcieren würden: „Wir haben viele versteckte Juwelen, die wir nun untereinander vernetzen und daraus ein touristisches Angebot schaffen wollen“, wie Gatterger voranschickt. Die Kräfte zu bündeln sieht auch Bürgermeister Herbert Guggenig als eine der wesentlichen Aufgaben: „Ich denke, dass wir auch in Kooperation mit der Gesundheitskassen Programme

Schwerpunkte herauskristallisieren Ein Leader-Projekt soll in der Startphase unterstützen. Bei der geplanten Auftaktveranstaltung in Schloss Gumpenstein wurde dieses offiziell präsentiert und mit Fachvorträgen zu den Themen Bewegung, Ernährung und mentale Gesundheit untermauert. In der Alpenregion sollen dies jene vier Entwicklungswerte, so Gatterger, Schwerpunkte, die derzeit für den Gesundheitsorientierten Tourismus diskutiert werden würden. „Dabei werden sich zwei bis drei Bereiche herauskristallisieren, die für die Kleinregion optimal passen und gut umsetzbar sind“, sagt

Schwerpunkte Das Interesse an der neuen touristischen Ausrichtung ist groß. 150 Gastronomie- und Hotelleriebetriebe sowie 60 Unternahmen im Gesundheitsbereich sind bereits an Bord. Nach an Naturressourcen Schon jetzt habe man eine gute Basis mit vielen dementsprechenden Angeboten, die man weiterentwickeln wolle, so Gatterger, denn die Kleinregion sei nach an Naturressourcen. Das Schwerfeld in Wörsbach, der Moossee Postenrose, die Planneralm, Wiesen, Wälder und Klammern würden sich für den sanften Tourismus im Gesundheitsbereich eignen. Und

DER ENNSTALER, 9.2.2024

Hohe Strafen für Alkoholsünder

Seite 16

FASCHING

Hohe Strafen für Alkoholsünder

Ein Alkoholverbot und ein verpflichtendes Sportprogramm: Gesundheitstourismus fordert von Einwohnerinnen und Einwohnern mit gutem Beispiel voranzugehen. Eine erste Strafe wurde bereits verhängt.

Die Kleinregion Irdning-Donnersbachtal, Wörschach, Stainach-Pürgg und Algen hat sich touristisch neu aufgestellt und dabei eine Nische erobert: den gesundheitsorientierten Tourismus. Die Gruppe potenzieller Kundinnen und Kunden ist groß: Allein in Österreich gibt es etwa 3,2 Millionen Silver Ager, die ein besonders großes Interesse an der Erhaltung ihrer Gesundheit haben. Mit der Entwicklung eines dementsprechenden Angebots hat man bereits im Vorjahr begonnen. Nun wolle man massiv in die Werbung gehen, wie eine Sprecherin der Kleinregion mitteilt. Um ein authentisches Bild abzugeben, hat man nun auch die Bürgerinnen und Bürger in die Pflicht genommen: Es wurde ein flächendeckendes Alkoholverbot verhängt.

Die dazu nötigen Vorbereitungen habe man nach wochenlangen Verhandlungen mit Gastronomie und Lebensmittelhandel nun zu einem positiven Abschluss bringen können, so die Sprecherin: „Das Sortiment in Supermärkten wurde so umgestellt, dass Spirituosen aus den Regalen verbannt und stattdessen das Angebot an frischem Obst und Gemüse erweitert wurde.“ Auch in Gaststuben darf ab sofort kein Alkohol mehr ausgeschenkt werden. Stattdessen soll Wasser aus der Wörschacher Schwefelquelle in die Gläser von Touristen und Einheimischen fließen: Dieses soll ab kommender Woche in die örtlichen Zentralwasserleitungen eingespeist werden. Zu der Vielzahl an positiven Wirkungen des Schwefelwassers zählen die Verringerung chronischer Entzündungen, Schmerzlinderung, verbesserte Beweglichkeit und ein strafferes Bindegewebe.

Ein Problem könnten jedoch gelbliche Verfärbungen an der Kleidung darstellen, da auch in die Waschmaschinen der Kleinregion Schwefelwasser eingeleitet wird. Doch auch hierfür haben die Verantwortlichen eine Lösung parat: „Wir werden

kostenloses Bleichmittel an die Bewohnerinnen und Bewohner ausgeben. Dieses ist in jedem Gemeindeamt zu den üblichen Öffnungszeiten erhältlich“, so die Sprecherin.

10.000 Euro Bußgeld

Die neuen Regelungen stoßen jedoch nicht überall auf Zustimmung. Obwohl das Alkoholverbot erst vor zwei Tagen in Kraft getreten ist, wurde schon jetzt die erste Schwarzbrennerei auf dem Gemeindegebiet von Irdning-Donnersbachtal ausgehoben. Verhängte Strafe: 10.000 Euro. Der Vorfall habe die Vertretenden der neuen Gesundheitsregion zu weiteren Maßnahmen gedrängt, heißt es von Seite der Verantwortlichen: „Ab sofort werden jede Woche stichprobenartige Kontrollen in Wohnhäusern und Nebengebäuden durchgeführt werden. Unangemeldet, versteht sich.“

Auch Sport wird verpflichtend

Das flächendeckende Alkoholverbot und die Versorgung mit gesundheitsförderndem Schwefelwasser seien jedoch nicht die einzigen Schritte in Richtung neuer touristischer Ausrichtung, wie die Sprecherin betont: „Wir haben mithilfe von Fachleuten ein Sportprogramm zusammengestellt, das wir den Bewohnerinnen und Bewohnern der Kleinregion nun anbieten können.“ Zur Auswahl stehen neben Pilates und Yoga auch Lauf- und Spinningtrainings sowie Rudern und Schwimmen.

Das gesamte Angebot stünde Einheimischen kostenfrei zur Verfügung – und das an sieben Tagen die Woche. Die Teilnahme an einer sportlichen Aktivität sei jedoch mindestens zwei Mal pro Woche verpflichtend, schließlich „wollen wir uns als neue Gesundheitsregion präsentieren und dies kann nur dann funktionieren, wenn die Bewohnerinnen und Bewohner der Kleinregion mit gutem Beispiel vorangehen“, so die Sprecherin abschließend.

R
k
Den l
Regio
und d
der L

E
doch kä
mutstro
disch v
Nachtre
Fernseh
bei eine
bei mir
soll das
als Mus
verflog
die es n
liams in
dem „E
Pressek
genen J
schraub
lige „Tal
eingeflo
satzrun
„Ich ko
sattsehe
schwürr
den bei
zember

D
Die Hül
ger sow
nun erh
in der L
Lehrerr
genwirk
bereits i
Bezirk
Lehrerr
reich M
Sport el
direktio
terricht
konnte
einem V
bekannt

DER ENNSTALER, 8.3.2024

Gesundheitsregion Grimmingland startet Angebote

REGIONALES

8. 3. 2024

Gesundheitsregion Grimming

Nachdem sich die Gemeinden Stainach-Pürgg, Irdning-Donnersbachtal, Aigen zusammengeschlossen haben, sind in Kürze die ersten Angebote bereits buchbar.



Waldyoga in der Gesundheitsregion Grimmingland: Durchatmen und die Seele in Einklang mit der Natur bringen.

Im gesundheitsorientierten Tourismus Fuß zu fassen, das ist das Ziel der neuen Gesundheitsregion Grimmingland, die sich im Vorjahr aus den vier Gemeinden Stainach-Pürgg, Irdning-Donnersbachtal, Wörschach und Aigen formiert hat. Fokussieren will man sich dabei auf Bewegung, Allergierleichterung, mentale Gesundheit und Ernährung. Einer Online-Umfrage, einer Exkursion und einigen Workshops sind die Ideen für erste Angebote entsprungen, die man nun Zug um Zug ausgearbeitet und fertiggestellt hat. Mit Mai startet die Gesundheitsregion nun in ihre erste touristische Sommersaison und dafür hat sie bereits eine breite Angebotspalette im Köcher. „Wir haben rund dreißig verschiedene Angebote mit rund einhundert Terminen, die bis September stattfinden, geschnürt“, sagt Birgit Geierregger von der Landentwicklung Steiermark, die das Projekt „Gesundheitsorientierter Tourismus“

betreut. Auch einige Besonderheiten finden sich auf der Angebotliste, wie etwa das Ziegenyoga und die Ziegenwanderung mit Sandra Glaser in Donnersbachwald. Um das Zusammenspiel von Mensch und Tier dreht sich auch das Angebot des Perweinhofs, ebenso in Donnersbachwald. Nur dass man bei dieser tiergestützten Intervention auf Kühe statt auf Ziegen setzt. Heilkräuterwanderungen bietet Cornelia Weixelbaumer auf den Wiesen von Aigen/Quilk an. Im Anschluss gibt die Pädagogin Tipps zur richtigen Verarbeitung und Anwendung der gesammelten Heilpflanzen.

Auch kostenfreie Angebote

Da manche Angebote vom Gesundheitsfonds Steiermark gefördert werden, kann an diesen kostenfrei teilgenommen werden. So wie zum Beispiel der Kochkisten-Workshop mit Agnes Lemmerer. Dabei erklärt die Fachfrau, wie die Zubereitung verschiedener Spei-

sen funktioniert, sodass wertvolle Vitamine und Nährstoffe erhalten bleiben. Pilates mit Vitaminkick bietet Simone Feuerle in Aigen im Ennstal an. Das Ganzkörpertraining mit zusätzlichen Tipps für eine ausgewogene Ernährung findet ebenso bei freiem Eintritt statt. Genauso wie Waldyoga mit Sandra Glaser und die Wanderungen durch die Wörschachklamm, geführt von Gundl Kutscherer, durch deren Anleitung Resilienz und mentale Fitness gestärkt werden sollen. Neben Aktivprogrammen finden auch Vorträge statt. Auch hierfür will man vorwiegend auf Fachleute aus der Region setzen. Einer davon ist Nebojsa Dukic, der das Thema Bewegungen, Mythen rund um den Gewichtsverlust und die Stärkung des Immunsystems ins Zentrum seiner Ausführungen stellt. Die Veranstaltung zum Thema „Bewegung – Investment in Gesundheit und Mobilität“ findet bei freiem Eintritt an drei Terminen in Wörschach, Stainach und Aigen statt.

Bewerbung und Anmeldung starten

In einem weiteren Schritt sollen nun Angebote geschnürt werden, um die Mitgliedsbetriebe untereinander zu vernetzen, sodass eine nachhaltige Ausrichtung der Region gelingen kann. „So wollen wir uns nach und nach ein touristisches Standbein aufbauen.“

Birgit Geierregger: Starten mit 30 verschiedenen Angeboten und 100 Terminen.



Herbert Gugganig: Gesundheitsprävention wird immer mehr zum Thema.



8. 3. 2024

REGIO

land startet Angebote

und Wörschach zur Gesundheitsregion Grimmingland Die umfangreichen Programme starten mit Mai.

Die dafür geschaffenen Angebote sollen aber nicht nur von Gästen, sondern natürlich auch von Einheimischen genossen werden können“, wie Geierregger betont. Als nächstes will man in die Bewerbung gehen. Dazu soll ein eigener Übersichtsfolder mit allen Angeboten in den teilnehmenden Betrieben aufliegen und auch online will man sich über die Homepage der Erlebnisregion Schladming-Dachstein präsentieren. In den kommenden Wochen werden die Angebote bereits über die jeweiligen Kontaktpersonen, die auf der Homepage von Schladming-Dachstein verlinkt werden, buchbar sein.

Auf einem guten Weg

Herbert Gugganig, Bürgermeister von Irdning-Donnersbachtal, zeigt sich optimistisch, hält den Ball jedoch flach. Vom Sommer

erwarte man sich einige Buchungen, mit allzu großem Andrang rechne er jedoch noch nicht. Diese touristische Entwicklung brauche „einen längeren Vorlaufbedarf und eine dementsprechende Bewerbung“, so Gugganig. Man sei jedoch zuversichtlich, dass diese Positionierung „ein guter und wichtiger Schritt ist, weil gerade die Gesundheitsprävention immer mehr zum Thema wird“. Dies hätten auch schon die vergangenen Jahre gezeigt. Viele seien der Hitze der Städte entflohen, um „bei uns in der Region, wo man eine gemäßigtere Grundtemperatur hat, zu entspannen“, sagt Gugganig. „Ziel für mich ist es, in eine Situation zu kommen, in der auch die Gesundheitskasse sieht, wie wertvoll unser Beitrag in der Gesundheitsprävention ist, und einen Teil des Urlaubs dazu zahlt“, so der Bürgermeister.

NATIONALPARK FORUM 2024



Von der Eisenbahn bis zum Gipfelkreuz

Do, 14. März 2024
19:00 Uhr

Eintritt frei

Gasthof Hensle, St. Gallen



Wieviele Infrastruktur braucht der Nationalpark Gesäuse?

Verkehrswege, Gebäude und andere Einrichtungen: was ist geplant, was wünschen sich Bevölkerung und Besucherinnen?

Und natürlich stehen wir zu allen anderen Fragen zum Nationalpark Gesäuse Rede und Antwort.

Kostenlos Speisen und Getränke der Gesäuse Partner.

Infos: www.nationalpark-gesaue.at

DER ENNSTALER, 31.5.2024

Gesundheitsregion Grimmingland startete Vortragsreihe

Seite 8

REGIONALES

31. 5. 2024

Gesundheitsregion Grimmingland startete Vortragsreihe

Erfolgreicher Auftakt der Vortragsreihe:

Die Gesundheitsregion Grimmingland startete ihr Sommerprogramm für die Gesundheit.

Die Gemeinden Stainach-Pürgg, Aigen, Irdning-Donnersbachtal und Wörschach haben sich zur Gesundheitsregion Grimmingland zusammengefunden. Ziel sei es, sich im gesundheitsorientierten Tourismus zu positionieren, sagt Projektbegleiterin Birgit Geieringer von der Landentwicklung Steiermark. Neben Sport- und Ernährungsangeboten sind auch Vorträge und Kurse zur Gesundheitsförderung Teil des neu entwickelten Programms.

Den Auftakt machte der Beitrag von Sportwissenschaftler und Trainingstherapeut Nebojsa Dukic, der vergangene Woche auf Schloss Trautenfels über „Beweg-

ung – Investment in Gesundheit und Mobilität“ referierte. Fazit: Bewegung in der richtigen Intensität sei entscheidend, um die Gesundheit zu fördern, ohne den Körper zu überlasten. Wichtig sei, den Körper zu fordern, ohne ihn zu überfordern. Durch maßvolle und regelmäßig angepasste Aktivität könne so langfristig eine optimale Fitness und Wohlbefinden erreicht werden. Dies gelte nicht nur für die Jugend, so Dukic: „Es ist nie zu spät, die Bewegung als eine Quelle der Gesundheit für sich zu entdecken.“ Erfreut über das Interesse zeigte sich Stainach-Pürggs Bürgermeister Roland Raininger: „Mit Initiativen wie diesen

tragen wir dazu bei, die Lebensqualität für alle Bürgerinnen und Bürger zu erhöhen und gleichzeitig ein attraktives Reiseziel für Gäste zu sein.“

Weitere Vorträge

Montag, 10. Juni, 19 Uhr: „Psyche: Gelassenheit als Gesundheitsfaktor“ im Gemeindeamt Irdning, Kultursaal.

Donnerstag, 11. Juli, 18.30 Uhr: Vortrag und Kulinarik: „Brainfood“, KunstgARTen, Aigen.

Dienstag, 23. Juli, 19 Uhr: Vortrag: „Ernährung – Treibstoff für ein gesundes Leben“, Gemeindeamt Aigen, Sitzungssaal.

Donnerstag, 8. August, 19 Uhr:

Vortrag: „Bewegung – Investment in Gesundheit und Mobilität“, Ainet's Gasthaus, Wörschach.

Freitag, 9. August, 18.30 Uhr: Vortrag und Kulinarik: „Brainfood“, KunstgARTen, Aigen.

Dienstag, 27. August, 19 Uhr: Vortrag: „Ernährung – Treibstoff für ein gesundes Leben“, Gemeindeamt Irdning, Kultursaal.

Donnerstag, 5. September, 18 Uhr: Vortrag „Bewegung – Investment in Gesundheit und Mobilität“, Gasthaus Wöhrer, Lantschern, Aigen.

Donnerstag, 10. Oktober, 18 Uhr: Vortrag „Psyche: Gelassenheit als Gesundheitsfaktor“, Schloss Trautenfels.

“DAHOAM IN IRDNING-DONNERSBACHTAL” - MÄRZ 2024

Sommerprogramm Region Grimmingland – Kurse und Vorträge für deine Gesundheit

GESUNDHEIT

Irdning-Donnersbachtal und Nachbargemeinden starten mit abwechslungsreichen Kursen & Vorträgen zur Gesundheit



Im Bericht „Step up! Bekämpfung von Bewegungsmangel in der Europäischen Region der WHO“ (02/2023) der WHO (=Weltgesundheitsorganisation) wird belegt, dass sich ein Drittel der Bevölkerung der Europäischen Union zu wenig bewegt. Dadurch und aufgrund unzureichender Ernährung werden Gesundheitsprobleme wie beispielsweise Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und psychische Beschwerden mehr. Proaktiv auf unsere Gesundheit zu achten ist bedeutsamer denn je und bringt auch touristisches Po-

tential mit sich. Aus diesem Grund setzt die Kleinregion bestehend aus den 4 Gemeinden Aigen, Irdning-Donnersbachtal, Stainach-Pürgg und Wörschach auf Vorsorge und Gesundheit. „Es soll abwechslungsreiche, gesundheitsorientierte Angebote geben, welche nicht nur von Gästen, sondern auch von Einheimischen genossen werden können“, so Bürgermeister und Vorsitzender der Kleinregion Herbert Gugganig. Im Rahmen des LEADER-Projektes „Präventiver Gesundheitstourismus in der Kleinregion“ wurde mittels Workshops, Exkursionen der

Grundstein für verschiedene Kurse und Vorträge von lokalen Profis aus dem Gesundheitsbereich erstellt. „Von Mai bis September 2024 gibt es über 30 Kurse bzw. 100 Termine. Aufgrund der tollen Kooperation mit der Modellregion Liezen zur Gesundheitskompetenz und -förderung werden viele Kurse vom Gesundheitsfonds Steiermark unterstützt und können bei freiem Eintritt genossen werden“, erklärt Birgit Geieregger von der Landentwicklung Steiermark, welche das Projektmanagement inne hat.

Einen Auszug der Angebote bei uns in Irdning-Donnersbachtal finden Sie hier. Mehr Details zur Buchung bzw. zu anderen Angeboten können Sie über diesen QR-Code aufrufen:



Kontakt:
birgit.geieregger@landentwicklung-steiermark.at
Tel: 0676/86643754

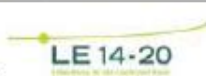
8

Gesundheitsorientierte Angebote für den Sommer



Titel	Anbieter	Datum	Uhrzeit	Treffpunkt	Kosten / Einheit
Entdeckungstour im Wald für Kinder	JUFA Hotel Donnersbachwald	9.7., 16.7., 23.7., 30.7., 6.8. 13.8.	8:00 - 9:00	JUFA Donnersbachwald	Freier Eintritt
Fitness: Level Check mit Spiroergometrie	Nebosja Dukic	18.5., 19.5., 1.6., 2.6., 1.9., 25.10.	ab ca. 17:00 nach dem Lauf Training	Sportplatz Irdning	€ 175
Lauf Training	Nebosja Dukic	18.5., 19.5., 1.6., 2.6., 1.9., 25.10.	16:00 - 17:00	Sportplatz Irdning	Freier Eintritt
Morgenwanderung und Frühstück	JUFA Hotel Planneralp	17.5.-5.10.2024, täglich	7:00 - 10:30	JUFA Planneralp	€ 15,90
Tierisches Yoga mit Ziegen	Sandra Glaser	25.7., 22.8.	16:30 - 18:00	Donnersbachwald 2	€ 35
Waldbaden	Petra Cibulak	22.5. - 30.10., mittwochs	14:30 - 16:00	Kapuzinerkloster Irdning	€ 10
Waldyoga	Sandra Glaser	20.6., 18.7., 15.8., 5.9.	16:30 - 18:00	Donnersbachwald 2	Freier Eintritt
Ziegenwanderung 1,25 h	Sandra Glaser	26.7., 23.8.	10:00 - 11:15	Donnersbachwald 2	€ 25
Ziegenwanderung 2 h	Sandra Glaser	19.7., 16.8.	16:30 - 18:00	Donnersbachwald 2	€ 35
Vortrag: Gelassenheit als Gesundheitsfaktor	Elke Wiedergut	10.06.	19:00-20:00	Gemeindeamt Irdning	Freier Eintritt

Bundesministerium
Land- und Forstwirtschaft,
Regionen und Wasserwirtschaft



10

“WIR” - GEMEINDEZEITUNG STAINACH-PÜRGG, MÄRZ 2024

GEMEINDE & INSTITUTIONEN

Gesundheitsorientierter Tourismus

Urlaub/Auszeit für deine Gesundheit in der Gesundheitsregion Grimmingland

Bewegungsmangel und eine unzureichende Ernährung sind nicht nur Hauptursachen für Gewichtszunahme, sondern auch Auslöser für zahlreiche Gesundheitsprobleme, darunter Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, und psychische Beschwerden.

Darum entwickeln 4 Gemeinden Aigen, Irdning-Donnersbachtal, Stainach-Pürgg und Wörschach mit dem Projekt „Präventiver Gesundheitstourismus in der Kleinregion“ und in Begleitung der Landentwicklung Steiermark gesundheitsorientierte Angebote für Gäste und Bewohnerinnen und Bewohner. So kann man proaktiv Gutes für seine Gesundheit tun. Dieses Projekt wird aus Mitteln der Europäischen Union und aus Mitteln des Steiermärkischen Landes- und Regionalentwicklungsgesetzes finanziert. Das vielfältige Sommerprogramm reicht von Bogenschießen, Einstiegskurse, Heilkräuterwanderungen, Lauftreffs, Golf Anfängerkurse bis hin zu Erlebnissen auf Bauernhöfen, Waldyoga, Waldbaden und Ziegen Yoga. Abgerundet werden diese Aktivitäten mit spannenden Impulsvorträgen zu Bewegung, Ernährung, mentale Gesundheit und Allergieerleichterung. Aktuelle Informationen über das Projekt sowie Termine und Informationen zur Buchung hier:



Wissen zur Gesundheit

Wusstest du, dass...

- deine Haut im Wald Terpene (=Botenstoffe) aufnimmt, welche dein Immunsystem stärken?
- in Japan das Waldbaden offiziell zur Gesundheitsvorsorge zählt, weil auch der Blutdruck gesenkt wird?



Zum Glück sind wir hier umgeben von Wäldern – tu deiner Gesundheit Gutes mit Waldbaden mit Petra Cibulak oder mit Waldyoga mit Sandra Glaser.

- der Wechsel von Muskelanspannung und -entspannung beim Bogenschießen die Koordination und die Körperwahrnehmung fördert?



Beim Bogen Workshop für Einsteiger bringt Markus Einbauer den faszinierenden Bogensport näher.

- der feine Sprühnebel der Wörschachklamm tief in die Atemwege vordringt und bei entsprechender Dauer allergische Entzündungen reduziert werden? Darum atmet man nach einem Besuch der Wörschachklamm besonders frei und tief.



Erlebe diese Effekte selbst beim Ziegen Yoga oder -Spaziergang mit Sandra Glaser.

- Anwendungen mit Schwefel wie z. B. ein Bad oder Packung Probleme mit dem Stütz- und Bewegungsapparat, Gelenksbeschwerden oder Symptome von Hauterkrankungen, wie z. B. Schuppenflechte, lindern können?

- während einer durchschnittlichen 18-Loch-Runde Golf eine Person je nach Intensität des Spiels etwa 1.200 bis 2.000 Kalorien verbrennen kann?



Sicher dir einen Platz im Schnupperkurs im Golf & Country Club Schloss Pichlarn mit Golf-Pro Gregor Kotnik

- ein einziger Golfschwung bis zu 17 verschiedene Muskelgruppen aktivieren kann, darunter die Beine, den Rücken, die Arme und die Bauchmuskulatur?

- das Berühren, Beobachten und die Anwesenheit von Tieren zu einer Senkung des Cortisol Spiegels, Blutdrucks und der Herzfrequenz führt?



Diese, ayurvedische sowie klassische Massagen im IM-LAUER Hotel Schloss Pichlarn stehen allen Besucherinnen und Besuchern und Bewohnerinnen und Bewohnern der Region offen.

- sich in den blühenden Wiesen unserer vier Gemeinden viele Heilkräuter befinden?



Bei einer Heilkräuterwanderung mit Claudia Weixelbaumer lernst man Heilkräuter und deren Anwendungen kennen.

Birgit Geieregger

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

 Bundesministerium
Land- und Forstwirtschaft,
Regionen und Wasserwirtschaft

LE 14-20

 Das Land
Steiermark
Regalien



 LEADER
Landwirtschaftliche Entwicklung für
die Verbesserung des
ländlichen Raums.
Hier investieren Europa in
die ländlichen Gebiete.



"WIR" - GEMEINDEZEITUNG STAINACH-PÜRGG, JUNI 2024

Sommerprogramm Region Grimmingland – Kurse und Vorträge für deine Gesundheit

GEMEINDE & INSTITUTIONEN



Sommerprogramm Region Grimmingland

Kurse und Vorträge für deine Gesundheit

Durch deine Teilnahme entscheidest du dich, etwas für deine Gesundheit zu tun!

Die in dieser Broschüre enthaltenen Kurse und Vorträge wurden im Gemeindeübergreifenden Projekt „gesundheitsorientierter Tourismus in den 4 Gemeinden Aigen, Irdning-Donnersbachtal, Stainach-Pürgg und Wörtschach“ konzipiert.

Im Bericht „Step up! Bekämpfung von Bewegungsmangel in der Europäischen Region der WHO (=Weltgesundheitsorganisation)“ (02/2023) wird belegt, dass sich ein Drittel der Bevölkerung der Europäischen Union zu wenig bewegt. Dadurch und aufgrund unzureichender Ernährung werden



Gesundheitsprobleme wie beispielsweise Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und psychische Beschwerden mehr. Proaktiv auf unsere Gesundheit zu achten ist bedeutsamer denn je.

Aus diesem Grund formieren sich die 4 Gemeinden zur Gesundheitsregion Grimmingland und bieten abwechslungsreiche, gesundheitsorientierte Angebote, sodass du in dein Leben mehr Bewegung, mehr Entspannung und mehr gesunde Ernährung bringen kannst.



Sicher dir gleich jetzt einen Platz über die QR-Codes. Tauche ein, probiere aus, und lass dich durch die Freude am Experimentieren leiten – für deine Gesundheit!



Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

Bundesministerium
Land- und Forstwirtschaft,
Regionen und Wasserwirtschaft

LE 14-20

Das Land
Steiermark
Region



Neueröffnung

Verenas Frisierstube

Ab 1. Juni haben wir wieder einen Friseur-salon in Stainach! Verena Frewein eröffnet am 1. Juni in der Bahnhofstraße 21 eine Filiale ihres Geschäftes in Selzthal.

Sie bietet – vorerst nur nach Bedarf und telefonischer Terminvereinbarung – Dienstleistungen wie Dauerwelle, Waschen&Legen, Schneiden, Färben usw. an.

Telefonische Terminvereinbarung (unbedingt notwendig):

0680 10 64 905

oder

03616 7153

Das Team der Wir-Zeitung wünscht viel Erfolg mit der neuen Filiale.

Verena freut sich auf Ihren Anruf und Besuch!

Heinz Schachner
Wir in Stainach-Pürgg



FÜR DICH SOMMERMAGAZIN 2024, SCHLADMING-DACHSTEIN

Wohltuende Auszeit

GESUNDHEITSTOURISMUS



Wohltuende Auszeit

Bewegungsmangel und schlechte Ernährung sind Auslöser für zahlreiche Gesundheitsprobleme wie Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder psychische Beschwerden. Doch unsere Region hat ein Rezept dagegen gefunden.

Die vier Gemeinden Aigen, Irdning-Donnersbachtal, Stainach-Pürgg und Wörschach haben sich im Dienste Deiner Gesundheit zusammengetan und gemeinsam gesundheitsfördernde Programme für Dich entwickelt. Denn gerade im Urlaub kannst Du viel für Dein körperliches und geistiges Wohlbefinden tun.

Wusstest Du schon, dass ...

- ... Deine Haut beim Verweilen im Wald Terpene (Botenstoffe) aufnimmt, welche Dein Immunsystem stärken?
- ... das Berühren, Beobachten und die Anwesenheit von Tieren zu einer Senkung des Cortisolspiegels, Blutdrucks und der Herzfrequenz führen?
- ... bei einer 18-Loch-Runde Golf bis zu 2.000 Kalorien verbrannt werden?
- ... der Wechsel von Muskelanspannungen und -entspannungen beim Bogenschießen die Koordination und die Körperwahrnehmung fördern?
- ... der feine Sprühnebel der Wörschachklamm tief in die Atemwege vordringt und bei entsprechender Dauer allergische Entzündungen reduziert werden?



Unser Tipp: Halte in unserem Wochenprogramm Ausschau nach gesundheitsfördernden Angeboten.



Diese Inhalte sind Teil des Projekts „Präventiver Gesundheitstourismus in der Kleinregion“. Dieses wird aus Mitteln der Europäischen Union und aus Mitteln des Steiermärkischen Landes- und Regionalentwicklungsgesetzes finanziert.

54 WANN & WO

WOCHENSTREIFEN · 05./06. JUNI 2024

MEINERZEIK/ALZEN

WANN & WO 55

In Gaishorn geht's ums „Zualosen“

GAISHORN Am Freitag, 7. Juni, geht das „Zualosen“ am Gaisborner See (rund um das Seebuffet) über die Bühne. Bei Schlechtwetter findet die Veranstaltung im Mehrzwecksaal statt. Los geht's ab 15.30 Uhr mit einem Kinderprogramm, ab 16.45 Uhr dreht sich alles um Fantasy, Romane, Gesang, Gedichte, Kurzgeschichten oder Poetry Slam. Außerdem stellen sich die Iron Women vor.

Mitwirkende: Kathrin Schuster als Kathy Corbett (Autonin), Ronja & Coria & Leonie (Antonin). Das Kinderprogramm „Kathrin Schuster und ihre Iron Women“ startet um 18 Uhr. Der Abend wird der Innenraum und die Einrichtung der Pfarrkirche unter der Leitung von Pastorin Dr. Barbara Helliges geschnitten. Um 19 Uhr findet die Abendmesse mit Pater Engelbert Hofer und der Singergemeinschaft Alzensee-Haidau statt. Um 20 Uhr geht's zum „Jahresabschluss Verschiedenartigkeit“. Ein buntes Lebensraumbild mit den 14 Nothelfern.

Ohren spitzen! In Gaishorn geht's ums Zualosen.
Foto: Bodo

Blick auf die Pfarrkirche St. Bartholomäus in Kirchlandl
Fotos: KK

Die Lange Nacht der Kirchen steht bevor

KIRCHENLANDL Im Rahmen der „Lange Nacht der Kirchen“ erhalten am Freitag, 7. Juni, Interessierte einen Einblick in die Pfarrkirche St. Bartholomäus in Kirchlandl. Das Kinderprogramm „Kirchen schauen“ startet um 18 Uhr. Danach wird der Innenraum und die Einrichtung der Pfarrkirche unter der Leitung von Pastorin Dr. Barbara Helliges geschnitten. Um 19 Uhr findet die Abendmesse mit Pater Engelbert Hofer und der Singergemeinschaft Alzensee-Haidau statt. Um 20 Uhr geht's zum „Jahresabschluss Verschiedenartigkeit“. Ein buntes Lebensraumbild mit den 14 Nothelfern.

Um 19 Uhr findet die Abendmesse mit Pater Engelbert Hofer und der Singergemeinschaft Alzensee-Haidau statt. Um 20 Uhr geht's zum „Jahresabschluss Verschiedenartigkeit“. Ein buntes Lebensraumbild mit den 14 Nothelfern.

Fit durch die Ferienzeit

Verschiedene Vorträge zum Thema Gesundheit sind in vier Gemeinden des gesamten Sommer über zu erleben.

Die vier Gemeinden Algen, Irfting-Dommersbachthal, Stainach-Pürgg und Wörschach wollen sich zur Gesundheitsregion Grimmingland entwickeln. So wurde ein Sommerprogramm für die Gesundheit mit vielfältigen Kursen und Workshops entwickelt. Es gilt, ein Gleichgewicht zu finden, bei dem der Körper gefordert, aber nicht überfordert wird. Durch maßvolle und regelmäßig angepasste Aktivitäten kann langfristig ein optimales Fitnesslevel und Wohlbefinden erreicht werden. Nebosja Dukic ist überzeugt: „Es ist nie zu spät, die Bewegung als eine Quelle der Gesundheit für sich zu entdecken.“

NACHHALTIGKEIT

mehrerer ALZENSEE

Vorträgen zur Förderung der Nachhaltigkeit konzipiert. Dabei wird entsprechend der Leitsätze der Fördergeber Leader Einstaat-Ausserland sowie Regional Management Liezen auf regionale Wertschöpfungsketten eingegangen.

Erstmals wird ein Leistungswettbewerb in der Nacht ausgetragen. Foto: Schladming

Feuerwehr feiert mit einem „Nightrace“

SCHLADMING Am Samstag, 8. Juni, feiert die Feuerwehr Schladming, die seit 150 Jahren für Sicherheit und Gemeinschaft steht, ihr beeindruckendes Jubiläum mit einem besonderen Ereignis – dem ersten Nach-Leistungsbewerb. Dieser findet in der Athletik Arena Schladming statt. Der Festakt beginnt um 16 Uhr mit einer Fahrzeugparade, um 18.30 Uhr startet der eigentliche Wettbewerb. Dabei messen sich die Feuerwehren in verschiedenen Disziplinen und zeigen ihre Fähigkeiten und ihren Teamgeist. Der Eintritt ist frei, jedoch wird um freiwillige Spenden gebeten.

Der Singkreis Stainach gibt am Sonntag, 9. Juni, ein Konzert. Im Gemeindesaal Algen (Kulinarik).

Erstmals wird ein Leistungswettbewerb in der Nacht ausgetragen. Foto: Schladming

Nebojsa Dukic ist Sportlehrer an der BHAK Liezen.

Dukic Nebojsa Dukic ist Sportlehrer an der BHAK Liezen.

Am Sonntag, 9. Juni, feiert die Feuerwehr Schladming, die seit 150 Jahren für Sicherheit und Gemeinschaft steht, ihr beeindruckendes Jubiläum mit einem besonderen Ereignis – dem ersten Nach-Leistungsbewerb. Dieser findet in der Athletik Arena Schladming statt. Der Festakt beginnt um 16 Uhr mit einer Fahrzeugparade, um 18.30 Uhr startet der eigentliche Wettbewerb. Dabei messen sich die Feuerwehren in verschiedenen Disziplinen und zeigen ihre Fähigkeiten und ihren Teamgeist. Der Eintritt ist frei, jedoch wird um freiwillige Spenden gebeten.

Erstmals wird ein Leistungswettbewerb in der Nacht ausgetragen. Foto: Schladming

KOMMENDE VORTRÄGE IM SOMMER

Montag, 10. Juni, von 19 bis 20 Uhr: „Poyche Gelassenheit als Gesundheitsfaktor“ im Gemeindesaal Algen (Kulinarik).

Dienstag, 23. Juli, von 19 bis 20 Uhr: „Ernährung – Treibstoff für ein gesundes Leben“ im Gemeindesaal Algen (Kulinarik).

Erstmals wird ein Leistungswettbewerb in der Nacht ausgetragen. Foto: Schladming

Einmalig ist die Sportlehrerin an der BHAK Liezen.

Dukic Nebojsa Dukic ist Sportlehrer an der BHAK Liezen.

Am Sonntag, 9. Juni, feiert die Feuerwehr Schladming, die seit 150 Jahren für Sicherheit und Gemeinschaft steht, ihr beeindruckendes Jubiläum mit einem besonderen Ereignis – dem ersten Nach-Leistungsbewerb. Dieser findet in der Athletik Arena Schladming statt. Der Festakt beginnt um 16 Uhr mit einer Fahrzeugparade, um 18.30 Uhr startet der eigentliche Wettbewerb. Dabei messen sich die Feuerwehren in verschiedenen Disziplinen und zeigen ihre Fähigkeiten und ihren Teamgeist. Der Eintritt ist frei, jedoch wird um freiwillige Spenden gebeten.

Erstmals wird ein Leistungswettbewerb in der Nacht ausgetragen. Foto: Schladming

Einmalig ist die Sportlehrerin an der BHAK Liezen.

Dukic Nebojsa Dukic ist Sportlehrer an der BHAK Liezen.

Am Sonntag, 9. Juni, feiert die Feuerwehr Schladming, die seit 150 Jahren für Sicherheit und Gemeinschaft steht, ihr beeindruckendes Jubiläum mit einem besonderen Ereignis – dem ersten Nach-Leistungsbewerb. Dieser findet in der Athletik Arena Schladming statt. Der Festakt beginnt um 16 Uhr mit einer Fahrzeugparade, um 18.30 Uhr startet der eigentliche Wettbewerb. Dabei messen sich die Feuerwehren in verschiedenen Disziplinen und zeigen ihre Fähigkeiten und ihren Teamgeist. Der Eintritt ist frei, jedoch wird um freiwillige Spenden gebeten.

Erstmals wird ein Leistungswettbewerb in der Nacht ausgetragen. Foto: Schladming

Einmalig ist die Sportlehrerin an der BHAK Liezen.

Dukic Nebojsa Dukic ist Sportlehrer an der BHAK Liezen.

Am Sonntag, 9. Juni, feiert die Feuerwehr Schladming, die seit 150 Jahren für Sicherheit und Gemeinschaft steht, ihr beeindruckendes Jubiläum mit einem besonderen Ereignis – dem ersten Nach-Leistungsbewerb. Dieser findet in der Athletik Arena Schladming statt. Der Festakt beginnt um 16 Uhr mit einer Fahrzeugparade, um 18.30 Uhr startet der eigentliche Wettbewerb. Dabei messen sich die Feuerwehren in verschiedenen Disziplinen und zeigen ihre Fähigkeiten und ihren Teamgeist. Der Eintritt ist frei, jedoch wird um freiwillige Spenden gebeten.

Erstmals wird ein Leistungswettbewerb in der Nacht ausgetragen. Foto: Schladming

Einmalig ist die Sportlehrerin an der BHAK Liezen.

Dukic Nebojsa Dukic ist Sportlehrer an der BHAK Liezen.

Am Sonntag, 9. Juni, feiert die Feuerwehr Schladming, die seit 150 Jahren für Sicherheit und Gemeinschaft steht, ihr beeindruckendes Jubiläum mit einem besonderen Ereignis – dem ersten Nach-Leistungsbewerb. Dieser findet in der Athletik Arena Schladming statt. Der Festakt beginnt um 16 Uhr mit einer Fahrzeugparade, um 18.30 Uhr startet der eigentliche Wettbewerb. Dabei messen sich die Feuerwehren in verschiedenen Disziplinen und zeigen ihre Fähigkeiten und ihren Teamgeist. Der Eintritt ist frei, jedoch wird um freiwillige Spenden gebeten.

Erstmals wird ein Leistungswettbewerb in der Nacht ausgetragen. Foto: Schladming

Ein Cocktail voller Überraschungen

ST

MEIN BEZIRK.AT, 18.06.2024

Gelassenheit als Gesundheitsfaktor, Volltext verfügbar unter https://www.meinbezirk.at/liezen/c-leute/gelassenheit-als-gesundheitsfaktor_a6754029



Redaktion
Nathalie Polz
☆ zu Favoriten ⓘ

Elke Wiedergut in Irdning

"Gelassenheit als Gesundheitsfaktor"

18. Juni 2024, 11:34 Uhr



Für all jene, die bisher keine Zeit hatten, Frau Wiedergut wird dieses Thema auch im Schloss Trautenfels am 10. Oktober (18-19 Uhr) vortragen. Foto: Landentwicklung Steiermark hochgeladen von Nathalie Polz

Die vier Gemeinden Aigen, Irdning-Donnersbachtal, Stainach-Pürgg und Wörschach wollen sich zur Gesundheitsregion Grimmingland entwickeln. So wurde ein Sommerprogramm für die Gesundheit mit vielfältigen Kursen und Vorträgen zur Förderung der Gesundheit konzipiert.

REGION. Dabei wird entsprechend der Leitsätze der Fördergebern-Leader Ennstal-Ausseeerland sowie Regional Management Liezen auf regionale Wertschöpfung gesetzt. Als Teil dieses gesundheitsorientierten Angebots referierte die einheimische psychosoziale Expertin **Elke Wiedergut** kürzlich im Gemeindeamt Irdning über „Gelassenheit als Gesundheitsfaktor“.

Eine starke Psyche und ein klarer Kopf sind der Schlüssel zu einem erfüllten Leben. „Indem du zum Mitgestalter deines Lebens wirst, kannst du bewusst aus blockierenden Mustern ausbrechen und

neue Kraft aus Krisen schöpfen“, so machte Wiedergut Mut darauf, den Sinn für sein eigenes Leben zu entdecken.

"Lebensqualität für alle Bürger erhöhen"

Bürgermeister **Herbert Gugganig** zeigt sich erfreut über das Interesse der Einheimischen und auch der Gäste: „Mit Initiativen wie diesen tragen wir dazu bei, die Lebensqualität für alle Bürgerinnen und Bürger zu erhöhen und gleichzeitig ein attraktives Reiseziel für Gäste zu sein.“

Der Vortrag wird von der WKÖ Steiermark Road Show „Erst reden. Gleich besser.“ Unterstützt und kann den Besucher:innen kostenfrei angeboten werden.

Für all jene, die bisher keine Zeit hatten, Frau Wiedergut wird dieses Thema auch im Schloss Trautenfels am 10. Oktober (18-19 Uhr) vortragen.

GEMEINDEINFO AIGEN, 19.06.2024

Ankündigung Kurse und Vorträge für Ihre Gesundheit, 19.06.-14.07.:

Kurse und Vorträge für Ihre Gesundheit

Unsere Gemeinde entwickelt sich gemeinsam mit den Gemeinden Irdning-Donnersbachtal, Stainach-Pürgg und Wörschach zur **Gesundheitsregion Grimmingland**. Es wurde ein Sommerprogramm mit vielfältigen Kursen und Vorträgen erstellt, welches sich an Gäste und Einheimische richtet.

Termine 19.06. – 14.07.:

Anmeldungen werden auch über die Kursleiter:innen entgegengenommen. **Broschüren sind auf dem Gemeindeamt und beim Sparmarkt Aigen kostenlos erhältlich.** Kontakt für allgemeine Informationen zum Projekt: Mag. (FH) Birgit Geieregger, birgit.geieregger@landentwicklung-steiermark.at, ☎ 0676 86643754.

Anmeldelinks und weitere Termine: www.landentwicklung-steiermark.at/gesundheitsregion-grimmingland oder



Kursname Kursleiter:in Kosten	Termine und Treffpunkte
Resilienz und mentale Fitness in der Natur genießen Dr. Gundl Kutschera 0676 4144288 - Freier Eintritt	19.6. Donnersbachklamm + 26.6. Lärchkaralm + 3.7. Wörschachklamm, jeweils 10.00-12.00
Waldyoga Sandra Glaser 0664 99179312 - Freier Eintritt	20.6.+18.7., 16.30-18.00, 8953 Donnersbachwald 2
Golf Kurs für Einsteiger:innen und Fortgeschrittene Gregor Kotnik 0664 3912407 - € 50 p.P.	21.6.+12.7., 14.00-15.50, Driving Range Schloss Pichlarn
Bauernhof erleben für Groß und Klein Roswitha Marold 0650 2720666 - Freier Eintritt	5.7., 9.30-12.00, Plankhof, Ketten 7, 8943 Aigen
Bogenschießen Einstiegskurs Markus Einbauer 0677 64350993 - Freier Eintritt	9.7.+11.7.+16.7.+18.7., 9.00-10.30, Stainach-Pürgg
Pilates mit Vitaminkick morgens Mag. Simone Feuerle 0680 1121243 - Freier Eintritt	9.7.+16.7., 10.00-11.30, Feuerlehof, Tachenberg 13, 8943 Aigen
Entdeckungstour im Wald für Kinder JUFA Donnersbachwald*** 05 7083 – 134 - Freier Eintritt	9.7.+16.7., 8.00-9.00, 8953 Donnersbachwald 190
Waldbaden Petra Cibulak 0664 3014270 - € 10 p.P.	10.7., 14.30-16.00, Kapuzinerkloster Irdning
Vortrag und Kulinarik: "Brainfood" Joe Schiestl 0664 2150832 - Freier Eintritt	11.7., 18.30-21.00, KunstgARTen, Aigen
Pilates mit Vitaminkick abends Mag. Simone Feuerle 0680 1121243 - Freier Eintritt	11.7.+18.7., 19.00-20.30, Feuerlehof, Tachenberg 13, 8943 Aigen
Lauf Training Nebojsa Dukic 0660 5686244 - Freier Eintritt	13.+14.7., 17.30-18.30, Sportplatz Irdning
Fitness Level Check Nebojsa Dukic 0660 5686244 - € 175 p.P.	13.+14.7., nach Lauf Training, Sportplatz Irdning

BLOE24.AT, 04.07.2024

Die Wächter der Wörschachklamm, Volltext verfügbar unter <https://www.blo24.at/fenstergucker/13341-die-waechter-der-woerschach-klamm>

Die Wächter der Wörschach-Klamm

04. Juli 2024 verfasst von BLO24 Fenstergucker



© P. Kutschera Gruppenfoto mit den Schüler:innen und Lehrpersonen Bildungszentrum Nord Rottenmann

Resilienz und mentale Gesundheit in der Natur genießen – aus dem Sommerprogramm der Gesundheitsregion Grimmingland

Ich lehne ab

Jeden Mittwoch im Sommer (31.7. bis 2.10.24) bieten Dr. Gundl Kutschera und Sohn Peter Kutschera von Resonanz Valley den zweistündigen Kurs "Resilienz und mentale Gesundheit in der Natur genießen" an. Am 3.7.24 fand die Resilienz Wanderung in der Wörschachklamm mit den Schüler:innen, der 1. und 2. Fachschule für Sozialberufe des Bildungszentrums Nord Rottenmann statt.

„Für unsere Schüler:innen ist es besonders wichtig resilient bzw. wider-standsfähig zu sein, wenn sie später im Berufsleben stehen, ob in einem Sozialbereich oder in der Wirtschaft, werden sie mit herausfordernden Situationen konfrontiert sein,“ so sind sich die beiden Klassenvorstände Lydia Lammer und Katalin Petényi einig.

Der Kurs kombiniert gezielte Resilienz- und Achtsamkeitsübungen mit der beruhigenden Wirkung der natürlichen Umgebung und rundet so die Vielfalt des Sommerprogramms für Vorsorge und Gesundheit der 4 Gemeinden Aigen, Irnding-Donnersbachtal, Stainach-Pürgg und Wörschach bestens ab. Durch bewusste Atemtechniken, geführte Meditationen und sanfte Bewegungsübungen in der freien Natur lernen die Teilnehmer:innen, Stress abzubauen und ihre innere Balance zu finden. Peter Kutschera, der als erfahrener Coach für Resilienz und mentale Gesundheit bekannt ist, führt die Gruppe mit viel Einfühlungsvermögen und Fachwissen durch das Programm.

MEIN BEZIRK.AT, 06.07.2024

Rottenmanner Schüler schöpften neue Kraft, Volltext verfügbar unter https://www.meinbezirk.at/liezen/c-leute/rottenmanner-schueler-schoepften-neue-kraft_a6787875



Redaktion
Christoph Schneeberger
☆ zu Favoriten ⓘ

Resilienz-Wanderung

Rottenmanner Schüler schöpften neue Kraft

6. Juli 2024, 19:00 Uhr



Sie haben es getan: Gruppenfoto mit den Schülerinnen und Schülern sowie dem Lehrpersonal des Bildungszentrums Nord in Rottenmann
Foto: Peter Kutschera hochgeladen von Christoph Schneeberger

Resilienz und mentale Gesundheit in der Natur genießen – das ist ein Schwerpunkt aus dem Sommerprogramm der Gesundheitsregion Grimmingland. Dazu zählen die vier Gemeinden Aigen, Irnding-Donnersbachtal, Stainach-Pürgg und Wörschach.

WÖRSCHACH. Jeden Mittwoch im Sommer (31. Juli bis 2. Oktober) bieten **Gundi Kutschera** und Sohn **Peter Kutschera** von Resonanz Valley den zweistündigen Kurs "Resilienz und mentale Gesundheit in der Natur genießen" an. Kürzlich fand die Resilienz-Wanderung in der **Wörschachklamm** mit den Schülerinnen und Schülern der 1. und 2. Fachschule für Sozialberufe des Bildungszentrums Nord Rottenmann statt.

Fit für die Zukunft

"Für unsere Schülerinnen und Schüler ist es besonders wichtig, resilient beziehungsweise widerstandsfähig zu sein. Wenn sie später im Berufsleben stehen, ob in einem Sozialbereich oder in der Wirtschaft, werden sie mit herausfordernden Situationen konfrontiert sein", berichten die beiden Klassenvorstände **Lydia Lammer** und **Katalin Petényi**.

GEMEINDEINFO AIGEN, 17.07.2024

Ankündigung Kurse und Vorträge für Ihre Gesundheit, 24.07.-31.08.

Kurse und Vorträge für Ihre Gesundheit

Termine 24.07. – 31.08.:

Anmeldungen werden auch über die Kursleiter:innen entgegen-
genommen. Broschüren sind
auf dem Gemeindeamt und
beim Sparmarkt Aigen kosten-
los erhältlich. Kontakt für all-
gemeine Informationen zum
Projekt: Mag. (FH) Birgit Geier-
egger, birgit.geieregger@landentwicklung-steiermark.at,
☎ 0676 86643754.

Anmeldelinks und weitere Ter-
mine: www.landentwicklung-steiermark.at/gesundheitsregion-grimmingland oder



Die Skulptur „Schrottgeier“

Kursname Kursleiter:in Kosten	Termine und Treffpunkte
Ayurvedische Massagen Day SPA Yoga-Stunde 03682 24440 - ab € 55 € 39 € 90 p. P.	täglich, IMLAUER Hotel Schloss Pichlarn
Bauernhof erleben für Groß und Klein Roswitha Marold 0650 2720666 - Freier Eintritt	26.7., 2.8., 23.8., 9.30-12.00, Plankhof, Ketten 7, 8943 Aigen
Bogenschießen Einstiegskurs Markus Einbauer 0677 84350993 - Freier Eintritt	Schapphof, 11.00-12.30: 25.7.+1.8.+8.8. Mittelschule Stainach, 9.00-10.30: 16.7.+23.7.+30.7.
Entdeckungstour im Wald für Kinder JUFA Hotel Donnersbachwald*** 05 7083 - 134 - Freier Eintritt	8.00-9.00: 30.7.+6.8.+13.8. 8953 Donnersbachwald 190
Fitness Level Check Nebojsa Dukic 0660 5686244 - € 175 p.P.	31.8.+1.9., nach Lauf Training, Sportplatz Irnding
Golf Kurs für Einsteiger:innen und Fortgeschrittene Gregor Kotnik 0664 3912407 - ab € 50 p.P.	14.00-15.50: 2.8.+16.8. Driving Range IMLAUER Hotel Schloss Pichlarn
Heilkräuterwanderung und Säfte, Salben, etc. herstellen Cornelia Weixelbaumer 0676 7022595 - € 45 p. P. / € 15 p. Kind	24.7., Für Kinder 31.7.+28.8., 14.30-17.30, Gatschen 65, Aigen
Käserlei Führung Martin Pötsch 0664 2644628 - Freier Eintritt	10.30-11.30: 12.8. Hüttstädterhof, Gatschen 9, 8943 Aigen
Kochkiste und gesunde Ernährung mit Agnes Lemmerer & Mag. Simone Feuerle - Freier Eintritt	24.7.: 10.00-12.00, Feuerlehof, Aigen
Lauf Training Nebojsa Dukic 0660 5686244 - Freier Eintritt	17.30-18.30: 31.8., 16.00-17.00: 1.9.+26.10., Sportplatz Irnding
Morgenwanderung und Frühstück JUFA Hotel Plannersalm*** € 15,90 p. P.	täglich ab sofort-5.10., 7.30-10.30, JUFA Hotel Plannersalm***
Pilates mit Vitaminkick morgens Mag. Simone Feuerle 0680 1121243 - Freier Eintritt	10.00-11.30: 30.7.+6.8.+13.8.+20.8.+27.8.+3.9. Feuerlehof, Tachenberg 13, 8943 Aigen
Resilienz und mentale Fitness in der Natur genießen Dr. Gundl Kutschera 0676 4144288 - Freier Eintritt	31.7.+21.8.: Donnersbachklamm, 7.8.+28.8.: Lärchkaralm, 14.8.+4.9.: Worschachklamm, jeweils 10.00-12.00
Tierisches Yoga mit Ziegen Sandra Glaser 0664 99179312 - € 35 p. P.	25.7.+22.8., 16.30-18.00 8953 Donnersbachwald 2
Waldbaden Petra Cibulak 0664 3014270 - € 10 p.P.	14.30-16.00: Mittwochs Kapuzinerkloster Irnding
Waldyoga Sandra Glaser 0664 99179312 - Freier Eintritt	16.30-18.00: 15.8.+5.9. 8953 Donnersbachwald 2
Yoga & Schloss Frühstück Sandra Glaser 0664 99179312 - Freier Eintritt	Juli & August, Dienstag & Donnerstag: 8.00-9.30, IMLAUER Hotel Schloss Pichlarn
Ziegenwanderung 2 h Sandra Glaser 0650 9854783 - € 35 p.P.	16.00-18.00: 19.7.+16.8., 10.00-11.15: 26.7.+23.8., 8953 Donnersbachwald 2
Vortrag Bewegung mit Nebojsa Dukic - Freier Eintritt	8.8., 19.00-20.00, A nett's Gasthaus
Vortrag Ernährung mit Heike Hahn-Zach - Freier Eintritt	23.7., 19.00-20.00, Gemeindeamt Aigen 27.8., 19.00-20.00, Kultursaal Gemeindeamt

BLOE24.AT, 19.07.2024

Erfolgreicher Vortrag mit Kulinarik, Volltext verfügbar unter:
<https://www.blo24.at/klatsch/13386-erfolgreicher-vortrag-mit-kulinarik>

19. Juli 2024 verfasst von BLO24 Panoptikum



© Landentwicklung Die gut gelaunte Brainfood-Gruppe nach dem gesunden Genuss

Zur Förderung der Gehirngesundheit durch Ernährung – aus dem Sommerprogramm der Gesundheitsregion Grimmingland

Vor wenigen Tagen fand im KunstgARTen Aigen ein informativer und gut besuchter Vortrag zum Thema „Brainfood“ statt. Zahlreiche interessierte Bürger:innen und Gäste nutzten die Gelegenheit, um sich über die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Gehirngesundheit zu informieren.

„Es braucht oft nur einen kleinen Anstoß, um sich daran zu erinnern, was gesunde Ernährung im Alltag ausmacht. Pflanzliche und abwechslungsreiche Ernährung sind auf jeden Fall die Grundpfeiler für Gesundheit und Wohlbefinden“, so die Styria Vitalis Referentin Mag. Anita Winkler.

Der Vortrag gliederte sich in mehrere spannende Themenbereiche: Fakten zum Gehirn, Inhaltsstoffe von Lebensmitteln, die sich positiv auf unser Gehirn auswirken, Kennenlernen von Lebensmitteln und Getränken mit diesen Inhaltsstoffen sowie Superfood.

MEIN BEZIRK.AT, 06.07.2024

Workshop - Tipps für ein gesundes und zeitsparendes Kochen, Volltext verfügbar unter https://www.meinbezirk.at/liezen/c-leute/tipps-fuer-ein-gesundes-und-zeitsparendes-kochen_a6820536



Redaktion
Christoph Schneeberger
☆ zu Favoriten ⓘ

Workshop in Aigen

Tipps für ein gesundes und zeitsparendes Kochen

26. Juli 2024, 12:18 Uhr



Mahlzeit! Bild mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern des Workshops
Foto: Landentwicklung Steiermark

hochgeladen von **Christoph**

Interaktiver Workshop mit der Kochkiste und Tipps für eine proteinreiche Ernährung – das erhielten die Teilnehmenden am Feuerlehhof in Aigen im Ennstal.

AIGEN. Am Feuerlehhof in Aigen im Ennstal fand ein Workshop zum Thema „Kochkiste und gesunde Ernährung“ statt. Zahlreiche interessierte Bürgerinnen und Bürger sowie Gäste nutzten die Gelegenheit, um sich von Köchin **Agnes Lemmerer** und Ernährungswissenschaftlerin **Simone Feuerle-Steindacher** praktische Tipps für gesundes und zeitsparendes Kochen zu holen.

Kochen in der Kiste

Die Teilnehmenden wurden in die Kunst des Kochens mit der **Kochkiste** eingeführt – einer energiesparenden Methode, bei der Speisen nach kurzer Aufkochzeit in einem isolierten Behälter weitergaren. Dies ermöglicht nicht nur eine schonende Zubereitung der Lebensmittel, sondern spart auch Energie und Zeit. „Die Kochkiste ist eine wunderbare Möglichkeit, um mit minimalem Energieaufwand köstliche und gesunde Mahlzeiten zuzubereiten. Sie verbindet Tradition mit Nachhaltigkeit und ist eine echte Bereicherung für jede Küche“, erklärt Agnes Lemmerer.



GEMEINDEINFO AIGEN, 01.08.2024

Kochkisten Workshop, Nachbericht



Ausgabe 235/August 2024

Zugestellt durch Post.at

Aktuelle Verkehrssituation im Gemeindegebiet

Aufgrund diverser Baustellen in der Region wurden von den jeweils zuständigen Behörden Verkehrsbeschränkungen und Straßensperren erlassen.

Die Sperre der Eisenbahnkreuzung in Trautenfels wurde durch die Bezirksverwaltungsbehörde Liezen erlassen und die Umleitungsstrecken über Espang und Wörschach beschleunigt verordnet.

Nachdem hier der Gemeinde Aigen kein Parteienrecht zukam bzw. eine Stellungnahme möglich war, wurde für den Durchzugs- bzw. Fernverkehr beantragt, eine Lösung für den Weg über Sallaberg/Kulm anzuordnen. Dieser Weg ist für eine Umleitungsstrecke und des daraus resultierenden Verkehrs, u.a. auch nach Leitung der verschiedenen Navigationssysteme, nicht entsprechend ausgeführt.

Anfangs wurde diese Sperre/Einschränkung nicht so ausgelegt, dass der Sallabergweg weiterhin für die einheimische Bevölkerung als Verbindungsweg von und nach Stainach für den Berufsverkehr möglich ist, diese Abänderung wurde von der Bezirkshauptmannschaft Liezen per 09.08.2024 entsprechend durchgeführt!

Wir sind im regen Austausch mit den zuständigen Behördenvertretern und versuchen hier auch weiterhin situationsbedingt bzw. im Anlassfall entsprechende Maßnahmen zu beantragen.

Weitere Verkehrsbeschränkungen im gesamten Gemeindegewegnetz beruhen auf dem Ausbau der Glasfaserleitungen, welcher bekanntlich flächendeckend in den nächsten Monaten noch weiter voranschreiten wird. Wobei hier ausdrücklich festgehalten wird, dass für die Landesstraße **nicht die Gemeinde** als zuständige Behörde Bescheide erlassen kann. Auch hier ist man mit der zuständigen Behörde im regen Austausch und versucht die Belastung durch Baustellen so kurz und gering als möglich zu halten.

Wir ersuchen dazu ausdrücklich um Ihr Verständnis und können versichern, dass die Gemeinde im Rahmen ihrer gesetzlichen Möglichkeiten versuchen wird, hier trotz der Einschränkungen einen geregelten Verkehrsablauf einzufordern bzw. die entsprechenden Sicherheiten zu gewährleisten!

Kochkisten Workshop

Kürzlich fand am Feuerlehof der Workshop „Kochkiste und gesunde Ernährung“ statt, bei dem man sich Tipps für gesundes, zeitsparendes Kochen holen konnte. Köchin Agnes Lämmer und Ernährungswissenschaftlerin Mag. rer. nat. Simone Feuerle-Steindacher führten in die Kunst des Kochens mit Kochkiste ein. Hierbei handelt es sich um ein Verfahren, bei dem Speisen nach kurzer Aufkochzeit in einem isolierten Behälter weitergaren. Die Kochkiste verbindet Tradition mit Nachhaltigkeit, was zu breitem Interesse und einem gut besuchten Workshop führte. Ebenso war gesunde und proteinreiche Ernährung ein Thema.

Organisatorin Mag. (FH) Birgit Geieregger konnte sich über viele positive Rückmeldungen der Teilnehmer freuen und weist auf die noch folgenden Kurse in der Gesundheitsregion Grimmingland hin, welche man auch online unter www.landentwicklung-steiermark.at/gesundheitsregion-grimmingland oder unter dem QR-Code findet.



Terminankündigung:

- **31.08.2024** ab 13:00 Uhr **Bocciaturnier der FF Aigen** im Rüsthaus
ab 19:00 Uhr **Abendunterhaltung mit LIVE-Musik**
- **24.09.2024** ab 09:00 Uhr **Tag der offenen Tür der Polizeiinspektion Irnding** am neuen Standort



ENNSSEITEN, 14.08.2024

Der Wald ist der Ort, wo die Seele atmen kann!

26

„Der Wald ist der Ort, wo die Seele atmen kann!“

IRDNING Seit 2020 bietet Petra Cibulak geführte Aufenthalte im Wald, auch bekannt als „Shinrin Yoku“ an. Heuer durften die EnnsSeiten teilnehmen und ihre eigenen Erfahrungen machen.

Waldbaden ist eine aus Japan stammende Praxis, die das bewusste Eintauchen in die



Durch angeleiteten Körper- und Spürübungen von Petra Cibulak ermöglichen eine bewusste Wahrnehmung der Verwurzelung mit Mutter Natur.

Bildkennung: Christoph Lukas Fotografie

Atmosphäre des Waldes ermöglicht. Die positiven Effekte auf den Körper und Geist werden in Japan bereits seit den 1980er-Jahre genutzt. Durch die ruhige Atmosphäre im Wald, die feuchte Luft und die darin enthaltenen Botenstoffe der Bäume, die sogenannten Terpene, werden nachweislich der Blutdruck sowie der Kortisol- und Blutzuckerspiegel gesenkt. Gepaart mit den von Petra Cibulak angeleiteten sanften Dehnungen, Selbstmassagen und Atemübungen führt ein Baden im Wald zu Entspannung der Muskeln, Stärkung des Immunsystems und zu mehr geistiger Klarheit.

Selbsterfahrung in der „Therme“

Ein bewusstes Eintreten in den Wald, sozusagen der Eintritt in die Therme, mit der ersten Körperübung, ermöglichte so ein bewusstes Abschalten vom



Die beeindruckende Vernetzung der Bäume verdeutlicht auch die Wechselbeziehung von Mensch und Natur.

Bildkennung: Christoph Lukas Fotografie

Alltag. Den Fokus auf die Farben, Gerüche und Klänge des Waldes gerichtet, öffnete die Sinne für das Jetzt. Durch achtsames Gehen, gepaart mit einer Atemübung, verschwanden nach und nach die Gedanken und ermöglichten ein tieferes Eintauchen in die Natur. Mehrere Stationen am Weg, mit Informationen zur besonderen Gemeinschaft der Bäume und der volkstümlichen Bedeutung für die Menschen,

machten die Vernetzung von Mensch und Natur zudem deutlich spürbar. Die angeleiteten Übungen und das bewusste Barfußgehen förderten dabei die Verwurzelung mit Mutter Natur. Wahrlich eine tolle Erfahrung, die ein „normales“ Spazierengehen durch den Wald künftig zum bewussten Waldbaden mit eigenen Stationen und Übungen machen und den persönlichen Alltag bereichern wird.

21

DER ENNSTALER, 23.08.2024

Vitaminreiches Pilates

23. 8. 2024

WIRTSCHAFT

Seite 19

Vitaminreiches Pilates

Simone Feuerle-Steindacher hat im Rahmen des Sommerprogramms der Gesundheitsregion Grimmingland ihre kostenlose Pilateskurse am Feuerle-Hof in Aigen mit kreativen Smoothie-Rezepturen ergänzt.

„Pilates stärkt nicht nur den Körper, sondern auch den Geist. Es ist eine ganzheitliche Bewegungsform, die Jung und Alt gleichermaßen zu mehr Beweglichkeit, Kraft und innerer Balance verhilft“, unterstreicht Feuerle-Steindacher die Vorteile von Pilates, denn diese Trainingsmethode stärkt vor allem die Tiefenmuskulatur und fördert Körperhaltung wie Flexibilität.

Jede Einheit beendet die Kursleiterin und Ernährungswissenschaftlerin mit selbst gemixten



„Pilates mit Vitaminkick“ am Feuerle-Hof in Aigen. Foto: Landentwicklung Stmk.

Smoothies, denn „der Pilates-Kurs am Feuerle-Hof ist durch die Kombination aus Training und dem Ernährungsinput eine wertvolle Bereicherung für das Kursprogramm der Gesundheitsregion Grimmingland“, sagt Birgit Geieregger, Projektmanagerin für das Sommerprogramm. Unter den kreativen Obst- und Gemüsemischungen befindet sich auch Außergewöhnliches wie Zucchini-Melisse oder Baumspinat-Beere. Die Morgen- und Abendkurse laufen noch bis September.

LUMAO, MAGAZIN FÜR FAMILIENREISEN, 23.8.2024

Geheimtipp in der Steiermark: Familienurlaub auf der Planneralm, Volltext verfügbar unter:
<https://lumao.de/familienurlaub-planneralm-jufa>



Deutschland Europa Unterkünfte Tagesausflüge Tipps Gut zu wissen Los geht's



©Birgit Durak

Geheimtipp in der Steiermark: Familienurlaub auf der Planneralm

Birgit Durak · 23. August 2024

Folgt uns



Ferdinand guckt mich mit seinen grün-braunen Augen an, klümpert mit seinen langen Wimpern und kommt neugierig auf mich zu. Berührungsängste hat der kleine Draufgänger nicht – ganz im Gegenteil. Vorsichtig geht er auf Tuchfühlung, tastet ab, ob ich vielleicht irgendwo Leckereien verstecke. „Wer sich das Schimpfwort ‚Dumme Ziege‘ ausgedacht hat, hatte keine Ahnung von diesen intelligenten Tieren“, lacht Sandra.



Für Kinder ein erstes Highlight auf der Planneralm: ein Spaziergang mit Ferdinand, Emil und Co. ©Birgit Durak

Die gelernte Elementarpädagogin ist die Besitzerin einer fünfköpfigen Ziegenherde und bietet Urlaubsgästen Spaziergänge und Yoga mit Ferdinand, Emil und Co an. Ich streiche vorsichtig durch das weiß-braun gescheckte Fell des Kleinen, während unser Sohn Tjark (12) bereits damit beginnt, die anderen Ziegen zu striegeln. „Unser Urlaub auf der Planneralm beginnt tierisch“, schmunzelt mein Mann Christian und schnappt sich ebenfalls eine Bürste.

BLOE24.AT, 29.08.2024

Ernährung – Treibstoff für ein gesundes Leben, Volltext verfügbar unter:
<https://www.blo24.at/klatsch/13489-ernaehrung-treibstoff-fuer-gesundes-leben>

Ernährung – Treibstoff für gesundes Leben

29. August 2024 verfasst von BLO24 Panoptikum



Aus dem Sommerprogramm der Gesundheitsregion Grimmingland

Am Dienstag, den 27.8.2024, fand auf dem Gemeindeamt in Irnding der gut besuchte Vortrag „Ernährung – Treibstoff für ein gesundes Leben“ statt. Die Referentin Heide Maria Hahn-Zach vermittelte eindrucksvoll, wie wichtig eine ausgewogene Ernährung für unsere Gesundheit ist.

„Die Ernährung ist nicht das Höchste im Leben, aber sie ist der Nährboden, auf dem das Höchste gedeihen oder verderben kann. Genießen und schätzen Sie die Lebensmittel, aus Ihrer Umgebung und bereiten Sie mit Freude ihre Mahlzeiten für ein neues Wohlbefinden zu!“, betonte die Vortragende.

Unser Körper muss regelmäßig mit wertvollen Vitaminen und Nährstoffen versorgt werden muss, um optimal funktionieren zu können. Wenn dem Körper diese essenziellen Stoffe fehlen, greift er auf seine eigenen Reserven in Knochen und Organen zurück.

Der Vortrag bot den Zuhörer:innen nicht nur wichtige Informationen, sondern auch praktische Tipps für eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Dabei können Linsen, Bohnen und Hirse eine wichtige Rolle spielen und sind obendrein regional zu beziehen. Bei einem intensiven und minutiös getakteten Leben vieler Menschen bleibt das selbst Gekochte oftmals auf der Strecke, dabei ist das so wichtig. Denn in Fertiggerichten verbirgt sich einfach zu viel Zucker, welche bei übermäßigem Konsum die Organe und Gelenke beeinträchtigen.

Für die Fleisch- und Süßigkeiten-Fans gab es abschließend noch eine gute Nachricht: Man müsse nicht ganz auf Schweinsbraten, Schnitzel oder Sachertorte verzichten, aber man solle die Häufigkeit überdenken. Einmal pro Monat ist aus diätologischer Sicht in Ordnung.

Auch Bürgermeister Herbert Gugganig schätzt den Input von Frau Hahn-Zach und meint: „Ge-sunde Ernährung ist die beste Vorsorge – was wir täglich essen, entscheidet maßgeblich über unser Wohlbefinden und unsere Lebensqualität.“

„Unsere Gesundheit liegt in unseren Händen – und auf unseren Tellern. Mit der richtigen Ernährung können wir aktiv Vorsorge betreiben und deswegen ist dieser Vortrag Teil des Sommerprogramms“, zeigt sich die Organisatorin Birgit Geieregger über die Fragen und Diskussionen der Teilnehmer:innen erfreut.

MEIN BEZIRK.AT, 04.09.2024

Einsteiger-Kurse in Stainach und Donnersbachwald abgehalten, Volltext verfügbar unter https://www.meinbezirk.at/liezen/c-sport/einsteiger-kurse-in-stainach-und-donnersbachwald-abgehalten_a6878881



Redaktion
Christoph Schneeberger
☆ zu Favoriten ①

Bogenschießen

Einsteiger-Kurse in Stainach und Donnersbachwald abgehalten

4. September 2024, 16:44 Uhr



2
Bilder

Der Kurs "Bogenschießen-Einstieg" fand abwechselnd am Schaupphof in Donnersbachwald und vor der Mittelschule Stainach statt. Foto: Ein-
hauer hochgeladen von Christoph Schneeberger

Mit Pfeil und Bogen zu mehr Balance: Eine Kursreihe aus dem Sommerprogramm der Gesundheitsregion Grimmingland förderte Konzentration und Gesundheit.

STAINACH/DONNERSBACHWALD. Die Kurse "Bogenschießen Einstieg: Innerer Fokus und der gebogene Stock" fanden insgesamt zehnmal statt – und zwar abwechselnd vor der Mittelschule Stainach und am Schaupphof in Donnersbachwald. Kursleiter **Markus Einhauer**, der selbst begabter Bogenschütze ist und den Bogenshop "Max Archery" in Stainach führt, zeigte den Teilnehmerinnen und Teilnehmern von acht bis 60 Jahren die **Grundlagen des Bogenschießens**.

"Bogenschießen verbindet Körper und Geist, stärkt Muskulatur und innere Ruhe, fördert mentale Stärke und Achtsamkeit, hilft Stress abzubauen, schult Geduld und Fokus, und sorgt für ganzheitliches Wohlbefinden und Balance bis in unseren Alltag", beschrieb Einhauer "seinen" Sport.

Kostenloser Kurs

"Solch einen Einstiegskurs zu fördern, ist besonders wichtig, weil sie den Zugang zu einer Sportart ermöglichen, die nicht nur den Körper stärkt, sondern auch die mentale Balance unterstützt. Gerade in einer Zeit, in der Achtsamkeit und Stressbewältigung immer mehr an Bedeutung gewinnen, ist Bogenschießen ein idealer Ansatz", erklärte **Bürgermeister Roland Raninger** und zeigte sich positiv, Aktivitäten zur Gesundheit und Vorsorge weiterhin zu unterstützen.

KTS Kamintechnik Stranger
FÜR ALLE FREIZEIT

**HAUSMESSE
S.M.O.K.E.**
STIL MIT OPEN & CASHES ERLEBEN

20. SEPTEMBER 2024
08:00 bis 17:00 Uhr

**SCHÖNERPREIS
NEU IM OPTIMA ALP**

KLEINEZEITUNG.AT, 6.9.2024

Beim Bogenschießen Körper und Geist verbunden, Volltext verfügbar unter: [Kurznachrichten | Benefizkonzert in Grundlsee für die Bergrettung \(kleinezeitung.at\)](https://www.kleinezeitung.at/steiermark/ennstal/5941811/Kurznachrichten_300-Besucher-beim-Benefizkonzert-zugunsten-des-Benefizkonzert-in-Grundlsee-fuer-die-Bergrettung)

https://www.kleinezeitung.at/steiermark/ennstal/5941811/Kurznachrichten_300-Besucher-beim-Benefizkonzert-zugunsten-des

HE

STEIERMARK LEBEN SPORT

**KLEINE
ZEITUNG**

6. September: Beim Bogenschießen Körper und Geist verbunden

Alles über die Grundlagen des Bogenschießens brachte Markus Einhauer, Inhaber des Shops „Marx Archery“ in Stainach und selbst begeisterte Bogenschütze, in diesem Sommer den Teilnehmern des Kurses „Bogenschießen Einstieg: Innerer Fokus und der gebogene Stock“ näher. Zehn Einheiten standen auf dem Plan, abwechselnd abgehalten vor der Mittelschule Stainach und am Schaupphof in Donnersbach.

„Bogenschießen verbindet Körper und Geist, stärkt Muskulatur und innere Ruhe, fördert mentale Stärke und Achtsamkeit, hilft Stress abzubauen, schult Geduld und Fokus, und sorgt für ganzheitliches Wohlbefinden und Balance bis in unseren Alltag“, erklärt Einhauer. „Und es verbindet körperliche Bewegung mit frischer Luft und Ruhe. Diese Kombination sowie der Zugang für alle Fitness Levels machen es zu einer wertvollen Maßnahme in der Gesundheitsvorsorge“, ergänzt Birgit Geieregger von der Landentwicklung Steiermark, die als Projektmanagerin des „Sommerprogramms für deine Gesundheit“ in der Gesundheitsregion Grimmingland fungiert.

BLOE24.AT, 06.09.2024

Mit Pfeil und Bogen zu mehr Balance, Volltext verfügbar unter:
<https://www.blo24.at/leute/13509-mit-pfeil-und-bogen-zu-mehr-balance>

Mit Pfeil und Bogen zu mehr Balance

06. September 2024 | verfasst von BLO24 | Leute



f Teilen

🐦 Tweet

📌 Speichern

© Einhauer: Die „fokussierte“ Gruppe „Bogenschießen-Einstieg“ am Schaupphof in Donnersbachwald mit Markus Einhauer.

Erfolgreiche Kursreihe fördert Fokus und Gesundheit – aus dem Sommerprogramm der Gesundheitsregion Grimmingland

Die Kurse „Bogenschießen Einstieg: Innerer Fokus und der gebogene Stock“ fanden insgesamt 10mal erfolgreich statt und zwar abwechselnd vor der Mittelschule Stainach und am Schaupphof in Donnersbachwald. Kursleiter Markus Einhauer, welcher selbst begeisterter Bogenschütze ist und den Bogenshop „Max Archery“ in Stainach führt, zeigte den Teilnehmer von 8 bis 60 Jahren die Grundlagen des Bogenschießens.

„Bogenschießen verbindet Körper und Geist, stärkt Muskulatur und innere Ruhe, fördert mentale Stärke und Achtsamkeit, hilft Stress abzubauen, schult Geduld und Fokus, und sorgt für ganzheitliches Wohlbefinden und Balance bis in unseren Alltag“, beschreibt Einhauer das Wesentliche.

Bogenschießen bietet zahlreiche gesundheitliche Vorteile. Durch die gezielte Konzentration auf das Ziel wird die mentale Fokussierung geschult, was zu einer Verbesserung der geistigen Klarheit führt. Körperlich fördert Bogenschießen die Koordination und stärkt den oberen Rücken sowie die Schultermuskulatur. Gleichzeitig wird durch die gleichmäßige Atmung und die ruhigen Bewegungen der Stressabbau unterstützt. Diese gesundheitsrelevanten Eigenschaften wurden von den Teilnehmern durchwegs bestätigt, weswegen die Mehrheit mit dem Bogensport auch nach dieser Kursreihe fortsetzen möchten.

„Solch einen Einstiegskurs zu fördern, ist besonders wichtig, weil sie den Zugang zu einer Sportart ermöglichen, die nicht nur den Körper stärkt, sondern auch die mentale Balance unterstützt. Gerade in einer Zeit, in der Achtsamkeit und Stressbewältigung immer mehr an Bedeutung gewinnen, ist Bogenschießen ein idealer Ansatz.“, erklärt Bürgermeister Roland Raininger und zeigt sich positiv Aktivitäten zur Gesundheit und Vorsorge weiterhin zu unterstützen.

„Bogenschießen in der Natur verbindet körperliche Bewegung mit frischer Luft und Ruhe. Diese Kombination sowie der Zugang für alle Fitness Levels machen es zu einer wertvollen Maßnahme in der Gesundheitsvorsorge“, so Projekt Managerin Birgit Geieregger, Landentwicklung Steiermark, und bedankt sich für die vom Gesundheitsfonds Steiermark zur Verfügung gestellten Fördermittel.

MEIN BEZIRK, 11.09.2024

Mit Pfeil und Bogen zu mehr Balance

MEINBEZIRK.AT/LIEZEN

LEUTE 43

junge Talente



Geboten wird auch ein persönliches Vocalcoaching im Studio. Solid Tonstudio

Im Fokus stehen dabei Sänger, Musiker sowie Techniker, die bei dieser aufwendigen Inszenierung die Möglichkeit erhalten, wertvolle Bühnenerfahrung zu sammeln. Holzinger sieht in dem Projekt eine Chance, die lokale Kulturszene zu beleben. Neben der musikalischen und szenischen Arbeit stehen Ge-

meinschaft und Spaß im Vordergrund. Für heimische Musiker soll dabei nicht nur eine künstlerische Plattform geboten werden, sondern ebenso ein möglicher Grundstein zur Bildung einer „lebendigen Musik-Szene“ gesetzt werden. Ebenso freut man sich über Bewerbungen als angehende Licht- und Tontechniker.

Casting-Aufruf startet

Interessierte Musiker, die sich für das Casting bewerben möchten, werden gebeten, ihre Bewerbung mit Angaben zu Alter, Instrument oder Stimme an die E-Mail-Adresse solid@aufnahmestudio.at zu senden. Nach der persönlichen Kontaktaufnahme per E-Mail wird das Casting im Herbst stattfinden, wobei genaue Termine individuell vereinbart werden. Gerald Holzinger, der das Projekt

leitet, zeigt sich voller Vorfreude auf die bevorstehenden Begegnungen und hofft auf eine rege Beteiligung aus der Region. Sein Ziel ist es, gemeinsam mit den jungen Talenten der Umgebung bis Ostern 2025 ein unvergessliches musikalisches Erlebnis auf die Beine zu stellen und das Publikum mit einem einzigartigen Konzert zu begeistern.

ANGEBOT

- Gemeinschaft und Austausch mit Gleichgesinnten
- Persönliches und professionelles Vocalcoaching, auch im eigenen Studio
- Musikalische und szenische Arbeit mit viel Freude und Kreativität
- Einstieg in die Bühnenpräsenz und Studioerfahrung in einer professionellen Umgebung



Der Kurs „Bogenschießen-Einstieg“ fördert die Konzentration. Einhauer

Mit Pfeil und Bogen zu mehr Balance

STAINACH/DONNERSBACH-WALD. Eine Kursreihe aus dem Sommerprogramm der Gesundheitsregion Grimmingland förderte Konzentration und Gesundheit. Die Kurse „Bogenschießen Einstieg: Innerer Fokus und der gebogene Stock“ fanden insgesamt zehnmal statt – und zwar abwechselnd vor der Mittelschule Stainach und am Schaupphof in Donnersbachwald. Kursleiter **Markus Einhauser**, der selbst begeisterter Bogenschütze ist und den Bogenshop „Max Archery“ in Stainach führt, zeigte den Teilnehmern von acht bis 60 Jahren die Grundlagen des Bogenschießens.

DER ENNSTALER, 13.9.2024

Mit Pfeil und Bogen zu mehr Balance

Seite 6

REGIONALES

13. 9. 2024

Mit Pfeil und Bogen zu mehr Balance

Erfolgreiche Kursreihe aus dem Sommerprogramm der Gesundheitsregion Grimmingland soll inneren Fokus und Gesundheit fördern.

„Bogenschießen verbindet Körper und Geist, stärkt Muskulatur und innere Ruhe, fördert mentale Stärke und Achtsamkeit, hilft Stress abzubauen, schult Geduld und Fokus und sorgt für ganzheitliches Wohlbefinden und Balance in unserem Alltag“, beschreibt Markus Einhauer die Wirkung der Sportart. Unter seiner Leitung fand während der Sommermonate zehn Mal der Einsteigerkurs „Innerer Fokus und der gebogene Stock“ statt. Dabei zeigte der begeisterte Bogenschütze, der auch den Bogenshop „Max Archery“ in Stainach betreibt, den Teilnehmenden zwischen acht und 60 Jahren die Grundlagen des Bogenschießens am Schaupphof in Donnersbachwald und vor der Mittelschule Stainach. Neben positiven Auswirkungen auf den Körper schärfe die Sportart auch die Kon-

zentration und mentale Fokussierung, so Einhauer. Gleichzeitig würde durch die gleichmäßige Atmung und die ruhigen Bewegungen der Stressabbau unterstützt werden. „Solch einen Einstiegskurs zu fördern, ist besonders wichtig, weil er den Zugang zu einer Sportart ermöglicht, die nicht nur den Körper stärkt, sondern auch die mentale Balance unterstützt.“

Gerade in einer Zeit, in der Achtsamkeit und Stressbewältigung immer mehr an Bedeutung gewinnen, ist Bogenschießen ein idealer Ansatz“, erklärt Stainachs Bürgermeister Roland Raninger. Da die Kurse im Zuge des Sommerprogramms der Gesundheitsregion Grimmingland stattfanden, konnten sie somit auch kostenfrei angeboten werden. Für Projektmanagerin Birgit Geieregger von



Kursleiter Markus Einhauer mit einer Gruppe Teilnehmender am Schaupphof in Donnersbachwald.

Foto: © Einhauer

der Landentwicklung Steiermark der Gesundheitsvorsorge“, wie sie „eine wertvolle Maßnahme in sagt.

BLOE24.AT, 18.09.2024

Die Herkunft unserer Lebensmittel, Volltext verfügbar unter: [Die Herkunft unserer Lebensmittel - BLO24.at](https://www.bloe24.at)

Die Herkunft unserer Lebensmittel

18. September 2024 verfasst von BLO24 Panoptikum



Foto: © Marold Die Gruppe „hinter den Kulissen einer Landwirtschaft für Qualität und BIO“ am Plankhof in Aigen

Aigen/E: Wertvolle Einblicke in die Herkunft unserer Lebensmittel– aus dem Sommerprogramm der Gesundheitsregion Grimmingland

Am 4. September fand auf dem Plankhof in Aigen zum sechsten Mal der Kurs „Bauernhof erleben“ statt. Viele Familien mit Kindern nutzten die Gelegenheit sich intensiv mit der Herkunft ihrer täglichen Lebensmittel auseinanderzusetzen. Im Mittelpunkt der interaktiven Hofführung mit der Roswitha Marold standen dabei die Produkte, die jeder aus dem Supermarkt kennt: Milch, Eier und Co. Doch woher stammen sie genau? Wie leben die Tiere, die uns diese wertvollen Nahrungsmittel liefern? Diese und viele weitere Fragen wurden während des Kurses ausführlich behandelt.

Der Kurs ermöglichte es den Teilnehmer, den Alltag auf einem Bauernhof hautnah zu erleben. Besonders die Kinder waren begeistert, als sie die Kühe im Stall besuchen und bei der Fütterung der Tiere helfen durften. Viele hatten zum ersten Mal die Gelegenheit, frische Bio-Milch zu probieren oder noch Nestwarme Eier in der Hand zu halten. Der direkte Kontakt zu den Tieren schuf ein tieferes Verständnis für die Bedeutung einer verantwortungsvollen und nachhaltigen biologischen Kreislauf-Landwirtschaft. Die selbstgemachte Butter auf frischem Brot schmeckte danach besonders gut.

Neben den praktischen Erlebnissen wurde auch theoretisches Wissen vermittelt. Im persönlichen Gespräch erklärte Roswitha Marold, wie viel Arbeit und Sorgfalt hinter der Herstellung von Milchprodukten, Eiern und Fleisch steckt. Themen wie Tierhaltung, Futterproduktion und die umweltschonende Bewirtschaftung des Bodens wurden ausführlich besprochen. Die Teilnehmer zeigten sich besonders beeindruckt von der Transparenz und Offenheit, mit der der Betrieb seine Arbeit präsentierte.

„Wir möchten den Menschen die Natur und die Landwirtschaft wieder näherbringen. Mehr Verständnis füreinander schaffen. Besonders Kinder sollen verstehen, dass Milch und Eier nicht einfach im Regal stehen, sondern viel Liebe und Arbeit unserer Landwirte hinter jedem Produkt steckt.“, so Roswitha Marold.

DER ENNSTALER, 20.9.2024

Woher stammen unsere Lebensmittel?

20. 9. 2024

REGIONALES

Seite 25

Woher stammen unsere Lebensmittel?

Mit der Herkunft von Nahrung beschäftigte sich der Kurs „Bauernhof erleben“, der zum sechsten Mal im Zuge des Sommerprogramms der Gesundheitsregion Grimmingland stattfand.

Der Plankhof in Aigen im Ennstal war Austragungsort der sechsten Kursrunde von „Bauernhof erleben“. Im Mittelpunkt der interaktiven Hofführung standen jene Produkte, die sich in den Regalen jedes Supermarkts befinden. Doch woher stammen diese eigentlich? Und wie steht es mit dem Tierwohl?

Diesen Fragen ging Kursleiterin Roswitha Marold auf den Grund, indem sie den Teilnehmenden ermöglichte, in den Alltag auf einem Bauernhof einzutauchen. Für manche war es sogar die erste Gelegenheit, frische Bio-Milch zu probieren oder nestwarme Eier in der Hand zu halten.

Groß war die Begeisterung auch bei den teilnehmenden Kindern, die bei der Fütterung der Tiere mithelfen durften. Für Roswitha Marold bot dieser Kurs vor allem

die Möglichkeit, „den Menschen die Natur und die Landwirtschaft wieder näherzubringen. Besonders Kinder sollen verstehen, dass Milch und Eier nicht einfach im

Regal stehen, sondern viel Liebe und Arbeit unserer Landwirte hinter jedem Produkt steckt.“ Für die Organisatorin des Sommerprogramms der Gesundheitsregion

Grimmingland, Birgit Geieregger von der Landentwicklung Steiermark, ist „dieser Kurs am Plankhof eine wertvolle Bildungsinitiative, die nicht nur die Wertschätzung für regionale Produkte fördert, sondern auch das Bewusstsein für nachhaltiges Konsumverhalten stärkt.“

Neben praktischen Erlebnissen wurde auch theoretisches Wissen über Tierhaltung, Futterproduktion und Bodenbewirtschaftung vermittelt, sodass „wir bewusste Entscheidungen beim Einkauf treffen und die regionale Landwirtschaft unterstützen können“, sagt Aigens Bürgermeister Thomas Klingler.

Infos und Anfragen für weitere Termine zu „Bauernhof erleben“ unter 0650 / 27 20 666 (Roswitha Marold), plank-hof@gmx.at oder www.plankhof.com



Eintauchen in den Alltag der Landwirtschaft. Dies ermöglichte der Kurs „Bauernhof erleben“ in Aigen.

Bild: © Marold

"DAHOAM IN IRDNING-DONNERSBACHTAL" - SEPTEMBER 2024

Sommerprogramm für deine Gesundheit erfolgreich angelaufen

Gesundheit

Sommerprogramm für deine Gesundheit erfolgreich angelaufen

Das Sommerprogramm 2024 der Gemeinde ist ein großer Erfolg und bietet eine breite Palette an Kursen und Vorträgen zur Gesundheitskompetenz und -förderung. Insgesamt konnten bis zum 21. August 2024 rund 500 Teilnehmer:innen erreicht werden, darunter sowohl Einheimische als auch Tourist:innen. Die zahlreichen positiven Rückmeldungen zeigen, wie gut das Programm angenommen wurde und dass es einen wertvollen Beitrag zur Gesundheitsförderung und zum Gemeinschaftsleben in unserer Region leistet. Aufgrund des positiven Zuspruchs

sollen die Kurse auch nächstes Jahr fortgesetzt werden. Die nächsten Kurse und Termine sowie Anmelde links können sie über diesen QR-Code aufrufen oder www.landentwicklung-steiermark.at/gesundheitsregion-grimmingland: Kontakt für Rückfragen oder Hilfe bei Anmeldung: Mag.(FH) Birgit Geieregger, 0676 86643754, birgit.geieregger@landentwicklung-steiermark.at



Wolfgang Peckl
Ihr Meisterbetrieb
A-8952 Irdning
Altirdning 122 A
0664/18 09 861
Fax: 03682/23271-4
peckl-installationen@aon.at

Gas • Wasser • Heizung • Sanitär

Beratung, Verkauf, Montagen, Service, Solartechnik, Alternativen, ...

Alexandras Wohlfühlstudio
Aignerstraße 72/2
8952 Irdning
03682/22572
0664/3835129
E-Mail: office@wohlfuehlstudio.info
www.wohlfuehlstudio.info

Med. Heilmassagerin, Cranio Sacral Therapeutin, Bachblütenberaterin,
Dipl. Energetikerin, Dipl. Iridologin,
Med. und Diabetische Fußpflege & Kosmetik,
Körperkonditionstrainerin, Kräuterpädagogin, Ernährungsberaterin,
Aromatherapeutin, Heilpraktikerin nach D.R.
Aus und Weiterbildungen im Energetikbereich

Ab sofort! Vertrieb von **VORWERK** Artikeln!

RADIOBEITRÄGE RADIO FREEQUENNS

- Gesundheitsorientierter Tourismus in der Kleinregion Irdning-Enns-Grimmingland, Birgit Geieregger im Interview, 5.2.2024: <https://cba.media/649152>
- Interview Lauftraining, Nebojsa Dukic, 5.6.2024: <https://cba.media/676467>
- Ziegenyoga. Sandra Glaser, 3.7.2024: <https://cba.media/672566>
- Workshop zum Bogenschießen mit Markus Einhauer, 29.7.2024: <https://cba.media/671447>
- Ran an den Speck, Interview mit Simone Feuerle-Steindacher, 30.8.2024: <https://cba.media/672932>
- Gelassenheit, Elke Wiedergut, 20.11.24

VIDEOBEITRAG ENNSTAL TV

- Gesundheitsorientierter Tourismus: <https://youtu.be/jeAJ4Cs4pqU?si=Ldy9KmhB-ZwDymrND>