

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



© Christoph Lukas Fotografie



© Freepik



© Freepik

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



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., 26.10.	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., 26.10.	16:00 - 17:00	Sportplatz Irdning	Freier Eintritt
Morgenwanderung und Frühstück	JUFA Hotel Planneralm	17.5.-5.10.2024, täglich	7:00 - 10:30	JUFA Planneralm	€ 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

