



# Gemeinsam gesund in Semriach

## Starke Herzen Semriach

Das Semriacher Gesundheitsprojekt ging am 15. Jänner 2011 mit dem Schwerpunkt „Frauen und Männer“ unter der organisatorischen Leitung von Frau Renate Zinterl ins neue Jahr.

Hr. Dr. Harald Semmelrock und Frau Renate Zinterl stellten die seit 2010 installierte Einrichtung des „first responder“ vor, Frau Zinterl ist selbst Ersthelferin und konnte so den Teilnehmern sehr anschaulich über ihre Arbeit berichten. Die Ausbildung zum Ersthelfer ist für jeden schaffbar und wäre es für Semriach natürlich ein großer Gewinn, wenn sich Interessierte anmelden würden. Es ist keine „Vorbildung“ notwendig.

Anschließend entführte Frau Karin Stieglitz-Klug die Teilnehmer in die Welt des Yoga und zeigte verschiedene Möglichkeiten auf, seinen Körper fit zu halten.

Wie schon an vorhergehenden Gesundheitstagen kochten Frau Christa Harb und Herr Lothar Ehlen ein gesundes und schmackhaftes Mittagessen, welches von den Teilnehmern gemeinsam genossen wurde. Die Ernährungsberaterin und Diätologin Frau Brigitte Schinnerl gab wieder wertvolle Tipps in Ernährungsfragen. Die vielen mitgebrachten Broschüren laden zum Schmökern und Nachkochen ein.

Hr. Mag. Martin Walzel zeigte mit seinem Vortrag „PDM Stressprävention für Rauchende mit der Nebenwirkung Rauchfrei“ einen Weg zum stressfreien Rauchstopp.

Frau Christa Haidinger gab den vielen Interessierten einen Einblick in die „Feldenkrais methode“. Die Teilnehmer lernten bei verschiedensten Übungen, ihre Körperwahrnehmung zu verbessern und gleichzeitig den Kopf „freizubekommen“. Die Wirkung dieser körperlich nicht anstrengenden Übungen ist wirklich faszinierend und für jede Altersgruppe empfehlenswert. Mag. Conny Wiesenhofer rundete das Programm mit körperlicher Ertüchtigung ab.

### Folgende Veranstaltungen finden im Jahr 2011 statt:

- 6. Gesundheitstag für Jugendliche, Samstag, 12. Februar  
Ansprechpersonen: Melanie Holzbauer, Nicole Schwarz
- 7. Gesundheitstag für Senioren und Seniorinnen, Samstag, 19. März  
Ansprechperson: Christine Gruber
- 8. Gesundheitstag für Familien, Samstag, 09. April  
Ansprechpersonen: Gottfried Rieger, Andreas Uller
- Abschlussveranstaltung: Samstag, 07. Mai



Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich und der Marktgemeinde Semriach