



MARKTGEMEINDE

Natternbach

Gemeindezeitung

Folge 139 - Oktober 2021



Kommunalwahlen 2021
Der neue Gemeinderat der Marktgemeinde Natternbach



Besuchen Sie unsere Website www.natternbach.at und folgen Sie uns in Socialmedia in Facebook unter Marktgemeinde Natternbach!



Stets informiert mit der Gem2Go App für Natternbach!

DIE BÜRGERMEISTERIN AM WORT

Liebe Natternbacher:innen!

Ich möchte die Gelegenheit nützen und mich an dieser Stelle bei allen für das entgegengebrachte Vertrauen bedanken!

Josef Ruschak hat sich viele Jahre mit vollem Einsatz für unsere Heimat eingesetzt und sehr viel erreicht. Dieses Engagement möchte ich fortsetzen und mit Herz und voller Energie weiterarbeiten.

Es ist mir eine Ehre für euch und für Natternbach als Bürgermeisterin tätig zu sein. Gerade in den letzten Monaten konnte ich viele interessante Gespräche führen. Ich habe für eure Anliegen immer ein offenes Ohr und werde mich bestmöglichst dafür einsetzen.

Ziel ist es, eine Bürgermeisterin für Alle zu sein und in guter Zusammenarbeit mit dem Gemeinderat parteiübergreifend auf faire und zukunftsorientierte Weise unsere Marktgemeinde voranzubringen - ganz unter dem Titel "Miteinander. Füreinander".

Es gibt einige Projekte, die am Laufen sind und viele werden starten. Dabei sollen bestehende Qualitäten erhalten und noch weiter ausgebaut werden. Wesentlich ist, unseren schönen Ortskern zu beleben, Arbeitsplätze zu schaffen und unsere Infrastruktur stets auf Stand zu halten.

Die Sanierung des Freibades ist ein großes Projekt mit oberster Priorität. Hier ist es notwendig, die Finanzierungsmöglichkeiten abzuwägen.



Mit großem Respekt und Demut freue ich mich auf die kommenden verantwortungsvollen Aufgaben und werde mit bestem Wissen und Gewissen für unser Natternbach arbeiten.

Ich wünsche allen Natternbacher:innen noch einen schönen Herbst mit vielen Sonnenstunden.

Mit freundlichen Grüßen

Nadine Humberger
Bürgermeisterin

Inhalt

Vorwort der Bürgermeisterin	2
Aus dem Gemeinderat - Zusammensetzung der neuen Gemeindevertretung nach der Konstituierung	3
Berichte/ Tipps der Ortsbauernschaft	4
Terminankündigung - Veranstaltungen	4
Ein Dank für ehrenamtliche Arbeit	5
Rettungssanitäterausbildung	5
5 Jahre Rot-Kreuz-Markt Peuerbach	6
Mediendienst der Caritas Oberösterreich - Familienhilfe	6
Caritas - Ausbildung für soziale Zukunftsberufe	7
Beitritt zum Bodenbündnis Oberösterreich	7
Schulveranstaltungshilfe des Landes Oö	8
Lehrlingsförderung Vorbereitung Lehrabschlussprüfung	8

Ausbildung Tagesmutter/-vater und Helfer/in	9
Helfer:innen für Sternsingeraktion gesucht	9
Personal-Trainer Gabriel Reifinger informiert	10
Prüfungserfolg Jan Schlagintweit	10
Sturmschäden - Anträge an den Katastrophenfonds	10
Ergebnis Blutspendeaktion August 2021	11
Kurse & Workshops Ö. Gesundheitskasse	11
Behindertenberatung von A-Z	11
Neuigkeiten aus dem Tourismusverband Donau OÖ	12
Der Verein Zukunft Natternbach informiert	13
Berichte aus Kindergarten & Krabbelstube	14
Neuigkeiten aus der Gemeindebibliothek	14
Gesunde Gemeinde - Gesundheitstipps	15-16

Beschreibung Titelbild "neuer Gemeinderat": 1. Reihe sitzend - Mitglieder des Gemeindevorstandes v.l.n.r.: ÖVP Fraktionsobmann Roland Obernhumer, Vizebürgermeister Johann Kronschräger, Bürgermeisterin Ing. Nadine Humberger, Tanja Aigner, Martin Auinger stehend v.l.n.r.: Günter Zauner, Bezirkshauptmann Mag. Christoph Schweitzer, FPÖ-Fraktionsobmann Ernst Chloupek, Markus Rößlhuemer, Roland Klaffenböck, Dipl.Ing. Johann Schauer, Wolfgang Parzer, SPÖ-Fraktionsobmann Ing. Markus Scheucher, Andreas Auer, GRÜNE-Fraktionsobfrau Mag. Doris Amersberger, Dipl. Ing. Gerhard Hörmann, Silvia Steininger, Mag. Stephan Humberger, Markus Teuchtmann, Reinhard Dornetshuber

IMPRESSUM - Eigentümer und Herausgeber: Marktgemeinde 4723 Natternbach, Kirchenplatz 6; Redaktion: Bürgermeisterin Ing. Nadine Humberger und die Mitarbeiter der Gemeindeverwaltung; Herstellungsort Natternbach; Zielrichtung: Informationsschrift der Marktgemeinde Natternbach



Aus dem Gemeindeparlament

ZUSAMMENSETZUNG DER NEUEN GEMEINDEVERTRETUNG

Aufgrund der Gemeindeordnungs-Novelle 2018 hat sich der Gemeinderat von bisher 25 auf 19 Mandate verkleinert. Der Gemeindevorstand ist von 7 auf 5 Mandate geschrumpft.

Nach dem Ergebnis der Gemeinderatswahl vom 26.09.2021 teilen sich die Mandate im neuen Gemeinderat wie folgt auf:

ÖVP - 8 Mandate:

Ing. Nadine Humberger, Hochstraß 18
Johann Kronschläger, Kapping 6
Roland Obernhumer, Rosenweg 9
Roland Klaffenböck, Tal 1
Silvia Steininger, Fronberg 16
Dipl. Ing. Gerhard Hörmann, Höhenstraße 10
Wolfgang Parzer, Au bei Ed 1
Reinhard Dornetshuber, Moosbachweg 5

SPÖ - 5 Mandate:

Ing. Markus Scheucher, Kreuzberg 6
Tanja Aigner, Obertresleinsbach 5
Mag. Stephan Humberger, Bergstraße 11
Markus Teuchtmann, Brunngarten 2
Andreas Auer, Berndorf 5

FPÖ - 4 Mandate:

Martin Auinger, Obertresleinsbach 13
Ernst Chloupek, Au bei Ed 4
Markus Röslhumer, Pötzenau 1
Günter Zauner, Sonnenhang 22

GRÜNE - 2 Mandate:

Mag.art. Doris Amersberger, Vischerstraße 8
Dipl. Ing. Johann Schauer, Au bei Natternbach 3

In der konstituierenden Sitzung am 15.10.2021 fand die Angelobung der am 10.10.2021 in engerer Wahl direkt gewählten Bürgermeisterin Ing. Nadine Humberger durch Herrn Bezirkshauptmann Mag. Christoph Schweitzer, MBA statt. Damit ist erstmals eine Frau an der Spitze der Marktgemeinde tätig. Ebenfalls wurden der Vizebürgermeister und die Mitglieder des Gemeindevorstandes gewählt und die gesamte Gemeindevertretung angelobt.

Das Kollegialorgan Gemeindevorstand setzt sich nach den Fraktionswahlen wie folgt zusammen:

Bürgermeisterin Ing. Nadine Humberger	ÖVP
Vizebürgermeister Johann Kronschläger	ÖVP
Gemeindevorstand Roland Obernhumer	ÖVP
Gemeindevorstand Tanja Aigner	SPÖ
Gemeindevorstand Martin Auinger	FPÖ

Mit der Angelobung schied Josef Ruschak aus dem Bürgermeisteramt aus, das er seit Jänner 2003 innehatte. Unter seiner Amtszeit hatte die Marktgemeinde eine beachtliche Aufwärtsentwicklung in vielen Bereichen zu verzeichnen. Der Neubau des Amtsgebäudes, die umfangreiche Ortsplatzgestaltung, die Schulsanierung, die Investitionen im Feuerwehrrwesen, der Straßenbau und die Bemühungen für eine Wiederbelebung des Tourismus mit der Gründung von IKUNA sind neben vielen anderen Projekten als besondere Highlights seiner Amtszeit zu erwähnen. Eine entsprechende Ehrung der Marktgemeinde für die vielen Verdienste ist in absehbarer Zeit vorgesehen.



Amtsübergabe an die neue Bürgermeisterin Nadine Humberger



BERICHTE DER LETZTEN SITZUNG

Direktvermarktung Natternbach

Der Verkauf von Produkten oder Dienstleistungen ohne Zwischenhändler direkt von einem Unternehmen an die Endverbraucher (Direktvermarktung) erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Auch in Natternbach gibt es einige Personen bzw. landwirtschaftliche Betriebe, die direkt vermarkten. Leider wissen darüber nur sehr wenige Bescheid, sodass man sich in der Sitzung geeinigt hat, die Direktvermarkter in Natternbach samt deren Produkte in einer Liste zusammenzufassen.

Daher folgende Bitte:

Alle Personen - bzw. landwirtschaftliche Betriebe - bei denen man Produkte (Fleisch, Eier, Honig, etc.) direkt kaufen kann, bitte bei Ortsbauernobmann Markus Obermair (0650 446 15 78) bis Ende Dezember 2021 melden.

Die Zusammenfassung wird in der nächsten Gemeindezeitung veröffentlicht.

PALMÖL

Negative Folgen für die Umwelt

Palmöl ist weltweit das billigste und am häufigsten verwendete Pflanzenöl und steckt in Schokocreme, Keksen, Knabbergebäck und vielen Fertigprodukten.

Bei der Raffination von Palmöl können im Vergleich zu anderen Pflanzenölen erhöhte Mengen an Fettschadstoffen entstehen, darunter 3-MCPD-Fettsäureester (3-MCPD). Dieser Stoff ist möglicherweise krebserregend.

Für Hersteller bietet das Palmöl eine Reihe vorteilhafter Eigenschaften: Es ist preisgünstig, hitzestabil und lässt sich vielfältig und gut verarbeiten. Doch da Ölpalmen fast ausschließlich dort wachsen, wo sonst Regenwälder gedeihen, fallen dem Anbau Millionen Hektar zum Teil illegal gerodeter Wälder zum Opfer. Die Brandrodung heizt nicht nur den Klimawandel an, sie vertreibt auch Tiere und Menschen aus ihrem Lebensraum.

Wie erkenne ich Palmöl in Lebensmitteln?

Es wird meist in stark verarbeiteten Lebensmitteln eingesetzt. Dort muss neben der Klassenbezeichnung "pflanzliches Öl" auch die pflanzliche Herkunft des Fettes in der Zutatenliste stehen, zum Beispiel "Palm", "Palmfett" oder "Palmöl".

TIPPS FÜR DEN EINKAUF

- Kochen und backen mit frischen, unverarbeiteten Lebensmitteln.
- Stets auf Zutatenliste oder Herstellerhinweis wie "Ohne Palmöl" achten.
- Bevorzugen Sie alternativ palmöhlhaltige Lebensmittel aus ökologischer Erzeugung und fairem Handel (Bio- und Fairtrade-Siegel).
- Auch auf Inhaltsstoffe aus Palmöl in Kosmetikartikel achten.

ACHTUNG Terminankündigungen

ADVENTAUSSTELLUNG MIT ADVENTMARKT

19. bis 21. November 2021
Gärtnerei Prohaska
Bewirtung durch die FF Tal



WERNER BRÜGGEMANN AKKORDEON - WETTBEWERB



Samstag, 13.11.2021
Mehrzweckhalle Natternbach

Veranstalter:
Landesmusikschule



ESSEN auf RÄDER

Unsere Essenzusteller/ Essenzustellerinnen, die allesamt ehrenamtlich für das Wohl unserer Bevölkerung im Gemeindegebiet tätig sind, wurden kürzlich von einer sehr zufriedenen Klientin mit einem Trinkgeld als Dankeschön für die hervorragend erbrachte Leistung belohnt. Das Zustellteam hat das Ende des harten Lockdowns und die damit verbundene Öffnung der Gastronomie zum Anlass genommen, die Geldspende bei einem netten Treffen mit Kaffee und Kuchen in der örtlichen Bäckerei/Konditorei gemeinsam umzusetzen.

Dafür „HERZLICHEN DANK!“

Aktion: „Hui statt Pfui“

Nach einer langen Lockdown-Pause machten sich einige fleißige Mitglieder der Landjugend Natternbach an einem der ersten schönen Nachmittage auf den Weg, um den illegal an den Straßenrändern entsorgten Müll einzusammeln. Gleichzeitig haben sie ein paar Schilder mit dem Titel „Schlechtes Gewissen“ aufgestellt, an denen Teile der Müllsammlung angebracht wurden, um die Bürger/ Bürgerinnen zu animieren, auf eine saubere Umwelt zu achten.



Wir bedanken uns sehr herzlich bei ALLEN, die ehrenamtlich für unsere Gemeinde tätig sind!



Herzlichen Glückwunsch!

Foto: Land Oö

Herrn Hermann Kaindlstorfer, Hochstraß 8 wurde das Landessportehrenzeichen in Silber für seine Verdienste im Judosport, als Funktionär, Schriftführer, Schülertrainer und auch Bundeskampfrichter verliehen!

Aufruf RETTUNGSSANITÄTERAUSBILDUNG

Das Rote Kreuz sucht *freiwillige Helfer* in jeder Altersklasse.

Spaß an der Arbeit, Freude an der Gemeinschaft, Erfahrungen einbringen und eine sinnvolle Tätigkeit ausüben, das sind die wesentlichen Motive der freiwilligen Rot Kreuz Mitarbeiter.

Die Ausbildung zum Rettungssanitäter wird durch das Sanitätergesetz geregelt und ist eine staatlich anerkannte Berufsausbildung. Zweimal jährlich bietet das Rote Kreuz in Grieskirchen einen Kurs an. Der Sommerkurs in geblockter Form bietet sich besonders für Schüler und Studenten an. Auch für angehende Zivildienstler ist dies eine Möglichkeit, schon vorab den Dienstbetrieb kennenzulernen und den Zivildienst in einer vertrauten Umgebung zu absolvieren. Ein weiterer, berufsbegleitender Lehrgang, beginnt wieder im Herbst 2021.

Rückfragehinweis:

Elfriede Angermayr
Österreichisches Rotes Kreuz, LV OÖ
Bezirksstelle Grieskirchen
Tel.: +43/7248/62243 14
E-Mail: elfriede.angermayr@o.roteskreuz.at
www.roteskreuz.at



Mehr als „nur“ ein Nahversorger: 5 JAHRE ROTKREUZ-MARKT PEUERBACH

Peuerbach: „Man muss es gerne machen und mit Menschen können“, so beschreibt Marktleiter Josef Bauer sein Engagement beim Rotkreuz-Markt in Peuerbach. Seit fünf Jahren gibt es nun die Möglichkeit mit einer Einkaufskarte Waren des täglichen Bedarfs zu stark reduzierten Preisen im Rotkreuz-Markt Peuerbach einzukaufen.

Viele Menschen in Oberösterreich müssen jede Kaufentscheidung sorgsam überlegen und abwägen, jeden Euro zweimal umdrehen und können sich dennoch vieles nicht leisten. Als OÖ. Rotes Kreuz haben wir es uns zur Aufgabe gemacht, diese Menschen zu unterstützen und so wurde im Juni 2016 dieser Markt des Roten Kreuzes in Peuerbach, Graben 11 eröffnet. Heute ist das Angebot des Rotkreuz-Marktes nicht mehr wegzudenken und hat sich zu einer etablierten Dienstleistung im Sinne unserer Grundsätze entwickelt.

Es wurden bereits 195 Einkaufsberechtigungen ausgestellt. Dank der Warenspenden aus den umliegenden Geschäften kann ein vielfältiges Sortiment angeboten werden. Erfreulicherweise unterstützen auch immer wieder Firmen, Organisationen oder auch Privatpersonen mit Waren bzw. Warengutscheinen den Rotkreuz-Markt. „Wir bemühen uns sehr, dass wirklich nur einwandfreie Ware angeboten wird“, sagt der Marktleiter. Alle unsere freiwilligen Mitarbeiter sind mit großem Eifer und Einsatz dabei. Wir freuen uns über jeden neuen Kunden. Niemand braucht ein schlechtes Gefühl haben, wenn er im Rotkreuz-Markt einkauft.

Einkaufsberechtigt sind Personen, welche ein geringes Einkommen nachweisen können. Es sind dies € 1.000,00 für eine Person und € 1.500,00 für 2 Personen pro Haushalt. Für jedes unversorgte Kind steigt der Betrag um € 250,00. Einen Grund, sich für einen Einkauf im Rotkreuz-Markt zu schämen, gibt es sicher nicht.

Nähere Infos:

Homepage des Roten Kreuzes

www.
roteskreuz.at/grieskirchen

Foto: Rotes Kreuz



GSD-Koordinatorin:

Frau Pennetzdorfer Edith

Tel.: +43/7248/62243-43

E-Mail:
edith.pennetzdorfer@o.
roteskreuz.at

MEDIENDIENST DER CARITAS IN OBERÖSTERREICH Neu: Anfangs-Pauschale von 5 Euro pro Stunde für Caritas-Familienhilfe

Seit 70 Jahren gibt es die Familienhilfe. Die Caritas OÖ holte die Idee von den Niederlanden nach Oberösterreich. Begonnen mit zwei Mitarbeiterinnen, begleiten heute rund 200 Familienhelferinnen pro Jahr bis zu 1.300 Familien im Land OÖ. Der Grundauftrag hat sich in den sieben Jahrzehnten nicht verändert: Für Familien da sein, wenn diese Unterstützung in schwierigen Situationen benötigen. Familienhelfer*innen betreuen die Kinder in der Familie und versorgen den Haushalt. In den 50er und 60er Jahren war es für die Familienhelferinnen die große Herausforderung, die kinderreichen Familien satt zu bekommen. Heute sind die Caritas-Mitarbeiterinnen mit anderen Herausforderungen konfrontiert, weil sich die Rahmenbedingungen für Familien in den letzten Jahrzehnten stark verändert haben: Großeltern sind in der Regel noch berufstätig und wohnen oft nicht im gleichen Ort. Ebenso sind beide Elternteile berufstätig und Mütter kehren früh wieder in ihren Beruf zurück. Viele sind alleinerziehend. Akute Erkrankungen, Unfälle oder schwere chronische Krankheiten von Elternteilen oder von Kindern können unter diesen Voraussetzungen nicht mehr ausschließlich in der Familie bewältigt werden. Auch psychische Probleme können zu kritischen Situationen in Familien führen.

Der Tarif für die Familienhilfe ist nicht nur sozial gestaffelt, sondern **seit Jahresbeginn gibt es als „unkomplizierte erste Hilfe“ sogar eine Pauschale: In den ersten 21 Stunden fallen lediglich 5 € pro Stunde an.**

Nähere Informationen: www.mobiledienste.or.at

CARITAS EBNET WEG FÜR SOZIALE ZUKUNFTSBERUFE

Die Caritas Oberösterreich bildet in ihren Schulen in Linz und Linz-Urfahr Fachkräfte im Alten-, Familien- und Behindertenbereich aus. Die AbsolventInnen sind eine bedeutende Stütze für die Gesellschaft - und für den Einzelnen, der sie braucht, eine wichtige Bezugsperson. Für das kommende Schuljahr 2021/2022 sind noch Plätze frei. Zusätzlich findet in Linz auch ein Vorbereitungslehrgang für Jugendliche ab 16 Jahren und Menschen mit Migrationshintergrund, die ihre Deutschkenntnisse verbessern wollen, statt. Anmeldungen für den Schulstart im September sind jederzeit direkt an der jeweiligen Schule möglich: www.ausbildung-sozialberufe.at

Die Caritas OÖ bildet in ihren drei Schulen die Fachkräfte von morgen aus. Die AbsolventInnen können in den Bereichen Altenarbeit, Familienarbeit oder in einer Arbeit mit Menschen mit Beeinträchtigungen mit krisenfesten Arbeitsplätzen mit Zukunft rechnen: In Wohnformen und Tagesbetreuungen für Senioren, Kinder oder Menschen mit Beeinträchtigungen. Ebenso sind die SozialbetreuerInnen als Unterstützung direkt bei den Menschen zu Hause im Einsatz. „Speziell in Pflege- und Betreuungsberufen sind Fachkräfte gefragt und es ist eine Jobsicherheit gegeben, die es in kaum einem anderen Bereich gibt“, sagen die Leiterinnen der Linzer Caritas-Schulen, Mag.a Elisabeth Heinze und Ingrid De Verrette. Obwohl der Einstieg in die Ausbildung mit dem Vorbereitungslehrgang schon nach der 9. Schulstufe möglich ist, gibt es auch zahlreiche Um- und Quereinsteiger, welche die Schule absolvieren. Diese können bei den zwei- und dreijährigen Ausbildungen von der finanziellen Unterstützung durch das Fachkräftestipendium profitieren.

Nähere Informationen und Anmeldung:

Caritas-Schule für Sozialbetreuungsberufe (Alten- und Familienarbeit, Vorbereitungslehrgang)
Schiefersederweg 53, 4040 Linz
Tel.: 0732 732 466, www.ausbildungszentrum-linz.at

Caritas-Schule für Sozialbetreuungsberufe (Behindertenarbeit, Behindertenbegleitung, Integrative Behindertenbegleitung)

Salesianumweg 3, 4020 Linz
Telefon: 0732 772 666-4710, www.sob-linz.at

**Bodenbündnis**
in Oberösterreich

Bodenbündnis wächst weiter
MARKTGEMEINDE NATTERNBACH AUFGENOMMEN
Die Marktgemeinde Natternbach hat mit Gemeinderatsbeschluss vom 25. 6. 2021 den Beitritt zum Bodenbündnis beschlossen.

Im Rahmen der Internationalen Klimabündnis-Konferenz in Wels erfolgte die **feierliche Aufnahme** der **Marktgemeinde Natternbach ins Bodenbündnis**. Diesem europäischen Gemeindefeld gehören alleine in Oberösterreich nun bereits 75 Städte und Gemeinden an.

Auch in Oberösterreich werden nach wie vor täglich rund zwei Hektar Boden der Landwirtschaft entzogen, um sie als Siedlungs- und Verkehrsfläche zu nutzen. Da unverbautem Boden eine entscheidende Rolle für die Versorgung mit regionalen Lebensmitteln, für den Hochwasserschutz aber auch die Anpassung an die Klimaerwärmung zukommt, gilt es dringend Lösungen zu finden. Die Bodenbündnis-Mitglieder leisten einen wichtigen Beitrag, das Bewusstsein für die Bedeutung des Bodens zu erhöhen und den Weg hin zu einem nachhaltigeren Umgang mit Boden einzuschlagen. Bei der Klimabündnis-Konferenz in Wels bekamen **Natternbach**, Wartberg/Krems, Marchtrenk, Schörfing am Attersee, Ampflwang, Neuhofen/Krems und Hartkirchen die Bodenbündnistafel von Klimaschutz-Landesrat Stefan Kaineder übergeben.

"Unverbautem Boden kommt im Klimaschutz, aber vor allem bei der Anpassung an den Klimawandel große Bedeutung zu. Immer mehr Gemeinden setzen durch den Bodenbündnis-Beitritt ein Zeichen, dass ihnen nachhaltiger Umgang mit Boden ein Anliegen ist. Es freut mich sehr, dass sieben neue Gemeinden in das Netzwerk der Bodenbündnis-Gemeinden aufgenommen werden konnten", sagt Projektleiterin Gerlinde Larndorfer-Armbruster bei der Veranstaltung.

Bürgermeister Josef Ruschak hat die Bodenbündnistafel stellvertretend übernommen und dem Gemeinderat bei der Sitzung am 10. 9. 2021 präsentiert, sowie über die Verleihung bei der Klimabündnis-Konferenz in Wels berichtet.

WICHTIGE INFORMATIONEN

Schulveranstaltungshilfe des Landes OÖ

(Gilt für **Schülerinnen** und **Schüler**, die eine **oberösterreichische Pflichtschule** besuchen (VS, MS, Poly, LWFS).

Die Finanzierung mehrtägiger Schulveranstaltungen ist für Eltern oftmals mit großen finanziellen Belastungen verbunden. Um diese Familien finanziell zu unterstützen und den Kindern die Teilnahme an Schulveranstaltungen zu ermöglichen, unterstützt das Land Oberösterreich mit der „OÖ Schulveranstaltungshilfe“.

Eine finanzielle Unterstützung erhalten Eltern, wenn mindestens ein Kind im Laufe des Schuljahres an einer 4-tägigen Schulveranstaltung teilgenommen hat oder mehrere Kinder an mehrtägigen Schulveranstaltungen mit mindestens einer Nächtigung außerhalb des Schulstandortes teilgenommen haben.

Die Höhe des Zuschusses für 2-tägige Schulveranstaltungen beträgt 50 Euro, für 3-tägige Schulveranstaltungen 75 Euro, für 4-tägige Schulveranstaltungen 100 Euro und für 5-tägige und längere Schulveranstaltungen 125 Euro.

Nimmt ein Kind in einem Schuljahr an mehreren Schulveranstaltungen teil, wird empfohlen, den Zuschuss für den längeren dieser Aufenthalte zu beantragen.

Einreichfrist: Bis spätestens 3 Monate nach Ende des laufenden Schuljahres (31. Oktober).



Vorbereitung auf die Lehrabschlussprüfung



Kontakt:

Wirtschaftskammer OÖ

M: lehre.foerdern@wkooe.at

W: www.lehre-foerdern.at

W: www.lehre-statt-leere.at

T: 05-90909-2010

Nutze die Möglichkeit, einen **Vorbereitungskurs** aus den vielfältigen Kursprogrammen von Kursanbietern zu besuchen - **kostenfrei!**

Als Lehrling erhältst du die vollen Kurskosten inkl. USt. für Vorbereitungskurse zur Lehrabschlussprüfung ersetzt.

Voraussetzung:

- Der Kurs wurde selbst bezahlt
- Das Lehrzeitende liegt maximal 36 Monate zurück bzw. der/die Kurs(e) wurden frühestens 12 Monate vor Lehrzeitende begonnen

Einreichfrist:

- Spätestens 6 Monate nach Kursende

Einreichunterlagen:

- Förderantrag (www.lehre-foerdern.at)
- Teilnahmebestätigung/Rechnung/Zahlungsbeleg

Geltungsbereich:

- Lehrlinge aus Unternehmen/landwirtschaftlichen Betrieben/Gebietskörperschaften

Du trittst zur **Lehrabschlussprüfung noch einmal** an - **kostenfrei!**

Das Lehre statt Leere - **LEHRLINGSCOACHING** - ist ebenfalls **kostenfrei!**



**Kombinierter
Lehrgang zum/r
TAGESMUTTER/-VATER
und Helfer/in -**

**Die Liebe zu Kindern
zum Beruf machen**

Familienbund OÖ GmbH

Hauptstr. 83-85, 4040 Linz

T: 0732/603060-12 od. 30

M: familienbundakademie@
ooe.familienbund.at

W: www.ooe.familienbund.at

Die Familienbund Oberösterreich GmbH sucht Tagesmütter/-väter in Oberösterreich.

Wir bieten Kinderbetreuung, Veranstaltungen für Eltern & Kinder, Familienberatung sowie pädagogische Ausbildungen & Vorträge, dabei arbeiten wir gerne im Team, pflegen einen wertschätzenden Umgang und haben Freude dabei, Familien in ihrem Alltag, in der Freizeit genauso wie in schwierigen Zeiten zu begleiten.

Viele Eltern sind auf der Suche nach flexibler, familiärer und qualitativvoller Kinderbetreuung. Deshalb sind Tagesmütter und -väter sehr gefragt. Sie arbeiten nicht nur in ihrem eigenen Zuhause, sondern auch in Tagesstätten in Gemeinden und Unternehmen. Der Familienbund Oberösterreich bietet Menschen, die gerne mit Kindern arbeiten möchten, in Form einer qualifizierten Ausbildung, die Möglichkeit ihren Berufswunsch zu verwirklichen.

Für Personen, die bereits eine pädagogische Ausbildung abgeschlossen haben, gibt es eine Aufschulung zum/zur Tagesmutter/-vater und für Newcomer eine praxisnahe Kombi Ausbildung zur Tagesmutter und Helferin. Als Absolvent/in unseres Lehrganges können Kinder professionell zuhause, in Gemeinden oder Unternehmen betreut werden. Wer Kinder im eigenen Haushalt betreut, sollte über kindgerechte Räumlichkeiten verfügen.

Die Ausbildung zur Tagesmutter/-vater besteht aus einem theoretischen und einem praktischen Teil. Der Lehrgang vermittelt Wissen über folgende Themenbereiche: Pädagogik, Didaktik, Lernbetreuung, Entwicklungspsychologie, Rechtliches, Gesundheit, Zeit- und Haushaltsmanagement, Kommunikation, Familiensysteme, Umgang mit Missbrauchsfällen u.v.m.

Im Anschluss an den Lehrgang ist eine Anstellung als Tagesmutter/-vater zB bei der Familienbund Oberösterreich GmbH möglich.

Die nächsten Ausbildungen starten im September 2021 in Linz und im Oktober 2021 in Vöcklabruck. Im Rahmen des Bildungskontos des Landes OÖ können bis zu 30 % der Kurskosten gefördert werden.

Nähere Infos und Anmeldung unter akademie@ooe.familienbund.at oder auf www.ooe.familienbund.at unter dem Menüpunkt „Bildung“.

AUFRUF

**Helfer für Sternsingeraktion
gesucht!**

Bitte melden bei:

Zethofer Daniela

T: 0676/4780328



Daniela sagt:

"Nach 15 Jahren

*Organisationsarbeit möchte ich
das Amt gerne weitergeben ...,
wenn du bereit bist, im Team
mitzuarbeiten - dann ruf mich
bitte an!"*

Folgende Aufgaben warten auf ein tatkräftiges Team:

Einladungen verteilen, Kindergruppen einteilen und mit ihnen proben, Begleiter koordinieren, Überblick behalten bei den Rajonen, Utensilien vorbereiten oder reparieren (Sterne, Sternsingerkassa, Gewand der Sternsinger), Pfarrblatt vor und nach der Aktion gestalten.

Daniela steht gerne mit Rat und Tat zur Seite um dem neuen Team einen guten Start zu ermöglichen, damit das Brauchtum „Sternsingen“ weitergeführt werden kann.

bitte melden - bitte melden - bitte melden - bitte melden - bitte melden- bitte melden

Was es sonst noch zu berichten gibt.....

Personal Trainer Gabriel Reifinger informiert:

Als Ernährungsberater und Fitnesstrainer coacht er Personen, auf dem Weg zu ihren individuellen Zielen. Er freut sich, mit dem in seiner Ausbildung erworbenen Wissen nun Menschen qualifiziert weiterhelfen zu können.

Ein weiterer **Vortrag** über die **Themen:**

Haltung, Schonhaltung, Schmerz-Behandlung/Umgang/Prophylaxe und anschließender Fragenbeantwortung ist bereits wieder geplant.

NEU ab Oktober: In seinem Elternhaus - in einem Raum, der von außen begehbar ist - entsteht eine vollausgestattete **Fitnesskammer** (mit Beinpresse, Kabelzugturm, Klimmzugstangen, Hanteln, uvm.). Unter der Devise **Fahr nicht fort - trainier im Ort**, freut sich Reifinger auf zahlreiche Mitglieder und verspricht beste Betreuung in familiärer Atmosphäre.



PRÜFUNGSERFOLG

Gerne veröffentlichen wir alle Prüfungsergebnisse, bitte mit Foto (pdf. od. jpg.-Format) und genauer Bezeichnung der abgelegten Prüfung per E-Mail einsenden an:

gemeinde@natternbach.ooe.gv.at



Schlagintweit Jan

Obertresleinsbach 11

hat die Landwirtschaftliche Fachschule
in Waizenkirchen mit
ausgezeichnetem Erfolg
abgeschlossen.

Wir gratulieren recht herzlich!

KATASTROPHENFONDS - Abwicklung von Anträgen nach Sturmschäden 2021

Aufarbeitung von flächigen Sturmschäden

Die außergewöhnlichen Gewitterstürme der vergangenen Wochen haben in vielen Waldgebieten Oberösterreichs neben Hagel- auch Sturmschäden verursacht. Für die Aufarbeitung von flächigen Sturmschäden können Beihilfen aus dem Katastrophenfond über die Gemeinde beantragt werden.

Richtlinien zur Abwicklung von Kat.-Fondsansträgen

- Entschädigungsfähig ist eine geschädigte Waldfläche dann, wenn nach der Schadholzaufarbeitung eine Schadfläche von mindestens 0,5 ha und eine Verringerung der Überschirmung um mindestens 4/10 gegeben ist.
- Geschädigte Einzelflächen größer 1.000 m² können zusammengezählt werden.
- Schadflächen von einem Schadenereignis dürfen nicht mit Schadflächen eines vorhergehenden Schadenereignisses summiert werden.
- Im Großwald sind von den Betrieben vor Beginn der Schadholzaufarbeitung an den einzelnen betroffenen Waldorten (Revier, Abteilung) Unterlagen über die Größe der Schadfläche, das Schadensausmaß, sowie den Beginn und das voraussichtliche Ende der Schadholzaufarbeitung so rechtzeitig beizubringen, dass eine Überprüfung der Schadfläche(n) noch vor Beginn (Kontrolle des Schadausmaßes am Bestand) und nach der Schadholzaufarbeitung (Kontrolle der Schadfläche, Anschnitzung der Überschirmung unter Berücksichtigung des Durchforstungsanteiles) möglich ist.
- Die Anträge auf Katastrophenbeihilfe müssen vollständig ausgefüllt sein, die benötigten Unterlagen (Übersichtsplan, Katasterplan mit eingezeichneten Schadflächen, Grundstücksverzeichnis) sind vom Antragsteller beizulegen.



Aus Liebe zum Menschen.

Ergebnis Blutspendeaktion Natternbach am 16. u. 17.8.2021

Laut Erstbericht der Blutzentrale Linz haben in **Natternbach** am 16. und 17.8.2021 insgesamt **118 Personen** an der **Blutspendeaktion** teilgenommen.

Der **Blutspendedienst** vom Roten Kreuz für OÖ **dankt** allen sehr herzlich für die Unterstützung.



In Grieskirchen starten im Herbst 2021 folgende Kurse & Workshops:

"Rauchfrei durchs Leben" im ÖGK Kundenservice Grieskirchen: Eine Raucherentwöhnung für Erwachsene, 5-Wochen (1 Treffen pro Woche), Kosten: Selbstbehalt € 40,00

Information und Anmeldung: www.gesundheitskasse.at/rauchfrei, M: rauchfrei-14@oegk.at

"Gesund essen von Anfang an!" im Klinikum Wels-Grieskirchen: Ein kostenloser Workshop zum Thema Ernährung in der Schwangerschaft für Schwangere und frischgebackene Eltern, Dauer: 3 Stunden inklusive einer Pause mit gesunden Snacks

Information und Anmeldung: www.gesundheitskasse.at/essenvonanfangan, M: essenvonanfangan@oegk.at

"Starke Eltern von Anfang an!" im ÖGK Kundenservice Grieskirchen: Ein kostenloser Workshop mit wertvollen Tipps, wie Sie in Ihre Zukunft zu dritt starten für werdende Eltern, Dauer: 2 Stunden

Information und Anmeldung: www.gesundheitskasse.at/starkeeltern, M: starkeeltern@oegk.at

"Babys erstes Löffelchen!" im ÖGK Kundenservice Grieskirchen: Ein kostenloser Ernährungsworkshop für Eltern und Schwangere im letzten Trimester mit wertvollen Tipps für die Beikosteinführung, Dauer: 2,5 Stunden

Information und Anmeldung: www.gesundheitskasse.at/erstesloeffelchen, E-Mail: erstesloeffelchen@oegk.at



Der OÖ Kriegsopfer- und Behindertenverband bietet mit Unterstützung des Sozialministeriumservice für den Bezirk Grieskirchen eine kostenlose **Behindertenberatung von A - Z** an.

Der OÖ. KOBV hilft seit seiner Gründung im Jahr 1945 nicht nur behinderten Menschen, zu ihrem Recht zu kommen, sondern auch ihre Ansprüche nutzen zu können.

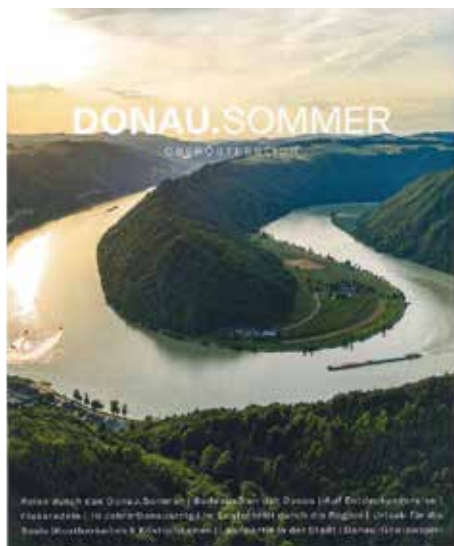
Ziel des Projektes ist die berufliche Integration und soziale Absicherung von Menschen mit Behinderung. Die Zielgruppe sind Menschen mit Behinderung im berufsfähigen Alter (15 - 65 Jahre) und deren Angehörige.

Wenn Sie gesundheitliche Einschränkungen und deswegen Probleme haben, Ihre Arbeit zu behalten oder eine zu finden, wenden Sie sich bitte an den KOBV. Es kann vieles in Kürze telefonisch, per Mail, aber auch vor Ort in jeder Bezirkshauptstadt geklärt werden.

Melden Sie sich bei den Themen wie Behindertenpass, Kündigungsschutz, medizinische oder berufliche Rehabilitation, Umschulungen, Zuschüsse, Förderungen und vielem mehr.

Beratungstermine, die in der Arbeiterkammer Grieskirchen stattfinden, können unter der Telefonnummer: 0732/65 63 61 vereinbart werden.

Die Beratungen sind kostenlos!



Zukunft Natternbach



DONAU
NATTENBACH

NEUIGKEITEN AUS DEM TOURISMUS

Donau.Sommer 2021

Pünktlich zur Betriebseröffnung ist das neue Magazin zum DONAU.SOMMER 2021 erschienen. Auf 24 Seiten entführt es die Leser und Leserinnen in die Sommersaison in der Donauregion in OÖ. Natürlich sind auch buchbare Urlaubsangebote im Magazin zu finden und wurde in einer Auflage von 290.000 Stück produziert. Als Beilage war es in allen reichweitenstarken Medien zu finden und wurden alle Inhalte auch online auf der Landingpage aufbereitet.

Erhältlich ab sofort am Marktgemeindeamt!

Verleihung Danubius

Anlässlich der Vollversammlung des Tourismusverbandes Donau Oberösterreich im Kubinsaal am Schlosspark in Schärding wurde bereits zum 5. Mal der Preis „Danubius“ vergeben. Damit werden besonders engagierte TouristikerInnen und UnternehmerInnen der Region ausgezeichnet, die der Marke Donau Oberösterreich Leben einhauchen und sie für unsere Gäste spürbar machen. In diesem Jahr durfte sich der Baumkronenweg, das Stift Wilhering und die Stadt Enns mit der Via Lauriacum über diese Auszeichnung und

einer Marketingleistung im Wert von Euro 2.000 freuen! Die Figur „Danubius“ ist eine Metallskulptur, die vom Künstler Miguel Horn geschaffen wurde. Sie trägt die Form der Schlögener Donauschlinge mit dem Kopf des Danubius (Donau – Der DonauFluss ist im Lateinischen männlich) aus dem Vierströmebrunnen (Fontana dei Quattro Fiumi) von Bernini (1651) auf der Piazza Navona in Rom. Überdimensionale Figuren stellen dort die Flüsse Donau für den Kontinent Europa, Ganges für den Kontinent Asien, Nil für den Kontinent Afrika und Rio de la Plata für den Kontinent Amerika dar. Auch Herr Dr. Schmidbauer Albert wurde bereits im Jahr 2017 für das Projekt „Ikuna-Slow-bike-tours“ mit dem Danubius ausgezeichnet.

NEUE PROJEKTE Donauradweg reloaded

Der Donauradweg steht seit 30 Jahren für erfolgreichen Radtourismus in Europa. Bislang lag der Fokus auf der Entwicklung von Produkten, die sich entlang der Donau entfalten. Zukünftig sollen ergänzend dazu Maßnahmen ergriffen werden, die zu längeren Aufenthaltsdauern an einem fixen Ort führen. Ein großer Schritt in diese Richtung ist mit dem Projekt "Donauradweg reloaded" beabsichtigt. 15 neue Radrundrouten sollen vom Inn- und Donauradweg ausgehend in das Umland der Donauregion führen und den stationären Aufenthaltstourismus dadurch

stärken. Dieses Förderprojekt wird aus finanziellen Mitteln des Landes Oberösterreich unterstützt und soll Impulse für eine wertschöpfungsorientierte, nachhaltige, touristische Entwicklung in der Donauregion setzen. Bei einem Workshop wurde die von zwei Radexperten vorgeschlagene Radroute durch unser Gemeindegebiet präsentiert und bei einem weiteren Treffen schließlich unter Bekanntgabe einiger Änderungen die Routenführung für Natternbach fixiert. Im nächsten Projektschritt wurde dann bereits mit der Beschilderungsplanung und Datenaufnahme vor Ort begonnen. Die Experten werden in den nächsten Wochen das gesamte Verbandsgebiet per Rad abklappern, um aus der Perspektive der Radfahrer:innen die Schilder erheben zu können. In der Donauregion wird das Miteinander zwischen Orts- und Verbandsebene gelebt und das macht uns stark.

Regionswanderkarten

Im Themenbereich „Wandern“ sind vier neue Regionswanderkarten erstellt worden.

Pro Ort konnten je fünf Wanderrouten aufgenommen werden. Die Karten werden überlappend produziert, damit eine nachvollziehbare Fortsetzung erkannt wird. Die Gesamtauflage der Produktion wird 218.000 Stück betragen. Ab Frühjahr 2022 - also rechtzeitig zum Wanderausflug - werden die Karten einzeln oder auch im Set verfügbar sein.

INFORMATIONEN Verein Zukunft Natternbach

Zukunft Natternbach



DONAU
NATTENBACH

Die touristischen Aufgaben auf Ortsebene werden von den Mitgliedern des Vereines "Zukunft Natternbach" unter der Führung von Obmann Johann Humberger ehrenamtlich erledigt. Dazu zählt in erster Linie die Instandhaltung des Freizeitwegenetzes unserer Gemeinde. In Zusammenarbeit mit dem Team des Gewässerbezirkes Grieskirchen haben die Vereinsmitglieder die Mulch- und Mäharbeiten auf rund 30 km tatkräftig unterstützt.



Der Wanderweg Nr. 4 wurde im Bereich Jungfraustein großzügig saniert, also die Beschaffenheit des Weges verbessert und somit für die Wanderer noch attraktiver gemacht.



Neuer Abschnitt der
Donaurunde

Entlang unseres renaturierten Natternbach's verläuft der viel genutzte und beliebte "Uferweg Mittermühle" als Wanderweg Nr. 5. Hier waren Drainagierarbeiten erforderlich, um die Beständigkeit des Weges auch bei Starkregenereignissen besser gewährleisten zu können. Vor allem laden dort die Rast- und Sitzmöglichkeiten zum Verweilen in unserer schönen und erholsamen Natur ein.



Ein **herzliches DANKESCHÖN** gebühren dem Vereinsmitglied Herrn Hermann Prohaska und Herrn Obernhumer Johann (Mühlenweg), die in mühevoller Arbeit das vorhandene Holzkreuz am "Uferweg Mittermühle" auf eigene Kosten neu gestaltet, anschließend neu versetzt und somit für den Wanderer eine wunderschöne Gedenkstätte geschaffen haben.



VIELEN DANK den Spendern!

Auch neben der Kapelle in Kapping, beim Wanderweg Nr. 3, lädt eine neue Sitzbank zum Innehalten und Kraft tanken ein.



Das Team des Tourismusverbandes Donau OÖ hat heuer den Betriebsausflug ins IKUNA gemacht. Die Teilnehmer waren schwer beeindruckt von den neuen Lakeside Tipis, sowie dem riesigen und imposanten Naturerlebnispark. Für die Tourismusmitarbeiter ist es immer wichtig, Ausflugsziele persönlich zu kennen, um die Angebote noch viel besser an die Gäste vermitteln zu können. Fazit: Es war ein gelungener Besuch.



**29. OÖ. Ortsbildmesse
am 12.9.2021 in Freistadt**

Besuch von Wirtschafts- und Tourismuslandesrat Markus Achleitner am Stand des Vereins Zukunft Natternbach





KINDERGARTEN & KRABELSTUBE Natternbach



Müllsammelaktion

Noch vor Ferienbeginn machten sich die Kindergartenkinder ausgestattet mit Handschuhen, Müllsäcken und viel Eifer auf den Weg, um die Wiesen, den Wald und die Straßenränder vom Müll zu befreien. Sie staunten nicht schlecht, was alles zu finden war.



Die fleißigen Müllsammler

"Damit werden die Kleinen spielerisch auf einen angemessenen Umgang mit unserer Umwelt sensibilisiert, und lernen, mit kleinen Handgriffen etwas bewirken zu können," sagt die Kindergartenleiterin.

Hat allen Spaß gemacht!

Neustart 2021

Am 6. September 2021 starteten insgesamt 86 Kinder ins neue Jahr. Davon sind 31 Schulanfänger, 27 Kinder sind zwischen 4 und 5 Jahre alt, und die Anzahl der 3 und 4-jährigen beträgt 16. Es gibt 3 Regel- und 1 Integrationsgruppe. Obwohl im Frühjahr die Weiterführung der Krabbelstube noch unsicher war, haben wir nun mit einer Höchstsahl von 12 Kindern erfreulicherweise den Fortbestand heuer gesichert. Die Nachfrage der Betreuung der unter 3-jährigen Kinder ist sehr groß, daher sind wir sehr froh darüber, dieses Angebot aufrecht erhalten zu können, sind sich alle Mitarbeiterinnen des Kindergartens und der Krabbelstube einig.



Das gesamte Team des Kindergartens und der Krabbelstube Natternbach zieht an einem Strang!

Alle Fotos: Kindergarten Natternbach



Nadine Humberger und Mitglieder der ÖVP-Fraktion mit der Kindergartenleiterin nach der Pflanzung des Kastanienbaumes!

Schattenspende

Vielen herzlichen Dank für den von der ÖVP-Fraktion gespendeten Kastanienbaum, der nicht nur im Schaukelgarten natürlichen Schatten spendet, sondern auch wertvolle Früchte liefert.

NEUIGKEITEN AUS DER GEMEINDEBIBLIOTHEK



Die glücklichen Sieger der Ferienleseaktion 2021

Edlmüller Tobias

Rosenberger Sophie

Straßer Markus

bei der Preisverleihung in der Gemeindebibliothek!

ÖFFNUNGSZEITEN der Bibliothek:

MO - FR: 07.00 - 12.30 Uhr

MO - DI: 13.00 - 16.00 Uhr

DO 13.00 - 19.00 Uhr



Schritt für Schritt hinaus aus der Krise

Krisen werden durch belastende, meist unvorhergesehene Ereignisse ausgelöst, für deren Bewältigung man zu wenige Ressourcen, also eigene Strategien, zur Verfügung hat. Der Schlüssel, um möglichst unbeschadet aus der Krise zu kommen, ist die sogenannte „*Resilienz*“.

Resilienz - das „Immunsystem der Seele“

Resiliente Menschen erkennen, dass sie selbst handeln müssen, aktivieren ihre Ressourcen und sehen in so mancher Krise eine Aufgabe oder einen Sinn. Gerade zu Beginn ist man oft einfach nur hilflos, wütend oder traurig! Trotzdem ist es wichtig, nicht dauerhaft in dieser Phase zu verharren.

Schritt für Schritt hinaus

- ☺ Gewinnen Sie *Halt und Sicherheit*. Nehmen Sie Hilfe an, wenn Sie es selbst nicht mehr schaffen. Sich Hilfe zu holen ist kein Zeichen von Schwäche, im Gegenteil!
- ☺ *Routinen* und *feste Tagesabläufe* geben Sicherheit. Gönnen Sie sich Ruhe und Erholung und bleiben Sie zuversichtlich!
- ☺ *Lassen Sie Ihre Gefühle zu* und weinen Sie auch einmal, wenn Ihnen danach ist! Ziehen Sie sich zurück, wenn nötig. Versuchen Sie die kleinen Freuden im Alltag umso bewusster wahr zu nehmen. Positive Gefühle geben Kraft.
- ☺ Seien Sie *nachsichtig* mit sich und bleiben Sie positiv, speziell wenn einmal die Energie für alltägliche Aufgaben fehlt.
- ☺ Ernähren Sie sich *gesund*, sorgen Sie für ausreichend *Schlaf* und *Erholung*, machen Sie Bewegung und Aktivitäten, die gut tun.
- ☺ *Reden* oder *schreiben* Sie sich Ihre Gedanken von der Seele. Es wirkt!

Jede Krise ist auch eine Chance

Eine Krise überstanden zu haben, gibt Selbstvertrauen – immerhin hat man Herausforderungen gemeistert und erkannt, dass man vieles (auch alleine) schaffen kann. Man ist von sich selbst überrascht, wie stark man eigentlich wirklich war! Krisen gehören zum Leben dazu.

Nach einem Tief kommt immer auch ein Hoch!

10.000 Schritte am Tag – eine einfache Regel um fit zu bleiben

Auto, Fahrstuhl, Rolltreppe oder Homeoffice, all das trägt dazu bei, dass unser Körper immer weniger in Bewegung ist. Zunehmender Bewegungsmangel kann jedoch Folgen für unseren gesamten Bewegungsapparat mit all seinen Strukturen (Muskel, Sehnen, Bänder, Knochen) haben. Damit wir möglichst lange fit und gesund bleiben empfehlen Gesundheitsexperten, täglich 10.000 Schritte zu gehen. Dabei werden durchschnittlich 6 – 8 Kilometer zurückgelegt und ca. 500 Kalorien verbrannt. Auch die WHO (Weltgesundheitsorganisation) motiviert zu einem bewegten Alltag und spricht sich für Bewegung an 5 Tagen pro Woche für ca. 30 Minuten aus.

Regelmäßiges Gehen wirkt positiv auf unsere Gesundheit

Regelmäßiges, moderates Gehen würde bereits genügen, um unser Herz-Kreislaufsystem und verschiedene Stoffwechselprozesse anzukurbeln. Auch hinsichtlich Stressabbau und Vorbeugung von Depressionen wirkt sich das regelmäßige Gehen deutlich positiv aus. Ebenso unbestritten ist der positive Einfluss bei Rücken- und Gelenksproblemen. Dosierte Bewegung vor allem an der frischen Luft stärkt erwiesenermaßen auch das Immunsystem.

Gehen hat viele Vorteile...

- ☺ es ist kostenlos,
- ☺ eignet sich für fast alle Menschen und
- ☺ lässt sich ohne großen Aufwand hervorragend in Beruf, Freizeit und Alltag integrieren.

Damit die 10.000 Schritte und ein bewegter Alltag noch leichter gelingen, können Sie zur besseren Selbsteinschätzung und Motivation Schrittzähler, Handy-Apps oder Fitnessarmbänder verwenden.

Steigern Sie langsam Ihre Gehstrecke oder das Tempo und sorgen Sie auch bei der Routenwahl für Abwechslung. Tragen Sie das Gehen als fixen Termin in Ihren Kalender ein und überlegen Sie im Vorfeld, wo Sie überall Schritte „sammeln“ können.

10.000 Schritte pro Tag

Seien Sie stolz auf jeden Schritt, der Sie zu einem bewegteren Leben führt!