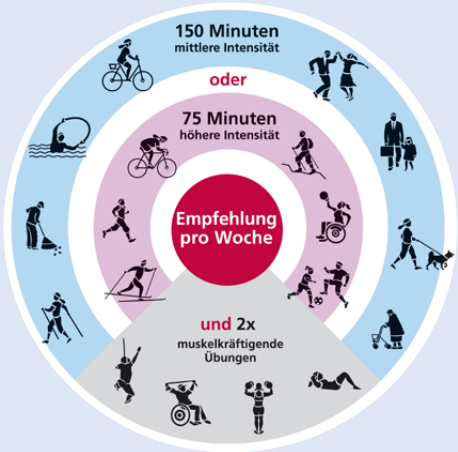
Körperliche Aktivität umfasst dabei Sport- und Freizeitaktivitäten, aber auch tägliche Aktivitäten wie zügiges Gehen, Hausarbeit und körperlich anstrengende Berufstätigkeit.

Es muss nicht gleich ein zweistündiges Sportprogramm absolviert werden. Integriere Bewegung in deinen Alltag – es reichen schon kleine Bewegungsinputs. 20 Minuten flottes Spazieren oder Walken wirken bereits. Einfache Kräftigungsübungen, strecken und dehnen sind schnell im Tagesablauf eingebaut. Vergiss auch nicht dein Gehirn durch koordinative Aufgaben, wie z. B. Jonglieren mit Tüchern oder Tanzen zu fordern! Nutze Bewegungschancen, die sich dir bieten: benutze die Stiegen statt Rolltreppe und Aufzug, fahre mit dem Rad, gehe möglichst viel zu Fuß.

Geben wir Bewegung wieder mehr Stellenwert in unserem Leben, lernen wir uns wieder natürlich zu bewegen und helfen den Kindern, ihren Bewegungsdrang auszuleben, damit sie wieder ein essentieller Bestandteil unseres Lebens wird und wir bis ins hohe Alter gesund, aktiv und vital bleiben können.

Claudia Golbik-Ruffer, www.vitalschmiede.at

Bewegung liegt in den Genen der Menschen.



Empfehlung für Erwachsene

Laut österreichischer Bewegungsempfehlung sollte die wöchentliche Bewegungszeit mindestens 150 Minuten mit mittlerer Intensität, bzw. 75 Minuten mit höherer Intensität betragen.

Mittlere Intensität bedeutet, dass die Atmung etwas beschleunigt ist, während der Bewegung aber noch gesprochen werden kann, höhere Intensität bedeutet, dass man tief, bzw. tiefer atmen muss und nur noch kurze Wortwechsel möglich sind.

Zusätzlich dazu sollten zwei Mal pro Woche muskelkräftigende Übungen durchgeführt werden. Bei den muskelkräftigenden Übungen sollen die großen Muskelgruppen des Körpers mittels eigenem Körpergewicht oder mittels Kleingeräten (z.B. Therabänder), gestärkt werden. Darüber hinaus sollten noch koordinativ herausfordernde Elemente und Übungen, die die Beweglichkeit verbessern, integriert werden.

Claudia Golbik-Ruffer, Quelle: Fonds gesundes Österreich

Salzburg-Tirol

Bratwürstl-Sonntag

Leider konnte der traditionelle Bratwürstl-Sonntag, der das 70. Treffen in ununterbrochener Folge in Maria Plain gewesen wäre, nicht stattfinden! Geplant ist nun am 28.11.2021 eine entsprechende Jubiläumsfeier „70 Jahre Bratwürstl-Sonntag". Wir freuen uns darauf!

Gelungene „Generalprobe":

Da die Friedenslichtfeier in Salzburg heuer nicht im gewohnten Rahmen mit 1500 Teilnehmenden stattfinden konnte, wurde sie als Live-Stream aus dem Salzburger Dom mit nicht einmal 40 Mitwirkenden im Internet übertragen und gab uns Salzburger Gilden die Möglichkeit, uns darauf einzustimmen, was uns bei der nächsten Friedenslichtfeier am 11.12.2021 erwarten wird.

Sechs PGÖ-Mitglieder waren als Ordner zuständig und werden, um einen guten Ablauf sicherzustellen, bei der Veranstaltung im kommenden Dezember als Multiplikatoren tätig sein. Außerdem werden die Salzburger Gilden die Agape organisieren und durchführen. Wir freuen uns schon auf unsere Aufgaben.

v.l.n.r.: Karina Schaidreiter (Gilde 11), Toni Fuchs (Maxglan), Markus Schicht (Mülln), Resi und Ewald Braun (extra aus Gföhl zur Mithilfe angereist!) und Dagmar Neuhöfers (Maxglan) konnten schon einmal „Friedenslicht-Luft" schnuppern. Foto: Fritz Ortner

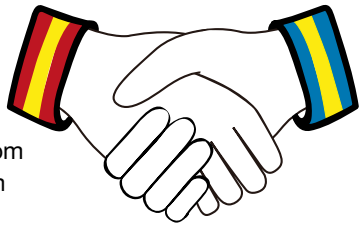
Nächste Distrikt-Sitzung

Montag, 12.04.2021
ab 19:00 Uhr

im Heim der Georgs-Gilde
am Mozartplatz

Markus Schicht

Tel.: +43 1544 75 83
office@rossbacher-at.com
www.rossbacher-at.com



Bernd Rossbacher
Ziegelofengasse 39
1050 Wien

ROSSBACHER
GAS WASSER HEIZUNG