

GESUNDE GEMEINDE OBERKAPPEL

Aktivitäten 2013

Regionalbetreuerin:
Mag. Doris Rauch

Arbeitskreisleiter: Max Öller
AKL-Stellvertreter: Ernst Schinkinger

Mitarbeiter/-innen im Jahr 2013:

Dipl. Body- & Vitaltrainer Edi Schinkinger, Michaela Pfeil (Gemeindeamt), Sandra Neundlinger (Gemeindeamt), Maria Leitner, Kräuterpädagogin Irmi Kaiser, Max Höretsedler, Kindergartenleiterin Renate Peer, Gabi Gierlinger, VSD Marianne Pöschl, Bgm. Karl Kapfer, Vizebgm. Mag. Manuel Krenn, Eva Fenzl, Lucia Peinbauer (Volkshilfe), Elfriede Schwarz und Dr. Viktoria Nader.



Step-Aerobic-Kurs

Vom 14. Jänner bis 18. März 2013 fand ein von der Gesunden Gemeinde und den Turnerinnen Oberkappel organisierter Step-Aerobic-Kurs statt. 18 Frauen nahmen daran teil.

Zumba-Kurs

Ebenfalls in Zusammenarbeit mit den Turnerinnen Oberkappel hat die Gesunde Gemeinde vom 14. Jänner bis 25. März 2013 einen Zumba-Kurs veranstaltet, an dem 25 Frauen teilnahmen.

Mondschein-Schneeschuhwanderungen

Vom 25. Jänner bis 22. Februar 2013 wurden mit Dipl. Body- & Vitaltrainer Edi Schinkinger Schneeschuhwanderungen im Mondschein angeboten. Von der Gesunden Gemeinde wurden für diese Zwecke sowie für den privaten Ausleih 10 Paar Schneeschuhe angekauft, welche zum Preis von EUR 4,00 ausgeliehen werden können.



Gesunde Schuljause in der Volksschule Oberkappel

Regelmäßig wird den Kindern in Zusammenarbeit mit dem Elternverein eine gesunde Schuljause angeboten. Dabei gibt es frisches Obst und Gemüse, Vollkornbrote mit gesunden Aufstrichen, Milch und Milchprodukte, gesunde Säfte und vieles mehr.



Bauch-Beine-Po – Mit Schwung in den Frühling

Wie bereits im letzten Jahr zeigte Body- und Vitaltrainer Edi Schinkinger den 20 Teilnehmerinnen wie mit einem effektiven Training und gezielt ausgewählten Übungen ein flacher Bauch, straffe Beine und ein knackiger Po erreicht werden können. Vom 29. Jänner bis 05. März 2013 wurde an 10 Abenden 2x/Woche fleißig trainiert.



Erste-Hilfe-Kurs

Gemeinsam mit der FF Mollmannsreith wurde ein Erste-Hilfe-Kurs organisiert. 15 Personen nahmen vom 16.2. bis 23.02.2013 daran teil.

Kochkurs „Gschwind-Gsund-Gschmackig für Berufstätige“

Bei dem Kochkurs am 12.03.2013 zeigte Diätologin Lydia Wallner den 12 berufstätigen Frauen und Männern, wie sie schnell und einfach eine gesunde Mahlzeit zubereiten können.



Vortrag „Schöne und gesunde Beine“

Bei diesem Vortrag am 13.03.2013 erzählte Ass.Dr. Barbara Haselgruber-Lechner den 40 Zuhörern alles rund um Krampfadern und Besenreißer.



Nordic Walking von April bis Oktober 2013

Für alle Interessierten 1x/Monat mit Edi Schinkingner.



Vortrag „Frühjahrskur mit Wildkräutern“

Am 23. April 2013 zeigte Kräuterpädagogin Irmis Kaiser den 50 Teilnehmern wie man mit Brennnesseln, Giersch, Löwenzahn und Co. den Körper reinigen, entschlacken und entgiften kann.



Tag der Begegnung

Seit mittlerweile 9 Jahren wohnen ca. 50 Asylwerber in unserem Ort. Das nahmen wir am 01. Mai 2013 zum Anlass um einen Tag der Begegnung zu organisieren. Es gab auch ein tolles Kinderprogramm.



Mix & Shake – Workshop für unsere Jugendlichen

Der Jugendtreff und die Gesunde Gemeinde Oberkappel organisierten einen "Mix & Shake" Workshop für unsere Jugendlichen. Insgesamt 12 Jugendliche nahmen am 08. Juli 2013 daran teil.

Verteilung von überschüssigem Obst und Gemüse an Asylwerber

Wie bereits in den Vorjahren wurde diese Aktion wieder angeboten. Immer wieder werden Äpfel, Nüsse, Zwetschken, je nach Saison im Asylheim abgegeben. Die Bewohner freuen sich sehr über diese gesunden Geschenke.

Ferienprogramm 2013

Märchentag bei Kräuterpädagogin Irmis Kaiser, Juli 2013

Die Kinder warfen einen Blick in die Kochtöpfe der Naturgeister und ließen sich von der bunten Vielfalt der Elfen und Trolle verzaubern. Dazu gab es unterm Hollerbaum alte und neue Märchen. Die Kinder hatten viel Spaß.

Indianertag, Juli 2013

In die Welt der Indianer konnten die Kinder mit Kräuterpädagogin Irmis Kaiser eintauchen. Sich verkleiden, sammeln, fühlen, wandern und eine kleine Waldhütte zu bauen stand hier auf dem Programm. Am Abend stärkten sich die kleinen Indianer beim Lagerfeuer mit einer Indianersuppe und ließen den Tag gemütlich ausklingen.

Stammtisch für pflegende Angehörige

Bis 31.12.2013 hat DGKS Gerlinde Wintersteiger den Stammtisch geleitet. Seit 01.01.2014 ist DGKS Gerlinde Höfler aus Neustift als neue Stammtischleiterin tätig.

Familienradtag am 22. September 2013

Am Sonntag, den 22.09.2013 fand der dritte Familienradtag, veranstaltet mit dem Öaab Oberkappel statt.

25 Teilnehmer, darunter viele Kinder nahmen an der Radtour teil.

Yoga-Kurs

Vom 03. Oktober bis 07. November 2013 fand ein Yoga-Kurs mit dem ausgebildeten Yoga-Trainer Karen Makhmedov statt. 15 Interessierte nahmen daran teil.

Familienwandertag „Wir machen Meter“

Im Rahmen der Aktion „Wir machen Meter“ organisierte die Gesunde Gemeinde am 13. Oktober 2013 eine Wanderung über schöne Wanderwege von Oberkappel bis Karlsbach. Nach Kaffee und Kuchen ging's zurück nach Oberkappel.

Tag des Apfels am 08. November 2013

Gemeinsam mit der Ortsbäuerin Sabine Schinkinger wurden wieder gesunde Äpfel an die Kindergarten- und Volksschulkinder sowie beim Arzt, Raiffeisenbank und Gemeindeamt verteilt.



Beckenbodentraining nach der Geburt

Am Beckenbodentraining mit der Hebamme Maria Oberngruber nahmen 15 Frauen teil.

Mondschein – Schneeschuhwanderungen

Am 18. Dezember 2013 wurde mit Dipl. Body- & Vitaltrainer Edi Schinkinger wieder eine Schneeschuhwanderung im Mondschein angeboten. Von der Gesunden Gemeinde wurden für diese Zwecke sowie für den privaten Ausleih 10 Paar Schneeschuhe angekauft, welche zum Preis von EUR 4,00 ausgeliehen werden können.

Abschluss 2013 – Gemeinsames Essen beim GH Süß

AKL Max Öller bedankt sich wieder für die tolle Zusammenarbeit und Unterstützung im Jahr 2013.