

Wenn die Turnhalle zum Gesundheitszentrum wird

Die „Gesunde Gemeinde“ Faistenau hat zu Ihrem Gesundheitstag geladen. Neben Ingo Vogls Kabarett und Mitmach-Vorträgen von Karin Stephens und Gertrud Horvath ist hier vor allem der örtliche „i bin aktiv Pass“ ins Rampenlicht gerückt worden.

Unter dem Motto „Bewegung ist Medizin – Medizin ist Bewegung“ hat der Arbeitskreis der „Gesunden Gemeinde Faistenau“ zum Gesundheitstag in die örtliche Turnhalle eingeladen. Aufgelockert worden ist die Stimmung dabei durch Kabarettist Ingo Vogl, der seinen „Streifzug durch alles, was Spaß macht“, präsentiert hat: „Rauchen, Saufen, Fressen, Sex und Drogen – ich nenne es das ‚kleine Wochenend-Paket‘. Man muss provokant anfangen um etwas zu erreichen“, ist er überzeugt. Jede/r müsse seine Entscheidungen für sich selbst treffen, denn: „Am Schluss will ich nicht sagen, dass ich irgendwie 85 Jahre alt geworden bin, sondern, dass ich bis zuletzt fit geblieben bin.“ Den Schritt, sich als „Gesunde Gemeinde“ – einer von AVOS begleiteten und durch die Salzburger Landesregierung und die jeweilige Gemeinde finanzierten Initiative – zu engagieren hat Faistenau bereits 2011 getroffen.

Sport, Ernährung und Lebensrettung

Dementsprechend umfangreich war auch das Programm in der örtlichen Turnhalle: Von Infos über den Aktivpass bis hin zu den Vorträgen „Schmerz lass nach – Übungen die den Alltag leichter machen“ der Sportphysiotherapeutin Karin Stephens und „Heimisches Superfood – super gut!“ der Diätologin Gertrud Horvath hat es allerhand Informationen gegeben. Abgerundet worden ist das von Franz Kendler moderierte Programm durch Infos zum korrekten Einsatz und der Anwendung eines Defibrillators, kostenlose Seh- und Hörtests und das „G’sunde Buffet“ der Frauenbewegung Faistenau. „Mich freut das Interesse der Faistenauerinnen und Faistenauer an diesem Thema besonders“, sagt Arbeitskreisleiterin Christa Huber, die auf ein sechsköpfiges Team bauen kann. Für sie sei es von Beginn an ein Anliegen gewesen, die „Gesunde Gemeinde“ voranzutreiben: „Ich komme selbst aus dem Bewegungsbereich und habe Sport studiert.“

Aktivpass über die Ortsgrenzen hinaus

Gemeinsam mit Kendler hat Huber auch den „i bin aktiv Pass“ ausführlich erklärt. Dieser soll garantieren, dass alle Menschen unkompliziert an den zahlreichen Bewegungsangeboten teilnehmen können. Erhältlich sind hier Fünfer- und Zehnerblocks, die allesamt übertragen werden können. Das Angebot, dessen Eintritt der Pass ermöglicht, wechselt alle drei Monate und wird saisonal angepasst. „Wichtig ist, dass es ungezwungen funktioniert“, sagt Huber, die auch empfiehlt, Sport gemeinsam mit Freunden zu betreiben: „Das hilft der Motivation ungemein.“ Erhältlich ist der Pass direkt bei den Trainerinnen und Trainern, im örtlichen Gemeindeamt, im Tourismusbüro und in der Raiffeisenbank Faistenau-Hintersee.

Fotos:

Gesundheitstag_Falstenau_(Manuel_Bukovics)_0095.jpg – Bürgermeister Josef Wörndl (Mitte) hat sich bei Arbeitskreisleiterin Christa Huber für ihr Engagement bedankt. Rechts im Bild: Moderator Franz Kendler.

(Foto: Manuel Bukovics)

Gesundheitstag_Falstenau_(Manuel_Bukovics)_1004.jpg – Ingo Vogl provoziert in seinem Gesundheitskabarett bewusst, um die Menschen zum Nachdenken zu bringen. (Foto: Manuel Bukovics)

Gesundheitstag_Falstenau_(Manuel_Bukovics)_1037.jpg – Ingo Vogl provoziert in seinem Gesundheitskabarett bewusst, um die Menschen zum Nachdenken zu bringen. (Foto: Manuel Bukovics)

Gesundheitstag_Falstenau_(Manuel_Bukovics)_1065.jpg – Arbeitskreis-Leiterin Christa Huber hat gemeinsam mit Moderator Franz Kendler den Faistenauer „Aktivpass“ vorgestellt. (Foto: Manuel Bukovics)

Gesundheitstag_Falstenau_(Manuel_Bukovics)_1099.jpg – Der Vortrag „Schmerz lass nach“ von Sportphysiotherapeutin Karin Stephens hat zum Mitmachen eingeladen. (Foto: Manuel Bukovics)