

# Heiligenkreuzer



## Gemeindenachrichten



### SONDERAUSGABE



Juli 2011

## 20-Jahre Gesunde Gemeinde

E-mail: [gde@heiligenkreuz-waasen.gv.at](mailto:gde@heiligenkreuz-waasen.gv.at)

Homepage: [www.heiligenkreuz-waasen.gv.at](http://www.heiligenkreuz-waasen.gv.at)



**Auszeichnung durch Styria vitalis am 2. Juli 2011 für  
„20 Jahre Gesunde Gemeinde Heiligenkreuz am Waasen“**

*V.l.n.r.: Sylvia Wanz (Gesunde-Gemeinde-Beauftragte), Mag.<sup>a</sup> Karin Reis-Klingspiogl (GF. Styria Vitalis), Vizebgm. Dorli Kickmaier, Bgm. Franz Platzer, Manfred Promitzer, Susi Satran (Projektbegleiterin von Styria Vitalis)*



## 20-Jahre-Gesunde-Gemeinde-Aktivitäten:

Neben dem Faktor „Glück“ ist für uns Menschen das Thema „Gesundheit“ wohl das wichtigste Gut, um ein ausgefülltes Leben zu genießen. Deshalb erscheint das Thema Gesundheit eher zeitlos, aber immer wieder neu definiert, mit neuen Erkenntnissen der heutigen, modernen Lebensgestaltung.

Zurückblickend erscheint das Zeitfenster - 20 Jahre Gesunde Gemeinde – nicht wie eine Ewigkeit. Zu Beginn stand eine Gemeindegkampagne der Steir. Gesellschaft für Gesundheitsschutz. Frau Dr. Kalnoky warb um die Beteiligung von Gemeinden, und mir als damals „junger“ Gemeinderat war dieses Thema gemeindebezogen als auch im privaten Lebensbereich mit Kleinkindern im Haushalt sehr wichtig. Ein Hausgarten mit frischen Kräutern und Gemüse sowie eigenes Obst waren selbstverständlich geworden, die Getreidemühle und dazu die Vollwertkost hatten gerade Einzug in die Küche gehalten. So übernahm ich im Jahr 1991 nach der Beschlussfassung im Gemeinderat unter Bgm. Johann Weinzerl die Agenden des ersten Gesunde-Gemeinde-Beauftragten.

Mit einer flächendeckenden Erhebung des Gesundheitszustandes der gesamten Bevölkerung konnte seinerzeit die Basis für die weiteren Aktivitäten geschaffen werden. Mit Begleitung eines Gemeindebeauftrag-

ten wurden verschiedenste Aktivitäten gestaltet, z.B. diverse Vorträge zum Thema Gesundheit (Kräuterpfarrer Weidinger und viele andere), Kochkurse, gesunde Schuljause, der Zahngesundheitspass, ein Fitnesstest am Sportplatz mit erstmaliger Fettmessung sollte den Teilnehmern den gegenwärtigen Gesundheitszustand vor Augen führen.

Ab der Gemeinderatswahl 2000 übernahm die heutige Vizebürgermeisterin Dorli Kickmaier die Funktion der Gesunde-Gemeindebeauftragten mit viel Engagement. Viele Veranstaltungen zum Thema Gesundheit folgten, die Vernetzung der Veranstaltungen war ihr ein besonderes Anliegen. In diese Zeit fiel auch der Start der gemeindeübergreifenden Zusammenarbeit der gesunden Gemeinden im Stiefingtal (Edelsgrub, Empersdorf, Pirching/Tr., Heiligenkreuz/W. u. Allerheiligen/W.), unterstützt von Susi SATRAN seitens Styria vitales.

Aus der Steir. Gesellschaft für Gesundheitsschutz wurde „Styria vitalis“. GR Manfred Promitzer konnte ab 2005 mit zahlreichen Aktivitäten und vollem persönlichen Einsatz sowie nach Abschluss einer eigenen Ausbildung zum Gesundheitsreferenten, die ihm übergebenen „Gesunde-Gemeinde-Agenden“ leiten. Besondere Schwerpunkte seiner Arbeit waren das Thema Bewegung, wie Nordic-Walking usw. sowie die Jugendarbeit – erste Jugendbefragungen, Jugendtreffs, bis hin zum 2iJugendbus „der fahrende Jugendtreff“, nunmehr 14-tägig am Sportplatz für die Jugendlichen zur Verfügung.

Sylvia Wanz, als Tai-chi-Kursleiterin jahrelang aktive Mitgestalterin, übernimmt 2010 die Funktion als „ehrenamtliche Gesunde-Gemeinde-Beauftragte“ und somit die Organisa-

tion der örtlichen Gesunde-Gemeinde-Aktivitäten. Unterstützt von Styria Vitalis (Susi Satran) wurde ein für örtliche Verhältnisse doch großes und einmaliges Projekt gestartet. In den nächsten 18 Monaten wird ein Veranstaltungsreigen mit zahlreichen Schwerpunkten unter dem Titel „Gemeinsam gesund in Heiligenkreuz/W. – beHERZt leben!“ stattfinden. Durch Förderzusagen vom Fonds Gesundes Österreich (kurz FGÖ genannt) und dem Land Steiermark ist dieses Projekt gesichert.

Das wertvollste Standbein der Gesunde-Gemeinde-Aktivitäten liefern unsere örtlichen Bildungseinrichtungen. Pfarrkindergärten, Volksschule sowie die Haupt- u. Realschule beteiligen sich immer wieder aktiv mit entsprechenden Beiträgen. Damit werden jene jungen Menschen angesprochen und erreicht, die nachhaltig und für die nächste Generation das Gesundheitsbewusstsein mittragen sollen.

Nach 20 Jahren aktive Gesunde Gemeinde Heiligenkreuz am Waasen freut es mich besonders, feststellen zu können, dass man mit den über 117 Veranstaltungen über 5000 Personen zu diesem Thema erreicht hat und laut einer aktuellen Gemeindegumfrage 9 von 10 HeiligenkreuzerInnen die Aktivitäten der Gesunden Gemeinde kennen.

Noch mehr freut es mich als Gemeindeverantwortlicher, dass mit den Projekt „beHERZt leben in Heiligenkreuz am Waasen“ sogleich ein umfangreicher Veranstaltungsreigen zu verschiedensten Themen der Gesundheit angeboten wird und auch zahlreichen Besuch von Ihnen erhält.

Ihr Bürgermeister



Liebe Bevölkerung!

Als ich vor 20 Jahren nach Heiligenkreuz am Waasen übersiedelt bin, wurde gerade eine Befragung über den Gesundheitszustand der Bevölkerung durchgeführt. Damals hat mir die Bezeichnung „Gesunde Gemeinde“ überhaupt nichts gesagt, konnte den Begriff nicht richtig einordnen und habe mich daher auch nicht weiter damit auseinandergesetzt.



Heuer – 20 Jahre später – feiert diese „Gesunde Gemeinde Heiligenkreuz am Waasen“ ihr Jubiläum, wurde von der Dachorganisation „Styria vitalis“ ausgezeichnet und ich bin mitten drin in diesem Projekt.

Wie bin ich nun zu dieser Rolle gekommen?

Mitte der neunziger Jahre habe ich einen Tai Chi-Kurs belegt, um mir meine Beweglichkeit und Lebensenergie möglichst lange zu erhalten. Außerdem war meine Halswirbelsäule durch meinen sitzenden Beruf (Bibliothekarin) sehr in Mitleidenschaft gezogen und ich hatte ständig Spannungskopfschmerzen. Durch die langsamen, fließenden Bewegungen des Tai Chi wurde es sehr bald viel besser und ich fühlte mich rundum wohler. Leider wurde der Tai Chi-Kurs, an dem ich teilgenommen hatte, eingestellt. Durch Zufall kam ich mit einigen Damen von Heiligenkreuz ins Gespräch und die sagten mir, dass sie ihre Vorturnerin verloren hätten. Nun beschloss ich, gemeinsam Tai Chi-Turnübungen durchzuführen. Das war der Beginn meiner Tai Chi-Runde, die nun schon das 11. Jahr besteht und sich großer Beliebtheit erfreut.

Aufgrund dieser Tai Chi-Abende wurde ich von der Gemeinde Heiligenkreuz am Waasen im Jahr 2005 eingeladen, an einer Besprechung für „15 Jahre Gesunde Gemeinde Heiligenkreuz am Waasen“ teilzunehmen. Ohne allzu große Erwartungen, hörte ich mir erst einmal diverse Meinungen an und habe aber bald gesehen, dass hier eine sehr engagierte Runde am Werk war. Es hat mir einfach gefallen, wie alle aus den verschiedensten Bereichen der Bevölkerung Ideen einbringen und ich beschloss, hier aktiv mitzuarbeiten. Es wurde ein sehr schönes Programm auf die Beine gestellt und für die Anwesenden gab es viel Informatives, Wissenswertes und Lustiges zu sehen und zu hören.

Nun feiern wir heuer „20 Jahre Gesunde Gemeinde Heiligenkreuz am Waasen“. Was versteht man eigentlich unter „Gesunder Gemeinde“? Dabei ist nicht nur unsere körperliche Gesundheit, sondern vor allem auch die „seelische“ und „soziale“ Gesundheit gemeint. Nur, wenn das ganze Drumherum stimmt, geht es einem auch körperlich besser, man hat mehr Lebensfreude, geht offen hinaus und freut sich über Dinge, die man sonst nicht einmal wahrnimmt. Und gerade dieses Gefühl wollen wir von der „Gesunden Gemeinde“ an die Bevölkerung weitergeben. Durch verschiedenste Aktionen, die unsere vier Säulen der Gesundheit „Bewegung, Ernährung, Seele, soziale Gesundheit“ abdecken, wollen wir Sie, liebe Bevölkerung, animieren, mitzumachen und damit das Bewusstsein für die „Gesunde Gemeinde Heiligenkreuz“ stärken und vertiefen.

Bei unserer Eröffnungsveranstaltung am 2. Juli d. J. haben wir Ihnen 20 verschiedene Stationen vorgestellt, die sich mit allen vier Säulen unserer Gesundheit auseinandersetzen und ab Herbst 2011 werden wir Ihnen ein reichhaltiges Angebot zu diesen Themen bieten. Kommen Sie zu unseren Veranstaltungen, nützen Sie dieses Angebot und bleiben bzw. werden wir gemeinsam gesund nach dem Motto

**„beHERZt leben in Heiligenkreuz am Waasen“**

Ihre Sylvia Wanz



## 20 Jahre Gesunde Gemeinde – Auszeichnung der Gesunden Gemeinde Heiligenkreuz am Waasen



Liebe Gesunde Gemeinde Heiligenkreuz am Waasen!

„Gesundheit ist unser größtes Gut.“ Wer kennt diesen Spruch nicht und wem geht die eigene Gesundheit nicht nahe.

Gesundheit ist aber nicht nur die Abwesenheit von Krankheit.

Gesundheit umfasst unser ganzheitliches Wohlbefinden – körperlich, geistig, seelisch und spirituell.

Gesundheit ist vor allem die Fähigkeit, unser körperliches, seelisches und soziales Gleichgewicht aufrecht zu erhalten und in schwierigen Lebenssituationen auch wieder herzustellen.

Gesundheit heißt, dass wir selbst und aktiv handelnd unsere unmittelbare Lebenswelt mitgestalten können. Das hilft uns, unsere Bedürfnisse zu befriedigen, an uns gestellte Anforderungen zu bewältigen und unsere Lebensziele zu erreichen.

Kommunale Gesundheitsförderung bedeutet für die Gesunde Gemeinde bereit zu sein, sich auch auf längere Prozesse einzulassen.

Bedarf und Bedürfnisse der einzelnen Bevölkerungsgruppen ernst zu nehmen, darauf einzugehen und möglichst viele Menschen daran zu beteiligen ihr Leben und ihr Lebensumfeld aktiv mit zu gestalten, um gemeinsam gesunde Lebensbedingungen zu schaffen. Ressourcen werden genutzt, Stärken gestärkt und Zusammenarbeit wird gefördert. Das führt allgemein zu einem höheren Maß an Selbstbestimmung jedes Einzelnen. Gemeinsam werden soziale und kommunale Netzwerke entwickelt.

Das ist eine große und sehr anspruchsvolle Aufgabe für eine Gemeinde. Heiligenkreuz am Waasen nimmt diese Herausforderung seit nunmehr über 20 Jahren sehr engagiert wahr.

Die Menschen aus dem Gesunde Gemeinde-Arbeitskreis treffen sich regelmäßig zu Sitzungen, um gemeinsam mit der Bevölkerung Rahmenbedingungen zu schaffen, die die Menschen motivieren und befähigen, ihre Gesundheit verantwortungsvoll in die eigene Hand zu nehmen. Dabei steht der Spaß am Tun bei allen ehrenamtlich Engagierten an erster Stelle.

In dieser Sonderausgabe Ihrer Gemeindezeitung sehen Sie einen kleinen Überblick, der vielfältigen Angeboten, die die Gemeinde Heiligenkreuz in den letzten 20 Jahren auf den Gebieten der Ernährung, Bewegung, der Seelischen und der Sozialen Gesundheit umgesetzt hat. Eine breite und nachhaltige Palette von Maßnahmen, die das Gemeindeleben nachhaltig positiv beeinflusst haben.

Aus diesem Grund freue ich mich, dass Heiligenkreuz am Waasen am 02. Juli vom Land Steiermark (Ressort Gesundheit) und von Styria vitalis als Gesunde Gemeinde ausgezeichnet wurde.

Der perfekt vorbereitete Festtag wurde von der Bevölkerung mit großer Begeisterung angenommen und hat die Vielfalt und den gelebten Zusammenhalt in der Gemeinde eindrucksvoll widerspiegelt. Bei so viel Engagement ist es dann nicht weiter verwunderlich, dass eine Befragung der Bevölkerung ergeben hat, dass über 90% der Befragten der Meinung sind, dass das Thema Gesundheit in der Gemeinde fest verankert ist und im Alltag gelebt werden kann.

Als Ihre Gemeinde- und Prozessbegleiterin darf ich mich für die jahrelange wunderbare und engagierte Zusammenarbeit bei allen Aktiven sehr herzlich bedanken. Ich freue mich auf die gemeinsame Zukunft.

Susi Satran



Im Jubiläumsjahr der Gesunden Gemeinde startet das Projekt:

## „BeHERZt leben in Heiligenkreuz“

Im Jahr 2011 feiert die „*Gesunde Gemeinde*“ Heiligenkreuz am Waasen ihr 20jähriges Bestehen. Aus diesem Grund werden im Jubiläumsjahr verschiedenste Veranstaltungen stattfinden, die sich alle im engeren und weiteren Sinn auf die „Herz“-Gesundheit beziehen. Daher auch unser Untertitel:

### „BeHERZt leben in Heiligenkreuz“.

Mit diesen Veranstaltungen sollen die vier Säulen der **Herz-Gesundheit** ungefähr zu gleichen Teilen abgedeckt werden:

### Soziale Gesundheit – Seelische Gesundheit – Ernährung – Bewegung

Am 11. November 2010 hat sich unter der Leitung von Bürgermeister Franz Platzer, Susanne Satran von „Styria vitalis“ und Sylvia Wanz, „*Gesunde Gemeinde*“-Referentin, ein **Arbeitskreis**, dem nicht nur der Pfarrkindergarten, die Schulen, die kfb und KMB, sondern auch Mitglieder der Vereine, des Steirischen Hilfswerkes, des Roten Kreuzes und zahlreiche interessierte Privatpersonen angehören, gebildet. Nach einer sehr intensiven Sitzung konnte unter Mitwirkung aller Beteiligten ein reichhaltiges und interessantes Programm für das Jubiläumsjahr erarbeitet werden.



Die zahlreichen Mitglieder des Arbeitskreises bei einer Besprechung

Diese Veranstaltungsreihe wird vom **Fonds Gesundes Österreich** und von der **Steiermärkischen Landesregierung** gefördert werden und erstreckt sich auf einen Zeitraum von 18 Monaten.

Am **2. Juli 2011** wurde diese Reihe mit einer Eröffnungsveranstaltung, einem so genannten **Kick-off**, gestartet. Neben einem Festakt, im Rahmen dessen die „*Gesunde Gemeinde*“ eine Auszeichnung von Styria vitalis erhalten hat, haben sich alle Mitwirkenden vorgestellt und die Bevölkerung zum Mitmachen animiert. Es war ein sehr schönes, gelungenes Fest, an dem vor allem der Pfarrkindergarten, die Schulen und die Line- und KreistänzerInnen einen wesentlichen Anteil hatten. Es gab für alle Altersgruppen viel Spaß und auch auf das leibliche Wohl wurde nicht vergessen.

Sylvia Wanz

PROJEKT



Gemeinsam gesund in Heiligenkreuz/Waasen

gefördert vom



## JUGENDPROJEKT – Gesunde Gemeinde

Ein Jugendprojekt mit Styria vitalis (Susi Satran) und Mag. Yasmin Herzog-Lipp sowie Bgm. Franz Platzer und der Gesunde-Gemeinde-Beauftragten GK Dorli Kickmaier.

Die Jugendlichen der Marktgemeinde im Alter von 12 bis 17 Jahren waren zu einer **GEMEINSAMEN IDEENWERKSTATT** geladen. Unter Vorgabe der Themenschwerpunkte: – was planen wir für unsere Zukunft? – was setzen wir heuer noch in die Tat um? – was bietet deine Wohngemeinde? – was könnte verbessert werden? – kamen 15 Interessierte und erwartungsvolle Jugendliche zur Ideenwerkstatt.

In 4 Arbeitsgruppen wurden die Themen aufgearbeitet und auch anschließend von den Jugendlichen selbst präsentiert. Die Ergebnisse waren interessant. So gab es verschiedenste Wünsche, Beschwerden, aber auch Verbesserungsvorschläge, die teilweise in die Zuständigkeit der Wohngemeinde fallen und teilweise andere Institutionen und Einrichtungen betreffen.

**Aufgezeigte Anliegen** in den Arbeitsgruppen wurden in besondere Wünsche, Probleme und Verbesserungsvorschläge gegliedert und zusammenfassend **eine Bewertung (Rangliste) durch persönliches Votum aller Jugendlichen vorgenommen:**

1. Jugenddisco, -treff
2. Jugendcafe
3. Ausflüge zu Konzerten bzw. ins Kino
4. Radweg nach Großfelgitsch
5. bessere Busverbindung nach Graz und retour
6. Pizza nach freier Wahl in Lokalen
7. Überdachung am Dorfplatz Kleinfelgitsch



### Resümee des Bürgermeisters über die Anliegen der Jugendlichen:

Eine bessere Busverbindung bzw. eine Entlastung der Busse um 6:40 Uhr wird bereits urgirt. Für den Radweganschluss nach Großfelgitsch wurde bereits der notwendige Grund gesichert.

Eine Rückzugsecke (Knutschcke), im Bereich des zentralen Spielplatzes wird überlegt und eine Überdachung am Dorfplatz in Kleinfelgitsch könnte ein Gemeinschaftsprojekt der Gemeinde zusammen mit der Dorfgemeinschaft werden.

Gemeinsame Kino- u. Konzertbesuche werden bei entsprechender Nachfrage angepeilt.





## Der in Heiligenkreuz

**Jugend, Freizeit, Internet und Kommunikation** sind die Schlagwörter, die den **2iBus**, den einzigartigen Jugendbus der gemeinnützigen Organisation WIKI, charakterisieren. Unterstützt durch die Gemeinden Heiligenkreuz, Empersdorf, Allerheiligen und das Land Steiermark besucht der 2iBus ausgewählte Plätze an denen sich Jugendliche in ihrer Freizeit vorwiegend aufhalten.



Ausgestattet mit:

- zahlreichen Brettspielen
- Computerkonsolen (Play Station 3, Wii)
- drei Laptops mit Internet
- einem Drehfußballtisch
- Dart
- einem Chill Out Bereich
- einer Getränkebar und
- einem Jugend Info Point
- ...



bietet er den Jugendlichen, in ihrem konkreten Lebensraum, eine zusätzliche Möglichkeit, ihre freie Zeit sinnvoll zu gestalten.

Der 2iBus ist besonders beliebt als Treffpunkt mit FreundInnen, zum Abschalten und Entspannen nach der Schule oder um Spaß an den zahlreichen Angeboten zu haben. So gab es beispielsweise für Modebewusste einen T-Shirt Workshop, wo sehr künstlerisch gearbeitet wurde. Die MusikerInnen unter den Jugendlichen, konnten bei einem Gitarrenworkshop ihr Können unter Beweis stellen. Für Bewegung sorgen regelmäßig stattfindende Drehfußball- und Volleyballturniere, sowie Fußballspiele am Hartplatz.

Neben den Freizeitangeboten ist die Veranstaltung von Workshops und Projekten zur Bewusstseinsbildung ein wesentlicher Schwerpunkt.

In Heiligenkreuz, Empersdorf und Allerheiligen liegt der Fokus besonders im Bereich der Lehre und Ausbildung. Dabei berät das pädagogisch geschulte BetreuerInnenteam die Jugendlichen laufend über aktuelle Jobangebote, bei der Suche nach der richtigen Lehrstelle bzw. Ausbildungsstätte, unterstützt beim Verfassen von Bewerbungsschreiben und gibt Rat bei bevorstehenden Vorstellungsgesprächen.

„Sexualität“ ist ein weiterer Bereich, den wir mit dem Workshop „Achtung Liebe“ und entsprechenden Projekten laufend thematisieren.

Durch die regelmäßige Beziehungsarbeit fördern und begleiten wir die Jugendlichen in Orientierungsprozessen, bei der Alltagsgestaltung, sowie bei der Entwicklung ihrer sozialen, kulturellen und persönlichen Identität.

Infos und Anfahrtszeiten gibt es auf [www.wiki.at](http://www.wiki.at) sowie unter 0676/5777514 oder ihr besucht uns auf [www.netlog.com/2ibus](http://www.netlog.com/2ibus)



Wir freuen uns auf euren Besuch,  
Selma und Günter



### Wir sind ein:

- alkoholfreier Jugendtreff
- gewaltfreier Jugendtreff
- drogenfreier Jugendtreff
- rauchfreier Jugendtreff

### Wir stehen für die Einhaltung

- der Menschenrechte
- des Jugendschutzgesetzes
- unsere 2iBus-Regeln

### Unsere Standorte:

- Heiligenkreuz: Sportplatz
- Allerheiligen: ParkplatzCafeAntonia
- Empersdorf: hinter der Volksschule



## Mädchengesundheitsförderungsprojekt „STIEFingtalerSCHWESTERN“



Im Jänner 2009 haben die Gesunde Gemeinde-Steuergruppenmitglieder der Gemeinden Heiligenkreuz, Allerheiligen, Empersdorf, Pirching und Edelsgrub beschlossen, ein gemeinsames Gemeinde übergreifendes Gesundheitsförderungsprojekt zu wagen und sich für das Thema Mädchengesundheit entschieden.

Ziel war es, vor allem das „Sichtbarmachen“ der Mädchen in der Region, ihre speziellen Bedürfnisse zu hören, entsprechende Angebote gemeinsam mit ihnen zu erarbeiten und anzubieten sowie eine gute Vernetzung zu fördern.



Nach einem sehr engagierten Start mit verschiedenen Orientierungsworkshops und der Findung des Namens sowie der Gestaltung eines eigenen Logos ging man ans konkrete Planen zur Umsetzung der geäußerten Wünsche. Sowohl die Kleine Zeitung als auch andere lokale und regionale Medien haben ausführlich über die Mädchen und ihr Projekt berichtet. Radio Steiermark ist eigens für ein Interview ins Stiefingtal gekommen.

Während die außerschulischen Angebote nur wenig genutzt wurden, haben sich die Maßnahmen innerhalb und in Zusammenhang mit der HS/RS größter Beliebtheit erfreut. An den beiden in der Schule veranstalteten Workshops haben insgesamt über 150 Mädchen teilgenommen. Die Highlights waren sicher die „Lange Tanznacht“ mit der Union und die Tanzworkshops mit „Mr. Move it“. Hier haben insgesamt über 400 Jugendliche gemeinsam getanzt, gelacht und einfach „abgeschakt“. Ein herzliches Dankeschön an die HS/RS unter der Leitung von Frau Direktorin Sigrid Hansmann für die wunderbare Zusammenarbeit.

Als Prozessbegleiterinnen bedanken sich meine Kollegin Bettina Pischorn und ich auch für das Engagement aller Aktiven und vor allem bei den Mädchen, die durch ihr Mitwirken dieses Projekt belebt haben. Vielen Dank an die Gemeindestuben und ihre gewählten Vertreter für ihre wichtige Unterstützung.

Susi Satran





Die Eltern-Kind-Gruppe Heiligenkreuz am Waasen besteht bereits seit mehr als 10 Jahren.

### Leitsätze der EKI-Gruppe

- Erleben durch eigenes Erfahren
- ganz bei sich im Spiel sein
- gemeinsam singen, tanzen, lachen
- mit unterschiedlichen Materialien experimentieren
- Sinneseindrücke sammeln
- ins Gespräch kommen, Erfahrungsaustausch

Durch die Unterstützung der Pfarre, der Gemeinden sowie Sponsoren und vielen fleißigen Händen ist die Gruppe zu dem herangereift, was sie heute ist – eine wichtige Institution zur Förderung des Gemeinschaftslebens und der sozialen Integration. Durch die breite Palette von Elternbildungsangeboten (Baby- notfallkurs, Abenteuer Windelpack, Abenteuer Kunterbunt, Pubertät, Schule, gesunde Ernährung u. a.) wird den Eltern eine kompetente Anlaufstelle geboten.

Aufgrund des regen Zuspruches wurde das wöchentliche Angebot auf zwei Eltern-Kind-Gruppen und eine Babygruppe ausgedehnt, bei der speziell Schwangere und Eltern mit Kindern bis zum 10. Monat angesprochen werden. Begleitet wird die Babygruppe von einer erfahrenen Hebamme. Unter dem Motto „Sommer-Mütter-Kaffee“ wird diese Gruppe auch im Sommer weitergeführt. Zur Schulung der Motorik, sowie der Verbesserung der Koordinationsfähigkeiten wurde auch das Mutter-Kind-Turnen in das wöchentliche Programm aufgenommen.

Ein Höhepunkt im Arbeitsjahr ist immer der gemeinsame Ausflug und auch der Besuch bei der Feuerwehr oder Polizei.



### Wöchentliche Treffen, EKI-Raum der Gemeinde Edelstauden

- Montag:** „Kunterbunte Regenbogengruppe“, 9 bis 11 Uhr mit Heike Fussi  
**Dienstag:** „Bärenkinder“, 9 bis 11 Uhr mit Hermine Monschein  
**Mittwoch:** „Rasselbande“, 9 bis 11 Uhr mit Manuela Rogl  
**Mittwoch:** Mutter-Kind-Turnen, 16 bis 17 Uhr mit Katharina Schuh  
**Kontakt:** Hermine Monschein, TelNr.: 0664/73535693



# 20 Jahre Mit allen Sinnen



Seit 2002 wird „Spiel-Spaß und Bewegung auf Skiern“ beim Schikurs der Schneeschule Klinger auf der Hebalm angeboten



20 Jahre Zahnprophylaxe mit Fr. Totter und Fr. Eigletsberger.



Gesunde Geburtstagsjause



Kinder-Eltern-Dinospaß mit Fr. Susi Satran und dem „Wirbelix“ – Wirbelsäulenturnen mit Spaß



Seit Jahren werden gesunde Säfte von den Kindern selbst hergestellt



Seit 2001 besucht uns jeden Mittwoch der Biobäcker Ewald Zach im Kindergarten



Leben und Spielen im naturnahen Garten



Ein schwungvoller Start in den Tag mit einem gesunden Frühstück in der Ganztagesgruppe

## Leben im Pfarrkindergarten



## Gesunde Volksschule - Schule zum Wohlfühlen

In den letzten Jahren war es das Bestreben des Lehrerteams, des Elternvereins und der eingeschulten Gemeinden, den Mädchen und Buben Anregungen für ein gesundes Leben zu geben.

Bei der Umsetzung waren etliche Institutionen und Initiativen eingebunden. Ein kurzer Auszug aus der Aktivitäten-Liste der vergangenen Jahre:

- seit 2002 kontrolliert die Dipl. Physiotherapeutin Adelheid Humer halbjährlich die Sitzposition der Kinder und passt die Sessel- und Tischhöhe den Mädchen und Buben an.
- das Österr. Zentrum für Kriminalprävention wurde schon einige Male mit dem theaterpädagogischen Projekt „Mein Körper gehört mir“ eingeladen. Dabei geht es in mehreren Einheiten um sexuellen Missbrauch von Kindern und den Möglichkeiten diesen zu verhindern.
- Im Projekt „XiL - Hund ins Leben“ wurde besonders die Bewegung in den Mittelpunkt der Arbeit gestellt. Eine Woche lang wurde in Theorie und vor allem in Praxis mit Sportwissenschaftlern, Trainern, den Klassenlehrerinnen und XILO, dem Drachen der Körper bewegt.
- „Styria Vitalis“ hilft uns nun vier Jahre lang zur „Gesunden Volksschule“ zu werden. Der Schwerpunkt 2010 lag beim Thema „Essen und Trinken“. Das gesamte Schuljahr stand in diesem Zeichen. Die Klassenlehrerinnen werden in den nächsten Jahren weitere Schwerpunkte aus dem Bereich der körperlichen und seelischen Gesundheit setzen und sich entsprechend weiterbilden.



Diese großen Projekte waren nur Dank der starken finanziellen Unterstützung der Gemeinden und des Elternvereins unserer Volksschule möglich. Die beiden Bürgermeister, Herr Franz Platzer und Herr Franz Matzer, sowie der Elternvereinsobmann Herr Dr. Alfred Posch mit seinem Vorstand stehen voll hinter den Aktivitäten unserer Schule.

Aber auch kleinere Aktionen wie die Schulpfaktion, die Schulumilchaktion oder der Schwimmkurs im Rahmen der Unverbindlichen Übungen sind fixer Bestandteil unserer Bemühungen. Unseren Weg wollen wir konsequent fortsetzen!

## Tagesschule mit Qualitätssiegel

Die Volksschule Heiligenkreuz wird seit einigen Jahren als ganztägige Schulform geführt. Mädchen und Buben unserer Schule wird seither die Möglichkeit geboten, ihren Nachmittag mit Freundinnen und Freunden im Schulhaus und dessen Umgebung zu verbringen. Mittlerweile nehmen mehr als ein Drittel unserer Schülerinnen und Schüler dieses Angebot zumindest tageweise in Anspruch.

In der Zeit zwischen 12:00 und 17:00 Uhr wartet ein abwechslungsreiches Programm auf die Kinder. Es gibt sogenannte Frei-Zeiten und Lern-Zeiten.

In der ungelenkten Frei-Zeit können sie alleine oder mit ihren Freundinnen und Freunden spielen oder mit den Betreuerinnen „quatschen“.

Die Zeit von 12:50 bis 13:40 Uhr ist für ein gemeinsames Mittagessen im Speisesaal der HS/RS Heiligenkreuz reserviert.

In den gelenkten Frei-Zeitphasen wird mit den beiden Betreuerinnen gespielt, gebastelt, geforscht usw. Ihre Aufgaben erledigen die Kinder in den Lern-Zeiten. Dabei werden sie von Lehrerinnen unserer Schule unterstützt.

Da wir eine **Tagesschule mit Qualitätssiegel** sind (davon gibt es in der gesamten Steiermark nur 25 im Volksschulbereich, im Bezirk Leibnitz nur zwei(!)), haben wir vom Bundesministerium je Gruppe zwei weitere Lehrerstunden zugewiesen bekommen. Damit ist es uns möglich, zwei weitere Schwerpunkte zu setzen, nämlich musikalische Erziehung sowie Bewegung und Sport.

# Gesunde Schule bewegtes Leben

## Es begann vor vier Jahren

„Gesunde Schule“ ist mittlerweile ein fixer Bestandteil unseres Schullebens geworden. Begonnen hat alles vor vier Jahren in Zusammenarbeit mit der Steiermärkischen Gebietskrankenkasse, die „gesunde Schule“ in einigen steirischen Schulen als Präventionsprojekt etablieren wollte. Ein Lehrerteam an unserer Schule, das „Projektteam“, nimmt seither regelmäßig an den sehr professionellen und hilfreichen Fortbildungsveranstaltungen teil und hat vieles an unserer Schule umgesetzt. Die Gemeinde Heiligenkreuz am Waasen hat stets ein offenes Ohr für unsere Anliegen.

## Bau des Trinkbrunnens

Ein „Highlight“ an der Schule, das von der Gemeinde gesponsert und von einem Künstler gestaltet wurde, ist unser Trinkbrunnen im Foyer. Er ist das nachhaltig sichtbare Zeichen unserer Bemühungen, den SchülerInnen bewusst zu machen, wie wichtig für das gesunde Zusammenspiel im menschlichen Körper das Trinken von Wasser ist.



## Ernährung

Zu einem bewussten Umgang mit Ernährung zu gelangen, das war und ist eines unserer Ziele in der Gesundheits-erziehung, unterstützt durch Diät-assistentinnen der GKK, die mit den Kindern sehr anschaulich zu diesen Themen arbeiteten. In diesen Bereich fällt auch die Zusammenarbeit mit „Styria vitalis“ und der Gemeinde

Heiligenkreuz im Bemühen um ein vollwertiges und ausgewogenes Speiseangebot in unserer Schulkantine.



## Psychosoziale Gesundheit

Einen weiteren Schwerpunkt setzen wir im Bereich der psychosozialen Gesundheit. An unserer Schule sind bereits seit einigen Jahren „Peer Mediatoren“ eingesetzt, was bedeutet, dass gut ausgebildete SchülerInnen als Streitschlichter arbeiten können. Zudem gibt es mit großem Erfolg ein Schülerforum, das regelmäßig zusammentrifft, um Schulleben auch aus der Sicht der SchülerInnen zu beleuchten und einen Raum für ihre Anliegen zu bieten. Durch unterschiedlichste Maßnahmen betonen wir seit dem heurigen Schuljahr verstärkt die Bedeutung des sozialen Lernens.



## Präventivprojekt „PLUS“

Im Schuljahr 2010/11 begann für zwei erste Klassen das Präventivprojekt „PLUS“ zur Gesundheitsförderung, in dem altersadäquate Themen über vier Schuljahre hinweg bearbeitet werden.

Wie wir alle wissen, sind Strategien für gewaltfreie Konfliktlösung und gesundes Selbstwertgefühl, verbunden mit dem Mut des einzelnen Schülers, zu sich und seinen Überzeugungen zu stehen und sich nicht dem Gruppendruck zu unterwerfen, unverzichtbare Säulen eines sozial verträglichen Miteinanders.



## Natürlich bin ich stark

Auch das mittlerweile über die Landesgrenzen hinaus begehrte und erfolgreiche Präventionsprojekt „Natürlich bin ich stark“, ein interaktives Theaterstück zur Stärkung der Fähigkeit, Negativegefühle und Gruppendruck auszuhalten, hat an unserer Schule als Pilotprojekt gestartet.



## Bewegte Pause

Selbstverständlich ist auch regelmäßige Bewegung eine Säule für Gesundheit. „Bewegte Pause“, ein Bewegungs- und Koordinationsprogramm, in dem speziell geschulte SchülerInnen als Vorturner aktiv sind und die Anschaffung von Nordic Walking Stöcken gehören in diesen Bereich.



### Lärm macht krank

Ein wesentliches Thema für Jugendliche, aber auch für uns LehrerInnen, ist der Lärm, der uns täglich überfordert. Ein „Tag der Stille“, an dem wir mit Experimentierkoffern arbeiteten, sollte allen diese Problematik bewusst machen. Auch die Gemeinde trug durch die Montage von Lärmschutzplatten an der Decke im Pausengang des 1. Stockes dazu bei, unser Schulhaus etwas lärmgedämpfter zu halten.



### Gemütliche Sitzinseln

Freundliche Farbgestaltung und viele gemütliche Sitzinseln, verteilt im Schulhaus, sollen auch zur ruhigen Unterhaltung anregen.



### Auszeichnung „Gesunde Schule“

Im Jahr 2009 erhielten wir für besondere Leistungen auf den Gebieten der Gesundheit, Sicherheit und Gewaltprävention vom Landesschulrat für Steiermark die Auszeichnung „Gesunde Schule“.



### Angebote für LehrerInnen

Glückliche Schüler brauchen glückliche Lehrer! Angebote für autogenes Training, Raucherentwöhnung und schulinterne Lehrerfortbildungen sollen die LehrerInnengesundheit fördern und dem Ausgebranntsein vorbeugen.

### Unsere Zukunft

Der Blick in die Zukunft zeigt uns, dass uns das Thema „Gesundheitsvorsorge“ wohl nicht mehr loslassen wird, da es mittlerweile zum fixen Bestandteil unseres Schulprogrammes geworden ist. Wir sind neugierig, was uns auf diesem Weg noch alles begegnet!

### Projektteam der

HS/RS Heiligenkreuz am Waasen:

HDir<sup>in</sup> Sigrid Hansmann

Maria Ebenschweiger

Susanne Wankhammer-Strack

Claudia Baldauf



Projektlogo „Kerngesund“, entwickelt von SchülerInnen unserer Schule



Auszeichnung „Gesunde Schule“ 2008/09 vom Landesschulrat für Steiermark



Das Projekt „Gesunde Schule – bewegtes Leben“ wird von der Steiermärkischen Gebietskrankenkasse unterstützt





## Ortsstelle Heiligenkreuz am Waasen des Roten Kreuz Steiermark

Die Hauptaufgabe der Dienststelle ist natürlich der Rettungs- und Krankentransportdienst. So wurden in den 15 Jahren des Bestehens im Schnitt 1500 Patienten pro Jahr befördert. Das ergibt mehr als 20.000 Patienten insgesamt. Daneben werden die Sanitäter vielfach zu sportlichen Veranstaltungen als Ambulanz gebeten. Als dabei herausragendster Einsatz war sicher der Sanitätsdienst beim Landesfeuerwehrbewerb im Jahre 2002 zu sehen.



Aber auch außerhalb dieser Kernaufgabe ist das Rote Kreuz Heiligenkreuz am Waasen bemüht, für die Gesundheit der Bevölkerung seinen Beitrag zu leisten.



So werden regelmäßig Erste-Hilfe-Grundkurse für die Bevölkerung und die Feuerwehren angeboten. Wichtig sind auch die Kurse für Kindernotfälle, vor allem im Kindergarten. Im Schnitt werden im näheren Bereich ca. 5 Kurse im Jahr durchgeführt. Ziel wäre es, dass jeder Erwachsene zumindestens einmal einen EH Grundkurs besucht. Neben diesen Grundkursen werden bei Vereinen und in den Schulen HLW-Vorführungen (Herz-Lungen-Wiederbelebung) veranstaltet.



Zweimal jährlich wird die Blutspendeaktion in Heiligenkreuz durchgeführt, die immer einen großen Zuspruch findet. An den örtlichen Markttagen kann sich die Bevölkerung beim Rettungswagen den Blutdruck messen lassen.

Besonderes Augenmerk widmet die Ortsstelle der Jugendarbeit. So besuchen im Schnitt 12 Jugendliche die Jugendstunden und bringen es auf fast 100 Stunden im Jahr. Dabei werden sie in Erster Hilfe ausgebildet und zeigen ihr Wissen und Können regelmäßig bei den Landesbewerben, bei denen sie das Leistungsabzeichen in Bronze, Silber und Gold ablegen. Nebenbei wird auch die Gemeinschaft gepflegt und werden soziale Aktivitäten gestartet. Außerdem wird auch mitgeholfen, im Zuge der Aktion „Saubere Steiermark“ die Gemeinde von Unrat zu reinigen.



HILFSWERK

## GUT BETREUT in den eigenen vier Wänden

Ein Blick zurück: Am 01.März 1999 wurde im Pflegeheim Heiligenkreuz am Waasen das erste Büro mit einer Diplomkrankenschwester, einer Altenfachbetreuerin und vier Heimhelferinnen eröffnet.

Heute betreuen die Mobilen Dienste Leibnitz Nord mit 14 MitarbeiterInnen pflegebedürftige Menschen in 12 Gemeinden. Die Einsatzleitung DGKS Dorothea Mayer führt das Team mit den qualifizierten MitarbeiterInnen, die fachliche Unterstützung im Alltag entsprechend den persönlichen Bedürfnissen zu Hause leisten.

Das Hilfswerk Steiermark bietet Dienstleistungen von der Hilfe beim morgendlichen Aufstehen über Körperpflege, Medikamentengabe, Beweglichkeitsförderung, krankenhausersetzende medizinische Pflegeleistungen wie z.B. Injektionen, Sondenernährung, Verbandswechsel, bis hin zur Anleitung von pflegenden Angehörigen an.

Hilfswerk Steiermark



Mobile Dienste Leibnitz Nord  
Marktplatz 6

8081 Heiligenkreuz a.W.

Tel: 03134 / 2546



...für ein selbständiges Leben



### „BURN OUT“ - Vortrag

Burn – Out lässt sich mit „ausgebrannt sein“ übersetzen ist heute lange kein Zustand mehr welcher „nur“ Manager betrifft – sondern sich durch die enormen Anforderungen und Doppelbelastungen unserer Zeit durch viele Berufsbilder zieht. Der Inhalt des Vortrages zeigt Symptome, Ursachen und Maßnahmen im Umgang mit Burn – Out auf. „*Mir ist es wichtig bei den Menschen das Bewusstsein zu schaffen, dass Sie selbst die Möglichkeit haben ihr Leben zum Besseren zu gestalten*“.

Augustin Maitz, Tel. 0664/73536935



### "ICH GESTALTE MEINE ZUKUNFT" - Ein praxisbegleitendes Seminar für eigene Visionen

Im ganzen Leben versuchen wir, vorgegebene Ziele zu erreichen und streben nach ihrer Verwirklichung. Viele Menschen setzen sich schon früh diese Ziele. Sie wissen genau, was sie nach ihrer schulischen oder beruflichen Ausbildung machen wollen. Doch später im Leben verläuft nicht immer alles nach Plan, Ereignisse und andere Umstände verändern den Menschen selbst. Aber auch, wenn alles genau danach verläuft, wie man es geplant hat, oder man seine Ziele erreicht hat, ist man nicht zufrieden. Plötzlich braucht man neue Pläne und Ziele, die man verfolgen kann. Viele wissen nicht welche, andere reagieren falsch und begehen möglicherweise Fehler, die sie später bereuen. Es ist auch nicht leicht, sich neue Ziele zu suchen, denn zu jedem Ziel gibt es einen langen Weg, den es zurückzulegen gilt.

### „BIOGRAPHIESEMINAR“ - Man kann das Leben nur rückwärts verstehen, leben muss man es vorwärts.

Biographiearbeit gibt es seit Mitte der 70er Jahre. Viele Menschen in der Lebensmitte haben oft das Bedürfnis ihr Leben neu zu betrachten, zu hinterfragen, um zu verstehen warum ist es so, usw. Vieles haben wir in der Schule, in der Lehre, im Studium gelernt, wenden es dann später im beruflichen und familiären Leben an, wollen es gut machen, wollen erfolgreich sein. Wenn dann die ersten Ziele erreicht sind stellt sich oft die Frage: „Und was ist nun, was kommt jetzt, was soll ich jetzt tun?“ Soll es in der zweiten Hälfte des Lebens gleich weiter gehen wie in der ersten? Oder: Soll ich etwas ändern, ganz etwas Neues tun, oder an dem bestehenden weiter festhalten?

### Yoga & Klang

Durch Yoga kann man den Körper fit und flexibel halten, Muskelverspannungen lösen, Muskelstärke und mehr Körperbewusstsein entwickeln. In Kombination mit Klangschalen und einer anschließenden Tiefenentspannung kommen Körper und Geist zur Ruhe, Selbstheilungskräfte werden angeregt und verbrauchte Energie wieder aufgeladen.

Bei Interesse für eine Kursteilnahme (ab September 2011) bitte um telefonische Rückfrage bei

**Sabine ZENZ**  
**Prosdorfberg 16**  
**8081 Heiligenkreuz am Waasen**  
**TelNr.: 0660/8126373**



Sehr geehrte Damen und Herren,  
 in beinahe jeder Gemeinde gibt es Menschen, die ihren Angehörigen oder Nachbarn helfen und sie unterstützen. Deshalb ist es wichtig, dass auch diesen Menschen Hilfe angeboten wird. Diese Hilfe finden Sie im Kursangebot des Roten Kreuzes

*DGKP Waltraud Sturm*

*Österr. Rotes Kreuz, Landesverband Steiermark  
 Bildungs- und Einsatzzentrum Laubegg  
 Bildungsbeauftragte Pflege und Betreuung*

Laubegg 1 8413 Ragnitz

+43 (0) 50 144 5-33230

+43 (0) 50 144 5- 33206

[mailto: anita.ritter@st.rotekreuz.at](mailto:anita.ritter@st.rotekreuz.at)

<http://www.st.rotekreuz.at>

<http://spende.rotekreuz.at>

**Aus Liebe zum Menschen**

## Nordic Walking

Nordic Walking wurde in Finnland als Sommertrainingsprogramm für den Langlauf und Biathlon entwickelt. Durch die Verwendung von Stöcken mit einem speziellen Handschlaufensystem wurde ein Ganzkörpertraining entwickelt, das sowohl das Herz-Kreislauf-System sowie auch beinahe 80% der gesamten Muskulatur trainiert. Nordic Walking ist schnelles Gehen mit Stöcken, das die Gelenke, Bänder und Hüften entlastet speziell beim Bergauf und Bergabgehen. Seit 2001 wird in Österreich Nordic Walking in Hotels, Ferienanlagen und in Thermen- und Kurzentren als neue Sportdisziplin sowie für Gesundheitstherapien angeboten.

In unserer Gemeinde wurden von mir bereits einige NW Kurse abgehalten, die sich nachhaltig in Form von kleinen Walkinggruppen auswirken. Nordic Walking kann auch für Ausdauertraining eingesetzt werden, für das aber ein eigener Kurs mit einem Instruktor notwendig ist. Ich bin gern bereit, Gruppen bzw. Einzelkurse anzubieten.

Manfred Promitzer



## Gesunde Gelenke – Gesunde Wirbelsäule

Prof. Dr. Helmut Aigelsreiter hielt im Oktober über dieses Thema einen sehr interessanten Vortrag, der viele Besucher motivierte, mehr für ihren Körper zu tun.

Wie unser Körper (Muskeln und Gelenke) funktioniert, wie man Muskeln richtig dehnt, kräftigt und bewegt, damit auch unsere Gelenke gesund und schmerzfrei bleiben, lernten 16 Teilnehmer am 10. Nov. 07 beim Tagesseminar.

Es war ein interessanter, wertvoller und lustiger Tag für alle.

Erna Schickengruber



## Bauchtanzen

Der Bauchtanz ist ein ursprünglich ritueller, sehr erdverbundener Tanz, der in früheren Hochkulturen und auch heute noch bei verschiedenen Nomadenstämmen zu Ehren eines besonderen Ereignisses (Geburt, Hochzeit, Tod) getanzt wurde und getanzt wird. Der orientalische Tanz ermöglicht es Frauen mehr Vitalität, Beweglichkeit und ein neues Körperbewusstsein zu erlangen. Dieser Kurse ist unabhängig von Figur und Alter für alle Frauen geeignet, die Spaß am Tanzen haben.

In diesem Kurs wird das körperliche Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit gefördert, sowie Anmut und Ausdruck des weiblichen Körpers gestärkt.

Seit einigen Jahren bieten Frau Margareta Putz und meine Person immer wieder Bauchtanzkurse an, welche immer sehr gut angenommen wurden.

Die Einladung für den nächsten Bauchtanzkurs finden Sie wieder in der aktuellen Gemeinde-Info.

Sabine Kurzmann





## TENNIS-Club

Es begann im Jänner 2005, als Hanspeter Konrad zum neuen Obmann des Tennisclubs gewählt wurde und die Idee hatte, mehr für die Jugend im Club bzw. in der Gemeinde zu tun.

So entstand im Mai des gleichen Jahres die "1.- Euro Tennisaktion" in Zusammenarbeit mit der Tennisschule Fuchs & Kern. Großzügig unterstützt wurde dieses Projekt durch die Marktgemeinde Heiligenkreuz/W. bzw. durch die "Gesunde Gemeinde", den Banken und einigen Gewerbebetrieben im Ort!



In den nächsten Jahren wurde diese Kindertennisaktion zu einer festen Einrichtung im Tennisverein und wurde von immer mehr Kindern und Jugendlichen im Ort als Freizeitaktivität wahrgenommen.

Im Jahr 2007 übernahm dann der clubeigene Trainer Mike Konrad das Training für die Kinder. Mit seinem Humor und seinem Wissen begeisterte er Kinder wie auch Eltern und die "neue Kindertenniswoche" sprach sich auch in der ganzen Gemeinde "als tolles Event für Kinder und Eltern" herum.

Durch das Motto "mit Spiel und Spaß den Tennissport erlernen" waren die Kurse mit über 40 Kindern mehr als ausgebucht.

Das Schönste an dieser Geschichte:

Martin Heidinger, der seine Anfänge auch in der Kindertennisaktion machte, unterstützt seit dem Jahr 2010 unseren Cheftrainer Mike Konrad mit seinem Können und seinem erlernten Wissen, und gibt dies den Kindern weiter!

Wann: Erste Augustwoche  
 Wo: Tennisplatz Heiligenkreuz/W.  
 Teilnehmerzahl: max. 15 Personen  
 Trainer: Mike Konrad und Martin Heidinger

Auch heuer im Sommer wird es diese Kindertenniswoche geben!





## Tai Chi-Kurs - Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele

Seit 10 Jahren mit Sylvia Wanz in der Volksschule Heiligenkreuz am Waasen

**Tai Chi Chuan** ist eine 2000jährige Übungsform aus dem alten China und geht auf den chinesischen Kampfsport zurück. Im Laufe der Jahrhunderte entwickelte sie sich zu einem festgelegten Muster „bewegter Meditation“. Es gibt fünf verschiedene voneinander unabhängige Hauptformen von unterschiedlicher Ausführungsdauer. Unsere Tai Chi-Form ist jene von Meister Chen Manching, die am Beginn der sechziger Jahre des vergangenen Jahrhunderts in den Westen gelangt ist und in Amerika und Europa immer mehr Anhänger findet.

Tai Chi ist für jedermann, unabhängig von Geschlecht und Alter, geeignet; körperliche Gegenanzeigen sind nicht bekannt. Wichtig ist die regelmäßige, langsame und akkurate Ausführung der einzelnen Übungen. Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich. Finden Sie Ihr inneres Gleichgewicht und bleiben Sie beweglich bis ins hohe Alter. Tai Chi hilft Ihnen dabei!

Ich freue mich über jeden Neuzugang und hoffe, dass von diesem Angebot im Rahmen der „Gesunden Gemeinde“ recht viele Gebrauch machen werden.

Sylvia Wanz



Wann: Jeden Mittwoch  
von 19 - 20 Uhr  
(außer in den Ferien od. an schulfreien Tagen)  
Wo: im Gymnastiksaal der Volksschule Heiligenkreuz/W.  
Trainerin: Sylvia Wanz  
Kontakt: TelNr.: 0664/4389991

## Yoga

Seit dem Frühjahr 2010 gibt es auch bei uns einen Yoga –Kurs, der von Frau Edith Wagner aus Kohldorf geleitet wird. Dieser wird nicht nur von Frauen, sondern auch von Männern in Anspruch genommen. Beim Yoga werden durch sanfte wirbelsäulen- und gelenkschonende Körperübungen die Muskeln und die Organe gestärkt, was unseren Körper beweglicher werden lässt.

Bewusste Atemübungen vitalisieren Körper und Geist.



Wann: ab 12.01.2012 von 19 - 20:30 Uhr  
Wo: im Gymnastiksaal der Volksschule Heiligenkreuz/W.  
Trainerin: Edith Wagner  
Kontakt: TelNr.: 0664/5977377



## ALL-IN-ONE-Kurs und ZUMBA

für Anfänger und Fortgeschrittene

Seit einigen Jahren wird im Gymnastiksaal der Volksschule Heiligenkreuz am Waasen ein All-In-One-Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene von Frau Pinno Susanne angeboten.

Er beinhaltet die Fettverbrennung und die Kräftigung verschiedener Muskulaturgruppen wie zB. Bauch, Beine, Po, etc.

Der Kurs wird von zahlreichen Teilnehmern, die Spaß an der Bewegung haben gerne besucht.



Wann: Jeden Montag, - 19 - 20 Uhr  
 Wo: im Gymnastiksaal der Volksschule Heiligenkreuz/W.  
 Teilnehmerzahl: max. 15 Personen  
 Trainerin: Susanne Pinno  
 Kontakt: TelNr.: 0664/1433098

## WIRBELSÄULEN-Kurs

Viele Rückenprobleme und Haltungsschäden gehen auf Veränderungen der Wirbelsäule zurück. Sie haben ihre Ursache in Bewegungsarmut und einer untrainierten und schwachen Rückenmuskulatur. Mit gezielter Wirbelsäulengymnastik kann man viele Probleme wie zB Kreuzschmerzen vorbeugen oder sogar vermeiden. Wichtig ist es aber, diese Übungen regelmäßig zu machen, daher biete ich diesen sehr beliebten Kurs schon seit einigen Jahren an und freue mich eventuell auch Sie im Herbst bei meinem nächsten Kurs begrüßen zu dürfen.

Wann: Jeden Montag, 18 - 19 Uhr  
 Wo: im Gymnastiksaal der Volksschule Heiligenkreuz/W.  
 Teilnehmerzahl: max. 15 Personen  
 Trainerin: Susanne Pinno  
 Kontakt: TelNr.: 0664/1433098

## PILATES-Kurs

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Durch spezielle Übungen formen und kräftigen wir den Körper, denn das Training beinhaltet Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung.

Wann: Jeden Donnerstag, 18 - 19 Uhr  
 Wo: im Gymnastiksaal der Volksschule Heiligenkreuz/W.  
 Teilnehmerzahl: max. 10 Personen  
 Trainerin: Susanne Pinno  
 Kontakt: TelNr.: 0664/1433098

## Vorschau Kinderturnen

Wann: ab 22. September 2011 jeden Donnerstag, 17 - 18 Uhr  
 Wo: im Gymnastiksaal der Volksschule Heiligenkreuz/W.  
 Trainerin: Susanne Pinno  
 Kontakt: TelNr.: 0664/1433098



## Katholische Frauenbewegung Heiligenkreuz am Waasen und Bildungswerk

In Zusammenarbeit mit der „Gesunde Gemeinde“ hat die kath. Frauenbewegung Heiligenkreuz a. W. in den letzten Jahren folgende Aktivitäten organisiert.

### Englischkurs mit Anneliese Schickengruber

„Women at work“ - Frauen bei der Arbeit - das bedeutet, dass sich eine Gruppe von Frauen entschloss, ihre Englischkenntnisse aufzufrischen, zu verbessern und zu vertiefen. Die TeilnehmerInnen waren höchst motiviert und somit konnten bei Arbeit, Spiel und Spaß sehr erfreuliche Fortschritte beim Hörverstehen, in der Ausspracheschulung, in der Lesekompetenz und Anwendung der englischen Sprache zur Bewältigung von Alltagssituationen verzeichnet werden. Es war für alle Beteiligten eine sehr bereichernde Erfahrung!



### Computerkurs mit HOL dipl. Päd. Erwin Koch in der HS u. RS Heiligenkreuz a. W.

Ziel dieses Kurses war es Berührungsängste abzubauen und den TeilnehmerInnen an mehreren Abenden Fähigkeiten und Kompetenzen im Umgang mit Internet und verschiedenen Computerprogrammen zu vermitteln.



### LIMA: Lebensqualität im Alter

In Heiligenkreuz a. W. wurden 2 Kurse (jeweils 10 Einheiten) mit Frau Johanna Thönnessen veranstaltet.

LIMA ist ein kombiniertes Training von Gedächtnis – und Bewegungsübungen. Fragen zur Alltagsbewältigung und Lebens- und Sinnfragen vervollständigen das Programm, das nachweislich den normalen Alterungsprozess hinauszögert.

#### Nächster Kurs

**Wann:** 24. Jänner 2012 von 14 - 16 Uhr  
**Wo:** Seniorenheim Heiligenkreuz a.W.  
**Mit:** Frau Helga Promitzer  
**TelNr:** 0664/2700625

### Tanz mit - bleib fit: Kreis- und Line-Tänze

An diesen Abenden tanzen wir zu beschwingter Musik aus aller Welt und bringen unseren Körper in Schwung.

#### Nächster Kurs

**Wann:** ab 12. September 2011 um 19:30 Uhr  
**Wo:** Gymnastikraum der VS  
**Mit:** Frau Anna Leber  
**Kontakt:** Frau Helga Promitzer  
**TelNr:** 0664/2700625



### Seminar der kfb „Ein Tag für mich“ Frau sein - Frau bleiben

**Wann:** 19. November 2011 von 9 - 17 Uhr  
**Wo:** Sitzungssaal der Marktgemeinde Heiligenkreuz am Waasen  
**Mit:** Lydia Lieskonig, Barbara Dirnberger  
**Kontakt:** Frau Helga Promitzer , **TelNr:** 0664/2700625



## TANZKURS

Im Jahre 2003 durften wir dank unserer „Gesunden Gemeinde“ den 1. Tanzkurs im Turnsaal der Haupt- u. Realschule besuchen. 30 Paare waren gekommen. In den darauffolgenden Jahren fanden noch einige Anfängerkurse sowie Kurse für Fortgeschrittene statt. Nach 4-jähriger Pause kam die Bitte, wieder unseren schon bekannten Ing. Günter Wieser zu kontaktieren. Unser Herr Bürgermeister hatte sofort ein offenes Ohr für unser Anliegen.

Alle Tanzbegeisterten, ob Jung oder Alt haben ab Freitag, 16. September 2011 wieder Möglichkeit in Heiligenkreuz einen Tanzkurs für Anfänger und Fortgeschrittene zu besuchen.

Ich hoffe, Sie bekommen auch Lust aufs Tanzen! - Außerdem macht Tanzen nicht nur Spaß, sondern es ist auch gesund!

Herzlichen Glückwunsch zu „20 Jahre Gesunde Gemeinde“.

Lilli Marx



**Wann:** ab Freitag, 16. September 2011  
**Anfänger:** 17:30 bis 18:30 Uhr  
**Fortgeschrittene:** 18:45 bis 19:45 Uhr  
**Wo:** im Turnsaal der Haupt- u. Realschule Heiligenkreuz/W.  
**Teilnehmerzahl:** unbegrenzt  
**Trainerin:** Ing. Günter Wieser  
 Anmeldung im Marktgemeindeamt - TelNr.: 03134/2221-0

**SEELE ist alles was wir sind und LIEBE alles was wir brauchen. Haben wir dies erkannt, ist GLÜCK alles was es gibt.**

Aber wie finden wir zu diesen einfachen und grundlegenden Kostbarkeiten in einer Welt, die von Stress und Kampf beherrscht wird? Wie bringen wir angeborene Eigenschaften wie SANFTMUT, KREATIVITÄT und FREIHEIT in unser Leben? Wo warten FREUDE, GESUNDHEIT und ERFÜLLUNG? Näher als du denkst: In Dir! Sonst nirgends.

Dass diese einfache Tatsache so entfernt erscheint, liegt an den unzähligen Ablenkungen in die wir uns verstricken wie z.B. Karrierestreben, Rollenspiele in Beziehungen, oberflächliche Unterhaltungen und vieles mehr. Du bist nicht DU SELBST. Dein Leben ist fremdbestimmt.

Du findest dich in der Stille hinter deinen unruhigen Gedanken, im Frieden jenseits deines Kampfes, in der Begegnung mit deinem wahren Selbst.

„**Mein entspannter Abend**“ ist ein Angebot der Gemeinde Heiligenkreuz a.W., eine Gelegenheit mit deiner Seele und ihren Kostbarkeiten in Berührung zu kommen, deine Lebensanschauung zu erweitern und dein Sein zu bereichern. **Ab 25. November 2011 um 19 Uhr im Gymnastikraum der Volksschule Heiligenkreuz a.W.** bietet

dieses Freitagabendprogramm Besinnlichkeit, Entspannung und Gespräche mit dem Leben.

Victor Chornitzer

**Kurs:** „Mein entspannter Abend“ - Beitrag zum Thema Seele  
**Wann:** ab 25. November 2011 von 19:00 bis 20:30 Uhr  
**Wo:** im Gymnastikraum der VS  
**Teilnehmerzahl:** max. 12 Personen  
**Mit:** Mag. Victor Chornitzer





**PHYSIOTHERAPIE**

PhysiotherapeutInnen behandeln mit „Bewegung“. Sie haben die fachliche Ausbildung zur Wiederherstellung von Bewegungsfunktionen, die durch Unfall, Erkrankung oder zivilisationsbedingt (Bewegungsarmut, Fehlbelastungen, etc. ) verloren gegangen sind.

Unter der fachkundigen Anleitung der PhysiotherapeutInnen sollen aufgrund des erstellten therapeutischen Befundes gemeinsam definierte Therapieziele erreicht werden.

Wichtig ist dabei aber auch die Eigenverantwortlichkeit der PatientInnen, die die entsprechenden Anregungen des Therapeuten in den Alltag und in die berufliche Arbeit einbeziehen und umsetzen sollen.



Als freiberufliche Physiotherapeutin arbeite ich seit 1992 in meiner Praxis in Prosdorf.

Meine Behandlungsschwerpunkte beziehen sich auf die Gebiete der Chirurgie (Operations-, Unfallnachbehandlungen,... ) und der Orthopädie (Beschwerden, die von der WS ausgehen, Gelenksbeschwerden, Fehlhaltungen und -belastungen, etc. ).

PhysiotherapeutInnen arbeiten diesbezüglich als „Assistenten“ eines Arztes, der aufgrund seiner erstellten Diagnose eine Therapie für die PatientInnen notwendig findet und ihn an einen Physiotherapeuten oder ein physiotherapeutisches Institut überweist.

Adelheid Humer  
freiberufliche Physiotherapeutin  
Prosdorf 66  
8081 Heiligenkreuz /W.

Vortrag  
Entspannung - Entlastung - Alltagserleichterung  
Wann: 1. März 2012 um 19:30  
Wo: im Sitzungssaal der Marktgemeinde Heiligenkreuz/W.,  
Mit: Dipl.-Physiotherapeutin Adelheid Humer  
TelNr.: 0664 / 27 32 178

Der <b>Ärztendienst</b> gilt für die <b>Sanitätsdistrikte</b> Heiligenkreuz/Waasen, Pirching/Traubenberg, St.Georgen/Stiefing, Ragnitz und St. Nikolai/Draßling	
<p><b>August 2011</b></p> <p>06.-07..... Dr. Forster                  13.-14..... Dr. Sponner                  15..... Dr. Sponner                  20.-21..... Dr. Weizenhofer                  27.-28..... Dr. Holzbauer</p> <p><b>September 2011</b></p> <p>03.-04..... Dr. Stern                  10.-11..... Dr. Weizenhofer                  17.-18..... Dr. Trummer                  24.-25..... Dr. Holzbauer</p>	<p><b>Dr. Forster</b> St. Nikolai o.Dr. TelNr.: 03184/2044</p> <p><b>Dr. Holzbauer</b> Ragnitz TelNr.: 03183/7575</p> <p><b>Dr. Trummer</b> Pirching a.Tr. TelNr.: 03134/2400</p> <p><b>Dr. Sponner</b> St. Georgen/Stfg. TelNr.: 03183/8244</p> <p><b>Dr. Stern</b> Heiligenkreuz/W. TelNr.: 03134/2279</p> <p><b>Dr. Weizenhofer</b> Allerheiligen/W. TelNr.: 03182/8525</p>

**Notrufnummern:**

**Rotes Kreuz**  
(alle Anrufe an die Rettungsstelle des Roten Kreuzes werden nur mehr zentral angenommen)

**Rettung Notruf: Tel.Nr.: 144**

**Krankentransport: Tel.Nr.: 14844**

Erste Hilfe-Kurse:  
TelNr.: 050 144 522111

Ambulanzdienste:  
TeNr.: 050 144 522111

**Feuerwehr Notruf Tel.Nr.: 122**

**Polizei-Notruf Tel.Nr.: 133**

**Euro-Notruf (Handy) Tel.Nr.: 112**

**Ö3-Rat auf Draht: Tel.Nr.: 147**

**Defi rettet Leben!**

Der Defibrillator ist beim **Eingang des Rüsthauses der FF-Heiligenkreuz/W.** befestigt und für jedermann im Notfall zugänglich. Die genaue Handhabung wird bei der Anwendung schrittweise und gut hörbar erklärt.

**Rochus-Apotheke** (Mag. Doris Wilfinger), 8081 Heiligenkreuz a.W., Pirchingstraße 5, Tel. 03134/2179  
**Wochenend-Bereitschaftsdienste:** 3. - 4.9.2011 und 17. - 18.9.2011



## Die sportlichen Aktivitäten in den verschiedenen Vereinen sind auch ein wichtiger Beitrag für die Gesundheit



Die Nachwuchsbetreuung des Fußballvereines (TUS Teschl Heiligenkreuz), welche in Zusammenarbeit mit dem SV Edelstauden auf den Plätzen in Heiligenkreuz und Rettenbach sehr erfolgreich betrieben wird, ist auch ein wesentlicher Beitrag für das gesunde Heranwachsen unserer Kinder und Jugendlichen.



Man glaubt es kaum - auch eine Eishockeymannschaft (Blue Eagles) gibt es in Heiligenkreuz am Waasen



Der von der Gemeinde betreute Beach-Volleyballplatz wird sehr gut angenommen. Ein besonderes Ereignis ist auch das alljährlich Beach-Volleyball-Turnier



Ob bei Feuerwehren oder anderen Vereinen - Bewegung, Kameradschaft und Gemeinschaft tragen wesentlich zur Gesundheit und Persönlichkeitsbildung bei



Folgende Stationen haben präsentiert:	
1	<b>Rotes Kreuz Heiligenkreuz a.W.</b> <i>Herz-,Lungen-Wiederbelebung mit und ohne Defibrillator</i>
2	<b>Physiotherapie</b> <i>ergonomische Beratung Fragen und Antworten praktische Beispiele</i>
3	<b>Berg- und Naturwacht Heiligenkreuz a.W.</b> <i>Problempflanzen der Steiermark</i>
4	<b>Hilfswerk Steiermark</b> <i>Blutdruck messen Beantwortung von Fragen pflegender Angehöriger</i>
5	<b>Tai Chi</b> <i>Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele Körperdehnung, Energiefluss, Koordination</i>
6	<b>Emotionscan</b> <i>Emotionen und Gesundheit werden sichtbar!</i>
7	<b>„Mein entspannter Abend“</b> <i>Beitrag zum Thema Seele</i>
8	<b>Neuroth Hörgeräte</b> <i>Vorführung und Beratung</i>
9	<b>HS&amp;RS Heiligenkreuz a.W.</b> <i>Info über Schulveranstaltungen der letzten 4 Jahre Gesundheitssong und Tanzvorführungen</i>
10	<b>Rochus-Apotheke Heiligenkreuz a.W.</b> <i>Bestimmung des Sonnenschutzfaktors</i>
11	<b>Obstbauverein Heiligenkreuz am Waasen</b> <i>Info über das Anlegen und Pflegen eines Hausgartens</i>
12	<b>Turnen</b> <i>All-in-One, Pilates - Und vieles mehr</i>
13	<b>Katholische Frauenbewegung</b> <i>Info über LimA-Seminar - Ein Tag für mich - Kreis- und Linetänze</i>
14	<b>Forever Living</b> <i>Nahrungsergänzung - Wellness - Anti Aging</i>
15	<b>Volksschule Heiligenkreuz</b> <i>Gesunde Jause - Rückblick über Gesundheitsaktivitäten</i>
16	<b>CRS-Stoffwechselanalyse</b> <i>schnelle und nichtinvasive Messung des zellulären Stoffwechsels Festgestellt wird u.a. Übersäuerung, Immunabwehr, Bindege- webszustand</i>
17	<b>Pfarrkindergarten Heiligenkreuz a.W.</b> <i>Eröffnung des Festaktes - Umrahmung mit Kaffee und Kuchen Kinderschminken</i>
18	<b>Lungenröntgenbus des Landes Steiermark</b> <i>Mobile Lungenvorsorge € 3,50/Person</i>
19	<b>2iBus - Der rollende Jugendtreff - WIKI</b> <i>Drehfußball, Fun- und Sportartikel Nintendo Wii Konsole, SingStar, PS2 Und vieles mehr</i>
20	<b>Präsentation der Dipl.Arbeit der FH Joanneum</b> <i>„Gesund alt werden in Heiligenkreuz“ - Kreiner Carina</i>







Die Kinder des Pfarrkindergartens präsentierten ein „Gesundheitssong“.



Die Riesenhupburg - ein Magnet für die Kinder



... war auch da



Kaffeestand - betreut vom Pfarrkindergarten



Gesunde Spieße von der VS



Dem Anlass entsprechend gab es Biowein vom „Winebauer“.



Kinderschminken



Die zahlreichen Besucher erfreuten sich bei den vielseitigen Darbietungen



Kunstprojekt am Kinderspielplatz



Tanzeinlage der SchülerInnen der Haupt und Realschule



GG-Beauftragte Sylvia Wanz



Jause und Getränke kredenzt die Gemeinde-MitarbeiterInnen



Präsentation „Gesund alt werden in Heiligenkreuz“



Line- und Kreistänze - organisiert von der Kath. Frauenbewegung



Die Gewinner beim Quizspiel mit dem Gem. Vorstand



Alles ... Linetanz!



Vorschau Veranstaltungen



Herbst 2011

- 17. Oktober 2011** Vortrag „Lebensmittelverträglichkeit“  
von Mag. Sabine Hollomey, Ernährungswissenschaftlerin  
19:30 Uhr im Sitzungssaal der Marktgemeinde Heiligenkreuz/W
  
- 3. November 2011** Eltern-/Lehrerabend der Volksschule Heiligenkreuz/W  
19:00 Uhr - Präsentation des Zentrums für Kriminalprävention  
„Mein Körper gehört mir“ im Speisesaal der HS&RS/NMS Heiligenkreuz/W.  
**14., 21. und 28. November 2011** - Präsentation in den 3. und 4. Klassen  
der Volksschule jeweils mit Unterrichtsbeginn um 8:00 Uhr
  
- 16. November 2011** Eltern-/Lehrerabend der HS&RS/NMS Heiligenkreuz am Waasen  
19:00 Uhr - Präsentation des Zentrums für Kriminalprävention  
„Natürlich bin ich stark“ im Speisesaal der HS&RS/NMS Heiligenkreuz/W.  
**17., 24. und 30. November 2011** - Präsentation in den 3. und 4. Klassen  
der HSRS/NMS Heiligenkreuz am Waasen jeweils 4 Stunden im Unterricht

Vorschau 2012

Folgende Vorträge von Fr. Mag. Sabine Hollomey sind noch geplant

- Wohlfühlessen beim Älterwerden
- Kinderessen
- Fit im Job

Workshop

mit Mag. Sabine Hollomey, Pfarrer Mag. Alois Stumpf und Bürgermeister Franz Platzer:

- Einkochen einmal anders

Workshop mit Ines Platzer:

- Heimische Kräuter vor unserer Haustüre

Projekt (Workshops und Coaching) des Pfarrkindergartens  
mit Prof. Gollowitsch und Rosemarie Geiger-ESSERT

- Spielplatz für alle Sinne und alle Generationen

Projekt (Workshop) mit dem Obstund Gartenbauverein Heiligenkreuz am Waasen  
(Max Herka und Hans Georg Bauer)

- Anlegen und Pflegen eines Hausgartens, Schnitt- und Pflegekurse für Obst- und Gartenbau

Projekt (Workshops und Coaching)

mit Rosemarie Geiger-ESSERT, Kunibert Geiger und Sr. Dorothea Mayer

- Hilfe für Helfende (Beratung bei baulichen Maßnahmen, Erwerben von ergonomischem, psychologischem und rechtlichem Grundwissen)

Kurs (Dir. Sigrid Hansmann und Lehrkörper der HSRS/NMS Heiligenkreuz a. W.)

- Kinder schulen Omas und Opas – Generationendialog am Computer

Workshop der Diözese Graz-Seckau/Amt Junge Kirche, Dir. Sigrid Hansmann

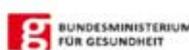
- Abenteuer Liebe, Aufklärungsarbeit, Stärkung der Ich- und Sozialkompetenz für Hauptschüler (NMS) der 3. Klasse

Vortrag von Sr. Roswitha Steinwender

- Duftöle



Gemeinsam gesund in Heiligenkreuz am Waasen



Gesundheit Österreich  
GMOH



„Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich“