



Beweg' dich und bleib gesund!

Die Bundesregierung hat angekündigt, die Bedingungen für die Nutzung von Fitnessräumen ab Mitte Juni 2021 zu lockern. Daher sind wir zuversichtlich, dass unsere beiden Trainer (Manuela und Wolfgang) ihre Kurse ab Herbst 2021 wieder ohne Unterbrechung anbieten können. Bis dahin führt unsere Trainerin Manuela Prattes ihren Kurs zumindest online und bei entspre-

chenden Wetterbedingungen auch outdoor fort. Die TeilnehmerInnen werden von ihr gesondert informiert. Weiters hat Manuela Prattes dieses Mal ein leckeres Rezept für „Geist und Seele“ für Sie parat! Von Wolfgang Elsnig erhalten Sie Tipps fürs Nordic Walking. Viel Spaß dabei! Wir freuen uns alle, dass es erste Lockerungen gibt und hoffen, dass sich ALLE weiterhin bewegen.

Nordic Walking Tipps

Endlich ist es wieder soweit. Die Sonne scheint länger und wir können nach der Arbeit als Ausgleich das Nordic Walken genießen. Vor Jahren ein echter Hype, der wieder vergessen wurde, oder von vielen belächelt wird. Dabei ist Nordic Walking ein Ganzkörpertraining, das sowohl den Herzkreislauf und 90% der gesamten Muskulatur trainiert.

Ich könnte noch viele positive Aspekte aufzählen. Für mich sind zwei Punkte erwähnenswert: Zum Einen, die bei den meisten Menschen verkürzte und geschwächte Problemmuskulatur z.B.: Rücken, Schultern, Nacken, Hals und Brustmuskulatur. Und zum Zweiten die Steigerung des psychischen Wohlbefindens (Freude, Zufriedenheit, ...). Ein keuz-koordinierter Gang und die Rhythmisierung der Bewegung sind die Grundvoraussetzungen für die Technik. Die

Stocklänge sollte so gewählt werden, dass beim senkrechten Aufsetzen des Stockes im Ellenbogengelenk ein rechter Winkel entsteht. Bei Fragen der Technik steh ich gern zu Verfügung.



Von
Wolfgang Elsnig

0660/56 83 444

Eine tolle Walking-Einheit für mich ist die Untergreith – Runde: Gestartet wird bei der Untergreith Brücke! Bis zum Anstieg ist man schon ordentlich aufgewärmt und beugt so Verletzungen vor – und dann heißt es Tempo beibehalten. Bei der Abzweigung zum Kremser-Keller geht es wieder Richtung St. Johann. Beim Nebel Teich kann man sich schon auf das Cool-Down einstellen, das heißt, der Gang wird langsamer, man lockert nebenbei den Hals, die Arme und die Schultern. Wieder an der Brücke angekommen wird vorsichtig gedehnt und werden die Gelenke mobilisiert. Was mir außer der schönen Aussicht noch gefällt sind die vielen Bänke, die sich nicht nur zum Hinsetzen eignen, sondern sich auch super als Trainingsgeräte für coole Kraftübungen anbieten. Liegestütz, Dips oder Übungen für den Bauch stehen zur Auswahl. Da es wirklich einige Bänke sind, wünsche ich viel Spaß beim Ausprobieren.

Sportliche Grüße, Euer Wolfgang



Rezept für Gelassenheit und innere Ruhe



Von
Manuela Prattes

0664/73 53 5939

Was nährt dich wirklich? Eine spannende Frage in einer fordernden Zeit! Fitness und Wohlbefinden beziehen sich nicht nur auf den Körper, sondern schließen Geist (Verstand) und Seele mit ein. Der Mensch ist ein ganzheitliches Wesen. Alle Systeme im Körper sind von Natur aus auf Balance ausgerichtet. Kommt eines davon aus dem Lot, beeinflusst es auch andere Bereiche und es reicht meist nicht, nur dieser Aufmerksamkeit zu schenken.

In den letzten Beiträgen habe ich euch Informationen und Rezepte für euren Körper bereit gestellt. Diesmal möchte ich euch ein Rezept für euren Geist kredenzen und euch einen Sprung weit mit in die Welt des Cranio Sacral Balancing® und von Access Consciousness® nehmen.

Du brauchst dafür (Zutaten):

- ein Bett, Sofa oder eine Matte
- deinen Kopf
- deine Hände
- deine Aufmerksamkeit

Zubereitung:

1. Du legst dich ganz bequem, auf den Rücken liegend in dein Bett, auf dein Sofa oder auf deine Trainingsmatte (ohne Kopfkissen). Atme bewusst ganz tief ein und aus und beobachte dabei wie sich deine Bauchdecke hebt und senkt. Lenke dann deine Aufmerksamkeit auf deine Füße. Bewege die Zehen etwas und versuche dann ganz bewusst deine Fußsohlen wahr zu nehmen.

2. Jetzt fasst du mit deinen Händen so an deine Halswirbelsäule, dass die Handflächen übereinander liegen und die Daumenballen an dem knöchernen Vorsprung hinter dem Ohr zum Liegen kommen. Diese Region an Kopf hat eine direkte Verbindung in dein Unterbewusstsein und sorgt für ein Gefühl der Geborgenheit und Sicherheit.

3. Jetzt kannst du die Strg+Alt+Entf Taste für dein Gehirn drücken um dem Gedankenkarussell den Garaus zu machen. Das tust du, indem du mehrfach hintereinander (wenn möglich am besten mal so 2-3 Minuten lang) folgende Worte in Gedanken oder laut sprichst: „Alles ist das Gegenteil von dieser Realität und Nichts ist das Gegenteil von dieser Realität“. Unser Gehirn kennt nur Gegensätze wie schwarz und weiß, warm und kalt etc. Diese Worte (Tool aus Access Consciousness) bezeichnen aber keine Gesetzmäßigkeiten unserer Realität. Das hat den Effekt im Gehirn, dass es einfach mal resetet, weil es mit diesen Informationen gerade nichts anzufangen weiß. Und somit stoppt dein Gedankenkarussell und du kannst mal wieder entspannt schlafen oder frisch in den Tag starten.



TRX-Training: Geeignet für physiotherapeutische Anwendungen bis hin zur Stärkung alltagsbezogener Bewegungsabläufe. Beliebte Trainingsform für Sportarten, wie Golf und Tennis. Eine Alterseinschränkung gibt es beim Training nicht – geeignet für Einsteiger, Freizeit- und Profisportler jeder Altersklasse!

jeweils dienstags
um 19:00 Uhr,
ca. 0,5 h,
ONLINE und/oder
auch OUTDOOR

Painfree Fascia – Das Faszientraining und Body moves für mehr Wohlbefinden und mehr Leistung im Alltag: Die tägliche Bewegungsarmut durch Sitzen am Schreibtisch, Autofahren usw. sowie die mangelnde Flüssigkeitsaufnahme können Verklebungen in den Faszien verursachen. Diese Verklebungen können zu Bewegungseinschränkungen und zu falschen Körperhaltungen führen. Im Kurs werden die faszialen Strukturen im Körper wieder elastischer gemacht, die Muskeln werden aktiviert, die Faszien gestärkt und die Körperhaltung gekräftigt.

jeweils dienstags
um 19:40 Uhr,
ca. 1 h,
ONLINE und/oder
auch OUTDOOR

Trainerin: Manuela Prattes, 0664/73 53 5939

Einstieg in beide Kurse jederzeit möglich! Kosten auf Anfrage! Den Onlinezugang erhalten alle TeilnehmerInnen bei Manuela! Treffpunkt für das Outdoor-Training: Eingang Fitnessraum Saggautalerhalle

Der Fitnessraum steht der selbständigen Nutzung ab Ende der behördlichen Lockdown-Maßnahmen wieder zur Verfügung. Infos über den Terminkalender auf der Gemeinde-Homepage verfügbar.

Besorge dir einen Chip mit den verschiedenen, sehr günstigen Abo-Angeboten (10er-Block EUR 20,-, 1-Monats-ABO: EUR 15,-, 3-Monats-ABO: EUR 35,-, 6-Monats-ABO: EUR 60,-) im Gemeindeamt St. Johann i.S.!