



Schwimmkurs

für Kinder ab 5 Jahren

mit Schwimmlehrer Holger
Gebetsroither und Jana Sigl

**10. – 14. Juli 2017, täglich
von 10 – 11:30 Uhr im
Naturerlebnisbad.**

Kosten: €38

Anmeldungen am Gemeindeamt,
Fr. Krempl, Tel: 62355-15.

*Die Kinder sollten sich an das Wasser
gewöhnt haben, damit mit dem Unter-
richt begonnen werden kann.*

Yoga

Von September 2016 bis Mitte Juni
2017, stärkten und entspannten wir uns
jeden Mittwoch unter der Anleitung un-
serer Yogalehrerin Petra im Bewegungs-
raum des Kindergartens, beim Yoga.



Der Yoga Kurs ist sehr beliebt.

Yoga hat zahlreiche wunderbare Wir-
kungen auf Körper, Geist und Seele. Das
Körperbewusstsein erhöht sich, Kraft
und Beweglichkeit werden verbessert,
der Energiefluss im Körper wird verbes-
sert und es hilft die Fähigkeit zu entwi-
ckeln, loszulassen und zu entspannen.
Unsere Yogastunden waren sehr ab-
wechslungsreich, von anstrengend bis
entspannend herrlich.
Wir freuen uns schon wieder auf den Be-
ginn im September 2017.

Hermi Straßmair.

Marterlroas

Die sehr beliebte Marterlroas findet am

**Sonntag, 10. Sept. 2017 mit
Treffpunkt um 13:30 Uhr
bei der Pfarrkirche statt.**

Es wird auch eine **kleinere Familien-
runde** angeboten.

Anschließend lädt die Pfarre zu einem
kleinen Imbiss in den Kirchhof ein.

Wir freuen uns auf viele Teilnehmer.



Marterlroas 2016.

Sturzprävention

**Ein Schwerpunktthema der Ge-
sunden Gemeinden OÖ ist im
Jahr 2017 die Sturzprävention.**

So freut es uns, dass auch in der Gesun-
den Gemeinde Gallspach zwei Gruppen
an einem von der Gebietskrankenkasse
OÖ. organisierten, wöchentlichen Kurs
teilgenommen haben.

Fr. Mag. Silvia Rick brachte in prakti-
schen Beispielen den Teilnehmern bei,
ihr Gleichgewicht zu verbessern und
Kraft und Reaktionsvermögen zu erhö-
hen. Mit einfachen Bewegungsaufgaben

wurde auf
persönliche
Stärken und
Schwächen
eingegan-
gen. Üben-
gen wurden
gemeinsam
erstellt, die
nun auch zu
Hause wei-
tergemacht
werden kön-
nen.



Die Teilnehmer am Workshop „Sturzprävention“.

Brot und Kleingebäck selber machen

mit und bei Semi-
narbäuerin Mar-
tina Matzeneder
in Meggenhofen,
Freinberg 1



**Wir machen Bau-
ernbrot, Voll-
kornbrot, Flesslerl
uvm.**

**Am Mittwoch, 13. Sept. 2017
um 17 Uhr (Dauer ca. 4-5 Std.)**

Kosten: ca. €25

Anmeldungen am Gemeindeamt,
Fr. Krempl, Tel: 62355-15.

*Rasch anmelden -
begrenzte Teilnehmerzahl!*



Praktische Übungen zur Sturzvermeidung.

**Fritz Wiesner und Bürgermeister Die-
ter Lang** bedankten sich zum Abschluss
mit regionalen Produkten und einem
Gallspacher Kräuterlikör.



Auf dem Weg zur „gesunden Schule“

Vor ungefähr einem Jahr begab sich unsere Volksschule, begleitet vom Land OÖ. und der OÖ. Gebietskrankenkasse auf den Weg zum „Gütesiegel: Gesunde Schule“. In dieser Zeit ist viel geschehen:

Unsere Kinder genießen seit heuer eine 30minütige Jausenpause. In dieser Zeit haben sie die Möglichkeit der „bewegten Pause“. Diese können unsere Kinder entweder im Turnsaal oder im Schulgarten verbringen.



Bewegte Pause am Klettergerüst.

Wer sich jedoch nach Ruhe und Gemütlichkeit sehnt, bevölkert die „Sockenzone“. Welche, auch seit diesem Jahr, direkt neben der Bücherei zum Plaudern oder Lesen einlädt.



In der „Sockenzone“.

Die letzten zehn Minuten unserer Pause verwenden wir zum Jausnen. Wir Lehrer der Volksschule haben im vergangenen Jahr verstärkt darauf geachtet, was zur Jause mitgenommen bzw. beim Bäcker gekauft wird. Fast in jeder Klasse gibt es einen Obstkorb mit frischem Obst und Gemüse zur freien Entnahme. Auch das Thema Wasser statt Saft wurde eingehend behandelt und es freut uns sehr, dass viele unserer Schüler nun aufs Wasser trinken umgestiegen sind.



Gesunde Jause in den Klassen.

Am 26. April konnten wir sogar einen **Kochkurs zum Thema „gesunde Jausenhits“** anbieten. In der Küche unseres Kindergartens bereiteten wir unter der fachmännischen Anleitung einer Seminarbäuerin köstliche Speisen zu, die am Ende natürlich verspeist werden durften.

Dem Lehrerteam der Volksschule Gallspach liegt die, zur Bewegung animierende, Umgebung unserer Kinder sehr am Herzen, daher sammelten sich im vergangenen Jahr einige neue Pausenfahrzeuge und Kleingeräte an. Welche von unseren Schülern ausgiebig genutzt werden.

Auch das Aufbewahrungsproblem für diese Pausengeräte und -fahrzeuge konnte gelöst werden. Der Round Table 34 Grieskirchen schenkte uns seinen „Punschstand“. Fleißige Helfer unterstützten uns beim Aufbau im Freigelände und schon haben wir eine versperrbare Garage für unsere Geräte.



Aufbau Fahrzeuggarage.

In zahlreichen Sitzungen und Workshops, gemeinsam mit Betreuern des Landes OÖ. und der OÖ. GKK, wurden von uns Lehrern Ziele formuliert, die in den drei Jahren zum Gütesiegel umgesetzt werden sollen. Einen Teil dieser Ziele können wir schon unter erledigt verbuchen. Für nächstes Schuljahr haben wir uns die gemeinsame Gestaltung des Freigeländes unserer Schule vorgenommen.

Konni Schmied.

Reit- u. Fahrgemeinschaft

Die neue Sportsaison hat wieder begonnen. Und das sehr erfolgreich! Das Team Michaela Schöftner, Christa Brunner und Capri konnte sich bei einem Fahrturnier in Viechtwang in der allgemeinen Klasse durchsetzen und belegte nach Dressur, Marathon und Hindernisfahren Platz 1!



Michaela Schöftner, Christa Brunner und Capri beim Fahrturnier in Viechtwang.

Wir sind aber nicht nur bei auswärtigen Turnieren aktiv, sondern veranstalten **auf unserem Vereinsgelände in der heurigen Saison drei Turniere** in drei verschiedenen Disziplinen:

**Dressurturnier (war am 11.6.),
Orientierungsreiten (am 25.6.)
und am 9.7. den Hausruckcup
der Gespannfahrer.**

Da ist für jeden Reiter/Fahrer, für jedes Pferd und für jede Ausbildungsstufe etwas dabei.

Wir freuen uns schon auf diese Veranstaltungen und sind überzeugt, dass dabei tolle Leistungen - natürlich auch von unseren Mitgliedern – gezeigt werden! Besucher sind selbstverständlich herzlich willkommen!

Nicht zu vergessen: am 16. August findet unsere Ferienaktion statt!

Wir wünschen allen Gallspacherinnen und Gallspachern einen schönen Sommer und den Kids natürlich tolle Ferien!

Astrid Schöftner, Obfrau.