

## Gallspacher Fensterlroas

Unter dem Motto „Märchen“ erleuchteten in Gallspach die Fenster. Bei der „Fensterlroas“ gestalteten die Eigentümer ihre Fenster mit kleinen Kunstwerken. Aufgrund der gegebenen Situation konnten die beleuchteten und weihnachtlich geschmückten Fenster auch dieses Jahr mit Hilfe eines Plans selbständig „geroast“ werden.



## Yogakurse 2022

Jeden Mittwochabend ab 20.00 Uhr im Naturerlebnisbad Gallspach - Die Termine werden natürlich nur bei Schönwetter wahrgenommen und die genauen Beginne noch bekannt gegeben.

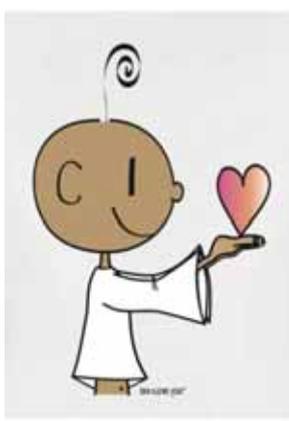
**1. Termin: Ab Mitte Juni 2022 bis Mitte Juli 2022**

**2. Termin: Ab Mitte August 2022 bis Mitte September 2022**

**Des Weiteren gibt es ab 16.07.2022 von 07.45-09.00 Uhr (jeweils samstags) wieder „Earlybird Yoga“.**

Anmeldung erforderlich: Gemeindeamt Gallspach - Simone Schürz 07248/62355-11 oder [simone.schuerz@gallspach.at](mailto:simone.schuerz@gallspach.at)

Die Yogastunden in der Naturbadeanlage waren gut besucht und wurden auch von Yogis aus den umliegenden Gemeinden gut angenommen. Für weitere Infos könnt ihr auch gerne auf meiner Homepage unter: [www.werskiuk.at](http://www.werskiuk.at) vorbeischauen. Ich freue mich schon wieder alle Yogis zu treffen. Eure Petra Werskiuk.



## Radfahren - so lernen es Kinder richtig

Mit Frühlingsbeginn startet für viele Familien die Radsaison. Das neue Fahrrad steht bereit und das schöne Wetter lädt zu Radausflügen ein. Aber wie lernen Kinder „richtig“ Radfahren? Kinder erlernen das Radfahren sehr leicht, sofern sie ein passendes Fahrrad zur Verfügung haben und eine gewisse Körpergröße (ca. 105 cm) erreicht haben.

Der Gleichgewichtssinn der Kinder muss nicht extra geschult werden, um Radfahren lernen zu können. Die Bewegung des Rades durch das Lenken entspricht genau der Bewegung des Gehens - auch beim Gehen müssen wir uns mit jedem Schritt dynamisch ins Gleichgewicht bringen. Ebenso verhält es sich beim Radfahren: Würden wir nach links kippen, lenken wir auch in diese Richtung und stabilisieren damit unser Gleichgewicht. Von außen betrachtet „eiern“ wir beim Fahren. Kinder fahren, wenn dies passiert, in der Regel zu langsam, physikalisch ist ihre Kurvenfahrt völlig normal.

### TIPPS

Achten Sie darauf, dass Ihr Kind einen passenden Helm trägt. Laufräder und Tretroller bieten eine optimale Vorbereitung auf das Radfahren. Selbstsichere Kinder brauchen keine hilfreichen Hände: Vermeiden Sie es, Ihr Kind beim Fahren festzuhalten und ohne vorherige Absprache loszulassen. Die beste Methode zum Losstarten: mit dem rechten Bein auf das obenstehende Pedal treten und das linke Bein nachziehen (oder umgekehrt). Üben Sie mit Ihrem Kind den Grenzbereich zwischen Stehen und Fahren bzw. das Bremsen. Ohne diese Fähigkeit ist es nicht ratsam, mit dem Kind Ausfahrten zu unternehmen. Richtige Sattelhöhe: sitzt Ihr Kind im Sattel, so steht ein Fuß mit gestrecktem Knie auf dem unteren Pedal.

Ist Ihr Kind ein sicherer Fahrer geworden, so fördert Fahren im Gelände, im Wald auf rutschigem und sandigem Boden die Fähigkeit, sich auch in kritischen Situationen richtig zu bewegen, z.B. rechtzeitig abzuspringen.

## DEFIBRILLATOR

Der Defibrillator befindet sich in den Wintermonaten bei der Turnhalle der Volksschule Gallspach, Stelzhamerstraße 8 und in den Sommermonaten ist er beim Naturerlebnisbad ausgehängt, Niederndorf 17. Damit auch im Falle eines Notfalles schnell Hilfe im Naturerlebnisbad geleistet werden kann.

Der 2. Defibrillator ist seit vielen Jahren in der Sparkasse Gallspach, Am Neumarkt 1 ganzjährig verfügbar.

DI Dr. Peter Rohrmoser, Arbeitskreisleiter Gesunde Gemeinde  
**Kontakt:** Simone Schürz, 07248 62355-11