

## Schwimmkurs 2024

Auch wurde dieses Jahr wieder von der Gesunden Gemeinde der Schwimmkurs im Naturerlebnisbad Gallspach angeboten. 28 Kinder im Alter zwischen 3 und 10 Jahren waren eine Woche lang täglich 50 Minuten pro Tag beim Schwimmunterricht dabei. Schwimmlehrer Sedin Basic bemühte sich den teilnehmenden Kindern das Schwimmen beizubringen. Ihnen wurde die Scheu vom Wasser genommen und erste Tempos gelangen bereits.

Der Spaß mit dem Element Wasser stand natürlich im Vordergrund. Zum Schluss trauten sich die Kinder auch schon vom Beckenrand bzw. vom Federbrett in das Wasser zu springen.

Zum Abschluss bekamen die Kinder für ihre großartige Leistung von Amtsleiterin Mag. Ivana Turic eine Urkunde überreicht und Frau Raphaela Schönbauer von der Sparkasse Grieskirchen sponserte noch ein Eis.



## Bezirkstreffen 2024 im Schloss Peuerbach

Eine Delegation der Gesunden Gemeinde Gallspach nahm am 15. Oktober am Bezirkstreffen der Gesunden Gemeinden in Peuerbach teil. Die Arbeitskreismitglieder Hermi Straßmair und Maria Schüller begleiteten AK-Leiter Dr. Peter Rohrmoser zu dieser motivierenden Veranstaltung. Dabei konnten sie auch unseren neuen Landesregionalbetreuer Immanuel Stricker kennenlernen. Die Gesunde Gemeinde Gallspach konnte unser Projekt und die vielen Veranstaltungen und Aktivitäten des Arbeitskreises, die während der letzten 18 Monate durchgeführt wurden vorstellen. Die Teilnehmer waren von den vielen unterschiedlichen Ideen, die hier ausgetauscht wurden, begeistert!



## Sternwanderung 2024

Bei strahlendem Sonnenschein fand heuer die Sternwanderung statt. Es waren auch Gäste aus Grieskirchen dabei. Nach einer schönen Wanderrunde, wurde beim Wirt „z'Roitham“ eingekehrt.



## Vortrag: Fettabbau, speziell in der Bauchregion – ohne Nahrungsergänzungsmittel und mit nur 2h pro Woche

Die Welt wird dank der Digitalisierung und Industrialisierung immer einfacher. Diese Zeit bietet und viele Vorteile, wie ständig alles Essen zu können, Wasser, Wärme und sozialen Kontakten, alles bequem von zu Hause aus.

Trotz dieser Vorteile gibt es auch Schattenseiten: Weniger Bewegung und weniger Bewusstsein führen zu diversen Gesundheitsproblemen, insbesondere durch das Körpergewicht. Ein besonderes Problem, das viele Menschen betrifft und mit zahlreichen Mythen und Halbwahrheiten verbunden ist, ist der Fettabbau speziell im Bauchbereich.

Jede Bewegung wird mühsamer und man fühlt unwohl. Doch was können wir tun, um das Bauchfett an der Wurzel zu packen und effektiv loszuwerden? Die Antwort wird uns nächstes Jahr Gabriel Reifinger **am 04.02.2025 um 19:00 Uhr im Kursaal des Veranstaltungszentrums Gallspach** zeigen!

Gabriel zeigt in diesem Vortrag, wie sein Team und er bei über 600 Klienten effektiv 13.000 Kg Fett abgebaut haben, auch speziell in der Bauchregion – und das Ganze ohne jeden Tag zu trainieren, Diäten zu machen oder Ergänzungsmittel nehmen zu müssen.

Anmeldung ist keine Notwendig, es dürfen auch Leute außerhalb der Gemeinde kommen!

Gabriel Reifinger, [www.powerfitness.at](http://www.powerfitness.at)



## Fensterloas 2024

Die Gesunde Gemeinde möchte darauf hinweisen, dass es dieses Jahr nur **eine Roas** geben wird:  
**Sonntag, 08. Dezember 2024 um 16.00 Uhr beim Marienheim Gallspach (Schützenweg 6).**

Es werden die Fenster von 1 bis 8 bewundert. Als Abschluss wird es im Kurpark wieder Punsch, Kekserl, warmen Leberkäse und musikalische Unterhaltung geben. Gerne können Sie zu dieser Roas mit einer Laterne kommen, damit unser gemeinsamer Weg erhellt wird. Wir hoffen auf zahlreiche Teilnahme und freuen uns auf eine vorweihnachtliche Stimmung. Den Plan der beleuchteten und geschmückten Fenster, können Sie beim Marktgemeindeamt Gallspach abholen und zu den weiteren Fenstern roasen.



## 11. Gallspacher Fensterloas Übersicht

Nr.	Standort des Fensters & Gestalter:
1	Marienheim Schützenweg 6 Sr. Susanne, Ingeborg Huemer, Gabi Hochmayr
2	Firma Breslmayr Geymannstraße 7 Familie Breslmayr
3	Betreubares Wohnen Linzerstraße 5 Bewohner & Betreuer
4	Assista Am Neumarkt 14 Bewohner & Betreuer
5	chem. Spar Val. Zeileis-Straße 21 Herr Schiendorfer
6	ehem. Spar Val. Zeileis-Straße 21 Turnerinnen
7	ehem. Haus Wolfmair, Val. Zeileis-Straße 29 Goldhaubengruppe
8	Christkindlpostamt Kurpark Gesunde Gemeinde/Hermine Straßmair
9	Bienenhaus/Naturerlebnispark Imkerverein
10	Kleines Häuschen bei Mariensäule Hauptplatz/Jagdgesellschaft
11	Haus Brandlmayr Hauptplatz 10 Familie Brandlmayr
12	Gemeindeamt Gallspach Hauptplatz 8-9 Gemeindemitarbeiter

Nr.	Standort des Fensters & Gestalter:
13	Bäckerei Huter Hauptplatz 7 Familie Huter/FPÖ
14	Familie Holzinger Hauptplatz 5 Fam. Schörgendorfer & Fam. Krieger
15	Erika's Haarstudio Val. Zeileis-Straße 4 Erika Probst
16	ehem Modehaus Scharinger Val. Zeileis-Straße 17/GSK
17	ehem. Spar Val. Zeileis-Straße 21 Nachmittagsbetreuung
18	ehem. Spar Val. Zeileis-Straße 21 Tanzen ab der Lebensmitte - Christa Gogl
19	ehem. Spar Val. Zeileis-Straße 21 SPÖ Gallspach
20	Volksschule Gallspach Stelzhamerstraße 8 Lehrer & Schüler
21	Kindergarten Gallspach Stelzhamerstraße 8a/Pädagoginnen & Kindergartenkinder
22	Heltschl Medizintechnik Hoheneckstraße 9/Firma Heltschl
23	Hotel Wienerhof Linzerstraße 22 Gesunde Gemeinde/Hermine Straßmair
24.	Pfarrkirche Pfarre Gallspach