

[Sollte diese E-Mail nicht korrekt angezeigt werden, bitte hier klicken.](#)



Gesundes Dorf Info-Box Februar 2021

### Aktuelles, Tipps & Termine aus dem Burgenland

"Wo kämen wir hin, wenn alle sagten, wo kämen wir hin,  
und keiner ginge, um zu sehen, wohin wir kämen, wenn wir gingen."

Kurt Marti



### Burgenland geht - gehen Sie mit?

Die drei burgenländischen Klimabündnis-Gemeinden [Eisenstadt](#), [Neufeld/Leitha](#) und unser **Gesundes Dorf Parndorf** haben ein Ziel: Sie wollen bis Ende 2022 das **Zu-Fuß-Gehen fördern**. Warum? **Weil zu Fuß gehen sich positiv auf die Gesundheit auswirkt!** 15 Vorteile von nur 15 Minuten zu Fuß gehen pro Tag hat das [Klimabündnis Österreich](#) hier zusammengefasst:





## 15 Benefits von täglich 15 Minuten zu Fuß

- 1 macht glücklich
- 2 erhöht die Kreativität
- 3 es entsteht kaum Lärm und keine Luftschadstoffe
- 4 erhöht soziale Kontakte
- 5 stärkt das Immunsystem
- 6 verbessert die soziale Sicherheit
- 7 verhilft zum Wohlbefinden
- 8 verbessert die Verkehrssicherheit
- 9 erhöht die Lebenserwartung
- 10 belebt die Gemeinde oder Stadt
- 11 baut Stress ab
- 12 erhöht die Lebensqualität für alle in der Gemeinde oder Stadt
- 13 reduziert die Kosten für Mobilität
- 14 erhöht die Schlafqualität
- 15 stärkt Muskeln, Knochen und Herz-Kreislauf-System

 Bundesministerium  
Soziales, Gesundheit, Pflege  
und Konsumentenschutz

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich  
**Gesundheit Österreich**  
GmbH

Geschäftsbereich  
 **Fonds Gesundes Österreich**

Ideen aus unseren Gesunden Dörfern und Termine rund um das zu Fuß gehen

### Termine

- Online-Veranstaltung "Gesunde Mobilität"

Wie kann ich in Zeiten von Corona mobil sein und gesund bleiben? Mit Umweltmediziner Hans-Peter Hutter.

**Termin: 19. März 2021** von **17:00 bis 18:30 Uhr**. Anmeldung bis 18. März [unter diesem Link](#).

#### - Online-Lehrgang zum kommunalen Fußgängerbeauftragten

Wollen auch Sie das zu Fuß gehen bei sich in der Gemeinde oder Stadt fördern, sich Ideen holen oder wichtige AnsprechpartnerInnen kennen lernen? Dann sind Sie hier richtig!

Termine: **4.-5. März 2021** und **29.-30. April 2021**. Mehr Informationen [unter diesem Link](#).

## Gesundes Dorf Ideen

### Plogging

Dieser Begriff setzt sich aus dem schwedischen Begriff "plocka" (auf Deutsch: **sammeln**) und "**Jogging**" zusammen. Beim „Plogging“ geht es darum, **während des Joggens oder Gehens herumliegenden Müll aufsammeln**. Ziel ist, etwas für sich, seinen Körper und etwas für die Umwelt zu tun. Plogging ist ein abwechslungsreiches Workout:



Regelmäßiges **in die Hocke gehen, Bücken, Aufheben, Aufrichten und Weiterlaufen bzw. -gehen**. Mit Handschuhen und stabilen Müllsack ausgestattet, kann es **einzel**n oder **in der Gruppe** auch schon los gehen.

Entweder werden kleine Müllberge entlang der Wegstrecke gemacht und diese dann auf dem Rückweg eingesammelt, oder es wird gleich alles entlang des Weges eingesammelt und anschließend ordnungsgemäß entsorgt. Ein gutes Gefühl nicht nur den Körper sondern auch für unsere Natur etwas bewegt zu haben!

### Termine rund um's Ploggen:

**Earth Day Plogging: 22.4.2021**. Wir möchten heuer einen Beitrag dazu leisten und bereiten gerade Ideen auf, so dass sich das Burgenland, die Gemeinden und Gesundes Dorf Arbeitskreise mit uns am Earth Day Plogging beteiligen. Mehr Infos bald!

**World Clean Up Day: 18.9.2021**. 36 Stunden lang wird weltweit aufgeräumt. Der Putztag beginnt in Neuseeland und endet auf Hawaii. Auch in Österreich finden Veranstaltungen dazu statt. Menschen aus über 170 Nationen und Millionen von Freiwillige beteiligen sich daran. Vielleicht auch Sie mit ihrem Gesunden Dorf?

## Bildungsnetzwerk-Seminare Burgenland 2021



### **5.-6. März: NEU ONLINE: Mind full oder Mindful? Einstieg in die Achtsamkeit**

Oprah Winfrey, Bill Gates und der Dalai Lama tun es. Sie holen sich Kraft und Fokus durch Meditation in einer Welt die völlig „VUCA“ geworden ist. Der Online-Kurs gibt den Teilnehmenden die Möglichkeit, die Grundlagen der Achtsamkeit, unterschiedliche Zugänge und verschiedene Meditationen kennen zu lernen, um eine regelmäßige Achtsamkeitspraxis zu starten.

Der Kurs findet online in Zoom an 2 Nachmittagen statt.

Termin: Fr 5. – Sa 6. März 2021, jeweils von 13.30 – 17.30 Uhr

Ort: Online über Zoom, Trainerin: Mag.<sup>a</sup> Ulrike Gmachi-Fischer, Preis: EUR 100,--

[>> mehr](#)



## 16.-17. April: Smartphone Video Training – Gesundheit attraktiv verpackt

Youtube, Facebook, Instagram, LinkedIn, TikTok etc. Video-Content ist in der Online-Welt kaum mehr wegzudenken. Wenn es um Sichtbarkeit geht sind Videos unverzichtbar geworden. Die Qualität der Beiträge ist dabei entscheidend. Es muss aber nicht immer zeitaufwendig und teuer werden.

Termin: 16. - 17. April 2021, 9.00 bis 17.00 Uhr  
Ort: Neufeld an der Leitha (event. muss nach Eisenstadt oder Mattersburg ausgewichen werden)  
Trainer: Mag. David Kleinl, Preis: EUR 100,-

[>> mehr](#)

### Seminar-Vorausschau:

6.-7. Mai, Bad Tatzmannsdorf: [Texte die ankommen – professionell, zeitgemäß und erfolgreich texten](#)

11.-12. Juni, Zurndorf: [Kühler Kopf in heißen Debatten – Schlagfertigkeit- und Argumentationstraining](#)

2.-3. Juli, Neufeld: [Soziokratisch Meetings gestalten – effektiv & kooperativ](#)

19.-20. August, Neufeld: [Gesundheit in Zeiten des Klimawandels – Forschung, Folgen, Möglichkeiten](#)

alle Seminare [hier](#).

## Gesundheits-Tipp: Fußgymnastik

### Fußgymnastik

Unsere Füße sind **jeden Tag für uns im Einsatz**. Schenken wir ihnen die **Aufmerksamkeit** die sie verdienen und halten sie gesund. Oft vergessen oder vernachlässigt, **tragen sie uns täglich durch die Welt** – mit jedem Schritt federn sie das 3 bis 4-fache unseres Körpergewichts ab. Bei einem 70 kg schweren Menschen und 10.000 empfohlenen Schritten pro Tag sind das täglich 2.500 Tonnen. Nachfolgend Anregungen für ein **Fußtraining** zu Hause:



- **Barfuß gehen**

Barfuß gehen wirkt Wunder und sorgt für gesunde Füße. So können auch ihre Füße mal so richtig durchatmen. Füße bewegen sich in nacktem Zustand gleichmäßiger und arbeiten intensiver. Das fördert die Durchblutung in der Zehen- und Wadenmuskulatur.

- **Einbeinstand**

Stärkung der Fußgelenke und des Gleichgewichtssinn: Die Beine abwechselnd in die Luft heben und für 30 – 60 Sekunden halten. Tipp: Ein weicher Untergrund, geschlossene Augen und das Kreisen oder höher heben des Beines machen die Übung schwieriger.

- **Fersenheber**

Stärkung der gesamten Fußmuskulatur mit Fokus auf das Sprunggelenk: Die Fersen werden angehoben bis man nur noch auf den Zehenspitzen steht. Dann wieder die Fersen langsam zu Boden senken. Tipp: Stellt man sich auf eine Treppenstufe und senkt die Ferse bis unter die Kante herab wird die Übung schwieriger.

- **Zerknüllen**

Zeitung oder Handtuch auf den Boden legen. Versuchen sie dieses mit den Zehen zu „zerknüllen“ und wieder glatt zu streichen. Tipp: Wenn die Zeitung bereits ausgelesen ist versuchen Sie diese mit den Zehen zu Zerreißen.

- **Gegenstand aufheben**

Fördert die Hand-Fuß-Koordination: Ein Gegenstand, wie etwa ein Tuch oder ein Stift, wird auf den Boden gelegt und mit den Zehen aufgehoben und anschließend zur Hand geführt.

- **Zeichnen und malen**

Förderung der Feinmotorik: Einen Stift zwischen die Zehen nehmen und versuchen auf ein am Boden liegendes Blatt zu schreiben oder zu zeichnen. Füße abwechseln. Tipp: eine andere Person soll erraten was geschrieben oder gezeichnet wurde.

Viel Spaß!



Folgen Sie uns? Wenn nein, freuen wir uns über Verbindung auf unserer [Gesundes Dorf Facebook-Seite!](#)



Proges - Wir schaffen Gesundheit  
Siegfried Marcus-Straße 5/22036, 7000 Eisenstadt  
Tel.: 02682 / 62 786, E-Mail: [burgenland@proges.at](mailto:burgenland@proges.at) | [www.proges.at](http://www.proges.at)  
[Um sich vom Proges Burgenland Newsletter abzumelden bitte hier klicken](#)