

**Protokoll der „Ideenwerkstatt“ der Gesunden  
Gemeinde am Mittwoch, 11.10.2023**



Beginn: 19.30 Uhr

Ende: 21.10 Uhr

Ort: Sitzungssaal der Marktgemeinde Echsenbach

Teilnehmer: Maria Kletzl, Elisabeth Kramreiter, Sonja Höchtl, Sandra Zulus-Engel, GGR Bettina Hofmann, Tamara Auer, Cornelia Kletzl

AL Maria Kletzl eröffnet die Ideenwerkstatt und begrüßt alle anwesenden Teilnehmer.

**1. Rückblick Veranstaltungen**

- Kennenlern-Workshop „Grüne Kosmetik“ am 16.03.
- SENaktiv: Bewegungskurs und Multiplikatorenschulung  
Das Angebot SENaktiv gibt es leider nicht mehr. Aufgrund der Nachfrage wurde ein Seniorenturnen mit Mag. Stefanie Kokot organisiert. Dieses hat am 11.09. gestartet.
- Natur im Garten-Vortrag am 09.05.
- Gesundheitscafé und Seniorentreff am 11.05, Thema: Aromaöle für Muskeln und Gelenke“
- E-Bike Kurs vom ÖAMTC am 12.05.
- Travel English für Senioren mit Jasmine Kreuzer

**2. Kommende Veranstaltungen**

- Vortrag „Wie die Natur die Seele berührt“ – Gartentherapie und Resilienz, Referent: Univ.-Doz. Dr. Hans Christian Bankl, 18.10.2023, 19.00 Uhr, Gemeindeamt
- Vortrag „Stress, lass nach“, Referentin: Mag. Natalia Ölsböck, 08.11.2023, 19.00 Uhr, Gemeindeamt

**3. Ideenfindung für zukünftige Veranstaltungen/Projekte**

Maria Kletzl und Sonja Höchtl nahmen am 05.05. am Workshop „Frische-Kick für den Arbeitskreis“ in St. Pölten teil. Dort wurden zahlreiche Methoden vorgestellt, wie der Arbeitskreis anders bzw. ansprechender gestaltet werden kann. Für die Ideenfindung für neue Projekte wurde die Bienenkorb-Methode angewandt. In zwei Kleingruppen wurden Ideen zu den Themen „Kindergesundheit“ und „Bewegung für Jung und Alt“ gesammelt und anschließend der jeweils anderen Gruppe präsentiert.

Kindergesundheit

- Kindertanz
- Ernährungsworkshop mit Praxis
- Kochkurs zum Thema „gesunde Snacks/Jause“
- Eltern-(Klein-)Kind-Turnen
- Bewegung im Wald
- Kinderkino

## Bewegung für Jung und Alt

- Walking-Gruppe
- Fahrrad-Gruppe
- Training zwischen Geri.fit und SENaktiv
- Bewegt im Park
- Rückenschule
- Bewegung im Wald
- Beckenbodentraining
- Pilates

Auch ein Grillkurs wurde genannt.

Ernährungsworkshops bzw. Kochkurse für Kinder könnten über das Projekt „Küchenexperimente“ von der Initiative „Tut gut!“ gebucht werden. (geplant für Frühjahr 2024)

Eltern-Kind-Turnen: Knoll Katharina und/oder Marchsteiner Katharina fragen, ob sie sich vorstellen könnten, ein Eltern-Kind-Turnen anzubieten.

Bewegung im Wald: Bei einem Spaziergang durch den Wald, verschiedene Übungen ausführen oder Hindernisse überwinden. Eventuell auch Waldpädagogen einbinden.

