

■ Gesundheitsförderung in Forchtenstein

„Wohlfühlen im eigenen Körper“ lautete das Motto des Gesundheitsförderungsprojekts, das Ende Mai zu Ende ging. Acht Frauen und zwei Männer haben an den wöchentlichen Workshops teilgenommen und dabei sich selbst und ihren Körper besser kennengelernt.

Fragen wie: Welche ungesunden (Ess-) Gewohnheiten habe ich, was möchte ich gerne ändern, welche Ziele möchte ich erreichen und was hindert mich eigentlich daran, standen im Mittelpunkt.

Von den Expertinnen gab es einen Pool an Informationen, Tipps und Strategien aus denen die TeilnehmerInnen die für sie passenden „Werkzeuge“ wählen konnten, um ihren Zielen ein Stück näher zu kommen.

■ Tipps der Polizei: Ratlos oder Rad los?

Das Burgenland ist durch seine gut ausgebauten Radwege, die zum Teil durch unberührte Natur führen, ein äußerst beliebtes Urlaubsziel für Hobby- und Freizeitsportler. Viele haben bereits ihr beliebtes Fahrrad aus dem Keller geholt und startklar gemacht.

Haben Sie aber wirklich alles gemacht?

Im Vergleich zu anderen Bundesländern hat das Burgenland die geringste Kriminalitätsbelastung. Dennoch sollten Sie Ihr Fahrrad nie ungesichert abstellen. Ein geschickter Dieb braucht nur wenige Sekunden und schon ist das geliebte Fahrrad weg. Der Fahrraddieb-

Ein Teilnehmer beschreibt in seinem Blog (www.gerald-bloggt.at) sehr anschaulich seinen Veränderungsprozess und was ihm dabei geholfen hat:

„...als zum ersten Mal seit Jahren der Zeiger der Waage weniger anzeigte – was für ein Glücksgefühl. Ein Etappensieg über den inneren Schweinehund. Das Abnehmen fiel mir nicht so schwer wie gedacht...Und ganz tief drinnen hat sich auch was verändert: Ich hatte das Gefühl, ich kann selbst bestimmen und bin nicht mehr ausgeliefert. Ja!... ich mache keine Diät....Ich verändere gerade meinen Lebensstil.“

Von allen TeilnehmerInnen wird der regelmäßige Erfahrungsaustausch in der Gruppe als motivierend und bereichernd erlebt, besonders der gemeinsame

stahl wird teilweise durch eine fehlende oder eine schlechte Sicherung (Billig-schlösser) begünstigt. Damit Sie nicht „rad(t)los“ werden einige Vorschläge zu mehr Sicherheit.

Tipps der Kriminalprävention:

- Stellen Sie Ihr Fahrrad nach Möglichkeit immer in einem versperrbaren Raum (z.B. Fahrradraum) ab.
- Befestigen Sie Ihr Fahrrad im Freien an einem fix verankerten Gegenstand (z.B. Straßenlaterne).
- Lassen Sie keine wertvollen Gegenstände und teuren Komponenten (z.B. Fahrradcomputer) am Fahrrad zurück.



Foto: © mausblau.at

Kochabend hat das Zusammengehörigkeitsgefühl noch verstärkt. Auch für 2016 ist wieder ein Projekt geplant.

Interessierte können sich gerne mit Birgit Brunner (Diätologin, Tel: 0676/496 48 01, Mail: brunner.birgit@aon.at, Web: www.diaetberatung.at) oder Andrea Pichler (Psychologin und Mentaltrainerin, Tel: 0669/113 42 433, andrea-pichler@aon.at) in Verbindung setzen. *B. B. & A. P.*

- Verwenden Sie Bügelschlösser ab 12mm Rohrstärke oder Panzerkabelschlösser.

Fahrradpass

Ihre Polizei stellt Ihnen kostenlos einen Fahrradpass zur Verfügung. Füllen Sie ihn genau aus und verwahren Sie ihn sorgfältig!

Bei einem Diebstahl ist der Fahrradpass für Fahndungsmaßnahmen der Polizei und bei der Schadensabwicklung mit der Versicherung äußerst hilfreich. Gerne dürfen Sie den Fahrradpass zum Befüllen am PC downloaden. Der Link lautet: <http://goo.gl/85rrcF>

■ Unterer Edelhof – Achazium: One day off!

Ein einziger freier Termin in einer zwei Monate dauernden Tour durch Europa. Und der wurde uns angeboten. Das konnte man sich keinesfalls entgehen lassen.

Und so kam es, dass am 20. Juni, nahezu zum einjährigen Bestehen des Kulturvereins Achazium, drei Musiker von internationalem Spitzenformat in Forchtenstein auftraten. Die legendäre Wiener Schlagzeug- und Vibraphongröße Martin Breinschmid, der geniale Saxophonist Frank Roberscheuten aus Holland und der zur absoluten Oberliga zählende Pianist Rossano Sportiello aus New York. Normalerweise eher auf den Bühnen nobler Clubs anzutreffen,

fühlten sich die drei im alten Keller des Edelhofes mit seinem unebenen Lehm-boden unter ihren Beinen und gerade mal vier billigen, gebraucht gekauften LED-Scheinwerfern über ihren Köpfen so wohl, dass sie weit länger als geplant gespielt haben. Möglicherweise ist das aber auch nicht dem bedenklichen Zustand des Gebäudes, sondern vielmehr dem fantastischen Forchtensteiner Publikum zu verdanken. Der Keller hatte gekocht.

Weit ruhiger geht es noch bis Herbst ein Stockwerk darüber zu. Hier stellt erstmalig die Forchtensteiner Malerin Renate Pinter aus, zu bewundern im Zuge jeder Veranstaltung.

Mit dem Yta Moreno Trio (Gitarren und Percussion) kann man am 7. August musikalisch nach Brasilien entfliehen und am 25. September wird uns auf vielfachen Wunsch wieder Diknu Schneeberger die Ehre geben.

E. A.

