



# GESUNDHEIT

## “Gesund durch Bewegung”

### PROJEKT

3. Gesundheits-  
woche in Olang  
2-jährige Veranstal-  
tungsreihe



Die Gesundheitswoche widmete sich schwerpunktmäßig dem Thema Bewegung, mit dem Aufklärungsarbeit geleistet werden sollte. Die Bevölkerung wurde für die Themen Gesundheit und Wohlbefinden sensibilisiert und erhielt die Möglichkeit, Messungen von Blutzucker und Blutdruck kostenlos durchführen zu lassen.

Die Vorträge waren durchwegs gut besucht, und auch die praktischen Übungen erfreuten sich eines regen Interesses, z.B. die gezielten Übungen zur Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur oder ein Test, um die Sportfitness zu erheben.

Ergänzt wurde die Veranstaltungsreihe durch einen Dorflauf, an dem jeder teilnehmen konnte, von jung bis alt, von trainiert bis unspornlich. Dafür wurden verschiedene Kategorien gebildet.

### PROGRAMM:

- Nach-innen-laufen  
Vortrag mit praktischer  
Anleitung mit Dr. phil. Die-  
trich Reinhold, Salzburg:  
Schriftsteller, freischaffender  
Psychotherapeut, Couch  
sowie ganzheitlich-bioener-  
getischer Laufberater
- Dorflauf
- Kreuzschmerzen - eine  
Volkskrankheit  
Vortrag mit Dr. Christian  
Morandell, Facharzt für  
Orthopädie u. Traumatologie
- Notfälle im Kindesalter,  
Vortrag mit Dr. Ivo  
Steinkasserer, Kinderarzt
- Fit in den Frühling,  
Vortrag mit Dr. Alex  
Mitterhofer, Sportmediziner  
und den Marathonläufern  
Georg Brunner und  
Hermann Achmüller
- Gehen-Wandern-Laufen-  
Bergsteigen,  
Vortrag und praktische  
Anleitung mit Marcel  
Fischer, Physiotherapeut
- Judo - mehr als eine  
Sportart Schnupperkurs für  
Kinder und Jugendliche mit  
den Judotrainern Herbert  
Pramstaller und Hans  
Wolfsgruber
- Seniorengymnastik mit  
Martina Pörnbacher  
(Trainerin)

### ABLAUF

Die Veranstaltungen in Olang wurden innerhalb einer Woche abgehalten.

### ZUSAMMENARBEIT

Organisiert wurde die Reihe vom Arbeitsausschuss des Bildungsausschuss Olang. Weiters trugen folgende Institutionen zum guten Gelingen der Gesundheitswoche bei: die KVW Ortsgruppe, die Gemeinde, der Familienverband, die öffentliche Bibliothek, der Hausmeister des Kongresshauses, der Gemeindefacharzt Dr. Martin Vieder, der Kinderarzt Dr. Ivo Steinkasserer, der Sportclub, der Jugendtreff, der Judoclub, der Sanitätsbetrieb Bruneck mit den Krankenschwestern Martha Jud und Monika Forer.

### DOKUMENTATION

Jeder Haushalt erhielt ein Programmheft/Faltblatt, (ausgeteilt durch die Gemeinde, daher entstanden keine Spesen). Zudem wurde dieses Faltblatt auch an öffentlichen Stellen aufgelegt. In der Dorfzeitung “Schwefelquelle” erschien vorab eine Vorankündigung und nach Ablauf der Veranstaltung ein anschaulicher, ausführlicher Artikel über Inhalt und Ablauf der Gesundheitswoche. Auch die Tageszeitung “Dolomiten” druckte einen Artikel im Vorfeld ab und verfasste noch eine aktuelle Ankündigung im Notizblock. Zudem wurden Plakate gedruckt und an strategisch wichtigen Örtlichkeiten angebracht.

### KOSTEN

Einen Beitrag zur Finanzierung leistete das Amt für Gesundheit, einen Beitrag der Bildungsausschuss Olang und einen Teil brachte die Gemeinde auf.

### REFERENT/INNEN

Die ReferentInnen kommen aus dem In- und Ausland, es handelt sich um Fachärzte, Judo- und Seniorentainer, Marathonläufer, Physiotherapeuten und Psychotherapeuten.

### INFO/KONTAKTE

Bildungsausschuss Olang, Pörnbacher Doris, Tel. 0474/498587



Deutsche Kultur  
und Familie  
Weiterbildung

<http://www.provinz.bz.it/kulturabteilung/Weiterbildung>