

## Christa Gutlebers Sesselgymnastik: Krafttraining bis ins hohe Alter



**B**ei dem Besuch von lieben Bekannten wurde ich gefragt: „Welches Fitnessstudio würdest du uns empfehlen?“ Wir müssen endlich etwas für unsere Gesundheit machen!“ Es stellte sich heraus, dass beide schon längere Zeit keinerlei Krafttraining gemacht haben und im Fitnessstudio an Geräten trainieren wollten. Eine gewisse Scheu vor dem Unbekannten wird sie sicher davon abhalten, ein Studio zu betreten. Das war für mich der Anlass, meine Sesselgymnastik beim Pensionistenverband zu bewerben. Ich betrachte meine Sesselgymnastik als einfaches, aber effektives Krafttraining. Mit einem Sessel und verschiedenen Kleingeräten (Theraband, Ball, usw) könnt ihr jederzeit eine kleine Kraftkammer ersetzen. Wichtig ist, Übungen in den Alltag einzubauen. Muskelarbeit ist Knochenarbeit, daher ist dieses Training zur Vorbeugung oder auch Linderung einer Osteoporose für jede Altersstufe zielführend. Ich ermuntere meine TeilnehmerInnen auch immer wieder gewisse Übungen vor dem Fernseher oder einer anderen Tätigkeit im

Haushalt mehrmals wöchentlich zu wiederholen. Besonders zielführend ist es an eine alte Gewohnheit eine Neue anzuhängen. Drehe ich z. B. den Fernseher auf, könnte ich mir gleich immer einen Sessel aufstellen und 2-3 Gleichgewichtsübungen machen. Bei den meisten Übungen sitzt man und verwendet verschiedene Kleingeräte. Gleichgewichtsübungen werden im Stehen hinter dem Sessel ausgeführt. Den Abschluss bildet immer eine kleine Choreografie zu bekannter Musik, ein Sitztanz. Dazwischen gibt es Dehnungs- und Haltungsübungen. Meine Gruppen sollen nicht mehr als 10 Personen umfassen. So kann ich genau schauen, wie ich meine Übungen anbieten muss, denn die Übungsmöglichkeiten meiner TeilnehmerInnen sind sehr unterschiedlich. Das spielt überhaupt keine Rolle, denn ich erkläre jedem Einzelnen, dass es wichtig ist, den Fortschritt des Trainings nur an seiner eigenen Person zu messen. Das funktioniert sehr gut, trotzdem stelle ich fest, dass die Gruppe für die meisten sehr motivierend ist. Wenn ich beobachte, dass eine Person noch mehr Bewegung machen könnte, versuche ich ihr meine Rückenfitstunde mit Kleingeräten schmackhaft zu machen. Eine Besonderheit meiner Stunden ist die Möglichkeit der Verwendung von Hula Hoop Reifen. Darüber berichte ich in meinem nächsten Artikel.

Christa Gutleber

## Wo wohnen die Engel im Dezember?



(c) Franz Gerdl WRTG

**R**ichtig, in Velden am Wörthersee, dort wo die Engeln des Veldner Advents schon lange fleißig daran gearbeitet ha-

boten einiges einfallen lassen.

Unsere BullsLiving Apartments I - 5 sind direkt Am Corso, einer der



Medienkooperation

ben, diesen wunderschönen Ort weihnachtlich herauszuputzen: der Kinderadvent, das Riesenrad, das Engerlschiff St. Lucia, der

Top Adressen in Velden situiert und bieten eine moderne und gemütliche Umgebung für eine schöne Vorweihnachtszeit in Kärnten.



schwimmende Adventkranz und die schwimmende Krippe sind den ganzen Advent über für die Bevölkerung und die Gäste bereit.

Die Ausstellerinnen in den Adventshütten und im Handwerksmarkt präsentieren wieder einzigartige Produkte. Veldens Gastronomie und Handel haben sich ebenfalls mit Dekorationen und speziellen Ange-

Angebot für Leser des Donautadtecto von Dezember bis April  
3 Tage für 2 Personen € 189,-  
3 Tage für 4 Personen € 330,-  
(Kinder bis 14 Jahre und Hunde wohnen GRATIS)  
[www.bulls-service.at](http://www.bulls-service.at)  
oder lassen Sie sich unverbindlich ein ganz persönliches Angebot erstellen unter [gabi@plankgmbh.at](mailto:gabi@plankgmbh.at)



Pro Apartment ist die Mitnahme eines Hundes kostenlos möglich

**Die Wiener  
Volkspartei**  
Donaustadt

## EIN BESINNLICHES WEIHNACHTSFEST & ALLES GUTE FÜR DAS JAHR 2024

wünscht das Team der Wiener Volkspartei Donaustadt!

Auch im Neuen Jahr setzen wir uns engagiert im Bezirk, Land und Bund für Ihre Anliegen ein!



**Abg. z. NR Dr. Gudrun Kugler**  
Bezirksparteiobfrau  
[Gudrun.Kugler@parlament.gv.at](mailto:Gudrun.Kugler@parlament.gv.at)



**Mag. Michaela Jana Löff**  
Bezirksvorsteher-Stv.  
[Michaela.Loeff@donaustadt.oepv.at](mailto:Michaela.Loeff@donaustadt.oepv.at)



**LABg. GR Mag. Caroline Hungerländer**  
Betreuungsmandatin  
[Caroline.Hungerlaender@wien.oepv.at](mailto:Caroline.Hungerlaender@wien.oepv.at)



**BezR Zoran Ilic**  
Klubobmann  
[Donaustadt@wien.oepv.at](mailto:Donaustadt@wien.oepv.at)

Bezirks Anzeige

## Tages- und Wochenendausflüge planen - aber richtig!

Die Ferien stehen vor der Tür und spät aber doch stellen sich einige die Frage: Wohin soll es in der freien Zeit gehen?

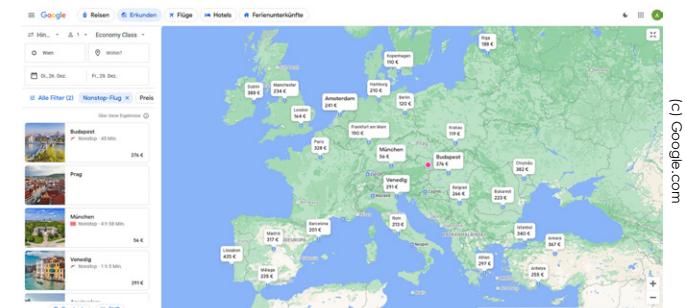
Meistens bieten sich das Auto, Bahn / Bus oder das Flugzeug an.

**Per Bahn:** Hier sind einige Reiseziele mit Bahnfahrzeit ab Wien Praterstern aufgelistet.

Ort	Fahrzeit in Stunden ab Wien Praterstern
Bratislava	1:20
Znaim	1:35
Linz	1:42
Brünn	2:10
Passau	2:18
Salzburg	2:45
Graz	2:50
Budapest	3:00
Regensburg	3:00
Ostrava	3:20
Budweis (České Budějovice)	3:20
Maribor	4:00
Nürnberg	4:16
München	4:24
Prag	5:00

### Per Flugzeug:

Ort	Flugzeit in Stunden ab Wien
Krakau	1:00
Nürnberg	1:05
Berlin	1:15
Leipzig	1:15
Stuttgart	1:15
Rimini	1:15
Dubrovnik	1:15
Bari	1:30
Bergamo	1:20
Bologna	1:20
Pisa	1:20
Split	1:20
Warschau	1:20
Hermannstadt	1:20
Zürich	1:20
Frankfurt	1:30
Mailand	1:30
Perugia	1:30
Danzig	1:30
Belgrad	1:30
Calvi	1:35



Genf	1:35
Sofia	1:40
Bremen	1:40
Hamburg	1:40

Eine umfangreichere Liste finden Sie auf [www.andisreisen.at/reiseziele](http://www.andisreisen.at/reiseziele)

Eine sehr gute Hilfe für die Urlaubsplanung mit dem Flugzeug ist die Internetseite von Google Flights: <https://www.google.com/flights/>

Wir suchen z.B. einen Direktflug von Wien nach unbekannt und retour vom 26.12.23 bis zum 29.12.23. Google Flights zeigt uns auf einer Europakarte die verfügbaren Städte mit Preisangaben.

Natürlich sind die gezeigten Flüge hier nur "Handgepäcksflüge". (Leider werden manchmal statt der günstigsten Flugpreise auch Bahnpreise auf der Karte gezeigt. Das wird dann ersten beim Anklicken des ausgewählten Ziels ersichtlich.)

Es ist auch möglich bei der Suche Abflugs- und Ankunftszeitfester einzugeben, sowie die Anzahl der gewünschten Stoppes.

Ich freue mich auf Ihre Kurzurlaubserfahrungen!

Andreas Schwantner  
[mail@donaustadtecho.at](mailto:mail@donaustadtecho.at)

*Frohe Weihnachten  
Ihnen und Ihren  
Familien  
sowie ein gutes neues  
Jahr wünscht  
das Team der*

**SIEDLUNGSUNION**