

Hatten Sie schon Gelegenheit, ihren Servicepass abzuholen und unser IGM Clubhaus zu besuchen?

Dann ist Ihnen ja sicher unsere neue Stiege und das neue Geländer aufgefallen. Noch rechtzeitig vor Saisonbeginn ist uns die Fertigstellung gelungen. Diese Stiege entspricht mit seinem Podest, dem Auftritt und dem Stiegengeländer den behördlichen Vorschriften für Veranstaltungsräume.



Insgesamt hat uns diese Erneuerung rund € 12.000.-- gekostet. Geld, das wir uns durch die ehrenamtliche Hilfe zahlreicher Mitarbeiter bei Veranstaltungen, wie den zahlreichen Festen, Theater, Adventmarkt **erarbeiten konnten**.

Vielen Dank an alle Mitarbeiter und alle Freunde der IGM, die durch ihren Besuch dazu beitragen, dass wir unser Kommunikationszentrum so gut erhalten können.

Gerade bei den Workshops von Leitbild 2020 konnten wir wieder feststellen, dass es Ähnliches nirgends in unserer Großgemeinde gibt.

Der Boogiekurs hat wie immer im Frühjahr stattgefunden, die Haus- und Gartenmesse bot erfolgreich ein Angebot rund um Haus und Garten an.

In den nächsten Monaten gibt es ein breites Spektrum an Treffpunkt-Möglichkeiten. Hier stellen die Life Kinetik Kurse etwas Neues dar, wo das Clubzentrum von der sportlichen Seite genutzt wird.

Auf die beiden **Sketchabende** der Adabeis, einer Gruppe Altenberger und Dschungeldorfer, einschließlich mir, denen genug Lustig-Ironisches rund um unseren Ort einfällt, freue ich mich sehr. Der **Filmeabend** ist etwas Neues und Besonderes, und ich bin mir sicher, dass es nicht der einzige bleiben wird. Schon traditionell ist das

Dschungeldorfer Sommerfest
Samstag, 23. Juli 2011
Einlass: 19:00 Beginn: 20:00
Musik: The Sunlights
freier Eintritt
Tanzzelt
Zeltbar
Kulinarische Schmankerl
Kuchenbuffet
Tischreservierungen:
0676/ 549 15 68
IGM Dschungeldorf, Möwenweg 16, 3422 Altenberg
www.igm-dschungeldorf.at

Sommerfest am Samstag, 23.7. 2011.

Es ist Ihnen sicher schon aufgefallen - **Norbert Sikyr ist jetzt neuer Müll- und Grünschnittverantwortlicher**. Er koordiniert das Team Franz Pinter, Wolfgang Spatz und Erich Viktorin. Unser Heinzl Lampl, der aus dem Verein nicht wegzudenken ist, hat leider die Müllabfuhr aus gesundheitlichen Gründen zurücklegen müssen.



Der Grünschnitt-Verladeplatz liegt ihm aber weiter am Herzen, und dort agiert unser Heinzl. Norbert Sikyr passt genau auf, ob das richtige Gut im Müllsack ist und ob er auch zugebunden ist.

Warum der Sack zugebunden sein muss, fragen sich wohl viele.

Bei der Müllabfuhr werden die Säcke händisch aufgeladen und auch händisch abgeladen, da ja Gelber Sack, Restmüll und Papersack getrennt werden müssen, eine Knochenarbeit also.

Wenn der Sack offen ist, müssen die Mitarbeiter die Einzelteile händisch in die Container schaufeln, und das ist wohl keinem zu zumuten. Für weitere Fragen stehen ich Ihnen gerne zur Verfügung! *Ihr Stefan Gaal*



Themen:

- Leitbild 2020
- Gartenteich
- Rasen

In dieser Ausgabe:

Leitbild 2020 Badehütten- problematik	2
Es gibt immer etwas zum Meckern!	3
Altenberger Alltagsg- schicht'n	3
Neue Mitglie- der	4
Unsere Leis- tungen	4
Life Kinetik	5
Gartenteiche	6
Filmeabend	7
Rasenpflege	7
Bericht des Obmanns	8



Am 9. Mai 2011 wurden neue, höhere Schwellen an allen Siedlungseinfahrten montiert. Vielen Dank an die Gemeindeverwaltung, besonders an GR Leitinger, der dafür zuständig ist.

Mit diesen Schwellen wird es wohl für die Unbelehrbaren schwieriger, durch unsere Siedlung zu rasen. Allerdings warten wir noch immer auf die verkehrsberuhigende Blumeninsel am Spitz Altenbergerweg-Gemeindeweg-Schneiderweg. Bekanntlich benötigt gut Ding Weile, sehr gutes Ding lange Weile! Aber so langweilig ist das Verkehrsaufkommen doch dort nicht?



Mit der Bepflanzung des Südufers am Altarm wurde begonnen.

Die Begrenzungsstöcke sollen das Beschädigen der Bepflanzungen durch widerrechtliche Parker verhindern. Darüber freuen wir uns sehr! Heuer wurde auch sehr früh mit dem Mähen begonnen, das ergibt einen schönen Anblick.

Mittlerweile ist wohl auch der Ärger über den Asphalt von einigen am Damm kein Thema mehr. Die Staubbelastung von früher ist vergessen.

Wie ich Ihnen in der letzten IGM Zeitung versprochen habe werde ich Sie über das Leitbild 2020 und über die Mitarbeit IGM weiter informieren. In der Zwischenzeit wurden alle Workshops abgehalten.

Anschließend wird Mitte Juni 2011 das Ergebnis von den Moderatoren bekannt gegeben. Ich bin schon sehr neugierig was die Damen und Herren rund um Univ.Prof. Dr. Kaiser von unseren Ideen, Forderungen, Bedürfnissen übernommen haben.

2. Workshop am 26.02.2011

Im ersten Teil wurden wir mit Luftballons, Karten, und Kugelschreiber (alle Altenberger hatten die gleiche Farbe) ausgestattet. Wir hatten die Aufgabe, die subjektiven, wichtigsten, positiven Punkte aus unserem Ortsteil aufzuschreiben. Diese Luftballons wurden dann im Turnsaal aufgehängt und einige wurden vorgelesen.

Von uns, Altenberg inklusive der Badesiedlung, wurde die aktive Nachbarschaftshilfe bei Hochwasser als extrem gutes Beispiel ausgewählt.

Im 2. Teil des Workshops ging es darum sich vorzustellen wie Altenberg/Badesiedlung im Jahr 2020 aussehen wird. Selbstverständlich lag bei uns wieder einer der Schwerpunkte auf dem Begriff Badehütte. Auch die Nahversorgung, Grünruhelage, Nachbarschaftshilfe, erneuerbare (autarke) Energie, Bewahrung des Naturraumes Donauauen, Trinkwasserqualität, Verkehrsberuhigung, Kommunikation wurden angeführt. IGM war gut vorbereitet und hat die vorbereiteten Unterlagen dem Team um Univ.Prof.Dr.Kaiser danach übergeben.

Resümee des 2. Workshops: Er war bedeutend besser vom Inhalt und meiner Meinung nach mehr auf die Ortsteile von St.Andrä-Wörtern zugeschnitten – das einzige Manko: der Titel war „Was brauchen wir“. Wenn man den Titel und den Workshop vergleicht muss man eigentlich eine Themaverfehlung feststellen.

3. Workshop am 01.04.2011



Leitbild 2020 - Ein Bericht von Gottfried Heider

Bevor ich Ihnen über diesen Workshop berichten lassen Sie mich eine kurze persönliche Information weitergeben um Ihnen zu zeigen wie wichtig uns, IGM, diese Workshops sind. Unsere große Hoffnung ist es, hier für uns etwas Positives innerhalb kurzer Zeit zu erreichen. Ich habe meinen Urlaub nach diesem Meeting geplant, bin am 01.04.2011 nach mehr als 24 Stunden Flugzeit um 15:30 in Schwechat gelandet um rechtzeitig um 17:30 in der Volksschule zu sein! Im 3. Workshop sollten wir über unsere Stärken nachdenken. Die 3 Hauptstärken und weitere 7.

Im 2. Teil dieses Abends ging es darum aufzuzeigen welche unsere größten gemeinsamen Stärken sind und was sich alles in unserem Ortsteil befindet. **Die Schlagworte Hilfsbereitschaft, Kreativität, Umweltbewusstsein, Eigenständigkeit, Kommunikation standen im Vordergrund.**

Meiner Meinung nach wurde das aufgezeigt was uns Altenberger/Badesiedler auszeichnet. Wir können auf all das wirklich stolz sein und alle miteinander sollten versuchen diesen Standard zu bewahren wenn nicht zu verbessern. **Nur miteinander können wir was erreichen.**

Auch für diesen Workshop haben wir Unterlagen überreicht, wieder oder wie immer, waren wir die einzigen! *Resümee des 3. Workshops:* Zwiespältig, da der erste Teil enttäuschend war und der zweite große Anforderungen an die Gemeinde stellt.

Es stellt sich immer die Frage: Wie ernst werden diese Ergebnisse genommen, was will die Gemeinde davon umsetzen, wie lange wird es dauern, oder schläft das Ganze ein?

Viele Fragen, die wir leider nicht beantworten können. Sie können aber versichert sein, und das ist auch eine Aussage von unserem Obmann Stefan Gaal, wir werden am Ball bleiben und immer wieder nachhacken.

Der 3. Workshop war von der Qualität, wie schon erwähnt, leider wieder mit dem ersten vergleichbar. Was aber vereinbart wurde, jeder Ortsteil kann seine Forderungen, Bedürfnisse, Stärken im 4. Workshop darstellen – entweder eine Präsentation, ein Lied, ein Sketch, ein Gedicht, was auch immer.

4. Workshop am 06.05.2011

Im ersten Teil stellte uns Prof.Kaiser dar was bis jetzt gemacht wurde und machte Stimmung/Werbung für eine weitere Phase im Herbst. In der Pause wurden uns die bisherigen Ergebnisse überreicht.

27 Seiten Papier in denen nur alle Statements von den Ortsteilen von Workshop 1 bis 3 abgeschrieben wurden. Sogar doppelte Bemerkungen fanden sich in dem Papier auch doppelt aufgelistet. Ich war enttäuscht da dies nichts mit einer wissenschaftlichen Arbeit zu tun hat.

Im Teil 2 wurden die einzelnen Ortsteile gebeten Ihre Darstellungen zu bringen, von Film Präsentation, Gedicht, Szenendarstellung.

Wir hatten uns entschlossen einige Sketches zu spielen – von „Wie toll ist Altenberg“, „Wo ist Altenberg“, „Wer war Peter Altenberg“, „Bauamt“, „Visionen“, bis zum „Kauf eines Einfamilienhauses“

Wir hatten uns gut vorbereitet, wobei ich mich besonders bei Margit Prunauer, Ulli Fischer, Manfred Wiesbauer, Erwin Fischer, Stefan Gaal, Cary Kowalsky, Norbert Sikyr, Josef Schratzenhaller und Wolfgang Spatz bedanken möchte, haben wir unsere Sketches gespielt und viele Lacher und Beifall erhalten.

10 Minuten waren zu kurz, deshalb haben wir uns entschlossen am 24.06 und am 15.07.2011 im IGM Clubhaus bei freiem Eintritt diese und andere Sketches, „**Die Altenberger Alltagsgeschichten**“ weiter ausgebaut, und zusätzliche, zu spielen.

Am 14. Juni 2011 sollen wir von der Gruppe um Univ.Prof.Kaiser einen Endreport erhalten. Wir werden diesen in der nächsten Zeitung kommentieren und erläutern.

Schöner Rasen, des Gärtners Leidenschaft, die Leiden schafft!

Rasensaatgut:

Oft sind solche Billigmischungen schon ab Werk mit Unkrautsamen durchsetzt. Außerdem werden sie aus preiswerten Futtergräsern hergestellt, die auf schnelles Wachstum gezüchtet wurden. Sie schießen schnell in die Höhe, bilden aber im Gegensatz zu richtigen Rasengräsern keine dichte Grasnarbe. Hochwertige Rasensamen-Mischungen zeichnen sich durch langsamen, dichten Wuchs, hohe Trittfestigkeit und gute Ausläuferbildung aus. Sie enthalten speziell gezüchtete Sorten aus höchstens drei bis vier Gräserarten: Deutsches Weidelgras (*Lolium perenne*; sehr belastbar), Wiesen-Rispe (*Poa pratensis*; dichter Wuchs, belastbar), Rot-Schwingel (*Festuca rubra*; feines Blatt, verträgt tiefen Schnitt) und Straußgras (*Agrostis*; treibt Ausläufer, verträgt Nässe).



Lolium perenne

Vertikutieren:

Laut Experten wird dem Vertikutieren oft zu viel Bedeutung bemessen. Nur wer verfilzten, verunkrauteten Rasen sein Eigen nennt, dem bleibt Vertikutieren nicht erspart. Schon davor sollte das Bodenleben mit einem organischen Dünger aktiviert werden, da Vertikutieren Stress für den Rasen bedeutet.

Düngung:

Rasengräser haben im Gegensatz zum **Rasen-Unkraut** einen **recht hohen Nährstoffbedarf**.

Wird dieser nicht ausreichend gedeckt, wachsen die Gräser schwächer, der grüne Teppich wird immer lückiger und die an nährstoffarme Standorte gut angepassten Unkraut-Arten gewinnen im Konkurrenzkampf die Oberhand.

Grundsätzlich unterscheiden wir zwischen **organischen und mineralischen Düngern**. Die Nährstoffe sind größtenteils die gleichen (eigentlich überall ist Stickstoff (N), Phosphor (P) und Kalium (K) drin). Bei anorganischem (mineralischen) Dünger liegen die Nährstoffe als reine Salze vor, entweder fest oder in Wasser gelöst. Bei anorganischem Dünger kann die Pflanze also sofort auf die Nährstoffe zugreifen, es besteht aber die Gefahr der Überdüngung.(Verbrennung)

Bei organischem Dünger sind die Nährstoffe in der Biomasse des Düngers (z.B. Blutmehl, Fischmehl, Hornspäne oder Vogelmist) enthalten. Erst im Boden werden die Nährstoffe nach und nach durch **Mikroorganismen (Bodenbakterien) aus der Biomasse "herausgearbeitet"**. Da die Mikroorganismen aber nur eine bestimmte Menge an Nährstoffen umwandeln können, ist eine Überdüngung so gut wie ausgeschlossen. Für den Umwandlungsprozess brauchen die Mikroorganismen aber Energie, sprich Wärme. **Daher "funktionieren" organische Dünger erst bei Temperaturen so um die 8°C richtig.**

Gedüngt sollte alle 4 Wochen werden, bei stark belastetem Rasen, wie zum Beispiel Autoabstellplatz, Garten mit Hunden öfter. Organischer Dünger stinkt zwar, ist aber für Mensch und Tier absolut ungefährlich und preisgünstig. Hunde freuen sich sogar darüber, wälzen sich im Gras und wenn der Besitzer nicht aufpasst, schlecken sie den Dünger wieder auf.

Rasenmähen:

Die richtige Schnitthöhe von 4 cm trägt ebenfalls dazu bei, dass sich Unkraut nicht vermehren kann. Je weniger Lichteinfall zum Boden kommt, desto weniger Unkraut. Einige Gärtner empfehlen auch das Gras öfters höher wachsen zu lassen um dem Unkraut das Licht wegzunehmen.

Bewässern:

Beregnet Sie nur bei warmen und trockenem Wetter!

Der Rasen braucht je nach Witterung maximal 20 - 30 l Wasser pro m² und Woche.

Teilen Sie die Bewässerung auf zweimal pro Woche auf

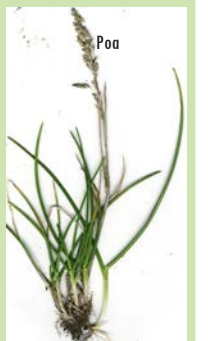
Chemische Unkrautvernichter:

sollten die letzte Maßnahme sein. Sind Sie schon einmal in einem tollen Rasen gelegen und danach hatten Sie einen seltsamen Ausschlag? Auch bei Kleintieren kann dies zu Augenrötungen führen, auch wird das Grundwasser bei oftmaliger Anwendung gefährdet. Auf jeden Fall wird Laien empfohlen gezielt mit einer Gießkanne die befallenen Stellen mit der Unkrautvernichtermischung zu benetzen, siehe Gebrauchsanleitung, da beim Abtrifften auch Zierpflanzen geschädigt werden können.

Jedes Jahr aufs Neue beginnt im Mai die Rasenpflege, es wird vertikutiert, Löcher werden ausgebessert, Rasen gemäht, gedüngt und trotzdem sind die meisten Gartenbesitzer mit dem Ergebnis absolut unzufrieden. Hier einige Expertentipps.



Schlechtes Saatgut neigt am stärksten zum Verunkrauten



Die häufigste Ursache für Unkrautwuchs in der Rasenfläche ist Nährstoffmangel.

„Ich dünge nicht, weil da habe ich mir erst mein Gras verbrannt“

Rasenflächen im Schatten müssen häufiger gedüngt werden.

*Gerne liefere ich Ihnen organischen Rasendünger.
Tel: 0676 -549 1568
Renate Gaal*

Es war eine sehr gute Idee von Herrn Kienast vom Längswegll, uns auf die hervorragenden Filme von Peter Klimo aufmerksam zu machen.

Peter Klimo war ein gönnerhaftes IGM Mitglied und ein kreativer, ausgezeichnete Amateurfilmer.

Auf diesen Filmeabend, der zahlreiche Erinnerungen der Badesiedlung aus vergangenen Jahren wachrufen wird, manche von uns werden sich darin auch wiederfinden und die hervorragenden Naturfilme freuen wir uns sehr.

Zwischen den Kurzfilmen planen wir auch Pausen ein, für ein Zigaretterl an der Bar, und als letzten Film bitten wir unsere Gäste einen auszusuchen.

Sichern Sie sich rechtzeitig einen Sitzplatz, damit Sie diesen Abend genießen können!

Natürlich gibt's wie immer Getränke und kulinarische Schmankerl.

Filmeabend „In Memoriam Peter Klimo“ Freitag, 8. Juli 2011

im IGM Clubhaus, Möwenweg 16, 3422 Altenberg
Einlass: 18:00 Beginn: 19:30



Greifenstein-Restl TV
1978- 20 Minuten



Die Bitte der Spinnen
2005- 16 Minuten



An der Donau so blau
Geschehen um die
Badesiedlung 20 Min.



Wunschfilm
Pause zwischen
den Filmen

Peter Klimo war ein hervorragender Videofilmer und hat an zahlreichen Filmwettbewerben teilgenommen
Eintritt frei, Platzreservierung unter:
0664/ 731 663 11 Toni Kellner

Dienstleistungen rund um Haus und Garten



Dschungeldorfer Heinzelmännchen
Wolfgang Spatz, Unterer Ohnewasweg 12, 3422 Altenberg

Gartenteiche-schön-idyllisch und manchmal laut!

Die einen mögen das Gequake der Frösche des Nachts, die anderen können nicht schlafen, beschweren sich bei uns im Verein. Manche Gartenteichbesitzer klagen sogar darüber, dass Chlortabletten in den Teich von Froschgegnern geworfen wurden.

Wir sind ebenfalls stolze Besitzer eines schönen Gartenteiches.



tenteiches. Damit wir unsere Nachbarn nicht gar zu arg strapazieren, siedeln wir unsere Quaker ab und zu auch in den Altarm aus.

Dieses Vorgehen ist aber laut Naturschutzgesetz verboten, da Teichfrösche zu den bedrohten Tierarten zählen und nicht einmal aus dem eigenen Gartenteich ausgesiedelt werden dürfen.

Anzumerken ist, dass unsere Nachbarn sich noch nie über die Frösche beschwert haben.

Und eigentlich, wenn ich so nachdenke, ist es ja wirklich schlimm, dass wir ein Gesetz benötigen, das der Natur ihren Lebensraum lässt und wir wohnen doch nun einmal im Augebiet.

Lautes Radiohören stört nicht, dafür aber quakende Frösche, krähen Hähne, spielende Kinder! Eine verkehrte Welt?!

Wussten Sie übrigens, dass ein Frosch 20 Schnecken pro Nacht fressen kann?

Renate Gaal

ELEKTRO-INSTALLATIONEN



Büro:
3424 Zeiselmauer
Dr. Th. Weipplgasse 3
Mobil: 0664 / 25 328 57

Verkauf:
3423 St. Andrä-Wördern
Kirchenplatz 1
Tel.: 02242 / 702 86 Fax: DW-4
e-Mail: neumaier-kurzschluss@aon.at

Es gibt immer etwas zum Meckern!

Jedem Menschen recht getan, ist eine Kunst, die niemand kann.

So ist es auch in unserer Gemeinde und mit den Veranstaltungen zu Leitbild 2020. Es ist schon ein alter Journalisten-Hut, der heißt „Only bad news are good news!“.

Dennoch gehört gesagt, dass es wohl wenige Gemeinden gibt, in denen eine solche Art von Bürgerbefragungen möglich gemacht werden.

Wie schon von Gottfried Heider berichtet wurde, haben wir uns als IGM immer gut vorbereitet auf die Leitbild 2020 Workshops und so auch auf den letzten Abend, wo wir in Sketche verpackten, was Altenberger und Badesiedler so bewegt. Die Vorführzeit war zu kurz und unsere Ideen mächtig, daher wurde die Idee geboren, im IGM Clubhaus zwei Sketchabende zu veranstalten.

Humoristische Themen aus dem Gemeindeleben, dem Dschungeldorf, Altenberg, unserem IGM Service wird den Abend nicht langweilig werden lassen. Wir haben großen Spaß bei den Proben, wo uns immer neue Begebenheiten für Sketches einfallen.

Der Eintritt ist frei, aber nur mit Platzkarte wird ein Sitzplatz vorab reserviert.

Gönnen Sie sich einen dieser Freitag Abende, und...vielleicht sind ja auch Sie beim nächsten Mal dabei, als Altenberger Adabei?

Stefan Gaal



Altenberger Alltagschicht'n

Sketchabend **Im Clubhaus**

Freitag, 24.6.2011 und Freitag, 15.7.2011

Einlass: 18:00, Beginn: 20:00



A ltenberger &
D schungeldorfer
A ltagsschichten
B issig
E motional
I ronisch
S arkastisch

Platzkartenreservierung erforderlich!

0664/ 731 663 11 bei Toni Kellner

Freier Eintritt

IGM Dschungeldorf, Möwenweg 16, 3422 Altenberg

www.igm-dschungeldorf.at

Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder!

Herr Allabauer	Anna und Herbert Chwatal	Mag. Ulrike Fischer
Andreas Fitzka	Herbert Furmann	Silvia und Michael Kolda
Doris und Christian Länglaher		Ilse Mimra
DI Kurt Mittringer	Silvia und Manfred Lechner	Brigitte und Peter Reichetzer
Mag. Ernst Thomas	Beatrix Oppolzer	

IGM Leistungen

- Grünschnittabfuhr während der Gartensaison
- Eine Gratis-LKW-Ladung Grünschnittsonderfuhr
- Sonntagservice 10:00-12:00 während der Saison
- Gemeindefüllungsverwaltung für Mitglieder
- Gratisverleihservice von Vertikutierer, Alu-Gerüst, Gartenpartybeleuchtung, Tische, Bänke
- Vermietung des IGM Clubhauses inklusive Catering für ihre persönliche Feier, Seminar, etc.
- IGM als Kommunikationszentrum
- Interessengemeinschaft IGM vertritt die Interessen der Mitglieder gegenüber Behörde, Gemeinde.
- Betreuung der Verladestelle

Glas Dussmann



Bau- und Kunstglaserei GmbH

Wir schaffen Durchblick !

3423 St. Andrä-Wördern, Greifensteinerstraße 9
Tel.: 02242 / 32 379 Fax: 02242 / 32 025

Email: office@glas-dussmann.at
Web: www.glas-dussmann.at



SUN SYSTEMS
SONNENSCHUTZTECHNIK GmbH



Sonnensegel
Rollladen
Jalousien
Insektenschutz-Systeme
Markisen
Raffstoren
Vorhang-Jalousien
Rolltore

A-3400 Klosterneuburg, Wiener Straße 35 - 37
Telefon 02243/377 70, Fax 02243/377 70 - 70
www.sunsystems.co.at, office@sunsystems.co.at

Fitness
ZIG **Massage**
ZAG
Sauna **Solarium**

-10%
auf Fitnesstraining
für IGM Mitglieder

Tullnerstraße 6
3423 St. Andrä-Wördern
Tel.: 02242 / 31162

Hotel-Restaurant
Brauner Bär
Hauptstraße 10, 3422 Greifenstein, Tel.: 02242/ 32349
www.gasthof-braunerbaer.at



Bärenpreise für die Dschungeldorfer!

Krüge Bier	statt 3,20	2,70.-
1/8 Weißwein	statt 1,30	1.-
1/4 Weißer gespritzt	statt 2,30	2.-

Vorweis der IGM Clubkarte schon bei Bestellung!

STRESS, VERGESSLICHKEIT, KEINE KONZENTRATION?

Seit Anfang Mai veranstaltet IGM gemeinsam mit BodyBrainCoaching Life Kinetik Kurse. Diese finden bei Schönwetter am Clubgelände statt, sonst im IGM Clubhaus. Das Life Kinetik Konzept kommt aus Deutschland und ist ein zertifiziertes Programm, das erstaunliche Erfolge verzeichnet.



Basis des Programms ist das synaptische Modell, laut dem das Gehirn in acht Bereiche unterteilt ist, die allesamt eine differenzierte Aufgabe haben. Durch spezielle Übungen werden neue Reize gesetzt, Gehirnteile besser miteinander verknüpft und neue Synapsen gebildet, was zu höherer Leistungsfähigkeit führt.

Das Training macht Spaß und ist körperlich kaum belastend.

Je nach Altersgruppe (das Training ist ab 6 Jahre möglich) wird das Programm zusammengestellt.

Bereits eine Stunde pro Woche, die verbunden ist mit Lachen und Spaß mit einem Life Kinetik Trainer genügt, um schon nach kurzer Zeit die ersten Veränderungen zu erkennen.

•Die Konzentration, Aufnahmefähigkeit, Flexibilität, Belastbarkeit verbessern sich.

•Lernen fällt leichter und Gelerntes wird schneller abgerufen.

•Emotionale Stressreduzierung mit körperlicher Entspannung.

•Senioren werden aufnahmefähiger, das ist die beste Prävention gegen Demenz.

Um Life Kinetik kennenzulernen bieten wir am Samstag, 18.Juni 2011 um 15:30 eine **Gratis-Schnupperstunde am IGM Clubgelände für Kinder und Erwachsene an.**

Wir ersuchen um Anmeldung, da nur eine begrenzte Teilnehmerzahl möglich ist. Tel. 0676/ 363 14 24. Die nächsten Kurse beginnen im Juni. Ein Tagescamp für Kinder in den Ferien wird auch angeboten.

Genauere Information erhalten Sie auf der Website: www.bodybraincoaching.at oder unter Tel.: 0676 /363 14 24.



Wahrnehmung
+ Gehirn jogging
+ sanfte Bewegung



VERSICHERUNGS-AGENTUR SPINDLER
Oberer Ohnewasweg 7, 3422 Altenberg
Telefon 0699 / 10156891, Mail: leopold-peter.spindler@gmx.at

www.Holzmann-Optik.at
KONTAKTLINSEN - HÖRGERÄTE - BERATUNG

Tulln 02272/639 67

St. Andrä-Wördern 02242/320 93

-10%

JETZT NEU!
VERTIKUTIERER-
VERLEIH!

Wolfgang Gilly
Hauptstr. 27
3422 Greifenstein

FAHRRÄDER - MOTORGERÄTE - BEKLEIDUNG - ZUBEHÖR
FACHWERKSTÄTTE - BERATUNG - SERVICE

**EXKLUSIV FÜR
IGM-CLUBKARTEN-BESITZER!**

Nur gegen Vorlage der IGM-Clubkarte.
Ausgenommen Aktionsartikel und Arbeitszeit.

Tel. + Fax 02242/38071
e-Mail: office@wolfsbikeklinik.com
www.wolfsbikeklinik.com



wolf's bikeklinik