

Haustüre

über Erholungsraum bis Steinkrebsschutz.



Waidhofens Bürgermeister Werner Krammer und Vizebürgermeister Mario Wührer, Landeshauptfrau-Stellvertreter Stephan Pernkopf und der Opponitzer Bürgermeister Johann Lueger (von links) sehen in der Gründung des Naturparks Ybbstal einen Schritt in Richtung Artenschutz, Erholung, Bildung und Regionalentwicklung. Foto: Lugmayr

Elektrobusse für die Ortsteile

Mobilität | Start von Dorfbus-System in Windhag angedacht. Bedarfserhebung und Fahrersuche läuft.

Von Andreas Kössl

WAIDHOFEN | Mit einem bedarfsorientierten Anrufsammeltaxi, dem ISTmobil, möchte man in der Region vorhandene Lücken im öffentlichen Verkehrsangebot schließen. Derzeit befindet sich das Projekt jedoch etwas in der Warteschleife.

In Waidhofen ist zusätzlich für die Ortsteile angedacht, in Kooperation mit der EVN und den Dorferneuerungsvereinen Elektrobusse anzuschaffen und so ein Mobilitätsangebot für die Bevölkerung zur Verfügung zu stellen. Die Busse würden innerhalb der Stadtgemeinde sowie

außerhalb des Gemeindegebiets im Umkreis von 15 Kilometern verkehren. Gelenkt werden sollen sie von ehrenamtlichen Fahrern, die den Bus im Gegenzug abends, an Feiertagen und am Wochenende kostenfrei nutzen können. Acht Personen können gleichzeitig chauffiert werden. Gebucht werden die Fahrten über eine App. Auch für den Kindergartentransport sollen die Busse genutzt werden.

Ausprobiert werden soll das Dorfbus-System zuallererst in Windhag. Dort fand bereits eine Präsentation statt. Nun sind Bedarfserhebungen sowie die Fahrersuche am Laufen.

Der Gesundheitsprofi klärt auf: Bewegung für ein gesundes Herz

Welche Bewegung ist am besten für das Herz?

Mag. Martin Miehl: Das Ausdauertraining! Es erhöht nicht nur die Muskelkraft der Bewegungsmuskulatur, sondern stärkt auch das Herz. Beispiele wären da etwa Radfahren, Wandern, Nordic Walking und Schwimmen. Bei guter Leistungsfähigkeit darf es schon etwas intensiver werden, zum Beispiel beim Laufen, Inline Skaten, Eislaufen, Langlaufen und Bergwandern. Tipp: Finden und konzentrieren Sie sich auf die Sportart,

die Ihnen am meisten Spaß macht.

Wieviel Bewegung ist notwendig, um das Herz zu stärken??

Mag. Martin Miehl: Eine Bewegungseinheit sollte mindestens eine halbe Stunde dauern. Dreimal pro Woche sollte schon trainiert werden, um einen herzstärkenden Effekt zu erzielen. Bei guter Fitness darf es gerne länger und/oder öfter sein. Wichtig dabei ist, sich nicht zu überfordern.

Wie weiß ich, dass ich es nicht übertreibe?



„Lebenslange, regelmäßige Bewegung ist eine Notwendigkeit, um gesund zu bleiben“, so Experte Mag. Martin Miehl Sportwissenschaft.

Mag. Martin Miehl: Solange man während der Bewegung Sätze flüssig sprechen kann, ist man im grünen Bereich unterwegs. Ist flüssiges Sprechen, aufgrund der hohen Atemfrequenz, nicht mehr möglich, ist man zu intensiv unterwegs. Müdigkeit nach einer Bewegungseinheit ist okay, ist man vollkommen erschöpft, war es zu viel des Guten. Nie an das körperliche Maximum gehen. Bei Krankheit und vor allem Fieber ist absolute Ruhe und der Gang zum Arzt angesagt.

Anzeige



Bewegung für ein gesundes Herz im "Xund und fit mit Herz – Resort".

BESTE GESUNDHEIT
DER WEG ZU MEHR WOHLBEFINDEN

Herz Kreislauf Zentrum Groß Gerungs

Das Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs ist spezialisiert auf die Prävention und Rehabilitation von Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen und zählt zu den Beste Gesundheit-Betrieben.

Tipp: Beste Gesundheit auf YouTube: Ihr Gesundheitskanal rund um Gesundheitsvorsorge, Reha und Kur
[youtube.com/BesteGesundheit](https://www.youtube.com/BesteGesundheit)

Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs

3920 Groß Gerungs
Kreuzberg 310
☎ 02812/8681
www.herz-kreislauf.at

herzKreislauf ●●●
zentrum GROSS GERUNGS