

— Neue Natur- und Bewegungsarena bringt Gesundheit und Wohlbefinden



Die Marktgemeinde Himberg setzt seit jeher auf die Gesundheit und Fitness ihrer Einwohner.

Da unsere Gemeinde direkt im Einzugsgebiet des Flughafens Wien-Schwechat liegt, qualifiziert sich Himberg für die Einreichung von Projekten zur Verbesserung der Wohn- und Lebensqualität.

Das von Bürgermeister Ernst Wendl im Jahr 2019 eingereichte Projekt über € 496.259,60 wurde durch den Umweltfonds – Fonds zur Förderung einer nachhaltigen Entwicklung der Region rund um den Flughafen Wien – dankenswerter Weise bewilligt und mittlerweile umgesetzt.

Nach Ausschreibung

dieses Projektes erhielt die Firma Runnersfun für den Teil der Sportgeräte im Fitnessbereich den Zuschlag sowie die Himberger Firma Galand für den ökologischen Teil des Projektes. Seit Herbst 2020 erfolgt die Umsetzung. Hierfür gilt ein besonderer Dank den ausführenden Firmen und der Gemeindeverwaltung für die gute und konstruktive Zusammenarbeit während des Projektes.

Bedanken möchte ich mich auch bei Irmgard und Hermann Schorn aus Velm, welche der Gemeinde Himberg einen Teil ihres Ackergrundstückes beim Kalten Gang für dieses Projekt verpachtet hat.

Einzigartiges Projekt

Die „Natur- und Bewegungsarena Himberg-Pellendorf-Velm“ ist ein einzigartiges Projekt, das seinesgleichen sucht. So verbindet dieses Projekt alle Ortsteile mit Lauf- und Walkings-trecken, Fitnessparcours, Naturlehrpfad, Brainwalk, Boulderwand und Calisthenics-Anlage.

Außerdem wurden über 100 großteils typisch einheimische Bäume gepflanzt und über 200 Sträucher.

Die Experten haben ein Konzept entwickelt, damit diese Natur- und Bewegungsarena ein generationenübergreifender Ort der Kommunikation wird. Die Menschen sollen noch mehr Freizeit in der Natur und bei Fitness verbringen, gleichzeitig soll die ortsübergreifende Kommunikation verstärkt werden.

Diese Natur- und Bewegungsarena wird bzw. ist ein einzigartiges Vorzeigeprojekt, das die Lebensqualität, die Ausgeglichenheit sowie das menschliche Wohlbefinden aller Generationen wesentlich erhöht. Als Bürgermeister bin ich sehr stolz, dass dieses Projekt mit großartiger finanzieller Unterstützung des Umweltfonds des Flughafens in unserer Gemeinde errichtet werden konnte.

Reichhaltiges Sportangebot

Um die Menschen zu

mehr Bewegung anzuregen – und um dadurch automatisch auch ihr Wohlbefinden, ihre Gesundheit und das Immunsystem zu stärken – wurden insgesamt über 20 hochqualifizierte Outdoor-Sportgeräte aus Edelstahl installiert, die ganzjährig nutzbar sind und deren Ausführung auf den neuesten gesundheits- und sportwissenschaftlichen Erkenntnissen basiert.

Diese Sportgeräte sind vor der Himberger Sporthalle sowie bei den Sportplätzen in Pellendorf und Velm aufgestellt.

Durch die Bauweise nach dem sensomotorischen Prinzip ist die jeweilige Intensität nach den persönlichen Bedürfnissen steuerbar. Neben Balance-Hockern und Trainingsgeräten für quasi jede Muskelzone gibt es auch Massagegeräte sowie Gleichgewichts- und Beweglichkeitstrainer.

Vor der Sporthalle Himberg wurde eine teilüberhängende Boul-

IMPRESSUM

derwand errichtet, die für alle Altersgruppen geeignet ist und höchsten Sicherheitsstandards entspricht.

Ein Calisthenics-Parcours rundet das attraktive Angebot ab und bildet gleichzeitig einen sozialen Treffpunkt zum Street-Workout.

Calisthenics ist eine Form des Trainings mit dem eigenen Körpergewicht und ist nicht nur für junge Menschen zum Kult geworden.

Für die Ausübung und das Training ist keine Ausrüstung notwendig, trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht. Calisthenics bietet Beweglichkeit, Körperkontrolle und Spaß an der Bewegung, gleichzeitig wird die inter- und intramuskuläre Koordination gefördert und das Herz-Kreislauf-System verbessert.

Wissenschaftlich abgestimmter Brainwalk Gedächtnisparcours

Der Gedächtnisparcours ist ein wichtiger Beitrag zur Prävention, ein Training für unsere „grauen Zellen“ mit wissenschaftlichem Hintergrund. Die Fragen und Aufgabenstellungen sind so aufbereitet, dass er für alle Zielgruppen geeignet ist.

Die Anlage umfasst sieben Übungsstationen, und zwar:

- Bewegung
- Kurzzeitgedächtnis
- Langzeitgedächtnis
- Rechnen & Ordnen
- Konzentration
- Kreativität
- Wahrnehmung

heimische Bäume und über 200 einheimische Sträucher gepflanzt und die Besucher werden mittels Hinweistafeln informiert. Auf diesem Naturlehrpfad können

Tiere und Pflanzen. Zudem reinigen Blätter die Luft, indem sie Schadstoffe und Staub herausfiltern. Und besonders wichtig ist, dass Bäume uns Menschen zur Ruhe kommen lassen und Kraft und Energie spenden.

Hecken sind wertvolle Landschaftsbestandteile, die die Struktur unserer Kulturlandschaft prägen. Gleichzeitig bieten sie wichtige Lebensräume für Tiere und Pflanzen. Es gibt eine Vielzahl an heimischen Wildsträuchern, welche häufig für Heckenpflanzungen verwendet werden z.B. Thujen oder Kirschlorbeer-Hecken.

Themeninseln

Elf ortsübergreifende Themeninseln verbinden die Ortsteile Pellendorf, Himberg und Velm über den Naturlehrpfad und sollen das ökologische Bewusstsein fördern.

Entlang der gesamten Strecke (10 km) geben Informationstafeln Auskunft über heimische Baumarten und laden zu kniffligen Rätselaufgaben ein.

Die ökologischen Themeninseln geben Auskunft über „wilde Hecken“, eine Relax-Arena, den Altbaum, die Weide, die Biene, den Baumscheibentisch, das Totholz, die Finken-



Ortsaugenschein bei der Calisthenics-Anlage vor der Sporthalle von Vizebgm. Richard Payer, BGM Ernst Wendl und GGR Herbert Stuxer



Vizebgm. Richard Payer, BGM Ernst Wendl und GR Walter Jakob besichtigen den Fitnesspark in Pellendorf

Machen Sie den Brainwalk Gedächtnisparcours immer wieder zu Ihrem persönlichen, besonderen Erlebnis. Entspannen Sie sich dabei, bewegen Sie sich konzentriert und genießen Sie dabei die Natur.

Naturlehrpfad

Im Zuge des Projektes wurden über 100 ein-

Sie die heimische Flora und Fauna mit allen Sinnen entdecken, ökologisches Bewusstsein fördern oder einfach nur in der Natur verweilen und relaxen.

Jeder einzelne Baum ist ein wahres „Multitalent“. Er produziert den Rohstoff Holz, ist die grüne Lunge unserer Erde und wichtiger Lebensraum für viele



Die Gemeinderätinnen Ingrid Wendl, Petra Auer, Sandra Csida und Ulrike Artner bei der Themeninsel Weide, beim „Weidendom“

wiese, den Lebensraum Bach und das Insektenhotel. Über all diese Themen können Sie künftig in freier Natur Ihr bio- und ökologisches Wissen schärfen. Rast-, Kraft- und Sitzplätze laden Sie ein, mehr Zeit in der Natur zu verbringen.

Laufen & Walken

Insgesamt fünf Lauf- und Walkingstrecken bzw. -runden laden zur Bewegung ein. Die drei Ortsteile Pellendorf – Himberg – Velm werden jeweils durch eine Laufstrecke verbunden und zusätzlich gibt es in jedem Ortsteil eine eigene Runde. So ist für jeden Läufer, Walker und Spaziergänger etwas dabei, unabhängig ob Sie An-

fänger oder schon Fortgeschrittener sind.

Genauere Informationen entnehmen Sie dem beiliegenden Plan.

Fachliches Coaching steht zur Verfügung

Für Menschen, welche bei solchen Sportgeräten neu beginnen oder dieses Training unter fachlicher Anleitung verbessern wollen, stellt die Gemeinde eine ausgebildete Fachkraft vorerst bis Ende Juli zur Verfügung.

Diese Expertin für Gesundheit, Sport und Gymnastik, Frau Daniela Fuchs, gibt Ihnen Tipps und fachliche Hinweise über die richtige Verwendung der Geräte beim Fitnesspark Velm und Pellendorf zu

folgenden Zeiten:

Velm:

Montag,
28.06. - 18:00-19:00 h
Montag,
05.07. - 08:00-09:00 h
Montag,
12.07. - 18:00-19:00 h
Montag,
19.07. - 08:00-09:00 h
Montag,
26.07. - 18:00-19:00 h

Pellendorf:

Mittwoch,
30.06. - 08:00-09:00 h
Mittwoch,
07.07. - 18:00-19:00 h
Donnerstag,
15.07. - 08:00-09:00 h
Mittwoch,
21.07. - 18:00-19:00 h
Mittwoch,
28.07. - 08:00-09:00 h

Dankenswerter Weise bieten auch die Naturfreunde Himberg ein geführtes Nordic-Walking an.

Treffpunkt ist ab Julimontags um 18.30 Uhr vor dem Kindergarten Anton Drehergasse.

Steigerung des persönlichen Wohlbefindens

Ich bin stolz, dass es gelungen ist, dieses einzigartige generationenübergreifende Projekt, welches wesentlich zur Erhöhung der Lebensqualität in allen Ortsteilen beiträgt, unseren Bürgerinnen und Bürgern von Himberg, Pellendorf und Velm zur Verfügung stellen zu können.

Diese Natur- und Bewegungsarena trägt auch zur Verbesserung der körperlichen und geistigen Fitness unserer BewohnerInnen bei und bietet die Möglichkeit sich ausreichend in der Natur und frischen Luft zu bewegen. Nutzen Sie dieses Angebot, Ihr Körper und Ihr Wohlbefinden werden es Ihnen danken.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß, halten Sie sich fit und bleiben Sie gesund!

**Herzlichst
Ihr Bürgermeister
Ing. Ernst Wendl**



GR Ernst Mrazek, BGM Ernst Wendl, GR Gerhard Amstadt und GGR Manfred Mitzl erkunden den Fitnesspark in Velm



ERÖFFNUNG FREIZEITARENA

**Präsentation der Natur- und Bewegungsarena
(Fachkundige Vorführung der Sportgeräte)**

2. Juli: Pellendorf - 16:00 h

Treffpunkt: Beim Feuerwehrhaus

3. Juli: Himberg - 10:00 h

Treffpunkt: Beim Kirchenplatz

4. Juli: Velm - 10:00 h

Treffpunkt: Beim Sportplatz

Für Getränke und einen kleinen Imbiss ist gesorgt

Auf Ihr Kommen freut sich Bürgermeister Ing. Ernst Wendl