

Elixhausen setzt auf digitale Gesundheitsförderung

Unterstützt von Outworx werden kostenlose, von Sportwissenschaftlern entwickelte Bewegungsangebote möglich gemacht.

Die Gemeinde Elixhausen vertraut bei ihrem Gesundheitsangebot auf digitale Innovation: Dank der Zusammenarbeit mit dem Start-up Outworx aus dem benachbarten Bergheim erhalten alle Bürger und Gäste mit *QR Trainer:in* kostenlosen Zugang zu einer interaktiven, sportwissenschaftlich fundierten Trainingsplattform.

Unkomplizierter Zugang per Smartphone

QR Trainer:in verfolgt das Ziel, Menschen niederschwellig und alltagsnah zu mehr Bewegung zu motivieren. Mittels eigens generierter QR-Codes, die an verschiedenen Standorten angebracht werden, können Bürger und Gäste einfach per Smartphone auf maßgeschneiderte Trainingseinheiten zugreifen. Die Plattform bietet aktuell Programme zu Gesundheitstraining, Fitness und Entspannung, die für alle Altersgruppen geeignet sind. Momentan sind über 700 Trainingsvarianten verfügbar, die Inhalte und Kategorien werden



Mag. Alexander Schaar-Christen (OUTWORX - Bewegung & Gesundheit OG) und Bürgermeister MMag. Michael Prantner - Mit einem Scan ist man beim Trainingsangebot.

laufend weiterentwickelt. In Elixhausen steht eine Tafel mit dem Trainingsprogramm am Dorfplatz und zwei weitere sind für dieses

Frühjahr geplant. Auch werden zwei Stationen – beim Spielplatz und am Sportplatz – baldmöglichst wieder zur Verfügung gestellt.

Eine weitere Zielgruppe – neben Städten und Gemeinden – von Outworx sind Berufsschulen. Vor sieben Jahren startete die Initiative „Gesunder Lehrling“, das auf flexible Bewegungspausen im Unterricht abzielt. Das Angebot ändert sich dabei ständig, sodass keine Langeweile bei Schülern und Lehrern aufkommt.

Es soll so das Nachmittagstief überwunden werden. Vor Schularbeiten sorgen nur wenige Minuten gezielter Übungen für Entspannung und weniger Nervosität. Outworx besteht aus vier Sportwissenschaftlern. Mitgründer Bernhard Bayer erklärt: „Unser Leitsatz war von Anfang an: Die gesunden Lehrlinge von heute sind die gesunden Mitarbeitenden von morgen.“

Antherings „schwarzes Gold“

Die Firma „SonnenMoor“ produziert vielfältige heilsame Moorprodukte.

Die Geschichte von „SonnenMoor“ fing mit den selbst hergestellten Kräuterausügen von Gründer Franz Fink an, der für seine Mittel auch die Heilkraft des Moores entdeckte und nutzte.

Es sind die Huminsäuren im Moor, die Giftstoffe aus dem Körper transportieren und die Darmflora stärken sollen. Auch heute noch ist die Produktpalette des Familienunternehmens darauf abgestimmt. Alle Kräuter-

und Moorprodukte werden am Standort in Anthering hergestellt. Das verwendete Moor, in dem 350 enthaltene Heilpflanzen nachgewiesen werden können, stammt dabei aus dem Leopoldskroner Moos. Es darf heutzutage dort nur noch von zwei Bauern ausschließlich für Heil- und Kuranwendungen gestochen werden.

In der Moor- und Kräuter-Erlebniswelt auf dem Firmengelände kann man in einer Führung viel Wissenswertes über die natürlichen



Die SonnenMoor Krämerei in Anthering. Dort kann man die Erzeugnisse für Mensch und Tier käuflich erwerben.

Rohstoffe und die Produktion erfahren. Es werden zudem spannende Einblicke in den Produktionsprozess gewährt. Das Erlebnis bekommt Workshop-Charakter, indem man Cremes und Fußbäder selbst ausprobieren darf und das dickflüssige, dunkle Trinkmoor sowie Moor-

bier probieren kann.



Foto: Alexander Schaar-Christen

Die Projektgruppe der HBLA Ursprung, die den Markt organisiert: Manuela Maiburger, Julia Kranabetter, Julia Grünwald, Anna Nöbauer (vorne v.l.), Julian Wieder, Benedikt Faritsch, Tobias Roidmayer, Simon Loiperdinger, Philip Fagerer, Christoph Zuckerstätter, Johannes Lintschinger (hinten v.l.).

Von der Idee zum Projekt

Wenn am Freitag, den 24. April von 10 bis 15 Uhr, der „Ursprunger Markt“ am Dorfplatz in Elixhausen stattfindet, dann steckt dahinter weit mehr als nur ein regionaler Markt.

Die Veranstaltung ist ein sichtbares Beispiel dafür, wie praxisnah der Unterricht an der Landwirtschaftsschule HBLA Ursprung gelebt wird. Organisiert wird der Markt von einer Projektgruppe der dritten Klasse aus dem Zweig Umwelt- und Ressourcenmanagement – gemeinsam mit der Gemeinde Elixhausen. Ursprünglich war die Umsetzung am Schulgelände geplant. In weiteren Gesprächen wurde die Gemeinde auf das Projekt aufmerksam und bot an, den Markt am Dorfplatz durchzuführen, wo bereits passende Hütten zur Verfügung stehen. Daraus entstand eine starke Kooperation, von der alle Seiten profitieren: Die Schule bringt ihre Ideen und ihr Engage-

ment ein, die Gemeinde schafft den passenden Rahmen, und durch den neuen Standort konnte auch der Kreis der Aussteller auf Betriebe aus dem Raum Elixhausen erweitert werden.

„Der Ursprunger Markt zeigt beispielhaft, was Projektmanagement an unserer Schule bewirken kann: Aus einer Idee im Unterricht wird ein reales Projekt mit Mehrwert für die ganze Region. Dass Bürgermeister MMag. Michael Prantner und die Gemeinde Elixhausen unsere Schülerinnen und Schüler so offen unterstützen, ist alles andere als selbstverständlich und ein starkes Zeichen für gelebte Zusammenarbeit“, sagt Mag. Alexander Schaar-Christen, der an der HBLA Ursprung Projektmanage-

ment unterrichtet. Im Projektmanagementunterricht der dritten Jahrgänge lernen die Schüler im ersten Semester die Grundlagen: Ziele formulieren, Aufgaben verteilen, Zeitpläne erstellen, Verantwortung übernehmen und Projekte strukturiert vorbereiten.

Praxisprojekte mit einem konkreten Nutzen

Im zweiten Semester folgt die Umsetzung in der Praxis. Entscheidend ist dabei, dass die Projekte einen konkreten Nutzen für die Schule oder ihr Umfeld haben. Genau darin liegt der besondere Wert dieses Unterrichts: von der Theorie zur Praxis, vom Tun zum Verstehen.

Der „Ursprunger Markt“ ist dabei nur eines von mehreren Projekten, die heuer

umgesetzt werden. Die Projektgruppe „Next Level Sportanlagen“ arbeitet an Verbesserungen bei Kletterwand und Tennisplatz und schafft damit einen direkten Mehrwert für die Schüler in Ursprung. Das Team „Gemeinschaft, die man sieht – Praxisdress mit Stil“ entwickelt gemeinsam mit der Firma Engelbert Strauss ein einheitliches Praxisdress, das die Ursprunger Gemeinschaft stärkt, die Schule nach außen sichtbar macht und für ein stimmiges Gesamtbild sorgt.

Ein weiteres elfköpfiges Projektteam organisiert das traditionelle Schulfest der HBLA Ursprung und sorgt damit für Abwechslung im Schulalltag sowie für zusätzliche Impulse für die Schulgemeinschaft.