



Gemeinde St. Margarethen bei Knittelfeld

Dorfstraße 19, 8720 St. Margarethen bei Knittelfeld
 Tel.: 03512 / 82432; FAX: 03512 / 82432-700
 E-Mail: gde@st-margarethen-knittelfeld.gv.at;
 Homepage: www.st-margarethen-knittelfeld.gv.at



Der Bürgermeister informiert

21. September 2021

Sehr geehrte Gemeindebürgerinnen! Sehr geehrte Gemeindebürger!

Covid-Impfung in der Gemeinde St. Margarethen

Rund 60 Prozent der österreichischen Bevölkerung sind derzeit vollständig geimpft – *in St. Margarethen bei Knittelfeld haben 67,3 % eine Teilimpfung erhalten, davon sind 64,7 % vollimmunisiert.*

Aufgrund der rasch steigender Infektionszahlen und der ansteckenden Delta-Variante des Coronavirus rufen Fachleute auf, Corona-Schutzimpfungen nachzuholen. Dadurch können schwere COVID-19-Erkrankungen und Todesfälle wirksam vermieden werden.

In der aktuellen Risikoeinschätzung weist die Corona-Kommission unter anderem auf die zunehmende Belastung des Gesundheitssystems hin. Die Prognoserechnungen lassen zudem einen weiteren Anstieg der Auslastung an Intensiv- und Normalstationen erwarten. COVID-19-Patientinnen und Patienten, die derzeit in Spitälern in Normalabteilungen und Intensivstationen betreut werden, sind in den meisten Fällen nicht oder unvollständig geimpft.

Wichtigstes Ziel der Bekämpfung der Pandemie ist nach wie vor das Erreichen einer möglichst hohen Durchimpfungsrate. Daher gibt es in der Gemeinde St. Margarethen bei Knittelfeld wieder die Möglichkeit, eine kostenlose Schutzimpfung zu bekommen.

Impfstoff: Johnson & Johnson

Wann: Dienstag, 05. Oktober 2021

Wo: Ordination Dr. Heimo Korber,
Hauptstraße 3, 8720 St. Margarethen

Impfstoff: BionTech/Pfizer

Wann: Erstimpfung: Donnerstag, 07. Oktober 2021

Zweitimpfung: Donnerstag, 28. Oktober 2021

Wo: Ordination Dr. Heimo Korber,
Hauptstraße 3, 8720 St. Margarethen

Anmeldungen unter: 03512/44 500 !!

Um eine rasche Abwicklung zu garantieren wird ersucht, den „**Aufklärungs- und Dokumentationsbogen Corona-Schutzimpfung**“ ausgefüllt zum jeweiligen Impftermin mitzubringen.

Herbst/Winterprogramm der Gesunden Gemeinde St. Margarethen

Bewegung ist Leben – Leben in Bewegung

In diesen Bewegungsgruppen versuchen wir eigene Bewegungsmuster zu „spüren“, Einschränkungen der Beweglichkeit wahrzunehmen bzw. zu verbessern und Kraftdefizite zu minimieren. Die Vermittlung von medizinisch fundiertem Wissen, die Freude an der Bewegung und der Spaß in der Gruppe kommen dabei nicht zu kurz. In den Gruppen sind sowohl AnfängerInnen als auch fortgeschrittene TurnerInnen herzlich willkommen. Kosten und organisatorische Details werden bei der ersten Einheit (auch zum unverbindlichen Kennenlernen gedacht) besprochen.



Wo/Wann: Turnsaal Rachau ab Montag, 08. November 2021, 10 Einheiten
Frauengruppen von 18:00 – 19:00 Uhr
Männergruppe von 19:15 – 20:15 Uhr
Kursleitung: Rupprechter Martina, Physiotherapeutin
Anmeldung: Gemeinde St. Margarethen, Tel.: 03512/82432 DW 610 oder DW 600 (bis 29.10.2021)
Teilnehmer: max. 10 Personen je Gruppe

Gültiger 3-G-Nachweis ist mitzubringen sowie eine FFP2-Maske.
Weitere Coronaschutzmaßnahmen werden vor Ort besprochen.

Eltern-Kind-Treff

Jeweils **Dienstag** (14-tägig | gerade Kalenderwochen – beginnend ab 05.10.2021) von **14:30 – 16:00 Uhr** im **Turnsaal Rachau**. Eingeladen zu diesen wöchentlichen Treff's sind alle Kinder zwischen 0 – 6 Jahren sowie deren Eltern, Großeltern oder sonstige Aufsichtspersonen. Gemeinsames Spielen, soziale Kontakte, die Möglichkeit Gedanken auszutauschen u. Freundschaften zu schließen ist das Ziel dieser Treff's.

Ganzkörpertraining für Frauen

Bewegung ist die beste Medizin von heute. Sie kräftigt unseren Körper, festigt die Knochen und beugt Herz- u. Kreislauferkrankungen vor. Nach einem kurzen Aufwärmprogramm wird mit verschiedenen Übungen Kraft, Koordination und Gleichgewicht trainiert. Für Abwechslung sorgen Therabänder, Bälle, Seile und Gewichte.

Wo/Wann: Turnsaal St. Lorenzen, jeweils Montag von 17:00 – 18:30 Uhr
Kurstrainerin: Lorberau Annemarie; **Anmeldung** unter 0699/81 95 67 27
Mitzubringen: Getränk, Handtuch, bequeme Sportbekleidung u. Hallenschuhe

Senioren Fit Training für Männer und Frauen

Gezielte moderate Bewegung und Herz-Kreislauftraining kann in jedem Alter begonnen werden. Verschiedene Trainingsmethoden, wie Sessलगymnastik, Ballspiele, Gedächtnisübungen und lustige Spiele sorgen für genügend Abwechslung und Spaß.

Wo/Wann: Turnsaal St. Lorenzen, jeweils Montag von 16:00 – 17:00 Uhr
Kurstrainerin: Lorberau Annemarie; **Anmeldung** unter 0699/81 95 67 27
Mitzubringen: Getränk, Handtuch, bequeme Sportbekleidung u. Hallenschuhe

Bewegungsgruppen im Turn- u. Festsaal St. Lorenzen

	Beginn u. Uhrzeit	Turngruppe	Leitung bzw. Ansprechpartner
Montag	ab 04.10.2021 von 19 – 20:30 Uhr	Circle Training	Rudolf Sommer
Dienstag	ab 05.10.2021 von 19 – 20:30 Uhr	Herren 50plus	Josef Freytag
Donnerstag	ab 07.10.2021 von 19:30 – 21 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Walter Wallner / Christine Freytag

In jeder Gruppe sind neue Mitglieder jederzeit herzlich willkommen.

Corona-Maßnahmen für alle Turngruppen:

3-G-Regel ist erforderlich!! | Kursleiter müssen für jede Trainingseinheit eine Anwesenheitsliste nachweisen können!!

Bleiben Sie gesund.

Ihr Bürgermeister:


Hinterdorfer Erwin