

Gesundheits-Momente für zu Hause!

Es muss nicht immer Gewichte stemmen sein ...

Damit wir uns stabil und aktiv fühlen, braucht es eine gute Muskulatur. Der Mensch hat 650 verschiedene Muskeln. Der wichtigste Muskel ist der Herzmuskel. Essen, Atmen, Sprechen und Lachen wäre ohne Muskeln undenkbar. Beim Lachen trainieren wir gleich 17 Muskeln gleichzeitig. Und was ist mit den anderen Muskeln? Manchmal ist weniger auch mehr und darum funktioniert ein Krafttraining auch ohne Fitnessstudio. Zum Beispiel mit folgender Übung für Eure tiefe Rückenmuskulatur.

Viel Spass und Entspannung!

Eure Ulli Krebs

Ulli Krebs

Gerne besuche ich euch bei euren arbeiten im Wald und gebe euch Tipps und Tricks für einen gesunden Arbeitsalltag.

Weitere Informationen zu Ergonomie-Lektionen in eurem Wald erhält ihr bei Christian Zollinger, 052 224 27 20 christian.zollinger@bd.zh.ch

Zwiebel-Hacker



Zeichnung Moritz Krebs, 7 Jahre



Mit schnellen Hoch-/Tiefbewegungen mit ausgestreckten Armen ausführen «Zwiebeln hacken in der Luft», etwa 2-3 mal für 30 Sekunden.

Tipp: Passende Übungen zur Kräftigung findest Du auch in der Checkkarte «Fit im Forst».

Veranstaltungen

Bäume und Wälder und ihre gesellschaftliche Wertleistung: die i-tree Toolbox (Methodenseminar)

Bäume und Wälder in und ausserhalb von Städten gewinnen angesichts der gesellschaftlichen und klimatischen Veränderungen stetig an Bedeutung. In diesem Zusammenhang gehen ihre Wertleistungen weit über die Holzproduktion hinaus und umfassen wichtige andere Ökosystemleistungen mit einem gesellschaftlichen und ökonomisch messbaren Nutzen (z.B. Reduktion von Luftschadstoffen, O₃, CO₂). Mit der freiverfügbare *I-tree Software (Eco)* lassen sich bestimmte Leistungen quantifizieren und in Geldwerten ausdrücken. Sie wurde für die Anwendung ausserhalb der

USA weiterentwickelt und steht erstmals auch für die Schweiz zur Verfügung. Im Seminar lernen wir i-Tree Eco und seine Möglichkeiten kennen, erheben die benötigten Daten für den Baumbestand rund um das Bundeshaus in Bern, werten sie aus und interpretieren die Resultate.

Datum: Freitag, 27. Oktober 2017
 Ort: Bern
 Information: Andreas Bernasconi / Fortbildung Wald und Landschaft
 Tel.: 031 381 89 45
 E-Mail: andreas.bernasconi@panbern.ch
 Anmeldung: bis Mitte Oktober unter www.fowala.ch/lanmelden.asp?ID=238