



# Mortantscher NACHRICHTEN

Mortantsch, im Feber 2012

## Sehr geehrte Mortantscherinnen und Mortantscher!

Ich möchte Euch auf wichtige Termine und Veranstaltungen in der Gemeinde hinweisen.



### Familienschitag am Kreischberg

Auch heuer veranstaltet die Gemeinde einen Schitag am Kreischberg bei Murau, um allen MortantscherInnen einen schönen (und kostengünstigen) Schitag auf den familienfreundlichen Pisten dieser Region zu ermöglichen.

**Termin:** Samstag, 3. März 2012  
**Treffpunkt:** Volksschule Mortantsch  
**Abfahrt:** 6.30 Uhr  
(Bus steht ab 6.00 Uhr bereit)



**Kosten (Bus + Tageskarte):** Erwachsene 30,- Euro      Kinder (6-15 Jahre ) 15,- Euro

Kinder unter 6 Jahren sind in Begleitung der Eltern frei (Ausweispflicht!!!).  
Teilnahme auf eigene Gefahr. Für etwaige Unfälle übernimmt der Veranstalter keine Haftung.

Wir bitten Sie sich bis **spätestens Freitag, 24. 02. 2012, 12.00 Uhr** im Gemeindeamt anzumelden und 5,- Euro pro zahlende Person anzuzahlen. Anmeldung gilt nur mit Anzahlung!

### EISSCHÜTZEN - HOBBYTURNIER



Das heurige Eisschützen – Hobbyturnier findet am  
**Sonntag, dem 4. März 2012**

statt.

**Anmeldung und nähere Informationen bei Friedrich Rainer, Tel.: 0664/73473844**

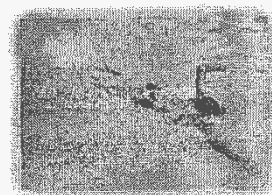
# Gesundheit - Was kann ich dafür tun?

Wie erhöhe ich meine

## LEISTUNG UND VITALITÄT?

### OXIDATIVER STRESS:

Risikofaktor Nr. 1 für Ihre Gesundheit



### LEISTUNGSSTEIGERUNG & LEISTUNGSERHALTUNG

+ Beruf + Sport + Familie

**Wo:** Kleiner Turnsaal der Volksschule  
Mortantsch, in 8160 Göttelsberg 160.  
Neben dem Gemeindeamt



**Datum:** 19. März 2012

**Uhrzeit:** 19:30 Uhr

**Unkostenbeitrag:** 3 Euro



## STOFFWECHSEL

Was ist das Wichtigste im Leben? Gesundheit! Bei Ihnen auch?

Unser Stoffwechsel ist die Summe aller biochemischen und biophysikalischen Vorgänge im Körper, die zur Erhaltung des menschlichen Lebens notwendig sind. Die moderne Wissenschaft hat belegt, dass der Stoffwechsel nur effizient arbeiten kann, wenn die Ernährung auf alle Bedürfnisse des Körpers ausgerichtet ist. Dazu benötigen wir Makronährstoffe und Mikronährstoffe.

Immer mehr Menschen, jung und Alt, darunter auch viele Kinder und ganz speziell Sportler sind bereits von Stoffwechselveränderungen betroffen. Das wirkt sich auf Gesundheit, Fitness und Vitalität aus.

Gesundheit und Fitness werden uns nicht geschenkt, sie liegen jedoch weitgehend in unserer Hand.

Lassen Sie sich in einem Vortrag über dieses wichtige Zukunftsthema begeistern,

**Ansprechpartner: Helene HASLINGER, Leska Ost 41, 8160 Mortantsch**  
**Tel: 0664/1363408 Email: helene.haslinger@gmail.com**