

Verfügung. Christian Lippuner und Markus Widmer verbleiben in der RPK.

### Mitteilungen Abt. Wald

Kantonsforstingenieur Konrad Noetzi informierte die Versammlung über die Arbeit und die anstehenden Projekte der Abt. Wald. Insbesondere über die Arbeits- und Aufgabenteilung mit der Fachstelle Naturschutz. Beim Wildverbiss ist eine leichte, regional unterschiedliche Abnahme zu verzeichnen, bei der die Tanne aber schlecht wegkommt. Die Verjüngungskontrolle und die Umfrage unter den Förstern sind nach wie vor nötige

Instrumente um ein Gesamtbild zu erhalten, dass als Gesprächsgrundlage dient.

### Nächster Tagungsort, Verschiedenes

Roland Steiner lädt zur GV auf den 4. Mai 2018 ins schöne Bachs ein.

Die Diplomfeier der Forstware ist auf den 7.7.2017 im Strickhof Wülflingen festgelegt. Das Sommerfest des VZF findet am 12.7.2017 in Wallisellen/Opfikon statt und beschäftigt sich mit dem Wegbaugerät Biojack. Für weitere Infos und gemütliches Beisammensein ist gesorgt!

*Der Aktuar: Kurt Baumann*

## Gesundheits-Momente für zu Hause!

### Im Wald schlägt das Herz höher ...



Erwiesenermassen steigt die Herzfrequenz/der Puls bei körperlicher Arbeit an. Das natürlich auch bei der Waldarbeit. Eine Pulsfrequenz von 160 Schläge/Min. ist nicht aussergewöhnlich! Damit diese Belastung nicht zum Stress für den Körper und das Herz/Kreislaufsystem wird, lohnt es sich, regelmässig die Ausdauer zu trainieren. Positiver Nebeneffekt: Ihr verbessert Euren allgemeinen Fitnesszustand, seid belastbarer im Alltag und könnt sogar (wenn gewünscht) Euer Körpergewicht reduzieren! Wenn Ihr folgende Übung 10 Minuten durchführt, ist dies übrigens genauso effizient wie 30 Min. Joggen!

Bitte tragt Turnschuhe und springt NUR auf weichem Boden, sonst ist die Belastung für Eure Gelenke zu hoch!

Bleibt fit und munter!  
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*

### Springseil-Übung



Zeichnung Moritz Krebs, 7 Jahre

Möglichst 1 Sprung pro Sekunde.  
«Leise» landen auf dem Vorfuss.  
Langsam steigern zu Beginn nur etwa 2 Min. springen.

*Und noch ein Tipp: Bei Knieproblemen bitte diese Übung nicht ausführen, sondern Velofahren oder auf dem Hometrainer trainieren!*