

AMTLICHE MITTEILUNG DER MARKTGEMEINDE LUNZ AM SEE



Infos aus der konstituierenden Sitzung
des Gemeinderates vom 20.02.2015

Zugestellt durch Post.at
Ausgabennummer: **02/2015**

Impressum:

Herausgeber, Eigentümer und Medieninhaber:
Marktgemeinde Lunz am See,
3293 Lunz am See, Amonstraße 16
Eigendruck, Auflage 900 Stück.
„Amtliche Mitteilung“ ist das offizielle und amtliche
Mitteilungsblatt der Marktgemeinde Lunz am See.
Erscheinungstag: 23.02.2015



Für den Inhalt
verantwortlich:



**BÜRGERMEISTER
MARTIN PLODERER**



**Liebe Lunzerinnen
und Lunzer!**

Die Gemeinderatswahlen sind vorbei und die Mandate sind vergeben. Die Verhandlung der politischen Parteien über die Aufteilung der Arbeitsgebiete bzw. Ausschüsse wurden in freundschaftlicher Atmosphäre bereits abgeschlossen.

Somit können die anstehenden Projekte rasch begonnen bzw. weitergeführt werden.

Dazu zählen die Errichtung der neuen Schulküche, Sanierungsmaßnahmen in der Volksschule, Ausbau der Nachmittagsbetreuung, Erschließung der Siedlungsstraße im Bahnhofsbereich, Sanierungsmaßnahmen im Seebad, Neubau des Abfallsammelzentrums,

Die betroffenen Ausschüsse werden sich in nächster Zeit intensiv mit diesen Themen beschäftigen und dem Vorstand bzw. dem Gemeinderat darüber berichten und zur Beschlussfassung vorlegen.

Seit Anfang des Jahres organisierten einige Vereine an den Wochenenden Veranstaltungen. Besonders am Faschingsdienstag waren sehr viele Leute unterwegs und beobachteten den Umzug der Volksschule, der Neuen Mittelschule sowie des Kindergartens. Die Lunzer Wirtschaft und der Tourismusverein versorgten die Kinder und Besucher mit Faschingskräpfen und Tee, die Most4tler Bierfreunde hatten einen Verkaufsstand und auch die traditionelle VP-Faschingssuppe durfte nicht fehlen. Allen Veranstaltern und Beteiligten möchte ich auf diesem Wege für ihre Beiträge zu einer

fröhlichen und geselligen Faschingszeit danken.

Sehr schwierig gestaltet sich das Thema Postpartner. Da sich kein Betreiber findet, greift die Gemeinde zur Eigeninitiative und wird künftig selbst als Postpartner fungieren und das Postgeschäft übernehmen. Wir wollen einen Auftrag unserer Bürger erfüllen und möchten Ihnen mit dieser Serviceleistung entgegenkommen. Die Vorbereitungen zur Übernahme laufen und wir freuen uns auf eine baldige Lösung.

Liebe Lunzerinnen und Lunzer, wir sind bemüht, dass im heurigen Jahr wieder viel Positives für Lunz umgesetzt wird.

Ihr Bürgermeister:

Postpartner im Amonhaus

Im Erdgeschoß des Amonhauses wird für unsere Bevölkerung in ca. 4 Wochen eine Postpartnerstelle eingerichtet und von der Marktgemeinde Lunz am See betrieben. Diese Zeitspanne braucht die Post um alle notwendigen Vorbereitungen zu treffen. Der Auftrag ist bereits erteilt.



Näheres über die Öffnungszeiten und über Kontaktdaten wird vor der Eröffnung noch bekannt gegeben.

Wir werden unseren Kunden postalische Dienstleistungen und Produkte der Österreichischen Post AG anbieten. Als Post.Partner werden wir uns bemühen, Anteil an der Sicherstellung einer flächendeckenden Versorgung mit Post-Dienstleistungen zu haben.

Aus der Gemeinderatssitzung vom 20.02.2015

Bgm. Ploderer teilt mit, dass die Gemeinderatswahl nicht angefochten wurde.

Die gewählten Gemeinderatsmitglieder Katrin Hudler und Sandra Spießlechner (ÖVP) verzichten auf ihre Mandate. An deren Stelle wurden Dipl.-Ing. Josef Heigl und Valentin Schnabel in den Gemeinderat berufen.

Anschließend erfolgte unter dem Altersvorsitzenden, Gemeinderat DI Josef Heigl, die Wahl des Bürgermeisters.

Zum neuen Bürgermeister wurde **Martin Ploderer** mit 11 von 18 Stimmen gewählt.

Unter dessen Vorsitz wurden gewählt:

Zum Vizebürgermeister: **Josef Schachner**, mit 10 von 18 Stimmen,

Zu Gemeindevorständen: **Hans Mayr, Elfriede Nachbargauer, Anton Paumann und Jutta Thomasberger**

Anschließend wurden für die kommenden 5 Jahre insgesamt 7 Ausschüsse mit den auf der nächsten Seite angeführten Funktionen und Mitgliedern beschlossen.

Der neu gewählte Gemeinderat:

(nicht im Bild: gfGR Anton Paumann)



Aus der Gemeinderatssitzung vom 20.02.2015

Tourismus, Kultur u. Gewerbe

Vorsitzender	Hans Mayr
Vorsitzender-Stv.	Elfriede Nachbargauer
Mitglied	Valentin Schnabel
Mitglied	Konrad Enöckl
Mitglied	Anton Paumann

Schule, Kindergarten, Jugend und Sport

Vorsitzende	Elfriede Nachbargauer
Vorsitzende-Stv.	Thomas Helmel
Mitglied	Renate Pöchhacker
Mitglied	Jutta Thomasberger
Mitglied	Bernhard Paumann

Soziales

Vorsitzender	Anton Paumann
Vorsitzender-Stv.	Renate Kirchleitner
Mitglied	Gerhard Ernst
Mitglied	Elfriede Nachbargauer
Mitglied	DI Josef Heigl

Agrar

Vorsitzender	Franz Aigner
Vorsitzender-Stv.	Vzbgm. Josef Schachner
Mitglied	Gerald Lechner
Mitglied	Bernhard Paumann
Mitglied	Martin Böck

Gesundheit, Familie und Umwelt

Vorsitzende	Jutta Thomasberger
Vorsitzende-Stv.	Gerhard Ernst
Mitglied	Andreas Essletzichler
Mitglied	Vzbgm. Josef Schachner
Mitglied	Gerald Lechner

Bauwesen, Wasser, Kanal,

Zivilschutz und Energie

Vorsitzender	Vzbgm. Josef Schachner
Vorsitzender-Stv.	DI Josef Heigl
Mitglied	Thomas Helmel
Mitglied	Gerhard Schmid
Mitglied	Konrad Enöckl

Rechnungs- und Prüfungsausschuss

Vorsitzende	Gerhard Schmid
Vorsitzende-Stv.	Renate Kirchleitner
Mitglied	Andreas Essletzichler
Mitglied	DI Josef Heigl
Mitglied	Renate Pöchhacker

Folgende Bestellungen erfolgten im Rahmen der Gemeinderatssitzung:

Zum

- * Umweltgemeinderat:
Dipl.-Ing. Josef Heigl
- * Bildungsgemeinderat:
Elfriede Nachbargauer
- * Sozialkoordinator:
Anton Paumann
- * Jugendgemeinderat:
Valentin Schnabel
- * Zivilschutzbeauftragter:
Martin Böck
- * Ortsvorsteher Grundverkehrskommission:
Vzbgm. Josef Schachner
- * Sicherheitsmanager:
Vzbgm. Josef Schachner

Veranstaltungsanmeldungen

Wir möchten alle Veranstalter daran erinnern, dass öffentliche Veranstaltungen, welche nicht vom NÖ Veranstaltungsgesetz ausgenommen sind, gemäß dieses Gesetzes mindestens 4 Wochen vor Beginn der Veranstaltung am Gemeindeamt anzumelden sind.

Für Motorsportveranstaltungen (außer Trial) ist das Land NÖ zuständig. Es ist hier die Anmeldung mindestens 8 Wochen vor dem Veranstaltungsbeginn einzubringen.

Melde- bzw. Standesfälle		Aus dem Bauamt	
<u>Geburten</u>		<u>Baubehördliche Bewilligungen</u>	
2014		13	
2013		19	
2012		12	
2011		20	
<u>Trauungen</u>		<u>Bauanzeigen</u>	
2014		12	
2013		14	
2012		17	
2011		12	
<u>Sterbefälle</u>		<u>Feuerpolizeiliche Beschau</u>	
2014		16	
2013		20	
2012		23	
2011		23	

HEIZUNG - BÄDER - HERDE - ÖFEN NEUHEITEN

Vom günstigen Zusatzherd bis zum behaglichen Speicher-Ofen



Messe-Aktion



GROSSE AUSSTELLUNG

Fachgerechte Aufstellung!

Vom Kesseltausch bis zur Passivhaustechnik mit dem Profi



MEHR KOMFORT - WENIGER HEIZKOSTEN

- Wärmepumpen - Solar
- Passivhaustechnik
- Komfort-Lüftung
- Kesseltausch
- Professionelle Montage
- Förderungsberatung

Fachgerechte Inbetriebnahme & Service

Vom alten Bad zur Wohlfühl-Oase
Barrierefrei, fix und fertig ab 10 Tagen



- Bäder à la carte
- Bäder im Paket

Bitte bringen Sie Plan, Skizzen oder Fotos mit!

- 3D-Bad-Planung: inkl. Farbe, Licht und Fliesen
- Duschen - Wannentausch
- Beratungsgespräch vor Ort

BAUSTELLEN-KOORDINATION ALLER HANDWERKER

Alles aus einer Hand!

Installateur, Fliesenleger, Tischler, Elektriker...

KONTAKT:

3281 Oberndorf an der Melk
Hauptstraße 18
Tel. 07483/271
Fax 07483/75 76
office@bruckner-bad-heizung.at
www.bruckner-bad-heizung.at

Alles aus einer Hand
Jetzt noch günstiger m.
Handwerker Bonus!



 **HAUSTECHNIK**
BRUCKNER
3281 Oberndorf/Melk, Tel. 07483/271
www.bruckner-bad-heizung.at

Langlaufloipe



Die Seeauloipe auf der Gansterer Wiese, nahe dem Ortszentrum und dem Lunzer See, bietet sonniges Langlaufvergnügen auf einer Länge von 1,2 km und erfreut sich größter Beliebtheit.

Danke für die Initiative an unseren gfGR Hans Mayr und für das Entgegenkommen an Familie Klaudia und Josef Gansterer, Groß Seeau.

Die Loipe wird gespurt von Christian Teufl und Friedrich Fahrnberger, auch bei ihnen möchten wir uns herzlich für ihre Bemühungen bedanken.

Eislaufplatz

Wir bedanken uns ganz herzlich bei einigen Mitgliedern des Freizeitclubs Lunz für ihren unentgeltlichen Einsatz beim Eismachen.

Zu nächtlichen Stunden haben Thomas Wutzl, Markus Hudler, Franz Scheplawy, Christian Essletzichler und Manfred Weisensteiner bei frostigen Temperaturen für sehr gute Eisverhältnisse gesorgt. Danke!



**MALER
WELTSCHNIG**



wieplan

Maler seit 1840
in Lunz am See seit 1928

- 1928 Felix Windhager eröffnet einen Malerbetrieb in Lunz am See
- 1955 Schwiegersohn Sepp Wieltschnig übernimmt den Malerbetrieb
- 1978 Josef Wieltschnig übernimmt das Unternehmen
- 1978 Eröffnung Farbenfachgeschäft Ybbsstraße 8
- 1988 Gründung wieplan und Einrichtung eines Sachverständigenbüros
- 1998 Einrichtung und Eröffnung einer Niederlassung in Wien
- 2015 unsere Geschichte - Ihr Gewinn

2. Änderung - Teilbebauungsplan 2010

Der Gemeinderat beabsichtigt den Teilbebauungsplan Lunz 2010 zu ändern.

Der Entwurf wird gemäß § 34 Abs. 2 iVm § 33 Abs. 1 NÖ ROG 2014 durch sechs Wochen, das ist in der Zeit

von 2. Februar 2015 bis 16. März 2015

im Gemeindeamt zur allgemeinen Einsicht aufgelegt.

Die Unterlagen stehen zusätzlich auf der Homepage der Gemeinde (www.lunz.at) und der Homepage des Planungsbüros (www.kommunaldialog.at) kostenlos und anonym zum Download bereit.

Jedermann ist berechtigt, innerhalb der Auflagefrist schriftlich zum Entwurf Stellung zu nehmen. Rechtzeitig abgegebene Stellungnahmen sind bei der Beschlussfassung der Änderung des Teilbebauungsplanes in Erwägung zu ziehen.

Landwirtschaftskammerwahlen am 1. März 2015

Zur Durchführung der Wahl in die Landwirtschaftskammern hat die Gemeindewahlbehörde Lunz am See als Wahllokal und Wahlzeit bestimmt:

Wahlzeit: 1. März 2015 von 8 Uhr bis 12 Uhr
Wahllokal: Rathaus, 3293 Lunz am See, Amonstraße 16



Gemäß § 24 Abs. 1 des NÖ Landwirtschaftskammergesetzes, LGBl. 6000-15, sind in die Landwirtschaftskammern wahlberechtigt, die im § 4 Abs. 1 Z. 1 bis 4 genannten natürlichen Personen, die spätestens am Tag der Wahl das 16. Lebensjahr vollendet haben und bei ihnen kein Wahlausschließungsgrund nach der NÖ Landtagswahlordnung vorliegt.

Wahlberechtigt sind ferner juristische Personen, auf die die Bestimmungen des § 4 Abs. 1 Z. 1 leg.cit. zutreffen sowie die im § 4 Abs. 1 Z. 5 leg.cit. genannten Genossenschaften und Verbände. Juristischen Personen sind gleichgestellt offene Handelsgesellschaften, Kommanditgesellschaften sowie kirchliche oder weltliche Zweckvermögen.

Hegeschau

Für den Hegering Lunz findet
**im Zellerhof
am Samstag,
28. Februar 2015
um 19:00 Uhr
die Hegeschau statt.**



Die Hegeschau ist öffentlich und es sind insbesondere alle Jagdberechtigten und Jagdausübungsberechtigten dazu eingeladen!

Vortrag - Fotos aus der Vogelperspektive

Hanspeter Schager und **Walter Taverner** haben bei ihren Motor-Gleitschirmflügen stets ihre Kameras dabei. Sie zeigen den Zusehern teilweise sehr humorvoll die Schönheiten unserer Heimat aus einem anderen Blickwinkel, der Vogelperspektive!

VOM DONAUTURM INS HERZ DER DOLOMITEN



Samstag, 28. Februar 2015, 19:30 Uhr
Sonntag, 1. März 2015, 15:00 Uhr
Pfarrheim Lunz am See

Der Vortrag erzählt von einer Reise, die in Wien beim Donauturm mit spektakulären Bildern beginnt, entlang der Donau und dem Erlauftal zum Ötscher - und weiter über das herbstlich vernebelte Ybbstal führt.

Ein farbenprächtiger Sonnenaufgangsflug durch die blühende Wachau darf natürlich auch nicht fehlen.

Besonders beeindruckend wird eine Sequenz über Südtirol. Sie beginnt in St. Magdalena im Villnösstal über den Geislerspitzen, dann quer durch die Dolomiten wie Langkofel, Selastock zur Marmolada, dem höchsten Gipfel der Dolomiten. Zurück geht's über Plattkofel, vorbei bei der Seiseralm und durch das spätherbstlich bunte Villnösstal, wo die Sonne bereits untergeht... .

21. MÄRZ 2015

SAISONSTART



21.+ 22. März SPANFERKEL, JUNGE ENTE

Samstag, Sonntag

Kaltenhauser Bier vom Fass

4. bis 6. April

Samstag bis Montag

OSTERTAGE

mit Kitz, Osterschinken, Spargel

Das Team der Seeterrasse freut sich sehr, Sie wieder begrüßen zu dürfen!

3293 Lunz am See, Seepromenade 11, Tel. 07486 / 8303

www.seeterrasse.at, E-Mail: lunz@seeterrasse.at

Rauschbrandschutzimpfungen 2015

Um mit den Rauschbrandschutzimpfungen 2015 beginnen zu können, muss mit der Erfassung der landwirtschaftlichen Betriebe und Rinder, **welche der Impfpflicht unterliegen**, begonnen werden.

**Melden Sie bitte bis
spätestens Fr., 27. Feb. 2015**

**die Anzahl der zu impfenden Rinder
am Gemeindeamt unter 07486 / 8081.**

Impfpflicht besteht für alle Rinder über 4 Monate, wenn sie

- auf Hausweiden und Gemeinschaftsweiden gesömmert werden sollen, welche in Gebieten liegen, die in der Rauschbrandverordnung angeführt sind oder
- auf rauschbrandgefährliche Almen und Weiden gebracht werden sollen, die sich in einem anderen Verwaltungsbezirk oder in einem anderen Bundesland befinden.

Die meisten Gemeinden unseres Bezirkes gelten als rauschbrandgefährliche Weideplätze. Es wird darauf aufmerksam ge-

macht, dass für Tiere, wenn sie auf rauschbrandgefährlichen Weideplätzen an Rauschbrand erkranken und nicht geimpft sind, **keine Unterstützung** gewährt werden kann.

Kosten:

Die Rauschbrand-Schutzimpfung wird durch die kostenlose Beistellung des Impfstoffes gefördert. Vom Tierbesitzer sind die Impfgelder zu entrichten. Die Hofgebühr (inkl. Impfung des 1. bis 4. Rindes) beträgt € 20,-. Ab dem 5. Rind werden je € 2,40 verrechnet.

Nachimpfungen:

Rinder, die auf besonders gefährliche Weideplätze gebracht werden bzw. noch 4 Monate nach erfolgter Rauschbrandschutzimpfung dort aufgetrieben sind, können auf Wunsch der Tierbesitzer 4 Wochen nach der Erstimpfung nachgeimpft werden. Die Gebühren für die Nachimpfungen sind gleich hoch wie für die Erstimpfung. Auf den Erfassungslisten sind nachzuimpfende Rinder **gesondert** auszuweisen.

Semesterticket

Studierende mit Hauptwohnsitz in NÖ, die als ordentliche HörerInnen an einer Öffentlichen Universität, Privatuniversität, Fachhochschule oder Pädag. Hochschule außerhalb von NÖ studieren, erhalten vom Land NÖ einen finanziellen Zuschuss.

Infos dazu gibt es beim Amt der NÖ Landesregierung unter 02742/9005-9005 oder im Internet auf www.noel.gv.at



Fundamt

Laufend werden Gegenstände verloren und andere wiederum gefunden. Wir möchten darauf hinweisen, dass diese Funde unverzüglich im Fundbüro (Gemeindeamt) abzugeben sind bzw. am Gemeindeamt um etwaige Fundstücke angefragt werden kann.

Verloren wurde:

- 1 Postkastenschlüssel
- 1 Schlüsselbund mit 7 Schlüssel

Gefunden wurde:

- 1 Ehering
- 1 Schlüsselbund mit 4 Schlüssel

Die Seite der Schulen



Hallenturnier

Am 21.1.2015 fand in unserer Turnhalle das diesjährige VS-Hallenturnier statt. Unter fünf teilnehmenden Mannschaften belegte unser Team den tollen 2.



Platz und musste sich nur dem Turniersieger Gresten mit 1:2 geschlagen geben. Herzlichen Dank an unseren Betreuer **Herrn Christian Jagersberger** und den Schiedsrichter **Herrn Markus Hudler!**

Bezirksmeisterschaft

10.2. - Distelpiste - Lackenhof

Kategorie 1 Ski alpin weiblich:

3. Dallhammer Angelika
4. Seis Lara
5. Simetzberger Florentina
7. Aigner Tamara
10. Seis Carolin

Kategorie 1 Ski alpin männlich:

1. Jagersberger Sebastian
3. Dallhammer Josef
4. Hudler Max
9. Strigl Jakob

Herzliche Gratulation und danke den mithelfenden Eltern und Betreuern des WSV!



Bezirksmeisterschaft

Kategorie 2 Ski alpin mix:

7. Karl Nico
8. Simon Fahrnberger

Kategorie 2 Snowboard mix:

1. Fabian Gottsbacher
2. Aigner Paula
3. Leichtfried Robert
4. Heigl Leonie

Kategorie 2 Snowboard weiblich:

1. und Tagesbestzeit: Elisa Aflenzer
3. Neuhauser Laura
5. Neumann Emma
8. Schnabel Johanna
10. Helm Iris

Kategorie 2 Ski alpin weiblich:

6. Prüller Marina
8. Zellhofer Irina

Kategorie 2 Ski alpin männlich:

6. Dallhammer Alexander
9. Hudler Jakob

Auch euch allen herzliche Gratulation zu euren tollen Leistungen.

Mädchen-Hallenturnier

Am 11.2.2015 fand erstmals ein Fußball-Hallenturnier für Mädchen im Bezirk Scheibbs statt. Insgesamt fünf Mannschaften nahmen daran teil, gespielt wurde in der Turnhalle der Sportmittelschule Scheibbs. Unser Team bestand aus 12 Mädls der 3. und 4. Klasse, welche mit großer Begeisterung dabei waren und nach einem packenden 0:0 im "Derby" gegen Gaming immerhin den 4. Platz belegen konnten.



Christkindlmarkt

Unsere Erwartungen beim Christkindlmarkt auf dem Schulhof wurden noch bei weitem übertroffen! Das Ambiente war perfekt und viele Besucher kamen, um sich die Darbietungen unserer Schülerinnen und Schüler anzusehen und um uns mit dem Kauf unserer Bastelarbeiten zu unterstützen. Das Feedback der Besucher war überaus positiv, was uns nach den anstrengenden und zeitraubenden Vorbereitungsarbeiten natürlich sehr freute. Im Namen aller Veranstalter möchten wir uns auf diesem Wege nochmals bei allen Besuchern und Helfern (besonders bei Herrn Joachim Mayr für die Stände und Herrn Heinz Huber für die Tonanlage) bedanken. Einen weiteren Beweis für die tolle Zusammenarbeit lieferten viele fleißige Helfer am Sonntag bei den Abbauarbeiten. Das Wegräumen der Verkaufsstände inkl. Säuberung des Schulhofs war in knapp einer Stunde erledigt!

Insgesamt € 500,- konnten wir von beiden Schulen der Spende des Kindergartens hinzufügen, wodurch eine schöne Summe von € 1100,- an die Bildungseinrichtungen des St. Anna Krankenhauses übergeben werden kann.

Turnsaal

Nach der Überprüfung und Wartung des Turnsaales (Kostenpunkt gut € 2000,-) ist nun sicherheitstechnisch wieder alles auf dem neuesten Stand. Wir bitten alle Benutzer des Turnsaales im Sinne der Kinder vorsichtig mit der Einrichtung umzugehen. DANKE!

Wetterdaten 2014 im Vergleich

NIEDERSCHLAG Summen in mm

	2014	2013	2012	Neuschnee 2014	Neuschnee 2013
Jänner	45,6	277,6	286,0	14 cm	48 cm
Februar	35,9	128,6	136,6		110 cm
März	53,1	72,8	73,9		45 cm
April	125,7	57,1	75,8	6 cm	7 cm
Mai	479,0	248,0	119,8		
Juni	83,0	310,2	195,7		
Juli	227,5	34,3	216,7		
August	229,9	176,7	95,1		
September	256,5	160,5	135,0		
Oktober	148,3	63,0	90,8		
November	29,4	155,9	56,8		46 cm
Dezember	91,6	45,1	158,7	46 cm	18 cm
Summe	1.805,5	1.729,8	1.640,9	66 cm	274 cm

TEMPERATUR Mittelwerte in °C

	2014	2013	2012
Jänner	1,0	-1,0	-0,3
Februar	2,7	-1,8	-5,0
März	5,5	0,7	4,6
April	8,4	7,9	7,3
Mai	10,9	11,3	12,7
Juni	15,4	14,7	16,1
Juli	17,2	18,2	17,0
August	14,9	16,8	16,9
September	12,7	12,3	12,7
Oktober	9,7	8,4	7,4
November	6,0	3,1	4,1
Dezember	1,3	-0,1	-1,3
Jahresmittel	8,8	7,6	7,7

Danke an Herrn Ing. Hannes Hager von der Biologischen Station des WasserClusters Lunz am See für die Übermittlung der Wetterdaten!

Herr Ing. Hager pflegt täglich einen sehr interessanten Wetterblog auf <http://lunzerwetter.blogspot.co.at/>, welcher auch über die Homepage der Gemeinde www.lunz.at zu finden ist.

Danke für die meist sehr treffenden Prognosen!



	Temperatur max.	Temperatur min.	Neuschneehöhe/ Tag max.	Gesamt- schneehöhe	Tages- niederschlag max.
2014	20.07.2014 32,5°C	30.01.2014 -8,1°C	29.12.2014 17 cm	30.12.2014 25 cm	15.05.2014 108,4 mm
2013	07.08.2013 35,2 °C	11.02.2013 -15,0 °C	09.02.2013 34 cm	25.02.2013 40 cm	09.08.2013 58 mm
2012	20.08.2012 33,3 °C	13.02.2012 -23,3 °C	11.12.2012 34 cm	13.12.2012 64 cm	19.01.2012 56,1 mm

In Kürze

1

NEUBRUCK –

Landeshauptmann-Stellvertreter Mag. Wolfgang Sobotka und Nationalratsabgeordneter Mag. Andreas Hanger, Geschäftsführer der Neubruck Immobilien GmbH übergaben vor Kurzem symbolisch den Schlüssel zum Töpperschloss in Neubruck an Kurt Farasin, Geschäftsführer der Niederösterreichischen Landesausstellungen. Mit dieser Übergabe fiel zugleich der Startschuss für die Aufbauarbeiten der Niederösterreichischen Landesausstellung 2015 „ÖTSCHER:REICH – Die Alpen und wir“ am Standort Neubruck.

„Die bauführenden Firmen haben ausgezeichnete Arbeit geleistet“, bedankte sich Kurt Farasin für die optimalen Vorarbeiten. Ab 25. April 2015 werden im ehemaligen Herrensitz von Andreas Töpfer spannende Geschichten über die Pioniere und Visionäre des Alpenraums erzählt.

Infos: www.oetscherreich.at

Neuigkeiten

Eisenstraße Niederösterreich



Vorhang auf für die Eisenstraße-Bühnen!

„Vorhang auf“ heißt es für das Netzwerk der Theatergruppen der Eisenstraße Niederösterreich. Die vor etwa einem Jahr im Zuge des EU-Projekts „Cultural Capital Counts – Kulturelles Kapital zählt“ aus der Taufe gehobene Gemeinschaft präsentierte sich und ihre Ziele ebenso wie den frisch gedruckten Spielplan mit den Produktionen des Jahres 2015.

Die Palette der elf Mitglieder ist dabei eine sehr breite: So finden Jugendtheatergruppen ebenso Platz wie Gruppen mit reiferen Schauspielern, kleine Gruppen mit etwa 10 Mitgliedern kooperieren mit richtigen großen Vereinen und ganz junge Ensembles stehen in einer Reihe mit bereits jahrzehntelang bestehenden Gruppen. „Genau diese Vielfalt ist eine riesengroße Bereicherung. Jedes Mitglied hat seine besonderen Stärken, von denen wir gegenseitig lernen können“, erklärte der Sprecher der Eisenstraße-Bühnen, Wolfgang Kettner, die Vorteile des Netzwerks.

Insgesamt stehen heuer 14 Produktionen am Programm, die von Bauernschwänken, Lustspielen und Boulevardkomödien über bittersüße Tragikomödien und Eigenproduktionen bis hin zu Musicals und Klassikern wie Schnitzlers „Das weite Land“ reichen. Sie alle sind übersichtlich im neuen Spielplan aufgelistet. Auch die Theatergruppe Lunz am See ist an Bord.

Infos: www.eisenstrasse.info/theater

Vortrag zur Landesausstellung

Die Marktgemeinde Lunz am See lädt ein zur **wichtigen** Informationsveranstaltung:

Das ÖTSCHER:REICH

- ➔ Aktuelles rund um die Landesausstellung 2015
- ➔ 15 ÖTSCHER:REICH-Stationen (ein neues Modell)
- ➔ Regionspartnerprogramm im Mostviertel
- ➔ Natur und Landschaftsvermittlung



Ein Abend gestaltet von Franz Höbarth

Wann: **Do., 12. März 2015, 19 Uhr**
Wo: **Bibliothek Lunz am See**
Freier Eintritt!

Problemstoffe - Sperrmüll



PROBLEMSTOFF- ELEKTROALTGERÄTE- SPERRMÜLL- SAMMLUNG

jeweils am Freitag, **27.03.2015**
12.06.2015
09.10.2015

Die Abfälle werden nur in der Zeit von 13:00 bis 16:00 Uhr übernommen!

Näheres dazu finden Sie im Informationsblatt des Müllabfuhrkalenders.

.....

HINWEIS: Bitte beachten Sie die Öffnungszeiten bei unserem Sammelzentrum!

Diese sind:

Dienstag, von 14:00 - 16:00 Uhr
Freitag, von 15:00 - 17:00 Uhr
Samstag, von 08:00 - 12:00 Uhr



WIR REALISIEREN TRÄUME

UND PLANEN NACH IHREN VORSTELLUNGEN

Die Besonderheit des Konzepts liegt in unserer Flexibilität!

- Ein Ansprechpartner
- Individuelle Planung und Gestaltung
- Massiv- oder Holzbauweise
- Fixtermin
- Fixpreis
- Betreuung von der Planung bis zur Endfertigung
- Kompetente Fachberatung
- Ausbaustufe nach Wunsch



- Wohnhaus-Neubau
- Um-, Zu- und Ausbauten
- Sanierungen
- Dachgeschoßausbauten
- Landwirtschaftliche Gebäude
- Außenanlagen
- Unterstützung bei Behördenwegen
- Energieausweisberechnung



Jürgen Halbartschlager
Baumeister, Beratung Clever Bauen
Ellershofstr. 1, 3251 Purgstall
Tel. 07489/2702-60
Dorfstr. 45, 3382 Loosdorf/Roggend.
Tel. 02754/6456-31
Mobil 0676/83 909 303
baumeister@mostmitte.rth.at



Leopold Gassner
Bautechnischer Zeichner
Tel.: 07489 2702-93
leopold.gassner@mostmitte.rth.at



Philipp Schoder
Bautechnischer Zeichner
Tel.: 07489 2702-93
philipp.schoder@mostmitte.rth.at

Jahreshauptversammlung	Lunzer Suppentag
<p>Herzliche Einladung zur</p> <p>Generalversammlung der „wellenklaenge“</p> 	<p>„Suppe essen, Schnitzel zahlen“</p> <p>Die „Eine-Welt-Gruppe Lunz am See“ lädt herzlich ein:</p> <p>Lunzer Suppentag am Sonntag, 8. März</p> 
<p>am Freitag, 13. März 2015 um 19.00 Uhr im Gasthof „Zur Paula“.</p> <p>Sie erfahren Aktuelles aus dem Vereinsleben und Intendantin Mag. Suzie Heger präsentiert das Programm der heurigen Spielsaison.</p> <p>Die „wellenklaenge“ freuen uns auf Ihren Besuch!</p>	<p>Nach der 9.00-Uhr-Messe werden im Pfarrheim frische Suppen zubereitet, Mehlspeisen und Kaffee runden das Angebot ab und machen den Genuss komplett.</p> <p>Die Eine-Welt-Gruppe verfolgt mit dieser Aktion wieder mehrere Ziele: Durch den Verzicht auf ein üppiges Mittagessen zuhause wird die Hausfrau entlastet. Beim gemeinsamen Essen wird Solidarität mit Menschen gezeigt, denen es nicht so gut geht, denn der Erlös fließt zur Gänze in die Selbsthilfe-Projekte in aller Welt.</p>
<p>TANZSCHULE</p> <p>TANZKURSE</p> <p>GRUNDKURSE</p> <p>YBBSITZ</p> <p>Gasthof Goldener Hirsch Mi., 4. März 20.15 Uhr</p> <p>WAIDHOFEN/Ybbs</p> <p>Schulzentrum. Plenkerstr. 8 Do., 5. März 20.15 Uhr</p> <p>KURS-HOPPING KOSTENLOS JEDERZEIT MÖGLICH!!! Anmeldung/Auskünfte: 0664/111 6282 • tanzschule.lauko@aon.at</p>	<p>LAUKO</p>  <p>www. Tanzschule-Lauko.at</p> <p>ST. PETER/AU</p> <p>St. Johann/E., Gasthof Berndl So., 8. März 18.30 Uhr</p> <p>PURGSTALL</p> <p>Gasthof Kutscherhof Mo., 9. März 20.15 Uhr</p>

Gesunde Gemeinde Lunz am See



Gesundheitsförderung ist unser Thema. Dabei ist Gesundheit für uns mehr als das "Schweigen der Organe", sondern meint ein umfassendes körperliches wie psychisches und soziales Wohlbefinden und ständige Weiterentwicklung. Gesundheitsförderung ist auch mehr als bloße Krankheitsverhütung und Risikominimierung, sondern zielt darauf, Menschen in ihren Widerstandskräften zu stärken und zu einem gesunden Leben zu befähigen. Nicht ein möglichst anforderungsarmes Leben, sondern ein Leben in einer lebendigen Balance von Anspannung und Entspannung ist unser Leitbild. Und nicht zuletzt:

Gesundheit kann und darf Spaß machen!

Nach Prof.Dr.Gert Kaluza

Das war 2014

Rückblick auf unsere Veranstaltungen

Das wird 2015

Dazu laden wir Sie im neuen Jahr ein

Gesundes Lunz

Die „Gesunde Gemeinde“ existiert nun bereits 4 Jahre. Seit dem Vorjahr entsprechen wir der derzeit höchstmöglichen Qualitätssicherungsstufe. Das bedeutet, dass angebotene Programme sehr gut ausgewählt werden, Vortragende entsprechende Ausbildungen nachweisen können, einzelne Projekte evaluiert werden, um die Nachhaltigkeit bzw. Wirksamkeit nachzuweisen.

2014 wurden wieder viele Veranstaltungen zum Thema Gesundheit im erweiterten Sinn angeboten. Tanz-, Koch-, Bewegungskurse, Vorträge, Workshops, Seminare, Kuren, Schnuppertage, usw. – mit einem Wort – wir waren sehr bemüht, allen Altersschichten das Thema Gesundheit auf unterschiedlichste Art und Weise schmackhaft zu machen. Herzlichen Dank den vielen BesucherInnen und TeilnehmerInnen unserer Veranstaltungen!

Als Arbeitskreisleiterin werde ich von Dr. Ursula Barth und Jutta Thomasberger bestens unterstützt. Sehr erfreulich ist, dass viele Kurse von LunzerInnen geleitet werden. Damit soll das Potenzial im Ort aufgezeigt werden und ist es uns möglich, die Kursgebühren in einem erschwinglichen Rahmen zu halten. Auch diesen Personen gebührt ein großes Dankeschön. Sie sind ständig bemüht, in ihre Weiterbildung zu investieren, um Qualität zu gewährleisten und am neuesten Stand zu sein.

Haben Sie Interesse an der Thematik Gesundheit bzw. eine Ausbildung in diese Richtung und wollen Sie sich dafür einsetzen, bzw. sind Ihnen Themen wichtig, die wir noch nicht aufgegriffen haben oder wollen über ein Thema referieren, heißen wir Sie herzlich in unserem Team willkommen. Gemeinsam fällt es leichter, etwas zu bewegen, kreative Ideen zu entwickeln und umzusetzen.

Plakate und Folder zu den Veranstaltungen finden Sie in und vor den Geschäften in Lunz und in der Ordination Dr. Dörfler. Wer noch nicht im Email Verteiler ist und gerne darin aufgenommen werden möchte, damit sie/ er den monatlichen Newsletter erhält, bitte um die Kontaktdaten an: jutta.thomasberger@meganet.at. Wer brieflich oder per SMS informiert werden möchte, bitte Grete Enöckl verständigen: 0664-2868788 oder sich bei einer der Veranstaltungen in die aufliegende Liste eintragen. Auf www.lunz.at sind ab sofort auch wieder die Termine zu den Veranstaltungen der „Gesunden Gemeinde“, Berichte und Fotos zu finden. Seit Jänner 2015 sind wir auch auf FACEBOOK!

Das Projekt „Gesunde Gemeinde“ macht mir und meinem Team nach wie vor große Freude und wir freuen uns schon auf 2015.

Grete Enöckl
Arbeitskreisleitung

Kontakt: Enöckl Margareta, 0664-2868788 / grete.enoeckl@gmx.at
Dr. Barth Ursula, 0664-3933469 / gesundheit@ubarth.at www.ubarth.at
Thomasberger Jutta, 0664-3804860, jutta.thomasberger@meganet.at

Rückblick auf das Jahr 2014

Fastenzeit – F.X.Mayr Kur (Dr. Ursula Barth)

2014 ist die Gruppe der Kurenden wieder stark gewachsen, motiviert durch den Erfolg der bereits darin Erfahrenen. Alle berichten über langanhaltende Gesundheitswirkungen: gesteigerte Wachheit, Beweglichkeit, bessere Blutwerte, weniger Beschwerden (wie Migräne, Rückenschmerzen, Verdauungsunregelmäßigkeiten), besseres Ernährungsverhalten usw.

Gesunder Rücken (Grete Enöckl)

Man könnte beinahe von einem „Rücken-Boom“ sprechen. Aufgrund des großen Interesses wurde beschlossen, den Kurs „Gesunder Rücken“ im Turnsaal mit Grete Enöckl sowohl im Frühjahr als auch im Herbst wieder nicht nur am Montag von 19.00 – 20.00 Uhr sondern auch am Dienstag von 17.30 – 18.30 Uhr (jeweils 10 Abende lang) anzubieten. Der Frühjahrskurs wurde sogar auf Wunsch noch um 5 Einheiten verlängert.

QiGong (Margit Plaimauer)

Sowohl im Frühjahr als auch im Herbst traf sich eine bereits bestehende Gruppe, zu der aber immer wieder Neulinge dazustoßen, um QiGong zu praktizieren. Diese sanften, weichen und fließenden Bewegungen stärken Körper, Geist und Seele und sind von Menschen jeder Altersgruppe praktizierbar. Der neue Trainingsraum in der Tischlerei Plaimauer hat sich dazu bestens bewährt.

Tanzen ab der Lebensmitte (Anni Längauer)

Sowohl Anfang des Jahres als auch im Herbst hat Anni Längauer Tänze aus aller Welt, aus verschiedenen Epochen und Kulturen, gesellige Formen aus dem Gesellschaftstanz und Tanzspiele angeleitet. Anni Längauer berichtet, dass es im Durchschnitt 10 Personen waren. Sie würde sich freuen, wenn noch einige dazu kämen, da man dann auch noch andere Tänze wie Kontras und Squares anbieten könnte. Der gesundheitliche und gesellschaftliche Profit ist beim Tanzen sehr hoch, und es macht extrem viel Spaß!

Tango argentino Workshop (Ivano Bertazzo und Constance Koch)



Das Interesse für Tango argentino wächst: 2014 reisten die Tanzpädagoginnen Constance Koch und Ivano Bertazzo aus Hamburg drei mal an. Im Jänner, Mai und August fanden wieder sehr gut besuchte Workshops statt. Inzwischen betrachten die beiden Lunz schon als zweite Heimat.

Tango argentino ist ein Tanz des Herzens – eine Umarmung, ein sehr lebendiger Tanz, der hauptsächlich von der Improvisation lebt. Er fördert die Lebendigkeit und Gefühlsseite in uns, die im Arbeitsalltag manchmal zu kurz kommt.

Line-Dance (Anni Längauer)

Sehr erfreulich beim Line Dance war, dass TeilnehmerInnen aus Lunz, Göstling, Gaming und Purgstall dieses Angebot annahmen. Alle waren begeistert und möchten nächstes Jahr wieder dabei sein. Line Dance lebt von der beschwingten Countrymusik.

„Selbstrealisation für ein neues Miteinander“ mit Ariane Muck

Fand 2014 3mal statt. In einem offenen und herzlichen Austausch hatten die TeilnehmerInnen die Gelegenheit, an ihrer inneren Ausrichtung auf ein glückliches und erfülltes Leben zu arbeiten. Wenn wir uns sehr klar sind über unsere inneren Werte und Potenziale, können wir unser Leben bewusster gestalten, und oft gestaltet es sich dann auch ganz von selbst so, wie wir es uns gewünscht haben.

Senior Aktiv (Anni Jaschke)



Montags Nachmittag traf sich eine Gruppe von 10 – 15 Personen - SeniorInnen und turnte im Rahmen ihrer Möglichkeiten eifrig eine Stunde lang. Die Bewegung fand hauptsächlich im Sitzen statt. Anni Jaschke erzählt: „Für mich als Übungsleiterin ist es interessant, wie viele Möglichkeiten sich mit und um den Sessel ergeben. Gleichgewicht, Koordination, Konzentration, Dehnung und Kraft wird trainiert. Wichtig für mich ist jedoch, dass die TeilnehmerInnen Freude an der Bewegung haben und wenn mir das gelingt, sind alle zufrieden.“

Beckenbodentraining (G. Enöckl, S. Fallmann-Hauser, U. Barth)

Harninkontinenz und Beckenbodenschwäche sind sogar in unserer aufgeschlossenen Zeit ein Tabuthema. Deshalb ist es sehr erfreulich, dass sowohl der Kurs im Frühjahr als auch der im Herbst gut besucht waren. Grete Enöckl, Dipl. Beckenbodentrainerin, vermittelte den Teilnehmerinnen sowohl theoretisches Wissen rund um diese Muskelschicht, Tipps für den Alltag und Übungen zur Stärkung. Sabine Fallmann-Hauser in ihrer Funktion als Dipl. Sexualpädagogin brachte den Frauen die geschlechtliche und sexuelle Seite der Beckenregion näher. Dr. Ursula Barth ergänzte das Beckenbodentraining mit Informationen zur alternativen Behandlung von Wechsel- und Menstruationsbeschwerden. Wir sind stolz, hier ein sehr hochwertiges, umfassendes und einzigartiges Training mit kompetenten Referentinnen aus der eigenen Heimat anbieten zu können.

PROZI 2014 (Sabine Fallmann-Hauser)

Wie wichtig die begleitende und aufbauende Sexualpädagogik mit Gewaltprävention sein kann, ist in Lunz durch das von Sabine Fallmann-Hauser, Dipl. Sexualpädagogin geleitete Projekt PROZI sehr sicht- und fühlbar. Der erste Jahrgang welcher mit PROZI ab der ersten Klasse bis zur vierten Klasse begleitet wurde, hat heuer abgeschlossen. PROZI Lunz wurde somit schon das 4. Jahr mit großem Erfolg und positivem Feedback vom Lehrpersonal und SchülerInnen auf Basis der Freiwilligkeit unterrichtet. Die SchülerInnen haben sehr gute Kompetenzen und Wissen erworben, um gut mit Medien und deren Bildern sowie mit der Realität umgehen zu können.

Das ganzheitliche Thema Sexualität wird nicht dem Zufall oder dem Internet überlassen. Die Forderung der großen Politik und der Unterrichtsministerin nach mehr psychosozialer Begleitung von externen SexualpädagogInnen, wird in Lunz schon seit 4 Jahren erfüllt.

Die Gesunde Gemeinde befürwortet und unterstützt dieses Projekt durch die Möglichkeit, Geldmittel vom Land NÖ für „gesundheitsfördernde Maßnahmen“ zu erhalten, damit für Eltern und SchülerInnen dieses großartige Projekt PROZI, welche inzwischen auch in anderen Schulen Einzug findet, finanziell erschwinglich ist.



Traditionelle Heilpflanzenkunde (Karin Kienberger)

Leider haben sich heuer zu den angebotenen Kursen nicht genügend TeilnehmerInnen gemeldet, sodass die Kurse nicht zustande kamen.

Fürs Lernen bereit? (Frida Ritzinger)

Frida Ritzinger wusste, wovon sie spricht bei diesem Vortrag am 3.4.2014 in der Bibliothek. Außerst kompetent, leicht verständlich und mit Humor gespickt, gab sie den Besuchern Tipps, wie Mütter, Väter, Oma und Opas ihre Kinder einfach und effizient beim Lernen vor und in der Schule unterstützen können.



Spiele mit Alltagsmaterialien, Geschichten vorlesen und nachher darüber sprechen, Kinder eigene Erfahrungen machen lassen, Zeit zugestehen, Begonnenes auch zu beenden, usw. tragen sehr dazu bei für's Lernen bereit zu sein. Stress kommt leider nicht nur im Leben von Erwachsenen vor, sondern findet auch

bei Kindern statt. Deshalb ist es auch unbedingt notwendig, den Kindern Zeit und Raum zu lassen, einmal nichts zu tun, denn auch dabei lernen sie.

Gesunde, leichte Wohlfühlküche (Ingrid Rappersberger)

In der neuen und bestens ausgestatteten Küche des Landgasthofs „Zellerhof“ wurden am 12.3.2014 gesunde, leichte Gerichte gekocht, bei denen man sich auch nach dem Essen noch ausgesprochen wohl fühlt. Die Vortragende, Frau Rappersberger von Tut Gut NÖ, legte großen Wert auf die biologische Herkunft der verwendeten Nahrungsmittel und den sparsamen Umgang mit Fett und Zucker. Bei der Ermittlung der Kosten für das Menü musste festgestellt werden, dass hochwertige Zutaten nicht zwangsläufig teuer sein müssen. Auffallend viele junge Frauen zeigten Interesse am Thema und hatten ebenso Freude am gemeinsamen Kochen wie die erfahrenen Hausfrauen. In geselliger Runde wurden die Gerichte verspeist und für sehr bekömmlich befunden.

Interessant waren auch die Informationen zur Kennzeichnung von biologischen Lebensmitteln, der Entschlüsselung so mancher Kennzeichnungs-codes und der Erkennung der Herkunft des Produktes.



Vortrag: Liebe als Gesundheitsfaktor (Prof. Dr. Rotraud A. Perner)

Wir freuen uns sehr, dass Frau Prof. Perner so gerne nach Lunz kommt und uns mit ihrer zugänglichen Vortragsweise immer wieder in den Bann zieht. Sie versteht es, uns dort abzuholen, wo wir stehen, sodass wir bereit sind, das Gehörte aufzunehmen. Sie sprach über schwierige Situationen, in denen wir uns wiederfinden und bot uns, ohne aufdringlich zu wirken, gesundheitsfördernde Lösungsansätze an. Ans Herz legte sie den zahlreichen TeilnehmerInnen bei diesem Vortrag, wie wichtig es ist, dass man die eigene Liebesfähigkeit unabhängig von anderen zu pflegen lernt.

Reiki-Kurs (nach dem Usui System der natürlichen Heilung)

Diesen Kurs organisierte Frau Mayr Christa, und wir unterstützten sie gerne dabei.

Reiki – Übertragung von Lebensenergie durch Handauflegen – wurde von Peter Schocher aus dem Yspertal angeleitet. Falls sich genug Personen finden, veranstalten wir im Jahr 2015 gerne noch einmal einen Kurs für Anfänger.

Gärten wie Kinder sie mögen (Mag. Haidler von „Natur im Garten“)

Eine kleine feine Runde hat sich den Vortrag von Mag. Haidler über die Gestaltung eines kinderfreundlichen Gartens in der Blumenzeit angehört und viele Anregungen zur Gartengestaltung bekommen. Auch Kinder ließen sich inspirieren und bauten in Gedanken bereits die bestehenden Gärten um. Aus Weidengeflecht gebaute umweltfreundliche und kostensparende Tunneln, Tipis oder Fußballtore, in Gläsern angesetzter Kompost zum Beobachten der Zersetzungsvorgänge und der Tierwelt, Naschbeete welche Kinder selber betreuen können, ein Baumstamm an dem sie sich betätigen können (Rinde entfernen, aushöhlen, balancieren) usw. sind nur einige von den vielen Ideen von Mag. Haidler. Sein Tipp: Kinder brauchen weniger als man glaubt und manch unnützes Ding, lässt sich als Spielgerät für den Garten sinnvoll verwenden. Leider gibt es kinderfreundliche Gärten zu selten in Gartenzeitschriften zu sehen.



Stimm-Workshop (Dr. Ursula Barth und Eveline Gruber – Logopädin)



Die Stimme ist ein wichtiges Werkzeug in Sprechberufen und ein unmittelbares Ausdrucksmittel unserer Persönlichkeit. Viele Faktoren beeinflussen die Stimme: Körperhaltung, Atmung, Stimmbildung, Sprechtechnik und die Psyche. An 3 Abenden wurde anhand von therapeutischen Übungen und Sprechtechniksequenzen an der Weiterentwicklung der Stimme gearbeitet. Durch das tiefe Atmen und die entspannenden Sequenzen genossen die Teilnehmerinnen diesen Workshop auch als achtsame Zeit ganz für sich.

Feldenkrais-Training (Petra Rasser – Feldenkrais-Trainerin)

Auch 2014 wurden wieder Feldenkrais-Stunden mit Petra Rasser bei Dr. Ursula Barth angeboten. Durch dieses Training werden Bewegungen leichter, und wenn Beschwerden vorhanden waren, weniger eingeschränkt und weniger schmerzhaft. Es ist eine Möglichkeit, seine Bewegungsfähigkeit spielerisch zu erweitern. Die Übungen sind nicht anstrengend, sondern leben von der Leichtigkeit.

Entspannungstraining nach Edmund Jacobson (Grete Enöckl)

Im November begann der 5 Einheiten dauernde Entspannungskurs. Entspannung und Anspannung sollte in einem ausgewogenen Verhältnis im Körper vorhanden sein. Leider befinden wir uns sehr oft in einem erhöhten Spannungszustand. Eine von vielen Möglichkeiten dies zu ändern, ist Entspannungstraining nach Jacobson. Der Wechsel zwischen bewusstem Anspannen und Loslassen, verbunden mit dem Atem, bewirkt eine gut spürbare Entspannung und bringt den Körper danach in einen gesunden, mittleren Spannungszustand. Damit dies auch ohne Anleitung von außen funktioniert, ist laufendes Üben unumgänglich. Nachdem der Kurs so gut angenommen wurde, ist er auch für November/Dezember 2015 wieder geplant.

Wir stellen uns vor:

am 30. April fand ein Tag der offenen Tür in Sulzbach 14 bei Mag. Reingard Winter-Hager und Herbert Hager statt. Reingard Winter-Hager lebt seit 2009 in Lunz am See. Sie ist gemeinsam mit ihrem Mann dabei, eine „greencare“ Idee umzusetzen: Sie führen ihre beiden Lebens- und Arbeitsfelder (das Leben auf dem Hof und das Training/Coaching) zusammen. Derzeit gibt es bei ihnen 8 Alpakas, ein Gast-Lama, 3 Ziegen, ein Kamerunschaf, einen Hund und eine Menge Katzen und Hühner. Am Schnuppertag war auch ein Esel zu Gast. Gemeinsam mit Dr. Ursula Barth bildet sie die Alpakas zu Therapietieren aus. Die tiergestützte Arbeit mit Menschen ist hervorragend geeignet zum Stressabbau und um eigene innere Ressourcen, die oft unbewusst sind, wieder zu entdecken. Z.B. Verspieltheit, Spontaneität, Führungsqualitäten, Achtsamkeit und vieles mehr.



Gesunde Gemeinde Tag im Schloss Grafenegg

Einmal im Jahr werden die Arbeitskreisleiter und deren Helfer zu einer sehr schönen Veranstaltung eingeladen – dem „Gesunde Gemeinde Tag“. Es besteht die Möglichkeit, sich mit anderen Gemeinden und ArbeitskreisleiterInnen auszutauschen, sich Ideen zu holen, Informationen über neue Angebote zu bekommen, Broschüren nachzufassen und das zuständige Team und die Arbeit in St. Pölten einmal persönlich kennenzulernen. Selbstverständlich kommt man nicht darum herum, sich auch politische Reden anzuhören, damit man weiß, woher Idee und Geld kommen.

Jutta Thomasberger und Grete Enöckl waren heuer bei der Veranstaltung vertreten und hatten Gelegenheit mit Thomas Geierspichler (Behindertensportler, Referent und Highlight des Tages) vor seinem Vortrag ganz privat zu plaudern und durften feststellen, dass er auch auf der Bühne derselbe bleibt.

Sein sehr emotionaler und motivierender Vortrag über seinen Lebensweg, seinen tragischen Unfall durch den er querschnittgelähmt wurde, dem Weg zurück aus der Abhängigkeit von Drogen und Alkohol, seiner Einstellung zum Leben trotz Behinderung, sein hartes Training, bis sich der Erfolg einstellte, der Erreichung vieler großer Ziele im sportlichen Bereich, ließ niemand unberührt. Lange noch beschäftigten uns seine motivierenden Worte, seine Fröhlichkeit und die Sicht, das Leben anzunehmen, wie es sich präsentiert und das Beste daraus zu machen, ob mit oder ohne Einschränkung.

Sein Lebensmotto:

**„Alles ist möglich dem der glaubt“
„Wer Visionen hat, kann Grenzen überwinden“**



Vorschau auf das Jahr 2015

Erfreulicherweise haben wir Angebote, bei denen sich die Teilnehmerzahl noch immer erhöht, andere sind als Veranstaltung nicht mehr wegzudenken. Deshalb bieten wir 2015 vieles in gewohnter Weise wieder an. Damit es aber nicht „langweilig“ wird, gibt es auch Neues.

Ein wichtiger Schwerpunkt soll in diesem Jahr dem Thema Stress gewidmet sein, da wir alle die globale Beschleunigung spüren und immer wieder gefordert sind, in einer guten Balance zu bleiben.

Stress an sich ist noch nicht krankhaft. Es ist ein Urprogramm unseres Körpers zur Mobilisierung von Reserven und hat grundsätzlich eine positive Schutzfunktion. Stress dient im Akutfall der Bereitstellung von mehr Energie (durch Adrenalin-Ausschüttung), ist also eine Adaptationsleistung. Diese Mobilisierung von Energie kann zu euphorischer Stimmung, zur Steigerung von Kraft, Kreativität und Libido führen, aber auch zu Gereiztheit und Überforderung des Herz-Kreislaufsystems (wenn es zu viel wird, und vor allem wenn die Erholungsphasen fehlen). Dauert der Stress an und wird nicht genug dagegen unternommen, so wird er chronisch. Bei Überforderung aber auch Unterforderung, Daueranstrengung und Erschöpfung wird vermehrt Cortisol gebildet. Cortisol führt zur Einsparung von Energie. Stimmung, Kraft, Leistung, Kreativität, das Immunsystem usw. werden herabgesetzt. Stress-Symptome können körperlicher (Kopfschmerzen, Herz- und Atembeschwerden, Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, Muskelverspannungen u.v.m.), emotionaler (Nervosität, Unruhe, Angst, Lustlosigkeit etc.), kognitiver Natur (kreisende Gedanken, Konzentrationsstörungen, Leistungsverlust) sein oder sich im Verhalten äußern („aus der Haut fahren“, Zähne knirschen, schnell sprechen, unregelmäßig essen, Alkoholkonsum, Kontakte oder Bewegung vernachlässigen usw.) und werden oft lange Zeit ignoriert.

Zentral im Stressmanagement ist die Erhaltung und Schärfung der Selbstwahrnehmung. Nur wenn ich meine Bedürfnisse und meine Befindlichkeit spüre, kann ich mir das holen, was ich brauche. Außerdem sollten wir uns auf das Machbare konzentrieren. Was wir immer beeinflussen können, ist das, was in uns selbst liegt:

„Es gibt immer mehrere Alternativen. Salutogenese – Gesundheitsförderung – basiert auf Suche, Experiment, Auswahl und Verantwortung. Auch wenn die Änderung auslösender Lebensbedingungen schwer oder gar nicht möglich ist – was immer möglich ist, ist die Steuerung des eigenen Energiehaushaltes (wozu auch gehört, sich gelegentliche Unachtsamkeiten und Fehler zu verzeihen).“ (Rotraud A.Perner: Der erschöpfte Mensch Residenz Verlag 2012)

Viele unserer schon bekannten Angebote, aber auch neue Veranstaltungen, sind förderlich für die innere Balance. Bei manchen Kursen haben wir über die positive Wirkung in Hinblick auf Stress speziell hingewiesen und einen Kommentar hinzugefügt.

Treffpunkt: Tanz (Anni Längauer)

„Tanz ab und um die Lebensmitte“ mit Anni Längauer beginnt wieder am Sonntag, den 11.1.2015 zwischen 17.00 und 19.00 Uhr im Turnsaal

Die Kursgebühr beträgt € 40,-- für 10 EH (à 2 Std.), Einzeleinheiten kosten € 5,--

Kontakt: 0664-73994085

Tanzen ist eine gute Übung, um wegzukommen vom Alltag, abzuschalten und sich mit voller Aufmerksamkeit auf Neues einzulassen. Bewegung zu Musik gilt als ein sehr effektives Mittel zum Abbau von Stress, wenn man sich ihr hingibt.

Senior Aktiv (Anni Jaschke)



Beginnend mit 12.1.2015 von 15.00 – 16.15 bietet Anni Jaschke jeden Montag für Menschen die bereits Einschränkungen (Knie, Hüfte, Rücken, etc.) bzw. an Parkinson erkrankt sind oder bereits mit leichter bis mittlerer Demenz konfrontiert sind, ein Bewegungsprogramm an, das hauptsächlich im Sitzen stattfindet. Das Motto lautet: Freudvolles, gesundes Bewegen und Schulung der Reaktion und Konzentration. Kommen und vorbeischaun € 3,--/Einheit

Gesunder Rücken (Grete Enöckl)

Beginn für die nächsten 10 Einheiten „Gesunder Rücken“ ist am **Montag, 12.1.2015, 19.00 Uhr und am Dienstag, 13.1.2015 um 17.30 im Turnsaal.**

Die Kursgebühr beträgt € 40,- und ist bitte bei Kursbeginn mitzubringen.

Es besteht auch die Möglichkeit, Einzelstunden zu besuchen (€ 5,-)

Problemlos kann zwischen den Tagen gewechselt werden.

Beginn für den Herbstkurs: 28./29. September 2015

Offt sind es Verspannungen aufgrund eines erhöhten Muskeltonus, resultierend aus zuviel Stress im Alltag, die den Rücken schmerzen lassen. Beschwerden gehören ärztlich abgeklärt. Gezielte Bewegungen und Entspannung, wie sie in diesem Rückentraining angeleitet werden, können Linderung bringen.

QiGong (Margit Plaimauer)

Margit Plaimauer (QiGong Lehrerin) arbeitet wieder ab **Mittwoch 11. 2. 2015** mit einer Gruppe (10 x). Sollten sich neue TeilnehmerInnen melden, ist Margit gerne bereit, AnfängerInnen an 2-3 Abenden einen Grundkurs anzubieten, damit sie dann mit den Fortgeschrittenen mitüben können. Dieser Kurs wird auch im Herbst 2015 angeboten werden.

QiGong ist eine sanfte Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Die Übungen dienen der Harmonisierung, Regulierung und Anregung des Energieflusses und sind somit eine gute Möglichkeit, durch die erforderliche Achtsamkeit bei den Übungen vom hektischen Alltag in eine andere Welt einzutauchen und zur Ruhe zu kommen.

Tango argentino

Schon im Februar kommen die Tangolehrer wieder nach Lunz. Sowohl AnfängerInnen als auch Fortgeschrittene kommen auf ihre Rechnung und werden von Constance und Ivano in die Welt des Tango argentino eingeweiht.



Anfänger:	6.2.2015	16.30 – 18.00 Uhr
	7.2.2015	11.45 – 13.15 und 17.15 – 18.45 Uhr
Fortgeschritten:	6.2.2015	18.15 – 19.45 Uhr
	7.2.2015	10.00 – 11.30 und 15.45 – 17.15 Uhr

Samstag Abend findet eine Milonga (freies Tangotanz) statt.
Kursgebühr: € 80,-/Person, Kursort: Turnsaal Lunz

Anmeldung und Information:

Dr.U. Barth 0664-3933469, gesundheit@ubarth.at

Die Anmeldung ist fixiert mit der Einzahlung des halben Kurs -
beitrages auf das Konto lautend auf Ursula Barth

IBAN: AT516000000009105690.

Max. Teilnehmerzahl/Kurs: 10 Paare – bitte rechtzeitig anmelden!

Tango argentino wird sehr gerne zur Stressprävention verwendet. Alles um dich wird unwichtig, wenn du diesen Tanz tanzt – er erfordert volle Aufmerksamkeit und Präsenz in jedem Moment. Er lehrt, Führung zu übernehmen aber auch, dich führen zu lassen. Ein Thema, das uns in der Arbeitswelt und im Privatbereich manchmal an Grenzen stoßen lässt. Hier können wir spielerisch und lustvoll damit experimentieren.

Erste Hilfe-Kurs (8 Stunden)

3.3 und 5.3.2015 jeweils von 18.00 – 22.00 Uhr in der Bibliothek Lunz (Kurs verschoben auf dieses Datum)

- ♥ für alle mit Interesse an lebensrettenden Maßnahmen
 - ♥ angehende Führerscheinbesitzer
 - ♥ für betriebliche Ersthelfer als Auffrischkurs
(ab 1.1.2015 ist der 8-Std.Kurs verpflichtend als Auffrischung)
- Anmeldung: Grete Enöckl 0664-2868788, grete.enoeckl@gmx.at

Visionsworkshop -„Selbstrealisation für ein neues Miteinander“

mit Ariane Muck

Unterstützung dabei, sein Leben noch glücklicher und leichter zu gestalten- gibt es auch 2015 wieder. Erster Termin: 24.4. 18.30 bei Dr. Barth.

Feldenkrais-Training

für die körperliche Leichtigkeit wird auch wieder angeboten werden. Für beides kann jederzeit Interesse bekundet werden (bei Ursula Barth), damit wir Sie auch sicher über die Termine verständigen!

Erster Termin im Jahr: **25.2.2015 17.00 – 19.00 Uhr im Haus Barth**, Seehof, Anmeldung bei Dr. Ursula Barth 0664 3933469 gesundheit@ubarth.at

Fastenkur - F.X.Mayr Kur

Die nächste Fastenzeit kommt bestimmt! Für wen ist die Kur empfehlenswert? Grundsätzlich fast für jeden, sei es als Gesundheitsvorsorge, Genuss-Steigerung oder als Vorbeugung/Verbesserung von Zuständen wie Herz-Kreislaufkrankungen, Störungen im Verdauungstrakt, Kopfschmerz, Migräne, Hautleiden, Allergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, u.v.m. Wichtig ist die ärztliche Untersuchung und je nach Ergebnis, individuelle Kurgestaltung sowie eine regelmäßige Kontrolle und Bauchbehandlung.

Termine und Preise:

18.2.2015 16.00 Uhr erstes Gruppentreffen Ordination Dr. Barth

Bei gemeinsamen Terminen in der Gruppe: Gruppe von mind. 6 Personen
Kurpauschale: € 150.- (Spezialpreis für Gesunde Gemeinde) bestehend aus:
Erstuntersuchung. + 5 Bauchbehandlungen + 5 Gruppenberatungen
jede zusätzliche Bauchbehandlung: € 25.-

Einzeltermine, aber grundsätzlich Kur mit Gruppe: 10 € Aufzahlung

Bitte bald anmelden (großer Andrang!) und Erstuntersuchung bereits vor Kurbeginn vereinbaren (auch schon im Jänner): Dr. Ursula Barth 0664 3933469

Gruppe von 3-5 Personen: Kurpauschale 220.-, jede zusätzliche Bauchbehandlung: € 20.-

Bitte bald anmelden und Erstuntersuchung bereits vor Kurbeginn vereinbaren:

Dr. Ursula Barth 0664 3933469 gesundheit@ubarth.at

soulsteps® selfcare - Potenzial und Limits

ein tiergestütztes Seminar in Sulzbach 14.
3293 Lunz am See

Sa 21. und So 22. März 2015

Der Name soulsteps ist aus einer süd-amerikanischen Überlieferung entstanden. Diese besagt, dass die Seele für ihr Fortkommen vier Pfoten braucht: Emotion, Intellekt, Intuition und Körpergefühl.



In stressigen Zeiten ist es oft schwierig, die eigenen Limits und Potenziale gut wahrzunehmen. Meist geht es gar nicht darum, mit noch mehr Effizienz gegen den eigenen Stress vorzugehen, sondern viel mehr inne zu halten, wahrzunehmen und Raum für eine neue innere Ordnung zu geben: Was zum gegenwärtigen Zeitpunkt in unserem Leben wirklich wichtig ist, darf und soll an Zeit und Raum gewinnen. Wir begleiten Sie dabei mit Achtsamkeits- und Entspannungsübungen, Analyse individueller Stressmuster und Entdecken neuer, förderlicher Muster, Lernzonenmodell, Zielgang mit Alpakas, Wertearbeit, motivierenden Zielsetzungen u.a.

Alpakas sind hochsensible Tiere und lehren uns ganz schnell, langsam zu werden. Im Stress sind wir mental meist in der Vergangenheit oder Zukunft. Wieder in die Gegenwart „zurück“ zu kommen, bedeutet gelassen zu sein, aber auch voll durchstarten zu können, beziehungsweise - im Kontakt mit den Alpakas - zu lachen, zu schwitzen, sich voll zu konzentrieren, locker zu lassen, sich auf ein ganz andersartiges Wesen einzustimmen oder auch einfach nur zu staunen.

Kostenbeitrag: € 120.- zzgl. USt., Anmeldung ab sofort möglich:

Mag. Reingard Winter-Hager, 06991 455 64 88 reingard.winter@soulsteps.at www.soulsteps.at

Dr. Ursula Barth, 0664 3933469 gesundheit@ubarth.at www.ubarth.at

Beckenbodentraining

Es begann mit einem Tröpfchen... Früh genug zu wissen was den Beckenboden schwächt und wie ich ihn stärken kann, beugt Beschwerden vor. Über Inkontinenz spricht Mann und Frau nicht gern. Aber es ist sinnvoll, früh genug etwas dafür zu tun.

Nachdem bereits 4 Kurse stattgefunden haben, ist für 2015 vorerst nur ein Auffrischkurs von 2 Abenden vorgesehen. Voraussetzung ist ein bereits besuchter BEBO-Kurs

Termin: Donnerstag, 16. und 23. April, 19.30 – 20.30 Uhr

€ 15,--/Kurs, Anmeldung Enöckl Grete: 0664-2868788, grete.enoeckl@gmx.at

Ort: Tischlerei Plaimauer

Bei genügend Interesse, biete ich allerdings gerne 2015 wieder einen großen BEBO Kurs mit 4 Einheiten à 1,5 Stunden an (€ 55,--) – siehe 2014, vormittags auch mittwochs möglich!

LINE-Dance (Anni Längauer)

ab 12.4.2015, 18.00 – 20.00 Uhr im Turnsaal, 14-tägig

6 Einheiten € 50,--, Einzeleinheit € 10,--

Nachhaltig kochen – Reste von heute für morgen (Frau Rappersberger)

„Nachhaltig kochen – Reste von heute für morgen“

Mittwoch, 15.4.2015, ca. 17.00 -20.00 Uhr, Landgasthof Zellerhof

Oft meint man es zu gut und vom üppigen Familienessen bleiben Leckereien

übrig, die zum Wegwerfen einfach viel zu schade sind. Dabei kann man

mit Resten sehr gut kochen und schnell leckere einfache Gerichte zaubern.

In diesem Kurs gibt es Tipps und Ideen für derartig kreative Köstlichkeiten

und wie man das, was sich noch im Kühlschrank befindet, sinnvoll verarbeitet.

Anmeldung: Grete Enöckl 0664-2868788, grete.enoeckl-bau.at



Gesund alt werden

Mittwoch, 6. Mai 2015, 19.30 Bibliothek Lunz am See, freiw. Spenden

Möglichst gesund alt zu werden ist das Ziel vieler Menschen. Weniger bewusst ist die Tatsache, einen großen Teil davon selbst in der Hand zu haben. Auch wenn bereits Pflege in Anspruch genommen werden muss, gibt es so manche Vorbeugemaßnahme, die das Leben erleichtern kann.

Dr. Gabriele Reicher und Anita Eibenberger (DGKS, Akad. Wundexpertin) gestalten diesen Abend als Vortrag mit Möglichkeit zum Austausch.

Zahn- und Mundhygiene im Alter: Zahn- und Mundhygiene ist Teil der Körperpflege und eine gesundheitliche Maßnahme. Dr. Gabriele Reicher informiert über die positiven Auswirkungen einer sorgsam Mundpflege.

offene Füße, Wundliegen: Ein großer Teil dieser schwer heilenden Hautdefekte werden durch venöse und arterielle Durchblutungsstörungen an den Beinen, durch eine Diabeteserkrankung, oder aufgrund von Druckstellen verursacht. Durch eine Reihe von gezielten Maßnahmen kann die gesunde Haut jedoch erhalten bleiben. Anita Eibenberger möchte als Akad. Wundexpertin Möglichkeiten aufzeigen, wie chronische Wunden vermieden werden können und wie man die Gefahr des Wundliegens einschätzen kann.

Kinesiologie – Bewusstseinsarbeit (Ingrid Waxenegger)

Donnerstag, 28. Mai 2015, Bibliothek Lunz am See, 19.00 – 21.00 Uhr

Ingrid Waxenegger kommt aus Gusswerk, jahrzehntelange Erfahrung mit Kinesiologie, Leitung von Ausbildungen, Brain Gym Instruktor, Touch for Health Instruktor, etc.

Ein Abend mit vielen Infos und praktischen Übungen.

Tanzfest in Lunz am See

Am 27. Juni findet in Lunz am See/Turnsaal von 14.00 – 17.00 ein großes Tanzfest statt.

Die beiden Tanzlehrer Anni Längauer und Karl Höbenstreit tanzen gemeinsam mit Tanzgruppen aus St.Anton, Gaming, Göstling, Lunz, Purgstall und Scheibbs und hoffentlich vielen neugierigen Besuchern Tänze aus aller Welt und einige Line-Dance Formationen aus den vorangegangenen Kursen.

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenlos!

Entspannungstraining – Grete Enöckl

Zu unserem Themenschwerpunkt „Stress“ passend, bieten wir auch 2015 wieder ein Entspannungstraining an.

Beginn: **13./ 20./ 27.11./ 4.12. /11.12.2015** jeweils Freitag

Anmeldung: Grete Enöckl 0664-2868788, grete.enoeckl@gmx.at

Entspannung ist eine von vielen Möglichkeiten und ein einfaches Mittel, um wieder in Balance zu kommen.

Frauentalk



Nachdem der erste Frauentalk im „Genussplatzl“ so gut angekommen ist, verlangt es nach einer Fortsetzung. Beim Frauentalk bieten sich 2-3 Fachfrauen zu einem bestimmten Thema zum Austausch mit den Besucherinnen an. Völlig ungezwungen, in angenehmer lockerer Atmosphäre werden Themen rund ums Frau-Sein besprochen und diskutiert.

Das nächste Thema:

„Weiblichkeit selbstbewusst erleben“

Projekt „PROZI“ = Sozialstunde in der Schule (S. Fallmann-Hauser)

Dieses Projekt wird auch heuer wieder von der Gesunden Gemeinde finanziell unterstützt, um den Elternbeitrag möglichst gering zu halten.

Wir möchten uns vorstellen

Neu zugezogenen Personen, die sich noch nicht heimisch oder zugehörig fühlen, wollen wir Gelegenheit geben sich vorzustellen und sich auf diese Art sozusagen unters Volk zu mischen und Kontakte zu knüpfen. Bitte melden!

Einzelne Vorträge sind noch in Ausarbeitung

- Welche Nahrung brauche ich in stressigen Zeiten? (Gabi Leitner, Dr. Barth)
- Pubertät – Stress für Kind und Eltern (Kinder- und Jugendpsychologin)
- Pflegende Angehörige – wie kann ich mich vor totaler Verausgabung schützen?
- Mundhygiene im Alter
- Vorsorge gegen Wundliegen, Wundversorgung und Infos dazu
- Mein Leben vor und nach dem Burn-Out (Gerhard Huber, Buchautor, Burnout/Depression)
- Erste Hilfe Kurs speziell für Mütter bzw. Pflegende Angehörige
- So war es früher – so ist es heute/ Jung und Alt im Austausch

Wir freuen uns, wenn die eine oder andere Veranstaltung Gefallen findet und wir mit unseren Vorträgen und Kursen, Anregungen zu einem gesunden Lebensstil geben können.

Das Team der Gesunden Gemeinde Lunz