



Marktgemeinde

am Dach des Strudengaus.
Der Sonne ein Stück näher.

GEMEINDE Journal

Ausgabe 1/2021

Amtliche Mitteilung

Datum 8. Februar 2021

zugestellt durch Post.at

Redaktionsschl. f. die nächste Ausgabe: Anfang April 2021

Bildquellen: nicht gekennz. Bilder: privat/Gemeinde

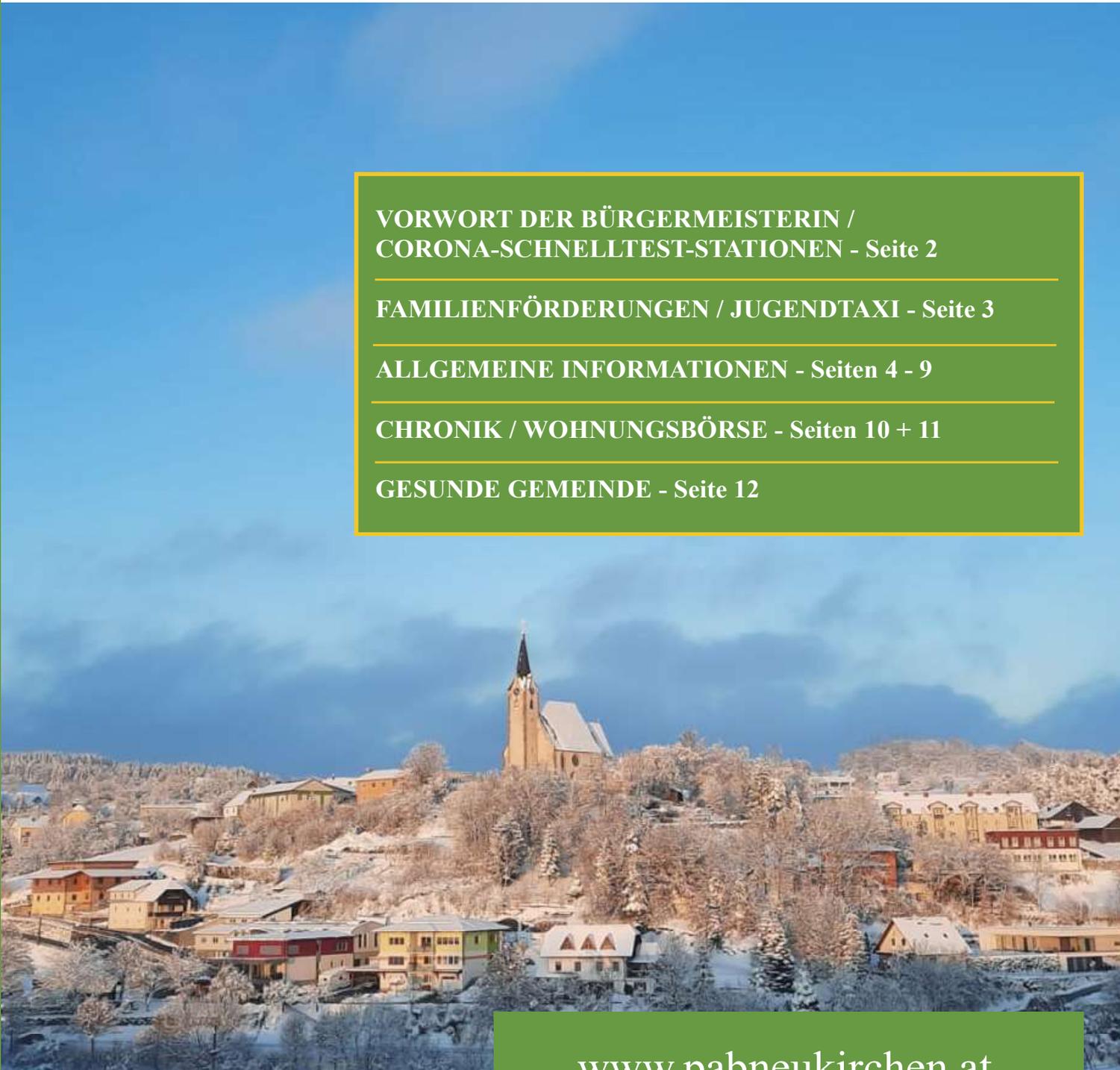
**VORWORT DER BÜRGERMEISTERIN /
CORONA-SCHNELLTEST-STATIONEN - Seite 2**

FAMILIENFÖRDERUNGEN / JUGENDTAXI - Seite 3

ALLGEMEINE INFORMATIONEN - Seiten 4 - 9

CHRONIK / WOHNUNGSBÖRSE - Seiten 10 + 11

GESUNDE GEMEINDE - Seite 12



www.pabneukirchen.at



VORWORT DER BÜRGERMEISTERIN



Foto: Katharina Lacko

Liebe Pabneukirchnerinnen und Pabneukirchner!

Leider bestimmt das COVID-19 Virus immer noch unsere Lebensgewohnheiten und schränkt uns in vielen Bereichen sehr stark ein. Vermutlich werden wir uns auch noch gedulden müssen, bis die

Impfungen flächendeckend stattgefunden haben. Da das Impfen ein sehr sensibles Thema ist, gibt es viele verschiedene Meinungen dazu und es kursieren auch sehr viele Unwahrheiten. Umso wichtiger ist es, sich eine **eigene Meinung** zu bilden und sich bei vertrauenswürdigen Quellen zu informieren wie z.B. beim Hausarzt/ Hausärztin oder im Internet unter:

<https://www.land-oberoesterreich.gv.at/files/covid19impfung/#/registrierung>

Unter diesem Link kann man sich für Informationen zur Impfung in Oberösterreich registrieren lassen. Durch die Registrierung bekommt man aktuelle Informationen und auch wann und wo die nächsten Impfmöglichkeiten bestehen:

- Registrieren können sich hier alle Personen ab 16 Jahren mit Hauptwohnsitz in OÖ
- Alle registrierten Personen werden persönlich über die nächste Impfmöglichkeit informiert.
- Mit dem Zeitpunkt der Registrierung ist keine Reihung verbunden.
- Alle Informationen zur Impfung und dem aktuellen Impfplan
- Die Impfungen sind freiwillig und kostenlos.

Ich habe mich bereits registriert und werde mich so bald wie möglich impfen lassen, da dies für mich auch als Beitrag zum sozialen und gesellschaftlichen Zusammenhalt zählt.

Eure Bürgermeisterin
Barbara Payreder

Corona-Schnell-Test-Stationen

Seit 25. Jänner 2021 sind flächendeckend in ganz Oberösterreich kostenlos und freiwillig Corona-Schnell-Tests möglich. **Im Bezirk Perg** gibt es diese Möglichkeit an folgenden **3 Standorten**:

Wo: Fadingerstraße 1 (ehemalige Billa Filiale)

Wann: Montag bis Sonntag jeweils von 14.00 bis 19.00 Uhr

Eine Anmeldung ist unter www.oesterreich-testet.at möglich.

Es wird ersucht sich vorab online anzumelden, Personen ohne Internetzugang können auch ohne vorheriger Anmeldung erscheinen – es ist dadurch jedoch womöglich

mit Wartezeiten zu rechnen.

ABLAUF

- Anmeldung (Online oder vor Ort)
- Anmelde-Datenblatt zu Hause ausdrucken und mitnehmen (Dieses kann auch vor Ort ausgefüllt werden)
- Testabnahme
- Verständigung über Testergebnis per SMS

Weitere Standorte im Bezirk Perg

Mauthausen

Wo: Donausaal Mauthausen

Öffnungszeiten:

MO-SO von 08.00 bis 12.30 Uhr und von 13.00 bis 17.00 Uhr

Grein/St. Nikola

Wo: Turnsaal der NMS Grein (bis voraussichtlich Schulbeginn), danach Gemeindezentrum St. Nikola a.D.

Der Wechsel wird auf der Anmeldeplattform bekannt gegeben.

Öffnungszeiten:

DI, FR und SO,

von 14.00 bis 19.00 Uhr

Die aktuellen Öffnungszeiten können bedarfsorientiert angepasst werden und befinden sich immer aktuell auf der Anmeldeplattform. Nähere Informationen zum permanenten Testangebot und der Anmeldung finden Sie unter

www.land-oberoesterreich.gv.at oder www.oesterreich-testet.at oder <https://www.perg.at/corona-teststation/>



FAMILIENFÖRDERUNGEN DER MARKTGEMEINDE PABNEUKIRCHEN



Geburt eines Kindes	Gutschein in Höhe von € 100,00 für Säuglingsartikel, einzulösen im Kaufhaus Aschauer, Pabneukirchen + weiters es eine Rolle (= 10 Stk.) Müllsäcke, abzuholen am Gemeindeamt	Keine Antragstellung erforderlich!
Schulbeginn	Schulbeginnbeihilfe: 1. Kind € 60,00 (Erhöhung jedes weitere Kind um € 15,00)	Keine Antragstellung erforderlich!
Mehrtägige Schulveranstaltungen für Pflichtschüler (ab 2 Tage)	€ 4,00 pro Schüler und Tag	Antragstellung ist nicht erforderlich! Die Auszahlung erfolgt gegen Vorlage eines Nachweises (dieser wird direkt von der Schule an die Gemeinde weitergeleitet).
Studentenförderung	Hälfte des Semestertickets, max. € 75,00 , wenn Hauptwohnsitz in Pabneukirchen verbleibt	Vorlage: Inskriptionsbestätigung und entstandene Mehrkosten, sowie Nachweis über die Bezahlung des Semestertickets
Pflegebedürftige Personen	Jährlich zusätzlich eine Rolle Müllsäcke kostenlos	Antragstellung am Marktgemeindeamt Vorlage: ärztl. Bestätigung

JUGENDTAXI



JUGENDTAXI-Ausweis beantragen und JUGENDTAXI-Gutscheine abholen!

Die Jugendtaxi-Gutscheine werden für jeweils ein Quartal (40 km) ausgeben.

Die Hälfte des Fahrpreises kann mit diesen Gutscheinen beglichen werden.

Jeder Jugendliche ab 15 bis einschließlich 20 Jahre mit Hauptwohnsitz in der Gemeinde Pabneukirchen kann sich am Gemeindeamt einen Jugendtaxiausweis ausstellen lassen (bitte Passfoto mitnehmen).

Mit Nachweis haben Studenten, Präsenz- und Zivildienstler, sowie Lehrlin-

ge bis 25 Jahre die Möglichkeit, einen Jugendtaxiausweis zu beantragen.

Die Jugendtaxi-Gutscheine können von Berechtigten jederzeit am Gemeindeamt abgeholt werden.

Uns derzeit bekannte Jugendtaxi-Unternehmen sind:

HABBI-Taxi

Hauptstraße 2, 4341 Arbing
Tel. 0664/3647882

MARKTGEMEINDE PABNEUKIRCHEN - ZAHLEN ZU 2020

24 Geburten

9 Eheschließungen

10 Sterbefälle

HWS: 1669 (Stichtag 31.12.2020)

NWS: 163 (Stichtag 31.12.2020)





ENDE MÄRZ BITTE SCHNEESTANGEN EINSAMMELN

Seitens der Gemeinde Pabneukirchen wird seit Jahren beim Setzen der Schneestangen ein sehr hoher Servicestandard geboten und werden z. B. auch bei allen Hofzufahrten Schneestangen gesetzt.

Wir ersuchen um Unterstützung

beim Einsammeln:

Wenn es die Witterung zulässt, sammeln Sie bitte **Ende März** die Schneestangen (auch gebrochene) an Ihren Zufahrten zu Bündeln an den Abzweigungen.

Die Gemeindearbeiter fahren alle Güterwege, Gemeinde- und Siedlungsstraßen durch (über 84 km) und sammeln alle Schneestangen (ca. 5000!) wieder ein.

Vielen Dank vorab schon für Ihre Mithilfe!

BLUTSPENDEAKTION IN PABNEUKIRCHEN

Die Blutspendeaktion des Roten Kreuzes findet am

17. März 2021, von 15.30 Uhr - 20.30 Uhr

im Pfarrzentrum statt!

Nähere Infos folgen im Schaukasten, auf der Homepage und auf der Facebookseite der Marktgemeinde Pabneukirchen!



ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ
OBERÖSTERREICH

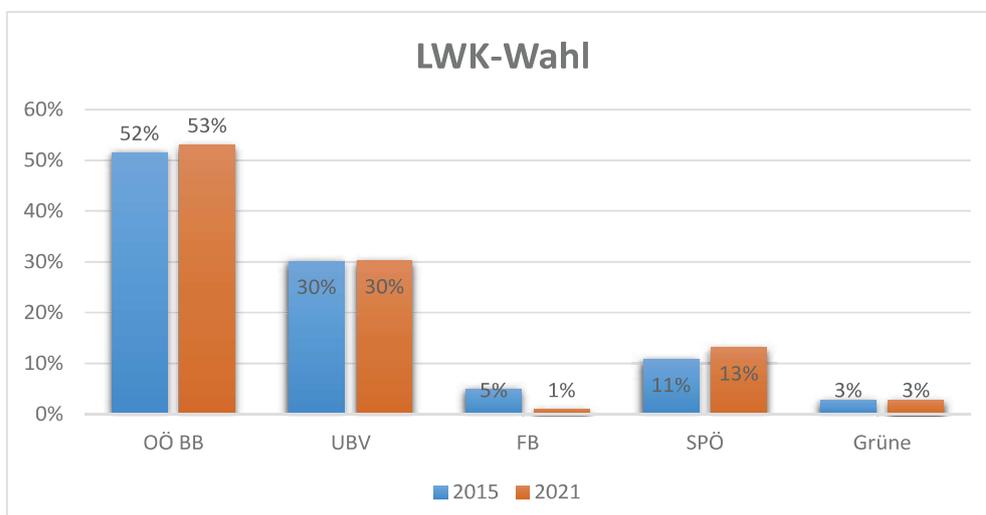
Aus Liebe zum Menschen.

ERGEBNIS LKW-WAHL PABNEUKIRCHEN

Ergebnis Pabneukirchen

	2021	2015
Wahlberechtigte	541	562
abgegebene Stimmen	296	334
davon gültig	292	326
Wahlbeteiligung	54,71%	59,43%

	Stimmen	in %	Stimmen	in %	Mandate	Veränderung in Prozent
LWK-Wahl	2015	2015	2021	2021		
OÖ BB	168	52%	155	53%	5	1,55%
UBV	98	30%	88	30%	3	0,08%
FB	16	5%	3	1%		-3,88%
SPÖ	35	11%	38	13%	1	2,28%
Grüne	9	3%	8	3%		-0,02%





DAS MODERNE OÖ BAURECHT

Nützliche Hinweis und Tipps!

Bewilligungspflichtige Bauvorhaben

Vor der Errichtung ist um Baubewilligung anzusuchen für:

- Den Neu-, Zu- oder Umbau von Gebäuden;
- Die Errichtung oder wesentliche Änderung sonstiger Bauwerke, die geeignet sind, eine erhebliche Gefahr oder eine wesentliche Belästigung für Menschen herbeizuführen oder das Orts- und Landschaftsbild zu stören,
- Die Änderung des Verwendungszwecks von Gebäuden (Gebäudeteilen) oder sonstigen Bauwerken, wenn dadurch zusätzliche schädliche Umwelteinwirkungen (wie Lärm oder Abgase) zu erwarten sind;
- Der Abbruch von Gebäuden (Gebäudeteilen), soweit sie an der Nachbargrundgrenze mit anderen Gebäuden zusammengebaut sind.

Anzeigepflichtige Bauvorhaben

Eine Bauanzeige ist – vor Beginn der Bauausführung – insbesondere einzubringen für:

- Die Änderung des Verwendungszwecks von Gebäuden (Gebäudeteilen) oder sonstigen Bauwerken;
- die größere Renovierung von Gebäuden;
- die sonstige Änderung oder Instandsetzung von Gebäuden unter bestimmten Voraussetzungen;
- die Errichtung von Hauskanalanlagen (= Entsorgungsleitungen für häusliche Abwässer vom Objekt zur öffentlichen Kanalisation);
- Die Errichtung von Senkgruben;
- Die Errichtung von Wintergärten sowie die Verglasung von Balkonen und Loggien;

- Die Herstellung von Schwimm- und Wasserbecken sowie von Schwimmteichen mit einer Tiefe von mehr als 1,5m oder einer Wasserfläche von mehr als 35m²;
- Die Anbringung oder Errichtung von Photovoltaikanlagen und thermischen Solaranlagen, soweit sie * freistehen und ihre Höhe mehr als 2m über dem Gelände beträgt oder * die Oberfläche baulicher Anlagen (z.B.: die Dachfläche) um mehr als 1,5m überragen;
- Die Veränderung der Höhenlage im Bauland um mehr als 1,5m; · Die Errichtung von nicht Wohnzwecken dienenden ebenerdigen Gebäuden bis 15m² (wie Gartenhütten);
- Die Errichtung freistehender oder angebauter Schutzdächer bis 35m² (wie Carports);
- Den Abbruch von freistehenden Gebäuden;
- Stützmauern und freistehende Mauern mit einer Höhe von mehr als 1,5m sowie Stützmauern mit einer aufgesetzten Einfriedung von insgesamt mehr als 2,5m.

Eine eigene Bauanzeige entfällt allerdings, wenn das Bauvorhaben im Rahmen eines Baubewilligungsverfahrens mitbewilligt wird.

Bauaufsicht durch die Baubehörde; Erhaltungspflicht

Während der Bauausführung kann sich die Baubehörde bei allen Bauführungen von der Einhaltung der gesetzlichen Bestimmungen sowie von Bedingungen und Auflagen des Baubescheides überzeugen. Den Organen der Baubehörde ist

dabei Zutritt jederzeit zu gestatten. Stellt die Baubehörde Mängel fest (wie eine unbefugte Bauführung, das Fehlen einer befugten Bauführerin oder eines befugten Bauführers oder Planabweichungen), so hat sie die Fortsetzung der Bauausführung zu untersagen (= Baueinstellung).

Übertretungen der OÖ Bauordnung

Die Zurücknahme von Bauvorschriften und die gleichzeitige Stärkung der Eigenverantwortung der Bürgerinnen/ Bürger auf der einen Seite verlangt auf der anderen Seite verstärkte Sanktionen, wenn dieser Vertrauensvorschluss gebrochen und bewusst Gesetzwidrigkeiten stattfinden. Beispielsweise stellen eine unbefugte Bauführung (=Ausführung eines bewilligungspflichtigen Bauwerks ohne Baubewilligung), eine nicht bewilligte Planabweichung, die Bauausführung ohne befugte Bauführerin oder befugten Bauführer oder die Missachtung von Vorschriften und Auflagen des Baubewilligungsbescheides Verwaltungsübertretungen dar, die mit einer Höchststrafe bis zu 36.000 Euro bedroht sind. Für sogenannte „Schwarzbauten“ ist sogar eine Mindeststrafe von 1.450 Euro vorgesehen.

Baubeginn, Bauausführung

Wird innerhalb von zwei Wochen ab Zustellung des Baubewilligungsbescheides kein Rechtsmittel eingebracht oder auf die Abgabe eines Rechtsmittels verzichtet, wird die Baubewilligung rechts-



kräftig und es kann mit der Bauausführung begonnen werden.

Erlöschen der Baubewilligung

Die Baubewilligung erlischt innerhalb von drei Jahren, wenn nicht innerhalb dieser Zeit mit der Bauausführung begonnen worden ist. Wurde zwar innerhalb der dreijährigen Frist mit der Bauausführung begonnen, so erlischt die Baubewilligung weiters auch dann, wenn das Bauvorhaben nicht innerhalb von fünf Jahren nach Beginn der Bauausführung fertig gestellt wur-

de. Über Antrag der Bauherrin oder des Bauherrn können diese Fristen durch die Baubehörde allerdings verlängert werden.

Baufertigstellung; Benützungsberechtigung

Die Fertigstellung von Wohngebäuden mit höchstens drei Woh-



nungen und Nebengebäuden ist von der Bauherrin oder vom Bauherrn der Baubehörde lediglich schriftlich mitzuteilen (Baufertigstellungsanzeige). Die Baufertigstellung kann sich auch auf selbstständig benützbare Gebäudeteile beziehen. Eine eigene Benützungsbewilligung („Kollaudierung“) gibt es nicht mehr.

Quelle: Land OÖ, Amt der OÖ Landesregierung, Direktion Inneres und Kommunales, Bahnhofplatz 1, 4021 Linz

LANDSCHAFTSPFLEGEVERGÜTUNG



Die Landwirte werden gebeten, sich bezüglich der Landschaftspflegevergütung am Gemeindeamt bei **Frau Hahn** zu melden. **Zur Aktualisierung der Daten ist unbedingt der AMA-Mehrfachantrag vorzulegen.** Eine Vergütung ist nur bis zur Ausschöpfung des verfügbaren Budgetrahmens möglich!

Antragstellungsfrist bis 31. Mai 2021!

HEIZKOSTENZUSCHUSS 2020/2021

Die OÖ Landesregierung hat auch für die Heizperiode 2020/2021 die Gewährung eines Heizkostenzuschusses an sozial bedürftige Personen beschlossen. Dieser beträgt € 152,00. **Die Antragsfrist läuft noch bis 23. April 2021.**

Soziale Bedürftigkeit liegt vor, wenn das monatliche Nettoeinkommen aller tatsächlich im Haushalt/der Wohnung lebenden Personen die Summe der anzuwendenden **Ausgleichszulagenrichtsätze für das Jahr 2020:**

- **Alleinstehende: € 950,00**

- **Ehepaare/Lebensgemeinschaft: € 1.500,00**
- **für jedes minderjährige Kind mit Familienbeihilfe: € 240,00**
- **für die erste weitere erwachsene Person im Haushalt: € 520,00**
- **für jede weitere erwachsene Person im Haushalt: € 350,00**
- **Freibetrag Lehrlingsentschädigung: € 232,49**

Auskünfte zum Heizkostenzuschuss und Antragsformulare gibt es beim Gemeindeamt und auch im Internet unter www.land-oberoesterreich.gv.at.



PERSONALSUCHE - AUSHILFSKRÄFTE/FERIALJOBS

Für Reinigungsarbeiten, Pflege von Gebäude und Grünanlagen, Verkauf (Registrierkasse) und Aufsicht werden in der Ferienzeit **Ferialkräfte GESUCHT!**

Zuverlässigkeit, gutes Auftreten und Flexibilität sind ebenso Voraussetzung, wie gute Schwimmbildung und ein Erste-Hilfe-Kurs!

Für die geplante zweiwöchige Sommerbetreuung werden interessierte Jungpädagogen/innen gesucht. Weitere Infos gibt es am Gemeindeamt bei AL Haderer.



ORTSEINFAHRT RENOVIERT

Auf Initiative des Wirtschaftsausschusses wurde die in die Jahre gekommene Begrüßungskulptur bei der Ortseinfahrt Nord (Stiedl-Kreuzung) renoviert. Das Ausschussmitglied Josef Klammer (Liste) organisierte den 4 m langen Douglasienstamm vom Domkapitel. Die Bauhofmitarbeiter bauten

den alten Stamm ab, die Schriftzüge wurden entfernt und durch Polieren aufbereitet. Die Querbalken, auf denen die Buchstaben befestigt sind, wurden gehobelt und sehen wie neu aus. Bevor das Monument von den Bauhofmitarbeitern wieder aufgestellt wurde,

wurden die Sträucher entlang der Straße zurückgeschnitten, um auch im Kreuzungsbereich die Sichtverhältnisse zu verbessern.

Somit erstrahlt die Begrüßung in neuem Glanz, vielen Dank allen Beteiligten.



Ortsbeleuchtung reparieren



Neuerichtung Absturzsicherung öffentlicher Zugang Markt 9



Nach Ostern wird mit der Umrüstung der Straßenbeleuchtung auf hocheffiziente LED begonnen!

Anrainer werden zeitnah verständigt!



NEUREGELUNG BIOMÜLL

Zur Anmeldung:

Die Abfuhr ist einmalig und freiwillig am Marktgemeindeamt anzumelden. Anmelden können sich **nur die Liegenschaften im Markt**bereich.

Der Bioabfall wird alle 2 Wochen (Jänner-April und Oktober-Dezember) bzw. wöchentlich (Mai-September) im Laufe des Tages - bei den Haushalten, die

Bioabfuhr angemeldet haben - abgeholt.

Zur Abholung:

Den Bioabfall bitte in der Früh (bis 07:30 Uhr) im geschlossenen Kübel zum vereinbarten Platz stellen, um eine rasche Abholung gewährleisten zu können. Der Bioabfall wird dann im Laufe des Tages von Herrn Obereder – Kompostierer aus Königswiesen - abgeholt.

Ein entsprechender Bioeimer wird gegen einen einmaligen Kostenbeitrag von € 20/Eimer durch die Bauhofmitarbeiter zugestellt.

Die Gebühr für die Bioabfuhr (Küchen- und Speiseabfälle) beträgt EUR 25,00/Jahr und wird mit der Quartalsvorschreibung (Wassergebühr, Kanalgebühr, ...) der Marktgemeinde verrechnet.

FORSTPFLANZENBESTELLUNG

Forstpflanzen aus kontrolliertem Saatgut! Preis- und Bestelllisten liegen beim Gemeinde-Forstwart Harald Holzweber, 0664/515 58 30 und bei Forstberater Ing. Markus Gemander, 050/6902/4520 auf.

Bitte auch bei Direktabholung um Bestellung bei Herrn Harald Holzweber, damit die benötigte Menge und Baumart frisch ausgehoben werden kann und rechtzeitig zur Verfügung steht. Spätestmögliche Bestellung Anfang März!

Neuaufforstungen müssen am Gemeindeamt angezeigt werden! Bei Wiederbewaldung nach Katastrophenschäden bitte zuvor Kontakt mit Herrn Forstberater Gemander aufnehmen, da eventuell eine Förderung möglich ist.

Bei Aufforstungen, für die im Jahr 2021 eine Förderung beantragt werden soll, muss sich der Förderwerber ehestens mit dem Forstdienst der BH Perg oder der Bezirksbauernkammer Freistadt Perg, Softwarepark 112, 4232 Hagenberg, freistadt.perg@lk-ooe.at, in Verbindung setzen, da eine Förderung nur nach vorheriger Beratung und Antragstellung erfolgen kann.

KINDERGARTENANMELDUNG



Foto: Kindergarten

Die Kindergartenanmeldung erfolgt heuer im ersten Schritt telefonisch.

Zu einem späteren Zeitpunkt findet dann im Kindergarten das Aufnahmegespräch statt. Dazu erhalten

Sie rechtzeitig einen Termin.

Die telefonische Anmeldung für das Kindergartenjahr 2021/2022 findet statt am:

Montag, 08. März 2021
von 13:30 – 16:00 Uhr und

Dienstag, 09. März 2021
von 13:30 – 16:00 Uhr

Bitte melden Sie sich unter der Telefonnummer: 07265/5256

Die Aufnahme eines Kindes ist ab

dem vollendeten zweiten Lebensjahr möglich.

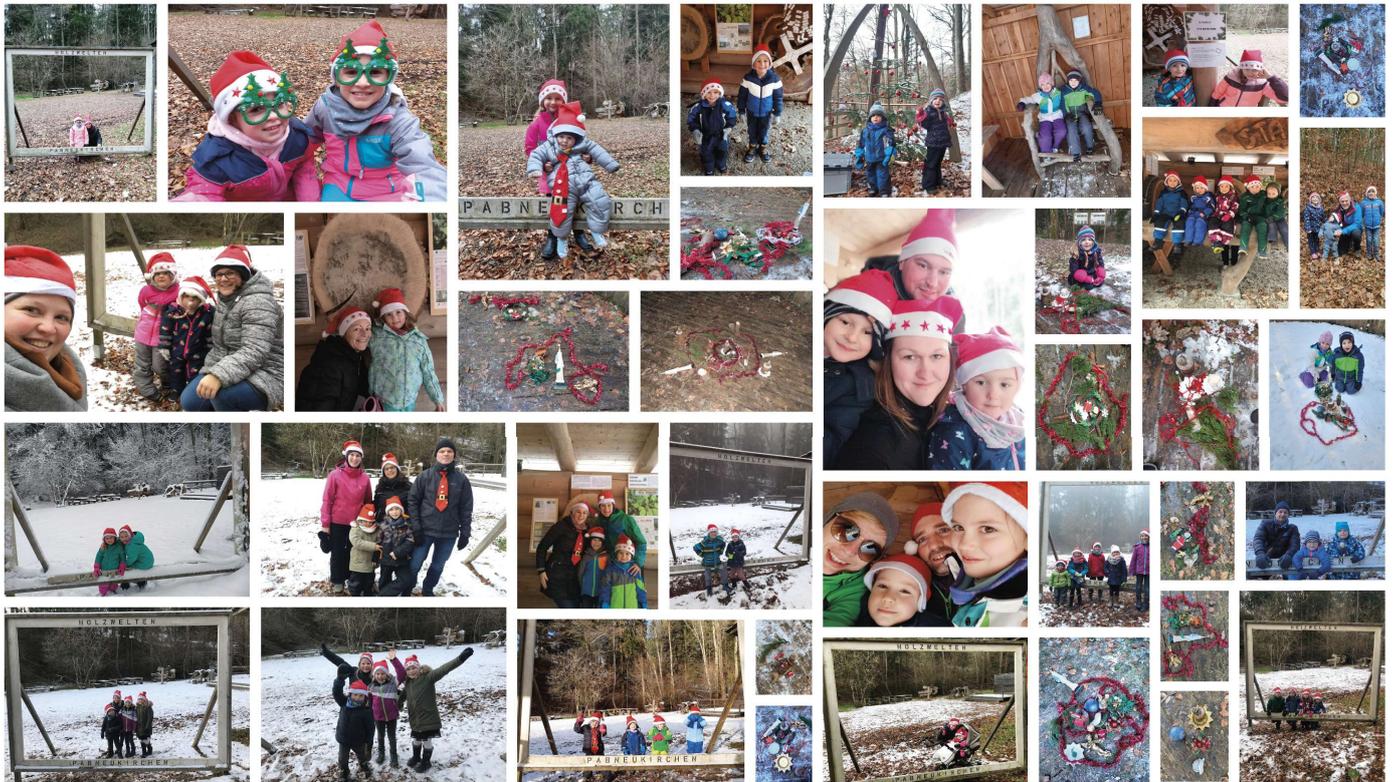
Grundsätzlich können 23 Kinder in eine Gruppe aufgenommen werden.

Im Laufe des Kindergartenjahres ist der Einstieg, wenn Kindergartenplätze frei sind, im Jänner möglich.





DAS WAR DIE SCHATZSUCHE IN DER WEIHNACHTSZEIT



Wir, das Team vom Kinderliturgiekreis, bedanken uns für den zahlreichen Besuch bei unserer weihnachtlichen Schatzsuche! Es freut uns sehr, dass so viele Familien das Angebot wahrgenommen haben und sich mit ihren Kindern auf Schatzsuche begeben haben. Die Fotocollage zeigt lustige Momente und Ausdrücke unseres Angebotes für euch.

LEIDER sind bei unserer Schatzsuche einige Sachen verwendet worden (insbesondere etliche Instrumente, Verkleidungen und Stempel). Solches Verhalten mindert leider die Freude an den positiven Momenten. Wir würden uns wünschen, dass die Sachen bis Ende Februar entweder bei Claudia (0664/4549572)

abgegeben oder anonym wieder an ihren Ursprungsplatz in den Holzwelten zurück gebracht werden.

Andernfalls muss überlegt werden, ob sich der Aufwand für solche Angebote in Zukunft überhaupt lohnt.



OÖ. HUNDHALTEGESETZ

Antworten auf häufig gestellte Fragen zum Oö. Hundehaltegesetz finden Sie auf der Homepage des Landes Oberösterreich unter

<https://www.land-oberoesterreich.gv.at/96551.htm>





CHRONIK

**Herzlich Willkommen kleine
Gemeindebürger! Gratulation an die Eltern!**

Bildernachtrag Ausgabe 7/2020



Lena Herndl
Markt 90
Katrln Herndl und
Matthias Hinterdorfer

Luis Aschauer
Unter-Eisendorf 11
Stefanie und Hannes Aschauer

Sandra Gartlehner
Unter-Pabneukirchen 1
Petra Gartlehner und Günter Krichbaum



Hannah Kurzmann
Markt 8/3
Romana und Michael Kurzmann

Marlene Holzweber
Schreineredt 11
Elisabeth und Harald Holzweber

GRATULATIONEN

„Runde“ und „Halbrunde“ Jubilare



Elfriede Lumetsberger
Unter-Eisendorf 4
80 Jahre



Rudolf Glinsner
Wetzelsberg 23
85 Jahre



Johann Lumetsberger
Riedersdorf 20
90 Jahre



Hildegard Reisinger
Markt 71
85 Jahre

Friedrich Wimhofer
Unter-Eisendorf 22
80 Jahre



Josef Fischelmaier
Markt 14/1
80 Jahre

Anna Brandstetter
Neudorf 2/1
80 Jahre

Allen Jubilaren herzlichen Glückwunsch und viele weitere gesunde Jahre!

Wir trauern um unsere Verstorbenen:

Theresia Kranzer
Riedersdorf 5
96 Jahre

Theresia Kurzmann
Neudorf 13
zuletzt Seniorium Bad Kreuzen
83 Jahre

Renate Fop
Markt 87
70 Jahre

Theresia Naderer
Mitter-Pabneukirchen 23
zuletzt Seniorium Bad Kreuzen
94 Jahre



**WOHNUNG ZU VERMIETEN
LAWOG-Wohnanlage in Markt 66**

Bruttomiete	€ 562,68 inkl. Heizung	Anzahl Räume	3
Kaution	€ 1.688,00	Wohnungsgröße	72,70 m ²
Heizung	Zentralheizung	Stockwerk	2

Nähere Informationen am Marktgemeindeamt, 07265/5255

WICHTIGE INFORMATION!

Es wird darauf hingewiesen, dass Verlautbarungen und Kundmachungen immer aktuell auf der Gemeindehomepage unter <http://www.pabneukirchen.at/Buergerservice/Kundmachungen> und auf der Amtstafel im Foyer des Amtshauses bzw. über die Gem2Go-App nachgelesen werden können!





Gesunde Gemeinde Gesundheitstipp



Fitness@home – im Wohnzimmer zur Bestform

Die Corona-Krise änderte für alle von uns das alltäglich „normale“ Leben. Betroffen davon sind auch unsere Bewegungsgewohnheiten. War es früher oft der Sport in der Gruppe, so ist es momentan vermehrt die Bewegung alleine. Der Antrieb durch Trainingspartner und Freunde fehlt größtenteils. Jetzt ist es umso wichtiger, sich selbst zu ausreichend Bewegung zu motivieren.

Passendes Hometraining für jeden Typ

Die Palette reicht von Pilates über Yoga bis hin zu klassischen Ganzkörperübungen mit einfachen Geräten oder dem eigenen Körpergewicht. Für jeden Typ gibt es passende Übungen. Die Vorteile liegen klar auf der Hand: Es besteht keine Ansteckungsgefahr und man ist zeitlich flexibel.

Ganz *wichtig* bei allen Übungen die Sie zu Hause machen ist, dass Sie im *schmerzfreen Bereich* trainieren. Mach Sie die Übungen langsam – nur so bemerken Sie rechtzeitig etwaige Schmerzen.

- ☺ **Eigengewichtsübungen:** Mit dem eigenen Körpergewicht lässt sich unsere gesamte Muskulatur trainieren. Wer sich regelmäßig zwei- bis dreimal pro Woche Zeit für eine Übungsreihe Sit-ups, Kniebeugen, Liegestütz & Co nimmt, wird schon nach kurzer Zeit Verbesserungen im Alltag merken.
- ☺ **Einfache Hilfsmittel** wie Wasserflaschen, Rucksack und Besenstiel bzw. Kleingeräte wie Hanteln, Therabänder oder Schlingentrainer eignen sich bestens für ein Ganzkörpertraining in den eigenen vier Wänden und sorgen für genügend Abwechslung.
- ☺ Nützen Sie **digitale Unterstützung**. Mit der richtigen Anleitung gelingt das Sportprogramm leichter! Übungen werden im TV, auf verschiedenen Online Plattformen oder mittels Handy-App verständlich vorgestellt. Es gibt meistens auch verschiedene Angebote für alle Altersgruppen.

Wie Sie zuhause fit bleiben

Falls Sie jetzt das Gefühl haben, etwas falsch zu machen, oder Sie Ihr Training komplexer und individueller gestalten möchten, besteht die Möglichkeit sich eine/n Sportwissenschaftler/in oder eine/n Personal Trainer/in zu gönnen. Auch der Besuch eines Fitnessstudios mit sportwissenschaftlicher bzw. medizinischer Betreuung ist ratsam.

