

Bericht des Bürgermeisters

Informationsblatt der Gemeinde WIESELBURG-LAND

Nr. 8 – September 2004

Damenturnen

Das Sportreferat der Gemeinde Wieselburg-Land veranstaltet wieder das beliebte Damenturnen im Turnsaal der Hauptschule Wieselburg.

Der erste Turnabend findet am

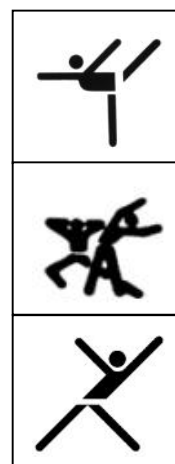
Mittwoch, dem 22. September 2004 (Beginn: 19.00 Uhr)

und folglich jeden Mittwoch statt.

In der ersten Stunde wird Aerobic und in der zweiten Stunde das Programm „Starker Rücken“ (Turnübungen Bauch – Bein – Po) mit Joga und Entspannungstechniken angeboten. Der Kostenbeitrag beträgt

für eine Stunde € 18,-- und für alle zwei Stunden € 26,--

pro Teilnehmerin. Dieser ist der Kursleiterin zu entrichten und beinhaltet einen kostenlosen Schnupperabend und zusätzlich 10 Turnabende.



 Anmeldung am Gemeindeamt: 52269

Bürgermeisterempfang am 26. Oktober 2004

Sehr geehrte GemeindebürgerInnen !

Wie schon in den Vorjahren wird die Gemeinde Wieselburg-Land verdiente Gemeindebürger im Rahmen eines Bürgermeisterempfanges ehren. Dieser Empfang findet am 26. Oktober 2004 im Gasthaus „Blumenhof“, Familie Petschk statt.

Da uns leider nicht alle Gemeindebürger, die in diesem Jahr besondere Leistungen erbracht haben, bekannt sind, **ersuchen wir um Ihre Mithilfe**. Geben Sie uns bitte Lehrlinge, die eine Lehre erfolgreich abgeschlossen haben, Meisterprüfungen, Fachschulabschlüsse, Maturanten, Studiumsabsolventen oder andere erfolgreiche Personen, die besondere Leistungen z.B. im Bereich Sport, Musik, etc. erbracht haben, bekannt.



Gemeindeamt: 52269

Für Ihre Bemühungen bedankt sich im Voraus

Ihre Kulturreferentin
Gf.GR Brigitte Huber

Ihr Bürgermeister
ÖkR Ing. Josef Braunshofer

Kostenlos im Gemeindeamt Wieselburg-Land:

Die niederösterreichische Bauherrenmappe mit Informationen für jeden Häuslbauer und Sanierer!

Alle wichtigen Fragen des zukünftigen Bauherren und Sanierer beantwortet die neue Bauherrenmappe, die für jeden kostenlos in unserem Gemeindeamt und in Banken der Region erhältlich ist.

Egal ob Neubau, Umbau oder Sanierung – der Bauherr wird mit einer Fülle von Fragen konfrontiert: Planung, Finanzierung, Versicherung, Bauantrag, Heizung, Kostenkontrolle und vieles mehr. Die mehr als 200 Seiten starke Bauherrenmappe für die Bezirke Amstetten / Waidhofen / Melk / Scheibbs bietet eine Fülle von Tipps und Informationen.



Die Mappe enthält Informationen über das Bauen in der jeweiligen Gemeinde, sowie über alle Zuständigkeiten im Bauwesen. Auch die Möglichkeiten der Wohnbauförderung sind im Detail angeführt. Das Energieinstitut liefert zu Themen wie Energieberatung, Energieeinsparung und ökologischer Wohnbau eine Fülle an wichtigen Informationen.

Nahversorgung im Handwerk

Bei der Suche nach den richtigen Firmen und Handwerksbetrieben bietet die Bauherrenmappe einen Überblick über Firmen aus der Region – von Architekten und Planern über Baufirmen und Holzbauer bis hin zu Spenglern, Dachdeckern, etc. Auch Firmen aus dem Zulieferbereich sind enthalten.

Damit fördern die Bauherrenmappen die „Nahversorgung im Handwerk“ und somit auch die Sicherung von Arbeitsplätzen in der gesamten Region. Genau wegen dieses regionalen Ansatzes unterstützen die Städte und Gemeinden die Bauherrenmappe. Das Handwerk ist der größte Arbeitgeber der Region und sichert vielen Menschen qualifizierte Arbeitsplätze und der Jugend eine gesicherte, nachhaltige Ausbildung.

Kostenloser Bürgerservice

Erhältlich sind die mehr als 200 Seiten starken Mappen in der Gemeinde Wieselburg-Land sowie bei sämtlichen Banken in Niederösterreich. Im Internet sind die Inhalte der Bauherrenmappe unter www.bauherrenweb.at abrufbar.

Für weitere Informationen zur Bauherrenmappe wenden Sie sich bitte an den Bürgermeister oder an den Repräsentant der „Initiative Handwerk“ Josef Maurerlechner unter josef.m@nusrf.at oder Tel. 0664 8480506.

Der Berg ruft!

Der Spätsommer und Herbst sind die ideale Jahreszeit fürs Wandern und Bergsteigen. Leider sterben jährlich über 100 Menschen in Österreich beim Bergsteigen und rund 25 beim Felsklettern. Die Ursachen sind vor allem Herz/Kreislaufversagen und Ausrutschen bzw. Stolpern.



Damit Ihre Bergtour zu einem unbeschwerten Vergnügen wird, sollten Sie sich entsprechend darauf vorbereiten. Dazu gehören die richtige Planung der Wanderroute, eine alpingerechte Ausrüstung und selbstverständlich eine gute körperliche Verfassung. Zusätzlich können Sie mit gezielten Übungen erlernen, sich bei einem Absturz richtig zu verhalten.

Übungen gegen den Absturz:

Was kann man tun, wenn man ausrutscht, das Gleichgewicht verliert oder der Tritt ausbricht?

Es gibt eine Haltung, die wirkt: **Die Liegestützhaltung!**

Beine leicht gegrätscht, die Fußspitzen fest in den Hang gedrückt (die sind es, die bremsen!), mit den Händen drücken Sie sich vom Hang weg (Liegestütz). In dieser Haltung kommen Sie zum Stillstand.

1. Übung: Gehen Sie zu einer kleinen Böschung; ideal ist nasses Gras oder Schnee. Lassen Sie sich abrutschen und versuchen Sie, mit der Liegestützhaltung zu bremsen.
2. Übung: Spazieren Sie auf dieser Böschung hin und her und rutschen Sie aus. Kaum sind Sie abgerutscht, sollten Sie so rasch wie möglich in die Liegestützhaltung kommen.
3. Partnerübung: Sie gehen spazieren, auf ein Klatschen des Partners sollten Sie blitzartig die Liegestützhaltung einnehmen.

Ziel der Übungen:

Dieses Verhalten soll so automatisiert werden, dass zwischen Ausrutschen und Bremsen möglichst wenig Zeit vergeht. Was beim Autofahren selbstverständlich ist (reflexartiges Bremsen), sollte auch beim Bergwandern funktionieren!

Denken Sie auch öfters daran, während Sie wandern. Man nennt das Notfallstraining!

Die drei Gebote:

- Nur fit in die Berge – eine Bergtour verlangt dem Körper einiges ab
- Alpingerechte Ausrüstung – feste Bergschuhe, Wetterschutz, „Alpine Erste-Hilfe-Box“
- Alle zwei Stunden eine kurze Proviantrast – der Körper braucht Nährstoffe