

mi24



Zugestellt durch Post.at
AN EINEN HAUSHALT
AMTLICHE MITTEILUNG

MICHELDORF INFO

MARKTGEMEINDE-MAGAZIN
2013 / Ausgabe-N°24
Herausgeber und für den Inhalt verantwortlich:
MARKTGEMEINDEAMT MICHELDORF

Kanal- und Wasserbau
„In der Krens“ | S. 4

Tage der offenen
Gartentür | S. 9

Start in die Badesaison
2013 | S. 10

Gesunde Gemeinde:
Füße im Zentrum | S. 15

180 Jahre Marktmusikkapelle

Bezirksmusikfest von 14. bis 16. Juni - Näheres auf Seite 8!



Pumpentauschaktion

Mit effizienten Heizungspumpen Strom und Geld sparen.



Nächster
Energiestammtisch

08. Mai 2013 | 19.00 Uhr

GH Zum Schwarzen Grafen

Alle Interessierten sind dazu
herzlich eingeladen!

Nähere Infos bei Herbert Petter
unter Tel.: 0676/503 98 03.

Während der Heizperiode sorgt die Heizungspumpe im Dauereinsatz dafür, dass warmes Wasser zwischen Wärmezeuger und Wärmeabgabe (z.B. Heizkörper) zirkuliert und die Räume wärmt. Klein und meist im Keller versteckt, läuft die Pumpe oft während der gesamten Heizperiode - dabei verbraucht sie Strom. Herkömmliche Pumpen belasten die Stromrechnung enorm: rund 10% der Stromkosten in einem Einfamilienhaus mit nur einer (Standard-) Pumpe gehen auf ihr Konto. In der Regel sind allerdings 2 - 3 Pumpen in Betrieb, das entspricht dem Stromverbrauch für Kochen und Beleuchtung. Häufig werden für den Betrieb der Heizungspumpe € 70,- bis € 150,- im Jahr ausgegeben, bei einer effizienten Pumpe kann dieser Betrag auf € 5,- bis € 10,- im Jahr sinken.

Mit modernen Pumpen Strom & Geld sparen

Heizungsumwälzpumpen - gerade in älteren Häusern - sind oft ineffizient und überdimensioniert. Durch mangelnde Abstimmung der Heizungspumpe mit dem Wärmeabgabesystem gibt es auch häufig Komfort-Verluste. Hocheffizienz-Pumpen verbrauchen nur einen Bruchteil an Strom von älteren Modellen.

Sie können den Stromverbrauch Ihrer Heizungspumpe um bis zu 80% senken, wenn Sie:

- eine hocheffiziente Heizungspumpe der Energieeffizienzklasse A einsetzen
- die Laufzeit der Pumpe optimieren
- das Heizungssystem optimieren

Ist ein Pumpentausch sinnvoll?

Bei bestehenden Anlagen kann es sehr sinnvoll sein, alte Pumpen gegen Hocheffizienz-



In Heizungspumpen steckt enormes Einsparungspotenzial. Foto: Privat

Pumpen zu tauschen. Neben dem hohen Stromverbrauch verursachen alte Pumpen auch häufig Probleme durch große Druck- und Förderschwankungen und/oder Geräuschbelastigung durch zu starkes Drosseln.

Idealerweise wird der Pumpentausch mit einem Heizungsservice gekoppelt. Neben dem Komfortgewinn können Sie durch die neuen Pumpen bis zu € 100,- Stromkosten pro Pumpe und Jahr sparen (siehe Tabelle).

Testen Sie Ihre alte Heizungspumpe unter www.pumpentest.at!

Pumpentauschaktion

Das [Energienetzwerk Micheldorf](#) hat mit den regionalen Partnerbetrieben in Kirchdorf eine Pumpentauschaktion organisiert.

Im Aktionszeitraum April bis August 2013 können Sie besonders günstig bei unseren Partnerfirmen Waser und Madl die alten Pumpen austauschen lassen. Der Aktionspreis für eine hocheffiziente Pumpe der Marke Grundfos Alpha 2L beträgt **€ 284,- statt € 432,-** (inkl. Montage und MwSt.).

Informationen erhalten Sie beim kommenden Energiestammtisch und direkt bei den Partnerbetrieben.

Pumpentyp	Ø Stromverbrauch (kWh/Jahr)	Ø Stromkosten (€/Jahr)	Amortisation der Investition
Hocheffizienz-Pumpe	20 - 60 kWh	€ 4 - 11	2 - 3,5 Jahre
Neue Standard-Pumpe	270 - 400 kWh	€ 49 - 72	4,5 - 8 Jahre
Altpumpe (ungeregelt)	520 - 800 kWh	€ 94 - 144	

Stromkosten in Euro pro Jahr (€ 0,18/kWh) in einem Einfamilienhaus mit 4 Personen, angenommene Investitionskosten für die Hocheffizienz-Pumpe von € 300,- (Tauschkosten in Verbindung mit Heizungsservice).

Geschätzte Micheldorferinnen und Micheldorfer!

Der vergangene Winter war für unsere Bauhofmitarbeiter bis in den Frühling hinein eine große Herausforderung. Die abschließenden Arbeiten, wie das Entfernen der Schneestangen und die notwendige Straßenkehrung, haben sich dadurch ein wenig verzögert. Parallel dazu laufen bereits die Vorbereitungen für die Badesaison im Alpenbad sowie in den Parkanlagen, um für Erholungssuchende und Familien schön gepflegt zu sein. Die Rasenanlagen und Spielplätze in den Schulen und Kinderbetreuungseinrichtungen erfordern ebenso die Pflege durch unser Fachpersonal des Bauhofes.

Die Vorbereitungsarbeiten für die Errichtung des Abwasserkanals und der Wasserversorgung „In der Krems“ sind in vollem Gange, wobei die Bauarbeiten im Mai beginnen werden. Der Bauzeitplan ist in einem Bericht in dieser Ausgabe beschrieben, parallel dazu werden die BewohnerInnen vor Ort separat informiert. Eine weitere Baustelle wird der Ausbau eines 3. Kindergartens im Ortsteil „In der Krems“. Das ehem. Kinderheim soll nach der Übersiedlung der Polytechnischen Schule, nach einer kurzen Umbauphase, als Kindergarten dienen.

Ein Thema hat die letzten Wochen die BewohnerInnen von Micheldorf stark bewegt: die notwendige Änderung von Hausnummern und die Erweiterung der Straßenbezeichnungen. Aufgrund der Veränderungen in den letzten 40 Jahren seit Einführung der Straßenbezeichnungen sind wir gezwungen, für Zusteller und Besucher einige nachvollziehbare Änderungen durchzuführen. Nach den vier Ortsteilabenden konnten wir einige Vorschläge von den betroffenen BewohnerInnen mit in unsere Ausschussberatungen nehmen. An diesen Gesprächen beteiligten sich ca. 500 Bürgerinnen und Bürger von Seebach bis Schön und Altpernstein bis Ottsdorf. Ich bedanke mich bei den MicheldorferInnen für die beachtliche Mitarbeit, für das Interesse und die persönlich sowie schriftlich eingebrachten Vorschläge.

Informationen zu den Änderungen ergehen rechtzeitig an jeden Haushalt.

Im Zuge der Änderung des Flächenwidmungsplanes stehen wir vor dem Abschluss der Gespräche und der Vorlage an den Gemeinderat. Von den 80 Änderungswünschen wurde ein Großteil bei den Verhandlungen mit dem Land OÖ durchgesetzt.

Ein Dank gilt allen Akteuren beim Fahrradinfotag im April. Leider entsprach die Witterung keinem typischen Fahrradwetter. Wir werden die Mobilität der Fahrradfahrer, insbesondere durch bauliche Maßnahmen, unterstützen.

Ein schönes Frühjahr wünscht Ihnen

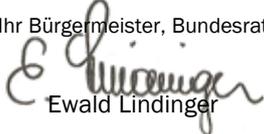
Ihr Bürgermeister, Bundesrat

 Ewald Lindinger



Foto: Klaus Mitterhauser

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber: Marktgemeindeamt Micheldorf, Hammerweg 23, 4563 Micheldorf in OÖ
Redaktion: Marktgemeinde Micheldorf, Tel. (07582) 612 50-0, gemeinde@micheldorf.at, www.micheldorf.at
Fotos: Marktgemeindeamt Micheldorf, privat, Rest namentlich gekennzeichnet.
Druck: Druck & Medien Ziegler, Kirchkorf a/d Krems.
Erscheinungsort: 4563 Micheldorf in OÖ, "Micheldorf Info" erscheint 2-monatlich
Nächste Ausgabe: Ende Juni 2013
Redaktionsschluss: Mi, 29. Mai 2013

Jubilare Februar - März: "Wir gratulieren ganz herzlich!"

Den 80. Geburtstag feierten Neudeck Ernst, Nestorovic Tomislav, Stockinger Katharina und Berger Johann.

Den 90. Geburtstag feierten Pernegger Rosa, Illy Hildegard, Fischer Friedrich u. Depner Johann.

Den 91. Geburtstag feierte Aschauer Katharina.

Den 92. Geburtstag feierten Führer Antonia und Kerbl Maria.

Den 93. Geburtstag feierten Sehr Katharina, Schäfer Helfrieda und Wittek Maria.

Den 95. Geburtstag feierte Mack Emma.

Den 99. Geburtstag feierte Buchegger Josepha.

Die „Goldene Hochzeit“ feierten Franz und Mathilde Reindl.

Die „Diamantene Hochzeit“ feierten Herbert und Herta Fineder.

Kanal- und Wasserbau „In der Krems“



Foto: Privat

Das südlich des Ortszentrums gelegene Tal „In der Krems“ soll an die Ortskanalisation angeschlossen werden. Im Zuge der Kanalverlegungsarbeiten sollen auch die Wasserleitungen mitverlegt werden und die Ortschaft „In der Krems“ zukünftig von der örtlichen Wasserversorgungsanlage mit Trinkwasser versorgt werden.

Das geplante Bauvorhaben dient der nachhaltigen Wasserversorgung der Marktgemeinde Micheldorf mit ausreichendem und qualitativ einwandfreiem Trink- und Nutzwasser.

Die teilweise bereits aufgeschlossenen Feingründe, Kornexlgründe und Hilbing-Wienerweg wurden in diesem Projekt mitbewilligt. Der Steinbruch in Hilbing wird ebenfalls im Zuge des Projektes an die öffentliche Kanalisation angeschlossen.

Baubeginn „In der Krems“: **Anfang bis Mitte Mai 2013**, vorbehaltlich Prüfung durch das Amt der Oö. Landesregierung .

Zwischentermine:

Die Rohrverlegung von Kerbl (In der Krems 10) bis Hufnagl (In der Krems 25) findet bis 31. Juli 2013 und die weitere Asphaltierung bis 16. November 2013 statt.

In weiterer Folge wird die Verlegung von Hufnagl taleinwärts bis 31. Dezember 2013 und die Asphaltierung bis 31. Mai 2014 stattfinden.

Alle Verlegungsarbeiten werden bis längstens 30. September 2014 andauern, die restliche Asphaltierung bis Jahresende.

Die Auftragsvergabe erfolgt an den Bestbieter, d.h. an die Firma Alpine Bau GmbH mit Sitz in Amstetten.

Aufgrund der schwierigen Verkehrssituation in der Ortschaft „In der Krems“ kann es während der Bauarbeiten zu Verkehrsbehinderungen kommen. Wir ersuchen die Bevölkerung bereits jetzt um Verständnis!



Foto: Privat

Oö. Landesreitmeisterschaften

Am **19. und 20. Mai 2013** ist Micheldorf Austragungsort der Oö. Landesreitmeisterschaften für Einspänner.

Neben den Dressurbewerben und dem Hindernisfahren am Sonntag findet montags auf dem leicht hügeligen Fahrgelände in der Au der große Marathon statt. Beginn ist an

beiden Tagen um jeweils 09.00 Uhr. Nähere Informationen erhalten Sie beim Reit- und Fahrverein Eisenstraße, Fam. Hochhauser, unter Tel. 0664/907 1717 oder 0664/180 7995 sowie online unter www.ruf-micheldorf.at.

Für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt.



Foto: Herbert Ehrenbrandner

Attraktive Langlaufloipe

Auch in der vergangenen Wintersaison erfreute sich die Langlaufloipe, die im Ortsteil „In der Krems“ sowie im Bereich des Segelfluggplatzes gespurt ist, großer Beliebtheit.

Die Marktgemeinde Micheldorf möchte diese Gelegenheit nutzen und den Landwirten entlang der Strecke sowie Loipenspurter Josef Dopf für die gute Zusammenarbeit danken.

Betriebsausflug der Markt-gemeinde

Der Betriebsausflug der Marktgemeinde Micheldorf findet am **Freitag, 07. Juni 2013**, statt.

Aus diesem Grund bleibt das Marktgemeindefest an diesem Tag geschlossen. Wir bitten höflich um Verständnis.

Änderung des Oö. Hundehaltegesetzes

Mit der Oö. Hundehaltegesetz-Novelle 2012, die mit 16. Februar 2013 in Kraft getreten ist, wurde wegen der in der Vergangenheit immer wieder aufgetretenen Fälle von Hundeattacken – vor allem auch auf Kinder – eine Evaluierung des Oö. Hundehaltegesetzes, insbesondere im Hinblick auf eine künftige wirksamere Prävention, vorgenommen.

In der neuen Novelle wurde u.a. eine Regelung über die **amtlichen Hundemarken** getroffen. Das Landesgesetz bezweckt die Vermeidung von Gefährdungen und unzumutbaren Belästigungen von Menschen und Tieren durch Hunde sowie einen sicheren und verantwortungsbewussten Umgang mit Hunden.

Hundehalterinnen bzw. Hundehalter, die ihren Verpflichtungen im Zusammenhang mit der **Melde- und Aufsichtspflicht** sowie im Hinblick auf die amtliche Hundemarke nicht nachkommen, begehen

eine Verwaltungsübertretung, die mit einer Strafe geahndet wird. Auch die Verordnung des Landeshauptmanns betreffend Kennzeichnung der Hunde mit amtlichen Hundemarken enthält bereits eine entsprechende Strafbestimmung.

Nicht vergessen: Ein Sackerl fürs Gackerl

Immer wieder führt die „Hinterlassenschaft“ von Hunden auf öffentlichen Plätzen und Privatgrundstücken zu Problemen.

Nach den Bestimmungen des Oö. Hundehaltegesetzes muss jeder, der einen Hund führt, dessen im Ortsgebiet hinterlassene Exkrememente unverzüglich beseitigen und entsorgen. Erlauben Sie Ihrem Hund nicht, sein Geschäft auf Fußwegen oder Rasenflächen, in fremden Gärten, direkt neben Gebäuden, auf Kinderspielflächen oder auf öffentlichen Wegen zu verrichten.

Nähere Informationen zum Thema Hundehaltegesetz gibt es unter www.micheldorf.at.



Foto: FreeDigitalPhotos.net

Erfassung von Standarddokumenten nach dem e-Government Gesetz

Für die Abwicklung von Verfahren wurde bisher von Bürgerinnen und Bürgern immer wieder der Nachweis bestimmter Daten wie Staatsbürgerschaftsnachweis, Geburtsurkunde, etc. verlangt.

Bei der elektronischen Verwaltung kann in vielen Fällen darauf verzichtet werden, indem auf bereits vorhandene elektronische Daten in Registern zurückgegriffen wird. Dazu wird die Richtigkeit von vorhandenen Personenstands- und Staatsbürgerschaftsdaten einer Person von der zuständigen Behörde durch Einsicht in die jeweiligen Dokumente geprüft und dem

Zentralen Melderegister mitgeteilt.

Alle Bürgerinnen und Bürger können ihre Standarddokumente (Staatsbürgerschaftsnachweis, Geburts- und Heiratsurkunde, etc.) bei der ortsansässigen Meldebehörde zur Einsicht vorlegen und einen entsprechenden Vermerk im Zentralen Melderegister erwirken.

Bestimmte Daten müssen somit nicht mehr von der oder dem Betroffenen vorgelegt werden, sondern können von der Behörde mit deren oder dessen Zustimmung direkt beim Zentralen Melderegister angefragt werden.



INFO

Meldebehörde

Raimund Schön

Tel.: (07582) 612 50-11

E-Mail: schoen@micheldorf.at

Blumenschein Andrea

Tel.: (07582) 612 50-10

E-Mail: blumenschein@micheldorf.at

Öffnungszeiten Altstoffsammelzentrum

Die korrekten Öffnungszeiten des ASZ Micheldorf, Kollingerfeld 22, lauten:

Mittwoch **und** Freitag: 08.00 - 18.00 Uhr
Samstag: 08.00 - 12.00 Uhr



Fehlende Hausnummern verzögern rasche Hilfsmaßnahmen

Fehlende oder nicht sichtbar angebrachte Hausnummern können im Ernstfall wertvolle Minuten kosten.
Foto: Österreichisches Rotes Kreuz



Ein Sturz, ein Schnitt mit dem Messer oder ein Stechen in der Brust - oftmals ist rasche Hilfe gefragt. So schnell die Einsatzkräfte des OÖ Roten Kreuzes auch vor Ort sind, so schwer kann sich die Suche nach dem Patienten gestalten.

Der Grund sind teils stark verwachsene oder nicht angebrachte Hausnummernschilder, die bei Rettungseinsätzen wertvolle Zeit verstreichen lassen.

Tagtäglich nehmen die Mitarbeiter der Rettungsleitzentrale des OÖ Roten Kreuzes hunderte Anrufe entgegen. Wenn rasche Hilfe gefragt ist, fungieren die Disponenten auch

als Erste-Hilfe-Coach und geben Anweisungen über das Telefon: „Wo ist etwas passiert? Was ist passiert? Wie viele Verletzte und wer ruft an - das sind die wichtigsten Informationen. In weiterer Folge werden Zufahrtsmöglichkeiten erfragt und den Rettungskräften bekannt gegeben, die bereits während des Telefonats zum Einsatz gerufen werden“, erklärt OÖ Rotkreuz-Landesrettungskommandat Christoph Patzelt. Trotz modernster Navigationstechnologie kann sich die Suche zum Einsatzort als große Herausforderung darstellen: „Wir erleben immer öfter, dass die Türschilder von der Straße aus nicht erkennbar bzw. gar nicht angebracht sind. Dies lässt vor allem in ländlichen Gebieten oder in Wohnkomplexen wertvolle Zeit verstreichen“, so Patzelt. Deshalb bittet das OÖ Rote Kreuz die Bevölkerung, die Beschilderung zu kontrollieren und im Bedarfsfall neu auszurichten - zur eigenen Sicherheit.

20-jähriges Kapellmeister-Jubiläum

Anlässlich des Frühjahrskonzertes des Musikvereins Weinzierl-Altpernstern wurde am 06. April 2013 **Herr Helmut Vorauer** für seine mittlerweile 20-jährige Tätigkeit als Kapellmeister geehrt.

Zuden Gratulanten zählten Gemeindevertreter aus Micheldorf sowie Kirchdorf. Bürgermeister BR Ewald Lindinger überreichte Herrn Vorauer zum runden Jubiläum eine Karikatur von Peter-Paul Lintner.



v.l.n.r.: Bgm. BR Ewald Lindinger, VB* Roswitha Waas, Josef Tretter, Obmann Herbert Etzelsdorfer, Kapellmeister Helmut Vorauer, VB Alfred Hinterwirth, GV Ing. Gerhard Hüttner, MBA und VB Ewald Breitwieser aus Kirchdorf.
Foto: Bernhard Roidinger

Die Marktmusikkapelle Mdf. und der Musikverein Weinzierl-Altpernstern konnten beim Konzertwertungsspiel am 13. April 2013 einen ausgezeichneten Erfolg erzielen. Herzliche Gratulation!

Reinigungskraft gesucht!

Der Sozialhilfverband Kirchdorf sucht für das Bezirksalten- und Pflegeheim Micheldorf eine(n) MitarbeiterIn für die Reinigung.

Nähere Informationen erhalten Sie telefonisch unter 07582/62600-2012 sowie online unter www.micheldorf.at/amtstafel.



micheldorf.at/termine

Das ist los

Terminbekanntgabe durch den Tourismusverband Kirchdorf-Micheldorf.
Angaben ohne Gewähr - Kurzfristige Terminänderung möglich, Infos unter (07582) 634 74.

Mi, 01. Mai | ab 06.00 Ortsgebiet Micheldorf
Weckruf zum 1. Mai - VA: Marktmusikkapelle Micheldorf

Mi, 01. Mai | 10.00 Museumsensemble - Kulturschmiede
Saisoneröffnung
10.00 Uhr - Klänge zum Essen
14.00 Uhr - Führung im Sensenschmiedemuseum

Sa, 04. Mai | 08.30 - 14.00 Treffp.: Parkplatz Himmelreichbiotop
„Enziane und andere Raritäten“
Wanderung / Fahrten zu den früh blühenden Raritäten im Himmelreichbiotop und zu anderen versteckten Plätzen.
Anmeldung und Info: 07582/60 454

Sa, 04. Mai | 19.30 Ortszentrum - Pfarrkirche
Florianimesse mit Festzug und „Uraufführung“
VA: Feuerwehr und Marktmusikkapelle Micheldorf

Sa, 04. Mai | 20.00 ehemalige Kremstalkaserne Kirchdorf
Frühlingsfest mit dem Stodertaler - Gaudi Express

So, 05. Mai | 09.00 Pfarrkirche Heiligenkreuz
Erstkommunion mit Einzug vom Freizeitpark
Frühschoppen mit der Marktmusikkapelle als Abschluss

So, 05. Mai | 15.00 Freizeitpark Micheldorf
Familienkonzert - VA: Musikverein Weinzierl – Altpernstein

Mi, 08. Mai | 14.00 GH Taverne in der Schön
Muttertagsfeier - VA: Pensionistenverband Micheldorf

Mi, 08. Mai | 20.00 Cafe Schwarz
Jazz im Cafe
bezahlte Anzeige

Do, 09. Mai | 09.30 Pfarrkirche Micheldorf
Erstkommunion

Fr, 10. Mai | 20.00 Freizeitpark Micheldorf
Muttertagskonzert - VA: Kulturausschuss der Marktgemeinde

Sa, 11. Mai | vormittags Ortsplatz Micheldorf
Marmeladenverteilung zum Muttertag - VA: ÖVP Micheldorf

Sa, 11. Mai | 11.00 Freizeitpark Micheldorf
Mutter- und Vatertagsfeier - VA: Seniorenbund Micheldorf

So, 12. Mai | ab 09.00 Cafe Schwarz
Muttertagsbrunch - eine schöne Gelegenheit Danke zu sagen
Reservierung unter 07582/647 51 erforderlich!
bezahlte Anzeige

So, 12. Mai | 09.00 Burg Altpernstein
Muttertagsmesse in der Burg mit dem Musikverein
Weinzierl – Altpernstein

Sa, 18. Mai | 08.30 - 14.00 Treffp.: Parkplatz Himmelreichbiotop
Sa, 25. Mai | 08.30 - 11.30
Sa, 01. Juni | 08.30 - 12.30

Woche der Artenvielfalt vom 18. bis 26. Mai:
Insgesamt drei Orchideenwanderungen durch das
Himmelreichbiotop und Fahrt zu weiteren versteckten
Orchideen. Anmeldung und Info: 07582/60 454

So, 19. Mai und Mo, 20. Mai Pferdesportanlage in der Au
OÖ. Landesmeisterschaften für Einspänner
So ab 09.00 Uhr: Dressur und Kegelfahren
Mo ab 09.00 Uhr: Marathon
Infos unter www.ruf.micheldorf.at

So, 19. Mai | 09.00 - 10.00 Vorplatz Pfarrheim
Gugelhupfverkauf
VA: Goldhauben-, Hut- und Kopftuchgruppe Micheldorf

Mi, 22. Mai | 19.30 Zederbauerkapelle, K92 ab Reitergut Weißenhof
Maiandacht mit Quartett MV Weinzierl – Altpernstein

Mi, 22. Mai | 20.00 - 21.30 Treffpunkt: Parkplatz EKZ Michelpark
Geführte Abendwanderung zur letzten Laubfroschpopulation
im Bezirk Kirchdorf - Anmeldung und Info: 07582/60 454

Fr, 24. Mai | 1. Burgparkplatz oberhalb „Bachbauer“
13.30 - 16.00 Uhr
Exkursion „Heimische Tagfalter“ im Landschaftsschutzgebiet
Altpernstein.
20.30 - 22.30 Uhr
Das Nachtleben der Schmetterlinge im
Landschaftsschutzgebiet Altpernstein.
Anmeldung und Info: 07582/624 37

So, 26. Mai | Freizeitpark Micheldorf
Jubiläumsfeier – 60 Jahre Schützenverein Ottsdorf

Do, 30. Mai | Pfarrkirche Micheldorf und Heiligenkreuz
Fronleichnam Gottesdienst
08.30 Uhr - Pfarrkirche Micheldorf
09.00 Uhr - Pfarrkirche Heiligenkreuz

Sa, 01. Juni |
Sektionstag des Alpenvereins – Sternwanderung Gradnalm
Infos: www.alpenverein.at/kirchdorf-krems/termine

Sa, 01. Juni | jeweils 10.00 - 16.00 Kegelsportanlage
So, 02. Juni | Freizeitpark
OÖ Meisterschaft – Nachwuchs U14 und U23 im Sportkegeln
VA: SV GW Micheldorf, Sektion Sportkegeln

Mi, 05. Juni | 20.00 Cafe Schwarz
Jazz im Cafe
bezahlte Anzeige

Sa, 08. Juni | jeweils 10.00 - 17.00 Micheldorf
So, 09. Juni |
Tage der offenen Gartentür im Garten der Leidenschaften
(Grabenstr. 26) und im Garten Lugerbauer (Grabenstr. 1)

Sa, 08. Juni | 14.00 Altpernstein beim GH Ratscher
Abschnittsfeuerwehr - Leistungsbewerb
19.00 Uhr - Siegerehrung und anschließend Live-Musik mit
der Party-Band „Duo Soundmix“. VA: FF Altpernstein

Sa, 08. Juni | 16.00 Pfarrkirche Micheldorf
Pfarrfirmung

So, 09. Juni | ab 09.00 Cafe Schwarz
Vatertagsbrunch - eine schöne Gelegenheit Danke zu sagen
Reservierung unter 07582/647 51 erforderlich!
bezahlte Anzeige

So, 09. Juni | 11.00 Altpernstein beim GH Ratscher
Maibaumumschneiden und Frühschoppen
VA: FF Altpernstein und MV Weinzierl – Altpernstein

Fr, 14. Juni | 20.13 Klangweltensaal der Kulturschmiede
MU & GU Konzertreihe – Nord.Rand.Band – Modern Jazz

Fr, 21. Juni | ab 19.30 Georgenberg
Sonnwendfeuer - VA: ÖTB Turnverein Micheldorf

Sa, 22. Juni | ab 19.00 Modellfluggelände Micheldorf
Sonnwendfeuer - VA: SMBC Sektion Modellflug

Do, 27. Juni | 20.00 Freizeitpark Micheldorf
Roland Düringer - ICH EinLEBEN!
Benefizkabarett zu Gunsten der Freien Schule Kremstal
Infos unter www.freieschule-kremstal.at oder 0664/873 8288!

Sa, 29. Juni | ab 19.00 beim GH Taverne in der Schön
Peterfeuer - VA: Sparverein

180 Jahre Marktmusikkapelle

Großes Bezirksmusikfest von Fr, 14. bis So, 16. Juni 2013, beim Freizeitpark.



v.l.n.r.: Stabführer
Reinhard Unterbrunner,
Obfrau Rita Huemer
und Kapellmeister
Thomas Hüttner-Aigner.
Foto: Foto Fritz

Einer der ältesten Musikvereine in Oö.

Im Jahre 1833 haben sich 13 Mann zusammengefunden, um einem heißersehnten Wunsch der Micheldorfer Bevölkerung Rechnung zu tragen und dem Ort eine offizielle Musikkapelle zu geben. Diese Gemeinschaft nannte sich dazumal „Verein der musikalischen Gesellschaft zur Blechharmonie“, wobei der Vereinsname im Jahre 1920 auf den Namen „Musikverein Micheldorf“ geändert wurde.

Elf Jahre später konnte mit dem Bau des ersten Musikheimes begonnen werden. Bis zu diesem Zeitpunkt wurde in Gasthäusern und Notunterkünften geübt. Das Musikheim in heutiger Ausführung wurde 1995 neu errichtet und eingeweiht. Der Vereinsname „Marktmusikkapelle Micheldorf in OÖ“ wurde anlässlich

der Ernennung der Gemeinde Micheldorf zur Marktgemeinde im Mai 1996 geändert.

Heute besteht die Marktmusikkapelle aus 40 aktiven MusikerInnen mit Kapellmeister, Stabführer und zwei Marketenderinnen. Durch die engagierte Obfrau Rita Huemer gewann der Verein 2006 erstmals eine Frau an der Spitze. Kapellmeister Thomas Hüttner-Aigner probt seit 2007 ca. 54mal im Jahr mit seinen MusikerInnen und leitet den Verein musikalisch bei durchschnittlich 47 Ausrückungen.

Musikläum 2013

Anlässlich diesem 180-jährigem Bestandsjubiläum findet von **14. - 16. Juni 2013** beim Freizeitpark Micheldorf ein spektakuläres Bezirksmusikfest statt:

Freitag, 14. Juni

- 19.00 Uhr Eröffnung und Bieranstich mit der Marktmusikkapelle
- 21.00 Uhr Stodertaler Gaudi-Express

Samstag, 15. Juni

- 16.00 Uhr Bezirksmarschwertung
- 20.00 Uhr Festakt
- 21.00 Uhr Vlado Kumpan + Musikanten

Sonntag, 16. Juni

- ab 10.00 Uhr Blasmusi-Frühschoppen mit Harry Prünster, Micheldorfer Jagag'sang, Pankrazer Musikanten und vielen mehr.

Faszinierendes Familienkonzert des Musikvereins Weinzierl-Altpernstein

Nach dem großen Erfolg im vergangenen Jahr veranstaltet der Musikverein Weinzierl-Altpernstein am **05. Mai 2013** um 15.00 Uhr im Freizeitpark wieder ein Familienkonzert unter dem Motto „60 Minuten Spiel, Spaß und Musik“.

Neben den beliebten Kinderhits von Wicki, Biene Maja und Pippi Langstrumpf erwartet die Zuhörer eine lustige und kindgerechte Moderation von Reinhard Simonischek.



Auch in diesem Jahr verspricht der Musikverein Weinzierl-Altpernstein wieder ein beeindruckendes Familienkonzert.
Foto: Privat

Für alle Interessierten besteht die Möglichkeit, im Anschluss an das Konzert alle Instrumente auszuprobieren. Für jedes Kind gibt es eine kleine Überraschung und zum Abschluss gibt es wiederum ein Gewinnspiel.

Tage der offenen Gartentür

Am **08. und 09. Juni 2013** öffnen zwei Gärten in Micheldorf die Pforten und lassen Interessierte ins Grüne blicken.

Fachsimpeln mit Gartenfreunden, sich neue Anregungen holen, Ideen sammeln, Erfahrungen austauschen – das ist die Idee hinter der offenen Gartentür.

Garten Lugerbauer, Grabenstraße 1

Der artenreiche Naturgarten ist etwa 1800m² groß und besteht aus unterschiedlichen Gartenräumen, die mit Wegen und Durchgängen verbunden sind. Einen wesentlichen Teil machen neben den Staudenbeeten die Nutzgartenflächen mit Obst und Gemüse aus.



Weitere Schwerpunkte im Garten von Fam. Lugerbauer sind Clematis, Hosta und besondere Schattenstauden. Foto: Privat



Der Garten der Leidenschaften wird liebevoll von Gisi Helmberger betreut. Foto: Privat

Garten der Leidenschaften, Grabenstraße 26

Der ca. 4500m² große, in mehreren Ebenen angelegte und bereits mehrfach prämierte Garten ist durch seine naturnahe Gestaltung ein Paradies für Mensch und Tier. Eine Vielfalt an Sträuchern begrenzt und unterteilt den Garten in verschiedene Räume. Sichtachsen erlauben Durchblicke und Einblicke.

Der Unkostenbeitrag beträgt pro Person und Garten € 3,-. Mit einem Teil der Einnahmen wird ein Sozialprojekt in der Region unterstützt werden. Die Veranstaltung findet bei jeder Witterung statt. Weitere Informationen und Kontakt: www.geranium.at!



60 Jahrfeier des Schützenverein Ottsdorf



Der Schützenverein Ottsdorf veranstaltet am **26. Mai 2013** anlässlich des 60-jährigen Bestandsjubiläums eine tolle Jahrfeier im Freizeitpark Micheldorf. Um 09.00 Uhr

findet die Feldmesse mit dem Musikverein Weinzierl - Altpernstein am Sportplatz statt. Die Micheldorfer Bevölkerung ist zu dieser Veranstaltung recht herzlich eingeladen.

Motorsägenschnitzkurse

In Altpernstein finden von **07. bis 09. Juni** und von **16. bis 18. Sept. 2013** insgesamt zwei Motorsägenschnitzkurse für Anfänger und Fortgeschrittene mit Jörg Bässler statt. Die Kurskosten ohne Verbrauchsmaterial belaufen sich auf € 275,-.

Informationen und Anmeldung bei Herrn Heinz Baldauf unter Tel. 0664/1432410 oder per E-Mail an baldauf.h@aon.at.



Im Juni und September werden interessante Motorsägenschnitzkurse angeboten. Foto: Privat

Start in die Badesaison 2013



Foto: Klaus Mitterhauser

Das Alpenbad der Marktgemeinde Micheldorf öffnet - sofern witterungsbedingt möglich - ab **01. Mai 2013** seine Tore. Für alle Wasserratten, Wassersportler und Erholungssuchenden ist das Alpenbad das optimale Umfeld, denn es bietet u.a. fünf Edelstahlbecken mit über 900 m² Wasserfläche, vorgewärmtes Badewasser, große Liegewiese mit eigenem Mutter-Kind-Bereich, FKK-Liegewiese, Tennisplätze, Breittrutsche, Beach-Volleyball und vieles mehr.

Bei Schönwetter ist das Freibad in weiterer Folge **täglich von 09.00 bis 20.00 Uhr** geöffnet und per Telefon unter (07582)625 09 bzw. 0664/619 28 53 erreichbar.

Auch außerhalb des üblichen Badebetriebes bietet das Alpenbad Micheldorf eine Vielzahl an attraktiven Angeboten, wie z.B. Tennis-, Badminton- und Beach-Volleyballanlage.

Eine Karte für Alle!

Bereits seit vier Jahren bieten die Gemeinden Micheldorf und Kirchdorf eine Jahreskarte für alle Freizeitbetriebe in Micheldorf und Kirchdorf an. Diese Karte berechtigt zum Eintritt in die Freibäder und die Saunen von Micheldorf und Kirchdorf sowie in das Hallenbad und den Eislaufplatz in Kirchdorf. Erhältlich ist die Karte beim Gemeindeamt der jeweiligen Wohnsitz-Gemeinde und sie ist ab Ausstellung ein Jahr gültig.

Speziell für Familien sind ebenfalls praktische Jahres- und Kombikarten zu attraktiven Preisen erhältlich.

Neue Pächter im Gradenteich-Stüberl!

Lassen Sie sich während oder nach einem gemütlichen Besuch im Alpenbad von den neuen Pächtern **Annett und Wolfgang Böhm** im **Gradenteich-Stüberl** mit leckeren Schmankerln und Getränken verwöhnen.

**graden
teich
stüberl**

- gasthaus
- freibad
- sauna

**A` herzlich`s Grüß Gott bei
Annett & Wolfgang**

Öffnungszeiten:

Mai bis August von 09:00 bis 21:00

**September bis April von 16:00 bis 23:00 (Mo.-Mi.)
von 11:00 bis 23:00 (Do.-So.)**

Tel.: 07582 - 63 180, Mail: gradenteich@icloud.com

Schaubienenstand vor dem Senioren- heim Micheldorf

Der Imkerverein Micheldorf - Kirchdorf stellt für das bessere Verständnis über die Notwendigkeit und Nützlichkeit der Bienen für unsere Landschaft, sowie auch für unser Überleben, auf der großen Wiese vor dem Seniorenheim in Micheldorf einen Schaubienenstand auf. Damit wird die Möglichkeit geboten, ein Bienenvolk aus unmittelbarer Nähe zu betrachten und dies ohne große Angst gestochen zu werden.

Führungen und Erklärungen zu Ihren Fragen sind auf Wunsch gerne möglich. Dieses Angebot richtet sich besonders an Schüler und deren Lehrkräfte. Infos und Anmeldung bei Hr. Karl Kemptner unter Tel. 07582/63008.



Micheldorf +43-7582-61267

mit Kremsmauerblick Micheldorf / Heiligenkreuz



HWB 111 fGEE -
Liebevolleres Wohnhaus mit ca. 118 m² Wfl. u. Garten in einer schönen Wohngegend.
Kaufpreis € 239.000,-
Johanna Graßegger 1616/1428

Bauernhaus Micheldorf / Kremsdorf



HWB 285 fGEE -
Ideal für Bastler ist dieser Vierkanthof mit 250m² Wfl. + Stallungen + 2.130m² Grund.
Kaufpreis € 142.000,-
Gerhard Graßegger 1616/1339

hervorragende Lage Kirchdorf



HWB 159 fGEE 2,77
Ideales Geschäft, Büro-, Ordination- und Wohnhaus. EG - DG 260m² + UG 130 m².
Bieterverfahren Ihr Gebot
Gerhard Graßegger 1616/1444

idyllischer Ruhelage Micheldorf in der Krens



Unbeheizt fGEE -
Sacherl - geeignet für Hobbylandwirte die sich mit Kleintierzucht beschäftigt.
Bieterverfahren Ihr Gebot
Johanna Graßegger 1616/151

stufenlos ... Vorderstoder



HWB 22 fGEE -
Ca. 59 m² - 2 Zimmer, Küche, Bad, WC. NM 288,66 + BK 85,93 + So 21,67 + Ust 41,79
Mieterprovisionsfrei
Gesamtmiete € 438,05
Peter Graßegger 1616/1473

Nur noch 1 Grundstück Kirchdorf nahe Sportwelt



Käuferprovisionsfrei
Wohnen am Stadtrand auf 793m² Grundfläche. Auf Wunsch mit Maba-Fertighaus.
Kaufpreis € 52.000,-
Gerhard Graßegger 1616/1460

in bester Lage Micheldorf nahe Gradnteich



Zentrumsnah und doch ruhig, Grundgrößen von 630m² - 1.080m² Grundfläche.
Kaufpreis ab € 63.000,-
Gerhard Graßegger 1616/1501

in Umwidmung Micheldorf / Mitterweg



Sonnige, ebene Grundstücke mit Aussicht, ca. 850m² bis 1.150m² Grundfläche.
Kaufpreis ab € 85.000,-
Gerhard Graßegger 1616/1502

in Aussichtslage Micheldorf / Seebach



800m² Grundfläche mit Panoramaausblick auf Kirchdorf und über das Krenstal.
Bieterverfahren Ihr Gebot
Gerhard Graßegger 1616/1485

Das RE/MAX-Kirchdorf Team



Gerhard Graßegger +43-676-8461267 12 | Ing. Egon Graßegger +43-676-8461267 22 | Ursula Gressenbauer +43-676-8461267 18 | Johanna Graßegger +43-676-8461267 17 | Fritz Lachmayr +43-676-8461267 19 | Mag. FH Peter Graßegger +43-676-8461267 23 | Franz Haslhofer +43-676-8461267 14 | Gertrude Posch +43-676-8461267 13 | Dagmar Hink +43-7582-61267

Bundesauszeichnung für Herbert Ehrenbrandner



Im Rahmen eines Festaktes überreichte Landeshauptmann Dr. Josef Pühringer in Vertretung von Bundespräsident Dr. Heinz Fischer am 10. April 2013 das Goldene Verdienstzeichen der Republik Österreich an den ehemaligen Amtsleiter der Marktgemeinde Micheldorf, Herrn OAR i.R. Herbert Ehrenbrandner, für seine Verdienste zum Wohle der Gemeinde. Herzliche Gratulation!



Landeshauptmann Dr. Josef Pühringer (l.) mit OAR i.R. Herbert Ehrenbrandner.
Foto: Land Oberösterreich

Neue Gemeinderäte in Micheldorf

Aufgrund des Ausscheidens von Alois Wunsch und Alfons Mitter stand für die SPÖ eine Neubesetzung der frei gewordenen Mandate an. Neu im Gemeinderat sind Edith Richter und Helmut Hochhauser.

Edith Richter, 52 Jahre, ist bei der Firma

TCG Unitech angestellt. Sie ist bereits seit 1991 aktives SPÖ-Mitglied und seit längerem Ersatzmitglied im Gemeinderat.

Helmut Hochhauser, 33 Jahre, ist als EDV-Techniker bei Tank24plus beschäftigt. Seit 2009 ist er bereits aktives Ersatzmitglied.

> Schritt für Schritt zum Erfolg!

PRO CONSULT
Die Erfolgsberater.



Joachim Stadler
Kanzleileiter

- > Steuerberatung
- > Buchhaltung
- > Personalverrechnung
- > Bilanzierung
- > Gutachten
- > Wirtschaftsprüfung
- > Unternehmensberatung



PROCONSULT Wirtschaftsprüfung u. Steuerberatung
4563 Micheldorf, Bader-Moser-Str. 27 | Telefon: +43 7582 51281-0
Fax: +43 7582 51281-611 | E-Mail: micheldorf@proconsult-wt.at

Angehörigen-Gruppe von Alkohol- und suchterkrankten Personen

Jeweils am ersten und dritten Mittwoch des Monats finden (vorerst bis Juni) in Kirchdorf Treffen der Angehörigen-Gruppe von Alkohol- & suchterkrankten Personen statt.

In der Selbsthilfegruppe erhalten Anwesende Informationen über die Suchterkrankung und ihren Verlauf, Co-Abhängigkeit und die 12 Schritte zur Genesung. Es gibt Raum für Erfahrungsaustausch mit anderen Angehörigen, Verständnis, Offenheit und bestimmt neue Perspektiven.

Die fachliche Gruppenbegleitung übernimmt Frau Rebecca Laschober, LSB in Freier Praxis, Suchtberaterin und Psychotraumatologin.



Foto: FreeDigitalPhotos.net

Scheuen Sie sich nicht und nehmen Sie an einem Treffen in der Frauenberatungsstelle BERTA, Pfarrhofgasse 2, Kirchdorf an der Krems, teil.

INFO

Angehörigen-Gruppe

jeweils am ersten und dritten
Mittwoch des Monats

Gruppenbegleitung:

Rebecca Laschober

Tel.: 0680/13 444 00

Web: www.rebecca-laschober.at

**WIR
SETZEN
ZEICHEN**
PRÄVENTION IN
KIRCHDORF
MICHELDORF



Picknick im idyllischen Ambiente des Himmelreichbiotops

Die Integrationsgruppe MIMI veranstaltet in Zusammenarbeit mit dem Kindergarten Micheldorf am Mi, 08. Mai 2013, ein Picknick im Himmelreichbiotop.

Der Obmann des Vereins „Bergmandl“, Kons. Werner Bejvl, führt alle naturbegeisterten Micheldorferinnen und Micheldorfer durch die Tier- und Pflanzenwelt des Himmelreichbiotops und erzählt über die Entstehung dieses Naturparadieses. Anschließend wird im Garten des ehemaligen Kinderheimes ein kleines Picknick mit kulinarischen Köstlichkeiten ange-

boten. Diese Veranstaltung kann besonders für Familien mit Kindern ein schönes Erlebnis werden! **Treffpunkt** ist am Mittwoch, 08. Mai, um 16.00 Uhr beim Parkplatz des ehemaligen Kinderheims in der Krems.

Vizebürgermeisterin Roswitha Waas freut sich auf zahlreichen Besuch!



Tagesmütter - Sozialberuf mit Zukunft

Im Mai beginnen erstmals duale Ausbildungskurse zur Tagesmutter/-vater und KindergartenhelferIn, welche von der Aktion Tagesmütter OÖ organisiert werden und mit einem Zertifikat abschließen.

Das Angebot richtet sich aufgrund der enormen Nachfrage in erster Linie an Tagesmütter. Sie werden durch die Ausbildung bestmöglich auf ihre Aufgabe vorbereitet und finden eine feste

Anstellung. Der Arbeitsplatz der Tagesmutter ist zu Hause. Dadurch können Familie und Beruf leicht miteinander vereinbart werden und die eigenen Kinder bekommen neue Spielkameraden.

Info und Anmeldung bei der Aktion Tagesmütter OÖ, Außenstelle Kirchdorf, Hauptplatz 27, unter Tel.: 07582/517 40 oder per E-Mail an vtm.kirchdorf@foxmail.at.



Foto: Privat



Rezepttipp zum Thema Basenfasten

Gesund, schlank und vital ohne Leistungsverlust!

Basenfasten ist eine milde Form des Fastens, die den Körper entlastet. Es ist nicht beschränkt auf die Fastenzeit.

Für eine begrenzte Zeit (z.B. eine Woche, auch länger) werden alle sauer wirkenden Nahrungsmittel aus dem Speiseplan entfernt, was einen Entschlackungseffekt bewirkt.

Grundrezept Basensuppe (2 Personen):

- 1 Gemüsebrühwürfel, 1 Liter Wasser
- Glattpetersilie, Liebstöckel (Kräuter nach Wahl)
- 1 mittelgroße Zwiebel
- eine Gemüsesorte nach Wahl
- eine Prise Muskat

Gemüse fein schneiden, mit Wasser und Gemüsebrühwürfel weich kochen. Kräuter dazu geben – mit Mixstab pürieren und mit frischen Kräutern servieren.



Serviervorschlag Basensuppe

Foto: Privat

Gemüsebrühe zum Trinken:

- 1 Bund Suppengemüse, 1 ½ Liter Wasser
- Petersilienwurzel, Karotte, Zwiebel, Sellerie
- Liebstöckel, Muskat, Meersalz

Gemüse putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Mit Wasser 10 – 15 Minuten köcheln lassen, dann Gewürze dazugeben und weitere 10 Minuten köcheln. Abseihen.

= **Suppendrink** – auch für zwischendurch anstatt Tee. Die Suppe kann auch mit der Gemüseeeinlage verwendet werden.

Auszug der „Gesunden Gemeinde“ Roßleithen nach Eva Rieser.

Frühlingswanderung rund um den Ochsenkogel



Die Wanderroute führt am Eustachius Kreuz vorbei.

Foto: Privat

Zu einer tollen Frühlingswanderung mit viel frischer Luft lädt die Gesunde Gemeinde am **Samstag, den 11. Mai 2013**.

Treffpunkt ist um 13.30 Uhr beim ersten Burgparkplatz vor der Burg Altpernstein, wo die Wandertour startet. Die Strecke führt rund um den Ochsenkogel zum Eustachius Kreuz und wieder retour.

Die Gehzeit beträgt zirka 1,5 - 2 Stunden und ist für Bewegungsfreudige aller Altersgruppen geeignet.

Wir machen Meter in Micheldorf!



Bewegung ist gesund, das weiß jedes Kind. Dabei kommt es gar nicht auf eine bestimmte Sportart an. Wichtig ist tägliche Bewegung. Hier reicht schon ein ausgiebiger Spaziergang oder eine morgendliche Joggingrunde.

Zum Thema Bewegung startete das „Gesunde Oberösterreich“ die Aktion „Wir machen Meter“.

Und so funktioniert es: Einfach den „Wir machen Meter“ - Pass bei der Gemeinde abholen, gesunde Meter sammeln und bei der Gemeinde abgeben!

Unter allen abgegebenen und eingesendeten Pässen **werden regelmäßig tolle Preise verlost!**

Nähere Infos erhalten Sie im Bürgerservice bei Frau Andrea Blumenschein (Tel. 07582/612 50 - 10).

Gesunde Füße im Zentrum

Ein Bericht von
Hans-Peter Hagmüller, MSPhT



Unsere Füße sind die Basis unserer tragenden Säulen. Dass sie funktionieren, erscheint uns selbstverständlich. Sollten sie aber doch einmal Probleme bereiten, merken wir erst, wie schwierig es ist, ohne ausreichende Funktion uns auf ihnen fortzubewegen.

Richtig angepasste Schuheinlagen und passive Behandlungen können spontan Abhilfe schaffen, aber das kann doch noch nicht schon alles sein. Was tun, damit das besser statt schlechter wird?

Aktivität und Eigenengagement sind die bedeutendsten Faktoren für eine schmerzfreie Zukunft.

Wichtig ist, dass Ihre Füße wieder richtig fit werden! Dazu stelle ich in dieser und in den folgenden Ausgaben aufbauend einige Übungen vor, die Ihnen dabei helfen sollen, Ihre Fußmuskulatur zu aktivieren und zu kräftigen. **Nichts GEHT besser als ein aktiv stabilisierter Fuß!**

Und für alle, die vorsorgen wollen: egal ob schon Anzeichen von Abweichungen der Fußstatik erkennbar sind oder nicht, machen Sie mit. Diese Übungen schaden in keinem Fall, Sie haben nur das Glück, dass ein bisschen üben in Ihrem Fall schon reicht.

WICHTIG: Haben Sie Geduld, anfangs gibt es dabei häufig Schwierigkeiten mit der Koordination! Das wird schnell besser, wenn Sie häufig, aber niemals zu lange üben!

Übung 1 – Abspreizen der großen Zehe

Stellen Sie Ihren Fuß ohne zusätzliche Belastung barfuß auf den Boden. Spüren Sie die Kontaktfläche mit dem Untergrund ausgehend von der Ferse über den Außenrand der Sohle und den Kleinzehenballen, bis hin zum Großzehenballen.

Nun versuchen Sie die Großzehe von den anderen Zehen abzuspreizen zur Körpermitte hin. Beachte – es wird nur ein Wackeln sein, aber genau dieses Wackeln brauchen wir!

„Der Fuß - die Basis für die Haltung des Körpers!“

Interessanter Workshop zum Thema Fußversorgung mit den Referenten Andreas Bichlhuber und Hans-Peter Hagmüller, MSPhT. Die Schwerpunkte des Workshops lauten „Prävention im Kindesalter“ und „richtige Versorgung bei Erwachsenen“.



Abbildung zu Übung Nr. 1

Fotos: Privat

Übung 2 – Großzehenballen am Boden „fest-saugen“

Ausgangsstellung wie bei Übung 1. Legen Sie ein Stück Moosgummi (oder Ähnliches, jedenfalls etwas Elastisches) unter den Großzehenballen. Versuchen Sie nun, **nur** den Großzehenballen sanft gegen den Moosgummi zu drücken.

ACHTUNG: der Druck darf keinesfalls vom gesamten Fuß oder gar vom Unterschenkel ausgehen, nur vom Großzehenballen!



Abbildung zu Übung Nr. 2

Foto: Privat

Viel Spaß und gutes Gelingen!
Hans-Peter Hagmüller





**z BIG
PRINTS**

XXXL LARGE

NEU

**A2
PLAKAT**

bis

POSTER



**PRINT
TOP**

**MEDIA
TOP**



Hauptplatz 23 · 4560 Kirchdorf/Krems
Telefon 0 75 82 / 62 061 · E-Mail: office@zieglermedien.at



Druck & Medien Ziegler

WWW.ZIEGLERMEDIEN.AT

bezahlte Anzeige

**Konzert
zum Muttertag**

AK € 15 | VVK € 12 | Kinder bis 14 J. frei | Kartenvorverkauf bei Elektro Edtbauer

Freitag, 10. Mai 2013
20.00 Uhr Freizeitpark Micheldorf

Das Orchester der Landesmusikschule Krems-
münster und des Kulturvereins Außerdem mit
Federico Rovini aus Italien am Klavier!