

G'sundes Krumbach

Information des Arbeitskreises Gesunde Gemeinde

Amtliche Mitteilung

1. Jahrgang / Nr. 1 / März 2018



- Vorwort
- Rückblick
- Beiträge zur Gesundheit
- Vorstellung von Vereinen
- Fitnesskalender

**Der Arbeitskreis Gesunde Gemeinde
stellt sich vor!**



Vorwort von Bürgermeister Josef Freiler

Liebe KrumbacherInnen!

Ich freue mich, dass wir einen motivierten Arbeitskreis „Gesunde Gemeinde“ in Krumbach haben und seit über 20 Jahren als „Gesunde Gemeinde“ zertifiziert sind.

Nichts kann Gesundheit ersetzen.

Das Wichtigste ist die **Vorbeugung** und sein Herz-Kreislauf-System in Schwung zu halten.

Bei uns in Krumbach gibt es dank unserer Sportvereine auch gute Anschlussmöglichkeiten zu gemeinsamer Bewegung.

Und auch allein kann man die wunderschöne Natur in Krumbach sportlich erkunden.

Österreich hat ein sehr gutes Gesundheitssystem, daher sollte man die Angebote von Vorsorgeuntersuchungen nutzen (z.B. unsere Praktischen Ärzte, Internisten, Urologen, Frauenärzte usw.)

Ob Jung oder Alt, für jeden gibt es den richtigen Sport. Hauptsache man ist in Bewegung.

Man hat nur ein Leben!




Mitarbeiterausflug 2017—Hochwechsel

Vorwort von Obfrau gf GR Karin Bauer

Im Frühjahr 2017 feierte die Gesunde Gemeinde ihr 20-jähriges Bestehen.

Gegründet von unserem Altbürgermeister Hr. Dipl. Ing. Fritz Trimmel und der ehemaligen gf GR Leopoldine Reisenbauer, war Krumbach eine der ersten „Gesunden Gemeinden“ in Niederösterreich. Eines der vorrangigsten Ziele ist es, die Bewusstseinsbildung in den Bereichen Gesundheit, Bewegung und Sport zu sensibilisieren. Viele Veranstaltungen, wie z.B. der alljährliche Gesundheitstag, Themenworkshops und Themenwanderungen, Vorträge, Kinder- und Seniorenschwimmkurse. etc. wurden abgehalten.

Ein weiterer Beitrag dazu, soll diese Zeitung „G`sundes Krumbach“ sein. Die Zeitung wird 2 x jährlich im März und September erscheinen.

Neben viel Informativem zu gesundheitlichen Themen haben aber auch alle Betriebe und Selbständige, die gesundheitliche Produkte oder Dienstleistungen anbieten, sowie Vereine die Möglichkeit sich darin zu präsentieren.

(Nähere Informationen: Karin Bauer 0664/73996553)

Der Arbeitskreis „Gesunde Gemeinde“

Der Arbeitskreis umfasst derzeit 17 Mitglieder.

Obfrau gf GR Karin Bauer, GR Martina Laschtowiczka, GR Johann Puchegger, GR Rainer Holzbauer, GR Christoph Holzbauer, Martina Riegler-Heissenberger, Martha Piribauer, Beate Höfer, Ulrike Kager, Anna Fassel, Michael Fassel, Karin Tanzler, Martin Fasching, Anna Endres, Ingrid Schwarz, Alfred Schabauer, Margret Steuer-Pernsteiner.

Unter dem Motto „**Gesunde Gemeinde sind wir alle**“ laden wir jeden Gemeindegänger ein, im Arbeitskreis aktiv zu werden. Bei Interesse melden sie sich einfach am Gemeindeamt oder sprechen eines der Arbeitskreismitglieder an!



Rückblick



Eltern-Kind Kochkurs

Am 28. Jänner 2017 Vormittag war der Eltern-Kind Kochkurs, organisiert von der Gesunden Gemeinde Krumbach unter der Leitung von Karin Bauer.

Wir durften in der Küche der NMS Krumbach leckere Gemüsesuppe, Gesunde Burger und fruchtige Topfencreme unter Anleitung von Fr. Gertrude Doppler kochen.

Den Kindern und Eltern hat es sehr gefallen und vor allem geschmeckt.

Am Foto von links nach rechts: die Leiterin Karin Bauer, Seminarbäuerin Gertrude Doppler, Susanne Pichlbauer, Sabine Reithofer, Romana Kerschbaumer, Elisabeth Koll, Irmgard Freiler, Erika Steurer-Pernsteiner, Martin Steurer Pernsteiner und Sandra Stickelberger mit ihren Kindern.

Kinder- schwimmkurs



2017 organisierte die Gesunde Gemeinde einen Schwimmkurs in der ersten Ferienwoche.

Dipl. Sptl. Alfred Schabauer brachte wieder einigen Kindern mit viel Spaß das Schwimmen bei.

Vielen Dank an Alfred!!!

20 Jahre Gesunde Gemeinde Krumbach

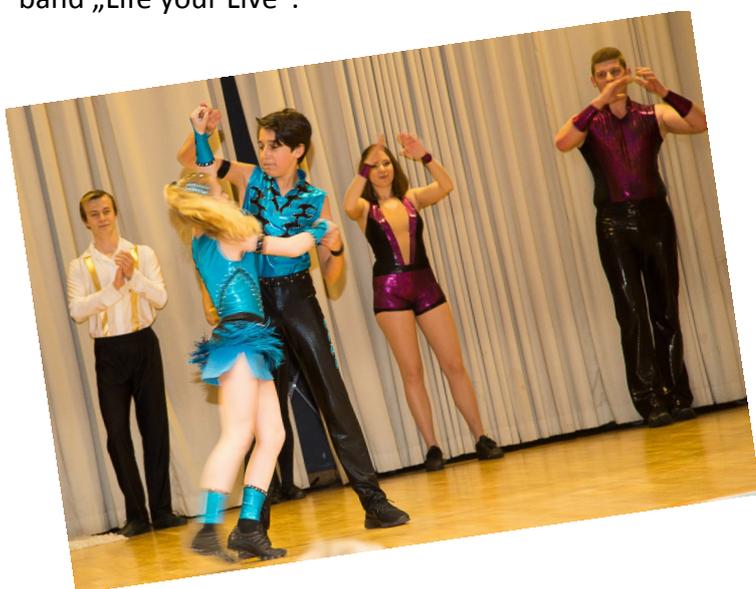


Am 22. April 2017 feierte unsere Gesunde Gemeinde Krumbach im Kultur- und Sportzentrum ihr **20 jähriges Jubiläum**.

Neben vielen Ausstellern, diversen Angeboten und Attraktionen, wurde auch ein tolles Rahmenprogramm geboten.

Umweltkasperltheater zum Thema Garten, Karate, Rock´n Roll Akrobatik Show, der Gesundheitsrock der Schüler der VS Krumbach,

Gewinnspiel: Die Hauptpreisgewinnerin Fr. Eva Riegler, Festausklang mit der Krumbacher Nachwuchsband „Life your Live“.



Rock,n Roll Akrobatik Show



Beim Gewinnspiel gewann Frau Eva Riegler den Hauptpreis.



Gesundheitsrock VS Krumbach

20 Jahre Gesunde Gemeinde Krumbach



Mitgliederehrungen für 20-jährige Mitgliedschaft



Krumbacher Nachwuchsband

Life your Live

SPIELPLATZERÖFFNUNG

Herzlich Einladung
zur

Eröffnung und Segnung

des neu gestalteten Spielplatzes beim
„Jungen Wohnen“ in der Promenade

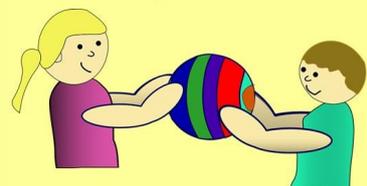
21. April 2018

15.00 bis 17.00 Uhr



Wir freuen uns
auf dich!

- ➔ Kinderolympiade
- ➔ Eis vom Eisgreissler
- ➔ Kaffee und Kuchen
- ➔ Kinderschminken
- ➔ Küchenexperimente



Karatevorführung



Umweltkaspertheater

Vorschau

- **7. April 2018: Pflanzenbasar**

Im Rahmen der Aktion „Sauberes Krumbach“ veranstalten die Krumbacher Bäuerinnen einen Pflanzenbasar. Wir bitten um Ihre Pflanzenspende von Ablegern, Blütenstauden, Knollen, Kübelpflanzen, Sträucher, Beeren, Kräuterpflanzen etc.

Annahme der Pflanzen: 8 Uhr bis 9.30 Uhr

Abgabe: 9.30 Uhr bis 11.30 Uhr

Während der Abgabezeit haben Sie die Möglichkeit die gespendeten Pflanzen günstig zu erwerben.

Der Reinerlös kommt karitativen Zwecken zu Gute.

Wenn die Aktion „Sauberes Krumbach“ witterungsbedingt nicht abgehalten werden kann, findet der Pflanzenbasar auch nicht statt. Beide Veranstaltungen werden, je nach Wetterlage, auf die darauffolgenden Samstage verschoben.

Die Bäuerinnen.

... in der Gemeinde Krumbach

- **21. April 2018: Eröffnung des neugestalteten Kinderspielplatz beim Jungen Wohnen**

- **1. Ferienwoche: Kinderschwimmkurs mit Dipl. Sptl. Alfred Schabauer**

- **2. Ferienwoche: Xund ins Leben Sportwoche**

- **Ferienspiel**

- **Herbst: Workshop zum Thema „Stolperfalle Mensch“**

Auszeichnung

Im Frühjahr 2016 bekam unsere Gemeinde eine Auszeichnung für besondere Leistungen im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention.



Wie wertvoll die Gesundheit ist, erkennt man bereits daran, dass es sehr viele Krankheiten gibt aber nur eine Gesundheit!

Zitat Ferstl Ernst

Beitrag

DIABETES MELLITUS

Diabetes mellitus ist eine chronische Stoffwechselstörung, bei der entweder zu wenig Insulin gebildet wird, oder die Wirkung vom vorhandenen Insulin reduziert ist, wodurch der Blutzuckerspiegel im Blut dauerhaft zu hoch ist.

Warum braucht der Körper Insulin?

Insulin wird benötigt um den Zucker, der durch den Abbau von Nahrung entsteht, aus der Blutbahn in die Zellen zu transportieren. Wenn zu wenig Insulin produziert wird, kann der Blutzucker nicht mehr in die Zellen transportiert werden, worauf er die Arterien „verklebt“ und sich schwere Erkrankungen wie z.B. Herzinfarkt oder Schlaganfall entwickeln können.

Wie unterscheiden sich Diabetes mellitus Typ 1 und Typ 2?

Bei Typ 1 Diabetes fehlt das Insulin zur Gänze und muss deshalb zugeführt werden. Meist beginnt diese Form des Diabetes im Kindes- oder Jugendalter, weshalb er auch als "juvener Diabetes" bekannt ist.

Bei Typ 2 Diabetes besteht eine Insulinresistenz, d.h. das körpereigene und auch das zugeführte Insulin wirken weniger stark als beim Gesunden.

Hauptursachen der Entstehung von Typ 2 Diabetes sind neben genetischen Faktoren vor allem eine fettreiche Kost, Übergewicht und Bewegungsmangel. Daher ist die effizienteste Behandlung, die richtige Lebensmittelauswahl verbunden mit reichlich körperlicher Bewegung.



Welche Lebensmittel erhöhen den Blutzuckerspiegel?

Nur kohlenhydratreiche Lebensmittel (Getreide- und Getreideprodukte, Obst, Beilagen, Zucker, Säfte,...) erhöhen den Blutzuckerspiegel.

Fett- und eiweißreiche Lebensmittel (Käse, Schinken, Fleisch, Fisch, Butter, Öl ...) erhöhen den Blutzuckerspiegel nicht.

Dürfen Kohlenhydrate dennoch gegessen werden? Ja, bitte!

Bei Diabetes sollte keine bestimmte "Diät" gehalten werden. Als Basisernährung wird eine abwechslungsreiche und ausgewogene Mischkost empfohlen. Hierzu kann man die Richtlinien der Ernährungspyramide heranziehen.

Allgemeine Tipps für Typ 2 Diabetiker:

- Übergewicht nur langsam, aber dauerhaft durch Kalorienreduktion und mehr Bewegung abbauen.
- Ballaststoffreiche Lebensmittel wie Vollkornbrot, Vollkornmehl, Vollkornteigwaren oder Hülsenfrüchte sollten bevorzugt werden. Sie sättigen länger und verlangsamen den Blutzuckeranstieg.
- Viel Flüssigkeit über den Tag verteilt trinken, vor allem Wasser und ungesüßten Tee.
- Pflanzliche Fette sollten bevorzugt werden, sie wirken sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus.
- 3 Hauptmahlzeiten pro Tag sollten gegessen werden, als Zwischenmahlzeiten können Obst und Rohkost verzehrt werden. Süßigkeiten sollten nicht zwischendurch gegessen werden, sondern direkt im Anschluss an eine Hauptmahlzeit.

Kommentar

Kommentar zum Thema Rauchverbot?!

Derzeit wird das Rauchverbot in der Gastronomie heftig diskutiert. Ich möchte daher dieses Thema aus umwelttechnischer Sicht betrachten. Eines vorweg: Ich bin Techniker und kein Mediziner. Dass **30% aller Krebsfälle** vom Rauchen und Passivrauchen kommen und **13.000 Menschen jährlich** aufgrund dieser tabakassoziierten Krebserkrankungen **sterben**, muss ich den Ärzten von der Krebshilfe glauben. Ebenso, dass Passivrauchen Gesundheitsschäden, wie beispielsweise Asthma, Lungenentzündung, Bronchitis, koronare Herzerkrankungen, Herzinfarkt oder auch Lungenkrebs verursacht.

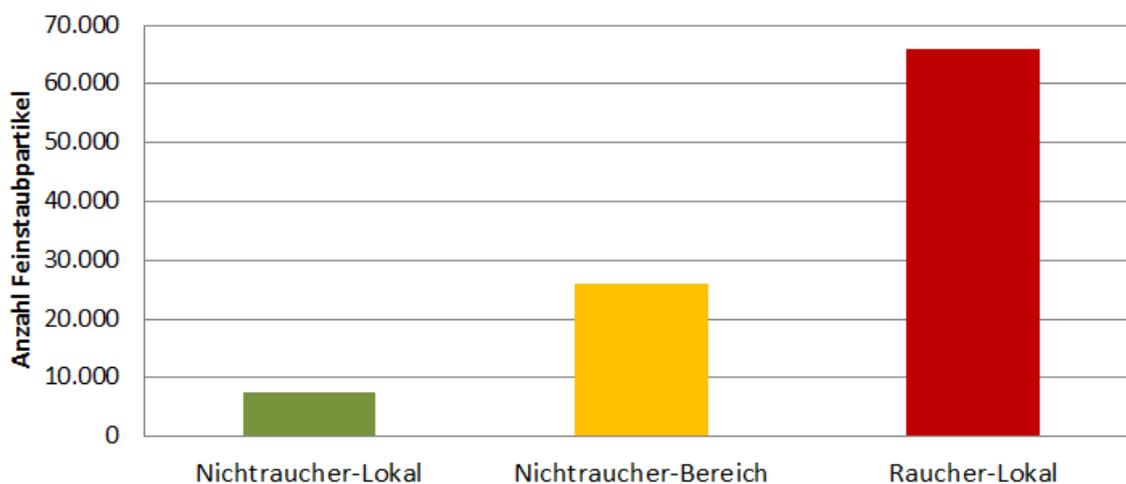
Als Umwelttechniker ist für mich interessant, welche schädlichen Feinstaubemissionen durch das Rauchen entstehen. Feinstaub ist der Staub, den man nicht sieht. Feinstaub ist so klein, dass er bis in die Verästelungen der Lunge vordringt. Dort richten sie Schaden an, von Atemwegsbeschwerden über asthmatische Anfälle bis hin zum Lungenkrebs.

Aber wie hoch sind nun die Feinstaubemissionen in Raucherlokalen?

Wissenschaftler haben sich dieser Frage gestellt und in über 100 Lokalen die Feinstaubkonzentrationen gemessen. Mit erschreckendem Ergebnis – denn auch in den Rauchverbots-Räumen wurde eine hohe Belastung durch den Ultrafeinstaub aus Zigarettenrauch nachgewiesen. Diesen atmen auch Nichtraucher ein.

Die höchste Konzentration wurde in Raucherlokalen mit über **66.000 Partikeln** pro Kubikzentimeter registriert. Nichtraucher-Räume in unmittelbarer Nähe zu Raucher-Räumen waren mit **~26.000 Partikel** belastet! In Nichtraucher-Lokalen waren es **7.408 Partikel** pro Kubikzentimeter.

Feinstaub-Partikel



Kommentar

Feinstaubbelastung auf der Straße viel höher?

NEIN! Im Rahmen von Feinstaubmessungen (PM_{2,5}) von Dr. Neuberger auf einer stark befahrenen Straße in Wien (rote Linie) und vergleichend dazu in einem Raucherlokal (blaue Linie), zeigen eindeutig die hohe Feinstaubbelastung (600 µg/m³!) im Raucherlokal. Sage und schreibe über 6.000 Mikrogramm Feinstaub wurden in einzelnen Diskos gemessen, obwohl die getesteten Einrichtungen über ein Belüftungssystem verfügten! Übrigens laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) soll der PM_{2.5} Grenzwert einen Wert von 25 µg/m³ nicht überschreiten!

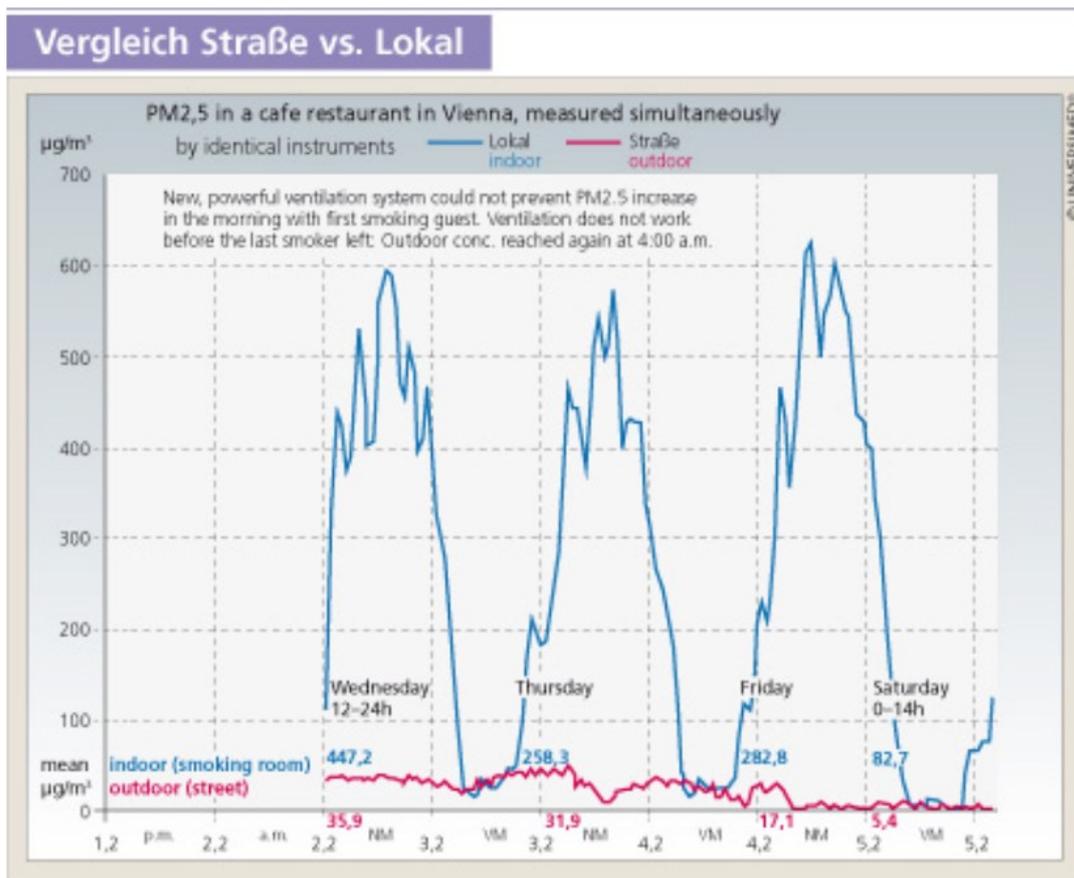


Abb. 3: PM_{2.5}-Konzentrationsverlauf auf der Straße (rot) und im Raucherbereich eines Wiener Lokals (Neuberger & Moshhammer 2012)

Aus umwelttechnischer Sicht kann klar festgestellt werden, dass die Feinstaubkonzentrationen in Raucherlokalen aber auch in den Nicht-Raucherbereichen enorm hoch sind (150 – 6.000 µg/m³) und ein generelles Rauchverbot die Feinstaubwerte extrem reduzieren würde!

Alleine aufgrund dieser Tatsache ist es ganz klar, dass die Ärztekammer gemeinsam mit der Krebshilfe das Volksbegehren für ein absolutes Rauchverbot in der Gastronomie gestartet hat!

Umweltgemeinderat

Hr. Dipl.-Ing. Manfred Brandstätter



Aus Liebe zum Menschen

Österreichisches Rotes Kreuz | Bezirksstelle Kirchschiag

Das Rote Kreuz der Ortsstelle Krumbach stellt sich vor:

Rund 15 freiwillige Mitarbeiter/innen waren im Jahr 2017 für die Bevölkerung in Krumbach und Umgebung mit 600 Ausfahrten rund 34000 Kilometer im Rettungsauto unterwegs und leisteten 6600 Stunden Dienstbereitschaft.

In der Nacht wie am Tag, bei schlechten genauso wie bei schönen Wetterverhältnissen, im Sommer wie im Winter. Das Rote Kreuz Niederösterreich spannt ein Netzwerk der Sicherheit – 24 Stunden am Tag, sieben Tage die Woche, 365 Tage im Jahr sind die Mitarbeiter/innen für Menschen in Not im Einsatz. Menschen, die unmittelbar von Krankheit oder Unfall bedroht sind, benötigen in erster Linie rasche, unkomplizierte und kompetente Hilfe. Ob Sanitätsdienst, Rettungseinsatz oder ob ein Notarzt benötigt wird – das Rote Kreuz ist schnell zur Stelle, um Hilfe zu leisten.

Jeder Mitarbeiter muss, um den stets steigenden Anforderungen gewachsen zu sein neben den regelmäßigen Diensten auch Zeit für ständige Fort- und Weiterbildung in seinem Bereich aufbringen.

Helfen Sie uns durch Ihre eigene Mitarbeit als Helfer/in oder als unterstützendes Mitglied durch Ihren finanziellen Beitrag, das Wirken des Roten Kreuzes in unserer Region in der bisher gewohnten Qualität zu sichern und dem medizinischen Fortschritt gemäß zu verbessern.

RÜCKFRAGEHINWEIS:

Gerlinde Pernsteiner

Österreichisches Rotes Kreuz
Landesverband Niederösterreich
Bezirksstelle Kirchschiag

T: +43/2646/2212

E: gerlinde.pernsteiner@n.rotekruz.at



Aus Liebe zum Menschen.

ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ

NIEDERÖSTERREICH

Beitrag

NÖ Hilfswerk

Das Büro in Krumbach wurde geschlossen, unsere neue Adresse lautet:
Hilfswerk Aspang, Mühlgasse 10, 2870 Aspang
02642/51245, 0676/878732212



Hilfe und Pflege daheim

Unsere Dienstleistungen rund ums Altern in den eigenen vier Wänden:

Im Rahmen dieses „Rundum versorgt-Paketes“ können wir vieles organisieren, um Menschen jeden Alters das Leben im eigenen Zuhause zu erleichtern – und damit auch pflegende Angehörige deutlich entlasten.

Hauskrankenpflege:

Unser professionelles Pflegeteam aus diplomierten Gesundheits- und Krankenpfleger/innen (DGKP), Fachsozialbetreuer/innen Altenarbeit (FSB-A), Pflegeassistent/innen (PA) kommt stundenweise zu Ihnen nach Hause. Das Pflegeteam betreut Sie bedarfsgerecht und ermöglicht Ihnen so, auch im Alter oder bei Krankheit und Behinderung weitgehend selbständig im vertrauten Zuhause leben zu können. Die Hauskrankenpflege ist zuständig für medizinische und pflegerische Versorgung wie Verbandwechsel, Injektionen, Medikamente, aufwendige Körperpflege, Aktivierung, Mobilisation, Vorbeugung, für Information und Anleitung, Hilfestellung bei der Entlassung aus Krankenhaus oder Rehabilitation, Beratung und Unterstützung bei Pflegegeld- und Förderanträgen sowie bei der Auswahl und Organisation von Pflegehilfsmitteln.

Heimhilfe

Unsere qualifizierten Heimhelfer/innen (HH) unterstützen Sie bei Aktivitäten des täglichen Lebens. Wenn Sie stundenweise zu Hause Unterstützung brauchen helfen sie im Haushalt, beim Aufräumen und Putzen, beim Einkaufen und Kochen, und unterstützen Sie bei der Körperpflege, beim An- und Auskleiden, bei Essen und Trinken, bei Erledigungen und Wegen.

Die Kosten der Hauskrankenpflege und Heimhilfe berechnen sich nach dem Nettoeinkommen der betreuten Person sowie des mit ihr im Haushalt lebenden Ehepartners bzw. Lebensgefährten und werden vom Land NÖ gefördert. (Voraussetzungen: Hauptwohnsitz in NÖ, Bezug von Pflegegeld).



Team Krumbach: vordere Reihe von links nach rechts: HH Petra Tauchner, DGKP Martina Pichler, DGKP Ingrid Schwarz, FSB-A Gabriele Eidler, PA Doris Weber, HH Liane Handler, 2. Reihe: HH Anita Gamperl, HH Elisabeth Wachabauer, HH Sandra Fischer

Beitrag

Frühlings-Tee

Im Frühling wird es Zeit für eine Frühjahrskur mit einem blutreinigenden Frühlings-Tee.

Bei dieser Teemischung werden Kräuter kombiniert, deren Sammelzeit im zeitigen Frühjahr liegt.

Es handelt sich um drei Blüten-Sorten und drei Blätter-Sorten.

Wirkungen:

Der Tee wirkt vor allem durch den Ehrenpreis, die Taubnessel und die Birkenblätter blutreinigend und regt die Ausscheidung an. Auch der Stoffwechsel wird belebt. Dadurch verbessern sich das Hautbild und das Allgemeinbefinden.

Andererseits wirkt der Tee durch die Veilchenblätter und die Schlüsselblumen gegen Husten und andere Katarrhe der Atemwege. Dadurch hilft der Frühjahrs-Tee auch gegen die typischen Erkältungen des Spätwinters.

Zutaten:

Mische ungefähr zu gleichen Teilen

- Ehrenpreis-Blätter
- Taubnessel-Blüten
- Veilchen-Blätter
- Schlüsselblumen-Blüten
- Birken-Blätter



Wenn man eine größere Menge Tee zusammenmischen will, kann man die Kräuter zu gleichen Teilen abwiegen.

Wenn man jedoch nur eine kleine Menge mischen will, reicht es, die Kräuter einfach zwischen drei Fingern als Prise zu nehmen. Das sind dann gleiche Teile nach Volumen, macht aber bei diesem Rezept nur einen relativ geringen Unterschied.

Anleitung:

1. Brüh einen Tee auf mit einem Esslöffel Teemischung pro Tasse.
2. Lass den Tee 10-15 Minuten ziehen.
3. Filter den Tee anschließend ab.
4. Wenn du willst, kannst du den Tee mit Honig süßen.
5. Trink von dem Tee drei Tassen pro Tag.



Rezept von Endres Anna

Werbung

Ayurveda Massage



Hochwertige Öle in individueller Zusammenstellung für Entspannung und Regeneration

Bei der Behandlung kommen hochwertige, original ayurvedische Öle in Bioqualität zum Einsatz.

Diese Öle beinhalten zum Teil mehr als 80 Kräuter, Wurzeln und Blüten und durchlaufen einen Kochprozess von mehr als 80 Stunden.

Die Auswahl der Öle wird auf den momentanen Zustand und das Befinden des Klienten abgestimmt.



Anita Brem
Dipl. Ayurveda Praktikerin
+43 (0) 650 592 76 77
a.brem@shuna.at
www.shuna.at

Ayurvedisch Kochen



In diesem ganzheitlichen System spielt die Ernährung eine essenzielle Rolle.

Es ist mir auch persönlich ein großes Anliegen zu zeigen wie man mit regionale Zutaten köstlich-gesunde Gerichte zaubern kann.

Kochevents
finden regelmäßig statt.

Informationen und Termine unter
www.shuna.at



Sie fragen sich: „Kann man dem Altern entgehen?“

Wir sagen JA!

Blieben Sie nicht nur äußerlich, sondern auch innerlich jung, dynamisch und lebensfroh.

Nerium Anti Aging Produkte sind einzigartig auf dem Markt, weil sie mit hochwertigen Inhaltsstoffen wie dem SIG-1273®-Molekül und das SAL-14™-Gemisch angereichert sind.

Was bedeutet das genau?

Nerium präsentiert uns damit die nächste Generation intelligenter pflanzlicher Hautpflege.

Die einzigartigen Inhaltsstoffe...

- erfrischen müde aussehende Haut
- straffen und festigen die Haut
- helfen dabei, Falten optisch zu reduzieren
- bekämpfen Anzeichen der Hautalterung

Vertrauen Sie auf unabhängige klinische Studien.

Diese haben ergeben, dass 100% der Teilnehmer mit Nerium eine viel glattere Hautstruktur erzielten, 97% hatten eine deutlich gesünder aussehende Haut und 94% eine reinere und strahlendere Haut.

Nerium ist aber nicht nur für seine wirksamen Produkte bekannt.

Weltweit inspiriert das Unternehmen Menschen zu einem erfüllteren Leben.

Sich wohler zu fühlen in seiner Haut, persönliche Ziele zu erreichen und das Leben voll auszukosten
- dafür steht Nerium.

Nerium ist eines der am schnellsten wachsenden Unternehmen weltweit mit 1 Milliarde Dollar Umsatz in 4 Jahren
- ein Garant für Wirtschaftswachstum.

Werden auch Sie Teil dieses Erfolges. Steigen Sie jetzt haupt- oder nebenberuflich ein.

Unsere Mission ist: „**Make people better and live happy**“

Jeder Mensch hat besondere Talente und Fähigkeiten. Der Nerium Unterschied ist, dass wir dieses Potential sehen und fördern. Wir glauben auch an Sie und wollen Sie auf dem Weg zur Erfüllung Ihrer Träume unterstützen.

Interessiert?

Für Fragen stehen wir gerne zur Verfügung

Josef Hofer & Anita Brem
+43 650 3066435 / +43 650 5927677
www.josefhofer.nerium.com

Manuel Stockinger
+43 676 6748907
www.manuelstockinger.nerium.com



Verein



Der Tennisverein UTC RAIKA Krumbach wurde im Jahre 1979 neben der Anlage des Fußballvereins ins Leben gerufen und besteht momentan aus knapp 100 Mitgliedern. Unsere zwei Sandplätze im Freien sind ab Mitte April bis Mitte September jederzeit zu bespielen. Außerdem kann man in den Ferienmonaten an einem meist sehr spannenden clubinternen Turnier teilnehmen.

Dem Verein ist es wichtig, die Jugend zu fördern und diese Schritt für Schritt ans Matchspielen heranzuführen.

Sowohl die Herren- als auch die Damenmannschaften freuen sich immer über jungen motivierten Nachwuchs und über Neuzugänge.

Falls sich jemand technisch verbessern möchte oder überhaupt erst zum Tennis spielen anfangen möchte, gibt es diese Möglichkeit bei uns auch. Wenn jemand Interesse an Trainerstunden hat, dann kann er mit unserem Trainer von „NooLimit“ Kontakt aufnehmen. (Kontakt: Adnan - 0676/4610699).

Wer gerne selbst im Wettkampf für sein Team spielen, oder sich einfach gerne Tennismatches anschauen möchte, ist bei uns richtig. Im Mai und Juni wird an den Wochenenden regelmäßig mit vollem Ehrgeiz Meisterschaft gespielt.

Es gibt Jugend-, Damen- und Herrenbewerbe.

Im letzten Sommer waren wir bei den Meisterschaften sehr erfolgreich: Beide Jugendmannschaften wurden jeweils ohne eine einzige Niederlage zweiter in ihrer Gruppe. Sowohl unsere Damen- als auch unsere Herrenmannschaft wurde Meister und stiegen somit in die nächst höhere Spielklasse auf!

Wir freuen uns immer über zahlreiche Zuschauer. Bei Schönwetter wird meistens gegrillt und die Matches werden wetterunabhängig immer genauestens nachbesprochen. ;)

Der UTC RAIKA Krumbach freut sich über neue Mitglieder, aber auch einfach über Tennisbegeisterte, die hin und wieder auf unserer Anlage vorbeischaun und unsere Mannschaften tatkräftig unterstützen.

Falls jemand Fragen hat, sind wir gerne bereit, diese zu beantworten.

Obfrau: *Teresa Schnabl* (0664/3967828)

Obfrau Stellvertreter: *Siegfried Winkler* (0664/8232429)



Die Damen- und Herrenmannschaft stoßen auf ihren Meistertitel an

Verein

USC Raiffeisen Krumbach – Ausblick Frühjahr 2018:



Im Frühjahr 2018 tritt der Nachwuchs des USC Raiffeisen Krumbach, unverändert zur Herbstmeisterschaft 2017, wieder mit 7 Jugendmannschaften die Meisterschaft an.

Eine weitere Mannschaft („Superminis“/U6) spielt noch keinen Meisterschaftsbetrieb. Für die ganz „jungen“ Kicker steht das spielerische Einfinden in den Kinderfußball und das kindgerechte Training im Vordergrund.

In Summe sind rd. 90 Kinder durch unser Team von 14 Nachwuchstrainern betreut.



Die Kampfmannschaft kämpft im Frühjahr um den Klassenerhalt in der Gebietsliga Süd-Südost und die Damenmannschaft versucht den im Herbst erreichten Vize-Meistertitel in der Frauengruppe Süd im Frühjahr zu wiederholen.

Frühjahrs-Termine USC Krumbach 2018:

Meisterschaftsbeginn Kampfmannschaften: 17.03.2018 gegen Kleinneusiedl

Meisterschaftsbeginn Jugend: Wochenende 23.-25.03.2018

Meisterschafts-Abschluss Feier : Sa. 09.06.2018

Juli 2018 - Schnuppertage USC Krumbach für Kinder ab 4 Jahren

Sa. 18.08. / So. 19.08.2018: Jugendtag der Jugendgruppe Pittental in Krumbach

August 2018 – 70 Jahre USC Krumbach

Mo. 20.08. – Fr. 24.08.2018: Brasilcamp

70 Jahre USC Krumbach 1948—2018

Verein

SPORTUNION EISSCHÜTZENVEREIN KRUMBACH

www.krumbach.sportunion.at



Der ESV Sportunion Raika Krumbach wurde gemeinsam mit dem Fußballverein im Jahr 1948 gegründet. Seit dem Jahre 1993 wird der Eisschützenverein als eigener Verein geführt.

Im Jahr 1993 wurde eine Anlage mit 7 Asphaltbahnen gebaut.

Der Verein hat derzeit 23 Mitglieder, wobei es 12 aktive Mitglieder gibt.

Obmann des Vereines ist seit 25 Jahren Albert Geyer, sein Stellvertreter Herbert Wedl.

Heuer findet ein Turnier im Sommer statt, im Winter wird kein Turnier veranstaltet (Turniere und Meisterschaften werden nur mehr in Hallen durchgeführt).

Für alle Interessierten veranstalten wir im Winter die Krumbacher Stocksportmeisterschaften. Der Verein nimmt jährlich an ca. 15 Turnieren und Meisterschaften teil.

Der Eisschützenverein kann auf viele Erfolge zurückblicken – in den letzten Jahren konnten unter anderem mehrmals die UNION Gebietsmeisterschaften (Bezirk Baden, Neunkirchen und Wr. Neustadt) gewonnen werden.

Zurzeit spielt der Verein mit einer Mannschaft im Sommer und im Winter in der Gebietsliga.

Eisstockschießen ist ein alter Volkssport und wurde früher nur im Winter auf zugefrorenen Gewässern gespielt. Erst im Laufe der Zeit wurde die Sportart auch auf das restliche Jahr ausgeweitet und ist heute eine Ganzjahressportart.

In der modernen Form als Freizeit- oder auch als Leistungssport wird zwischen Mannschafts-, Weiten- und Zielwettbewerb unterschieden.

Österreich zählt in allen Formen des Eisstocksportes sowohl bei EM, als auch bei WM zu den erfolgreichsten Nationen.

Bei Interesse freuen wir uns über Kontaktaufnahme bei einem unserer Mitglieder.

Vereinsadresse:

Obmann Albert Geyer
Dammstr. 6, 2851 Krumbach
Tel: 02647/420 77, Fax: 02647/420 774
office@tischlereigeyer.at



Werbung



SENIORENANGEBOT

Jetzt im Noo Limit Fitnessstudio Jahresabo sichern und zusätzlich
1 MONAT GRATIS trainieren.

Weiters gibt es einen

6 WOCHEN TRAININGSPLAN GRATIS obendrauf.

SIE SPAREN ÜBER €75

Jetzt für alle ab 60 Jahren.

JAHRESABO NUR €29/MONAT

JETZT GRATIS Schnuppertraining vereinbaren unter:

0680/30 90 200

Verein



Stellenausschreibung

Es freut uns vom Bike the Bugles MTB Club Krumbach bekannt zu geben, dass wir wieder ein Organisationsteam für den MTB Marathon aufstellen konnten und am 26.8.2018 zum 24. mal der Marathon stattfinden kann. Da der Aufwand aber sehr hoch ist wird noch jemand gesucht, der bei der Organisation des Bike the Bugles Mountainbike Marathon helfen würde.

Marathon Facts:

23 Jahre alt (somit der älteste Mountainbike Marathon Österreichs)
 Aktuell 350-450 Starter / Austragung (zum Großteil nationale Fahrer)
 3 Strecken (Fun 15km, Small 32km, Classic 68km)

Aufgabenbereiche:

- > Entwicklung eines Eventkonzeptes
- > Gespräche und Einteilung des Helferteams
- > Werbemaßnahmen leiten
- > Verpflegung der Teilnehmer organisieren
- > Gespräche mit Sponsoren
- > Weiterentwickeln der Strecke
- > Mithilfe beim Streckenbau
- > Startgelände Planen

Bezahlung:

Daraus ergeben sich im Schnitt etwa 8-10h/Woche. Genauer festgelegt werden die Anzahl der Stunden wenn die Aufgabenbereiche unter den Organisatoren eingeteilt sind. Hochsaison ist August und Anfang September.

Je nach Umfang und Art der Aufgabenbereiche kann eine Aufwandsentschädigung angeboten werden.

Kontakt:

Alfred Schabauer
 0650/5807637
alfred@biketthebugles.at
info@biketthebugles.at

Krumbacher Fitnesskalender Frühjahr 2018

(zum Ausschneiden und Aufbewahren)

Montag	
Dienstag	<p>14 Uhr „Seniorenwandern“ Treffpunkt Gemeindeparkplatz</p> <p>19 – 20 Uhr „Gymnastik für Damen reiferen Alters“ Mit Frau Dr. Reisenberger im Kindergarten - Turnsaal</p> <p>19 – 20:30 Uhr „YOGA“ bis 8.Mai 2018 Mit Frau Heissenberger Silvia im Vitalpark Die nächsten 12 Einheiten ab 4. September 2018</p> <p>19. Uhr „Smovey Training im Freien“ Mit Frau Stacherl Maria, Treffpunkt Museumsdorf Von 17. April bis Ende Juni 2018 und Von 11. September bis Ende Oktober 2018</p>
Mittwoch	<p>9 – 10:30 Uhr „YOGA“ bis 9.Mai 2018 Mit Frau Heissenberger Silvia im Vitalpark Die nächsten 12 Einheiten ab 5. September 2018</p> <p>„Fit durch Bewegung“ mit Dipl. Sptl. Alfred Schabauer findet wieder im September 2018 statt.</p>
Donnerstag	<p>10 – 10:30 Uhr „Smovey Training“ Mit Frau Stacherl Maria im Vitalpark – Gymnastikraum</p> <p>19 – 20 Uhr „Callametics-Problemzonengymnastik“ Mit Frau Vollnhofer Elfriede im Kindergarten – Turnsaal</p>
Freitag	
Samstag	

Kursangebote von Fr. Marie-Rose Wagner Tel. Nr. 0650/7533009
„Tanz Kreativ“ für Kinder von 4 bis 14 Jahren im Turnsaal der NMS Krumbach.

NEU: „Pilates – Ganzkörpertraining“

Bei Interesse bitte um Kontaktaufnahme mit Fr. Marie-Rose Wagner.

Neue Kurse ab September 2018



Ihr kompetenter Partner für Fitness und Fahrräder

Fahrradfachgeschäft • Gebrauchte- & Leihräder • Reparaturen

**Dipl. Sptl.
Schabauer Alfred**
0650 / 580 76 37
Fachberater



Verkaufsraum

Autohaus Luckerbauer
Bundesstraße 38
2851 Krumbach



office@f-cc.at



www.f-cc.at