



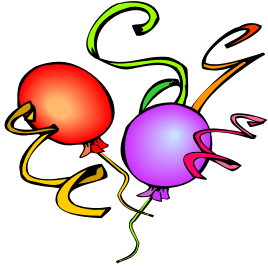
Mitteilungsblatt



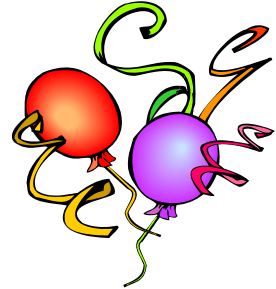
der Gemeinde Grainet

Anschrift: Obere Hauptstraße 21, 94143 Grainet
Internet: www.grainet.de

Tel. 08585/9600-0, Fax: 08585/9600-96
E-Mail: poststelle@grainet.bayern.de



Februar 2013



Verehrte Bürgerinnen und Bürger,

wir beginnen mit den guten Nachrichten und die kommen, wie gewohnt, aus unseren **Vereinen**.

Mehr als zufrieden kann man bei den Jahreshauptversammlungen die Bestätigung der jeweils erfolgreichen Jahresarbeit zur Kenntnis nehmen.

Unsere Freiwilligen Feuerwehren haben „getagt“ und die Verantwortlichen konnten belegen, dass sie ihrem Auftrag und ihrer freiwilligen Verpflichtung jederzeit gerecht werden konnten.

Außer bei der Rehberger Wehr haben sich auf den Führungsetagen in Grainet, Fürholz und Vorderfreundorf keine Veränderung ergeben.

Der bisherige 1. Kommandant Josef Bloch wollte nach 25 Jahren auf dem „Chefposten“ die Verantwortung in jüngere Hände geben und sein Sohn Josef Bloch, jun. (2. Kommandant) musste aus beruflichen Gründen sein Amt aufgeben. Auch die Mitglieder im Vorstand, Kassier Josef Schmöller, Schriftführer Josef Lenz kandidierten nach teils mehr als 20 Jahren Engagement für die Rehberger Feuerwehr nicht mehr.

Wir sagen Dank für diesen langjährigen erfolgreichen Einsatz und uneigennütigen Dienst!

Die Neuen: Karl Göttl ist 1. Kommandant und Christoph Geier sein Stellvertreter. Alois Lenz, sen. bleibt 1. Vorsitzender des Feuerwehrvereins und wird weiterhin von Hannes Raab unterstützt.

Wir bedanken uns für die Bereitschaft, diese schwierigen Ämter zu übernehmen und wünschen erfolgreiches Handeln und Wirken für die Menschen und die Gemeinschaft.

Nachdem sich Rudi Gutmiedl, Maria Reischl und die weitere Vorstandschaft bereit erklärt hatten, die Führungsämter beim VdK – Ortsverein für eine weitere Periode zu übernehmen, war die Generalversammlung mit den Neuwahlen eine sehr angenehme und lockere Angelegenheit.

Auch beim Soldaten- und Kriegerverein konnte die Versammlung völlig unspektakulär abgewickelt werden, nachdem sich Sepp Ranzinger und Sepp Bloch mit ihren Vorstandsmitgliedern erneut zur Wahl stellten.

D a n k e !

Weniger erfreulich entwickelt sich die Wirtschaft- und Finanzsituation für das diesjährige Haushaltsjahr. Aufgrund der relativ guten Steuerergebnisse des Jahres 2011 werden uns folglich beim Finanzausgleich (Schlüsselzuweisung und Kreisumlage) insgesamt etwa 150.000,- € im Vergleich zum Vorjahr fehlen. Gut, dass die Beteiligung an der Einkommensteuer ca. 50.000,- € höher sein wird und die Gewerbesteuererinnahmen relativ stabil bleiben.

Fazit: Es hätte noch schlimmer kommen können!

Die Gemeinde hat eine neue Einrichtung gegründet:

Die Bürgerstiftung

Wie fünfzehn weitere Gemeinden im Landkreis hat sich der Gemeinderat für die Bürgerstiftung in der Stiftergemeinschaft der Sparkasse Freyung-Grafenau entschieden. Der Stiftungsrat besteht aus fünf Mitgliedern: Kaspar Vogl, Jürgen Schano, Karl-Heinz Michl, Willi Ilg und Anton Sammer. Weitere Informationen erhalten Sie in der März-Ausgabe.

Aus dem Gemeinderat

In seiner letzten Sitzung erteilte der Rat dem Bauantrag von Kerstin und Peter Schmöller, Grainet, Neubau eines Einfamilienhauses mit Nebengebäude und Carport, das Einvernehmen.

Damit die Errichtung eines nichtstörenden Gewerbe- bzw. Dienstleistungsbetriebes in der Nähe des Graineter Sportplatzes ermöglicht werden kann, verlangt das Landratsamt als Genehmigungsbehörde die Aufstellung eines Bebauungsplanes. Einstimmig wurde auch dieses Vorhaben befürwortet und das Genehmigungsverfahren mittels Baubauungsplan „Grainet West“ beschlossen.

Die Gemeinden haben erstmals die Möglichkeit, an einer gemeinsamen Ausschreibung (Bündelausschreibung) zur kommunalen Strombeschaffung teilzunehmen. Dies ist ein Angebot des Bayerischen Gemeindetages und soll spürbare Einsparungen bei den Energiekosten bringen.

Durch das Anbringen eines Gefahrenschildes soll im Bereich des steilen Straßenstückes Hüttenhof – Auffahrt Chalets auf die besondere Gefährdung hingewiesen werden.

Nach einer kurzen Rückblende auf das abgelaufene Jahr, in dem man sich zu zwölf Sitzungen traf, dankte der Vorsitzende den Ratsmitgliedern für die allzeit offene und konstruktive Zusammenarbeit.

Schnelleres Internet für Grainet

Grainet hat neue Auffahrten auf die weltweite Datenautobahn bekommen. Die Telekom hat das örtliche Breitbandnetz ausgebaut und die Gemeinde teilweise mit schnelleren Internet-Zugängen versorgt. Über 500 Haushalte in den Ortschaften Exenbach, Kronwinkel, Fürholz und Vorderfreundorf profitieren von dem ausgebauten Breitbandnetz. Die neuen DSL-Leitungen sind bereits freigeschaltet. Wer sich für einen der neuen Anschlüsse interessiert, wird unter der kostenlosen Ruf-Nr. 0800 330 3000 über Verfügbarkeit, Geschwindigkeiten und Tarife informiert. Auch wer bereits einen DSL-Anschluss von der Telekom nutzt, kann die höheren Internetgeschwindigkeiten buchen.

Stellenausschreibungen

- Für das Schulhaus Grainet (Eingangsbereich, Mehrzweckraum und Pausenhalle) wird ab sofort eine Reinigungskraft auf Geringverdienerbasis gesucht. Schriftliche Bewerbungen werden an die Geschäftsleitung der Gemeinde Grainet erbeten. Weitere Auskünfte erhalten Sie unter der Ruf-Nr. 9600-50.
- Der Meisterbetrieb Hannes Schmid in Grainet sucht zum Frühjahr 2013 einen Dachdecker-/Spenglergesellen oder – Helfer mit Berufserfahrung in Vollzeitbeschäftigung. Der Einsatz erfolgt überwiegend auf regionalen Baustellen. Interessenten sollten sich mit der Firma unter der Ruf-Nr. 08585/9628814 in Verbindung setzen.

Sammelergebnis Kriegsgräber 2012

Obwohl das Sammelergebnis in unserer Gemeinde seit 2010 leider rückläufig ist, bedankt sich der Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge e.V. mit großer Verbundenheit für die finanzielle Unterstützung i. H. v. **1.589,45 €**, die bei der diesjährigen Sammlung erzielt werden konnte. In 45 Ländern werden 825 Kriegsgräberstätten mit etwa 2,5 Mio. Kriegstoten betreut. In diesem Jahr wurden wieder über 40.000 Kriegstote aus ihren ursprünglichen Grablagen geborgen und auf würdige Kriegsgräberstätten umgebettet. Die Zahlen beschreiben den gewaltigen Aufgabenumfang der Organisation. Das sollte uns allen zu bedenken geben. **Danke an alle Spender**, die mit ihrem Beitrag das finanzielle Fundament dieser Arbeit unterstützt haben.

Mikrozensus 2013

Im Jahr 2013 wird in Bayern wie im gesamten Bundesgebiet wieder der Mikrozensus, eine amtliche Haushaltsbefragung bei einem Prozent der Bevölkerung durchgeführt. Mit dieser gesetzlich angeordneten Stichprobenerhebung werden seit 1957 laufend aktuelle Zahlen über die wirtschaftliche und soziale Lage der Bevölkerung, insbesondere der Haushalte und Familien ermittelt. Die Mikrozensusbefragungen finden ganzjährig von Januar bis Dezember statt. Laut Auskunft des Bayerischen Landesamtes für Statistik und Datenverarbeitung werden in Bayern rund 60.000 Haushalte befragt, die nach einem objektiven Zufallsverfahren ausgewählt wurden. Datenschutz und Geheimhaltung sind, wie bei allen Erhebungen der amtlichen Statistik, umfassend gewährleistet. Die Interviewerinnen und Interviewer, die ihren Besuch bei den Haushalten zuvor schriftlich ankündigen und sich mit einem Ausweis des Landesamtes legitimieren, sind besonders geschult, zuverlässig und zur strikten Verschwiegenheit verpflichtet. Statt an der Befragung per Interview teilzunehmen, hat jeder Haushalt das Recht, den Fragebogen selbst auszufüllen und per Post an das Landesamt einzusenden.

Das Bayer. Landesamt für Statistik und Datenverarbeitung bittet alle Haushalte, die im Laufe des Jahres 2013 eine Ankündigung zur Mikrozensusbefragung erhalten, die Arbeit der Erhebungsbeauftragten zu unterstützen.

Fortbildung für ehrenamtliche Kinder- u. Jugendbetreuer/innen

Der Kreisjugendring/die Kreisjugendpflege möchte engagierte Ehrenamtliche und Freiwillige unterstützen, die vor Ort in den Gemeinden Freizeit- und Ferienangebote für Kinder und Jugendliche organisieren. Im Frühjahr 2012 wird daher ein Fortbildungsprogramm für die ehrenamtlichen Kinder- und Jugendbetreuer/Innen der Gemeinden angeboten. Der Kreisjugendring finanziert das Seminar über Zuschüsse des Landkreises, Eigenmittel und eine Drittmittelförderung für Mitarbeiterbildung des Bayer. Jugendrings. Der persönliche Teilnehmerbeitrag wird von der Gemeinde getragen. Wer an dieser Fortbildungsveranstaltung teilnehmen möchte, sollte sich bei der Gemeinde Grainet oder direkt beim Kreisjugendring Freyung-Grafenau, Tel. 08551/915423 melden.

Schlechte Nachricht für Alpin-Skifahrer:

Der Eigentümer des Graineter Skilifts lässt mitteilen, dass er den Betrieb mit Ablauf dieser Saison einstellen wird. Die komplette Anlage mit allen Rechten und Grundstücken sowie Einrichtungen befindet sich in einem Top-Zustand und wird ab sofort zum Kauf angeboten. Interessenten können unter der Tel-Nr. 01709367864 Einzelheiten in Erfahrung bringen.

Info für Langläufer am Haidel

Von **Freitag, 15. bis Sonntag, 17. Februar 2013** wird die Europameisterschaft im Schlittenhunderennen ausgetragen. Ca. 50 Musher-Teams starten mit ihren Husky-Gespansen in Haidmühle und müssen für den Wettbewerb 42 km Distanzstrecke zurücklegen. Davon ist auch die Haidelloipe tangiert, sonst könnte das Rennen in der Form nicht durchgeführt werden. Wir bitten um Verständnis, dass die Loipe an diesen Tagen jeweils bis ca. 12.00 Uhr gesperrt ist.

Information der Deutschen Rentenversicherung

Mit dem Gesetz zu Änderungen im Bereich geringfügiger Beschäftigung wurden die Verdienstgrenzen für geringfügige Beschäftigungen und Beschäftigungen in der Gleitzone in Anlehnung an die allgemeine Lohnentwicklung angepasst. Darüber hinaus wurden alle geringfügig Beschäftigten versicherungspflichtig (mit Befreiungsmöglichkeit) und müssen nicht wie bisher auf die Versicherungsfreiheit verzichten.

Zum **1. Januar 2013** wurden unter anderem folgende Änderungen wirksam:

- Die Arbeitsentgeltgrenze bei geringfügiger Beschäftigung wurde auf 450 Euro angehoben.
- Geringfügig Beschäftigte werden versicherungspflichtig. Dabei tragen die Versicherten den Differenzbetrag zum Pauschalbeitrag des Arbeitgebers.

Geringfügig entlohnte Arbeitnehmer können sich auf Antrag von der Rentenversicherungspflicht befreien lassen.

- Die Grenze für das monatliche Gleitzoneentgelt wurde auf 850 Euro angepasst.

- Für Beschäftigungsverhältnisse, die bereits vor dem 1. Januar 2013 bestanden haben, wurden Bestandsschutz- und Übergangsregelungen geschaffen.

Weitere Informationen finden Sie direkt unter www.deutsche-rentenversicherung-in-bayern.de/fachinformationen oder unter www.deutsche-rentenversicherung-in-bayern.de auf der Startseite des jeweiligen Regionalträgers rechts unter „Wichtige Links“.

An die Vermieter:

Unser erneuter Aufruf: Bitte schnellstmöglich die Meldescheine aus dem Jahr 2012 im Tourismusbüro abliefern. Die Daten werden für statistische Zwecke dringend benötigt.

Wohnungsmarkt

Ortsteil	Angaben zur Wohnung	frei ab	Kontakt
Hobelsberg	2-Zimmer-Wohnung mit Balkon, Keller, Garage	sofort	Tel. 08551/5353
Vorderfreundorf	Wohnung ca. 125 qm, Obergeschoß, EBK, Balkon, Garage	sofort	Tel. 08585/91193 089/506430

Kfz.-Kennzeichen

Kfz.-Kennzeichen (gültig ab 01.01.2013) für Mofa, Roller, leichte Quads, E-Bikes (mit einer ständigen Nenndauerleistung von 4 kW) sowie für motorisierte Krankenfahrstühle (soweit erforderlich) können ab sofort bei Herrn Ewald Wilhelm, Fürholz, Maria-Heindl-Str. 4 erworben werden. Auskünfte hierzu werden unter Tel. 08585/969781 erteilt.

Fortbildung für ehrenamtliche Jugendbetreuung

Der Kreisjugendring lädt am Samstag, 23. (Beginn 9.00 Uhr) und Sonntag 24. Februar 2013 (Ende 15.00 Uhr) zu einer Fortbildung für ehrenamtliche Jugendbetreuerinnen/Jugendbetreuer und Ferienprogrammorganisatoren der Gemeinden und Vereine ein. Das Seminar findet im Hotel Antoniusshof in Schönberg statt. Nachdem wir sehr viele engagierte Personen zur Jugendbetreuung in unserem Gemeindebereich haben, würden wir diese Veranstaltung sehr empfehlen. Den Teilnehmerbeitrag (65,- €) übernimmt die Gemeinde. Verbindliche Anmeldung ist erforderlich bis **01. Februar** unter der Tel.-Nr. 08551/914261 oder /915423, per mail: kirchpfening.m@kreisjugendring-frg.de
Anmeldeformulare sind auch bei der Gemeindeverwaltung Grainet (M. Wurm) erhältlich.

Kreisjugendring-Spielmobil 2013

Auch in diesem Jahr wird das Spielmobil des Kreisjugendring Freyung-Grafenau wieder in den Verleih gehen können. Der Wohnanhänger wurde im vergangenen Jahr vom Kreisjugendring ganz neu mit Spiel- und Kreativmaterial ausgestattet. Im Vordergrund des Angebotes für Kinder von 6 bis 10 Jahre stehen für die kommende Saison 2013 kreatives Gestalten und Material zum Spielen und Bewegen. Auch einige Geschicklichkeits- und Gesellschaftsspiele gibt es im Spielmobil zu entdecken. Das Spielmobilprogramm wird aus Mitteln des Landkreises und des Kreisjugendring Freyung-Grafenau finanziert und ist gedacht für Gemeinden, Schulen, Vereine und andere gemeinnützige Organisationen, die Ferien- und Freizeitangebote für Kinder durchführen wollen. Der Verleih wird über die KJR-Geschäftsstelle in Freyung organisiert. Der Spielmobil-Wohnanhänger kann tageweise ausgeliehen werden und muss vom Entleiher wieder zum Einsatzort zurückgebracht werden. Die Leihgebühr beträgt 120,- € pro Tag. Bei mehrtägigem Verleih sind Sonderkonditionen möglich. Neu ist, dass das Spielmobil nur mehr mit 2 Kreisjugendring-Betreuern zum Einsatz kommt. Diese beiden Betreuer weisen in den Gebrauch der Materialien ein und unterstützen die Spielaktionen. Der Kreisjugendring bietet als zusätzlichen Service 2013 daher erstmalig eine Spielmobil-Schulung für interessierte Freiwillige aus Gemeinden, Vereinen und aus sonstigen Organisationen an. Bei diesem eintägigen Seminar (Termin ist Samstag, 20.04.2013) werden die potentiellen Spielmobilbetreuer gründlich auf ihre Aufgabe vorbereitet. Auch rechtliche Fragen wie die Aufsichtspflicht über Kinder am Spielmobil und Verkehrssicherungs- und Sorgfaltspflicht werden dabei behandelt. Anfragen und Anmeldungen zum Spielmobilseminar sind in der KJR-Geschäftsstelle möglich. Die Geschäftsstelle nimmt auch ab sofort Vormerkungen für den Spielmobilverleih in der Saison 2013 (Mai bis September) entgegen und erteilt ausführliche Infos über die Vertragsbedingungen und den Ablauf des Verleihs. Ansprechpartner ist Herr Manfred Schmid, Tel. 08551/915423. Für allgemeine Beratung und Fragen zum Konzept des Spielmobils steht die Geschäftsführung, Frau Martina Kirchpfening, unter der Tel.-Nr. 08551/914261 zur Verfügung.

Veranstaltungskalender Februar 2013

Datum	Uhrzeit	Art der Veranstaltung	Veranstalter	Ort
02.02.2013	19.30	Faschingsparty „bei der Heidi“		GH Paster Grainet
03.02.2013	12.00	Vereinsmeisterschaft Ski alpin	SV Grainet	Skilift Grainet
06.02.2013	13.30	Seniorenfasching mit Musik	Seniorenclub	Genussreich Grainet
07.02.2013 Unsinniger Donnerstag	20.00	Flotte Tanzmusik, lustige Einlagen, Barbetrieb – „Weiberroas“ in Grainet	Frauenverein Grainet	Mehrzweckhalle
08.02.2013	8.00	Fahrt zum Sägewerk Schiller in Regen mit Betriebsbesichtigung	FFW Grainet Busabfahrt beim FW-Haus	Anmeldung baldmöglichst bei Alois Kanamüller, Tel. 91050
09.02.2013	19.00	Faschingskranzl	FFW Grainet	Feuerwehrhaus
09.02.2013	19.00	„Lumpenball“	Spielgem. FCV/SVG II	Sportheim FCV
10.02.2012	10.30	Kinder-Sparkassen-Cup Ski alpin	Skiverband Bayerwald, SVG	Skilift Grainet
10.02.2013	20.00	Mega-Faschingsparty mit „Pick up“	SV Grainet	Mehrzweckhalle
11.02.2013 Rosenmontag	14.30	Faschings-Kaffeekränzchen		GH Paster Grainet
12.02.2013 Fasch.-Dienstag	13.00	Kinder-Faschingsparty	SV Grainet	Mehrzweckhalle
13.02.2013 Aschermittwoch	20.00	Bäuerinnenstammtisch	Jung- und Altbäuerinnen	Genussreich Grainet
15.02.2013	17.30	Nachtpokalrennen für alle Klassen	SV Grainet	Skilift Grainet
17.02.2013	14.00	Preisschafkopfen	Spielgem. FCV/SVG	Sportheim FCV
23.02.2013	9.30 bis 16.30 Uhr	Einkehrtag für Senioren im Kloster Schweiklberg (Bus wird eingesetzt) <small>Unkostenbeitrag 20,-€ inkl. Mittagessen, Kaffee/Kuchen</small>	Seniorenclub Grainet Anmeldung bis 17. Feb. bei W. Scharringer, Tel. 91025	Kloster Schweiklberg
23.02.2013	19.00	Gottesdienst anschl. Jahreshauptversammlung	Männerchor Grainet	Pfarrkirche GH Paster Grainet
23.02.2013	19.30	Kameradschaftsabend	FFW Fürholz	Alte Schule Fürholz
24.02.2013	10.00	Jahresversammlung	Säumerverein Grainet	Jäger-Hüttl Grainet
24.02.2013	11.00	Jahreshauptversammlung mit Neuwahlen	Privat- Brandunterstützungsverein	GH Liftalm Bischofsreut Annemarie Faschingbauer

Redaktionsschluss für die März-Ausgabe des Mitteilungsblattes ist 20. Februar 2013.

sonst. Mitteilungen aus Vereinen/Verbänden/Gastronomie:

Erste-Hilfe-Kurs des MHD:

Im Jugendheim in der Alten Schule Fürholz bietet der Malteser Hilfsdienst einen Erste-Hilfe-Kurs an. Beginn ist am Samstag, 16.02. von 9.00 bis 16.00 Uhr. Folgetermine werden vereinbart.

Erste Hilfe kann plötzlich und überall notwendig werden. Man versteht unter Erster Hilfe nicht nur die Hilfe bei lebensbedrohlichen Notfällen, sondern auch bei „alltäglichen Unfällen“ (z. B. Schürfwunde oder Knochenbruch) ist es erforderlich, dass Helfer den Verletzten versorgen, bis evtl. ein Rettungsdienst den Patienten übernimmt. Im Erste-Hilfe-Kurs können Sie neben den lebensrettenden Sofortmaßnahmen wie Seitenlage, Herz-Lungen-Wiederbelebung oder Schockbekämpfung auch einfache Maßnahmen, wie z. B. die richtige Wundversorgung erlernen.

Für Betriebe und Vereine wird der Lehrgang auf Wunsch in betriebseigenen Räumen durchgeführt und ist sehr wohl auch für Übungsleiter empfehlenswert. Anmeldungen werden von Werner Kloiber unter der Tel. 08585/1252 entgegen genommen.

Gesundheit und Sport:

Unter der Leitung von Heike Ranzinger und Elvira Hannig findet jeden Donnerstag von 15.00 – 16.00 Uhr das Kinderturnen (für 5 – 8-Jährige) statt.

Im Anschluss daran (von 16.00 – 17.30 Uhr) steht das „Eltern-Kind-Turnen“ für Kinder von 1 ½ - 4 Jahren im Programm. Treffpunkt für beide Sportveranstaltungen ist in der Mehrzweckhalle Grainet.

Die Vereinsmeisterschaft Ski-alpin geht am Sonntag, 03.02.2013 über den Graineter Lifthang. Austragungsmodus: Riesenslalom in 2 Durchgängen. Anmeldung ab 12.00 Uhr an der Skilift-Talstation. Start ist um 13.00 Uhr. Die Verantwortlichen der Sparte Ski hoffen auf eine große Teilnehmerzahl.

Der Kinder-Sparkassen-Cup findet am Sonntag, 10.02.2013 ebenfalls am Graineter Lifthang statt. Start ist um 10.30 Uhr. Ausrichter ist der Skiverband Bayerwald mit bewährter Zusammenarbeit der Sparte Ski des SV Grainet.

Am Freitag, 15.02.2013 wird ein Nachtpokalrennen für alle Klassen durchgeführt. Dieser Wettbewerb ist als Volksskilauf für jeden Skifahrer offen. Start ist um 17.30 Uhr am Graineter Lift.

Soldaten- u. Kriegerverein:

Ein besonderes Skivergnügen wird der diesjährige Reservistenwettkampf des Kreisverbandes FRG. Der SKV Grainet richtet diese Veranstaltung im Namen des Kreisverbandes und des BSB als alpinen Biathlon aus. Alle skifahrenden Reservisten sind aufgerufen, ihre Teilnahme bei Sepp Ranzinger anzumelden. Dort gibt es auch nähere Infos. Termin ist Samstag, 02. Februar 2013. Beginn ist um 10.30 Uhr am Skilift Grainet.

Der Luftgewehr-Vergleichskampf wird am 15. und 16. Februar im Schützenhaus Böhmzwiesel ausgetragen. Auch hier sollen sich möglichst viele Reservisten beteiligen.

Logopädie:

Die Logopädische Praxis M.A. (phil.) Rainer Vicari – Linguist und Logopäde bietet in Freyung, Waldkirchen und Hutthurm folgende Leistungen an:

- Sprachentwicklungsstörung – Lauffehlbildung – Aufmerksamkeitsstörung – Stottern – Poltern – Stimmstörung – Sprachstörung nach Schlaganfall – Lese-/Rechtschreibstörung – Hörstörung – Schluckstörung – Näseln – Gesichtslähmung – Kehlkopfteil- bzw. Kehlkopftotalentfernung, Zentralauditive Wahrnehmungsstörung

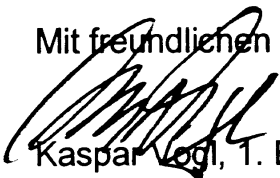
Bei Bedarf ist Kontaktaufnahme möglich unter der Tel.-Nr. 08505/91 91 14 oder www.vicari.net

AOK Gesundheitstipp:

Jeder zweite Deutsche kennt Rückenschmerzen, fast jeder Dritte war deshalb schon einmal beim Arzt. Rückenbeschwerden haben viele Ursachen. Einseitige oder schwere körperliche Belastungen und auch Stress sind mögliche Gründe. Falsches Bücken, Heben oder Tragen können Rückenprobleme herbeiführen oder verstärken. Vorsorge ist deshalb wichtig. Mit viel Bewegung kann man Rückenschmerzen vorbeugen, am besten nicht nur in der Freizeit, sondern auch am Arbeitsplatz. Darauf macht auch der diesjährige „Tag der Rückengesundheit“ am 15. März wieder aufmerksam. Die Hälfte aller Erwerbstätigen verbringt den Alltag vor dem Bildschirm. Rund 80.000 Stunden sitzt der durchschnittliche „Büromensch“ während seines Arbeitslebens. Das lange Sitzen führt häufig zu muskulären Verspannungen. Man sollte daher nie lange Zeit unbeweglich in einer Sitzposition verharren, sondern die Haltung häufig verändern. Durch dynamisches sitzen bleiben Gesäß, Bauch-, Rücken- und Halsmuskulatur aktiv und ermüden nicht so schnell. Darüber hinaus sollte jede Gelegenheit zur Bewegung genutzt werden. Mit „Fit im Büro“ bietet die AOK im Internet unter www.aok.de in der Rubrik „Fitness und Wellness“ einen interaktiven Trainer für den Büroarbeitsplatz an.

Dass Bewegung wichtig ist, gilt natürlich nicht nur für die Zeit am Arbeitsplatz, sondern vor allem auch für die Freizeit: Schwimmen, Radfahren, Walking, Inlineskaten – allesamt sind das Sportarten, die sehr rückenfreundlich sind, die Wirbelsäule stabilisieren, das Muskelkorsett trainieren und rüchenschädliche Pfunde vermeiden helfen. Die AOK bietet ein entsprechendes Gesundheitsprogramm an. Kontakt: Frau Resi Geiß, Tel. 09921/603-154 oder www.aok.de/bayern >Gesundheit > Fitness und Wellness > Gesundheitsangebote vor Ort.

Mit freundlichen Grüßen


Kaspar Vogl, T. Bgm.