



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

März 2016

Verehrte Bürgerinnen und Bürger,

in diesen Tagen sind Verwaltung und Bauhof dabei, die anstehenden Aufgaben und Arbeiten für die restlichen zehn Monate des Jahres zu planen und in Einklang zu bringen mit dem finanzwirtschaftlich Machbaren. Einige Positionen bzw. Maßnahmen sind allerdings bereits begonnen und folglich weiter zu entwickeln.

Breitbandausbau, Erschließungsmaßnahmen am Gewerbegebiet, Grundstückskäufe, Gestaltung Graineter Hof, Anschaffung der Feuerwehrautos sind dabei als kostenintensive Haushaltsstellen zu nennen. Hinzu käme die geplante Sanierung der Ortsdurchfahrt Fürholz durch das Straßenbauamt Passau. Die Gestaltung des Bürgersteiges gehört aber ebenso zur Aufgabe der Gemeinde, wie die zwingend notwendige Sanierung des Fürholzer Kanals im Bereich von Staatsstraße und Bürgersteig. Zwei anspruchsvolle Maßnahmen.

Unsere Mitarbeiter im Bauhof weisen auf das hohe Alter einiger Fahrzeuge hin und melden Ersatzbeschaffung an.

Gut, dass im Rahmen des kommunalen Finanzausgleichs (Schlüsselzuweisung, Einkommenssteuerbeteiligung, Investitionspauschale, etc.) unsere Gemeinde in diesem Jahr relativ gut „bedient“ wird.

Schade, dass unser Landkreis auch weiterhin einen gewaltigen Finanzbedarf anmeldet und deshalb durch die erwartete Erhöhung der Kreisumlage unser Investitionsrahmen drastisch eingeschränkt wird. Erneut ist Bescheidenheit angesagt!

Grund zur Freude haben wir dennoch.

Unsere Vereine und unsere Feuerwehren können bei ihren Versammlungen immer wieder auf eine erfolgreiche Jahresarbeit zurück blicken. Besonders zufrieden sind auch die Mitglieder des SKV Grainet, weil Sepp Ranzinger und Sepp Bloch mit dem gesamten Vorstandsteam für eine weitere Periode die Führung des Vereins übernehmen.

Wir gratulieren, wünschen viel Freude und bedanken uns ganz herzlich!

Jubeln können wir auch noch. Unsere Sportler erzielen immer wieder – auch auf überregionaler Ebene - ganz tolle Ergebnisse. Den C-Junioren des SV Grainet können wir gar zum Titel „Bayerwaldmeister“ im Hallenfußball gratulieren.

Toll!

Aus dem Gemeinderat:

In der letzten Sitzung genehmigte der Gemeinderat folgende Bauanträge bzw. Anträge auf Vorbescheid: Witte Frank und Brigitte, Neubau einer Doppelgarage in Fürholz; Kern Petra und Norbert, Gschwendet, Einbau einer Dachgaube in das bestehende Wohnhaus und Ausbau des Dachgeschosses; Krieger Christian, Antrag auf Vorbescheid zum Neubau eines Wohnhauses mit Garage und Scheune in Kurzsäge.

Ein notwendiger Planungsschritt zur Erstellung des Bebauungsplanes „Gewerbegebiet Am Bauhof II“ ist die Änderung des Flächennutzungsplanes durch ein neues Deckblatt. Nachdem das zweite Auslegungsverfahren abgeschlossen, die Stellungnahmen besprochen und abgewogen sind, stellte der Gemeinderat die Änderung des Flächennutzungsplanes durch Deckblatt Nr. 18 fest, das heißt, dass die Änderung beschlossen ist.

Über die Anliegen und Anregungen aus der Bürgerversammlung wurde berichtet und deren Würdigung vorgetragen. Mit lediglich einem Antrag hatte sich der Gemeinderat durch Beschluss zu beschäftigen. Nach Wunsch von Max Fesl, soll der „Wimmer'sche Schwemmkanal“, der die Gemeinde von Westen nach Osten durchzieht, zumindest in einigen Bereichen wieder erkennbar und in einen ordentlichen Zustand gebracht werden. Dieses historische Großprojekt, welches allerdings nie vollendet wurde, solle nicht in Vergessenheit geraten und deshalb auch durch Informationstafeln dargestellt und erklärt werden. Ein Besichtigungstermin soll im Frühjahr stattfinden, um ein realisierbares Maßnahmenkonzept und mögliche touristische Darstellungsmöglichkeiten zu prüfen.

Nach eingehender Beratung gab es zum Antrag von Johann Hoffmann, Vorderfreundorf, auf Geschwindigkeitsbeschränkung (Tempo 30) eines Teils der Alten Dorfstraße, den Beschluss, die Geschwindigkeitsbeschränkung auf 30km/h auf den gesamten Verlauf der Alten Dorfstraße anzuordnen.

Weitere Informations- und Gesprächsthemen waren:

- Die aktuelle Asylsituation: 32 Personen sind derzeit in der Unterkunft einquartiert, davon 14 Erwachsene und 18 Kinder (Nationalität: 13 Syrer und 19 Iraker). Von den Kindern besuchen fünf den Kindergarten und acht unsere Grundschule. Eine zusätzliche und sehr anspruchsvolle Aufgabe für die Verantwortlichen in Schule und Kindergarten. Kürzlich fand in der Asylunterkunft - auf Initiative der Gemeinde - auch eine Feuerbeschau mit Kaminkehrmeister und Feuerwehrkommandanten statt, mit dem Ergebnis, dass der Brandschutz für das Gebäude nach fachlicher Einschätzung und Bewertung gewährleistet ist. Ein besonderer Dank gilt den ehrenamtlichen Betreuern, die sich in äußerst engagierter Weise um die Schutzbedürftigen kümmern.
- Bauleitplanung in Hobelsberg: Dazu fand die zweite öffentliche Informationsveranstaltung statt, bei der die geänderten Planunterlagen zum „Sondergebiet Tourismus Hobelsberg II“ vorgestellt wurden. Eine intensive und kontrovers geführte Diskussion fand auch diesmal statt.
- Nutzung Graineter Hof: Eine zielorientierte Aussprache zum „Forum Graineter Hof“ fand im dortigen Seminarraum statt, bei dem sich die interessierten Gruppen- und Vereinsvertreter informierten und über künftige Belegungsmöglichkeiten und -modalitäten berieten.

Voraussichtlicher Termin für die nächste Gemeinderatssitzung ist Mittwoch, 23. März 2016.

Verkaufsangebot

Von der Gemeinde Grainet wird ein Unimog ausgesondert und zum Verkauf an den Meistbietenden angeboten.

Fahrzeugdaten: Unimog U 421 Kipper, Bj. 1980, TÜV 3/2016, Km-Stand 171.000, mit Schneeketten und Räumschild, Kommunalfarbe, bisheriger Einsatz: Kläranlage

Das Fahrzeug kann im Bauhof zu den üblichen Dienstzeiten bzw. nach vorheriger Absprache (H. Kilger, Tel. 08585/773) besichtigt werden. Schriftliche Kaufgebote werden erbeten **bis 21.03.2016** an die Gemeinde Grainet, z. Hd. H. Gumming, Obere Hauptstraße 21, 94143 Grainet.

Kindertagespflege

Kindertagespflege - auch etwas für mich? Wir suchen liebevolle „Tagesmütter/-väter“

Die Betreuung von Kindern in Tagespflegefamilien ist neben den Krippen und Kindergärten eine unverzichtbare Ergänzung des Betreuungsangebotes im Landkreis Freyung-Grafenau. Für diese abwechslungsreiche und verantwortungsvolle Tätigkeit braucht es immer wieder engagierte Menschen, die mit Kopf, Herz und Hand anderen begegnen und sie auf ihrem Weg begleiten.

Gesucht werden Frauen und Männer, gerne auch im Großelternalter, die Kindern und deren Familien zu flexiblen Zeiten zur Verfügung stehen und unterstützen können. Sie erhalten vom Amt für Kinder und Familie eine Ausbildung zur Tagespflegeperson in Form eines Qualifikationskurses. Dieser Kurs ist Voraussetzung für die Pflegeerlaubnis, die vom Amt für Kinder und Familie erteilt wird und Ihnen ermöglicht, bis zu fünf Kinder gleichzeitig gegen Entgelt auf selbständiger Basis zu betreuen. Einen Qualifizierungszuschlag als Tagespflegeperson erhalten Sie im Entgelt, wenn Sie die Ausbildung zur/m Kinderpfleger/in, Erzieher/in, und/oder Sozialpädagogen/in, nachweisen können. Der nächste Qualifikationskurs startet in Zusammenarbeit mit dem Landkreis Passau im April 2016, weitere Kurse sind geplant. Weitere Informationen zur Tagespflegeerlaubnis, Qualifizierung, Anmeldung sowie zum Entgelt erhalten Sie in einem persönlichen Gespräch. Kommen Sie auf uns zu!

Ansprechpartner: Frau Stadler und Frau Angerer, Amt für Kinder und Familie/Kindertagespflege des Landratsamtes Freyung-Grafenau 08551/57278 oder 57279 oder gerne auch per Email, wir rufen Sie zurück.
kindertagespflege@lra.landkreis-frg.de

Kummerkasten

Wieder einmal gibt es berechtigte Beschwerde über Unrat- und Müllablagerung bei den Glascontainern in Grainet – und nicht nur hier! Wenn ordnungsgemäße Entsorgung nicht möglich ist, weil ein Einwurf nicht zulässig oder Teile zu groß sind, dann dürfte eigentlich kein Gedanke darüber verschwendet werden, solchen Abfall einfach neben den Containern abzustellen.....

Auch liegengelassene Tragetaschen und Kartons sind kein schöner Anblick und lassen nur auf Unvernunft schließen. Zudem sollten Sie Rücksicht auf die Anwohner nehmen, wenn Sie die Wertstoffinseln benutzen und die geltenden Einwurfzeiten Montag bis Samstag (außer Feiertagen) von 8.00 bis 19.00 Uhr beachten.

Info Deutsche Rentenversicherung

- Nur noch bis 31. März: Freiwillige Beiträge für 2015

Freiwillige Beiträge für das Jahr 2015 müssen spätestens bis zum 31.03.2016 eingezahlt sein. Darauf weisen die Regionalträger der Deutschen Rentenversicherung in Bayern hin. Der monatliche Betrag kann zwischen dem Mindestbeitrag von 84,15 € und dem Höchstbetrag von 1.131,35 € in beliebiger Höhe entrichtet werden. Mit freiwilligen Beiträgen können versicherungsrechtliche Voraussetzungen für Reha-Leistungen und verschiedene Rentenarten erfüllt und Rentenansprüche gesichert oder erhöht werden.

- Jetzt noch mehr Service

Seit Jahren können Versicherte die Informationen aus ihrem Versicherungskonto bei der Deutschen Rentenversicherung bequem über das Internet abrufen oder Anträge stellen. Die Regionalträger der Deutschen Rentenversicherung in Bayern teilen mit, dass der Online-Service für die Personen, die bereits eine Kontenklärung durchgeführt haben, erweitert wurde.

Die Deutsche Rentenversicherung übersendet ihren Versicherten regelmäßig Versicherungsverläufe. Sofern das Versicherungskonto keine Lücken oder andere klärungsbedürftige Sachverhalte enthält, können Versicherte seit Dezember letzten Jahres bei Folgekontenklärungen ihre Antwort zum Versicherungsverlauf elektronisch mitteilen. Das per Post versandte Anschreiben enthält ein Einmalpasswort als Zugangscode. Das neue Verfahren und dessen Vorteile für Versicherte und die Rentenversicherung stellt die aktuelle Fachinformation 1/2016 der Regionalträger der Deutschen Rentenversicherung in Bayern kurz vor. Zu finden ist diese unter www.deutsche-rentenversicherung-in-bayern.de/fachinformationen.

Wohnungsmarkt/Vermietungen

| Ortsteil | Angaben zur Wohnung | frei ab | Kontakt |
|----------|---|---------|-------------------|
| Exenbach | 70 m ² -Wohnung mit Balkon u. Garage i. Nebengebäude | sofort | Tel. 0170/1887172 |

Veranstaltungskalender März 2016

| Datum | Uhrzeit | Art der Veranstaltung | Veranstalter | Ort |
|--|---------|---|--|----------------------------------|
| 04.03.2016 | 19.00 | Beginn Erste Hilfe Kurs für Feuerwehrdienstleistende Anmeldung bei Karl Göttl, Tel. 0175/4875041 | FF Rehberg | Schulungsraum FW-Haus Rehberg |
| 05.03.2016 | 14.00 | Kaffeekränzchen | FF und Taubenverein Vorderfreundorf | Vereinsheim Vfd. |
| Samstag, 05.03., 13.00 Uhr bis Sonntag, 06.03., 17.00 Uhr kein Sportbetrieb in der Mehrzweckhalle möglich! | | | | |
| 06.03.2016 | 9.00 | Basar „Alles rund um das Kind“ Verantwortlich: Tamara Kern, Tel. 96 96 90 | KiGa-Elternbeirat | Mehrzweckhalle |
| 06.03.2016 | 10.00 | Jahreshauptversammlung | Privatbrandunterstützung- Verein Bischofsreut | Gasthaus Liftalm Bischofsreut |
| 09.03.2016 | 13.30 | Bußgottesdienst; anschl. Seniorentreffen | Seniorenclub | Pfarrkirche, GH Paster |
| 09.03.2016 | 20.00 | Bäuerinnenstammtisch | Jung- u. Altbäuerinnen | Frongahof Böhmzw. |
| 11.03.2016 | 19.30 | Jahresversammlung | Kapellenverein Kohlstattbrunn | GH Kernwirt Fürholz |
| 12.03.2016 | 19.30 | Jahreshauptversammlung | Blaskapelle Grainet | Alte Schule Fürholz |
| 13.03.2016 | 10.00 | Mitgliederversammlung | Säumerverein Grainet | Jagerhüttn |
| 18./19.03.16 | | Bezirksreservistenseminar in Freyung | Anm. bei Sepp Ranzinger | Tel. 08585/91005 |
| 18.03.2016 | 19.30 | Generalversammlung | SV Grainet | GH Paster Grainet |
| 18.03.2016 | 20.00 | Jahresversammlung | Jagdgen. Fürholz | GH Kernwirt Fürholz |
| 19.03.2016 | 19.30 | Jahreshauptversammlung mit Schützenkranz! | Schützenverein Birkenwald | Schützenheim Rehberg |
| 19.03.2016 | 19.30 | Jagdversammlung | Jagden. V'freundorf | GH Weiß Vfd. |
| 19.03.2016 | 20.00 | „Spring Jam Party“ | Kl. Q12 Gymn. Freyung | Mehrzweckhalle |
| Samstag, 19.03., ganztägig und Sonntag, 20.03.2016 bis ca. 17.00 Uhr kein Sportbetrieb in der Mehrzweckhalle möglich! | | | | |
| 20.03.2016 | 10.30 | Fastenessen: Der Erlös ist für den Unterhalt einer Kinderkrankestation im Kongo gedacht. | Spes Viva Bayerwald | Mehrzweckhalle |
| 27.03.2016 Ostersonntag | 19.00 | Traditionelles Osterschießen | Birkenwald Rehberg | Schützenheim |
| Freitag, 01.04., 13.00 Uhr bis Sonntag, 03.04., 15.00 Uhr kein Sportbetrieb in der Mehrzweckhalle möglich! | | | | |
| 02.04.2016 | 19.30 | Gemeinschaftskonzert weitere Info sh. sonst. Mitteilungen | Blaskapelle Grainet und Hinterschmiding | Mehrzweckhalle Grainet |

Redaktionsschluss für die April-Ausgabe des Mitteilungsblattes ist 29.03.2016;
Erscheinungstermin 04. April!

sonst. Mitteilungen aus Vereinen/Verbänden/Gastronomie:

Alex' Imbiss in Fürholz:

Als Nachfolger von Milans Brotzeitstüberl können Sie sich seit Kurzem bei Alex in Fürholz-Weidenau mit Pizza, Nudelgerichten und sonstigen Snack's bestens versorgen. Alex hat seinen Imbiss täglich von 9.30 – 22.00 Uhr geöffnet bzw. steht zu dieser Zeit für Heimservice zur Verfügung. Bestellungen werden gerne entgegen genommen unter der Ruf-Nr. 0151/45328602.

Jägerhüttln:

In der Woche vom **14. bis 20. März 2016** ist die Jägerhüttln wegen Betriebsurlaub geschlossen.

Frühjahrsbasar des Kindergartens:

Frühjahrs- und Sommerbekleidung, Spielwaren, Kinderwägen, Fahrräder, Schuhe und alles Weitere rund um das Kind werden beim Basar am **Sonntag, 06. März 2016** ab 9.00 Uhr in der Mehrzweckhalle Grainet angeboten. Den Verkauf der Waren übernimmt der Kindergarten-Elternbeirat, der sich über viele Besucher freuen würde. Selbstverständlich gibt es auch wieder Kaffee und Kuchen.

Obst- und Gartenbauverein:

Wie bereits in der Februar-Ausgabe angekündigt, wollen die Mitglieder des Obst- und Gartenbauvereins auch in diesem Jahr die Krone für den Osterbrunnen gestalten und aufstellen. Wer dabei mithelfen will, ist am Freitag, 18. März von 13.00 bis ca. 17.00 Uhr und am Samstag, 19. März ab 7.30 Uhr herzlich willkommen. Gegen Mittag erfolgt die Aufstellung der Krone. Gearbeitet wird in der Halle von Andreas Bauer in der Nähe des Friedhofs. Benötigt werden noch Zweige von Buchsbaum. Wer solche zur Verfügung stellen kann, möchte sich bitte in den nächsten Tagen bei der Vorsitzenden Elisabeth Ilg, Tel. 672 melden.

Voranzeige: „Obstbäume selber veredeln!“ – Ein interessantes Thema, zu dem der Kreisverband für Gartenbau und Landespflege FRG am Samstag, 09.04.2016 im Obstlehrgarten Eckertsreut bei Ringelai einen Praxiskurs anbietet. Keine Anmeldung erforderlich.

Motorsägenkurs:

Am **22. und 23. April 2016** bietet die FF Rehberg einen Motorsägenkurs (Modul 2 und 3) an. Freitag von 16.00 bis ca. 19.00 Uhr Theorie, Samstag von 9.00 bis ca. 16.00 Uhr Praxis. Anmeldungen sind ab sofort möglich bei Kommandant Karl Göttl, Tel. 0175/4875041. Es können maximal 15 Teilnehmer mitmachen.

Physiotherapie:

Die Berufsfachschule für Physiotherapie Freyung lädt zum „Tag der offenen Tür“ am **Samstag, 12. März 2016**. Von 9.30 bis 14.00 Uhr können Informationen über die Ausbildung und den Beruf des Physiotherapeuten/in oder Krankengymnasten/in eingeholt werden. Auch Lehrer und Schüler stehen für Fragen zur Verfügung.

Hospizverein:

Seit 15 Jahren gibt es den Hospizverein im Landkreis Freyung-Grafenau. Für die ausgebildeten ehren- und hauptamtlich mitarbeitenden Frauen und Männer hat Trauerarbeit einen hohen Stellenwert. Seit vielen Jahren werden Trauernde in Einzelgesprächen oder in Gruppen begleitet und unterstützt. Zudem wird jeden 1. Dienstag im Monat von 15.00 – 16.30 Uhr das Trauer-Cafe im Gasthof zur Post, Freyung, angeboten. Kontaktaufnahme ist möglich unter Tel. 08551/9176183 oder im Büro in Freyung, Stadtplatz 1. Weitere Infos unter www.Hospizverein-FRG.de.

Geführte Wanderungen:

Wer wandern will – ob Urlaubsgast oder einheimisch – kann sich jederzeit gerne unseren Wanderführern Dr. Eckart Rössler und Volker Hartwig anschließen. Sie bieten ständig geführte Wanderungen in unserer Region an. Diese werden ab 4 Personen durchgeführt und sind kostenlos. Gewandert wird nur bei regenfreiem Wetter; festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung ist notwendig.

Anmeldung erforderlich bei der Gemeinde Grainet, H. Michl Tel. 08585/9600-0 jeweils bis zum Vortag 16.00 Uhr; für Wochenend- und Montagswanderung jeweils bis Freitag, 11.00 Uhr.

| Datum | Wanderroute | Treffpunkt/Start | Dauer |
|--------------|--|--------------------------------|------------|
| Di. 08.03.16 | Wanderung in der Haidelregion mit WF Dr. Rössler | 10.00 Uhr Hüttenhof Hobelsberg | 3 – 4 Std. |
| Di. 22.03.16 | Wanderung in der Haidelregion mit WF Dr. Rössler | 10.00 Uhr Hüttenhof Hobelsberg | 3 – 4 Std. |

Von Wanderführer Volker Hartwig kommt nachstehender Beitrag und sein Wanderprogramm:

Ein milder Februar-Winter geht langsam zu Ende. Immer wieder lassen plötzliche Warmlufteinbrüche den spärlichen Schnee zu Wasser werden. Dieser bläulich schimmernde Schnee hat einen hohen Wassergehalt. Schmilzt dieser Schnee unter Warmlufteinfluss und Regen, so sind die nächsten Hochwasser, die bereits in kleinen Gräben ihren Anfang nehmen, vorprogrammiert. Wild und laut rauschend treten dann die Bäche über die Ufer und fluten so manche Wiese. So entstehen, wie durch Zufall, immer wieder kleine Tümpel, Lebensraum für Kröten und Frösche. Seit Mitte Februar singt die Amsel und bald wird

der Vogelzug voll einsetzen. Im März beginnt auch der Schnepfenstrich (Rückkehr der Schnepfen) und dazu gibt es, aus alter Jäger Zeit, orientiert an den kirchlichen Sonntagen, fünf wichtige Termine: **4. März:** Reminiscere – putzt die Gewehre; **11. März:** Oculi – da kommen sie; **18. März:** Lätare – das ist das Wahre; **25. März:** Judica – sind auch schon da; **1. April:** Palmsonntag (Ende des Schnepfenstrichs und Beginn der Brutperiode). In unserer Kulturlandschaft sind sie selten geworden, aber in den „Urwäldern“ des Nationalparks, beiderseits der Grenze, sind sie fast überall dort anzutreffen, wo es feucht ist. Dort wo die Schnepfe sticht, ist die Natur noch in Ordnung. Mit etwas Glück können wir vielleicht auch bald wieder die Rufe der ziehenden Wildgänse und Kraniche hören, auf ihrem Weg zurück in die sommerlichen Quartiere im Osten. Was für ein Schauspiel! Wir stehen an der Schwelle zur schönsten Zeit des Jahres, dem Frühling. Beobachten wir das Erwachen der Natur!

| Datum | Wanderroute | Treffpunkt/Start | Dauer |
|--------------|--|-----------------------------|------------|
| Fr. 04.03.16 | „Rund um den Graineter Kessel“ Grainet – Hobelsberg – Kurzsäge – Fürholz – Rehberg – Unterseilberg - Grainet | 14.00 Uhr Dorfplatz Grainet | 3 – 4 Std. |
| Do. 17.03.16 | „Der Eiserne Vorhang bei Bischofsreut“ | 14.00 Uhr Dorfplatz Grainet | 3 – 4 Std. |
| Mo. 21.03.16 | „Der Wildnis auf der Spur“ – Überraschungstour festes Schuhwerk erforderlich, Fernglas, Fotoapparat nicht verg. | 14.00 Uhr Dorfplatz Grainet | 3 – 4 Std. |

AOK Gesundheitstipp:

Die ersten wärmenden Sonnenstrahlen im Frühling machen es leichter, den „Winterschlaf“ zu beenden und sich wieder in Bewegung zu setzen. Wer seine sportlichen Aktivitäten in der Winterpause etwas vernachlässigt hat, sollte vor allem darauf achten, sich nicht gleich zu viel zuzumuten. Lieber mit fünf bis zehn Minuten im gemäßigten Tempo anfangen, statt voll durchstarten. Ansonsten riskiert man Verletzungen, überfordert sich schnell und verliert die Motivation, überhaupt wieder richtig einzusteigen. Zusätzliche Motivation kann gemeinsamer Sport in der Gruppe oder mit Sportpartnern bieten. Wer gemeinsam mit anderen sportlich unterwegs sein möchte, findet auf der Internetseite „AOK-Sportpartner“ Gleichgesinnte. AOK-Sportpartner ist ein Netzwerk für Sport- und Trainingspartner jeden Alters, steht jedem offen und ist kostenfrei. Selbst echten Sportmuffeln verschafft die Frühlingssonne meist Elan, um sich im Alltag mehr zu bewegen. Viele kleine Bewegungseinheiten im Alltag können sich so summieren, dass man fitter wird. Und dazu eignen sich auch die Klassiker, Treppensteigen, mit dem Rad statt mit dem Auto zur Arbeit fahren, mit den Kindern Seilspringen und Ballspielen, flottes Spaziergehen. Als Faustregel gilt, dass man mindestens auf 150 Minuten Bewegung pro Woche kommen sollte, gerne auch auf mehrere Tage in der Woche verteilt. Wichtig ist, dass man dabei leicht ins Schwitzen kommt und das Herz etwas schneller schlägt als normal. Weitere Infos gibt es unter www.aok.de.

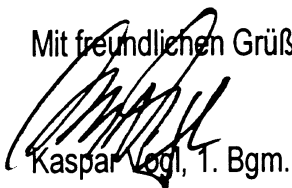
„Freundschaftstreffen“

Die Blaskapelle Grainet hat sich zum **Jahreskonzert 2016** Freunde eingeladen.

Zusammen mit der Blaskapelle Hinterschmiding gestalten die engagierten Musiker einen kurzweiligen Abend, der von original bayerisch-böhmischer Blasmusik bis hin zu modernen Klassikern alles bieten wird.

Beide Kapellen laden herzlichst ein zu diesem gemeinsamen Konzert am **Samstag, 02. April 2016 um 19.30 Uhr in die Mehrzweckhalle Grainet** und freuen sich schon jetzt über viele Zuhörer.

Mit freundlichen Grüßen



Kaspar Vogl, 1. Bgm.