



TRAGWEINER
KULTURTAGE
2024

26.04. -11.05.2024

GEMEINDE MAGAZIN

Informationen der
Marktgemeinde

MÄRZ/APRIL 2024

Der Frühling bringt ein neues Blatt

Geschätzte Tragweinerinnen und Tragweiner, liebe junge Leser!

Ich freue mich, Ihnen dieses neue „Gemeindemagazin“ präsentieren zu dürfen. Danke daher an erster Stelle an Amtsleiterin Manuela Eichinger und das Redaktionsteam am Gemeindeamt, das sich - mit professioneller Unterstützung der Werbeagentur naderer communication - mit der Konzeption des Magazins beschäftigt hat.

Das „Gemeindemagazin“ wird die regelmäßigen Bürgermeisterbriefe nicht ersetzen. Der Bürgermeisterbrief ist für aktuelle Informationen weiterhin notwendig. Das „Gemeindemagazin“ liefert hingegen Hintergrundinformation zu Themen des Gemeindeamtes, beschäftigt sich mit fachlichen Aufgabenstellungen und bietet Erläuterungen zu neuen Bestimmungen oder Gesetzen. Während sich die Zeitungen der politischen Parteien mit dem politischen und gesellschaftlichen Leben des Ortes beschäftigen, wird das „Gemeindemagazin“ vier Mal im Jahr die Arbeit der Gemeindeverwaltung präsentieren und Ihnen - liebe Leserinnen und Leser - damit ein Service bieten, etwa wie und welche technischen Neuerungen Sie nutzen können, aber auch Informationen liefern zu Themen und Fragen, die häufig an die Gemeinde herangetragen werden. Ich wünsche Ihnen viel Freude mit der zusätzlichen Information aus dem neuen „Gemeindemagazin“!

Ihr Bürgermeister

LAbg. Josef Naderer
Bürgermeister



TRAGWEINER KULTURTAGE 2024

FREITAG, 26.04.2024 | 18.00 UHR | BÜCHEREI
Lange Nacht der BibliOotheken
Bücherei

SONNTAG, 28.04.2024 | 10.00 UHR | MARKTPLATZ
Maibaumfest & Fahrzeugsegnung
FF Tragwein

MITTWOCH, 01.05.2024 | 14.00 UHR | KULTURTREFF BAD
Familien-Sagenwanderung
mit Josef Mandl
Kulturausschuss

DIENSTAG, 07.05.2024 | 19.30 UHR | KULTURTREFF BAD
Lesung Eva Reichl „Lügendorf“
Kulturausschuss

FREITAG, 10.05.2024 | 16.00 und 19.30 UHR | JUZ MALARIA
Improtheater-Workshops
für Jugendliche und Erwachsene
Kulturverein

SAMSTAG, 11.05.2024 | 19.30 UHR | KULTURTREFF BAD
Kabarett Mario Sacher
SPÖ

Nähere Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen, wie Kartenpreise und -verkaufsstellen, erhalten Sie auf www.tragwein.at/veranstaltungen.

INFORMATION

Gemeinderatssitzungen im Jahr 2024:

Die Sitzungen finden immer donnerstags um 19:30 Uhr im Kulturtreff Bad statt:

04. April	12. September	19. Dezember
06. Juni	17. Oktober	

Alle Gemeinderatssitzungen sind öffentlich zugänglich. Zu Beginn der Gemeinderatssitzung können Bürger Anfragen an den Gemeinderat stellen, wobei die Rededauer nicht mehr als 5 Minuten betragen darf. Die Anfragenden können sich nur direkt nach Eröffnung und gleichzeitiger Sitzungsunterbrechung, zu Wort melden. Für die Anfragen steht ein Zeitraum von 30 Minuten zur Verfügung. Anschließend wird mit der Tagesordnung fortgefahren.

Wir möchten außerdem darüber informieren, dass ab dem Jahr 2024 die Tagesordnung für die Gemeinderatssitzungen nicht mehr separat in den Amtlichen Nachrichten veröffentlicht wird. Stattdessen wird sie ausschließlich auf der Amtstafel, unserer Website und unseren Online-Kanälen zugänglich sein.

Diese Entscheidung wurde im Zuge der Digitalisierung getroffen, um Ressourcen einzusparen und durch die Reduktion von Papierverbrauch aktiv einen Teil zum Umweltschutz beizutragen.

Neue Hebesätze für 2024

Die Hebesätze für das Jahr 2024 wurden im Voranschlag angepasst und im notwendigen Ausmaß (5 - 10 %) erhöht.

Der Gemeinderat der Marktgemeinde Tragwein hat sich im Jahr 2023 einstimmig dafür ausgesprochen, die Benützungsgebühren nicht anzuheben. Dabei wurde Rücksicht auf die enorm steigenden Energiepreise genommen um das Haushaltsbudget der Tragweiner und Tragweinerinnen nicht zusätzlich zu belasten. Trotzdem ist es unbedingt notwendig, diese Beträge regelmäßig anzupassen um den Betrieb der Gemeinde aufrecht erhalten zu können. Die Vorgabe des

Landes Oberösterreich lautet klar, dass eine Ausgabendeckung mit der Einhebung der Gebühren anzustreben ist. Für Gemeinden die sich im Härteausgleich befinden, werden die Hebesätze konkret mit einem Höchstmaß vorgegeben.

Die Gemeinde Tragwein befindet sich mit den derzeitigen Gebühren und auch mit den aktuellen Erhöhungen im Mittelfeld. Wir sind bemüht die jährlichen Hebesätze in einem adäquaten Ausmaß zu halten, um so eine extreme Erhöhung nach mehreren Jahren zu vermeiden



Beispielsweise die Hundeabgabe wird in vielen Gemeinden bereits mit 50,00 € angesetzt.



Marktgemeinde Tragwein Hebesätze zum Voranschlag 2024

GRUNDSTEUER A	500 v.H.d. Steuermessbetrages
GRUNDSTEUER B	500 v.H.d. Steuermessbetrages
HUNDEABGABE	40,00 € für den 1. und jeden weiteren Hund 20,00 € für Wachhunde und Hunde, die für die Ausübung eines Erwerb oder Berufes notwendig sind.
KANALBENÜTZUNGSGEBÜHR	4,98 € je m ³ Wasser (inkl. 10% MwSt.)
KANAL GRUNDGEBÜHR	62,94 € pro Person über 15.Jahre u. je EWG (inkl. 10% MwSt.)
KANALANSCHLUSSGEBÜHR	5.066,00 € Mindestanschlussgebühr je Anschluss bis 150m ² (inkl. 10% MwSt.)
KANALANSCHLUSSGEBÜHR	33,77 € für jeden weiteren m ² über 150m ² (inkl. 10% MwSt.)
WASSERBENÜTZUNGSGEBÜHR	2,29 € je m ³ Wasser (inkl. 10% MwSt.)
WASSER GRUNDGEBÜHR	28,11 € je Anschluss (inkl. 10% MwSt.)
WASSERANSCHLUSSGEBÜHR	2.881,00 € Mindestanschlussgebühr je Anschluss bis 160m ² (inkl. 10% MwSt.)
WASSERANSCHLUSSGEBÜHR	18,00 € für jeden weiteren m ² über 160m ² (inkl. 10% MwSt.)
MÜLLABFUHRGEBÜHR	56,16 € pro Person über 15.Jahre u. je EWG (inkl. 10% MwSt.) 169,00 € pro Müllcontainer 1100L (inkl. 10% MwSt.) 17,00 € pro Mülltonne bis 150L (inkl. 10% MwSt.) 14,50 € pro Müllsack (inkl. 10% MwSt.)

Die Hebesätze sind ein sehr wichtiges Instrument für die Gemeinden in ganz Österreich. Die Gebühren für Kanal, Wasser und Müllabfuhr sind eine der wenigen gemeindeeigenen Steuern. Diese Steuergelder können ausschließlich für den Zweck eingesetzt werden, für den sie eingehoben werden.

Das heißt, dass beispielsweise sämtliche Einnahmen, die bei einem Kanalanschluss eingenommen werden, auch tatsächlich nur für die Instandhaltung und Erweiterung des Kanalnetzes in der Gemeinde verwendet werden dürfen.

Die Hebesätze haben natürlich eine direkte Auswirkung auf den Bürger, da sich dadurch seine monatlichen Kosten erhöhen.

Ein Gegenstück dazu, das sich ebenfalls direkt beim Bürger auswirkt, ist die Freizeitwohnungspauschale. Dies ist eine Landesabgabe, die Gemeinde ist lediglich die Abgabenehörde im übertragenen Wirkungsbereich und darf (muss) diese Abgabe für das Land OÖ einheben. Lediglich ein gesetzlich möglicher, aber nicht verpflichtend einzugebender Zuschlag, verbleibt bei der Gemeinde.



Sanierungen des Kanalnetzes - ein sehr kostenintensiver Faktor

Aus dem Amt

ID AUSTRIA - Was kann der elektronische Ausweis?

Die ID-Austria ist eine Weiterentwicklung der Handy-Signatur und Bürgerkarte. Sie ermöglicht uns, sich sicher online auszuweisen und damit digitale Services zu nutzen und Geschäfte abzuschließen.

Zusätzlich kann mit der ID Austria auch die „eAusweis“-Plattform und damit der digitale Altersnachweis, der digitale Führerschein und der digitale Zulassungsschein genutzt werden.

Hauptnutzen der ID Austria:

- Digitale Identität
- Digitale Unterschrift
- Wohnsitzänderung
- Anforderungen von Meldebestätigungen
- Beantragung der Wahlkarte
- Unterschreiben von Volksbegehren
- Einstieg in Finanz Online
- ...

Beantragt werden kann die ID-Austria am Gemeindeamt. Dazu werden ein aktuelles Passfoto, das Handy und ein Lichtbildausweis benötigt.

Hinweis: Das Handy benötigt eine aktivierte Gesichtserkennung oder Fingerscan und die Beantragung ist ab dem 14. Lebensjahr möglich.



Gärtneri **VIEHBÖCK**

- **Gemüsepflanzen**
- **Obstbäume**
- **Zierpflanzen**

Almblick 8 | 4274 Schönau
07261/7618
www.gaertneri-viehboeck.at

Regelung für Poolbefüllungen

Das Befüllen der zunehmenden Anzahl von Swimmingpools verursacht am Beginn der Badesaison immer sehr hohe Wasserverbräuche, wodurch es an Schönwetterwochenenden im April bereits zu Versorgungsengpässen gekommen ist.

Um weiterhin eine möglichst reibungslose Trinkwasserversorgung aller Mitglieder gewährleisten zu können, wird eindringlich ersucht, in der Zeit vom 19. April bis 25. Mai 2024 Poolbefüllungen ab 10 m³ jeweils NUR von SONNTAG bis DONNERSTAG vorzunehmen.



Ideal für den Wasserverbrauch wäre es, die Befüllung von DIENSTAG bis DONNERSTAG vorzunehmen - NICHT am Freitag und Samstag (diese sind die verbrauchsintensivsten Tage).

Wir ersuchen um Verständnis für diese Maßnahme.



WIVA Umwelt Profis BAV
BEZIRKSANFALLVERBAND FREISTADT

Am **Gemeindeamt** bekommst du deinen **STOFFWINDEL-GUTSCHEIN**.

WINDEL GUTSCHEIN

Der einfache Weg zur Stoffwindel
Beginne jetzt nachhaltig zu Wickeln und spare Müll und Kosten.

Warum Stoffwindeln?

- Gesundheit**
Natürliche Materialien sorgen für ein optimales Windelklima.
- Umwelt**
Eine Tonne Windelmüll wird eingespart.
- Kosten**
Spare bis zu € 1.000! Stoffwindeln sind auf die Wickeldauer gesehen günstiger.

www.windelgutschein.at
www.umweltprofis.at/freistadt

Wildwuchs bei Radtouren

Es passiert leider immer öfter, dass BikerInnen Routen querfeldein fahren oder von diversen Plattformen von NutzerInnen erstellte Radtouren verwenden, die auf Wander-, Reit- oder privaten Wegen führen. An dieser Stelle möchten wir ausdrücklich darauf hinweisen, dass nur ausgewiesene Strecken und öffentliche Wege fürs Biken genutzt werden dürfen.

Mit den am Wegenetz liegenden GrundstücksbesitzerInnen wurden Vereinbarungen getroffen, die die Wegnutzung genau regeln und diese soll auch von allen eingehalten werden. Die Oberösterreich Tourismus GmbH ermöglicht einen entsprechenden Schutz mit der Wegehalterhaftpflichtversicherung. Sind MountainbikerInnen oder RadfahrerInnen auf privaten, nicht für das Radfahren ausgewiesenen Strecken unterwegs, so nutzen sie den Weg widmungswidrig und sind auch im Schadensfall nicht versichert! Es ist kein Kavaliersdelikt, ungefragt auf privaten Wegen mit dem Rad zu fahren!

Auf den Mountainbike- und Radkarten sowie auf der Webseite des Tourismusverbandes sind zahlreiche offizielle Touren in verschiedenen Schwierigkeitsstufen ersichtlich beziehungsweise können die GPX-Daten der Touren downgeloadet werden (www.muehlviertel-urlaub.at/rad). Die einzelnen Routen lassen sich auch zu ausgedehnten Etappen verbinden. Der Tourismusverband engagiert sich gemeinsam mit den Gemeinden, weitere offizielle Touren zu schaffen, um das Mountainbiken auf illegalen Strecken einzudämmen.

Mit der Kampagne des OÖ-Tourismus „In unserer Natur“ wurde ein Modell etabliert, um auf Landes- und regionaler Ebene einen Interessensausgleich durch Einbindung aller NutzerInnen-Gruppen zu ermöglichen. Dabei werden bedarfsorientierte Nutzungs-Konzepte für Natursportarten und Erholung geschaffen. Verbindliche „Fair Play-Regeln“ sind vereinbart und werden in gemeinsamer Kommunikation mitgetragen. www.in-unserer-natur.at



Sowohl für die Einheimischen als auch für Urlaubsgäste ist die Natur ein wertvoller Raum für Aktivitäten, Rückzug und Erholung. Die Wegenetze zum Wandern, Mountainbiken, Radfahren und Reiten sind ein wichtiger Grundstein für die Tourismusregion Mühlviertler Alm Freistadt. Neben dem Tourismus sind die Land-, Forst- und Jagdwirtschaft wichtige Erwerbsgrundlagen in der Region, deshalb müssen auch deren Interessen respektiert und gewahrt werden. Fairness, gegenseitige Rücksichtnahme und eine rücksichtsvolle Fahrweise bilden die Grundlage für ein unfallfreies Rad-Erlebnis, ein gemeinsames Miteinander und die Wahrung der vielfältigen Interessen im Wald.

In diesem Zuge möchten wir uns bei allen Grundstücksbesitzern, Landwirten und bei der Jägerschaft für die Nutzung der Grundstücke herzlich bedanken!

Ein Sackerl fürs Gackerl ...

Bedauerlicherweise wird immer wieder festgestellt, dass der Hundekot von einigen Hundebesitzern nicht ordnungsgerecht entsorgt wird. Vor allem wenn der Frühling ins Land zieht, werden die Hundehaufen wieder vermehrt wahrgenommen und sorgen vor allem auf Wegen, Spielplätzen und auch landwirtschaftlich genutzten Flächen für Unmut.

Hier sieht § 6 Abs. 3 Oö. Hundehaltegesetz 2002 vor, dass die Exkremente des Hundes, welche dieser an öffentlichen Orten hinterlässt, vom Hundeführer

unverzüglich zu beseitigen und ordnungsgemäß zu entsorgen sind. Weiters wird auch in der Straßenverkehrsordnung den Hundehaltern die Pflicht zum Entfernen von Hundeexkrementen auferlegt. Das Verbot der Verunreinigung von öffentlichen Straßen, Gehsteigen, Gehwegen sowie von Fußgängerzonen und Wohnstraßen durch Hundeexkremente und die Verpflichtung zu deren Entfernung sowie die Geldstrafe bei Unterlassung dieser Verpflichtung, regeln die Bestimmungen der Straßenverkehrsverordnung.

Die Gemeinde hat hierzu als Service in den vergangenen Jahren an zahlreichen Plätzen Hundekotstationen zur Entsorgung des anfallenden Hundekots errichtet. Bitte diese unbedingt zu verwenden. Wenn Sie Tipps für uns haben, wo genau diese Stationen noch fehlen, freuen wir uns wenn Sie uns dies per Mail an gemeinde@tragwein.ooe.gv.at mitteilen!



Mittelschule & Volksschule

Tischtennis-Landesmeisterschaft für Schulen

Am 15. Februar fanden die Tischtennis-Landesmeisterschaften in Wels statt. Die Mittelschule Tragwein nahm an zwei Wettbewerben teil. Alle Teilnehmer konnten Mat-

ches gewinnen und wertvolle Erfahrungen sammeln. Lionel Grabmann, Jakob Reisinger und Samuel Schinnerl-Leitner erreichten den großartigen dritten Platz.



Demokratieworkshop für die 4. Klassen der MS

Am 6. Februar fuhren Schülerinnen und Schüler der 4. Klassen Mittelschule zum Demokratieworkshop ins Linzer Landhaus.

Einen ganzen Nachmittag beschäftigten sie sich in 3 Gruppen mit folgenden Themen:

- Was ist eine Verfassung?
- Was sind Abgeordnete?
- Was hat Politik mit mir zu tun?

Die Schüler und Schülerinnen hatten auch die Gelegenheit, mit Politikern verschiedener Parteien zu sprechen, darunter auch der Tragweiner Landtagsabgeordnete Peter Handlos. Ihre Ergebnisse hielten sie in einem Video fest.

Großer Dank gilt dem Elternverein Tragwein, der einen Teil der Fahrtkosten übernahm!



Eislauf-Ausflüge der Volksschule Tragwein

Die Volksschule Tragwein nutzt im Zuge des Sportunterrichts im Winter sehr gern die Möglichkeit, die Norbert-Eder-Halle zum Eislaufen zu besuchen.

Auch dieses Jahr wurde die Gelegenheit so oft es möglich war genutzt und die Klassen machten sich gemeinsam auf den Weg in die im Ort gelegene Eishalle.

Der Spaß an der Bewegung am Eis stand dabei im Vordergrund und dieser kam keineswegs zu kurz.

Die Gemeinde Tragwein freut sich über die Nutzung der Eishalle durch unsere Schulen und auch aus den Nachbargemeinden kommen immer wieder einige Kindergruppen vorbei!



Buntes Faschingstreiben

Der Fasching wurde auch heuer wieder in der Volksschule Tragwein groß gefeiert und das bunte Faschingstreiben fand seinen Höhepunkt in einer Polonaise mit insgesamt 118 maskierten Kindern und vielen Erwachsenen!



Neues Leitungsteam für die Bücherei

„Lesen beflügelt“, es regt die Fantasie an, lässt uns Abenteuer im Kopf erleben und in eine andere Welt abtauchen. Lesen ist wohl eine der wertvollsten Gewohnheiten, die wir haben können. Dass in Tragwein ein großes und stets aktuelles Medienangebot zur Verfügung steht, ermöglichen zum einen die beiden Träger Gemeinde und Pfarre. Zum anderen steht hinter der Bücherei ein Team aus rund 30 Ehrenamtlichen.

Zuletzt leiteten Marianne Nötstaller und Petra Langwiesner sechs Jahre lang die Geschicke der Bücherei. Sie organisierten den Flohmarkt, das Ferienprogramm, Rosen zum Muttertag, Krapfen im Fasching, Lesungen und vieles mehr. Im Namen von Gemeinde, Pfarre und dem gesamten Team gebührt



ihnen großer Dank für ihr Engagement. Am 8. März fand nun im Rahmen der Jahrestagung die offizielle Schlüsselübergabe an die neue Leiterin Brigitte Aistleitner statt. Sie ist ebenfalls seit sechs Jahren im Bücherei-Team und macht derzeit die Ausbildung zur nebenberuflichen und ehrenamtlichen Bibliothekarin.

In ihrer Leitungsfunktion wird sie künftig von Gudrun Aigenbauer-Reindl, Irene Haider, Judith Mairhofer und Marlies Treuer unterstützt. Das junge Leitungsteam hat noch viel vor und freut sich über zahlreiche Besucherinnen und Besucher bei den nächsten Veranstaltungen.

Termine:

26. April 2024 von 18:00 bis 21:00 Uhr
Lange Nacht der BibliOötheken mit Bilderbuchkino, Rätsel und spannende Einblicke für Groß und Klein.

5. Mai 2024
Am Vormittag findet wieder der Bücherei-Flohmarkt statt.

23. Mai 2024 um 19:00 Uhr
Lesung von Silvia Pistotnig aus ihrem Buch „Die Wirtinnen“ im einmaligen und passenden Rahmen bei der Stiegenwirtin.

Kleine Entdecker im Kindergarten: Vom Ei bis zum Küken – Wir brüten

Kinder haben einen unstillbaren Forscher- und Entdeckerdrang. Durch Themenschwerpunkte und verschiedene Projekte greifen wir im Kindergarten die Interessen der Kinder auf.

Nun hat bei uns der Frühling Einzug gehalten und dieses Jahr haben wir mit den Kindern in der Zeit vor Ostern Küken ausgebrütet. Im Rahmen unseres pädagogischen Konzeptes legen wir großen Wert darauf, den Kindern viele praxisnahe Erfahrungen zu vermitteln. Vom Ei bis zum flauschigen Küken ist es eine lange Wartezeit, die mit verschiedenen Begleitmaterialien wie Bücher und Bilder veranschaulicht und verkürzt wird.

Während des Ausbrütens lernen die Kinder Geduld und Verantwortung. Sie übernehmen Aufgaben wie das Kontrollieren der Temperatur und beobachten die Entwicklungsprozesse. Jeden Tag gibt es etwas Neues zu entdecken, Vorbereitungen zu treffen und schließlich das Schlüpfen der ersten Küken zu beobachten. Diese Momente sind für Kinder magisch und unvergesslich.

Am Ende unseres Themenschwerpunktes verabschieden sich die Kinder mit einem lachenden und einem weinenden Auge von ihren kleinen gefiederten Freunden. Doch die Erfahrungen, die sie während des Küken-Ausbrütens gesammelt haben, werden sie noch lange begleiten und ihr Verständnis für die Natur nachhaltig prägen.



Dr. Tassilo Dückelmann

Öffnungszeiten:

Mo: 09:00 - 13:00 Uhr und 16:00 - 18:00 Uhr
Di: 08:00 - 12:00 Uhr
Mi: 09:00 - 11:00 Uhr
Do: 14:00 - 18:00 Uhr
Fr: 09:00 - 13:00 Uhr

Terminvereinbarung unter 07263/88 148 immer erbeten, in dringenden Fällen finden diese natürlich am selben Tag statt!

Die Ordination ist an folgenden Tagen geschlossen:
12. April, 10. Mai

Zahnarzt Dr. Kinan Hasan

Öffnungszeiten:

Mo: 8:00 - 12:00 Uhr und 13:00 - 18:00 Uhr
Di: 8:00 - 14:00 Uhr
Mi: 8:00 - 12:00 Uhr
Do: 8:00 - 12:00 Uhr und 13:00 - 18:00 Uhr
Fr: 8:00 - 14:00 Uhr

Terminvereinbarung notwendig unter 07263/88 866
Alle Kassen und Privat

Die Praxis ist am 8. und 9. April sowie von 10. bis 17. Mai geschlossen!

Wir suchen:

Für das **Altstoffsammelzentrum** in Tragwein suchen wir:

ASZ Aushilfe (m/w)
Eintritt ab **SOFORT** möglich



Für die Eissaison 2024/25 suchen wir zum Einsatz in der Norbert Eder Halle

EISWART (m/w)

Saisonbetrieb von November 2024
bis Februar 2025



Sollten Sie an einer dieser Tätigkeiten Interesse haben freuen wir uns über Kontaktaufnahme unter gemeinde@tragwein.ooe.gv.at oder telefonisch unter 07263/88 255.

Gerne besprechen wir unverbindlich Details wie Entlohnung, Dienstzeiten etc. - wir freuen uns, wenn Sie Teil unseres Teams werden möchten!

Dr. Bernhard Wild

Öffnungszeiten:

Mo: 08:00 - 12:00 Uhr
Di: 16:00 - 19:00 Uhr
Mi: 08:00 - 12:00 Uhr
Do: 08:00 - 12:00 Uhr und 16:00 - 18:00 Uhr
Fr: 08:00 - 12:00 Uhr

Telefon: 07263/88 565

Die Ordination ist an folgenden Tagen geschlossen:
02. bis 05. April, 21. bis 24. Mai

Gesundheitstipp der Gesunden Gemeinde

Mach mal Pause!

- Legen Sie Zeiten für Pausen oder auch einmal „Zeit fürs Nichtstun“ fest.
- Planen Sie Zeit für Ihre eigenen Bedürfnisse ein, diese „Zeit für mich“ ist eine wichtige Grundlage für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden!
- Nehmen Sie sich Zeit und genießen Sie in Ruhe einmal ein gutes Buch, ein duftendes Bad, gute Musik oder einfach Zeit auf der Couch!
- Stellen Sie sich in der Arbeit regelmäßig alle zwei Stunden den Handywecker. Stehen Sie einmal kurz auf, strecken Sie sich, machen Sie kleine Bewegungsübungen und trinken Sie etwas.
- Kleine Pausen stärken den Erholungseffekt. Regelmäßige Pausen auch in der Arbeit erhalten die Gesundheit.
- Erlernen von Entspannungsmethoden sind eine gute Möglichkeit auch zwischendurch Kraft zu tanken.