



*Mettmach*

Leben mit Kultur



## Amtliches Mitteilungsblatt Nr. 384 der Marktgemeinde Mettmach



### Pausenplatz der NMS

In den letzten Wochen nahm unser Gemeindearbeiter Burgstaller Franz die Pflasterarbeiten des Vorplatzes bei der NMS in Angriff, die nun zum Abschluss gebracht wurden und den Pausenplatz der NMS in neuem Glanz erstrahlen lassen.

### Inhalt

Aus der Schule geplaudert	6
Einladung zur Eröffnung der Bücherei in der NMS	7
Fördermöglichkeiten für das Schuljahr 2017/18	2
Freiwilligenarbeit im Bezirksalten- und Pflegeheim Ried i.l.	8
Frischekick für „s‘Innviertel Homepage“	9
Gemeinderatssitzung	3
Gemeinsam sicher	5
Gesunde Gemeinde	12
Haus- und Straßensammlungen	5
Impressum	2
Jobangebote auf der Homepage	2
Kursübersicht September 2017	
des Roten Kreuzes Ried im Innkreis	3
Lagerung von Siloballen	4
Mutterberatung	2
Ortsbildmesse in Natternbach	9
Protokolle Gemeinderatssitzungen	3
Schulbeginn an der Volksschule	2
Studentenförderung	2
Veranstaltungen September 2017	9
Wahlservice zur Nationalratswahl 2017	4



## Schulbeginn an der Volksschule

Die Schüler müssen zu Schulbeginn am **Montag, 11. September 2017** um **8:00 Uhr** in der Volksschule Mettmach anwesend sein.

## Studentenförderung

Die Marktgemeinde Mettmach gewährt Studenten, welche ihren Hauptwohnsitz in Mettmach gemeldet haben, eine Förderung, wenn folgende Förderbedingungen erfüllt werden:

- Hauptwohnsitz in der Gemeinde Mettmach im jeweiligen Studienjahr
- Nebenwohnsitz am Studienort im jeweiligen Studienjahr
- Vorlage der Studienbestätigung (Inskriptionsbestätigung) der Universität oder der Fachhochschule für das jeweilige Studienjahr
- Die Förderung wird nur Studenten bis zum vollendeten 30. Lebensjahr gewährt

Das Antragsformular befindet sich auf der Homepage der Marktgemeinde Mettmach.

Das ausgefüllte Formular inkl. Bestätigungen sind an [gemeinde@mettmach.ooe.gv.at](mailto:gemeinde@mettmach.ooe.gv.at) oder per Post an das Gemeindeamt Mettmach, Marktplatz 1, 4931 Mettmach zu senden.

## Mutterberatung

Die nächste Mutterberatung findet am **Mittwoch, 20. September 2017** von 14:30 bis 16:30 Uhr in den Räumen des Eltern-Kind-Zentrums, Mitterdorf 14, statt.

Die Kinderärztin Frau Dr. Adriana Schneider ist in der Zeit von 15:00 bis 16:00 Uhr anwesend.

## Jobangebote auf der Homepage

Auf der Homepage der Marktgemeinde Mettmach werden unter dem Menüpunkt Gemeinde und Service > Jobbörse aktuelle Jobangebote veröffentlicht. Derzeit werden unter anderem ein Koch/eine Köchin in Mettmach, Führungskräfte, sowie Kundenberater gesucht.

## Fördermöglichkeiten für das Schuljahr 2017/18

### Schulveranstaltungshilfe des Landes Oberösterreich

Wir haben die OÖ Schulveranstaltungsbeihilfe ab dem Schuljahr 2017/18 geändert, damit zukünftig mehr Kinder diese finanzielle Unterstützung nutzen können!

Ab kommendem Schuljahr unterstützen wir alle Familien, von denen ein Kind bei einer zumindest 4-tägigen Schulveranstaltung teilgenommen hat bzw. zwei oder mehr Kinder an einer mehrtägigen – also zumindest 2-tägigen – Schulveranstaltung mit einer Nächtigung teilgenommen haben. Zukünftig reichen pro Familie also schon 4 Tage, die als Schulveranstaltungen mit Nächtigung nachgewiesen werden, damit eine Schulveranstaltungsbeihilfe bei geringem Haushaltseinkommen ausbezahlt wird.

### Schulbeginnhilfe des Landes Oberösterreich

Für Schulanfänger gibt es weiterhin die OÖ Schulbeginnhilfe. Um die notwendigen Anschaffungen zu Schulbeginn leichter stemmen zu können, bekommen Eltern mit einem geringen Haushaltseinkommen auf Antrag 100 Euro vom Familienreferat zugesprochen. Der Zuschuss wird einmalig beim Eintritt in die Pflichtschule gewährt.

Auf [www.familienkarte.at](http://www.familienkarte.at) kann der Antrag auch online gestellt werden bzw. finden Sie das Formular zum Downloaden. Auch liegen die Formulare in der Schule und am Gemeindeamt auf.

## Impressum

**Ausgabedatum:**  
24. August 2017

**Eigentümer, Verleger, Druck und Herausgeber:**  
Marktgemeinde Mettmach  
Marktplatz 1  
4931 Mettmach  
Telefon: 07755 72 55  
FAX: 07755 72 55-20  
E-Mail: [gemeinde@mettmach.ooe.gv.at](mailto:gemeinde@mettmach.ooe.gv.at)  
Homepage: [www.mettmach.at](http://www.mettmach.at)

**Für den Inhalt verantwortlich:**  
Bürgermeister Erich Gaisbauer

**Fotos:**  
Marktgemeinde Mettmach  
Rest namentlich gekennzeichnet



## Gemeinderatssitzung

Die nächste Gemeinderatssitzung findet am **Donnerstag, 21. September 2017, um 19:30 Uhr** im Sitzungssaal des Marktgemeindefamtes statt.

## Protokolle Gemeinderatssitzungen

Die Protokolle der Gemeinderatssitzungen der Funktionsperiode 2015 bis 2021 sind auf der Homepage der Marktgemeinde Mettmach unter Gemeinde und Service > Politik > GR-Sitzungen veröffentlicht.

## Kursübersicht September 2017 des Roten Kreuzes Ried im Innkreis



Veranstaltung	Kursort	Termin	Beginn	ca. Ende
<b>Erste-Hilfe-Grundkurs 16 Einheiten - Kurskosten 65 Euro</b>				
EH Grundkurs Mettmach	Ortsstelle Mettmach	27.09.2017	19:00 Uhr	22:00 Uhr
EH Grundkurs Obernberg	Ortsstelle Obernberg	27.09.2017	19:00 Uhr	22:00 Uhr
EH Grundkurs 07	Bezirksstelle Ried - Schulungsraum neu	27.09.2017	19:00 Uhr	22:00 Uhr
		02.10.2017	19:00 Uhr	22:30 Uhr
		04.10.2017	19:00 Uhr	22:30 Uhr
		11.10.2017	19:00 Uhr	22:00 Uhr
		16.10.2017	19:00 Uhr	22:00 Uhr
<b>Erste-Hilfe-Auffrischkurs 8 Einheiten - Kurskosten 50 Euro</b>				
EH Auffrischkurs 06	Bezirksstelle Ried - Schulungsraum neu	04.09.2017	18:00 Uhr	22:00 Uhr
		06.09.2017	18:00 Uhr	22:00 Uhr
<b>Babyfit Babysitterausbildung für Jung und Alt - Kurskosten 75 Euro</b>				
Babyfit Kurs 02	Bezirksstelle Ried - Schulungsraum neu	19.09.2017	15:30 Uhr	19:30 Uhr
		21.09.2017	15:30 Uhr	19:30 Uhr
		26.09.2017	15:30 Uhr	19:30 Uhr
		28.09.2017	15:30 Uhr	19:30 Uhr
<b>Bewegung bis ins Alter 10 Einheiten - 7 Nachm. - Kurskosten 25 Euro</b>				
Turnus 04	Bezirksstelle Ried - Schulungsraum neu	11.09.2017	15:00 Uhr	16:30 Uhr
		18.09.2017	15:00 Uhr	16:30 Uhr
		25.09.2017	15:00 Uhr	16:30 Uhr
		02.10.2017	15:00 Uhr	16:30 Uhr
		09.10.2017	15:00 Uhr	16:30 Uhr
		16.10.2017	15:00 Uhr	16:30 Uhr
		23.10.2017	15:00 Uhr	16:00 Uhr
<b>Ausbildung zur Rettungssanitäterin / zum Rettungssanitäter</b>				
EH Rettungssanitäterkurs Herbstkurs 2017	Beginn an der Ortsstelle Ried im Innkreis	18.09.2017	19:00 Uhr	22:00 Uhr
Infoabend Rettungs- sanitäter Ausbildung	Ortsstelle Ried im Innkreis	04.09.2017	19:30 Uhr	
Anmeldungen:	Gertraud Schiefecker	07752 81844 114		
	gertraud.schiefecker@o.rotekreuz.at ri-office@o.rotekreuz.at			

## Wahlservice zur Nationalratswahl 2017

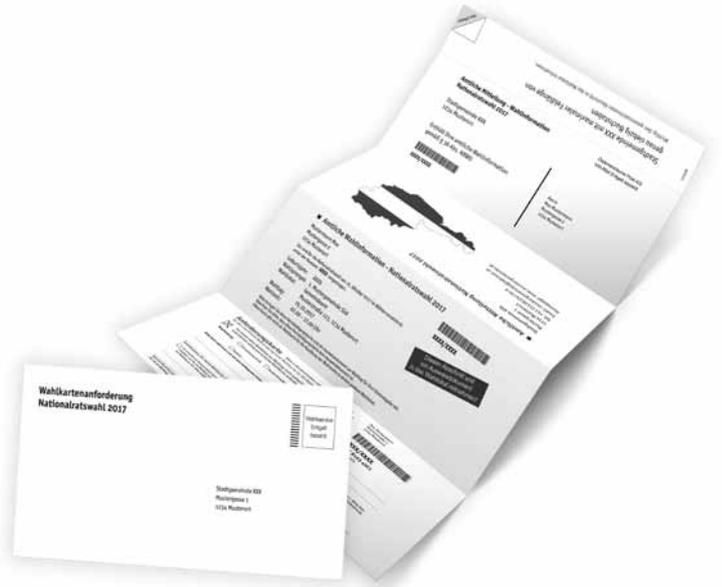
Am 15. Oktober wird gewählt. Unsere „Amtliche Wahlinformation“ erleichtert das gesamte Prozedere der Abwicklung – für Sie und uns.

Wir möchten seitens der Gemeinde unsere Bürgerinnen und Bürger bei der bevorstehenden Nationalratswahl optimal unterstützen. Deshalb werden wir Ihnen Ende September eine „Amtliche Wahlinformation - Nationalratswahl 2017“ zustellen. Achten Sie daher bei all der Papierflut, die anlässlich der Wahl bundesweit (an einen Haushalt) verschickt wird, besonders auf unsere Mitteilung (siehe Abbildung).

Diese ist nämlich mit Ihrem Namen personalisiert und beinhaltet einen Zahlencode für die Beantragung einer Wahlkarte unter [www.wahlkartenantrag.at](http://www.wahlkartenantrag.at), einen schriftlichen Wahlkartenantrag mit Rücksendekuvert, sowie einen Strich-Code für die schnellere Abwicklung bei der Wahl selbst (für das Wählerverzeichnis). Doch was ist mit all dem zu tun?

Zur Wahl im Wahllokal bringen Sie den personalisierten Abschnitt (Amtliche Wahlinformation) mit. Damit erleichtern Sie die Wahlabwicklung, weil wir nicht mehr langwierig im Wählerverzeichnis suchen müssen.

Werden Sie am Wahltag nicht in Ihrem Wahllokal wählen können, beantragen Sie am besten eine Wahlkarte für die Briefwahl. Nutzen Sie dafür bitte das Service in unserer „Amtlichen Wahlinformation“, weil dieses personalisiert ist. Drei Möglichkeiten der Beantragung: Persönlich in der Gemeinde, schriftlich mit der beiliegenden personalisierten Anforderungskarte mit Rücksendekuvert oder elektronisch im Internet. Mit dem personalisierten Code auf unserer Wählerverständigungskarte in der „Amtlichen Wahlinformation“ können Sie rund um die Uhr auf [www.wahlkartenantrag.at](http://www.wahlkartenantrag.at) Ihre Wahlkarte beantragen.



**Unsere Tipps:** Beantragen Sie Ihre Wahlkarte möglichst frühzeitig! Wahlkarten können nicht telefonisch beantragt werden! Der letztmögliche Zeitpunkt für schriftliche und Online-Anträge ist der 11. Oktober 2017. Je nach Antragsart erfolgt die Zustellung zumeist mittels eingeschriebener Briefsendung auf Ihre angegebene Zustelladresse. **Die Wahlkarte muss spätestens am 15. Oktober 2017, 17 Uhr, bei der zuständigen Bezirkswahlbehörde einlangen.** Sie haben die Möglichkeit, die Wahlkarte am Wahltag bei jedem geöffneten Wahllokal abzugeben. (Briefwahl)

## Lagerung von Siloballen

Im Zuge der Gewässerzustandsaufsicht werden immer wieder Lagerungen von Siloballen entlang bzw. im unmittelbaren Nahbereich von Gewässern vorgefunden. Siloballen stellen ein großes Verkläusungspotenzial für Brücken und Durchlässe im Hochwasserfall dar. Siloballen können sehr leicht abgeschwemmt werden und verstopfen Brücken und Durchlässe. Diese Verstopfungen können vermehrte Überschwemmungen und Schäden hervorrufen!

Aus wasserbautechnischer Sicht hat die Lagerung entlang von Gewässern zu unterbleiben. Es wird darüber hinaus darauf hingewiesen, dass Lagerungen im 30-jährlichen Hochwasserabflussbereich der wasserrechtlichen Bewilligungspflicht unterliegen. Allerdings kann aufgrund des Gefahrenpotenzials keine positive wasserrechtliche Bewilligung in Aussicht gestellt werden.

Es wird gebeten, geeignete Lagerplätze für Siloballen auszuwählen. Die Hochwasseranschlagslinien sind unter [www.doris.at](http://www.doris.at) des Landes OÖ unter dem Themenbereich KARTEN / Wasser&Geologie abrufbar.



Foto: Land OÖ



Die Initiative „GEMEINSAM.SICHER in Österreich“ fördert und koordiniert den Sicherheitsdialog zwischen Menschen, den Gemeinden und der Polizei, mit dem Ziel, gemeinsam als „Gesellschaft des Hinsehens und aktiven Handelns“ die Sicherheit zu erhöhen. Um diese Aufgabe in den Gemeinden umsetzen zu können, ist es erforderlich, dass in jeder Gemeinde mindestens ein Sicherheitspartner und/oder Sicherheitsgemeinderat bestellt wird.

**Sicherheitspartner**

Sicherheitspartner sind Menschen, die auf regionaler Ebene Interesse am Mitwirken und Mitgestalten von Sicherheit haben. Sie sollten durch die Weitergabe von Präventionsinformationen an ihre Mitbürgerinnen und Mitbürger als Multiplikatoren fungieren und zur Sensibilisierung der Bevölkerung in Fragen der Verbrechensverbeugung beitragen.

Mit „GEMEINSAM.SICHER“ ([www.gemeinsamsicher.at](http://www.gemeinsamsicher.at)) soll die Beziehung zwischen Bürger und Polizei verbessert werden.

Wenn Sie Interesse haben, als Sicherheitspartner der Polizei an dieser Initiative des BM.I mitzuwirken, melden Sie sich bitte bei Ihrem Gemeindeamt, der zuständigen Polizeiinspektion (\*) oder beim Bezirkspolizeikommando Ried im Innkreis (059133/4240/305).

(*)	Polizeiinspektion Auroldmünster	GrInsp Josef BRUCKBAUER	059133/4242/100
	Polizeiinspektion Eberschwang	KontrInsp Johann MAURER	059133/4243/100
	Polizeiinspektion Obernberg/l.	RevInsp Jan GIEBER	059133/4244/100
	Polizeiinspektion Ried/l.	GrInsp Josef SPITZER	059133/4240/100
	Polizeiinspektion Waldzell	KontrInsp Norbert RIEDL	059133/4247/100

<b>Haus- und Straßensammlungen</b>		
<b>Verein</b>	<b>Adresse</b>	<b>Zeitraum</b>
freiraum-europa Hilfsprojekte	Wiener Straße 131 D, 4020 Linz	01.04.2017 - 30.09.2017
CliniClowns OÖ	Fabrikstraße 32, 4020 Linz	20.09.2017 - 31.12.2017
Kinderhilfswerk	Grawatschgasse 4, 1230 Wien	18.02.2017 - 19.02.2018
Österreichisches Schwarzes Kreuz	Wollzeile 9, 1010 Wien	16.09.2017 - 02.11.2017
Österreichischer Gehörlosen Sportverband	Schloss 2b/Top 4, 2542 Kottlingbrunn	01.09.2017 - 30.11.2017

## Aus der Schule geplaudert

Am 23.06. fand in der Aula der VS Mettmach eine **Auto-  
renlesung von Hannes Hördler** statt. Die Kinder lauschten gespannt seinen Worten.

**Von 26. - 28. Juni erkundeten die Mettmacher und Arnberger Viertklässler unsere Landeshauptstadt Linz.** Die Kinder erwartete ein buntes Programm: Theaterbesuch, Pöstlingberg mit Grottenbahn, Landhaus, Tierpark, Ars Electronica Center u.v.m. Ein Eis am Linzer Hauptplatz durfte bei dem heißen Wetter natürlich auch nicht fehlen. Ein großer Dank gebührt Heidi Gaisbauer, die uns nach Linz begleitete!



Am 5. Juli nahmen die Jungkicker der VS Mettmach und Arnberg am **Fußball-Cup in Ried** teil und erreichten mit Anfeuerungen durch den großen Fanclub einen 5. Platz.



Die schönen Tage vor Schulschluss nutzten die Schüler und Lehrer aus beiden Schulen für **Lesenächte, Wanderungen, Bachwatscheln und Freibadbesuche.**

**Die Volksschule Arnberg wurde mit Schulschluss stillgelegt.**



Die Schule wurde von 1907 bis 1908 erbaut und am 2. Mai 1908 eröffnet. In ihren besten Zeiten bevölkerten sie über 100 Kinder aus 4 Gemeinden. Nach 109 Jahren hat sie leider ihren Zweck durch zu wenige Schüler verloren. Die Arnberger Kinder besuchen in Zukunft die VS Mettmach. Mit einiger Wehmut verabschiedeten sich Schüler und Lehrer mit Einheitskleidung (gesponsert von den Eltern) mit einem wunderbaren Gartenfest bei Familie Kollmann und mit einer lautstark gesungenen Schlussmesse in der Filialkirche.

Wen's interessiert: Es sind noch einige Exemplare der Festschrift „100 Jahre Volksschule Arnberg“ aus dem Jahr 2008 kostenlos abzugeben!



**BIBLIOTHEK**Erlesen und erleben in **Mettmach**

## BÜCHEREI in der NMS

Neuer Eingang neben Kindergarten

Öffnungszeiten:

Jeden Mittwoch 16.00 Uhr bis 19.00 Uhr

# EINLADUNG ZUR ERÖFFNUNG

**Samstag, 16. September 2017, 15.00 Uhr**

## Kinderbuch – „Vorstellung“:

### „Li, das Federkind“

von Herta Hubauer, illustriert von Anette Smolka-Woldan,  
gespielt von Kindern für Kinder.

Anschließend: **Mr. Hokus**

**Zaubershow** für Groß und Klein.



## 20.00 Uhr: Lesung für Erwachsene

Lieder und Texte mit und von Elfriede Grömer und  
Johanna Reinthaler.

Für das leibliche Wohl ist gesorgt!

# Freiwilligenarbeit im Bezirksalten- und Pflegeheim Ried im Innkreis



## ***Schenken Sie uns etwas von Ihrer Zeit***

**Wir suchen Menschen, die sich ehrenamtlich für unsere BewohnerInnen engagieren möchten.**

Bei uns im BAPH Ried im Innkreis stehen die Wünsche und Bedürfnisse sowie die würdevolle Begleitung unserer BewohnerInnen im Mittelpunkt. Individuelle Betreuung der Menschen, ob rüstig oder pflegebedürftig, liegt uns ganz besonders am Herzen!

**Liebe Interessierte, wir stehen Ihnen jederzeit persönlich für Fragen und Informationen zur Verfügung.**

Haus 1  
Pflegedienstleitung  
Monika Treitinger  
Riedholzstraße 17  
4910 Ried i. I.  
07752/83586-305

Bürozeiten:  
Mo, Di und Do 7:00 - 17:00 Uhr  
Mi 7:00 – 13:00 Uhr  
Fr 7:00 – 12:30 Uhr

Haus 2  
Pflegedienstleitung  
Landlinger Ursula  
Rieplstraße 1  
4910 Ried i. I.  
07752/89646-505

## Frischekick für „s'Innviertel Homepage“

**Modern, mehr Bilder und Videos, technische Erweiterungen und optisch ähnlich einem Magazin - [www.innviertel-tourismus.at](http://www.innviertel-tourismus.at)**

Erst kürzlich wurde [www.oberoesterreich.at](http://www.oberoesterreich.at) und im Zuge dessen auch dem Kommunikationsauftritt der Tourismusregion s'Innviertel ein frischeres Aussehen verpasst. Der Internetauftritt für das Urlaubs- und Freizeitangebot Oberösterreichs ist inhaltlich und technisch laufend auf dem neuesten Stand. Instagram, google+ und facebook gehören ebenso dazu wie 360 Grad-Bilder, Videoclips und ein responsive Design.



Liebe Grüße von Eurem Tourismus-TEAM

## Ortsbildmesse in Natternbach

Die 26. Ortsbildmesse findet am **Sonntag, 10. September 2017** in Natternbach statt. Der Verein für Dorfentwicklung Lebenswertes Mettmach - Zukunft 2020 nimmt wieder an dieser Veranstaltung teil und bietet allen Mettmacher Betrieben, Vereinen und Organisationen damit eine kostenlose Werbe-Plattform um sich einem großen Publikum aus ganz Oberösterreich und darüber hinaus zu präsentieren.

Eine Beteiligung an der Ortsbildmesse bzw. Mitgestaltung des Ausstellungsstandes ist unter [zukunft@mettmach.ooe.gv.at](mailto:zukunft@mettmach.ooe.gv.at) zu melden.

Die Beteiligung kann in Form von Informationsmaterial, künstlerischen Darbietungen, kulinarischen Köstlichkeiten und / oder Mithilfe beim Auf- und Abbau sowie bei der Betreuung des Standes erfolgen.

## Veranstaltungen September 2017

Samstag	02.09.2017	13:30 Uhr	<b>Stammtisch</b>	Gasthaus Bogner-Hager		Pensionistenverband
Samstag	02.09.2017	19:30 Uhr	<b>Linedance-Party mit Linedance-workshop beim Hofbauer</b>			Naturfreunde
Sonntag	03.09.2017		<b>Gemeindevandertag</b>	Betriebsgelände Fa. Katzlberger	Start: 12 bis 13 Uhr	ÖVP Mettmach
Sonntag	03.09.2017	ganztägig	<b>Königsjodler (D)</b>		Anmeldung bei Josef Detzlhofer	Alpenverein
Montag	04.09.2017 bis 06.09.2017	ganztägig	<b>3-Tages-Ausflug</b>			Seniorenring
Dienstag	05.09.2017	ganztägig	<b>Naturerlebnis Bach</b>		Anmeldung bei Alexandra Muchsel	Alpenverein
Dienstag	05.09.2017	19:00 bis 20:00 Uhr	<b>Nordic Walking Treff</b>	Sportplatz		Gesunde Gemeinde
Mittwoch	06.09.2017	18:15 bis 19:15 Uhr	<b>Gemeinsam Laufen</b>	Marktgemeindeamt	mit Doris Dopplinger	Gesunde Gemeinde
Mittwoch	06.09.2017	20:00 Uhr	<b>Bürgertag beim "Bauer z`Leithn"</b>			Bäuerinnen- und Frauengemeinschaft
Donnerstag	07.09.2017	14:00 Uhr	<b>Stammtisch</b>	Stockschützenhalle		Seniorenbund



Samstag	09.09.2017	ganztägig	<b>Hüttschlag Klettersteig für Anfänger und Fortgeschrittene</b>		Kupfergeist Klettersteig: D/E - 140 Hm; Gletschergoas Steig: B - 40 Hm; Franzl Klettersteig: D/Var. D/E - 185 Hm; Anmeldung bei: Karl Haslinger 0664/2562755 oder Maria Wagner 0676/4441956	Naturfreunde
Samstag	09.09.2017	09:00 bis 10:00 Uhr	<b>Sprechtage</b>	Marktgemeindegemeindeamt, Jugendraum		Seniorenbund
Sonntag	10.09.2017	ganztägig	<b>26. Ortsbildmesse</b>	Natternbach	siehe Seite 9!	Lebenswertes Mettmach - Zukunft 2020
Sonntag	10.09.2017	ganztägig	<b>3 Hüttenwanderung durch Dr. Vogelgesangklamm (Bosruck, Rohrauerhaus, Hofalm)</b>		Anmeldung bei Herbert Eichberger	Alpenverein
Sonntag	10.09.2017	10:00 bis 14:00 Uhr	<b>Kinderfreunde-fest</b>	EKiZ Mettmach	Spiel und Spaß für groß und klein. Mittagstisch (Kistensau). Große Tombola und Schätzspiel. Goldwaschen lernen mit dem Staats-Meister Franz Schwarzmaier. Neuheit in Mettmach - Ein Schnullerbaum wird eingepflanzt. Nähere Infos beim Fest. Es freuen sich die Kinderfreunde auf DEIN kommen. JEDER ist herzlichst eingeladen. "Bei jeder Witterung"	Kinderfreunde
Dienstag	12.09.2017	19:00 bis 20:00 Uhr	<b>Nordic Walking Treff</b>	Sportplatz		Gesunde Gemeinde
Mittwoch	13.09.2017	18:15 bis 19:15 Uhr	<b>Gemeinsam Laufen</b>	Marktgemeindegemeindeamt	mit Doris Dopplinger	Gesunde Gemeinde
Donnerstag	14.09.2017		<b>Monatswanderung</b>		Treffpunkt und Uhrzeit werden kurzfristig bekannt gegeben.	Pensionistenverband
Donnerstag	14.09.2017	20:00 bis 21:30 Uhr	<b>Gebetskreis "Mütter beten für Familien"</b>	Pfarrheim Mettmach		Pfarrheim Mettmach
Freitag	15.09.2017	14:00 Uhr	<b>Bezirks-Stammtisch</b>	Gasthaus Skilift, Eberschwang		Seniorenring
Freitag	15.09.2017	20:00 Uhr	<b>Vereinsabend</b>	Gasthaus Kobleder		Naturfreunde
Samstag	16.09.2017	15:00 Uhr	<b>Wiedereröffnung der öffentlichen Bücherei in der NMS</b>	Schul- und Gemeindebücherei Mettmach	siehe Seite 7!	Schul- und Gemeindebücherei



Sonntag	17.09.2017	08:00 Uhr	<b>Vereins- wanderung für Jung und Alt</b>		Gemeinsam fahren wir zum Parkplatz Lämmerbach. Von dort gibt es weitere Aufstiegsmöglichkeiten: Variante 1: gemütliche Kinderwanderung zur Genneralm (ca. 1,5 h) Variante 2: Hoher Zinken bzw. Gennerhorn (ca. 2,5 h) Variante 3: Mountainbiketour zur Genneralm Variante 4: mit dem Auto zur Genneralm (Mautgebühr € 7); Anmeldung bei Isabella Gruber 0664/4250667	Alpenverein
Dienstag	19.09.2017	19:00 bis 20:00 Uhr	<b>Nordic Walking Treff</b>	Sportplatz		Gesunde Gemeinde
Mittwoch	20.09.2017	18:15 bis 19:15 Uhr	<b>Gemeinsam Laufen</b>	Marktgemeinde- amt	mit Doris Dopplinger	Gesunde Gemeinde
Donnerstag	21.09.2017	18:30 bis 19:45 Uhr	<b>Fitnesskurs mit Stefan Windsberger</b>	Seminarraum der Firma Katzlberger	siehe Seite 12!	Gesunde Gemeinde
Sonntag	24.09.2017	ganztägig	<b>Frühschoppen der FF Mettmach</b>	Solar und Gewerbepark Gotthals seder	mit Mittagstisch; für die musikalische Umrahmung sorgt die Markt musikkapelle Mettmach	FF Mettmach
Dienstag	26.09.2017	19:00 bis 20:00 Uhr	<b>Nordic Walking Treff</b>	Sportplatz		Gesunde Gemeinde
Mittwoch	27.09.2017	18:15 bis 19:15 Uhr	<b>Gemeinsam Laufen</b>	Marktgemeinde- amt	mit Doris Dopplinger	Gesunde Gemeinde
Mittwoch	27.09.2017	19:30 Uhr	<b>Stammtisch für pflegende Angehörige</b>	Gasthaus Danzer	siehe Homepage!	Gesunde Gemeinde
Donnerstag	28.09.2017	18:30 bis 19:45 Uhr	<b>Fitnesskurs mit Stefan Windsberger</b>	Seminarraum der Firma Katzlberger	siehe Seite 12!	Gesunde Gemeinde
Donnerstag	28.09.2017	20:00 bis 21:30 Uhr	<b>Gebetskreis "Mütter beten für Familien"</b>	Pfarrheim Mettmach		Pfarr- Mettmach
Freitag	29.09.2017	10:00 bis 18:00 Uhr	<b>Infostand der FPÖ Mettmach</b>	Kaufhaus Lengauer	Die FPÖ Mettmach lädt anlässlich der Nationalratswahl am 15. Oktober zum Infostand vor dem Nah&Frisch Markt Lengauer!	FPÖ Ortsgruppe Mettmach
Samstag	30.09.2017	10:00 Uhr	<b>Hl. Messe 40 Jahr-Feier Seniorenring Mettmach</b>		mit anschließendem Essen beim Wirt z' Wimpling	Seniorenring
Samstag	30.09.2017	10:00 bis 20:00 Uhr	<b>Innvierthler Tischtennis- Meisterschaft</b>	Turnhalle der NMS Mettmach	Durchführung der Damen- und Herrenbewerbe	Tischtennis- verein Mett- mach



## Fitnesskurs der Gesunden Gemeinde Mettmach

mit Stefan Windsberger

**Wann:** an den folgenden elf Terminen, jeweils ab 18:30 Uhr – 75 min

Donnerstag, 21. September 2017	Donnerstag, 09. November 2017
Donnerstag, 28. September 2017	Donnerstag, 16. November 2017
Donnerstag, 05. Oktober 2017	Donnerstag, 23. November 2017
Donnerstag, 12. Oktober 2017	Donnerstag, 30. November 2017
Donnerstag, 19. Oktober 2017	Donnerstag, 07. Dezember 2017
Donnerstag, 02. November 2017	

**Wo:** Seminarraum der Firma Katzlberger

**Wer:** Alle, die Lust auf ein gut durchdachtes, motivierendes Training haben

**Kosten:** € 45,- pro Teilnehmer für den gesamten Kurs  
Der Kurs findet ab 10 Anmeldungen statt!

**Wie:** **Anmeldung jedenfalls erforderlich bei Elisabeth Eisner unter  
0650/7742255**

In diesem Fitnesskurs geht es in erster Linie darum, die Muskulatur des gesamten Körpers zu kräftigen. Muskeln halten nicht nur gesund und beweglich, sondern auch schlank, da sie Kalorien verbrennen.

Die Einheiten beginnen nach einem kurzen, funktionellen Aufwärmen und werden mit einer Mischung aus Kräftigungsübungen und Übungen für das Herz-Kreislaufsystem gefüllt. Training bedeutet auch, fitter zu werden.

Wer möchte kann daher mit ein paar kleinen Tests in der ersten und letzten Einheit seinen Fitnesszustand feststellen und so seinen Fortschritt messen.

Sei dabei und spüre die Veränderung deines Körpers durch ein regelmäßiges Training.

Bitte Handtuch, Trinkflasche und eine Gymnastikmatte mitbringen.

