

2023



Mitteilungsblatt

Ämtsblatt der Gemeinde Dietach

Blutspendeaktion der Gemeinde

Die Gemeinde Dietach und der Blutspendedienst vom Roten Kreuz ÖÖ laden Sie herzlich ein zur

**BLUTSPENDEAKTION
DIETACH**
am Montag, 13.03.2023
von 15:30 bis 20:30 Uhr,
Gemeindeamt Dietach, 2. Stock



Blut spenden können alle gesunden Personen ab dem **Alter von 18 Jahren im Abstand von 8 Wochen**. Der vor der Blutspende auszufüllende Gesundheitsfragebogen und das anschließende vertrauliche Gespräch mit unserem Arzt dienen sowohl der **Sicherheit unserer Blutprodukte**, als auch der **Sicherheit der Blutspender**. Bitte bringen Sie einen **ämlichen Lichtbildausweis** oder Ihren **Blutspendeausweis** zur Blutspende mit. Den Laborbefund erhalten Sie ca. nach 8 Wochen per Post, somit wird die Blutspende für Sie auch zu einer kleinen Gesundheitskontrolle.

Sie sollten in den letzten 3-4 Stunden vor der Blutspende zumindest eine kleine Mahlzeit und ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen und nach der Blutspende körperliche Anstrengungen vermeiden.

Text und Fotos: Rotes Kreuz ÖÖ

Sie dürfen nicht Blut spenden, wenn Folgendes zutrifft:

- „Fieberblase“
- offene Wunde, frische Verletzung
- akute Allergie
- Krankenstand und Kur

In den letzten 48 Stunden:

- Eine Impfung mit Totimpfstoff z.B. FSME, Influenza, Diphtherie, Tetanus, Polio, Meningokokken, Hepatitis-A/-B, Covid-19
- unblutige zahnärztliche Eingriffe

In den letzten 3 Tagen:

- Desensibilisierungsbehandlung (Allergien)

In den letzten 7 Tagen:

- Zahnsteinentfernung
- Zahnextraktion
- Wurzelbehandlung

In den letzten 4 Wochen:

- Infektionskrankheiten (Grippaler Infekt, Darminfektion

bzw. Durchfall, etc.)

- Eine Impfung mit Lebendimpfstoff, z.B. Masern, Mumps, Röteln, BCG,
- Einnahme von Antibiotika

In den letzten 2 Monaten:

- Zeckenbiss

In den letzten 4 Monaten:

- Piercen, Tätowieren, Ohrstechen, Akupunktur außerhalb der Arztpraxis, Permanent Make-up
- Magenspiegelung, Darmspiegelung
- Kontakt mit HIV, Hepatitis-B, -C

In den letzten 6 Monaten:

- Aufenthalt in Malaria-gebieten

Für Fragen steht Ihnen die Blutzentrale Linz unter der kostenlosen **Blutspende Hotline: 0800 / 190 190** bzw. per E-Mail spm@o.roteskreuz.at zur Verfügung.

Weitere Blutspendetermine unter www.roteskreuz.at/ooe

MEIN BLUT
DIE APP

NEU!

Jetzt wird Blutspenden noch einfacher!

Code scannen und Blutspende-App downloaden!



Wussten Sie,...

..., dass sechs Mitarbeiter am Bauhof dafür sorgen, dass die Infrastruktur in der Gemeinde funktioniert.

..., dass unsere Mitarbeiter mehr als 55 km Gemeindestraßen und Wege pflegen und im Winter dafür sorgen, dass diese geräumt und gestreut werden.

..., dass rund 37 km Kanäle, 13 Kanalpumpwerke, mehr als 32 km Wasserleitung und drei Drucksteigungsanlagen von den Bauhofmitarbeitern betreut werden.

..., dass 554 Straßenbeleuchtungsmasten und 16 Schaltstellen regelmäßig überprüft und gewartet werden.

..., dass unsere Spielplätze wöchentlich durch einen Mitarbeiter des Bauhofes kontrolliert werden.

..., dass die meisten Mitarbeiter im Bauhof einen handwerklichen Beruf erlernt haben und viele Reparaturen und Arbeiten daher rasch und professionell durchgeführt werden können.

..., dass die öffentlichen Grünflächen im Sommer regelmäßig durch den Bauhof gemäht und die Blumenbeete von den Mitarbeitern im Bauhof gepflegt und gegossen werden.

..., dass mindestens einmal pro Woche alle öffentlichen Abfallimer entleert und die Bushaltestellen gereinigt werden.

..., dass die Mitarbeiter jederzeit kurzfristig zur Verfügung stehen, um Störungen oder Gebrechen an der Infrastruktur zu beheben.

Stellenausschreibungen

Gemäß §§ 8 und 9 Oö. Gemeinde-Dienstrechts- und Gehaltsgesetz 2002, OÖ GDG 2002 idGF. werden beim Gemeindeamt Dietach folgende Dienstposten zur Besetzung öffentlich ausgeschrieben:

Sachbearbeiter(in) in der Buchhaltung (Teilzeit)

Dienstposten: GD 17

Dienstbeginn: 01.03.2023

Beschäftigungsausmaß:
20-25 Wochenstunden

Dienstverhältnis: 1 Monat Probezeit, vorerst befristet auf ein Jahr mit der Möglichkeit auf Weiterbeschäftigung

Aufgabenbereiche:

- Finanz-, Vermögens- und Steuerbuchhaltung
- Rechnungserstellung
- Zahlungsverkehr
- Vorschreibung der Steuern und Abgaben
- Erstellung von Abrechnungen

Sachbearbeiter(in) im Bauamt (Teil- oder Vollzeit)

Dienstposten: GD 17

Dienstbeginn: ehestmöglich

Beschäftigungsausmaß:
30-40 Wochenstunden

Dienstverhältnis: 1 Monat Probezeit, vorerst befristet auf ein Jahr mit der Möglichkeit auf Weiterbeschäftigung

Aufgabenbereiche:

- Bauamt: Auskünfte laut OÖ Bauordnung, Bearbeitung von Bauakten und Bescheidausfertigung, Planung und Durchführung von Bauverhandlungen, Feuerbeschau, Berechnung und Vorschreibung von Gebühren
- Allgemeine Verwaltung, Parteienverkehr
- Mitarbeit im Bürgerservice

**Allgemeine
Aufnahmevoraussetzungen:**

- österreichische oder EU-Staatsbürgerschaft
- einwandfreies Vorleben und volle Handlungsfähigkeit
- persönliche, gesundheitliche und fachliche Eignung
- männliche Bewerber – abgeleiteter

Präsenz- bzw. Zivildienst

**Unbedingt zu erfüllende
besondere Aufnahme-
voraussetzungen:**

- Niveau einer/s AbsolventenIn einer höheren Schule oder abgeschlossene kaufmännische Ausbildung (z.B. Verwaltungsassistent/in, kaufmännische Lehre, etc.)
- ausgezeichnete Deutschkenntnisse und ausgeprägte Kommunikationsfähigkeit in Wort und Schrift
- sehr gute MS-Office-Kenntnisse

**Erwünschte besondere
Aufnahmevoraussetzungen:**

- Berufserfahrung von Vorteil, jedoch nicht Bedingung
- sicheres und seriöses Auftreten
- sensibler, offener und freundlicher Umgang mit Bürgerinnen und Bürgern
- selbständige Arbeitsweise, verantwortungsbewusste, genaue und zuverlässige Arbeitserledigung
- Führerschein der Klasse B

Wir bieten Ihnen:

- bürgernahes Arbeiten
- eine umfangreiche Einschulung
- einen krisensicheren Arbeitsplatz mit der Möglichkeit auf ein unbefristetes Dienstverhältnis
- attraktives Versicherungsangebot über die Krankenfürsorge für Gemeindebedienstete (KFG OÖ)
- ausreichend Parkplätze vor dem Gemeindeamt
- Anbindung an das öffentliche Verkehrsnetz (Bus)

Das Auswahlverfahren erfolgt gemäß § 11 des OÖ Gemeinde-Dienstrechts- und Gehaltsgesetz 2002 idGF. Die Gemeinde behält sich das Recht vor, Vorstellungs- bzw. Kontaktgespräche zu führen.

Ihre Bewerbung mit dem Bewerbungsbogen richten Sie an das Gemeindeamt Dietach: Kirchenplatz 6, 4407 Dietach oder gemeinde@dietach.ooe.gv.at
Der Bewerbungsbogen ist am Gemeindeamt Dietach oder auf www.dietach.at erhältlich.

Nähere Auskünfte erhalten Sie am Gemeindeamt Dietach, Amtsleiter Hermann Neustifter (Tel. 38001-21).

Der Bürgermeister:
Johannes Kampenhuber

Heizkosten- und Energiekostenzuschuss Aktion 2022/2023

Für die Beheizung einer Wohnung, gleichgültig mit welchem Energieträger, wird an sozial bedürftige Personen ein **Heizkostenzuschuss** gewährt. Der Zuschuss beträgt **Euro 200,00** bei Unterschreitung der festgesetzten Einkommensgrenze.

Soziale Bedürftigkeit liegt vor, wenn das durchschnittliche monatliche Nettoeinkommen aller tatsächlich im Haushalt/der Wohnung lebenden Personen die Summe folgender Nettoeinkommensgrenzen nicht übersteigt:

- **Alleinstehende 1.200,00 Euro**
- **Ehepaare/Lebensgemeinschaften 1.800,00 Euro**
- **für jedes minderjährige Kind mit Familienbeihilfe 390,00 Euro**
- **für die erste weitere erwachsene Person im Haushalt 535,00 Euro**
- **für jede weitere erwachsene Person im Haushalt 360,00 Euro**
- **Freibetrag Lehrlingsentschädigung 232,49 Euro**

Es muss sich bei der Wohnung, für die der Heizkostenzuschuss beantragt wird, um den Hauptwohnsitz handeln, die Wohnung muss sich in Oberösterreich befinden und ständig bewohnt sein.

Bei der Antrag stellenden Person muss ein eigener Haushalt vorliegen. Der Heizkostenzuschuss kann nur jenen Personen gewährt werden, die auch tatsächlich für Heizkosten aufzukommen haben.

Oö. Schulveranstaltungshilfe 2022/23

Gefördert werden Eltern mit schulpflichtigen Kindern, die eine allgemeinbildende Pflichtschule gemäß Schulorganisationsgesetz, eine Privatschule mit Öffentlichkeitsrecht gemäß Privatschulgesetz oder eine Landwirtschaftliche Fachschule besuchen. Wenn lediglich ein Kind der Familie eine der o.a. Schulen besucht und an einer mehrtägigen Schulveranstaltung teilnimmt und ein weiteres Kind der Familie an einer mehrtägigen Schulveranstaltung an einer mittleren, höheren oder berufsbildenden Schule teilnimmt, so wird die Schulveranstaltungshilfe nur für das Kind, welches die allgemeinbildende Pflichtschule, eine Privatschule mit Öff-

Der **Energiekostenzuschuss** wird ausschließlich Personen gewährt, die den Oö. Energiekostenzuschuss 2022 nicht bereits antragslos erhalten haben.

Der Zuschuss beträgt **Euro 200,00** bei Unterschreitung der festgesetzten Einkommensgrenze.

- **Alleinstehende 985,00 Euro**
- **Ehepaare/Lebensgemeinschaften 1.550,00 Euro**
- **für jedes minderjährige Kind mit Familienbeihilfe 390,00 Euro**
- **für die erste weitere erwachsene Person im Haushalt 535,00 Euro**
- **für jede weitere erwachsene Person im Haushalt 360,00 Euro**
- **Freibetrag Lehrlingsentschädigung 232,49 Euro**

Der Antrag kann am Gemeindeamt Dietach während der Amtsstunden **bis 28.04.2023** eingebracht werden.

Ein **Einkommensnachweis für das Jahr 2022** aller im Haushalt lebenden Personen ist bei der Antragstellung vorzulegen. Es sind die Unterschriften aller mit dem/der Antragsteller/in gemeinsam im Haushalt gemeldeten Personen mit eigenem Einkommen unbedingt erforderlich.

Weitere Informationen sowie das Antragformular erhalten Sie am Gemeindeamt Dietach und auf der Homepage des Landes OÖ.

fentlichkeitsrecht oder eine Landwirtschaftliche Fachschule besucht, in der vorgesehenen Höhe gewährt.

Wichtig: Der Antrag ist nach Durchführung der Schulveranstaltung/en, für welche die Beihilfe beantragt wird, spätestens aber 3 Monate nach Ende des laufenden Schuljahres (31.10.), zu stellen.

Im aktuellen Schuljahr 2022/23 wird der Förderbetrag in doppelter Höhe ausbezahlt. Darüber hinaus erhalten anspruchsberechtigte Familien für die Teilnahme ihres Kindes an einem mindestens 4-tägigen Schulsikurs 100 Euro Zuschlag für die notwendige Ski-ausrüstung. Antrag auf familienkarte.at



Mehr Kapitän weniger Passagier

Die Gesunde Gemeinde lädt zum Vortrag ein:

„Mehr Kapitän, weniger Passagier“

Wie man das Ruder des Lebens selbst in die Hand nimmt und auch in stürmischen Zeiten Oberwasser behält.

Es erwartet Sie ein abwechslungsreicher Vortrag, in dem Sie erfahren, wie es gelingen kann, Körper, Seele und Geist gesund zu erhalten. Außerdem erhalten Sie wertvolle Tipps, die Ihnen helfen sollen, auch schwierige Zeiten gestärkt und sicher zu meistern. Im Anschluss wird es einen gemütlichen Ausklang mit gesunden Snacks und Getränken geben.

Vortragende:

Sabine Eiblzimmer



(Dipl. Lebens- und Sozialberaterin)

Birgit Jell (Psychologische Beratung nach der sinnzentrierten Methode-Logotherapie n. V. E. Frankl, Pilates- und Faszientrainerin)

Veronika Klinger (Diätologin)

**Wann: Freitag, 10.02.2023,
um 19:00 Uhr**

**Wo: Pfarrzentrum Dietach
Eintritt: freiwillige Spende**

Es wird um **Voranmeldung bis spätestens 08.02.2023** gebeten: beim Gemeindeamt Dietach, Tel.: 07252/38001-27 oder per E-Mail heidelinde.hirsch@dietach.ooe.gv.at

Foto: canva.com



42. Mostkost

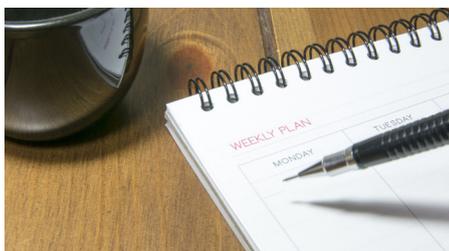
**Sonntag, 12. März 2023
im KuBeZ
Beginn: 14 Uhr**

Programm:

Prämierung der Moste
Verlosung eines bäuerlichen
Geschenkkorbes
Musikkapelle Dietach
Schmankerlbrote
Frische Bauernkrapfen
Kaffee und Mehlspeisen



Foto: Bauernschaft Dietach



Demnächst in Dietach

Sa. 25.03.2023
Hui Statt Pfui
Flurreinigungsaktion

So. 26.03.2023
Marterlwanderung

So. 26.03.2023
11:00 und 15:00 Uhr
KuBeZ Dietach
Figurentheater KIKUDI
Matthias Kuchta
„Hans mein Igel“

Dietacher Kabarett-Abende 2023

Der Ausschuss für Generationen und Kultur veranstaltet die Dietacher-Kabarett-Abende im Kultur- und Begegnungszentrum.

Die Karten sind am Gemeindeamt Dietach erhältlich: Kartenpreis € 20

**Vierkanter "BLACKOUTsch!
A-cappellypse WOW"**
Freitag, 17. Februar 2023,
KuBeZ Dietach,
19:30 Uhr (Einlass: 18:30 Uhr)

Foto: Atelier Fuchsluger, www.vierkanter.at

GLOGGI & SCHICHO FAMILY
(inkl. The Schick Sisters)
Sondergastspiel „Schlusspiff“
Freitag, 31. März 2023,
KuBeZ Dietach,
19:30 Uhr (Einlass: 18:30 Uhr)

Foto: Gloggi & Schicho Family



“SCHLUSSPIFF”



CARI OSPITI! Sehr geehrte Gäste!

Bald ist es soweit! **Im Februar** öffnen wir die Türen unserer **Locanda**. Lassen Sie sich von uns mit traditioneller italienischer Küche, wie z. B. unserer hausgemachten Pasta aus regionalen Zutaten, verwöhnen. Genießen Sie wöchentlich wechselnde Spezialitäten und gönnen Sie sich eine Auszeit.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Ihr Team von



Kirchenplatz 12 • 4407 Dietach
Telefon 07252 84257

Reservierungen per E-Mail: dino@la-locanda-da-dino.at

Öffnungszeiten:
Mittwoch bis Sonntag 11 - 23 Uhr • Küche 11-14 Uhr und 17-22 Uhr

Anmeldung zur Kinderbetreuung

Der Anmeldetag für das Krabbel- und Zwergerlstubenjahr 2023/2024 findet am 8. März 2023 ab 13:00 statt.

Wir bitten um telefonische Terminvereinbarung unter 0664/88282169 vom 20. bis 22. Februar 2023 zwischen 9:00 und 11:00 Uhr.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf.

Das Team der Krabbel- und Zwergerlstube



Stellenausschreibung

Dietax Steuerberatungs GmbH ist seit mehr als 10 Jahren Ansprechpartner für Kleinbetriebe im Raum Dietach/Steyr.

Wir suchen zum ehestmöglichen Eintritt eine Personalverrechner/in in Teilzeit oder in Vollzeit mit Buchhaltungskennntnissen.

Tätigkeitsbereich:

- selbstständige Erstellung der laufenden Gehaltsabrechnung für unterschiedliche Branchen
- Ansprechpartner für laufende arbeits-, lohnsteuer- und sozialrechtliche Beratung

BMD NTCS Kenntnisse, Personalverrechnerausbildung, Erfahrung in der Lohn- und Gehaltsverrechnung sowie routinierter Umgang mit Excel sind erwünscht.

Wir bieten eine angenehme, abwechslungsreiche und flexible Arbeitsumgebung mit zahlreichen freiwilligen Sozialleistungen sowie genügend Weiterbildungsmöglichkeiten.

Gehalt über Kollektivvertrag, je nach einschlägiger Berufserfahrung ab EUR 2.400,- (Vollzeit).

Wir freuen uns über Ihre Bewerbung an office@dietax.at.

Neues aus der Bücherei



Derzeit wird alles teurer und vieles ist nicht mehr leistbar. Nicht bei uns! Die Leihgebühren unserer Bücherei sind schon seit vielen Jahren gleich und bleiben auch so niedrig! Um nur 10 Cent pro Woche kann ein Kinderbuch ausbezahlt werden und für Kinder unter 4 Jahre sind Bücher und Spiele überhaupt gratis! Neben gedruckten Medien wie

Bücher und Zeitschriften bieten wir auch Tonies, DVDs, CDs, zahlreiche Tisch- und Brettspiele, Outdoorspiele und sogar eine Wii Spielkonsole an. Unterhaltung und Bildung muss also nicht teuer sein. Für die älteren Schüler, die ihren Englischunterricht mit MORE! Level 1-4 haben, gibt es bei uns die dazugehörigen Audio CDs und DVD Rom für das Schularbeitentraining am PC um die Schulnote zu verbessern.

Als regionales Informationszentrum bieten wir allen BürgerInnen ungeachtet ihres sozialen, materiellen, religiösen und ethnischen Status freien Zugang zu Wissen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch, Ihr Büchereiteam dietach.bvoe.at

Text und Foto: Bücherei Dietach

TTC PROCON Wohnbau Dietach

42. DIETACHER TISCHTENNIS ORTSMEISTERSCHAFT

im KuBeZ Dietach

Samstag 11. Februar 2023	VEREINSSPIELER	
	10 Uhr	DOPPEL
	14 Uhr	EINZEL
Sonntag 12. Februar 2023	HOBBYSPIELER	
	10 Uhr	TEAMBEWERB (3 SPIELER)
	14 Uhr	HOBBYSPIELER - EINZEL
	14 Uhr	NACHWUCHSBEWERBE

www.tischtennis-dietach.at

ANMELDUNG: Madeleine Schnetzinger:
0650 5400045 | mschnetzinger1@gmx.at
NENNGBÜHR: 5€ pro Bewerb und Teilnehmer
NENNSCHLUSS/AUSLOSUNG: 08.02.2023
Nachnennungen möglich falls freie Plätze vorhanden

Anfängerschulschitag



Erstmals in der Geschichte des ASKÖ-Schivereins Steyr fand heuer ein schulübergreifender Schitag für Anfänger statt. Beteiligt an diesem Pilotprojekt waren die Volksschulen aus Dietach, Christkindl und Dambach.

37 SchülerInnen machten sich mit ihren betreuenden Lehrkräften gemeinsam in einem Bus auf den Weg nach Hinterstoder, wo sie vom fünfköpfigen

Betreuerteam des ASKÖ-Schivereins Steyr empfangen wurden. Im Kinderland auf den Hutterer Böden wurde dann fleißig geübt, sodass am Nachmittag alle Kinder die Piste beim Förderbandlift bewältigen konnten. Für den Nachhauseweg bekam jedes Kind eine kleine Belohnung von unseren Betreuern ausgehändigt.

Besonders freut uns, dass wir durch die ausgezeichnete Kooperation mit den Bergbahnen Hinterstoder diesen unvergesslichen Tag zu einem geringen

Unkostenbeitrag organisieren konnten. In diesem Zusammenhang sei den verantwortlichen Direktorinnen der Schulen noch einmal herzlichst für ihre Bereitschaft zur schulübergreifenden Zusammenarbeit gedankt.

Auf Grund des äußerst positiven Feedbacks von Lehrerinnen, Eltern und vor allem bewegungshungrigen Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmern werden wir dieses Projekt in der nächsten Schisaison fix in unserem Veranstaltungskalender implementieren.

Text und Fotos: ASKÖ-Schiverein Steyr



JUGENDZENTRUM

News



Neue Öffnungszeiten

Jeden Mittwoch von 17:00 – 18:30 Uhr Jugendliche ab 12 Jahren

Talk Time

14-tägig | Mittwoch | 16:00 – 17:00 Uhr

Termine: 18.01.23 | 01.02.23 | 15.02.23 | 01.03.23

Jugend Treff

Monatlich | Freitag | 18:00 – 20:00 Uhr Jugendliche ab 15 Jahren

Termine: 27.01.23 | 03.03.23

Wir laden alle Jugendliche ein, uns im Jugendzentrum Dietach zu besuchen!

Talk Time

Die Talk Time haben wir ins Leben gerufen, um Jugendlichen im Bereich Schule, Berufssuche etc. zu unterstützen. In dieser Zeit sind wir für die Jugendlichen da und leisten Hilfestellung rund um die Themen Schule, Beruf, Aufgaben und was euch sonst beschäftigt.

Jugend Treff

Einmal im Monat findet das große Jugendtreff statt, wo wir auch den 15–19-Jährigen unter Euch die Gelegenheit geben möchten, das Jugendzentrum nutzen- und kennenzulernen.

Das Reha-Hilfsmittel Flexi-bar stärkt Rücken, Bauch und Beckenboden



Damit unser Körper richtig funktioniert, müssen unsere Gelenke und unsere Wirbelsäule in der richtigen Position sein. Alles wird von unseren Muskeln gehalten. Allerdings muss nicht nur die Oberflächenmuskulatur richtig gestärkt werden, sondern auch das gesamte sogenannte Tiefenmuskulstabilisierungssystem. Vielleicht kennst du diese Muskelgruppe, die sich in unserem Körper befindet, unter dem Namen „Cor“ oder „Körpermitte“. Dazu gehören die tiefe Rückenmuskulatur, die tiefste Schicht der Bauchmuskulatur, das Zwerchfell und die Beckenbodenmuskulatur. Damit das gesamte System funktioniert und zusammenarbeitet, müssen alle seine Teile richtig gestärkt werden. Für unser körperliches Wohlbefinden brauchen wir Übungen, die tiefe und oberflächliche Muskeln ansprechen. Der Flexi-bar Schwingstab erfüllt diese Anforderungen.

Wenn wir den Flexi-Bar vibrieren, wird automatisch die Körpermitte aktiviert, aber auch die anderen Muskeln unseres Körpers. Der ganze Körper muss gestärkt werden, um den Vibrationen zu widerstehen. Gleichzeitig werden Rückenmuskulatur, Bauchmuskulatur, Beckenbodenmuskulatur, aber auch Oberflächenmuskulatur – z.B. Muskeln an den Armen – gestärkt.

In anspruchsvolleren Positionen (wenn Beinbewegungen hinzugefügt werden, Gleichgewichtspositionen usw.) erwärmt sich der Körper schneller, er muss mehr Energie für das Training

aufwenden. In allen Positionen (egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene) steigert die Stabilität, Balance, Kraft und Koordination.

Interessanterweise gibt dieses Reha-Hilfsmittel eine sofortige Rückmeldung über die Richtigkeit der Übungen. Wenn der Flexi-Bar aufhört zu vibrieren, teilt er mit, dass der Körper nicht richtig funktioniert (z. B. wenn du nicht richtig stehst).

Wer sollte nicht mit FlexiBar trainieren? Schwangere sollten ab dem 2. Schwangerschaftstrimester nicht mehr mit dem Flexi-Bar trainieren. Der Flexi-Bar stärkt massiv die Bauchmuskulatur und die Beckenbodenmuskulatur. Wenn Frauen in den späteren Schwangerschaftswochen damit üben, könnte der Abstieg des Babys während der Geburt erschwert werden. Andererseits kann mit der Muskelregeneration mit dem Flexi-Bar-Gerät sofort nach der Geburt begonnen werden. Das Training mit dem Flexi-Bar wird nicht empfohlen für Personen mit extrem hohem Blutdruck oder entzündlichen Prozessen im Körper. Wenn Sie beispielsweise Zahnschmerzen und eine Entzündung im Mund haben, warten Sie, bis Sie wieder gesund sind.

Der Flexibar ist ein einfaches Sport Hilfsggerät, das schon in kurzer Zeit starke Wirkung zeigt. Ich nehme ihn gerne bei allen meinen Kursen als tolle Unterstützer für unseren ganzen Bewegungsapparat.

Auf meiner Webseite findest du ein Kursangebot. www.fitpainfree.at

Miluše Steiner
*Workout Trainerin und Zertifizierte
Lektorin der Gesundheits-Methode
FitPainFree – Postural Trainerin*

Text und Foto: Miluše Steiner

Trag etwas bei für eine bessere Umwelt

Ich möchte Ihnen einige Ideen aufzeigen, wie man dazu beitragen kann, das Leben auf unserer schönen Welt zu verbessern. Die Ideen sind nicht unbedingt neu, sollten aber oft auch nur wieder einmal ins Bewusstsein gerückt werden.

Vielleicht können auch Sie sich vornehmen, zumindest eine der Ideen umzusetzen.

Strom sparen beim Streamen

Mit jedem Bit, das übertragen wird, wird auch Strom verbraucht. Überlegen Sie daher, was Sie streamen und stoppen Sie den Stream, wenn Sie nicht zuhören.

30 Minuten netflixen setzt so viel CO₂ frei wie eine sechs Kilometer lange Autofahrt.

Kunststoff vermeiden

Versuchen Sie doch mal, beim Einkauf bewusst auf Kunststoff zu verzichten, sei es durch unverpacktes Obst, durch den Kauf von Molkereiprodukten im Glas statt in der Kunststoffverpackung oder durch die Mitnahme eigener Tassen für Brot- und/oder Obst.

Teilen statt kaufen

Es gibt sehr viele Dinge, die man nur sehr selten braucht.

Warum diese nicht mit Nachbarn teilen oder beim Siedlerverband oder einem Baumarkt ausborgen?

Mail statt Post

Sehen Sie sich doch mal den Inhalt Ihres Papiermiskübels an.

Viele der Rechnungen, Zuschriften oder Kataloge ließen sich auch per Mail machen.

Kontaktieren Sie doch den Absender, dass Sie in Zukunft nur mehr elektronische Post statt ausgedrucktem Papier haben wollen und sparen Sie somit eine Menge Papiermüll.

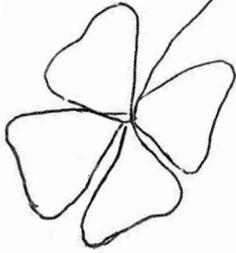
Oliver Lang

Obmann des Ausschusses für Umwelt, Energie und öffentlicher Verkehr

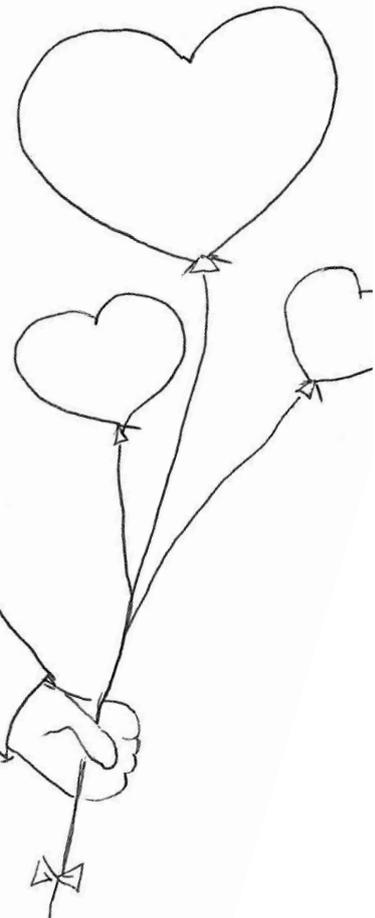


Herausgeber und für den Inhalt verantwortlich:
Gemeindeamt Dietach, Kirchenplatz 6, 4407 Dietach,
Tel.: 07252/38001, E-Mail: gemeinde@dietach.ooe.gv.at
Titelbild und alle Bilder ohne Quellen-Nachweis: Pixabay.com
Redaktionsschluss für die Februar-Ausgabe: 06.02.2023

DIETACHER KINDERFASCHING



Mal mich bunt aus und gib dein Kunstwerk beim Kinderfasching ab, dann bekommst du eine süße Überraschung!



**Sonntag
19.02.2023**

**14-16 Uhr
im KuBeZ**



Eine Veranstaltung für Kinder bis 10 Jahre. Auch Eltern sind herzlich willkommen.
In der Pause: Krapfen und Getränke
Achtung: Sprühschaum ist verboten!
Viel Spaß und gute Unterhaltung wünscht die Gemeinde Dietach!
Weitere Anmalbilder sind am Gemeindeamt Dietach erhältlich!

