

 familienfreundliche Gemeinde

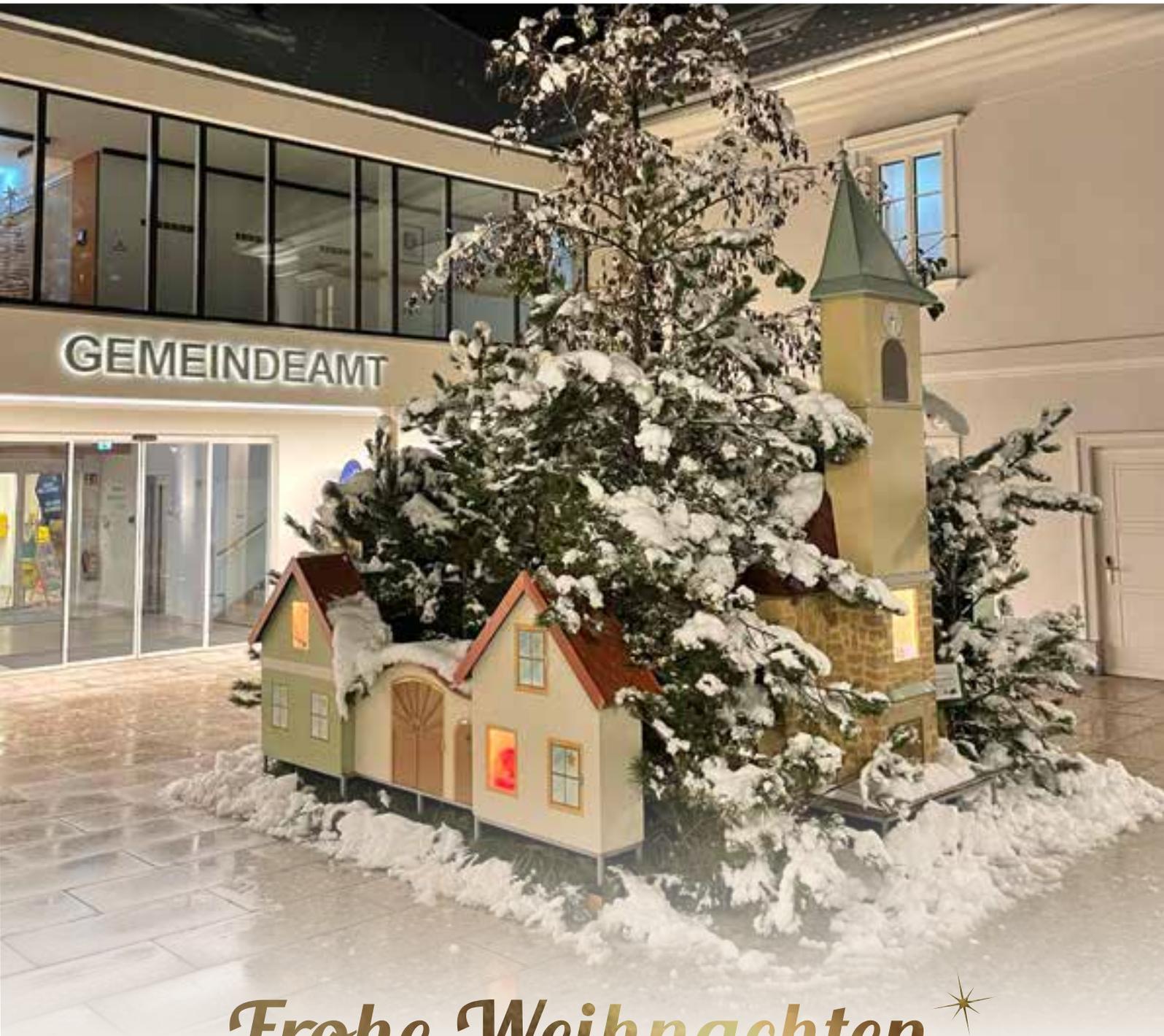


# Gemeinde

## NACHRICHTEN

MARKTGEMEINDE BAD FISCHAU-BRUNN

DEZEMBER  
2021



*Frohe Weihnachten* ✨  
✨ *und ein Prosit 2022*

# Bad Fischau-Brunn



Liebe Gemeindebürgerinnen,  
liebe Gemeindebürger!

Mit dieser Ausgabe unserer Gemeindenachrichten möchten wir Sie wieder über aktuelle Neuigkeiten in unserer Gemeinde informieren. Gleichzeitig erhalten Sie Ihre Säcke für Plastikmüll, den Jahreskalender 2022 sowie den Gutschein für die kostenlose Sperrmüllentsorgung.

**Wir trauern um Persönlichkeiten des Ortes**  
Innerhalb weniger Tage müssen wir das Ableben von drei Persönlichkeiten hinnehmen, die das Leben in unserer Gemeinde mitgeprägt haben. Elfriede Wöhler, Rikki Koran und Rudi Leeb waren nicht nur persönliche Freunde, sie haben jeweils auf ihre Art Bad Fischau-Brunn mitgestaltet und unverwechselbar gemacht. Wir trauern gemeinsam mit allen Angehörigen und Freunden.

Es ist daher vielleicht auch besser, wenn der heurige Advent ruhiger als gewohnt verläuft. Wir hatten zwar alles für eine neue Attraktion - einen Adventmarkt am neuen Hauptplatz - vorbereitet, aber mit dem vierten Lockdown war die Durchführung natürlich nicht mehr möglich. Zumindest haben wir nun ein fertiges Konzept für den Advent 2022 in der Schublade.

**Wir ersuchen um eine Silvesternacht ohne Knallerei**

Jedes Jahr informieren wir in der Weihnachtsausgabe der Gemeindenachrichten über das generelle Verbot der Verwendung pyrotechnischer Gegenstände der Kategorie F2 und höher im Ortsgebiet. Auch heuer appellieren wir im Interesse der Umwelt und unserer Tiere an Ihre Vernunft und bitten Sie, das Feuerwerksverbot im Ortsgebiet zu beachten. Vielen Dank für Ihr Verständnis!

**Wir laden wieder zum Neujahrsempfang ein**  
Vor den Feiertagen möchten wir uns im Namen des Gemeinderates und der Gemeindebediensteten bei allen Gemeindebürgern, Gewerbetreibenden, Vereinen und Institutionen für die angenehme Zusammenarbeit im abgelaufenen Jahr bedanken. Bad Fischau-

Brunn ist die Gemeinde mit der höchsten Impfquote im Bezirk, auch dafür möchten wir DANKE sagen!

Es freut uns ganz besonders, dass wir Sie wieder zum Neujahrsempfang im Fischauer Thermalbad einladen und auf ein gutes Jahr 2022 anstoßen können – zumindest aus heutiger Sicht. Wir wünschen Ihnen frohe Weihnachten und ein glückliches und erfolgreiches neues Jahr!

Reinhard Knobloch  
Bürgermeister

Stefan Zimper  
Vizebürgermeister

*Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichwohl für beiderlei Geschlecht.*

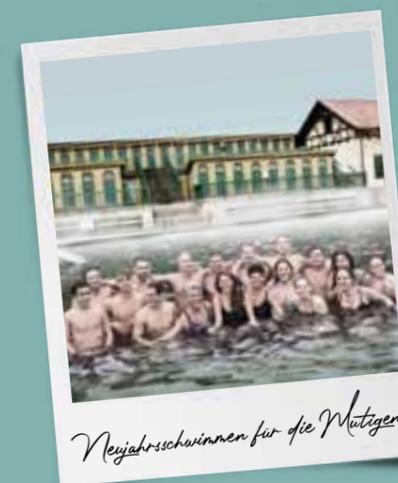
# Einladung

## NEUJAHRSTREFFEN

### 1. JÄNNER 2022

11:00 – 14:00 Uhr

IM FISCHAUER THERMALBAD



*Auf ein Prost 2022*

mit Schmankerln & prickelnden Getränken

Übertragung des Neujahrskonzertes

Neujahrsschwimmen für die Mutigen



ES GELTEN DIE AKTUELLEN CORONA-REGELN.

Budget 2022

# CORONA-KRISE zumindest wirtschaftlich vorerst bewältigt

Die wirtschaftlichen Auswirkungen der Corona-Krise hat auch die Finanzen der Gemeinden kräftig durchgebeutelt und die Budgets der Jahre 2020 und 2021 stark beeinflusst. Die deutliche wirtschaftliche Erholung gibt uns für das Budget 2022 wieder einen größeren Spielraum, den wir natürlich für wichtige Projekte der Gemeinde nutzen wollen:

Durch die Ansiedelung neuer Betriebe im Betriebsgebiet Leberfeld wird auch die Erweiterung der Wasser- und Kanalleitungen erforderlich. Für die Verbesserung von Straßenbeleuchtung und Straßenbau im Ortsgebiet sind €322.000,- vorgesehen. Für die bereits angekündigte Umstellung von Chlorierung auf UV-Bestrahlung des Trinkwassers wird ebenfalls budgetmäßig vorgesorgt. Auch das veraltete Kassensystem im Thermalbad wird

erneuert. Weitere Daten des Budgets 2022 entnehmen Sie bitte den folgenden Tabellen. Der Ergebnisvoranschlag beinhaltet die Aufwendungen und Erträge und stellt das Pendant zur Gewinn- und Verlustrechnung in der Privatwirtschaft dar. Der Finanzierungsvoranschlag beinhaltet Ein- und Auszahlungen und stellt das Pendant zur Cash Flow Rechnung in der Privatwirtschaft dar. Besonders erfreulich ist, dass der Schuldenstand

wieder deutlich reduziert werden kann.

**GEPLANTE PROJEKTE 2022.** Die Gemeinden sind mit ihren Investitionen ein wichtiger und unverzichtbarer Motor für die regionale Wirtschaft. Im Bewusstsein dieser Verantwortung werden auch in Bad Fischau-Brunn im kommenden Jahr einige Projekte realisiert:

Straßen- und Wegebau	252.000
Straßenbeleuchtung	70.000
Erweiterung Wasser- und Kanalleitung im Betriebsgebiet	285.000
Verbesserung Trinkwasserversorgung	150.000
Thermalbad	40.000

ERGEBNISVORANSCHLAG	2022	2021
Summe Erträge	8.102.200,00	7.306.100,00
Summe Aufwendungen	8.002.900,00	7.875.800,00
<b>Nettoergebnis</b>	<b>99.300,00</b>	<b>-569.700,00</b>
Veränderung Haushaltsrücklagen	0,00	-148.800,00
<b>Nettoergebnis nach Haushaltsrücklagen</b>	<b>99.300,00</b>	<b>-718.500,00</b>

Gesamtübersicht Finanzen			
Rücklagen	31.12.2022	31.12.2021	31.12.2020
Stand der Rücklagen	600,00	150.400,00	1.600,00
Allgemeine Rücklagen	100,00	0,00	0,00
zweckgebundene Rücklagen	500,00	150.400,00	1.600,00
<b>Schuldenstand</b>	<b>500,00</b>	<b>31.12.2020</b>	<b>1.600,00</b>
Verschuldung Gemeinde	6.082.200,00	6.503.800,00	7.065.300,00
<b>Pro-Kopf-Verschuldung (in EUR)</b>	<b>1.759,39</b>	<b>1.881,34</b>	<b>2.043,77</b>
Einwohnerstand laut Verwaltungszählung zum 31.12.2020	3.457	Einwohner	

FINANZIERUNGSVORANSCHLAG			
Operative Gebarung	2022	2021	
Summe Einzahlungen	8.048.400,00	7.254.800,00	
Summe Auszahlungen	7.015.400,00	6.904.400,00	
<b>Saldo 1 operative Gebarung</b>	<b>1.033.000,00</b>	<b>350.400,00</b>	

Investive Gebarung			
	2022	2021	
Summe Einzahlungen	116.600,00	554.800,00	
Summe Auszahlungen	998.000,00	783.500,00	
<b>Saldo 2 investive Gebarung</b>	<b>-881.400,00</b>	<b>-228.700,00</b>	
Investitionsintensität (% der Erträge)	12,31	10,72	
<b>Saldo 3 Finanzierungsbedarf (Saldo 1 + Saldo 2)</b>	<b>151.600,00</b>	<b>121.700,00</b>	

Finanzierungstätigkeit			
	2022	2021	
Einzahlungen (Darlehensaufnahmen u.ä.)	505.000,00	400.000,00	
Auszahlungen (Tilgungen u.ä.)	701.600,00	985.800,00	
<b>Saldo 4 Finanzierungstätigkeit</b>	<b>-196.600,00</b>	<b>-585.800,00</b>	

*Im Sinne eines zeitgemäßen Gemeindefmanagements veröffentlichen wir alle Daten zu Budget und Rechnungsabschluss auf unserer Homepage und auf [www.offenerhaushalt.at](http://www.offenerhaushalt.at).*

## Abfallbehandlungsanlage & Wertstoffsammelzentrum

# SPERRMÜLLENTSORGUNG

Bereits letztes Jahr wurde das neue Wertstoffsammelzentrum am Gelände der Abfallbehandlungsanlage Wr. Neustadt eröffnet.

das Wertstoffsammelzentrum wurden die Öffnungszeiten der personalbesetzten Übernahmestelle reduziert.

Auf diesem ist es möglich, täglich von 7 bis 22 Uhr 16 verschiedene Müllarten, großteils gratis, zu entsorgen. Alle kostenpflichtigen Abfälle werden selbständig durch den Kunden mittels Einfahrts- und Ausfahrtswaage verwogen. Der Zutritt zu dem Zentrum sowie die Verrechnung der kostenpflichtigen Müllsorten erfolgen kontaktlos über eine „Service Card“. Diese kann entweder online über [www.servicecard-wn.at](http://www.servicecard-wn.at) oder bei drei Ausgabestellen der Stadt Wr. Neustadt (bei der Abfallbehandlungsanlage in der Raketengasse 50, der Bürgerservicestelle Neues Rathaus, Neuklosterplatz 1 oder der wnsks-Zentrale, Ungargasse 25) bestellt werden und kostet einmalig €20. Durch

Wie auch schon in den letzten Jahren bekommen Sie mit dieser Ausgabe einen Gutschein der Gemeinde für Sperrmüllentsorgungen bis zu 500 kg. Weitere Informationen entnehmen Sie bitte der Rückseite des Gutscheines.



## Neuer Busfahrplan

Wie jedes Jahr findet auch heuer wieder der Fahrplanwechsel der öffentlichen Verkehrsbetriebe Mitte Dezember statt. Auch für Bad Fischau-Brunn gibt es Neuerungen, vor allem beim Busfahrplan. Das gesamte letzte Jahr fuhr die Linie 2B von der Hans-Barwitz-Volksschule in Wiener Neustadt bis zur Endhaltestelle beim Schafflerweg in Bad Fischau-Brunn. Ab 12.12.2021 ist die neue Endhaltestelle in Weikersdorf am Hauptplatz, sodass die Haltestelle am Schafflerweg aufgelassen wird. Außerdem wird die Linie wieder parallel zur Bahn geführt und die Haltestellen Bad Fischau-Brunn Bahnhof und Wr. Neustädterstraße vor dem Schloss reaktiviert. Die Haltestellen beim Gemeindeamt sowie Am Saaten werden wieder aufgelassen. Verlegt wurde die Haltestelle Grabengasse zum neuen Haus der Gesundheit, die nun Bad Fischau Schulgasse benannt wurde. Der Stundentakt wurde beibehalten.

*Den neuen Fahrplan finden Sie auch unter [www.vor.at](http://www.vor.at) und auf unserer Gemeindefwebpage.*

## Medizinische Versorgung

# HAUS DER GESUNDHEIT ERÖFFNET

Am 14. Oktober 2021 wurde in einem Festakt, an dem auch Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner teilnahm, das Haus der Gesundheit feierlich eröffnet und von Pfarrer Gregor Majetny gesegnet.

In diesem, von Projektentwickler Baumeister Michael Ebner errichteten, Haus ist im Erdgeschoß unsere Allgemeinmedizinerin, Frau Dr. Maryam Radon mit ihrem Team samt eigener Hausapotheke zu finden. Dr. Radon betonte, dass nun nicht nur mehr Platz für Patienten, sondern auch für neue Geräte, die wieder den Patienten zugute kämen, entstanden sei.

Im Obergeschoß haben eine Reihe verschiedener Institutionen Platz gefunden, die alle zusammen einen Quantensprung der medizinischen Versorgung in unserem Ort darstellen, wie Bürgermeister Reinhard Knobloch ausführte. Es könne hiermit ein umfangreiches Gesundheitsprogramm angeboten werden.

Die Landeshauptfrau lobte, dass dies ein Highlight für Bad Fischau-Brunn bedeute und der Ort in den letzten Jahren zu einem Schmuckkasterl geworden sei.



## Die umfassenden Angebote im Haus der Gesundheit

**Maryam Radon**  
Allgemeinmedizinerin mit Hausapotheke

**Ute Hofer-Bieder**  
Physiotherapeutin und Osteopathin

**Sonja Vogt**  
Ernährungstherapeutin

**Sandra Schlager**  
Psychotherapeutin und Mediatorin

**Claudia Vogt**  
The body mind school  
Yoga

**Georg Mikesch**  
Physiotherapeut

**Georg Neubauer**  
Facharzt für Orthopädie

**Selina und Matthias Milek**  
Physiotherapeuten und Heilmasseur

**Stefanie Koder**  
Physiotherapeutin

**Hanna Schärf**  
Hebamme



## Bad Fischau-Brunner Sportler auf Erfolgskurs

# SPORTLICHE ERFOLGE

Bereits in den letzten Nachrichten haben wir über Julia Mayer und Kevin Reiterer und deren sportliche Erfolge berichtet. Dies sollten allerdings nicht die letzten sein. Kurz nach Erscheinen der letzten Ausgabe ging es für Julius Siegeszug weiter. Bei den letzten Staatsmeisterschaften hat sie sich noch einmal Gold bei den Crosslauf Staatsmeisterschaften geholt. Mit diesem Sieg qualifizierte sich Julia fix für die Europameisterschaft in Dublin und belegte dort den 39. Platz.

Bei Kevin Reiterer entschied das letzte Rennen um den Weltmeistertitel, nachdem er und der Zweitplatzierte mit Punktegleichstand ins letzte Rennen gingen. Im entscheidenden Finale behielt Kevin einen kühlen Kopf und fuhr mit einem fehlerfreien Lauf wieder an die Spitze und holte sich seinen vierten

UIM ABP Weltmeistertitel. Wir gratulieren herzlich!

Auch für den 9-jährigen Golfspieler Paul Stoiber war dieses Jahr ein sehr erfolgreiches. Paul spielt im Heimatclub GC Föhrenwald Wr. Neustadt und räumte heuer mehrere Titel ab. So wurde der junge Golfspieler beim Zählwettbewerb und Matchplay Doppel-Staatsmeister U10, NÖ-Landesmeister U10, Sieger bei den Wiener Meisterschaften und Sieger bei den Salzburger Meisterschaften. Wir gratulieren Paul zu seinen tollen Erfolgen!



Damenmannschaft des TC Bad Fischau-Brunn



Paul Stoiber

Auch die junge Damenmannschaft des TC Bad Fischau-Brunn konnte heuer den Meistertitel für sich gewinnen. Die Ehrung der Meisterschaft fand bei der Saisonabschlussfeier des Tennisclubs statt. Präsident Alois Reiterer stattete die Damen mit neuen Dressen für die nächste Saison aus und ließ es sich natürlich nicht nehmen, diese persönlich zu überreichen.

Vorsorgemaßnahmen für den Ernstfall

# BLACKOUT

Ist Ihnen auch schon aufgefallen, dass es in den letzten Wochen fast täglich Meldungen in den verschiedenen Medien zu einem Blackout gibt? Das Bundesheer macht die Kasernen energieautark, d.h. unabhängig von Netzstrom, die Polizeistationen werden aufgerüstet, Gemeinden schaffen Notstromaggregate an und vieles mehr.

Aber was genau ist ein Blackout? Ein Blackout ist ein großer, länger andauernder Stromausfall mit massiven Auswirkungen auf die Infrastruktur einer Region bzw. eines Landes und glaubt man den Experten, ist es nicht eine Frage, OB sondern WANN ein Blackout kommt. Die Wahrscheinlichkeit in den nächsten 5 Jahren wird mit 100 % angegeben und er kommt ohne Vorwarnung. Auslöser kann z.B. ein Unfall, schwere Unwetter, Erdbeben, ein Terroranschlag oder ein Cyberangriff sein.

Wie lange die Energieversorger wieder mit dem Hochfahren des Netzes brauchen, kann nur vermutet werden. Aber bei einem europaweiten Blackout kann es schon einige Tage bis zu zwei Wochen dauern, bis jeder Haushalt wieder mit Strom versorgt ist und einige Monate, bis die Lieferketten wieder hergestellt sind und Normalität ins Leben zurückkehrt.

Also wird es Zeit, sich Gedanken zu machen, wie sich ein Stromausfall auf das persönliche Leben auswirken kann. Das Einkaufen, Tanken, Telefonieren, Heizen, Kochen, Internet usw. werden ohne Strom eine Weile nicht mehr funktionieren.

Die Vorsorge soll auf zwei Säulen ruhen:

## 1. Die Gemeinde sorgt gemeinsam mit den Feuerwehren für die Aufrechterhaltung der Infrastruktur - soweit dies möglich ist.

Dazu gibt es eine Arbeitsgruppe, bestehend aus Gemeinderäten, Gemeindefachleuten, den Feuerwehren und dem Zivilschutzbeauftragten. Bisher wurde der Ist-Stand erhoben und für weitere Maßnahmen wird ein Budgetposten im nächsten Jahr reserviert.

## 2. Eigenvorsorge der Bevölkerung

Blackout erkennen und richtig handeln:

- FI-Schalter und die Sicherungen im Sicherungskasten überprüfen
- Gibt es Strom in meiner Nachbarschaft?
- Sind Handy- oder Festnetzanschlüsse noch möglich?
- Das Batterie-, Auto- oder Handy-Radio auf Ö3 einstellen, um mögliche Informationen zu erhalten.

## Sollte ein Blackout bestehen:

Alle Geräte ausschalten, die gerade in Verwendung waren (Bügeleisen, Herd, Waschmaschine, Trockner etc.). Computer, Fernseher und sonstige elektronische Geräte

	Halbbarkeit	Menge
Mehl	3 Monate	1 kg
Reis	24 Monate	1 kg
Telgwaren	24 Monate	1/2 kg
Zucker	27 Monate	1 kg
Öl	4 Wochen	1 kg
Konserven	48 Monate	16 x 1/2 kg Dosen
Dosenaufstrich	48 Monate	2 Dosen
Fischkonserven	36 Monate	2 Dosen
Kartoffeln	2 - 8 Monate	2 kg
Salate im Glas	12 Monate	2 Gläser
Halbalmilch	12 Monate	2 x 1/2 Liter
Streichfett	2 Monate	250 Gramm
Sorbent	9 Monate	1/2 Liter
Eier	2 - 4 Wochen	30 Stk.
Karamele, Honig	24 Monate	1 Glas
Fruchtsaft	24 Monate	1/2 Liter
Kaffee, Kakao, Tee	12 Monate	nach Bedarf
Gewürze	unbegrenzt	nach Bedarf
Mineralwasser	24 Monate	21 Liter

komplett ausstecken. Ein Licht bleibt weiterhin eingeschaltet, damit man merkt, wenn der Strom wiederkehrt. Für die Versorgung sollte man einen Vorrat an Lebensmitteln (Mineralwasser, Konserven, Reis usw.), Hygieneartikeln und dringend benötigten Medikamenten anlegen, Batterieradio, Taschenlampen, Campingkocher und alternative Heizmöglichkeiten vorbereiten. Stellen Sie sich einfach vor, Sie planen für einen 14-tägigen Campingurlaub. Gehen Sie gemeinsam mit Ihrer Familie durch, was Sie alles brauchen. Sie können auch einmal die Situation simulieren und wirklich für einen Tag den Strom abschalten. Am wichtigsten ist aber die mentale Vorbereitung auf dieses Szenario.

Weitere Informationsbroschüren und Checklisten des niederösterreichischen Zivilschutzverbandes gibt es zur freien Entnahme am Gemeindeamt.



Schnelleres Internet für Bad Fischau-Brunn

# GLASFASERAUSBAU DURCH A1

Vielen werden die Bauarbeiten in unserem Gemeindegebiet und die neuen grauen Kästen schon aufgefallen sein. Das sind die sogenannten ARUs (Access Remote Units), die das Glasfaserinternet näher an die Haushalte bringen. Weil die Geschwindigkeit und die Bandbreite mit zunehmender Leitungslänge abnehmen, haben die Haushalte, die am weitesten vom Hauptverteiler (Wienerstraße, Höhe Eisstockhalle) entfernt sind, die langsamste Verbindung. Durch die verteilten ARUs wird diese Strecke nun wesentlich ver-

kürzt. Für die letzten Meter vom ARU bis in den Haushalt wird das bestehende Kupferkabel verwendet. Die Bau- und Anschlussarbeiten werden dieses Jahr abgeschlossen und die aufgetragenen bzw. durch Asphalt geschlossenen Stellen auf Gehsteigen bei entsprechender Witterung im Frühjahr wieder in den Originalzustand gebracht. Nach Fertigstellung der Arbeiten und einer gesetzlichen Sperrfrist von 3 Monaten wird das schnelle Internet im 2. Quartal 2022 endlich in Betrieb genommen werden.



Stärkung der regionalen Wirtschaft

# BAD FISCHAU-BRUNN GUTSCHEIN startet

Beginnend mit den Corona-Massentests vor einem Jahr und den anschließenden regelmäßigen Testungen hat die Gemeinde Gastronomie-Gutscheine an die über 50 freiwilligen Mithelfer ausgegeben, die in allen Gastro-Betrieben eingelöst werden konnten.

Da unser Ort aber nicht nur über ein hervorragendes Angebot in dieser, sondern auch in anderen Branchen verfügt, entschloss sich der Ausschuss für Jugend, Digitalisierung & Bürgerservice, einen Bad Fischau-Brunn Gutscheine zur Stärkung der lokalen Wirtschaft einzuführen.

Diese Bad Fischau-Brunn Gutscheine können ab dem Lockdown-Ende am 13.12.2021 ausschließlich zu den Öffnungszeiten am Gemeindeamt zu einer Stückelung von €10 erworben werden. Einlösbar sind diese Gutscheine bei allen teilnehmenden Part-

ner-Betrieben in den Bereichen Freizeit & Kultur, Nahversorgung & Gastronomie, Bauen & Wohnen, Gesundheit sowie sonstige Dienstleistungen. „Wir freuen uns sehr, dass sich bereits über 50 Partner-Betriebe zu unserem neuen Gutscheinsystem angemeldet haben und dieses für die Betriebe kostenlose Service zur Stärkung der lokalen Wertschöpfung nutzen. Sollten Sie also noch keine passende Idee für ein Weihnachtsgeschenk haben, können Sie mit einem Bad Fischau-Brunn Gutscheine nichts verkehrt machen“, erklärt Ausschussvorsitzender gf. GR Sebastian Goldfuß.



Die Gemeinderäte Alexandra Haderer, Johann Pilz, Brigitte Zottl, Sebastian Goldfuß und Maximiliane Uebe mit dem neuen Bad Fischau-Brunn Gutscheine

Weitere Informationen zum Bad Fischau-Brunn Gutscheine bzw. zu den teilnehmenden Partner-Betrieben finden Sie unter [www.bad-fischau-brunn.at/Buergerservice/Bad\\_Fischau-Brunn\\_Gutscheine](http://www.bad-fischau-brunn.at/Buergerservice/Bad_Fischau-Brunn_Gutscheine). Partner-Betriebe werden laufend ergänzt. Sollte Ihr Betrieb gerne beim Gutscheinsystem mitmachen wollen, finden Sie diese Informationen ebenfalls unter oben angeführtem Link.

Neuer öffentlicher Defibrillator bei der FF Brunn/Schneebergbahn

# ERWEITERUNG DES DEFI-NETZWERKES

Seit kurzem gibt es in Bad Fischau-Brunn einen weiteren Lebensretter. Durch die Initiative von Fabian Swoboda von der Freiwilligen Feuerwehr Brunn/Schneebergbahn wurde von gf. GR Sebastian Goldfuß ein neuer Defibrillator angeschafft.

Der Hintergrund ist einfach: Im Ortsteil Bad Fischau stehen zwei öffentliche Defibrillatoren zur Verfügung, einer beim Eingang im Erdgeschoss des Gemeindeamtes und einer während der Öffnungszeiten im Fischauer Thermalbad. Im Ortsteil Brunn hingegen war kein Defibrillator vorhanden. Der neu angekaufte Defi ist ab sofort beim Eingang der FF Brunn montiert und kann

im Notfall geholt und verwendet werden. Der neue Lebensretter führt beim Öffnen der Abdeckung durch den gesamten Prozess, sodass niemand etwas falsch machen kann. Gesichert wird die Einsatzbereitschaft durch die FF Brunn, die die Wartung übernimmt. Das Gerät wird über das Kamerasystem der Feuerwehr und zusätzlich über Funk überwacht.



Vzbgm. Stefan Zimmer, gf. GR Michael Artner, Kommandant-Stv. Stefan Moser, gf. GR Sebastian Goldfuß und Kommandant Daniel Goldfuß bei der Übergabe des neuen Defi

Fischauer Thermalbad Sommersaison 2022

# NEUES KASSEN- UND ZUTRITTSSYSTEM

Bereits im Jahr 2020 hat sich der Ausschuss Jugend, Digitalisierung & Bürgerservice unter dem Ausschussvorsitzenden gf. GR Sebastian Goldfuß intensiv mit der Anschaffung eines neuen Kassen- und Zutrittssystems für das Fischauer Thermalbad beschäftigt.

Dabei wurde dieser vom Gemeindebürger und Unternehmer Ing. Bernhard Litschauer von BELI Infrastructure beratend unterstützt. Aufgrund von Corona und der unsicheren Ertragslage der Gemeinde im letzten Winter wurde das Projekt nicht weiterverfolgt und ins Jahr 2021 verschoben.

Da die Hardware bereits sehr veraltet ist und nicht mehr dem heutigen Stand der Technik entspricht, wurde das Projekt im heutigen Herbst wieder aufgenommen und auf die Erfahrungen aus letztem Jahr zurückgegriffen. „Wir freuen uns, dass wir

mit der österreichischen Firma n-tree einen neuen und zuverlässigen Partner für unser Fischauer Thermalbad gefunden haben, der uns nicht nur das Kassen- und Zutrittssystem liefert, sondern auch einen komplett neuen Webshop, der mit der Kassa verbunden ist“, erklärt gf. GR Sebastian Goldfuß.

Durch diesen Webshop können Tagesgäste ihre Eintrittskarten online kaufen bzw. ausdrucken und haben direkten Zugang zum Bad, ohne Anstellen an der Badkasse. Mit Kosten von rund € 30.000 wurde das System bereits im Gemeinderat einstimmig



GR Brigitte Zottl und gf. GR Sebastian Goldfuß beim Haupteingang des Fischauer Thermalbades

beschlossen und soll pünktlich zu Beginn der Sommersaison 2022 in Betrieb gehen. Über die Änderungen für Saisonkartenbesitzer bzw. Gäste werden wir zeitgerecht über den Newsletter des Fischauer Thermalbades bzw. auf der Webpage [www.fischauer-thermalbad.at](http://www.fischauer-thermalbad.at) informieren.

# Gratulationen

DIE GEMEINDERÄTE DER  
MARKTGEMEINDE BAD FISCHAU-BRUNN  
GRATULIEREN HERZLICHST!



Herzlich Willkommen  
LOUIS WALTER ZIMPER



Herzlich Willkommen  
ISABELLA MARIE LEEB



Herzlich Willkommen  
BEN WEGSCHEIDER

## SCHNEERÄUMUNG

### Greifen Sie zur Schaufel!

Grundstückseigentümer im Ortsgebiet müssen den Gehweg schneefrei halten. Gehsteige im Siedlungsgebiet müssen zwischen 6 und 22 Uhr begehbar sein. Fußgänger müssen sich den winterlichen Bedingungen mit festem Schuhwerk anpassen. Passiert aber durch schlechte oder fehlende Räumung ein Unfall, können Hausbesitzer für Schäden haftbar gemacht werden.

**Räumen vor Streuen.** Sollte es nach Entfernen des Schnees dennoch rutschig sein, ist es am besten, statt Streusalz Splitt zu verwenden.

Salzstreuen ist besonders beliebt, weil es unkompliziert und zeitsparend ist. Doch hat Natriumchlorid auch einige Nachteile. Zu viel Salz schädigt Bäume und andere Pflanzen, greift Oberflächen von Gebäuden und Fahrzeugen an und kann Böden und Gewässer belasten. Auch Tiere können durch zu viel Salz beeinträchtigt werden. Auch wichtig zu wissen ist, dass Streusalz ab -10°C seine Wirkung verliert.

## HEIZKOSTENZUSCHUSS

jetzt beantragen

Die Landesregierung hat heuer wieder einen Heizkostenzuschuss für sozial bedürftige Niederösterreicher in der Höhe von €150 beschlossen. Der Gemeindevorstand verdoppelt diesen und vergibt eine zusätzliche Förderung von €150.



### Wer kann den Heizkostenzuschuss erhalten?

- Ausgleichszulagenbezieher
- Bezieher einer Mindestpension
- Bezieher einer Leistung aus der Arbeitslosenversicherung, die als arbeitssuchend gemeldet sind und deren Arbeitslosengeld/Notstandshilfe den jeweiligen Ausgleichszulagenrichtsatz nicht übersteigt
- Sonstige Einkommensbezieher, deren Familieneinkommen den Ausgleichszulagenrichtsatz nicht übersteigt

Die Gemeinde wird in einzelnen sozialen Härtefällen auch dann einen Heizkostenzuschuss gewähren, wenn die Einkommensgrenzen geringfügig überschritten werden. Der Heizkostenzuschuss kann bis spätestens 30. März 2022 am Gemeindeamt beantragt werden.

Weitere Informationen und das Antragsformular zum Heizkostenzuschuss finden Sie unter [http://www.noel.gv.at/noel/SeniorInnen/Foerd\\_Heizkostenzuschuss.html](http://www.noel.gv.at/noel/SeniorInnen/Foerd_Heizkostenzuschuss.html).

Die Mittelschule Winzendorf-Muthmannsdorf stellt sich vor

## DIE INNOVATIVE MITTELSCHULE mit Informatikschwerpunkt

### Unterricht auf AHS-Niveau

An der Mittelschule Winzendorf-Muthmannsdorf gibt es seit letztem Schuljahr zwei Leistungsgruppen. Während in der Gruppe „Standard“ grundlegende Stoffgebiete behandelt werden, wird in der Gruppe „Standard-AHS“ nach dem Lehrplan eines Gymnasiums unterrichtet. Zusätzlich ist die Schule an Pädagogen der allgemeinbildenden und berufsbildenden Schulen sowie Firmen in Kontakt getreten, um herauszufinden, welche Kompetenzen in weiterführenden Schulen und im Beruf tatsächlich benötigt werden. Diese Gedanken wurden aufgegriffen und in die Lehrpläne inkludiert, sodass die Schüler nun bestens für ihren weiteren Weg vorbereitet werden.

### Unverbindliche Übung „Redaktion“

Seit letztem Schuljahr gibt es die unverbindliche Übung „Redaktion“, in der die Kinder lernen, wie man professionell recherchiert, Interviews vorbereitet und führt, Fragebögen erstellt und auswertet, Diagramme und Organigramme gestaltet und Sachtexte formuliert. Auch werden grafische Fertigkeiten, wie Bildbearbeitung, gelehrt. Das Endprodukt stellt eine hochprofessionelle Schülerzeitung dar.

### Neue Tablets für den Unterricht

Um den heutigen Standards gerecht zu werden, sind für die 1. und 2. Klassen der Mittelschule Winzendorf-Muthmannsdorf Apple-Tablets angekauft worden, die zu Re-

cherchezwecken im Unterricht verwendet werden. Den Großteil der Kosten hat dabei das Land Niederösterreich übernommen, die Eltern haben lediglich einen geringen Selbstkostenpreis bezahlt. Seit dem heurigen Schuljahr wird in vereinzelt Unterrichtsgegenständen das digitale Schulbuch „Schubu“ verwendet. Dieses Online-Buch bietet neben Informationstexten auch interaktive Übungen zu Stoffgebieten, bewegte Bildelemente, kurze Videos und interessante Rätselaufgaben, welche von den Schülern mit großer Begeisterung gelöst werden.

### Neues Recherchezentrum

Besonders stolz ist die Schule auf das neue allseits beliebte Recherchezentrum. Die Schulleitung bedankt sich herzlichst bei den Sprengelgemeinden Winzendorf-Muthmannsdorf, Weikersdorf, Bad Fischau-Brunn, Hohe Wand und St. Egidien für die finanzielle Unterstützung.

Eine Information des Elternvereins

## SUPERSCHNELLE KINDER AUS FISCHAU

Die Volksschule Bad Fischau-Brunn gewann am Samstag, 25. September 2021 die Schul- bzw. Vereinswertung beim 24. Schneeberglauf in Puchberg. Unter dem Motto „Bad Fischau-Brunn läuft“ waren 70 Volksschulkinder und 10 Kindergartenkinder voll motiviert mit dabei.

Viele davon erzielten Top-Platzierungen in ihrer Altersklasse. Möglich gemacht hat das die hervorragende Kooperation zwischen Schulleiterin Susanne Dutter mit ihrem Lehrerteam und dem Elternverein der Schule. So wurden bereits am Vortag alle Startersackerln an die Kinder übergeben. Kinder und Eltern gestalteten gemeinsam ein Transparent zum Anfeuern der Läufer. Der Elternverein möchte sich an dieser Stelle bei allen Sponsoren, die uns immer wieder mit großzügigen Spenden unterstützen, bedanken - die Banken aus unserem Ort, die Heurigenbetriebe und die Bäckereien.

Die Gemeinde Bad Fischau-Brunn und das Team des Sommerlaufes finanzierten für alle Kinder die Anmeldegebühren - DANKE!!! Das Ergebnis war ein wunderschöner gemeinsamer Vormittag voller Bewegung!



## Impfbus machte zum zweiten Mal Halt CORONAIMPfung

Zum zweiten Mal machte der Impfbus des Landes NÖ wieder Halt in unserem Ort - diesmal direkt vor unserem Gemeindeamt. Während im September 70 Erstimpfungen durchgeführt wurden, holten sich diesmal 159 Personen ihre Impfung.

Im Bezirk liegen wir mit knapp 78 % Zweitstichen und 40 % Auffrischungsimpfungen (Stand 12.12.) an erster Stelle. Dafür gebührt allen Bürgern großer Dank.

Der nächste Impfbus kommt am Samstag, 15.1.2022 von 10 bis 13 Uhr zum Hubertushof Fromwald, es ist keine Anmeldung notwendig. Mit der Wochenend-Impfstraße im Fischapark, dem Impfzentrum in der Arena Nova und der Impfung in der Ordination Dr. Maryam Radon stehen viele weitere Möglichkeiten zur Auswahl.

Terminbuchungen können unter [www.impfung.at](http://www.impfung.at) durchgeführt werden. Sie brauchen Hilfe beim Buchen eines Termins? Wenden Sie sich bitte an unsere Mitarbeiter am Gemeindeamt unter +43 2639 2213.



Die Mitarbeiter aller sozialen Einrichtungen, die in Bad Fischau-Brunn tätig sind, wünschen Ihnen ein frohes Weihnachtsfest und viel Glück und Gesundheit für 2022!

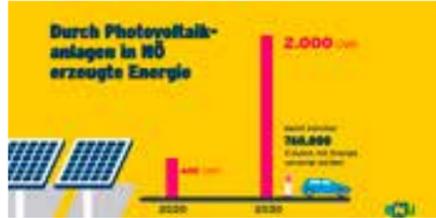


Unser Beitrag zur Erreichung der Klimaziele

## WIR MACHEN MIT!

Niederösterreich hat im Klima- und Energiefahrplan eine CO<sub>2</sub>-Reduktion von 36% (verglichen zu 1990) beschlossen. Damit wir dieses ambitionierte Ziel erreichen, können wir alle einen Beitrag leisten: Insgesamt 6 ambitionierte Klimaziele markieren den Weg für Niederösterreichs Gemeinden in das Jahr 2030.

Ziel 1: Photovoltaik (PV)



Im Jahr 2030 sollen bereits 2.000 GWh Strom aus Photovoltaik in NÖ produziert werden. Das entspricht dem Fünffachen der derzeitigen Produktion, wobei die Nutzung vorhandener Dachflächen deutlich Vorrang gegenüber Freiflächenanlagen hat. Damit dieses Ziel erreicht werden kann, wurden im Erneuerbaren Ausbau Gesetz (EAG) Erneuerbare-Energie-Gemeinschaften geschaffen. Diese sind Zusammenschlüsse aus Verbrauchern und Produzenten von

erneuerbarer Energie, die über die Grundstücks- und auch zum Teil Ortsgrenzen hinaus gemeinsam Strom produzieren, speichern und verbrauchen können. Jede PV-Anlage auf Gemeindegebiet zählt.

Je mehr Menschen bei uns im Ort eine solche errichten, desto eher werden wir unser Gemeinde-Klimaziel erreichen können.

Ziel 2: Elektromobilität

Bis zum Jahr 2030 sollen 50 % der Kfz-Neuzulassungen mit einem klimafreundlichen e-Antrieb ausgestattet sein. Testen Sie und Sie werden begeistert sein.

Ziel 3: Raus aus dem Öl

Wir wollen die Anzahl der Ölheizungen in unserer Gemeinde reduzieren. Wenn Sie Ihre alte Ölheizung loswerden möchten, erhalten Sie aktuell attraktive Landes- und Bundesförderungen. Informieren Sie sich unter [www.energie-noe.at/raus-aus-dem-oel](http://www.energie-noe.at/raus-aus-dem-oel).

Ziel 4: Energieeffizienz – Wärmeverbrauch

Wir nehmen den Energieverbrauch der gemeindeeigenen Gebäude unter die Lupe.

Ziel 5: Straßenbeleuchtung



Eine von 100 Photovoltaik-Anlagen auf den Dächern unserer Gemeinde. Am Bild: Ulrich Goldmann mit seiner Tochter Nina

Umstellung der Straßenbeleuchtung auf LED.

Ziel 6: Biodiversität & Klimaanpassung

Jede Gemeinde kann etwas für die Natur tun! Wir setzen auf Biodiversitätsflächen (Blühwiesen, Hecken, naturnahe Parks, Spielplätze usw.).

Erneuerbaren-Energie-Gemeinschaft Bad Fischau-Brunn

## GROSSES INTERESSE bei Infoveranstaltung

Wie in unserer letzten Ausgabe berichtet, wird Bad Fischau-Brunn als eine der ersten Gemeinden Niederösterreichs gemeinsam mit ihren Bürgern eine Erneuerbaren-Energie-Gemeinschaft gründen.

Mit bereits mehr als 90 Vormerkungen zählen wir zu den erfolgreichsten Pioniergemeinden. Entsprechend gut besucht war auch die Informationsveranstaltung im Gasthof Fromwald am 11.11.2021 mit Roland Matous, Geschäftsführer der Energie Zukunft Niederösterreich und Regina Wimmer, Projektleiterin. Durch den Abend führten Umweltgemeinderätin Barbara Posch und Energiebeauftragter der Gemeinde Michael Lassager. Das Publikum war sichtlich interessiert und viele offene Fragen rund um die Energiegemeinschaft wurden geklärt.

Wer nicht dabei sein konnte, hatte im Rahmen einer Online-Sprechstunde am 1.12.2021 Gelegenheit, Fragen zu stellen. Die Präsentationsunterlagen zur Informationsveranstaltung und die Video-Aufzeichnung der Sprechstunde stehen auf der Gemeindegewebpage zur Verfügung.

Die unverbindliche Vormerkung für eine Mitgliedschaft bei der Erneuerbaren-Energie-Gemeinschaft ist noch bis 15.1.2022 möglich. Dann wird das Portal vorläufig geschlossen und eine Lastenprofilanalyse erstellt. Basierend auf dieser Analyse können die nächsten Schritte in Richtung Gründung der Energiegemeinschaft gesetzt werden.

Informationen zu Energiegemeinschaften: [www.ezn.at](http://www.ezn.at) und [www.energiegemeinschaften.gv.at](http://www.energiegemeinschaften.gv.at)

Informationen zur Funktionsweise und Wirtschaftlichkeit von Photovoltaik-Anlagen: [www.energie-noe.at/photovoltaik-strom-von-der-sonne](http://www.energie-noe.at/photovoltaik-strom-von-der-sonne)

### KOSTENLOSE ENERGIEBERATUNG

Die Energieberatung Niederösterreich beantwortet Energiefragen unabhängig, praxisnah und kostenlos unter +43 2742 221 44 oder persönlich im Rahmen einer bis zu 2-stündigen detaillierten Beratung vor Ort. Aber auch Fragen rund um Neubau, Sanierung, Heizung, Sonnenstrom, Sonnenwärme oder Elektromobilität werden beantwortet. Weitere Informationen unter [www.energie-noe.at/energieberatung](http://www.energie-noe.at/energieberatung).

### UNVERBINDLICHE VORMERKUNG FÜR EINE MITGLIEDSCHAFT ENERGIEGEMEINSCHAFTEN.ezn.at/bad-fischau

- Lokalen Strom von der Energiegemeinschaft beziehen
- Sonnenstrom am eigenen Dach erzeugen
- Überschüssigen Strom in der Gemeinschaft teilen
- Faire Preise für Erzeuger und Verbraucher



Auswahl und Pflege unserer Gemeindebäume sind in guten Händen

## DER RICHTIGE BAUM am richtigen Platz

Bäume prägen unser Ortsbild und sind Identifikationspunkte für die Bewohner. In den letzten Jahren hat ihre Bedeutung vor allem wegen ihrer temperaturregulierenden Wirkung massiv zugenommen. Bäume sind natürliche Klimaanlage, kühlen durch Transpiration, binden das CO<sub>2</sub> und den Feinstaub aus der Luft und spenden Schatten.

Für die Gestaltung des Hauptplatzes hat Landschaftsplanerin DI Carla Lo das Thema der Eschen, die es im Schlosspark gibt, aufgegriffen. Blumeneschen gelten als trockenheitsresistent und haben eine schöne Herbstfärbung. Im Bereich der Parkplätze wurden Hopfenbuchen gepflanzt, Klimabaum des Jahres 2019.

Der 2020 im Rahmen eines LEADER-Förderprojektes bei DI Brigitte Hozang in Auftrag gegebene Baumleitplan ist Grundlage für die professionelle Auswahl, Pflanzung und Pflege unserer Gemeindebäume.

Neben Größe und Form der Bäume sind Trockentoleranz, Winterhärte, Kalk- und Salztoleranz sowie Robustheit wichtige Auswahlkrite-

rien. Weiters wird auf eine lange Lebensdauer und einen geringen Pflegeaufwand geachtet. Im Lauf der letzten Jahre wurden unsere Gemeindebäume im sogenannten Baumkataster erfasst. Das Sachverständigenbüro SV Prosenz & Novak führt jährlich eine Pflege- und Verkehrssicherheitskontrolle durch und führt zu jedem Baum einen Schadenskatalog (z.B. Schäden an Krone, Stamm oder Wurzeln).

Im Zuge der Pflege- und Verkehrssicherheitskontrolle wird der Zustand des Baumes bewertet und notwendige Maßnahmen (z.B. Kronensicherung, Totholzentrfernung, Fällungen) oder weitere Untersuchungen festgelegt. Im folgenden Jahr findet eine wiederkehrende Regelkontrolle der Bäume statt. Für die Umsetzung



Bgm. Reinhard Knobloch und Umweltgemeinderätin Barbara Posch mit Baumpfleger Philip Wenninger und dem neu gepflanzten Zürgelbaum an Stelle der alten Weide, die aus Sicherheitsgründen gefällt werden musste.

der Pflegemaßnahmen ist Philipp Wenninger mit seinem Team ([www.die-baumpfleger.at](http://www.die-baumpfleger.at)) zuständig. „Baumanagement hat in letzter Zeit große Bedeutung erhalten. Sicherer und schöner Erhalt von Bäumen ist oberste Priorität.“, so der zertifizierte Baumkontrolleur.

Informationen zu Bienen

## IMKERLEHRTAFEL ERÖFFNET

Am 15. Oktober 2021 wurde auf dem Kirchsteig in Brunn eine Imkerlehrtafel feierlich eröffnet und von Pfarrer Gregor Majetny gesegnet.

Ilse Reich und Elisabeth Gaitzenauer begrüßten die anwesenden Gäste, unter ihnen die Familie Hummel-Haubensack, die den Platz dafür zur Verfügung gestellt hat und erzählten, wie das Projekt zustande kam. Im Sommer 2019 veranstalteten die Jagdgesellschaft und die Jagdgenossenschaft ein Fest namens „Wilder Sommerbeginn“, welches ein großer Erfolg war und der Imkerverein bekam davon € 1.000 Spende. Dieter Reich

fertigte die Konstruktion an, Gerry Seebacher spendete die Lehrtafeln und Matthias Schlager die Bepflanzung. Der Obmann des Imkervereines, Herr Konrad Tabojer, wies auf die große Bedeutung der Bienen hin. Bienen sind nicht nur schöne Lebewesen, die zusätzlich noch wohlschmeckenden Honig produzieren, ihnen kommt für unser Ökosystem eine äußerst wichtige Aufgabe zu. Ein Spaziergang zur Lehrtafel lohnt sich!



Familie Hummel-Haubensack, Pfarrer Gregor Majetny, Bgm. Reinhard Knobloch, Jagdleiter Hans Fromwald, Ilse Reich, Gf. GR Michael Artner, Imkervereins-Obmann Konrad Tabojer und Elisabeth Gaitzenauer vor der neuen Imkerlehrtafel

## Wildtiere im Garten



In den letzten Wochen sind vermehrt Informationen über Füchse und Marder eingelangt.

Das ist vor allem um diese Jahreszeit nichts Ungewöhnliches. Dieses Raubwild hat erkannt, wie leicht es zu Beute im Umfeld des Menschen kommt (ungesicherte Hasenställe, freilaufende Hühner, Biomüll, ...) und sich bzw. ihr Verhalten entsprechend angepasst.

- Im bebauten Gebiet/Wohngebiet ruht die Jagdausübung. Das bedeutet, dass die Jäger dort nicht die Jagd ausüben können.
- Jagdfremden Personen ist es untersagt, sich Wildtiere anzueignen (z.B. durch Fallen o.Ä.). Das gilt auch im Wohngebiet, im eigenen Garten etc.

Wie ist daher vorzugehen? Wildtiere flüchten in der Regel beim Anblick des Menschen. Das heißt, dass z.B. "ungebetene Gäste" in der Nähe von Hühnern verschreckt werden können, aber nicht gefangen oder gar getötet werden dürfen. Sollte ein Wildtier im eigenen Garten gefangen (z.B. in einem Pool), verletzt oder krank sein, ist das jeweilige Jagdaufsichtsorgan oder die Bezirksverwaltungsbehörde zu kontaktieren.

# Warum Entspannung Gesundheit ist



**Mag. Claudia Vogt**  
Yogalehrerin und Yogatherapeutin

**Entspannung hat nichts mit Faulheit zu tun. Entspannung ist ein Prozess, der die Wirkung von Stress auf Körper und Psyche reduziert. Stress kann uns positiv aktivieren. Zu viele Anforderungen gleichzeitig oder aber das bloße Gefühl, diesen nicht mehr gerecht zu werden, können jedoch in eine Negativspirale führen, die sich massiv auf die Gesundheit auswirkt. Dabei gelten leicht erlernbare Entspannungstechniken als sicheres und effektives Stressmanagement im Alltag.**

Egal ob der Stress bereits Richtung Schlaflosigkeit, Depression, wochenlangem Kopfschmerz oder Tinnitus geht oder ob man nur bemerkt, dass das Einschlafen schwieriger geworden ist: Entspannungstechniken zu lernen, ist einfach und stellt eine kostengünstige und wirksame Prävention vieler Erkrankungen dar. Denn Dauerstress hat meistens folgenschwere Auswirkungen auf den Verdauungstrakt, Herz-Kreislauf und Psyche.

**Stress verschlimmert die Symptome. Entspannung lindert sie. So einfach!**

Insofern kann eine Entspannungstechnik wie Yoga Nidra, der „Schlaf der Yogis“, das Mittel der Wahl sein, gleich ob es sich „nur“ um akuten Stress oder „schon“ um eine bestehende Erkrankung handelt. Autogenes Training, progressive Muskelentspannung, Visualisierungen und Fantasiereisen sind weitere oft eingesetzte Entspannungstechniken. Was man sich aussucht, spielt weniger eine Rolle. Aber Regelmäßig-

keit ist Trumpf! Vorsicht bitte, wenn traumatische Erfahrungen gemacht wurden. Entspannung kann in diesem Fall als bedrohlich empfunden werden. Am besten das Gespräch mit dem eigenen Arzt suchen und im geschützten Rahmen unter explizit traumasensibler, professioneller Anleitung beginnen.

**Diese 3 Atemübungen können fast überall ausgeführt werden, brauchen weder viel Zeit noch teures Equipment und haben – anders als Medikamente – so gut wie keine Nebenwirkungen.**

**1.** In den Bauch atmen: Am einfachsten im Liegen auf dem Rücken: Lege eine Hand auf den Bauch. Fühle wie die Bauchdecke sich hebt, wenn du einatmest und fällt, wenn du ausatmest. Beobachte diese Bewegung gelassen und aufmerksam für zumindest 1 Minute. Wenn du möchtest, sprichst du dazu: „Ich atme Freude ein, ich atme Gelassenheit aus.“

**2.** Atem zählen: Anschließend kannst du bei Ein- und Ausatmung zählen. Zähle beim Einatmen durch die Nase bis 4 und beim Ausatmen durch gespitzte Lippen bis 6, 7 oder 8. Stell dir vor, du atmest entlang der Kanten eines Rechtecks. Versuch zumindest vier Rechtecke zu vervollständigen.

**3.** Genährt und getragen werden: Am besten im Stehen oder auch sitzend auf einem Stuhl. Streck die Arme wie ein V nach oben. Du bist wie ein Gefäß, eine Vase. Atme gelassen ein und vollständig aus. Stell dir vor, wie du von oben bis zum Becken mit Energie gefüllt wirst. Die Ausatmung stellst du dir als Energiefluss über deine Beine vor. Der Boden unter dir nimmt alles auf, was du nicht mehr brauchst. Zumindest 6 Atemzüge. Dann senk die Arme ab und spüre, ob sich etwas verändert hat.

**Claudia Vogt**  
**The Body Mind School -**  
**Raum für Bewegung von**  
**Körper und Geist**

Hauptstraße 30/7  
2721 Bad Fischau-Brunn  
+43 676 3341477



## Die neuen VOR KlimaTickets

- VOR KlimaTicket Metropolregion € 915** Jahresnetzkarte für Wien, NÖ und BGLD
- VOR KlimaTicket Region € 550** Jahresnetzkarte für NÖ und BGLD
- Ermäßigte VOR KlimaTickets** für SeniorInnen, alle unter 26 und Menschen mit Behinderung



Alle Infos auf [www.vor.at](http://www.vor.at)

