



Amtliche Nachrichten der Marktgemeinde **RABENSTEIN** an der Pielach



Nummer 2

Februar 2016

Zugestellt durch Post.at

Neujahrsempfang unseres Bürgermeisters



Gratulation an Ehrenbürger
Bgm. a.D. ÖkRat Karl Egger

© Dkkfm Andreas Daxböck, MA

Inhalt:

- * Neujahrsempfang
- * Mitteilungen des Bürgermeisters
- * Leader-Vorstand tagte
- * Pielach-Wasserverband wählte
- * Feuerwehrkommandant bestätigt
- * Veranstaltungskalender
- * Ankündigungen
- * Bezirksmeisterschaften 2016
- * Roman Klauer „Rent the cook“
- * Chronik



Parteienverkehr: Montag, Dienstag und Freitag
Mittwoch
Donnerstag

08.00 – 12.00 Uhr
08.00 – 12.00 Uhr und 13.00 – 20.00 Uhr
kein Parteienverkehr

Tel. 02723/2250, Fax DW 44
www.rabenstein.gv.at
e-mail: gemeinde@rabenstein.gv.at

Neujahrsempfang des Bürgermeisters – Rückblick und Ausblick

Was sich bereits vor mittlerweile einem Jahrzehnt zum Publikumsmagnet entwickelt hat, fand am 15. Jänner 2016 eindrucksvoll seine Fortsetzung. Unser Bürgermeister hatte in den Abendstunden traditionell zu seinem Neujahrsempfang geladen und der Kultursaal in unserem Gemeinde- und Kulturzentrum füllte sich einmal mehr mit einer Hundertschaft an Personen.



Nach einem Jahresrückblick in Form einer „Multimedia-Fotostory“ bedankte sich unser Ortsobershaupt bei all Jenen, die dazu beigetragen haben, dass unser Rabensteiner Gesellschafts- und Vereinsleben so hervorragend funktioniert und wir dementsprechend auf wunderbare Veranstaltungen zurückblicken dürfen.



Im Rahmen der Landesausstellung wurden auch drei große Veranstaltungen mit Rabensteiner Bezugspunkt beworben. Zum einen die „**Gebietsrinderschau**“ auf der Geiseben am 26. April 2015 (hauptverantwortlich hierfür war unser Landeskammerrat GGR **Karl Braunsteiner**) und zum anderen der „**10. Pielachtaler Dirndlkirtag**“ der vom 25. bis 27. September 2015 in unserer Gemeinde am Oggerheimer-Platz sowie im und rund ums GuK zur Austragung gelangte.



Ein Interview führte unser Bürgermeister auch mit den Initiatorinnen und zugleich Projektleiterinnen Karin Sieder, BEd und Karin Schweinzer, MA, über die bevorstehende Beteiligung unserer NMS Grünau-Rabenstein beim diesjährigen „Mostviertel-Festival“.



Elke Wirth, die administrative Leiterin der seit 2003 bei uns in Rabenstein ansässigen bzw. aktiven „wirth music academy“, sowie ihr Gatte und zugleich Gründer Gerald Wirth wurden interviewt, welche persönlichen Erfahrungen aus dem Chorgesang zur international anerkannten „Wirth-Methode“ wurde. Auch vor heimischen Publikum gratulierte unser Ortschef dem Präsidenten der Wiener Sängerknaben, Gerald Wirth zur Verleihung des Titels "Professor".



Der Tradigister Kindergarten-Chor, bestehend aus Justin und Niklas Nährer, Vanessa Enzinger, Florian Kalteis, Ilvie Rosenbaum sowie Fabian Kalteis und auf der Gitarre begleitet von Elke Wirth, hat zwei Musikstücke zum Besten gegeben.



Als dritte Interviewpartner zeigten sich Mag. Wolfgang und Mag. Janina Schießl in ihrer ersten Zwischenbilanz sehr zufrieden mit der Entwicklung ihrer im Frühsommer im ehemaligen Bahnhofsgebäude eröffneten Tierarzt-Praxis.



Die Ernennung von Bürgermeister a.D. ÖkRat Karl Egger zum „Ehrenbürger“ unserer Gemeinde bildete den Höhepunkt des diesjährigen Neujahrsempfanges.



Dkkfm Andreas Daxböck, MA, der im Vorjahr sein "Studio 21" eröffnete, dokumentierte dankenswerter Weise auch den diesjährigen Neujahrsempfang.



Monika Wurzenberger und Alfred Krassnig spendeten auch heuer wieder das Aufstrich-Bufferet. So fand der Neujahrsempfang seinen lukullischen Abschluss und gemütlichen Ausklang.

Liebe Rabensteinerinnen und Rabensteiner!

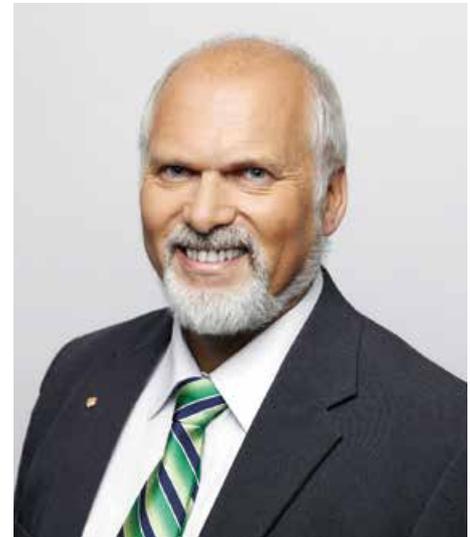
Der Jahresrückblick beim Neujahrsempfang hat uns wieder eindrucksvoll aufgezeigt, wie viel im vergangenen Jahr geschehen ist, wie viele Veranstaltungen organisiert wurden, die sportlichen Erfolge und die Hilfsbereitschaft und den Einsatzwillen unserer Blaulichtorganisationen, vor allem aber auch den Ehrgeiz und Einsatzwillen unserer Vereine und Freiwilligen. Noch einmal gratuliere ich und bedanke mich bei allen, die sich freiwillig und ehrenamtlich engagieren und damit unser Gesellschaftssystem ganz entscheidend mitgestalten und das rege dörfliche Leben aufrechterhalten.

Den neugewählten Feuerwehrkommanden in Rabenstein und Tradigist wünsche ich viel Erfolg und Kraft bei ihren Tätigkeiten.

Ganz herzlich gratuliere ich Bgm a.D. ÖkRat Karl Egger zur Ehrenbürgerernennung.

Seitens unserer Gemeinde sind wir bereits wieder voll in der Vorbereitung für unsere größeren Vorhaben in diesem Jahr, dem Hochbehälterbau für die Wasserversorgung oder Verlegung des Loitzenbaches in der Dorf-Au. Dazu sind im Vorfeld umfangreiche Planungsarbeiten und Behördengenehmigungsverfahren abzuwickeln, um dann wenn es die Witterung erlaubt auch entsprechende bauliche Maßnahmen treffen zu können.

Ende Februar, Anfang März wird die EVN die Verkabelung der neuen Bau gründe am Eichbergweg in der Dorf-Au vornehmen, damit unsere Bauwerber ungehindert mit der Errichtung



ihrer Eigenheime beginnen können. Bei dieser Gelegenheit werden wir auch gleichzeitig die Leerverrohrung für die Internet-Breitbandversorgung mitverlegen.

Ich wünsche Ihnen einen schönen Faschingsausklang und den Wintersportlern unter uns ein unfallfreies Pistenvergnügen.

Mit herzlichen Grüßen
Ihr Bürgermeister



BKS
Beratung nach Maß

Der **Steuerberater**
in Ihrer **Nähe!**

BKS Steuerberatung GmbH & Co KG
Herzogenburg | Melk | Wilhelmsburg
BKS Unternehmensberatung KG

Stb. Rudolf Lick
0 676 / 384 25 35

www.wt-bks.at

Sonnenschutz
Karl Grubner

- ☀ Markisen ☀ Glasdachsysteme
- ☀ Rolläden ☀ Insektenschutz
- ☀ Innenbeschattung

Beratung Verkauf Montage Service
Grünau 13, 3202 Hofstetten | Tel. 0664/54 38 99 8
info@sonnenschutz-grubner.at | www.sonnenschutz-grubner.at

BÄCKEREI seit 1960 **Bäckermeister**

Penzenauer

3203 Rabenstein Marktplatz 25 Tel. 02723/22 22
3203 Rabenstein Tradigist 61 Tel. 02722/20 14 8
3202 Hofstetten St. Pöltner Str. 18 Tel. 02723/87 54

Brot und Gebäck zu jeder Mahlzeit

expert 

Elektro KÖNIG

office@elektro-koenig.at
www.elektro-koenig.at

Photovoltaik Experte 

Wir verstärken unser Team!
Verkaufspersonal für 20 Stunden pro Woche für unsere Filiale in Frankenfels gesucht – Branchenkenntnisse unbedingt erforderlich.

3203 Rabenstein, St. Pöltnerstr. 2, Tel.: 02723 / 21 55
3204 Kirchberg, St. Pöltnerstr. 8, Tel.: 02722 / 29 55
3213 Frankenfels, Markt 3, Tel.: 02725 / 200 91

LEADER-Vorstand tagte zum 30. Mal

Am 19. Jänner 2016 fand die 30. Vorstandssitzung der LEADER-Region Mostviertel-Mitte statt.

Es war die 1. Sitzung nach den Neuwahlen bei der Generalversammlung im November.

Den Vorsitz führte der bei der letzten Generalversammlung für weitere fünf Jahre im Amt bestätigte LEADER-Obmann Ök.-Rat Bgm. Anton Gonaus (5.v.l.). Ihm zur Seite stehen in bewährter Weise seine beiden Stellvertreter Bgm. Herbert Schrittwieser (5.v.r.) aus Lilienfeld und Bgm. DI Martin Leonhardsberger (1.v.l.) aus Mank. Neu im Vorstand sind der Obmann der Kleinregion Pielachtal, unser Bürgermeister Ing. Kurt Wittmann (4.v.l.) und Vize-Bgm. Thomas Vasku (4.v.l.) aus Loosdorf.

Auf der Tagesordnung standen Berichte über das vielfältige Tätigkeitsgebiet der LEADER-Region Mostviertel-Mitte. Erfreulich sind vor allem die vielen Aktivitäten, die im Rahmen des Tu was. – Sozialfestivals oder der Klima- und Energiemodellregion gesetzt werden. Der Bogen spannt sich von interkulturellen Integrationsprojekten bis zum kostenlosen Heizungscheck für alle die in Zukunft effizienter heizen wollen.

Im Rahmen der Sitzung konnte eine Reihe von wegweisenden Beschlüssen für das heurige Arbeitsjahr getroffen werden. Fix ist eine neuerliche Beteiligung an der erfolgreichen Obstbaumpflanzaktion im Mostviertel, sowie der Beitritt zum Verein der LEADER-Regionen Niederösterreichs.



Weiters im Bild:

Bgm. Alfred Hinterecker (2.v.l.) aus Mitterbach, LEADER-Managerin DI Petra Scholze-Simmel (3.v.l.), Vize-Bürgermeisterin Gerlinde Birgmayr (3.v.r.) und Nationalrat Bürgermeister Mag. Friedrich Ofenauer (2.v.r.) - beide aus Markersdorf-Haindorf soiw LEADER-Assistentin Alexandra Wieseneder (1.v.r.)

Wer mehr über die Aufgaben der LEADER-Region Mostviertel-Mitte erfahren möchte, kann sich unter www.mostviertel-mitte.at informieren oder einen kostenlosen Tätigkeitsbericht im LEADER-Büro in Kirchberg an der Pielach anfordern.

Pielach-Wasserverband wählte am 21. Dezember 2015

Erstmals 1994 zum Obmann vom Pielach-Wasserverband gewählt, wurde Gottfried Auer von den Delegierten der Mitgliedsgemeinden in der Mitgliederversammlung am 21. Dezember 2015 in seiner Funktion für weitere 5 Jahre bestätigt. "Dieses nachhaltige Vertrauen der Gemeindevertreter ist mir Ehre und Auftrag zugleich, in bewährter Weise auch weiterhin ein wachsames Auge auf unsere blaue Lebensader, die Pielach, zu haben und den Voralpenfluss in seinem Verlauf so naturnahe wie möglich zu belassen", freut sich Auer über seine einstimmige Wiederwahl.



Georg Haslinger als Rabensteiner Feuerwehrkommandant bestätigt



Der erste Fixtermin im Rabensteiner Feuerwehrleben ist meist die im Jänner stattfindende Mitgliederversammlung, so auch 2016, im 135. Jahr des Bestehens unserer Feuerwehr Rabenstein.

Da 2016 bei den Feuerwehren Niederösterreichs die periodische Neuwahl von Kommandant und dessen Stellvertreter vorgeschrieben ist, wurde diese ebenfalls durchgeführt.



Faschingssamstag, 6. Februar

20.00 Uhr

SCR und UHG Maskenball

“GuK“ - Veranstaltungssaal

Veranstalter: SC Rabenstein und UHG Hofstetten

Kontakt: Hubert Grünbichler, 0676-7007165



Faschingssonntag, 7. Februar

14.00-18.00 Uhr

Kindermaskenball

“GuK“ - Veranstaltungssaal

Veranstalter: SPÖ Rabenstein

Kontakt: GGR Ing. Wilfried Böhm, 0664-2822747



Faschingdienstag, 9. Februar

09.45 Uhr

Buntes Faschingstreiben „Wir Rabensteiner kehren z´am“

Treffpunkt: “GuK“-Vorplatz, zirka 10:20 Uhr Eintreffen der Kinder

Kontakt: Marktgemeinde Rabenstein, 02723-2250



Do, 11. Februar

09.00 Uhr

Erstleser

“GuK“ - Bücherei

Veranstalter: Bücherei Team

Kontakt: Renate Wittmann, 02723-2037



Do, 11. und Fr, 12. Februar

20.00 Uhr

Theaterstück des E3 Ensembles „We wanted this to be something special“

“GuK“ - Veranstaltungssaal

Veranstalter: E3 Ensemble

Kontakt: Gerald Walsberger, 0676-5715801



Sa, 13. Februar

13.00 Uhr

Preisschnapsen

Gasthof zum Alten Brauhaus

Veranstalter: Feiltklub Tradigist

Kontakt: Herbert Stix, 0676-6375879



So, 14. Februar

15.00 Uhr

Jahreshauptversammlung Seniorenbund mit Neuwahlen

“GuK“ - Veranstaltungssaal

Veranstalter: Seniorenbund Rabenstein

Kontakt: Julius Springer jun., 0664-73589850



Di, 16. Februar

ab 16.00 Uhr

Kochworkshop (Einblicke in die vegane Küche)

Furtgasse 5, 3203 Rabenstein an der Pielach

Veranstalter: Gesunde Gemeinde Rabenstein

Kontakt: Ingrid Effenberger Dipl. Ernährungstrainerin, 0676-7267687



Mi, 17. Februar 14.00 Uhr	Senioren-Treff der Pfarre Pfarre Rabenstein Kontakt: Leopoldine Braunsteiner, 0650-3735776	
Sa, 20. Februar 07.00 Uhr	Winter „aktiv“ Tag mit der Mariazellerbahn Treffpunkt: Bahnhof Rabenstein Veranstalter: Naturfreunde Rabenstein Kontakt: Markus Brandl, 0676-3180877	
So, 21. Februar 09.30-12.00 Uhr	Pfarrkaffee Pfarrheim Rabenstein Veranstalter: Pfarre Rabenstein Kontakt: Karl Scheikl, 0676-6511346	
Sa, 27. Februar 14.00 Uhr	Dartturnier Stockschützen Rabenstein Veranstalter: Stockschützenverein Rabenstein Kontakt: Elfriede Hörmann, 0676-9539577	
20.00 Uhr	Wiener Instrumentalsolisten (Karl Eichinger) "GuK" - Konzertsaal Veranstalter: Kulturnetz Rabenstein Kontakt: Bgm Ing. Kurt Wittmann, 0676-6378115	

Ärzte - Wochenenddienste

Sprengel: Rabenstein - Frankenfels

06. und 07. Februar	Dr. Clemens Willmann	02722 - 7200
13. und 14. Februar	Dr. Michael Stolz, MAS	02723 - 2368
20. und 21. Februar	Dr. Martin Brachinger	02725 - 400
27. und 28. Februar	Dr. Gerhard Lienbacher	02722 - 7300

Termine des Ärztedienstes mit Vorbehalt!
art of help

Dr. Milan Kudelka	Facharzt für Chirurgie, Wahlarzt für alle Kassen 02723 - 72 544
Dr. Marcel Krickl	Facharzt für Innere Medizin tel. Anmeldung, 0676 - 7044604
Dr. Michael Stolz MAS	Arzt für Allgemeinmedizin, 02723 - 2368 Psychosomatische und Psychotherapeutische
Martina Zeller	Masseurin, tel. Anmeldung, 0699 - 11669474

Einladung zur Theateraufführung „Das Heiratsgenie“

Der Trachtenverein Tradigist lädt herzlich zur Theateraufführung ein.



Lustspiel in 3 Akten im
Steinschalerhof (Fam. Weiß) in Warth

Freitag,	19. Februar 2016 um 20:00 Uhr
Samstag,	20. Februar 2016 um 20:00 Uhr
Sonntag,	21. Februar 2016 um 14:30 Uhr
Freitag,	26. Februar 2016 um 20:00 Uhr
Samstag,	27. Februar 2016 um 20:00 Uhr

**WE WANTED
THIS TO BE
SOMETHING
SPECIAL**

REGIEDEBUT: GERALD WALBERGER

GuK, Rabenstein an der Pielach

11. und 12. Februar 2016 um 20 Uhr

Karten: 0664/88736091, e3ensemble@gmx.at

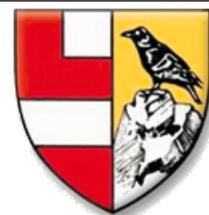
Termine -



- 07. Feb.: **Pokerturnier mit Super Bowl Night**
Bitte um Reservierung!
- 09. Feb.: **Faschingsparty Motto: Pyjamaparty**
- 10. Feb.: **Aschermittwoch Buffet**
- 19. Feb.: **Sand 1 Jahrgangverkostung**
mit Jause um 5 €

jeden Montag	15.45 - 16.45	Mädchenturnen der Union Rabenstein im Turnsaal vom Rabensteiner Schulzentrum	
ab 8. Februar (5 Einheiten)	17.00 - 18.00	Rückenfit im Turnsaal vom Rabensteiner Schulzentrum	
	19.30 - 20.30	ER und SIE Union-Turnen im Turnsaal vom Rabensteiner Schulzentrum	
jeden Dienstag	19.30 - 20.30	Kneipp Gesundheitsturnen im Tradigister FF-Haus	
	15.30 - 16.30	Eltern-Kind-Turnen im Turnsaal vom Rabensteiner Schulzentrum	
3.2., 17.2. und 24. 2.	19.00 - 20.00	Latin Dance	
jeden Donnerstag	16.00 - 17.00	Union-Burschen-Turnen im Turnsaal vom Rabensteiner Schulzentrum	
	18.00 - 21.00	Damensauna im Rabensteiner Schulzentrum	
	08.30 - 10.00 19.00 - 20.30	Yoga mit Siglinde Karner „GuK“ - Rabensaal	
jeden Freitag	17.00 - 20.00	Herrensauna im Rabensteiner Schulzentrum	

Gemeindeservice



Dienstag 2. Februar	08.00 – 10.00	Sprechtage des Kriegsopfer- und Behindertenverbandes im Beratungsraum im 2. Obergeschoss mit Liane Radlbauer - nächster Termin: 1. März
Mittwoch 3. Februar	16.00 – 17.00	kostenlose Sprechstunde von Notar Dr. Florian Binder im Beratungsraum im 2. Obergeschoss - nächster Termin: 2. März
	18.00 – 19.00	Bauberatung mit Sachverständigen BM Ing. Johannes Hager im Beratungsraum im 2. Obergeschoss - nächster Termin: 2. März
Freitag 5. Februar	13.00 – 17.00	NÖLI-, Sperrmüll-, Alteisen, Altbatterien und Elektronikschrott - Übernahme im Bauhof mit der Möglichkeit zur Entsorgung von Altreifen gegen Beitragsleistung bzw. Kostenersatz
Mittwoch 10. Februar	17.00 – 18.00	kostenloser Steuer-Sprechtage von Rudolf Lick im Beratungsraum im 2. Obergeschoss
Donnerstag 11. Februar	13.00	Mutterberatung im Rabensaal
Freitag 12. Februar	13.30 – 14.30	kostenlose Rechtsberatung von Dr. Martina Haag im Beratungsraum im 2. Obergeschoss

Dieser Veranstaltungskalender wurde von Evelyn Gruber und Eva-Maria Heindl, Mitarbeiterinnen des Teams der Marktgemeinde Rabenstein an der Pielach erstellt. Alle Angaben wurden mit großer Sorgfalt erhoben, erfolgen jedoch ohne Gewähr und erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Änderungen und Druckfehler vorbehalten. Wir bitten um Verständnis, dass im aktuellen Veranstaltungskalender nur jene Veranstaltungen eingetragen werden können, welche fristgerecht bis zum 20. Kalendertag des Vormonats dem Mitarbeiter-Team unseres Gemeindeamtes gemeldet werden.

Di, 1. März

ab 16.00 Uhr

Kochworkshop (Einblicke in die vegetarische Küche)

Furtgasse 5, 3203 Rabenstein an der Pielach

Veranstalter: Gesunde Gemeinde Rabenstein

Kontakt: Ingrid Effenberger Dipl. Ernährungstrainerin, 0676-7267687

**Do, 3. März**

19.00 Uhr

Phänomen Kornkreise

"GuK" - Veranstaltungssaal

Veranstalter: CL Eventservice

Kontakt: Christian Lick, 0664-9423633

**Sa, 5. und So, 6. März**

Sa, 13.00 - 18.00 Uhr

4. OsterKreativMarkt

So, 09.00 - 17.00 Uhr

"GuK" - Veranstaltungssaal

Veranstalter: Kulturnetz Rabenstein

Kontakt: Claus Tuschetschläger-Ender, 0676-9151647

**Do, 10. März**

13.00 Uhr

Zahngesundheitserziehung von Apollonia

"GuK" - Raben Saal

Veranstalter: Projekt Apollonia 2020

**Sa, 12. März**

ganztägig

Frauengesundheitstag

"GuK" - Veranstaltungssaal

Veranstalter: NÖGKK und Marktgemeinde Rabenstein

**Do, 17. März**

ab 18.00 Uhr

Gebietsentscheid Reden

"GuK" - Veranstaltungssaal

Veranstalter: Landjugend Rabenstein

Kontakt: Sandra Bieder, 0664-3514272

**Sa, 19. März**

20.30 Uhr

Irischer Abend

"GuK" - Veranstaltungssaal

Veranstalter: SPÖ Rabenstein

Kontakt: GGR Ilse Schindlegger, 0664-8445515

**Sa, 26. März**

15.00 Uhr

Osternesterlsuche

am Geisbühel

Veranstalter: Naturfreunde Rabenstein

Kontakt: Martina Kindig, 0676-4651821



Bezirksmeisterschaften 2016



Foto: Christiane Proschek

vl: Fabian Proschek, Jan Mayerhofer OSM Manfred Schmir, Denise Proschek, Ursula Schmir 2.BSM, Justin Hofegger und Dennis Liedl

Medaillen für den Nachwuchs der Rabensteiner Schützengilde! Die diesjährige Bezirksmeisterschaft Luftgewehr-Jugend fand im Schützenhaus der Rabensteiner Schützengilde statt. Die heimischen Jugendlichen konnten dabei den Heimvorteil nutzen und dürfen sich über viele Medaillen freuen. Denise Proschek gewann in der Klasse A weiblich die Silbermedaille.

Ihr Bruder Fabian Proschek ist Bezirksmeister in der Klasse A männlich. Diese Klasse dominierten die Rabensteiner Nach-

wuchsschützen. Über den 2. Platz darf sich Jan Mayerhofer, den 3. Platz Justin Hofegger und den 4. Platz belegte Dennis Liedl.

Die Mannschaft Fabian und Denise Proschek sowie Jan Mayerhofer sind der Siegermannschaft nur um 0,5 Zehntelringe unterlegen und gewannen die Silbermedaille.



Roman Klauser - "unser" Koch fürs Eigenheim



Der Köche gibt es viele im Pielachtal, aber Roman Klauser, gebürtiger Kirchberger und seit zwölf Jahren in Rabenstein ansässig, ist ein ganz besonderer "Mann für die Küche".

Wenn man in den Genuss seiner kulinarischen Schmankerln kommen möchte, kann man ihn buchen. Der 37-Jährige ist „Mietkoch“.

Unter der Marke „Rent the cook“ laufen sein Internetportal und FB-Seite, wo man stets über die neuesten Angebote des Koches aus Leidenschaft informiert wird. Vor seiner Selbstständigkeit hat er international viel Erfahrung gesammelt.

Ein Kochbuch mit Titel „Kochfest“, erschienen im Residenz-Verlag, hat er bereits verfasst. Kürzlich war er in einem ORF-Beitrag zu sehen.

<http://www.rentthecook.at/>

Gesunde Gemeinde Rabenstein

GESUNDES RABENSTEIN AN DER PIELACH
www.getundevoll.at

EINBLICKE IN DIE

VEGANE KÜCHE
EINFACH UND KÖSTLICH am 16. FEBRUAR ab 16 Uhr

VEGETARISCH KOCHEN
VIELSEITIG UND GESCHMACKVOLL am 1. MÄRZ ab 16 Uhr

Dauer der beiden Kochworkshops ca. 4 Stunden
und kostet jeweils € 45,00



- * Wir kochen ein mehrgängiges, saisonales Menü welches wir anschließend in gemütlicher Atmosphäre genießen werden.
- * Gekocht wird ausschließlich mit biologischen Produkten.
- * Dazu gibts Rezepte, Ernährungs- und Einkaufstipps.

Anmeldung und Infos bei:
Effenberger Ingrid, Dipl. Ernährungstrainerin
Furtgasse 5
3203 Rabenstein an der Pielach (ist zugleich Veranstaltungsort)
0676/7267687



Gesunde Gemeinde Artikel

Gedanken rund um unsere Neujahrsvorsätze!

Das neue Jahr beginnt meist mit einem inneren Konflikt. Dieses Jahr soll aber alles anders werden und der Konflikt zwischen Schlemmerei, Trägheit und guten Vorsatz endlich ein Ende haben. Hier ein paar Tipps, um in diesem Jahr erfolgreich zu sein.

Leichter erreichbare Ziele

Der innere Schweinehund ist viel stärker, als dass man seine hoch gesteckten Ziele erreichen könnte. Einfacher wäre es, die zu Silvester gefassten Neujahrsvorsätze nochmals zu überdenken und das Ziel zurück zu schrauben. Es müssen ja nicht gleich 20 kg in 2 Wochen sein. "Leicht erreichbare Ziele" ist das Motto welches im neuen Jahr zu Bestleistungen motivieren sollte.

Etappenweise von Ziel zu Ziel

Gesund, fit und schlank - das wollen alle sein. Als Neujahrsvorsatz ist dieses Ziel leider nur wenig geeignet, da dieses nur schwer einfach zu erreichen ist. Besser wäre es da schon, sich den Weg zu diesem Vorsatz in kleine Etappen einzuteilen, sogenannte Zwischenziele. Diese Zwischenziele sind dann wesentlich leichter zu erreichen und die Motivation steigt wesentlich.

Konkrete Ziele!

Gewichtsreduktion oder Abnehmen als Neujahrsvorsatz ist zwar sehr lobenswert, aber ein viel zu wenig konkretisiertes

Ziel. Wieviel soll abgenommen werden und in welchem Zeitraum? Wer sich solche unkonkreten Neujahrsvorsätze vornimmt, wird sich wahrlich schwer tun, diese zu erreichen.

Motivation

Überlegen Sie sich vor dem Start eigene Motivationsgründe. Wer sich nicht nur Ziele überlegt, sondern gleichzeitig auch Begründungen dazu zurechtlegt, wird seinen eigenen Schweinehund mit guter Motivation leichter überwinden können.

Alles positiv

Zuletzt sei noch das Wichtigste überhaupt zu erwähnen: die positive Grundeinstellung. Wer positiv denkt, wird selbst auch einen Rückschlag (falls einmal ein Ziel nicht erreicht wird) nicht negativ nehmen, sondern selbst darin etwas Positives erkennen. Eine positive Gesamteinstellung zu seinen Neujahrsvorsätzen macht mehr gute Laune und wird früher oder später zu einem guten Erfolg führen. Das Wichtigste im neuen Jahr sollte daher sein, sich mit positiven Gedanken über die negativen Schattenseiten des Lebens hinwegzuhanteln.

So wird das neue Jahr ein voller Erfolg!



Edith Sommerauer

AK-Leitung Gesunde Gemeinde Rabenstein

Quelle: Iss Gesund (Journal für gesunde Ernährung)

www.noegkk.at

NÖGKK-Frauengesundheitstag

Samstag, 12. März 2016, 9:00-17:00 Uhr
Gemeinde- und Kulturzentrum (GuK)
Marktplatz 6, 3203 Rabenstein/Pielach



- | Gesundheitsstraße und Fitness-Checks
- | Blutwertbestimmung (bis 16:00 Uhr)
- | Vorträge und Schnupperkurs
- | Regionales Showkochen mit Roman Klauser
- | Beratungen aus dem Gesundheitsbereich

Eintritt frei!
Auch Männer sind herzlich willkommen!



NÖGKK
NÖ Gesundheitskassen
Wir versorgen Sie!

Bühnenprogramm	
09:15	Begrüßung durch Moderatorin Mag. Sabine Lindorfer
09:30	Pielachtaler Kinderchor
09:45	Eröffnung
10:30	„Defibrillator-Vorführung“ ASBÖ Rabenstein
11:00	2020 Pflege im häuslichen Bereich DGKS Gabriele Hösl, MSc
11:30	„Bewegte Wirbelsäule“ – Vorführung zum Mitmachen Gesund & Fit Reisenbichler
12:00	Gesunde Füße Orthopädienschuhmacher – Christian Schindlegger
13:00	Regionales Showkochen mit Roman Klauser (anschl. Verkostung) Gekocht wird mit Dirndl, BioKäs vom Schoberhof, Polenta und frischen Kräutern...
14:00	Modenschau Kral und Stiefsohn
15:00	Frisurentrends Friseur Schnittpunkt
15:30	„Besser kommunizieren – mehr erreichen“ Dr. Christa Fischer-Korp
16:00	„Bewegte Wirbelsäule“ – Vorführung zum Mitmachen Gesund & Fit Reisenbichler

**MA
SK
EN
BA
LL**

Sportclub Rabenstein  SportUnion Hofstetten Grünau 
Fußball in Bewegung

**9. SCR & UHG
MASKENBALL**

Samstag, 6. Februar 2016
im Gemeinde & Kulturzentrum Rabenstein

Maskentreffpunkt 20.00 Uhr

**Vorverkauf € 5.00
Abendkasse € 7.00**

Musik Die Wilhelmsburger

Maskenprämierung & Tombola

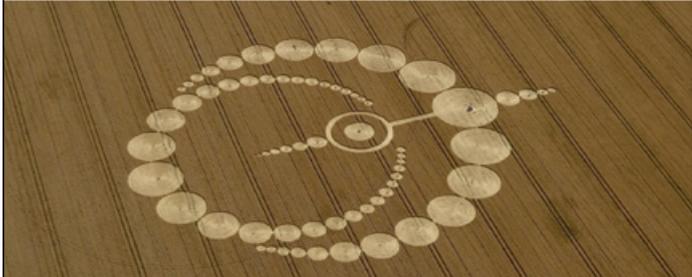
Shuttledienst
Mietwagen Winter 0676 / 78 00 107
Hofstetten - Rabenstein - Hofstetten

www.sc-rabenstein.at
www.uhg.at

veranstalter: hubert grünbacher | sportplatzstraße 1 | 3203 rabenstein | ZVR 823408403
günter graßmann | sportplatzstrasse 10 | 3202 hofstetten-grünau | ZVR 648580236

**Phänomen
Kornkreise**  www.cl-eventservice.at
 www.cafe-myway.at

... grandiose Zeichen in Getreidefeldern,
Interdimensionale Botschaften und Wegweiser???



lebendiger Diavortrag von Günther Schermann

3. März 2016

Rabenstein an der Pielach **Beginn: 19:00 Uhr**
Gemeinde- und Kulturzentrum **VVK: € 7,- / AK: € 9,-**
TICKETS BEI CAFE PUB MY WAY - RABENSTEIN

CL EventService, Christian Sack, 0064/9423833

 **KULTUR
UR
NETZ**
RABENSTEIN
PIELACHTAL
MUSIK - THEATER - LITERATUR

*Wiener
Instrumentalsolisten*

Virtuoses Entertainment



Karl Eichinger, Klavier
Rudolf Gindlhuber, Flöte
Konrad Morsberger, Trompete
Markus Pichler, Posaune

www.kulturnetz-rabenstein.at 

27. FEBRUAR 2016
20:00 Uhr - Veranstaltungs- und Konzertsaal
RABENSTEIN/PIELACH
VVK: € 15,- / AK: zuzügl. € 3,-
Karten erhältlich in der
Gemeindebücherei Rabenstein

ZVR-Zahl: 450063025 - Dorfentwicklungsrat Rabenstein aktiv / Kulturnetz Rabenstein, Ing. Kurt Wittmann, 0676/6378118

OsterKreativMarkt

5. u. 6. März 2016

G u K 
emeinde Kulturzentrum
Rabenstein a. d. Pielach

Sa. 5. März 13 - 18 Uhr
So. 6. März 9 - 17 Uhr **Eintritt frei**

Samstag 14:00 Uhr :
„MUNDORTGSCHICHTLN“ von Loisi Secnicka
musikalisch umrahmt von der Musikschule Pielachtal

35 Aussteller auf 2 Etagen
**Einzigartiges, Handgemachtes
und Kreatives für Jedermann**

Für das leibliche Wohl sorgt das Team des
Rabensteiner Pfarrkaffees



KulturNetz Rabenstein a. d. Pielach
www.kulturnetz-rabenstein.at
Wien's und die Region geht
so mit einer Bank um's Bank.
Bezirkshauptamt
in Rabenstein
S. 2000000000

ZVR-Zahl: 450063025 - Dorfentwicklungsrat Rabenstein aktiv / Kulturnetz Rabenstein, Ing. Kurt Wittmann, 0676/6378118

Ing. Hermann MENTIL

**Elektro - Gas - Sanitär - Heizungs -
Solar - Photovoltaik -
Wärmepumpeninstallationen**

3203 Rabenstein, Buchengasse 6
Telefon: 0676/432 26 33 • Fax: 02723/26 118
e-mail: hermann.mentil@aon.at
UID: ATU19990703

BRANDL

IMMOBILIEN

Sie wollen Ihr Haus, Ihre Wohnung oder Ihr Grundstück verkaufen?
Legen Sie den Verkauf in professionelle und kompetente Hände!

**Gerald BRANDL –
staatlich geprüfter Immobilienreuhänder
(Immobilienmakler und -verwalter)**

Gerne bin ich Ihr verlässlicher Ansprechpartner für eine rasche und
diskrete Betreuung des Verkaufs Ihrer Immobilie zum Bestpreis!
Ihr Rabensteiner Immobilien-Spezialist freut sich auf Ihren Anruf.

Tel.: 0680/300 67 83 • www.immobilien-brandl.at

Die Gemeindevertretung gratuliert



... **Karl Singer**, Tradigist 21,
zum 80. Geburtstag



... **Josef Zehetner**, Mariazeller Straße 29,
zum 85. Geburtstag



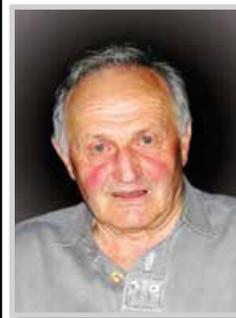
... Dipl. Wirtschaftsingenieur (FH)
Michael Karst, MSc
St. Pöltner Straße 54,
zum Master of Science



... **Josef Sommerauer**, Deutschbach 4A,
zur Goldenen Medaille des
Ehrenzeichens für Verdienste
um das Bundesland Niederösterreich

Sterbefälle

*Wir betrauern das Ableben
unserer Gemeindebürger:*



... **Hans Wegerer**,
Königsbach 4a,
am 19. Jänner



... **Aloisia Kling**,
St. Pöltner Str. 9,
am 23. Jänner



Der STV-Tradigist legt Wert auf einheitliches Auftreten bei Turnieren und Veranstaltungen. Für die Mitglieder des Vereins wurden daher neue Dressen und Jacken vom Verein angekauft.

Ihre Anzeigen-HOTLINE:

0650/310 16 90 • anzeigen@santicum-medien.at

SANTICVM
M E D I E N

Impressum:

Herausgeber und für den Inhalt
verantwortlich:
Marktgemeinde Rabenstein an der
Pielach, Marktplatz 6
Bürgermeister Ing. Kurt Wittmann
E-Mail: k.wittmann@rabenstein.gv.at
www.rabenstein.gv.at

Verlag, Anzeigen und Druck:
Santicum Medien GmbH
9500 Villach, Willroiderstraße 3
Tel: 04242/307 95
E-Mail: office@santicum-medien.at

Medienzweck:
Information der Bevölkerung gemäß
NÖ Gemeindeordnung
Kostenlose Zustellung an jeden Haushalt