

Amtliche Mitteilung der Stadtgemeinde Mureck, Ausgabe 5/2020

DIE MURECKER STADTZEITUNG.



Wir starten durch!

Ein Traumstart gelang dem UTC RB Mureck in jeder Hinsicht!

(Bericht im Blattinneren)

Vorwort Bürgermeister	3	TINNITUS – störende Geräusche, die nur Sie hören können	25
Der neu gewählte Gemeinderat startet in die neue Arbeitsperiode	4	Veranstaltungen	25
Auge und Diabetes	6	Kinderzentrum Mureck	26
Augenarzt Dr. Karl Michael Gambs	6	So kann Lernen online gelingen	27
Allergie im Kindesalter	7	Mittelschule Mureck	28
Kinderarzt Dr. Gunther Gores	7	Schulbuffet Mureck – gelebte Inklusion ...	30
Neu in der Stadtbücherei Mureck	8	Schulcluster HLW/BAFEP	31
Überfall auf „Bibliothekarien“	9	UTC RB Mureck	32
FerialpraktikantInnen in der Stadtgemeinde Mureck	10	Erlebnistage der FF Gosdorf und FF Misselsdorf	34
Lebendige Vielfalt: Hofladen Pein	12	Wasserdienstübung der Feuerwehr Mureck	35
Caroline Pock – frisches Brot & Gebäck	14	Südsteirischen Rumänienhilfe in Mureck ..	36
Frohnwieser Bau GmbH – Bauen mit Tradition	16	Genuss in Mureck	37
Friseurin Ingrid Schneider	18	Neue Lichtanlage am Tennisplatz Eichfeld	38
Friseurin Verena Fortmüller	18	TuS Mureck startet neu eingekleidet in die Saison	38
Für unsere Kinder	20	Wir gratulieren sehr herzlich!	39
Fit und gesund mit P.I.N.	22	Wir gedenken	39
Gesundes in Mureck	23	Herzlich Willkommen!	39
Selbsthilfegruppe Demenz	24		

Impressum

Medieninhaber, Herausgeber,
Verleger und Redaktion:
Stadtgemeinde Mureck,
8480 Mureck, Hauptplatz 30

Für den Inhalt verantwortlich,
sofern nicht anders angegeben:
Bgm. Toni Vukan

Druck: Druckerei Niegelhell, Leitring.
Gestaltung: www.ro-ro-zec.at
Titelfoto: Werner Friedl

Der Inhalt der nicht
redaktionellen Beiträge muss sich
nicht mit der Meinung
der Redaktion decken.

E-Mail:
redaktion@mureck.gv.at
www.mureck.gv.at

Wichtige Info:
Redaktionsschluss
für die nächste
Ausgabe ist der
6. November 2020

MURKOSTLADEN

 BIO · Regional · Café · Bistro



Gemütlich
frühstück
im Murkostladen
& am Lorberplatz!

ÖFFNUNGSZEITEN

MO · MI · DO · FR SAMSTAG
07:30 bis 18:30 Uhr 07:00 bis 12:30 Uhr

Tel.: 03472 24 01 - 40
www.murkostladen.at
Lorberplatz 2 · 8480 Mureck

Liebe Mureckerinnen und liebe Murecker aller Ortsteile!

2020 – ein besonderes Jahr

Ein Jahr voller Herausforderungen in vielerlei Hinsicht.



Bis jetzt sind wir in Mureck glücklicherweise gut über die Runden gekommen.

Nur wenige Fachleute ahnten Ende Februar/Anfang März, welche Dimensionen **Corona/Covid19** annehmen wird.

Und wir sind noch immer mitten drin. Ich bin der Meinung, dass wir **Ansteckungs-Szenarios nach Möglichkeit vermeiden** sollten. Es entfällt daher auch unser diesjähriges Stadtfest.

Schützen wir uns gegenseitig, indem wir die empfohlenen Maßnahmen – vor allem die Abstandsregel – wirklich einhalten!

Die durch den Klimawandel hervorgerufenen extremen **Unwetter** sind bisher an unseren Gemeindegrenzen vorbeigezogen, haben aber in vielen nahe gelegenen Regionen in unserem

Bezirk große Schäden verursacht.

An dieser Stelle mein besonderer Dank an die Einsatzkräfte unserer sechs Feuerwehren, die hier in unzähligen Stunden – auch an Wochenenden – ehrenamtlich ausgeholfen haben!

Die vom März auf Ende Juni verschobene **Gemeinderatswahl** konnte einwandfrei durchgeführt werden. Hier gilt mein Dank vor allem den Bediensteten der Stadtgemeinde, die in hervorragender Weise für diesen fehlerlosen Ablauf gesorgt haben!

Nach der **Konstituierung des neuen Gemeinderats am 31. Juli** im Kulturzentrum erfolgte bereits am **25. August** die **erste Arbeitssitzung**. Die über 40 beschlossenen Tagesordnungspunkte belegen, dass ein entscheidungsfähiger Gemeinderat höchst an der Zeit war.

Über die wichtigsten Zukunftsprojekte wird in den nächsten Ausgaben der Stadtzeitung ausführlich berichtet werden.

Ich freue mich, dass unser Fachärzte- und Gesundheitszentrum ab Anfang Oktober weiter aufgewertet wird. Mit **Dr. Gunther Gores** wird erstmals ein Kinderarzt in unserer Region für die medizinische Versorgung unserer Kleinsten da sein. Augenarzt **Dr. Karl-Michael Gambs** wird die seit Frühjahr unbesetzte Kassenstelle übernehmen.

Ich wünsche beiden Ärzten alles Gute und freue mich auf die Zusammenarbeit!

Mit den besten Wünschen verbleibe ich mit lieben Grüßen

Toni Vukan



Anfang Oktober wird das Angebot unseres Fachärzte- und Gesundheitszentrums weiter verbessert.

v.l.: 1. Vizebürgermeister Klaus Strein, Augenarzt Dr. Karl Michael Gambs, Kinderarzt Dr. Gunther Gores und Bürgermeister Anton Vukan

Der neu gewählte Gemeinderat startet in die neue Arbeitsperiode



1. Reihe: Anton Vukan. 2. Reihe v. l.: Karin Fuchs, Gudrun Wisiak, Mag. Marija Maric, Klaus Strein, Gerda Minauf, Dr. Rosa Marko.
3. Reihe v.l.: Wolfgang Schweigler, Markus Koller, Doris Hödl, Manuel Cernko, Markus Knopf, Alfred Zaruba, Susanne Kögl, Mag. Stefan Röck, Renate Kummer, Christian Tscherner. 4. Reihe v.l.: Klaus Retzer, Ing. Bernd Frohnwieser, Rudolf Kolleritsch, Ernst Walisch, Franz Liebmann, Gerhard Brus.



Anton Vukan
Bürgermeister



Klaus Strein
1. Vizebürgermeister



Mag. Marija Maric
Finanzreferentin



Alfred Zaruba
Stadtrat



Gerda Minauf
2. Vizebürgermeisterin

In der konstituierenden Sitzung am 31. Juli wurden die neu gewählten Gemeinderätinnen und Gemeinderäte von Mureck angelobt und der Gemeindevorstand neu gewählt.

16 Gemeinderäte und drei neue Vorstandsmitglieder sind neu in diesem Gremium.

Etwas verändert hat sich auch die politische Zusammensetzung des Gemeinderates. Während die ÖVP 4 GemeinderätInnen, die SPÖ und GRÜNE je 1 Gemeinderat stellt, gewann die Liste VUKAN 15 Mandate sowie 4 Sitze im Vorstand. Bürgermeister Toni Vukan, 1. Vizebürgermeister Klaus Strein, Finanzreferentin Mag. Marija

Maric und Stadtrat Alfred Zaruba kommen von der Liste VUKAN, 2. Vizebürgermeisterin Gerda Minauf kommt von der Liste ÖVP. In einem feierlichen Akt wurden anschließend der Bürgermeister und der Vorstand sowie die GemeinderätInnen von der Stellvertreterin des Bezirkshauptmanns, Dr. Rosa Marko, angelobt.

Toni Vukan ist seit 1995 in der Politik tätig. Bis zum Jahr 2000 als Gemeinderat und bis 2003 als Gemeindekassier der Gemeinde Gosdorf. Von 2003 bis 2014 Bürgermeister der Gemeinde Gosdorf, und nunmehr seit 2015 Bürgermeister der Stadtgemeinde Mureck.

Denk vor ORT, vor ORT, vor ORT...

GeneralAgentur Reichard GmbH

Hauptplatz 43, 8480 Mureck
Tel.: +43 3472 303 94, Fax: +43 3472 303 94-33



Kontakt:



Martin Reichard
Mobil: +43 664 350 33 94
E-Mail: martin.reichard@uniqa.at



Sebastian Reichard
Mobil: +43 664 366 00 90
E-Mail: sebastian.reichard@uniqa.at

Zulassungsstellen:
SO, LB, DL, WZ, GU, G

Öffnungszeiten und KFZ-Zulassung:
Mo. – Fr.: von 08:00 Uhr bis 14:00 Uhr

www.uniqa.at

Denk



Auge und Diabetes

Diabetes mellitus („Zuckerkrankheit“) kann zu Gefäßschäden führen, die möglicherweise Erkrankungen wie Herzinfarkte, Schlaganfälle, Nierenschädigungen bis zur Dialyse aber auch Schäden am Auge verursachen können. Diese können bei jahrelanger schlechter Stoffwechselführung sogar bis zur Erblindung führen.

Die Erblindung als Folge einer schweren diabetischen Augenveränderung nimmt nach der altersbedingten Makuladegeneration Platz zwei als Auslöser für eine Erblindung ein.

Die Hauptursache für eine diabetische Augenveränderung an der Netzhaut ist ein direkter Gefäßschaden der Netzhaut. **Bei Diabetes mellitus können unter anderem aber auch folgende Augenveränderungen auftreten:** Gefäß einsprossungen der Regenbogenhaut, Neigung zu Chalazien (Gerstenkörner), verfrühte Bildung von grauem Star, vorübergehende Änderung der Brechkraft, direkte Schäden am Sehnerv und Sekundärglaukom.

Die Schädigung ist umso größer je schlechter die Stoffwechselführung ist und umso länger die „Zuckerkrankheit“ besteht.

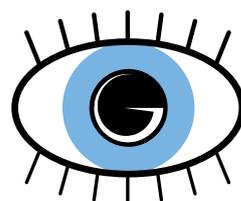
Auch wirken ein zu hoher systemischer Blutdruck, Übergewicht und Zigarettenrauchen

beschleunigend für diabetische Augenveränderungen.

Erst ab einem bestimmten Schädigungsniveau wird augenärztlich interveniert, z. B. helfen Injektionen in den Glaskörper oder auch Netzhaut-Laserungen. Nur bei persistierenden (fortbestehenden) Glaskörperblutungen sollte der Glaskörper chirurgisch komplett entfernt werden.

Zusammenfassend sollte man die **regelmäßigen Kontrolluntersuchungen** beim Augenarzt / bei der Augenärztin unbedingt einhalten. Dies kann die möglichen Folgeschäden des Diabetes minimieren bzw. im Idealfall so gering halten, dass leichte Schäden vom Patienten gar nicht wahrgenommen werden. Die augenärztliche Untersuchung erfordert eine Pupillenerweiterung, nach der man selber bis zu vier Stunden kein Fahrzeug lenken darf. Deshalb wird empfohlen, nach Möglichkeit nicht alleine mit dem Auto anzureisen.

Dr. Karl Michael Gambs



Dr. Karl Michael
GAMBS

Facharzt für Augenheilkunde
Kontaktlinseninstitut



Augenarzt Dr. Karl Michael Gambs

Liebe PatientInnen!

Es freut uns sehr, voraussichtlich ab **7. Oktober 2020, 9:00 Uhr** mit der Versorgung und Betreuung der PatientInnen beginnen zu können.

Untersuchungstermine können bereits **ab Montag, 14. September 2020**, unter der vorübergehenden Telefonnummer **0677 / 63 70 56 67** vereinbart werden: Das ist Montag von 11:30 bis 14:00 Uhr und Dienstag bis Freitag von 8:30 bis 11.00 Uhr möglich.

Leider gibt es unter dieser Mobiltelefonnummer keine Mailbox. Dafür bitten wir um Ihr Verständnis.

Wir freuen uns sehr auf den Ordinationsstart.

Ihr Team der Augenarztpraxis Gambs

Dr. Karl Michael Gambs
Facharzt für Augenheilkunde
Kontaktlinseninstitut

Ärztzentrum, Quellengasse 1/1, 8480 Mureck

Allergie im Kindesalter

Hautausschläge, juckende Augen, aufgeblähte Bäume, Atemnot, und eine rinnende Nase sind für leidgeplagte Kinder und besorgte Eltern allzu vertraute Begleiter im Alltag und oft Zeichen einer Allergie.

Allgemein versteht man unter Allergie eine spezifische Änderung des Immunsystems im Sinne einer krankmachenden Überempfindlichkeit. Die Neigung zu einer Allergie wird uns als Kind schon in die Wiege gelegt. Wenn beide Eltern unter einer Allergie leiden, ist das Risiko eine Allergie zu entwickeln um bis zu 70 % erhöht. Das zeigt, welchen hohen Stellenwert dieses Thema in der Betreuung der Kinder und Jugendlichen in einer Kinderarztpraxis hat.

Die häufigste Form der Allergie ist die sogenannte Typ-I-Reaktion. Diese Reaktion führt unmittelbar zu körperlichen Symptomen nach dem Kontakt mit einem Allergen. Sehr bekannt ist die Hausstaubmilbenallergie, die zum Beispiel Augenjucken, Nasenrinnen oder eine erschwerte Atmung hervorrufen kann. Zudem werden Nahrungsmittelunverträglichkeiten immer häufiger diagnostiziert.

Die Diagnose einer solchen Überempfindlichkeit beruht einerseits auf den Erfahrungsberichten der Eltern und der Kinder sowie der Familiengeschichte bezüglich Allergien und andererseits auf spezifischen Testverfahren, wie unter anderem dem sogenannten Haut-Prick-Test. Dieser Test ermöglicht eine rasche und unkomplizierte Diagnostik.

Schon im Säuglingsalter können sich Nahrungsmittelunverträglichkeiten zeigen und

verlangen sorgfältige Abklärung. Oft präsentieren sie sich als Neurodermitis, auch atopisches Ekzem genannt, das sich in den ersten Lebensjahren häufig bessert und letztlich manchmal sogar gänzlich abklingt.

Im Kleinkindalter beginnt typischerweise die Sensibilisierung auf inhalative Allergene (wie Gräser und Pollen), die sich klinisch als Asthma oder Heuschnupfen präsentieren.

Therapeutische Ansätze inkludieren das Vermeiden der auslösenden Faktoren (zum Beispiel mit der Hilfe hypoallergener Bettwäsche), Ernährungsumstellungen, das rasche Lindern der Symptome mittels Akuttherapie mit Antihistaminika und die Langzeittherapie mit einer Hyposensibilisierung, die vor allem bei Insektengift- und Pollenallergien hohe Wirksamkeit zeigen.

In unserer Praxis begleiten wir die Kinder von der Erstdiagnose über die Therapieeinleitung bis hin zu den Verlaufskontrollen mit professionellem Rat und medizinischer Hilfestellung. Die Erfahrung aus der Vergangenheit zeigt mir, dass sehr gute Ergebnisse und deutliche Verbesserungen der Lebensqualität mit einer ganzheitlichen Unterstützung erreicht werden können.

*Ich wünsche Ihnen alles Gute und verbleibe mit den besten Grüßen,
Ihr Kinderarzt,
Dr. Gunther Gores*



Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde

Dr. Gunther Gores

Dr. Gunther Gores

Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde

Privat und alle Kassen

ab Oktober 2020 im Facharzt- und Gesundheitszentrum Mureck, Quellengasse 1, Haus 2, 1. Stock

www.kinderarzt-gores.at



Liebe Kinder, sehr geehrte Eltern!

Nach 12 Jahren Arbeit an den Landeskrankenhäusern der Steiermark, habe ich meinen langersehten Wunsch nach einer Kinder- und Jugendarztpraxis endlich erfüllen können und **freue mich sehr auf die nächsten Jahre in Mureck!**

Im Anschluss zur Ausbildung zum Allgemeinmediziner, Notarzt und Schularzt, absolvierte ich die Facharztausbildung an der Kinderklinik des LKH Graz von 2015 bis 2020, welche neben der allgemeinen Pädiatrie auch die Sonderfächer Pulmonologie und Allergologie, Hämatologie, Kardiologie, Neonatologie und Geburtshilfe und die pädiatrische Sonographie umfasste.

Neben der fachlichen Kompetenz ist es uns ein großes Anliegen, dass ein Besuch in unserer Ordination eine möglichst angenehme Erfahrung wird.

Ich wünsche Euch alles Gute!
Euer Kinderarzt Gunther Gores

NEU in der **Stadtbücherei** Mureck

Romane Erwachsene

- Helfer Monika, Die Bagage
- Haslinger Josef, Mein Fall
- Balzano Marco, Ich bleibe hier
- Scharang Michael, Aufruhr
- Lazar Maria, Leben verboten!
- Breznik Melitta, Mutter, Chronik eines Abschieds
- Gruber Reinhard P., Anders Denken
- Bergmann Renate, Dann bleiben wir eben zu Hause!
- Nunez Sigrid, Der Freund
- Heller Andre, Zum Weinen schön, zum Lachen bitter
- Achleitner Hubert, Flüchtig
- Adler Helena, Die Infantin trägt den Scheitel links
- Mitterer Felix, Keiner von euch
- Lothar Ernst, Das Wunder des Überlebens
- Stanasic Sasa, Herkunft
- Köhler Karen, Miraloi
- Randl Lola, Der große Garten
- Vuillard Eric, Der Krieg der Armen
- Tokarczuk Olga, Unrast
- Freudenthaler Laura, Die Königin schweigt
- Andino Felice, Tage mit Felice
- Anappara Deepa, Die Detektive vom Bhoot-Basar
- Petry Ann, The Street

Krimi

- Raab Thomas, Helga räumt auf. 2. Fall
- Rossbacher Claudia, Steirerstern

Psychothriller

- Fitzek Sebastian, Der Insasse

Autobiografie, Biografie, Reiseliteratur

- Condé Maryse, Das ungeschminkte Leben
- Hamilton Maurice, Niki Lauda. Die Biografie

Sachbuch

- Gut Philip, Der Jahrhundertzeuge Ben Ferencz
- Blom Philipp, Das große Welttheater
- Kirkpatrick Kate, Simone de Beauvoir
- Hursten Zora Neal, Baracoon
- Graeber David, Bullshit Jobs
- Rapp Christian, Leidinger Hannes, Hitler – prägende Jahre

Allg. Naturwissenschaft

- Svensson Patrick, Das Evangelium der Aale

Psychologie

- Frasnelli Johannes, Wir riechen besser als wir denken

Umwelt – Ökologie

- Grassberger Martin, Das leise Sterben

Kinderbuch

- Richert Katja, Mein Tröstofant. Bald ist alles wieder gut
- Zullo Germano, Wie die Vögel

- Herzog Anette, Immer dieser Kater!
- Janosch, Ich mach dich gesund, sagte der Bär
- Baumgart Klaus, Der Wunschkäfer
- Pauli Lorenz, Schärer Kathrin, Rigo und Rosa
- Dörrie, Doris; Kaergel, Julia, Mimi
- Wieslander Jujja, Mama Muh spielt Sommer

Jugendbuch

- Kolb Suza, Die Haferhorde 05. Stallpiraten ahoi!
- Kolb Suza, Die Haferhorde 06 – Hopp, hopp, hurra!
- Kolb Suza, Die Haferhorde 07. Huf über Kopf
- Kolb Suza, Die Haferhorde 08 – So ein Fohlentheater!
- Kolb Suza, Die Haferhorde 09 – Süßer die Hufe nie klingen
- Hunter Erin, Warrior Cats Staffel 2/02. Die neue Prophezeiung. Mondschein
- Hunter Erin, Warrior Cats Staffel 2/03. Die neue Prophezeiung. Morgenröte
- Hunter Erin, Warrior Cats Staffel 2/04. Die neue Prophezeiung. Sternenglanz
- Hunter Erin, Warrior Cats Staffel 2/05. Die neue Prophezeiung. Dämmerrung
- Hunter Erin, Warrior Cats Staffel 2/06 – Die neue Prophezeiung. Sonnenuntergang

Info zur Stadtbücherei Mureck

Liebe Leserin, lieber Leser!

Buchverleih nach telefonischer Terminvereinbarung:

Montag: 16:00 – 18:00 Uhr

Mittwoch: 16:00 – 18:00 Uhr

in der Murecker Stadtbücherei, Hauptplatz 29, 8480 Mureck

Tel.: 0664 96 81 778

Hier können Sie online aus unserem Bücherbestand der Stadtbibliothek Mureck stöbern:

https://www.bibliotheken.at/search?start=0&q=%3A*&scope=G46.707835%2C15.774276%2C5%2C8480+Mureck





Überfall auf „Bibliothekanien“

9 Piraten der **Lerngruppe Mureck/ARGE Südoststeiermark** starteten ihre Ferien mit der Eroberung der „Bibliotheksinsel“ der Stadt Mureck.

Was gibt es Schöneres für Kinder, als sich als Piraten verkleidet, ein Abenteuer zu erleben? „Kann ich den Ohrring haben?“, „Ich nehm die Augenklappe!“, „Helfen Sie mir mit dem Tuch?“, riefen die Kinder voll Begeisterung.

Mit „Kapitän“ **Martha Weiß** und „Steuermann“ **Renate Karner** konnte nun die Reise ins unbekannte Land losgehen. Nachdem die kleinen Piraten die „Bücherinsel“ entdeckt hatten, wurde Anker

geworfen und der Kapitän schlug unter Musikbegleitung einen vorsichtig schleichenden Landgang vor. Wenn die Musik abbrach, erstarrten alle und beobachteten die Umgebung. Beim dritten Stopp brachte jeder ein Buch aus dem nächsten zu erreichenden Regal mit an Bord.

Mit diesen Schätzen stellte der Kapitän das vielfältige Angebot der Bücherei vor und erklärte gleichzeitig den Unterschied zwischen den einzelnen Medientypen.

Auf der Heimreise erklärte der Kapitän noch die Modalitäten des nun nicht mehr unbekanntes Landes „Bibliothekanien“ bezüglich Anmeldung, Öffnungszeiten, Leihfristen ...

Gestärkt mit einem Kuchen des Steuermanns ging's nach Hause.

Schon am folgenden Öffnungstag konnten drei neue LeserInnen als Mitglieder gewonnen werden!

Hol dir dein Raiffeisen Club-Konto!

Raiffeisenbank Mureck



Geschenke:
€ 100,-
Gutscheineft
JBL Bluetooth
Kopfhörer*

GRATIS:*

- Konto inkl. Bankomatkarte und Unfallversicherung
- Online-Banking (MeinELBA/ELBA-APP)
- RAIFFEISEN CLUB ERMÄSSIGUNGEN

Find us on Facebook



www.rbmureck.at

* Ab 14 Jahren - so lange der Vorrat reicht!

FerialpraktikantInnen

in der Stadtgemeinde Mureck

Auch in den heurigen Sommerferien beschäftigte die Stadtgemeinde Mureck 21 Jugendliche mit einem Ferialjob. 21 Jugendliche aus unserer Gemeinde lernten heuer wieder in den Ferien die Arbeitswelt in der Gemeinde kennen. Die Mädchen und Burschen profitieren damit auch frühzeitig von der Praxis im Berufsleben. Mit

dem Ferialjob bessern sie auch ihr Taschengeld auf. Die Jugendlichen ab dem Alter von 15 Jahren waren in der Reinigung, im Kindergarten, im Erlebnisbad und in den Schulen eingesetzt. In der Ortsbildpflege war für die Ferialpraktikanten viel zu tun, besonders in der Blumenpflege. **Danke für eure Ferialarbeit im Gemeindedienst!**



Emilie Schützenhöfer



Tanja Tscherner



Christoph Haas



Florian Malle-Waidner



Katharina Baumann



Luka Talos



Kathrin Maier



Michelle Neumeister



David Rohrbacher



Dominik Holy



Maximilian Tscherner



Visar Morina



Arbenit Hajrizi



Rebecca Wurzinger

Wohnen in Mureck

Freie Wohnungen für Familien oder Paare ab sofort verfügbar:

- 3-Zimmer-Wohnungen von 75 bis 90 m²
- Wohnunterstützung möglich
- Ärztezentrum, Kinderzentrum, Schulen und Einkaufsmöglichkeiten in der näheren Umgebung

Anfragen im Bürgerservicebüro der Stadtgemeinde Mureck:

Frau Gruber Tel.: 03472 / 2105-33
oder E-Mail: m.gruber@mureck.gv.at

Regional Einkaufen

Köstlich und reich gedeckt, präsentiert sich auch bei uns der Gabentisch für **Regionale Produkte**. Gustieren kann man direkt im Hofladen beim Bauern vor Ort oder im Murkostladen am Lorberplatz um danach den Einkaufskorb mit purer Regionalität zu befüllen.

Regional zu Shoppen ist der neue Lifestyle. Wissen woher die Produkte kommen, wie diese verarbeitet werden und die herausragende Qualität einfach schmecken.

Ausgezeichnete Weine, Edelbrände, ausgefallene und köstliche Biere, bis zum Kürbis und dessen Produkte finden sich ebenso im Sortiment, wie feine Käsesorten, veredelte Fleisch- und Wurstprodukte und alles rund um Obst und Gemüse. Direkt und regional, das ist der Genuss.

Lebendige Vielfalt: Hofladen Pein

Am Hofladen der Familie Pein stehen seit jeher Frische und Qualität im Mittelpunkt ihrer Tätigkeit. Und mit ihrem positiven Blick in die Zukunft versprechen sie Ihnen: Das wird so bleiben!



Familie Pein hatten ihren „alten“ Hof und das Wohnhaus in der Anton-Schormannstraße 14, in Mureck. Aus Platzmangel kam die Idee einen neuen Hof mit Hofladen und Schweinestall zu bauen. 1996 begannen **Anton** und **Mathilde Pein** die Idee in die Tat umzusetzen und 2002 übersiedelte man auf den neuen Hof mit Hofladen.

Mit ihrer Begeisterung für den Anbau von hochqualitativen Gemüsen konnten sie den Wunsch ihrer Kunden nach regionalen und saisonalen Produkten erfolgreich bedienen. Die Landwirtschaft wird mit insgesamt 18 ha Ackerfläche betrieben, davon sind 1600 m² Folientunnel, die Anton Pein selbst gebaut hat, und ca. 2 ha Freilandgemüse.

Tochter **Claudia** führt den Familienbetrieb, in dem jedes einzelne Familienmitglied nicht wegzudenken wäre. Sie absolvierte nach der Pflichtschule die landwirtschaftliche Hauswirtschaftsschule in Halbenrain und anschließend besuchte sie die Land- und Forstwirtschaftsschule in Hatzendorf. 2006 schloss sie ihre Ausbildung mit dem Facharbeiterbrief zur landwirtschaftlichen Facharbeiterin ab.

Claudia und Mutter Mathilde sorgen

dafür, dass der Hofladen stets mit frischen Produkten versorgt ist und Oma **Maria** kümmert sich liebevoll um die Kunden und den Verkauf.

Vater Anton Pein, der schon in Pension ist, unterstützt seine Tochter mit seiner langjährigen Erfahrung, steht ihr immer zur Seite und hilft wo er nur kann. Auch Freund **Benjamin** unterstützt seine Claudia neben seinem Beruf tatkräftig.

Der traditionelle Hofladen Pein ist ein Ort, an dem die Menschen aus der Region zusammenkommen, um die Vielfalt saisonaler Lebensmittel kennenzulernen und zu genießen. Das Angebot reicht von Käferbohnen, diversen leckeren Nudeln, Suppengemüse im Glas, Chilipaste, Dinkelreis, Dinkelflocken, Dinkelgrieß, Dinkelmehl, Rollgerste, Weizen- und Roggenmehl, Apfelsaft, Pfirsichnektar, Traubensaft, donnerstags frisches Dinkelbrot, Roggenbrot und Nussbrot sowie Gemüse nach Saison. Im Frühjahr zum Beispiel Radieschen, Kohlrabi, Spinat, und Rucola. Im Sommer gibt es Grazer Krauthäuptel, div. Sorten von Paradeiser, Paprika, Gurken, Snackgurken, Pfefferoni, Zucchini, Melanzani, Kartoffeln, Zwiebeln,



v.l.: Vize-Präs. Maria Pein, Anton und Mathilde Pein, LR Johann Seitingner



v.l.: Franz Labugger, Claudia Pein, Franz Tieschenbacher



Lauch, Karotten, Speisekürbis, Süßkartoffeln, Buschbohnen und im Winter Vogelsalat, Endivien, Chinakohl, Rote Rüben und schwarzer Rettich. Wichtig zu erwähnen ist das geografisch geschützte (g.g.a.) **steirische Kürbiskernöl**, das in keiner guten Küche fehlen sollte, welches **18-mal in Folge mit Gold ausgezeichnet** wurde sowie die Knabberkerne. Neben Produkten aus eigenem

Anbau und eigener Herstellung können Sie im Sortiment des Hofladens Pein in Mureck auch **ausgewählte Waren von Herstellern aus der Region** entdecken: Kren und Sauerkraut von Familie Hillebrand, Eier von glücklichen Hühnern der Familie Pfeiler aus Weitersfeld, Bienenhonig der Familie Dobay und Familie Kuster und Weine von der Familie Atschko aus Glanz an der Weinstraße, Fami-

lie Greiner aus Mureck und Familie Gröbacher aus Perbersdorf. All diese zahlreichen Produkte haben eines gemeinsam: Sie sind frisch, reichhaltig und entfalten ihren vollen Geschmack. Entdecken sie die regionale Vielfalt und statten sie dem Hofladen Pein einen Besuch ab oder kommen sie an einen ihrer **Verkaufsstände bei den Bauernmärkten in Leibnitz und Straß**.

Familie Pein freut sich auf Ihren Besuch!
Öffnungszeiten
 Mo – Fr: 8.00 bis 12.30 Uhr und 14.00 bis 18.00 Uhr
 Sa: 8.00 bis 12.00 Uhr
 Grazer Straße 80
 8480 Mureck
 Tel.: 03472 / 2861

Knuspriges, frisches **Brot & Gebäck** für Frühstück und Jause **direkt ab Hof**

Caroline Pock legt höchsten Wert auf Qualität, Frische, Regionalität, Herzlichkeit und den persönlichen Kontakt zu ihren Kunden.

Brot gilt als Grundnahrungsmittel und wird aus einem Teig aus Mehl, Wasser und Triebmittel gebacken. Meist werden weitere Zutaten hinzugegeben – je nach Rezept kann es sich dabei um verschiedene Nüsse, Körner (Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne ...), Samen (Leinsamen), Kräuter, Gewürze wie Kümmel, Fenchel, Anis, Koriander (fein gemahlen) oder auch Oliven, getrocknete Tomaten, Karotten usw. handeln.

2016 begann Caroline Pock mit dem Brotbacken, jedoch ist das Brot nicht nach Ihren Vorstellungen gelungen. Die Konsistenz war das Hauptproblem, denn es sollte nicht nur gut schmecken, sondern auch der „Biss“ musste passen. Das heißt, man sollte nicht das Gefühl haben, in „Luft“ hineinzubeißen. Da sie von den Ergebnissen nicht wirklich überzeugt war, hörte sie wieder auf. Nach einigen praktische Tipps



Drei Generationen unter einem Dach: **Hans, Caroline, Georg, Johannes, Magdalena und Karoline Pock**

von Frau Küssner aus Weinburg und dem Besuch eines Brotbackkurses bei Frau Lipp, um zu verstehen, wie sich Brotteig anfühlt und wie er richtig verarbeitet wird, begann sie von Neuem mit ihren eigenen Rezepten. Das Brot soll nicht nur gut schmecken, sondern auch schön aussehen. **Das Hauptaugenmerk von Caroline liegt auf einem natürlichen, authentischen Geschmack.** Das Brot soll auch nach einigen Tag noch gut schmecken und nicht am

zweiten Tag schon staubtrocken sein und zerbröseln. Die Qualität der 100%ig natürlichen Zutaten ist besonders wichtig. Das **Mehl**, das ausschließlich aus **österreichischem Getreide** gewonnen wird, und die Gewürze spielen dabei eine große Rolle. Das **klassische Bauernbrot** wird in Sauerteigführung teilweise mit Hefe hergestellt. Es zeichnet sich durch seinen feinsäuerlichen, aromatischen Geschmack, Bekömmlichkeit und Haltbarkeit aus.



Caroline Pock wurde mehrfach für ihr Brot ausgezeichnet.

Die besten südoststeirischen Brotproduzenten erhalten bei der **Landesbrotprämierung** eine Auszeichnung. Caroline nahm 2018 zum ersten Mal bei der Brotprämierung teil und wurde **mit Gold ausgezeichnet**. Auch im heurigen Jahr 2020 wurde Caroline für ihre Teilnahme mit **3 x Gold** (Bauernbrot, Allerlei-Körner Brot, Dinkel-Roggennussbrot) und **1 x Bronze** fürs Dinkel-Roggenbrot ausgezeichnet. Ob Bauernbrot, ein Allerlei Körnerbrot, Nussbrot, Dinkel-


IHR TISCHLER
WAGT & BEWÄHLT



Möbel vom Feinsten
www.tischlerei-baumann.co.at

Baumann
Tischlerei


Misselsdorf 79 | A-8480 Mureck
03472/2644 - 0664/73428312
E-Mail: tischlerei.baumann@aon.at



Roggenbrot, Toastbrot, Frühstückstriezel, diverse Weckerl – auf dem Hof wird mit viel Liebe gebacken. Fans von frischem Bauernbrot werden bei Caroline Pock bestimmt fündig. **Es wird immer dienstags auf Vorbestellung gebacken und direkt ab Hof verkauft.**

Auch die Nachfrage nach Germgebäck ist vorhanden, leider schafft sie es nicht immer, dieses anzubieten, da am Hof auch sehr viel andere Arbeit anfällt. Der Familienbetrieb ist ein Schweinezucht- und Mastbetrieb mit Ackerbau. Man hat sich zusätzlich in diesem Jahr auch auf **Dinkelanbau** spezialisiert und es werden in Zukunft Dinkelprodukte ab Hof angeboten. Das **Kürbiskernöl**, das auch **2020 wieder mit Gold prämiert** wurde, und die steirischen Käferbohnen werden schon jetzt ab Hof oder beim Einkaufsmarkt Greiner verkauft.

Öffnungszeiten:

Mo – Fr: 8 – 12 und 14 – 18 Uhr
Sa: 8 – 12 Uhr

Werdegang Caroline Pock

1980 geboren und in Frauental aufgewachsen.
1999 Diplom für Gesundheits- und Krankenpflege mit Auszeichnung
2005 Tochter Magdalena kam zur Welt.
2005 Umzug nach Eichfeld zu ihrem Mann
2008 KH der Elisabethinen (20 Std.)
2009 Zusatzausbildung zum zertifizierten Schmerzmanager (CSM)
2014 Sohn Georg kam zur Welt.
Danach Arbeit am landwirtschaftlichen Betrieb ihres Mannes.
Seit 2016 ist sie **Ortsbäuerin von Eichfeld** und **stellvertretende Gemeindebäuerin von Mureck** und im Beirat der LK Südost.



gorenje
Life Simplified

SANITÄR

**GABELJIC
HAUSTECHNIK
GmbH**

HEIZUNG

WÄRMEPUMPE

Tel. +43 650 / 63 64 508

SOLAR

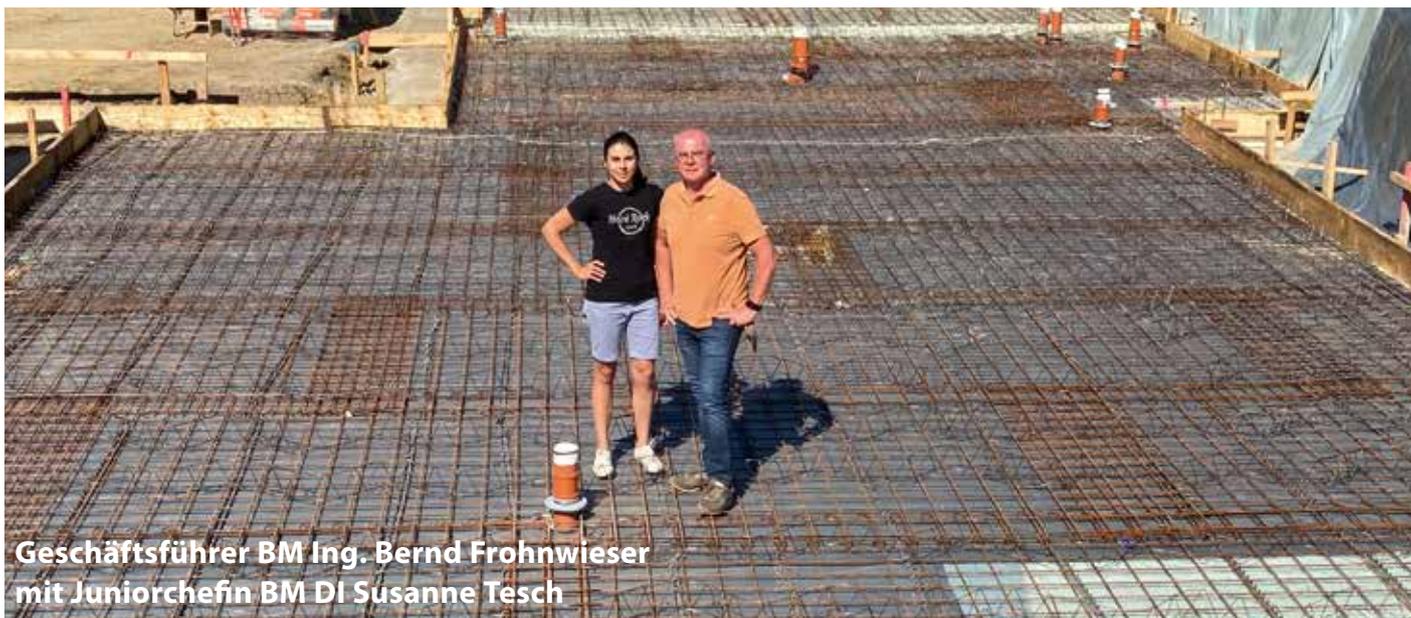
www.haustechnik-gabeljic.at

Frohnwieser Bau GmbH

BAUEN MIT TRADITION

Bauunternehmung seit 1848

Das Unternehmen befindet sich seit 172 Jahren in Familienbesitz mit Firmensitz in Mureck.



**Geschäftsführer BM Ing. Bernd Frohnwieser
mit Juniorchefin BM DI Susanne Tesch**

Firmengeschichte

Am 17. März 1848 gründete der Zimmermeister Alois Ulz die Firma. Sein Sohn Johann Ulz führte diese, als Maurer und Zimmermeister weiter. Im Jahr 1907 übernahm dessen Sohn, Baumeister Paul Ulz, den Betrieb und erweiterte diesen mit einem Sägewerk. Als im Jahr 1942 Baumeister Paul Ulz starb, ging der Betrieb als Witwenbetrieb weiter, bis die Tochter Helmtraut Ulz die Tradition fortsetzte, die Baufachschule in Graz absolvierte und im Jahr 1948 den Baumeister erlangte. Helma führte ab 1956 gemeinsam mit ihrem Mann, Baumeister Albin Frohnwieser, den Betrieb fort. Im Jahr 1989 übernahm wiederum dessen Sohn, Baumeister Bernd Frohnwieser, das Unternehmen.

Zusammengefasst:

Firmengründer: Alois und Anna ULZ im Jahr 1848

1. Nachfolger: Johann ULZ (Sohn von Alois ULZ)
2. Nachfolger: Paul ULZ (Sohn von Johann ULZ)
3. Nachfolger: BM Ing. Helma FROHNWIESER (Tochter von Paul ULZ)
BM Ing. Albin FROHNWIESER (Ehemann von Helma)
4. Nachfolger: BM Ing. Bernd FROHNWIESER (Sohn von Helma & Albin FROHNWIESER)

Mit „Jahrhunderte-langer“ Erfahrung, unter dem Motto „Bauen mit Tradition“, bieten wir unseren Kunden Leistungen mit höchster Qualität und Zuverlässigkeit an.

Unsere Leistungen

als Generalunternehmer:

Der Generalunternehmer bietet sämtliche für die Herstellung eines Bauobjektes erforderlichen Bauleistungen aus einer Hand an. Wir sind daher der einzige Ansprech- und Vertragspartner für unsere Bauherren und übernehmen die Koordination aller beteiligten Gewerke.

Planung:

Planungsleistungen vom Entwurf über die Einreichplanung inkl. Behördenabwicklung bis hin zur Ausführungsplanung werden von unserem Unternehmen angeboten.

im Bereich Hochbau:

- Kellerbau
- Einfamilienhausbau
- Sanierungs- und Umbauarbeiten

im Bereich Tiefbau:

- Baugrubenaushub
- Wasserleitungsbau
- Kanalherstellung
- Pflasterung

Der Geschäftsführer BM Ing. **Bernd Frohnwieser** besuchte die Ortweinschule für Bautechnik in Graz und machte im Jahr 1989 die Baumeisterprüfung. Auch seine zwei Töchter, **Susanne** und **Patricia Tesch** stiegen in die Fußstapfen von Papa und Oma (**Helma Frohnwieser**) und absolvierten die Ortweinschule.

Susanne hat im Anschluss Bauingenieurwesen an der TU Graz studiert, mittlerweile auch schon die Prüfung zum Baumeister geschafft und ist seit 1. Mai 2020 im Familienbetrieb tätig.

Patricia ist nach ihrem HTL-Abschluss nahtlos ins Berufsleben eingestiegen und ebenfalls in der Baubranche – Fa. Süd Bau in Vogau – tätig.

Frohnwieser Bau GmbH

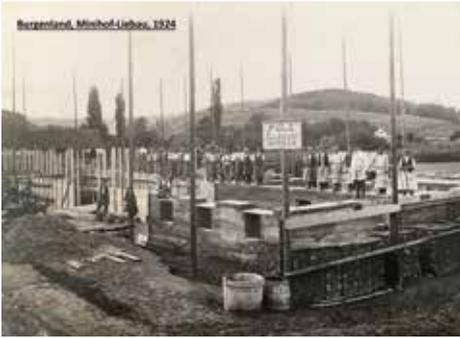
Mittertorstraße 5–7, 8480 Mureck

Tel.: 03472 / 2126

office@frohnwieser.at

www.frohnwieser.at

Frohnwieser Bau GmbH **EINST** und **JETZT**



170-jähriges Jubiläum

Urkundenüberreichung an der Bauakademie in Übelbach im Jahr 2018



V.l.: Ing. Michael Thomas Stvarnik (Landesinnungsmeister-Stv.), Patricia Tesch, BM Ing. Bernd Frohnwieser, DI Alexander Pongratz (Landesinnungsmeister)



Neue Selbstständige in Mureck



Friseurin Ingrid Schneider



Ingrid

Kreativität und Leidenschaft!

Nach langjährigem Sammeln von Erfahrungen als Friseurin, zuletzt beim Friseursalon Leitner Caroline, wagte Ingrid im Februar 2020 den Schritt zur Selbstständigkeit. Ihre Kunden und Kundinnen sollen beim Betreten des Salons den Alltag ein bisschen hinter sich lassen können, ankommen und sich wohlfühlen. Von jung bis alt, Mann oder Frau, Ingrid hat den richtigen Blick und durch ihre Erfahrung auch das richtige Können. Egal ob Haare schneiden, eine neue Haarfarbe oder eine Dauerwelle, Ingrid beherrscht ihr Handwerk. Doch auch aus menschlicher Sicht kann man den Friseurbesuch bei ihr genießen, mit einem Kaffee und guten Gesprächen. „Wenn man ins strahlende Gesicht der Kunden und Kundinnen nach dem Blick in den Spiegel sieht, wird einem jeden Tag neu bewusst warum man diesen Beruf gewählt hat.“ Durch ihre Kreativität und ihre Leidenschaft schafft sie moderne und einzigartige Frisuren für jeden Anlass.

Friseur Ingrid

Termine nur nach telefonischer Vereinbarung:

0664 / 54 87 999

Nikolaiplatz 2, 8480 Mureck



Friseurin Verena Fortmüller



Verena

Mit Schere, Herz und G'spür!

Verena Fortmüller entschied sich 2019 für die Selbstständigkeit. Nach erfolgreich abgelegter Unternehmerprüfung konnte sie im Mai 2020 durchstarten. Mit Freude, Kreativität und Liebe zum Beruf ist jeder Tag ein Highlight für sie.

Schon als Kind war es Verenas Traumberuf und mittlerweile ist es Leidenschaft. Individuelle Haarpflege, Farbakkente, Dauerwellen und der richtige Haarschnitt, ob klassisch oder modisch-trendy, sind ihre täglichen Herausforderungen.

Die Beratung für die passende Frisur zur Hochzeit, zum Maturaball, oder für einen besonderen Anlass macht Verena Fortmüller mit viel Gespür und Liebe zum Detail. Verena ist es wichtig den persönlichen Stil jeder Kundin und jedes Kunden zu unterstreichen und sie zum Strahlen zu bringen.

Verena Fortmüller heißt Sie bei Friseur „Verena“ in Mureck Herzlich Willkommen!

Friseur Verena

Termine nur nach telefonischer Vereinbarung:

0681 / 20 51 54 19

Nikolaiplatz 2, 8480 Mureck

PROVISIONSFREI!

GEFÖRDERTE WOHNUNGEN ZU VERMIETEN!

- 3-Zimmer-Wohnungen
- Wohnfläche zwischen 83 und 85 m²
- Optimale Aufteilung:
Vorraum • Abstellraum • Badezimmer & WC getrennt
Wohn-/Essbereich • separater Kochbereich • 2 Zimmer
- Jeweils plus Balkon oder Loggia & Balkon
- Süßenberger Straße 39
- Erdgeschoss oder 1. Obergeschoss
- Jede Wohnung verfügt zusätzlich über ein Kellerabteil und einen Parkplatz
- HWB 87,6-98,8 kWh/m²a
- Sofortbezug möglich

Monatlich Miete inklusive Betriebs- und Heizkosten je nach Wohnungsgröße **€ 710,- - € 796,-**

Weitere Informationen, Fotos und Details finden Sie unter **www.oewg.at/immobiliensuche**



Für unsere Kinder



Fußballstadion, Tennisplätze und Tennishalle Mureck

Familien und Kinder sind für unsere Gemeinde von großer Bedeutung. Die Familie von heute steht vor anderen Fragen als die Familie von früher. Was früher eine Sorge war, ist heute oft kein Thema mehr.

Kinder sind unsere Zukunft. Kinder brauchen Zuwendung und Verlässlichkeit. Eltern brauchen Sicherheit und Entlastung. Die Veränderung der Familienstrukturen und die flexiblen Arbeitszeiten machen eine Kinderbetreuung mit flexiblen Öffnungszeiten notwendig.

Mit unseren Angeboten in Mureck ist es möglich, dass unseren Kindern ein gutes Aufwachsen ermöglicht wird. Einrichtungen wie unser Kinderzentrum – Kindergarten und **Kinderkrippe** Mureck, **Volksschule**, **Mittelschule**, **HLW**, **BAfEP** und die **Berufsschule** Mureck sowie viele Vereine begleiten die Kinder und ihre Fa-

milien auf diesem Weg.

Auch unser **Facharzt- und Gesundheitszentrum** mit Primären Versorgungszentrum ist ein für alle Generationen wichtiges Projekt.

Unsere **Vereine** und die **Freiwilligen Feuerwehren** in der Gemeinde Mureck bieten viele Möglichkeiten für die Freizeitgestaltung, durch ihre Jugendarbeit fördern und unterstützen sie die Kinder und Jugendlichen.

Die Spiel und Sportstätten in unserer Gemeinde bieten ein großes Angebot, dass man zu den passenden Jahreszeiten nutzen kann.

Beachvolleyball-Arena

Die Murecker Beach-Arena ist sicherlich eine der schönsten Österreichs. Mit ihren zwei Plätzen ist sie ein Schmuckstück in der Murecker Au. Vor allem durch die natürliche Anlage der Zuschauertribünen fügt sie sich nahtlos in die Sport- und Freizeitanlagen ein.

Eislaufplatz

Vor allem für Kinder und Jugendliche bietet sich im Winter eine lustige Abwechslung beim Eislaufen. Obwohl die „Eiszeiten“, mangels tiefer Temperaturen, nicht sehr häufig sind, ist auch das Eislaufen eine beliebte Freizeitbeschäftigung für jung und alt.

Freibad

Direkt in den Murecker Murauen gelegen, bietet das Erlebnisbad Mureck optimale Erholung und Entspannung aber



Freibad Mureck



Kinderspielplatz Mureck



Stocksportanlage



Beachvolleyball-Arena

auch ein reichhaltiges Angebot an sportlichen Aktivitäten. Der **Reisemobilstellplatz** Mureck grenzt direkt an das Erlebnisbad an. Aber auch die **Radler- und Jugendherberge** befindet sich unmittelbar neben dem Badgelände.

Schiberg

Die Bezeichnung „Berg“ ist wahrscheinlich etwas übertrieben. Aber für uns „Flachländer“ ist auch ein so kleiner Hügel wie unser Schiberg etwas Besonderes. Vor allem die Kinder können hier ihre ersten Erfahrungen mit dem Schisport machen. Mit dem Schlepplift kommt man auch bequem auf den „Gipfel“.

Stocksportanlage

In Mureck befindet sich eine überdachte Stocksportanlage.

Im Sommer, wie auch im Winter finden laufend Turniere statt.

Kinderspielplatz

Für unsere kleinen Bewohner und Gäste gibt es auch einen ca. 4.000 m² großen Spielplatz mit allem was das Kinderherz begehrt. Direkt angrenzend an das Erlebnisbad bzw. an die anderen Freizeiteinrichtungen bietet er auch für die Kinder optimalen Freizeitspaß.

Kletterwand

Seit Sommer 2005 haben nun auch alle kletterbegeisterten MureckerInnen und Murecker Gäste die Möglichkeit ihr Können auf der neuen Kletterwand ÖeAV unter Beweis zu stellen. Der Österreichische Alpenverein Ortsgruppe Mureck hat diese Kletteranlage in Zusammenarbeit mit der Stadtgemeinde Mureck errichtet. Informationen erhalten Sie bei der OeAV OG Mureck: Herrn Walter Linninger Tel.: 0664 / 55 25 770

Fußballstadion

Im Murecker Fußballstadion befinden sich neben einem großen Fußballplatz auch ein Trainingsplatz, Anlagen für Leichtathletik sowie eine Speedwaybahn.

Tennisplätze

Bei uns gibt es drei Tennis-Freiplätze in der Stadt Mureck und zwei Tennis-Freiplätze in Eichfeld.

Tennishalle Mureck

Mit zwei Plätzen bietet die Tennishalle Mureck auch im Winter die Gelegenheit, den Tennissport auszuüben. Nach dem Spiel entspannen Sie sich im gemütlichen Café/Restaurant bei offenem Kaminfeuer und einem Gläschen Wein.



Fit und gesund mit **P.I.N.**

Am 29. Mai durfte das Gesundheits- und Fitnessstudio P.I.N. Fitness in Mureck nach dem Corona-Lockdown endlich wieder öffnen. Fast drei Monate mussten die Mitglieder auf die Wiedereröffnung warten.

Die Zeit der Schließung wurde jedoch sinnvoll genutzt und etwaige Arbeiten, die über den Sommer geplant waren, bereits ausgeführt. So wurden im Studio Geräte teilweise neu gepolstert, Wände neu gestrichen und der Outdoor-Trainingsbereich erweitert. Darüber hinaus wurde das komplette Studio entsprechend der Abstandsregelungen umgestaltet.

„Wir möchten uns von Herzen bei unseren Mitgliedern bedanken, dass sie uns in dieser herausfordernden Zeit unterstützt haben.“

P.I.N. Fitness bietet auf ~600 Quadratmetern neben Geräte-training und Gruppenfitness auch Gesundheitstraining, Entspannung sowie Massagen an. „Wir legen bei unserem Angebot höchste Priorität auf unsere persönliche Betreuung und Qualität des Studios in allen Bereichen“, so die Studio-besitzer Isabella & Patrick. Die Studioausstattung kommt

überwiegend von Techno Gym und Life Fitness.

Gruppenfitness im P.I.N. Fitness

In den Gruppenfitness-Stunden werden bei P.I.N. Fitness verschiedene Programme angeboten. „Unsere Kurse sind für beginnende bis fortgeschrittene Sportler geeignet, so ist für jeden etwas dabei“, erläutert **Isabella Neubauer**. Der Kursplan umfasst spezielle Rückenurse, High Intensity und Core Training, Kraft-Ausdauer-Einheiten sowie Indoor-Cycling und Outdoor-Trainings. Besonders stolz ist man laut Isabella & Patrick, „dass wir das einzige **HYROX Partner Gym in der ganzen Steiermark** sind“. HYROX ist der erste Wettkampfsport der Fitnessbranche, an dem absolut jeder teilnehmen kann. Die innovative Mischung aus 8 x 1 km Laufen und acht unterschiedlichen Workouts ist die ideale Kombination für eine medizinisch

ausgewogene Belastung bei gleichzeitig intensivem Ganzkörpereinsatz.

Training für die unterschiedlichsten Zielgruppen

„Im P.I.N. Fitness bieten wir verschiedene Trainingsbereiche, um optimal auf die individuellen Trainingsziele unserer Kunden eingehen zu können“, so **Patrick Neubauer**. Der Hantel- sowie auch der Ausdauerbereich sind getrennt voneinander und verfügen über hochwertige Geräte. Für Damen gibt es einen eigenen Trainingsbereich. Der Kursraum kann auch außerhalb der

Kurszeiten genützt werden und außerdem gibt es einen Entspannungsbereich inkl. Solarium und Infrarotkabine.

Die **Basic-Mitgliedschaft** bei P.I.N. Fitness kostet **39,90 Euro** pro Monat, das **Premium-Paket 49,90 Euro** im Monat, für 18 Monate. Als Mitglied kann man das ganze Jahr über von 6 bis 24 Uhr trainieren und alle Gruppenkurse kostenlos nutzen. Darüber hinaus gibt es weitere Abo-Varianten und Angebote ohne Bindung.

Derzeit bietet das Studio großartige Sommerdeals. Weitere Infos: **www.pin-fitness.at**



Mittertorstraße 47a, 8480 Mureck

Öffnungszeiten:

Mo – Sa: 8.30 – 12.30 Uhr & Mo – Fr: 16.00 – 2.00 Uhr

Individuelles Training, Personal Training, Gruppenkurse, persönliche Betreuung, Ernährungsinfo, Vibrationstraining, Physiotherapie & Massagen, kostenloses WLAN uvm.

Vereinbare jederzeit ein **kostenloses Probetraining:**

office@pin-fitness.at oder 0664 / 37 47 383

Isabella & Patrick

„Lass **Nahrung** deine **Medizin** und **Medizin** deine **Nahrung** sein!“

Hippokrates ca. 460 – ca. 370 v. Chr.

Gesundheit bedeutet in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ein dynamisches Gleichgewicht zwischen Yin und Yang bzw. „Qi“ (=Lebensenergie). Ziel der TCM ist es, entstandene Ungleichgewichtszustände zu erkennen und auszugleichen.

Durch speziell entwickelte diagnostische Möglichkeiten wie Zungen- und Pulsdiagnose, sollen einerseits Krankheitsprozesse schon vor Ausbruch der Erkrankung festgestellt, diesen gegensteuert und andererseits bereits bestehende Erkrankungen mithilfe folgender Methoden behandelt werden:

- Akupunktur
- Chinesische Phytotherapie, Chinesische Arzneitherapie
- Chinesische Diätetik-Ernährung nach den fünf Wandlungsphasen
- Manualtechniken (Tuina, Akupressur)
- Bewegungsübungen (Tai Chi & Qi Gong)

Den Stellenwert der **Chinesischen Diätetik** innerhalb der Traditionellen Chinesischen Medizin beschreibt das folgende Zitat eines berühmten Arztes aus dem 14. Jahrhundert: „Ärzte müssen zunächst die Ursache für eine Erkrankung feststellen und beurteilen, welche Disharmonie vorliegt. Um diese Disharmonie wieder auszugleichen, ist eine entsprechende Diät **die erste und wichtigste Maßnahme**. Erst wenn diese Maßnahme keinen Erfolg zeigt, soll man Arzneien verwenden.“ Die Grundlagen zur Anwendung der „Nahrungstherapie“ sind eng verknüpft mit der Akupunktur und Heilpflanzenkunde.

Der Akupunkturarzt wird durch „Nadeln“ versuchen, das fließende Qi in den Meridianen wieder in die richtigen Bahnen zu lenken bzw. Blockaden aufzulösen. Einen Mangel an Qi vermag der Arzt durch „Qi-reiche“ Nahrungsmittel oder mit Hilfe von chinesischen Kräutern auszugleichen, um dadurch einen geschwächten Organismus gezielt zu stärken.

Aus der Nahrung wird Qi aufgenommen und dem Körper gezielt zugeführt. Nahrungsmittel sind somit milde Therapeutika, mit deren Hilfe der Organismus im Gleichgewicht gehalten bzw. dorthin geführt werden kann. Jedes Nahrungsmittel kann nach Temperaturverhalten (z.B. heiß/kalt), Geschmack (z.B. süß/sauer), Funktionskreisbezug (z.B. Milz/Leber) und Wirkrichtung (z.B. steigend/absteigend) eingeteilt werden.

So haben z.B. energetisch „heiße“ Nahrungsmittel wie Pfeffer, Chili, Knoblauch einen erhitzen, wärmenden Effekt auf den Körper, „kalte“ Nahrungsmittel wie Tomaten und Bananen hingegen kühlen ihn ab. Eine mildere Wirkung üben warme und kühle Nahrungsmittel auf den Körper aus, während neutrale Nahrung das energetische Niveau des Körpers nicht verändert. Dabei übt die thermische Qualität zunächst einen allgemeinen Effekt auf den Organismus aus, wirkt wärmend oder kühlend. Durch den Geschmack und über den Funktionskreisbezug wird der Einfluss auf das entsprechende geschwächte Organ spezifiziert. Süßer

Geschmack z.B. ist dem Funktionskreis Erde zugeordnet und wirkt vornehmlich auf die dazugehörigen Organe Milz und Magen, dabei entsprechend des energetischen Temperaturverhaltens wärmend oder abkühlend. Fencheltee wärmt energetisch den Magen, während Bananen ihn abkühlen. Demzufolge sollten Bananen z.B. bei chronischer Gastritis, jedoch nicht bei Appetitlosigkeit und Durchfall verzehrt werden.

Auf dem Hintergrund jahrhundertelanger Beobachtung und Erfahrung eröffnet die Chinesische Ernährungslehre ein breites Feld wertvoller praktischer Empfehlungen für eine gesunde, ganzheitliche Ernährung. Neben der richtigen Auswahl von Nahrungsmitteln und Zubereitungsmethoden betont sie ein gesundes Essverhalten. Dabei ist es von großer Bedeutung, dauerhaft eine gute Esskultur zu entwickeln.

Die innere Einstellung, mit Lust und Freude zu essen, in entspannter Atmosphäre mit genügend Zeit und ohne äußere Ablenkungen schaffen ausgezeichnete Voraussetzungen für eine gute Regeneration des Qi aus der Nahrung. Positive Gefühle und Stimmungen gewährleisten allgemein einen guten Qi-Fluss. Der Funktionskreise Milz/Magen reagieren besonders empfindlich auf emotionale Anspannung wie Grübeln, Sorgen, Ärger und Angst. Bereits kurzfristig wird durch negative Emotionen das Qi der Verdauungsorgane geschwächt und blockiert. Symptome wie Appetitlosigkeit, Völlegefühl, Aufstoßen und Magenschmerzen sind die Folge. „Es ist mir auf den Magen geschlagen. Das hat mir den Appetit verdorben. Der Bissen ist ihm im Hals stecken geblieben.“ Wird der Funktionskreis Magen/Milz dauerhaft emotionalen Belastungen ausgesetzt, führt dies zu gravierenden Ess- u. Verdauungsstörungen.

Die Chinesische Diätetik ist ein ausgezeichnetes und zudem noch sehr geschmackvolles Instrument, um nicht nur etwas genauer auf den Teller, sondern über den Tellerrand hinaus zu blicken. Sie fordert uns geradezu zu praktischen Versuchen heraus, denn nur wer die Theorie im Kochtopf umsetzt, wird profitieren – an Leib und Seele.

www.dr-malik-augustin.at

Wahlarztpraxis
Quellengasse 1 • 8480 Mureck
Haus 2 • 1. OG

Dr. med. univ.
Bettina Malik-Augustin
Ärztin für Allgemeinmedizin
Akupunktur • Trad. Chinesische Medizin

Mittwoch 9-12 u. 15-16 Uhr
Donnerstag 9-13 u. 14-18 Uhr
Mo, Di u. Fr nach Vereinbarung

Tel.: +43 680 15 30 518

Umgang mit Demenz: „Wertschätzung und Achtung vor dem Menschen, auch wenn er nicht so ist, wie wir ihn gerne hätten ...“

Ich werde immer gefragt, woher diese Liebe zu den alten Menschen kommt. Da muss ich weit ausholen:

Ich war noch ein kleines Mädchen und lebte eingebettet in einer Großfamilie. Es war normal, dass Generationen miteinander lebten und der alte, teilweise auch demente Mensch, hatte trotz seines „Anders Seins“ einen hohen Stellenwert. Ich war ständig Vorort und da ich viel Zeit mit ihnen verbrachte, wurde ich zum guten Beobachter. Ich wunderte mich oft, weil ihr Verhalten nicht Normgerecht war, denn manche waren schrullig, manche wortkarg und manche benahmen sich einfach komisch. Trotzdem habe ich im gemeinsamen Tun und Sein eines begriffen, diese Menschen waren authentisch und ehrlich. Eine Eigenschaft, welche mich schon damals faszinierte und mein Herz berührte. Sie wurden trotzdem geschätzt, auch wenn man ihre Handlungen oft nicht nachvollziehen konnte. Im Vordergrund stand die Wertschätzung, für das was sie zu Lebzeiten geschaffen hatten. Ich liebte ihre Erzählungen und genoss es des Abends ihren Geschichten zu lauschen. Durch diese Erlebnisse, wurde mir alsbald bewusst, dass es mit der nötigen Zeit und Toleranz, den Menschen einfach anzunehmen wie er ist, ein Leichtes war, ihn so zu akzeptieren, als auch anzunehmen



„Den Demenzkranken anzunehmen, wie er eben ist. Ich weiß, dass dies ein schwieriges Unterfangen ist.“
Veronika Ranegger-Predota

mit all seinen Eigenheiten, die er oft zu Tage brachte. Diese Erfahrungen haben mich geprägt und es ist die Wertschätzung und Achtung, vor dem Menschen, auch wenn er nicht so ist, wie wir ihn gerne hätten, die mich antreibt, um die Menschen zu bewegen, einfach umzudenken. Den Demenzkranken anzunehmen, wie er eben ist. Ich weiß, dass dies ein schwieriges Unterfangen ist, dennoch ist es unumgänglich, sich auf seine Wahrnehmung und seine Realität einzulassen. Es hat sich seit damals viel verändert, die Großfamilie gibt es nicht mehr, unsere Welt ist Schnelllebig geworden. Wir haben verlernt zwischen den Zeilen zu lesen und Dinge und Handlungen zu beobachten. Der Faktor Zeit hindert uns daran, trotzdem dürfen wir die Augen nicht verschließen und die Wertschätzung für den De-

menten nicht verlieren. Er war ein Mensch wie du und ich, er hat viel geleistet und war Vorbild, ohne ihn wären wir nicht dass, was wir heute sind!
Ich bin meiner Herzensfreundin, meiner Oma heute noch dankbar, dass ich ihre Emotionen, ihre Gefühls- und Herzesebene mit ihr teilen durfte. Sie hat mich geprägt, sie war stark, tapfer, eine Kämpferin mit Herz und in ihrem Inneren doch so empathisch und zerbrechlich.
Als sie schon hochdement war und ihre Handlungen oft nicht mehr nachzuvollziehen waren, da nahm ich oft die Erinnerung zur Hand, an die Zeit wo sie noch „anders“ war und dass stimmte mich versöhnlich.

Jeder demenziell Erkrankte, war einmal ein „normaler Mensch“, so wie wir es bezeichnen würden. Aber niemand von uns hat die Garantie, dass er nicht auch an Alzheimer erkrankt. Daran sollten wir bei all unseren Handlungen denken!
Diese Gedanken, Erinnerungen und Begegnungen veranlassen mich, die Thematik brisant werden zu lassen. Man muss nicht alles verstehen und es gibt kein „Falsch“ oder „Richtig“, aber man muss hellhörig sein und die Sprache dieser Menschen sprechen, nämlich mit dem Herzen zu sehen, zu fühlen und zu spüren!
Herzlichst!
Veronika Ranegger-Predota

6. Treffen der Selbsthilfegruppe Demenz

Treffen für Angehörige, welche tendenziell Erkrankte Menschen betreuen und pflegen.

28.09.2020, Beginn: 17.00 Uhr

HOTEL GARNI REINELDIS, Bahnhofstraße 6, 8480 Mureck

ZIEL

Gemeinsam können Angehörige von demenziell Erkrankten Menschen, ihre Erfahrungen, Sorgen, Ängste und Unsicherheiten aufzeigen, aufarbeiten und sich austauschen.

- Dies erfolgt in einem geschützten Rahmen und wird vertraulich aufgearbeitet.
- Zur Seite stehe ich als Demenzexpertin, um gemeinsam nach Lösungsansätzen zu suchen.
- Die Teilnahme ist kostenfrei und soll den Angehörigen Entlastung und Hilfestellung im täglichen Miteinander geben.

Ich freue mich auf zahlreiche Teilnahme!
Veronika Ranegger-Predota (Demenzexpertin)

TINNITUS – störende Geräusche, die nur Sie hören können

Tinnitus trifft erstaunlich häufig auf – rund 10 % aller Menschen sind von einer dauernden Belastung durch Tinnitus betroffen. Auch wenn es keine Heilung gibt, können sie Maßnahmen ergreifen, um die Auswirkungen von Tinnitus deutlich zu minimieren.

Was ist Tinnitus?

Das Geräusch kann sich wie ein Klingeln, Brummen, Rauschen oder Sausen anhören und dauerhaft oder nur zeitweise auftreten. Diesen Lärm im Ohr oder im Kopf nimmt jeder Mensch anders wahr. Schätzungsweise 80 % aller Menschen mit Tinnitus leiden zusätzlich an einem gewissen Grad von Hörverlust, der Ihnen vielleicht gar nicht auffällt. Auch wenn Tinnitus und Hörverlust oft Hand in Hand gehen, ist er keine Erkrankung. Vielmehr ist Tinnitus ein Symptom, das zahlreiche Ursachen haben oder sogar ganz ohne offensichtlichen Grund eintreten kann. Seine Auswir-

kungen hingegen sind enorm: Stress, Angst, Wut und Schlaflosigkeit. Der erste Schritt, um den Tinnitus unter Kontrolle zu bringen, ist eine Fachberatung, in der Sie zusammen mit einem Hörakustiker einen Behandlungsplan erstellen, der zu Ihrer Situation passt.

Vereinbaren sie jetzt einen Beratungstermin bei Hörgeräte Sternat – Ihr Hörgerätespezialist in der Region!



Hörgeräte Sternat

Mureck, Ärztezentrum

Ordination Dr. Gries
Quellengasse 1, Tel: 03472 / 2770

Kindermann Zentrum/Haus 32
Dechant-Thaller-Straße 32
8430 Leibnitz, Tel: 03452 / 222 20
office@hoeren-sternat.at

www.hoeren-sternat.at

Veranstaltungen



14. September 2020

„Bewegter Alltag“

Beginn: 18.00 Uhr

Ort: Landarztpraxis Mureck, Ordination Dr. Gries / Dr. Dorner

Vortragende: Ritter Claudia MSc – Physiotherapeutin



14. Oktober 2020

Bewegung plus – Gemeinsam mehr bewegen

Kursdauer (einfache Kraft- und Ausdauerübungen) 15 Wochen, (1 x wöchentlich 60 min);

Anmeldung und Kursort: Landarztpraxis Mureck, Quellengasse 1,

Tel: 03472 / 2770, E-Mail: office@landarzt-mureck.at

15 Einheiten jeweils Mittwoch, Beginn: 18.00 Uhr

Die Teilnahme ist kostenlos



20. Oktober 2020

Die „Schreibstube“

Der Fantasie freien Lauf lassen, Geschichten ausdenken und Ideen festhalten.

Leitung: Ursula Markovic

Ort: Stadtgemeinde Mureck (kl. Sitzungssaal) 1. Stock, Hauptplatz 30,

8480 Mureck. Zeit: 16.00 bis 19.00 Uhr

Teilnahmegebühr: € 30,00

Anmeldungen: Tel.: 0664 / 34 60 109

E-Mail.: office@hortus.niger.com



29. Oktober 2020

Allerheiligen- und Halloween-Werkstatt

15.00 bis 16.30 Uhr bei Anabel Maller in Oberrakitsch mit Conny, Anabel und Lisa. 8 Euro pro Kind, für Jause und Getränke ist bestens gesorgt.

Anmeldung bei Anabel unter 0664 / 32 06 040



5. November 2020

Rauchfrei in 6 Wochen

Termin: 05.11.2020 bis 10.12.2020, jeweils Mittwoch 17.00 – 18.30 Uhr

Anmeldung: Tel.: +43 50766 / 15 19 19 oder E-Mail: rauchstopp@oegk.at

Kosten € 30,-

Veranstaltungsort: Landarztpraxis Mureck, Quellengasse 1, 8480 Mureck;



14. November 2020

Vernissage – Norbert Toth

Seccomalerei und Installation

Ort: Kulturzentrum Mureck, Lorberplatz, Beginn: 19.00 Uhr

Zur Eröffnung spricht Mag. Günther Holler-Schuster

Eröffnung: Bürgermeister Anton Vukan



17. Dezember 2020

Adventwerkstatt

15.00 bis 16.30 Uhr bei Anabel Maller in Oberrakitsch mit Conny, Anabel und Lisa. 8 Euro pro Kind, für Jause und Getränke ist bestens gesorgt.

Anmeldung bei Anabel unter 0664 / 32 06 040

Neues aus dem Kinderzentrum

Ein turbulentes Kindergartenjahr geht zu Ende. Im Februar haben wir es mit vereinten Kräften geschafft in unser neues Kinderzentrum zu siedeln. Mittlerweile haben wir uns gut eingelebt und wir genießen unsere großzügigen, hellen, freundlichen Räume und den großen Garten.

Endlich können die Kinder den Garten und die Terrasse richtig nutzen. Unser Garten ist unser Gruppenraum – was wir drinnen machen können – können wir auch draußen machen. So gibt es auf unserer großen Terrasse vielfältige Angebote. An diesen heißen Sommertagen steht das Spielen mit Wasser an erster Stelle, Gatschen in der großen Sandkiste, Wasserschüttspiele am Wasserspielplatz oder sich vom Rasensprenger erwischen lassen.

Auch in diesem Kindergartenjahr hat wieder das Projekt „Kids Speak“ mit unserer Sprachtrainerin Frau Sandra Maurer-Kreiner stattgefunden. Die Fremdsprache Englisch wird auf spielerischer Art und Weise in den Kindergartenalltag integriert und die Kindergartenkinder sind begeistert. Ein großer Dank an alle Sponsoren, die das tolle Projekt finanziert haben. Wir sind natürlich für das kommende Kindergartenjahr wieder auf der Suche nach Sponsoren, die dieses Projekt unterstützen! Bitte im Kinderzentrum melden.

DANKE an: Wachs Hödl – Imkereiarzt; RAIKA Mureck; SSK; Röck-Bau Ehrenhausen; Firma Reisacher Christian – Installateurbetrieb; Steuerberatung Puntigam; Frisiersalon HAIR-GRICHT; Steiermärkische Sparkasse Mureck; Firma Hirschmugl Gralla; Autohaus Eberhaut; Firma Karlin, Platten- & Fliesenverlegung; Griffner Pulverbeschichtung, Ing.

Christian Fauster; P.I.N. Fitness Mureck; Stadtgemeinde Mureck.

Bedanken möchten wir uns auch bei allen Eltern, die uns das ganze Jahr über aktiv im Kindergartenalltag oder als Begleitpersonen bei verschiedenen Ausflügen unterstützt haben!

Auch unsere Jüngsten, die Kinder der Kinderkrippe, haben den Umzug vom Kollpingheim in das neue Kinderzentrum gut gemeistert. Die Krippenkinder sind nun mit den Räumlichkeiten der neuen Kinderkrippe gut vertraut und genießen den Anschluss sowie den Austausch mit den Kindern aus dem Kindergarten. Natürlich wird auch der an den Kindergarten angeschlossene Garten der Kinderkrippe mit Vorliebe von unseren Jüngsten genutzt. Ob in der Sandkiste oder aber auch in unserer gemütlichen und beruhigenden Nestschaukel sowie beim Picknicken auf unserer Terrasse.

Auch die Geschenke der Natur, ob Erdbeeren oder aber auch Holunderblüten, welche wir über den Gartenzaun entdeckten, machten wir uns zu Nutze und verarbeiteten diese zu Sirup und Marmelade, um ein ganz besonderes Geschmackserlebnis zu erfahren. Wir freuen uns auf all die vielfältigen Erlebnisse und Erfahrungen, welche uns im Kinderzentrum noch gemeinsam bevorstehen und hoffen ebenso gesund durch diese ganz „besondere Zeit“ zu kommen.



So kann **LEARNEN**
ONLINE gelingen

Durch die Corona-Epidemie wurden viele SchülerInnen zum ersten Mal mit „Online Learning“ konfrontiert. Obwohl wir im Jahr 2020 vielleicht nicht mehr so überrascht von dieser Entwicklung sein sollten, so war und ist „Online Learning“ eine große Herausforderung für SchülerInnen und LehrerInnen.

Ich selbst unterrichte schon seit einigen Jahren Kurse sowohl online als auch offline und halte Webinare und online-Workshops. Im Folgenden möchte ich ein paar Tipps für SchülerInnen geben, wie Lernen online besser gelingen kann.

1. Entdecke die neuen Technologien und sei offen dafür! Das ist eigentlich ein lebenslanger Prozess. Wer sich damit noch nie beschäftigt hat, sollte jetzt unbedingt damit beginnen. Als TeilnehmerIn eines Online-Kurses ist es absolut notwendig, sich mit der Technologie auszukennen und vorbereitet zu sein. Das gleiche gilt natürlich für LehrerInnen.

2. Sei organisiert! Das ist bestimmt für viele SchülerInnen eine besonders große Herausforderung. Als TeilnehmerIn eines Online-Kurses muss man sich selbst sehr gut managen und organisieren, da der/die LehrerIn nicht mehr so großen Einfluss darauf hat. Am besten notiert man sich seine Lernzeiten in einem Kalender und schreibt sich auch Details dazu, was man wann erledigen möchte. Sollte man sich einmal nicht daran halten können, ist es wichtig, die Aufgabe zum nächst möglichen Zeitpunkt zu erledigen. Aufschieberitis muss vermieden werden!

3. Bleib im Kontakt mit deinen KlassenkollegInnen! Wenn Kurse online stattfinden, fällt selbstverständlich der persönliche Kontakt weg. Es ist aber wichtig, auch mit den MitschülerInnen online zu interagieren, um das Gemeinschafts- und Zusammengehörigkeitsgefühl zu erhalten. Nur weil man zu Hause alleine lernt, heißt das nicht, dass man alleine ist.

4. Frag nach, wenn du etwas nicht verstehst! Das mag banal klingen, aber ich erlebe es immer wieder, dass TeilnehmerInnen online sehr „schüchtern“ sind und sich nicht trauen nachzufragen. Dann werden Aufgaben falsch verstanden und falsch bearbeitet. Das ist Zeitverschwendung. LehrerInnen sollten immer ganz genau schriftlich erklären, was zu tun ist. Doch wenn es Unklarheiten gibt, frage deine Lehrerin/deinen Lehrer.

5. Versuche eine Beziehung zu deiner Lehrerin/deinem Lehrer aufzubauen. Da man sich nicht persönlich gegenüber sitzt, scheint eine persönliche Beziehung schwierig zu sein. Dem ist aber nicht so. Stelle Fragen, bring dich in Gespräche ein, mach auch mit dem/der LehrerIn ein bisschen Small Talk, sodass ihr euch besser kennen lernt. Das ist wichtig für deinen Lernerfolg.

6. Übernimm Verantwortung für deinen Lernerfolg! Das ist meiner Meinung nach der wichtigste Aspekt. Nur du bist für deinen Erfolg verantwortlich. Auch wenn du mal mit einer Lehrerin/einem Lehrer nicht so gut klarkommst, bringt es dir gar nichts, die Schuld für eine verpatzte Schularbeit auf den/die LehrerIn zu schieben.

7. Bau eine emotionale Verbindung zum Lernstoff auf! Versuche herauszufinden, was das zu Lernende mit deinem Leben zu tun haben könnte. Wenn du eine Verbindung zu dir herstellst, merkst du dir das Gelernte besser.

Mag.^a Sarina Kriechbaum-Young,
M.A.

Möchtest du Englisch online lernen oder dich auf die Englischmatura online vorbereiten? Hier in paar Empfehlungen von mir, welche Ressourcen du dazu nutzen kannst:

BUCHEMPFEHLUNGEN zur Vorbereitung auf die mündliche Englischmatura:

- Maturawissen Englisch, erschienen bei Manz
- Oxford English Grammar Course Intermediate, erschienen bei Oxford University Press. Gibt es auch als E-Book!

Website-Empfehlung zum selbständigen Üben:

<https://breakingnewsenglish.com/>

Da kann man viele variantenreiche Übungen für unterschiedliche Niveaus und zu verschiedenen Themen online machen und sich selbst korrigieren.

Podcast-Empfehlungen zur Verbesserung des Hörverständnisses:

- „6-Minute-English“, intermediate level, ein Podcast von BBC (<https://www.bbc.co.uk/learningenglish/features/6-minute-english>)
- „Stuff You Should Know“, besonders hilfreich zur Wortschatzerweiterung, <https://www.iheart.com/podcast/105-stuff-you-should-know-26940277/>
- Für AnfängerInnen und untere Mittelstufe kann ich den „Learn English Podcast“ vom British Council empfehlen: <https://learnenglish.british-council.org/general-english/podcasts>

Brauchst du persönliche Unterstützung (online oder offline) in Englisch oder Deutsch, kontaktiere mich unter: sarinakriechbaum@yahoo.com.

SPRACHSCHULE MOTHER TONGUE

Sprachschule für Englisch und Deutsch

Gosdorf 100, 8480 Mureck, ph: 0664 / 57 41 013

sarina@muttersprache.net

www.muttersprache.net

Mittelschule Mureck

Es ist das erste Schuljahr der Mittelschule Mureck. Was die Zukunft konkret bereit hält, wissen wir nicht. Der Blick in die Vergangenheit verrät uns, dass wir bisher einen guten Weg gegangen sind. Die Corona-Pandemie hat das vergangene Schuljahr in besonderer Weise geprägt. Viele Herausforderungen mussten gemeistert werden – von allen Beteiligten. Wir haben aber in dieser Krisenzeit auch erfahren können, dass Herausforderungen und Chancen oft gemeinsam auftreten. Viele schöne Erlebnisse und Erfahrungen und positive Entwicklungen und Erfolge haben sich eingestellt.

Das Online-Lernen über die Lernplattform und über Video-Konferenzen wurde wohlwollend angenommen und hat gut funktioniert. Mit besonderer Begeisterung wurde über die Lernplattform gearbeitet, hoch- und runtergeladen, gechattet und auch gewetteifert: Vor allem in sportlichen Bereichen ließen sich die Schülerinnen und Schüler für so manche Challenge begeistern. Gegenseitige Motivation zu Höchstleistungen – wenn auch mit Hilfe der Digitalisierung – stand nach wie vor am Stundenplan.

Von zuhause aus wurde natürlich gelernt. Schule bedeutet auch Lernen. Zum schulischen Alltag gehört aber noch viel mehr... Mit unserem Online-Betrieb konnten wir ein Stück schulischen Alltag nachhause transferieren.

Für dieses Schuljahr wünschen wir uns natürlich so wenig Krise und so viel Normalität wie möglich.

Ganz oben auf der Wunschliste stehen aber auch ein guter Teamgeist und eine gute Zusammenarbeit aller Beteiligten, Motivation, Freude und Begeisterung, und vor allem wünschen wir uns ein gesundes neues Schuljahr 2020/21!



Auf ein besonderes Schuljahr 2019/20 blicken wir zurück,
ein spannendes Schuljahr 2020/21 liegt vor uns.



Schulbuffet Mureck – gelebte Inklusion

Das Schulbuffet Mureck ist eine Außengruppe der **Lebenshilfe-Werkstätte Mureck** und ist in der **HLW** und **BAFEP** stationiert. In einem inklusiven Umfeld wird vor Ort für das leibliche Wohl der SchülerInnen und LehrerInnen gesorgt.

Das Angebot ist vielfältig, dazu zählen unter anderem: verschiedene Salate, belegte Brote und Kornspitz, Joghurts, Obst und auch unterschiedliche selbstgemachte süße Verführungen. Täglich gibt es ein Tagesangebot an warmen Speisen wie, Nudelboxen bzw. Reisboxen mit Gemüse, Vollkorn-Burger, Toasts, Wraps, Pizza, belegte Panini und gefüllte Pitabrote. Eine gesunde Ernährung steht hierbei im Vordergrund. Gerichte werden vorwiegend in Vollkorn, mit viel Gemüse und Hühnerfleisch angeboten. Verschiedenste Tätigkeiten fallen in unserem Schulbuffet für unsere KundInnen an:

- ▶ Bedienung der SchülerInnen und LehrerInnen
- ▶ Produkte mit Unterstützung der BegleiterInnen in die Registrierkassa ein-tippen
- ▶ Gemüse und Obst schneiden
- ▶ gemeinsames Kochen



- ▶ Brötchen für den Verkauf vorbereiten
- ▶ Zubereitung von Müsli und Joghurts
- ▶ Salate dekorieren und für den Verkauf fertigstellen.
- ▶ Auch Haushaltstätigkeiten wie Wäsche waschen, Reinigungsarbeiten, Abwasch, Staubsaugen, Wäsche aufhängen gehören zum Alltag.
- ▶ Durch unterschiedliche Botengänge wird der Tagesablauf zusätzlich für die KundInnen abwechslungsreicher und spannender.

Bei ihren Alltagstätigkeiten entwickeln unsere KundInnen einen sorgfältigen Umgang mit Lebensmitteln bzw. Haushaltsgeräten. Durch wiederkehrende Arbeitsabläufe erhalten unsere KundInnen eine Routine und stärken dadurch ihre Selbstständigkeit.

Außerdem werden auch für interne und

externe Meetings, Besprechungen, Fortbildungen und Veranstaltungen sowie für privat Personen belegte Brötchen, verschiedene Kuchen, Platten und kleine Jausen auf Vorbestellung zur Abholung angeboten.

Durch den täglichen Austausch mit SchülerInnen und LehrerInnen, wird in der Schulbuffet-Gruppe Inklusion gelebt. Dabei wird stets darauf geachtet, dass unsere KundInnen im Vordergrund stehen und die BegleiterInnen nur bei Bedarf unterstützend mitwirken.

Schulbuffet Mureck

LNW Lebenshilfe NetzWerk GmbH
Süssenbergerstraße 29, 8480 Mureck
Tel.: +43 (0)664 / 82 24 936
schulbuffet.mureck@lnw.at

www.lnw.at

RADL GERALD

Malereibetrieb

GmbH

A-8430 Mureck, Grazerstraße 38
A-8010 Graz, K.Maria v. Webergasse 1/10
Mobil: 0664 / 442 11 75
Email: office@maler-radl.at
www.maler-radl.at



Matura trotz Corona

Im Bildungscluster Mureck legten in diesem Schuljahr zwei Jahrgänge der **HLW** und eine Klasse der **BAfEP** die Reife- und Diplomprüfung erfolgreich ab.



Trotz der Verunsicherung und der vielen noch ungeklärten Fragen zu Beginn des Home-Teachings und Home-Schoolings war schließlich alles klar geregelt und die Schülerinnen und Schüler konnten bestens vorbereitet zu den Prüfungen antreten. Vor der HLW konnte sogar die weiße Fahne gehisst werden.

Im Rahmen einer stimmungsvollen Feier unter Einhaltung der Hygienevorschriften wurden von Clusterleiterin **Karin Puntigam** und den Klassenvorständinnen im Beisein von Bürgermeister Anton Vukan die Reife- und Diplomprüfungszeugnisse überreicht.

Die Freude und der Stolz über ihre beachtlichen Leistungen war bei den Absolventinnen und Absolventen groß – und ganz besonders bei deren Eltern.

Alle Anwesenden waren froh darüber, dass die Feier unter diesen Umständen stattfinden konnte!



Der **UTC RB Mureck** sagt DANKE!

Eine sehr arbeitsintensive, aber auch äußerst erfolgreiche **Meisterschaftssaison 2020** liegt hinter uns.



Fotos: Werner Friedl



Wir konnten im ersten Jahr **zwei Meistertitel** und eine **Vizemeisterschaft** in der Jugend feiern. Die 2. Mannschaft des UTC RB Mureck steigt in die 3. Klasse auf und die 1. Mannschaft schaffte den sensationellen Aufstieg in die Landesliga B. Dies wäre nicht ohne die großartige Unterstützung der Gemeinde, der Sponsoren und unserer zahlreichen Mitglieder und Zuschauer, die mit ihrer Anwesenheit bei den Heimspielen für Stimmung und Unterstützung sorgten, möglich gewesen. **Dafür möchten wir uns sehr herzlich bedanken.**

Vereinsmeisterschaften

Die Tennissaison 2020 ist noch nicht zu Ende. Mit der Vereinsmeisterschaft gibt es zum Abschluss noch ein „Highlight“. Diese startet **ab 24.08.2020** auf unserer neuen, gepflegten Tennisanlage in Mureck. Wer sich künftig als „Murecker Stadtmeister“ oder „Murecker Stadtmeisterin“ bezeichnen darf, wird dann am **12.09.2020, bei den Finalspielen**, ermittelt. Gespielt wird in folgenden Bewerben: Herren Single, Herren Doppel, Mixed Doppel, Damen Doppel, Damen Single.

An diesem Finaltag laden wir alle Sportbegeisterte sehr herzlich ein, um bei den spannenden Spielen dabei zu sein und diesen „Abschluss“ der Tennissaison 2020 gebührend mit uns zu feiern. Für das leibliche Wohl wird bestens gesorgt.

KINDER- TENNIS- CAMP 2020

Kinder und Jugendliche für Sport zu begeistern liegt uns als Verein sehr am Herzen. So wurde vom 3. bis 7.8.2020, sowie vom 10. bis 14. 8. 2020, ein Tenniscamp in Mureck angeboten. Organisiert wurde das Camp von unseren Tennistrainern **Rok Petelinsek** und **Marcel „Cello“ Leber**. Es freut uns sehr, dass dieses Angebot so gut genutzt wurde und bedanken uns bei den zahlreichen Teilnehmern aus allen Altersgruppen. Wir hoffen ihr hattet viel Spaß und konntet für die zukünftige Tenniskarriere einiges an Wissen und Technik mitnehmen. Für das nächste Jahr ist das Tenniscamp für Kinder und Jugendliche wieder ein fixer Bestandteil unserer Saisonplanung.



Sanierung

Im Februar 2020 starteten die Sanierungsarbeiten auf der Tennisanlage.

Den professionellen Bau der Tennisplätze übernahm die Firma **Sportbau Krainz**. Die neue Gerätehütte wurde mit tatkräftiger Unterstützung der **Stadtgemeinde Mureck** aufgebaut. In allen Bereichen war der Einsatz von vielen Vereinsmitgliedern, des Platzwartes **Erich Lecker** und insbesondere unseres Obmannes **Herbert Gschiel** notwendig, wie z. B. bei der Sanierung des Klubhauses, der Fertigstellung der Gerätehütte und weiterer Arbeiten auf der Tennisanlage. Ein besonderer Dank ergeht an den Malermeister **Gerald Radl** für die Erneuerung der Klubhausfassade.



Erlebnistage der **FF Gosdorf** und **FF Misselsdorf**: Gemeinsam ausbilden – gemeinsam Spaß haben!



„Wir müssen was für unsere Jugendlichen bei der Feuerwehr machen und dürfen dabei Corona nicht vergessen“, mit diesen Worten wurde die Idee, Erlebnistage für die Feuerwehrjugend zu organisieren, vom Jugendbeauftragten LMdF Jürgen Neukam geboren.

Covid 19 hat den gesamten Übungs- und Bewerbsbetrieb für die Feuerwehrjugend zum Erliegen gebracht. Die FF Gosdorf und FF Misselsdorf haben sich bemüht, Jugendliche für die Feuerwehr zu motivieren und durften und konnten dann mit den Jugendlichen nichts mehr machen.

Während des Lockdowns haben die Jugendlichen sich mit den Unterlagen des Wissenstestes beschäftigt und auch gelernt. Nachdem die Behörde und der Landesfeuerwehrverband die Übungen in Zugstärke mit dem nötigen Abstand ermöglichten, wurde

auch der Übungsbetrieb mit strengen Regeln wie, dem richtigen Abstand und viel Desinfektionsmittel wieder aufgenommen.

So wurden die Tore des Feuerwehrhauses wieder geöffnet und Kinderstimmen waren in Gosdorf, jeden Freitagabend zu hören. Aufgrund der Reisebeschränkungen und aus Selbstschutz sind die Menschen angehalten, den Urlaub zuhause zu verbringen, daher waren die Eltern sehr froh und dankbar, dass die Feuerwehr den „Ausbildungsbetrieb mit dem richtigen Abstand“ wieder aufgenommen hat. Als

große Bereicherung wird die gemeinsame Ausbildung der Feuerwehren Gosdorf und Misselsdorf von den Eltern der Jugendlichen, die sich aus dem Kindergarten oder der Schule kennen, gesehen.

Die **ERLEBNISTAGE** wurden erst nach der schriftlichen Einverständniserklärung der Eltern organisiert. „Unser Ziel an den beiden Tagen war, für die Kinder die gebändigten Kräfte (Hebekissen-Luftdruck, Spreizer-Öldruck, C- und B-Rohr- Wasserdruck), welche die Feuerwehr verwendet, erlebbar zu machen“ erklärte HBI Martin Zechner den Lerneffekt der beiden Tage.

Am **ersten Tag** wurde das HLF1 der FF Gosdorf erklärt. Mit den Hebekissen wurde ein abgestelltes Fahrzeug angeho-

ben, um die Kraft des Luftdrucks vorzuführen. Mit dem hydraulischen Rettungsgerät, genauer gesagt mit dem Spreizer musste zu zweit gearbeitet werden und gefühlvoll ein „rohes Ei“ von einer zur anderen Position getragen werden.

Mit dem gemeinsamen Pizzessen (GH Reisacher) wurde der erste Tag abgeschlossen. Corona bedingt verbrachten die Kinder die Nacht zuhause und nicht in einem gemeinsamen Zeltlager.

Vom Rüsthaus Gosdorf wanderten alle Jugendlichen mit Ihren Betreuern am **zweiten Tag** zum Sportplatz nach Misselsdorf. Unser Dank gilt dem Sportverein für die Benutzung des Platzes und der Räumlichkeiten! Die Jugendlichen wurden in zwei Gruppen geteilt, um einerseits den



Atemschutz und andererseits mittels der Tragkraftspritze eine Wasserversorgung aufzubauen und den entsprechenden Umgang mit dem Löschgerät zu erlernen.

„Es ist eine Freude, den Einsatz der Jugendlichen beim Umgang mit dem Strahlrohr bei 10 und 20 bar Wasserdruck zu sehen“ meinte HBI Marcel Ernisha rückblickend. OBI

Christoph Holy, OBI Rene Wagner, BM Martin Hirtl und OLM Markus Frühwirth unterstützten mit ihrem Feuerwehrwissen den technischen Betrieb der Wasserversorgung. Nach dem Mittagessen beim GH Röck, wurde der Mannschaftsbewerb mit der Kübelspritze und den Schlauchrollen durchgeführt. Nach dem Bewerb stürmten

alle Jugendlichen den Röksee, um zu entspannen und dann wieder zu Fuß nach Gosdorf zu gehen.

Die **Preisverleihung** des Bewerbs erfolgte am Abend im Beisein der Eltern. Alle Preise wurden von LMdF Jürgen Neukam organisiert und übergeben. Danke an die Firma Alois Greiner für die Zurverfügungstellung der Geschenke!

Am Abend waren alle Eltern unter Einhaltung des „richtigen Abstands“ eingeladen, gemeinsam mit den Kindern einen erlebnisreichen Tag abzuschließen. Sandra Scherberl, Romana Pichler, HFM Stefan Scherberl und HBIA D Hermann Haas übernahmen die Verpflegung. Die Mütter der Jugendlichen unterstützen die

Feuerwehr mit Salat und Kuchen!

Ein **besonderer Dank** für die Idee und die Organisation gilt dem Jugendbeauftragten von Gosdorf LMdF Jürgen Neukam, der auch in besonderen Zeiten für seine Jugendlichen immer was unternimmt.

Cooler Kids sind bei der Feuerwehr

Wer auch dabei sein möchte, muss 10 Jahre sein und braucht sich nur bei den Kommandanten HBI Martin Zechner (FF Gosdorf) bzw. HBI Marcel Ernisha (FF Misselsdorf) zu melden!

Bericht: HBI Martin Zechner und HBI Marcel Ernisha

Fotos: LMdV Peter Bagola-Niederl

Wasserdienstübung der Feuerwehr Mureck

Das Befahren der Mur im Einsatzbereich der Feuerwehr Mureck erfordert eine genaue Kenntnis der Gefahrenstellen. Damit sich die ausgebildeten Schiffsführer der FF Mureck wieder mit der sicheren Fahrrinne im Grenzgebiet zu Slowenien vertraut machen können, wurde am 6. Juli 2020 eine Wasserdienstübung durchgeführt. 18 Mitglieder der Feuerwehr Mureck nahmen an dieser Übung teil.

Bericht u. Fotos: BM Johannes Maier



IHR PARTNER IN ALLEN BAUFRAGEN



Planung - Ausführung
Generalunternehmung



FROHNWIESER

BAU GmbH.

Bauunternehmung Seit 1848

8480 Mureck, Tel. 03472 / 2126 Fax:DW-6

www.frohnwieser.at

Hilfe zur Selbsthilfe für den Banat

„Die Corona-Krise hat uns nur kurz aufgehalten. Für Transporte haben wir eigene Papiere und dürfen in Rumänien ein- und ausreisen“, berichtete Obmann Helmut Kahr bei der Generalversammlung der 1997 gegründeten **Südsteirischen Rumänienhilfe** in Mureck.

Die „Hilfe zur Selbsthilfe“ konzentriert sich auf den Banat. Rund 90 Transporte mit Sachspenden liefern Kahr und seine Helfer jährlich vorwiegend nach Jimbolia und Timisuara. Die Spendenkommendort in vier Second-Hand-Läden. Mit dem Verkaufserlös wird in Jimbolia der laufende Betrieb eines Kinderheimes finanziert. Dort sind etwa 400 Waisen, Halbweisen und Kinder aus minderbemittelten Familien untergebracht, die von 25 Angestellten unter der Leitung von Adrian und Ritta Popa betreut werden. Mit medizinisch-technischen Geräten werden auch die Krankenhäuser von Timisuari und Jimbolia beliefert. So transportierte man heuer bereits 100 Spitalsbetten nach Rumänien. Mitarbeiter der Rumänienhilfe machen auch Service und Reparaturen der Geräte. Kahr ist mittlerweile bei österreichischen Gesundheitseinrichtungen schon „amtsbekannt“



(v. l.) Walter und Ingrid Klöckl, Helmut Kahr, Franz Kainz, Hannelore Fortmüller von der Rumänienhilfe mit Bürgermeister Anton Vukan.

und wird angerufen, wenn gebrauchte Geräte zur Verfügung stehen. „Es würde, was die Sachspenden betrifft, sehr gut laufen. Wir brauchen aber dringend Geldspenden, um die Transporte auch durchführen zu können. Da muss ich immer wieder in die eigene Tasche greifen“, drückt dem Obmann auch der Schuh. Kahr zog bei der Generalversammlung auch eine Bilanz der erbrachten Dienstleistungen der vergangenen fünf Jahre. **18.376 erbrachte Einsatzstunden** und **rund 500.000 gefahrene Kilometer** bei **418 Fahrten** ergeben umgerechnet einen Betrag von **rund 572.000 Euro**.

Im Rahmen der Generalversammlung wurde auch der neue Vorstand gewählt. Im Vorstand sind Franz Wieser, Hannelo-

re Fortmüller, Walter Klöckl, Eveline Onzek, Gottfried Mekis, Franz Kainz und Franz Lernbeiß. Der 73-jährige Obmann ist auch auf der Suche nach einem Nachfolger. Dringend gebraucht wird übrigens ein neuer Transporter. Bei rund 1.200 Kilometer pro Fahrt ist das Fahrzeug nach fünf Jahren und rund 500.000 Kilometern am Ende. „Ich bitte dringend um Geldspenden“, betont Kahr.

Möglich sind diese auf dem **Konto der Rumänienhilfe** bei der **Steiermärkischen Sparkasse** unter der **Kontonummer AT38 2081 5750 0187 765**.

Nach der Generalversammlung lud Bürgermeister Anton Vukan die Vertreter der Rumänienhilfe zu einem Abendessen ein.



Das BESTE für Ihre Feier

Festtagsbraten, Brötchen, gelegte Platten, hausgemachte Spezialitäten gibt's in unserem Fleischfachgeschäft. Unsere Gutscheine empfehlen wir als Geschenk.

*Für Ihre Feiern:
Uriger Keller (bis 40 Pers.)
Restaurant (bis 60 Pers.)*

Gerne planen wir mit Ihnen ein spezielles Festmenü.

Catering: Vom Fingerfood bis zum warmen Buffet.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

FLEISCHEREI GASTHAUS



8480 Mureck
Hauptplatz 16
Tel.: 03472/2109
www.oberer-mureck.at

Dr. Michael May

Facharzt für Orthopädie und orthopädische Chirurgie,
Sportarzt

8480 Mureck, Fachärzteezentrum Mureck, Quellengasse 1,
Tel.: 03472 30311



- Arthrotherapie
- Manuelle Medizin
- Stoßwellentherapie
- Injektionsbehandlungen
- Computergesteuerte
Extensionsbehandlungen
der Wirbelsäule und
Physikalische Therapien
- Schuheinlagen/Schuhversorgung
- Orthopädische Heilbehelfsverordnung



Vernissage

Seccomalerei und Installation

Norbert Toth

14. November 2020, 19.00 Uhr

Kulturhaus der Stadt Mureck, Lorberplatz

Zur Eröffnung spricht Mag. Günther Holler-Schuster.

Eröffnung: Bürgermeister Anton Vukan



www.hortus-niger.com/veranstaltungen/

Kurstermine: www.hortus-niger.com/kursprogramm/

Alle Kurse 2020 werden wegen covid 19 erst 10 Tage vor Kursbeginn bestätigt oder abgesagt. Begrenzte TeilnehmerInnenzahl, alle weiteren Informationen bezüglich Schutzmaßnahmen werden ebenfalls rechtzeitig bekannt gegeben.

Genuss in MurEck

PROFI-TIPP

von Claudia Kolletnigg



Saure Breznknödel

ZUTATEN:

- Breznknödel vom Vortag
- 125 ml Milch
- 1 kleine Zwiebel
- 250 gr Laugengebäck (trocken, wie Knödelbrot)
- 2 Eier
- gehackte Petersilie

ZUBEREITUNG:

1. Breznknödelbrot mit Milch übergießen und kurz ziehen lassen. Zwiebel fein hacken und mit Butter glasig anschwitzen. Eier und das eingeweichte Brot und die Petersilie vermischen.
2. Aus der Masse kleine Knödel formen und in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten ziehen lassen. Knödel herausnehmen und auskühlen lassen.
3. Am nächsten Tag: Knödel in dünne Scheiben schneiden, Zwiebel in Ringe schneiden. Wer will kann auch noch Bergkäse in kleine Würfel schneiden und die Knödel damit anrichten.
4. Jetzt nur noch mit Salz (wenig, wegen der Brezenlauge), Pfeffer, Essig und KERNÖL übergießen und kurz ziehen lassen.

Guten Appetit und bleibt gesund!

Claudia Kolletnigg

Tennishalle Mureck

Austraße 10, 8480 Mureck

Abos und Stunden-Reservierungen im **Restaurant der Tennishalle** oder Tel.: 03472 / 25 69

Mobil: 0664 / 340 66 50



v. l.: Schriftführer Theo Rothwein,
Bgm. Anton Vukan, Sektionsleiter Franz
Hofstätter, Obmann der Sportunion
Gerhard Ornigg

Neue Lichtanlage am Tennisplatz Eichfeld

Am 25. Juni 2020 nahm Bürgermeister Anton Vukan die neue Lichtanlage am Tennisplatz Eichfeld offiziell in Betrieb.

Die alte Anlage war bereits 30 Jahre alt und sehr reparaturbedürftig. Daher wurde vom Vorstand schon länger überlegt auf LED umzurüsten. Durch die großzügige Unterstützung durch die Stadtgemeinde Mureck konnte dieses Vorhaben nun umgesetzt werden. Gleichzeitig wurde die Stromversorgung, die

bisher vom Kindergarten aus erfolgte, auf das Sporthaus umgeändert.

Die 84 Mitglieder des TC Eichfeld freuen sich nun, eine stromsparende LED-Lichtanlage zu haben und bedanken sich bei der Stadtgemeinde Mureck, für die finanzielle Hilfe bei der Umsetzung.



TuS Mureck startet neu eingekleidet in die Saison

Der TuS Mureck ist im August mit einer engagierten, einheimischen Mannschaft in die 1. Klasse Süd gestartet. Zum Saisonauftakt wurde die Mannschaft von der Raiffeisenbank Mureck neu eingekleidet. Der TuS Mureck bedankt sich für das Sponsoring der neuen Polo-Shirts und Sweater.

Besuchen Sie die Heimspiele des TuS Mureck und unterstützen Sie die junge Murecker Mannschaft!

Alle Infos zum TuS auf www.tus-mureck.at

Text & Fotos: TuS Mureck

LANDMASCHINEN-SÄGEWERKSREPARATUREN UND MONTAGE

WERKZEUGBAU - CNC FERTIGUNG



Maschinenbau GmbH

A-8480 Mureck
Eichfelderstraße 20

ULRICH

Telefon 03472 / 24 34, Telefax 03472 / 24 34-6
E-Mail: office@ulrich-maschinenbau.at

Wir gratulieren sehr herzlich!



Mara (Predota) und **Alois Alexander Greiner** haben sich am 8.8.2020 in Velden das "Ja"-Wort gegeben.

Herzliche Gratulation!



Michelle Raffler hat ihr Masterstudium **M.A. OF ARTS IN BUSINESS** mit Auszeichnung abgeschlossen.

Herzliche Gratulation!



Tim Tschinkel hat am 10.06.2020 seine 3-jährige Ausbildung zum **Hotelfachmann** an der Tourismusschule Bad Gleichenberg mit einem Diplom abgeschlossen.

Herzliche Gratulation!



Stefan Hödl hat im Juni die **Reife- und Diplomprüfung** in der **HTBLA in Kaindorf** (Ausbildungsschwerpunkt Automatisierungstechnik) abgelegt und mit Erfolg bestanden.

Herzliche Gratulation!

Wir gedenken

Josefa Kargl, Oberrakitsch
 Frieda Höller, Misselsdorf
 Regina Pock, Mureck
 Alfred Zwillack, Mureck
 Maria Haas, Misselsdorf
 Rudolf Josef Hanny, Eichfeld
 Hermann Haas, Misselsdorf
 Mag. Rainer Dirnböck, Mureck
 Josef Muchitsch, Gosdorf
 Josefine Petritsch, Mureck
 Otto Franz Sommer, Oberrakitsch
 Doris Tesch, Mureck
 Franz Nagler, Eichfeld



Herzlich Willkommen!

Elina Siegl, Gosdorf
 Lena Liebmann, Hainsdorf-Brunnsee
 Julia Hödl, Gosdorf
 Cassandra Annette Kern, Eichfeld
 Katharina Maria Käfer, Eichfeld



19. Oktober
W
20. Oktober
E
21. Oktober
L
22. Oktober
T
SPAR
23. Oktober
W
27. Oktober
O
28. Oktober
C
29. Oktober
H
30. Oktober
E
Oktober
N



**19.–30.
Oktober**
Sparen Sie
mit!



9× Weltspartag – zu Ihrer Sicherheit:
Diesmal ohne Rahmenprogramm, dafür
mit mehr Zeit, um über Ihre kleinen
und großen Sparziele zu sprechen.