



Foto: www.sxc.hu

**NEUE
Rubrik**

Ab jetzt in jeder
Ausgabe!



**Christian
GRASSEGGER**

Um Ihnen zu zeigen, dass man, um fit zu bleiben, keine teuren Fitnessgeräte braucht, möchte ich Ihnen ein paar einfache, schnelle und tägliche Übungen für zu Hause vorstellen. In dieser Ausgabe zeige ich Ihnen nützliche Gleichgewichtsübungen. In den nächsten Aussendungen

werden noch weitere Themen wie Ausdauer, Reaktion oder Kraft vorgestellt. Wenn man diese Übungen regelmäßig ausführt, steigert man sein körperliches Wohlbefinden und verringert somit seine Anfälligkeit für Krankheiten und Unfälle und das in jedem Lebensalter.



GLEICHGEWICHTSÜBUNGEN

Ausfallschritt

Machen Sie einen Ausfallschritt nach vorne; anschließend wieder zurück gehen.



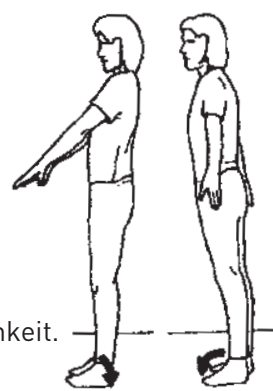
Einbeinstand

Versuchen Sie auf dem linken und rechten Fuß 10 Sek. im Einbeinstand zu stehen. Bleiben Sie dabei, zu Ihrer Sicherheit, in der Nähe einer Haltermöglichkeit.



Wippe

Abwechselnd Vorfußballen und Fersen belasten. Bleiben Sie auch hierzu in der Nähe einer Anhaltemöglichkeit.



Quelle: Christian-Doppler-Klinik Salzburg · Zeichnungen: PhysioTools Ltd



Einladung zum

Familiennachmittag



»Spaß an der Bewegung«

Sonntag, den 26. August 2012, ab 13.00 Uhr
Spielplatz Munderfing (evangelische Kirche)

Freuen Sie sich auf bewegende Erlebnisse, Spiel, Spaß, Abenteuer, Akrobatik für die ganze Familie!

mit Kletterturm, Slackline, Pferdereiten, Geschicklichkeitsparcours u.v.m.

Für Speis und Trank ist gesorgt.

EINTRITT FREI!

Bei Schlechtwetter entfällt die Veranstaltung.

Auf Ihren Besuch freut sich die Munderfing Bürgerinitiative.

www.mbi-munderfing.at · office.mbi@aon.at

KONTAKT: Friedrich Nobis · Raiffeisenstr. 10 · Munderfing · 0676-568 68 73 • Katharina Fröhlich · Hirschlag 16 · Munderfing · 0664-497 11 14



Zugestellt durch Post.at



mbi
MUNDERFINGER
BÜRGERINITIATIVE



BÜRGERINFO

AKTUELLES ZU DEN THEMEN:

Stopp dem Bodenverbrauch

Mit dem Fahrrad zur Arbeit

Verkehrssituation Hauptschule

Schoolbiker-Wettbewerb 2012

Neue Rubrik: »Bleib FIT«

Einladung zum Familiennachmittag

Ausgabe 2-2012



Geschätzte Munderfingerinnen und Munderfinger!

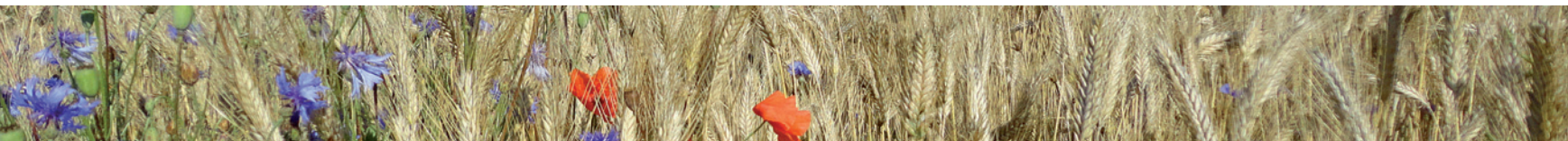
Die zahlreichen positiven Reaktionen auf unser letztes Bürgerinfo zum Thema „Umfahrung aktuell“ sind der Beweis, dass sehr viele BürgerInnen unsere Bedenken teilen. Zur persönlichen Meinungsbildung ist eine umfassende Information enorm wichtig. Wir wollen nicht schweigen und

schön reden, sondern aufzeigen und informieren. Ing. Hans Stockinger bringt in seinem Bericht zum Ausdruck, wie wichtig der Erhalt von fruchtbaren Böden ist, bzw. wieviel davon leider täglich verloren geht. Auch die landwirtschaftliche Fachzeitschrift „Der Bauer“ hat zu diesem Thema einen sehr kritischen und nachdenklichen Artikel veröffentlicht (nachzulesen auf unserer Homepage: www.mbi-munderfing.at). Katharina Fröhlich zeigt anschaulich, warum es manchmal besser ist, das Auto stehen zu lassen und wie man sich dadurch fit hält und Geld spart. Bei

dieser Gelegenheit möchte ich ihr recht herzlich zum erfolgreichen Abschluss des 4tägigen Lehrganges zur kommunalen Mobiliätsmanagerin gratulieren. Sabine Fuchs berichtet als Anwohnerin der Hauptschule über die aktuelle Verkehrssituation in diesem Bereich. Christian Grassegger informiert in unserer neuen Rubrik „Bleib FIT“, wie wichtig aber auch einfach Gleichgewichtsübungen sein können.

Eine schöne Urlaubszeit wünscht

Fritz NOBIS
Gemeindevorstand



»Stopp dem Bodenverbrauch«

Bodenverlust in Österreich im Verhältnis um 50 % höher als in Deutschland - täglich verschwindet in Österreich durch Verbauung ein Bauernhof

Tag für Tag verlieren wir in Österreich 15 ha (entspricht 20 Fußballplätzen!) wertvolle Äcker und Wiesen durch Verbauung und Versiegelung, sodass sie nicht mehr landwirtschaftlich genutzt werden können. Allein in den letzten 20 Jahren sind 110.000 ha der Bewirtschaftung entzogen worden. Geht die Entwicklung so weiter, so ist in 10 Jahren soviel wie die gesamte Fläche des Burgenlandes verbaut. Wertvolle Böden gehen aber nicht nur für Wohnbau und Industrie verloren - in OÖ werden 71 % des Flächenverbrauches für Verkehrsflächen verbaut. Da wir aber diese fruchtbaren Böden auch in Zukunft benötigen, um unsere Nahrungsmittelversorgung zu gewährleisten, muss es uns ein großes Anliegen sein, den Flächenverbrauch zu verringern.

Verlust von fruchtbarem Boden
Auch in der Gemeinde Munderfing wird nicht gerade sorgsam mit dem raren Gut Boden umgegangen, insbesondere was Gewerbegebiete und Verkehrsflächen anbelangt. Es gilt vor allem das Bewusstsein zu schaffen, dass die Ressource Boden nicht unendlich und daher schützenswert ist. Leider wurde vom Gemeinderat der von MBI eingebrachte Antrag auf Beitritt zum Bodendündnis europäischer Städte und Gemeinden (ELSA) abgelehnt, obwohl das Land Oberösterreich und viele Gemeinden bereits Mitglied sind.

Nicht die Zukunft verbauen
Der Boden ist ein wertvoller CO²-Speicher. Verschwindet jedoch eine landwirtschaftliche Fläche für immer unter einer Straße oder einem Bauwerk, geht

die Möglichkeit CO² zu binden, verloren. Auch die Fähigkeit Wasser zu speichern und zurückzuhalten, fällt weg, wodurch die negativen Folgen von Extremwetter-Ereignissen zunehmen. Eine weitere flächenintensive Verbauung in unserer Gemeinde sollte daher unbedingt vermieden werden. Insbesondere der Bau einer Umfahrung stellt einen massiven Eingriff in die Natur dar und würde einen zusätzlichen Flächenverbrauch von 15 ha, inkl. Spange Jeging zur Folge haben. Mit bodenschonender Raum- und Verkehrsplanung von heute machen wir das Klima von morgen und verbauen damit nicht die Zukunft unserer Kinder.

Hans STOCKINGER



Fotos: klimaaktiv mobil



»Arbeiten für das Auto? Umdenken zahlt sich aus!«

Ein Erfahrungsbericht von Katharina Fröhlich

Als Naturliebhaberin und Bewegungsmensch hinterfrage ich zunehmend unser heutiges Mobilitätsverhalten. Verschiedene Faktoren, wie Arbeitsplatz, Einkauf, aber auch unser gewohntes Denken treiben uns in eine Autoabhängigkeit, die unserer Gesellschaft und Umwelt immer mehr abverlangt. Meine kritische Einstellung veranlasste mich zum Umdenken. Ganz bewusst ließ ich daher mein Auto immer häufiger stehen und stieg stattdessen aufs Rad; zum Arbeit fahren, zum Einkaufen oder für sonstige Unternehmungen in der näheren Umgebung. Gerade das tägliche Arbeitradeln nach Mattighofen (6 km) genieße ich dabei immer mehr. Neben der Freude am Radfahren überzeugen mich vor allem folgende Argumente:

Zeitaufwand Auto hin und retour

30 Minuten = verlorene Zeit! Autofahrt nach Mattighofen 10 min., 5 min. Fußweg vom Parkplatz zum Arbeitsplatz

Zeitaufwand Fahrrad, hin und retour

45 Minuten = Zeit für tägliche Fitness gewonnen! Hinfahrt direkt zum Arbeitsplatz 20 min., Rückfahrt 25 min.

Als mein altes Auto Anfang des Jahres ausgedient hatte und verschrottet wurde, beschlossen mein Mann und ich in Zukunft mit „nur“ einem Auto auszukommen. Nach anfänglicher Skepsis hat sich das bestens bewährt. Während ich weiterhin bei geeigneten Wetterverhältnissen mit dem Rad zur Arbeit fahre, fährt mein Mann nunmehr in einer Fahrgemeinschaft oder mit dem Zug zu seinem Arbeitsplatz nach Salzburg. Auf diese Weise bleibt auch das mittlerweile einzige Auto meist ungenutzt zu Hause stehen.

Erfreuliches Resumee für beide Beteiligte

Kostenersparnis für die Erhaltung eines Zweitautos jährlich ca. **€ 3000,-** (Wertverlust, Versicherung, Service, Reifen etc.)



Kostenersparnis an Spritkosten durch Fahrgemeinschaft bzw. Zugfahrt ca. **€ 1.000,-** jährlich

Eines steht fest. Der Verzicht auf das Zweitauto hatte für uns keinerlei Verlust, sondern Gewinn von Lebensqualität zur Folge. Zum Einen brauche ich nicht mehr viele Monate für ein Auto arbeiten gehen, welches ich gar nicht brauche (oder will). Zum Anderen brachte uns das Ändern von festgefahrenen Gewohnheiten auf neue Wege und Erkenntnisse, die wir nicht mehr missen möchten. Mobilität heißt für Viele, mit dem Auto so schnell wie möglich von A nach B zu kommen - das bedeutet verlorene Zeit, Stress und Risiko.

Meine persönliche Erfahrung - Auto stehen lassen, heißt mehr erleben.

Viele unserer täglichen Wege bieten eine ideale Gelegenheit, um unseren Körper gesund und fit zu halten, sich an der Natur zu erfreuen, Menschen zu begegnen, zu kommunizieren oder Entspannung zu finden. All das ist bei einer Fahrt alleine im Auto nicht möglich - sehr wohl aber zu Fuß, mit dem Fahrrad, im Bus oder im Zug.

Katharina FRÖHLICH · Gemeinderat



»Verkehrssituation bei der Hauptschule«

Um das hohe Geschwindigkeitsniveau im Bereich der Hauptschule zu senken, gibt es seit geraumer Zeit eine 30km/h Zone. Als Anrainerin und Mutter zweier schulpflichtiger Kinder möchte ich dazu Stellung nehmen: Nur durch unsere berühmten „Poller“ hat sich aus unserer Sicht leider noch nicht der erhoffte Erfolg einer Geschwindigkeitsverringerung eingestellt, sodass eine Straßenquerung für Kinder ganz und gar nicht sicher ist. In dieser neuen 30 km/h-Zone wird

von geschätzten 70 - 80 % der Autofahrer die Geschwindigkeit in beiden Richtungen bei weitem nicht eingehalten. Außerdem ergeben sich immer wieder gefährliche Situationen, wenn Autofahrer versuchen, noch schnell vor dem Gegenverkehr an den Pollern vorbeizufahren. Da sich Autofahrer erwiesenermaßen nicht gerne an solche Geschwindigkeitsbegrenzungen halten - wo sie ja bis jetzt viel schneller fahren durften - müssten sie früher und deutlich sichtbarer

auf die 30 km/h-Zone „vorbereitet“ werden (z.B. durch Fahrbahnteilung, schlafende Polizisten, elektronisches Schild mit einer blinkenden 30 km/h-Anzeige oder eingefärbten Asphalt. Außerdem ist es unbedingt notwendig, die Geschwindigkeit im Bereich der 30 km/h-Zone zu kontrollieren. Entweder durch ein stationäres Radargerät (solche werden laut Verkehrs- und Innenministerium wieder für Gemeinden gefordert) oder durch Kontrollen der Polizei.

Zusammenfassend ist festzustellen, dass die 30 km/h-Zone ein guter Anfang zur Erhöhung der Verkehrssicherheit in unserer Gemeinde ist. Jedoch müssen solche Maßnahmen auch kontrolliert werden, denn sonst nützen sie niemandem etwas.

Sabine FUCHS



»Schoolbiker-Wettbewerb 2012«

Mit Spaß und Teamgeist die Freude an der Bewegung fördern.

Nach dem tollen Erfolg der Vorjahrsaktion waren die Hauptschüler auch heuer wieder aufgerufen, sich so oft wie möglich aufs Fahrrad zu setzen und Radkilometer zu sammeln. Auch heuer motivierte der Wettbewerbsgeist zahlreiche

SchülerInnen zum gemeinschaftlichen Mitmachen und so übertraf die Hauptschule sogar ihr vorjähriges Gesamtergebnis. Alle SchülerInnen und Lehrer zusammen strampelten in den Monaten April, Mai, Juni mehr als **17.000 Kilometer!** Als Be-

lohnung wurde die Siegerklasse 1A von der Radfahrbeauftragten Katharina Fröhlich zu einem Ausflug in den Hochseilgarten Seeham eingeladen, was bei den Kindern für große Begeisterung sorgte.