

GEMEINDEZEITUNG

der Volkspartei Lanzenkirchen

UNSER
LANZENKIRCHEN



Bürgermeister Bernhard Karnthaler, Optikermeisterin Karina Panzenböck, Baumspender Stefan Fenz, Vizebürgermeisterin Heide Lamberg und VP-Obmann Markus Kitzmüller-Schütz.

Wir wünschen
frohe Weihnachten
und ein gutes neues Jahr!

So nah und gut versorgt

Gerade in Zeiten einer Pandemie ist es notwendig, die Lebensmittelversorgung in unserer Gemeinde aufrecht zu erhalten. Wie wichtig die Nahversorger sind, spüren wir jeden Tag – denn das Einkufen von Lebensmitteln erledigen wir beinahe täglich. In der Corona-Zeit ist manchen bewusst geworden, dass diese Verfügbarkeit nicht selbstverständlich ist.

Neben den örtlichen Supermärkten, Billa und Spar, zählen vor allem unsere Direktvermarkter zu den systemrelevanten Nahversorgern. Folgende Angebote der Direktvermarkter in Lanzenkirchen können genutzt werden – wir sagen dafür Danke!



Landwirtschaftsministerin Elisabeth Köstinger beim Besuch im Hofladen mit Bürgermeister Bernhard Karnthaler

Unsere Direktvermarkter

Familie Dorfmeister	Leithagasse 13	Bauernladen » Freitag & Samstag von 08.00-12.00 Uhr Verkaufsautomat mit frischen Fleischprodukten beim Fenz-Hof
Familie Stocker	Wiener Neustädter Str. 6	Bauernladen » Freitag von 08.00-18.00 Uhr; Samstag von 08.00-12.00 Uhr. Täglich werden die Eierautomaten frisch befüllt.
Familie Karnthaler	Hoffeldgasse 7	Regelmäßiger Bauernladen sowie ganztägiger Selbstbedienungs-Bauernladen mit frischen Produkten aus eigener Erzeugung
Familie Loibenböck	Bahngasse 1	„Mostheuriger To-Go“ – Automat mit Fleischprodukten sowie frischem Gemüse
Familie Oberger	Mühlweg 1	Gemüsebox sowie Verkaufsraum mit saisonalem Gemüse, hausgemachten Nudeln sowie Marmeladen.
Familie Fenz	Hofgasse 4	Ab-Hof-Automat mit frischen Eiern sowie hauseigenem Kürbiskernöl
Biohof Preineder	Schlossplatz 2	Selbstbedienungs-Verkaufsladen mit Erdäpfeln und Kürbissen
Familie Fingerlos	Amselgasse 4	Ab-Hof-Verkauf von zahlreichen Weinsorten

Das Corona-Virus ist nach wie vor in aller Munde und hat jeden in irgendeiner Weise getroffen. Von heute auf morgen sei die Welt eine völlig andere geworden. Ein Virus legt Europa lahm, führte zu Grenzsperrungen, Geschäftsschließungen und häuslicher Quarantäne. Plötzlich stehen die Gesundheit sowie der Schutz von kranken und besonders gefährdeten alten Menschen an absolut erster Stelle.

In einer Ausnahmesituation, wie es sie in Österreich seit dem Ende des Zweiten Weltkrieges nicht mehr gegeben hat. Wir stehen dabei noch immer mitten in einer globalen Pandemie. Die humanen wie wirtschaftlichen Folgen sind noch nicht genau absehbar.

In der Krise sind wir zusammengerückt – dafür möchte ich mich bei Ihnen herzlich bedanken. Wir in Österreich – und wir besonders in Lanzen-

In der Krise sind wir zusammengerückt. Das stimmt mich für die Zukunft positiv.

kirchen. Da möchte ich einige Initiativen hervorheben: Initiative „Einkaufsservice“: Eine Gruppe junger Lanzenkirchnerinnen und Lanzenkirchner hat sich freiwillig gemeldet, unterstützend tätig zu sein, um wichtige Besorgungen zu organisieren. Es werden jeden Dienstag und Samstag Grundnahrungsmittel sowie Medikamente bei örtlichen Geschäften gekauft.

Die Schulkinder, Eltern und Lehrer haben gemeinsam den Schulschluss eingeleitet – und alle hoffen auf ein Frühjahr unter „normalen“ Voraussetzungen. An dieser Stelle bedanke ich mich spe-

ziell bei den Pädagoginnen und Pädagogen für ihren Einsatz – „Home schooling“ hat ausgezeichnet funktioniert und die Rückmeldungen der Eltern dazu waren ausgezeichnet.

Die Pfarre Lanzenkirchen etwa bietet eine Telefon-Seelsorge an. Unsere Priester Pater Raphael OP und Pater Nestor OP haben die Sorgen und Ängste vertrauensvoll von vielen Bürgerinnen und Bürgern entgegengenommen und Gespräche geführt.

Auch in schwierigen Zeiten sollten wir dennoch nicht

unseren Mut und Zuversicht verlieren. Viele Dinge, die vor wenigen Wochen noch wichtig erschienen, sind jetzt klein und unbedeutend geworden. In der Krise sind wir zusammengerückt. Das stimmt mich für die Zukunft positiv.

Gerade vor Weihnachten möchte ich auch all jenen danken, die Tag für Tag ehrenamtlich für uns alle da sind, die Feuerwehrleute, die Freiwilligen beim Roten Kreuz, die Mitarbeiter beim Hilfswerk. Auch bei den Gemeinderätinnen und Gemeinderäten die ihren Beitrag gerade in der Corona-Krise geleistet haben. Und natürlich auch den vielen Bürgern, die jeden Tag Nachbarschaftshilfe leisten.

Ich wünsche Ihnen allen ein gesegnetes Weihnachtsfest, Gesundheit und Erfolg im neuen Jahr.

**Dein Bürgermeister
Bernhard Karnthaler**

Unsere Lokale mit Lieferservice

Café Restaurant Adrienn	Schulgasse 6	0660/489 49 56
Köbels Wiatshaus & Café	Hauptplatz 3	0676/956 56 70 Ruhetag: Samstag
Pizzeria Al Castello	Wiener Neustädter Str. 58	02627/45 788 von Dienstag – Sonntag
Michlhof Fam. Zechmeister	Ofenbachstraße 14	0664/110 30 87 Donnerstag – Sonntag
Taverna KaHof	Ofenbachstraße 58	02627/45 401 von Freitag – Sonntag

Das Credo der Volkspartei Lanzenkirchen lautet: Wir schauen auf die Lebensqualität und auf die Umwelt, wir kümmern uns um die großen und kleinen Anliegen der Menschen und wir bereiten unsere Gemeinde schon jetzt auf die Herausforderungen der Zukunft vor.

Gerade in eine Krisenzeit, wie eben die Corona-Pandemie, müssen wir Verantwortung

ders wichtig ist: Jede Krise birgt auch Chancen. Wir müssen nun alle die Wirtschaft wieder rasch ankurbeln und vieles neu denken. Das ist eine riesen Chance für die Betriebe in Lanzenkirchen. Regionale Produktion gibt Sicherheit, ist besser für die Umwelt und schafft Arbeitsplätze bei uns. Dafür müssen wir gezielt Betriebe in unserer Heimatgemeinde unterstützen: Amazon & Co dürfen nicht zu den Gewinn-

Wir arbeiten gerne für unser Lanzenkirchen, auch in Krisenzeiten!

zeigen und übernehmen. Dabei möchte ich mich bei Bürgermeister Bernhard Karnthaler und dem gesamten Gemeinderatsteam der Volkspartei bedanken. Die letzten Wochen und Monate waren nicht einfach – aber wir in Lanzenkirchen haben diese Krise bis jetzt gut gemeistert. Auch bei meinem Vorstandsteam der Volkspartei und den Bündeobleuten möchte ich mich ebenfalls bedanken – da ist trotz der Krise einiges gemeinsam gelungen und die Arbeit ist nicht still gestanden!

Unsere Gemeinderätinnen und Gemeinderäte stehen Ihnen gerne bei Anliegen zur Verfügung. Was vor der Wahl gilt, gilt bei uns auch nach der Wahl: Wir arbeiten gerne für unser Lanzenkirchen! Die Kontaktdaten und Zuständigkeiten sind in dieser Ausgabe der Zeitung aufgelistet.

Was mir als neuer Wirtschafts-

ner dieser Krise werden. Das fängt beim Kauf unserer Lebensmittel an, es gibt wunderbare Angebote von Direktvermarktern und Bauernläden im Ort, über den Baustoffshop im Gewerbepark bis auf die vielen fleißigen Handwerksbetriebe bei uns. Bei jeder Kaufentscheidung sollten wir das berücksichtigen – genau jetzt brauchen die heimischen Betriebe die Unterstützung aller Lanzenkirchnerinnen und Lanzenkirchner!

Gesegnete Weihnachten und frohe Festtage wünscht,

**Euer VP-Obmann
Markus Kitzmüller-Schütz**

PS: Für alle Mitglieder: Unser Gemeindeparteitag hätte am 9. Oktober stattgefunden und wird auf Frühjahr 2021 verschoben. Unser Team aus neuen Gesichtern und bewährten Kräften stellen wir in der nächsten Ausgabe der Zeitung vor.

Wir sind



Bürgermeister

BERNHARD KARNTHALER

Hauptplatz 4/1
02627 / 45 432
0664 / 514 97 69
bernhard.karnthaler@aon.at



DAVID DIABL

Wiener Straße 17
0680 / 233 75 51
david.diabl@gmail.com
geschäftsf. Gemeinderat
für Verkehr, Mobilität,
Infrastruktur, Sicherheit



CELINE ANZUR

0660 / 543 12 66
celine@anzur.at
Gemeinderätin für
Ortsbild, Jugend,
Ortszentrum, Kultur



MARKUS GRABNER

Hauptstraße 66
0664 / 233 52 52
max211@gmx.at
Gemeinderat für
Landwirtschaft,
Brauchtum, Schule



PHILIPP SIMPLICEANU

Kreuzgasse 7/4
0664 / 88 602 147
ps@security-access.at
Gemeinderat für
Jugend, Kultur,
Veranstaltungen

immer für euch da!



Vizebürgermeisterin
HEIDE LAMBERG

Kreuzgasse 6
02627 / 45 489
0664 / 414 16 22
heidi@lamberg.at



MARKUS
KITZMÜLLER-SCHÜTZ

Felixgasse 18
0664 / 420 60 64
mkitzmueller@psm.co.at
geschäftsf. Gemeinderat
für Schulen, Wirtschaft,
Digitalisierung



SABINA DORIA

Wiesengasse 8
0676 / 763 71 03
sabina.doria@aon.at
geschäftsf. Gemeinderätin
für Ortsbild, Tourismus,
Energie, Umwelt, Klima



MARTIN KARNTHALER

Hauptstraße 171
02627 / 42 552
0664 / 479 53 54
martin.karnthaler@aon.at
geschäftsf. Gemeinderat
für Kultur, Sport, Bildung



BIANCA DACHLER

Kirchengasse 42
Mobil: 0664/4518888
biancadachler@gmx.at
Gemeinderätin für
Jugend, Familie, Ortsbild



CHRISTOPH FINGERLOS

Amselgasse 6
0676 / 712 08 88
c.fingerlos@outlook.com
Gemeinderat für
E5, Umwelt,
Direktvermarkter,
Gastronomie



MANFRED GRIMM

Rosentalerstraße 31
02627 / 45 145
0664 / 307 22 10
grimm.mr@gmx.at
Ortsvorsteher Frohsdorf,
Gemeinderat für Umwelt



JOCHEN PANZENBÖCK

Stadlgasse 11
0664 / 282 16 56
jochenpanzenboeck@
gmail.com
Gemeinderat für
Mobilität, Blackout,
Ortszentrum



FRANZ SPLITEK

Salzenweg 4
0676 / 552 46 06
splitek@aon.at
Gemeinderat für
Mobilität, Blackout,
E5, Nachnutzung
Gemeindeamt



BERND TUCHSCHMIDT

Steinfeldgasse 4
0664 / 142 05 21
b.tuchschiidt@
security-access.at
Gemeinderat
für Glasfaserausbau,
Wirtschaft

Das Land NÖ ist unser verlässlicher Partner – wir sagen Danke!

PROJEKT + FÖRDERUNG	2017	2018	2019	2020
Strukturhilfe	174.358 €	230.094 €	357.235 €	169.333 €
Ortszentrum	145.000 €	340.000 €	340.000 €	340.000 €
Straßenbau + LED Beleuchtung	220.000 €	82.002 €	87.800 €	
Güterwege	2.500 €	3.750 €	3.750 €	6.250 €

Lanzenkirchen zum Genießen

Köstlicher Advent. Wir präsentieren zwei Leckereien aus dem „Lanzenkirchen Kochbuch“, die in der Weihnachtszeit besonders viel (Gaumen-)Freude bereiten. Du hast Lust auf mehr? Das Kochbuch mit rund 200 Rezepten gibt es am Gemeindeamt zu kaufen.

Rumschnitten

Zutaten: 160g Butter, 200g Staubzucker,
7 Eier, 140g geriebene Nüsse,
140g geriebene Schokolade,
160g Mehl.

Zubereitung: Butter, Zucker, Eier schaumig rühren.
Dann die Nüsse, Schokolade und Mehl
dazurühren. Das Eiklar steif schlagen
und leicht einheben. Auf gut be-
fehltes Blech backen.

Glasur: 350g Staubzucker, 100g Rum
gut verrühren, auf die noch heiße
Lasse streichen und noch warm
aufschneiden.

Gutes Gelingen!

Passet Bedling

Oma's Früchtebrot

Zutaten:

200g Feigen
20 " getrocknete Birnen
20 " getrocknete Zwetschen
10 " Rosinen
15 " Nüsse
1/2 50g Ananase- u. Zitronen
1/16 l Rum.

3 Ebl. Marmelade, 8 Ebl. Milch, 250g Mehl,
120g Zucker, 1 P. Van. 1 P. Backpulver,

Zubereitung:

Alle Früchte klein schneiden, m. Rum abspülen
durchrühren u. einen Tag ziehen lassen.
Aus den restlichen Zutaten zum Teig bereiten,
die Früchte darunter mischen u. bei mittlerer
Hitze ca. 1,5 Std. backen.

Gutes Gelingen!

Polster Grundmei
Kampfb. 114
2821 Lanzenkirchen

„Gemeinsam aus der Krise, miteinander in die Zukunft!

Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner im Interview

Liebe Landeshauptfrau, das Jahr 2020 wird uns als Krisenjahr in Erinnerung bleiben, wie lautet deine Prognose für 2021?

Wir alle müssen mit Herausforderungen umgehen, die unsere Generation noch nicht erlebt hat. Denn 2020 hat uns mehr geprüft, als jedes Jahr davor. Ob wir die Corona-Pandemie in wenigen Monaten überwinden ist ungewiss, aber dass wir sie überwinden werden, davon bin ich überzeugt. Und bis es soweit ist, ist von uns allen Vorsicht geboten, das ist das Gebot der Stunde, aber wir dürfen gleichzeitig nicht unsere Zuversicht verlieren.

Vielen macht die Wirtschaftskrise mehr Sorgen als die Gesundheitskrise, wie siehst du das?

Mir ist wichtig, beides im Blick zu haben – die Gesundheitskrise heute, genauso wie die Folgen für die Wirtschaft morgen. Auch wenn wir Corona überwunden haben, werden wirtschaftliche Auswirkungen bleiben. Arbeit war schon immer unser Thema Nummer 1 und ist es durch die Pandemie erst recht. Wir waren das erste Bundesland, das Konjunkturmaßnahmen gesetzt hat und haben 2020 Unterstützungs-Pakete mit einem Volumen von über 2 Mrd. Euro ergänzend zu den Bundesmaßnahmen auf den Weg gebracht.

Gibt es rückblickend auch etwas Positives, auf das du 2020 zurückblickst?

Krise ist die Zeit, die den Charakter zeigt. Wir haben in dieser Pandemie großartigen Zusammenhalt erlebt –

in der unmittelbaren Nachbarschaft und im ganzen Land. Hilfs- und Bringdienste, Konzerte für Pflegeheimbewohner oder auch, dass wir mehr denn je auf heimische Produkte setzen und unsere Wirte unterstützen. Darauf bin ich stolz – wir sind als Land zusammengewachsen. Und natürlich hatten wir zu Beginn des Jahres für uns wichtige Wahlen, nämlich die Gemeindewahlen – die wir als Volkspartei erfolgreich bewältigt haben. Wir zählen heute 449 Bürgermeisterinnen und Bürgermeister, so viele wie noch nie.

Wie sieht es mit den Kosten und Folgekosten der Pandemie für die Öffentlichen Haushalte aus?

Wir dürfen uns nichts vormachen, wir in Niederösterreich waren zu Beginn des Jahres am besten Weg zum Nulldefizit und sind heute weiter denn je davon entfernt. Wir haben in einem Jahr so viele Schulden gemacht, wie in den letzten zehn Jahren davor. Mit den Kosten und Konsequenzen der Krise haben aber alle Länder der Welt zu kämpfen. Für mich ist entscheidend, dass wir, sobald es die Situation zulässt, wieder zurück zum Weg des Nulldefizits kommen.

Bleibt eigentlich noch Spielraum für andere Projekte?

Wir haben 2020 Halbzeit in dieser Legislaturperiode gehabt und aus diesem Anlass auch eine Bilanz gelegt. Abseits von Corona haben wir in unseren Schwerpunktbereichen viel weitergebracht. Ein umfangreiches Lehrlingspaket, das größte Mobilitätspaket, den Ausbau der

Kleinstkinderbetreuung und die neue Landesgesundheitsagentur. Oder im Bereich Klimaschutz, wo wir ein klares Programm für die Zukunft vorgelegt haben und auch die europaweit größte Photovoltaik-Initiative gestartet haben. Und was mich besonders freut, all das haben wir im Miteinander erreicht – 99



Prozent aller Regierungsbeschlüsse waren einstimmig, alle Gesetze wurden immer mit einer weiteren Partei beschlossen.

Also bist du optimistisch, was die zukünftige Arbeit und Zusammenarbeit in NÖ betrifft?

Wir sind vielleicht dazu gezwungen vieles anders zu tun, aber Corona kann uns nicht davon abhalten, alles für unser Land zu geben. Niederösterreich ist ein Land, das da ist und ein Land, das die Sorgen der Menschen versteht. Niederösterreich ist ein Land, das hilft und ein Land, das handelt. All das soll auch so bleiben, daran darf keine Krise etwas ändern. Mein Appell lautet: Gemeinsam aus der Krise, miteinander in die Zukunft.

BUSVERBINDUNGEN GEMEINDE LANZENKIRCHEN

Mo bis Sa fahren die Linien 9 und 10 stündlich, angeschrieben ist die erste und letzte Fahrt

Sonntag kein Busbetrieb aller Linien		
▼	10	▲
06.10 20.10	Gemeindeamt Schulgasse	05.10 19.10
06.09 20.09	Grenzgasse	05.11 19.11
06.08 00.08	Kleinwolkersdorf Wr. Neustädter Str.	05.12 19.12
06.07 20.07	Frohsdorf Ortsmitte	05.13 19.13
06.05 20.05	Sta. Christiana	05.14 19.14
06.04 20.04	Schlossgasse	05.16 19.16
06.03 20.03	Hubertusgasse	05.17 19.17
06.02 20.02	Rotes Kreuz	05.18 19.18
Rosenthal Katzelsdorf Neudörfler Straße		
05.40 19.40		05.40 19.40

Klingfurth Walpersbach		
▼	9	▲
06.15 20.15	Haderswörth Leithagasse	05.49 19.49
06.14 20.14	Haderswörth Hofgasse 4	05.50 19.50
06.13 20.13	Gemeindeamt Schulgasse	05.51 19.51
06.12 20.12	Grenzgasse	05.52 19.52
06.11 20.11	Kleinwolkersdorf Hauptstraße	05.53 19.53
06.09 20.09	Gewerbepark	05.54 19.54
06.08 20.06	Katzelsdorfer Straße	05.56 19.56
Katzelsdorfer Sägewerksiedlung Frohsdorfer Siedlung Günserstraße		
05.51 19.51		06.12 20.12

Hollenthon Wiesen		
▼	380	▲
Mo-Fr: 06.06 • 06.36 • 07.01 • 07.31 • 10.06 • 12.06 12.47 • 14.06 • 15.05 • 18.05		
Sa: 08.06 • 10.06 • 12.06 • 14.06 • 16.06		
	Schleinker Kreuz +1 Min.	
	Ofenbach +1 Min.	
	Sta. Christiana +1 Min.	
	Frohsdorf Ortsmitte +1 Min.	
	Kleinwolkersdorf Wr. Neustädter Str.aße +12 Min-	
Frohsdorfer Siedlung Militärakademie		
Mo-Fr: 06.35 • 08.35 • 10.35 • 12.35 • 13.35 • 14.15 • 14.35 • 16.35 • 17.35 • 18.35		
Sa: 08.35 • 10.35 • 12.35 • 14.35 • 16.35		

Wiener Neustadt Hauptbahnhof

Winzendorf

Wir stellen vor: Das sind die Menschen am Gemeindeamt

Parteien-Verkehr

Mo, Mi, Fr von 07.00 – 12.00 Uhr
Di von 15.00 – 19.00 Uhr

Bürgermeister-Sprechstunde

Dienstag von 17.00-19.00 Uhr



**BERNHARD
JEITLER-HAINDL**

Amtsleiter

02627 / 45 432 - 17
bernhard.jeitler-haindl@lanzenkirchen.gv.at



MARIO BUJAK

Kassenverwalter

02627 / 45 432 - 14
mario.bujak@lanzenkirchen.gv.at

SABINE MONZA

Finanzbuchhaltung

02627 / 45 432 - 12
sabine.monza@lanzenkirchen.gv.at



MARTINA BINDER

Kundenbuchhaltung

02627 / 45 432 - 18
martina.binder@lanzenkirchen.gv.at



STEPHANIE HAHN

**Öffentlichkeitsarbeit,
Social Media, Empfang**

02627 / 45 432 - 13
stephanie.hahn@lanzenkirchen.gv.at

BIRGIT BIRNBAUMER

Meldeamt

02627 / 45 432 - 10
birgit.birnbaumer@lanzenkirchen.gv.at



MARTIN STEINREIBER

Bauamt

02627 / 45 432 - 11
martin.steinreiber@lanzenkirchen.gv.at



So bleiben Sie fit im Home Office

Die drastische Reduzierung unsere sozialen Kontakte zur Eindämmung der Infektionsverbreitung von SARS-CoV-2 zwingt uns in vielen beruflichen Arbeitsbereichen auf die Erledigungen unsere Tätigkeit im Home Office.

Dabei ist es nicht die Bildschirmarbeit per se, welche uns plötzlich vor neue Herausforderungen im Umgang mit dieser Situation stellt, sondern der Umstand, dass sich der Bewegungsradius durch das Home Office drastisch reduziert.

Die Wegstrecke zur und von der Arbeit, der Gang zur Mittagspause, berufliche Erledigungen und Meetings an unterschiedlichen Orten, all diese örtlichen Veränderungen fallen durch das Home office weg. Und dadurch entscheidende Bewegungszeit im Alltag, die einen wichtigen Beitrag zur Aufrechterhaltung von körperlicher Gesundheit leistet.

Leider kommt beim Home Office oft belastend hinzu, dass die klassische Arbeitsplatzergonomie fehlt.

Das Arbeiten am Laptop ermöglicht das Erledigen von Aufgaben in quasi jeder „bequemen“ Position. Im Bett, auf der Couch oder am Küchentisch; alles Orte, wo man alles andere als ergonomisch sitzt und sich dadurch Beschwerden am Bewegungsapparat, speziell Nacken und Wirbelsäule quasi anzüchtet.

Aus psychischer Sicht kommt beim Home Office erschwerend hinzu, dass das ungestörte, konzentrierte Arbeiten, wie sonst im Büro, nur sehr

selten möglich ist. Die Betreuungsaufgaben von Familienangehörigen, die durch den Lock down ja ebenfalls in den gleichen „vier Wänden“ zur gleichen Zeit anwesend sind, verursacht oft einen enormen psychisch-sozialen Stress, der unsere Gesundheit massiv negativ beeinflusst!

Wir sollten unsere Gesundheit aktuell nicht nur auf den Schutz vor möglichen Infektionsübertragungen reduzieren und abwartend auf eine bevorstehende Impfung kör-



1 *Armpendel*



2 *Ruckentwist*



3 *Kniekreisel*



4 *Ruckentstretch*



5 *Schrittpendel*



6 *Cross over Knie*



7 *Cross over Ferse*



8 *Kniebeuge*

Anleitung: Absolvieren Sie die Übungen in vorgegebener Reihenfolge und achten Sie stets auf sicheren Stand und richtige Übungsausführung

Empfehlung: Jede Übung 20 bis 30 mal wiederholen
Zwischen den Übungen Arme und Beine auslockern und drei tiefe Atemzüge machen
Bei Bedarf einzelne Übungen ein zweites Mal absolvieren

perlich beinahe erstarren, sondern proaktiv die Gesundheit durch viel Bewegung verstärkt schützen.

Empfehlung Nr.1:

Planen sie fixe Bewegungsrituale in Ihren Alltag ein und setzen Sie diese konsequent um. Zum Beispiel gymnastische Übungen am Morgen oder ganz konkret geplante Bewegungspausen im Alltag. Als Beispiel dafür darf ich Ihnen die Aufwärmübungen unserer Lanzenkirchner Fitnessmeile H3 ans Herz legen. Eine Videoanleitung ist auf [youtube](https://www.youtube.com).

[com](https://www.com) (Lanzenkirchner Fitnessmeile) zu finden.

Empfehlung Nr. 2:

Bringen sie Ordnung und Struktur in Ihren Alltag. Denn durch die Verschmelzung von privatem und beruflichem Umfeld und Aufgaben, gehen diese zwei wesentlichen Faktoren für effektives Arbeiten und notwendiger Erholung oft unter. Ein strukturierter und geplanter Tagesablauf birgt weniger Gefahr, auf die Pflege der eigenen Gesundheit zu vergessen! „Ordnung schafft Kontrolle und

Struktur gibt Sicherheit“

Empfehlung Nr. 3:

„Wer sich fordert, der fördert!“ Nutzen Sie die Zeit der Einschränkungen, um Neues auszuprobieren. Entdecken Sie mit Ihren Kindern und/oder Ihrem Partner neue Wanderwege oder Fitnessparcours im Freien oder lernen Sie online Fitnessprogramme kennen. Die digitale Welt bietet Ihnen gerade jetzt die Möglichkeit, ganz anonym einmal eine Yogastunde, ein CrossFit Workout oder Aerobicstunden in den eigenen vier Wän-

den auszuprobieren (z.B.: www.simplystrong.at/sporteinheiten/)

Wichtig ist gemeinsam und mit Spaß Neues auszuprobieren! Das baut Stress ab, ist gut für die Fitness und stärkt das gemeinsame Wir, das in Zeiten von Distanz und Abstand ganz wichtig für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit ist!

In diesem Sinne: „Werden Sie aktiv und bleiben Sie gesund!“

Ihr Claus Bader

So sind Sie produktiv im Home Office

Home Office ist Ihre Chance, um für sich selbst einen gesundheitsorientierten, aktiven Alltag zu führen.

Zuerst braucht dieser „Heimwerker“-Alltag eine Struktur. Ganz so wie der frühere, eingerostete und gewohnte Büroalltag. Eine Alltagsstruktur sollte die gesunde Home Office-Basis sein.

Die Zeitphasen, die Sie zuvor mit Pendeln verbrachten, könnten Sie von Montag bis Freitag immer durch Bewegung – gehen Sie spazieren, laufen, machen Sie Dehnungs-, Kräftigungs-, Stabilisierungs-, Atemübungen oder Yoga – an der frischen Luft ersetzen. Das macht Körper und Geist frisch, wach und fördert die später ge-

forderte Konzentration für berufliche Aufgaben.

Egal wie Sie sich bewegen, wichtig ist, dass Sie Freude und Spaß daran haben. Einen klaren Verlierer sollte es dabei immer geben: den inneren Schweinehund!

Frühstücken Sie. Und zwar im Sitzen und ohne Ablenkung durch Smartphone, Fernseher oder auch Radio. Kehren Sie einem Frühstück mit dem schnellen Espresso im Vorzimmer beim Schuheanziehen oder dem Häferlkaffee, der auf dem Weg aus dem Bad, beim Anziehen und E-Mail-Checken der notwendige Wachmacher und Nebenbei-Genuss ist, den Rücken. Frühstücken im Auto fällt auch weg.

Trinken Sie tagsüber ausgiebig Wasser. Stehen Sie jede Stunde kurz auf, strecken und dehnen Sie sich oder machen Sie Kniebeugen, etc. Lüften Sie Ihr Home Office immer wieder gut durch.

Tun Sie all die Dinge zuhause, die im Büro erst nach oft langwierigen Diskussionen durchsetzbar oder aufgrund der Unternehmenskultur nicht machbar sind. Und die auf Ihren gesunden Lebensstil einzahlen.

Wenn Sie sich zu Mittag nicht mit Selbstgekochtem verwöhnen, machen Sie Mittagsschlaf.

Dann bleibt der nachmittägliche Leistungsknick aus. Es gibt viele einfache Dinge – Bewegung, bewusstes und achtsames

Essen, Pausen – die sich im Home Office einfach und unkompliziert, ohne Rücksicht auf Kolleginnen und Kollegen, umsetzen lassen. Schauen Sie zuhause auf sich, verwandelt Sie Ihre Home Office-Zeit in eine Kräftigungs- und Stärkephase von der Sie und Ihr Arbeitgeber profitieren. Und dem Virus, der uns gerade auf Schritt und Tritt verfolgt, bieten Sie Paroli.

Gesund bleibt, wer sich gesund erhält und seine Gesundheit schätzt! Gesund bleibt, wer auch bereit ist, für sich etwas zu tun! **Denn viele Wege führen an Ordinationen und Krankenhäusern vorbei. Man muss sie nur gehen.**

Ihr Thomas Loser

Gratulation zum bestandenen Bachelorstudium von Gemeinderätin Celine Anzur

Bürgermeister Bernhard Karnthaler und Vizebürgermeisterin Heide Lamberg gratulierten im Namen der Gemeinde, Gemeinderätin Celine Anzur zu ihrem bestandenen Bachelorstudium „Publizistik“. Wir wünschen unserer engagierten Gemeinderätin Celine alles Gute für die Zukunft und freuen uns weiterhin auf eine gute Zusammenarbeit.



Nikolaus Dorfstetter ist ÖCV-Präsident

Mit 1. Juli übernahm Nikolaus Dorfstetter das Amt des Vorortspräsidenten des größten Akademikerverbandes Österreichs für das Hochschuljahr 2020/2021.

Der 25-jährige Lanzenkirchner ist Student der Kulturtechnik und Wasserwirtschaft an der Universität für Bodenkultur in Wien. Neben dem Stu-

dium und seinem Engagement im Cartellverband ist er Milizoffizier des Österreichischen Bundesheeres. Unter Dorfstetter steht mit der katholischen Hochschulverbindung Neostadia Wiener Neustadt zum ersten Mal eine Verbindung aus Niederösterreich dem Österreichischen Cartellverband vor.



Der Österreichische Cartellverband (ÖCV) ist mit über 13.000 Mitgliedern der größte Akademikerverband in Österreich. Mit seinen 50 katholischen Studentenverbindungen ist er in allen großen Hochschulstädten des Landes vertreten. Der „Vorort“ steht dem Verband als gewähltes Präsidium vor und ist das politische Organ des ÖCV.

Fotowettbewerb: So schön ist unser Lanzenkirchen

Gesucht wird die schönste Aufnahme von Zuhause, einem Gebäude, ein Detail oder der Landschaft in Lanzenkirchen. Die Jahreszeit bzw. das Alter des Fotos spielt keine Rolle. Die Gewinner werden durch eine ausgewählte Jury, bestehend aus den Lanzenkirchner Dorferneuerungsvereinen, ermittelt.

So einfach geht's: Schicke dein Foto an gemeinde@lanzenkirchen.gv.at

Einsendeschluss ist am 30. April 2021

Christbaum-Sammelaktion am 9. Jänner 2021

Stellen Sie bitte Ihren lamettafreien Christbaum bis spätestens 13 Uhr vor Ihre Haus- oder Garagentüre, falls Sie keine Möglichkeit zur Eigenverwertung haben. Die Christbäume werden am Samstag, den 9. Jänner 2021, kostenlos von unseren Landwirten abgeholt.

Ihr Bauernbund Lanzenkirchen

Wirtschaftsbund Lanzenkirchen neu: Markus Kitzmüller zum Obmann gewählt



Wolfgang Noitz, Peter Katzgraber, Neo-Obmann Markus Kitzmüller-Schütz, Michaela Loibenböck, Bruno Vallandt, Vizebürgermeisterin Heide Lamberg, Alexander Smuk, Andrea List-Margreiter

Um die Interessen seiner Mitglieder besser vertreten zu können, hat sich der Wirtschaftsbund Lanzenkirchen umstrukturiert und eine Neuwahl durchgeführt. Das Get-together fand im „Timeout“ im Businesspark Lanzenkirchen statt.

Als Obmann wurde Markus Kitzmüller-Schütz gewählt. Mit in seinem Team sind: Harald Thurner, Bruno Vallandt, Michaela Loibenböck, Peter Katzgraber und Wolfgang Noitz, Martin Lizzi, Anita Wolf. Vizebürgermeisterin

Heide Maria Lamberg und Teilbezirksgruppenobmann Alexander Smuk gratulierten dem neu gewählten Obmann. In Lanzenkirchen sind 110 Unternehmerinnen und Unternehmer eingetragen, der Wirtschaftsbund sieht sich hier als starke Vertretung dieser Interessen.

Sie wollen Mitglied beim Wirtschaftsbund werden? Dann kontaktieren Sie Markus Kitzmüller-Schütz:

0664/420 60 64

mkitzmueller@psm.co.at

Surf nicht fort...

Lanzenkirchen „goes online“

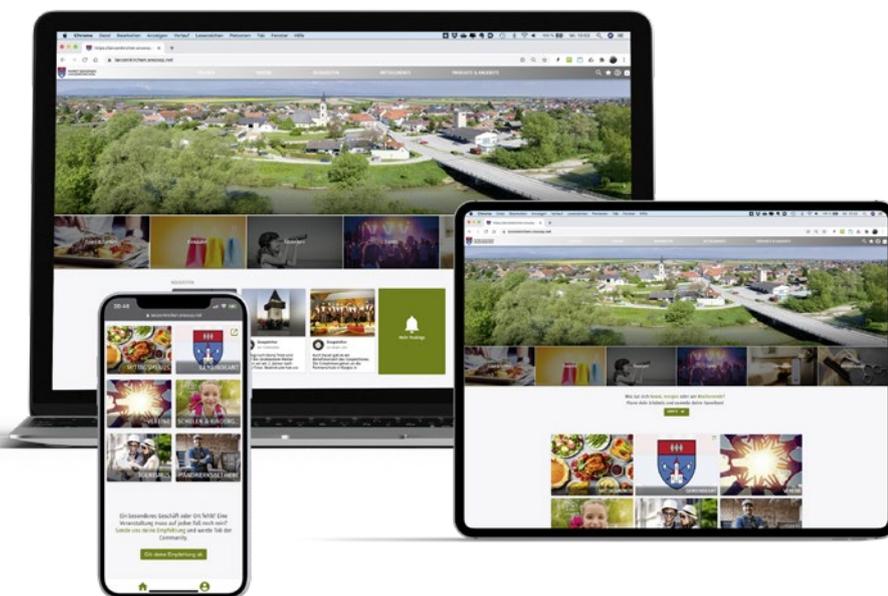
Schon lange ist die schnelle, digitale Suche im Internet aus unserem Leben nicht wegzudenken. Mit einer digitalen Plattform unter <https://lanzenkirchen.snoop.net/> zeigt Lanzenkirchen zentral und

übersichtlich, was unsere Gemeinde (wirtschaftlich) alles bietet. Besucher und Bewohner von Lanzenkirchen finden auf dieser Plattform einen gesamten Überblick über die lokalen Betriebe und Ver-

eine, mit all deren Leistungen und Services.

Sofort findet man Kontaktdaten, Öffnungszeiten und wo sie genau zu finden sind. Zudem können die Betriebe selbst ihre Einträge ganz einfach per Smartphone verwalten, Neuigkeiten, Angebote oder Veranstaltungen einstellen und so zeigen, was Lanzenkirchen alles bietet.

Lanzenkirchen setzt also auf ein neues System, das nicht nur die Betriebe und Vereine der Marktgemeinde verbindet, sondern auch Städte und Gemeinden untereinander – die Plattform ist in Zusammenarbeit mit Digital City Solutions aus Enns (OÖ) entstanden, das bereits 15 Jahre Erfahrung bei der Digitalisierung und der Präsentation von Städten und Gemeinden im Internet hat.





Thermen Gemeinden

Pitten – Walpersbach – Bad Erlach – Lanzenkirchen – Katzelsdorf



Das Anruf-Sammeltaxi (AST)

Das Anruf-Sammeltaxi Thermengemeinden ist eine praktische und komfortable Ergänzung zum öffentlichen Verkehrsangebot und bietet allen BürgerInnen und BesucherInnen der Region Mobilität und Komfort zum günstigen Preis.

Wo und wann?

Das AST holt Sie von einer mit dem AST-Logo gekennzeichneten Sammelstelle ab und bringt Sie zu einer beliebigen Adresse in den 5 Thermengemeinden und nach Wr. Neustadt. In Wr. Neustadt erfolgt der Zu- und Ausstieg nur bei den Sammelstellen. Die Standorte der Sammelstellen sind auf den Karten auf der Rückseite ersichtlich.

Das AST verkehrt in den Nächten von Freitag auf Samstag und von Samstag auf Sonntag sowie vor Feiertagen. Es werden je Richtung drei Fahrten angeboten. Die genauen Abfahrtszeiten entnehmen Sie bitte dem Fahrplan.

i Mehr Infos zum AST erhalten Sie bei den Gemeinden. Alle Infos zu Bus und Bahn in Ihrer Region finden Sie auf www.vor.at.

Preise und Ermäßigungen

Neben dem Tarif des Verkehrsverbund Ost-Region (VOR) wird lediglich ein geringer Komfortzuschlag verrechnet. Fahrgäste mit einer gültigen Wochen-, Monats- oder Jahreskarte für die zu fahrende Strecke zahlen somit nur den Komfortzuschlag von € 0,50. Jugendtickets werden im AST nicht anerkannt.

Preis inkl. € 0,50 Komfortzuschlag

Katzelsdorf/Lanzenkirchen – Wr. Neustadt	
Pitten/Bad Erlach/ Walpersbach – Lanzenkirchen	€ 2,80
Pitten/Bad Erlach/ Walpersbach – Wr. Neustadt	
Pitten/Bad Erlach/ Walpersbach – Katzelsdorf	
Lanzenkirchen – Katzelsdorf	€ 3,90
Innerhalb einer Gemeinde	€ 2,30
Komfortzuschlag	€ 0,50

Das Ticket erhalten Sie im Fahrzeug

Neue AST-Hotline ab 1.1.2019

Die Bestellung

Fahrten müssen bis spätestens 30 Minuten vor der geplanten Abfahrtszeit unter **0800 22 23 22** kostenlos bestellt werden. Das Zusteigen ohne telefonische Anmeldung ist nicht möglich.

Folgende Angaben sind dabei erforderlich:

- Name und Telefonnummer
- Start und Ziel Ihrer Fahrt
- gewünschte Abfahrtszeit
- Anzahl der Fahrgäste

0800 22 23 22

Die Rückfahrt kann bei Ihrem Anruf gleich mitbestellt werden. Wenn Sie regelmäßige Fahrten mit dem AST planen, so können Sie diese auch im „Abo“ bestellen und ersparen sich weitere Anrufe. Sollte das AST einmal verspätet sein, warten Sie bis zu 10 Minuten über die Abfahrtszeit hinaus.

i Die aktuellen Fahrpläne aller Bus- und Bahnlinien in Wien, NÖ und BGLD gibt es kostenlos auf www.vor.at

Sammelstellen

Pitten

- 1 Marktplatz (B)
- 2 Sautern Bahnhof (B)
- 3 Leiding - Wh. Krenn
- 28 Obere Feldstraße (B)

Walpersbach

- 4 Pfarrkirche (B)

Bad Erlach

- 5 Bahnhof (B)
- 6 Brunn Feuerwehr (B)
- 29 Rosaliastraße (B)

Lanzenkirchen

- 7 Gasthaus Art
- 8 Hauptplatz (B)
- 9 Föhrenau Feuerwehr (B)

Katzelsdorf

- 10 Eichbüchl (B)
- 11 KM Hofbauer Gym. (B)
- 12 Sonnenblumen Kiga (B)
- 13 Friedhof (B)
- 14 Regenbogen Kiga (B)
- 15 Gasthaus Fröch (B)
- 16 Firma Nolz (B)
- 17 Triftweg / Trafo
- 18 Eichbüchl Feuerwehr
- 19 Sägewerk (B)
- 20 Nelkeng./ Trafo (B)
- 21 Frohsdf. Siedlung (B)

Wiener Neustadt

- 22 Disco Molkereistraße
- 23 Hauptbahnhof (B)
- 24 Domplatz
- 25 Cine Nova Center (B)
- 26 NÖGKK (B)
- 27 Bezirkshauptmanns. (B)

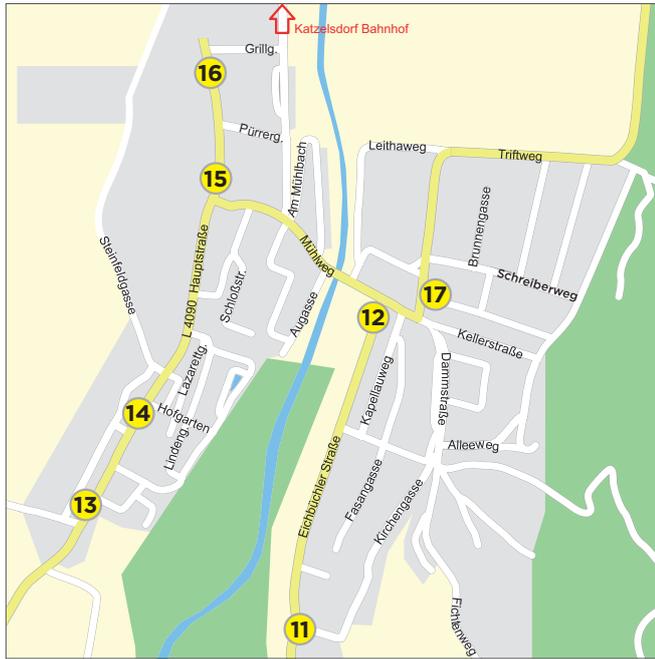
(B) = Standort bei Bushaltestelle

Die Abfahrtszeiten für das AST gelten für alle Sammelstellen im jeweiligen Ort

Fahrplan AST – in den Nächten Freitag, Samstag und vor Feiertagen

	AST	AST	AST		AST	AST	AST
Pitten	19:00	22:00	00:15	Wr. Neustadt Cine Nova	23:15		
Bad Erlach	19:10	22:10	00:25	Wr. Neustadt Domplatz	23:19	01:15	03:15
Walpersbach	19:13	22:13	00:28	Wr. Neustadt Hauptbahnhof	23:24	01:20	03:20
Lanzenkirchen	19:23	22:23	00:38	Wr. Neustadt Disco Molkereistr.	23:29	01:25	03:25
Katzelsdorf	19:31	22:31	00:46	Katzelsdorf	23:39	01:35	03:35
Wr. Neustadt Disco Molkereistr.		22:41	00:56	Lanzenkirchen	23:47	01:43	03:43
Wr. Neustadt Hauptbahnhof	19:36	22:36	01:01	Walpersbach	23:57	01:53	03:53
Wr. Neustadt Domplatz	19:41	22:51	01:06	Bad Erlach	00:00	01:56	03:56
Wr. Neustadt Cine Nova	19:45			Pitten	00:10	02:06	04:06

Katzelsdorf



**Frohsdorfer/
Sägewerksiedlung**



Lanzenkirchen



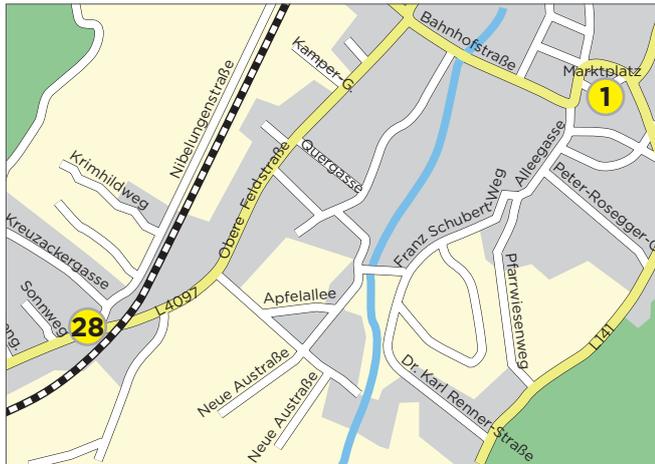
Eichbüchl



Föhrenau



Pitten



Bad Erlach



Leiding



Sautern



Brunn Feuerwehr



Walpersbach



Wr. Neustadt

← 19:45* 22:51* 01:06*
→ 23:15* 01:15* 03:15*
*Ab Cine Nova Center
*Ab Domplatz

Katzelsdorf

← 19:31 22:31 00:46
→ 23:39 01:35 03:35

Lanzenkirchen

← 19:23 22:23 00:38
→ 23:47 01:43 03:43

Walpersbach

← 19:13 22:13 00:28
→ 23:57 01:53 03:53

Bad Erlach

← 19:10 22:10 00:25
→ 00:00 01:56 03:56

Pitten

← 19:00 22:00 00:15
→ 00:10 02:06 04:06



Gutschein kaufen und Betriebe aus Lanzenkirchen unterstützen!

Um die lokale Wirtschaft direkt zu unterstützen, hat der Wirtschaftsbund gemeinsam mit unserer Gemeinde die „Lanzenkirchner-Gutscheine“ ins Leben gerufen.

Diese Wertgutscheine können bei zahlreichen Unternehmen sowie Gastronomen und Bauernläden in unserer Gemeinde eingelöst werden.

Das ideale Weihnachtsgeschenk, das die volle Auswahl und viel Freude bringt.

Die Gutscheine können ab sofort am Gemeindeamt erworben werden!



weitere Infos unter: www.lanzenkirchen.gv.at