

# GEMEINDE GÖMING



## GEMEINDEZEITUNG

Amtliche Mitteilung Juni 2024

Ausgabe 3 / 2024



Bürgermeister Werner Fritz und sein Team wünscht allen Gömingerinnen und Göminger einen schönen Sommer und erholsame Ferien!

### VORWORT

Bürgermeister  
Werner Fritz

Seite 3

### ENERGIE

Energiegemein-  
schaft in Betrieb

Seite 4

### AUSFLUG

Senioren Ausflug  
der Gemeinde

Seite 4

### KINDER

Unsere Kids beim  
Oichtentallauf

Seite 8

### TIPPS

Gesunde  
Gömingerin &  
Göminger  
Seite 12

**Inhalt**

Vorwort des Bürgermeisters	Seite 3
Energiegemeinschaft Göming	Seite 4
Seniorenflug der Gemeinde	Seite 4
EU Wahl 2024	Seite 5
Museumstag 2024	Seite 5
Offene MINT Werkstatt	Seite 6
LEADER PROJEKT: Erhalt der Biodiversität mit Drohnen	Seite 7
Göminger Kindergarten-Kids beim Oichtentallauf in Nussdorf	Seite 8
Informationen des Seniorenbundes	Seite 9
Geburtstagsjubiläen	Seite 11
Gesunde Gömingerin & Göminger	Seite 12
Elternverein VS Oberndorf	Seite 13
Göminger Ferienprogramm	Seite 14
Veranstaltungen	Seite 15
Veranstaltungskalender	Seite 16

**Öffnungszeiten****GEMEINDEAMT**

Montag bis Freitag 08.00 - 12.30 Uhr  
Mittwoch 14.00 - 17.30 Uhr

**ALTSTOFFSAMMELZENTRUM**

(0664/5114170)

Montag 09.00 - 13.00 Uhr  
Mittwoch 09.00 - 12.00 Uhr  
13.00 - 18.00 Uhr  
Freitag 09.00 - 12.00 Uhr  
13.00 - 18.00 Uhr  
Samstag 08.00 - 12.00 Uhr

**TKV-SAMMELSTELLE**

Montag - Freitag 07.30 - 09.30 Uhr  
Samstag 08.00 - 09.00 Uhr sowie nach telefonischer Vereinbarung  
(06276/248 oder 0650/2480003)

**Sprechstunde Bürgermeister**

Dienstag und Freitag 09.00 - 12.00 Uhr

**Museum in Göming****Öffnungszeiten Museum Hellbauerhaus**

Freitag: 14.00 - 17.00 Uhr  
Samstag: 11.00 - 15.00 Uhr  
Gruppen oder für besondere Anlässe auch nach Terminvereinbarung (+43 / 664 5920138)

Aktuelle Informationen aus der Gemeinde Göming finden Sie auf der Website der Gemeinde unter [www.goeming.at](http://www.goeming.at) sowie in der Gem2Go App.

**Redaktionsschluss für die nächste Gemeindezeitung Göming:**

Mittwoch, 14. August 2024

Beiträge und Fotos (inklusive Copyright) bitte per e-Mail an [gemeindezeitung@goeming.at](mailto:gemeindezeitung@goeming.at)

**Impressum**

Amtliche Mitteilung der Gemeinde Göming; Medieninhaber, Verleger und Herausgeber: Gemeinde Göming, Dorfstraße 3, 5114 Göming, Tel: 06272/4287, E-Mail: [gem.goeming@salzburg.at](mailto:gem.goeming@salzburg.at), Web: [www.goeming.at](http://www.goeming.at); Für den Inhalt verantwortlich: Bürgermeister Werner Fritz; Für den Inhalt der Beiträge von Vereinen und Institutionen haftet der jeweilige Herausgeber. Werbeschaltungen sind kostenlos und unterliegen nicht der Werbeabgabe nach dem Werbegesetz 2000, BGBl. Nr. 29/2000.

### **Liebe Gömingerinnen und Göminger!**

Als erstes ein großes Dankeschön an alle, die ihre Stimme bei der Wahl zum Europäischen Parlament abgegeben haben. Es ist mehr als nur wichtig, in einer gelebten Demokratie, in der wir nun schon seit vielen Jahrzehnten leben dürfen, seine Meinung kundzutun. Nur so wird den bestimmenden Parteien aufgezeigt, welche Wünsche, Ängste und Sorgen die Bevölkerung hat. Wir in unserer Gemeinde können nur versuchen uns zu bemühen, für unsere Bürger das Bestmögliche zu erreichen.

### **Energiegemeinschaft Göming**

Mit besonderem Stolz darf ich heute unsere Energiegemeinschaft erwähnen, die jetzt in Betrieb gegangen ist. Viele Stunden an Arbeit waren erforderlich, um dieses tolle Projekt zu realisieren, mit dem wir in unserer Region eine Vorreiterrolle übernommen haben.

### **Ferienprogramm**

Für unsere Jüngsten gibt es heuer wieder ein vielfältiges Ferienprogramm, über das ja schon umfangreiche Informationen ausgesendet wurden.

### **Senioren Ausflug**

Auch unsere Senioren sind wie immer sehr aktiv. Einen Bericht über die letzten Aktivitäten und laufende Veranstaltungen vom Seniorenbund findet ihr auf Seite 9. Ich darf euch bereits jetzt die Einladung zu unserem Senioren-Gemeindeflug am Dienstag, den 27. August 2024 vorankündigen. Nachdem wir leider schon zweimal wegen Schlechtwetter umdisponieren mussten, hoffe ich doch, dass wir in diesem Jahr nach Kaprun fahren können, um dieses besondere Bauwerk österreichischer Ingenieurkunst besichtigen zu können.

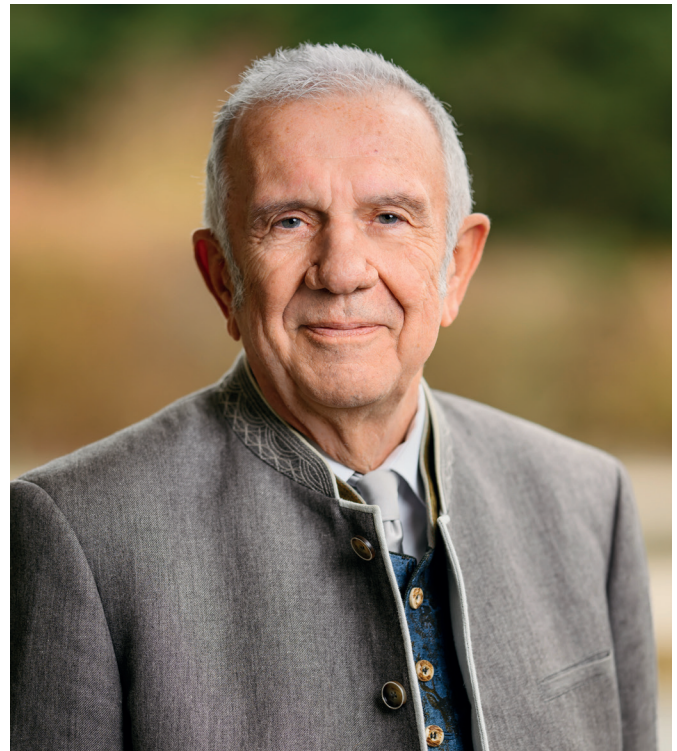


Foto: Manuel Horn

### **Gesunde Gömingerin & Göminger**

Wie schreibt unsere Physiotherapeutin Verena Maiburger dankenswerterweise in ihrem informativen Beitrag so treffend: „Bewegung ist die beste Medizin“! Und der Satz von (Ludwig Börne) dazu: „Es gibt tausend Krankheiten, aber nur eine Gesundheit.“ Und die wünsche ich uns allen!

Allen Kids wünsche ich schöne Sommerferien und erholsame Tage in Göming.

Euer Bürgermeister Werner Fritz

# Energiegemeinschaft Göming geht in Betrieb

**Gemeinsam erneuerbare Energie erzeugen und nutzen – unter diesem Motto wurde im November 2023 die Energiegemeinschaft gegründet. Jetzt wurde der Betrieb aufgenommen.**

Am 23. November 2023 wurde die „Lokale Erneuerbare-Energie-Gemeinschaft Göming“ als Verein gegründet. Seit der Gründung konnten einige weitere Mitglieder für die EEG gewonnen werden.

„Insgesamt haben sich schon 12 Haushalte in Göming der Energiegemeinschaft angeschlossen – Tendenz steigend,“ berichtet Obmann Alois Silberer.

Der Tätigkeitsbereich erstreckt sich auf das vom Ortsnetz-Trafo „Wagnertristl“ versorgte Gebiet. Wesentlich mitinitiiert und unterstützt wurde das Vorhaben durch die Gemeinde Göming, die mit den errichteten PV-Anlagen beim Gemeindezentrum und Kindergarten, mit einer Leistung von 104 kWp, auch der größte Einspeiser in die Energiegemeinschaft ist.

Zusätzlich speisen weitere sechs Erzeugungszählpunkte Überschussstrom aus PV-Anlagen in die Energiegemeinschaft ein und versorgen 13 Abnahme-Zählpunkte zu einem Teil mit lokalem Strom. Der Abnahmetarif ist mit 15 Cent netto pro Kilowattstunde im Vergleich zu den Strompreisen der Salzburg AG attraktiv.



Foto: Gemeinde Göming

## Einladung zum Gemeinde-Seniorenausflug

Alle Gemeindegewinnen und -bürger ab einem Alter von 60 Jahren sind ganz herzlich zum alljährlichen Seniorenausflug der Gemeinde am Dienstag, 27. August 2024 eingeladen.

Unsere Ausfahrt führt uns in diesem Jahr nach Kaprun!

### Programm

- 07:45 Uhr Treffpunkt Gemeindeparkplatz
- 08:00 Uhr Abfahrt nach Kaprun
- 10:30 Uhr Kesselfall – Umsteigen in die Zubringerbusse, Auffahrt mit dem Schrägaufzug, mit den Zubringerbussen zum Bergrestaurant Mooserboden
- 11:45 Uhr Mittagessen im Bergrestaurant Mooserboden
- 13:00 Uhr Staumauer Führung (Dauer ca. 1 Stunde + Retourweg);
- 14:30 Uhr Rückfahrt mit den Zubringerbussen zum Schrägaufzug
- 15:00 Uhr Gemeinsame Talfahrt zum Kesselfall mit den Zubringerbussen retour zu unserem Bus, anschließend Heimfahrt nach Göming

Bitte um eine verbindliche Anmeldung im Gemeindeamt unter der Telefonnummer 06272 / 4287. Der Anmeldeschluss ist Dienstag, 20. August 2024.

## So hat Göming gewählt

# EU Wahl 2024

### 9. Juni 2024

604 Wahlberechtigte

422 Abgegebene Stimmen (69,87%), ... davon 413 gültige und 9 ungültige  
ÖVP 177 Stimmen (42,86%), SPÖ 37 Stimmen (8,96%), FPÖ 108 Stimmen (26,15%),  
GRÜNE 44 Stimmen (10,65%), NEOS 26 Stimmen (6,30%), DNA 8 Stimmen (1,94%),  
KPÖ 13 Stimmen (3,15%)

Das Wahlergebnis im Detail können Sie im Internet abrufen:

Gemeinde Göming: [www.goeming.at/Politik/Wahlen/Wahlergebnisse](http://www.goeming.at/Politik/Wahlen/Wahlergebnisse)

Land Salzburg: [www.salzburg.gv.at](http://www.salzburg.gv.at)

## Museumstag 26.5.2024

**Am Tag der Regionalmuseen konnten wir in unserem Hochzeitsmuseum im Hellbauerhaus knapp 100 Gäste begrüßen. Der Imkerverein hat als wunderbare Programmergänzung die Bienenhütte geöffnet.**

Unsere Besucherinnen und Besucher hatten die Möglichkeit, mit dem Oldtimerbus die Museumsroas zwischen den benachbarten Museen Arnsdorf, Bürmoos und Oberndorf anzutreten.

Die Autorin Sabine Niedermayr hat unsere kleinen Gäste mit einer Lesung aus ihrem Buch „Freundschaft – oder weil Einhörner keine Regenbögen pupsen“ begeistert.

Es war uns eine Ehre, Landeshauptmann-Stv. Mag. Stefan Schnöll bei uns im Museum begrüßen zu dürfen. Er hat uns auch zwei-drei Anekdoten zum Thema Heirat und Kennenlernen erzählt, diese bleiben aber natürlich streng geheim.

Wir sind stolz auf zahlreiche positive Rückmeldung, die wir anlässlich des Museumstages für unsere Arbeit erhalten haben und freuen uns auf den Tag der Regionalmuseen im nächsten Jahr.

Ein Beitrag von Karin Umlauf  
(Obfrau Kulturverein Göming)



Foto: Kulturverein Göming

# Offene MINT-Werkstatt Flachgau-Nord

**Seit Mai diesen Jahres gibt es jeden Dienstag die sogenannte „Offene MINT-Werkstatt“ in Bergheim.**

MINT bedeutet Mathematik, Informatik, Naturwissenschaft und Technik. Eine offene MINT-Werkstatt ermöglicht Kindern und Jugendlichen MINT im schulischen als auch außerschulischen Bereich kennenzulernen.

Jeweils einen Vor- und Nachmittag in der Woche können Schulklassen aber auch einzelne Interessierte das Angebot

vor Ort nutzen. Am Dienstag Vormittag steht den Bildungseinrichtungen ein individuelles Programm zur Verfügung. Workshops aus den Bereichen 3-D-Druck, Elektrotechnik, Laser-Cutten und vieles mehr können gebucht werden.

Termine für Schulklassen können unter [office@nature-awakes.at](mailto:office@nature-awakes.at) individuell angefragt werden.

Jeden Dienstag Nachmittag, zu Schulzeiten, können Kinder und Jugendliche aus der Region, unabhängig vom Unterricht, an der offenen MINT-Werkstatt teilnehmen. Die MINT-Workshops für Kinder und Jugendliche wechseln thematisch und sind beim jeweiligen Termin angegeben.

Die Anmeldung erfolgt über die Website unseres Projektpartners Nature Awakes: <https://nature-awakes.at/>

Die offene MINT-Werkstatt ist als spielerischer Zugang zu oft „gefürchteten“ Themen wie Mathematik oder Technik gedacht. Sie ersetzt allerdings keine Lernhilfe oder schulische Nachmittagsbetreuung.

Wir freuen uns auf ein weiterhin reges Interesse!

Die Teams der LEADER und MINT-Region Flachgau-Nord und Nature awake



Foto: LEADER Flachgau-Nord



## Freiwillige als MINT-Trainer\*innen gesucht

Der Begriff MINT steht für Mathematik, Informatik, Naturwissenschaft und Technik. Die offene MINT-Werkstatt in Bergheim als auch weitere Initiativen der MINT-Region Flachgau-Nord soll Kindern und Jugendlichen in den Gemeinden Anthering, Bergheim, Bürmoos, Dorfbeuern, Göming, Nußdorf, Lamprechtshausen, Oberndorf und Sankt Georgen den Zugang zu MINT im schulischen als auch außerschulischen Bereich ermöglichen. Dafür brauchen wir engagierte Personen, die uns bei den Workshops und der Vermittlung der Themen unterstützen. Wichtig ist die Freude am Weitergeben von Inhalten und der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen. Wir freuen uns über Kontaktaufnahme unter [region@flachgau-nord.at](mailto:region@flachgau-nord.at)

# LEADER PROJEKT - Erhalt der Biodiversität mit Drohnen

## Erster Train the Trainer Workshop

Gegen Ende 2023 wurde ein Projekt über die LEADER Region Flachgau-Nord ins Leben gerufen, welches sich um den Erhalt der Biodiversität mit Drohnen angenommen hat. Das Projekt wird durch einen intensiven, ehrenamtlichen Einsatz der lokalen örtlichen Jägerschaften, darunter St. Georgen, Bürmoos, Lamprechtshausen, Dorfbeuern, Göming und Nußdorf vorangetrieben und zeichnet sich durch eine intensive Zusammenarbeit zwischen Jagd, Landwirtschaft und Naturschutz aus. Hauptziel des Projektes ist der Schutz der Gelege von Boden-/Wiesenbrütern und Jungwildtieren, welche durch diverse Umwelteinflüsse stark gefährdet sind. Dies ist eine wichtige Maßnahme zur Erhaltung lokaler Brutbestände.

Als effektivste Methode zum Auffinden von Gelegen, hat sich der Einsatz von Drohnen und daran montierten Wärmebildkameras herausgestellt.



Foto: LEADER Flachgau-Nord

Vereinzelt wurden bereits Drohnen mit Wärmebildkameras zum Schutz der Gelege bzw. Jungwildtiere eingesetzt. Mit Hilfe der Drohne gefundene Nester können mit GPS verortet und im Anschluss für den Landwirt markiert werden, um bei der Mahd bzw. Ernte auf diese Bereiche Rücksicht nehmen zu können.

Mit diesem Projekt und durch die Unterstützung von LEADER wird erstmals der Schutz gemeindeübergreifend und vor allem koordiniert implementiert. Das Projektgebiet umfasst eine sehr große, zusammenhängende Region von ca. 12.200 ha. Trägerverein des Projektes ist der Verein Biodiversität & Jagd Flachgau-Nord welcher von den lokalen Jägerschaften ins Leben gerufen wurde.

In der Zwischenzeit wurden die Drohnen angekauft. Bevor mit den Flügen begonnen werden kann, wurden nun die ersten Praxisworkshops zur Handhabung der Drohnen durchgeführt. Die Workshops wurden anhand des „Train-the-Trainer“ Konzept abgehalten. Die zukünftigen Trainer der lokalen Jägerschaften wurden von den Profis des Premium-Drohnen Teams Neumann aus dem benachbarten Surheim hervorragend geschult. In den nächsten Wochen werden die Rettungsteams durch die neuen Trainer eingeschult und dann kann mit den Einsätzen, worauf jeder im Projekt schon



Josef Erbschwendtner und Herbert Gugerbauer bei der Einschulung

entgegenfiebert, zeitgerecht begonnen werden. In Kürze werden in den Gemeinden viele Drohnenflüge beobachtet werden können, wodurch hoffentlich viele Gelege und Jungwildtiere geschützt werden.

Für die Gesellschaftsjagd Göming sind die Jagdpächter Josef Erbschwendtner und Herbert Gugerbauer zuständig. Um in der Praxis den Einsatz der Drohne entsprechend durchführen zu können, bitten wir die Göminger Landwirte, uns am Vortag der geplanten Mahd anzurufen, damit wir rechtzeitig die Drohne einsetzen und so Leben oder Gelege retten können.

**Josef Erbschwendtner**  
**0664/3202149**  
**Herbert Gugerbauer**  
**0676/7550505**

Ein Beitrag von  
 Herbert Gugerbauer

# Göminger Kindergarten-Kids nehmen am Oichtentallauf teil

**Heuer nahmen 26 Kinder vom Kindergarten Göming zum ersten Mal beim Grawe Oichtentallauf teil.**

Die Kinder bereiteten sich bestens auf den Kinderlauf vor. Bei einem Lauftraining am Gemeindeplatz trainierten sie im Vorfeld ihre Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination und ihr Durchhaltevermögen.



Auch ein gemeinsames Laufshirt gestalteten die Kinder fürs Kindergarten team. Vielen Dank auch an dieser Stelle an die Gemeinde für die



finanzielle Unterstützung bei der Startgebühr und den Elternverein bei der Unterstützung des T-Shirt Aufdrucks.



*Fotos: Verena Maiburger*

Alle gestarteten Kinder haben ihr Bestes gegeben und es ins Ziel geschafft. Im Ziel bekam jedes Kind eine wohl verdiente Medaille. Die Kinder hatten großen Spaß und sind hoffentlich nächstes Jahr wieder für das Göminger Kiga-Team am Start. Für die große Teilnehmeranzahl bekam unser Team sogar ein Preisgeld von 50€, welches für neue kleine Sportgeräte im Kindergarten verwendet wird.

Ein Beitrag von  
Verena Maiburger



# Informationen des Seniorenbundes

## Muttertagsfeier am 5. Mai 2024 im Gasthaus „Altwirt“ in Nußdorf

**60 Mütter und Väter sind der Einladung gefolgt und haben eine schöne Feier, gestaltet von den Kindern des Kindergarten Göming miterlebt.**

Einige Geschichten und Gedichten, vorgetragen von der Obfrau, sorgten für die richtige Stimmung bei dieser Feier.

Für alle gab es ein gutes Mittagessen, Kaffee und Kuchen und ein Blumengeschenk. Auch die mitwirkenden Kinder erhielten als Dankeschön ein kleines Geschenkesackerl.



Als Ehrengäste konnten Hr. Pfarrer Dechant Nikolaus Erber, Hr. Bgm. Werner Fritz und Hr. Vzbgm. Rupert Hufnagl begrüßt werden.



## Gemütlicher Nachmittag und Tischeisstockturnier beim Wirt z`Furkern

Lustiger Nachmittag mit den benachbarten Ortsgruppen veranstaltet von der OG Lamprechtshausen.

Beim Turnier erreichten wir als kleinste Ortsgruppe den 2. Platz und erhielten eine schöne Torte, die gleich an alle Teilnehmer aufgeteilt wurde.



*Fotos: Seniorenbund Göming*



# Informationen des Seniorenbundes

## Tagesausflug in das „Gläserne Tal“ in Weißenkirchen am Attersee

**Der Wettergott meine es gut mit uns – nach fast 2 Wochen Dauerregen – endlich wieder Sonne!**

Der Ausflug begann mit einer Führung im Glasmuseum in Weißenkirchen. Ein idyllischer Themenweg inmitten wunderschöner Natur führt in das Schaudorf Freudenthal. Hier fand der 2. Teil der Führung statt. Ein Ort der viele Geschichten erzählt, einst blühender Standort der Glasproduktion, dann dem Verfall nahe – und von den Weißenkirchnern letztlich diesem Dorf auf besondere Art und Weise neues Leben eingehaucht. Als Schaudorf – ein Stück in die Vergangenheit.

Nach dem Mittagessen, im ebenfalls wiederbelebten, historischen Gasthaus, ging es weiter an den Attersee zu einer Schifffahrt.



Foto: Seniorenbund Göming

## Weitere Termine

### Spielenachmittag & Stammtisch

Unsere Spielenachmittage und Stammtische finden wie gewohnt beim Wirt „A Casa di Dani“ ab 13:30 Uhr am 10. Juli und 14. August statt.

### Sportprogramm

- Über die Sportaktivitäten informiert euch Christa über WhatsApp.
- Yoga macht eine Sommerpause.

### Grillfest

Das Grillfest der Ortsgruppe Nußdorf findet am 3. August, ab 12:00 Uhr bei Lenz in Olching statt. Bitte um zahlreiche Teilnahme, die Nußdorfer sind immer sehr aktiv bei unserem Fasching dabei!

### Bezirkswallfahrt

Am 16. August findet die Bezirkswallfahrt in Arnsdorf statt. Das genaue Programm kommt noch.

### Tagesausflug

Unser 2. Tagesausflug findet am 17. September 2024 statt und führt uns in die „Krapfenschleiferei“ in Tragwein und in die Stadt Mauthausen mit Führung. Wer will kann auch die Gedenkstätte Mauthausen besuchen. Über das genaue Programm werden wir noch rechtzeitig informieren.

Ich freue mich über viele Teilnehmer bei unseren Veranstaltungen und wünsche euch einen schönen Sommer.

Gertrud Pridnig  
Obfrau Seniorenbund Göming

# Geburtstagsjubiläen in Göming

In den letzten Wochen feierten einige Gömingerinnen und Göminger ein ganz besonderes Geburtstagsjubiläum.

Bürgermeister Werner Fritz sowie Vizebürgermeister Rupert Hufnagl mit Abordnungen der Vereine gratulierten den Jubilaren persönlich zum besonderen Geburtstagsjubiläum.

**Im Namen der Gemeinde Göming  
herzliche Glückwünsche!**



*Franz Pfaffinger 75. Geburtstag*



*Gudrun Badigruber 75. Geburtstag*



*Johann Kaserer 75. Geburtstag*



*Maria Eder 80. Geburtstag*



*Maria Standl 85. Geburtstag*

Fotos: Ortschronist Matthäus Buchner

## Bewegung ist die beste Medizin!

Gibt es ein Medikament, das unser Herz stärkt, den Blutdruck senkt, die geistige Fitness steigert, die Belastbarkeit der Knochen und Sehnen verbessert, unsere Muskeln kräftigt, die Durchblutung fördert und, nicht zu vergessen, unser Leben verlängert? Ja, es heißt BEWEGUNG! Es ist ganz ohne Nebenwirkungen und sogar kostenlos.

Ein erwachsener Mensch sitzt im Durchschnitt achteinhalb Stunden am Tag - und das so gut wie jeden Tag! Uns ist oft nicht bewusst, wie viel wir eigentlich sitzen: morgens am Frühstückstisch, auf dem Weg zur Arbeit im Bus oder im Auto, am Schreibtisch im Büro, alle Kinder in der Schule, beim Lesen, beim Mittag- und Abendessen und abends vor dem Fernseher auf der Couch. Wir sitzen viel zu viel, denn unser Körper leidet unter der immer gleichen Haltung und der fehlenden Bewegung.

Aber nun zum Lösungsansatz des Problems: Mehr Bewegung! Und zwar allgemeine und gezielte Bewegung. Ganz vereinfacht gesagt: Raus aus der gebeugten Dauerhaltung und rein in die bewegte Streckhaltung! Ziel ist es alle durch das Sitzen verkürzten Muskeln zu dehnen und zu mobilisieren und alle dadurch abgeschwächten Muskeln zu kräftigen.

Baue die allgemeine Bewegung in deinen Alltag ein, indem du zum Beispiel die Treppe statt des Liftes nimmst, oder während dem Zeitunglesen oder Telefonieren im Raum herumgehst. Nutze unsere wunderschöne Landschaft in Göming, gehe raus und spaziere, laufe oder radle einfach los!

Für die gezielte Bewegung zum Ausgleich für das viele Sitzen zeige ich dir nun ein paar Übungen, welche für jedes Alter einfach umzusetzen sind und große Wirkung haben! Vielleicht schaffst du es, die eine oder andere Übung in deinen Alltag zu integrieren und du wirst merken, dass sie dir und deinem Körper guttut:



*Es gibt tausend Krankheiten,  
aber nur eine Gesundheit.  
(Ludwig Börne)*



### Übung 1:

- \* Stelle dich mit dem Rücken zur Wand, eine Schrittlänge Abstand (Abbildung 1). Wenn du keine Wand zur Verfügung hast, kannst du die Hände auch in deinen unteren Rücken legen (Abbildung 2).
- \* Spanne das Gesäß und den Bauch an.
- \* Schiebe beide Schultern weit nach außen und hinten und lege die Handinnenflächen an die Wand.
- \* Bewege nun die Wirbelsäule von unten in einem großen Bogen zurück. Das Brustbein steigt Richtung Decke auf. Vorsicht, dass du dabei nicht die Gesäßspannung verlierst und ins Hohlkreuz fällst.



### Übung 2:

- \* Suche dir eine freie Ecke, stelle dich in einem Ausfallschritt zu dieser Raumecke (Abbildung 3).
- \* Strecke deine Arme zur Seite und lass dabei deine Schultern tief.
- \* Nun bewege deinen aufrechten Oberkörper nach vorne, sodass du im Brustbereich und Armbereich eine Dehnung verspürst.

Jede auch noch so kleine Bewegung hat einen positiven Einfluss auf deine Gesundheit! Ich wünsche dir viel Spaß beim Ausprobieren!

Eure Verena Maiburger (Physiotherapeutin)

Fotos: Verena Maiburger

## Elternverein der Volksschule Oberndorf

### Gemeinsam für unsere Kinder: Unterstützen lohnt sich!

Der Elternverein versteht sich als Partner der Eltern, dem Lehrpersonal und der Direktion. Wir setzen uns für die Belange aller ein und sind Anlaufstelle für Unterstützung bei Notlagen oder Ausstattungswünschen, die nicht über das Schulbudget gedeckt werden können. Eine unbürokratische Soforthilfe für Familien bei finanziellen Engpässen ist unser oberstes Anliegen.

Im engen Austausch mit der Direktion und den PädagogInnen versuchen wir einen Mehrwert über das gesamte Schuljahr für alle Kinder zu erzielen. Folgende Projekte wurden heuer schon umgesetzt:

- Nikolaus-Sackerl für alle Kinder mit Spendenaufwurf – Danke an alle Spender
- Lebkuchen-Verkauf bei der Adventweihe und am Weihnachtsmarkt
- Weihnachtsgeschenk für die gesamte Schule: 3 Tablets
- JBL Soundbox mit Mikrofonen für Veranstaltungen
- Outdoor-Spielsachen für die Pausen
- Allgemeines Werkstattmaterial für den Werkunterricht für alle Kinder
- Osterbastelei-Verkauf am Wochenmarkt



**ELTERNVEREIN**  
Volksschule Oberndorf

#### Unterstützen Sie den Elternverein

Der Verein ist primär auf Mitgliedsbeiträge sowie Spenden angewiesen.  
Helfen Sie mit Spenden an:

Elternverein der Volksschule Oberndorf  
AT06 4501 0751 0000 3492



v.l.n.r.: Elke Dignöss (Rechnungsprüfer-Stv.in), Gabi Stummvoll (Rechnungsprüferin), Tanja Schiller (Kassier), Carola Schöbwwender (Obmann-Stv.in), Mathias Unterrainer (Obmann), Julia Bäsken (Schriftführerin), Birgit Unterrainer (Schriftführer-Stv.in), Viktoria Stummvoll (Kassier-Stv.in)  
Foto: Verena Neuburger

Datum	Veranstaltung	Alter
9.7.2024	Salbenwerkstatt	Ab 6 Jahren
12.7.2024	Sport & Grill & Chill	Jugendliche
17.7.2024	Tanzworkshop – Streetdance & Contemporary	4-10 Jahre
19.7.2024	Tag bei der Feuerwehr	6 – 15 Jahre
24.7.2024	Freundschaftsbänder knüpfen	Ab 7 Jahren
25.7.2024	AcroYoga	Ab 7 Jahren
25.7.2024	Kinderyoga und Kinderturnen	4 – 6 Jahre
29.7.2024	Actionnachmittag mit der LJ	8 – 14 Jahre
30.7.2024	Mit den Jägern im Wald	Ab Schuleintritt 2024
6.8.2024	Wir backen gemeinsam Brot	6 – 12 Jahre
7.8.2024	Kasperl und die Kristallkugel	Ab 3 Jahre
8.8.2024	Kleine Welt ganz groß: Mikroskopieren in der Au	8- 12 Jahre
9.8.2024	CLICK & CHECK – Jugendschutz und Sicherheit im Netz	Kids ab Mittelschule/Unterstufe
10.8.2024	Modellfliegen lernen	Ab 12 Jahren
12.8.2024	Beat (of) the street!	Ab 8 Jahren
12.8.2024	Spiel- und Bastelnachmittag im Museum	5 – 11 Jahre
13.8.2024	Singing all together	Ab 6 Jahren
20.8.2024	Sport- und Spielespaß	unter 4 Jahren mit Begleitung, ab 4 Jahren auch ohne Begleitung
21.8.2024	Forschen und Entdecken	4 – 7 Jahren
22.8.2024	Forschen und Entdecken	4 – 7 Jahren
23.8.2024	Zauberschule Manuela	Ab 2. Klasse VS – 12 Jahren
23.8.2024	Große Familienzaubershow zum Mitmachen und Mitlachen	Ab 3 – 103 Jahren
26.-30.8.2024	Sports 4 Fun mit Sportunion	6 – 16 Jahren
28.8.2024	Ferienabschlussausflug in den Freizeitpark Ruhpolding	alle Kinder die es Spaß macht – mit Begleitperson

**ANMELDUNG**

Die Anmeldung zum Ferienprogramm Göming erfolgt digital und ist ab dem Freitag, 14.6.2024 ab 9 Uhr unter [www.goeming.at](http://www.goeming.at) möglich. Anmeldungen sind für die jeweilige Veranstaltung bis maximal eine Woche vor dem Veranstaltungstermin möglich. Beachten Sie bitte den Anmeldezeitraum. Die Plätze werden in der Reihenfolge der Anmeldung vergeben. Bis zum 1.7.2024 werden Kinder der Gemeinde Göming bevorzugt. Nach dem 1.7. entscheidet die Platzvergabe ausschließlich der Anmeldezeitpunkt. Die Anmeldebestätigung ist noch keine fixe Zusage für einen Fixplatz. Die Info über die fixe Platzzuteilung wird voraussichtlich Anfang Juli erfolgen.  
Ansprechperson: Marianne Standl-Niederreiter, Telefon: 0664/75 08 07 77, eMail: [ferienprogramm@goeming.at](mailto:ferienprogramm@goeming.at)



„Amore Cantica“  
**Sommerkonzert**  
 der Liedertafel Oberndorf  
 Samstag den 22. Juni 2024  
 um 19:30 Uhr  
 In der Aula der Mittelschule Oberndorf  
 Leitung: Josef Pertl  
 Wir freuen uns auf Ihren Besuch

Eintrittskarten sind bei allen Chormitgliedern erhältlich  
 Kartenvorverkauf: € 12,-  
 Abendkassa: € 14,-



**STADTKAPELLE  
 OBERNDORF**

# PARKFEST

Samstag, 6. Juli 2024      Sonntag, 7. Juli 2024

**Samstag, 6. Juli 2024**  
 ab 18:00 Uhr  
 Kinderprogramm  
 Jugendorchester OJO  
 Stadtkapelle Oberndorf

**Sonntag, 7. Juli 2024**  
 ab 10:30 Uhr  
 Stoakruag Musi

Hüpfburg  
 Samstag  
 und Sonntag!

im Stadtpark Oberndorf      Bei jeder Witterung

Programmänderungen vorbehalten!

**GREEN EVENT**      **LAND SALZBURG**

#stadtkapelleoberndorf  
 #wirfeiern2025  
[www.stadtkapelle-oberndorf.at](http://www.stadtkapelle-oberndorf.at)

Die Anreise kann auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln (Lokalbahn) erfolgen.



# KIRTAG DER LJ GÖMING



Heilige Messe  
 um 10:15 Uhr in der  
 Fialkirche Göming

Anschließend laden  
 wir euch herzlich zu  
 einem gemütlichen  
**Frühschoppen** im  
**Gemeindezentrum  
 Göming** ein.

**SONNTAG  
 21. JULI 2024**

ZVR-Zahl: 069756403

salzburger  
**bildungswerk**  
 gemeindeentwicklung

## REIHE „HAUPTSACHE G'SUND“ Wer sich bewegt, kann nur gewinnen!



**Donnerstag  
 25. Juli 2024**  
 19.00 Uhr  
**St. Georgen  
 Mittagstisch**  
 Schulstraße 16  
 Eintritt frei

Der Mensch hat über 600 Skelettmuskeln. Offensichtlich ist der menschliche Körper dafür geschaffen, im höchsten Maß aktiv zu sein. Wir brauchen uns daher nicht zu wundern, wenn unsere moderne Abneigung gegen körperliche Bewegung Schwierigkeiten mit sich bringt.  
 Haushaltsgeräte werden durch jeden Gebrauch etwas abgenutzt, bei unserem Körper ist es genau umgekehrt: Muskeln fragen nicht nach dem Alter der Maschine – sie betteln einfach darum, benutzt zu werden!  
 Übrigens: Bewegung belebt, heilt und macht glücklich!

**Albert Gruber**  
 Akadem. Lehrer für Gesundheitsbildung, Erwachsenenbildner

Die Veranstaltung ist Teil dieser Vortragsreihe „Hauptsache g'sund“ der Gemeinden Göming, Lamprechtshausen und St. Georgen.

LAND SALZBURG      SOZIALER HILFSDIENST ST. GEORGEN      S H T

gemeindeentwicklung.at | 2024

**Juni 2024**

Fr	28.6.	19:00	Bauernbund Göming	Göminger Sonnwendfeuer	Kemating am Hochfeld
----	-------	-------	-------------------	---------------------------	-------------------------

**Juli 2024**

Sa	6.7.		Parkfest	Stadtkapelle Oberndorf	Oberndorf
Mi	10.7.	13:30	Seniorenbund	Stammtisch und Spielenachmittag	A Casa di Dani
So	21.7.		Landjugend Göming	Kirtagstanz	Gemeindesaal
Do	25.7.	19:00	Salzburger Bildungswerk	Vortragsreihe „Hauptsache G´ sund“: Wer sich bewegt kann nur gewinnen! Eintritt frei	St. Georgen, Mittagstisch, Schulstraße 16

**August 2024**

Sa	3.8.	12:00	Seniorenbund	Grillfest Ortsgruppe Nußdorf	Bei Lenz in Olching
Mi	14.8.	13:30	Seniorenbund	Stammtisch und Spielenachmittag	A Casa di Dani
Fr	16.8.		Seniorenbund	Bezirkswallfahrt in Arnsdorf	
Di	27.8.		Gemeinde	Seniorenausflug der Gemeinde	

**September 2024**

So	8.9.		FF Göming	Riesenwuzzler Turnier	Gemeindeplatz
Di	17.9.		Seniorenbund	Tagesausflug „Krapfenschleiferei“ Tragwein und Mauthausen	

**Veranstaltungsreihe „Hauptsache G´ sund“:**

**Wer sich bewegt, kann nur gewinnen!**

**Donnerstag, 25. Juli 2024**, 19.00 Uhr, St. Georgen, Mittagstisch, Schulstraße 16  
Referent: Albert Gruber, Akadem. Lehrer für Gesundheitsbildung, Erwachsenenbildner

**Gehirn – Das Wunderwerk in unserem Kopf**

**Donnerstag, 19. September 2024**, 19.00 Uhr, Lamprechtshausen, Benediktussaal  
Referent: Albert Gruber, Akadem. Lehrer für Gesundheitsbildung, Erwachsenenbildner

**Denkspaß für ein fittes Hirn**

**Montag, 7. Oktober 2024**, 14.00 Uhr, Göming, Gemeindesaal  
Referentinnen: Mag. Monika Puck und Stephanie Puck MSc, Gedächtnistrainerinnen

**Tanz im Sitzen**

**Mittwoch, 30. Oktober 2024, 14.00 Uhr**, St. Georgen, Barrierefreies Wohnen, Marienweg 1  
Referentin: Barbara Simmler, Verein „Tanzen ab der Lebensmitte“

**Altersvergesslichkeit oder Demenz?**

**Dienstag, 12. November 2024 • 19.00 Uhr** • Lamprechtshausen, Gemeindeamt, Benediktussaal  
Referent: Ulrich Gsenger, Leiter Tagesbetreuung Aigen und Demenzberater des Diakoniewerks Salzburg

