



## *Liebe Pamhagerinnen, liebe Pamhager, liebe Jugend!*

Bewegung und Sport sind wichtig für einen gesunden Körper und Geist. Aus diesem Grund unterstützt die Gemeinde Pamhagen Projekte und Kurse zu diesem Thema. In den Turnsälen der Schule werden von den verschiedensten Organisationen Kurse angeboten. Im Oktober beginnen wieder zwei Kurse. Dr. Erich Egermann unterrichtet wieder einen Kurs zum Thema „Wirbelsäulengymnastik“ (siehe Seite 3).



Ab 02.10.2017 werden Kurse für Kinder im Alter von 1,5 bis 10 Jahre angeboten (siehe Seite 4). Frau Claudia Zechmeister aus Frauenkirchen unterrichtet Kinderturnen in Pamhagen um die Gesundheit unserer jüngsten Mitbewohner zu stärken und zu verbessern. Nutzen Sie die Gelegenheit!

Mit freundlichen Grüßen Ihr Bürgermeister

*Josef Tschida*

---

### *Inhaltsverzeichnis:*

Veranstaltungskalender .....	Seite 2
Wahltermine .....	Seite 2
Kinderturnen .....	Seite 3
Wirbelsäulengymnastik .....	Seite 4

## Wichtige Termine & Veranstaltungen

---

### September

24. September 2017 Radtour der ÖVP Pamhagen

### Oktober

11. Oktober 2017 Pamhagener Gärtner- und Bauernmarkt  
20. – 31. Oktober 2017 Allerheiligen bei Blumen Prand  
21. Oktober 2017 Wendis Blasmusik in der Seewinkelhalle,  
Vila Vita Pannonia – Benefizveranstaltung  
zugunsten des Behinderten-Förderungs-  
vereins Bezirk Neusiedl am See  
21. Oktober 2017 Oktoberfest beim Schnitzelwirt

### Wahltermine

**22. September 2017**  
**17:00 bis 19:00 Uhr** vorgezogener Wahltag  
**Gemeinderats- und Bürgermeisterwahl**

01. Oktober 2017  
07:00 bis 15:00 Uhr Gemeinderats- und Bürgermeisterwahl

15. Oktober 2017  
07:00 bis 15:00 Uhr Nationalratswahl

Veranstaltungskalender online auf [gemeinde-pamhagen.at/veranstaltungen](http://gemeinde-pamhagen.at/veranstaltungen)

### Termine betreffend Wahlkarten Gemeinderats- und Bürgermeisterwahl

Wahlkarten für die Gemeinderats- und Bürgermeisterwahl 2017 müssen bis spätestens **Freitag, 29.09.2017 um 14:00 Uhr** im Gemeindeamt Pamhagen (Kanzlei oder Briefkasten) der Gemeinde eingebracht werden. Aus diesem Grund hat das Gemeindeamt am 29.09.2017 bis 14:00 Uhr geöffnet.

Am Wahltag (01.10.2017) dürfen ausgefüllte und unterschriebene Wahlkarten vor der Wahlbehörde, in deren Wählerverzeichnis man eingetragen ist, während der Öffnungszeiten (07:00 bis 15:00 Uhr) nur **persönlich** abgegeben werden.

## Wirbelsäulengymnastik – eine Wohltat für den Rücken

Wirbelsäulengymnastik ist das optimale Fitnesstraining für den Rücken mit einem hohen Gesundheitswert. Bewegungsmangel und einseitige Belastungen durch sitzende Bürotätigkeiten lassen die Rumpfmuskulatur erschlaffen. Das führt zu Fehlhaltungen, Verspannungen, Rückenschmerzen, Bandscheibenbeschwerden und Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule.

Ein gezieltes Rückentraining zur Kräftigung und Elastizitätsverbesserung der Rumpfmuskulatur kann gegen Beschwerden vorbeugen und bestehende Probleme beheben.

Deshalb wird auch in diesem Jahr von unserem Gemeindearzt Dr. Erich Egermann ein Kurs angeboten, der sich mit Wirbelsäulengymnastik beschäftigt.

### *Einfache Wirbelsäulenübungen für JedeFrau und JederMann*



**jeden Mittwoch**

mit Dr. Erich Egermann

**Beginn: Mittwoch, 11. Oktober 2017, 19.00 Uhr**

**informelles & organisatorisches Treffen**

**Ort: Hauptschule, Kleiner Turnsaal**

Mitzubringen ist bequeme Kleidung, vielleicht eine Matte oder Decke.



Obfrau Claudia Zechmeister  
Weiße Kreuzgasse 23  
7132 Frauenkirchen  
0676-318 70 96

0676-318 70 96

## Kinderturnen in Pamhagen

Nach einigen Anfragen wegen Bewegungseinheiten habe ich in Pamhagen am Montag einen Turnsaal in der NMS- Pamhagen reservieren können.

**Die Einheiten starten am 02.10.2017**

16:30 Eltern-Kind-Turnen, 1 ½ - 4 jährige Buben und Mädchen

17:30 Abenteuer Bewegung, 4 – 6 jährige Buben und Mädchen

18.30 Spiel und Spaß im Turnsaal 6-10 jährige Buben und Mädchen

Reservierung unter der oben angegebenen Tel Nr. oder  
[freunde-in-bewegung@gmx.at](mailto:freunde-in-bewegung@gmx.at)

15 Stunden Block Euro 75,--

Freue mich auf euer Kommen Claudia Zechmeister

