

Mitten im Leben



Wie Peuerbach der Krise trotzt

Bürgermeister Wolfgang Oberlehner im Gespräch



PARTNER IN PEUERBACH

Ziegelwerk EDER

Mit festem
Fundament

Das Ziegelhaus als sichere Wertanlage gewinnt wieder mehr an Bedeutung. Viele junge Baufamilien verwirklichen gerade jetzt ihren Traum vom eigenen Haus. In Peuerbach entstehen, unter Nutzung modernster Anlagentechnik, effiziente und umweltverträgliche Baustoffe. „Wir wollen den Menschen echte Partner sein, indem wir unseren Kunden den bestmöglichen Beratungs- und Lieferservice und unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern sichere Arbeitsplätze bieten“, so die Brüder Franz-Josef, Johannes und Walter, die das Familienunternehmen führen. Den Hausbau einfacher und besser zu machen, ist die Philosophie von EDER.

INHALT

GEMEINSAM ERFOLGREICH

Partner in Peuerbach.
Ziegelwerk Eder. Seite 2

WIRTSCHAFT

Peuerbach trotz der Krise. Seite 4
Ein guter Rat. Bausparen. Seite 4
Im Fokus. Aufträge für Peuerbach. Seite 5
Nachgefragt. Wie wird 2009 gespart? Seite 5



Interview

Bürgermeister
Wolfgang
Oberlehner.
Seite 4

Bauen & Wohnen

Wohntraum in
Altschwendt.
Seite 6

AUS DEM LEBEN

Ein Traum wird endlich war. Seite 6
Ein guter Rat. Förderungen nutzen. Seite 6
Im Fokus. EDURA. Seite 7
Junge Talente. BauNatur. Seite 7
Neue Experten. Weiterbildung bei Raiffeisen. Seite 7

SCHON GEHÖRT?

Interview. Neue Leiterin in Natternbach. Seite 8
Neues aus den Bankstellen. Nachwuchs. Seite 8
Stolzer Sponsor. FF Bruck-Waasen. Seite 8
Sportskanonen. Anlage in Natternbach. Seite 9
Wann & Wo. Veranstaltungskalender. Seite 9

VON GENERATION ...
... ZU GENERATION

Jung & talentiert. Schülerolympiade. Seite 10
Unser Tipp. Raiffeisen Club. Seite 10
Gesund & fit. Fit in den Sommer. Seite 11
Unter uns. Für alle, die mehr wollen. Seite 11



VORWORT

Mitten
im Leben

So heißt unser Magazin, mit dem wir Sie nun regelmäßig über interessante Themen aus unserer Region informieren. Schwerpunkt der ersten Ausgabe ist die aktuelle wirtschaftliche Situation. Die Medien sind voll davon. Doch wie sieht die Lage in unserer Region aus und was können wir dagegen tun? Raiffeisen OÖ hat in Zusammenarbeit mit der Wirtschaftskammer ein Konjunkturpaket geschnürt. Mit der energetischen Sanierung von Wohnhäusern und öffentlichen Gebäuden sowie Revitalisierung von Ortskernen soll das große Energiesparpotenzial genutzt werden. Aber auch regional setzen wir Zeichen, um die Konjunktur zu beleben. Lesen Sie ab Seite 4 wie Peuerbach der Krise trotzt.

Johann Traunwieser
Geschäftsleiter
der Raiffeisenbank
Peuerbach

IMPRESSUM

Herausgeber und Medieninhaber: Raiffeisenbank Peuerbach regGenmbH, Hauptstraße 14/1, 4722 Peuerbach, Tel. +43 7276 2501 23. Redaktion: Ingrid Kaltseis, Astrid Steininger. Gestaltung: GDL Handels- und Dienstleistungs GmbH, Linz. Richtung des Magazins: Informationsmedium über die Raiffeisenbank Peuerbach. Fotos: wenn nicht anders angegeben, Raiffeisenbank Peuerbach. Erscheinung: viermal jährlich. Auflage: 5.000. Satz- und Druckfehler vorbehalten. Alle Angaben ohne Gewähr.

Bürgermeister Wolfgang Oberlehner informiert über die Aktionen in Peuerbach.



INTERVIEW

Peuerbach trotz der Krise

Attraktiver Standort für Unternehmen

Kurzarbeit und steigende Arbeitslosigkeit sind die Schlagwörter in diesen Monaten. Notenbanken und Regierungen steuern der Krise gemeinsam gegen. Aber auch regional werden Maßnahmen gesetzt. Bürgermeister Wolfgang Oberlehner im Gespräch über die Aktivitäten der Stadt Peuerbach.

Was trägt Peuerbach ganz konkret zur Ankerbelung der Wirtschaft bei?

Wir bemühen uns, Peuerbach noch attraktiver zu machen. Denn so ziehen wir Leute an, die dann in Peuerbach einkaufen, konsumieren und immer wieder kommen. Dafür gibt es einige Faktoren: der vorhandene Branchenmix, das historische Zentrum, die Hebenstreit-Skulptur „Kometor“ und die aktive Teilnahme an der Landes-

ausstellung 2010. Aber auch der neu entstehende Veranstaltungssaal, in dem bis zu 800 Personen Platz finden.

In welchen Bereichen spüren die Peuerbacher den Konjunkturabschwung am stärksten?

Es trifft jene Betriebe, die mit der Autoindustrie in Verbindung stehen. Mit einiger Verzögerung auch andere Unternehmen, da Personen die kurzarbeiten oder arbeitslos sind, weniger investieren bzw. konsumieren.

Aber wir versuchen Peuerbach für neue Betriebe noch interessanter zu machen, um zusätzliche Arbeitsplätze zu schaffen. Dazu wurde beispielsweise das Inkoba-Projekt in Waizenkirchen ins Leben gerufen. Dort stehen rund 10 ha Betriebsbaugrund zu sehr günstigen Konditionen zur Verfügung.

Was macht Peuerbach als Niederlassung für Betriebe sonst noch interessant?

Dafür sprechen mehrere Faktoren, zum Beispiel unsere engagierten Arbeitskräfte, das kulturelle und gesellschaftliche Umfeld oder die Nähe zum Zentralraum.

Aber Peuerbach bietet noch weit mehr, wie das aktive Vereinsleben, das vielfältige Dienstleistungsangebot, die gute medizinische Versorgung oder das umfangreiche Freizeitangebot.

EIN GUTER RAT



Mag. Anton Hofer
Geschäftsleiter
der Raiffeisenbank
Peuerbach

BAUSPAREN. WIN-WIN für jeden

Über 70 % der Oberösterreicherinnen und Oberösterreicher verfügen über einen Bausparvertrag, und das aus gutem Grund. Durch die staatliche Prämie und einen hohen Zinssatz von bis zu 5,7 % verknüpft er Sicherheit mit attraktivem Ertrag. Bausparen bildet die ideale Basis für Ihre persönliche Vermögens- und Vorsorgeplanung.

Zusätzlich können Sie ein Bauspardarlehen in Anspruch nehmen. So steht Ihnen preiswertes Baugeld rasch und unbürokratisch zur Verfügung. Sie haben die Garantie, dass der Zinssatz während der gesamten Laufzeit 6 % nicht übersteigt. Ob Veranlagung oder Finanzierung – mit Bausparen sind Sie jedenfalls ein Gewinner.



IM FOKUS

Architekt Hannes Englmaier und Geschäftsführer Johann Traunwieser freuen sich auf den Umbau der Raiffeisenbank Peuerbach.

Aufträge für die heimische Wirtschaft

Auch die Raiffeisenbank Peuerbach setzt Impulse, um mit ihren Investitionen die regionale Wirtschaft zu unterstützen. So wurden letzten Herbst die Wohnungen über der Bankstelle Waldkirchen saniert. Die Bankstelle Heiligenberg baut heuer zwei neue Wohnungen im Obergeschoß. Die Bankstelle Peuerbach investierte 2008 in eine neue Heizanlage. Mit dem Umbau des gesamten 1. Stockes im Jahr 2010 werden alle Räume modernisiert und harmonisch gestaltet. Architekt DI Dr. Hannes Englmaier arbeitet einen Plan aus, um die bestehende Fläche zu optimieren. „Wir schaffen moderne Beratungs- und Personalräume, ohne wesentlich in die Bausubstanz einzugreifen“, so der Architekt. Mit einem Investitionsvolumen von 1,5 Millionen Euro werden wichtige Aufträge an die Unternehmen in der Region vergeben.

Jungunternehmer fördern

Die Raiffeisenbank Peuerbach ist ein starkes Rückgrat für regionale Wirtschafts- und Gewerbetreibende. Bereits vor der Gründung profitieren Unternehmen von

**RAIFFEISEN WICKELT IN OÖ ÜBER 50 %
ALLER FÖRDERANTRÄGE AB.**

der umfassenden Beratung und der Zusammenarbeit mit dem Gründerservice der WKÖ. Neben der intensiven Unterstützung bei der Auswahl und Antragstellung der Förderungen wird ein maßgeschneidertes Finanzierungskonzept zusammengestellt. Aber auch bei Erweiterungs-, Investitions- und Nachfolgefragen bietet die Raiffeisenbank Peuerbach umfassendes Know-how.

NACHGEFRAGT

Welche Anlageform bevorzugen Sie?



**Nicole Windpeßl
aus Natternbach**

Ich fühle mich bei der Raiffeisenbank Natternbach gut aufgehoben. Für mich ist wichtig, dass ich mich bei meiner Bank sicher fühle. Dank meines Bausparvertrages, der mich schon von klein auf begleitet, konnten wir uns letztes Jahr den Traum vom eigenen Haus erfüllen. Wir freuen uns schon sehr auf den heurigen Einzug.



**Klaus Emprechtinger
aus Peuerbach**

Mit meiner staatlich geförderten Pensionsvorsorge möchte ich mir ein zusätzliches Standbein für meine Pension schaffen. Entscheidend für mich sind die attraktive staatliche Prämie und die Kapitalgarantie. Aber ich habe auch die Chance auf noch mehr Ertrag. Mein Fazit: Vertrauen ist gut, Eigeninitiative besser!



**Rene Aichinger
aus Engelhartzell**

Ich habe mich für einen Raiffeisen Vermögensaufbau entschieden, da die Ansparung bereits mit kleinen Summen möglich ist und sich diese Ansparform sehr flexibel gestalten lässt. Durch die Investition in sichere Fonds möchte ich mir so – langfristig gesehen – ein ordentliches Vermögen für später ansparen.



BAUEN & WOHNEN

Familie Roitner freut sich schon auf den Sommer und ihren Einzug ins Traumhaus.

Ein Traum wird endlich wahr

Wohnen in Altschwendt

Ein Haus im Grünen – für viele ein langersehnter Wunsch. Für Alexander Roitner und Regina Schachner wird dieser Traum Wirklichkeit.

In Altschwendt haben die beiden den richtigen Platz gefunden. Was Alexander Roitner besonders schätzt, ist die Ruhe des Landlebens. Daraus schöpft er neue Kraft für seinen stressigen Marketing-Job. Regina Schachner kümmert sich derzeit um die beiden kleinen Söhne Benjamin und Sebastian. Sie freut sich darauf, dass für die beiden genug Platz sein wird, um sich so richtig auszutoben. Das Baugrundstück besticht durch seine Südlage. Gebaut in bewährter Ziegelbauweise, sind alle Voraussetzungen für ein gemütliches und sonniges Heim gegeben. Durch die optimale Planung erreicht der Neubau die Energiekennzahl eines Niedrigenergiehauses. „Mit jedem Baufortschritt freuen wir uns mehr auf unsere eigenen vier Wände. Der große Garten

**„DIE EFFIZIENTE
ENERGIENUTZUNG
IST UNS EIN GROSSES
ANLIEGEN:“**

Der große Garten

wird für uns ein besonderes Highlight“, schwärmt der zweifache Familienvater. Wenn alles nach Plan läuft, möchte die Familie noch diesen Sommer einziehen, um den sonnigen Garten auch wirklich nutzen zu können.

EIN GUTER RAT

Nutzen Sie neue Förderungen

Setzen Sie Ihre Vorstellungen vom optimalen Wohnen in die Tat um. Egal welchen Wohnraum Sie sich erfüllen – ob ein Einfamilienhaus, eine Eigentumswohnung oder die Sanierung eines Altbaus – wir sind Ihr verlässlicher Partner. Das Land und der Bund stellen verschiedene Förderungen zur Verfügung, die laufend adaptiert werden. Wir wissen über alle aktuellen Förderungen Bescheid und entwickeln gemeinsam mit Ihnen einen optimalen Finanzierungs- und Rückzahlungsplan. Natürlich unterstützen wir Sie bei der Abwicklung der Anträge und sind bei Fragen für Sie da. Das Leben kann so einfach sein!



Marianne Schöfbänker
Kundenberaterin
der Familie Roitner,
Bankstelle
Altschwendt

IMMOBILIENANGEBOTE



Traumhaftes, modernes Haus mit Pool in Pötting

Schöne und ruhige Siedlungslage am Ortsrand von Pötting mit unverbautem Fernblick. Wohnfläche: ca. 140m² (Baujahr 2008), barrierefrei gebaut, Grundgröße: 1.100m². **KP auf Anfrage**



Sonniger Baugrund in Peuerbach für Ein-/Mehrfamilienhäuser

Ruhige Südhanglage, nur 1,5 km bis ins Zentrum von Peuerbach. Grundgröße: 1.215 m².

KP EUR 41.650,- (inkl. bisher bezahlte Aufschließungskosten).

Ihr Ansprechpartner: Stefan Hofinger,
Telefon: 07276/25 01-47

IM FOKUS

EDURA – Bildung als Chance

Neu gegründeter Verein unterstützt Schul- und Bildungsprojekte in Mexiko

EDURA – spanische Abkürzung für Educación Rural (Bildung auf dem Land) – ist ein Verein, der Schul- und Bildungsprojekte der mexikanischen Nicht-Regierungsorganisation Unión de Trabajo Autogestivo (UTA) unterstützt. Ziel ist, den Kindern und Jugendlichen in Mexiko eine Ausbildung in ihrer unmittelbaren Wohnumgebung auf dem Land zu ermöglichen, um die Abwanderung in die Städte zu verhindern. Das Vorstandsmitglied von EDURA, Mag. Sylvia Karl, betreut seit 2001 direkt in Mexiko bzw. von Österreich aus verschiedene Schulprojekte. Nähere Informationen unter: www.kreativschule.net



Durch die Arbeit von Sylvia Karl und ihren Vereinskolleg/innen haben die Kinder in den Landgebieten Mexikos wieder eine Zukunft.



NEUE EXPERTEN

Raiffeisen setzt auf Weiterbildung

Die Leistung einer Bank hängt zum großen Teil von der Qualifikation der Mitarbeiter ab. Aktuell haben zwei Mitarbeiter einen wichtigen Ausbildungs-Schritt absolviert.



Markus Schabetsberger, Mitarbeiter in der Bankstelle Waldkirchen, legte die Bankbasisausbildung mit sehr gutem Erfolg ab.



Roland Hellmair, Kunden- und Jugend Club-Betreuer in Peuerbach, bestand die Ausbildung zum Kundenbetreuer mit sehr gutem Erfolg.

JUNGE TALENTE

Natürlich wohnen heißt gesund wohnen



Schilfsonnenschirme für die Hundertwasser-Therme Blumau gefertigt von Stefan Amerstorfer und Benjamin Perndorfer.

Stefan Amerstorfer und Benjamin Perndorfer sind zwei junge Männer aus Waldkirchen, die ihre Vision des ökologischen Bauens mit ihrer Firma „BauNatur“ verwirklicht. Das Unternehmen beschäftigt sich mit der naturnahen Herstellung und Verarbeitung von Baumaterialien in



höchster Qualität. Nach dem Motto: „Zurück zu unseren Wurzeln“, beziehen sie ihr Know-how aus Jahrhunderte alten Bauverfahren. Die Produktpalette umfasst: Lehmputze, Flachsdämmstoffe, Schafwollisolierungen, Kastenstockfenster, Schilfsonnenschirme sowie Strohdächer.

VERANSTALTUNGSTIPP

FIESTA EDURA

Fest zu Gunsten der Bildungsprojekte in Mexiko mit Musik und Kulinarischem aus Lateinamerika

Sportheim Peuerbach
6. Juni 2009
Beginn: 20.00 Uhr
Eintritt: 5 Euro
Vorverkaufskarten in allen öö.
Raiffeisenbanken erhältlich.

INTERVIEW

Neue Leitung der Bankstelle Natternbach

Dipl.-Kffr. (FH)
Michaela Mayr
stellt sich vor



STECKBRIEF

Alter 24 Jahre

Motto Gib jedem Tag die Chance, der beste deines Lebens zu werden.

Hobby: Reisen, Sprachen, Kennenlernen von fremden Kulturen, Lesen

Ab Oktober 2009 tritt der bisherige Bankstellenleiter Josef Ruschak in den wohlverdienten Ruhestand. Seine Nachfolgerin ist die 24jährige Michaela Mayr, die sich schon auf die Herausforderungen in Natternbach freut.

Kannst du uns kurz deine wichtigsten Karriere-Stationen skizzieren?

Begonnen habe ich im August 2003 als Assistentin der Geschäftsleitung in Peuerbach. In dieser Position bekommt man einen guten Überblick über die Organisation der Bank. Nach der Ausbildung zur Kundenberaterin arbeitete ich in allen Bereichen des Bankgeschäftes: Verwaltung, Finanzierung und Wohn Service.

Du hast neben deiner Arbeit studiert. Warum hast du dich dafür entschieden?

Mein Job hat mir immer viel Spaß gemacht, deshalb wollte ich ihn nicht aufgeben. Das Fernstudium in Hamburg war

für mich die ideale Lösung, um Beruf und Studium zu kombinieren. Zugegeben, die Zeit war oft anstrengend, da beides sehr viel Zeit und Energie beanspruchte. Aber man lernt, mit Herausforderungen umzugehen und die Zeit richtig einzuteilen.

Wenn du an die Zeit in Natternbach denkst, worauf freust du dich besonders?

Da ich auch meine Freizeit immer mehr in Natternbach verbringe, fühle ich mich schon sehr mit der Gemeinde verbunden. Deshalb freue ich mich am meisten darauf, die Menschen und auch meine Kollegen in Natternbach näher kennenzulernen.

NEUE MITARBEITER

Verstärkung für die Raiffeisenbank Peuerbach



Thomas Perndorfer
Mitarbeiter
seit April 2009

Alter 35 Jahre
Wohnort Neukirchen

Familienstand verheiratet

Hobbies Feuerwehr, Fußball, Jagd, Tennis, Schwimmen, Schach, Schifahren, Tarock

NEUES AUS DEN BANKSTELLEN

Glückwunsch zum Nachwuchs

In den ersten Monaten des Jahres 2009 gab es für die Raiffeisenbank Peuerbach gleich mehrere Gründe zu feiern. Drei Mitarbeiterinnen brachten gesunde Kinder zur Welt. Alles Gute!



Bankstelle Peuerbach

Sophie heißt der kleine Sonnenschein von Manuela Gütlinger und Martin Fischer. Bei ihrer Geburt am 9. Jänner 2009 wog sie 3.310 g und war 51 cm groß.



Bankstelle Heiligenberg

Simon erblickte am 29. Jänner 2009 das Licht der Welt. Mama Astrid und Papa Ewald Brenner fragen sich, ob er wohl auch mal als Fußballer in die Fußstapfen von Papa tritt.



Bankstelle Waldkirchen

Gar nicht eilig hatte es Mara Brauneis. Mit etwa zwei Wochen Verspätung kam der Sprössling am 12. März 2009 zur Welt. Mama Daniela und Papa Jochen sind sehr glücklich über ihr neues Familienmitglied.



SPORTSKANONEN

Vor allem Kinder profitieren von der neuen Anlage und den sportlichen Möglichkeiten.

Neue Sportanlage in Natternbach

Die Fußballer in Natternbach errichteten aus eigenen Mitteln, mit Unterstützung des österreichischen Fußballverbandes und mit Hilfe von Sponsoren aus der Region eine Multifunktions-Sportanlage. Mit dabei: die Raiffeisen-

bank Peuerbach. Der Fun Court bietet Kindern und Vereinen in Natternbach viele Möglichkeiten für sportliche Aktivitäten wie zum Beispiel Fußball, Basketball, Laufen, uvm. Die Benützung ist kostenlos und jederzeit möglich.

STOLZER SPONSOR

Raiffeisenbank Peuerbach unterstützt FF Bruck-Waasen



Nach 30 Lebensjahren entschlossen sich Siegfried Benezeder und sein Team das alte Löschfahrzeug durch ein neues zu ersetzen. Die Freiwillige Feuerwehr leistet wertvolle Dienste für die Allgemeinheit und ist im Notfall stets zur Stelle. Die Raiffeisenbank Peuerbach ist stolz darauf, diese ehrenamtliche Tätigkeit mit 500 Euro zu unterstützen.

WANN & WO

Veranstaltungs- Kalender.

Fr. 15.05.2009, 20.00 Uhr

Lion's Club – „Das Kobra-Prinzip“
Pfarrsaal Peuerbach

Vortragender: Wolfgang Bachler,
Ex-General der KOBRA

ab Mai jeden Sonntag

Gasthaus Mariandl in
Waizenkirchen
frische Steckerlfische

05. – 06.06.2009

„Humer Feiertage“, Baumeister
Humer GmbH feiert 50 Jahre
mit tollen Angeboten und
Gewinnspielen

18. – 22.06.2009

Busfahrt zum NOVA ROCK
Details in deiner Raiffeisenbank.

26. – 27.06.2009 ab 21.00 Uhr

28.06.2009 ab 9.30 Uhr
Zeltfest der FF Aubach

Fr. 10.07.2009, ab 20.00 Uhr

Hoffest mit „Gstanzl singen“
des Bauern- und Nebenerwerbs-
bauernbundes in Waldkirchen

Sa. 11.07.2009, ab 10.00 Uhr

Raiffeisen Club Beach Volley-
ball-Turnier
Mannschaften 4 gegen 4 im
Naturbad in Gallspach

Do. 16.07.2009, 19.00 Uhr

Sektempfang für Maturanten
im Raiffeisen-Saal Grieskirchen,
mit Kabarett Jock (Andreas Lug-
mair) und anschließendem Buffet

16. – 17.07.2009

Feuerwehrfest Obererleinsbach



JUNG & TALENTIERT

Beim Landesfinale hielten hunderte Schüler/innen ihrem Team die Daumen

Ausgelassene Stimmung bei der Raiffeisen Schülerolympiade

Im Oktober letzten Jahres startete die Raiffeisen Schülerolympiade bereits zum 4. Mal – diesmal als Lesewettbewerb unter dem Motto „1, 2, oder 3 – Bist du dabei?“. 81,4 Prozent aller oberösterreichischen Volksschulen, das sind mehr als 11.700 Schülerinnen und Schüler, nahmen teil. Das ist neuerlich Rekord.

Topplatzierungen für Volksschulen Altschwendt und Natternbach

Den hervorragenden 2. Platz im Bezirk Schärching erreichte die Schüler-

gruppe der Volksschule Altschwendt. Noch besser lief es für unsere jungen Talente aus Natternbach, die im Bezirk Grieskirchen den Sieg holten. Das dreiköpfige Team der Volksschule Natternbach konnte sich auch beim Landesfinale in der Raiffeisenlandesbank OÖ im März 2009 gut in Szene setzen. „Kinder sind unsere Zukunft. Wir sind stolz auf die Leistungen unserer Schüler und fördern gerne die Lesefähigkeiten – das Erleben von Abenteuern im Kopf“, so Josef Ruschak, Bankstellenleiter der Raiffeisenbank Natternbach.



Das Siegerteam von Grieskirchen: Tanja Maier, Samuel Köpf, Jana Gumpinger



Stefanie Stingl, Laura Enser und Sarah Hatzmann erreichten den 2. Platz im Bezirk Schärching



Da ist was los.

UNSER TIPP

Raiffeisen Club – da ist was los!

Du bist Berufseinsteiger/in, Student/in oder noch Schüler/in? Dann bist du beim Raiffeisen Club genau richtig. Wir bieten Infos zu Themen, die dir wichtig sind – zum Beispiel für den Berufseinstieg, den Moped- und Autoführerschein, die erste Wohnung, uvm. Außerdem hast du deine Finanzen mit deinem gratis Raiffeisen Club-Konto fest im Griff. Und jede Menge Vorteile:

Ermäßigte Tickets für **Top-Events – zB:**

- Festivals (Wurmfestival, Falkenstein, NOVA ROCK)
- Konzerte (Lenny Kravitz, PINK, Tote Hosen)
- Heimspiele SV Josko Fenster Ried
- Kinopremieren im Star Movie
- Eintritte („Watergate“ im Wasserschloss Aistersheim, Empire St. Martin & Linz)

Ermäßigungen beim **Shoppen – zB:**

- Sport (InterSport Eybl, Sport 2000 Humer, InterSport Gföllner)
- Mode (FUSSL Modestraße, Renéschielin Grieskirchen)
- Thalia
- McDonald's

Komm' einfach vorbei! Wir freuen uns schon auf dich!



Stefan Kornfelder (li) und Roland Hellmair (re), Raiffeisen Club-Betreuer in Peuerbach

GESUND & FIT



Schluss mit Rückenschmerzen

Fit in den Sommer

Gerade im Computerzeitalter fehlt es uns zunehmend an Bewegung. Gezieltes Krafttraining wird immer wichtiger. Hannes Hofer, Fitnesstrainer im Fitnessstudio BALANCE, gibt Tipps für den Alltag.



Fitnessexperte Hannes Hofer erklärt Bankstellenleiterin Brigitte Maier, wie wichtig es ist, die richtigen Muskelgruppen zu trainieren, um Probleme im Bereich der Lendenwirbelsäule zu beseitigen bzw. vorzubeugen.



Auch im Bankenjob sitzt man vorwiegend. Brigitte Maier setzt deshalb Maßnahmen, um den Nackenverspannungen entgegenzuwirken.

Rückenschmerzen und Verspannungen sind in unserer Gesellschaft weit verbreitet. Fast immer ist eine schwache Rücken- und Bauchmuskulatur der Grund dafür. Um die Rückbildung der Muskulatur zu verhindern, ist es wichtig, Bewegung fix in den Tagesablauf zu integrieren. Das geht ganz einfach – zum Beispiel:

- Benützen Sie Treppen, nicht den Lift.
- Gehen Sie nach dem Mittagessen eine Runde spazieren.
- Erledigen Sie Einkäufe wenn möglich zu Fuß oder mit dem Rad.
- Stehen Sie, wenn Sie länger sitzen, immer wieder auf. Ihr Kreuz braucht Erholung.

Um Ihren Bewegungsapparat zu kräftigen, bietet Ihnen das Fitnessstudio BALANCE optimale Trainingsmöglichkeiten.

IM BERUF FEHLT ES OFT AN BEWEGUNG. UMSO WICHTIGER IST ES, IN DER FREIZEIT DEN BEWEGUNGSMANGEL AUFZUHOLEN.

Wir erstellen einen auf Sie abgestimmten Trainingsplan, der auf individuelle Schwächen eingeht. Schon nach einigen Wochen regelmäßiger Bewegung gehören Beschwerden oft der Vergangenheit an. Einem entspannten Sommer steht so nichts mehr im Wege.

MEIN TIPP

Raiffeisen Aktiv Club

Für alle, die mehr wollen

Sie sind ein vitaler, unternehmungslustiger Mensch über 50? Dann geht es Ihnen wie mir – ich lese viel, gehe gerne walken und schwimmen. Dazu fahre ich am liebsten in die Therme Geinberg, denn da kann ich, durch meine Raiffeisen Aktiv-Club-Mitgliedschaft, ermäßigt wellnesen. Und das können auch Sie. Der Raiffeisen Aktiv-Club bietet Ihnen ermäßigte Eintrittskarten für Veranstaltungen und Konzerte sowie Ermäßigungen in den Bereichen Wellness, Sport, Kultur und Reisen. Zweimal jährlich erhalten Sie das Aktiv-Club Magazin, in dem Sie nützliche Tipps erhalten und alle neuen Ermäßigungspartner nachlesen können.



Kommen Sie zu mir in die Raiffeisenbank Peuerbach. Ich informiere Sie gerne über die Details.



Inge Ratzböck
Verantwortliche des Raiffeisen Aktiv-Clubs in der Raiffeisenbank Peuerbach

Foto: Lugmayr

Sicher anlegen.

Bei der Bank,
der Oberösterreich vertraut.*

