

# DSG UNION HABAU PERG

meine stadt, mein verein.

Druckerei  
**AIDER**

BEZIRKS  
**RUND  
SCHAU**  
Immer daheim.

**PERG** Sport bewegt

**wimtech**

**ARENA**

www.wimtech.at



**MAGILA**

VORSORGEN - VERSICHERN - FINANZIEREN

Martin G... Linzerstraße 43 | 4320 Perg | Mobil: 0676 / 93 274 42

**PRINZ  
BOHRT  
BRUNNEN.**

Prinz GmbH  
Technikgasse 1  
4300 Salzburg  
Rufnum: 07264 4790  
www.prinz-bohrer.at



**PRINZ  
BOHRT  
ERDWÄRME.**

**E&S**  
We c  
valu

Volltreffer für Ihre  
Erfolgreich Vorsorgen ohne Lau  
EAS - Ihr Nachwortpartner.  
Rustland Bauwerk  
Karlshausen 1  
4300 Salzburg

## WIMTECH ARENA

Unser neuer Stadionsponsor

Lesen Sie mehr ab Seite 14

### Neuigkeiten im Verein

Schiedsrichterkabine, Vereinskantine, ...

Lesen Sie mehr ab Seite 5

### Nachwuchs – Investition in die Zukunft

Bambini-Trikots, Aktion „Partner für die Jugend“

Lesen Sie mehr ab Seite 8

### Veranstaltungen

Unterstützungen für den guten Zweck

Lesen Sie mehr ab Seite 20

### Mitglieder im Heimtraining

Funktionäre, Trainer, Spieler, Familien

Lesen Sie mehr ab Seite 23



LAND DER MÖGLICHKEITEN  
mein Land.digital

 ENTDECKEN



Foto: @fotofrank - stock.adobe.com

### MIT DER OÖ APP

- + Gesprächstermine online vereinbaren
- + Anträge digital einbringen
- + aktuelle Infos rund um die Uhr abrufen
- + Jobbewerbungen jederzeit abgeben
- + Förderungen mit der Fördermap OÖ gezielt finden
- + Verkehrslage über Webcams beobachten

App „Mein OÖ“ jetzt downloaden unter:  
**Google Play Store**



**Apple App Store**



Bezahlte Anzeige



*penz*  
EINRICHTUNG

**KÜCHE / WOHNEN / SCHLAFEN**

4320 Perg · Naarnerstr. 83a · Tel. 07262 / 930 50  
www.penz-einrichtung.at

# Liebe Sportfreundinnen, liebe Sportfreunde!

**Seit mehr als einem Jahr bestimmt das Corona-Virus unser aller Leben. Wir alle Leben weiterhin mit Einschränkungen, die wir vor kurzem noch für völlig undenkbar hielten.**

Die COVID-19-Pandemie stellt uns vor große Herausforderungen. Zurzeit können keine Spiele ausgetragen werden, es gab keine Zuschauereinnahmen, keine Vermarktung der Spiele, keine Umsätze in der Kantine. Auch alle geplanten Veranstaltungen fielen der Corona-Krise zum Opfer. Andererseits laufen viele Kosten wie Platzhaltung, Versicherungs- und Energiekosten und vieles mehr normal weiter.

Äußerst dankbar sind wir unseren Sponsoren für die großartige Unterstützung in dieser schwierigen Zeit.

Vereine sind ein wichtiger Bestandteil in unserem gesellschaftlichen Leben. Das Vereinsleben, wie auch unsere Gesellschaft, sind durch soziale Normen geregelt. Ohne diese sozialen Regelungen kann weder ein Verein, noch eine Gesellschaft funktionieren. Diese Normen und Regeln sind in einem Verein diesel-

ben, wie im familiären, schulischen oder beruflichen Umfeld und können somit im Vereinsleben eingeübt werden. Leistungswille, Anstrengungs- und Hilfsbereitschaft, Rücksichtnahme, Durchsetzungsvermögen, Gewinnen und Verlieren können, Selbstvertrauen entwickeln, ein fairer, respektvoller und gewaltfreier Umgang miteinander sind Beispiele für individuelle Charaktermerkmale und soziale Verhaltensweisen, die eine erfolgreiche Persönlichkeit in unserer Gesellschaft benötigt bzw. auszeichnet.

Die Nachwuchsarbeit darf sich nicht nur in der fußballerischen Ausbildung von Spielern erschöpfen. Vielmehr haben wir als Sportverein eine Verantwortung, die weit über den sportlichen Bereich hinausgeht. Die Entwicklung einer Persönlichkeit und das Vermitteln von eben diesen gesellschaftlich relevanten Werten nehmen einen ebenso großen Stellenwert ein. Anders ausgedrückt: Wir bereiten den Nachwuchs nicht nur auf den Fußball, sondern auch auf das Leben vor. Verantwortlich für die Vermittlung von sportlichen Fertigkeiten, von sozialen und individuellen Verhaltensweisen sind neben



**Stefan Leitenmayr**  
Obmann Stv., Sektionsleiter

den Eltern die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Vereins. Umso mehr freuen wir uns auf eine Normalisierung, damit wir diesen Beitrag zum gesellschaftlichen Leben wieder beitragen können.

Abschließend möchte ich noch an die Personen, die in Ihrer Vergangenheit unseren Verein beigelebt und beigestanden haben, gedenken und den hinterbliebenen Familien ganz viel Kraft übermitteln.

**Im Namen der DSG Union HABAU Perg möchte ich mich bei allen kleinen und großen Helferlein herzlich bedanken, die uns mit ihrem regelmäßigen Einsatz dabei unterstützen, ein derartiges Vereinsleben aufzustellen. Auf eine weiterhin gute Zusammenarbeit!**

Sportliche Grüße und bleibt's gesund,  
Stefan Leitenmayr

**WIR SUCHEN DICH:  
HALLENMONTEUR (W/M)**

**PEM BUILDINGS**

**WEIL'S UMS GANZE GEHT.  
HALLENBAU | GENERALUNTERNEHMER | SANIERUNG**

PEM Gesellschaft m.b.H. | PEM-Straße 1 | A-4310 Mauthausen  
office@pem.com | PEM.COM

# Preisgarantie und Gratisstromtage.

So geht richtig sparen!



**LINZ AG**  
S T R O M

Verlängerte **Preisgarantie** bis 31. März 2022\*, wertvolle **Gratisstromtage** ein Leben lang und regionale Vorteile mit der **LINZ AG Vorteilswelt**\*\*

[www.linzag.at/regionalstrom](http://www.linzag.at/regionalstrom)

\* Energiepreisgarantie für Privat- und Gewerbetreibende/innen der LINZ STROM Vertrieb GmbH & Co KG, der LINZ ÖKO-Energievertriebs GmbH und der LINZ GAS Vertrieb GmbH & Co KG bis 31. 3. 2022 für Standardtarife, außer FLOAT.

\*\* Mehr auf [www.linzag.at/vorteilswelt](http://www.linzag.at/vorteilswelt)

## Kantine sucht Gastro Liebhaber!

Die DSG Union Habau Perg sucht eine(n) Gastro-Liebhaber(in) für die Fußballkantine.

Neben dem Einkauf kümmerst du dich um die Einteilung des Personals sowie um die Reinigung und um die Organisation der Gastro am Spieltag. Idealerweise bringst du Erfahrung in der Gastronomie mit und hast entsprechend kaufmännisches Verständnis. Flexibilität und Liebe zum Beruf sind ideale Voraussetzung für eine Bewerbung an:

**Leitenmayr Stefan**  
0664 4740099, [fussball@union-perg.at](mailto:fussball@union-perg.at)

## Neuigkeiten im Verein

Die Zeit über den Winter hinweg haben wir im Verein wieder sinnvoll genutzt und einige Arbeiten und Verbesserungen im Vereinsgebäude und am Stadionareal durchgeführt.

### Sanierung der Schiedsrichterkabine

Die Erneuerung unserer Schiedsrichterkabine im 1. Obergeschoss des Vereinsgebäudes haben wir uns bewusst für die Winterpause vorgenommen.

Bisher waren die Umkleidekabine und der Duschaum der Schiedsrichter noch in separaten Räumen. Nun haben wir die Wand durchgebrochen und einen großen Sanitärraum mit Dusche, Waschbecken und einem eigenen kleinen WC-Raum errichtet. Der Sanitärraum, welcher neu verfließt wurde, ist mit der Umkleidekabine durch eine neue Glastüre getrennt worden.

Die Unparteiischen können nun eine große neue Schiedsrichterkabine in der Wimtech-Arena genießen. Wir bedanken uns bei unseren **fleißigen Arbeitskräften**, sowie bei den Firmen **Hagebaumarkt Altzinger**, **Glas Ebersmüller**, **PMI Pleimer** und **Fliesen Werner GmbH** für die Unterstützung!



Sanitäräume Schiedsrichterkabine

### Erweiterung der Werbebanden

Wie bereits in der letzten Zeitung angekündigt, haben wir den Ausbau der Werbebanden entlang der Ersatzbänke gegenüber der Zuschauertribüne vorgenommen. Somit ist es möglich, unseren Sponsoren neue attraktive Werbeflächen in der Arena anbieten zu können. Dadurch ist es uns bereits gelungen, neue Partner zu gewinnen.



neue Werbetafeln der Firmen Autohaus Ott und Starwash

Wir haben nur noch wenige Stellplätze frei! Sollten Sie Interesse an einer Werbebande in der WIMTECH-Arena haben, kontaktieren Sie uns bitte unter: **fussball@union-perg.at**

### Umgestaltung Vereinskantine

Ebenfalls in Angriff genommen wurden Veränderungen und Erneuerungen in unserer Kantine.

Im Sitzbereich der Kantine wurde eine neue Wandfarbe aufgetragen. Um den Bereich zum gemütlichen Wohnzimmer zu gestalten, ist es uns gelungen, einen Sponsor für unseren neuen 75 Zoll großen Fernseher zu finden. Ein herzliches Dankeschön an das **Perger Unternehmen Elektro Ebner** für die tolle Beratung! Ebenso stehen neue Stehtische mit Barhocker bereit, um hoffentlich bald wieder einige nette Stunden in unserer Kantine verbringen zu dürfen.



die neue Wohlfühlcke in der Vereinskantine

### Vereinslogos inkl. Namenstafel für unsere neue Wimtech Arena

Vielleicht ist es dem ein oder anderen bereits ins Auge gestochen, denn wir haben unser Vereinslogo an der Außenseite des Tribüleneingangs und an der Innen- sowie Außenseite des Vereinsgebäude neu plakatiert. Herzlichen Dank an die Firma **SigMA Werbetechnik GmbH** für die tolle Lösung und die schnelle Umsetzung!



neues UP Logo am Außengebäude



neues UP Logo an der Tribüne

# wimtech

# ARENA

[www.wimtech.at](http://www.wimtech.at)

Internorm®

**BSGrabmann**  
Bester Service für Fenster & Tür

4341 Arbing · 07269/7558-0 · [www.bsgrabmann.at](http://www.bsgrabmann.at)

**Killinger Reisen**

[www.killinger.at](http://www.killinger.at)

Windischhof 37 • A-4324 Rechberg

Tel.: (07264) 4852 E-Mail: [office@killinger.at](mailto:office@killinger.at)

**Mit uns macht Reisen Spaß!!!**

- Kulturreisen • Thermenfahrten • Ladiesreisen
- Tagesfahrten • Mehrtagesfahrten • Weihnachtsfahrten



*Wir machen  
mehr draus.*

**Be SYSTEMS**

**Betriebseinrichtungen GmbH**

Josef Brabenetz, 4341 Arbing, Puchberg 15

Tel. 07269 / 60 303, Fax DW 22

[office@be-systems.at](mailto:office@be-systems.at), [www.be-systems.at](http://www.be-systems.at)

*Home sweet*

**HOME**

Elefantenstarke Marken für's Wohngefühl

**SYNTHESA und CAPATECT**

## Es lebe der Sport!

**Seit beinahe einem Jahr müssen unsere Kinder und Jugendlichen auf Vieles verzichten: Schulen und Kindergärten wurden geschlossen, gemeinsame Feste abgesagt oder auf ein Minimum reduziert und auch die ansonsten so beliebten Vereinstätigkeiten brechen von einem Tag auf den anderen weg.**

Soziale Kontakte werden massiv eingeschränkt, die Folgen sind Antriebslosigkeit, Rückzug und Isolation. Beobachtet werden auch vermehrt Ängste und Unsicherheiten, welche unter anderem durch die fehlende Tagesstruktur bedingt sind.

Die Trägheit der heranwachsenden Generation wird größer und es liegt auch an uns Erwachsenen, unsere Kinder wieder zu mehr Bewegung zu motivieren und zu mobilisieren. Sport ist essenziell für eine gesunde

körperliche und geistige Entwicklung. Kinder leben ihre Gefühle über die Bewegung aus, somit können Frust und Unausgeglichenheit rasch wieder abgebaut werden. Sport steigert die Gedächtnis- und Konzentrationsleistungen, welche gerade in der Zeit des erhöhten Medienkonsums immer mehr Einbußen zeigen.

Vielleicht haben so manche Kinder und Jugendliche durch die Sportpause die Lust verloren, auch weil sich die körperliche Verfassung verschlechtert hat und sie nicht mehr sofort an ihre früheren Leistungen anknüpfen können. Wichtig ist nun, die Beziehung zum Trainer/ zur Trainerin wieder zu finden, das Gemeinschaftsgefühl zu stärken und in Verbindung zu bleiben. Einfach mal eine Videobotschaft schicken oder eine Aufgabe durchmailen, kreative Kompromisse finden! Und für die Eltern gilt: Sportstunden sollen wieder als



**Mag. Daniela Obereder**  
Kinder- und Jugendpsychologin

fester Termin im Kalender stehen! Wenn der Sprössling aus dem Verein austreten möchte ist es ratsam, sich die Gründe dafür anzuhören. Oft haben die Kinder und Jugendlichen nur die Beziehung zu den anderen verloren, das kann schnell zu einem Motivationsmangel führen. Man könnte vereinbaren, zumindest noch 2-3 Mal zum Training zu gehen und danach zu entscheiden. Erfahrungsgemäß knüpft der Mensch rasch an frühere Erfahrungen und Erfolgserlebnisse an und erinnert sich an die tolle gemeinsame Zeit. Schließlich macht Sport in der Gemeinschaft am meisten Spaß!

### MODERNES WOHNEN MIT TIEFGARAGE UND LIFT IN ATTRAKTIVER UND ZENTRALER LAGE

Schlüsselfertige 2-Raum, 3-Raum-, 4-Raum Garten- und Balkonwohnungen sowie traumhafte Dachterrassenwohnungen

60 - 111 m<sup>2</sup> Wohnfläche

HWB 29 kWh/m<sup>2</sup>a  $f_{GEE}$  0,77



Bauen ist Vertrauenssache

BERATUNG & VERKAUF:

Robert Kubicka

0676 33 88 231

robert.kubicka@brunner-bau.at

[www.brunner-bau.at](http://www.brunner-bau.at)

BrunnerBauGmbH brunner\_bau

## PERG Fuchsenweg

**TIEFGARAGE VORHANDEN**



Symbolbild

## Nachwuchs – Investition in die Zukunft

**ENDLICH.** Mit 15. März kam die Nachricht, dass der Trainingsbetrieb mit Kindern und Jugendlichen bis 18 Jahre wieder aufgenommen werden kann. Es sind bereits alle Mannschaften, von den Bambini bis zur U17, mit vollem Eifer bei der Sache. Auch wenn die Trainingseinheiten mit vielen Einschränkungen abgehalten werden müssen, es ist immerhin ein erster Schritt zurück in die Normalität.

Seit Ende Oktober waren derartige Aktivitäten komplett verboten. Wir können die psychischen und physischen Auswirkungen dieser Maßnahmen auf die Kinder und Jugendlichen noch gar nicht abschätzen. Ich hoffe,

dass man in der Zukunft nicht darüber sprechen muss, dass diese Generation ein ganzes Jahr verloren hat.

### #Kinderbrauchensport

Auch mit der Teilnahme an der Aktion „Kinderbrauchensport“ - ca. 1000 Vereine in Österreich haben mit einer Aktion des stillen Protestes teilgenommen und auf die Problematiken hingewiesen - wurde die Regierung unter Druck gesetzt und hat letztendlich eine Wiederaufnahme des Trainingsbetriebes erlaubt. Wenngleich es im Frühjahr auch keinen wett-kampfmäßigen Spielbetrieb mehr geben wird, so sind wir doch sehr froh über die neue Regelung. Wir



**Helmut Voglhofer**  
Nachwuchsleitung



**Stefan Aistleitner**  
Nachwuchsleitung

haben den Trainingsbetrieb umgehend und in Abhängigkeit von der Witterung wieder aufgenommen.



Kinder brauchen Sport

### NACHWUCHSABTEILUNG Sektion Fußball Mannschafts- und Betreuerübersicht - Saison 2020/2021

<b>NACHWUCHSLEITUNG</b>	Helmut Voglhofer helmut@voglhofer.com 0664/6111 544	Stefan Aistleitner stefan.aistleitner@gmx.at 0676/3258 190
<b>Bambinis (Jahrgang 2014, 2015, 2016)</b>	Nina Hofer	Judith Hofer
<b>U9 (Jahrgang 2012, 2013)</b>	Elmar Streifert	Thomas Lapatschka
<b>U10 (Jahrgang 2011)</b>	Alexander Kloibmüller	Simon Asanger
<b>U13 (Jahrgang 2008, 2009, 2010)</b>	David Furchtlehner	Stefan Öhlinger
<b>U15 (Jahrgang 2006, 2007)</b>	Zoltan Fülöp	Helmut Voglhofer
<b>U17 (Jahrgang 2004, 2005)</b>	Karl Moser	Florian Himmelbauer
<b>NW-Torwarttraining</b>	Thomas Schweiger	-

**LUFTENSTEINER**  
GmbH  
**HOLZBAU**

Spielbergstraße 15  
4332 AU/ DONAU  
0676/ 966 82 22

office@luftensteiner-holzbau.at

[www.luftensteiner-holzbau.at](http://www.luftensteiner-holzbau.at)



[www.fahrschule-gottfried.at](http://www.fahrschule-gottfried.at)

**Gottfried**



Fahrschule Ing. Gottfried Kloibhofer  
**Dirnbergerstraße 5, 4320 Perg**  
Telefon & Fax: (07262) 57 003 Mobiltel.: (0664) 98 79 808  
**Bürozeiten:** Montag – Freitag 14:00 – 18:00 Uhr

## Förderprogramm „PARTNER FÜR DIE JUGEND“

Nachdem die Werbetafel der 2008 gestarteten Förderaktion für unsere Nachwuchsarbeit „Partner für die Jugend“ mittlerweile in die Jahre gekommen ist, wird sie im Frühjahr 2021 erneuert und in neuem Design und Glanz erstrahlen.

Wir möchten diesen Anlass nutzen, um Ihnen unser Förderprogramm auch in dieser Ausgabe der Vereinszeitung vorzustellen. Hundert Prozent der Einnahmen kommen

unserer Nachwuchsabteilung zugute. Im Detail werden die Beiträge für Trainings- und Spielutensilien, Turnier-Startgelder, Hallengebühren, gemeinsame Aktivitäten und vieles mehr verwendet.

Sie haben die Möglichkeit Ihr Firmenlogo in bester Lage (Zufahrts- und Eingangsbereich unserer Sportanlage) für einen kleinen jährlichen Sponsoringbetrag zu platzieren. Sollten wir Ihr Interesse geweckt haben und möchten Sie gerne einen wichtigen

Beitrag für eine weiterhin qualitativ hochwertige Kinder- und Jugendbetreuung in unserer Stadt leisten, dann kontaktieren Sie uns unter **nachwuchs@union-perg.at** oder unsere Nachwuchsleiter (siehe Mannschaftsübersicht) persönlich.

Zum Abschluss möchten wir uns natürlich auch noch bei den vielen treuen „Partnern für die Jugend“ herzlich bedanken, die teilweise seit Beginn dieser Aktion zum Gelingen unserer Vorhaben beitragen.



## Neue Trainingsshirts für unsere Bambinis

Dank der Unterstützung der Firma **Erima** (Shirts) und der Firma **Schriftenwerkstatt aus Perg** (Textildruck)

können wir unsere Bambini-Gruppe mit tollen Shirts für den Trainingsbeginn ausstatten. **Ein herzliches**

**Dankeschön für die coolen Shirts, die den Kindern sicher viel Freude bereiten werden!**



v.l.n.r.: Robert Langeder (Schriftenwerkstatt) und Bambini Betreuerinnen Judith und Nina Hofer mit Moritz Langeder



**Uhren Schmuck Kollroß**  
Bahnhofstraße 1, 4320 Perg // Tel. 07262 52407-0

# Unsere Nachwuchsteams

Folgende Fotos wurden bereits vor der Corona-Pandemie aufgenommen!



Bambini Mannschaft



U9 Mannschaft



U10 Mannschaft



U13 Mannschaft



U15 Mannschaft



U17 Mannschaft

Die Anforderungen an Nachwuchs-trainerInnen sind sehr vielschichtig. Neben der Sozial-kompetenz, einer guten Organisati-onsfähigkeit und vielem mehr ist natürlich auch die Fach-kompetenz ein wesentlicher Faktor für eine erfolgreiche Betreuung und Ausbildung von Kindern und Jugendlichen.

Aus diesem Grund unterstützt die DSG Union HABAU Perg schon seit Jahrzehnten die Teilnahme und Absolvierung von Traineraus-bildungen sowie Fortbildungen.

Heuer freut es uns besonders, dass trotz der schwierigen Umstände gleich drei Nach-wuchstrainer den Kindertrainer-kurs des ÖÖ-Fußballverbandes im



**Elmar Streifert**  
U9 NW-Trainer



**Simon Asanger**  
U10 NW-Trainer



**David Furchtlehner**  
U13 NW-Trainer

Bundesportzentrum Obertraun absolviert haben. In einer sechs-tägigen Ausbildung absolvierten Simon Asanger (U10), David Furchtlehner (U13) und Elmar Streifert (U9), unter strenger Einhaltung der aktuellen Cor-na-Bestimmungen, sowohl theoretische Vorträge als auch praktische Trainings-einheiten erfolgreich.

Wir sind davon über-zeugt, dass sie diese Erfahrungen zum Vorteil unserer Nach-wuchsspelerInnen

nutzen werden und wünschen ihnen auch auf diesem Wege alles Gute für ihre Trainerlaufbahn!



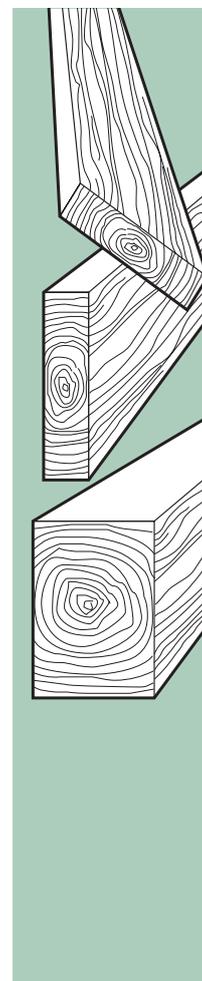
# Ströbitzer GMBH

## SÄGE- UND HOBEL WERK

Fichten und Lärchenschnittholz  
Listenkantholz für Zimmereien  
Bauholz für Baufirmen  
Holz für privaten Hausbau  
Nut Federschälungen für Gartenhäuser  
Terrassenholz, Holz für Hochbeet  
Rinde fein für den Garten lose verladen

*Holz ein Baustoff dem man vertrauen kann*

**A-4300 St. Valentin, Gutenhofen 10**  
Telefon 0 74 35/52 3 74, Fax 0 74 35/52 3 74-12, saegewerk@stroebitzer.at  
**www.stroebitzer.at**



### Die Kindheit – Grundlage für ein gesundes und glückliches Leben!

Ob ausreichend Bewegung, gesunde Ernährung oder auch psychische Ausgeglichenheit. Jedes dieser Punkte hat eine enorme Wichtigkeit für eine gesunde und glückliche Kindheit, sowie für das spätere Erwachsenenleben.



Katharina Freinschlag

**Warum brauchen Kinder ausreichend Bewegung?** Sportliche Betätigung und genügend Bewegung ist bereits in der Kindheit unerlässlich. Vor allem um Bewegungsmangel vorzubeugen, zum Ausgleich von

schulischen Belastungen und ebenfalls zum Ausgleich von psychosozialen Alltagsbelastungen. Ein aktiver Lebensstil im Kindesalter ist wichtiger als viele es je vermutet haben.

Bewegungsmangel kann sich bereits in jungen Jahren sehr stark auf die Haltung, das Herz-Kreislauf-System und die motorischen Fähigkeiten auswirken. Hier ein paar Zahlen die zu bedenken geben:

- 40-50 % aller Schulkinder zeigen Haltungsschwächen
- 20-30 % haben ein leistungsschwaches Herz-Kreislauf-System
- 30-40 % sind motorisch auffällig und haben Koordinationschwächen

Die Lebenssituation der Kinder, besonders die kindliche Bewegungswelt, hat sich in den letzten fünf Jahr-

zehnten drastisch verändert. Eltern sind häufig zeitlich sehr verplant, wodurch das natürliche Verlangen für Bewegung sehr eingeschränkt wird. Die Notwendigkeit von Bewegungsangeboten außerhalb der Familie gewinnt somit immer mehr an Bedeutung. Sämtliche Institutionen, die sich mit Sport und Bewegung von Kindern und Jugendlichen auseinandersetzen gewinnen dadurch immer mehr an Bedeutung.

**Warum brauchen bereits Kinder Entspannung?** Entspannung ist gleichzusetzen mit Stille. Stille ist besonders für Kinder sehr wichtig, um sich von dem ständigen Lärm des Alltages zu erholen. Die Kinder unserer heutigen Zeit wachsen in einer Welt auf, die von zunehmender psychosozialer Anspannung stark gekennzeichnet ist. Dadurch kann sich sehr schnell psychische Unausgeglichenheit entwickeln.

# Große Ziele brauchen große Sorgfalt.

## Martin Pfeiffer

Steuerberatung · Bilanzierung · Personalmanagement · Buchhaltung

Perg | Hagenberg

[martinpfeiffer.at](http://martinpfeiffer.at)



Symptome von psychischer Unausgeglichenheit können sein: Muskuläre Verspannungen, Nervosität, Hyperaktivität, Mangelnde Konzentrationsfähigkeit, Erhöhte Reizbarkeit/Aggression oder auch schlechter Schlaf.

Über die Bewegung bauen Kinder überschüssige Energie ab. Dies führt zu einer Ermüdung und gleichzeitig wird das natürliche Bewegungsbedürfnis befriedigt. Für Kinder bedeutet entspannen sich auszuruhen! Sie realisieren es durch Tätigkeiten die in Ruhe ausgeführt werden, wie zum Beispiel Geschichten hören, Zeichnen oder Lesen.

**Warum brauchen Kinder eine gesunde und vollwertige Ernährung?** „Du bist was du isst“ - dieses Sprichwort ist sehr vielsagend. Denn Ernährung macht unsere Kinder glücklich, motiviert und lebensfroh. Doch ebenfalls leider auch krank, lustlos, unmotiviert und übergewichtig. Es kommt dabei auf die Qualität und die Nährstoffdichte der Lebensmittel an. Essen darf heute nicht zu viel Zeit beanspruchen und soll lecker sein. Leider handelt es sich dabei oftmals um sehr nährstoffarme Kost, wie Nahrungsmittel aus Weißmehl, zu viel Zucker oder ungesunden Transfetten. Kinder und Jugendliche werden täglich mit ungesunden Lebensmitteln konfrontiert. Ebenso wie für uns Erwachsenen ist es auch für sie sehr schwierig, diesen vielen Versuchungen zu widerstehen.

Das führt dazu, dass bereits in der

Kindheit verschiedenste körperliche und psychische Beschwerden auftreten, wie löchrige Zähne, unreiner Haut, Übergewicht oder auch psychischer Unruhe und depressive Verstimmung.

Damit ein Kind sich bester Gesundheit erfreuen kann, haben wir Erwachsenen vieles in der eigenen Hand. Egal ob Eltern, Lehrer, Tante, Goli, Oma oder Pädagogen. Die Vorbildwirkung spielt eine große Rolle auf das Essverhalten der Kinder.

### 10 einfache Tipps für eine gesunde Lebensweise in der Kindheit:

- Es ist sehr wichtig für ausreichend Bewegung zu sorgen. Regelmäßige körperliche Betätigung ist eine Grundvoraussetzung für eine gesunde Entwicklung eines Kindes.
- Es sollte darauf geachtet werden, dass TÄGLICH viel frische und nährstoffreiche Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Beeren, Kräuter, Nüsse und Samen gegessen werden. Verpackt in einen leckeren Smoothie ist es besonders leicht, Kinder mit vielen Nährstoffen zu versorgen.
- Lebensmittel, die eine große Menge an Einfachzucker (z.B. Weißmehlnudel, Weißbrot) beinhalten, sollten gegen Lebensmittel mit hochwertigen Kohlenhydraten ausgetauscht werden. (z.B.: Vollkornnudel, Vollkornbrot und Pseudogetreide)

- Es sollte unbedingt darauf geachtet werden, dass Kinder genug trinken. Vor allem ungezuckerte Flüssigkeiten, wie Wasser und Tee.
- Kinder sollten auf keinen Fall täglich Fleisch essen. Fleisch sollte öfters durch Fisch oder anderen leckeren vegetarischen Gerichten ersetzt werden.
- Man sollte sich unbedingt ausreichend Zeit nehmen, um mit den Kindern gemeinsam zu essen. Keinesfalls sollte hastig, im Stehen oder vor dem Fernseher gegessen werden. Auch das Handy ist neben dem Essen fehl am Platz.
- Wichtig ist auch, darauf zu achten, dass Transfettsäuren, Geschmacksverstärker, Farbstoffe, künstliche Aromen und Konservierungsstoffe so weit als möglich vermieden werden.
- Tierischen Fette sollten selten am Speiseplan stehen und durch pflanzliche ersetzt werden.
- Abends sollten eher leichte Mahlzeiten angerichtet werden, da große Portionen und deftiges Essen den Magen belasten und zu Einschlafproblemen oder Alpträumen führen können.
- Zucker und Zuckerersatzstoffe sollten weitgehend vermieden werden. Es sollte zumindest darauf geachtet werden, dass diese nur in kleinen Mengen konsumiert werden.

**Zu guter Letzt ist es wichtig für ausreichend Erholung und Entspannung in den Alltag der Kinder zu integrieren.**



# WIMTECH

**Mit Jahresbeginn konnte ein neuer Stadionsponsor für unsere Arena gewonnen werden.**

Anfang 2020 wurden die ersten Gespräche mit den beiden Geschäftsführern Herrn Philip Wimmer und Herrn Mario Gotter der Firma WIMTECH aufgenommen und beiderseitiges Interesse an einer Zusammenarbeit signalisiert.

Ende des letzten Jahres konnte bei weiteren Gesprächen mit der Firmenleitung ein neues Abkommen besprochen werden. Seit Beginn des neuen Jahres dürfen wir das Unternehmen als neuen Stadionsponsor begrüßen. Somit bekommt unser Stadion den neuen Namen WIMTECH Arena. Die

neuen Werbetransparente wurden bereits an den Fassaden des Gebäudes und der Tribüne befestigt.



Damit unser Premiumsponsor seine Kunden im Bezirk Perg (rund um Perg) besser betreuen kann, wurde eine Vereinbarung über eine Büroaußenstelle in den Räumlichkeiten der neuen WIMTECH Arena getroffen. So können Termine und Gesprä-

che ohne großen Zeitverlust umwelt-schonend abgehalten werden.



**Auf diesem Weg möchten wir uns für die großartigen Gespräche und die neue Partnerschaft herzlich bedanken. Ebenfalls danken möchten wir der Firma Abd Serviceplattform KG und Herrn Ing. Manfred Pözl für die 5-jährige Zusammenarbeit von 2016 – 2021!**

## IHRE SPEZIALISTEN FÜR PERSONAL-SERVICE UND PROJEKTENGINEERING

Bereit für die Anforderungen der Industrie 4.0? Wir sind es! Damit ist sichergestellt, dass Sie mit absoluten Profis arbeiten, wenn es drauf ankommt.

Egal ob allgemeiner Personalengpass oder dringend benötigte Verstärkung für spezielle Aufträge: Auf den Service und die Leute von WIMTECH ist Verlass. Weltweit. So bewahren sich bereits zahllose Unternehmen Flexibilität und dadurch Wettbewerbsvorteile mit unseren Personalservice- und Projektengineering-Leistungen.



## Geschäftsleitung im Interview

**Lieber Herr Philip Wimmer!**  
**Seit Anfang 2020 besteht die Kooperation mit der DSG Union HABAU Perg. Wie waren Ihre ersten Eindrücke und mit welchen Vorstellungen sind sie in diese Gespräche gegangen?**

**Philip Wimmer:** Ich bin mit gemischten Gefühlen in das Gespräch gegangen aber meine ersten Eindrücke waren dann schnell sehr positiv. Es war erfrischend zu sehen, dass es einen Zusammenhalt in dem Verein gibt und auf den Nachwuchs gebaut wird. Das spiegelt sich auch in unserer Firmenphilosophie wieder.

**Mit Anfang April wurde der neue Büroraum in der WIMTECH Arena übergeben. Wie werdet Ihr die neue Außenstelle künftig für euch nutzen und welchen Vorteil werdet ihr dadurch haben?**

**Philip Wimmer:** Wir werden die neue Außenstelle dazu nutzen, um unsere bestehenden und zukünftigen Kunden noch schneller und flexibler unterstützen zu können. Der große Vorteil ist, dass wir eine Anlaufstelle für unsere Mitarbeiter und Bewerber haben die in ihrer Region ist.

**Sie sind vermehrt in dem Bereich Projektengineering bei WIMTECH tätig. Welche Aufgabengebiete deckt diese Abteilung in eurem Unternehmen ab?**

**Philip Wimmer:** Wir bieten unseren Kunden verlässliche Abwicklung in den Bereichen mechanische sowie elektrische Montagen. Von der Greenfield Montage, zur Maschinenverlagerung bis zum Schaltschrankbau wickeln wir weltweit Projekte ab.

**Lieber Herr Mario Gotter!**  
**Die Partnerschaft besteht mittlerweile ein gutes Jahr. Wie stellen Sie sich die künftige Zusammenarbeit vor und was gefällt Ihnen an unserem Verein?**

**Mario Gotter:** Vorweg hoffe ich, dass wir die Pandemie bald in den Griff bekommen, um wieder in den normalen Alltag zukommen, sodass auch wieder Fußball gespielt werden kann und auch wieder Zuschauer, Fans, potenzielle Mitarbeiter und Kunden ins Stadion kommen. Zukunftspläne für die weitere Partnerschaft und Zusammenarbeit: Mit dem Bereich Personalbereitstellung erwarte ich mir im Raum Perg mit der Unterstützung vom Verein und

der zusätzlichen Zweigstelle einen Zuwachs neuer Mitarbeiter und Kunden.

**Der Bereich Personalservice liegt bei WIMTECH überwiegend in Ihren Händen. Welche Aufgabengebiete deckt diese Abteilung in eurer Firma ab?**

**Mario Gotter:** Neben der klassischen Personalbereitstellung bieten wir unseren Kunden auch Outplacement und Integrationsleasing an. Unser Mitarbeiterpool umfasst die komplette Metallbranche, die Lagerlogistik und Personal im Bereich Bau.

**Haben Sie ein besonderes Anliegen, dass Sie uns unbedingt mitteilen möchten?**

**Mario Gotter:** Wie anfänglich bereits erwähnt hoffe ich für uns alle, dass die Pandemie bald dementsprechend eingedämmt ist, um wieder in den normalen Alltag zu gelangen, sodass wir dann im Stadion bei gemüthlicher Atmosphäre fußballerische und berufliche Erfolge feiern können.

**Wir bedanken uns bei euch zwei, Philip und Mario, für das interessante Interview!**



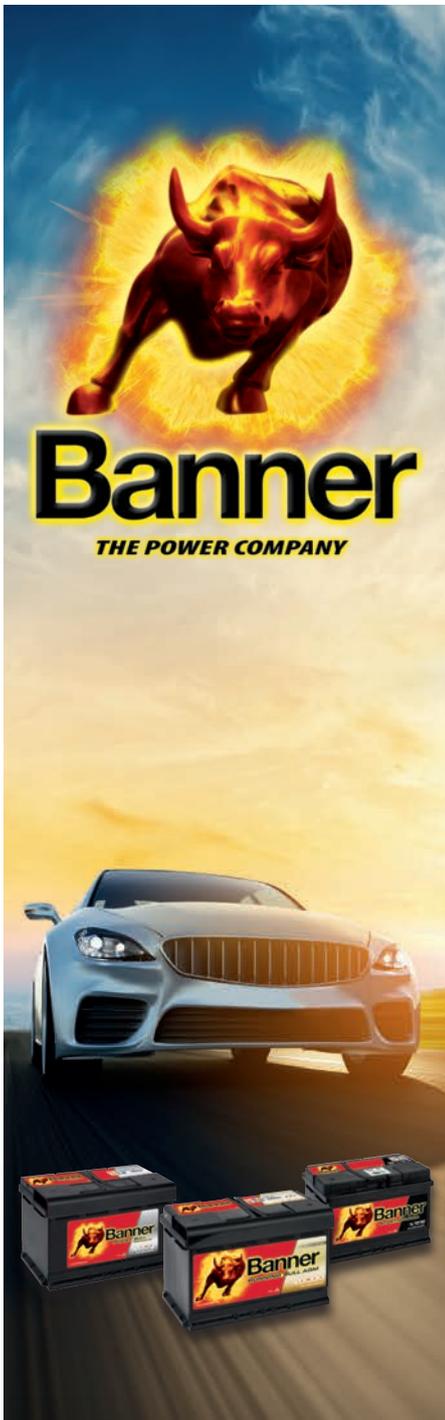
**Philip Wimmer**  
Geschäftsführer



**Mario Gotter**  
Geschäftsführer



**Claus Pendelin**  
HR Management



DIPL.-ING. A.  
**NEFISCHER**  
FAHRSCHULE

**PAYREDER**  
Metall. Konstruktionen.

portale · fassaden · türen · fenster  
wintergärten · lichtdach-konstruktionen  
sonderkonstruktionen · tore

Kramelsbergstr. 9, 4320 Perg, Tel. 07262 52436-0, Fax DW 23, [www.payreder.at](http://www.payreder.at)

[www.hb-fliesen.at](http://www.hb-fliesen.at)

**HB Fliesen GmbH**  
Daimlerstraße 3  
4310 Mauthausen

*our work is our passion*

**FLIESEN**

**Banner POWER**  
SCHONT DIE  
UMWELT!

START-STOPP-  
TECHNOLOGIE  
ZUM NACHRÜSTEN.

Modernste Banner AGM- und EFB-Batterien sparen Sprit- und CO<sub>2</sub>. Damit sichern wir bereits heute die Automobilität von morgen. Banner Start-Stopp-Batterien - Die Zukunft hat schon begonnen.

[bannerbatterien.com](http://bannerbatterien.com)

LEITBETRIEBE AUSTRIA



Familien- und Generationenfotos

Infos und Termine unter:  
[www.foto-sabine.at](http://www.foto-sabine.at)  
[info@foto-sabine.at](mailto:info@foto-sabine.at)  
0664 38 68 168

*Foto Sabine*  
[www.foto-sabine.at](http://www.foto-sabine.at)

## Kampfmannschaft OÖ-Liga & 1b-Mannschaft



ehemaliger Trainer Markus Allerstorfer

### **DANKE Markus Allerstorfer!**

Zuerst möchten wir uns bei Markus Allerstorfer für die Trainertätigkeit von Juni 2020 – März 2021 herzlich bedanken.

Ende März wurde bei einem zukunftsweisenden Gespräch mit dem Vorstand die Zusammenarbeit in beiderseitigen und besten Einvernehmen beendet. Markus wird ab Mai beruflich eine leitende Position in Windischgarsten antreten und das nahezu

tägliche Pendeln nach Perg wäre zur Herausforderung geworden. Damit beide Parteien Planungssicherheit für die Zukunft haben können, wurde die Zusammenarbeit direkt beendet – auch in Anbetracht der derzeitigen Corona-Bestimmungen, welche kein tägliches Arbeiten auf dem Rasenplatz zulassen.

**Wir wünschen dir, lieber Markus, nur das Beste und sagen DANKE für deine geleistete Arbeit!**

## Zu- und Abgänge im Winter

**In der Wintertransferperiode war der Plan grundsätzlich den Kader unverändert zu lassen.**

Sebastian Gschnaidtner hat eine Vollzeitstellung als Physiotherapeut bei den LASK Juniors erhalten und legte deshalb seinen Spielerpass zu seinem Stammverein SC St. Valentin zurück. Unser bisheriger Co-Trainer Marjan Gamsjäger wechselte zum FC Wels. Beiden wünschen wir alles Gute für ihre neuen Aufgaben!

Die Augen und Ohren für junge Spieler wurden stets offengehalten und so konnten wir Ermin Homovic von der Union Naarn verpflichten und Toprak Galitekin wieder zurückholen.

Ermin spielte bei der Union Naarn, ist ein 18 Jahre junger Offensivspieler und führt derzeit die U17-Torschützenliste an. Weiters konnte er bereits einige Einsätze im Erwachsenenbereich verbuchen und zeigte sich sehr engagiert bei unseren Trainingseinheiten.

Toprak spielte bereits von Jänner 2019 bis Juni 2020 bei uns und etablierte sich bereits als Stammspieler. Mit seinem Ehrgeiz und Trainingseifer wird der 20-Jährige Perger unsere Mannschaft mit Sicherheit verstärken.

**Herzlich Willkommen bei der DSG Union HABAU Perg!**



„WOHNEN, DAS GRUNDBEDÜRFNIS UNSERER GESELLSCHAFT“

Sind Sie auf der Suche nach Ihrer Traumimmobilie oder möchten Sie sich unverbindlich beraten lassen? Gerne stehe ich für nähere Infos zur Verfügung.

Simon Asanger  
Ihr Immobilien-Berater  
4320 Perg, Hauptplatz 19

+43 732 76 37-2687  
+43 676 83 667 783  
simon.asanger@vkb-bank.at  
[www.vkbimmobilien.at](http://www.vkbimmobilien.at)

**VKB** | IMMOBILIEN



Hast ein Kaiser - bist ein Kaiser

*Kunst, Technik, Reparatur...*

**GLAS EBERSMÜLLER**

4320 Perg, Naarnerstraße 39 / 07262 - 52403 / [glas@ebersmueller.at](mailto:glas@ebersmueller.at) / [www.ebersmueller.at](http://www.ebersmueller.at)

# Gusenbauer *Malereibetrieb*

Gusenbauer Malerei e.U., Kaplanstraße 1, A-4310 Mauthausen  
Telefon: 07238/5100-0, Fax: DW-20, [www.malerei-gusenbauer.at](http://www.malerei-gusenbauer.at), e-mail: [office@malerei-gusenbauer.at](mailto:office@malerei-gusenbauer.at)

**MAXX**  
werbung

Autobeschriftung • Digitaldruck  
Schilder • Fassaden • Textildruck  
[office@maxx-werbung.at](mailto:office@maxx-werbung.at)

[www.maxx-werbung.at](http://www.maxx-werbung.at)

**HOTEL**  
**B3** GMBH

A-4310 Mauthausen, Kaplanstrasse 1  
[www.hotel-b3.at](http://www.hotel-b3.at)  
[office@hotel-b3.at](mailto:office@hotel-b3.at)  
Tel: +43 (0) 7238 / 20 999  
+43 (0) 664 / 466 7000

## Aktuelles Mannschaftstraining

Nach intensiven vier Monaten wurde die Saison mit November unterbrochen. Die beiden letzten Monate des Jahres 2020 wurden genutzt um die Akkus wieder aufzuladen. Mit 5. Jänner startete unser Mannschaftstraining. Seit diesem Zeitpunkt stehen wöchentlich zwei Cyber-Trainingseinheiten auf dem Programm. Dabei stehen Kraft-, Ausdauer-, Koordinations- und Stabilisationsübungen im Vordergrund. Des Weiteren stehen Grundlagen- und Intervallläufe an der Tagesordnung, welche auch vom Trainerteam dokumentiert und ausgewertet werden.

Auch unsere Kicker der 1B-Mannschaft nahmen des Öfteren am Training teil und spulten fleißig Läufe ab. Der ein oder andere Spieler unserer beiden Kampfmannschaften wurde mit Sicherheit beim fleißigen Trainieren gesichtet.

Unsere Co-Trainer David Furchtlehner und Simon Asanger leiten die Online-Trainings und erstellen intensive und abwechslungsreiche Einheiten für die Truppen. Die gesamte Situation ist für

unsere Kicker natürlich alles andere als einfach. Bereits fünf Monate muss schon auf ein gemeinsames Training verzichtet werden. Doch die zahlreiche Teilnahme an den Cyber-Trainings zeigt den tollen Geist der in der Mannschaft steckt – werden die Einheiten stets mit Begeisterung absolviert und das gemeinsame Trainieren, sich sehen und vor und nach dem Training miteinander auszutauschen soll die soziale Komponente zumindest etwas ersetzen.



unsere fleißigen Kicker beim Online-Training

Mit Februar gab es dann die Erlaubnis für Individualtraining. Ein Trainer und ein Spieler durften individuell auf dem Platz arbeiten. Speziell unser Torwarttrainer Istvan Varsany ist seit Februar mit einigen Jungs aktiv und arbeitet mit einigen Feldspielern individuell am

Platz. Mit Torhüter Amel Kujundzic ist er mehrfach in der Woche am Rasen, um unseren Torhüter fit und im Trainingsrhythmus zu halten.



Torhüter Amel Kujundzic mit Torwarttrainer Istvan Varsany im Individualtraining

Leider wurde ein Antrag unsererseits mit mehreren Individualtrainings auf einem Feld nicht genehmigt, sodass wir weiterhin abwarten müssen bis wir wieder mit einem Mannschaftstraining starten dürfen.

Bis dahin heißt es sich über unsere Cyber-Trainingseinheiten und den individuellen Läufe fit zu halten um bestmöglich aus dieser Zeit zurück in den Alltag und auf den grünen Rasen zurückkehren zu können.



# KRIEGERGUT

## GARTEN PARK LANDSCHAFT DESIGN

4320 Perg . Zeitling 16 . 07262.52183  
www.kriegergut.at . office@kriegergut.at

## Veranstaltungen

Im vergangenen Jahr konnten die vielen erfolgreich gelaufenen Veranstaltungen vom Jahr 2019 leider nicht wiederholt werden. Lediglich das sogenannte „Tagesgeschäft“ konnte mit erschwerten Bedingungen und Einschränkungen über die Bühne gebracht werden. Immer wieder hatten wir mit neuen Auflagen und Konzepten für die anstehenden Meisterschaftsspiele zu arbeiten.

Diverse Großveranstaltungen wie der Perger Halbmarathon, das Top Spiel LASK gegen Bohemians Prag und der Dekanatsvisitation mit Bischof Dr. Manfred Scheuer waren im Jahr 2020 nicht möglich. Nach aktueller Lage werden größere Veranstaltungen im Jahr 2021 auch nur sehr selten zu besuchen sein.

Sobald es wieder möglich ist Veranstaltungen mit größerem Publikum auszutragen, werden wir in gewohnter Frische die nächsten Ereignisse planen und austragen.

### Tombolaverlosung

Ursprünglich wurde die Verlosung am Altjahrestag angesetzt, doch zu jener Zeit befanden wir uns im harten Lockdown. Um die Verlosung nicht ohne Publikum austragen zu müs-

sen, haben wir den Termin des ersten Meisterschaftsheimspiel gewählt. Leider konnte auch zu dieser Zeit keine öffentliche Veranstaltung stattfinden und dadurch wurde die Verlosung unter Einhaltung der COVID-19 Auflagen durchgeführt und anschließend die Gewinner per Facebook bekannt gegeben. Die glücklichen GewinnerInnen wurden per Telefon verständigt und freuten sich sichtlich bei der Übergabe der Preise.



die zwölf Preise der Verlosung



zwei glückliche Gewinnerinnen

### „O'zapft is“

Bei einer weiteren Veranstaltung konnten wir mit einer Spende helfen. Durch das Blut unserer zehn Spender, bestehend aus TrainerInnen und Spielern konnten wir einen Beitrag für Menschen in lebensbedrohlichen Situationen leisten.

Ein herzliches Dankeschön an das Team des Roten Kreuz Perg und an die Unterstützer PergWerk, Tips Perg und Romeo&Juliette für diese wertvolle Aktion.



unsere fleißigen BlutspenderInnen

### „Laufen für den guten Zweck“

So hieß unsere Devise beim diesjährigen Bezirksrundschaue Christkindlauf 2021. Durch den über Weihnachten andauernden Lockdown konnten wir im Namen unseres Vereins 8. LäuferInnen für diesen besonderen 5-Kilometer-Lauf begeistern. Das Team stellte sich aus Funktionären, Mit-

## Ihr Team im Bezirk Perg



LAbg. Bgm.  
**Anton Froschauer**  
Bezirksobmann



Bgm.  
**Nikolaus Prinz**  
Nationalrat



Mag.  
**Wolfgang Langeder**  
Bezirksgeschäftsführer

**OÖVP Bezirk Perg** Herrenstraße 20 | 4320 Perg  
Tel. +43 7262 52 626 | Mail [perg@ooevp.at](mailto:perg@ooevp.at)  
Öffnungszeiten Mo-Do: 8-12 Uhr und 14-17 Uhr, Fr: 8-12Uhr



gliedern, TrainerInnen und Spielern zusammen.

Unser schnellster Läufer Wolfgang Kastl lief in der Gesamtwertung auf den 5. Platz und konnte sogar bei der Bezirkswertung den Platz 2, mit einer

Zeit von 17:15,0 auf 5 km erreichen. Knapp dahinter Florian Himmelbauer mit dem 11. Platz und Thomas Schweiger mit dem 14. Platz. In der Teamwertung konnten wir uns den 29. Platz von 136 Teams sichern.

Trotz der guten Ergebnisse lag für unsere Union-Läufer das Unterstützen von bedürftigen Menschen in den umliegenden Bezirken im Vordergrund. Ein herzliches Dankeschön im Namen des Vereins für das Mitmachen und für die großartige Hilfe.



David Furchtlehner & Nina Hofer



Florian Himmelbauer & Wolfgang Kastl



Raiffeisen Perg

**GEMEINSAM**

[raiffeisen-ooe.at/perg](http://raiffeisen-ooe.at/perg)

**NATURELL & HELL - Sonniger Fernblick im obersten Geschoß!**  
 Bachstraße 28c, 4222 Langenstein



Kontakt: Fr. Leitner-Rittenschober, Tel.: 0664/8280111, [rittenschober@hentschlaeger.at](mailto:rittenschober@hentschlaeger.at)

**HENTSCHLÄGER**  
 Immobilien

Geförderte Eigentumswohnungen in Bau!

- Top C7: 97m<sup>2</sup> Wnfl. + 18m<sup>2</sup> Freifläche
- Top C8: 71m<sup>2</sup> Wnfl. + ca. 7m<sup>2</sup> Loggia
- Top C9: 83m<sup>2</sup> Wnfl. + 12m<sup>2</sup> Freifläche
- überdachte Kfz-Stellplätze, Carports
- barrierefrei mit Lift zu erreichen
- HWB: 32,4 fGEE: 0,68

[www.hentschlaeger.at](http://www.hentschlaeger.at)



**Neue Einkommensgrenzen  
& höhere Beihilfen.**

**Wohnbeihilfe NEU  
im Wohnfühlland OÖ:**  
 Wenn deine Leistung  
Unterstützung braucht!

[www.wohnhuehlland.at](http://www.wohnhuehlland.at)

Bezahlte Anzeige

**HOTEL LEBENSQUELL BAD ZELL**

**Jetzt Lebensquell-Gutscheine  
für die baldige Wiedereröffnung sichern!**

Beschenken Sie sich oder Ihre Liebsten mit **Gesundheit** und **Genuss** vom Lebensquell, weil Vorfrende die schönste Freude ist.

Unsere Gutscheine sind online zum Ausdrucken oder direkt vor Ort erhältlich und können im gesamten Gesundheitsresort eingelöst werden.

**Bis bald  
im Lebensquell!**

[office.hotel@lebensquell-badzell.at](mailto:office.hotel@lebensquell-badzell.at)  
[www.lebensquell-badzell.at](http://www.lebensquell-badzell.at), 07263/7515



**Freude am Fahren**

**ZUKUNFT IST  
AUSWAHL >**

Nehmen Sie Ihre Zukunft in die Hand: Mit der **Digitalisierung** Ihrer Wahl. Der BMW iX3 und viele andere Modelle mit **BMW Connected+** oder **BMW Digital Key**.

**Autohaus F. Reichhart GmbH**  
 Perger Straße 6, 4310 Mauthausen  
 Telefon 07238/2588, [info@reichhart.bmw.at](mailto:info@reichhart.bmw.at)  
[www.bmw-reichhart.at](http://www.bmw-reichhart.at)

BMW iX3: 210 kW (286 PS), **Kraftstoffverbrauch** gesamt 0 l/100 km, CO<sub>2</sub>-Emission 0 g CO<sub>2</sub>/km, **Stromverbrauch** von 18,6 bis 19 kW/h. Angegebene Verbrauchs- und CO<sub>2</sub>-Emissionswerte ermittelt nach WLTP.

Symphoto

## Heimtrainings

**Wir alle wissen, dass die weltweite Corona-Pandemie nicht nur die Wirtschaft schwächt und viele Lebensbereiche einschränkt, sondern auch vielen Menschen ihr geliebtes Hobby vorübergehend verbietet. Unsere Mitglieder sind allerdings in der Lock-downzeit sportlich nicht untätig gewesen.**

### **Funktionär und Trainer Helmut Voglhofer im Heimtraining**

Draußen ist es saukalt und in der Halle darf nicht trainiert werden. Sogar mein Gesundheitsinstitut, das Reha-Fit, haben sie mir geschlossen. Laufen in der kalten Jahreszeit, nein, das ist nicht meins. Was tun? Ich kann ja nicht die ganze Zeit auf der faulen Haut liegen und ungebremst Coronakilos ansparen!

Um im Haus niemanden zu stören, verfrachte ich mich in den Keller. Am Ergometer - das geht bei mir allerdings nur in Verbindung mit dem Fernseher - kann ich wunderbar an meiner Ausdauer arbeiten. Natürlich gehört auch funktionelles Krafttraining und Koordination zum Trainingsplan. Für das Krafttraining reichen Übungen, in denen das eigene Körpergewicht eingesetzt wird wie z.B.: Liegestütze, Kniebeugen, ... (auch ein Grund,

warum man auf sein Gewicht achten sollte).

Zur Schulung der Koordination brauche ich ebenfalls keine Geräte. Stabilisierungsübungen, Gleichgewichtsübungen und abschließendes Dehnen sind nicht nur in meinem Alter wichtig. Während der Wintermonate versuche ich also dieses Programm 2-3x die Woche (wenn möglich) durchzuziehen. Sobald es die Witterung dann wieder ermöglicht (das sind bei mir dann mindestens +8 Grad, wenn's passt natürlich Sonnenschein) geht es nach draußen um eine Runde entlang der Naarn zu laufen. Das ist natürlich nicht vergleichbar mit einem Kellerraum und motiviert extrem. So versuche ich mich über die Wintermonate und trainingsfreie Zeit etwas fit zu halten. Das tut mir gut und hilft mir beim Wiedereinstieg in das regelmäßige Training mit meiner Nachwuchsmannschaft.

### **Trainer Elmar Streifert und Familie im Heimtraining**

Mit der Frage "Wann trainieren wir denn endlich wieder in der Trainingsgruppe?", konfrontierte uns unser Sohn Sebastian die letzten Monate fast täglich. Das alleine war schon Sport genug, um ihn auf andere Gedanken zu bringen, aber auch

Corona konnte uns nicht aus der Bahn werfen und wir sprudelten quasi an Kreativität. Bei Schlechtwetter gab es Indoortraining zwischen Küche und Wintergarten. Die beiden Türen bildeten quasi unsere Tore, rein in die Tormannsdress, Handschuhe und schon rollte das runde Stoffleder. Wenn sich der eine oder andere Besuch zuhause ankündigte, wurde das Training schließlich auf die Couch verlegt und FIFA 21 aktiviert.



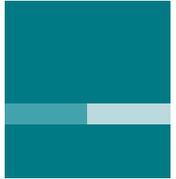
Auch Kräftigungs- und Dehnungsübungen kamen nicht zu kurz. Diese wurden in spielerischer Form eingebaut, wie zum Beispiel schnell den Pyjama vom Zimmer holen und dafür vorher einmal Stiege rückwärts hinauflaufen oder beidbeinig runterlaufen. Sobald sich die Sonne zeigte, verbrachten wir als Familie die Zeit im Freien, machten lange Spaziergänge, fanden im Winter Geschmack am

www.et-hochgatterer.at  
Tel. +43 (0)7269 7383

**Ihr kompetenter  
Partner in allen Stromlagen.**



**ELEKTROTECHNIK  
HOCHGATTERER**



A-4320 PERG, HERRENSTRASSE 9, TEL. 07262-53393-0, FAX 07262-53393-11  
E-Mail: office@aufhirrerseite.at, Website: [www.aufhirrerseite.at](http://www.aufhirrerseite.at)

FAMILIENRECHT ■ ERBRECHT

# FORSTENLECHNER

Gebäudetechnik & Anlagenbau

4320 Perg [www.forstenlechner.at](http://www.forstenlechner.at)

## 70 geförderte Miet-/Mietkauf- wohnungen inkl. Tiefgarage

- Wohnungsgrößen von 55 m<sup>2</sup> - 102 m<sup>2</sup>
- Erdgeschoßwohnungen mit Eigengärten
- 2-Raum-Wohnung mit 1 TG-Stellplatz
- 3- und 4-Raum-Wohnung mit 1 TG-Stellplatz und 1 PKW-Stellplatz im Freien
- Detailinfos siehe [www.wsg.at](http://www.wsg.at)

Meine 

## PERG, PETSCHLWEG



4020 Linz | Goethestraße 2 | Tel. +43 732 664471 | [www.wsg.at](http://www.wsg.at)

# KA & K Automobil



Ankauf . Verkauf . Vermittlung . Finanzierung . Service . Reifen

Bundesstraße 25  
4341 Arbing

Tel. +43 7269 76560  
Fax-DW 13

Verkauf DW 12  
Werkstatt . Kundenannahme DW 17

E-mail: [office@kc-automobil.at](mailto:office@kc-automobil.at)  
[www.kc-automobil.at](http://www.kc-automobil.at)

Langlaufen und zu guter Letzt holten wir aktuell die Fahrräder aus dem Winterschlaf. Im Garten gab es dann Koordinationstraining oder das eine oder andere "Eins gegen Eins"-Spiel Vater gegen Sohn.

Jetzt freuen wir uns bald wieder auf eine gewisse "Normalität" und auf viele schöne Trainings am Sportplatz!

### **Spieler Stefan Trauner**

Als der erste Lockdown verordnet wurde, war mir schnell bewusst, dass ich mich trotzdem weiterhin fit halten will. Der Trainingsablauf war relativ einfach: Drei Mal die Woche laufen und drei Mal Krafttraining mithilfe des eigenen Körpergewichts. Durch diese Aktivitäten hatte ich im Laufe der Saison, die nach Ende des ersten Lockdowns startete, wesentlich mehr Kraft und Ausdauer als in den vorherigen Saisonen.

Als dann Anfang November der nächste Lockdown kam, der uns das Kicken wieder verboten hat, war es für uns Spieler abermals eine sehr bittere Situation, durch die wir wieder darauf angewiesen waren, uns selbst fit zu halten. Aus diesem Grund kaufte ich mir auch ein kleines Trainingsset, bestehend aus einer Koordinationsleiter und Hutterl, um ein wenig an meiner Technik trainieren zu können. Auch das Einrichten einer kleinen „Kraftkammer“ mit vielen Trainingsfunktionen ermöglichte es mir, weiterhin an meiner körperlichen Fitness zu arbeiten. Mit diesen beiden Dingen befasste ich mich momentan circa zwei bis drei Mal die Woche, denn sich physisch auf einem guten Level zu halten, hat neben dem Ausgleich zum eintönigen „Coronaleben“ einen positiven Einfluss, vor allem wenn man an die Verletzungsanfälligkeit und das Fitnesslevel beim Restart denkt.

### **Trainer Alexander Kloibmüller und Familie**

In den Zeiten von Lockdowns ist für Kinder und Jugendliche die Einschränkung der sportlichen Aktivi-

täten bei den Vereinen sowie die Schließung von Sportstätten und Einrichtungen zur körperlichen Aktivität, wie Hallenbäder, Kletter- und Tennishallen, etc. besonders schmerzlich.

Als Elternteil musste man die Kinder nach einiger Zeit doch aktiv ermutigen damit eine regelmäßige körperliche Bewegung erfolgt. Bei uns wurde insbesondere während des Home-Schooling ein längerer täglicher Spaziergang im Wald zum Ritual, bei dem sich die Kinder austoben und frische Luft tanken konnten. Bei schönem und wärmerem Wetter wurde dann auch mal auf Rad oder auf Roller umgesattelt und die Straßen unsicher gemacht. Da zum Glück die Skiliftanlagen offen hatten, konnte dies auch für ein paar gemeinsame Skiausflüge genutzt werden. Mit diversen Trainingsübungen drinnen wie draußen konnte man die Kinder jedoch nicht lange begeistern, da dies oft schnell langweilig wurde und natürlich nicht so viel Spaß macht als wenn dies in einer lustigen Gruppe geschieht. Im Garten dienten ein kurzes Dribbeln mit dem Ball und Schüsse auf eine Torschusswand oft für den erforderlichen Ausgleich.

Spannende familiäre Wettbewerbe gab es hingegen bei einigen Tennisspielen, die auf einem selbst errichteten Tennisfeld mit Netz auf der Straßenzufahrt bei schönem Wetter abgehalten wurden.



*Familie Kloibmüller beim gemeinsamen Fahrradausflug*

### **Spieler Thomas Eisenstöck**

Das Training fällt aus, die Vorbereitung verkürzt sich und Kontakte

müssen weitestgehend vermieden werden. Diese Lage erfordert somit eine gewisse Selbstinitiative. Einige meiner Trainer predigten in den vergangenen Jahren immer, wie wichtig die Wintervorbereitung sei und dass man sich Kraft und Ausdauer vor der Saison holen sollte. Dem zur Folge war es für mich klar, dass ich eigene Einheiten planen musste, um mich selbst bestens auf den Spielbetrieb vorbereiten zu können.

Anfangs war es schwierig den sogenannten „inneren Schweinehund“ zu überwinden. Es fehlte eine gewisse Motivation, welche man beispielsweise in einem Mannschaftssport wie Fußball, durch die Gemeinschaft erfährt. Jedoch war in meinem Fall immer der Wille da, mich selbst zu verstärken, um somit meiner Mannschaft besser helfen zu können. Mein Trainingsplan beinhaltet 3 Mal die Woche Laufen gehen und 2-3 Mal pro Woche Kraftsport auf der Hantelbank oder mit den allseits bekannten Workout-Videos auf YouTube. Beim Kraftsport ist zu beachten, dass man sich vorher kurz mit der Materie auseinandersetzen sollte, um unnötige Verletzungen oder Überanstrengungen der Muskeln durch zu geringe Regenerationszeit zu vermeiden.

Sehr oft treffe ich Mitspieler auf meiner Laufstrecke die mir entgegen joggen. Es ist toll zu sehen und es motiviert mich unheimlich, wie sie das gleiche Ziel verfolgen und sich nicht auf die faule Haut legen. Fußball ist und bleibt ein Mannschaftssport und auch in diesen Zeiten ist es wichtig, sich für einen selbst und für das Team ins Zeug zu legen.



*Thomas Eisenstöck bei seiner Laufrunde*



Beratung/Verkauf  
Mistlberg 70  
4284 Tragwein  
mariopolz@gmx.at  
0681/10726304

Interesse am TM6  
Unverbindlich testen?  
Evelyn Polz  
Thermomix-Beraterin  
06609213103



 **MAYER & SCHÖFTNER**  
ARBEITSBÜHNEN UND STAPLERVERMIETUNG



A-4063 Hörsching, Humerstraße 41, [buehnen@mayer-schoeftner.at](mailto:buehnen@mayer-schoeftner.at) [www.mayer-schoeftner.at](http://www.mayer-schoeftner.at)

## impresum

### Medieninhaber, Verlags- und Herstellungsort:

DSG Union HABAU Perg  
Bernd-Wakolbinger-Straße 1  
4320 Perg

### Redaktion:

Redakteure aus den Vereinen, Sektionen  
Für Inhalt verantwortlich: Stefan Leitenmayr,  
David Furchtlehner & Verein

### Fotos:

Archiv des Redaktionsteams, Dietmar  
Piessenberger, Foto Sabine

### Layout und Gestaltung:

DSG Union HABAU Perg - Nina Hofer

**Auflage:** 13.800 Stk.

**Druck:** Druckerei Haider Manuel e.U.

**Vertrieb:** Beilage Bezirksrundschau

**Aussendung:** Bezirk Perg (rund um Perg)

### Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz

Grundlegende Richtung der Zeitschrift: Die Vereinszeitung erscheint anlassbezogen, zweimal jährlich als Plattform um Informationen einer breiten Öffentlichkeit mitzuteilen. Für Berichte über Firmen und Werbung wird in der Regel ein Entgelt bezahlt. Der Medieninhaber

übernimmt keine Haftung für Berichte von bezahlten Einschaltungen. Alle Inhalte vorbehaltlich Satz- und Druckfehler. Copyright für alle Beiträge bei: DSG Union HABAU Perg. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Vervielfältigungen jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers. Herausgeber und Redaktion übernehmen keine Verantwortung bezüglich Richtigkeit oder Vollständigkeit der Artikel. Alle Artikel und Werbungen beziehen sich ausnahmslos auf beide Geschlechter. Wir meinen selbstverständlich immer Leserinnen und Leser!

## Sektion Volleyball

### Es war einmal...

...vor langer, langer Zeit eine große Zahl an Volleyballern und Volleyballerinnen, die sich während des Schuljahres jeden Freitagabend zum Volleyball-Training trafen. Die guten Volleyball-Feen sorgten für Spaß während und nach dem Training, und alles war gut im Volleyball-Reich. Vor einem Jahr, aber nicht, weil eine Nadel gestochen hat, versank das Volleyball-Schloss in einen tiefen Schlaf. Bis, ja, bis wirklich ein Prinz im Sommer auf seinem edlen Rosse angeritten kam und den Bann - wenigstens für den Schlosspark - löste. Der letzte Sommer war die freudigste Zeit, der Sand fein, die Netze gespannt, die Sonne lachte freundlich und fröhlich auf die Beach-Volleyballer und alles schien gut. Im Herbst wurde sogar der Ball-Saal wieder geöffnet, Herol-

de des Königs verlasen die Regeln des Wohlverhaltens, die Untertanen fügten sich, und alles schien gut. Nun wurde der Prinz des Treibens bald überdrüssig und entschloss sich, das Schloss wieder zu verlassen. So erwachte der Bann wieder und alles versank in einen weiteren langen Schlaf.

Corona und die gesetzten Maßnahmen haben Volleyball auf Amateur-Ebene, wie fast alle anderen Hallen- und Teamsportarten, zum Pausieren verurteilt. Bereits in der Saison 2019/2020 wurde die Meisterschaft vor der letzten Runde abgebrochen, und unsere Trainingshalle gesperrt. Zumindest einen Großteil des Sommers 2020 war es möglich, zumindest Beach-Volleyball zu spielen. Letzten Herbst haben wir

uns dann auch dazu entschlossen, aufgrund der unsicheren Situation zumindest für ein Jahr mit der Teilnahme an der OÖ-Mixed-Meisterschaft auszusetzen. Ein Hygiene- und Sicherheitskonzept wurde in Anlehnung an die Empfehlungen des österreichischen Volleyballverbandes für die Trainingssaison 2020/21 erstellt und umgesetzt. Leider hat sich das am Ende als fast vergebliche Mühe herausgestellt, da bereits nach dem vierten Training im Herbst die Hallen wieder geschlossen wurden.

Seither warten wir, wie so viele andere, auf den Zeitpunkt, zu dem uns die Ausübung unseres Lieblingssportes wieder möglich sein wird. Die Hoffnung ist zumindest für den Sommer, dass Mannschaftssport im Freien wieder erlaubt sein wird.

## Versorgungssicherheit durch kürzeste Wege



Elektrizitätswerk Perg  
Umweltfreundliche Energie  
aus *Wasserkraft*

# HABAU GROUP

HABAUGROUP.COM



## Zeig, was in dir steckt – als Lehrling bei uns!

Viele Unternehmen mit der Stärke eines Konzerns: Als HABAU GROUP bieten wir insgesamt 170 Lehrlingen an verschiedenen Standorten in Österreich die Möglichkeit, über kurze Wege die eigene Zukunft zu gestalten.

### **Jetzt schnuppern und bewerben!**

Du willst deine Lehre bei uns starten? Dann beginne am besten mit einem Schnupperpraktikum bei unseren Unternehmen HABAU oder Held & Francke. Bewirb dich online auf [habau.at](https://habau.at) oder [h-f.at](https://h-f.at).

**HABAU**

**HELD &  
FRANCKE**