

Amtliche Mitteilung | An einen Haushalt

AKTUELL

Nr. 01/2026

Jänner 2026



SWING – MOVE – SMILE – KURS

GANZKÖRPERTRAINING FÜR ALLE ALTERSGRUPPEN

SMOVEY = 8 in 1

Aktiviert, vitalisiert, strafft, mobilisiert, fördert, massiert und entlastet, stärkt und kräftigt

Aktiviert 97 % der Muskulatur = Fettverbrennung

Massiert und entlastet das Lymphsystem = Entschlackung

Stärkt das Immunsystem und die Thymusdrüse

Fördert den Stoffwechsel



Kräftigt das Herz-Kreislaufsystem

Vitalisiert mehrere 100 Mio. Körperzellen

Strafft das Bindegewebe

Mobilisiert das Verdauungssystem

Termine: **Mittwoch, 14.01.2026 bis 25.03.2026**
19.00 bis 20.00 Uhr – 10 mal
(ausgenommen Semesterferien)

Kursort: Volksschule Asten, Turnsaal

Trainerin: **Birgit Herzog**

Kosten: € 60,-- sind am ersten Kursabend in bar zu bezahlen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnmatte, Turnschuhe, Handtuch, **Smoveys vorhanden**

Anmeldung: bei Frau Herzog telefonisch unter 0681/819 693 90

KABARETT

„Z`FLEISS KATHOLISCH“

Günther Lainer & Ernst Aigner

Samstag, 25. April 2026, um 20.00 Uhr

Einlass: 19.30 Uhr

im Veranstaltungszentrum der
Marktgemeinde Asten

Nach zwei „profanen Programmen“ („Ich bin der Weinstock, ihr seid die Flaschen“ und „Aktion Schaf“) ist es wieder soweit – die beiden spielen ein drittes Programm zum Thema Religion. Dies deshalb, weil Lainer & Aigner das Christentum weder Faschisten noch blassen Klerikalen überlassen wollen.



Wobei es ihnen vor allem um die Praxis geht: ob jemand an einen Gott oder an viele oder an keinen glaubt – wichtig ist das Bemühen, ein freundlicher, hilfsbereiter Mensch zu sein.

Mit ihren Programmen haben sie nicht nur Kabarettbühnen, sondern auch Pfarrsäle im Sturm erobert. Auch so mancher geistliche Herr hatte seine Freude daran.

Das neue Programm von Lainer & Aigner ist ein manchmal „gotscherter“, meist aber liebevoller Rückblick auf eine homogene katholische Kultur geworden.

Mit alten und neuen Szenen und vielen Liedern wird es ein Abend voller himmlischer Pointen, sündhafter Satire und ketzerischer Komik.

Kartenpreis:

€ 28,--

Die Karten sind ab **02.03.2026** beim Marktgemeindeamt Asten bei Frau Achleitner erhältlich.

Die Gesunde Gemeinde freut sich über zahlreiches Erscheinen.



Der Arbeitskreisleiter:
Alfred Narovnick eh.

Die Bürgermeisterin:
Alma Halilovic eh.



Tanznachmittage

mit LIVE-MUSIK im

Veranstaltungssaal der Gemeinde
Gasthaus Heimbau Asten Einsiedlstraße 28
von 16.00 bis 19.00 Uhr

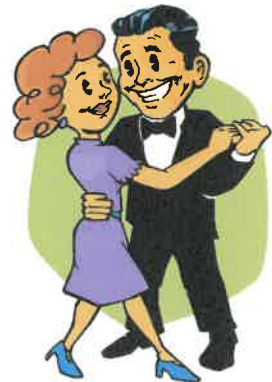
Freitag 16.Jänner 2026

Freitag 20.Februar 2026

Freitag 13.März 2026

Freitag 10.April 2026

Freitag 15.Mai 2026



Kuchenbuffet

Änderungen vorbehalten

Der Pensionistenverband Asten :

Es erwartet Euch ein beschwingter Nachmittag mit schöner Tanzmusik und hausgemachten Kuchen. Auch Nichttänzer sind herzlich eingeladen. Wir freuen uns auf Euch.

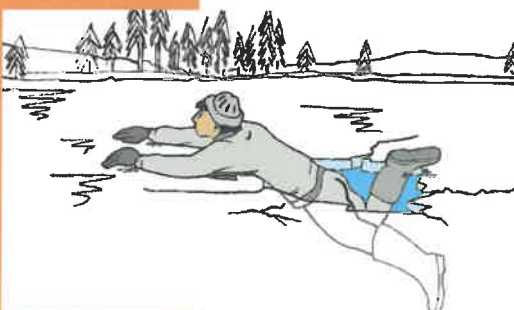
Otto Stütz eh.
Tanzreferent
Tel. 0650/8808845

Hannelore Stütz eh.
Tel.-0681/10750075

Alfred Narovnigg eh.
Vorsitzender

EISLAUFEN AUF NATURFLÄCHEN

Eislaufen zählt zu den beliebtesten Wintersportarten in Österreich. Doch nicht immer läuft auf dem Eis alles glatt: Rund 4.500 Österreicher verletzen sich jährlich beim Eislaufen so schwer, dass sie im Krankenhaus behandelt werden müssen. Natürliche Eislaufflächen bergen dabei noch mehr Gefahren als künstliche.



SO SCHÜTZEN SIE SICH

- Eisfläche erst betreten, wenn das Eis bei stehendem Gewässer 15 cm, bei fließendem Gewässer 20 cm dick ist
- Keine Alleingänge unternehmen
- Tragen Sie einen (Ski-)Helm und dicke, feste Handschuhe, oder noch besser: Handgelenksstützen
- Nicht jede Eisdecke ist tragfähig – verlassen Sie sofort die Eisfläche, wenn es knistert und knackt
- Legen Sie sich flach aufs Eis und bewegen sich vorsichtig in Richtung Ufer zurück, wenn Sie einzubrechen drohen

FALLS SIE EINGEBROCHEN SIND

- Augenblicklich beide Arme waagrecht von sich strecken
- Arme oberhalb der Eisschicht halten bzw. versuchen, sie dorthin zu bekommen
- Schieben Sie sich in Bauch- oder Rückenlage auf die feste Eisschicht
- Versuchen Sie vorsichtig, mit den Füßen die gegenüberliegende Eiskante zu erreichen, um sich so wieder auf das Eis zu drücken
- Rufen Sie um Hilfe und bewegen Sie sich nicht! Bewegung im Wasser kann zum plötzlichen Herztod führen

SOFORTMASSNAHMEN FÜR HELFER

- Machen Sie durch Rufen auf die Notsituation aufmerksam
- Versuchen Sie, den Eingebrochenen mit langen Hilfsmitteln (Leiter, Äste, Stangen, ...) aus dem Wasser zu ziehen
- Nähern Sie sich dem Eingebrochenen nur robbend



Haben Sie immer die Notrufnummern parat und betreuen Sie den Verunglückten bis zum Eintreffen professioneller Hilfe!