

» **FIT IN DEN FRÜHLING**

Sportstadtrat Streicher ist motiviert

» **BIKE- UND SKATEPARK
GEPLANT**

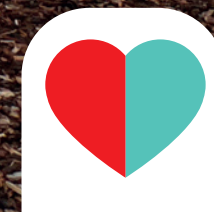
Jugendgemeinderätin Mauser erfreut

» **REKORD BEIM
ONLINE-FASCHING**

163 Mitmachpakete für unsere Kids

» **MIT:uns**

Mutig. Ideenreich. Tatkräftig.



Motivation dank Profis

SPORTSTADTRAT STREICHER TRIFFT WOLKERSDORFS FITNESSTRAINER

Viele von uns sitzen den ganzen Tag vorm Computer, bewegen sich wenig und zwischendurch wird dann schnell noch irgendetwas gegessen. Wir wissen alle, dass ein gesunder Lebensstil anders aussieht und dennoch ist dranbleiben und etwas zu ändern schwer.

In Wolkersdorf gibt es neben sämtlichen Sportvereinen, dem Fitnesscenter und Yoga-Angeboten auch FitnesstrainerInnen, die uns dabei helfen können, sich für ein Training zu motivieren und Spaß an Bewegung und gesünderer Ernährung zu finden. Ich möchte euch nun einige vorstellen, bei denen ich selbst schon das eine oder andere Training absolvieren konnte. Für Michael, Verena, Christoph und Thomas kann ich nur den Tipp geben, selbst einmal bei einem Training hinein zu schnuppern, es auszuprobieren und sich motivieren zu lassen.

Michael Schwarzinger begann schon 2017 mit Gruppentrainings und bietet diese seither ganzjährig jeden Donnerstag „In Wiesen“ in Wolkersdorf beim dortigen Fitnessparcours an. Zwischen 10 und 20 Frauen und Männer nutzen das wöchentliche Training und lassen sich von der Gruppendynamik anstecken. Das Training ist wie ein Parcours mit unterschiedlichen Stationen aufgebaut, bei dem alle Muskelgruppen aber auch die Kondition trainiert werden und jeder ordentlich ins Schwitzen kommt. Jeder ist herzlich willkommen und

Michael freut sich immer über neue Gesichter. Nähere Infos findet ihr unter www.mikes-training.at.

Die Obersdorferin **Verena Schmid-Plocek** bietet ebenfalls seit 2017 ihr DEEPWORK®-Training an, welches in Pillichsdorf stattfindet. DEEPWORK® unterliegt dem Gesetz von Yin und Yang, die Bewegungsabläufe sind so konzipiert, dass auf Phasen der Anspannung wieder Entspannung folgt. Schwunghphasen garantieren den entsprechenden Fun-Faktor. Man setzt bei DEEPWORK® nur seinen eigenen Körper ein. Die Übungen sind einfach und man kommt schnell in einen Flow, der ausgleichend auf die eigene Energie wirkt. Das Gruppentraining findet jeden Dienstag ab 19:00 Uhr und am Samstag um 9:30 Uhr für jeweils 75 Minuten statt. In Zukunft wird sich Verena auch der Burnout-Prophylaxe mittels DEEPWORK® widmen. Für nähere Infos ist Verena unter 0660/413 56 83 erreichbar.

Seit diesem Jahr nutzen die beiden Personal-Trainer **Thomas Granitz** und **Christoph Wiesinger** gemeinsam das X-Pulse Studio in Wolkersdorf für ihre Zusammenarbeit. Dabei erwartet die KundInnen ein viel breiteres Angebot an Trainingsmöglichkeiten. Neben dem schon bisher angebotenen EMS Training wird nun auch professionelles Personal-Training für funktionelle Kräftigung angeboten. Es besteht ab sofort die Möglichkeit, gratis individuell beraten zu werden, um Trainings- und Gesundheitsziele auf direktem Wege zu erreichen. Funktionelles Krafttraining wird mit Elektro-Muskelstimulationstraining kombiniert, um bestmögliche Erfolge zu erzielen. Weitere Informationen finden sich auf www.cw-personaltrainer.at oder www.xpulsetomove.at.

Für alle Sportbegeisterten steht außerdem ab Frühsommer 2022 eine neue Calisthenics-Anlage im Wolkersdorfer Park zur Verfügung. «



Michael Schwarzinger bietet Gruppentrainings im Fitnessparcours

Verena Schmid-Plocek setzt auf DEEPWORK®-Training in Gruppen



STR Streicher mit den Personal-Trainern Thomas Granitz und Christoph Wiesinger



Von der Idee zur Umsetzung

BIKE- UND SKATEPARK GEMEINSAM MIT JUGENDLICHEN ENTWICKELT

Jugendgemeinderätin Sabine Mauser blickt zurück auf den Entstehungsprozess des Bike- und Skateparks und zeigt, welche Schritte von der Idee zur Umsetzung gegangen wurden.

Es war der 2. Juli 2020. An diesem Tag fand noch unter dem alten Projekttitel der erste Workshop zum Thema „Radpark“ im Outback Wolkersdorf statt. Trotz der sommerlich-hohen Temperaturen kamen viele interessierte Jugendliche, Vertreter von You.Best, Didi vom Outback, Vertreter der Radlobby und ein Experte für Bikeparks. Das Ziel war klar und der lang gehegte Wunsch eindeutig: Ein Bikepark wäre eine echte Bereicherung für unsere Gemeinde!

Im Workshop selbst wurde auf Flipcharts geschrieben und gezeichnet. Ein intensives Brainstorming fand statt und warf viele Fragen auf: Wie soll der Park aussehen? Was braucht man dafür? Welche Anforderungen gibt es? Welche Elemente sind sinnvoll? Über zwei Stunden lang sprudelten die Ideen aus den Jugendlichen nur so heraus. Ein äußerst produktiver Nachmittag, der unterstrich, wie wichtig dieses Thema ist!

Fast genau einen Monat später gab es ein erstes Treffen mit Vertretern der Wolkersdorfer „Skate-Community“, Sportstadtrat Stefan Streicher und mir. Auch hier kam ein sehr konstruktives Gespräch zustande. Lang

gehegte Wünsche wurden deponiert, Probleme besprochen.

Beide Projekte wurden daraufhin im Herbst 2020 im Rahmen der Ideenwerkstatt des Masterplanprozesses für Wolkersdorf von den Jugendlichen eigenständig eingebracht. Sogar selbst gezeichnete Pläne und Entwürfe wurden vorgelegt! Der erste Schritt war somit getan: Die Wichtigkeit, die Bedeutung und der Bedarf für diese Projekte waren belegt.

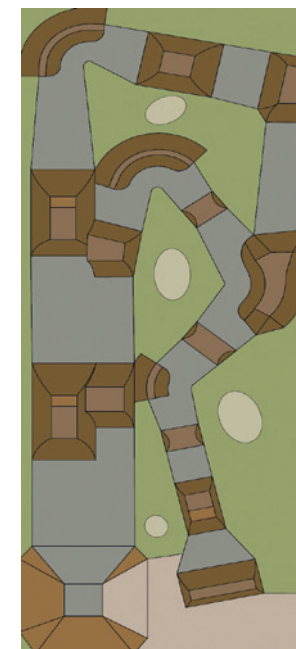
Ein so großes Projekt verlangt viel Planung, Zeit und Koordination, aber auch Kooperation: Wider jede Anstrengung war es eine Freude zu sehen, wie alle gemeinsam hinter diesem Projekt standen – und noch immer mit Begeisterung dahinterstehen. Ein großer Dank geht hier von meiner Seite an unsere politische Zukunftspartnerschaft und an ALLE beteiligten Personen in diesem großartigen Projekt, das so wichtig ist für unsere Jugend, für alle Junggebliebenen, alle Sportbegeisterten, für alle Biker und Skater – und die, die es vielleicht noch werden möchten.

Ein Projekt, das wichtig für unsere Gemeinde insgesamt ist, da es sich um eine völlig neuartige Sportanlage handelt und – wie es unser Bürgermeister so treffend formuliert hat – „die Bedeutung Wolkersdorfs als Jugend- und Sportstadt stärkt.“ Schön ist überdies das viele positive Feedback der Bevölkerung und die Tatsache, dass unsere Jugend mit Ehrgeiz und Engagement so ein Vorzeigeprojekt umsetzen konnte.

Klar ist: Wünsche der Jugend werden gehört und ernst genommen! Und auch wenn sicher nicht alles sofort umsetzen lässt – den Versuch, Ideen, Vorschläge und Wünsche auszusprechen ist es immer wert! Ich freue mich auf jeden Fall schon sehr auf den baldigen Baustart und noch mehr auf die Fertigstellung der Jugendsportanlage Wolkersdorf! «



Innovativer Bike-Park für ältere Jugendliche und junge Erwachsene



So könnte der neue Skaterplatz in der Badgasse aussehen



Ein gemeinsames Projekt der Zukunftspartnerschaft

ENDLICH FERTIG: KINDERGARTEN MÜNICHSTHAL

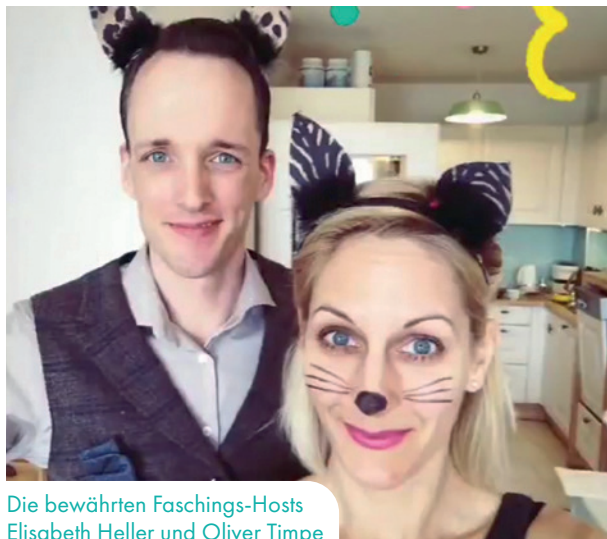
Ortsvorsteher Werner Wimmer hat am Faschingsdienstag Schokoriegel an alle Kinder und Betreuerinnen im neuen – auch für die Pfösinger Kinder zuständigen – Kindergarten in Münichsthal verteilt. Die Kinder fühlen sich offensichtlich im neuen Gebäude sehr wohl. Der Kindergarten wurde nach den Semesterferien erstmals bezogen und umfasst zwei Gruppen mit insgesamt 40 Kindern. «

PFÖSING: GLÜHWEINSTAND DES ORTSVORSTEHERS

Als kleines Dankeschön für die gute Zusammenarbeit mit der Bevölkerung lud Ortsvorsteher Wimmer am 2. Jänner 2022 nach Pföding in die Kellergasse zu Glühwein und einem kleinen Imbiss vor seinem Keller ein. Es wurde dies coronabedingt im kleinen Rahmen durchgeführt. Dabei wurden von einigen Personen Spenden gegeben, wodurch ein Betrag in der Höhe von € 100,- zustande kam. Dieser wurde vom Ortsvorsteher an Ärzte ohne Grenzen gespendet. Danke nochmal auf diesem Wege für die Spenden. «

REKORD: 163 TEILNEHMER BEIM ONLINE-FAMILIENFASCHING

Dank Corona wird die Online-Version unseres Wolkersdorfer Familienfaschings ungewollt zur Tradition: bereits zum zweiten Mal luden wir zur virtuellen Wohnzimmer-Variante des MIT:uns Faschingsfestes ein. Ein besonderes Highlight für die Kids sind die im Vorfeld verteilten Mitmachpakete. Insgesamt 163 kleine Faschingsnarren konnten damit bestückt werden und feierten am 27.1. via Zoom eineinhalb Stunden lang Fasching mit unseren Hosts Elisabeth Heller und Oliver Timpe. «



Die bewährten Faschings-Hosts
Elisabeth Heller und Oliver Timpe

www.mit-uns.at

Gratis-Mitmachpakete als Highlights
beim Online-Familienfasching



Schokolade vom Ortsvorsteher
im neuen Kindergarten Münichsthal



Save the date:
MIT:uns wandern
am 15. Mai 2022
Treffpunkt um 9:00
in Pföding

Impressum: Unabhängige Bürgerliste MIT:uns;
c/o Hannes Schwarzenberger, Ziegelofengasse 37, 2120 Wolkersdorf
Wir sind Teil der Zukunftspartnerschaft

