

Aus der Pfarre

Das Seelsorgeraumfest in St. Marein – ein besonderer Tag der Gemeinschaft



Sepp Kirchengast

Gemeinsamkeiten gibt es in unserem heutigen Seelsorgeraum, der sich von St. Radegund bis St. Marein erstreckt, schon seit Jahrhunderten, und Gemeinsamkeiten gibt es auch heute. Uns geht es darum, diese zu erkennen und aktiv zu leben. Diesem Zweck diente auch das erste gemeinsame Fest des Seelsorgeraumes „Hügelland-Schöcklland“ am 19. September in St. Marein.

Intensive Vorbereitungen

Schon Monate zuvor begannen die Vorbereitungen, trafen sich Menschen aus allen Pfarren, um den Ablauf des Festes zu planen, Aufgaben zu übernehmen und in ihren jeweiligen Pfarren Menschen für die Mitarbeit zu gewinnen. Die Hauptarbeit übernahm dabei, neben den Verantwortlichen des Seelsorgeraumteams unter der Leitung von Martha Weisböck, vor allem das Team der Pfarre St. Marein unter PGR-Vorsitzendem Manfred Kohlfürst. Nicht unerwähnt

bleiben soll, dass die vier (!) Feuerwehren des St. Mareiner Pfarrgebietes die 3G-Kontrollen an den Eingängen zum Festgelände übernahmen.

Mehr als 800 Festgäste

Das war bei mehr als 800 Festgästen eine Herausforderung, aber sie wurde hervorragend gemeistert. Aus allen Pfarren des Seelsorgeraumes kamen sie, Petrus spielte auch mit, die Sonne schien, und so füllte sich der großzügige, festlich geschmückte Platz zwischen Pfarrhof und Kirche mit Menschen, die sich freuten, sich wieder zu treffen, die dem musikalischen Willkommensgruß der vereinigten Musikkapellen des Seelsorgeraumes unter Kumberger Stabführung lauschten und sich auf den Festgottesdienst mit Bischof Wilhelm Krautwaschl freuten.

Festmesse und Sendung der Ehren- und Hauptamtlichen

Es war ein feierlicher Moment, als die 17 Ministrant:innen und sechs Konzelebrant:innen mit Bischof Krautwaschl um 10 Uhr feierlich zum erhöhten Altarbereich einzogen. Positiv auffallend war dabei unter anderem die große Zahl junger Damen unter den Ministrierenden.

Die Festmesse wurde musikalisch von einer Gruppe aus Nestelbach-Hönigstal-Eggersdorf umrahmt. Der Gabentisch wurde von Vereinen, Schulen und pädagogischen Einrichtungen, Wirtschaft, Landwirtschaft und medizinischem Bereich gemeinsam gestaltet, um so auch die Vielfalt der Menschen zum Ausdruck zu bringen, die im Seelsorgeraum gemeinsam leben und wirken.

Bischof Krautwaschl betonte in seiner Predigt die Bedeutung der Botschaft der Bibel für das Heute und unser Leben in Kirche und Gesellschaft und ermutigte dazu, Neues zuzulassen und nicht krampfhaft an Altem festzuhalten. Er ermunterte auch dazu, über den Tellerrand der eigenen



Einzug der Zelebrierenden mit Bischof Wilhelm Krautwaschl (Foto: Reismann)



**SCHWARZL
IMMOBILIEN**

Frohe Weihnachten!

Wir wünschen allen Mietern,
Freunden und Geschäftspartnern
ein glückliches und besinnliches
Weihnachtsfest!

Bleiben Sie gesund, kommen Sie gut
ins neue Jahr und genießen Sie
die Zeit mit Ihren Liebsten!

Unser Büro ist von 24.12.2021 bis
einschließlich 09.01.2022 geschlossen, in
dringenden Fällen kontaktieren Sie bitte die
Notfall-Nummer der Hausverwaltung!

Karl Schwarzl Immobilien GmbH - 8301 Laßnitzhöhe, Hauptstraße 52
Tel. 03133 / 30530 office@schwarzlimmobiliien.at



Pfarr hinaus zu blicken, das Gemeinsame zu sehen und den Weg der christlichen Nachfolge zu gehen.

Im Rahmen der Messe wurden auch die ehren- und hauptamtlichen Frauen und Männer, die im und für den Seelsorgeraum arbeiten, vom Bischof beauftragt und gesendet, miteinander eine lebendige Kirche zu sein.

Gemeinsamkeiten und Vielfalt im Rahmenprogramm

Am Festplatz waren große Transparente aufgestellt, auf denen sich die einzelnen Pfarren mit ihren Besonderheiten vorstellten. Dort wurde die Vielfalt des Seelsorgeraumes, gewachsen in den einzelnen Pfarren, ebenso sichtbar wie das Gemeinsame, dieselbe Basis und dieselben Ziele. Im St. Mareiner Pfarrheim verhielt es sich ähnlich. Frauen aus allen Pfarren arbeiten gemeinsam bei der Bewirtung der Gäste,



Der Tisch für die eucharistischen Gaben, geschmückt mit Symbolen aus allen Lebensbereichen des Seelsorgeraumes (Foto: Reismann)

als ob sie es schon immer getan hätten, und die Vielfalt der angebotenen Mehlspeisen und Bäckereien – ebenso aus allen Pfarren stammend – war einzigartig.

Für das leibliche Wohl zu Mittag sorgte wiederum die Pfarre St. Marein am etwas höher gelegenen Festgelände. Die große Herausforderung, hunderte Festgäste rasch mit hervorragenden Speisen und Getränken zu versorgen, wurde bewundernswert bewältigt, und die musikalische Umrahmung durch den Markt Musikverein Kumberg sorgte dafür, dass es rundum fröhliche und zufriedene Gesichter gab.

Angeboten wurden auch ein Schätzspiel – gefragt wurde nach der Anzahl der Engeldarstellungen in allen Kirchen des Seelsorgeraumes – ein Kinderprogramm mit Hüpfkirche und Kinderschminken sowie zwei Kirchenführungen mit dem Kumberger Historiker Bernhard Reismann.

Dank und Ausblick

Als begeisterter Teilnehmer an diesem ersten Seelsorgeraumfest ist es mir ein besonderes Anliegen, all jenen Menschen ein herzliches Vergelt's Gott zu sagen, die durch ihren ganz persönlichen Einsatz zum Gelingen dieses Festes der Gemeinsamkeit beigetragen haben. Es war ein besonderer Tag, der dazu beigetragen hat, unseren Seelsorgeraum und seine Menschen besser kennen und verstehen zu lernen. Man bekam das Gefühl, dass da etwas Gutes, Tragfähiges zusammenwächst. Ich freue mich daher schon auf das nächste Seelsorgeraumfest und möchte alle, die diesmal nicht dabei sein konnten, ermuntern, sich auf dieses Abenteuer einzulassen.

Bernhard Reismann (gekürzt – vollständiger Artikel im Eggersdorfer Pfarrblatt Einblicke > <https://einblicke.graz-seckau.at/pfarre/6048/pfarrblatteinblicke>)

Pfarr NEU?!



Maria Köberl

Die r.k. Pfarre Laßnitzhöhe befindet sich nunmehr mit sechs Pfarren im Seelsorgeraum „Hügelland-Schöcklland“, zusammen mit St. Radegund, Kumberg, Eggersdorf, Nestelbach und St. Marein sowie mit der Stationskaplanei Hönigtal und der Kapelle in Laßnitzthal. Jede Pfarre bleibt dabei aber selbstständig! Was bedeutet das für uns? Mit dem **Pfarrer Mario Offenbacher** und dem

Vikar Johannes Biener haben wir zwei Priester für diesen Seelsorgeraum. Zum Seelsorgeraum-Team, das wir nachfolgend kurz vorstellen, gehören weiters die Diakone und die Pastoralassistentinnen. Unser Pfarrsekretär **Dietmar Meißl** ist für Nestelbach, St. Marein und für Laßnitzhöhe zuständig. Wie alle Pfarren in unserem Seelsorgeraum wollen auch wir Gottesdienste mit unserem Pfarrer feiern, deshalb gelten jetzt neue Gottesdienstzeiten! Diese sind im gelben Gemeindeblatt, in den Schaukästen der Kirche und im Internet auf der Webseite <https://lassnitzhoehe.graz-seckau.at> zu finden. In unserer Pfarrkirche liegt auch weiterhin ein Monatsplan auf.

An Sonn- oder Feiertagen, an denen uns kein Priester zur Verfügung steht, feiern wir einen Wortgottesdienst – Leo Dsubanko, Gabriella Kren und Uli Straßegger werden diese leiten. Ein herzliches Dankeschön für diese sehr schönen Wortgottesfeiern!

Damit wir eine so lebendige Pfarre bleiben können, werden wir Ehrenamtlichen unsere Priester unterstützen (z.B. Kommunionsspenden, Fleischsegnungen, usw.). So wie wir es die letzten Jahre gemacht haben, nur eben ein bisschen mehr. Jeder Mensch hat seine Talente, vielleicht möchten auch Sie diese in unserer Pfarre einbringen. Wir würden uns sehr freuen!

So wollen wir diesen Weg gemeinsam mit Gottes Hilfe gehen. Wir wünschen Ihnen allen ein frohes, gesegnetes Weihnachtsfest mit Ihren Lieben!

Maria Köberl mit PGR

Infobox:

Pfarre Laßnitzhöhe, 8301 Laßnitzhöhe, Hauptstraße 24
Tel.: 03133 / 2257, Mail: lassnitzhoehe@graz-seckau.at
<https://lassnitzhoehe.graz-seckau.at/>

Aus der Pfarre

Das Team des Seelsorgeraumes



Mario Offenbacher, Pfarrer

Geboren in Graz, aufgewachsen in Graz-Sträßgang, Studium der Medizin, Theologiestudium, Diakon im Dom zu Graz und in Fernitz/Kalsdorf, Kaplan in Leibnitz/Wagna und Gleisdorf, ab September 2017 Pfarrer von Eggersdorf, Kumberg und St. Radegund, ab September 2021 auch Pfarrer von Laßnitzhöhe, Nestelbach und St. Marein am Pickelbach, Leiter des Seelsorgeraums Hügelland-Schöcklland.

Martha Weisböck, Pastoralverantwortliche

Da meine drei Söhne erwachsen sind und ich noch einmal eine Herausforderung annehmen und eine komplett neue Lebenserfahrung machen wollte, zog ich als gebürtige Kärntnerin in ein öko-soziales Wohnprojekt nach Volkersdorf. Über diesen Mutanfall bin ich sehr dankbar. Meine Leidenschaft für Himmel und Erde lässt mich noch immer gerne in der Kirche arbeiten. Menschen zu begleiten, sie in ihrem Glauben zu stärken und den Glauben als eine Stärkung für das eigene Leben zu entdecken, das ist mein Anliegen.

Dietmar Meißl, Verwaltungsverantwortlicher und Pfarrsekretär

Mein Name ist Dietmar Meißl. Ich lebe mit meiner Frau und unseren beiden Kindern in Laßnitzthal, einem Ortsteil der Stadtgemeinde Gleisdorf. Meine Wohn- und Heimatpfarre ist Nestelbach. Seit 2011 bin ich als Pfarrsekretär in Nestelbach, Laßnitzhöhe und St. Marein tätig.

Elisabeth Aumüller, Referentin in der Pastoral

Ich komme aus der Kinder- und Jugendarbeit, bin Ehefrau, Mama, kath. Religionspädagogin, Organisationsentwicklerin, Ritualbegleiterin, u.v.m. Durch all mein vielfältiges Tun trägt mich mein Gottvertrauen und der Glaube daran, dass alles da ist, für ein segensreiches Leben. Unser Seelsorgeraum eröffnet neue Möglichkeiten sich gemeinsam auf die Suche nach Gott zu begeben und innovative Schritte anzudenken.

Karoline Siquans, Kirchenmusikerin

Ich freue mich, nun hier als Kirchenmusikerin wirken zu dürfen. Aufgewachsen in Niederösterreich, habe ich meine Studien Physik und Kirchenmusik in Wien absolviert. Die letzten Jahre habe ich neben meinen kirchenmusikalischen Tätigkeiten Mathematik im Gymnasium unterrichtet und möchte mich jetzt ganz der Musik widmen.

Elke Klünsner, Pfarrsekretärin

Ich bin 31 Jahre jung und lebe mit meinen 3 Männern – wie ich sie liebevoll nenne, meinem Partner und meinen beiden Söhnen (6 und 2 Jahre) in Graz-Ragnitz. Gemeinsinn, Zusammenhalt, sein Gegenüber respektvoll zu behandeln und



Leitungsteam vorne: Mario Offenbacher, Martha Weisböck, Dietmar Meißl; stehend: Karoline Siquans, Johannes Biener, Elisabeth Aumüller, Elke Klünsner, Christian Wessely, Barbara Krems (Foto Manfred Kienreich)

Werte zu schätzen sowie eine gute Kommunikation sind für mich sehr wichtig.

Johannes Biener, Vikar

Ich stamme aus Feldbach, und war zuletzt im Landeskrankenhaus-Universitätsklinikum Graz tätig. Jesus als „Licht der Welt“, als Auferstandener, der stärker ist als alles Dunkel, will von uns gemeinsam auf vielfältige Weise entdeckt und erfahren werden – darauf freue ich mich.

Barbara Krems, Pfarrsekretärin

Mein Name ist Barbara Krems, bin Mama von 2 Kindern und wohne in Krottendorf bei Weiz. Ich bin seit Juni 2019 als Pfarrsekretärin im Pfarrverband Eggersdorf-Kumberg-St. Radegund tätig. Ich freue mich schon sehr, die neuen Pfarren und die Pfarrgemeinde kennenzulernen und in den Pfarrkanzleien unterstützend hineinschnuppern zu dürfen.

Christian Wessely, ehrenamtlicher Diakon

Ich bin seit 1999 Diakon in der Pfarre Nestelbach bei Graz. Ich stehe der Pfarre am jeweils zweiten Wochenende des Monats uneingeschränkt zur Verfügung, sozusagen von Samstag früh bis Sonntag abends. Darüber hinaus und in den angrenzenden Pfarren kann ich aus zeitlichen Gründen leider nur punktuell aushelfen – ich bin im Hauptberuf als Professor für Fundamentaltheologie an der Universität Graz tätig.

Karl Zissler, ehrenamtlicher Diakon

Seit September dieses Jahres bin ich Pensionist, ehrenamtlich Diakon und Psychotherapeut. Wenn ich Zeit habe, betreibe ich etwas Sport und als Diakon feiere ich gerne Feste mit den Menschen in ihren unterschiedlichsten Lebenslagen.



Aus der Pfarre

Dankgottesdienst für unseren Pater Toni

Zu seinem 75. Geburtstag feierten wir einen Dankgottesdienst mit Pater Toni. Unser beliebter langjähriger Pfarrer feierte an diesem Tag gleichzeitig 45 Jahre Priesterweihe und 30 Jahre als Pfarrer von Laßnitzhöhe.

Zu seiner eigenen und zu unser aller Überraschung reiste sein Bruder Franz mit seiner Frau Anni aus seiner Heimat Burgstall in Südtirol an. Ermöglicht haben diesen Besuch der Leiter der dortigen Musikkapelle mit seiner Frau, die in seiner Heimat PGR Vorsitzende ist. Beim Gottesdienst fanden sich auch viele Ministranten ein und die Vereine konnten sich mit einer Fürbitte bedanken. Der Gottesdienst wurde von unserem Kirchenchor wunderbar musikalisch begleitet.



Überraschungsbesuch für Pater Toni aus seiner Heimatgemeinde Burgstall in Südtirol

Damit P. Toni sich in seinem Zimmer im Kloster St. Gabriel wohl fühlt, haben die Mitglieder des Pfarrgemeinderats und einige Laßnitzhöher Geld zusammengelegt, damit wir für ihn einen „Relax“-Sessel kaufen konnten. Dieser Sessel ist in der Zwischenzeit schon im Einsatz und P. Toni ruht sehr gut darauf. Allen Spendern ein herzliches Dankeschön dafür! Zum Abschluss der Dankesfeier durften Klaus Nader und ich



Geschenkübergabe – ein „Relax“-Sessel für den Ruhestand

ein Bild von dem Sessel überreichen, da dieser gleich direkt ins Kloster nach St. Gabriel bei Mödling geliefert wurde, in das P. Toni in der Zwischenzeit übersiedelt ist. Seitens des Pfarrgemeinderats überbrachten wir unserem Jubilar noch Blumen und einige persönliche Dankesworte sowie ein Fotoalbum, das von Günther Einfalt zusammengestellt wurde. Die Gemeinde bedankte sich sehr herzlich in der Kirche, die Feuerwehr und die Markt Musikkapelle Laßnitzhöhe konnten ihr „Danke“ im Kurpark überreichen!



Bürgermeister Bernhard Liebmann und Vizebürgermeister Reinhard Zotter sprechen im Namen der Marktgemeinde Laßnitzhöhe Dank und Anerkennung aus

Der Pfarrgemeinderat und die Gemeinde luden anschließend alle Anwesenden zu einer Agape ein. Es wurde eine sehr fröhliche Feier. Herzlichen Dank an alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die so toll zusammengearbeitet haben! Es war ein besonderes Fest, bei dem sich wenige Wochen vor seinem Abschied aus Laßnitzhöhe jede und jeder mit P. Toni unterhalten und persönlich bedanken konnte!



Klaus Nader und Maria Köberl gratulieren im Namen des PGR zum 75. Geburtstag und zum 45. Priesterjubiläum und sagen unserem Pater Toni „danke“ für die wunderbaren 30 Jahre Pfarrer-Sein bei uns in Laßnitzhöhe!

Maria Köberl (Fotos: Brigitte und Rupert Maier)





Jungschar Laßnitzhöhe

Immer da für Spiel und Spaß



Viktoria Zenz

Hallihallo, wir sind's, die Jungschar!

Heuer ging es für 14 Kinder, 4 Begleiter, 3 Köchinnen und 5 Special Guests, fast genauso wie vor der Pandemie, auf Jungscharlager in der Patscha Vogelhütte. Dank der Vorbereitungen der Begleiter, konnten sich die Kinder wieder einmal auf eine Woche voller Spiel, Spaß und Action freuen. Damit wir ohne

Bedenken die gemeinsame Zeit genießen konnten, wurde vor Bezug der Hütte getestet bzw. gültige Tests kontrolliert. Nach dem organisatorischen Prozedere wurden die Kinder von der „Bootcamp“-Leiterin begrüßt und über die Regeln des Lagers aufgeklärt. Ein Anruf beim Abendessen änderte jedoch die Pläne der Jungschar: Schluss mit Bootcamp und wir flogen mit dem Raumschiff Suprise ins Weltall, um dem

kleinen Prinzen auf seinem Planeten B612 zu helfen. Um mehr über das Lager und den kleinen Prinzen sowie unsere Special Guests zu erfahren, einfach den QR-Code scannen, der direkt zu unserer Lagerzeitung führt (einfach QR-Code scannen).

Wenn wir nicht gerade die Welt retten, finden Sie uns samstags bei den Jungscharstunden, einmal im Monat, von 14:30 bis 16:00 im Jungscharraum des GPZ (Eingang Pfarre).

Schon neugierig, warum selbst im Erwachsenenalter noch von der eigenen Jungscharzeit geschwärmt wird? Alle Infos zu uns und wie Sie mit uns Kontakt aufnehmen können, entnehmen Sie bitte der Infobox.



Katharina Fuchs



Lukas Hafner



Fabian Wagner



Viktoria Zenz

Termine

Samstag, 18.12.2021

Samstag, 29.01.2021

Samstag, 26.02.2021

Jeweils von 14:30 - 16:00 im Jungscharraum

Infobox:

Jungschar Laßnitzhöhe

Viktoria Zenz: 0664 / 345 88 40

Email: jslahoe@gmail.com

Internet: <http://jslahoe.wordpress.com>



Schulführungen

9 Schulformen, Matura & Lehre, da ist für jeden etwas dabei!

Freitag 14.01.2022

11:00 - 15:00 Uhr

Face to Face
bei uns im Haus

Monsbergergasse 16, 8010 Graz, +43 (0)50 248 005,
office@borg1.at | www.borg1.at

Kirchenchor Laßnitzhöhe

Ein fast normaler Kirchenchor-Sommer!



Wolfgang Reidl

Es ist eine unbeschreibliche Freude, wenn Sängerinnen und Sänger, fast wie früher, wieder gemeinsam musizierend eine Messe in der Pfarrkirche Laßnitzhöhe mitgestalten dürfen.

Nach der Sommerpause war es für den Kirchenchor wieder möglich, unter Einhaltung der aktuellen Corona-Regelungen, einmal wöchentlich zu proben und auch gemeinsam aufzutreten.

Doch dazu etwas später.

Zunächst noch der angekündigte Nachtrag zur Festmesse zum Ostersonntag.

Am 4. April 2021 konnte wiederum nur ein Ensemble vom Kirchenchor aus der Messe „O machet auf das Tor“ von Walter Dick den Oster-Gottesdienst mitgestalten. Unter der Leitung von Mag.^a Martina Kratzer und Patrick Hahn an der Orgel sangen wir auch den Kyrie-Ruf als Antwort auf die Worte des Erbarmens von Pater Toni und zum Zwischengesang den Halleluja-Chor.

Auch zu Pfingsten 2021 war es noch nicht erlaubt, dass der gesamte Chor singt. Und so war es auch nur ein Ensemble, diesmal unter der Mitwirkung von Alexandra und Katharina Fuchs mit dem Laudamus Te von Antonio Vivaldi RV589 in D-Dur. Zur Liturgie aus der „Friedensmesse“ von Lorenz Maierhofer hat uns diesmal Frau Mag.^a Herta Resch an der Orgel begleitet.



Messe Pfingstsonntag Ensemble Kirchenchor 23. Mai 2021

Beim Dankgottesdienst für Pater Toni am 25. Juli 2021 war es endlich soweit, dass wir sozusagen wieder in voller Besetzung auftreten durften. Die gesangliche Liturgie bestand aus der „Fünften Messe von W. E. Horak“ und auch diesmal bereicherte das Duett mit Alexandra und Katharina Fuchs den Gottesdienst. In dieser Messe wurden die besonderen Jubiläen von



Dankgottesdienst für Pater Toni 25. Juli 2021

Pater Toni gefeiert, für seine 30 Jahre in der Pfarre Laßnitzhöhe besonders gedankt sowie sein 45-jähriges Priesterjubiläum und auch sein 75. Geburtstag besonders gewürdigt. Im Rahmen unserer Chorprobe am Montag, den 26. Juli 2021, durfte endlich auch wieder gefeiert werden! Otto Havlicek und Alfons Haslinger feierten nachträglich gemeinsam ihren „80-er“ und Pater Toni bekam zu seinem Abschied seine Lieblingsmehlspeise, einen Marmorgugelhupf, gebacken von Gerti Felberbauer. Bei Speis, Trank und Gesang verbrachten wir mit den Südtiroler Gästen zu Ehren von Pater Toni noch schöne gemeinsame Stunden in unserem Probenraum im GPZ.

In der Messe am 7. August 2021 für unsere verstorbenen Sängerinnen und Sänger dachten wir heuer besonders an Inge Anderl und Hannerl Mrosek, da pandemiebedingt ein Trauergottesdienst nicht stattfinden konnte.

Am Samstag, dem 18. September 2021, war es für den Kirchenchor ein sehr trauriger Anlass unseren Hermann Thalhamer auf seinem letzten irdischen Weg gesanglich zu begleiten. Mit dem Lied „Amazing grace“ (Solist Alfons Haslinger) durften wir Hermann noch einen musikalischen Wunsch bei seiner Auferstehungsmesse erfüllen. Wir werden ihm in unserer Chorgemeinschaft stets ein ehrendes Andenken bewahren.

Endlich auch wieder einmal ein Chor-Ausflug – diesmal als Ziel das Missionshaus St. Gabriel in Maria Enzersdorf – um mit Pater Toni einen gemeinsamen Tag zu verbringen. Doch leider musste er wegen eines medizinischen Notfalls in der Nacht zuvor ins Krankenhaus Mödling.



Jubiläumsmesse 2.10.2021



Chorausflug Messe St. Gabriel 24.10.2021



Bei der Gestaltung der heiligen Messe in der wundervollen Heilig-Geist-Kirche durften wir mit den Mitbrüdern von Pater zur Liturgie die „Friedensmesse“ von Lorenz Maierhofer singen und unsere Gedanken waren bei Pater Toni. Begleitet an der Orgel hat uns Frau Mag.^a Herta Resch. Ein Mitbruder der Styler Missionare führte uns anschließend durch die Kirche und die Sakristei, sodass wir auch einen Einblick in das Mönchsleben erhalten haben.

Anschließend wurden wir im nahe gelegenen Stiftskeller von Heiligenkreuz bestens verköstigt und konnten dann auf der Weiterfahrt bis nach Mayerling die wunderschöne Herbstlandschaft im Helenental genießen.

Bei der Führung in Mayerling wurden uns nicht nur historische Fakten näher gebracht, sondern wir erfuhren auch neueste kriminalistische Erkenntnisse zum Ableben von Kronprinz Rudolf und seiner Geliebten Mary Vetsera.

Pater Toni hat uns natürlich gefehlt und er hätte aus seinem reichen geschichtlichen Wissen sicher noch einiges

erzählen können.

Wir danken unserer Chorleiterin Martina Kratzer für die intensiven Proben und freuen uns schon auf das Adventkonzert, in der Hoffnung, dass es wie geplant stattfinden kann. Ein ganz besonderer Dank gilt unserer Gerti Felberbauer, welche die Chorgemeinschaft auch in dieser schwierigen Zeit immer zusammengehalten hat. Danke Gerti für dein unermüdliches Bemühen und Organisieren! Interessierte Sängerinnen und Sänger sind immer herzlich willkommen und wir proben montags um 18 Uhr 15 im Pfarrzentrum.

Euer Wolfgang Reidl

Infobox:

Kirchenchor Laßnitzhöhe

Obfrau: Gerti Felberbauer, 0664 / 73 10 22 38

E-Mail: gerti.felberbauer@gmail.com

DSG Autal-Pachern



Schriftführerin
Andrea Somitsch

Die kalte Jahreszeit steht vor der Tür und manch einer verspürt bereits Vorfreude, wenn er an geplante Wintersport-Aktivitäten - wie Schifahren, Langlaufen oder Eislaufen - denkt. Mit der richtigen Vorbereitung werden Verletzungsgefahr und Muskelkater verringert und das Vergnügen bei der Ausübung des



Sports erhöht. Ein optimales Training sollte Ausdauerleistungen und Kraftübungen beinhalten, wobei auch der Aspekt von Koordination und Balance nicht zu kurz kommen sollte. Für die Ausdauer sind Laufen, Walken und Radfahren geeignet. Es sollte 3x pro Woche im geringeren Intensitätsbereich durchgeführt werden und mindestens eine Stunde pro Einheit dauern. Ein Krafttraining wird 2x pro Woche empfohlen.

Im Folgenden ein Beispiel für eine Übungsreihe:

1. Zum Aufwärmen: „Laufen“ am Stand (Dauer: 1 min)
2. Kniebeugen: Mit schulterbreitem Stand die Knie beugen



bis die Oberschenkel ca. waagrecht zum Boden sind. Die Knie dürfen beim Beugen die Zehen nicht überragen (15x, 3 Serien)

3. Einbein-Stand: Das Spielbein mit gebeugtem Knie heben und senken (15x pro Seite, 2 Serien)
4. Seitstütz: In Seitenlage mit aufgestütztem Unterarm und gestreckten Beinen das Becken heben, das obere Bein anheben und diese Position 30 sec halten (3x pro Seite)
5. „Rudern“: Mit gebeugten Beinen auf der Matte sitzen und die Beine nach vor strecken und wieder anziehen ohne sie abzusetzen (15x, 3 Serien)
6. Abfahrtschocke: Die Knie sollten ca. im 90 Grad Winkel bleiben, 30 sek. halten (5 Serien)

Wer abgesehen davon auch gerne in der Gruppe Übungen durchführt, ist bei unseren Einheiten herzlich willkommen.

Folgende Einheiten bieten wir an:

Wirbelsäulengymnastik

Montag, Comboni Missionare Raaba
(18:30 - 19:30 Uhr)



Tischtennis (Hobby-Gruppe)

Dienstag, Kulturhalle Hart (18:00 - 19:00 Uhr)



Fit+Fun mit Musik (allgemeine Gymnastik)

Dienstag, Kulturhalle Hart (19:00 - 20:00 Uhr)

Schnupperstunden sind möglich, jedoch bitte nur mit Voranmeldung. Wir folgen prinzipiell dem Schuljahr und pausieren in den Weihnachts-, Oster- und Sommerferien.

Informationen und Kontakt:

Andrea Somitsch,

Tel.: +43 676 88504 8976, E-Mail: Andrea.Somitsch@aon.at