



## Tag des Denkmals in St. Magdalena am 27. September 2015

Seite 3

### Die nächste öffentliche **Gemeinderatssitzung**

findet am **Donnerstag, den 17. September 2015, um 18.00 Uhr,**

im Sitzungssaal des Gemeindeamtes statt.

Interessierte GemeindebürgerInnen sind herzlich dazu eingeladen!



### AUS DEM INHALT:

Benefizzaubershow **Seite 2**

Juryentscheidung über das  
neue Mehrzweckgebäude **Seite 5**

Tag der offenen Tür -  
Tagesbetreuung **Seite 5**



# Richtig heizen mit Holz

## Neue Sonderförderung für schadstoffarme Raumheizgeräte

**Veraltete und falsch betriebene Holzöfen tragen wesentlich zur Schadstoffbelastung in Tirol bei. Das Land Tirol fördert deswegen seit 1. Jänner 2015 den Austausch alter Raumheizgeräte mit bis zu 1.500 Euro.**

Die Förderung wird gewährt für den Austausch eines mindestens zehn Jahre alten Raumheizgerätes für feste Brennstoffe (z.B. Holz, Kohle) und den Ersatz durch einen modernen, umweltfreundlichen Pellets-, Scheitholz- oder Kachelofen.

### Technische Voraussetzungen

Das neue Raumheizgerät muss mit einer automatischen Verbrennungsluftregelung ausgestattet sein.

### Förderhöhe

Der nicht rückzahlbare Einmalzuschuss beträgt maximal 1.500 Euro. Die Förderung ist einkommensunabhängig. Das Gesamtfördervolumen ist begrenzt und wird nach Maßgabe der zur Verfügung stehenden Mittel gewährt.

Wer den Austausch eines alten Raumheizgerätes plant, sollte deshalb rasch

einreichen. Die Förderung gilt ausschließlich für Zusatzheizungen.

### Fachgerechte Ausführung

Zu beachten ist, dass für die automatische Verbrennungsluftregelung ein Stromanschluss (Steckdose) sowie eine gesonderte Luftzufuhr erforderlich sein können. Der Anschluss des Raumheizgerätes hat über einen Fachbetrieb zu erfolgen (Rauchfangkehrer).

Die ordnungsgemäße Entsorgung der Altanlage ist von einem befugten Entsorgungsbetrieb oder vom übernehmenden Recyclinghof zu bestätigen.

### Abwicklung über Wohnbauförderung

Förderansuchen können bei der Abteilung Wohnbauförderung des Landes, den Wohnbauförderungsstellen in den Bezirkshauptmannschaften und im

Stadtmagistrat Innsbruck eingereicht werden. Die Förderabwicklung erfolgt in Anlehnung an die Wohnhaussanierungsrichtlinie in der jeweils geltenden Fassung.

Weitere Informationen zur Förderung sind unter [www.tirol.gv.at/wohnbau](http://www.tirol.gv.at/wohnbau) zu finden. Zu allen technischen Fragen berät Sie gerne die Beratungseinrichtung Energie Tirol unter der Telefonnummer 0512-589913 oder per Email: [office@energie-tirol.at](mailto:office@energie-tirol.at)



## Vinzenzgemeinschaft Sprechstunden

Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat, von 16:00 bis 17:00 Uhr im Haus für Senioren in Absam, Eingang Süd (Seniorenstube), Telefon: 0664/122 51 57 oder 0699/1131 90 57. Wir helfen unbürokratisch und vertraulich Menschen in Not in unserem Dorf.

## Zaubershow für einen guten Zweck

Am Samstag, den **17. Oktober 2015** findet **im VZ KiWi** in Absam eine Zaubershow für Kinder und die ganze Familie statt.

**Die Zauberer Markus Gimbel, Wolfgang Hofer und Don Bernardo** treten im Rahmen der Charity-Gala "zauberhaftes Varieté" und "Künstler helfen Tiroler Kindern" auf.



**Einlass: 14:30 Uhr**

**Beginn: 15:00 Uhr**

**Eintritt: € 5,-**



Kartenvorverkauf und Reservierung:  
per Mail bei [herbert.peer@aon.at](mailto:herbert.peer@aon.at) oder [info@don-bernardo.at](mailto:info@don-bernardo.at)

50% des Erlöses gehen an den Sozialfond der Gemeinde Absam, um Familien mit Kindern im Akutfall schnell und unbürokratisch helfen zu können.  
Weitere Informationen unter: [www.zauberhaftes-variete.at](http://www.zauberhaftes-variete.at)

## Impressum

**Herausgeber und Medieninhaber:**  
Gemeinde Absam, 6067 Absam, Jahrgang 21, [www.absam.at](http://www.absam.at)

**Redaktion:**  
Mag. Walter Wurzer, Gemeindeamt Absam, Dörfelstraße 32, 6067 Absam, [amtsblatt@absam.at](mailto:amtsblatt@absam.at)

**Satz, Layout und Anzeigenverwaltung:**  
Werbeagentur Ingenhaeff-Beerenkamp, 6067 Absam, [werbeagentur@i-b.at](mailto:werbeagentur@i-b.at), [www.ingenhaeff-beerenkamp.com](http://www.ingenhaeff-beerenkamp.com)

**Druck:**  
PINXIT Druckerei GmbH, 6067 Absam, [www.pinxit.at](http://www.pinxit.at)

**Offenlegung nach § 25 Mediengesetz:**  
Grundlegende Blattrichtung: Amtliche Mitteilungen und Berichte der Gemeindeverwaltung

## Redaktionsschluss

Redaktionsschluss der nächsten  
Absamer Zeitung:

**25. September 2015**



# Tag des Denkmals in St. Magdalena am 27. September 2015

Österreichweit öffnen 230 denkmalgeschützte Objekte unter dem Motto „Feuer & Flamme“ bei freiem Eintritt ihre Tore, bieten spezielle Themenführungen und zeigen historische Kulturtechniken wie Salzsieden, Kalkbrennen, Feuervergolden und Schmieden.

Rund um das prähistorische Salzsieden bei St. Magdalena werden am Tag des Denkmals vielfältige Einblicke in die Geschichte des Halltals geboten. Archäologische Grabungen von 2004 bis 2010 konnten Spuren des Salzsiedens im Umfeld von St. Magdalena bis ins 7. – 5. Jahrhundert v. Chr. nachweisen. Am Tag des Denkmals wird Dr. Alexander Zanesco von der Stadtarchäologie Hall i. T. diese prähistorischen Methoden der Salzgewinnung erproben.

Ein historischer Streifzug durch den Salzbergbau und das Leben im Halltal – vorbereitet durch Ortschronist Peter Steindl und Museumsleiter Mathias Breit – steht ebenso auf dem Programm der Spezialführungen wie Informationen zu den kunsthistorischen Schätzen und Besonderheiten des Areals. 2013 übernahm die Gemeinde Absam die spätgotische Filialkirche St. Magdalena mit dem ehemaligen Augustinerinnenkloster, dem heutigen Gasthaus, von den österreichischen Bundesforsten und führt seitdem notwendige Infrastrukturverbesserungen und Restaurierungsarbeiten durch. Für Groß und Klein gilt es auch natur-



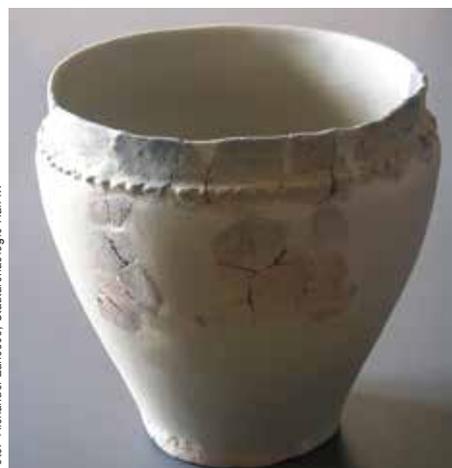
Wirtshaus St. Magdalena im Halltal

Foto: Anton Heuflöder, Alpenpark Karwendel



Filialkirche St. Magdalena, Innenraum

Foto: Gabriele Neumann, Bundesdenkmalamt



Salzsiedegefäß von St. Magdalena aus der späten Hallstattzeit

Foto: Alexander Zanesco, Stadtarchäologie Hall i.T.

kundliche Aspekte des Halltales unter Anleitung von MitarbeiterInnen des Alpenparks Karwendel zu entdecken. Der Tag des Denkmals findet am Sonntag, 27.09.2015, von 10 bis 17 Uhr bei jeder Witterung in St. Magdalena im Halltal statt, das zu Fuß in ca. 1 bis 1,5 Stunden ab dem Parkplatz am Eingang zum Halltal bzw. mit dem stündlich von 9 bis 19 Uhr verkehrenden kostenlosen Besuchershuttle erreichbar ist.

## Kooperationspartner für diesen Programmpunkt:

Gemeinde Absam, Stadtarchäologie Hall in Tirol, Alpenpark Karwendel, Tourismusverband Region Hall-Wattens.

## Weitere Informationen unter:

[www.tagdesdenkmals.at](http://www.tagdesdenkmals.at)  
[www.facebook.com/TagDesDenkmals-InOsterreich](https://www.facebook.com/TagDesDenkmals-InOsterreich)



# 22 Jahre „Spiel mit mir Wochen“ in Absam

**Auf tolle Ausflüge, unterhaltsame Spiele, kreatives Basteln, viel Sport und einen stets lustigen gemeinsamen Mittagstisch können die 77 Kinder, die sich heuer wieder für diese beliebte Ferienaktion angemeldet haben, zurückblicken.**

Nach intensiver Vorbereitungszeit konnte das Betreuungsteam den Schützlingen erneut ein sehr abwechslungsreiches und lustiges Programm bieten.

Mit viel Begeisterung wurde etwa der Besuch in den „Kristallwelten“ aufgenommen, wo die Kinder eine phantasiereiche und glitzernde Welt erlebten und sich im neuen Spielturm austoben konnten.

Sehr interessant war die Führung im Bergbaumuseum von Hall, besonders „lecker“ schmeckten auch die Salzsteine, die die aufmerksamen BesucherInnen mitnehmen durften.

Wissenswert, aber auch sehr lustig war der Besuch bei der Freiwilligen Feuerwehr von Hall, auch die Olympiaworld war ein Highlight. Der Kinonachmittag, die Wanderung zur Schlossruine von Thaur und abschließend die Fahrt zum



Foto: Gemeinde Absam

Raritätenzoo nach Ebbs mit Tirols exotischer Tierwelt ergänzten das beliebte Ferienprogramm.

Besonders wichtig war natürlich auch das gemeinsame Mittagessen, bei dem man mit sehr guten Speisen von den Wirtsleuten verwöhnt wurde.

Ein besonderes Dankeschön geht

jedoch an die Familie Strasser (GH Bogner), an die Familie Feistmantl (GH Walderbrücke) und an Martin Klausner (Ritterkuchl Hall), die die Kinder mit Gratiseis und Lollies überraschten.

Der Bürgermeister bedankt sich herzlich bei Frau Freya Zanner für ihren unermüdlichen Einsatz in den letzten 22 Jahren.

## Kinderzentrum Absam/Eichat hilft Kinderkrippe im Sellrain mit Sachspenden



Die Kinderkrippe Sellrain möchte sich herzlichst bei den Kindern, Eltern, Großeltern und dem Team vom Kinderzentrum Absam/Eichat für die unkomplizierte, spontane und zielgerichtete Hilfe in Form der Sachspende „Sandspielzeug und Fahrzeuge“ bedanken.

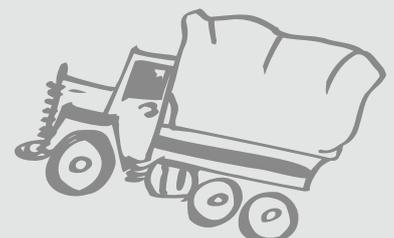


Foto: Kinderzentrum Absam/Eichat



# Juryentscheidung über das neue Mehrzweckgebäude

In der am Freitag, 14.8.2015, stattgefundenen Jurysitzung wurde das Siegerprojekt für den Neubau des Mehrzweckgebäudes, das anstelle des bisherigen Artikus errichtet wird, gefällt. Das Projekt von Reitter Architekten ZT GesmbH aus Innsbruck wurde dabei einstimmig als Sieger ausgelobt.



Foto: Arch. Reitter

Foto des Siegerprojektes von Architekt DI Helmut Reitter reitter\_architekten zt gesmbH, Innsbruck.

Das neue Mehrzweckgebäude wird neben verschiedenen Vereinen auch einen praktischen Arzt, einen Zahnarzt, die Lebenshilfe und die Apotheke beherbergen. Die Fachjury zeigte sich vor allem von der heterogenen Abfolge von Gebäuden entlang der Dörferstraße überzeugt, die so eine ruhige Straßensfront zwischen den in ihrer Fassadenflucht versetzten Nachbargebäuden im Osten und Westen vermittelt.

Die in das Obergeschoss führende Freitreppe setze überdies ein deutliches Zeichen der öffentlichen Nutzung und der Gemeinschaftssaal erlaube einen malerischen Blick auf das die Einfriedungsmauer überragende Schloss Kripp.

## Eröffnung - Tagesbetreuung Absam

Am 5. Oktober 2015 wird die Tagesbetreuungseinrichtung für ältere MitbürgerInnen in Absam eröffnet. Die Gemeinde Absam bietet somit ihren SeniorenInnen und denen der umliegenden Gemeinden Hall i.T., Rum, Thaur, Mils und Gnadenwald die Möglichkeit, eine individuelle Ganztages- oder Halbtagesbetreuung in Anspruch zu nehmen.



### TAGESBETREUUNG für Senioren

Ab 5. Oktober 2015 sind wir von Montag - Freitag von 8:00 - 16:00 Uhr für Sie da.

Lernen Sie unsere neue Tagesbetreuung und unsere tägliche Arbeit kennen! Nutzen Sie die Gelegenheit, hinter die Kulissen einer modernen Tagesbetreuung zu schauen und stellen Sie Fragen zu unserem neuen, umfangreichen Betreuungsangebot! Zu diesen Terminen stehen Ihnen Frau Renate Kokseder,

Pflegedienstleiterin und Herr Arnold Kreil, Heimleiter, für Fragen und Informationen gerne zur Verfügung.

Gerne können Sie sich vorab auf der Homepage [www.tagesbetreuung-absam.at](http://www.tagesbetreuung-absam.at) oder Tel. 05223 / 23800 informieren.

### Dazu bieten wir folgende Veranstaltungen an:

#### Informationsabende

##### Termin 2

Donnerstag, 10. September 2015 um 18:30 Uhr im Sozialen Kompetenzzentrum in Rum

##### Termin 3

Dienstag, 15. September 2015 um 18:30 Uhr im Haus im Magdalenengarten in Hall

#### Tag der offenen Tür

##### Freitag, 2. Oktober 2015

von 13:00 bis 19:00 Uhr

##### Samstag, 3. Oktober 2015

von 10:00 bis 16:00 Uhr

WIR FREUEN UNS  
AUF IHREN BESUCH!

# SPAR



# Absam

Salzbergstraße 71

Telefon: 05223 414 21

Das Prozent-Wochenend!  
Fr., 18.9. und Sa., 19.9.2015

# -25%

auf alle Sekt, Prosecco, Cider,  
Champagner und Knabberartikel\*

\*ausgenommen S-BUDGET-Produkte.  
Prozentaktion gilt auch auf Aktionspreise und Monatssparer.



Zipfer Märzen  
12 x 0,33 Liter

1 Tray 10.68  
ab 2 Trays je  
**5.28**  
(per 0.5 Liter 0.67)

**1+1 gratis!**



**IAN**  
Extrawurst  
330 g

1 Stk. 2.19  
ab 2 Stk. je  
**1.09**  
(per kg 3.30)

**1+1 gratis!**



**IAN**  
Karreerose  
aus Österreich, vom  
Schwein, im Stück, ohne  
Knochen, nur 2-3% Fett,  
in Bedienung, per kg

statt 10.99  
**6.99**  
**-36%**



S-BUDGET  
Baguette  
270 g

per Packung  
**0.85**  
(per kg 3.15)

**Aktuell**



Rapso  
100% Rapsöl  
0,75 Liter

statt 3.99  
**2.99**  
(per Liter 3.99)

Ersparnis **1.-**



Milka  
Schokoladen  
versch. Sorten,  
100 g oder 87 g

Mengenvorteil  
1 Tafel 1.19  
ab 2 Tafeln je  
**0.99**  
(per kg 9.99/11.38)

Ersparnis **0.40**  
mindestens  
ab 2 Tafeln



Lovely  
Toilettenpapier  
versch. Sorten,  
3-lagig, 10er-Packung

Mengenvorteil  
1 Pkg. 2.79  
ab 3 Pkg. je  
**2.19**  
mindestens  
ab 3 Pkg.

Ersparnis **1.80**



Persil Gel, Pulver,  
Megaperls 26-30 WG,  
Duo Caps 26 WG oder  
Power Mix Caps  
24 WG

statt 12.99  
**7.99**

**-38%**

SPAR



Angebote gültig ab Mo., 14.9. bis 19.9.2015

ausgenommen IMMER BILLIG Produkte - solange der Vorrat reicht. Abgabe nur in Haushaltsmengen. Druck- und Satzfehler vorbehalten. Preise inkl. Steuern, exkl. Pfand.  
Stattpreise sind unsere bisherigen Verkaufspreise in SPAR-Märkten. Österr. Frischfleisch, überall wo Sie dieses Zeichen  sehen.



# Ein mächtiger Willkommensgruß für den Wanderer im Halltal

Für die nächsten beiden Jahre erwartet die Wanderer ins Halltal ein ganz besonderer Willkommensgruß – ein mächtiger Adler aus Metall wird den Weg ins beliebte Naherholungsgebiet weisen.



Foto: Gemeinde Absam

Das Kunstwerk stammt aus der Werkstatt des Terfener Kunstschmiedemeisters Urban Unger und wurde von diesem der Gemeinde Absam für zwei Jahre als kostenlose Leihgabe übergeben.

Das Tiroler Wappentier steht als Symbol für eine intakte Naturlandschaft, so wie sie den Wanderer und Bergsteiger im Naturpark Karwendel erwartet. Das Halltal, das von Süden her den Zugang zu diesem Naturjuwel bietet, stellt sozusagen den idealen Standort für diesen mächtigen Greifvogel dar.

## Ferienzug 2015 Auf den Spuren der Knappen ins Halltal

Wie schon in den letzten Jahren nahm auch heuer die Kameradschaft der ehemaligen Salinenbedienteten an der Aktion Ferienzug teil. An zwei Tagen ging es mit Kindern aus der Region Absam, Hall und Wattens ins wunderschöne Halltal.

Ausgangspunkt war jedesmal der Parkplatz beim Hacklweiher, von wo aus der Weg über die Freijungskapelle und 1. Ladhütte zum Trinkwasserstollen führte. Dort erwartete die Kinder bereits Armin Hörmandinger mit einer äußerst interessanten Führung in den Stollen. Anschließend ging es über die 2. Ladhütte und weiter über den Fluchtsteig nach St. Magdalena.

Vorbei am Pulverturm erreichte man schließlich die Herrenhäuser und besichtigte die Kapelle von Karl Obleitner und den Eingangsbereich des wiedereröffneten König-Max-Stollen.

Auf dem Rückweg ins Tal konnten die Kinder noch die Soleabfüllanlage im Erzherzogsbergstollen besichtigen und sich Sole in ihren Trinkflaschen mitnehmen.

Ein besonderer Höhepunkt war natürlich auch die Rückfahrt, durfte man



Foto: Salinenkameradschaft Absam

doch mit der Freiwilligen Feuerwehr Absam bis zum Ausgangspunkt der Wanderung zurückfahren, wo die jungen Wanderer bereits von ihren Eltern erwartet wurden.

Die Kameradschaft möchte sich daher auch bei der Freiwilligen Feuerwehr Absam für den Transport der Kinder und bei der Fa. Winder für die gesponserten Verbandspackerln bedanken.



# 105. Musikjahrtag der BMK Absam



**Die Bürgermusikkapelle Absam feiert am Sonntag, 13. September, ihren 105. Musikjahrtag.**

Dazu sind alle Absamerinnen und Absamer und Freunde der Bürgermusik einladen. Um 09:45 Uhr beginnt der Einmarsch vom Feuerwehrhaus zur Kirche. Die Hl. Messe mit anschließender Kranzniederlegung beim Kriegerdenkmal findet um 10:00 Uhr statt.



## TAUSCHMARKT IM KIWI

Der Tauschmarkt für Kinderbekleidung, Spielsachen und Sportartikel der Absamer Bäuerinnen findet heuer am Samstag, den 3. Oktober 2015, im Veranstaltungszentrum KiWi statt.

**Annahme der Waren:** Freitag, 2.10. 2015, 16 bis 19 Uhr  
**Verkauf:** Samstag, 3.10. 2015, 9 bis 12 Uhr  
**Auszahlung:** Samstag, 3.10. 2015, 15 bis 16 Uhr

**Die Artikellisten liegen ab dem 21.09.2015 an folgenden Orten auf:**  
Pfarrladen, Bäckerei, Raika Dorf, Raika Eichat

**Kontakt:**  
Carla Erlacher Tel. 0676/5395620 oder  
Brigitte Sagmeister Tel. 0676/840532314  
tauschmarktabsam@gmx.at

### Einladung zum Feiertag der offenen Tür in der Kläranlage Fritzens | 19. September 2015 | 10.00 bis 16.00 Uhr



### Alles klar bei Ihnen?

Natürlich. Denn vor **30 Jahren** wurde der **Abwasserverband Hall in Tirol – Fritzens** gegründet, und vor **20 Jahren** ging das **Kläwerk Fritzens** in Betrieb. **Klarerweise ist das ein Grund zum Feiern!**

Sie wollen wissen, was nach dem Spülen passiert? Warum so viel High-Tech in unserer Kläranlage steckt? Weshalb wir Millionen Mitarbeiter haben? Wie wir Strom und Wärme aus dem Abwasser gewinnen?

Dann besuchen Sie uns am **Samstag, den 19. September 2015. Von 10 bis 16 Uhr** erleben Sie die faszinierende Welt des Wassers und seiner Reinigung. Und mit ein bisschen Glück oder Fantasie erraten Sie, was wir noch nie im Kanal gefunden haben.

Alles klar: Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

#### Unser Tages-Programm:

- Geführte Rundgänge durch die Anlage
- Interessante Vorführungen
- Besichtigung der Öli-Station
- Kinderprogramm
- Filmvorführungen
- Kleine Stärkung und Getränke
- Ratespiel mit vielen Preisen!



6122 Fritzens, Innstraße 12, Telefon 0 52 24 / 55 328  
info@abwasserverband.com, www.abwasserverband.com

### Takt für Takt Vitalität & Lebensfreude

Tanzen fördert die Konzentration und Beweglichkeit, vermittelt ein positives Lebensgefühl, erfrischt die Seele und macht Spaß.

Dieses erleben wir beim Tanzen ab der Lebensmitte. Ab 21. September 2015 von 17 bis 18:30 Uhr (14-tägig) im Feuerwehrsaal Im Moos 2 in Absam.

Auf zahlreiche Teilnahme freut sich  
Seniorentanzleiterin Edeltraud Marschall: 0664 95 66 909



- Verkauf
- Montage
- Wartung
- Reparaturen

### Reinhard Hutter

Eichenweg 2a · 6087 Absam  
Telefon 06650-4458799  
Telefax 06223-41776  
reinhard.hutter@gmx.net



## Ein ganz besonderer, runder Geburtstag!

Im trauten Kreise der Familie durfte Leni Biechl ihr 100. Wiegenfest begehen. Zu diesem besonderen Anlass hatten sich auch zahlreiche Gratulanten eingestellt.

Freunde, Familienmitglieder sowie Vertreter der Gemeinde Absam und der Ortsgruppe des Pensionistenverbandes Absam ließen es sich nicht nehmen, die Jubilarin im Schmalzerhof hoch leben zu lassen.

Gar manche Anekdote machte da die Runde und bei einem guten Essen unterhielt sich die Geburtstagsrunde prächtig.



Foto: Gemeinde Absam

PV-Absam Obmann Udo Froidl, PV-Bezirksobmann Max Nagl und Bgm. Arno Guggenbichler stellten sich mit Geburtstagsgrüßen ein.



## Reparatur Cafe

# Reparieren statt wegwerfen ist wieder im Trend

Vergangenes Frühjahr nutzten viele AbsamerInnen und BesucherInnen aus der näheren Umgebung die Gelegenheit, bei einem Kaffee im KIWI defekte Gebrauchsgegenstände mit Hilfe von fachkundigen Experten wieder funktionstüchtig zu machen.



Foto: Reparaturcafe

Mehr als die Hälfte der Elektrogeräte, Kleidung, Computer, Haushaltsgegenstände sowie Fahrräder konnten gemeinsam mit den Experten wieder Instand gesetzt werden. Zusätzlich können diesmal auch Ski für Bindungs- und Belagskontrolle mitgebracht werden.

Das Reparatur Cafe in Absam findet wieder in Zusammenarbeit mit dem Tiroler Bildungsforum, den Absamer Bäuerinnen und der Gemeinde Absam

**Am Samstag, 12. September im KIWI von 14:00 bis 17:00 Uhr statt.**



# Bergmesse am Hochmahdkopf



Am Sonntag, den 20. September, findet um 12 Uhr die bereits traditionelle Bergmesse der Absamer Matschgerer am Hochmahdkopf statt.

Wie gewohnt fährt ein Traktor Shuttle-Dienst um 9 Uhr und 9.30 Uhr vom Hackl nach St. Magdalena. Die Messe wird von Hochwürden Mag. Martin Ferner gelesen. Die Messfeier wird

auch die Gelegenheit bieten, der verstorbenen Matschgererkameraden, besonders aber Thomas Stöckls, zu gedenken.

Anschließend findet ein gemütlicher

Ausklang in St. Magdalena statt. Bei Schlecht- bzw. Regenwetter wird die Messfeier in St. Magdalena begangen. Auf zahlreiche Teilnahme freuen sich die Absamer Matschgerer.



Bei Schlechtwetter findet die Messe in der Kirche von St. Magdalena statt!

## Die Absamer Matschgerer laden ein: Bergmesse am Hochmahdkopf

Sonntag, 20. September 2015, um 12.00 Uhr  
Im Anschluss findet im Alpengasthof St. Magdalena ein gemütlicher Ausklang statt.



Einladung zum Vortrag  
in Absam-Eichat

### Die Kraft der Steine nach Hildegard von Bingen

Brigitte Pregenzer, Autorin und Ernährungsberaterin  
nach Hildegard von Bingen

Steine sind faszinierend und wirken auf uns. Sie besitzen eine ganz besondere Kraft und können unser körperliches und seelisches Wohlbefinden positiv beeinflussen. Hildegard von Bingen hat die Heilwirkung ganz bestimmter Steine genau beschrieben. Wissenschaftliche Untersuchungen und medizinische Therapien bestätigen, was Hildegard bereits im 12. Jahrhundert wusste: so sorgt z.B. der Jaspis für einen gesunden Schlaf, der Bergkristall regt den Stoffwechsel an und der Smaragd gibt uns Kraft und Energie.

Bei diesem Vortrag lernen Sie die wichtigsten Hildegard-Heilsteine, deren Wirkung und die richtige Anwendung kennen.

Freitag, 18. September 2015

19:00 Uhr

Absam-Eichat

Pfarrsaal St. Josef (links neben der Kirche)  
Salzbergstraße 50, 6067 Absam



Kostenbeitrag € 13,- / € 9,- für Mitglieder  
Verein Natürlich Leben  
Ortsstelle Absam/Hall  
Anmeldung und Info: Helga Geisler  
0650/469 03 76, hel.geisler@tsn.at

## PHYSIOKLEE

Wir bewegen Sie.

### Gesundheitskurse ab Oktober 2015

- Osteoporosegymnastik
- Wirbelsäulengymnastik „ein starker Rücken“
- Yoga

Infos und Anmeldung unter [www.physioklee.at](http://www.physioklee.at)  
oder 0 5223/ 99 88 0

Praxis für Physiotherapie und Osteopathie • Salzbergstr. 13 A 6067 Absam



# Regelmäßige Mahlzeiten

**Im Herbst pendeln sich nach den Ferien wieder fixe Essenszeiten im Berufs- und Schulalltag ein. Idealerweise Frühstück, Mittagessen und Abendessen. Erwachsenen empfehle ich drei Hauptmahlzeiten.**

Als Einstieg in den Tag ein kleines Frühstück. Mit dem Frühstück wecken wir unser Verdauungssystem auf und unser Verdauungsapparat kann über den Tag hinweg viel besser arbeiten. Das Mittagessen gibt uns den nächsten Energieschub für die zweite Tageshälfte. Wir sollten uns zum Essen Zeit nehmen, egal ob es ein kaltes oder warmes Mittagessen ist.

Das Abendessen rundet den Tag ab. Das Abendessen sollte spätestens vier Stunden vor dem Schlafengehen stattfinden, damit unser Verdauungsapparat noch genug Zeit hat, das Gegessene zu verdauen. Zu späte Mahlzeiten werden nicht mehr richtig verdaut, die Speise bleibt zu lange im Magen liegen. Das kann zu Sodbrennen führen. Auch der Darm ist am Abend viel träger. Hier bleibt das Essen länger liegen.

Es kann zu einer Gasbildung kommen, was zu Blähungen führt. Außerdem kann dem Stuhl während der langen Liegedauer zu viel Wasser entzogen werden, was wiederum zu Verstopfung führen kann. Das Abendessen sollte eine leichte Mahlzeit mit geringem Fettgehalt sein. So reichen die vier Stunden zu Verdauung aus.

Für Zwischenmahlzeiten gibt es keine genaue Regel. Für manche ist eine Zwischenmahlzeit sehr sinnvoll, für andere wieder nicht. Will jemand abnehmen und hat am Abend einen Heißhunger, so sollte die lange Zeit zwischen Mittagessen und Abendessen mit einer Zwischenmahlzeit unterbrochen werden. Dazu eignet sich eine Obstmahlzeit, ein Milchprodukt (Müsli, Fruchtsakes, selbstgemachte Früchtejogurts), eine Brotmahlzeit. Hat jemand nach einer längeren Essenspause keinen Heißhunger, empfehle ich keine Zwischenmahlzeit. Dann kann das vorher Gegessene vollständig verdaut werden.

Für Kinder empfehle ich immer noch 5 Mahlzeiten. 3 Hauptmahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten. Kinder bewegen sich viel, müssen noch wachsen und essen noch kleinere Hauptmahlzeiten. Die Zwischenmahlzeiten sollten möglichst gesunde Lebensmittel beinhalten: Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, Milchprodukte. Auch bei den Kindern gilt: in Ruhe und im Sitzen essen!!! Alles was wir nebenbei naschen, wird im Bewusstsein nicht als Essen wahrgenommen.

Mit lieben Grüßen,  
Martina Sagmeister, B.Sc.

**Fabriksverkauf**  
Mo - Fr, von 9 - 18 Uhr

**ABSAMER NATUR BETTEN**

ABSAMER Allergie BETTEN  
100% SAUBERE TEXTILE PRODUKTION

ABSAMER Wellness BETTEN  
100% SAUBERE TEXTILE PRODUKTION

Feines, Gesundes rund ums Bett

Die **Fabrik** für gesunden Schlafkomfort

6067 Absam · Rhombergstraße 9  
Tel. 05223/57758-21 · [www.absamer-naturbetten.at](http://www.absamer-naturbetten.at)

Zanger

PHYSIO THERM®  
Infrarotduschen

NEHER  
Das Duscherlebnis

Zum Nachrüsten für Ihre Dusche

## INTENSE SMART Weltneuheit – die erste Infrarotdusche

*Intelligent und platzsparend:*  
Das weltweit erste nachrüstbare Infrarot-Element INTENSE SMART vereint die Kräfte von Wasser und Wärme und macht Ihr Badezimmer zur privaten Wohlfühl-Oase! Der große Vorteil: Mit der INTENSE SMART ist Erholung und Entspannung auch in den kleinsten Bädern möglich.

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

6067 Absam – Tel. 05223 57106



# Absamer Landjugend besucht Villanders

Bei einem 2-tägigen Ausflug im Juli traf sich die Absamer Landjugend mit den Jungbauern der Partnergemeinde Villanders im Südtiroler Eisacktal.



Foto: Landjugend Absam

Leben der Bauern dort erfahren konnte.

Übernachtet wurde in einem Hotel in Feldthurns, wo man auch die Gelegenheit nutzte, trotz des starken Regens das Dorffest zu besuchen.

Am nächsten Tag stand dann eine Besichtigung des Villanderer Bergwerks auf dem Programm, das für seine große Farbenpracht bekannt ist. Nach einem gemeinsamen Mittagessen mit den Villanderer Jungbauern ging es dann wieder über den Brenner zurück in die Heimat.

Dabei unternahm man gemeinsam eine Wanderung zur Gasser Hütte und zur Marzuner Schupfe, wobei man einiges über die Landwirtschaft und das



# Senioren-Ausflug nach Wasserburg am Bodensee

Trotz strömenden Regens ließen sich 65 wetterfeste Mitglieder des Absamer Seniorenbundes nicht abhalten, Anfang Juli am Ausflug nach Wasserburg am Bodensee teilzunehmen.



Foto: Absamer Seniorenbund

nach Bregenz, die man an Deck bei Sonnenschein verbringen konnte. In Bregenz wartete bereits der Bus für die Rückfahrt in Richtung Heimat.

Zum Abschluss dieser gemütlichen Fahrt folgte noch ein Stopp in Karrösten im Gasthof Trenkwalder.

Bei Kaffee und Kuchen, oder einer „heißen Liebe“ wurde viel gelacht und es entwickelte sich überall an den Tischen eine rege Unterhaltung.

Doch leider hieß es dann auch von diesem gemütlichen Ort wieder Abschied zu nehmen und Fahrer Dragan brachte die Ausflügler wieder gesund nach Absam zurück.

Die Fahrt führte nach einem Frühstücksstopp in Schnann über den komplett in Nebel eingehüllten Arlberg hinunter ins Rheintal und dann weiter nach Lindau und dem Ziel der Fahrt,

dem Luftkurort Wasserburg am Bodensee.

Nach einem ausgezeichneten Essen folgte eine Schifffahrt über Lindau

**Weitere Bilder und Informationen auf der Homepage: [www.oevp-absam.at/category/seniorenbund](http://www.oevp-absam.at/category/seniorenbund)**



# Karl Reinalter wurde Europameister im Bogenschießen



Äußerst erfolgreich verliefen für die Sektion Bogenschützen des HSV Absam die Europameisterschaften im Bogenschießen im schwedischen Kil, konnte doch Karl Reinalter die Goldmedaille in der Klasse „Compound Herren allgemein“ erringen.

In dieser wohl am härtesten umkämpften Klasse lieferte sich der 50-jährige Schütze des HSV Absam bis zum Schluss ein spannendes Duell mit Thomas Glaubrecht aus Deutschland. Der Bewerb selbst ging über 5 Tage, wobei jeden Tag 28 Scheiben geschossen wurden.

Täglich musste dabei ein Parcours in den Wäldern Schwedens absolviert werden, bei dem im Verlauf von 6 bis 8 Stunden bis zu vier Pfeile auf jede Scheibe zu schießen waren.

Die maximale Distanz betrug dabei 73 Meter. Aufgrund bester Witterungsbedingungen waren auch die Ergebnisse dementsprechend, so konnte Reinalter am dritten Turniertag, an dem auf Tierbilder geschossen wurde, den bestehenden Weltrekord von 560 Punkten einzustellen.

## Sieg trotz Schulterverletzung

Karl Reinalter musste bis zum Schluss hart kämpfen, um den Sieg schließlich heimzubringen. Dazu kam, dass er sich am letzten Tag 13 Scheiben vor Schluss die Schulter verrenkte und den Bewerb nur mehr unter Schmerzen zu Ende bringen konnte.

Dennoch gelang es ihm, die knappe Führung ins Ziel zu bringen und mit 3 Zählern Vorsprung vor dem Deutschen Thomas Glaubrecht die ersehnte Goldmedaille zu gewinnen.

"Jetzt habe ich während der letzten fünf Europameisterschaften von jeder Farbe eine Medaille gemacht, erst Silber, dann Bronze, jetzt Gold - das Set ist komplett," freut sich Reinalter. Das nächste große Ziel sei nun die WM, die nächstes Jahr in Australien stattfindet. Die Frage sei natürlich die Finanze-



Der strahlende Sieger Reinalter (Mitte) bei der Siegerehrung

rung, denn im Bogensport müssen sich die SchützInnen leider noch alles selber finanzieren.

Doch nicht nur für Karl Reinalter alleine waren dies äußerst erfreuliche Europameisterschaften, auch seine Frau Anita, die ebenfalls mit dem Compound-Bogen an der EM teilnahm, konnte einen sehr beachtlichen 7. Platz erreichen.

## Erfolgreicher August

Äußert erfreulich verliefen die restlichen Turniere im August für die Absamer

Bogenschützen. Beim internationalen 3D Turnier in Leiten bei Seefeld konnte Christian Steurer, BH Recurve Senioren, den Bewerb gewinnen.

Bei den Tiroler Meisterschaften bei der IHG Innsbruck feierte Klaus Giesriegl, IB Senioren, den ersten Tiroler Meistertitel.

Und zum Schluss holte sich Anita Reinalter die Silbermedaille mit der Mannschaft Tirol bei den Österreichischen Staatmeisterschaften in Krumpendorf am Wörthersee.



# Perfekte Trainingsbedingungen im Halltal

Am Abend konnte man im vergangenen Sommer im Gebiet rund um das Halltal des Ötteren eine große Gruppe von Kindern und Jugendlichen antreffen. Grund hierfür war die heurige Saisonvorbereitung der Handballer und Handballerinnen des UHC-Absam, bei der man sich dreimal wöchentlich die örtlichen Gegebenheiten in der Gegend um Absam zunutze machte.



Foto: UHC Absam

Um bestmöglich für die kommenden Aufgaben gerüstet zu sein, führten die Konditions-, Schnelligkeits-, Koordinations- und Kräfteinheiten nach St. Magdalena, zur Schisprungschanze oder in Richtung Rodelhütte.

Dabei stellten die Sportler mit Begeisterung fest, dass Äste und Steine jede Hantel ersetzen können, ein Baumstamm im Wald die Sprungkraft stärkt und man an so manchem steilen Weg auch noch nach 2 Tagen denken muss, wenn der Muskelkater wieder nachlässt.

Im Lager des Union Handballclubs Absam geht man natürlich davon aus, dass am unter diesen perfekten Bedingungen im „Fitnessstudio Halltal“ eine solide Basis für eine erfolgreiche Saison 2015/2016 legen konnte.

## BERGGESICHTER EIN ALPINER FILMABEND

In der nunmehr bereits fünften Auflage von „Berggesichter – ein alpiner Filmabend“, präsentiert die Bergrettung Hall handverlesene Filme als Streifzug durch alpinsportliche Tätigkeiten. In den Hauptrollen u.a.: David Lama, Dani Arnold, Ines Papert, Robert Jasper, Hansjörg Auer und Simon Anthamatten.

Der cineastische Bogen spannt sich von der Erstbesteigung des Kungay Chhish im Karakorum über Steilwandbefahrungen in den Westalpen bis zum Bikeabenteuer im Karwendel. Die Protagonisten gewähren Einblicke in ihre Welt und führen uns auf dem schmalen Grat zwischen Erfolg und Tragödie.

„Berggesichter – ein alpiner Filmabend“  
Freitag 16. Oktober 2015, 20:00 Uhr im Veranstaltungszentrum KiWi Absam

Detaillierte Angaben zu den einzelnen Programmpunkten finden Sie unter [www.hall.bergrettung-tirol.at](http://www.hall.bergrettung-tirol.at)

**BERGRETUNGSDIENST**  
ÖSTERREICH

präsentiert  
**„Berggesichter“**  
Ein alpiner Filmabend

Ortsstelle  
Hall in Tirol

**Freitag, 16. Oktober 2015**  
Veranstaltungszentrum KiWi Absam  
Beginn: 20:00 Uhr (Einlass 19:30 Uhr)

Eintritt: € 10,00

**Programm:**  
Schwarze Madonna (Ines Papert)  
Downside up (Vivian Bruchez)  
Bird of Prey (David Lama/Dani Arnold)

Ritter der Kokosnuss (Robert Jasper)  
First Ascent (Hansjörg Auer/Matthias Auer/Simon Anthamatten)  
Voices & Upstream (Axel Kreuter)

Weitere Infos unter [www.hall.bergrettung-tirol.at](http://www.hall.bergrettung-tirol.at)

Foto: Erich Gatt



**K 1 – Konditionsgymnastik f. Frauen und Männer**

Koordination, Laufschiene, Gymnastik, Dehnen, Kräftigung, Spiel. „Bewegung ist nicht nur die beste Medizin, sie macht vor allem einfach Spaß“

**Kursleiter:** Leo Oberwasserlechner

**Zeit:** Mo., 28.09.2015, 18.30 – 19.50 Uhr (= 1,5 UE), 11 x

**Ort:** Gymnastiksaal NMS

**Kursbeitrag:** € 52,-

**K 2 – Turn mit – bleib fit (für unsere 65plus)**

Für jene, die in Gesellschaft mit Bewegung, Freude und Spaß ihren Körper fit halten möchten.

**Kursleiterin:** Susanne Huber (Lehrw. für Erw. und Sen. im Gesundheitssp.)

**Zeit:** Di., 29.9.2015, 17.45 – 18.40 Uhr, 10 x

**Ort:** Gymnastiksaal NMS, Kurs ausgebucht

**Kursbeitrag:** € 33,-

**K 3 – Schwungvoll und fit in den Herbst für Damen**

Variationsreiche Übungseinheiten, wo der Spaß an der Bewegung an oberster Stelle steht. Dabei werden alle wichtigen Muskelgruppen aktiviert und auch mit spielerischen Elementen verbunden.

**Kursleiterin:** Dr. Astrid Schrofner-Steiner

**Zeit:** Di., 29.9.2015, 19.00 – 19.50 Uhr, 11 x

**Ort:** Gymnastiksaal NMS

**Kursbeitrag:** € 35,-

**K 4 – Jin Shin Jyutsu Physio-Philosophy vertieft**

**Kursleitung:** Susanne Huber, JSJ-Praktikerin und SH-Lehrerin

**Zeit:** Di., 29.09.2015, 19.30 – 20.45 Uhr, 5 x, 14 tägig

**Ort:** Bewegungsraum im Seniorenheim, Kurs ausgebucht

**Kursbeitrag:** € 40,-

**K5 – Jin Shin Jyutsu Physio-Philosophy Basis**

Eine alte Harmonisierungskunst für Körper, Geist und Seele aus Japan.

Bei uns kurz „strömen“ genannt, ist es eine wunderbare Möglichkeit die Gesundheit in die eigenen Hände zu nehmen. In unseren Übungseinheiten erlernen wir Grundlagen und strömen uns selber. Wir legen unsere Hände in bestimmter Reihenfolge auf unseren Körper, womit dem Energiefluss die Möglichkeit gegeben wird, den ursprünglichen Weg zu finden und dort frei zu fließen. **Mitbringen:** Unterlage, Decke, Polster, bequeme Kleidung und warme Socken.

**Kursleitung:** Susanne Huber, JSJ-Praktikerin und SH-Lehrerin

**Zeit:** Di., 1.12.2015, 19.30 – 20.30 Uhr, 6 x, 14 tägig

**Ort:** Bewegungsraum im Seniorenheim, Restplätze

**Kursbeitrag:** € 42,-

**K 6 – Bodystyling**

Gezielte Straffungsübungen für die „Problemzonen“. Schwerpunkt sind Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur, ergänzt durch Taillen-, Brust- und Oberarmübungen.

**Kursleiterin:** Dipl.-Päd. Susanne Fally

**Zeit:** Di., 29.9.2015, 20.00 – 21.20 Uhr (= 1,5 UE), 11 x

**Ort:** Gymnastiksaal NMS

**Kursbeitrag:** € 52,-

**K 7 – Mit Schwung in die Woche**

In diesem Bewegungsangebot finden wir Inhalte aus „Rückenfit, Beckenbodengymnastik, allgemeine Kräftigung, Gleichgewicht, Rhythmus und auch konditionelle Elemente sind dabei. Gemeinsam haben wir Spaß und halten uns fit.“

**Kursleiterin:** Susanne Huber (Lehrw. für Erw. und Sen. im Gesundheitssp.)

**Zeit:** Mi., 30.9.2015, 8.30 – 9.25 Uhr, 10 x

**Ort:** Gymnastiksaal NMS

**Kursbeitrag:** € 33,-

**K 8 – Purzelmäuse 1**

Eltern-Kind-Turnen für Kinder von 2 bis 4 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen. „Liebe Purzelmäuse groß und

klein, kommt schnell in den Turnsaal herein! Wir werden springen, laufen, turnen, lachen und aufregende Dinge machen.“

**Kursleiterin:** Mag<sup>a</sup>. Regina Stock

**Zeit:** Mi., 30.09.2015, 8.30 – 9.25 Uhr, 11 x (+ 1 zusätzl. möglich)

**Ort:** Großer Turnsaal NMS

**Kursbeitrag:** € 35,-

**K 9 – Purzelmäuse 2**

Wie K 8, jedoch von 9.30 – 10.25 Uhr

**K 10 – Turnmäuse (Kinderturnen 4 – 6 Jahre)**

Wir werden tolle Abenteuer im Turnsaal erleben und viel Spaß miteinander haben. Ihr könnt eure Eltern mitnehmen, aber auch alleine kommen (Dies bitte aber vorher melden!) Die Kursleiterinnen freuen sich schon auf eine tolle Zeit mit euch.

**Kursleiterin:** Mag<sup>a</sup>. Regina Stock, Anna Stock

**Zeit:** Mi., 30.09.2015, 16.45 – 17.50 Uhr, 11 x (1 zusätzl. möglich)

**Ort:** Gymnastiksaal NMS

**Kursbeitrag:** € 37,-

**K 11 – ZUMBA trifft auf Body Workout • neue Zeit!!!**

In dieser Stunde werden wir einerseits zu den klassischen Zumba-Beats (Salsa, Merengue, Soca, Calypso, Cumbia, Reggaeton, etc.) ohne Stress überschüssige Pfunde „wegtanzen“. Wir werden aber auch gezielt anhand einiger Kräftigungsübungen die Problemzonen wie Bauch-Beine-Po formen und die Rumpfmuskulatur stärken. Damit ist ein perfekt abgestimmtes Ausdauer- & Krafttraining gegeben.

**Kursleiterin:** Nina Anselm-Dlouhy (Zumba Instructor)

**Zeit:** Mi., 30.09.2015, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x

**Ort:** Gymnastiksaal NMS

**Kursbeitrag:** € 40,-

**K 12 – Rückenstärkung/Rückenwellness**

„Bewegung ist die Ernährung unserer Bandscheiben“. Dieser Kurs bietet eine gute Möglichkeit, Haltungsschäden, Verspannungen und Muskelverkürzung entgegen zu wirken.

**Kursleiterin:** Helene Munter

**Zeit:** Mi., 30.09.2015, 19.00 bis 19.55 Uhr, 11 x

**Ort:** Gymnastiksaal NMS

**Kursbeitrag:** € 35,-

**K 13 – Muskelpower und Rücken**

Bei diesem Kurs stärken wir alle unsere Muskeln. Dadurch kräftigen wir unseren gesamten Körper, bleiben beweglich und beugen Verletzungen vor. Die Rückenmuskulatur wird speziell berücksichtigt.

**Kursleiterin:** Helene Munter

**Zeit:** Mi., 30.09.2015, 20.00 bis 20.55 Uhr, 11 x

**Ort:** Gymnastiksaal NMS

**Kursbeitrag:** € 35,-

**K 14 – smovey WALK**

Die Vibration im Inneren der smovey- Ringe wirkt auf unseren gesamten Organismus anregend, gesundheitsfördernd und sehr wohltuend. Daneben verbessern Übungen mit smoveys die Koordination und es kann eine tiefe Entspannung erreicht werden. Die Intensität der Übungen kann jede/r für sich bestimmen. Smovey-Ringe werden für die Termine zur Verfügung gestellt (oder können nach Wunsch bei der Trainerin erworben werden).

**Kursleitung:** Veronika Santer, Energetikerin,(Cranio-Sacral Balance), smovey Coach

**Zeit:** Do., 24.09.2015, 18.30 – 19.30 Uhr, 4 x

**Ort:** Treffpunkt beim Seniorenheim

**Kursbeitrag:** € 20,-

**K 15 – Yoga**

Entspannung vom stressigen Alltag mit sanften Yogaübungen. Ideal für Anfänger. Leichte Kleidung, evtl. kl. Polster mitnehmen.

**Kursleitung:** Andy Jackson

**Zeit:** Do., 29.09.2015, 20.00 – 21.20 Uhr (= 1,5 UE), 11 x

**Ort:** Gymnastiksaal NMS

**Kursbeitrag:** € 52,-

**K 16 – ZUMBA KIDS jr. (5 – 7 Jahre)**

Zumba Kids jr. ist ein cooles Tanz -Fitness Programm für Kinder. Wir lernen einfache Steps zu abwechslungsreichen Rhythmen wie Hip-Hop, Salsa, Reggaeton und vielen mehr. Vor allem werden wir viel Spaß haben.

**Kursleiterin:** Helene Tiefenbrunner (certified Zumba® Instructor)

**Termin:** Fr., 2. 10.2015, 16.00 – 16.50 Uhr, 11 x

**Ort:** max. 12 TeilnehmerInnen möglich!, Gymnastiksaal NMS

**Kursbeitrag:** € 35,-

**K 17 – ZUMBA KIDS (8 – 11 Jahre)**

Wie K1, jedoch für 8 – 11 Jährige

**Kursleiterin:** Helene Tiefenbrunner (certified Zumba® Instructor)

**Termin:** Fr., 2.10.2015, 17.00 – 17.50 Uhr, 11 x

**Ort:** max. 20 TeilnehmerInnen möglich!, Gymnastiksaal NMS

**Kursbeitrag:** € 35,-

**K 18 – Pilates**

Ein sanftes und gleichzeitig sehr effektives Ganzkörpertraining, das dem Körper mehr Balance und Beweglichkeit verleiht. Im Zusammenspiel von Bewegung und Atmung werden vor allem Körperkontrolle, Konzentration und Kraft gestärkt. Das Ziel ist die Aktivierung der Körpermitte unter Berücksichtigung der individuellen Möglichkeiten der Teilnehmer.

**Kursleiterin:** Dipl.-Päd. Susanne Fally

**Zeit:** Fr., 2.10.2015, 18.00 – 19.20 Uhr (= 1,5 UE), 11 x

**Ort:** Gymnastiksaal NMS

**Kursbeitrag:** € 52,-

**K 19 – Shaolin Qi Gong**

Das sanfte Bewegungstraining der Shaolin-Mönche „transformiert“ den Körper, aktiviert die Lebensenergie und fördert Gesundheit und Wohlbefinden. Bequeme Kleidung und leichte Schuhe.

**Kursleiter:** Thomas Pavloušek (Dipl. Shaolin Qi Gong Trainer)

**Zeit:** Fr., 2.10.2015, 19.30 – 20.50 Uhr (= 1,5 UE), 11 x

**Ort:** Gymnastiksaal NMS

**Kursbeitrag:** € 52,-

**Full Body Work-out mit Rudi Esterhammer gibt es wieder im Frühjahr 2016!!!**

**Anmeldungen:**

ES Absam/Thaur, Regina Stock  
Tel: 0681 10745363 ab 18:00 Uhr  
E-Mail: es-absam@tsn.at

Anmeldungen sind verbindlich und werden nach der Reihenfolge des Einlangens und der Bezahlung berücksichtigt. Der Kursbeitrag kann (spätestens 3 Werktage vor der Veranstaltung – Kursbeginn) auf das Konto der Erwachsenenerschule Absam IBAN AT80 3620 0000 0002 9926 eingezahlt werden (Name, Kurs und -nummer angeben) oder ist – sofern nicht anders angegeben – spätestens am Kursbeginn vor Ort zu bezahlen. Nicht besuchte Kursstunden können nicht nachgeholt oder im Nachhinein vergütet werden, bei Nichtabmeldung muss der Kursbeitrag bezahlt werden. Alle Kurse finden, falls nicht anders angegeben, in der NMS Absam statt (Turn- od. Gymnastiksaal bzw. Kletterhalle, Werkraum). Änderungen vorbehalten!  
Die Erwachsenenerschule Absam behält sich vor evtl. Terminverschiebungen von Kursen vorzunehmen und unterbelegte Kurse abzusagen. Schnuppern bei den letzten 2 Stunden jedes Kurses! Alle Kurse werden im Jahr 2016 weitergeführt. Neue, zusätzliche Kurse werden immer im Gemeindeblatt veröffentlicht.



## Apotheken Absam • Hall • Mils • Rum

- 1 KUR- UND STADTAPOTHEKE**  
Oberer Stadtplatz, 6060 Hall, Tel. 05223 / 572 16
- 2 PARACELSUS APOTHEKE KG**  
Kirchstraße 20d, 6068 Mils, Tel. 05223 / 442 66
- 3 MARIEN-APOTHEKE**  
Dörferstraße 36, 6067 Absam, Tel. 05223 / 531 02
- 4 ST. MAGDALENA-APOTHEKE**  
Unterer Stadtplatz, 6060 Hall, Tel. 05223 / 579 77
- 5 HALLER LEND APOTHEKE**  
Brockenweg 35, 6060 Hall, Tel. 05223 / 217 75
- 6 APOTHEKE RUMER SPITZ**  
EKZ Interspar, Serlesstr. 11, 6063 Rum, Tel. 0512 / 260 310
- 7 APOTHEKE ST. GEORG**  
Dörferstraße 2, 6063 Rum, Tel. 0512 / 263 479

## Apotheken Nachdienste Sonn- und Feiertagsdienste

SEPTEMBER 2015			OKTOBER 2015		
15 DI <b>2</b>	22 DI <b>3</b>	29 DI <b>3</b>	01 DO <b>5</b>	08 DO <b>5</b>	
16 MI <b>7</b>	23 MI <b>6</b>	30 MI <b>4</b>	02 FR <b>1</b>	09 FR <b>1</b>	
17 DO <b>3</b>	24 DO <b>4</b>		03 SA <b>6</b>	10 SA <b>2</b>	
18 FR <b>4</b>	25 FR <b>5</b>		04 SO <b>2</b>	11 SO <b>3</b>	
19 SA <b>5</b>	26 SA <b>7</b>		05 MO <b>3</b>	12 MO <b>4</b>	
20 SO <b>1</b>	27 SO <b>1</b>		06 DI <b>7</b>	13 DI <b>6</b>	
21 MO <b>2</b>	28 MO <b>2</b>		07 MI <b>4</b>	14 MI <b>5</b>	

Änderungen sind möglich und können über den Apotheken-Ruf 1455 abgefragt werden.

## Fundgegenstände

Brille, Schlüssel, 3 x Kinderschuhe, Haarreifen

## Geburten

Blank Livia  
Fetic Emina  
Speiser Julia

## Unsere Verstorbenen

Einkemmer Sabine

Das ewige Licht  
leuchte Ihr!

## Ärzte in Absam

- DR. ULRICH JANOVSKY**  
prakt. Arzt, Fanggasse 9, Tel. 52165  
Mo., Di., Do., Fr. 8.30 bis 11.30 Uhr / Mo., Mi., Do. 16 bis 18 Uhr  
(Dienstag Nachmittag nach Terminvereinbarung)
- DR. GÜNTHER WÜRTEMBERGER**  
prakt. Arzt, Salzbergstraße 93, Tel. 53280  
Mo. und Mi. 8.00 bis 11.00 und 16.00 bis 18.00 Uhr,  
Di. und Do. 8.00 bis 11.30 und Fr. 8.00 bis 11.00 Uhr
- DR. DAVID UNTERHOLZNER**  
Zahnarzt, Krippstraße 13, Tel. 56300  
Mo. bis Fr. 8.30 bis 11.30 Uhr, Di. und Do. 16.30 bis 19.00 Uhr
- DR. GABRIELA KRAUS**  
Zahnärztin, Bruder-Willram-Straße 1, Tel. 54166  
Mo. 8 bis 12 Uhr und 15 bis 17 Uhr, Di. und Fr. 8 bis 12 Uhr, Mi. 14  
bis 17 Uhr, Do. 8 bis 11 Uhr. Und nach Vereinbarung

## Ärzte Wochenend und Feiertagsdienste

- 05.09. SAM** **DR. JUNKER THERESIA**  
6060 Hall in Tirol, Wallpachgasse 11, Telefon: 56473  
Notordination: 9<sup>00</sup> - 10<sup>00</sup>
- 06.09. SON** **DR. ZITTERL-MAIR SUSANNE**  
6065 Thaur, Dörferstraße 30b, Telefon 492259  
Mobil 0664/191 00 61, Notordination: 9<sup>00</sup> - 10<sup>00</sup>
- 12.09. SAM** **MR DR. DENG G CHRISTIAN**  
6060 Hall in Tirol, Thurnfeldgasse 4a, Telefon 56711  
Notordination: 9<sup>00</sup> - 10<sup>00</sup>
- 13.09. SON** **MR DR. JUD GERTRUD**  
6060 Hall in Tirol, Unt. Stadtplatz 4, Telefon 56550  
Notordination: 9<sup>00</sup> - 10<sup>00</sup>
- 19.09. SAM** **DR. PLATZER CHRISTIAN**  
6060 Hall in Tirol, Recheisstr. 8a/I, Telefon 57301  
Notordination: 9<sup>30</sup> - 10<sup>30</sup> + 17<sup>00</sup> - 18<sup>00</sup>
- 20.09. SON** **DR. JANOVSKY ULRICH**  
6067 Absam, Fanggasse 9/I, Telefon 52165  
Notordination: 9<sup>00</sup> - 10<sup>00</sup>

Bis Drucklegung waren keine weiteren Dienste bekannt.

Weitere Informationen:  
Telefon 0512-52058-0 oder im Internet unter: [www.aektirol.at](http://www.aektirol.at)

## Tierärzte in Absam

**TIERARZTPRAXIS DR. SANDRA ASTNER & DR. SIGRID VOGL**  
Weißbachweg 7, Tel.: 0680 145 6 145  
Mo, Di, Do 9-12 und 16-18, Mi & Fr 12-15, Sa 9-10