

Alles von A bis Z

- Medizinische Hilfe**
- NOTRUF/RETTUNGSDIENST:**  
☎ 1 92 22 (Notarzt)
- ÄRZTLICHE BEREITSCHAFT:**  
☎ 0 18 05/19 12 12 (Allgemeinarzt)
- Apotheken**
- NOTDIENST HEUTE**  
**Freyung.** Marien-Apotheke, Bahnhofstraße 8  
**Grafenau.** Obere Apotheke, Schwarzmaierstr. 2  
**Eging a. See.** Hubertus-Apotheke, Oberer Markt 5
- Namenstage**  
**Namenstage für den 15. Oktober:** Wilma, Helma, Teresa, Willa, Thea
- Vereine/Verbände**

- FREYUNG**  
**BSV:** Rebagymnastik. Heute, 17.30 Uhr, Klinik Bavaria.  
**BSV:** Wirbelsäulengymnastik. Heute, 17.30 Uhr, Fit for You.  
**Historischer Verein:** Jahresabschlussgrillen für alle Mitglieder. Bitte Salat oder Kuchen mitbringen (bei Manuela Meyer melden!). Info: E-Mail: meyer.christian@t-online.de. Samstag, 17. Oktober, 17 Uhr, Schloss Wolfstein (Schlossstaverne). ☎ 0 85 51/48 25  
**Pfadfinder:** Jupfis (5. bis 7. Klasse). Heute, 18 bis 19.30, Pfarrheim. ☎ 0 85 51/91 67 67  
**RC Freyung:** Rennrad-Treff. Heute, 17 Uhr, Busbahnhof. ☎ 0 85 51/1 65 0  
**Schützenkameradschaft:** Wertungsschießen; Ausschießen Geburtstagspreis Werner Feierer. Morgen, 19.30 Uhr, Schützenheim.  
**TV:** Nordic Walking. Heute, 9 Uhr, Treffpunkt: Parkplatz Gymnasium.  
**GRAFENAU**  
**Theaterverein:** Theaterprobe. Morgen, 19 bis 22 Uhr, im Pfarrheim (Hintereingang).  
**WALDKIRCHEN**  
**TSV:** Badminton-Training. Heute, 20 bis 22 Uhr, Dreifachturnhalle/Berufsschule.  
**ALTREICHENAU**  
**DJK:** Aerobic-Training. Heute, 19.45 Uhr, Turnhalle Neureichenau.  
**Mutter-Kind-Gruppe Zwergerlbande:** Treffen. Heute, 15.15 bis 17 Uhr, Alte Dorfstraße.  
**BISCHOFFSREUT**  
**Kneipp-Verein:** Wassergymnastik-Aquafit. Einstieg jederzeit möglich. Infos bei Mariele Fenzl. Heute, 18.30 bis 19.15 Uhr, Hallenbad Haidmühle. ☎ 0 85 50/2 37  
**BÖHMZIESEL**  
**DJK:** Training Fußball-Juniorinnen. Heute, 18.30 Uhr, Sportanlage.

- GRAINET**  
**SV-Sparte Judo:** Training für Jugendliche und Erwachsene. Heute, 18.45 bis 20.30 Uhr, Mehrzweckhalle. ☎ 0 85 85/10 48
- Haidmühle**  
**VdK:** Ausflug zum Stift St. Florian, nach Christkindl, Steyr und zum Weihnachtsmarkt in Linz. Anmeldung ab sofort bei Max Graßl und Mariele Lindinger. Donnerstag, 3. Dezember, 6.30 Uhr, Busabfahrt beim Busunternehmen Riedl, Haidmühle. ☎ 0 85 565 55 und 0 85 56/5 39
- VdK:** Fahrt zum Christkindlmarkt am Schiff in Vilshofen. Anmeldung bei Max Graßl und Mariele Lindinger. Samstag, 12. Dezember, 13.30 Uhr, Busabfahrt: Busunternehmen Riedl. ☎ 0 85 56 55 5 oder 0 85 56/5 39
- HAUZENBERG**  
**Anonyme Alkoholiker:** Treffen der Selbsterfahrungsgruppe. Heute, 19.30 Uhr, Gemeinderaum ev. Kirche. ☎ 0 85 86/97 92 17
- HINTEREBEN**  
**BSG:** Schwimmen. Heute, 18 Uhr, Karoli-Hallenbad Waldkirchen.
- HOHENAU**  
**SV:** Nordic Walking Schnupperkurse. Heute, 17 Uhr, Sport Wöfl, Freyung.
- KREUZBERG**  
**TSV:** Nordic Walking. Heute, 18 Uhr, Sportplatz.
- NEUREICHENAU**  
**Karate-Dojo-Gänswies:** Karate für die fortgeschrittene Schülergruppe. Heute, 18 bis 19.30 Uhr, Trainingscamp Gänswies 16. ☎ 0 85 83/18 03
- Kneipp-Verein Dreiländereck:** Kneipen für Einsteiger. Anmeldung. Heute, 19 Uhr, Kirche Altreichenau. ☎ 0 85 83/9 11 95
- Lauftreff:** Für Mädchen und Laufanfänger. Infos bei Tina Scheibenzuber. Heute, 16.30 Uhr, Stausee in Riedelsbach. ☎ 0 85 83/27 43
- REICHENBERG**  
**Skiclub:** Skigymnastik. Heute, 18.30 bis 20 Uhr, Turnhalle Riedlhütte.
- RIEDLHÜTTE**  
**Sportverein:** Jahreshauptversammlung mit Berichten und Mitglieder-Ehrungen. Morgen, 20 Uhr, Gasthaus Gaschler.
- RÖHRNBACH**  
**SV:** Kinderturnen für Buben und Mädchen ab vier Jahren. Heute, 16 bis 17 Uhr, Schulturnhalle. ☎ 0 85 82/91 07 77
- SPIEGELAU**  
**Aktivsport 2000:** 17.15 Uhr Rehasport Teiln. mit ärztl. Verordnung f. WS/Osteoporosepatienten oder als Rücken-Fit-Kurs im Kindergarten/Turnraum. 20 Uhr Fitnessgymnastik für Erwachsene (Qualitätssiegelangebot) in der Mehrzweckhalle. Heute. ☎ 0 85 53/69 49

- Tennisclub:** Bambini-Training. Heute, 15.30 bis 17 Uhr, Tennisanlage. ☎ 0 85 54/22 76
- ST. OSWALD**  
**Jugendgruppe Klosterkids:** Treffen. Morgen, 18 Uhr, Pfarrheim.
- Kirche**
- GRAFENAU**  
**Kinderchor:** Morgen, 15 bis 15.45 Uhr, Pfarrheim. ☎ 0 85 52/12 71
- Kirchenchor:** Heute, 20 Uhr, Pfarrheim.
- Sprechstunde/Beratung**
- GRAFENAU**  
**Beratung in Schwangerschaftsfragen:** Heute kein Sprechtag - erst wieder am 22. Oktober. Rathaus.
- WALDKIRCHEN**  
**Bürgersprechstunde:** Mit Landrat Ludwig Lankl. Morgen, 15 bis 17 Uhr, Rathaus.  
**VdK:** Sprechzeiten nach tel. Vereinbarung. Heute, Rathaus. ☎ 0 85 51/9 50 00

- Nationalpark**
- NEUSCHÖNAU**  
**Unterwegs im Tierfreigelande:** Führung - ohne Anmeldung. Morgen, 11 Uhr, Eingang Freigelande. ☎ 07 00/00 77 66 55
- Kultur**
- SCHÖNBERG**  
**Dance Festival:** Mit der CU Dance Company eine Tanzreise um die Welt erleben (auch am Samstag, 17.10.). Morgen, 19.30 Uhr, Dietrich-Bonhoeffer-Schule. ☎ 0 85 54/94 17 86

- Kontakt**  
*Liebe Leser, wenn Sie Veranstaltungen oder Hinweise bekannt geben möchten, wenden Sie sich bitte an unsere Redaktionsassistentinnen in den Lokalredaktionen:*  
**Freyung:** Claudia Eder, ☎ 0 85 51/57 89 21 (8 bis 12.30 Uhr), E-Mail: red.freyung@pnp.de.  
**Grafenau:** Gabi Hirner und Olga Behringer, ☎ 0 85 52/40 89 21 (8 Uhr bis 12.30 Uhr), E-Mail: red.grafenau@pnp.de.  
**Waldkirchen:** Ingrid Lamperstorfer, ☎ 0 85 81/97 18 21 (8.30 bis 11.30 Uhr), E-Mail: red.waldkirchen@pnp.de.

**Frauenbund hält Bezirkskonferenz**  
**Freyung-Grafenau.** Die Bezirkskonferenz des Frauenbundes findet am heutigen Donnerstag statt. Von 18 bis 21 Uhr wird im Gasthof Brodinger im Freyung getagt. - pnp

# AOK-Gesundheitswochen in Kooperation mit der vhs gestartet

Bedürfnis der Bürger nach Prävention wird unterstützt



Prävention fördern: Der Direktor der AOK Bayern Markus Edinger (von links) mit Hella Ueberham von der vhs und dem Referenten Kai Schwab bei der Eröffnung der 2. Gesundheitswochen im Kurhaus. - Foto: Höf-Keim

Von Martina Höf-Keim

**Freyung.** Mit einem Vortrag zur Gesundheit am Arbeitsplatz starteten in Freyung die 2. Gesundheitswochen der AOK in Zusammenarbeit mit der vhs. Der Direktor der AOK Bayerwald, Markus Edinger, verwies auf die gute Zusammenarbeit der AOK mit der vhs, die nunmehr über 20 Jahre besteht. Neben den Vorträgen rund um das Thema Gesundheit, die in den nächsten zwei Wochen angeboten werden, bietet die vhs eine große Zahl von Kursen an, die gemeinsam mit der AOK in Freyung, Grafenau und Waldkirchen stattfinden und für Mitglieder der AOK kostenlos sind. Informationen dazu gibt es bei der vhs und in allen AOK-Geschäftsstellen.

Das Bewusstsein, sich selbst gesund und fit zu halten, sei in der Bevölkerung in den letzten Jahren stark angestiegen, so Edinger, und die AOK unterstütze dieses Bedürfnis nach Prävention durch die Gesundheitswochen und ihre vielfältigen Angebote. Ein wichtiger Punkt sei hierbei die Gesundheit am Arbeitsplatz, die durch das Programm „Work-Life Balance“ gefördert werden soll.

Der Berater für Betriebliche Gesundheitsförderung der AOK Bayern Kai Schwab erläuterte dieses Konzept in seinem Vortrag im Kurhaus. Er verwies darauf, dass das Gleichgewicht zwischen Arbeiten und Leben nicht Privatsache der Arbeitnehmer sei, sondern durchaus volkswirtschaftliche Effekte habe und somit auch Sache der Be-

triebe sein muss. Die intelligente Verzahnung von Arbeits- und Privatleben versucht Kai Schwab durch seine Beratung in den Betrieben mit umsetzbaren Maßnahmen zu integrieren. Das sogenannte Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) wird hierbei gemeinsam mit allen Arbeitnehmer- und Arbeitgebergruppen erarbeitet. Schwab unterstrich die Vorbildfunktion der Führungskräfte in diesem Bereich. Gesundheitsförderung bedeute in den Betrieben nicht nur gesunde Ernährung und Bewegung, sondern auch ein gutes Betriebsklima in Bezug auf Kommunikation und Gestaltung des Arbeitsplatzes. Weiter gehören auch Kinderbetreuung oder Wertschätzung von älteren Mitarbeitern sowie Suchtprävention zu den Bereichen, die gefördert werden sollen.

Dieses Maßnahmenpaket erhöhe die Identifikation der Mitarbeiter mit ihren Betrieben, was letztlich beiden zu Gute kommt.

„Der subjektive Zeitmangel ist heutzutage der größte Stressfaktor im Arbeitsleben“, erläuterte Schwab. „Obwohl keine Generation vor uns mehr Freizeit und Lebenszeit zur Verfügung hatte, leidet eine große Anzahl von Menschen unter Zeitmangel.“ Dieser chronische Stress verursache schwere Erkrankungen. Um diesem Phänomen zu begegnen genüge es nicht, dass der Einzelne Entspannungsübungen macht, sondern es bedürfe gesellschaftspolitischer und betrieblicher Strategien. Eine solche Strategie ist das

Konzept „Work-Life Balance“, bei dessen Umsetzung in den Betrieben Kai Schwab unterstützend und beratend in ganz Bayern tätig ist. Die AOK berät Betriebe in dieser Hinsicht seit fast 13 Jahren mit zunehmender Akzeptanz. „Der Stellenwert der Gesundheit der Mitarbeiter ist auf Managementebene in den letzten Jahren erfreulicherweise immer mehr angestiegen, was zur Verbesserung der Angebote bei Ernährung und Bewegung geführt hat.“

Ein schwierigeres Thema ist die Suchtprävention, wie sich bei der anschließenden Diskussion zeigte. Obwohl diese Problematik in den Betrieben durchaus erkannt wird, ist es oft noch ein Tabuthema. Die Betriebe verschweigen diese Probleme immer noch weitgehend und auch betroffene alkoholkranken Menschen sind nicht leicht erreichbar. „Alkoholverbote sind Maßnahmen, die nicht gern ergriffen werden, weil sie unbeliebt sind.“ Aber Schwab betonte, dass Hilfe in dieser Hinsicht immer öfter angefordert werde und die Betriebe auch in dieser Hinsicht von der AOK unterstützt werden.

Die Gesundheitswochen bieten unter dem Thema „Gesundheit in besten Händen“ bis 23. November noch zahlreiche interessante Vorträge rund um die Gesundheit an. Informationen dazu gibt es in allen Geschäftsstellen der AOK in Freyung, Grafenau und Waldkirchen. Das Kursangebot in Zusammenarbeit mit der vhs können Interessierte dem Programm Herbst/Winter 2009 der vhs entnehmen.

Passauer Neue Presse Grafenauer Anzeiger

Lokalredaktionen und Geschäftsstellen: Donau-Wald-Presse-GmbH, vertreten durch Geschäftsführer Reiner Fürst, Dr.-Hans-Kapfner-Str. 30, 94032 Passau, Tel. 0851/802-378. Regionalredakteur: Peter Püschel.

Lokalredaktion 94078 Freyung: Peter Püschel, Bahnhofstraße 11, Redaktion: Tel. 08551/5789-21, Telefax: 08551/5789-42, Geschäftsstelle: Tel. 08551/5789-11; Telefax: 08551/5789-41; Lokalredaktion 94065 Waldkirchen: Reinhold Steiml, Bahnhofstraße 5, Tel. 08581/971821, Telefax: 08581/971826; Geschäftsstelle: Tel. 08581/97180, Telefax: 08581/971825; Lokalredaktion 94481 Grafenau: Andreas Nigl, Buchdruckergasse 4, Tel. 08552/4089-21, Telefax: 08552/4089-42; Geschäftsstelle: Tel. 08552/4089-0, Telefax: 08552/4089-41.

Monats-Bezugspreis frei Haus (durch Post oder Träger) 24,50 Euro einschließlich Zustellgebühr und 7 Prozent Mehrwertsteuer. Abbestellungen können nur vier Wochen zum Quartalsende ausgesprochen werden und müssen vier Wochen vorher schriftlich im Verlag vorliegen. Während einer vereinbarten Bezugszeit bleiben Preisveränderungen vorbehalten. Bei Bezugsunterbrechungen von mindestens sechs aufeinander folgenden Tagen wird ab dem 6. Tag eine Gutschrift erteilt. Guthaben, die sich aus Bezugsunterbrechungen ergeben, werden verrechnet. Bei Nichterscheinen der Zeitung infolge höherer Gewalt, Streik oder Aussperrung besteht kein Anspruch auf Entschädigung. Für unverlangte Manuskripte und Bilder keine Haftung.

Anzeigen-Preisliste Nr. 53 vom 1. Januar 2009. Die Zeitungen der Neue Presse Verlags GmbH nehmen an der Mediaanalyse teil. Verbreitete Gesamtauflage III. Quartal 2009: PNP gesamt 170 076 (inkl. Trostberger Tagblatt, Südostbayerische Rundschau). Gedruckt auf Recycling-Papier mit mindestens 75 Prozent Altpapier-Anteil.

Unsere Wirtschaft in Freyung-Grafenau



## „Made in FRG“: Server mit individuellem Zuschnitt

- Name der Firma:** Thomas-Krenn.AG
- Vertrieb EU-weit, Einsatz weltweit**
- Was wird hergestellt?** Server, Serverlösungen und Zubehör
- Wie groß ist die Stückzahl?** ca. 6000 Server pro Jahr
- Besonderheiten des Produkts:** Thomas-Krenn-Server können individuell konfiguriert und innerhalb von 24 Stunden in ganz Europa verschickt werden.
- Wo sind die Märkte des Produkts?**
- Vertrieb EU-weit, Einsatz weltweit**
- Auf den Punkt gebracht:** Bezahlbare Individuallösungen mit hervorragender Lieferfähigkeit und Support, der seinen Namen verdient.
- Seit wann gibt es das Produkt?** Seit 2002
- Wie ist die zündende Idee entstanden?** Am Markt gab es keine bezahlbaren Lösungen für KMU's. Diese Lücke haben wir erfolgreich gefüllt.
- Wo wurde das Produkt entwickelt?** Thomas-Krenn-Server werden in Freyung entwickelt, assembliert, ausgeliefert und gegebenenfalls auch repariert
- Homepage:** www.thomas-krenn.com
- Foto: Thomas-Krenn-AG

NAMEN UND NOTIZEN

Muthmann erwirbt goldenes Leistungsabzeichen

**Freyung.** MdL Alexander Muthmann stellte sich zusammen mit seinen Feuerwehrkameraden der FFW Ahornöd der Leistungsprüfung und erwarb das goldene Leistungsabzeichen. „Es ist mir sehr wichtig, den Kontakt zu meiner Feuerwehr zu erhalten, um die Probleme der Feuerwehren auch richtig beurteilen zu können. Gerade die aktuelle Diskussion um den Feuerwehrführerschein bis 7,5 Tonnen und die Einführung und Finanzierung des Digitalfunks erfordern auch praktisches Verständnis.“ Unser Bild: Sichtlich stolz nahm Alexander Muthmann das goldene Leistungsabzeichen aus den Händen der Schiedsrichter (v. l.) Harald Gibis, Willi Drexler und Ludwig Kroiß entgegen.



- pnp/Foto: Thomas Klampfl

ANZEIGE

Heute finden Sie diese Beilage in Ihrer Zeitung



Ihre Ansprechpartnerin für Beilagenwerbung in der Passauer Neuen Presse oder einer ihrer Lokalausgaben: Sieglinde Schmöller-Mann  
Telefon (0851) 802-316 · Telefax (0851) 802-374 · bellagen@pnp.de