



13. Juli 2021

Verlautbarung

Gemeindestraßen – Asphaltierungsarbeiten

In nächster Zeit werden Asphaltierungsarbeiten im Gemeindegebiet durchgeführt. Im Zuge dieser Arbeiten wären auch Asphaltierungen im Privatbereich möglich - bei Interesse melden Sie sich bitte bis spätestens 30. Juli 2021 am Gemeindeamt St. Leonhard oder direkt bei Herrn Vzbgm. Gerhard Steiner.

Bekanntgabe von Abschlussprüfungen

Für die Veröffentlichung in der kommenden Ausgabe unserer Gemeindezeitung „Der Leonharder“ bitten wir Sie wieder um Bekanntgabe Ihrer Lehrabschlussprüfungen, Reifeprüfungen, Studienabschlüsse, etc. (bis spätestens 27. August 2021). Selbstverständlich möchten wir wieder auf den Fotowettbewerb hinweisen – Fotos dafür können direkt am Gemeindeamt abgegeben werden oder an aschauer@st-leonhard-hornerwald.gv.at gemailt werden.

Das Redaktionsteam der Gemeindezeitung

Ordination Dr. Suntinger

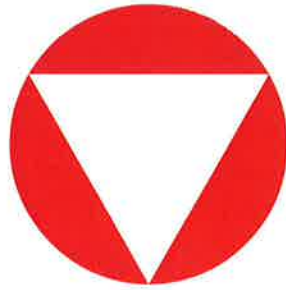
Urlaub von 12.-25.07.2021



Mit freundlichen Grüßen

Eva Schädlinger

Die Bürgermeisterin



UNSER HEER

ÜBUNG DES BUNDESHEERES öffentliche BEKANNTMACHUNG

1. In Erfüllung des gesetzlichen Auftrages des Österreichischen Bundesheeres, wird
im Zeitraum von **12.07.2021** bis **15.07.2021**
mit ca. **8** Soldaten mit **2** Räder- und ~~Kettenfahrzeugen~~
im Großraum **St. LEONHARD am HORNERWALD** eine Übung durchgeführt.
2. **Bei dieser Übung ist der Einsatz von tief fliegenden militärischen Luftfahrzeugen vorgesehen.**
3. Sammeln von Munition und Munitionsteilen ist gefährlich. **NICHT BERÜHREN!** Bitte
Meldung an die nächste Polizeiinspektion erstatten.

Der Leiter Institut Fliegerbodendienste

30.06.2021

Der Leiter:

Obst Gerhard TRETENBREIN, MSD MA

Stellenausschreibung im Justizwachdienst - Justizanstalten Stein, Krems, Göllersdorf, Sonnberg, Korneuburg und St. Pölten

In den Justizanstalten Stein, Krems, Göllersdorf, Sonnberg, Korneuburg und St. Pölten gelangen freie Planstellen im Justizwachdienst (Vertragsbedienstete*r des Bundes) befristet zur Besetzung.

Es gebührt ein Ausbildungsentgelt von derzeit monatlich rund 1.765,60 Euro (brutto) zuzüglich der nach den Bestimmungen des § 8a Abs. 2 VBG 1948 idgF vorgesehenen Sonderzahlungen (13. und 14. Gehalt). Weiters gebühren für den Zeitraum der tatsächlichen praktischen Verwendung im Praxisblock II die exekutivspezifischen Zulagen und Nebengebühren für die Verwendungsgruppe E2c. Nach erfolgreichem Abschluss der Grundausbildung wird die Übernahme in ein öffentlich-rechtliches Dienstverhältnis in Aussicht genommen.

Wertigkeit/Einstufung:	VB/SV
Dienststelle:	Justizanstalt Stein
Dienstort:	Stein, Krems, Göllersdorf, Sonnberg, Korneuburg und St. Pölten
Vertragsart:	Befristet
Befristung:	
Beschäftigungsausmaß:	Vollzeit
Beginn der Tätigkeit:	ehestmöglich
Ende der Bewerbungsfrist:	31.12.2021
Monatsentgelt/bezug mindestens:	1.765,60 Euro (brutto)
Referenzcode:	BMJ-21-0819

Aufgaben und Tätigkeiten

- allgemeiner Justizwachdienst (Vorführung und Bewachung der Insassen*innen in und außerhalb der Justizanstalten)
- Abteilungsdienst (Beaufsichtigung und Betreuung der Insassen*innen in den Abteilungen)
- Dienst in den Arbeitsbetrieben und Werkstätten (Beaufsichtigung, Anleitung und Unterweisung der Insassen*innen bei der Arbeit)

Gleichbehandlungsklausel

Der Bund ist bemüht, den Anteil von Frauen zu erhöhen und lädt daher nachdrücklich Frauen zur Bewerbung ein. Nach § 11b bzw. § 11c des Bundes-Gleichbehandlungsgesetzes werden unter den dort angeführten Voraussetzungen Bewerberinnen, die gleich geeignet sind wie der bestgeeignete Bewerber, bei der Aufnahme in den Bundesdienst bzw. bei der Betrauung mit der Funktion bevorzugt.

Bewerbungsunterlagen, Verfahren und Sonstiges

Bewerbungen sind ausschließlich online im Wege des Bewerbungsformulars im Karriereportal der österreichischen Justizwache unter www.justiz.gv.at (→ Strafvollzug → Karriereportal → Aufnahmeverfahren) einzubringen. Hier finden Sie auch nähere Informationen sowie einen Multiple-Choice-Probetest.

Die körperliche Eignung wird unter anderem mit einem 3000 Meter-Lauf und einem sportmotorischen Fitness-Parcours zu Beginn eines Grundausbildungslehrganges überprüft und stellt eine Voraussetzung für die Zulassung zur Dienstprüfung dar.

Die Bewerbungsfrist endet am 31. Dezember 2021.

Verspätet eingebrachte Bewerbungen können für diese Ausschreibung nicht berücksichtigt werden. Sie behalten jedoch ein Jahr ihre Gültigkeit und werden zunächst in Evidenz genommen.

Bewerber*innen mit Migrationshintergrund

Interessenten*innen mit Migrationshintergrund und ausreichenden Deutschkenntnissen in Wort und Schrift werden ausdrücklich zur Bewerbung um Aufnahme in den Justizwachdienst eingeladen.

Kontaktinformation

Für allfällige Fragen steht Ihnen das Aufnahmezentrum Stein unter der Telefonnummer 02732/890 353011 gerne zur Verfügung.



»Vorsorge Aktiv«

Gesundheit für mich

Ernährungstipps - Hitze

Besonders heiße Sommertage stellen für unseren Körper eine Herausforderung dar.

Durch die erhöhte Schweißbildung kann es schnell zu einem Flüssigkeitsdefizit kommen. Daher sollte man regelmäßig über den Tag verteilt trinken und nicht erst, wenn sich ein Durstgefühl einstellt.

Um die schönste Jahreszeit gesund und fit genießen zu können, sollte neben ausreichend Sonnenschutz besonders auf eine leichte Ernährung geachtet werden.



Probieren Sie:

- 👍 Obst und Gemüse mit hohem Wasseranteil (z.B.: Gurken, Paradeiser, Erdbeeren, Himbeeren, Zucchini, Blattsalat), Fruchtsalat mit Nüssen, selbstgemachtes Fruchteis oder einen erfrischenden Früchte-Buttermilch-Drink
- 👍 Kalte Gurkensuppe - das Rezept finden Sie in unserem [»Tut Gut« Genussrezeptekalender](#)

Wichtige Tipps zum Umgang mit Lebensmitteln im Sommer:



Fotocredit: pexels-pixabay-3304

- 👍 Verwenden Sie Kühltaschen oder ähnliches, sodass die Kühlkette nicht unterbrochen wird
- 👍 Leichtverderbliches sollte unmittelbar nach der Ankunft zu Hause in den Kühl- oder Gefrierschrank gegeben werden
- 👍 Decken Sie Ihr Essen und Ihre Getränke immer ab, um sich vor Bienen- und Wespenstichen zu schützen



noetutgut.at/vorsorge-aktiv



»Vorsorge Aktiv«

Gesundheit für mich

Bewegungstipp - Hitze

Sport können Sie auch an heißen Tagen betreiben. Meiden Sie allerdings die Mittagshitze, da diese eine erhöhte Belastung für den Kreislauf darstellt.



- 👍 Finden Sie Ihre optimale Trainingszeit
- 👍 Wählen Sie atmungsaktive Kleidung
- 👍 Tragen Sie vor dem Training eine Sonnencreme mit dem richtigen Schutzfaktor auf
- 👍 Denken Sie an eine Kopfbedeckung und eine Sonnenbrille
- 👍 Suchen Sie sich schattige Strecken
- 👍 Die Wasserflasche immer griffbereit halten! ☺

Morgens ist die Luft noch kühl und frisch. Sind sie kein Morgenmensch, dann eignen sich auch die späteren Abendstunden für ein Training.

Ein Spaziergang durch den Wald:

- 👍 Reduziert körperliche Stresshormone
- 👍 Stärkt das Herz-Kreislaufsystem
- 👍 Ihr Immunsystem wird gestärkt
- 👍 Unterstützt die körperliche sowie mentale Gesundheit
- 👍 Ist gesund für die Atemwege und bringt den Stoffwechsel in Schwung
- 👍 Kann dank seiner wohltuenden Wirkung gegen Bluthochdruck wirken



noetutgut.at/vorsorge-aktiv



»Vorsorge Aktiv«

Gesundheit für mich

Mentaler Tipp - Hitze

Obwohl in Österreich die kälteren Tage überwiegen, gibt es auch hierzulande Hitzeperioden.

Schönes Wetter mit Sonne und deren Helligkeit wirkt stimmungsaufhellend. Doch richtige Hitzewellen sind für unseren Körper belastend. Hitze kann zu Schläppheit, Müdigkeit und zu erhöhter Unkonzentriertheit und Stress führen.

Also, was dagegen tun?



Fotocredit: pexels-photo-927414



Fotocredit: pexels-photo-1187766 1

- 👍 Trinken, trinken, trinken – wie wäre es mit einem erfrischenden, kalten Glas Wasser, Minzeblätter, Zitronenscheiben (Bio) und einem Strohhalm? Dekorieren Sie Ihr Wasserglas wie einen Cocktail. Man fühlt sich gleich wie im Urlaub.
- 👍 Hinlegen, Beine hochlagern, Gesicht und Körper mit kühlem Wasser besprühen.
- 👍 Tagsüber die Fenster verschließen und abdunkeln, sodass die Wärme gar nicht hineinkommt.
- 👍 Um besser schlafen zu können hilft es, vor dem Schlafengehen lauwarm zu Duschen, die Fenster zu öffnen und nasse Tücher aufzuhängen.
- 👍 Auch Spaziergänge im Wald oder an einem Fluss können Abkühlung bringen.
- 👍 In Österreich kann man sich sicher sein, dass es wieder kälter wird. Versuchen Sie die heißen Tage zu akzeptieren und etwas Urlaubsfeeling zu genießen. Der nächste Winter kommt bestimmt.



[noetutgut.at/vorsorge-aktiv](https://www.noetutgut.at/vorsorge-aktiv)



»Vorsorge Aktiv« Gesundheit für mich Ernährungswochentipp

Urlaub – Zeit um Neues auszuprobieren!

- 👍 Versuchen Sie eine typisch regionale Mahlzeit.
- 👍 Im Urlaub dürfen Sie sich auch einmal etwas gönnen.
- 👍 Essen Sie trotzdem gesund. Je öfter Sie Ihr positiv erlerntes Ernährungsverhaltens unterbrechen, desto schwieriger wird es dahin zurückzufinden.
- 👍 Nehmen Sie regelmäßige Mahlzeiten, dafür aber kleinere Portionen zu sich, dadurch beugen Sie Heißhungerattacken vor.
- 👍 Trinken Sie vorwiegend Wasser.
- 👍 Für unterwegs können z.B.: Nüsse eingepackt werden, diese liefern Proteine, ungesättigte Fettsäuren und Vitamine.
- 👍 Statt Eiscreme und Desserts können Sie auf frisches Obst zurückgreifen.



Fotocredit: pexels-photo-5638748

**Kein GENUSS ist
vorübergehend, der Eindruck,
den er hinterlässt ist
BLEIBEND!**

Johann Wolfgang von Goethe



noetutgut.at/vorsorge-aktiv



»Vorsorge Aktiv«

Gesundheit für mich

Mentaler Wochentipp

Urlaub wirkt sich positiv auf Körper, Geist und Seele aus.

Reisen hat viele Vorteile und tut uns gut!

- 👍 Starten Sie Ihren Urlaub geduldig (weg von zu hohen Erwartungen)
- 👍 Bestimmen Sie selbst, was Sie tun möchten
- 👍 Verzichten Sie bewusst auf Ihr Smartphone
- 👍 Treffen Sie sich z.B.: mit Freunden
- 👍 Auch körperliche Aktivitäten und Ausflüge können sich positiv aufs eigene Urlaubsgefühl auswirken
- 👍 Erinnern Sie sich bewusst an das im Urlaub Erlebte (Aufenthalt bzw. Ort des Urlaubs ist oft nicht entscheidend)
- 👍 Bauen Sie immer wieder Zeit zum regelmäßigen Entspannen ein - auch im Alltag (Lange Wochenenden oder Kurzurlaube sorgen für mehr Erholung als ein langer Aufenthalt)



Fotocredit: pexels-photo-1770310



Nach dem Reisen erfreuen Sie sich über die gemachten Urlaubsfotos. Auszeit schafft Glücksmomente. Die veränderte Umgebung lässt Sie viele schöne Dinge sehen. Jede auch noch so kurze Auszeit bringt Erholung und lässt Sie wieder Kraft schöpfen.

Kehren Sie sanft aus dem Urlaub zurück.
Wenn möglich nehmen Sie sich am nächsten Tag noch frei.



noetutgut.at/vorsorge-aktiv



»Vorsorge Aktiv«

Gesundheit für mich

Bewegungswochentipp

Stand up Paddeling (Stehpaddeln):

- 👍 Ist ein Genuss, Entspannung, ein guter Ausgleich, spielerisch kräftigend und gleichgewichtsfördernd. Man ist in der Natur, es macht Spaß und kann alleine, zu zweit oder in der Gruppe durchgeführt werden.
- 👍 Ist für jedes Alter geeignet.
- 👍 Ist ein besonders gutes Training für die Tiefenmuskulatur und das Gleichgewicht. Gute Schwimmkenntnisse sind Voraussetzung.
- 👍 Durch die Haltung auf dem Board entsteht eine Spannung von den Füßen bis zur Nackenmuskulatur und es werden vor allem die Bauch- und Rückenmuskeln gekräftigt.
- 👍 Kann sitzend, kniend, liegend oder stehend ausgeführt werden.
- 👍 Richtige Paddellänge: Paddel vor den Füßen aufstellen und von oben mit 1 Hand den Paddelschaft umfassen, dabei soll der Arm gestreckt bleiben.
- 👍 Ein Tipp: Das Aufstehen auf dem Wasser ist am einfachsten, wenn das Brett in Bewegung ist und schon langsam nach vorne gleitet.
- 👍 An vielen Gewässern können Boards gemietet werden.
- 👍 Ganz wichtig ist auch das richtige Brett: EinsteigerInnen sollten ein relativ großes und breites SUP-Board benutzen. Damit lässt sich leichter die Balance halten - lassen Sie sich im Sportfachhandel beraten.



Während Sie auf dem Wasser gleiten und die Natur erleben,
nimmt der Stress von alleine ab!



noetutgut.at/vorsorge-aktiv



Es geht wieder los!

Wir freuen uns, dass unsere schöne Hans-Ankerl-Arena endlich wieder aktiv genutzt werden darf!

Vor dem (voraussichtlichen) Meisterschaftsbeginn am Wochenende von 13. bis 15. August finden noch folgende

Vorbereitungsspiele statt:

Spieltag			Heim	Gast
SA	03.07.	17:00 / 19:00	St. Leonhard	Großsiegharts
DO	08.07.	19:30	St. Leonhard	Res. Gföhl
FR	16.07.	20:00	St. Leonhard	Irnfritz
MI	21.07.	20:00	SC Ottenschlag/ Sallingberg	St. Leonhard
FR	30.07.	19:30	Japons	St. Leonhard

Eintritt nur für Personen, die die 3-G-Regel erfüllen.

**Der USV St. Leonhard würde sich freuen,
Sie bei den Spielen begrüßen zu dürfen.**

OPEN-AIR-SPORTFEST

24. & 25. JULI 2021

NÄHERE INFOS FOLGEN!

OPEN AIR

SPORTFEST

24. - 25. Juli



Freizeitanlage Wolfshoferamt 220

Samstag, 24. Juli 2021

- | | |
|-----------|--------------------------------------|
| 16:00 Uhr | U10/12-Turnier |
| 19:00 Uhr | Festbetrieb |
| 21:00 Uhr | Einweihung der neuen Flutlichtanlage |
| 22:00 Uhr | Discobetrieb |

Sonntag, 25. Juli 2021 – Familientag

- | | |
|-----------|-----------------------------|
| 10:30 Uhr | U7-Turnier |
| 11:00 Uhr | Frühschoppen & Mittagstisch |

HÜPFBURGEN

Hinweis: Einhaltung der 3G-Regel wird beim Eingang kontrolliert.
Ca. 120 Sitzplätze unter Dach.

Ripperlessen

Freitag, 6. August 2021
(nur gegen Vorbestellung)



Museumshauriger

7./8. August 2021
ab 16.00 Uhr

Schmankerl aus der Region mit
selbstgebackenem Brot,
Hausgeselchtem,
div. Aufstriche,
hausgemachte Mehlspeisen, Softeis
u.v.m.

Ice Cream



3572 St. Leonhard 84
Tel. Nr.: 02987/24 378