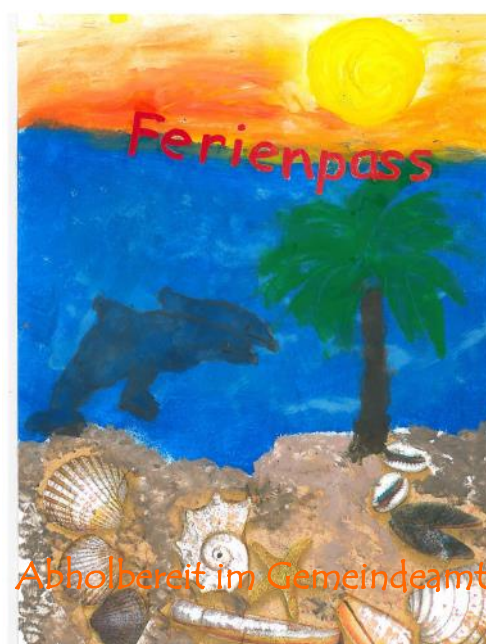


NACHRICHTENBLATT



*Die Bediensteten der Marktgemeinde
Pram und ich wünschen allen
Pramerinnen und Pramern
einen schönen und erholsamen Sommer!*

Lianne Bask.



AUSZEICHNUNG „GESUNDE KÜCHE“

Die Schulküche der NMS Pram erhielt vom Land OÖ die Auszeichnung „Gesunde Küche“ verliehen.

Die beiden Köchinnen Kathrin Essenmacher und Petra Schneeberger sorgen dafür, dass

- ✓ Gemüse/Salat/Obst täglich im Angebot vorhanden ist,
- ✓ die Menüs mit Vollkorngetreide (-produkten) aufgewertet werden,
- ✓ die Verwendung von Pflanzenölen Standard ist,
- ✓ auf eine sparsame Verwendung von Fett und Zucker bei den Rezepturen geachtet wird,
- ✓ saisonale und regionale Produkte bevorzugt eingesetzt werden.



Bis zu 160 Portionen werden täglich für die Krabbelstubenkinder, die Kindergartenkinder aus Pram und Wendling sowie Schüler der Volksschule und NMS Pram und die Nachmittagsbetreuung in Wendling zubereitet.

FREIE ISG MIETWOHNUNGEN

Objekt	Fläche	Miete exkl. Nebenkosten	Baukostenbeitrag	Beziehbar ab	Nähere Infos
Schulterbergstr. 4/3 (1. Obergeschoss)	86,84 m ² 3 Zimmer	492,68 €	1.637,59 €	Sofort	Christa Anlauf 07752 858 280
Schulterbergstr. 4/4 (1. Obergeschoss)	86,08 m ² 4 Zimmer	495,47 €	1.665,38	Ab 01.09.2019	Christa Anlauf 07752 858 280
Schulterbergstr. 4/5 (2. Obergeschoss)	83,26 m ² 3 Zimmer	477,95 €	1.611,52 €	Sofort	Christa Anlauf 07752 858 280
Schulterbergstr. 6/3 (1. Obergeschoss)	86,84 m ² 3 Zimmer	450,41 €	1.619,25 €	Sofort	Christa Anlauf 07752 858 280
Schulterbergstr. 6/6 (2. Obergeschoss)	82,70 m ² 3 Zimmer	433,99 €	1.567,27 €	Sofort	Christa Anlauf 07752 858 280
Marktstraße 26 Betreibbares Wohnen	57,97 m ² 2 Zimmer	270,58 €	1.590,00 €	Sofort	Christa Anlauf 07752 858 280

SCHULVERANSTALTUNGSHILFE

Die Finanzierung mehrtägiger Schulveranstaltungen ist für Eltern oftmals mit großen finanziellen Belastungen verbunden. Um diese Familien finanziell zu unterstützen und den Kindern die Teilnahme an Schulveranstaltungen zu ermöglichen, unterstützt das Land Oberösterreich mit der „OÖ Schulveranstaltungshilfe“.

Nähere Informationen dazu finden Sie unter

<https://www.land-oberoesterreich.gv.at/foerderungen>

EHRENZEICHEN LAND OÖ

Am 10. Mai 2019 wurde an Norbert Wilflingseder durch Landeshauptmann Thomas Stelzer und Landeshauptmann a.D. Josef Pühringer das Ehrenzeichen des Landes OÖ für Funktionäre des Seniorenbundes überreicht.



AUS DEM KINDERGARTEN



Silvia Haderer, Mitglied der Soroptimistinnen in Grieskirchen, übergibt uns im Namen des Vereins, mit Unterstützung des Regionalfonds der Sparkasse Grieskirchen, eine schöne Überraschung: Eine Sprachbox mit vielen, vielen Anwendungsmöglichkeiten für die Kindergartenkinder in Pram. Herzlichen Dank!

Die Krabbelstubenkinder gehen oft und gerne zum Bach: Wasser schöpfen, pritscheln und plantschen, Fische beobachten – sogar ein Krebs wurde gesichtet!

Wir ermöglichen den Kindern vielfältige Naturerfahrungen und unterstützen sie dabei, ihre eigenen körperlichen Stärken und Grenzen herauszufinden – Erfahrungslernen wird angeregt.



QUALITÄTSZERTIFIKAT für unseren Pfarrcaritaskindergarten und unsere Krabbelstube

Unser Kindergarten und unsere Krabbelstube wurden für die pädagogische Arbeit ausgezeichnet. Beim Abschluss der Ausbildung zur Qualitätsverantwortlichen wurde das Qualitätszertifikat überreicht.

Kinder lernen jeden Tag. Und zwar spielerisch im Alltag. Deshalb spielt die Qualität der Kindertageseinrichtung eine große Rolle.





Ist eine Kombination von Pilates, Boxen und Bodengymnastik. Diese Sportart ist eine schnelle und kraftvolle Boxbewegung mit ruhigeren Elementen von Pilates vereint. Zusätzlich wird die Beweglichkeit und Koordination gefördert. Das Ziel des ganzheitlichen Trainings ist es, den Körper zu formen und zu straffen, Fett zu verbrennen und Muskeln aufzubauen.

Durch die Boxelemente werden Schnelligkeit, Ausdauer, Kraft und Flexibilität gefördert. Die Übungen aus dem Pilates-Segment sprechen die Tiefenmuskulatur an. Nicht nur die Körpermitte wird gekräftigt, sondern auch die Körperhaltung verbessert sich. Pluspunkt bei Piloxing, da das kämpfende Gegenüber fehlt, kann man sich kein blaues Auge holen, es wird garantiert ein schweißtreibendes Workout mit Spaßfaktor.

Durch diese Bewegungsabläufe wird der Muskelaufbau in den Beinen und Armen effektiv verstärkt und eine Menge an Kalorien werden verbrannt.

Wer regelmäßig Piloxing trainiert, trainiert von Bauch über Rücken und Po bis hin zu Armen und Beinen also alles.

Termine und Kosten:

Es findet im Freien statt. Treffpunkt bei der Hauptschule **um 20:00-21:00 Uhr** in Pram
6 Einheiten jeweils 60 min um **69 Euro** Beginn am Dienstag den **03.09.-08.10.**
Anmeldung bei Christiane Reisinger: 0676/7119898

Basic Sports

Ist ein effektives Ganzkörpertraining mit funktionellen Kraftübungen, wie Schrittkombinationen und mit lockeren Cardio-Elementen. Es ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Anders als beim herkömmlichen Kraftsport wird bei Basic-Sports viel Wert auf Rumpfkraft, komplexe Bewegungen, Mobilität, Flexibilität und alltagsähnliche Übungen gesetzt.

Die Basis bildet meist das Training mit dem eigenem Körpergewicht, welches später durch freie Gewichte wie Lang/Kurzhandel, Kugelhandel, Schlingentrainer usw. erweitert wird.

Es werden viele verschiedene Sportarten kombiniert und so erreicht man eine enorme Vielfalt an Übungen und Möglichkeiten.

Was kannst du mit Basic-Sports bewirken?

Verbesserung von Mobilität, der Koordination und Flexibilität

Muskelzuwachs durch Kräftigungsübungen

Vorbeugung von Verletzungen im Alltag und Sport

Leistungssteigerung im Alltag und Beruf

Vorbeugung/ Korrektur von Haltungsschäden

Körperfettreduktion, Gewichtsreduktion

Termine und Kosten:

In der Turnhalle / Volksschule

Dienstag: 19:00-20:00

Schnupperstunde Gratis

10 Einheiten **90 Euro**

Anmeldung bei

Sedin Basic 0660/6900660

Christiane Reisinger 0676/7119898

Outdoorpark

In Gerhartsbrunn, direkt angrenzend an den Granatzweg, wird am 1. September 2019 ein Motorikpark eröffnet. Hier wurde ein attraktives Bewegungsangebot für Menschen aller Altersgruppen geschaffen. 15 Stationen mit vielfältigen Trainingsmöglichkeiten laden zur Bewegung in der Natur ein.

Der Motorikpark wurde von Physiotherapeuten Laurenz Mayrhofer und Fitnesstrainer Sedin Basic entwickelt und errichtet. Ziel ist es, Menschen zu motivieren sich zu bewegen und aktiv zu sein.

Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene, das Angebot im Motorikpark Gerhartsbrunn kann von jedem genutzt werden. Die Stationen bieten vielfältige Herausforderungen in fünf Kernbereichen: Koordination, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Ausdauer. Alle Körperbereiche können trainiert werden, auch Geübte kommen dabei nicht zu kurz.

Das Konzept für das in die Natur eingebettete Bewegungsareal wurde nach physiotherapeutischen und sportwissenschaftlichen Überlegungen konzipiert, der Park wurde größtenteils aus nachhaltigen Materialien hergestellt. Als attraktives und kostengünstiges Bewegungsangebot soll er dauerhafte Freude an Bewegung vermitteln und das Bewusstsein für Gesundheit und Fitness stärken.

Damit steht in Pram zukünftig ein komplettes Freiluft-Fitnessstudio zur Verfügung.

Der Motorikpark in Gerhartsbrunn ist ein großartiges Angebot für alle Pramer und Pramerinnen und für viele Menschen aus der Region. Und das mitten in unserem wunderschönen Hausruckviertel.

Geführte Trainings werden, nach telefonischer Vereinbarung, von Fitnesstrainer Sedin Basic begleitet.

Auch physiotherapeutisch wird der Park genutzt, da im Herbst 2019 die Physiotherapeutische Praxis „Physio-Pram“ von Laurenz Mayrhofer eröffnet wird.

Auf euer Kommen freuen sich Sedin und Laurenz!



Kontakt:

Basic-Sports 0660 69 00 66 0

PT Laurenz Mayrhofer Bsc. 0699 11 31 36 93

Jugendmarschwettbewerb *Jugend und Kreativ*

Nach einer Pause im letzten Jahr hat die *Jungmusi Pram/Wendling* heuer wieder am Jugendmarschwettbewerb *Jugend und Kreativ* des Bezirks Grieskirchen teilgenommen, der im Rahmen des Bezirksmusikfests in Haag am Hausruck stattfand. Schon als erste Jungmusikkapelle durften die Jungmusiker aus Pram und Wendling ihr Können unter Beweis stellen. Nach dem Einmarsch mit dem Marsch *I like Blasmusik* nahmen die Kinder auf dem Showplatz Aufstellung und tauchten mit dem Publikum in die Märchenwelt der Gebrüder Grimm ein, um eine Adaption des Märchens Schneewittchen zum Besten zu geben. In dieser Version ist die böse Königin eine Klarinettestistin, die eifersüchtig auf Schneewittchen ist, weil diese nämlich besser Klarinette spielen kann, als sie selbst. Mit einem vergifteten Klarinettenblatt versucht die böse Königin Schneewittchen aus dem Weg zu räumen. Sie täuscht das unschuldige Mädchen und überreicht ihr das vergiftete Utensil. Schon beim ersten Ton des neuen Klarinettenblatts fällt Schneewittchen um und ihr Herz hört auf zu schlagen. Die Zwerge trauern bitterlich um sie, doch sie lassen nichts unversucht, um Schneewittchen wieder zurück ins Leben zu holen. Mit dem Lied Marmor, Stein und Eisen bricht bringen sie Schneewittchens Herz für Blasmusik wieder zum Schlagen. Mit dieser kreativen und herzerreißenden Performance errangen die Jungmusiker unter der Leitung von Michael Wimmer aus Pram und Laura Baumgartner aus Wendling den Preis Sieger der Herzen. Das Video dieser Choreographie ist übrigens auf YouTube auf dem Kanal von HT1 Medien zu finden.

Marschwertung

Am 29. Juni nahm die Marktmusikkapelle Pram wie jedes Jahr an der Marschwertung teil, die 2019 in unserer Nachbargemeinde Haag am Hausruck stattfand. Doch eine bedeutende Neuerung gab es bei der MMK heuer schon. Nach 10 Jahren legte bei der Jahreshauptversammlung unser Stabführer Franz Maier den Tambourstab zur Seite und nahm wieder einen Platz in den Reihen der Musiker ein. Sein Nachfolger wurde Johannes Vormayr, der im Frühling den Stabführerkurs mit Bravour absolvierte. Nach einer intensiven Probenphase mit einigen Höhen und Tiefen wurde unser neuer Stabführer mit einem Ausgezeichneten Erfolg in der Leistungsstufe D mit 90,57 Punkten belohnt. Die Musiker und Musikerinnen der MMK Pram gratulieren ihm zu seiner bestandenen Feuerprobe und wünschen ihm viel Erfolg in den kommenden Jahren. Das Video der Marschwertung ist ebenfalls auf HT1 Medien zu finden.



AKTUELLES VOM SVP



S
V
E
U
R
O
P
L
A
N
P
R
A
M

Rückblick Frühjahr



Nach dem 2. Rang in der Herbsttabelle, konnte unsere Kampfmannschaft den unerwarteten Erfolgslauf zwar nicht ungebremst fortsetzen, allerdings landeten unsere Jungs am Saisonende mit 37 Zählern auf dem ausgezeichneten siebten Platz.

Unsere Reserve sammelte hingegen 22 Punkte und beendet die Saison auf Rang 12.

Neben unseren beiden Erwachsenen-Mannschaften hatte auch unser Nachwuchs viele Gründe zur Freude!

Während unsere U9 und U11 eine phasenweise sehr starke Performance ablieferten (keine Tabellen in diesen Altersklassen), konnte unsere U13 den Vizemeistertitel erobern. Unsere U14 sicherte sich ebenso den dritten Rang, wie unsere U16, wobei der U14 nur ein mickriger Punkt auf den Meistertitel fehlte.

Zudem erfreut sich unsere Bambini-Mannschaft immer mehr Mitspielern. Das Training findet dabei ab dem Ferienpass wieder jeden Samstag ab 10 Uhr bei uns am Sportplatz statt.



DANKE an alle Trainer und Helfer in der abgelaufenen Saison!

Sportsweekend

Am ersten August-Wochenende findet wieder das SPORTSWEEKEND am Pramer Sportplatz statt. Am Samstag sorgt die Pramer BAKERY BAND für Stimmung im Festzelt. Wir freuen uns auf zahlreiche Besucher!



VERANSTALTUNGEN

Datum	Uhrzeit	Art der Veranstaltung	Veranstaltungsort
19.07.2019	18.00 Uhr	Kinderkino „Das Pferd auf dem Balkon“	Pfarrhof Wendling
19.07.2019	20.30 Uhr	Sommerfilm „Willkommen bei den Hartmanns“	GH Huber, Wendling
02.08.2019		Landeswandertag Seniorenbund	Ulrichsberg
08.08.2019		„Im Weißen Rössl“—Seniorenbund	Bad Ischl
15.08.2019	10.30 Uhr	Frühschoppen beim Dorfwirt	Dorfwirt zum Willi
05.09.2019		Stammtisch Seniorenbund Pram	GH Fellingner
14.09.2019		Bezirkswandertag Seniorenbund	Geboltskirchen
16.09.2019		Ungarnreise Seniorenbund Pram	
25.09.2019		Saukopfessen Seniorenbund Pram	GH Pichler
27.09.2019	20.00 Uhr	Wendlinger erobern die Welt	GH Huber, Wendling
09.10.2019		Stammtisch Seniorenbund Pram	Dorfwirt zum Willi
13.10.2019		Messe „Tag der Älteren“ - anschließend GH Maier	
16.10.2019		Wallfahrt Schönbach und Kollmitzberg	
18.10.2019		Kaffee rösten und kosten	Pfarrhof Wendling



SPORTSWEEKEND
SPORTPLATZGELÄNDE PRAM
2.8.-4.8.2019

PROGRAMMABLAUF

FREITAG 2. Aug. 2019

Musik: **SPITZBUA MARKUS**
Und i bins wirklich!
18:30 Uhr: Testspiel
(Reserve)
18:30 Uhr: Testspiel gegen Union Talskirchen
(Kampfmannschaft)
21:00 Uhr: Spitzbua Markus live beim
„Dirndl & Lederhosentreffen“

SAMSTAG 3. Aug. 2019

Musik: **BAKERY BAND**
13:00 Uhr: Stöbelturnier
14:00 Uhr: Vereins- und Hobbyfußballturnier
16:00 Uhr: Asphaltstützenturnier, Zeltbetrieb
19:00 Uhr: **BAKERY BAND** live im Festzelt

SONNTAG 4. Aug. 2019

Musik: **MMK PRAM**
10:00 Uhr: Feldmesse
11:00 Uhr: Frühschoppen



W.T.F.!!
WHAT THE FEST

SA, 24.08.2019, PRAM
Mehrzweckhalle

20 Uhr: VORGLÜHPARTY mit JOHNNY FALTER
Bis 22 Uhr: 6€ AK, Getränke 1,50€

22 Uhr: TBH Club
TBH CLUB
8 h. Party

2 Uhr: Eierspeis