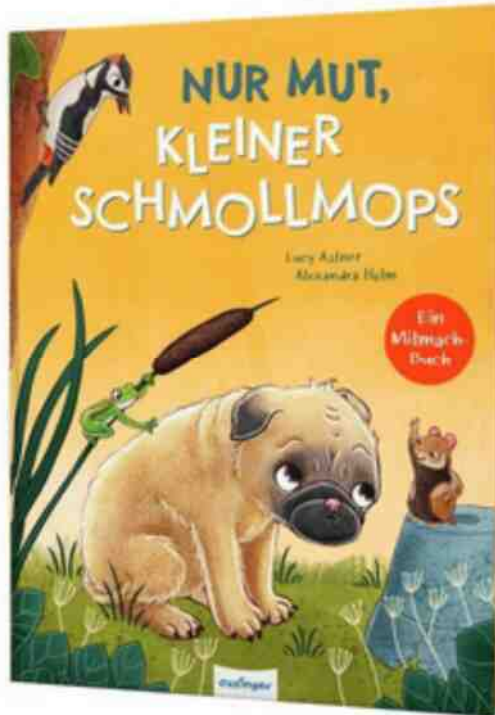


# WIENERLAND

## Magazin für Freizeitgestaltung

Erscheinungsort 2103 Langenzersdorf  
45. Jahrgang, Heft 423, 3/2021, März 2022



So richtig wohl in seiner Haut fühlt sich der kleine Schmollmops aber erst, als er einfach er selbst ist. Denn das ist das Allermutigste überhaupt! Eine interaktive und liebevolle Geschichte zum Mitklopfen und Mitlachen, die auf wunderbar witzige und einfühlsame Art zeigt: Man muss gar nicht der Größte und Stärkste sein, um sich richtig mutig zu fühlen. Jeder kann es lernen, mit seinen Ängsten umzugehen und selbstbewusst kleine und große Schritte zu meistern. Veränderungen (wie in die Kita zu kommen) können Unsicherheiten auslösen. Das ist völlig normal, und es ist gut und wichtig auch die negativen Gefühle zuzulassen. So wie der kleine Schmollmops, der sich durch die Mitmach-Aktionen der Kinder immer mehr Selbstbewusstsein gewinnt. Auf jeder Seite sind die kleinen Zuhörer eingeladen, es den tierischen Freunden nachzumachen. Und siehe da, am Ende kann der kleine Schmollmops sogar anderen zeigen: Nur Mut zu dir selbst - dann kommt der Rest von ganz allein.



### Gebet um Frieden in Europa

Barmherziger Gott des Friedens, sprachlos und ohnmächtig kommen wir zu Dir. Wir beobachten das brutale Geschäft des Krieges, steigende Aggressionen und Bedrohungen. Erfolglos scheinen alle Vermittlungen zu sein, die Angst vor Vernichtung und Leid geht um.

In dieser Situation bitten wir dich um neuen Geist, um Frieden und Versöhnung, um Einsicht und Bekehrung der Herzen. Mit deiner Hilfe wird es nicht zu spät sein, Entscheidungen zu ermöglichen, die Zerstörung und Elend verhindern.

Im Namen all jener, die unmittelbar betroffen, bedroht und involviert sind, ersehnen wir das Wunder des Friedens - für die Ukraine, Russland und ganz Europa. Du, Gott des Lebens, des Trostes und der Liebe, wir vertrauen auf deine Güte und Hilfe.

Amen.

Gebetsvorlage der röm-kath. Stadtpfarre Korneuburg

**Offenlegung** Medium Wienerland, Freizeitmagazin, erscheint monatlich  
**Medieninhaber** Wienerland, Zeitung & Verlag, Pamessergasse 13, A 2103  
Langenzersdorf, ZVR 457838689, **Redaktion** Fritz Peterka, Telefon 02244/3536,  
Fax 35364, [office@wienerland.at](mailto:office@wienerland.at), [www.wienerland.at](http://www.wienerland.at)

## Mitteilungen des BWV Wienerland



### Wanderleiter gesucht

Für unsere fast täglich geführten Wanderungen suchen wir engagierte Wanderer als Wanderleiter. Unverbindliche Meldung erbeten an: [office@wienerland.at](mailto:office@wienerland.at).

### Teilnehmerbeiträge seit Jahren unverändert

Die Teilnehmerbeiträge bei einer Wienerland-Veranstaltung: € 2,00, ab 40 km € 4,-. Blockkarte für acht Teilnahmen: € 12,00, Startkarte für einen PW: € 2,00 ein Stück, Ermäßigung ab 2 Stk.

### Zeitung „Wienerland“

Das Freizeitmagazin „Wienerland“ wird a) für 12 Monate zum Preis von € 12,- mit der Post zugestellt, b) kostenlose Abgabe bei Veranstaltungen und c) Wienerland-Homepage [www.wienerland.at](http://www.wienerland.at), Ausdruckmöglichkeit.

### Kurzserien geführter Wanderungen im Rahmen von WIG

Im Herbst 2021 begannen erfolgreich Kurzserien geführter Wanderungen jeweils einmal pro Monat:

- **Jakobsweg Weinviertel**, Kurzstrecken tour retour entlang Bahnstationen von Stockerau bis Krems/Mautern, danach folgt der Hofbauer-Pilgerweg ab Retz
- **Burgenland-Wandernadel**, Gratis-Wandernadel/Teilnahme, 4 Grundstufen
- **Permanente IVV-Wege**, 80 zur Auswahl!

### Urkunden für geführte Wanderungen

Für die Teilnahme an 10, 20, 30 usw. geführten Wanderungen gab es bisher Urkunden. Mi Ausnahme „Kulturwandern“ und Wanderquartett wird das Service eingestellt. Davon unbenommen sind Sonderurkunden (z.B. zum Jahresabschluss, Pilgerwege, Cups).

## Mitteilungen des ÖFS



### Neuer ÖFS-Bewerb 2022: Reglement

Die kostenlosen Kärtchen liegen seit Jahresbeginn auf bzw. werden gern zugeschickt. Der **neue** Meisterschaftsschwerpunkt 2022 ist Trekking / Weitwandern / Pilgern / Wege erwandern! Nenngeld bei der ÖFS-Meisterschaft nur € 5,-.

Pilger am Jakobsweg Weinviertel: Stricker / Boyer / Zechmeister in Krems/Donau



Schon lange ist das österreichische Mariazell ein beliebtes Wallfahrtsziel – auf den Pilgerpfaden dorthin herrscht oft reges Treiben. Eine noch ruhige, wenig begangene Alternative zu den bekannten Haupttrouten ist der Pielachtaler Pilgerweg, der über 80 km von St. Pölten nach Mariazell führt und zu großen Teilen durch das lauschige Tal der Pielach verläuft. Dieses Buch liefert Pilgern eine detaillierte Beschreibung für den Weg mit Karten und Höhenprofilen. Auch sind alle am oder nahe dem Weg gelegenen Unterkünfte und Einkehrmöglichkeiten aufgeführt. Ein allgemeiner Teil informiert

einleitend über Ausrüstung, Informationsbeschaffung, Wanderzeit u. v. m. Das kleine und handliche Format macht das Buch zum idealen Begleiter beim Pilgern.

Lucy Astner, Alexandra Helm

### Nur Mut, kleiner Schmollops

Ab 3 Jahre, 32 Seiten, Format 23,2 x 30 cm, 2022, Verlag Esslinger, ISBN 978-3-480-23748-7, gebundene Ausgabe, € 14,-

Kurz gesagt: Liebevoller Mitmachbilderbuch ab 3 Jahren: Ängste überwinden und mutig werden mit dem kleinen Schmollops.

Eigentlich freut sich der kleine Schmollops auf seinen ersten Tag in der Kita! Doch irgendwie ist da auch ein komisches Gefühl in seinem Mops-Bäuchlein. Was, wenn die anderen Mops-Kinder ihn nicht mögen? Nur gut, dass der Specht, das Kaninchen, der Hamster und viele andere Freunde ihm zeigen, wie man Angst überwinden kann: mit hüpfen, klatschen oder trommeln.



Shane O'Mara

### **Das Glück des Gehens**

256 Seiten, Rowohlt Buchverlag, 2022, Format 14,2 x 22 cm, ISBN 978-3-499-60665-6, € 12,40, auch als gebundene Ausgabe oder e-book erhältlich

Die erste populärwissenschaftliche Abhandlung über das Gehen – eine der alltäglichsten und zugleich zufriedenstellendsten Tätigkeiten, von der unsere Gesundheit, unsere Resilienz, unsere Kreativität und unsere Stimmung erheblich profitieren. Kaum etwas bringt uns so schnell auf andere Gedanken und befördert das eigene Wohlbefinden so problemlos wie ein Spaziergang.

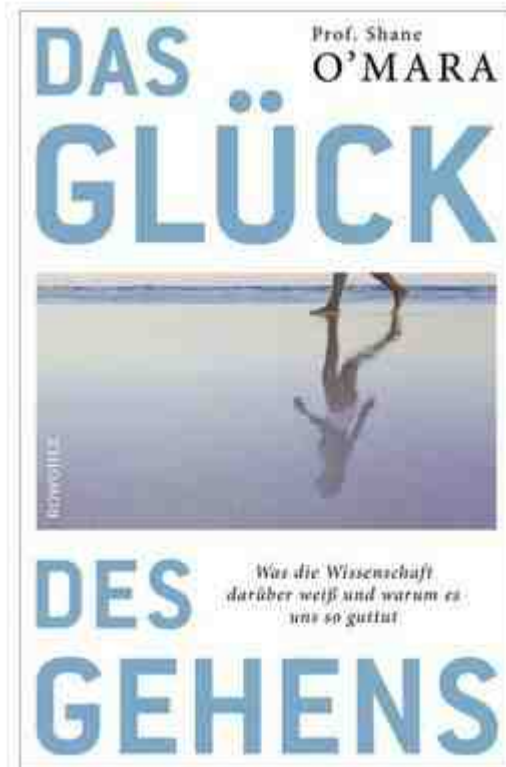
Der renommierte Neurowissenschaftler Shane O'Mara ist selbst leidenschaftlicher Spaziergänger und zeigt anschaulich und unterhaltsam, warum der aufrechte Gang entscheidend für unsere Evolution war, was sich, während wir laufen oder wandern, in unserem Gehirn und Nervensystem abspielt und wie wichtig Gehen für den sozialen Zusammenhalt ist.

Selten kam ein Buch gelegener, gehören das Spazierengehen und der Gang zu Supermarkt und Apotheke doch zu den wenigen Dingen, die gerade noch erlaubt sind.

Reinhard Dippelreither

### **Pielachtaler Pilgerweg**

Gewicht 16,3 dag, Format 11,5 x 16,5 cm, Reihe Fernwanderweg, 1. Auflage 2019, 128 Seiten, 48 Abb., 7 Karten, 6 Höhenprofile, € 10,90, Outdoor Verlag Stein, Welver



## **Wanderprogramm März 2022**

Mo 7.3. Wien 10 UBW 10 km 16:30 U1 Reumannplatz oben I  
Die 8.3. Wien 2 SBW 10 km 16:00 Bhf Praterstern Halle I  
Mi 9.3. Hainburg KUW 10 km 7:15 Bhf Wien Landstraße Interspar A  
Do 10.3. Wien 3 KUW 8 km 9:00 Wien Mitte Interspar A Erdberg  
Fr 11.3. Langenzersdorf FRW 10 km 14:00 Bhf P DRW  
**Sa 12.3.** Neusiedl/See WIG 10 km 9:00 Bhf Neusiedl/S P Bgld (8)  
**Sa 12.3.** Breitenbrunn WIG 10 km 12:10 Bhf Breitenbrunn P Wandernadel Bgld (9)  
So 13.3. Semmering - Mürzzuschlag WIG 17 km 9:15 Bhf Semmering K Semmeringbahn-WW 1  
Mo 14.3. Wien 1 UBW 10 km 16:30 U4 Stadtpark  
Die 15.3. Wien 2 SBW 10 km 16:00 Bhf Praterkai Bus 77A 79A I  
Do 17.3. Wien 13 KUW 8 km 9:00 U4 Schönbrunn Ausgang Grünbergstraße M Kaiser Franz Joseph  
Fr 18.3. Langenzersdorf FRW 16 km 14:00 Bhf P BRW  
Mo 21.3. Wien 3 UBW 10 km 16:30 U3 Schlachthausgasse Ausgang Strb I  
Die 22.3. Wien 4 SBW 10 km 16:00 Bhf Quartier Belvedere I  
Mi 23.3. Unzmarkt KUW 10 km 6:05 Wien Hbf ÖBB Info A  
Mi 23.3. Knittelfeld KUW 10 km 6:05 Wien Hbf ÖBB Info A  
Do 24.3. Wien 11 KUW 8 km 09:00 Zentralfriedhof Tor 2 A Führung Bestattungsmuseum Teilnehmerlimit 15 ohne Führung kein Limit  
Fr 25.3. Langenzersdorf FRW 10 km 14:00 Bhf P KSW  
Sa 26.3. Etsdorf/Straß - Mautern WIG 18/36 km 7:05 Bhf Etsdorf/Straß P Jakobsweg Weinviertel (4)  
So 27.3. Linz/Donau WIG 10 km 8:30 Hbf Linz/Donau P PW-IVV-Weg (6)  
Mo 28.3. Wien 2 UBW 10 km 16:30 U2 Stadion Halle I  
Die 29.3. Wien 21 SBW 10 km 16:00 Bhf Floridsdorf Halle I  
Mi 30.3. St. Pölten KUW 10 km 7:40 Wien Hbf ÖBB Info A  
Do 31.3. Wien 1 KUW 8 km 9:00 U1/3 Stephansplatz Ausgang Stephansplatz A Die schönsten Kirchen Wiens 1

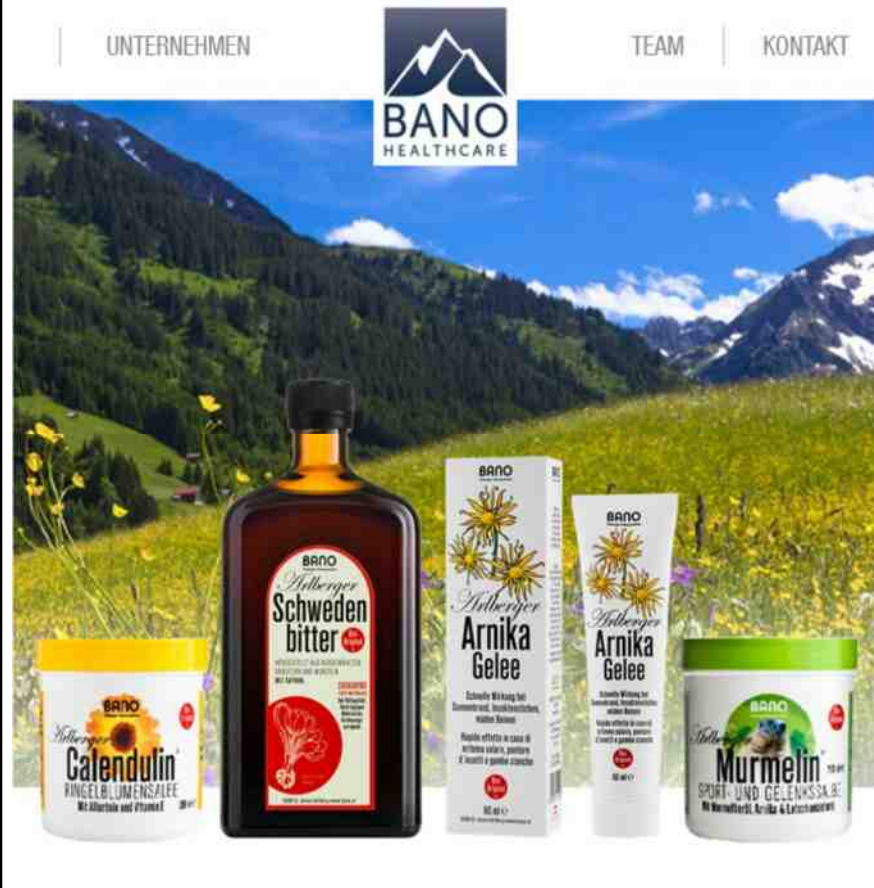


## BANO Healthcare: Probepackungen

In diesen Tagen erhalten Teilnehmer bei Wienerland-Wanderungen Proben der Firma BANO Healthcare:

- **Arlberg Arnika Gelee**
- **Calendulin Natur**
- **Calendulin**
- **Murmelin Natur**

Die österreichische Firma mit Sitz in Gries, St. Anton/Arlberg erzeugt selbst die hervorragend erprobten Waren. Einfach ausprobieren!



# Rezensionen

Zwei Bücher über das Glück und Gehen / Wandern erschienen innerhalb kurzer Zeit. Am besten man liest beide Bücher und macht sich ein Bild, warum Wandern so wertvoll ist:

Petra Bartoli y Eckert

### Zum Glück zu Fuß

**Begegnungen auf der Suche nach dem guten Leben**

180 Seiten, € 18,00, ISBN 978-3-8000-7788-5, Paperback, Format 14,5 x 21 cm, Verlag Ueberreuter, Wien, 2022

### Dem guten Leben auf der Spur

Ein gutes Leben führen – jeder will es, doch es lässt sich nur schwer erreichen und häufig nicht auf Dauer festhalten. Dennoch gibt es Menschen, die es besser hinbekommen als andere. Doch wie gelingt ihnen das? Autorin Petra Bartoli y Eckert hat sich auf den Weg gemacht, um Antworten zu finden: Drei Wochen lang. Mit dem Rucksack und zu Fuß. Durch das Salzburger Land, durch Bayern, Baden-Württemberg und Tirol. Bei herrlichem Sonnenschein und nasskaltem Regenwetter.

Durch wundervolle Landschaften und trostlose Industriegebiete. Dabei ist sie Menschen begegnet, die verstanden haben, wie das gute Leben funktioniert. 15 davon hat sie interviewt – bekannte und unbekannte. Eines haben all diese Menschen gemeinsam: Sie haben sich bewusst dazu entschieden zufrieden zu sein. Sie können loslassen, verzeihen, das Positive sehen. Das Fazit: Die Belohnung für ein gutes Leben bekommt man meist sofort – nämlich ein gutes Leben.

