

Liebe >kabelwerk<-Bewohnerin!
Lieber >kabelwerk<-Bewohner!

Es ist so weit – Sie halten die erste Ausgabe der >kabelwerk<-NEWS in Ihren Händen.

Die >kabelwerk< bauträger gmbh möchte ab sofort einmal im Quartal mit dieser Zeitung die neuesten Rundsendungen und Informationen von >kabelwerker< für >kabelwerker< verschicken.

Gerne nehmen wir auch Ihre Vorschläge entgegen, wie man das gemeinsame Leben im >kabelwerk< noch besser machen kann?

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen viel Vergnügen beim Lesen Ihrer >kabelwerk<-NEWS.

Wir hoffen auf Ihre Mitarbeit!

Ihr >kabelwerk< Dienstleistungszentrum

In dieser Ausgabe finden Sie:

- Plakatieren im >kabelwerk<
- Lust auf „Telefonkosten sparen“?
- Fitness-Kurse im >kabelwerk< im Herbst 2007
- Aufstellung von Wegweiser-Pylonen
- Carsharing – Wie funktioniert's?
- ... und was noch?



Plakatieren im >kabelwerk<

Mittlerweile hat das >kabelwerk< schon an beachtlicher Größe gewonnen und somit nehmen auch die Veranstaltungen und Informationen deutlich zu.

Für alle Kundmachungen von >kabelwerk<-Bewohner an >kabelwerk<-Bewohner steht eine Litfasssäule auf Bauplatz D.2+3, hinter dem verglasten Geschäftslokal zur Verfügung. Hier können Sie alle Informationen, die Sie Ihren Mitbewohnern mitteilen wollen, anbringen.

Wir bitten Sie, zukünftig die Litfasssäule (Standort siehe Lageplan Werbepylone) als Kommunikationsplattform zu benutzen, um Wildwuchs der Zettelwirtschaft zu vermeiden.

Lust auf „Telefonkosten sparen“?

Telefonieren vom Festnetz wird zwar immer billiger, die Möglichkeiten sind aber noch lange nicht ausgeschöpft.

Beiliegend übersenden wir ein Informationsblatt der Firma Hostprofis, die laut einer Untersuchung der Arbeiterkammer die günstigsten Telefentarife anbieten. Die Ersparnis gegenüber Telekom Austria ist beträchtlich.

Speziell für die Bewohner im >kabelwerk< wurde ein eigener Link eingerichtet, über den Sie sich unbürokratisch anmelden können, und ohne Wechsel des Telefonbetreibers ab sofort besonders günstig telefonieren – siehe Informationsblatt.

Die Anmeldung kann jederzeit wieder kostenlos gekündigt werden. An- und Abmeldung unter

www.hostprofis.at/kabelwerk

Viel Spaß beim günstigen Telefonieren!

Fitness-Kurse im >kabelwerk< im Herbst 2007

Das Dienstleistungszentrum >kabelwerk< bietet in Zusammenarbeit mit einem gemeinnützigen Verein, der auch die Sportaktivitäten in der BA/CA organisiert, regelmäßige Kurse und Sportprogramme (siehe beiliegender Plan und beiliegende Stundenbeschreibung) an.

Diese Einheiten finden in dem eigens dafür adaptierten Hobbyraum des Poolhauses (Bauplatz F.2, Sockelgeschoß, Raum mit „rotem Fußboden“) statt.

Wir laden Sie recht herzlich ein, dieses Angebot in Anspruch zu nehmen.

- Zeitraum: **19.11.2007 bis 21.12.2007** (5 Wochen)
- Anmeldung: direkt beim Trainer in den Stunden
- Mindestteilnehmerzahl pro Kurs: 5 Teilnehmer

Kontakt: **Verein der Freunde des Sports, Dr. Karl Benesch Tel.:0664/41 60 567**

Zeitplan

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:00 bis 09:50					Kurs 5 Bauch-Beine-Po Martina 25,00 EUR
18:00 bis 18:50	Kurs 1 Body mix Sylvia 25,00 EUR		Kurs 3 gesunder Rücken Martina 25,00 EUR		
19:00 bis 19:50	Kurs 2 Pilates Sylvia 30,00 EUR		Kurs 4 Body styling Martina 25,00 EUR		

Stundenbeschreibung

Body mix

Hier wird das Herz-Kreislauf System in Schwung gebracht! Nach einem intensiven Aufwärmen wird der gesamte Körper teilweise mit Hanteln gekräftigt. Schwungvolle Musik unterstützt diese schweißtreibende Einheit. Den Abschluss bringt ein ausgiebiger Stretchingteil. Für alle, welche Spaß an der Bewegung haben.

Pilates

Die Pilates Methode wurde von Joseph Pilates vor über 70 Jahren entwickelt, und ist ein einzigartiges System aus Dehn- und Kräftigungsübungen. Mit diesem Ganzkörpertraining werden die Muskeln gestärkt und geformt, die Haltung verbessert, Flexibilität und Gleichgewicht erhöht, Körper und Geist vereint - man fühlt sich insgesamt wohler. Die Muskelgruppen an Po, Rücken und Bauch werden zur Stabilisierung des Rückens intensiv trainiert. Die Atmung steht im Vordergrund dieses Trainingsprogrammes. Trainiert wird zu langsamer Musik! Diese Form der Gymnastik ist sowohl für Sportanfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Gesunder Rücken

Die Trainerin, Martina Scholz ist Physiotherapeutin und nimmt sich in diesem Trainingsprogramm um Ihre Rückenprobleme an. Durch gezielte Dehn- und Kräftigungsübungen kann ein Muskelgleichgewicht erhalten bzw. wiederhergestellt werden. Verspannte Muskeln werden gelockert und gekräftigt, um Rückenschmerzen und Wirbelsäulenschäden vorzubeugen.

Bodystyling

In dieser 50 Minuten Gymnastikeinheit wird das Herz-Kreislaufsystem optimal trainiert (ca. 15-20 min). Danach wird der Körper gestylt. Teilweise mit Hilfe von Hanteln wird der Rücken, Bauch, Po sowie Arme und Beine gekräftigt. Es wird mit leichten Gewichten gearbeitet, dafür werden längere Kräftigungsphasen durchgeführt, um die Muskulatur optimal zu formen (20 min). Anschließend werden die gekräftigten Muskelgruppen ausgiebig gedehnt (ca. 10 min). Die Trainerin achtet auf ein gezieltes Herz-Kreislauftraining im Fettverbrennungsbereich mit einer äußerst korrekt durchgeführten Kräftigungseinheit. Für alle, welche Ihren "body" stylen wollen.

Bauch-Bein-Po

kurzes Aufwärmen, danach Kräftigung von Bauch, Beine und Po. Abschluss ist ein kurzer Stretching Teil. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet!

Ihr >kabelwerk< Dienstleistungszentrum

Information für gewerbliche Mieter:

Im Areal des >kabelwerks< werden insgesamt sechs Hinweistafeln (Pylone) aufgestellt, auf welchen für gewerbliche Mieter die Möglichkeit gegeben ist, einen Hinweis auf Ihr Geschäftslokal/Ordination/etc. anzubringen.

Zwei dieser Pylone stehen bereits, die restlichen vier werden in Kürze aufgestellt. Die Standorte der Pylone wollen Sie bitte der Rückseite dieses Info-Blatts entnehmen.

Die monatlichen Kosten für die Benutzung der Pylone werden mit **€ 10,00 + USt.** in Rechnung gestellt.

Die **einmaligen Herstellungskosten** für die Aufbringung der Folie betragen € 200,00. Ab 5 Stück reduzieren sich diese Kosten auf € 140,00/Stück. Die Vorlagen für die Herstellung der Folien müssen im Format 70 cm x 12 cm zu Verfügung gestellt werden.

Eine Änderung des Formats auf 35 cm x 24 cm ist bei Bedarf möglich.

Standorte:

Pylon 1: Oswaldgasse,
vor Apotheke und Gartenhotel

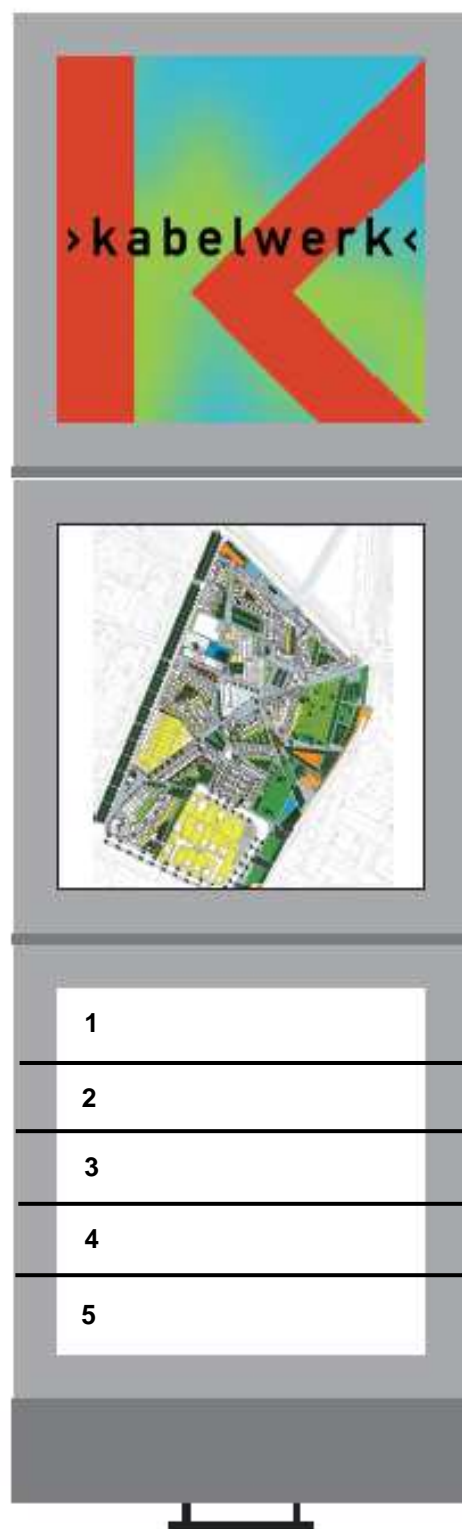
Pylon 2: Oswaldgasse/Am Kabelwerk
Am Eingang ins >kabelwerk<

Pylon 3: Am Kabelwerk/Bauplatz D1/E
Am Eingang ins >kabelwerk</Ecke Friedhof

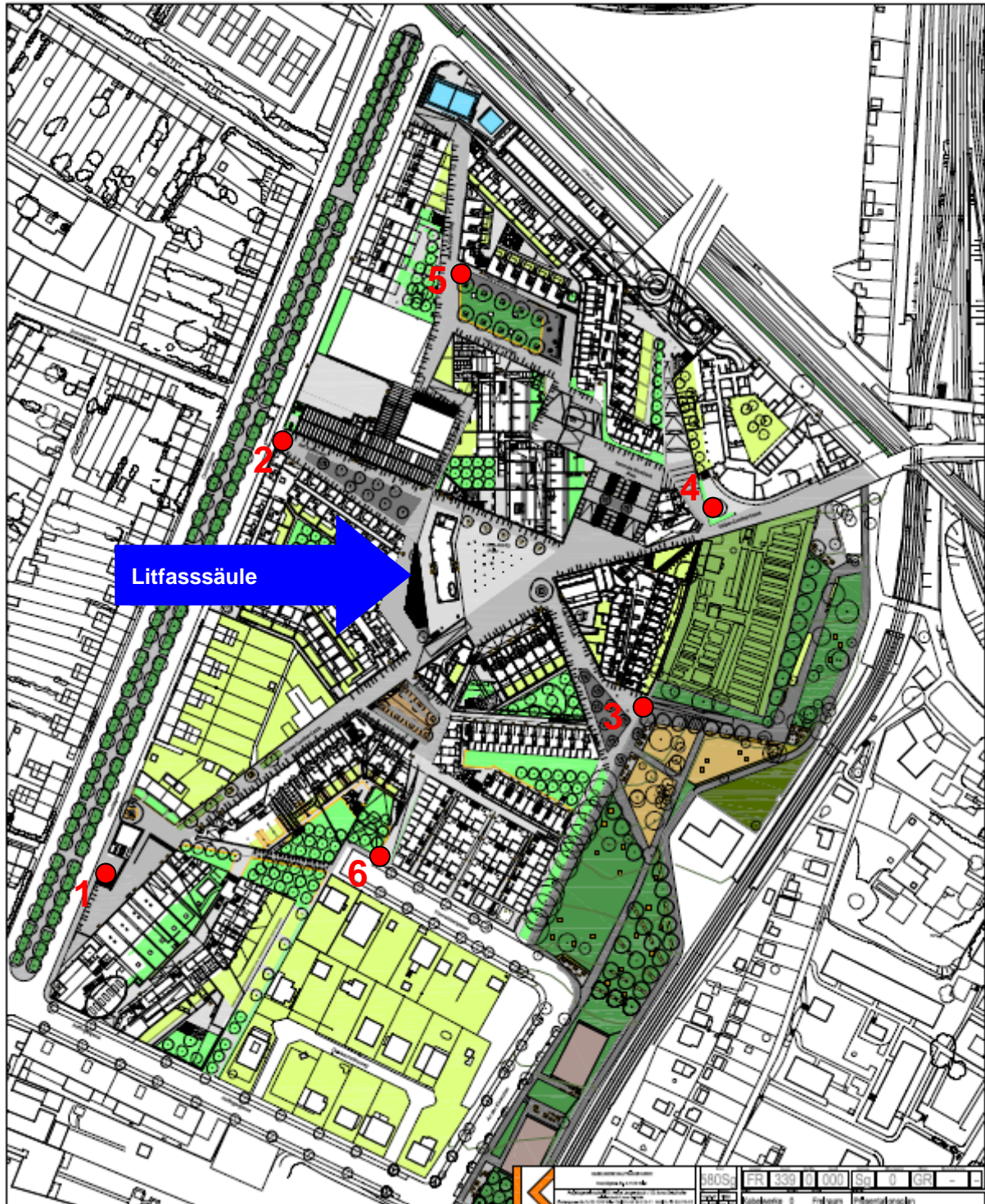
Pylon 4: Stüber-Gunther-Gasse
Bauplatz F1/K

Pylon 5: Amalie-Seidel-Weg/Hedy-Lamarr-Weg
Bauplatz H/Park

Pylon 6: Thorvaldsengasse
Am Eingang ins >kabelwerk<



Lageplan



Weitere Auskünfte bzw. Reservierungen bei Ihrer >kabelwerk<-Hausverwaltung, Frau Hochleitner oder Herrn Wöfl.

Carsharing – Wie funktioniert's?

Wir dürfen Sie auch auf diesem Wege darüber informieren, dass ab sofort im >kabelwerk< ein Carsharing-Standplatz der Firma DenzelDrive verfügbar ist.

Derzeit befindet sich der Carsharing-Standplatz in der Garage B+C. Die Firma DenzelDrive hat derzeit auf diesem Carsharing-Standplatz einen Kleinwagen (Hyundai Getz) abgestellt.

Ein weiterer Carsharing-Standplatz soll voraussichtlich in der Hochgarage H+J realisiert werden.

Nähere Informationen hinsichtlich der Benützung des Fahrzeuges (Registrierung, Kosten, Handling, etc.) entnehmen Sie bitte dem beiliegenden Folder der Firma DenzelDrive.

Fragen richten Sie bitte direkt an DenzelDrive unter der im beiliegenden Prospekt genannten Kontaktadresse.

Wir freuen uns, ein weiteres Service für die Bewohner des >kabelwerks< verwirklicht zu haben.

... und was noch?

Bestätigungen

Der guten Ordnung halber dürfen wir in Erinnerung rufen, dass alle Bewohner des >kabelwerks<, die eine geförderte Miet- oder Eigentumswohnung haben, sich verpflichtet haben, innerhalb sechs Monate ab Bezug der Wohnung ...

... den Hauptwohnsitz im >kabelwerk< anzumelden

... die Aufgabe der Rechte an der Vorwohnung (sei es eine Eigentums- oder Mietwohnung) schriftlich nachzuweisen.

Sollten die erforderlichen Informationen vom einen oder anderen >kabelwerk<-Bewohner noch fehlen, bitten wir diese nachzureichen.

Vielen Dank für die Zusammenarbeit!

Zufahrt ins >kabelwerk<

Seit 1. Oktober 2007 sind die Poller in der Stüber-Gunther-Gasse geschlossen. Sollten Einfahrten notwendig sein (z.B. Möbellieferungen), ersuchen wir Sie diese zwei bis drei Tage im Voraus in der Hausverwaltung bekannt zu geben.

Einfahrten am Wochenende und außerhalb der Öffnungszeiten des >kabelwerk< Dienstleistungszentrum sind grundsätzlich möglich.

Derzeitige Öffnungszeiten des Gemeinschaftsbereiches

Wir möchten nochmals darauf hinweisen, dass die Gemeinschaftseinrichtungen zurzeit täglich um 20:00 Uhr geschlossen werden.

Da unmittelbar unter den Gemeinschaftseinrichtungen auch Wohnungen vermietet werden, dürfen wir alle Nutzer der Gemeinschaftseinrichtungen höflichst ersuchen, die Gemeinschaftseinrichtungen nach Betriebsschluss nicht mehr zu benutzen, um auch etwaigen Ruhestörungsempfindungen vorzubeugen.

Vielen Dank für Ihr Verständnis!

Ihr >kabelwerk< Dienstleistungszentrum

Öffnungszeiten des Gemeinschaftsbereiches

Täglich von 7:00 bis 20:00 Uhr

Öffnungszeiten Sauna:

Montag bis Freitag	16:00 bis 20:00 Uhr
Mittwoch und Freitag	9:00 bis 12:00 Uhr
Samstag	14:00 bis 20:00 Uhr
Sonntag	9:00 bis 12:00 Uhr

Donnerstag ist Damentag!

>kabelwerk<

Opening hours of the commun leisure facilities

Every day from 7.00 am to 8.00 pm

Opening hours – Sauna:

Monday to Friday	4.00 pm to 8.00 pm
Wednesday and Friday	9.00 am to noon
Saturday	2.00 pm to 8.00 pm
Sunday	9.00 am to noon

Thursday is Ladies Day!