AMTSBLATT DER GEMEINDE
SCHWENNINGEN

8

Diese Ausgabe erscheint auch online

Besuchen Sie uns unter www.schwenningen.de
Freitag, 24. Februar 2023

Schwenninger Flohmarkt „Rund ums Kind“

Foto: wabeno/Gettyimages

Foto: iStockphoto/Thinkstock

Am **Samstag, den 25.02.2023** veranstaltet der kath. Kindergarten St. Raphael den Flohmarkt in der Heuberghalle in Schwenningen.

Hierzu laden wir Sie alle recht herzlich ein.
Der Verkauf beginnt um 13.00 Uhr und endet um 15.30 Uhr.

Für das leibliche Wohl ist mit Kaffee, Kuchen, frischen Waffeln sowie einem Snack im Foyer der Heuberghalle gesorgt.

Auf Ihren Besuch freut sich der kath. Kindergarten St. Raphael.

Foto: Nenov/iStock/Thinkstock

Amtliche Bekanntmachungen

Fachbereich Forst, Revier Beuron-Schwenningen

Forstpflanzenbestellung
Bei der Sammelbestellung von Forstpflanzen für den Privatwald können wieder preisgünstig Pflanzen bezogen werden. Die Verfügbarkeit vieler Sortimente ist in diesem Jahr eingeschränkt.

Die Pflanzen sollten deshalb bis Freitag, 24.02.2023, bestellt werden.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Förster Jürgen Kuhl, per E-Mail unter juergen.kuhl@lrasig.de oder Tel.: 07579/933417.

Hinweis zu Glascontainern

Wir stellen immer wieder fest, dass Altglas auf oder um die Container herum abgestellt wird, weil diese angeblich voll sind. Wir sind bemüht, die Container regelmäßig zu leeren. Sollte ein Container trotzdem einmal voll sein, bitten wir darum, andere Container aufzusuchen oder das Altglas auf den Recyclinghof zu bringen.
Bitte keine Glasschüsseln oder sonstige Glasbehältnisse, die nicht durch den Einwurf passen, einfach auf dem Glascontainer abstellen.
Außerdem bitten wir darum, mitgebrachte Transportbehältnisse wie Tüten oder Schachteln wieder mitzunehmen und nicht einfach bei den Containern stehen zu lassen.
Ganz besonders weisen wir darauf hin, dass die Altglas Container nicht zu jeder Tages- oder sogar Nachtzeit aufgesucht werden dürfen. Beide Container stehen im Wohngebiet, sodass es selbstverständlich sein sollte, die Ruhezeiten der Anwohner zu beachten.
Der Einwurf von Altglas ist in der Regel nur werktags (Montag – Samstag) von 7 bis 20 Uhr gestattet.

Nachrichten vom Standesamt

STERBEFÄLLE

„Gute Menschen gleichen Sternen,
sie leuchten noch lange nach ihrem Erlöschen."

Albert Franz SCHMID
verstorben am 15.02.2023 im Alter von 83 Jahren

Die Gemeinde Schwenningen spricht den Hinterbliebenen ihr herzliches Beileid aus!

Fundamt

Im Fundamt Schwenningen wurden folgende Dinge abgegeben:

Folgende Fundsachen wurden im Schwenninger Fundbüro abgegeben:
- **Marschgabel**
- **Handschuh gestreift**

Der/Die Verlierer/-in möchte sich während den Öffnungszeiten bitte im Rathaus Schwenningen, Zimmer 1, Fundamt melden.

Ende amtlicher Teil

Andere Behörden

Agentur für Arbeit Balingen

Experten-Chat „Medizin studieren" am 01. März 2023 auf abi.de
Eigene Praxis oder angestellt in der Klinik? Schneller Notfalleinsatz oder langjährige Forschung? Vorsorgeuntersuchung beim Kleinkind oder Palliativmedizin an Hochbetagten? Für Ärztinnen und Ärzte gibt es vielfältige Einsatzmöglichkeiten. Entsprechend beliebt sind der Beruf sowie das dafür notwendige Medizinstudium. Was man darüber wissen sollte, klärt der nächste abi„ Chat am 1. März 2023 von 16 bis 17.30 Uhr. Dann dreht sich alles ums Thema "Medizin studieren".
Die Expertinnen und Experten des abi„ Chats nehmen sich Zeit für alle Fragen der User: Wie läuft die Zulassung für das Medizinstudium? Welche Rolle spielt der NC? Was muss ich fürs Studium mitbringen? Und welche Karrierechancen erwarten mich im Anschluss daran? Mit zusätzlicher Unterstützung der abi" Redaktion werden alle Unklarheiten beseitigt.
Interessierte loggen sich ab 16 Uhr ein unter http://chat.abi.de und stellen ihre Fragen direkt im Chatraum. Die Teilnahme ist kostenfrei. Wer zum angegebenen Termin keine Zeit hat, kann die Antworten im Chatprotokoll nachlesen, das nach dem Chat im abi» Portal veröffentlicht wird. Mehr Infos zum Chat finden sich unter https://abi.de/interaktiv/chat.

IMPRESSUM

Herausgeber:
Gemeinde Schwenningen,
Alte Pfarrstraße 9,
72477 Schwenningen,
Tel. 07579 9212-0

Druck und Verlag: Nussbaum Medien Rottweil GmbH & Co. KG,
Opelstraße 29,
68789 St. Leon-Rot,
www.nussbaum-medien.de

Verantwortlich für den amtlichen Teil, alle sonstigen Verlautbarungen und Mitteilungen:
Bürgermeisterin Roswitha Beck,
Alte Pfarrstraße 9, 72477 Schwenningen, oder ihr/e Vertreter/in im Amt.

Verantwortlich für „Was sonst noch interessiert" und den Anzeigenteil:
Klaus Nussbaum, Opelstraße 29,
68789 St. Leon-Rot

INFORMATIONEN

Vertrieb (Abonnement und Zustellung): G.S. Vertriebs GmbH,
Josef-Beyerle-Str. 2,
71263 Weil der Stadt,
Tel. 07033 6924-0,
info@gsvertrieb.de
www.gsvertrieb.de

Anzeigenverkauf:
rottweil@nussbaum-medien.de

REDAKTIONSSCHLUSS BEACHTEN
Bitte denken Sie an die rechtzeitige Übermittlung Ihrer Textbeiträge.

Öffentliche Einrichtungen * Behörden * wichtige Termine

Öffnungszeiten

Bücherei (im Pfarrheim), Tel: 577:
Montag 15.30-18.30 Uhr
Mittwoch derzeit geschlossen

Forstrevier
Beuron/Glashütte/Schwenningen: Tel: 933417
Förster Jürgen Kuhl Handy: 0173-3013949
E-Mail: Juergen.Kuhl@lrasig.de

Hilfe von Haus zu Haus e.V. Nachbarschaftshilfe
Geschäftsführerin: Gabi Heim, Tel: 07575/2650
E-Mail: folgt später
Homepage: www.hilfe-von-haus-zu-haus.de
Ansprechpartnerin für Schwenningen:
Ingrid Reiser 07579/ 549

Lehrschwimmbecken in der Grundschule:
Allgemein-/Familienschwimmen: Di. 17.00-18.45 Uhr
Do., 17.00-18.45 Uhr
Sa., 13.00-14.45 Uhr

Postverkaufspunkt für Briefmarken und Paketmarken
in Bäckerei Remensperger Tel: 9334220
Montag – Freitag: 6.00 – 12.30 Uhr und 14:30 – 18:00 Uhr
Samstag: 6.00 – 12.00 Uhr

Rathaus Schwenningen: Tel: 9212-0, Fax: 9212-50
Email: info@schwenningen.de, www.schwenningen.de

Montag:	08.30 – 11.30 Uhr	
Dienstag:	vormittags geschlossen	14.00 – 18.00 Uhr
Mittwoch:	08.30 – 11.30 Uhr	14.00 – 17.00 Uhr
Donnerstag:	ganztags geschlossen	
Freitag:	08.30 – 11.30 Uhr	

Standesamt Stetten am kalten Markt-Schwenningen
nur im Rathaus Stetten a.k.M. EG Zi. 5
Frau Schilling Tel.: 07573/9515-11
Montag bis Mittwoch 8.15 – 12.15 Uhr
Donnerstag 14.00 – 18.30 Uhr
Freitag 8.15 – 12.15 Uhr

Recyclinghof (bei der Kläranlage):
Winteröffnungszeiten ab 01.11.2022
Freitag 15.00 – 17.00 Uhr
Samstag 8.00 – 12.00 Uhr

Finanzamt Sigmaringen:
Montag-Mittwoch: 08.00 – 13.00 Uhr
Donnerstag: 08.00 – 17.30 Uhr
Freitag: 08.00 – 12.00 Uhr

Jugendmusikschule Zollernalb e.V.
Hauptstraße 21 (Rathaus) Tel: 07427/8654
72359 Dotternhausen Fax: 07427/6141

Landratsamt Sigmaringen: Tel: 07571/102-0
Montag-Freitag: 8.30 – 12.00 Uhr
Donnerstag: 14.00 – 18.00 Uhr

Tierkörperbeseitigung ZTN Süd Standort: Orsingen
Tel: 07774/93390 Fax: 07774/933933

Zentraldeponie Ringgenbach: Tel: 07575/9236-0
Montag-Donnerstag: 08.00 – 12.00 u. 13.00 – 16.30 Uhr
Freitag: 08.00 – 12.00 u. 13.00 – 17.00 Uhr
Samstag: 08.00 – 12.00 Uhr

Termine

Abfuhr Papiertonne
Dienstag, 28.03.2023, ab 6.00 Uhr

Abfuhr Gelber Sack
Donnerstag, 09.03.2023 ab 6.00 Uhr
Donnerstag, 23.03.2023 ab 6.00 Uhr

Abfuhr Restmüll
Donnerstag, 09.03.2023 ab 6.00 Uhr
Donnerstag, 23.03.2023 ab 6.00 Uhr

Grüngutbündelsammlung
Freitag, 17.03.2023

Problemstoffe am Rathausplatz
Freitag, 31.03.2023, 14:30 Uhr bis 15:15 Uhr

Behörden-Sprechtage

BLHV – nur mit Voranmeldung

Derzeit findet im
Rathaus Schwenningen
kein BLHV-Sprechtag statt.

Sozialverband VdK
Kreisgeschäftsstelle Sigmaringen
In der Au 20, 72488 Sigmaringen
Anmeldung unter Tel. 07571/13050
Montag 9.00 – 11.00 Uhr
Dienstag 9.00 – 11.00 Uhr

Deutsche Rentenversicherung
Auskunfts- und Beratungsstelle Sigmaringen,
Leopoldplatz 1, 72488 Sigmaringen
Bitte telefonisch einen Termin vereinbaren unter
Tel: 07571/7452-0

AOK Sigmaringen im Rathaus Stetten a.k.M:

Derzeit findet **keine** Beratung
im Rathaus Stetten a.k.M. statt.

Handwerkskammer Reutlingen
Beratungsangebot für Existenzgründer und bestehende Betriebe
Terminvereinbarung unter 07571/7477-13

Landwirtschaftl. Familienberatung der Kirchen Baden
Sprechzeiten regelmäßig mittwochs von 8.30-12.00 Uhr; Beratungsgespräche nach tel. Vereinbarung. Hofbesuche sind nach tel. Absprache gerne möglich. Tel: 07575/4898

Caritas-Verband Sigmaringen

Erziehungsberatungsstelle:
Psychologische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche.
Anmeldung: Tel. 07571 / 7301-60 oder
erziehungsberatung@caritas-sigmaringen.de

Lichtblick:
Anlaufstelle bei sexueller Gewalt an Kindern und Jugendlichen.
Anmeldung: Tel. 07571 / 7301-50 oder lichtblick@caritas-sigmaringen.de

Beratungsstelle häusliche Gewalt (BhG):
Anmeldung: Tel. 07571 / 7301-0 oder
bhg@caritas-sigmaringen.de

Notrufe

Rathaus Schwenningen 9212-0

Feuerwehr, Notarzt, Rettungsdienst 112

Polizei Notruf 110

Polizeiposten 07573/815
Stetten a.k.M. 07573/816

EnBW (Strom)
Service-Telefon 0721/72586-001
Störung 0800/ 3629 - 477

Telefonseelsorge 08001110111
Schwarzwald Bodensee e.V. 08001110222
Rund um die Uhr gebührenfrei ein Mensch, der zuhört.

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen 08000 116 016

Schwanger und keiner darf es erfahren 0800 40 40 020

Feuerwehrleitstelle
0751/50915335

Krankentransporte

Tel.: 19222

Beratung

Familien-Gesundheits-zentrum – guter und gesunder Start
Hebammensprechstunde und Fachstelle für Frühe Hilfen „Familie am Start“
Information, Unterstützung und Beratung für Familien rund um die Geburt bis zum Leben mit dem Kind.
Leopoldstraße 4
72477 Sigmaringen
Tel.: 07571/102-4209
www.landkreis-sigmaringen.de/fgz

HIV/AIDS Sprechstunde
Findet im Landratsamt SIG **donnerstags ab 14:30 Uhr** nach Terminvereinbarung statt. (Terminvereinbarung unter: 07571/102-6401, anonym, kostenlos, auch telefonisch).

Ehe-, Familien- und Lebensberatung, Beratung für Menschen im fortgeschrittenen Alter
Tel. 07571/5787
elf-sig@t-online.de,
In der Vorstadt 2,
72488 Sigmaringen

Kreuzbund e.V. Stetten a.k.M.
Tel: 07573/2830
Hilfe für Suchtkranke

Weisser Ring
Opferschutz-Opferrechte-Opferhilfe
Außenstelle Sigmaringen
0151/55164829

Schuldnerberatungsstelle Sigmaringen
Offene Sprechstunde:
KfZ-Zulassungstelle Sigmaringen
dienstags von 9.00 bis 12.00 Uhr
Termine nach telefonischer Vereinbarung unter 07571/1024166 oder 1024167

Ärzte

Bundesweite Rufnummer für Ärztlichen Bereitschaftsdienst:

116 117

Die Nummer **116 117** für den ärztlichen Bereitschaftsdienst gilt unter der Woche von 19.00 Uhr abends bis 8.00 Uhr des Folgetages sowie am Wochenende und an Feiertagen von 08.00 – 08.00 Uhr.
Die Sprechzeiten der **Bereitschaftsdienstpraxis beim Krankenhaus Sigmaringen** sind an Wochenenden und Feiertagen von 08.00 Uhr - 22.00 Uhr. Mobile Patienten können diese **ohne Anmeldung** aufsuchen.
Patienten, die aus Krankheitsgründen nicht in der Lage sind, die Bereitschafts-dienstpraxis aufzusuchen, werden über die **116 117** an den Fahrdienst vermittelt, der sie dann zu Hause aufsucht.
Unter der Woche ab 19.00 Uhr werden Sie vom Bereitschaftsarzt entweder in dessen Praxis behandelt oder bei Bedarf aufgesucht.

Falls eine technische Panne auftreten sollte, wenden Sie sich bitte unter **19222** an die Leitstelle des Roten Kreuzes.

Zahnarzt

Einheitliche Notfalldienstnummer:
Tel: 0761/12012000
gibt Auskunft über den zahnärztlichen Notdienst in unmittelbarer Umgebung

Apotheken-Notdienst

Wähle die 22 8 33

• per Anruf von jedem Handy ohne Vorwahl,
• per SMS mit „apo" an die 22833 von jedem Handy,
• per Anruf der 0137 888 22833 aus dem deutschen Festnetz (50 ct/ Anruf),
• unter www.22833.mobi per Handy zur Notdienst-Apotheke surfen oder zu Hause unter www.aponet.de auf kostenlose Suche gehen.

Krankenpflege

Sozialstation Meßkirch
Tel: 07575/920600-0

DRK Sozialstation
(Pflege, Hausnotruf, Essen auf Rädern, Haushaltshilfen, Nachbarschaftshilfen)
Rund um die Uhr:
Tel: 0171/2875065
Geschäftsstelle: 07571/742345

Hilfe für Familien – Familienwerk Sölden
Einsatzleiterin: Sabine Mutschler
Tel. 07575/209531
Mail:
sabine.mutschler@familienwerk-soelden.de

Pflegestützpunkt Landkreis Sigmaringen
Beratung für hilfe- und pflegebedürftige Menschen und deren Angehörige.
Hofstraße 12, 88512 Mengen
Tel. 07572/7137-368,-372,- 431

Öffnungszeiten:
vormittags
Mo. – Do. 09.30-11.30 Uhr
nachmittags
Do. 16.00-17.30 Uhr

Um Terminvereinbarung wird gebeten.

Handwerkskammer Reutlingen

Freie Lehrstellen im Landkreis Sigmaringen für 2023
Das Handwerk bietet jungen Menschen mit einer dualen Ausbildung **krisensichere Zukunftsperspektiven für den Start in die berufliche Karriere**. Aktuell sind für das Jahr 2023 schon 917 Lehrstellen in 618 Betrieben veröffentlicht. Außerdem sind über 387 Praktikumsplätze ausgeschrieben.
Für den **Landkreis Sigmaringen** sehen die Zahlen wie folgt aus: Für den Ausbildungsstart in 2023 sind aktuell schon 144 Lehrstellen in 103 Betrieben ausgeschrieben (www.hwk-reutlingen.de/lehrstellensuche). In der Praktikabörse sind außerdem 126 Praktikumsplätze veröffentlicht.

- Am **29. März 2023 von 16.00 Uhr bis 18.30 Uhr** sind Schüler*innen und Jugendliche eingeladen, sich im kostenlosen Online-Seminar „**Traumberuf Handwerk“** über Ausbildungschancen und Zukunftsperspektiven in den über 130 Handwerksberufen zu informieren. In Zusammenarbeit mit der Handwerkskammer Reutlingen, der Ausbildungsberatung der Agentur für Arbeit und Ausbildungsbotschafter*innen werden Karrierechancen für Jugendliche und junge Erwachsene aufgezeigt. Der Link zur Anmeldung lautet: (https://t1p.de/traumberuf1)

Für 2023 werden im **Landkreis Sigmaringen** aktuell die meisten Auszubildenden in folgenden Berufen (jeweils m/w/d) gesucht:

- 13 Anlagenmechaniker für Sanitär-, Heizungs- und Klimatechnik
- 2 Automobilkaufleute
- 2 Bäcker
- 1 Baugeräteführer
- 5 Beton- und Stahlbetonbauer
- 1 Dachdecker
- 3 Elektroniker
- 1 Fachkraft für Lagerlogistik
- 5 Fachverkäufer im Lebensmittelhandwerk-Bäckerei
- 1 Fachverkäufer im Lebensmittelhandwerk-Konditorei
- 7 Feinwerkmechaniker
- 3 Fleischer
- 6 Friseure
- 2 Gärtner Garten- u. Landschaftsbau
- 2 Glaser
- 1 Hochbaufacharbeiter
- 4 Hörakustiker
- 3 Kaufmann/-frau im Einzelhandel
- 1 Konditor
- 13 Kraftfahrzeugmechatroniker
- 3 Land- und Baumaschinenmechatroniker
- 2 Maler und Lackierer
- 13 Maurer
- 1 Mechatroniker
- 9 Metallbauer
- 1 Orthopädieschuhmacher
- 1 Rollladen- u. Sonnenschutzmechatroniker
- 1 Steinmetz u. Steinbildhauer
- 4 Straßenbauer
- 3 Stuckateure
- 2 Technische Systemplaner
- 6 Tischler
- 2 Wärme-, Kälte- und Schallschutzisolierer
- 5 Zimmerer

Infos vom Landratsamt Sigmaringen

Informationsveranstaltungen zum Gemeinsamen Antrag und zu den Vor-Ort-Kontrollen 2023

Der Fachbereich Landwirtschaft des Landratsamts Sigmaringen lädt zu **vier Informationsveranstaltungen** ein. Die Teilnehmer erhalten dabei aktuelle Informationen zur Reform der Gemeinsamen Agrarpolitik (GAP), zur Antragstellung 2023 und zu den Vor-Ort-Kontrollen in diesem Jahr. Referenten sind Klaus Gölz und Jürgen Boschert vom Fachbereich Landwirtschaft.
Drei der vier **Veranstaltungen** finden **in Präsenz** statt: am **Donnerstag, 2. März, im Dorfgemeinschaftshaus in Bad Saulgau-Bogenweiler**, am **Mittwoch, 8. März, im Dorfgemeinschaftshaus in Meßkirch-Heudorf** und am **Donnerstag, 9. März, beim Schützenverein Hettingen 1981 in Inneringen**. Die vierte Veranstaltung findet am **Dienstag, 14. März, online als Webex-Konferenz** statt. Beginn ist jeweils um **19 Uhr**.
Zu den Veranstaltungen eingeladen sind alle interessierten Antragsteller. Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung ist erforderlich über die Internetseite www.landkreis-sigmaringen.de/de/Aktuell/Veranstaltungen.

Neuer Leiter des Fachbereichs Vermessung und Flurneuordnung

Dominik Schmid leitet seit 1. Februar den Fachbereich Vermessung und Flurneuordnung beim Landratsamt Sigmaringen Foto: Landratsamt Sigmaringen

Im Landratsamt Sigmaringen hat ein neuer Leiter des Fachbereichs Vermessung und Flurneuordnung seinen Dienst angetreten: Dominik Schmid folgte zum 1. Februar 2023 auf Fachbereichsleiter Karsten Engelmann, der zum 1. Dezember 2022 in den Ruhestand eingetreten war.
Nach dem Abitur am Martin-Heidegger-Gymnasium in Meßkirch und dem Grundwehrdienst absolvierte Schmid das Bachelor- und Masterstudium im Studiengang Geodäsie und Geoinformatik an der Universität Stuttgart. Im Anschluss daran arbeitete er bei einem Unternehmen für Ingenieurvermessungen und legte dann das Referendariat für den höheren vermessungstechnischen Verwaltungsdienst mit der großen Staatsprüfung ab.
„Durch den Wechsel meiner Dienststelle von Tübingen nach Sigmaringen bin ich nun erfreulicherweise wieder zurück in der Heimat“, sagt Dominik Schmid. „Ich freue mich sehr, dass ich im Landratsamt so herzlich aufgenommen wurde und bin gespannt auf meine neuen Aufgaben.“
Der Fachbereich Vermessung und Flurneuordnung ist Anlaufstelle für alle Einwohner des Landkreises Sigmaringen, die auf der Suche nach Informationen über ihr Flurstück sind. Diese Daten sind im Liegenschaftskataster gespeichert. Sämtliche Änderungen am Grenzverlauf und am Gebäudebestand werden dokumentiert und archiviert. Die Mitarbeiter des Fachbereichs fertigen amtliche Auszüge an und führen Vermessungen aller Art durch. Fehlende Grenzpunkte stellen sie bei Bedarf wieder her. Neue und veränderte Gebäude werden aufgenommen und im Liegenschaftskataster nachgewiesen.

Deutsche Rentenversicherung

Die Zeitschrift „Finanztest“ berichtet in ihrer Ausgabe 03/2023 über das Serviceangebot „Intensivgespräche zur Altersvorsorge“ der Deutschen Rentenversicherung Baden-Württemberg (DRV BW).

Seit mehr als 10 Jahren bietet die DRV BW in ihren Dienststellen ausführliche Beratungsgespräche zur Altersvorsorge an, in denen gesetzliche, betriebliche und private Rentenanwartschaften analysiert werden. Dieses Serviceangebot wurde in den letzten Jahren stetig weiterentwickelt und richtet sich an alle, die ihren Wohnsitz oder Arbeitsort in Baden-Württemberg haben. „Wir bieten allen, die in Baden-Württemberg eine Altersvorsorgebera-

tung suchen, an, sich persönlich in einem unserer 19 regionalen Servicezentren für Altersvorsorge beraten zu lassen", sagt Gabriele Frenzer-Wolf, Direktorin der DRV BW. „Auf Wunsch führen wir die Beratung auch gerne per Video durch", ergänzt sie. Diese Videoberatung werde zunehmend als komfortable Alternative geschätzt.

Verdeckter Praxistest durchgeführt

Laut dem Artikel der „Finanztest" wurde die Altersvorsorgeberatung der DRV BW im September 2022 in einem Praxistest unter die Lupe genommen. Die Testpersonen empfanden die Beratung als sehr hilfreich. Sie erhielten einen Überblick über ihre voraussichtlichen Einkünfte im Alter und Hilfestellung bei der Ermittlung ihres individuellen finanziellen Bedarfs. Dadurch wurde ihnen aufgezeigt, ob ein zusätzlicher Vorsorgebedarf besteht. Hierfür mussten die voraussichtlichen Alterseinkünfte ausgerechnet und dabei Kaufkraftverlust, Sozialabgaben und auch steuerliche Aspekte berücksichtigt werden. Das Fazit der Testpersonen von „Finanztest" war durchweg positiv.

Gesetzlicher Auftrag erfüllt

Der Gesetzgeber hat den Rentenversicherungsträgern eine wichtige Wegweiserfunktion in Fragen der zusätzlichen Altersvorsorge übertragen. „Diesen Auftrag nehmen wir mit unseren Fachleuten sehr ernst", betont Frenzer-Wolf. Deshalb seien für die Gespräche rund 90 Minuten eingeplant, um sämtliche Aspekte zum Beispiel aus anderen Verträgen einzubeziehen.

Ziel der Altersvorsorgeberatungen ist, das notwendige Wissen für ein eigenverantwortliches Handeln zum Aufbau einer zusätzlichen Altersvorsorge zu vermitteln, damit die individuell richtige Strategie getroffen werden kann - abhängig von Alter, Einkommen, Familienstand und der persönlichen Sicherheitsorientierung. Im persönlichen Gespräch wird gemeinsam die derzeitige Vorsorgesituation festgestellt und im Anschluss die weiteren Möglichkeiten betrieblicher und/oder privater Altersvorsorge, die unterschiedlichen Förderwege sowie die Vor- und Nachteile der wichtigsten Produktarten erläutert. „Unsere Beraterinnen und Berater leisten dafür eine ganz hervorragende Arbeit. Ich freue mich sehr, dass dies durch die ›Finanztest‹ nun bestätigt wurde", so Frenzer-Wolf.

Weitere Informationen zum Beratungsangebot und der Terminvereinbarung unter: www.prosa-bw.de („Pro Sicherheit im Alter"). Die Beratung ist kostenfrei, neutral und unabhängig. Konkrete Anbieter oder Produkte werden nicht empfohlen.

Nichtamtliche Mitteilungen

Tierärztlicher Notdienst am Sonntag, 26.02.2023

Für alle Tiere:

Tierarztpraxis Dr. Busch	Bittelschießerstr. 7 72488 Sigmaringen	Tel: 07571/13654

Für Kleintiere und Pferde:

Tierarztpraxis Dr. Metzger	Mühlstr. 41 72479 Straßberg	Tel: 07434/316030

Bundeswehr Schießwarnung

Schießwarnung Nr. 09/2023

Auf dem Truppenübungsplatz Heuberg (einschließlich Außengelände) findet zu folgenden Zeiten Schießen statt:

Datum	Zeit (von - bis) *)	Art	Spr
Montag, 27.02.2023	06:45 Uhr bis 16:15 Uhr		Sprengen
Dienstag, 28.02.2023	06:45 Uhr bis 23:30 Uhr		Sprengen
Mittwoch, 01.03.2023	06:45 Uhr bis 16:15 Uhr		Sprengen
Donnerstag, 02.03.2023	06:45 Uhr bis 23:30 Uhr		Sprengen
Freitag, 03.03.2023	06:45 Uhr bis 12:30 Uhr		
Samstag, 04.03.2023	Kein Schießen		
Sonntag, 05.03.2023	Kein Schießen		

*) die angegebenen Zeiten sind Ortszeiten

An den Tagen, die in der äußeren rechten Spalte „Spr" gekennzeichnet sind, findet Sprengen auf dem Truppenübungsplatz statt!

„VORSICHT BLINDGÄNGER"

Das Betreten und Befahren des Truppenübungsplatzes ist lebensgefährlich und daher verboten (auch mit Fahrrädern und sonstigem Sportgerät)!

Übungen mit Kampffahrzeugen, Straßenverschmutzungen, unbeleuchtete und getarnte Fahrzeuge sind eine ständige Gefahr auf dem Truppenübungsplatz Heuberg. Es ist jederzeit mit Vollsperrung der Ringstraße und mit Kontrollen durch die Truppenübungsplatzkommandantur Heuberg und das Feldjägerdienstkommando (Militärpolizei) zu rechnen!

Im Rahmen ihres dienstlichen Auftrages haben die Truppenübungsplatzkommandantur Heuberg und das Feldjägerdienstkommando (Militärpolizei) dort gegenüber Zivilpersonen das Recht zur Personenüberprüfung und zur Kontrolle der „Berechtigung zum Befahren der Ringstraße". Zuwiderhandlungen gegen das Betretungsverbot erfüllen den Tatbestand des § 114 Ordnungswidrigkeitengesetz und werden unverzüglich zur Anzeige gebracht. Darüber hinaus können sie als Hausfriedensbruch eine Strafanzeige nach sich ziehen.

Nachrichten der Schulen

Realschule Meßstetten

Schnuppernachmittag und Anmeldung der neuen 5.-Klässler an der Realschule Meßstetten

Wir freuen uns, Ihnen dieses Jahr wieder ein Kennenlernen an unserer Schule anbieten zu können. Am **Freitag, den 03.03.2023**, **findet um 15.30 Uhr** der Schnuppernachmittag an unserer Schule statt. Hierzu laden wir alle interessierten 4.-Klässler zusammen mit ihren Eltern recht herzlich ein.

Weiterhin finden Sie auf unserer Homepage eine Sonderseite zu diesem Thema www.realschule-messstetten.de/wirueberuns.html. Sie finden hier wertvolle Informationen und auch einen Film über die Realschule Meßstetten.

In der Zeit vom **06.03.2023 bis 09.03.2023** haben Sie dann die Möglichkeit, Ihr Kind für die 5. Klasse an unserer Schule anzumelden. Für die Anmeldung bieten wir Ihnen in diesem Jahr verschiedene Möglichkeiten an:

1. Sie vereinbaren telefonisch* unter 07431 / 9492720 einen Termin, an dem Sie an der Schule vorbeikommen wollen, bringen die Grundschulempfehlung (Formularblätter für die Anmeldung an der weiterführenden Schule) mit und nennen uns alle erforderlichen Daten, die wir für die Anmeldung benötigen.
2. Sie schreiben uns eine E-Mail an poststelle@realschule-messstetten.de und wir lassen Ihnen – ebenfalls per E-Mail – ein Formblatt zukommen, das Sie ausdrucken können. Dieses Blatt lassen Sie uns bitte ausgefüllt und unterschrieben zusammen mit der Grundschulempfehlung (Formularblätter für die Anmeldung an der weiterführenden Schule) zukommen, entweder auf dem Postweg oder persönlich.

3. Das Formblatt gibt es auch auf unserer Homepage zum Download. Bitte ebenfalls ausdrucken und uns ausgefüllt und unterschrieben zusammen mit der Grundschulempfehlung (Formularblätter für die Anmeldung an der weiterführenden Schule) zusenden.

* Erreichbarkeit Sekretariat: täglich von 08.00 Uhr bis 11.00 Uhr

Persönliche Anmeldungen vor Ort sind zu folgenden Zeiten möglich:

Montag, den 6. März (9.00 bis 11.00 Uhr)
Dienstag, den 7. März (9.00 bis 11.00 Uhr)
Mittwoch, den 8. März (9.00 bis 11.00 Uhr und 17.00 bis 19.00 Uhr)
Donnerstag, den 9. März (9.00 bis 11.00 Uhr)

Bitte vereinbaren Sie vorab telefonisch einen Termin.
Es ist uns nicht erlaubt, dass wir Anmeldungen vor dem offiziellen Termin entgegennehmen.
Sollten Sie Ihr Kind bei uns anmelden wollen, ohne dass es eine Empfehlung für die Realschule oder das Gymnasium hat, ist auf jeden Fall eine vorherige Kontaktaufnahme zur Terminabsprache für eine Beratung erforderlich.
Sollten Busfahrkarten benötigt werden, können Sie diese online bestellen unter: https://antrag.slv-bw.de/SLV.Portal/. Die Karten werden dann über die Schule an Ihre Kinder ausgegeben.

Gymnasium Meßstetten

Um allen Eltern mit ihren Kindern aus den 4. Grundschulklassen die Möglichkeit zu geben, sich über den direkten Bildungsweg zum Abitur zu informieren, öffnen wir am **Mittwoch, 1. März 2023 ab 15.30 Uhr** unsere Türen. Wir laden Sie ein, uns in Meßstetten zu besuchen und uns kennenzulernen.
Im Anschluss an die Begrüßung im Universalraum können Sie bis ca. 17.30 Uhr die Besonderheiten unseres Gymnasiums kennenlernen und sich vor Ort einen Eindruck über die mögliche nächste Schule Ihres Kindes verschaffen. In einzelnen Fachräumen gibt es dazu Experimentier- und Mitmachangebote von Schülern für Schüler, unter anderem aus den Bereichen Fremdsprachen, Medienbildung, Mathematik, Musik und aus den naturwissenschaftlichen Fächern.
Wenn Sie darüber hinaus noch gezielte Fragen haben, gibt es Gelegenheit, mit einzelnen Kolleginnen und Kollegen oder mit der Schulleitung ins Gespräch zu kommen.
N. Kantimm, Schulleiter

Information zur Anmeldung in Klasse 5

Sehr geehrte Eltern der Viertklässlerinnen und Viertklässler in den umliegenden Grundschulen,
Sie stehen derzeit vor der schwierigen Frage, an welcher weiterführenden Schule Sie Ihr Kind anmelden sollen. Mit der Grundschulempfehlung haben Sie einen sehr guten Anhaltspunkt für Ihre Entscheidung, weil diese Lehrkräfte Ihr Kind bestens kennen und einschätzen können. Beim Informationsabend in der Festhalle in Meßstetten hatten Sie die Gelegenheit, einen ersten Eindruck von den verschiedenen weiterführenden Schulen zu erhalten. Weitere Möglichkeiten zur Erkundigung finden Sie auf unserer Homepage www.gymme.de, wo unter anderem auch ein Video zum Gymnasium Meßstetten verlinkt ist. Hinzu kommt nach überstandener Corona-Pandemie in diesem Jahr auch wieder das Angebot, unsere Schule beim Schnuppertag am **Mittwoch, 1. März 2023** zwischen 15.30 Uhr und 17.30 Uhr zu erkunden. Dazu erhalten Sie eine separate Einladung.
So haben Sie vor dem Anmeldezeitraum, der von Montag, 6. März bis Donnerstag, 9. März 2023 dauert, die Möglichkeit, sich umfassend über die mögliche weiterführende Schule für Ihr Kind zu informieren. Selbstverständlich stehen wir auch telefonisch jederzeit für Fragen zur Verfügung. Sollten Sie sich für die Anmeldung am Gymnasium Meßstetten entscheiden, bieten wir Ihnen verschiedene Alternativen, die Sie im Folgenden aufgeführt finden. Ziel ist es, die für uns notwendigen Daten zu erfassen. Für alle Möglichkeiten gilt, dass Sie uns die von der Grundschule erhaltenen Unterlagen, d. h. die Blätter 3 und 4 der Grundschulempfehlung, im Original spätestens am Donnerstag, 9. März 2023 zukommen lassen müssen. Der Masernschutznachweis bzw. die Bestätigung der abgebenden Grundschule, dass der Masernschutznachweis bereits vorgelegt wurde, ist ebenfalls einzureichen.

Wir bieten Ihnen die folgenden Möglichkeiten für die Anmeldung:

1. Sie kommen im Zeitraum von **Montag, 6. März bis Donnerstag, 9. März 2023** persönlich in die Schule und melden Ihr Kind an. Sie haben diese Gelegenheit jeweils zwischen 08.00 Uhr und 12.30 Uhr sowie am Mittwoch, 8. März 2023 zwischen 17.00 Uhr und 19.00 Uhr. Sollten Sie Ihr Kind außerhalb der genannten Zeiten persönlich anmelden wollen, müssten Sie unter 07431/9492711 oder über info@gymme.de einen Termin vereinbaren.
2. Sie laden das auf der Homepage www.gymme.de verlinkte Anmeldeblatt als pdf-Datei herunter, füllen es handschriftlich gut lesbar aus und lassen es uns, zusammen mit den Blättern 3 und 4 der Grundschulempfehlung, im genannten Anmeldezeitraum zukommen (Postweg, Einwurf Briefkasten, persönlich, Geschwisterkind, ...).
3. Falls Sie die Daten mit dem PC eintragen und digital übermitteln wollen: Sie schreiben uns eine E-Mail an info@gymme.de und wir lassen Ihnen ebenfalls per Mail eine Excel-Datei zukommen, in die Sie alle notwendigen Daten selbst eintragen können. Dazu erhalten Sie alle erforderlichen Hinweise, sodass das Ausfüllen mit Excel kein Problem sein sollte. Die Datei sichern wir aus Gründen des Datenschutzes mit einem Kennwort, das Sie telefonisch* unter 07431/9492711 von uns erhalten. Der Antwortmail beigefügt ist eine Anleitung, wie Sie uns die Datei wieder verschlüsselt mit diesem Kennwort zusenden können. Ergänzend dazu müssten Sie uns die Grundschulempfehlung bis zum 09. März 2023 auf dem Postweg zukommen lassen oder in der Schule vorbeibringen. Voraussetzung für diese sehr zuverlässige und fehlerfreie Datenerfassung sind Kenntnisse im Umgang mit E-Mail-Anhängen sowie ein installiertes Excel-Programm. Die Excel-Datei finden Sie ebenfalls auf der Homepage zum Download.

Sollten Sie sich ohne Empfehlung für das Gymnasium anmelden wollen, ist auf jeden Fall eine vorherige Kontaktaufnahme zur Beratung erforderlich.
Ich würde mich sehr freuen, wieder von Ihnen zu hören und verbleibe
mit freundlichen Grüßen
Norbert Kantimm, Schulleiter

Kirchliche Nachrichten

Seelsorgeeinheit Heuberg St. Barbara

Gottesdienstordnung 23.02.2023 - 05.03.2023

Sonntag, 26.02.2023 – Erster Fastensonntag

L1: Gen 2,7-9; 3,1-7 L2: Röm 5,12-19 oder Röm 5,12.17-19

Heinstetten	09:00 Uhr	Eucharistiefeier mit Patrozinium
Schwenningen	10:00 Uhr	Wort-Gottes-Feier
Frohnstetten	10:00 Uhr	Wort-Gottes-Feier
Storzingen	10:30 Uhr	Eucharistiefeier zum Gedenken an Elmar Roggenstein

Dienstag, 28.02.2023

Heinstetten	18:30 Uhr	Eucharistiefeier

Mittwoch, 01.03.2023

Schwenningen	07:00 Uhr	Impuls in der Fastenzeit
Nusplingen	08:00 Uhr	Eucharistiefeier

Freitag, 03.03.2023

Heinstetten 18:30 Uhr Weltgebetstag der Frauen

Samstag, 04.03.2023

Schwenningen 18:30 Uhr Eucharistiefeier

Sonntag, 05.03.2023 – Zweiter Fastensonntag

L1: Gen 12,1-4a L2: 2 Tim 1,8b-10
Zählung der Gottesdienstteilnehmer

Heinstetten 09:00 Uhr Eucharistiefeier
Storzingen 09:00 Uhr Wort-Gottes-Feier
Hartheim 10:00 Uhr Wort-Gottes-Feier
Frohnstetten 10:30 Uhr Eucharistiefeier
Stetten a.k.M. 10:30 Uhr Wort-Gottes-Feier

Gebetskreise

Kirche Schwenningen:
Rosenkranzgebet Montag – Freitag um 13:30 Uhr
Gebetskreis jeden 2. Mittwoch um 14:30 Uhr in der Kirche.
Kirche Heinstetten:
Rosenkranzgebet Montag bis Samstag um 18:00 Uhr
Gebetskreis jeden Mittwoch um 15:00 Uhr in der Pfarrscheuer
Abendandacht jeden Sonntag um 18:30 Uhr
Kirche Hartheim:
Rosenkranzgebet jeden Mittwoch um 14:00 Uhr

KONTAKTE:

Ihre Ansprechpartner in der Seelsorgeeinheit:
Homepage:www.se-heuberg.de
Pfarrer Markus Manter
Tel.: 07573/2215, markus.manter@se-heuberg.de
Diakon Paul Gasser
Tel.: 07573/2215, paul.gasser@se-heuberg.de
In dringenden seelsorgerischen Notfällen können Sie sich bei unserem Diakon Paul Gasser unter privater Telefonnummer 0173 9860199 melden.
Diakon Michael Adelbert
Tel.: 07573/2215
michael.adelbert@se-heuberg.de
In dringenden seelsorgerischen Notfällen können Sie sich bei unserem Diakon Michael Adelbert unter privater Telefonnummer 07573/5591 melden.

Unsere Öffnungszeiten im Pfarramt in Stetten a.k.M.

Montag, 09:00 Uhr – 12:00 Uhr
Mittwoch, 14:00 Uhr – 17:00 Uhr
Donnerstag, 09:00 Uhr – 12:00 Uhr
Tel.: 07573/2215
Pfarrsekretärinnen: Marion Tuerk und Sandrina Becker
Kath. Pfarramt, Pfarrgasse 1, 72510 Stetten a.k.M.
E-Mail: stetten@se-heuberg.de

Informationen und Veranstaltungen

Impuls in der Fastenzeit
Auch in diesem Jahr soll es wieder die Impulse in der Fastenzeit geben.
Herzliche Einladung an alle, sich ganz bewusst eine halbe Stunde Zeit nur für sich zu nehmen.
Wir treffen uns jeweils Mittwochmorgens um 7 Uhr in der Kirche St. Kolumban an folgenden Terminen:
1. März, 8. März, 15. März, 22. März, 29. März und 5. April.

Weltgebetstag
Frauen aller Konfessionen laden ein zum Gottesdienst.
Am Freitag, 3. März 2023, um 18:30 Uhr in der Pfarrkirche St. Agatha in Heinstetten.

Taufe
Der nächste **Tauftermin** in unserer Seelsorgeeinheit ist **am Samstag, 18. März 2023, um 17:00 Uhr in der Pfarrkirche St. Silvester in Frohnstetten.**

Das **Taufgespräch** findet am **Montag, 6. März 2023, um 18:00 Uhr im HdB** in Stetten a.k.M. statt. Bitte melden Sie Ihr Kind vor dem Taufgespräch telefonisch im Pfarrbüro an. Vielen Dank.

Gute Besserung
Die Hefte „Gute Besserung" für den Monat März, können während den Öffnungszeiten im Zwischengang vom Pfarramt in Stetten a.k.M. abgeholt werden.

Evangelische Kirchengemeinde Stetten a. k. M.

Gottesdienste/Veranstaltungen:

Liebe Gottesdienstbesucher*innen,
während der Heizperiode finden die *regulären Gottesdienste* im Gemeindehaus (Guldenbergstraße 5) statt.
Bitte beachten Sie aber auch immer die aktuellen Hinweise in dieser Rubrik!

Sonntag, 26. Februar 2023 (Invokavit)

10:00 Uhr Gottesdienst mit Taufe von Carlotta Blazko, Schwenningen (mit Präd. Elfriede Müller)
Evang. Kirche, Stetten

Montag, 27. Februar 2023

15:00 Uhr Eltern-Kind-Gruppe
Evang. Gemeindehaus
Guldenbergstraße 5, Stetten

Mittwoch, 1. März 2023

9:30 Uhr Treffen der Krabbelgruppe
Evang. Gemeindehaus
Guldenbergstraße 5, Stetten
16:00 Uhr Konfi-Unterricht
Evang. Gemeindehaus
Guldenbergstraße 5, Stetten

Freitag, 3. März 2023

18:00 Uhr Gottesdienst zum Weltgebetstag
Landesthema: Taiwan
Evang. Gemeindehaus
Guldenbergstgraße 5, Stetten

Über Länder- und Konfessionsgrenzen hinweg engagieren sich Frauen seit über 100 Jahren für den Weltgebetstag. Zum Weltgebetstag rund um den 3. März 2023, laden uns Frauen aus dem kleinen Land Taiwan ein, daran zu glauben, dass wir diese Welt zum Positiven verändern können – egal, wie unbedeutend wir erscheinen mögen. Denn: „Glaube bewegt"!

Sonntag, 5. März 2023 (Reminiscere)

10:00 Uhr Familiengottesdienst
(Pfr. Samuel Schelle)
Evang. Kirche, Stetten

Vorankündigung und Einladung

Donnerstag, 9. März 2023
15 - 17 Uhr Begegnungscafè „Kenn-i-di?"
im Evang. Gemeindehaus, Stetten
Nette Begegnungen bei Kaffee und Kuchen, Karten oder Mensch-ärgere-dich-nicht spielen, bei Schach oder Mühle das taktische Können unter Beweis stellen.
Bringen Sie eine Kurzgeschichte mit, die Ihnen gefällt. Lesen Sie diese selbst vor – oder lassen Sie lesen.
Alle sind eingeladen!

Sprechzeiten Pfarrbüro

Dienstagvormittag von 8:30 – 11:30 Uhr
Donnerstagnachmittag von 14:30 - 17:30 Uhr
Pfarramtssekretärin: Regina Gratius

Pfarrbüro: Guldenbergstr. 1, 72510 Stetten a.k.M.
Telefon: 07573/5304, E-Mail: stetten@kbz.ekiba.de

Sprechzeiten Pfarrer Schelle:

nach telefonischer Terminvereinbarung
Montags: nur in dringenden seelsorglichen Angelegenheiten
Pfarrer: Samuel Schelle
Telefon: 07573/5304 oder in dringenden Fällen 0151 20203374
Email: Samuel.Schelle@kbz.ekiba.de

Telefonseelsorge:

(kostenlos, rund um die Uhr) 0800 111 0 111
Internet-Seelsorge: www.kummernetz.de
E-Mail: beratung@telefonseelsorge.de

Wochenspruch:

Dazu ist erschienen der Sohn Gottes,
dass er die Werke des Teufels zerstöre.
1. Joh. 3,8b

Unsere Vereine berichten

Veranstaltungen in diesem Monat

März 2023

04.03.2023	MSC	Jahreshauptversammlung
10.03.2023	CDU Ortsverband	Jahreshauptversammlung
17.03.2023	DRK	Jahreshauptversammlung
18.03.2023	Musikverein/Förderverein des Musikverein	Jahreshauptversammlung
18.03.2023	VDK	Jahreshauptversammlung
19.03.2023	Schwäb. Albverein	Stadtführung Reutlingen
25.03.2023	Sportverein/ Förderverein Sportverein	Jahreshauptversammlung
30.03.2023	Hilfe von Haus zu Haus	Mitgliederversammlung

CDU Gemeindeverband Schwenningen

Einladung zur Jahreshauptversammlung
Der CDU-Gemeindeverband Schwenningen hält am **Freitag, 10. März 2023 um 19.00 Uhr** im Weinhaus Siber seine Jahreshauptversammlung ab.
Die Tagesordnung wurde im Amtsblatt vom 17. Februar 2023 veröffentlicht.
Im Anschluss spricht unser CDU-Kreisvorsitzender **Herr Klaus Burger, Mitglied des Landtages,** zu aktuellen politischen Themen und wird mit Ihnen diskutieren.
Wir laden alle Mitglieder und alle politisch interessierten Bürgerinnen und Bürger zur Versammlung ein.
Wilfried Koch, Vorsitzender

Freiwillige Feuerwehr Schwenningen

Feuerwehrprobe
Am **Donnerstag, den 23. Februar 2023, 20:00 Uhr** findet eine Feuerwehrprobe für die Einsatzabteilung statt.
Ich bitte um pünktliches und **vollzähliges** Erscheinen.
Christine Siber, Schriftführerin

Ich bin Blutspender - Sie auch?

Musikverein Schwenningen e.V.

Einladung zum Kreisseniorennachmittag
Liebe Seniorinnen, liebe Senioren,
der Blasmusikverband Sigmaringen e.V. lädt Sie recht herzlich zum Seniorennachmittag am

Samstag, 04. März 2023, um 14.00 Uhr,

ins Bürgerhaus Rosna, Weiherhaldenstraße 12, 88512 Rosna ein.
Das Kreisverbands-Senioren-Orchester wird die musikalische Gestaltung und einen Teil des Programms übernehmen. Selbstverständlich kann sich aber wieder jeder Teilnehmer an der Programmgestaltung spontan beteiligen.
Jeder Teilnehmer erhält vom Blasmusikverband e.V. einen Zuschuss von 6 Euro für Essen und Trinken.
Wie in jedem Jahr, erhalten die Musiker, die im letzten Jahr für 50, 60 und mehr Jahre geehrt wurden, vom Verband ein Präsent für jahrzehntelanges Musizieren.
Gez. Adrian Stier
1. Vorstand

VdK Ortsverband Schwenningen

Faschingsfeier
Nach der langen „Corona-Pause“ haben wir uns wieder zu einer fröhlichen Faschingsfeier getroffen und am 12.02.2023, um 14 Uhr, im Weinhaus Unger gefeiert. Besonders gefreut hat uns, dass das Lokal bis zum letzten Sitzplatz gefüllt war und alle Gäste gute Laune mitgebracht haben.
Nach der Begrüßung gabs Kaffee und superleckeren Kuchen, den einige Mitglieder, wie jedes Jahr, gebacken und gestiftet hatten. Dafür wurde ihnen dieses Jahr von der Frauenvertreterin extra gedankt und ein kleines „Dankeschön“ überreicht. Danach ging es schunkelnd und singend mit Erzählen von Witzen, leckeren Getränken, Vesper bis in den späten Nachmittag. Danke, danke, danke an die Musiker, „unsere Wirtin Lilly“ und die vielen Besucher, die zum Gelingen des Nachmittags beigetragen haben. Wir hoffen auf eine ebenso große Teilnahme, wenn wir dort am **18. März 2023 Mitgliederversammlung** haben.
Gerolf Weitzer
1. Vorsitzender

Foto: VdK Ortsverband Schwenningen

Wissenswertes/Aktuelles

Veranstaltungen des Naturpark Obere Donau

Bestellschluss Nisthilfen-Sammelbestellung

Noch **bis zum 1. März 2023** können Vogelnistkästen und weitere Nisthilfen beim Haus der Natur in Beuron bestellt werden. Für Vögel sind Meisenkästen mit großem oder kleinem Flugloch, Halbhöhlen für z.B. Hausrotschwanz oder Rotkehlchen sowie Doppelnester für Mehlschwalben im Angebot. Aber auch anderen Tierarten kann mit dem Angebot passender Unterkünfte geholfen werden. Fledermäuse nutzen gerne Holzkästen, die ihnen im Sommer als Tagesquartier dienen. Diese stehen ebenso auf der Bestellliste wie Holzklötze mit Bohrungen als Nisthilfe für Wildbienen sowie ein Hornissenkasten.
Die Nisthilfen stammen direkt aus der Region. Die Insektennistklötze werden von Schülern der Ferdinand-von-Steinbeiß-Schulen Tuttlingen gefertigt, alle anderen Nisthilfen von der Mariaberger Holzwerkstatt.
Die Ausgabe der bestellten Nisthilfen erfolgt am **Samstag, 11. März 2023 von 9 bis 12 Uhr** im Seminargebäude am Haus der Natur in Beuron. Das Bestellformular ist abrufbar unter www.nazoberedonau.de. Dieses kann auch beim Haus der Natur telefonisch unter 07466/9280-0 oder per Mail aninfo@nazoberedonau.de angefordert werden.

Veranstaltungen

Beuron. Wanderung zum ersten Frühlingserwachen.
Freitag, 3. März 2023, 14 Uhr *(Anmeldung bis 02.03.)*
Auch wenn der Winter Anfang März im Naturpark Obere Donau oftmals noch lange nicht vorbei ist, so zeigen sich doch hier und da schon die ersten Frühlingsboten und auch die Sonne hat schon wieder viel mehr Kraft. Vielleicht lassen sich bei der Wanderung an besonders sonnigen Stellen eventuell schon die ersten Blüten von Huflattich, Märzenbecher, Seidelbast oder Gänseblümchen entdecken. Falls nicht und alles noch tief verschneit ist, einen längeren Spaziergang lohnt das Donautal auf jeden Fall. Treffpunkt: Haus der Natur in Beuron
Leitung: Bernd Schneck
Gebühr: 4,- €
Anmeldung bis 2. März beim Haus der Natur, Tel. 07466/9280-0, info@nazoberedonau.de.

Mengen. Wanderung auf dem Frohnholz-Höhenweg in Ennetach.
Sonntag, 5. März 2023, 13:30 bis ca. 18 Uhr
Das Frohnholzweible (Waldschrat) wird den Wanderern auf der Tour nicht begegnen und sie auch nicht in die Irre führen. Auf dem Ennetacher Berg haben sie einen herrlichen Ausblick ins Donautal, den auch damals die Römer mit ihrem Kastell zu schätzen wussten. Die abwechslungsreiche Tour bietet auch einen Blick auf die Zielfinger Seenplatte. Gehzeit 3 Stunden, 10 km, 100 Höhenmeter.
Treffpunkt: Parkplatz Bürgerhaus in Mengen-Ennetach
Anmeldung und Informationen beim Wanderführer Erich Fischer, Tel. 07576/961793, mobil 0173 8256413, erich-f@web.de.

Beuron. Der Uhu im Donautal – Eine Bestandsaufnahme.
Sonntag, 5. März 2023, 17:30 bis ca. 19:30 Uhr
(Anmeldung bis 02.03.)
Vor fast einem halben Jahrhundert wurde der Uhu im Donautal rund um Hausen im Tal wieder ausgewildert. Seit einigen Jahren kann man nun beobachten, dass der Uhu im gesamten Naturpark Fuß gefasst hat. Nach einem kurzen Überblick über die Lebensweise des Uhus und sein Vorkommen im Donautal schließt sich ein gemeinsames Uhuverhör an. Als nachtaktiver Vogel ist der Uhu nämlich nur selten zu sehen, in kalten Winternächten dafür sehr gut zu hören. Auf einer gemeinsamen Wanderung im Dunkeln rund um Beuron wird dem Uhu gezielt gelauscht. Die Veranstaltung ist besonders für Familien mit Kindern geeignet.
Treffpunkt: Haus der Natur, Seminargebäude
Leitung: Markus Ellinger
Gebühr: 5,- €
Anmeldung bis 2. März beim Haus der Natur, Tel. 07466/9280-0, info@nazoberedonau.de.

Veranstaltungen im Umland

Bildungswerk Stetten a. k. M.

Anmeldung: Heike Drissner , Tel. 07573-92006
E-Mail: heike.drissner@gmx.de oder BildungswerkStetten@web.de

Ungespritzt
Garten-Vortrag: „Biologische Schädlingsbekämpfung und Düngung“
Referent: Martin Bertsche, Gärtner im Freilichtmuseum Neuhausen o.E.
Freitag, 24.3.23, 19.30 Uhr
Gebühr 6,00 €
Nichts ist ärgerlicher als Schädlingsfraß im Garten. Doch dagegen lässt sich was tun, sogar ganz ohne Chemie. Martin Bertsche erklärt, wie den Plagegeistern zu Leibe gerückt und gleichzeitig gedüngt werden kann.
Treffpunkt: Rettungszentrum, am Schlosshof, Vortragsraum EG, **Anmeldung erwünscht**

Vorschau:
sichere Dir schon jetzt Deinen Platz: **Yogadance und heilsames Singen mit Bettina Haug & Beatrix Reiterer**
„eine kleine Auszeit für Körper und Geist“
Samstag, 17.6.2023, 15.00-17.30 Uhr
Gebühr 29,00 €
Die wunderbaren Wirkungen von Yoga, vereint im Fluss von Musik!
Schritt für Schritt setzen wir im ersten Teil des Workshops mit Bettina Yogahaltungen in fließende Reihen, um sie dann im Wirbel kräftiger Trommeln oder auch ganz meditativ zu erleben.
Freue dich auf das harmonisierende Erlebnis von getanztem Yoga – du brauchst hierfür keine Yogaerfahrung zu haben.
Im zweiten Teil des Workshops singen wir mit Beatrix Mantras und einfache Lieder, deren Texte du dir ganz leicht merken kannst. Jede*r singt so wie er/sie kann.
Durch längeres, gemeinsames Singen dieser Lieder kommst du irgendwann von deinem Kopf in dein Herz und kannst die heilsame Wirkung deiner eigenen Stimme und die einer ganzen Gruppe erfahren.
Bettina Haug ist Yogalehrerin BDY/EYU, Yogatherapeutin und hat u. a. Fortbildungen im Bereich Yogadance und Faszienyoga besucht.
Beatrix Reiterer ist Sängerin, Gesangslehrerin und Yogalehrerin. Leitet einen Singkreis in Balingen und hat diverse Weiterbildungen im Bereich des Heilsamen Singens absolviert (u.a. „Spirituelle Dimensionen des heilsamen Singens“, „Bossinger)“.
Treffpunkt: Alpenblickhalle Glashütte
Mitzubringen: Tee-Tasse für die Pause, Yoga-Matte, Sitzkissen

Frühjahrsmarkt in Stetten a. k. M.

Am **21. März 2023** findet von 08:00 Uhr bis 18:00 Uhr der traditionelle Frühjahrsmark auf dem Parkplatz der Alemannenhalle in Stetten a. k. M. statt.

Obst- und Gartenbauverein Irndorf

Baumschnittkurs
Am **Samstag, den 4. März 2023** führt der Obst- und Gartenbauverein Irndorf einen Baumschnittkurs durch. Zu einer theoretischen Einführung treffen wir uns um 13.30 Uhr in unserem Vereinsraum in der Eichfelsenhalle. Anschließend gehen wir in den Naturlehrpfad „Geißenhölzle“ zur praktischen Anwendung.

Der Beitrag für Mitglieder ist frei, Nichtmitglieder zahlen 8 Euro. Im Preis sind Verpflegung und ein Script enthalten.
Anmeldungen nehmen Sabine Korb, Tel. 07466/910078 und Monika Rebholz, Tel. 07466/1222 entgegen.
Anmeldeschluss ist der 28. Februar 2023.
Mitzubringen sind Baumschnittscheren, Sägen und evtl. eine Leiter, sofern vorhanden.

WFS-Wirtschaftsförderung Sigmaringen GmbH & Co. KG

Seminare Akademie Innovationscampus Sigmaringen
Homepagetexte leicht gemacht – online-Seminar
Die eigene Homepage ist für Gründer, Selbstständige, mittelständische Unternehmen und Konzerne gleichermaßen wichtig und ein prima Medium, um neue Kunden und Interessenten anzuziehen. Vorausgesetzt, Sie wissen, was diese auf Ihrer Homepage lesen wollen.
In der auf **vier Tage** aufgeteilten Seminarreihe zeigt Werbetexterin Katrin Schlegel Ihnen den roten Faden hinter erfolgreichen Websitetexten und erklärt, wie Sie die wichtigsten Stationen Ihrer Website mit zielführenden Texten und Inhalten füllen. Damit Sie genug Zeit haben, das Gelernte umzusetzen und direktes Feedback auf Ihre Fragen zu bekommen, haben wir dieses Seminar auf vier kurze Einheiten aufgeteilt.
In dieser Seminarreihe erfahren Sie unter anderem:

- Was gehört auf eine Startseite – und was nicht? **(07.03.2023, 10:00 Uhr – 11:00 Uhr)**
- Was wollen die Besucher auf der Über-mich/Über-uns – Seite lesen? **(10.03.2023, 09:00 Uhr – 11:00 Uhr)**
- Wie Sie Ihr Angebot so verpacken, dass es ankommt **(14.03.2023, 09:00 – 11:00 Uhr)**

Dabei bleibt es nicht bei Tipps & Theorie: Nachdem Sie diese für Ihre Angebotstexte umgesetzt haben, können Sie in einem weiteren Q&A Termin (am **17.03.2023 von 09:00 bis 10:00 Uhr**) Ihre offenen Fragen direkt mit der Trainerin besprechen.
Dozentin: Katrin Schlegel, die Schreiberei
Preis: 115 Euro, zzgl. MwSt.
Virtual Classroom – Online – Lehren & Lernen (4-teilige Webinarreihe)
In dieser 4-teiligen Webinarreihe lernen Sie, was es braucht, um ein interaktives Online-Training und/oder eine virtuelle Beratung durchzuführen. Sie erhalten einen Überblick über verschiedene eLearning-Tools und umfassende Informationen zum stimmigen Einsatz. Außerdem sprechen wir darüber, wie Sie Webinare strategisch und erfolgreich für Ihr Marketing einsetzen können.
Dozentin: Henriett Stegink, SteginkGroup
Termine:
14.03.2023, 16:15 Uhr bis 18:00 Uhr
15.03.2023, 16:15 Uhr bis 18:00 Uhr
16.03.2023, 16:15 Uhr bis 18.00 Uhr
17.03.2023, 16:15 Uhr bis 18:00 Uhr
Preis: 350,00 Euro zzgl. MwSt.
Mehr Informationen und Anmeldung:
www.innovationscampus-sigmaringen.de

Kurse am Bildungszentrum Gorheim

Der Eltern-Kind-Kurs (0-3 Jahre) **„Gemeinsam gut starten"** beginnt am **Dienstag, 14.03.2023** und geht jeweils von **09:30 Uhr bis 11:00 Uhr**. Haben Sie ein Kind im Alter von 0 bis 3 Jahren und Fragen zum Erziehungsalltag? Möchten Sie Ihre Eltern-Kind-Beziehung intensivieren und andere Eltern und Kinder kennenlernen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig!
Der Vortrag **„Faszination Vogelzug**" findet am **Mittwoch, 15.03.2023** statt und geht von **19:30 Uhr bis 21:30 Uhr.** Thomas Giesinger befasst sich seit seinem 13. Lebensjahr mit der Vogelwelt. In seinem Vortrag berichtet er im ersten Teil mit zahlreichen Anekdoten über die Geheimnisse des Vogelzugs und über die Epochen bei dessen Erforschung. Im zweiten Teil erfährt das Publikum mehr über den Rückgang und die faszinierende Zunahme der Störche in Baden-Württemberg und in der Region Bodensee-Oberschwaben.
Der Referent, Jahrgang 1959, ist Koordinator fürs Ehrenamt bei der BUND-Hauptgeschäftsstelle in Radolfzell. Die Teilnahme am Vortrag ist **kostenlos.** Veranstalter ist die BUND-Ortsgruppe Sigmaringen.
„Spanisch für den Urlaub" können Sie am **Samstag, 18.03.2023 von 08:30 Uhr bis 12:30 Uhr online** mit unserer Sprachdozentin Rosa Velarde lernen. Sie verfügen über geringe bis mittlere Kenntnisse in Spanisch (mindestens A1) und möchten diese Kenntnisse auffrischen und verfestigen? Sie möchten lernen, wie Sie Ihre Reservierung im Hotel machen, wie Sie Probleme im Hotel melden, wie Sie Ihre Bestellung im Restaurant formulieren und wie Sie nach dem Weg fragen? Dann sind Sie hier genau richtig. Machen Sie sich startklar für Ihre Reise ins spanischsprachige Ausland.
Im vierstündigen Online-Intensivkurs geht es hauptsächlich um Kommunikation und die wichtigsten Grundlagen der spanischen Grammatik. Diese werden anhand kleiner Texte, Videos und Hörtexte vermittelt.
„Yoga am Vormittag" kann ab **Montag, 27.03.2023** von jeweils **09:00 bis 10:15 Uhr** gemacht werden. Dieser Hatha-Yoga-Kurs richtet sich an Anfänger, Wiedereinsteiger, Schwangere und überhaupt an alle Yoga-Neugierigen. Sie dürfen sich auf eine Zeit für sich und mit sich freuen. Denn im Yoga geht es nicht um die perfekte Haltung, sondern um Sie selbst und das Ankommen auf Ihrer Matte.
Weitere Kurse, mehr Informationen und Anmeldungen auf der Homepage www.bildungszentrum-gorheim.de.

Jugendkunstschule Sigmaringen

„Mein Lieblingsschälchen" können **Kinder ab 12 Jahren** am **25.02.2023 von 15:00 Uhr bis 18:00 Uhr** herstellen. Mit Ton arbeiten ist ganz einfach. Wir wollen zarte Schälchen gestalten. Styroporkugeln helfen, damit sie schön rund werden. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die Füße und den Rand zu formen. Du kannst alles ausprobieren und auch mit Stempeln dekorieren. Aus meinen Mustersternen darfst du Dir eine farbige Glasur aussuchen. Die getrockneten Schälchen werden zweimal gebrannt und können dann abgeholt werden.
Mehr Informationen und Anmeldung auf der Homepage www.bildungszentrum-gorheim.de.

Caritasverband Sigmaringen

Gesprächsgruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz trifft sich in Sigmaringen
Die Gesprächsgruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz trifft sich am **Montag, 27. Februar 2023 von 10-11.30 Uhr im Karls Hotel in Sigmaringen.** Neue Teilnehmer/-innen sind herzlich willkommen!
Die Gruppe wird von der Beratungsstelle für ältere Menschen und pflegende Angehörige des Caritasverbandes für das Dekanat Sigmaringen-Meßkirch e. V. angeboten. Die pflegenden Angehörigen haben die Möglichkeit, sich auszutauschen und Tipps zum Umgang mit dem demenzkranken Menschen zu erhalten.
Informationen/Anmeldung: Caritasverband Sigmaringen, Frau Pamela Brecht: Tel. 0 75 71/ 73 01 32

Hochschule Albstadt-Sigmaringen

Studieren in Albstadt und Sigmaringen:
Am 24. März 2023 zum Hochschulinfotag
Die Fakultäten der Hochschule Albstadt-Sigmaringen stellen ihr Studienangebot vor
Albstadt/Sigmaringen. Die Hochschule Albstadt-Sigmaringen lädt alle Schülerinnen, Schüler und andere Studieninteressierte zu einem Hochschulinfotag ein. Am Freitag, 24. März 2023, stellen alle Fakultäten am Campus Sigmaringen (Gebäude 109, Raum 947) ihr Studienangebot in den Bereichen Technik, Wirtschaft, Informatik und Life Sciences vor. Außerdem gibt es Informationen zu den verschiedenen Studienmodellen wie Kombistudium oder Orientierungssemester, zum Studieren in Teilzeit oder zum Schülerstudium.
Beteiligt sind neben Professoren auch aktuelle und ehemalige Studierende, die einen Einblick ins Studium und in Berufsbilder geben und gerne auch Fragen beantworten. Da zwischendurch Pausen eingeplant sind, ist auch die Teilnahme an einzelnen Programmpunkten möglich – sowohl vor Ort als auch online.

Der 24. März ist ein regulärer Schultag. Schülerinnen und Schüler müssen in ihrer Schule um eine Freistellung bitten und erhalten auf Wunsch einen Teilnahmenachweis von der Hochschule. Selbstverständlich sind auch ganze Klassen und interessierte Eltern herzlich willkommen.

Das Programm:

- 9:45-10:00 Uhr: Begrüßung
- 10:00-10:45 Uhr: Vorstellung **Fakultät Life Sciences**
- 10:50-11:35 Uhr: Vorstellung **Fakultät Informatik**
- 12:15-13:00 Uhr: Vorstellung **Fakultät Business Science & Management**
- 13:05-13:50 Uhr: Vorstellung **Fakultät Engineering**
- 13:50 Fragerunde, Abschluss

Wer online teilnehmen möchte, kann sich zum Veranstaltungszeitpunkt hier einwählen: www.hs-albsig.de/hit-online
Für die Teilnahme vor Ort ist eine Anmeldung erforderlich: hello@hs-albsig.de

donum vitae Hohenzollern e. V.

Wegweiser Schwangerschaft –
Informationsabend für werdende Eltern

Die Schwangerschaftsberatungsstelle donum vitae informiert werdende Eltern und Interessierte zum Thema Mutterschutz, Elterngeld und Elternzeit, finanzielle und rechtliche Frage rund um Elternschaft und Familie.
Am **Dienstag, 14. März 2023** Foyer der Beratungsstelle, Kaiserstraße 58, Bad Saulgau um 18:00 Uhr
Die Veranstaltung ist kostenlos, Anmeldung unter: info@donum-vitae-hohenzollern.de oder 07571-74 97 17.

Die BLHV-Landsenioren informieren!

Der Landseniorenverband Südbaden e.V. im BLHV lädt alle Landseniorinnen und Landsenioren der Bodenseekreisverbände am **Mittwoch, 08. März 2023 um 14:00 Uhr in den Landgasthof Schönenbergerhof nach Nenzingen** ein. Wir werden Sie an diesem Nachmittag mit einem Impulsvortrag zu dem hochaktuellen **Thema Schutz vor Betrugsstraftaten** a) am Telefon, b) an der Haustür, c) im Internet, informieren. Als Referentin wird Frau Kriminalhauptkommissarin Heidrun Angele vom Polizeipräsidium Konstanz unser Gast sein. Bitte nutzen Sie die von uns angebotene kostenlose Gelegenheit zur Information. Wir, Ewald Nübel (Bezirksvorsitzender der Landsenioren) und Armin Zumkeller (Geschäftsführer der Landsenioren), freuen uns schon heute auf zahlreiche Teilnahme.

Katholisches Bildungswerk Straßberg

Sonntag, den 19. März 2023, 10:00 Uhr – Führung *
„S21 live – Baustellenbesichtigung Stuttgart 21 - vor Ort "
Voranmeldung erforderlich an Tel. 0176/42 53 13 13
(ab sofort möglich)

Sie wollen mehr erfahren und sehen, mittenrein ins Geschehen? Baustellenatmosphäre live und hautnah erleben. Kommen Sie mit in das Herzstück des Bahnprojekts Stuttgart-Ulm und erfahren Sie spannende Details in einer Führung – Dauer ca. 3,0 Stunden.
Sicherheitsschuhe und sonstige Ausrüstung werden gestellt, da wir uns auf einer offenen Baustelle bewegen wird Trittsicherheit vorausgesetzt.
Treffpunkt zur Abfahrt mit dem Zug am Bahnhof Albstadt-Ebingen um 10:00 Uhr.
Führung durch den Verein Bahnprojekt Stuttgart–Ulm.

Albstadtbücherei

Kinderprogramm: Game2Gather
Freitag, 24.02. – 15:00 bis 16:30 Uhr / Stadtbücherei Albstadt-Ebingen
Mario Party Superstars (Nintendo Switch)
Taucht mit ein in die Welt der Videospiele! Bei Game2Gather könnt ihr neue Spiele testen, kleine Turniere ausfechten und euch über den aktuellen Spielemarkt austauschen - alles rund um Games auf Konsole, PC oder Tablet! Ab 12 Jahren. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, deshalb ist eine Voranmeldung erforderlich.

Die Akademie Laucherttal informiert

WINTERLINGEN: Anmeldung: Gerda Muche, 07434/279-91 oder akademie@winterlingen.de

Meditation & Übungen für die Seele
Unter dem Begriff „Seelenübung" oder auch „Bewusstseinsübung" genannt, gibt es eine Vielzahl von Übungen, die die unterschiedlichen Kräfte in der Seele, das Denken, das Fühlen und das Wollen ansprechen. Diese Grundkräfte werden gezielt gestärkt und entwickelt. So kann das Denken freier von Suggestionen und Intellektualisierungen mehr zu einem freien, geordneten und vorstellenden Denken geschult werden. Der Wille letztendlich wird gezielt gefestigt und stabilisiert, indem er anhand der eigenen Ideale und Ziele harmonisch in die Welt findet.
Mi., ab 01.03.23, 18.15 – 19.45 Uhr, 12 Termine,
Winterlingen, Begegnungsstätte, 1. Stock West
Leitung: S. Stoll
Gebühr: 120,00 € Kurs-Nr: WI 5020

Yoga & Freie Atemschule
Atemschule – zertifizierter Präventionskurs nach § 20 SGB V – Dieser Kurs richtet sich sowohl an Interessierte, die Yoga kennen lernen wollen, als auch an fortgeschrittene TeilnehmerInnen. Es werden verschiedene Grundstellungen (asanas) des Yoga, freie Atemübungen und Entspannungsmöglichkeiten erlernt. Für Fortgeschrittene werden weitere Variationen und anspruchsvollere Asanas hinzugenommen. Der Sonnengruß wird im Kurs sorgfältig erarbeitet, erweitert und eignet sich hervorragend zum Beginn einer Übungsstunde. Einen weiteren Schwerpunkt im Kurs bildet die Freie Atemschule. Bitte Yogamatte, Kissen und Decke mitbringen. (Anteilige) Kostenübernahme durch KV. Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.
Mi., ab 01.03.23, 20 – 21.30 Uhr, 12 Termine
Winterlingen, Begegnungsstätte, 1. Stock West
Leitung: S. Stoll
Gebühr: 120,00 €, Kurs-Nr: WI 5202

Rückenfit – Vormittagskurs – auch für Männer
Um Rückenbeschwerden vorzubeugen, ist eine aktive Wirbelsäulengymnastik notwendig. Gezielte Bewegungsprogramme zur Dehnung und Kräftigung der wichtigsten Muskelgruppen können zur aktiven Gesundheitsförderung beitragen. Bitte mitbringen: Handtuch, Turnschuhe, rutschfeste Unterlage, Getränk.
Do., ab 02.03.23, 9.00 – 10 Uhr, 15 Termine
Winterlingen, Halle Friedrichstraße, Gymnastikraum II
Leitung: G. Staudt
Gebühr: 87,00 €, Kurs-Nr: WI 5603

ZUMBA-Fitness
Die beste Party weit und breit! – Mit ZUMBA schwappt ein neuer Fitnesstrend aus den USA über den Atlantik nach Europa. ZUMBA ist für jeden geeignet, der Stress und überflüssige Pfunde ohne großen Aufwand einfach wegtanzen möchte. Bei heißer Musik aus Salsa, Merengue, Calypso, Reggaeton, aber auch Flamenco oder afrikanischem Tanz wird der Körper gestrafft und die Kondition verbessert.
Do., ab 02.03.23, 19 – 20 Uhr, 5 Termine
Winterlingen, Halle Friedrichstraße, Gymnastikraum II
Leitung: M. Weßner
Gebühr: 24,00 €, Kurs-Nr: WI 5705

Line Dance Irish & More
Line Dance gibt es nicht nur zu Western- und Countrymusik. Genau so verbreitet ist es zu Irish Pub- und aktuell sogar zu Pop- und Rockmusik. Die Choreographien sind dem jeweiligen Musikstil angepasst. Was allen Choreographien gemeinsam zugrunde liegt, ist die Anzahl der Schrittmuster für einen Tanz und die Anzahl der Wände gegen wie viele er getanzt wird. Beispielsweise bedeutet die Angabe 32 Beats, 4 Wände zu einem bestimmten Tanz, dass er Schrittmuster für 32 Beats enthält und gegen 4 Raumrichtungen getanzt wird. Der Rest besteht aus Wiederholungen bis zum Ende des Musikstücks. Getanzt wird Line Dance in gestaffelten Reihen und selten auch im Kreis. Man benötigt daher keinen festliegenden Tanzpartner und ist daher auch für einzelne Frauen und Männer unterschiedlichen Alters geeignet. Im hier angebotenen Kurs

wird vorzugsweise auf irische Publieder wie Whisky in the Jar, I'll tell me Ma und Spanish Lady getanzt. Beweg Dich und hab Spaß dabei!
Fr., ab 03.03.23, 20 – 21 Uhr, 10 Termine
Winterlingen Halle Friedrichstraße Gymnastikraum II
Leitung: Prof. G. Grüninger
Gebühr: 48,00 €, Kurs-Nr: WI 5760

Hatha-Yoga am Morgen – auch für Männer
Körperhaltung und bewusstes Atmen können die Gesundheit und das Wohlbefinden positiv unterstützen. Kräftigende Übungen für die Wirbelsäule, aber auch Entspannungstechniken mit Atemübungen beinhalten diesen Kurs. Ein Training für Körper, Geist und Seele.
Bitte mitbringen: Rutschfeste Yogamatte, warme Socken, kleines Kissen, Decke.
Fr., ab 03.03.23, 8.30 – 10 Uhr, 12 Termine
Winterlingen, Begegnungsstätte, 1. Stock West
Leitung: G. Staudt
Gebühr: 108,00 €, Kurs-Nr: 5205

Pilates
Das Geheimnis einer tollen Ausstrahlung liegt vor allem in einer anmutigen Körperhaltung. Und die bekommst du durch Pilates, denn es kräftigt und mobilisiert vor allem die Körpermitte – die Muskeln rund um Wirbelsäule, Beckenboden und Bauch – und damit auch die untere Rückenpartie. Bereits nach wenigen Trainingseinheiten wirst du aufrechter stehen, sitzen und einfach eleganter wirken. Pilates trainiert die Koordination, Stärke und Balance. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte
Di., ab 07.03.23, 18 – 19 Uhr, 10 Termine
Winterlingen, Halle Friedrichstraße, Gymnastikraum II
Leitung: I. Schink
Gebühr: 51,00 €, Kurs-Nr: WI 5415

Französisch – Anfänger*innen
Sie interessieren sich für die französische Sprache, möchten Frankreich bereisen und sich dort in der Landessprache verständlich machen können oder Sie benötigen Französischkenntnisse für Ihre berufliche Tätigkeit und möchten deshalb die Grundlagen der französischen Sprache erlernen? Neben dem Erwerb des grammatikalischen Grundwissens liegt der Schwerpunkt in diesem Seminar auf der Konversation, damit Sie sich problemlos in einem französischsprachigen Umfeld bewegen können. Lehrbuch: Cornelsen „Perspectives/Allez-y!" - Kurs- und Übungsbuch Französisch (ISBN 978-3-06-520176-6).
Do., ab 09.03.23, 18 – 19.30 Uhr, 10 Termine
Winterlingen, Begegnungsstätte, 1. Stock West
Leitung: S. Escher
Gebühr: 80,00 €, Kurs-Nr: 2402

Sonstiges

Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau

Wer nachhaltig kauft, isst gesünder
Wer saisonale Lebensmittel aus der Region kauft und darauf achtet, dass diese fair und umweltschonend hergestellt werden, tut nicht nur seiner Gesundheit etwas Gutes, sondern leistet auch einen großen Beitrag zur Nachhaltigkeit. Die Verbraucher für eine gesunde Lebensweise mit der richtigen Kost zu sensibilisieren, ist auch das Ziel der SVLFG. „Dabei ist es wichtig, sich bewusst auf regionale und saisonale Produkte zu fokussieren", sagt SVLFG-Vorstandsvorsitzender Walter Heidl. „Unseren Versicherten der Landwirtschaftlichen Krankenkasse bezuschussen wir Kurse zur gesunden Ernährung. Damit wollen wir in erster Linie präventiv eingreifen, um insbesondere auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu vermeiden, aber die Kurse berücksichtigen auch den Aspekt der Nachhaltigkeit von Lebensmitteln", so Heidl weiter. Entsprechende Kurse sind im Internet zu finden unter www.svlfg.de/gesundheitskurse-finden.

Tipps zur gesunden Ernährung
Getreideprodukte wie Brot, Nudeln und Reis, am besten aus Vollkorn, sowie Kartoffeln enthalten kaum Fett, dafür aber Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente sowie Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Wichtig sind frische Salate oder Smoothies ohne Zuckerzusatz sowie frisches Gemüse – durch sie erhält der Körper Vitamine sowie Mineral- und Ballaststoffe. Fleisch, Wurst, Käse und andere tierische Lebensmittel sollten in Maßen verzehrt werden.
Kaltgepresste Öle oder Butter, also naturbelassene Fette, sind nötig, um die Zufuhr der fettlöslichen Vitamine und der hochungesättigten Fettsäuren zu garantieren. Pflanzliche Fette, zum Beispiel Rapsöl, liefern gesunde Omega-3-Fettsäuren. Sie sind auch in Fischen enthalten. Diese sind lebensnotwendig, können jedoch nicht vom menschlichen Organismus selbst hergestellt werden. Salz sollte sparsam dosiert werden, alternativ lassen sich Speisen auch wunderbar mit frischen Kräutern würzen. Und bei einer Reduktion des Zuckerkonsums freuen sich auch die Zähne.
Neben den Zutaten ist für eine gesunde Ernährung auch die Zubereitung der Speisen von Bedeutung. Hier gilt: Kurze Garzeiten, wenig Wasser, wenig Fett. So behalten die Lebensmittel nicht nur ihren natürlichen Geschmack, sondern auch die Nährstoffe.

Verbraucherzentrale Baden-Württemberg

Darf kompostierbarer Kunststoff in den Biomüll?
Verbraucherzentrale untersucht Werbeaussagen zu kompostierbaren und biologisch abbaubaren Kunststoffen
Dürfen Plastikverpackungen in den Biomüll? Kann beschichtetes Backpapier im Kompost entsorgt werden? Mit Werbeaussagen wie *kompostierbar* oder *biologisch abbaubar* erwecken manche Anbieter genau diesen Eindruck. Doch können Verbraucher:innen sich auf diese Aussagen verlassen? Die Verbraucherzentrale Baden-Württemberg klärt mit einem Marktcheck auf und fordert ein verlässliches Kennzeichnungssystem.
„Kunststoffe haben im Biomüll nichts verloren, egal was auf der Verpackung steht", fasst Vanessa Holste von der Verbraucherzentrale die Ergebnisse des Marktchecks zusammen, „Anbieter täuschen Verbraucher:innen mit Werbeaussagen wie *kompostierbar* oder *biologisch abbaubar*". Insgesamt hat die Verbraucherzentrale ihren Marktcheck für 46 Produkte erhoben, die mit Aussagen oder Siegeln als kompostierbar oder biologisch abbaubar beworben wurden. Unter den Produkten sind unter anderem Biomülltüten, Feuchttücher, Kaffeekapseln, beschichtetes Backpapier und Verpackungen.

Zersetzung dauert zu lange
Zwar zersetzen sich manche Kunststoffe unter bestimmten Bedingungen tatsächlich zu CO2 und Wasser – allerdings liegt der Bioabfall in industriellen Kompostieranlagen nur wenige Wochen, zu kurz für die ausreichende Zersetzung. „In den meisten Landkreisen in Baden-Württemberg sind die als kompostierbar oder biologisch abbaubar beworbenen Produkte in der Biotonne verboten oder nur mit Einschränkungen erlaubt", sagt Holste. Lediglich in einem der 35 für die Müllentsorgung verantwortlichen Landkreise, die sich auf eine entsprechende Anfrage der Verbraucherzentrale gemeldet hatten, dürfen als kompostierbar oder biologisch abbaubar beworbene (Bio-)Mülltüten, Tragetaschen, Kaffeekapseln, Backpapier, Lebensmittelverpackungen, Einweggeschirr und Besteck mit in den Bioabfall. Die Erlaubnis, solche Kunststoffe im Biomüll zu entsorgen, ist also sehr eingeschränkt. Der Hinweis darauf fehlt allerdings bei den meisten Produkten oder er ist nur schwer zu finden.

Siegel bieten keine Orientierung
Mit Siegeln und Werbeaussagen erwecken Hersteller den Eindruck, dass die Kunststoffe problemlos über den Biomüll oder den Kompost entsorgt werden können. Die Siegel, die die Verbraucherzentrale auf 18 der 46 untersuchten Produkte gefunden hat – der Keimling, OK compost HOME, OK compost INDUSTRIAL – sind alle private Siegel. „Es gibt derzeit keine gesetzliche Regelung, welche Kriterien Produkte erfüllen müssen, damit sie als kompostierbar gelten", sagt Holste. „Die Siegel sind daher nichts weiter als zusätzliche Werbung."

Verlässliche Kennzeichnung
Die Verbraucherzentrale fordert ein Kennzeichnungssystem für kompostierbare und biologisch abbaubare Produkte. Hierzu sind die Begriffe *kompostierbar* und *biologisch abbaubar* gesetzlich zu definieren. Dabei muss das Verständnis der Verbraucher:innen zugrunde gelegt werden. Nur dann können Verbraucher:innen auch wirklich und verlässlich nachhaltig handeln. Bis dieses Kennzeichnungssystem in Kraft ist, hilft zum Schutz vor Irreführung und der Umwelt nur ein Verbot von Werbeaussagen wie *kompostierbar* oder *biologisch abbaubar* auf Produkten, die nicht flächendeckend in Deutschland im Biomüll entsorgt werden dürfen.
Ausführliche Informationen und den vollständigen Bericht gibt es hier: https://www.vz-bw.de/node/81137.

Ende des redaktionellen Teils