



Gutach



Bleibach



Siegelau

MITTEILUNGSBLATT

Amtsblatt
der Gemeinde



GUTACH
im Breisgau

44. Jahrgang · Nr. 14

Mittwoch, 4. April 2018

Sommerhits für Kids - Sommerferienprogramm 2018 Wer hilft mit?



Auch in diesem Jahr möchten wir für unsere Kinder im Alter von 6 – 15 Jahren in den Sommerferien wieder ein abwechslungsreiches und spannendes Ferienprogramm anbieten. In den vergangenen Jahren ist es uns in Zusammenarbeit mit den örtlichen Vereinen, Betrieben und Privatpersonen jedes Jahr aufs Neue gelungen ein abwechslungsreiches und interessantes Sommerferienprogramm auf die Beine zu stellen.

Auch wenn der Start der Sommerferien erst Ende Juli ist, wollen wir bereits jetzt die Planung des Sommerferienprogramms 2018 in Angriff nehmen. Die Kinder und Jugendlichen aus unserer Gemeinde sind sicher auch schon gespannt, was im diesjährigen Ferienprogramm alles angeboten wird.

Wir hoffen, wie in den Vorjahren, auf die Unterstützung und Mithilfe unserer zahlreichen örtlichen Vereine, Gruppen, Privatpersonen und Gewerbetreibenden, die Kinder und Jugendlichen einen Einblick in ihre Aktivitäten ermöglichen möchten. Gerne sind aber auch weitere engagierte Bürgerinnen und Bürger, Gruppen und Gewerbetreibende, die uns mit neuen Ideen tatkräftig unterstützen wollen, herzlich willkommen.

Haben Sie vielleicht ein Hobby, das Sie Kindern zeigen möchten (z. B. Malen, Zaubern, Basteln etc.)?

Wenn Sie beim Kinderferienprogramm 2018 mithelfen möchten, dann melden Sie sich bitte **bis spätestens Montag, 30. April 2018** bei der Gemeindeverwaltung Gutach im Breisgau, Frau Austel, Tel.: 07685 9101-21, E-Mail: austel@gutach.de. Den Rückmeldebogen finden Sie auch auf unserer Homepage unter www.gutach.de.

Wir freuen uns über eine zahlreiche Beteiligung und bedanken uns recht herzlich im Voraus für Ihr Ferienprogrammangebot!

Ihre Gemeindeverwaltung



**GEMEINDEVERWALTUNG**

Bürgermeisteramt Gutach im Breisgau
Dorfstraße 33, 79261 Gutach im Breisgau
Tel.: 07685 9101-0, Fax: 07685 9101-25
www.gutach.de

Öffnungszeiten/Sprechzeiten:

Mo. – Fr. 08.00 – 12.00 Uhr, Do. 14.00 – 18.00 Uhr

Bürgermeister:

Urban Singler, Tel. 9101-12, gemeinde@gutach.de

Sekretariat:

Jana Trenkle, Tel. 9101-12, trenkle@gutach.de

Bürgerbüro:

Susanne Austel, Tel. 9101-21, austel@gutach.de
Gerlinde Oswald, Tel. 9101-20, oswald@gutach.de

Standesamt/Bürgerbüro:

Susanne Klausmann, Tel. 9101-14, klausmann@gutach.de

Hauptamt:

Jörg Barth, Tel. 9101-15, barth@gutach.de
Helga Weber, Tel. 9101-13, weber@gutach.de

Bauamt/Wasserversorgung:

Markus Adam, Tel. 9101-16, adam@gutach.de
Wencke Heß, Tel. 9101-17, heß@gutach.de
Xenia Grünemaier, Tel. 9101-24, gruenemaier@gutach.de
Ann-Kristin Siemsen, Tel. 9101-36, siemsen@gutach.de

Gemeindekasse:

Katja Kury, Tel. 9101-18, kury@gutach.de
Rita Silberer, Tel. 9101-19, silberer@gutach.de

Rechnungsamt

Martina Joos, Tel. 9101-22, joos@gutach.de
Anna Schäfer, Tel. 9101-23, schaefer@gutach.de

Zweitälerland-Tourismus:

Geschäftsstelle Tel. 19433, info@zweitaelerland.de

Kommunale Kinderkrippe „Schatzkiste“, Tel. 9101-77

Schulen:

Elztalschule, Tel. 9101-70, elztal-schule@gutach.schule.bwl.de
Grundschule Bleibach, Tel. 9101-75, gs-bleibach@gutach.de
Grund- und Werkrealschule Zweitälerland
Tel. 07681 8563, gwrs-zweitaelerland@gutach.de
Turnhalle Bleibach, Tel. 910178

Grundbuchamt

Seit dem 1. Mai 2012 ist das **Amtsgericht Emmendingen, Grundbuchamt,** Liebensteinstraße 2, 79312 Emmendingen,
Telefon: 07641 96587 600 (Zentrale),
Fax: 07641 96587 603,
Mail: poststelle@gbaemmendingen.justiz.bwl.de
für alle Grundbuchangelegenheiten zuständig.

ÄRZTLICHE/SOZIALE DIENSTE

An Werktagen nach 18 Uhr ist der diensthabende Arzt durch Anruf beim Hausarzt zu erfahren.

An Wochenenden und Feiertagen

Ärztliche, kinderärztliche, gynäkologische und augenärztliche Bereitschaftsdienste: **Tel. 01805/19292-320**
Zahnärztliche Bereitschaftsdienste: **Tel. 0180 3 222 555-70**

DRK-Rettungsdienst/Krankentransport: Tel. 19 222

Sozialstation St. Elisabeth, gemeinnütziger Verein:
ganzheitliche Hilfe in der Krankenpflege, Altenpflege, Hauspflege und Familienpflege. Rund um die Uhr erreichbar.
Waldkirch: Kirchstraße 16, **Tel. 07681 / 40720**

Helfende Hände GmbH, Pflegedienst im DRK Kreisverband Emmendingen, Bürgerwehrstr. 10 a, 79183 Waldkirch, Tel. 07681/4778730

Ambulanter Pflegedienst: Heike Schmook
Spitzenbachstr. 16, Winden, Tel. 07682/921537

Notrufe

Feuerwehr, Notarzt, Rettungsdienst **112** · Polizei **110**

Einfach ausschneiden und gut sichtbar aufbewahren!

AMTLICHE BEKANNTMACHUNGEN**Die Gemeindekasse informiert****I. Abschlag Wasser/Abwasser fällig!**

Die Wasser- und Abwassergebühren waren am **30.03.2018** zur Zahlung fällig. Die Höhe des Abschlages ist aus der Abrechnung vom 30.12.2017 ersichtlich.

Bitte überweisen Sie den fälligen Rechnungsbetrag unter Angabe des Buchungszeichens, sofern Sie der Gemeindekasse keine Abbuchungsermächtigung erteilt haben.

Bei Fragen zur Abbuchungsermächtigung sind wir unter Tel. 07685/9101-19 oder E-Mail: silberer@gutach.de für Sie da.

Vordrucke hierzu erhalten Sie bei der Gemeindekasse Gutach im Breisgau oder im Internet: www.gutach.de/Bürgerservice/Online Formulare/Abbuchungsermächtigung.
Ihre Gemeindeverwaltung

Geschwindigkeitskontrolle

Die Stadt Waldkirch hat am 15.03.2018 von 12:37 Uhr bis 17:16 Uhr eine Geschwindigkeitskontrolle in Gutach im Breisgau, Landstraße 23, durchgeführt. Es wurden insgesamt 807 Fahrzeuge gemessen, von denen 126 zu beanstanden waren. Dies entspricht einer Beanstandungsquote von **15,6 %**.

Die festgestellte Höchstgeschwindigkeit betrug **81 km/h**. Desweiteren hat die Stadt Waldkirch hat am 20.03.2018 von 08:17 Uhr bis 12:01 Uhr eine Geschwindigkeitskontrolle in Gutach im Breisgau, B294, Schießbrücke, i. H. Einm. Dorfstraße, durchgeführt. Es wurden insgesamt 988 Fahrzeuge gemessen, von denen 62 zu beanstanden waren. Dies entspricht einer Beanstandungsquote von **6,28 %**.

Die festgestellte Höchstgeschwindigkeit betrug **106 km/h**.
Ihre Gemeindeverwaltung

Asylbewerber auf Herbergssuche**Wer hat freien Wohnraum? Wer könnte eine Wohnung für Bedürftige zur Verfügung stellen?**

Von Seiten der Asylbewerber, die in der Erstunterbringung leben, werden dringend Wohnungen gesucht. Nach Monaten auf engstem Raum möchten gerne Familien, aber auch alleinstehende Personen in eine eigene Wohnung umziehen, um die Geschehnisse der letzten Zeit zu verdauen. Ferner ist es für die Kinder äußerst wichtig in Ruhe zu lernen. Daher werden dringend Wohnungen gesucht. Die Kosten von Miete und Nebenkosten werden vom Jobcenter/Sozialamt übernommen. Für die angemessene Wohnfläche/Miete gibt es Höchstsätze. Falls Sie helfen möchten, wenden Sie sich für weitere Informationen an die Gemeindeverwaltung Gutach im Breisgau, Herrn Barth, Tel.: 07685 9101-15, E-Mail barth@gutach.de.
Ihre Gemeindeverwaltung

Forstbetriebgemeinschaft Gutach-Waldkirch bietet Winden-TÜV an**Forstseilwinden jetzt prüfen lassen**

Forstseilwinden sind aus der Waldarbeit nicht mehr wegzudenken. Sie erleichtern die Arbeit und machen sie – bei ordnungsgemäßem Einsatz – auch sicherer.

All das funktioniert aber nur, wenn sich die Winden in einem sicherheitstechnisch einwandfreien und ordnungsgemäßen Zustand befinden. Damit dies gewährleistet ist, sehen die Vorschriften für Sicherheit und Gesundheitsschutz der Landwirtschaftlichen Berufsgenossenschaft eine regelmäßige Prüfung der Seilwinden durch einen Sachkundigen vor.

Die ZG Steinach bietet diesen Service an und wird mit ihrem mobilen Prüfgerät in den Bauhof nach Bleibach kommen.

Termin: **Freitag, 06.04.2018 von 08:00 bis ca. 17:00 Uhr**

Anmeldung und Terminvergabe:

Herr Allgaier, ZG Steinach, Tel.: 07832 / 9967338

Forstbetriebgemeinschaft Gutach-Waldkirch



Nachruf

Die Gemeinde Gutach im Breisgau trauert um

Herrn Ewald Moser

Der Verstorbene gehörte von 1980 bis 2008 dem Gemeinderat der Gemeinde Gutach im Breisgau an. Während dieser Zeit hat er sich als überaus engagierter Kommunalpolitiker um das Wohl und die Weiterentwicklung der Gemeinde verdient gemacht.

Die Gemeinde Gutach im Breisgau dankt dem Verstorbenen für sein Wirken und wird ihm ein ehrendes Andenken bewahren.

Unsere tief empfundene Anteilnahme und unser aufrichtiges Mitgefühl gelten seiner Familie sowie allen Hinterbliebenen.

Für den Gemeinderat und die Gemeindeverwaltung
Urban Singler
 Bürgermeister

Baumpflegearbeiten

In der Zeit vom 06.04. - 07.04.2018 werden im Bereich „Herrenweg“ Baumpflegearbeiten durchgeführt. Der Herrenweg ist in dieser Zeit komplett gesperrt.

Wir bitten um Ihr Verständnis. *Ihre Gemeindeverwaltung*

Die Gemeinde Gutach im Breisgau gratuliert



Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

am 6. April 2018

Frau Hannelore Bühler, Rittweg 5 zum 75. Geburtstag
Auch den Altersjubilaren, die namentlich nicht genannt werden wollen, gratulieren wir recht herzlich zu ihrem Geburtstag und wünschen alles erdenklich Gute, vor allem jedoch Gesundheit und Wohlergehen.

Wichtige Rufnummern bei Unfall und Gefahr

NOTDIENSTE

Arzt

An Werktagen nach 18 Uhr ist der diensthabende Arzt durch Anruf beim Hausarzt zu erfahren. Außerhalb der regulären Sprechzeiten der Arztpraxen ist der ärztliche, kinderärztliche, gynäkologische und augenärztliche Bereitschaftsdienst unter Tel. 116 117 zu erreichen.

An Wochenenden und Feiertagen ist der zahnärztliche Notfalldienst unter Tel.: 0180 3222555-70 erreichbar.

In Notfällen:

Notruf Polizei:	110
Notruf Feuerwehr, Notarzt, Rettungsdienst:	112
Kinderärztlicher Notfalldienst:	0180 6076111
Augenärztlicher Notfalldienst:	0180 6075311
Rufnummer Krankentransport:	19222
Gift-Notrufzentrale:	0761 19240

Notruf-Fax an die Rettungs- und Feuerwehrleitstelle:
 07641 4601-77 (nur für schwerhörige, ertaubte, gehörlose und sprachgeschädigte Personen).

Öffnungszeiten der Notfallpraxis am Kreiskrankenhaus Emmendingen:

Montag, Dienstag und Donnerstag	von 19 bis 22 Uhr
Mittwoch und Freitag	von 16 bis 22 Uhr
Samstag, Sonn- und Feiertage	8 bis 22 Uhr

(vorherige Anmeldung nicht erforderlich)

Ärztlicher Bereitschaftsdienst:
 Kostenlose zentrale Rufnummer

116117

Apotheken-Notdienst



Dienstbereitschaft von 8:30 Uhr bis 8:30 Uhr des folgenden Tages:

- Di., 03.04. Aesculap-Apotheke, Teningen (Köndringen)**
 Bahnhofstr. 3, Tel. 07641 54300
Apotheke Dr. Haefelin, Denzlingen
 Hauptstr. 193, Tel. 07666 93090
- Mi., 04.04. easyApotheke, Emmendingen**
 Freiburger Str. 4, Tel. 07641 954280
- Do., 05.04. Stadt-Apotheke, Waldkirch**
 Lange Str. 37, Tel. 07681 479110
- Fr., 06.04. Paracelsus-Apotheke, Denzlingen**
 Schwarzwaldstr. 3, Tel. 07666 2392
- Sa., 07.04. Kandel-Apotheke im Gesundheitszentrum, Waldkirch**
 Fabrik Sonntag 5 A, Tel. 07681 4925250
- So., 08.04. Neue Apotheke, Emmendingen**
 Milchhofstr. 1, Tel. 07641 9332221
Severin-Apotheke, Denzlingen
 Alemannenstr. 17, Tel. 07666 5844
- Mo., 09.04. Glocken-Apotheke, Waldkirch (Kollnau)**
 Kollnauer Str. 1, Tel. 07681 7054
Kronen-Apotheke, Teningen
 Reetzenstr. 5, Tel. 07641 41109
- Di., 10.04. Spitzweg-Apotheke, Emmendingen**
 Fritz-Boehle-Str. 38, Tel. 07641 51191

Tierärztlicher Bereitschaftsdienst

Samstag/Sonntag, 07.04./08.04.18
 Dr. Sonja Gebhard, Rheinhausen
 Ender Str. 3, Tel. 07643 9378970
 Fr. Hesse, Forchheim
 Aspergstr. 10, Tel. 07642 2324

Notdienst für Strom/Straßenbeleuchtung

EnBW Regional AG, Regionalzentrum
 Rheinhausen, Störungsmeldestelle 0800 3629477

Notdienst für Wasser:

Tel. 0170 6313727

Recyclinghof/Grünschnittsammelplatz Bleibach:

Hintermatte 2, Öffnungszeiten:
 Freitag 13:00 bis 17:00 Uhr und
 Samstag 9:00 bis 14:00 Uhr

Vom 4. April bis einschließlich 17. Oktober jeden Mittwoch von 16:00 bis 19:00 Uhr (nur Grünschnittsammelplatz).

Fachstelle Sucht

Beratung, Behandlung, Prävention
 Friedhofstr. 1, Waldkirch, Tel. 07681 24623,
 Dienstag, Donnerstag 10 – 17 Uhr

emma

Jugend- und Drogenberatung
 Friedhofstr. 1
 Tel. 07681 3891 und 07641 41970

Kreissenorenrat des Landkreises Emmendingen:

www.kreissenorenrat-emmendingen.de



**DAS GEFÜHL DER
 SICHERHEIT**



Fachstelle Sucht

Rauchfrei schon in zwei Wochen

Nikotin gehört zu den Stoffen mit hohem Suchtpotential und bewirkt eine starke Abhängigkeit. Daher ist das Aufhören und vor allem das Rauchfreiwerden eine große Herausforderung für alle RaucherInnen. Der bewährte Kurs der Fachstelle Sucht greift dies auf und setzt auf einen gut vorbereiteten Ausstieg nach zwei Wochen und auf Unterstützung in der Gruppe für weitere vier Wochen. Der Kurs wird kompetent und einfühlsam geleitet von Gerhard Braun, Psychologe der Emmendinger Stelle, und beginnt **am Montag, 09.04.2018 um 18:00 Uhr**. Weitere Unterstützung bieten Nikotinersatz und Akupunktur. Die Krankenkassen fördern die Teilnahme. Mehr Information und Anmeldung unter Tel. 07641/9335890.

BEKANNTMACHUNGEN ANDERER BEHÖRDEN

Mitteilungen des Landratsamtes Emmendingen



Krebsberatung im Kreiskrankenhaus

Die Psychologische Krebsberatungsstelle Freiburg bietet **am Donnerstag, 12. April 2018 von 14:00 bis ca. 16:30 Uhr** im Kreiskrankenhaus Emmendingen (Nebengebäude, Veranstaltungsraum U 1) einen Vortrag zum Thema „Krebs ... was nun?“ mit anschließender persönlicher Beratung an. Der Vortrag beschäftigt sich mit den möglichen psychischen Herausforderungen einer Krebsdiagnose und unterschiedlichen Wegen, mit der Belastung umzugehen. Referent ist der Diplom-Psychologe Dr. Alexander Wünsch. Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Landwirtschaftsamt

Kochkurs für Teenager ab 12 Jahren

Das Landwirtschaftliche Bildungszentrum Emmendingen-Hochburg bietet einen Kochkurs für junge Menschen ab 12 Jahren **an am Freitag, 20. April 2018 von 15:00 bis 18:00 Uhr**. Mit frischen, saisonalen Zutaten wird ein leckeres Menü gekocht. Dabei stehen der Spaß am Kochen und das Speisen in entspannter Runde im Mittelpunkt. Die Teilnahme ist kostenlos.

Die Lebensmittelkosten (ca. 3 bis 5 Euro) werden umgelegt. Anmeldung bis zum 17. April beim Landwirtschaftsamt Emmendingen, Telefon 07641 451 9192. Das Angebot wird im Rahmen der Initiative „Mach's Mahl“ durch das Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg gefördert.

Leckereien rund ums Ei!

Das Landwirtschaftliche Bildungszentrum Emmendingen-Hochburg lädt zum Workshop „Leckeres rund ums Ei“ **am Dienstag, 17. April 2018 von 18:00 bis 21:00 Uhr** ein. Im Rahmen der Landesinitiative Blickpunkt Ernährung wird die Herstellung von verschiedenen Rezepten rund ums Ei erklärt, gebacken, gekocht und gemeinsam verkostet. Teilnehmerbeitrag 9 €. Die Lebensmittelkosten werden umgelegt. Anmeldung bis zum 12. April 2018 unter Telefon 07641 451 9192.

Bundesagentur für Arbeit Agentur für Arbeit Freiburg



BiZ & Donna

Anerkennung ausländischer Abschlüsse

Am Donnerstag, 12. April, informiert Regina Göller-Obhof über die Angebote zur Anerkennung schulischer und beruflicher Abschlüsse, die Antragsstellung sowie die Kosten im Anerkennungsverfahren. Die Veranstaltung beginnt **um 14:30 Uhr** im Berufsinformationszentrum (BiZ, Raum A007) der Agentur für Arbeit Freiburg, Lehener Straße 77. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung nicht erforderlich.

Regina Göller-Obhof ist Beraterin in der Erstanlaufstelle und Kompetenzzentrum für die Beratung zur Anerkennung ausländischer Abschlüsse und Qualifikationen für den Regierungsbezirk Freiburg in der Immentalstraße 16, 79104 Freiburg. Die Beratungsstelle ist ein Projekt der Verbände der Liga der Freien Wohlfahrtspflege Baden-Württemberg in Trägerschaft des Caritasverbandes Freiburg-Stadt e.V., des Kreisverbandes des Deutschen Roten Kreuzes Freiburg e.V. und des Diakonischen Werkes Freiburg. Es wird gefördert vom Ministerium für Soziales und Integration Baden-Württemberg. Mehr Information unter www.anerkenntnisberatung-bw.de.

Die Veranstaltung ist Teil der von Elsa Moser organisierten Vortragsreihe BiZ & Donna. Als Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt berät sie in der Agentur für Arbeit Freiburg in übergeordneten Fragen der Frauenförderung, der Gleichstellung von Frauen und Männern am Arbeitsmarkt und der Vereinbarkeit von Familie und Beruf.

Deutsche Rentenversicherung

Mit Prävention fit bleiben

Immer wieder Schmerzen? Probleme mit Stimmungsschwankungen? Das sind nur zwei von vielen Warnsignalen, die auf eine Gefährdung der Gesundheit hinweisen. Berufstätige, die diese oder andere Beeinträchtigungen bei sich feststellen, können einen Anspruch auf eine Präventionsleistung der gesetzlichen Rentenversicherung haben. Dadurch sollen gesundheitliche Probleme erkannt und behoben werden, bevor daraus eine Krankheit oder sogar eine Behinderung entsteht, die die berufliche Leistungsfähigkeit der Betroffenen langfristig beeinträchtigen.

Die Präventionsleistungen sind in vier Module beziehungsweise Phasen aufgeteilt und finden meist in Gruppen von zehn bis 15 Teilnehmern statt. Die Initialphase dauert nur wenige Tage und erfolgt stationär oder ambulant in einer zugelassenen Rehaeinrichtung. In einer Eingangsuntersuchung prüft der Arzt individuelle gesundheitliche Risiken, legt gemeinsam mit dem Teilnehmer Präventionsziele fest und erstellt einen Trainings- und Behandlungsplan. Die anschließende berufsbegleitende Phase dauert mehrere Monate. Gesunde Ernährung, Sport und Bewegung sowie Entspannungstechniken sollen in den eigenen Alltag integriert werden. Berufsbegleitend besuchen die Teilnehmer dafür ein- bis zweimal in der Woche Kurse. In einer ebenfalls mehrmonatigen Eigeninitiativephase folgt die Umsetzung des Erlernten im Alltag. Danach treffen sich die Teilnehmer an ein oder zwei Tagen erneut in der Rehaeinrichtung, in der sie ihre Initialphase absolviert haben, um Erfahrungen auszutauschen und Bilanz zu ziehen. Die Rentenversicherung berücksichtigt die Wünsche der Versicherten, wenn es in der Rehabilitationseinrichtung an die Rentenversicherung gebundene Präventionsangebote gibt. Eine aktuelle Übersicht der Angebote findet man im Internet unter www.deutsche-rentenversicherung-bw.de.

Um eine Präventionsleistung zu bekommen, ist ein Antrag erforderlich. Der Hausarzt oder der Betriebsarzt bescheinigt den Präventionsbedarf in einem ärztlichen Befund-

bericht. Diesen reicht der Versicherte mit dem Antrag auf Prävention bei ihrem Rentenversicherungsträger ein. Alternativ können Arbeitgeber ihre Arbeitnehmer unterstützen und über den Firmenservice der Rentenversicherung Präventionsleistungen für ihre Beschäftigten beantragen. So können auch ganze Gruppen von Beschäftigten einer Firma gemeinsam an der Präventionsmaßnahme teilnehmen. Antragsformulare stehen unter <http://praevention.driv.info> sowie in allen Dienststellen der DRV Baden-Württemberg zur Verfügung. Arbeitgeber können sich über den Firmenservice der Rentenversicherung unter der Rufnummer 08001000 453 informieren. Die Broschüre »Prävention – werden Sie aktiv« steht im Netz als Download zur Verfügung oder kann kostenlos über das Servicetelefon unter der Nummer 0800 1000 480 24 bestellt werden.

Weitere Auskünfte zu den Themen Rente, Rehabilitation und Altersvorsorge gibt es bei der Deutschen Rentenversicherung Baden-Württemberg in den Regionalzentren und Außenstellen sowie bei den ehrenamtlich tätigen Versichertenberaterinnen und -beratern im ganzen Land, über das kostenlose Servicetelefon unter 0800 100048024 sowie im Internet unter www.deutsche-rentenversicherung-bw.de.

Gewerbeakademie Freiburg

Grundwissen in CAD mit AutoCAD

Befehlseingaben, Dateimanagement, Zeichnungshilfen, Bemaßung und Zeichnungsvorlagen lernen die Teilnehmer eines Grundkurses „CAD mit AutoCAD I“ mit 40 Unterrichtseinheiten **ab dem 15. Mai** an der Gewerbe Akademie in Freiburg. Anhand vielfältiger Beispiele wird der Einsatz in der Praxis erprobt.

Der Fachkurs kann unter bestimmten Voraussetzungen aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds oder auf Bildungsgutschein der Arbeitsagentur gefördert werden. Weitere Auskünfte erteilt die Gewerbe Akademie unter Telefon 0761 15250-0 oder unter www.wissen-hoch-drei.de

Naturpark Südschwarzwald

Haus der Natur verlängert Angebot in die warme Jahreszeit

Foto-Spaziergänge am Feldberg im Frühling und Sommer
 Seit Januar 2018 bietet das Haus der Natur geführte Foto-Spaziergänge am Feldberg an. Aufgrund der sehr positiven Resonanz im Winter werden jetzt weitere Termine zwischen April und August angeboten, damit Naturliebhaber und Hobbyfotografen auch dann die Abendstimmung am Seebuck genießen und die Eindrücke mit der Kamera festhalten können.

Im Rahmen eines rund dreistündig geführten Spaziergangs, einen Frühlings- und Sommerabend am Seebuck zu genießen und die Eindrücke mit der Digitalkamera festzuhalten – dies bietet die Fortführung des 2018 eigens konzipierten Programms, des Hauses der Natur. Der Weg führt zu schönen Aussichten und Motiven, an denen in Ruhe fotografiert werden kann. Dabei werden Hinweise zu Aufnahmetechniken und Bildgestaltung an Ort und Stelle gegeben. Mit etwas Glück bietet sich eine Fernsicht bis zur Alpenkette im letzten Licht des Tages.

Von den Teilnehmern mitzubringen sind neben angepasster Kleidung (warm, regen- und windabweisend) und festem Schuhwerk die eigene Kamera (von Smartphone bis Spiegelreflex) plus möglichst Stativ und Taschenlampe – vor allem aber Spaß am Entdecken und Ausprobieren. Verschiedenes Zubehör kann bei Bedarf kostenfrei vom Exkursionsleiter ausgeliehen werden. Die maximale Gruppen-

größe beträgt 10 Personen. Vorherige Anmeldung beim Haus der Natur (Naturschutzzentrum, Tel.: 07676 / 933630) bis spätestens am Tag vor dem jeweiligen Termin ist daher unbedingt notwendig.

Der Spaziergang hat eine Länge von maximal fünf Kilometern in hügeligem Gelände und in langsamem Tempo, die Strecke ist jedoch nicht barrierefrei. Das Angebot richtet sich an Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren, wobei besondere Vorkenntnisse in der Fotografie nicht erforderlich sind. Die Teilnahmegebühr beträgt 24 Euro (ermäßigt 21, Jugendliche 18 Euro) und ist vor Ort in bar zu bezahlen. Falls beim April-Termin noch Schneeschuhe erforderlich sein sollten, sind diese für zusätzlich 7,00 / 5,50 / 4,50 Euro direkt beim Haus der Natur entleihbar. Fotos der Teilnehmer/innen können im Nachgang auf Wunsch auf dem Blog <http://fotospaziergang.blogspot.de> veröffentlicht werden.

Folgende Termine werden zusätzlich im Sommerhalbjahr 2018 angeboten: 19. April (18:30-21:30 Uhr), 17. Mai (19:00-22:00Uhr), 21. Juni (19:30-22:30 Uhr), 24. Juli (19:30-22:30 Uhr), 3. August (19:00-22:00 Uhr). Weitere Daten im Herbst sind derzeit in Planung und können auf Nachfrage bekannt gegeben werden.

Angeleitet werden die Foto-Spaziergänge von Sebastian Schröder-Esch, Mitarbeiter des Naturparks Südschwarzwald im Haus der Natur und seit Jahren passionierter Natur- und Landschaftsfotograf (www.schroeder-esch.de).

Polizeipräsidium Freiburg



WAS NUN HERR KOMMISSAR?

Präventionstipps der Woche Ihrer Polizei zum Thema „Überzahlungsbetrug“

UNSERE FAKTEN: Die Bezahlung eines Kauf-/ oder Mietangebotes erfolgt vom Käufer vorab per Scheck. Der Scheck kommt per Post und weist einen viel zu hohen Betrag aus. Der Scheck wird Ihnen sofort gutgeschrieben. Der Käufer bittet um sofortige Rückzahlung des Differenzbetrages. Nach der Rückzahlung platzt der Scheck und das Geld wird wieder vom Konto des Verkäufers abgebucht.

UNSERE TIPPS:

Vermeiden Sie Zahlungen per Scheck.

Lehnen Sie überzahlte Schecks ab.

Überzahlte Beträge nicht zurück überweisen.

UNSER ANGEBOT: Die Kriminalpolizeiliche Beratungsstelle des Polizeipräsidiums Freiburg bietet eine kostenlose und neutrale Beratung

Tel. 0761/29608-25

Wir möchten, dass Sie sicher leben!

Ihre Polizei

SCHWIMMBAD GUTACH

Jahreshauptversammlung des Freundeskreis Schwimmbad Gutach e.V.

Am **Freitag, den 27.04.2018** findet im Gasthaus Schönwäsenener Hof die Jahreshauptversammlung des Freundeskreis Schwimmbad Gutach e.V. statt. Beginn der Versammlung ist um **19:30 Uhr**.

Hierzu laden wir Sie recht herzlich ein.

Tagesordnung:

1. Begrüßung
2. Verlesen des Protokolls der letzten Jahreshauptversammlung
3. Tätigkeitsbericht des 1. Vorsitzenden
4. Bericht über die Schwimmbadsanierung
5. Kassenbericht
6. Bericht der Kassenprüfer



7. Entlastung der Vorstandschaft
 8. Neuwahlen
 9. Wünsche und Anträge
 10. Verschiedenes
- Anträge und Ergänzungswünsche zur Tagesordnung sind spätestens eine Woche vor der Jahreshauptversammlung beim 1. Vorsitzenden schriftlich einzureichen.

Die Vorstandschaft

KIRCHLICHE NACHRICHTEN

Kath. Pfarramt Gutach

Patrozinium St. Georg Bleibach mit anschließendem Suppenbrunch

Am Sonntag, den 22. April 2018, feiert die Pfarrgemeinde Bleibach ihr Patrozinium. Der Festgottesdienst beginnt um 10:30 Uhr. Die musikalische Umrahmung erfolgt durch den Kirchenchor St. Sebastian Simonswald mit Unterstützung von Sängerinnen und Sängern des derzeit nicht aktiven Kirchenchors St. Georg Bleibach. Ergänzt wird der Gottesdienst durch die Prozession mit den örtlichen Vereinen und den Gottesdienstbesuchern durch die Straßen der Gemeinde. Im Anschluss an den Gottesdienst laden das Gemeindegemeinschaft und der Kirchenbau-Förderverein gegen eine Spende herzlich zu einem „Suppenbrunch“ ein. Bei verschiedenen Suppen und Gesprächen, Begegnungen und Miteinander, Kaffee und Kuchen freuen wir uns auf einen angenehmen Tag mit Ihnen in der Unterkirche in Bleibach. Es wäre schön, wenn Sie durch Ihr Mitwirken zum Gelingen dieses Tages beitragen. Wir bedanken uns bereits jetzt für Ihr Kommen. Ihr Pfarrgemeindegemeinschaft St. Georg Bleibach

Evang. Paul-Gerhardt-Gemeinde Kollnau-Gutach



Am Donnerstag, 5. April 2018

19:00 Uhr - Ökum. Bibelarbeitskreis im Gemeindehaus mit Fr. Pfrin. i.R. I. Hanebuth

Am Sonntag, 8. April 2018

09:30 Uhr - Gottesdienst (Pfr. Ulrich Henze) anschließend Gemeindeversammlung

Am Mittwoch, 11. April 2018

09:15 Uhr - Fröhliches Frühstück im Gemeindehaus

VEREINSNACHRICHTEN

Seniorentreff Bleibach

Besichtigung der Metzgerei Reichenbach

Für unseren Ausflug ins Glottertal am Dienstag, den 17.04.2018 nehmen wir schon Anmeldungen entgegen. Die Metzgerei Reichenbach bietet eine Führung an durch ihre Produktionsstätte. Jeder Gast erhält Probierle und 10% Rabatt auf den Einkauf, anschließend ein komplettes Mittagessen inklusiv aller alkoholfreier Getränke. Gesamtpreis 20 €. Abfahrt mit Fahrgemeinschaften am Bhf. Bleibach um 10:45 Uhr.

Es freuen sich auf viele Teilnehmer

M. Senger 07685/ 675 und H. Mrosek 07685/ 680

DRK Ortsverein Gutach-Bleibach e.V.



Einladung zur Mitgliederversammlung

Die Mitgliederversammlung des DRK-Ortsverein Gutach-Bleibach e. V. findet am Donnerstag, den 19.04.2018 im Gasthaus Löwen, Bleibach, statt. Beginn ist 20:00 Uhr.

Tagesordnung:

1. Begrüßung
2. Gedenken an die verstorbenen Mitglieder
3. Berichte
 - a) Vorsitzender
 - b) Schriftführer
 - c) Bereitschaft
 - d) JRK
 - e) Sozialarbeit
 - f) Gymnastikgruppe

4. Kassenbericht durch den Schatzmeister

5. Bericht der Kassenprüfer

6. Entlastung des Schatzmeisters

7. Entlastung des Vorstandes

8. Neuwahlen des Vorstandes

9. Wahl der Kassenprüfer

10. Wahl der Delegierten für die Kreisversammlung

11. Ehrungen und Ernennungen

12. Verschiedenes/Grußworte

Anträge zur Tagesordnung können beim Vorsitzenden Sebastian Rötzer, Rittweg 1, 79261 Gutach, eingereicht werden.

Gutacher Seniorentreff

Seniorenachmittag

Der Gutacher Seniorentreff trifft sich am Donnerstag, den 12. April 2018 ab 14:30 Uhr im Schönwasener Hof in Gutach. Fahrdienst bei Andrea Gehring, Tel.: 07681/5538, anmelden!

Schwarzwaldverein Kollnau-Gutach

Kirschblütenwanderung des Schwarzwaldvereins Kollnau-Gutach im Eggener Tal am Sonntag, 15. April 2018

Ein zartweißes Blütenmeer im Markgräfler Land erwartet die Wanderer und Gäste auf einer Strecke rund um das Eggener Tal. An den Südhängen des Eggener Tales gepflegte Weinberge mit sehenswerten alten Trockenmauern. An den Nordwesthängen ausgedehnte Kirschenplantagen und alte Streuobstwiesen in voller Blüte. Immer wieder großartige Ausblicke über die gesamte Kulturlandschaft, die Wein- und Obstbauerdörfer Obereggenen mit Untereggenen mit der ältesten Kirche des Markgräfler Landes, zum Blauen, Schloss Bürgeln und hinüber über die Rheinebene zu den Vogesen. Vom „Hagschutz“, einer alten Siedlungsstätte aus der Jungsteinzeit, hat der Wanderer eine herrliche Rundumsicht. Schlusseinkkehr in einer bekannten Strauße.

Rundwanderung: ca. 10 km, Gehzeit: 4 Stunden, Höhenmeter auf und ab: 173 m, Treffpunkt: Albert-Burger-Platz Kollnau, Sonntag, 15. April 2018

Abfahrt: 09:00 Uhr mit Privat-PKW in Fahrgemeinschaften, deshalb Anmeldung dringend erforderlich unter 07681 22213 bei Wanderführer Koehler!

Turnverein Mittleres Elztal e.V.



Wirbelsäulengymnastik | Start: 11. April 2018 | Unterkirche Bleibach

Am Mittwoch, 11. April 2018 beginnt wieder ein neuer Kurs unserer beliebten Wirbelsäulengymnastik unter der Leitung der Physiotherapeutin Karin Brugger.

Der Kurs umfasst 10 Einheiten mit jeweils 60 Minuten und findet immer **am Mittwoch, von 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr** unter der Kirche in Bleibach statt.

Eine Mitgliedschaft im Turnverein Mittleres Elztal ist nicht erforderlich. Der Kurs kostet 60,00 EUR.

Weitere Infos und Anmeldung bei Frau Martina Haug, Telefon 07685 1075.

Wir freuen uns auf viele Teilnehmer und Teilnehmerinnen.

Turnverein Mittleres Elztal e.V.

www.tv-mittleres-elztal.de

AUS DEN NACHBARGEMEINDEN

Katholisches Bildungswerk Elzach

Für folgende Kurse sind noch Plätze frei:

1. Nähkurs, Beginn: 09.04.2018, 19:30 – 21:45 Uhr, 4 Termine
2. Excel-Kurs, Beginn: 06.04.2018, 19:00 – 21:15 Uhr, 5 Termine
3. Word-Kurs, Beginn: 11.05.2018, 19:00 – 21:15 Uhr, 5 Termine

Nähere Info und Anmeldung ab sofort unter der Tel.-Nr. 07682/924429, G. Hug

Minigolf in Freiamt:

Am Karfreitag, 30. März startete der Betrieb

Mit dem Frühling beginnt auch wieder die Minigolf-Saison. In den letzten Wochen wurde die 18-Loch-Minigolfanlage beim Kurhaus Freiamt nicht nur mit dem Hochdruckreiniger aufpoliert, sondern die gesamte Anlage wurde auf Vordermann gebracht. Aus diesem Grund wird der Saisonstart mit dem bekannten „Ein-Euro-Nachmittag“ (Eintritt = 1 EUR) eröffnet.

Bis Oktober kann auf der Anlage montags bis sonntags (und feiertags) von 14:00 bis 17:00 Uhr gespielt werden. In den Sommerferien (26. Juli bis 8. September) rollt der Ball täglich von 14:00 bis 19:00 Uhr. Bei Regen bleibt die Minigolfanlage geschlossen.

Öffnungszeiten

30. März – Oktober

Montag – Sonntag/Feiertag: 14:00 - 17:00 Uhr

Sonderöffnungszeiten in den Sommerferien BW

27. Juli – 10. September

Montag – Sonntag: 14:00 - 19:00 Uhr

Eintrittspreise ab 31. März 2018

Erwachsene: 2,50 €

Kinder und Jugendliche (bis 16 Jahre): 1,50 €

Weitere Informationen bei der Tourist-Information Freiamt, Telefon 07645 91030, Internet www.freiamt.de.

Freiämter Bauernmarkt

Der Freiämter Bauernmarkt hat seit dem **1. April geänderte Öffnungszeiten**. Jeden **Freitag** können in der Zeit **von 15:00 - 18:00 Uhr** auf dem Bauernmarkt beim Freihof im Ortsteil Ottoschwanden frische, der Jahreszeit entsprechende, Erzeugnisse aus der Region eingekauft werden. Zur gleichen Zeit lädt das Marktcafé bei Kaffee und Kuchen zum gemütlichen Verweilen ein. Das Heimatmuseum mit „Bäule“ und „Radiostüble“ sowie das Turmuhrenmuseum hat ebenfalls geöffnet.

ASV Niederwinden e.V.

INFO! INFO! INFO!

Fliegenfischer aufgepasst!

Für die Angelsaison 2018 gibt es noch Jahreskarten zum Fliegenfischen an der Elz zu kaufen. Es wird nur ein gewisses Kontingent freigegeben. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an unseren 1. Vorsitzenden: Ralf Wehrle; Mobil: 0176 57954923.

PETRI HEIL!!!

Wegwerfen? Denkste! 

Nächstes Repair Café in Waldkirch findet **am Samstag, 07.04.2018** in der Zeit **von 10:00 – 14:00 Uhr** im AWO-Stüble, Schlettstadtallee 9, statt. Ehrenamtliche Fachleute reparieren, soweit es möglich ist, Klein elektrogeräte, Haushaltsgegenstände und vieles andere mehr. Auch die Nähwerkstatt ist in dieser Zeit geöffnet. Kaffeeautomaten und Handys werden nicht repariert! Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich, Sie können einfach mit Ihren „Patienten“ vorbeikommen. **Ab 13:00 Uhr werden keine größeren Reparaturaufträge mehr angenommen.**

Das Repair Café sucht auch laufend interessierte Schrauber, handwerklich Interessierte und Techniker die Lust haben sich ins bestehende Team von rund 20 ehrenamtlichen Helfern einzubringen. Eine nette Atmosphäre, spannende Herausforderungen und erfahrene Kollegen warten auf Sie. Infos bei: Frank Dehring, Wabe, 07681 47454-52 und Klaus Laxander, AWO, 07681 22666.

Neuer Pächter

Wir suchen für die kommende Saison einen neuen Pächter für den Kiosk/Gaststätte im Schwimmbad Oberprechtal. Sofern Sie sich dafür interessieren melden Sie sich unter Tel. 07682/7608.

Förderverein zur Erhaltung des Schwimmbades Oberprechtal e.V.



Stadt Elzach Landkreis Emmendingen

Die Stadt Elzach sucht für ihren Kindergarten „Spatzennest“ im Stadtteil Oberprechtal (1 Regelgruppe, 1 Kleinkindgruppe) zur Betreuung der Kinder in der Regelgruppe zum **nächstmöglichen Zeitpunkt** eine/n

staatlich anerkannte/n Erzieher/in oder Kinderpfleger/in oder pädagogische Fachkraft

als Elternzeitvertretung für den Zeitraum bis zunächst **30.09.2019** in Teilzeitbeschäftigung mit einem Umfang von **20 %** (derzeit 7,8 Stunden wöchentlich verteilt auf 2 Vormittage).

Wir bieten:

- eine Gemeinde als Träger, welche großen Wert auf eine qualitätsvolle Kinderbetreuung legt
- Arbeitsbedingungen und Vergütung nach TVöD
- angenehmes Arbeitsklima zwischen Team, Eltern und Träger

Wir erwarten:

- hohe fachliche und soziale Kompetenz
- Partnerschaftliche Zusammenarbeit im Team
- eine unterstützende und wertschätzende Haltung gegenüber Kindern und Eltern
- Belastbarkeit, Flexibilität, Engagement und Verantwortungsbewusstsein

Sind Sie interessiert?

Dann richten Sie bitte Ihre schriftliche Bewerbung mit den üblichen Unterlagen (Lebenslauf, Lichtbild, Zeugniskopien) bis **30. April 2018** an das Bürgermeisteramt Elzach, Hauptstraße 69, 79215 Elzach.

Für Rückfragen und Auskünfte stehen Ihnen Kindergartenleiterin Ulrike Fischer (Tel.: 07682/921892) oder Hauptamtsleiter Christoph Croin (Tel.: 07682/804-20) gerne zur Verfügung.



SONSTIGES

Obst- und Garten-Information im Kreis-Lehrgarten

Ab April, während der Sommerzeit, werden die regelmäßigen Info-Veranstaltungen des Kreisverbandes Obstbau, Garten und Landschaft e.V. (KOGl) wieder am ersten Freitagabend jeden Monats durchgeführt. Der nächste Termin ist **Freitag, der 6. April ab 17:00 Uhr** im Kreis-Lehrgarten an der Alten Straße in Kenzingen. An diesem Abend wird vor allem der Schnitt der Pfirsichbäume gezeigt, für den der richtige Zeitpunkt kurz vor bis kurz nach der Blüte ist, und worauf es dabei besonders ankommt. An diesem Abend werden auch die letzten Frühjahrsschneidarbeiten abgeschlossen und einige der im Frühjahr anfallenden Gartenarbeiten in Theorie und Praxis erklärt. Alle, die sich für die vielfältigen Möglichkeiten interessieren, die ein Hausgarten für die Selbstversorgung und für den körperlichen Ausgleich bietet, sind herzlich eingeladen, auch wenn sie (noch) keinen eigenen Garten haben sollten. Diese Kurse sind weiterhin kostenlos, über einen kleinen freiwilligen Beitrag freut sich der KOGl. Anmeldung ist nicht erforderlich, je nach Teilnehmerzahl werden kleine Gruppen gebildet, die von erfahrenen Fachwarten geführt werden. Weitere Informationen auch unter www.kogl-emmingen.de im Internet.
Kreisverband Obstbau, Garten und Landschaft Emmendingen e.V.

Tiergestützte Ergotherapie mit Lamas

Das kommende Treffen der Selbsthilfegruppe Aphasie und Schlaganfall findet **am Samstag, den 7. April um 13:00 Uhr** beim Reiterhof Blattmann, Denzlinger Str. 18 in Waldkirch Buchholz statt. Seit vielen Jahren arbeitet die Ergotherapeutin Diana Götzmann mit tierischen Co-Therapeuten, ihren Lamas. Diese Tiere eröffnen Kontaktbrücken dort, wo zwischenmenschliche Beziehungen und Kommunikation schwierig geworden sind. Ein Tier kann sich nicht verstellen, es beurteilt und wertet nicht. Die Zuwendung eines Tieres ist echt. Die Kommunikation verläuft vorwiegend körpersprachlich. Dies regt uns Menschen zu vielfältiger Interaktion an. Selbstwirksamkeit und Selbstwert kann erlebt und gesteuert werden. Frau Götzmann wird an diesem Samstag allen interessierten Besuchern ihre tierischen Co-Therapeuten vorstellen. Sie berichtet von der Idee und Entstehung der professionellen tiergestützten Intervention und -Therapie, sowie über ihren Nutzen für verschiedene Patientengruppen. Weitere Informationen bei Frau Götzmann, Tel.: 07681/2096084.

Schwerbehindertenausweis bei Sehminderung – was bringt mir das?

Einladung zum Offenen Treff der Allgemeinen Blinden- und Sehbehindertenhilfe e.V. (ABSH) – Landesverband für Menschen mit Behinderungen – Regionalgruppe Baden
Die Regionalgruppe Baden der ABSH e.V. lädt alle ihre Mitglieder und interessierte Bürgerinnen und Bürger (Neubetroffene) zum Offenen Treffen **am Samstag, den 14. April 2018** ein;

Treffpunkt: Kofflers Heuriger, Lange Str. 1,
76199 Karlsruhe.

Wir dürfen **ab 14:00 Uhr** als Referenten unseren Diplom-Sozialarbeiter (FH) Harald Eigler zum Thema „Schwerbehindertenausweis bei Sehminderung“ begrüßen. Was bringt mir ein Schwerbehindertenausweis? Herr Eigler ist selbst seit seinem 17. Lebensjahr blind und vertritt Mitglieder gegenüber Behörden und Krankenkassen, DRV in sozialrechtlichen Belangen.

Unsere Mitglieder kommen aus den Landkreisen Rhein-Neckar-Kreis, Neckar-Odenwald-Kreis, Karlsruhe, Enzkreis, Rastatt, Ortenaukreis, Emmendingen, Lörrach, Waldshut, Breisgau-Hochschwarzwald sowie den Stadtkreisen Mannheim, Karlsruhe, Heidelberg, Pforzheim, Baden-Baden und Freiburg. Um besser planen zu können, wäre ich Ihnen für eine kurze Anmeldung bei mir dankbar und zwar unter folgenden Kontaktdaten: Telefon: 0721 – 13 29 699 oder E-Mail: rg-baden@abs-hilfe.de. Näheres über die Arbeit der ABSH erfahren Sie auf unserer Homepage unter www.abs-hilfe.de: Es freut sich auf breites Interesse auch von Seiten der Bevölkerung
Ihr Harald Frase, Leiter der Regionalgruppe und 2. Vorsitzender sowie Harald Eigler, Dipl.-Sozialarbeiter (FH).

20 Jahre Zeitreisen-Erzähltouren!

Erste Frühlingstour in Biederbach/Elztal am Sonntag, 8. April 2018

Auf dieser aussichtsreichen Erzähltour durch den Frühlingwald und vorbei an (hoffentlich!) blühenden Wiesen lernen die Teilnehmer die abgelegenen Illenberger und Selbiger Höhen mit ihren alten Höfen hoch über dem Biederbacher Tal bei Elzach kennen. Es darf spannenden alten Heimatgeschichten gelauscht werden.
Start: **08.04.2018, 10:00 Uhr** in Biederbach/Untertal, Länge ca. 10 km, Rückkehr ca. 16:00 Uhr.
Infos zum Treffpunkt und Anmeldung (auch kurzfristig) unter Tel.: 07666/3720 oder www.rosemaries-sagenhafte-wanderungen.de

IMPRESSUM



Herausgeber: Gemeindeverwaltung Gutach im Breisgau
Dorfstraße 33, 79261 Gutach im Breisgau
Druck und Verlag:
NUSSBAUM MEDIEN Rottweil GmbH & Co. KG, Durchstraße 70,
78628 Rottweil, Telefon 0741 5340-0, Fax 07033 3204928
Verantwortlich für den amtlichen Teil,
alle sonstigen Verlautbarungen und Mitteilungen:
Bürgermeister Urban Singler oder sein Vertreter im Amt
Für „Was sonst noch interessiert“ und den Anzeigenteil:
Klaus Nussbaum

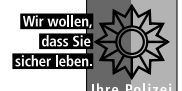
Es gilt die jeweils aktuelle Anzeigen-Preisliste.

„Selbstbedienung“
kommt teuer.

WER „KLAUT“, GREIFT VOLL DANEBEN.

Ladendiebstahl schädigt Jeden.

Fragen? Infos gibt's bei Ihrer nächsten
Polizeidienststelle und im Internet.
www.polizei.propk.de





Angebot für Nussbaum Club-Mitglieder*
von einem unserer Reisepartner



Nussbaum Medien Weil der Stadt GmbH & Co. KG
Merklinger Straße 20 • 71263 Weil der Stadt
www.nussbaum-medien.de

* Unsere Printleser sind automatisch
Mitglied in unserem Nussbaum Club.



Wellness & Entspannung pur

ERHOLSAME AUSZEIT IM WELLNESSHOTEL

Einfach aussuchen, buchen und genießen!

3 Tage
ab
169 €
p.P.

ALLGÄU – Royale Auszeit mit Sonne & Wellness in Oberstaufen



- 2x Übernachtung im Doppelzimmer Deluxe
- Morgens reichhaltiges Frühstücksbuffet
- An einem Abend leckeres 4-Gang-Abendmenü
- tägl. Tea Time auf der Ludwig-Galerie mit Tee, Gebäck & Snack
- inkl. Nutzung des 1.800 m² großen Spa- & Wellnessbereiches
- inkl. Allgäu-Walser-Card mit zahlreichen Vergünstigungen
- Buchbar im Zeitraum 01.05. bis 31.08.2018

Veranstalter: **** Golf- & Alpin Wellness Resort Hotel Ludwig Royal;
Im Dorf 29, 87534 Oberstaufen-Steibis

3 Tage
ab
199 €
p.P.

SCHWARZWALD – Wellness Auszeit im Traditionshotel mit Sterneküche



- 2x Übernachtung ab Sonntag im Standard-Basis Doppelzimmer
- Anreise von Mo bis Sa gegen Aufpreis von 10,00 € p.P.
- Täglich reichhaltiges Gourmetfrühstück vom Buffet
- Einmal Abendessen im Rahmen der Halbpension am Anreisetag
- inkl. Nutzung des Wellnessbereichs mit Sauna & Schwimmbad
- inkl. Spa-Tasche mit Bademantel, Saunatuch & Slipper
- inkl. Parkplatz am Hotel (nach Verfügbarkeit)

Veranstalter: **** Hotel Ritter Durbach
An der badischen Weinstraße | Tal 1, 77770 Durbach

5 Tage
ab
306 €
p.P.

NIEDERBAYERN – Wellnessurlaub im mehrfach ausgezeichneten SPA-Hotel



- 4 x Übernachtung zwischen im Doppelzimmer Magnolie
- Morgens reichhaltiges Frühstücksbuffet
- Von 12 bis 14 Uhr knackige Salate, Bio-Brötchen & Tagessuppe
- Hausgemachte Kuchen & Gebäck von 14.30 bis 16 Uhr
- Abends 4-Gang-Menü mit Wahlmöglichkeit
- inkl. Nutzung des Beauty- & Wellnessbereichs mit Indoor- & Outdoor-Pool, Saunen & mehr
- Buchbar im Zeitraum 30.05. bis 29.07.2018

Veranstalter: **** Hotel Antoniushof
Ernst-Hatz-Str. 2, 94099 Ruhstorf

Weitere Top-Angebote finden Sie unter: www.reisehummel.de
Gerne beraten wir Sie auch telefonisch: 07221-397720

Reisezeitraum: Unsere Angebote mit Eigenanreise sind ganzjährig buchbar,
sofern keine abweichenden Angaben hinterlegt sind. Preisanpassungen vorbehalten.



Reisehummel – Lust auf Kurzurlaub

Mail: info@reisehummel.de | Web: www.reisehummel.de

Vermittler: Reisehummel Nina Bransch, Fremersbergstr. 22B, D-76530 Baden-Baden

Buchungs-Code:
Verlag-2017

Nussbaum Medien Weil der Stadt GmbH & Co. KG, Merklinger Straße 20, 71263 Weil der Stadt, ist bei diesen Reisen nicht der Veranstalter

FITNESS IN DER REGION



Foto: fizkes/iStock/Thinkstock

Die Freude beim Sport ist den Fitnessbegeisterten in Deutschland besonders wichtig: 78 % gaben in einer bevölkerungsrepräsentativen Umfrage an, dass sie mehr Spaß an der Bewegung zu konsequenterem Training bewegen könnten. Die Studie belegt, dass Spaß und Trainingshäufigkeit in Zusammenhang stehen. Wer sein Workout mehr genießt, geht öfter zum Sport.

Auf den Wunsch nach mehr Spaß im Trainingsalltag zahlen die aktuellen Trainingstrends ein. So bieten viele Fitnessstudios 2018 erlebnisorientierte Gruppentrainings an. Einige Beispiele: Yoga und HIIT-Training werden aufs Wasser verlegt, balancierend auf schwimmenden Matten.

Andere Formate setzen auf die Power von Musik: Mit Beats, die aufs Training zugeschnitten sind und mit denen die Anstrengung fast vergessen ist, wie beim Rockstar-Workout „POUND“ mit Drumsticks oder im Takt strampelnd bei Bike & Beats. Andere Formate wie das Warri-

or-Training fordern die Teilnehmer zum Wettkampf mit sich selbst heraus.

Millennials wünschen sich Personal Training

Auch das Workout mit dem Personal Trainer steht 2018 hoch im Kurs, wie die Studienergebnisse belegen: 64 % der sportbegeisterten Deutschen würden gern regelmäßig mit einem Fitnesscoach zusammenarbeiten, um qualifizierte Tipps für ein richtig gutes Trainingsprogramm zu erhalten und angespornt zu werden. Die Studie ergab außerdem: Immer mehr Menschen hierzulande nutzen Fitnesstracker,

um ihre Leistungen aufzuzeichnen. 57 % der Befragten gaben an, dass es sie motiviert, ihre sportlichen Fortschritte über ein Wearable festzuhalten. Unter den Millennials, also den 16- bis 29-Jährigen, waren es laut Studie sogar 77 %.

Expertenausblick: erlebnisorientierte Fitness

Und wie entwickelt sich die Fitnessbranche sonst noch weiter? „Insbesondere die Millennials legen Wert auf Service und Betreuung. Sie sind am Puls der Zeit und haben hohe Ansprüche an die Trainingsqualität und sie suchen Trainingserlebnisse“, sagt

Fitness-Experte Alexander Richter. „Auf Entertainment ausgerichtete Workouts kommen aus den USA nun auch zu uns: Dort haben zahlreiche Microstudios eröffnet, die sich auf unterhaltende Trendformate spezialisiert haben. In Deutschland gab es in den letzten Jahren einen Boom im Niedrigpreissegment. Derzeit sehen wir, dass Kurse mit hohem Spaßfaktor im Trend liegen. Fitness First beispielsweise setzt bei den Kurskonzepten Bike & Beats und STRONG by Zumba auf eine Mischung aus Entertainment und aufs Training zugeschnittenen Beats.“
(www.fitnessfirst.de/red)

Abschalten mit Yoga, Tai-Chi und Qigong

Wir leben in hektischen Zeiten und manchmal ist unser Leben viel zu stressig. Kein Wunder, dass die Nachfrage nach Entschleunigung und Entspannungsmethoden wie Yoga, Qigong oder Tai-Chi groß ist.

Was genau sind das für Methoden?

Gehört haben von Tai-Chi die meisten. Doch wenn man es noch nicht ausprobiert hat, kann man sich darunter wenig vorstellen. Peter Kanzler, Chefredakteur der „Apotheken Umschau“ erklärt, was man über Tai-Chi wissen muss: „Tai-Chi

ist eine chinesische Kampfkunst, sie wird auch Schattenboxen genannt. Dabei handelt es sich um langsame Bewegungen, die wie in Zeitlupe ablaufen, mit denen man einen fiktiven Gegner abwehrt. Tai-Chi macht beweglicher, ist gut für die Körperkraft und auch für die Balance, beruhigt und entspannt. Man kann es sogar im Sitzen ausüben.“

Auch Qigong kommt aus China, genauer gesagt aus der traditionellen chinesischen Medizin: „Qi lässt sich mit Lebensenergie übersetzen. Diese Energie versucht man mit Qigong dort

hinzuführen, wo sie im Körper benötigt wird. Auch bei Qigong bestehen die Übungen aus fließenden Bewegungen. Sie helfen unter anderem bei Muskelverspannungen und Schlafproblemen“, weiß Peter Kanzler.

Tai-Chi und Qigong sind chinesische Entspannungsübungen. Aus einem anderen asiatischen Land, nämlich Indien, kommt Yoga. Dazu erläutert der Experte: „Auch bei Yoga spielen Haltung und Konzentration eine wichtige Rolle. Wer Yoga praktiziert, richtet seine Gedanken auf das Hier und Jetzt, er ist präsent. Allen Entspan-

nungsübungen gemein ist, dass der Leistungsgedanke nicht im Vordergrund steht. Ganz wichtig: jeder kann sofort und ohne Vorkenntnisse einsteigen, vorausgesetzt, es liegen keine gesundheitlichen Probleme vor.“ Gerade wer im Alltag viel Stress hat, profitiert von Tai-Chi, Qigong oder Yoga. Man kommt zur Ruhe und konzentriert sich auf seinen Körper. Spürt, wie er sich in diesem Moment anfühlt und kann so hervorragend Stress abbauen.
(ots/Wort & Bild Verlag - Apotheken Umschau/red)

Die richtige Sportkleidung

Vor allem im Sommer ist die richtige Sportkleidung wichtig. Dabei spielen neben Tragekomfort auch Wärmeisolation, Atmungsaktivität und Hautsensorik eine Rolle.

Im Trend liegen bei Freizeitsportlern insbesondere Nordic Walking und Blading. Aber auch bei klassischen Bewegungsarten wie Fußball, Joggen und Radfahren fließt der Schweiß vor allem bei Hitze in Strömen.

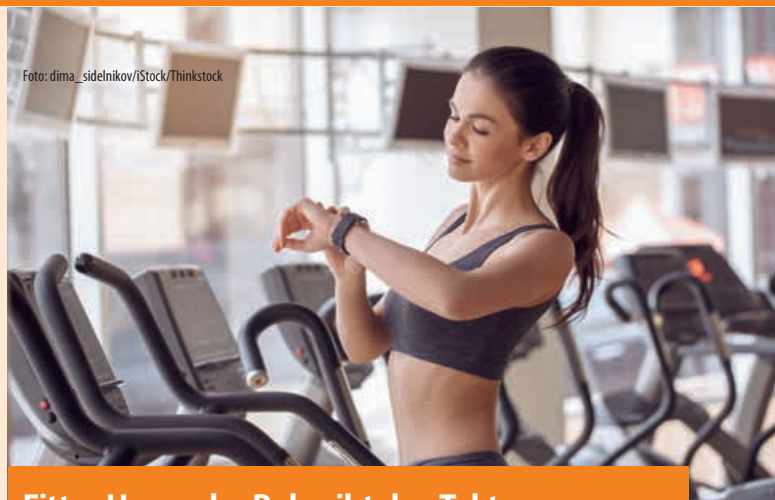
Was Sportkleidung zum Funktionstextil macht

Bei der optimalen Unterstützung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit des Trägers spielt der physiologische Tragekomfort, das heißt: Atmungsaktivität, Feuchte- und Wärme-management der Textilien, eine entscheidende Rolle. Ein schneller Abtransport des flüssigen Schweißes und die Erzeugung eines trockenen Mikroklimas auf der Haut unterstützen dabei den Körper bei der Thermoregulation und beugen Auskühlen und Frösteln nach körperlicher Aktivität (Post-exercise-chill) vor. Zudem erzeugen auf der nassen Haut klebende Textilien negative Berührungsreize und die Haut wird unnötig gereizt. Körperwärme, die schnell durch Ventilationsöffnungen abgeleitet werden kann, hilft Hitzestress zu vermeiden und damit ebenfalls die Leistungsfähigkeit des Trägers zu steigern. Bereits seit den 1970er Jahren beschäftigt sich das internationale Textilforschungszentrum Hohenstein Institut intensiv mit der Optimierung des Tragekomforts von Sportkleidung. Sehr früh setzte man dort auf die Kombination

verschiedener Materialien und deren jeweiligen Eigenschaften. Die auf der Haut aufliegenden Chemiefasern des „Double-Face Materials“ leiten den Schweiß schnell und effektiv vom Körper weg in die außen liegende Baumwolle. In Kombination bieten die beiden Materialien durch das trockenere Gefühl am Körper einen deutlich besseren Tragekomfort als Baumwollwäsche. Nach der positiven Resonanz der Olympionikinnen 1980 erfolgte die Markteinführung von zweischichtiger Unterwäsche aus „Transtex“ auch für Freizeitsportler. Der Siegeszug der Funktionstextilien hält bis heute an und sorgt konsequent zu einer immer stärkeren Differenzierung abhängig vom Einsatzzweck der Materialien.

Qualitätsstufen von 1 bis 6

Da sich der Tragekomfort eines Kleidungsstückes nicht allein anhand des Augenscheins beurteilen lässt, hat sich das Qualitätslabel des Hohenstein Institut als Orientierungshilfe bei der Auswahl von Sport- und Funktionstextilien etabliert. Auf Basis verschiedener Laboruntersuchungen wird u. a. eine Tragekomfortnote im Schulnotensystem von 1 (sehr gut) bis 6 (ungenügend) vergeben, die einen qualitativen Vergleich von Produkten hinsichtlich Wärmeisolation, Atmungsaktivität und Hautsensorik erlaubt. (Redaktion meine-gesundheit.de/red)



Fittes Herz – der Puls gibt den Takt an

Mithilfe der Herzfrequenz sind Rückschlüsse auf das eigene Trainingsverhalten möglich, um ein individuell ausgewogenes und vor allem gesundheitsförderndes Training sicher zu stellen.

Mit sportlicher Betätigung lassen sich positive Effekte für die menschliche Physis und Psyche erzielen. So oder so ähnlich lautet die weit verbreitete Meinung in der Bevölkerung. Aber oft wird hierbei vergessen, dass „falsches“ Training oft negative bzw. unerwünschte Ergebnisse zur Folge hat. Schnell führen allzu ehrgeizige sportliche Anstrengungen zu Überbelastungen des Herz-Kreislaufsystems, die bei Untrainierten im Herzinfarkt gipfeln können.

Indikator Herzfrequenz

Ein Indikator für das „richtige“ Training ist der menschliche Puls, besser gesagt die Herzfrequenz. Diese gilt als Anstrengungsanzeige, an der sich die momentane Belastung des Körpers ablesen lässt. Mithilfe der Herzfrequenz sind Rückschlüsse auf das eigene Trainingsverhalten möglich, um ein individuell ausgewogenes und vor allem gesundheitsförderndes Training sicher zu stellen.

Pulsuhren

Mittels moderner Herzfrequenzcomputer, lassen sich die individuell optimalen Herzschläge pro Minute errechnen sowie kontrollieren. Ein solcher Herzfrequenzcomputer besteht meist aus einer Armbanduhr mit Display und einem Brustgurt, der die Herzfrequenz misst und sie telemetrisch an die Uhr

übermittelt. Es gibt eine Vielzahl von Herstellern, die solche Geräte in allen Preisklassen und mit verschiedenen Spezifikationen anbieten. Ferner verfügen die modernen Cardio-Geräte in Fitness-Studios über Empfänger für den Brustgurt und können den Puls direkt in den Trainingsprogrammen berücksichtigen. Um mit einem Pulstraining beginnen zu können, benötigt der Sportler seine „maximale-Herzfrequenz“, anhand derer sich die verschiedenen Trainingsbereiche abstecken lassen. Zur genauen Ermittlung empfiehlt es sich entweder eine Messung im Fitness-Studio vornehmen zu lassen oder eine Pulsuhr zu benutzen.

Richtwerte für das Training

Für das Training sind je nach Trainingsziel folgende Richtwerte gültig: Ein leichtes Training zwischen 50 % und 60 % des Maximalwertes trägt zur Stabilisierung der Gesundheit bei. Zur optimalen Fettverbrennung empfiehlt es sich den Puls zwischen 60 % und 70 % des Maximalwertes zu halten. Wer seine Ausdauer nachhaltig steigern möchte, sollte den Trainingspuls zwischen 70 % und 85 % variieren. Insgesamt sollte sich bei einem ausgewogenen, gesundheitsorientierten Fitnesstraining der Puls zwischen 50 % und maximal 85 % des errechneten Maximalpulses bewegen. (Redaktion meine-gesundheit.de/red)



GESCHÄFTSANZEIGEN



Reifenhandel

Helmut Hin
Kirchhöf 4b
79215 Biederbach



Telefon 07682 / 67231 ab 15.00 Uhr
Telefax 07682 / 67122

Keiner rollt leiner

Aktion vom 17.03. - 31.05.2018

Servicepauschale oder Tankgutscheine

Sommerreifen

Beim Kauf von **4 Michelin-Reifen**
erhalten Sie eine Servicepauschale

bis inkl. 16 Zoll von **20,00 €**
17 Zoll und größer **40,00 €**

Nur gültig bei Reifenkauf und Montage.

Lt. den Bedingungen der Michelin Reifen Werke AG und Co. KG Aa

CLEMENS ELSNER
Steinmetz- und Bildhauermeister

Grabmale
Fensterbänke
Treppenbeläge

79261 Gutach-Bleibach
Am Vogelhof 1 · Tel.: 07685 442 · Fax 7560



Unsere Aktionen für Woche 15

im Kreis Emmendingen

Anzeigensonderveröffentlichungen

- Auto und Zweirad in allen Orten außer Biederbach
- Fit, schön und gesund in allen Orten außer Biederbach

Ich berate Sie gerne!

Heike Winkelmann

Tel. 0741 5340-37 • Fax 07033 3204928

heike.winkelmann@nussbaum-medien.de



Nussbaum Medien Rottweil GmbH & Co. KG
Durschstraße 70 • 78628 Rottweil
www.nussbaum-medien.de

Nussbaum Club+

SCHWABEN HORNETS OSTFILDERN
HANDBALL BUNDESLIGA

HBF SPIELT DIE ACTION
HANDBALL BUNDESLIGA



5x2 Tickets gewinnen!

Große Verlosungsaktion
für Nussbaum Club-Mitglieder *

Hier spielt die Action! 5 x 2 Tickets für Schwaben Hornets vs. Buxtehuder SV am **Samstag, den 05.05.2018 um 19.00 Uhr in der Sporthalle 1 Ostfildern-Nellingen** (In den Anlagen, 73760 Ostfildern) www.schwabenhornets.de

Zuschriften mit Angabe des untenstehenden Lösungswortes und Ihren vollständigen Adressdaten bitte an marketing@nussbaummedien.de**

* Unsere Printleser sind automatisch Mitglied im Nussbaum Club

** Die Gewinner/-innen werden schriftlich benachrichtigt und auf unserer Homepage unter www.nussbaum-medien.de veröffentlicht.

Lösungswort:
„Frauenpower“

Teilnahmeschluss:
Sonntag, 22.04.2018



Nussbaum Medien Weil der Stadt GmbH & Co. KG
Merklinger Straße 20 • 71263 Weil der Stadt
www.nussbaum-medien.de

Hier könnte Ihre Anzeige stehen!

Wenn Sie nicht mehr weiterwissen... Darüber reden kann Leben retten !

Arbeitskreis Leben e.V. (AKL) - Beratung und Begleitung für Menschen in Lebenskrisen sowie deren Angehörige

Freiburg	0761 33388	Nürtingen	07022 19298
Heilbronn	07131 164251	Reutlingen	07121 19298
Karlsruhe	0721 811424	Sindelfingen	07031 3049259
Kirchheim/T.	07021 75002	Stuttgart	0711 600620
Leonberg	07156 4019452	Tübingen	07071 19298

www.ak-leben.de