

MITTEILUNGSBLATT

Stadt Elzach



5

MIT DEN STADTTEILEN

KATZENMOOS, ELZACH,

OBERPRECHTAL, PRECHTAL & YACH

47. Jahrgang

Donnerstag, 04. Februar 2021

ELZACH AKTUELL – Stadtgeschehen

Bürgermeister-Sprechstunde

Es ist mir ein persönliches Anliegen für Sie, liebe Bürgerinnen und Bürger, stets ein offenes Ohr zu haben. Ich werde in regelmäßigen Abständen Sprechstunden durchführen, in denen Sie Ihre Ideen, Wünsche und Anliegen direkt an mich vortragen können.

Die Termine für die Sprechstunden koordiniert Frau Neumaier, Tel.:
07682 804-51.

Erfahrungsgemäß sind Bürgermeistersprechstunden gut besucht. Wer seinen Termin nicht einhalten kann, sollte ihn absagen, damit weitere Interessenten nachrücken können.

Nächste Bürgermeister-Sprechstunde am:

Mittwoch, den 17. Februar 2021

von 17:00 – 18:30 Uhr

in der Ortschaftsverwaltung Prechtal

Roland Tibi
Bürgermeister

Kuchen- und Plakettenverkauf auf dem Wochenmarkt



Am kommenden Samstag verkauft die Stadtmusik auf dem Wochenmarkt selbstgebackenen Kuchen.

Neben den Leckereien aus dem Backofen können Sie auch die Sonderplakette der Stadtmusik als passendes Accessoire für die Garderobe der 5. Jahreszeit erwerben.

Auch wenn Ihr „Fasnet-Kittel“ oder „Fasnet-Hut“ in diesem Jahr nur in der guten Stube getragen wird, ist so wenigstens ein kleiner „Tschako“ bei Ihnen und Sie unterstützen uns dabei, dass

wir Sie im kommenden Jahr wieder in gewohnter Manier unterhalten.

Redaktionsschluss

Bitte beachten Sie den Redaktionsschluss für die KW 06 (Erscheinungstag: 11.02.2021) am Montag, 08.02.2021, 09:00 Uhr.

Verspätet eingehende Beiträge können wir nicht mehr berücksichtigen.

Bürgermeisteramt der Stadt Elzach

IMPRESSUM

Herausgeber:

Stadtverwaltung Elzach, Hauptstraße 69, 79215 Elzach
Tel. 07682 804-0, Fax 07682 804-55, stadt@elzach.de, www.elzach.de

Druck und Verlag:

NUSSBAUM MEDIEN Rottweil GmbH & Co. KG, Durschstraße 70,
78628 Rottweil, Telefon 0741 5340-0, Fax 0733 3204928

Verantwortlich für den amtlichen Teil, alle sonstigen Verlautbarungen und Mitteilungen:

Bürgermeister Roland Tibi oder sein Vertreter im Amt

Für „Interessantes“ und den Anzeigenteil:

Klaus Nussbaum

Es gilt die jeweils aktuelle Anzeigen-Preisliste. Einzelversand nur gegen Bezahlung der 1/4-jährlich zu entrichtenden Abonnementgebühr.



AMTLICHE BEKANNTMACHUNGEN

Bekanntmachung über das Recht auf Einsicht in das Wählerverzeichnis und die Erteilung von Wahlscheinen für die Wahl zum Landtag am 14. März 2021

- Das Wählerverzeichnis für die Landtagswahl der Gemeinde Elzach wird in der Zeit vom **22. Februar 2021 bis 26. Februar 2021** während der allgemeinen Öffnungszeiten im Bürgerbüro, Schmiedgasse 10 b, 79215 Elzach für Wahlberechtigte zur Einsicht bereitgehalten. Wahlberechtigte können die Richtigkeit oder Vollständigkeit der zu ihrer Person im Wählerverzeichnis eingetragenen Daten überprüfen. Die Richtigkeit oder Vollständigkeit der Daten von anderen im Wählerverzeichnis eingetragenen Personen können Wahlberechtigte nur überprüfen, wenn Tatsachen glaubhaft gemacht werden, aus denen sich eine Unrichtigkeit oder Unvollständigkeit des Wählerverzeichnisses ergeben kann. Das Recht zur Überprüfung besteht nicht hinsichtlich der Daten von Wahlberechtigten, für die im Melderegister eine Auskunftssperre nach dem Bundesmeldegesetz eingetragen ist. Das Wählerverzeichnis wird im automatisierten Verfahren geführt; die Einsicht ist durch ein Datensichtgerät möglich. Wählen kann nur, wer in das Wählerverzeichnis eingetragen ist oder einen Wahlschein hat.
- Wer das Wählerverzeichnis für unrichtig oder unvollständig hält, kann während der Einsichtsfrist vom 20. bis 16. Tag vor der Wahl, spätestens am 26. Februar 2021 bis 12:00 Uhr im Bürgerbüro, Schmiedgasse 10 b, 79215 Elzach Einspruch einlegen. Der Einspruch kann schriftlich oder durch Erklärung zur Niederschrift eingelegt werden.
- Wahlberechtigte, die in das Wählerverzeichnis eingetragen sind, erhalten bis spätestens am 21. Februar 2021 eine Wahlbenachrichtigung samt Vordruck für einen Antrag auf Erteilung eines Wahlscheins. Wer keine Wahlbenachrichtigung erhalten hat, aber glaubt, wahlberechtigt zu sein, muss Einspruch gegen das Wählerverzeichnis einlegen, wenn er nicht Gefahr laufen will, dass er sein Wahlrecht nicht ausüben kann. Wahlberechtigte, die nur auf Antrag in das Wählerverzeichnis eingetragen werden und die bereits einen Wahlschein und Briefwahlunterlagen beantragt haben, erhalten keine Wahlbenachrichtigung.
- Wer einen Wahlschein hat, kann an der Wahl im Wahlkreis 49 Emmendingen durch Stimmabgabe in einem beliebigen Wahlraum (Wahlbezirk) dieses Wahlkreises oder durch Briefwahl teilnehmen. Bei der Briefwahl muss der Wähler den Wahlbrief mit dem Stimmzettel und dem Wahlschein so rechtzeitig an die angegebene Stelle absenden, dass der Wahlbrief dort spätestens am Wahltag bis 18 Uhr eingeht.
- Einen Wahlschein erhält auf Antrag
 - eine in das Wählerverzeichnis eingetragene wahlberechtigte Person.
 - eine nicht in das Wählerverzeichnis eingetragene wahlberechtigte Person, wenn
 - sie nachweist, dass sie ohne ihr Verschulden die Antragsfrist auf Aufnahme in das Wählerverzeichnis nach § 11 Abs. 2 Satz 2 der Landeswahlordnung (bis zum 21. Februar 2021) oder die Einspruchsfrist gegen das Wählerverzeichnis nach § 21 Abs. 4 Sätze 1 und 3 des Landtagswahlgesetzes versäumt hat,
 - ihr Recht auf Teilnahme an der Wahl erst nach Ablauf der Antragsfrist nach § 11 Abs. 2 der Landeswahlordnung oder der Einspruchsfrist nach § 21 Abs. 4 Sätze 1 und 3 des Landtagswahlgesetzes entstanden ist,
 - ihr Wahlrecht im Einspruchs- oder Beschwerdeverfahren festgestellt worden und die Feststellung erst

nach Abschluss des Wählerverzeichnisses dem Bürgermeister bekannt geworden ist.

Der Wahlschein kann bis zum **12. März 2021, 18:00 Uhr** im Bürgerbüro, Schmiedgasse 10 b, 79215 Elzach schriftlich, elektronisch oder mündlich (**nicht aber telefonisch**) beantragt werden.

Wenn bei nachgewiesener plötzlicher Erkrankung oder aufgrund der Anordnung einer Absonderung nach dem Infektionsschutzgesetz der Wahlraum nicht oder nur unter unzumutbaren Schwierigkeiten aufgesucht werden kann, kann der Antrag noch bis zum Wahltag, 15:00 Uhr, gestellt werden.

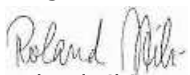
Versichert ein Wahlberechtigter glaubhaft, dass ihm der beantragte Wahlschein nicht zugegangen ist, kann ihm bis zum Tage vor der Wahl, 12:00 Uhr, ein neuer Wahlschein erteilt werden.

Nicht in das Wählerverzeichnis eingetragene Wahlberechtigte können aus den unter 5.2 Buchstabe a bis c angegebenen Gründen den Antrag auf Erteilung eines Wahlscheines noch bis zum Wahltag, 15:00 Uhr, stellen.

6. Wer den Antrag für einen anderen stellt, muss durch Vorlage einer schriftlichen Vollmacht nachweisen, dass er dazu berechtigt ist. Ein Wahlberechtigter mit Behinderung kann sich bei der Antragstellung der Hilfe einer anderen Person bedienen.
7. Mit dem Wahlschein erhält die wahlberechtigte Person
 - 7.1. einen amtlichen Stimmzettel des Wahlkreises,
 - 7.2. einen amtlichen blauen Stimmzettelumschlag für die Briefwahl und
 - 7.3. einen amtlichen hellroten Wahlbriefumschlag, auf dem die vollständige Anschrift, wohin der Wahlbrief zu übersenden ist, sowie die Bezeichnung der Dienststelle der Gemeinde, die den Wahlschein ausgestellt hat (Ausgabestelle), und die Wahlscheinnummer oder der Wahlbezirk angegeben sind.
8. Wahlschein und Briefwahlunterlagen können auch durch den Wahlberechtigten persönlich abgeholt werden. An eine andere Person können diese Unterlagen nur ausgehändigt werden, wenn die Berechtigung zur Empfangnahme durch Vorlage einer schriftlichen Vollmacht nachgewiesen wird.
9. Ein Wahlberechtigter, der des Lesens unkundig oder wegen einer Behinderung an der Abgabe seiner Stimme gehindert ist, kann sich zur Stimmabgabe der Hilfe einer anderen Person bedienen. Die Hilfsperson muss das 16. Lebensjahr vollendet haben. Die Hilfeleistung ist auf technische Hilfe bei der Kundgabe einer vom Wahlberechtigten selbst getroffenen und geäußerten Wahlentscheidung beschränkt. Unzulässig ist eine Hilfeleistung, die unter missbräuchlicher Einflussnahme erfolgt, die selbstbestimmte Willensbildung oder Entscheidung des Wahlberechtigten ersetzt oder verändert oder wenn ein Interessenkonflikt der Hilfsperson besteht. Die Hilfsperson ist zur Geheimhaltung der Kenntnisse verpflichtet, die sie bei der Hilfeleistung von der Wahl einer anderen Person erlangt hat.

79215 Elzach, 04. Februar 2021

Bürgermeisteramt



Roland Tibi, Bürgermeister

Landtagswahl am 14.03.2021

Informationen zur Briefwahl

Zur Landtagswahl am 14.03.2021 können Briefwahlunterlagen neben den herkömmlichen Beantragungsarten schriftlich oder mündlich auch durch sonstige dokumentierbare Übermittlung in elektronischer Form beantragt werden (§ 19 Abs. 1 Landeswahlordnung).

Wir bieten Ihnen die Beantragung der Briefwahl per Internet auf unserer Homepage www.elzach.de an. Beim Aufruf des entsprechenden Links wird Ihnen ein Erfassungsformular für Ihre persönlichen Daten angezeigt. Aus Ihrer Wahlbenachrichtigung können Sie alle notwendigen Angaben für das Antragsformular entnehmen. Sollten Sie Ihre Wahlbenachrichtigung nicht vorliegen haben, können

Sie auch formlos per E-Mail an michael.burger@elzach.de einen Wahlschein beantragen. In diesem Fall teilen Sie uns bitte Ihre persönlichen Daten (Name, Vorname, Geburtsdatum und vollständige Wohnanschrift) mit. Ihnen steht es offen, sich die Briefwahlunterlagen nach Hause oder an eine abweichende Versandanschrift senden zu lassen.

Aufgrund der aktuellen Corona-Situation rechnen wir mit einem erhöhten Aufkommen an Briefwählern. Falls Sie auch gerne Briefwahl nutzen möchten, so beantragen Sie bitte entweder die Briefwahlunterlagen online oder werfen den ausgefüllten Briefwahlantrag in einen unserer Briefkästen am Rathaus Elzach (Hauptstraße 69). Der Wahlschein und die Briefwahlunterlagen werden Ihnen per Post zugestellt.

In dringenden Ausnahmefällen können Sie die Briefwahlunterlagen auch direkt im Bürgerbüro (Schmiedgasse 10 b) beantragen und mitnehmen. Bitte beachten Sie jedoch, dass die Dienststellen der Stadt Elzach aktuell geschlossen sind. Sie können die Klingel am Eingang zum Bürgerbüro nutzen. Ihnen wird dann die Tür geöffnet. Wir bitten Sie um Verständnis, dass es aufgrund des erhöhten Telefon- und Besucheraufkommens zu Wartezeiten kommen kann. Bei Fragen zur Beantragung der Briefwahl wenden Sie sich bitte an Herrn Michael Burger, Tel.: 07682/804-27, E-Mail: michael.burger@elzach.de.



Telefonnummern im Elzach Rathaus

Telefonnummer: 07682/ 804-

| | | |
|----|---------------------------|----------------------------|
| 0 | Zentrale | |
| 10 | Zentrale | |
| 15 | Tränkle, Thomas | Kaufm. Leiter Stadtwerke |
| 19 | Praktikant STW | |
| 20 | Croin, Christoph | Hauptamtsleiter |
| 21 | FAX Standesamt | |
| 22 | Schill, Marlies | Soziales |
| 23 | Bürgerbüro - Weber, Petra | Melde-, Ausweiswesen |
| 24 | Burger, Helmut | Standesamt, Friedhof |
| 25 | Wernet, Stefanie | Standesamt, Friedhof |
| 26 | Azubi / Praktikant HA | |
| 27 | Burger, Michael | Gewerbe, Ordnungsamt |
| 28 | Wisser, Michaela | Hauptamt, Mitteilungsblatt |
| 29 | Henin, Manuela | Hauptamt |
| 30 | Winterhalter, Lioba | Rechnungsamtsleiterin |
| 31 | Gehring, Tanja | Rechnungsamt |
| 32 | Joos, Heike | Rechnungsamt |
| 33 | Bührer, Manfred | Stadtwerke |
| 34 | Dufner, Petra | Stadtkasse |
| 36 | Schmidt, Dominik | Stadtwerke |
| 38 | Singler, Anita | Stadtkasse |
| 39 | Kreutz, Tanja | Steueramt |
| 40 | Kury, Tobias | GVV, Bauamtsleiter |
| 41 | Moser, Hildegard | GVV, Bauamt |
| 42 | Armbruster, Beate | GVV, Sekretariat Bauamt |
| 45 | Eltjes, Marcel | Bauamt |
| 46 | Holzer, Thomas | Bauamt |
| 49 | FAX Bauamt | |
| 51 | Roland Tibi | Bürgermeister |
| 51 | Neumaier, Andrea | Sekretariat Bürgermeister |
| 71 | Altner, Tim | IT Bilder |

Fundsachen

Folgende nachstehend aufgeführte Fundsachen wurden abgegeben und können während den Öffnungszeiten (Montag – Freitag 08:00 Uhr – 12:00 Uhr und Mittwoch 14:00 Uhr – 18:00 Uhr und Donnerstag von 14:00 Uhr – 16:00 Uhr) beim Fundbüro im Bürgerbüro Elzach, Zimmer 1, Schmiedgasse 10 B, 79215 Elzach abgeholt werden
1 Brille mit Etui, 1 Schlüsselbund mit 3 Schlüssel und Anhänger, 1 Schlüsselbund mit Mäppchen und 2 Schlüssel

Öffentliche Bekanntmachung Sitzung des Gemeinderates der Stadt Elzach

Termin: Dienstag, 09.02.2021, 19:00 Uhr
Ort, Raum: Großer Saal, Haus des Gastes Elzach, Kreuzstraße 10, 79215 Elzach

Tagesordnung

1. Bekanntgabe der Beschlüsse aus der letzten nichtöffentlichen Sitzung vom 26.01.2021 und sonstige Bekanntgaben
2. Neubau Feuerwehr mit DRK - Auftragsvergabe
3. Bürgerzentrum Krone-Ladhof Sachstandsbericht
4. Bausachen;
Antrag auf Erteilung des gemeindlichen Einvernehmens zu folgendem Bauantrag:
Bauvorhaben: Neubau eines Einfamilienhauses mit Doppelcarport einschließlich Abstellschuppen für Fahrräder, Flst.Nr. 1370/5, Rainweg in Elzach-Prechtal
5. Bausachen;
Antrag auf Erteilung des gemeindlichen Einvernehmens zu folgendem Bauantrag:
Bauvorhaben: Erweiterung des Untergeschosses sowie Nutzungsänderung eines Büros zur Betriebsleiterwohnung im Obergeschoss der vorhandenen Gewerbehalle, Flst.Nr. 1114, Am Rißlersberg 31 in Elzach
6. Bausachen;
Bekanntgaben:
Bauvorhaben: Abbruch Geschäftshaus mit Garage, Schuppen, Flst.Nr. 109, Neunlindenstr. 4 u. Gartenstr. 2 in Elzach -im Kenntnissgabeverfahren-
7. Vergabe von 2 Bauplätzen im Baugebiet "Brühl II" im Losverfahren
8. GVV Elzach - Einbringung, Beratung und Beschlussempfehlung des Haushalts 2021
9. Fragen der Bürgerinnen und Bürger
10. Bekanntgaben, Anregungen der Mitglieder des Gemeinderates

Roland Tibi
Bürgermeister

JUBILARE

Die Stadt Elzach gratuliert zum Geburtstag

| | |
|---------------------------------|----------|
| Prechtal Samstag, 06.02.2021 | 85 Jahre |
| Josef Joos | |
| Yach Donnerstag, 11.02.2021 | 70 Jahre |
| Hubert Eberhardt | |

Ist Ihre Hausnummer gut erkennbar?

Im Notfall entscheiden **Sekunden!**

112



BEKANNTMACHUNGEN VON ANDEREN ÄMTERN

Landratsamt



Bürgerinformationsdienst reduziert Öffnungszeiten

Der Bürgerinformationsdienst des Landratsamtes ist ab sofort samstags nicht mehr besetzt. Grund sind die zurückgegangenen Anfragen von Bürgerinnen und Bürgern zum Thema Corona und Impfen. Unter der Woche sind die Mitarbeitenden telefonisch unter 07641 451-2222 von Montag bis Freitag von 8:30 Uhr bis 12:30 Uhr und von 13:30 Uhr bis 16:00 Uhr erreichbar.

Kreistag entscheidet über Haushaltsanträge

Der Kreistag entscheidet in seiner nächsten Sitzung am Montag, 8. Februar 2021 um 15:00 Uhr in der Emmendinger Steinhalle (Steinstraße 1) über die Anträge für den Haushalt 2021 und damit auch über die Höhe der Kreisumlage. Der Haushalt wird in der folgenden Sitzung am 22. Februar 2021 verabschiedet. Die Bevölkerung ist zur öffentlichen Sitzung herzlich eingeladen. Der Besuch der Sitzung ist nur mit einem Mund-Nasenschutz möglich, die Besucherzahl ist zudem begrenzt.

Kreismedienzentrum macht Ferien

Das Kreismedienzentrum ist in den „Fastnachtsferien“ ab Freitag, 12. Februar 2021 für eine Woche geschlossen. Erster Öffnungstag ist somit Montag, 22. Februar 2021.

Corona-Teststation Malterdingen: Geänderte Öffnungszeiten

Die Corona-Teststation auf dem Parkplatz am Bahnhof Riegel-Malterdingen hat ihre Öffnungszeiten geändert. Sie ist nun unter der Woche Montag, Mittwoch und Freitag von 17:00 bis 19:00 Uhr sowie Samstag und Sonntag von 11:00 bis 13:00 Uhr geöffnet.

Die Corona-Teststation ist eine reine Abstrichstelle. Sie kann zu den Öffnungszeiten nur durch vorherige Anmeldung vom Hausarzt, Kinder- und Jugendarzt oder vom Gesundheitsamt aufgesucht werden. Einzige Ausnahme: nach Vorlage eines roten Warnhinweises in der Corona-Warn-App ist ein Corona-Test möglich.

Patientinnen und Patienten mit Covid-19-Symptomen wenden sich bitte telefonisch an ihren Haus- oder Kinderarzt oder an eine Corona-Schwerpunktpraxis. Eine Übersicht zu den verschiedenen Corona-Anlaufstellen ist unter <http://coronakarte.kvbawue.de> zu finden. Abends, nachts sowie am Wochenende ist der Ärztliche Bereitschaftsdienst unter 116 117 zu erreichen.

Sonstige

Presseinformation der Deutschen Rentenversicherung Baden-Württemberg

Trickbetrüger bei Grundrente aktiv

Am 1. Januar 2021 trat das Grundrentengesetz in Kraft. »Wir arbeiten derzeit auf Hochtouren und testen die Programmabläufe«, erklärt Gabriele Frenzer-Wolf, Geschäftsführerin der Deutschen Rentenversicherung (DRV) Baden-Württemberg. Die ersten Bescheide zum neuen Grundrentenzuschlag können voraussichtlich **ab Mitte 2021** versandt werden, so Frenzer-Wolf. Genau diese Zeitlücke nutzen aber derzeit dreiste Trickbetrüger aus: **Die DRV warnt deshalb vor täuschend echt wirkenden Briefen, die angeblich von der Rentenversicherung stammen und**

als »Fragebögen zur Grundrente« auch in Baden-Württemberg versandt wurden. Darin werden die Empfänger aufgefordert, ihre persönlichen Daten oder sogar die Bankverbindung preiszugeben, um den Grundrentenzuschlag zu erhalten.

»Die Grundrente ist keine eigenständige Rente«, betont die Geschäftsführerin der DRV Baden-Württemberg: »Sie wird als Zuschlag zur gesetzlichen Rente automatisch berechnet und ausgezahlt.« Es lägen bei der DRV auch alle notwendigen Informationen seitens der Rentnerinnen und Rentner vor, um einen Anspruch auf den Zuschlag zu prüfen. Ein Antrag für die Grundrente sei deshalb gar nicht notwendig, bekräftigt Frenzer-Wolf. Sie ist als Geschäftsführerin bei der DRV Baden-Württemberg für die Gesetzesumsetzung zuständig. **Auf keinen Fall sollten persönliche Informationen wie Kontodaten preisgegeben werden. Rentnerinnen und Rentner, die die Briefe der Trickbetrüger erhalten haben, sollen diese Schreiben bitte nicht beachten und nicht beantworten.**

Frau und Beruf

Kontaktstelle Frau und Beruf Freiburg – Südlicher Oberrhein ist für Fragen und Beratung telefonisch und online erreichbar

Infos und Unterstützungsangebote zur Corona-Pandemie unter <https://frauundberuf.freiburg.de>.

Aufgrund der aktuellen Corona-Situation sind Beratungen bis auf weiteres nur telefonisch möglich. Ratsuchende können während der telefonischen Sprechzeiten unter 0761/201-1731 einen Termin vereinbaren (Mo, Di, Mi und Fr 8:30 Uhr bis 12:00 Uhr, Mo, Mi und Do 13:30 Uhr bis 16:00 Uhr). Per E-Mail an frau_und_beruf@stadt.freiburg ist die Kontaktstelle Frau und Beruf jederzeit erreichbar. Beratungen sind telefonisch und online möglich.

Auf der Internetseite <https://frauundberuf.freiburg.de> bietet die Kontaktstelle hilfreiche Infos, Adressen und Angebote rund um die Themen Leben und Arbeiten während der Corona-Pandemie.

Humor: Kraftquelle für Beruf und Alltag Online-Workshop für Frauen am Donnerstag, 11. Februar

Humor ermöglicht uns, auf bestimmte Dinge heiter und gelassen zu reagieren. Wie sich der Sinn für Humor schrittweise aufbauen lässt und Leichtigkeit in den Alltag bringt, zeigt ein Online-Workshop am Donnerstag, 11. Februar, von 10 bis 12 Uhr. Die Veranstaltung ist Teil der Reihe „Wiedereinstieg kompakt“, zu der die Kontaktstelle Frau und Beruf Freiburg - Südlicher Oberrhein regelmäßig einlädt. Die Teilnahme ist kostenfrei nach Anmeldung unter www.freiburg.de/frauundberuf möglich.

In dem Workshop verrät die Betriebswirtin und Humor-Trainerin Kirsten Hänle praktische Methoden und Techniken, um den Humor zu trainieren. Denn dieser verbessert die Kommunikation, nimmt die Angst vor Fehlern und beugt Stress vor. Mit Humor gelingt es, Abstand zu gewinnen, die Perspektive zu verändern und neue Lösungen zu finden. Über eigene Schwächen zu schmunzeln gibt wiederum Selbstsicherheit und bringt Sympathie.

Die Veranstaltungsreihe „Wiedereinstieg kompakt – Information und Austausch für Frauen“ steht allen Frauen offen, die nach einer Familienphase oder beruflichen Auszeit wieder erwerbstätig werden wollen. Aufgrund der Einschränkungen durch die Corona-Pandemie finden alle Angebote im ersten Halbjahr 2021 online statt. Das Gesamtprogramm gibt es auf der Website der Kontaktstelle Frau und Beruf unter www.freiburg.de/frauundberuf.

Tag dazu.“ Und sie erklärte mir: „Ich studiere Dankbarkeit im Nebenfach. Ist ein guter Studiengang, kann ich empfehlen. Du brauchst keinen besonderen Schulabschluss. Und Prüfungen legst du jeden Tag ab!“ Inzwischen habe ich mich auch „eingeschrieben“: Gestern ist es mir nicht leichtgefallen: statt zu jammern, darauf zu schauen, was mir guttut und wofür ich Gott oder Menschen „Danke!“ sagen will. Heute ging das leichter: Danke, dass ich ein Dach über dem Kopf habe und nicht nur eine Zeltplane! Danke, dass meine Heizung funktioniert und ich nicht in der Kälte draußen leben muss! Danke, dass ich vorhin mit der Nachbarin sprechen konnte, der es gar nicht gut geht! >Kann sein, dass ich Morgen meine Prüfung nur mit mangelhaftem Ergebnis schaffe. So ist es. Ich bin am Lernen und habe noch viel zu lernen, was Dankbarkeit angeht. Übrigens gibt es noch freie Plätze in dem Studiengang, der Ausbildung. Vielleicht werden wir ja Kolleginnen und Kollegen?!

DANKBARKEIT...

das empfinde ich bei den Infektionszahlen die abnehmen! Gerade deshalb laden wir auch **bis Mitte Februar** sonntags zum **HAUSGOTTESDIENST** ein. Zu den gewöhnlichen Gottesdienstzeiten läuten unsere Kirchenglocken läuten. Sie sind hörbares Zeichen unserer Verbundenheit. Sie ahnen: das zu entscheiden, fällt nicht leicht, aber mit der Hoffnung dann mit anderen Vorzeichen und dankbar Gottesdienste wieder öffentlich zu feiern.

KurzGOTTESDIENST mit Gemeindeversammlung Sonntag, 21. Februar, 10.30 Uhr in digitalem Format für OBERPRECHTALER Gemeindeglieder

Anmeldung ab sofort: telefonisch oder per E-Mail. Eine Teilnahme ist auch nur mit Telefonanschluss möglich. Die Zugangsdaten bekommen Sie nach der Anmeldung mitgeteilt

Corona hin oder her - Wir probieren das aus! **Machen Sie mit, melden Sie sich an!** elzach-oberprechtal@kbz.ekiba.de oder 07682-8281

ANDERES ausprobieren... Sie kennen sich aus mit Filmaufnahmen, Schneidetechniken oder ähnlichen Geräten und Techniken? Dann sind wir genau auf der Suche nach Ihnen und Euch! In den nächsten Wochen und Monaten wollen wir andere „Formate“ für Andachten, Gottesdienste und Impulse ausprobieren.

Wir freuen uns über eine E-Mail oder einen Anruf von Ihnen und Euch.

KONFIRMANDENARBEIT: Die Konfi-Gruppe trifft sich wöchentlich online. Das ist immer noch gewöhnungsbedürftig. Trotzdem! Wir sehen uns und können uns austauschen und miteinander lernen, was Christsein heißt.

Die Jugendlichen, die im Herbst konfirmiert wurden, konnten kurz vor Weihnachten einen schönen Betrag aus den Konfirmationsgottesdiensten weitergeben: 770 € wurde an den Förderverein für krebserkrankte Kinder in Freiburg überwiesen. Symbolisch überreichte eine kleine Delegation den Scheck an Claus Geppert vom Förderverein.

BESUCHSKREIS: Der Besuchskreis kümmert sich vor allem um die Geburtstagskinder ab 70 Jahre. Neben dem Geburtstagsbrief rufen sie an, sofern uns eine Telefonnummer bekannt ist.

Ihre Pfarrerin Barbara Müller-Gärtner
So erreichen Sie Pfarrerin Barbara Müller-Gärtner, Tel. 07682-8281, barbara.mueller-gaertner@kbz.ekiba.de

Pfarrbüro: Zollstockstr. 6, 79215 Elzach, dienstags, 10.30 - 12 Uhr, donnerstags, 15 - 16.30 Uhr

E-Mail: Elzach-oberprechtal@kbz.ekiba.de
Pfarrhaus: Triberger Str. 4, 79215 Elzach-Oberprechtal
Homepage: www.eki-elzach-oberprechtal.de

Angebote für Kinder: www.kirchemitkindern-digital.de
Homepage des Kirchenbezirks Emmendingen: www.kirchenbezirk-em.de
oder der Badischen Landeskirche: www.ekiba.de
Sie finden dort weitere Informationen und Angebote.

MITTEILUNGEN DER KIRCHEN

Evangelische Kirche Elzach und Oberprechtal

AKTUELLES FÜR UNSERE GEMEINDEN, zum 31. Januar 2021
Liebe Leserin, liebe Leser,
eine Kollegin schrieb mir: „Wer Dankbarkeit studiert, macht keinen Abschluss, macht täglich Prüfungen und lernt jeden

 **Ich bin Blutspender - Sie auch ?**

Kath. Kirchengemeinde Oberes Elztal

Einladung zur Firmvorbereitung 2021 in der Seelsorgeeinheit Oberes Elztal

In diesen Tagen werden die Einladungen zur Firmung versendet. Diese gehen an alle Jugendlichen der Seelsorgeeinheit, die im aktuellen Schuljahr die 9. oder 10. Klasse besuchen bzw. besuchen würden.

Der Empfang des Sakraments der Firmung fällt bei den Jugendlichen in ein Alter, in dem es immer mehr darum geht, Verantwortung für sein eigenes Leben zu übernehmen. Dies nehmen wir sehr ernst, denn mit der Frage nach der Firmung stellt sich für die Jugendlichen auch die Frage, welche Rolle der Glaube und Gott in ihrem Leben spielen soll. Sie entscheiden, ob sie sich im Sakrament der Firmung von Gottes Geist stärken lassen wollen.

Sollte eine Jugendliche oder ein Jugendlicher bis zum 30. Januar 2021 keinen Einladungsbrief erhalten haben, obwohl sie oder er eigentlich zur angesprochenen Gruppe gehört, dann bitten wir den betroffenen Jugendlichen, sich zu melden.

Ebenso sind Jugendliche sowie junge Erwachsene, die eigentlich in den vergangenen Jahren bei der Firmvorbereitung dabei gewesen sind oder wären, sich aber nicht haben firmen lassen, ganz herzlich zur Vorbereitung und zum Empfang des Firmsakraments eingeladen.

In beiden Fällen sowie bei Fragen wenden sich die Jugendlichen bzw. die jungen Erwachsenen an Pastoralreferent Michael Wiedensohler, 07682-8083-24 bzw. wiedensohler@kath-oberes-elztal.de.

Das Sakrament der Firmung wird nach heutigem Stand von Domkapitular Dr. Peter Kohl in Firmgottesdiensten am 09. und 10. Juli 2021 gespendet werden.

Ab dem 09. Februar 2021 stehen auf der Webseite der Seelsorgeeinheit alle Informationen zum Ablauf der Firmvorbereitung sowie alle nötigen Unterlagen zum Download bereit: <https://www.kath-oberes-elztal.de/sakramente-kasualien/firmung/>

Wir freuen uns auf ein spannendes und segensreiches Halbjahr mit den Jugendlichen auf ihrem Weg zur Firmung! Und wir sind sicher, dass es trotz der Pandemie ein sehr guter Weg werden wird.

Katholische Kirche Elzach

SA - 06.02.2021

19.00 Uhr Vorabendmesse

Katholische Kirche Oberprechtal

SO - 07.02.2021

10:00 Uhr Eucharistiefeier

Katholische Kirche Yach

SO - 07.02.2021

09.00 Uhr Eucharistiefeier



Foto: Pekic/E+/GettyImages Plus

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.

Wer wegen Verdacht auf eine Infektion mit dem Coronavirus die hausärztliche Notfallnummer 116 117 anruft, muss diese Nummer unbedingt – ohne Vorwahl – vom FESTNETZ aus wählen. Damit ist die Erreichbarkeit der Notfallpraxis Emmendingen gewährleistet. Anrufe vom Handy oder Smartphone landen hingegen bei einer bundesweit geschalteten Hotline, die wegen des großen Andrangs derzeit völlig überlastet ist.

Auf keinen Fall sollen besorgte Bürgerinnen und Bürger die in Emmendingen eingerichtete zentrale Annahmestelle für einen Corona-Abstrich direkt aufsuchen, sondern am Wochenende und abends immer vorher erst Kontakt vom FESTNETZ aus über die Notfallnummer 116 117 aufnehmen. Unter der Woche sind die Hausärzte die erste Anlaufstelle.

In Notfällen: Notruf Polizei: 110
Notruf Feuerwehr, Notarzt, Rettungsdienst: 112
Rufnummer Krankentransport: 19222
Gift-Notrufzentrale: 0761/19240

Notfallpraxis im Kreiskrankenhaus Emmendingen

Öffnungszeiten der Notfallpraxis am Kreiskrankenhaus (vorherige Anmeldung nicht erforderlich)

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

Ärztlicher Bereitschaftsdienst:

Kostenlose zentrale Rufnummer 116117

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

Bereitschaften

Stadtverwaltung Elzach Tel.: 07682 804-0
Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 08:00 Uhr bis 12:00 Uhr
Mi. 14:00 Uhr bis 18:00 Uhr
Do. 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Termine auch nach Vereinbarung möglich.

Kommunale Inklusionsvermittlerin der Stadt Elzach, Gemeinden Winden und Biederbach, Frau Nadine Hundertpfund, Telefon: 07682 / 80412, E-Mail: inklusion@elzach.de

Stadtwerke / Elektrizitätswerk:

Stromversorgung: für Elzach Kernstadt, Katzenmoos, Oberprechtal, Prechtal, Yach, Tel. 0800 3629477, EnBW Regional AG, Regionalzentrum Rheinhausen

Wasserversorgung: Tel. 07682 91828-0

Stadtentwässerung: 07682 8463

Störungen Nahwärme: 07682/92 44 725

Öffnungszeiten Recyclinghof Elzach

Fr. 13:00 – 17:00 Uhr, Sa. 09:00 – 13:00 Uhr

Öffnungszeiten Grünschnittsammelplatz

Fr. 13:00 – 17:00 Uhr, Sa. 10:00 – 14:00 Uhr

Tierkörperbeseitigungsanstalt

Zweckverband PROTEC Orsingen, Nenzinger Str. 34, 78359 Orsingen, Tel.: 07774.9339-0, Fax: 07774 9339-33

Telefonseelsorge: Tel. 0800 1110111

(vertraulich, anonym und kostenfrei, rund um die Uhr).

Fachstelle Sucht Beratung Behandlung Prävention

Waldkirch, Mauerplattenstr. 8, Bushalt Freiburger Straße (3 Min.), Bahnhof Batzenhäusle (10 Min.), Di. und Do. 10 - 17, Tel. 07681 -24623; sonst Emmendingen, Hebelstr. 27, Tel. 07641 9335890, fs-emmendingen@bw-lv.de, Erstgespräche nach telefonischer Vereinbarung

Teilhabeberatung Kinzigal,
77716 Haslach, Sandhaasstr. 4, Tel.: 07832 99955-235,
michaela.himmelsbach.eutb@caritas-kinzigal.de
Sozialstation Tel. 07682 909040
Betreuungsgruppe, Ehrenamtliche Besuchsdienst „Zämme“,
Tel. 07682 909040

Hospizgruppe Tel. 07682 925650
Dorfhelferinnen Tel. 07682 920202

Ambulanter Pflegedienst Heike Schmook
Tel. 07682 921537 www.pflegedienst-schmook.de

Pflegestützpunkt Landkreis Emmendingen
Romaneistraße 3, 79312 Emmendingen
Kontakt und Terminvereinbarung
07641 451-3091, -3095, -3025
pflegestuetzpunkt@landkreis-emmendingen.de
www.landkreis-emmendingen.de

Die Beratungen erfolgen telefonisch oder persönlich im
Pflegestützpunkt Emmendingen, in den Außensprech-
zeiten oder beim Hausbesuch

Blinden- und Sehbehindertenverein Südbaden e.V.
Wölfliustraße 13, 79104 Freiburg, Telefon: 0761 36122,
Telefax: 0761 36123, E-Mail: info@bsvsb.org, Internet:
www.bsvsb.org

EUTB

Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung für Men-
schen mit Behinderung (EUTB)
EUTB Deutsche Rotes Kreuz KV Emmendingen e.V.
Milchhofstr. 1b, 79312 Emmendingen
Tel.: 07641/96212-65 (Fr. Thiemann/Fr. Gungl)
Außensprechstunde donnerstagnachmittags
in Endingen, Tel.: 0152-56808748
in Elzach, Tel.: 0152-09272764

APOTHEKEN

Mi., 03.02. Breisgau-Apotheke, Teningen
Alemannenstr. 2 A, Tel. 07641 84 60
**Kandel-Apotheke im Gesundheitszentrum,
Waldkirch**
Fabrik Sonntag 5 A, Tel. 07681 4 92 52 50

Do., 04.02. Bürkle-Apotheke, Emmendingen
Schillerstr. 19, Tel. 07641 42301
Schwarzwald-Apotheke, Simonswald
Talstr. 36 A, Tel. 07683 794

Fr., 05.02. Central-Apotheke Emmendingen
Theodor-Ludwig-Str. 11, Tel. 07641 914170
Rathaus-Apotheke, Elzach
Hauptstr. 70, Tel. 07682 1717

Sa., 06.02. Glotter-Apotheke, Glottertal
Talstr. 70 A, Tel. 07684 13 55
Neue Apotheke Emmendingen
Milchhofstr. 1, Tel. 07641 9 33 22 21

So., 07.02. easyApotheke, Emmendingen
Freiburger Str. 4, Tel. 07641 95 42 80
Stadt-Apotheke, Waldkirch
Lange Str. 37, Tel. 07681 47 91 10

Mo., 08.02. Marien-Apotheke, Gutach
Golfstr. 9, Tel. 07681 7257
Paracelsus-Apotheke, Denzlingen
Schwarzwaldstr. 3, Tel. 07666 2392

Di., 09.02. Glocken-Apotheke, Waldkirch
Kollnauer Str. 1, Tel. 07681 7054
Kronen-Apotheke, Teningen
Reetzenstr. 5, Tel. 07641 41109

Mi., 10.02. Nikolai-Apotheke, Waldkirch
Adenauerstr. 11, Tel. 07681 4740740

TIERARZT

Samstag/Sonntag, 06./07.02.2021
Dr. Bretzinger, Glottertal
Winterbachstr. 13, Tel. 07684 90890
Dr. Brodauf, Emmendingen
Gottfried-Keller-Weg 4, Tel. 07641 54636



ELZACH

Geschäftsidee in Elzach sorgt bei der Lebenshilfe für blankes Entsetzen

Fassungslos erlangten wir diese Woche Kenntnis von einer WhatsApp-Sprachnachricht, die im Raum Elzach seit geraumer Zeit kursiert.

Ein vermutlich von Lockdown und Kontaktbeschränkungen gefrusteter Mitbürger preist darin seine „neue Geschäftsidee“ an, welche er angeblich schon angefangen habe. Er fragt an, wer Lust dazu hätte, sich nach 20 Uhr gemütlich die Beine zu vertreten. Für 10 € die Stunde vermiete er Hunde und die Betreuung von „Geistig Behinderten“, die es in Elzach viele gebe.

Das Ganze gipfelt in dem Satz **„Bei den Geistig Behinderten müsst Ihr mir rechtzeitig Bescheid sagen, weil die Volldeppen muss ich erst mal einfangen!“**.

Ausgehend davon, dass es ein Scherz sein sollte, müssen wir uns als ortsansässige und gut integrierte Einrichtung für Menschen mit Behinderung fragen:

- Was treibt jemanden zu solch bösartigen, diskriminierenden Äußerungen?
- Wie kann sich jemand, der wie ein Mann mit Lebenserfahrung klingt, zu solch üblen Aussagen hinreißen lassen und diese veröffentlichen?

Sofern die „neue Geschäftsidee“ tatsächlich ernstgemeint oder auch nur ein übler, abscheulicher Scherz ist, sollte dieser Person ernsthaft das Handwerk gelegt werden. Solchen diskriminierenden Äußerungen müssen wir alle entschieden entgegengetreten. Die in unseren Einrichtungen begleiteten Menschen könnten andernfalls von zwielichtigen Personen ausgenutzt und für Straftaten missbraucht werden.

Liebe Bürgerinnen und Bürger im Elztal, wir sind glücklich und stolz, ein angesehener Teil der wunderschönen Stadt Elzach zu sein. Bitte unterstützen Sie uns dabei, dass solche unverzeihlichen Anfeindungen keinen Nährboden finden, sondern im Keim erstickt werden.

Ihre

Lebenshilfe im Kinzig- und Elztal e.V.

Karl Burger

Martin Schmid

Vorstandsvorsitzender

Geschäftsführer

INTERESSANTES

Verbraucherzentrale

- Erfolg gegen Lufthansa

Nach Klage durch die Verbraucherzentrale gegen Lufthansa ergeht Anerkenntnisurteil

- Verbraucherzentrale hatte Klage gegen Lufthansa vor dem LG Köln eingereicht (Pressemeldung vom 28.9.2020)
- Nach der Verhandlung am 9.12.2020 erkennt Lufthansa die Ansprüche der Verbraucherzentrale an (Az. 84 O 152/20)

Die Lufthansa hatte Reisenden, deren Flug wegen der Coronapandemie storniert wurde, lediglich die Möglichkeit zur Umbuchung angeboten und verschwiegen, dass sie Anspruch auf eine Rückzahlung ihres Geldes innerhalb von sieben Tagen haben. Auch nach Aufforderung zur Rückzahlung erhielten Reisende keine Erstattung. Die Verbraucherzentrale Baden-Württemberg hatte dagegen rechtliche Schritte eingeleitet. Nach einer Verhandlung vor dem Landgericht Köln am 9.12.2020 erkannte die Lufthansa nun die Rechtsverstöße vollumfänglich an.

Besser spät als nie: Nachdem das Landgericht Köln in der mündlichen Verhandlung am 9.12.2020 signalisierte, dass es in der Sache die Argumentation der Verbraucherzentrale teilt, erkannte die Airline die Rechtslage an: Die Lufthansa verpflichtet sich nun, Verbraucher korrekt und vollständig über ihre Ansprüche zu informieren und ihnen innerhalb

von sieben Tagen nach Aufforderung zur Rückzahlung den Preis für stornierte Flüge zu erstatten. „Mit dem Urteil hat die Fehlinformation und Verschleierung gegenüber Reisenden durch die Lufthansa ein Ende“, sagt Oliver Buttler, Reiserechtsexperte der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg.

Hält sich die Lufthansa nicht an die Vorgaben aus dem Urteil, wird ein Ordnungsgeld fällig. In Anerkennung der aktuell schwierigen Situation der Lufthansa wird die Verbraucherzentrale bis zum 30.09.2021 Vollstreckungsmaßnahmen erst einleiten, wenn zwischen Zugang des Erstattungsverlangens bei der Lufthansa und der Leistung der Airline mehr als ein Kalendermonat vergangen ist. Die Lufthansa erkannte auch alle Ansprüche der Verbraucherzentrale im parallellaufenden Verfahren gegen die Tochterfirma Eurowings an. „Wir freuen uns, dass nun zwei weitere Klagen erfolgreich im Sinne der Reisenden abgeschlossen werden konnten und werden dabei genau schauen, ob sich die Lufthansa an diese Vorgabe hält und weitere Schritte einleiten, wenn es erneut zu Verzögerungen oder falschen Informationen kommt“, so Buttler weiter.

AUS DEN NACHBARGEMEINDEN

Narrenzunft D'r Oberwindemer Spitzbue

Narri Narro und Ritscham Bo, d'r Spitzbue isch jetzt do – zumindest als Narreziddung! Eine echte Fasnet kann und wird es nicht geben und doch möchten wir mit unserer Spitzbuebe-Ziddung in der tristen Corona-Zeit wenigstens ein kleines bisschen Fasnetfreude bieten. Da es coronabedingt keinen Haus-zu-Haus-Verkauf geben wird, möchten wir auf die Verkaufsstellen hinweisen. **Elzach:** Agip Tankstelle, Bäckerei Fütterer, Buchhandlung Merkle, Edeka Schindler, Obere & Untere Metzgerei Winterhalter, Volksbank; **Prechtal:** Aral-Tankstelle; **Oberprechtal:** Metzgerei Spath. Darüber hinaus sind wir mit unserer Spitzbuebe-Ziddung (3 €) diesen Samstag, 06.02.2021, von 8 bis 11 Uhr auf dem Elzacher Markt. Wir freuen uns auf Ihren Besuch, denn keine echte Fasnet heißt mehr Zeit zum vergnügten Lesen!



Was sonst noch interessiert

Aus dem Verlag

Der Garten im Februar 2021

Tipp: Sie erinnern sich noch? Ende April, schönes Wetter, endlich Rasenmähen und – der Mäher springt nicht an? Ersparen Sie sich diesen Ärger und machen Sie ihn jetzt, in der arbeitsarmen Zeit, für das Frühjahr fit: Öl wechseln, Zündkerzen austauschen und Messer schleifen. So geht es gut gelaunt in den Frühling.*

Zwiebeln säen

Für Zwiebeln gilt der Grundsatz: Je früher, desto besser, so dass bei günstiger Witterung bereits Ende Februar mit der Aussaat begonnen werden kann. Zwiebeln keimen schon bei Temperaturen von 2 bis 3°C. Voraussetzung für den Erfolg ist ein gut vorbereitetes, feinkrümeliges Saatbett. Nur einjähriges Saatgut keimt gut, so dass auch bei neu erworbenem Samen eine Keimprobe empfehlenswert ist. Es könnte sonst passieren, dass Sie das schlechte Auflaufen des Samens der frühen Aussaat zuschreiben, was aber selten der Fall ist. Wichtig ist die Saattiefe – Zwiebeln dürfen höchstens einen Zentimeter tief in den Boden gebracht werden. Eine Verwendung von Radieschen als Markiersaat empfiehlt sich, da Unkrautjäten und Hacken zu den wichtigsten Maßnahmen der Zwiebelkultur zählen.

Quelle: Bund Deutscher Gartenfreunde e. V.

Yoga - so stärken Sie Ihr Herz

Yoga stärkt nicht nur das organische Herz und reduziert den Stresslevel, mit sogenannten Herzöffnungsübungen werden außerdem deutlich ausgeglichene Emotionen bewirkt.

Für unsere physische und psychische Gesundheit ist ein starkes Herz extrem wichtig. Bei Liebeskummer „bricht“ das Herz, wenn wir aufgeregt sind klopft es „bis zum Hals“, wenn wir uns erschrecken rutscht „das Herz in die Hose“ und bei Traurigkeit wird es schwer.

Welche konkreten Auswirkungen hat Yoga auf das Herz?

Der Schritt auf die Matte ist ein Bonbon für die Gesundheit des Herzens. Yoga hat positive Auswirkungen auf das Nervensystem, den Blutdruck, die Lungenfunktion, die Hormone und sogar auf die Entzündungswerte im Körper.

Wie sieht das in der Praxis aus?

Ausdauertraining ist wichtig für das Herz. Nun kann nicht jeder den klassischen Sonnengruß absolvieren. Deshalb zeigen wir Möglichkeiten für jeden, den Kreislauf in Schwung zu bringen.

Wir beginnen im geraden Stand: Steißbein zieht nach unten, das Schambein nach oben, so vermeiden Sie ein Hohlkreuz. Mit der Einatmung die Arme über die Seite nach oben bringen und in die Knie gehen, so kommen wir in den sogenannten Stuhl. Mit der Ausatmung die Knie noch weiter beugen und die Hände vor den Füßen ablegen, so kommen wir in eine gesunde Vorbeuge. Mit der nächsten Einatmung die Hände lösen und mit rundem Rücken wieder in den geraden Stand kommen.

Die Alternative im Sitzen:

1. Der Stuhl: Setzen Sie sich vorne auf eine Stuhlkante, Beine hüftbreit auseinander. Bringen Sie die Arme mit der Einatmung über die Seite nach vorne. Achten Sie auf einen geraden Rücken. Mit der Ausatmung die Fersen fest in den Boden drücken, dabei das Gewicht auf die Fersen verlagern, Waden, Oberschenkel und Bauch anspannen, die Rippenbögen schließen. Jetzt das Gesäß einige Zentimeter vom Stuhl anheben und halten. Dabei den Atem fließen lassen.
2. Vorbeuge: Mit der Ausatmung die Hände zu den Waden oder auf den Boden vor die Füße bringen. Der Bauch liegt auf den Oberschenkeln auf, der Rücken ist rund. Mit der Einatmung die Hände lösen und langsam wieder in den geraden Sitz kommen

Was bringt das?

Das ist ein kleiner sogenannter Yoga-Flow: zwei Übungen im Wechsel des Atems. Je häufiger man diese kleine Sequenz wiederholt (ca. 10 Mal), desto mehr merkt man schon, wie der Kreislauf in Schwung kommt. Dazu wird das Nervensystem beruhigt, indem der Atem ruhig fließt. Gleichzeitig ist dieser kleine Flow ein super Training für den Rücken, den Beckenboden und die Beine.

Jetzt haben wir den Kreislauf angeregt, was ist noch wichtig, um das Herz zu stärken?

Rückbeugen sind sogenannte Herzöffner im Yoga. D. h. anatomisch wird die Muskulatur um das Herz herum gedehnt und das schafft mehr Weite im Brustraum.

Warum sind Rückbeugen auch emotional wichtig?

Über die erhöhte Sauerstoffzufuhr gelangt man buchstäblich zu neuer Kraft, nicht nur körperlich, sondern auch mental.

In besonders traurigen oder stressigen Situationen kann man beobachten, dass der Atem nicht tief und ruhig fließt, sondern hektisch, oberflächlich oder „stockt“, weil der Herzraum blockiert. Man sinkt in sich zusammen, die Muskulatur verhärtet, verkrampt. Rückbeugen lösen das.

Ausführung:

Die Rückbeugen sind diffizil und man muss sehr achtsam dabei vorgehen. Entscheidend ist nicht den unteren Rücken abzuknicken, sondern die Beuge entsteht in der Dehnung des Brustraums. Mit der Einatmung die Brust immer weiter Richtung Decken heben und auf keinen Fall in ein Hohlkreuz kommen. Das Steißbein bleibt unten, das Schambein oben.

Das kann man auch gut im Sitzen üben: Setzen Sie sich vorne auf eine Stuhlkante und heben Sie mit der Einatmung das Brustbein an. Mit jeder weiteren Einatmung können Sie sich so über die Stuhllehne legen. Für eine zusätzliche Dehnung sorgt eine Armbewegung nach oben oder zur Seite.

Quelle: Kaffee oder Tee, Mo. – Fr., 16.05 – 18.00 Uhr, im SWR

MACHEN SIE IHREN BESTEN ZUG MIT KÖNIGSKINDER IMMOBILIEN.

IMMOBILIENBEWERTUNG MIT DEM PROFI –

Durch uns erhalten Sie eine ausführliche Bewertung Ihrer Immobilie, und das kostenfrei!

Werden Sie
Franchise-
nehmer und
profitieren Sie
von unserem
Erfolgsmodell!



WIR HABEN IN DER REGION STUTTGART

- die meisten Verkäufe
- die meisten Mitarbeiter
- die meisten Immobilien im Portfolio

WIR BIETEN IHNEN

- einen eigenen Ankauf*
- eine Verkaufsgarantie

*vorbehaltlich einer internen Prüfung.

Bekannt aus der
Fernseh-Werbung
bei RTL + NTV

Königskinder Immobilien GmbH – auch in Ihrer Nähe! www.koenigskinder.de, info@koenigskinder.de

Info-Telefon: 0800 5 800 200

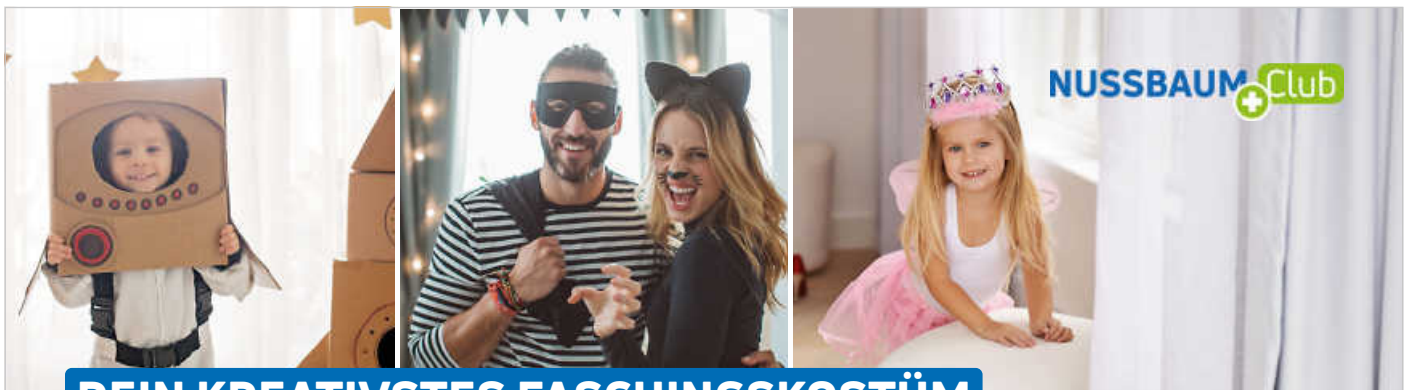
Haussanierung - Teil 2 -

Ob eine Sanierung Ihres Hauses sinnvoll ist, hängt von ihrer Energiebilanz ab. Die **Energiebilanz** ist eine detaillierte Aufstellung aller Wärmeverluste und -gewinne eines Hauses. Nur falls diese deutlich geringer ausfällt als der aktuelle technische Standard, lohnt sich die Sanierung.

Eine Sanierung steigert den **Wert Ihrer Immobilie**. Doch ob Sie Ihre Immobilie am Markt gewinnbringend verkaufen können, hängt von

vielen Faktoren ab, z. B. der Lage. Bevor Sie mit einer Sanierung viel Geld in das Haus investieren, sollten Sie sich auch überlegen, wie lange Sie selbst noch in der Immobilie wohnen wollen oder können (ziehen Sie ggf. eine Sanierung zur Barrierefreiheit in Betracht).

- Fortsetzung erfolgt KW 07 -



DEIN KREATIVSTES FASCHINGSKOSTÜM



Mach mit bei unserem
Facebook-Fotowettbewerb

Teile dein kreativstes, schönstes, lustigstes, süßestes oder unvergesslichstes Faschingskostüm von deiner Fasnet zu Hause mit uns und gewinne mit etwas Glück einen Gutschein.

Und so geht's:

1. Like unsere Facebook-Seite
www.facebook.com/NussbaumClub
2. Like unseren Beitrag dort
3. Poste dein Kostümbild mit einer kurzen Beschreibung als Kommentar unter unserem Beitrag

Die Gewinner werden per Nachricht über Facebook informiert. Die Namen der Gewinner werden sowohl in unseren Amtsblättern & Lokalzeitungen sowie auf Facebook veröffentlicht. Die Gewinnerbilder erscheinen auf Facebook, Instagram und in unseren Printprodukten.

Hinweise zu den Teilnahmebedingungen findest du auf unserer Facebook-Seite.

Like uns auf [nussbaumclub](https://www.facebook.com/nussbaumclub)

#WirBleibenZuhause

KARNEVAL
MEGASTORE

Zu gewinnen gibt es:
2 x 50 € Gutschein für den Online-shop von Karneval Megastore*

*Nur gültig auf www.Karneval-Megastore.de bis zum 31.03.2021. Gutschein-Wert: 50 € + Standardversand nach Deutschland.

Teilnahmeschluss:
ist am 21.02.2021

STELLEN

jobsucheBW

 **CARITASVERBAND**
Kinzigtal e.V.

Sturmerprobt, heiter, bewährt - Das sind wir. Komm in unser Team!
Wir suchen Dich, um baldmöglichst loszulegen:

Pflegefachkraft

 (m/w/d)

Ruf uns an!
07832 - 978480

Bewerbung an:
Sozialstation der Raumschaft Haslach
Katharina Moser, Pflegedienstleitung
Sandhaasstraße 6, 77716 Haslach
Katharina.Moser@caritas-kinzigtal.de

www.caritas-kinzigtal.de | [/CaritasKinzigtal](https://www.facebook.com/CaritasKinzigtal)



 **Kirchliche Sozialstation St. Elisabeth e. V.**

 Diakonie

Wir sind flexibel:
Arbeitszeiten, die in Ihr Leben passen.

Einjährige Pflegefachkraft
Medizinische Fachangestellte
Hebammen | Dorfhelfer | Familienpfleger
(m/w/d)

Wenn Sie vorwiegend im Frühdienst oder Spätdienst arbeiten möchten, freuen wir uns über Ihren Anruf! Melden Sie sich auch gerne, wenn Sie sich für andere Arbeitszeiten interessieren.



Rufen Sie uns direkt an!
– Ohne vorherige Zusendung von Unterlagen –


Pflegedienstleiterin Jolanthe Reis, Telefon 07681 40720


Kirchstraße 16 | 79183 Waldkirch | Tel. 07681 4072 0
info@sozialstation-waldkirch.de
www.sozialstation-waldkirch.de

Traumjob in Ihrer Region?


jobsucheBW

SERVICE-KOORDINATOR / DISPONENT (M/W/D)  **Merken**
01.02.2021 / Nilius Kompressoren und Druckluftanlagen GmbH / Königzbach-Stein
Zentraler Ansprechpartner für alle Kundenliegen, Vorbereitung und Koordination der Einsätze unserer Servicetechniker, Bearbeitung und Verfolgung von Service-Aufträgen...


MONTEUR / MECHANIKER (M/W/D) IM AUSSENDIENST  **Merken**
01.02.2021 / HIL BAUMASCHINEN GmbH / Lübeck
Reparatur, Instandhaltung und präventive Wartung hochwertiger Baumaschinen; selbstständige Erstellung von Schadensdiagnosen; im Außendienst Ansprechpartner bei technischen Fragen...


INDUSTRIEMECHANIKER (M/W/D)  **Merken**
01.02.2021 / CHAFNER GmbH + Co. KG / Wimsheim
Instandhaltung- und Instandsetzung des Maschinenparks; Durchführung von Wartungsarbeiten; Arbeiten im Vorrichtung- und Hilfsmittelbau; Betreuung der technischen Auszubildenden...


LEITER (M/W/D) LAGER UND BEPROBUNG  **Merken**
01.02.2021 / Hygro Aluminium Rolled Products GmbH / Neuss
Als Leiter*in liegen alle wichtigen wie externen Materialströme unseres Recycling-Casthouse Clusters in Ihrer Verantwortung; Sie führen Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Richtung Erfolg und sorgen so in enger Zusammenarbeit mit dem Team...


FÜHRUNGSKRAFT (M/W/D) FÜR FÜHRENDES NACHHILFE-INSTITUT  **Merken**
01.02.2021 / SCHÜLERHILFE über ARD Media GmbH / Kiel, Frankfurt, Freiburg, Nürnberg, Stuttgart, Magdeburg, Rostock, Wilhelmshaven, Dresden, Hannover, Düsseldorf, Bielefeld, Aachen, Würzburg, Gießen, Bielefeld, Regensburg, Mannheim, Tübingen, Rostock, Neubrandenburg, Cottbus, Koblenz, Kassel, Saarbrücken, E...


Diese und 4.000 weitere Anzeigen finden Sie auf
www.jobsuchebw.de

**Berücksichtigen Sie beim Einkauf die Angebote
unserer Inserenten!**

Kurzer Weg - klasse Service!

BAUEN & WOHNEN



Bodenbeläge

Foto: onurdongel/E+/Getty Images

Damit jeder Raum groß raus kommt

Mit dem richtigen Boden kommen auch kleine Räume groß raus. Teppiche sorgen für Gemütlichkeit und bei Hartböden geben die angesagten XXL-Formate jedem Raum mehr Wirkung und Tiefe. Die Auswahl ist riesig und für alle Wohnstile findet man eine passende Farb- und Materialauswahl. Wer sich nicht sicher ist, lässt sich professionell beraten und sich das angestrebte Endergebnis vorab virtuell zeigen.

Seit einiger Zeit sind sie im Trend, und es ist nicht absehbar, dass sich daran etwas ändert: großformatige Fliesen und Bodenbeläge aus modernen Materialien, aber auch aus Holz, erobern Neu- und Altbauten gleichermaßen.

Böden für jeden Anspruch

Egal ob neues Haus oder Renovierung, der Boden ist ein wichtiger Faktor für das Ambiente und spielt beim Innenraumdesign eine entscheidende Rolle. In kleinen Räumen schaffen großzügige Böden ein weites Raumgefühl und große Räume wirken strukturierter. Teppichboden ist ein Klassiker, der in allen erdenklichen Farben unterschiedlichen Materialien, die auch mit Fußbodenheizungen kompatibel sind, für Gemütlichkeit sorgt. Viele entscheiden sich für Fliesen, denn sie sind leicht sauber zu halten, robust und es gibt sie in einer großen Vielfalt an Designs. Fliesen, die aussehen wie Holz, liegen be-

sonders im Trend. Naturstein und der Natur nachempfundene Designs in allen erdenklichen Farben lassen keine Wünsche offen. Aber auch diverse Muster erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Je nach Material kann man sie im Innen- und Außenbereich gleichermaßen verwenden und somit lassen sich fließende Übergänge schaffen, was besonders gut zu großen Tür- und Fensterfronten passt, mit denen man sich die Natur ins Haus holt. Wohnzimmer und Terrasse haben den gleichen Boden und so entsteht ein stringenter optischer Effekt. Wer die Fliesen diagonal verlegen lässt, kann einem Raum das gewisse Extra geben und für zusätzliche optische Weite sorgen.

Klassiker neu interpretiert

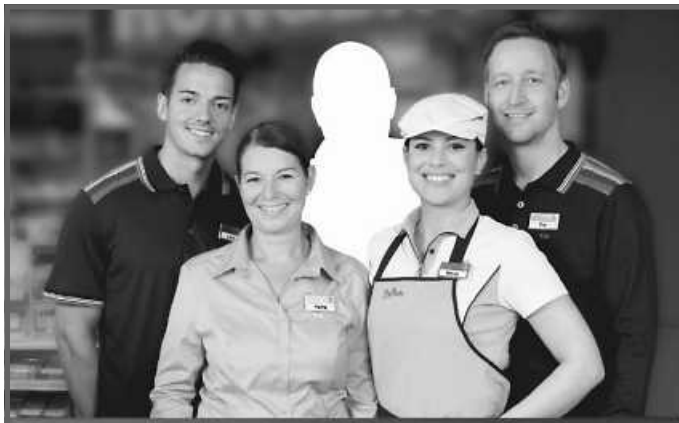
Vielen lieben die einzigartige Wärme von Echtholzböden und vor allem das Tritgefühl. Mit Parkett lassen sich auch komplexere Verlegemuster realisieren, die jedem Raum einen

individuellen Touch verleihen und ihn zu etwas ganz Besonderem machen. Unterschiedliche Hölzer und Behandlungsmethoden sorgen für eine breite Palette an Designoptionen und sogar farbige Parkettböden in knalligen Tönen sind möglich. Auch Parkett gibt es mittlerweile im Großformat. Mit Laminat oder Vinyl kann man designtechnisch nicht falsch liegen. Auch hier ist die Auswahl an Designs überwältigend, sodass sich die Beratung durch einen

qualifizierten Fachbetrieb in jedem Fall lohnt. Die Hersteller bringen jedes Jahr neue Kollektionen auf den Markt, die zu jedem Stil passen. Wichtig ist, dass der Untergrund entsprechend dem Material vorbereitet wurde und die Verlegung von Profis übernommen wird, denn man möchte später keine Überraschungen erleben. Dann kann eingerichtet werden und auf Basis des Fußbodens das perfekte Raumdesign in die Realität umgesetzt werden. (red)

ARCHITEKTURBÜRO MOSER ● ELZACH

Hans H. Moser, Freier Architekt
Wittenbachstraße 1b • 79215 Elzach
Tel. 07682/581 • Fax 1514



Die richtige Stelle für Sie.

Wir suchen flexible Mitarbeiter (m/w/d) in
Vollzeit und Teilzeit.
Interesse? Dann melden Sie sich unter :

Aral Tankstelle Lydia Wieser
Tel. 07682-321 oder 0151-15516110
Schrahöfe 3, 79215 Elzach
Öffnungszeiten 05.30 - 21.00 Uhr

GESCHÄFTSANZEIGEN

i

Unter www.nussbaum-medien.de/wahlwerbung haben wir für Sie juristisch geprüfte Erläuterungen zum Thema Wahlwerbung zusammengestellt.



www.nussbaum-medien.de

Hiermit möchte ich mich öffentlich, als Verfasser der Audionachricht, entschuldigen bei der Lebenshilfe Haslach im Kinzigtal und Elzach ...

Dazu möchte ich allen auf diesen Wege nochmal sagen, dass die Nachricht nicht so beabsichtigt war wie gedeutet. Habe auch schon mit den Stellen persönlichen Kontakt aufgenommen und die tatsächliche Bedeutung der Nachricht dargelegt.Hoffe, dass meine Entschuldigung auch von Ihnen akzeptiert wird. Ihr Ärger darüber ist absolut verständlich und ich werde aus diesem Fehler lernen!

Mfg Audioverfasser Michele Pasquarelli

HEIZÖL · DIESEL

Wir liefern Energie für Baden

Wir beraten Sie gerne
Tel. 0761 888 599-0

ZG Raiffeisen
Energie



Ihre Immobilienexperten in der Region für alle Fragen rund um Ihre Immobilie, ob Immobilienbewertung, Energieausweis, Kauf, Verkauf auch auf Rentenbasis und Vermietung.

Profitieren Sie von unserer über 41-jährigen Erfahrung. Rufen Sie uns an, mit uns kann man reden!

GARANT
IMMOBILIEN

Telefon: 0761 88 85 72-70
freiburg@garant-immo.de
www.garant-immo.de