



Probe im Dorf



**4. September 2020
19 Uhr
Lindenplatz,
Ballrechten**

**11. September 2020
19 Uhr
Arbogastplatz,
Dottingen**

Die Veranstaltungen finden nur bei guter Witterung statt.

**Die derzeit geltenden
Beschränkungen und
Hygienebestimmungen
müssen beachtet werden.**



BALLRECHTEN - DOTTINGEN e.V.

NOTRUF- BEREITSCHAFTSDIENSTE DER ÄRZTE & APOTHEKEN

Für alle Notfalldienste gilt an Wochenenden und Feiertagen
rund um die Uhr, an Werktagen 18.00 - 08.00 Uhr

POLIZEI

Notruf (Überfall, Verkehrsunfall) 110
Polizeiposten Heitersheim 5076733

FEUERWEHR

Feuerwehrkommandant Marc Eberlin 694542
Stellv. Kommandant Markus Karrer 0172/6270378

WICHTIGE TELEFONNUMMERN

Ärztlicher Notfalldienst

von Samstag 8.00 Uhr bis Montag 8.00 Uhr 116 117

Notarzt

Unfallrettungsdienst und Krankentransporte: 112
DRK-Kreisverband Müllheim Rettungswachen Müllheim - Bad
Krozingen - Kandern

Zahnärztlicher Notfalldienst

In dringenden Fällen ist der zahnärztliche Notfalldienst
(Sprechstunde in der Praxis von 10.00 bis 11.00 Uhr) unter der
Rufnummer (DRK Freiburg) zu erfahren 01803 222555-40

Tierärztlicher Notdienst

Markgräflerland 07631/36536

Vergiftungs-Info-Zentrale

0761/19240

Wassermeister Guido Zimmermann

8048

Pflegestützpunkt Südlicher Breisgau

07633/8090856

STÖRUNGSSTELLE

Energieversorgung badenova

Stördienst Gasversorgung 0800 2 767 767
Erdgas-Beratung: Hermann Meier 07634/3194

Strom

Energiedienst Netze GmbH 07623/ 92-1800
Störungsnummer 07623/ 92-1818

BÜRGERMEISTERAMT

Telefon 07634 5617-0
Fax 07634 5617-99

www.ballrechten-dottingen.de
gemeinde@ballrechten-dottingen.de

Christina Derr	Bürgeramt, Standesamt	5617-11
Heike Schopferer	Sekretariat, Tourist-Info, Amtsblatt	5617-12
Ines Häring	Hauptamt, Bauamt	5617-13
Patrick Becker	Bürgermeister	5617-14
Carina Langer	Gemeindekasse	5617-15
Sara Ardelt	Rechnungsamt	5617-16
Raphaella Grathwol	Rechnungsamt	5617-29
Nicola Seywald	Steueramt	5617-18
Stefanie Brenn	Mitarbeiterin	5617-17
Susanne Hofmann	Bauamt, Flüchtlinge	5617-28

Unsere Öffnungszeiten:

Montag - Freitag: 8.00 - 12.00 Uhr
Montag: 14.00 - 16.00 Uhr
Mittwoch: 14.00 - 18.00 Uhr

WERTSTOFFANNAHMEKURSE AUF DEM BAU- UND RECYCLINGHOF

Freitags: 17:00 Uhr - 19:00 Uhr
Samstags: 09:00 Uhr - 11:00 Uhr
Bitte beachten Sie:
Die Kontaktbeschränkungen sind weiterhin gültig!

NÄCHSTE LEERUNGEN

Gelber Sack: Donnerstag, 03.09.2020
Papiertonne: Freitag, 04.09.2020
Biotonne: Mittwoch, 09.09.2020
Restmüll: Freitag, 11.09.2020

ÖFFNUNGSZEITEN DER SCHNITTGUT - SAMMELSTELLE SULZBURG

Öffnungszeiten: März bis Oktober:
Freitag 16:00 - 18:00 Uhr
ganzjährig: Samstag 14:00 - 16:00 Uhr

CORONA-HOTLINE DES DIAKONISCHEN WERKS

Telefon, Begleitung und Ansprache
Werktäglich 9-13/14-16 h 07661/938430

APOTHEKENNOTDIENST

Donnerstag, 03.09.2020
Bad-Apotheke, Bahnhofstr. 23
Bad Krozingen, Tel. 07633/92840

Freitag, 04.09.2020
St.-Trudpert-Apotheke, Wasen 49
Münstertal, Tel. 07636/566
Werder-Apotheke, Werderstr. 57
Müllheim, Tel. 07631/740600

Samstag, 05.09.2020
Stadt-Apotheke, Hauptstr. 15
Staufen, Tel. 07633/6263

Sonntag, 06.09.2020
Bad-Apotheke im Paracelsus-Haus, Freiburger Str. 20
Bad Krozingen, Tel. 07633/150150

Montag, 07.09.2020
Kirchberg-Apotheke, Jengerstr. 13
Ehrenkirchen, Tel. 07633/8794
Fridolin-Apotheke, Müllheimer Str. 23
Neuenburg, Tel. 07631/793700

Dienstag, 08.09.2020
Rebland Apotheke, Basler Str. 24
Schallstadt-Wolfenweiler, Tel. 07664/6371
Hense'sche Apotheke, Luisenstr. 2
Badenweiler, Tel. 07632/892121

Mittwoch, 09.09.2020
Zollmatten-Apotheke, Poststr. 22
Heitersheim, Tel. 07634/510511
Blauen-Apotheke, Freiburger Str. 15
Schliengen, Tel. 07635/8262575

IMPRESSUM

Herausgeber: Gemeindeverwaltung Ballrechten-Dottingen

Verantwortlich für den amtlichen und redaktionellen Teil:
Bürgermeister Patrick Becker o.V.i.D.

Verantwortlich für die Fraktionsmitteilungen:
Die jeweilige Fraktion bzw. die/der Vorsitzende der jeweiligen Fraktion

Verantwortlich für die Kirchen- und Vereinsmitteilungen:
Die jeweilige Kirche bzw. die/der Vorsitzende des jeweiligen Vereins.
Für die Veröffentlichung von Vereins- und anderen Mitteilungen wird keine Gewähr übernommen.

Für den Anzeigenteil/Druck und Verlag:
Primo Verlagsdruck, Anton Stähle GmbH & Co. KG, Messkircher Str. 45, 78333
Stockach, Tel.: 07771/9317-11, Fax: 07771/9317-40,
Email: anzeigen@primo-stockach.de, www.primo-stockach.de

AMTLICHE BEKANNTMACHUNGEN

Erhalt der Postfiliale an neuem Standort gesichert.

Wie Sie bereits erfahren konnten, wird uns Frau Schladebach zum 30.09.2020 mit ihrer Goldmine verlassen. Wir bedanken uns bei Frau Schladebach für ihr jahrelanges Engagement und ihr sympathisches Wirken, welches von allen Bürger*innen sehr geschätzt wurde.

Mit dem Bekanntwerden des Wegfalles unserer Post und der dazugehörigen Toto-Lotto Annahmestelle sah sich die Gemeindeverwaltung in der Pflicht, eine geeignete Nachfolge zu finden. Leider gestalteten sich die Planungen sehr schwierig. Durch den strukturellen Wandel der Deutschen Post und der Wegfall der Postbank ist eine Sicherung der Postfilialen in Gemeinden unserer Größenordnung kaum leistbar. Dies hat zur Folge, dass die Post ein Minimalangebot von 2 Stunden täglich anbietet.

Nun konnten wir in vielen Gesprächen, Verhandlungen und Treffen eine zukünftige Lösung zum Erhalt der Postfiliale in dem uns gewohnten Umfang erreichen.

Was ändert sich?

Aus Kostengründen wird die neue Filiale in den alten Räumen der Sparkasse in der Neuen-Kirchstraße 16 eröffnet.

Das Angebot der Postbank und Postfächer werden wegfallen.

Frau Plura aus Münstertal wird die neue Inhaberin und kann auf eine jahrelange Erfahrung im Postwesen zurückgreifen.

Zudem sollen Toto-Lotto Annahme, Schreibwaren, Deko-Artikel, Floristik.... angeboten werden.

Auf Grund des Wechsels kann es zu einer zeitweisen Übergangslösung im Postwesen kommen. Näheres geben wir bekannt.

Für die neue Filiale sucht die Betreiberin noch Personal:

1 Teilzeitkraft (ca. 15-20 Std/Woche)

2 Aushilfskräfte auf 450 Euro Basis

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an folgende E-Mail-Adresse: corneliaplura@gmail.com

Weinlese 2020

Die Weinlese 2020 hat begonnen und es scheint ein sehr guter Jahrgang werden zu können.

Bitte berücksichtigen Sie, dass es in den nächsten fünf Wochen während der Lese zu einem höheren Verkehrsaufkommen in den Rebbergen und der Annahmestellen kommen wird.

Der Einsatz von Maschinen ist zur Erntezeit unbegrenzt gestattet. Die Vollernter werden um 0:00 Uhr nachts mit der Ernte beginnen und die Annahmestellen öffnen ihren Betrieb ab 6:00 Uhr morgens.

Bitte unterstützen Sie unsere Winzerschaft, in dem sie ihr rücksichtsvoll und mit Akzeptanz begegnen. Im gesamten Rebgebiet ist besondere Vorsicht beim Spazieren, Wandern oder Radfahren geboten.

Wir wünschen den Weinbaubetrieben und Winzern ein gutes, gesundes und erfolgreiches Gelingen.

Neues aus dem Standesamt!

Seit 01. September 2020 bietet das Standesamt Ballrechten-Dottingen auch standesamtliche freie Trauungen in der „Alten Mühle“ bei Fam. von Cramm an.

Wir bedanken uns recht herzlich bei Familie von Cramm für diese Möglichkeit.

Patrick Becker
Bürgermeister

MITTEILUNGEN DER KIRCHEN

Kath. Pfarramt Seelsorgeeinheit Heitersheim



Samstag, 5. September

14:00 Sulzburg Trauung von Patricia Bauer und Adrian von Ditfurth

18:00 Ballrechten Messfeier

Sonntag, 6. September

10:45 Heitersheim Messfeier

12:00 Heitersheim Tauffeier für Arne Czerner

Mittwoch, 9. September

19:00 Buggingen Messfeier

Donnerstag, 10. September

20:00 Heitersheim Eucharistische Anbetung mit Musik und Stille (Jeder kann kommen und gehen, so, wie es guttut)

Samstag, 12. September

- Kollekte: Welttag der sozialen Kommunikationsmittel -

10:00 Heitersheim Goldene Hochzeit von Hildegard und Hans Peter Reimann

18:00 Eschbach Messfeier (Jahrtagsmesse für Wilhelm und Agatha Enderle geb. Zanger, Eltern und Geschwister, Pfarrer Karl Enderle)

Sonntag, 13. September

- Kollekte: Welttag der sozialen Kommunikationsmittel -

10:45 Heitersheim Messfeier

Die Lesungen und Evangelien für die Wochen- und Sonntage finden Sie unter www.erzabtei-beuron.de/schott; beachten Sie auch, dass weiterhin aus dem Freiburger Münster Messfeiern unter www.ebfr.de gestreamt werden.



Mitteilungen für Ballrechten-Dottingen

Gottesdienste in den Sommerferien

Für die Zeit der Sommerferien gibt es in unserer Seelsorgeeinheit folgende Regelung:

An den Wochenenden ist jeweils am Samstag eine Vorabendmesse um 18.00 Uhr. Die Gottesdienstorte wechseln sich zwischen den Orten der Seelsorgeeinheit ab. An den Sonntagen findet die Eucharistiefeier immer in Heitersheim um 10.45 Uhr statt, die Werktagsmessen beschränken sich in der Zeit der Sommerferien auf jeweils auf Mittwoch um 19.00 Uhr, diese werden abwechselnd in Buggingen und Sulzburg gefeiert.

Bitte beachten Sie hierzu die Gottesdienstordnung bzw. das Pfarrblatt.

Entdeckergottesdienst

Wir entdecken unsere Seelsorgeeinheit ...

Das Team der Entdecker-Gottesdienste plant derzeit die nächste Staffel für das neue Schuljahr. Doch schon vor dem ersten Gottesdienst wird es eine Besonderheit geben. In den Sommerferien könnt ihr auf der Homepage www.seelsorgeeinheit-heitersheim.de schon einen Vorgeschmack darauf bekommen. Schaut also immer mal wieder darauf und lasst euch überraschen.

Weltsonntag der Solidarität - Kollekte

Angesichts der dramatischen globalen Auswirkungen der Corona-Pandemie starten die Deutsche Bischofskonferenz, die (Erz-)Diözesen, die weltkirchlichen Hilfswerke und die Ordensgemeinschaften eine gemeinsame internationale Solidaritätsaktion für die Leidtragenden der Pandemie. Im Mittelpunkt steht dabei der 6. September 2020, den die Deutsche Bischofskonferenz zum „Sonntag der Solidarität“ ausgerufen hat, und an dem in allen Gottesdiensten eine Sonderkollekte abgehalten werden soll. In Lateinamerika, Afrika und Asien, aber auch im Osten Europas bedeutet das Virus Krankheit, Hunger, Arbeitslosigkeit und einen Kampf ums Überleben. Es droht eine gesundheitliche, soziale und ökonomische Katastrophe. Die Partner der Kirche in Deutschland erreichen diese Regionen mit einem dichten Netzwerk. Damit kann den Ärmsten in den von der Corona-Pandemie besonders betroffenen Gebieten direkt geholfen werden.

Öffnungszeiten der Pfarrbüros

Das Heitersheimer Pfarrbüro ist mit Einschränkungen wieder für den Publikumsverkehr geöffnet. Damit es nicht zu längeren Wartezeiten kommt, bitten wir um vorherige Terminabsprache. Bitte denken Sie an den Mund-Nasenschutz.

Telefon 07634/551615

Email: kath.pfarramt@seelsorgeeinheit-heitersheim.de

Informieren Sie sich bitte auch über unsere Homepage www.seelsorgeeinheit-heitersheim.de

Bürozeiten Kath. Pfarramt Heitersheim:

Montag bis Freitag 9:00 - 11:00 Uhr

Montag bis Donnerstag 14:00 - 16:00 Uhr

Während der Sommerferien bleibt das Pfarrbüro nachmittags geschlossen. (30.07. - 11.09.2020)

Nutzen Sie auch die Möglichkeit, auf den Anrufbeantworter zu sprechen oder uns eine Email zu schicken. Wir melden uns schnellstmöglich.

Unsere Pfarrbüros in Ballrechten und Eschbach bleiben derzeit für den Publikumsverkehr geschlossen.

Evang. Pfarramt Sulzburg

Donnerstag, 03.09.2020

10:00 Sozialstation Betreuungsgruppe
Sulzburg / Ev. Gemeindehaus

19:30 Yoga Sulzburg / Ev. Gemeindehaus

Samstag, 05.09.2020

19:00 Abendgottesdienst **VOR** der Kirche
Sulzburg / St. Cyriak Pfrn. E. Böhme

Sonntag, 06.09.2020

09:00 St. Ilgen / St. Ägidius Pfrn. Böhme

10:00 Gottesdienst **VOR** der Kirche
Sulzburg / St. Cyriak Pfrn. E. Böhme

Donnerstag, 10.09.2020

10:00 Sozialstation Betreuungsgruppe
Sulzburg / Ev. Gemeindehaus

19:30 Yoga Sulzburg / Ev. Gemeindehaus

Samstag, 12.09.2020

14:00 Konfirmation I
Sulzburg / St. Cyriak Pfrn. Böhme
konfirmiert werden:

aus Sulzburg: aus Ballrechten-Dottingen:
Leo Koslowski Laura Frommherz

15:30 Konfirmation II
Sulzburg / St. Cyriak Pfrn. Böhme
konfirmiert werden:

aus Sulzburg: aus Ballrechten-Dottingen:
Tim Weinreich Melvin Ebbinghaus

Sonntag, 30.08.2020

10:00 Konfirmation III
Sulzburg / St. Cyriak Pfrn. Böhme
konfirmiert werden:

aus Sulzburg: aus Ballrechten-Dottingen:
Selina Letzerich Arjen Bach
Maja Willin

11:30 Konfirmation IV
Sulzburg / St. Cyriak Pfrn. Böhme
konfirmiert werden:

aus Sulzburg:
Laurence Gouaille
Sofia-Rosa Gouaille

Bei Regen finden alle Gottesdienste in der Kirche statt.

Wichtige Hinweise

Unsere Kirchen St. Cyriak in Sulzburg und St. Ägidius in St. Ilgen sind tagsüber geöffnet.

Aktuelle Informationen finden Sie auf unserer Homepage.

Öffnungszeiten im Pfarrbüro:

Dienstag und Freitag von 10-12 Uhr

Mittwoch von 14-16 Uhr

Telefon im Pfarrbüro: 07634 / 59 21 79

Homepage: www.evangelium-sulzburg-laufen.de

E-Mail Pfarramt: pfarramt@sankt-cyriak.de

E-Mail Pfarrerin Böhme: eva.boehme@kbz.ekiba.de



HEIMATBLATT, WIE SIE ES KENNEN.

HEIMATBLATT, WIE SIE ES MÖCHTEN.

BLÄTTERN SIE ONLINE! www.myeblaetle.de



SCHULNACHRICHTEN

**Sonnenbergschule
Ballrechten-Dottingen**



Informationen zum Schuljahresbeginn

Schuljahresbeginn 2020/21

Für die **Klassen 2 - 4** beginnt der Unterricht am Montag, 14. September 2020 um 8.00 Uhr.

Der Unterricht endet um 12.15 Uhr.

An diesem Tag findet keine Kernzeitbetreuung statt.

Die **Einschulung der neuen Erstklässler** findet im kleinen Rahmen am Samstag, den 19. September 2020 um 13.30 Uhr in der Castellberghalle statt.

Bitte beachten Sie! Aufgrund der Corona-Verordnungen kann es auch kurzfristig zu Änderungen kommen.

VEREINE

Sportverein Rot-Weiss



SV Ballrechten-Dottingen - Bahlinger SC 2

0:1

Gegen die sehr spielstarke Regionalligareserve des Bahlinger SC musste sich unsere Erste im ersten Landesligaheimspiel durch einen Freistoßtreffer kurz nach der Halbzeit mit 0:1 geschlagen geben. Die Anfangsphase gehörte den Gästen und Torhüter Philip Poser verhinderte in der 6. Minute mit einer Glanztat einen 0:1 Rückstand. Nach 15 Minuten gestaltete unsere Mannschaft die Partie ausgeglichen und hatte ihrerseits durch einige Standards Möglichkeiten zur Führung. Insgesamt dominierten aber beide Abwehrreihen bis zur Halbzeit. In der 2. Halbzeit gelang den Gästen in der 51. Minute per Freistoß die 1:0 Führung. Unsere Mannschaft war auf Augenhöhe, aber der letzte Pass misslang immer wieder und die Gäste stand sehr stabil in der Abwehr. In der Schlussphase setzte unsere Mannschaft nochmals alles auf eine Karte, konnte aber Bahlingen dann nicht mehr ernsthaft gefährden. So blieb es bei der knappen Niederlage, eine Remis für unsere Mannschaft wäre aber durchaus im Bereich des Möglichen gewesen.

Vorschau:

Samstag, 5. September 2020 17.00 Uhr

Spvgg. Untermünstertal - SV Ballrechten-Dottingen

Zum Derby geht's am Samstag ins Münstertal wo man bei der sehr heimstarken Spielvereinigung antreten muss. Sicherlich ein Derby auf das sich die Zuschauer aus den Lagern freuen.

Sonntag, 6. September 2020

SC Vögisheim 2 - SV Ballrechten-Dottingen 3 12.00 Uhr

SC Vögisheim - SV Ballrechten-Dottingen 2 15.00 Uhr

Auch für unser Förderteam und unsere Dritte beginnt mit den Auswärtsspielen beim SC Vögisheim die Punkterunde.

IST IHRE HAUSNUMMER GUT ERKENNBAR?

Im Notfall kann diese entscheidend für rasche Hilfe durch den Arzt oder den Rettungsdienst sein!



Schwarzwaldverein Sulzburg e.V.



Weglepflege wird vom 19.09.20 auf den 26.09.20 verschoben!!!!

MTB - Kids on Bike in Sulzburg

Sonntag, 20.09.20

Treffpunkt: Sulzburg, Marktplatz 10.00 Uhr

Wir laden alle Kids ab 10 Jahren ein, mit uns eine MTB-Tour zu fahren. Kinder deren Eltern nicht mitfahren, brauchen eine schriftliche Teilnahmeerlaubnis.

Fahrstrecke: 20 km / 500 Hm

Kondition: 1/4, Fahrtechnik: 2/4

Mitzubringen: funktionstüchtiges MTB, Helm + Handschuhe, gefüllte Radflasche, Geld, geeignete Kleidung

Verbindliche Anmeldung unbedingt erforderlich und nur gültig mit Bezahlen des Unkostenbeitrags von 10 €/Teilnehmer.

Teilnehmerlimit 10 Kinder. Anmeldeschluss 13.9.20.

Anmeldung und weitere Infos:

swv-mtb-sulzburg@web.de oder per Handy

0176 966770148 Andreas Stoll

Panoramawanderung Menzenschwand

Dienstag, 22.09.20

Wanderzeit: ca. 4 Stunden,

Wegstrecke ca. 10 km ca. 350 Hm

leichte Wanderung mit Einkehr

Treffpunkt: Sulzburg Campingplatz

Sulzbachtal (Fam. Grommek) 10.00 Uhr

mit PKW Fahrgemeinschaften

Führung: Mannes Borkent

Info: Herta Fafara Tel. 07634 8677

Änderungen sind jederzeit möglich!!!!

Bitte halten Sie nachstehende Vorsichtsmaßnahmen zum Eigenschutz und Schutz Aller ein!!!

- Wandern in Kleingruppen
- Mindestabstand von 1,50 m ist während der Wanderung einzuhalten.
- Kein Körperkontakt (auf Handschlag, Umarmung verzichten).
- Mund- und Nasenschutz tragen bei allen Stopps. (z.B. Begrüßung, Erklärungen, Besichtigungen etc.)
- bei Fahrgemeinschaften dürfen nur Personen aus zwei Haushalten mitfahren.
- Teilnehmer tragen Mundschutz (wird abgenommen, wenn Wanderung beginnt)
- Keine Trinkflaschen oder Pausenvesper mit Mitwanderern teilen.
- Selbstauskunft der Teilnehmer ist zwingend erforderlich!!

DAS LANDRATSAMT INFORMIERT

Bundesweiter Warntag am 10. September auch im Landkreis-Breisgau-Hochschwarzwald

Am 10. September findet erstmals ein bundesweiter Warntag unter dem Titel „#Warntag 2020 - Wir warnen Deutschland“ statt. In ganz Deutschland werden an diesem Tag alle vorhandenen Informations- und Warneinrichtungen für die Bevölkerung mit eingebunden sein, Warn-Apps anschlagen, Sirenen heulen und Rundfunkanstalten ihre Sendungen unterbrechen, mit dem Ziel, die Menschen im Land für das Thema Warnung zu sensibilisieren. Dazu werden im Sinne des Bevölkerungsschutzes die Warnprozesse erprobt und

Die Eltern-Kind-Fachklinik Münstertal in Staufen führt Präventions- und Rehabilitationsmaßnahmen für Eltern, Kinder und Jugendliche durch.

Wir suchen ab sofort:

Eine/n Rezeptionist/in (w/m/d)

für 25 bis 30 Std./Woche. Vorerst befristet für ein Jahr. Wir arbeiten in zwei Schichten. Wenn Sie in einem familienfreundlichen Unternehmen, in einem tollen Team arbeiten möchten, dann senden Sie Ihre Bewerbung per Mail an: muenstertal@ak-familienhilfe.de

Adresse für schriftliche Bewerbungen:

**Deutscher Arbeitskreis für Familienhilfe
Eltern-Kind-Fachklinik Münstertal**

Albert-Hugard-Str. 34
79219 Staufen im Breisgau

Stellenprofile und Infos finden Sie auf unserer Homepage:
www.ak-familienhilfe.de

Für Fragen zur Bewerbung sind wir unter folgender Nummer zu erreichen: Tel: 07633-80070

Eltern-Kind-Fachklinik Münstertal

www.ak-familienhilfe.de



Gasthof Löwen

Heitersheim

Unser Team braucht Verstärkung

- Frühstücksservice
- Zimmerdame (m/w/d)
- Buffet

Bei Interesse bitte melden bei Ralph Meyer 07634-550490 oder per E-Mail an loewen-heitersheim@t-online.de
Gasthof Löwen, Hauptstraße 3, D- 79423 Heitersheim
www.loewen-heitersheim.de

Ab sofort suchen wir eine

Aushilfskraft (€ 450,-)

für leichte Verpackungstätigkeiten.

Wir freuen uns über Ihr Interesse und stehen für Rückfragen gerne zur Verfügung.

plasticant mobilo GmbH
Betbergerstraße 11
79295 Sulzburg

Tel.: 0 76 34 / 69 58 77
E-mail: info@mobilo.net

Die Eltern-Kind-Fachklinik Münstertal in Staufen führt Präventions- und Rehabilitationsmaßnahmen für Eltern, Kinder und Jugendliche durch.

Wir suchen ab sofort:

Eine/n Arzthelfer/in (m/w/d)

in Vollzeit. Wenn Sie in einem familienfreundlichen Unternehmen mit tollen Arbeitszeiten in einem netten Team arbeiten möchten, dann senden Sie Ihre Bewerbung per Mail an: muenstertal@ak-familienhilfe.de

Freiwilliges Soziales Jahr

Bist DU gerade dabei, die Schule zu beenden und weißt noch nicht, was DU danach machen sollst?

Du kannst bei uns in der Eltern-Kind-Fachklinik Münstertal in Staufen ab September ein FSJ im Kinder- und Jugendpädagogischen Bereich, Verwaltung und in der Medizin machen. Unser Team sorgt täglich dafür, dass sich die Eltern, Kinder und Jugendlichen mit und ohne Behinderung in der Fachklinik wohlfühlen.

Bewerbungen per Mail an: muenstertal@ak-familienhilfe.de

**Eine Gesundheits- und Kranken- oder
Alten- oder Kinderpflege-Fachkraft (m/w/d)**

Mitarbeiter/in für 35 Std./Woche. Wir arbeiten in zwei Schichten sowie an Wochenenden. Sie sollten auch bereit sein, vereinzelt Nächte pro Monat zu übernehmen.

Falls wir Ihr Interesse geweckt haben und Sie in einem netten Team mit einem interessanten Aufgabenfeld arbeiten möchten, dann senden Sie Ihre Bewerbung per Mail an: r.bumen@ak-familienhilfe.de

Adresse für schriftliche Bewerbungen:

**Deutscher Arbeitskreis für Familienhilfe
Eltern-Kind-Fachklinik Münstertal**

Albert-Hugard-Str. 34, 79219 Staufen im Breisgau

Stellenprofile und Infos finden Sie auf unserer Homepage:
www.ak-familienhilfe.de

Für Fragen zur Bewerbung sind wir unter folgender Nummer zu erreichen: Tel.: 07633 / 80070

Eltern-Kind-Fachklinik Münstertal

www.ak-familienhilfe.de

Das Therapiezentrum Staufen sucht ab sofort einen

Physiotherapeuten (m/w/d)

mit Bobath-Zertifikat und/oder

MLD (20 - 25 Std. pro Woche)

Weitere Informationen und Bewerbung unter
info@therapiezentrum-staufen.de
oder www.therapiezentrum-staufen.de



Das brauchst du:

- zehn flache, runde und etwa gleich große Steine
- Acryllack in Schwarz, Rot und Gelb
- einen weißen und einen schwarzen Lackstift
- Pinsel
- Straßenmalkreide

So geht es:

Bemal fünf der Steine mit roter und schwarzer Farbe als Marienkäfer, die anderen fünf mit Schwarz und Gelb als Bienen. Wenn die Farben getrocknet sind, kannst du mit schwarzem und weißem Lackstift die Augen aufmalen.



2

Zeichne mit Straßenmalkreide ein kleines Spielfeld mit 3x3 Feldern auf den Boden. Und schon kann es losgehen!



ANLEITUNG:

Zunächst brauchst du einen Mitspieler:

Eine Person bekommt die fünf Marienkäfer, die andere die fünf Bienen als Spielsteine. Nun beginnt einer von euch beiden das Spiel, indem er einen Stein auf eines der freien Felder setzt.

Danach darf der andere einen Stein ablegen – so geht es immer abwechselnd weiter. Wer zuerst drei seiner Spielsteine in eine Zeile, eine Spalte oder eine Diagonale gesetzt hat, hat das Spiel gewonnen.





DIE CORONA-WARN-APP:

UNTERSTÜTZT UNS IM KAMPF GEGEN CORONA.

Jetzt die Corona-Warn-App herunterladen
und Corona gemeinsam bekämpfen.



Die
Bundesregierung

Tierisch gut gelaunt...

IM SEPTEMBER GIBT ES WIEDER RABATTE.



■ Aktionscode P-2020-07

Nach der Sommerpause tierisch gut gelaunt mit rabattierten Anzeigen starten...

Die Ferien sind vorbei und das Geschäftsleben kommt wieder in Fahrt. Starten auch Sie tierisch gut gelaunt in den Herbst.

6 Anzeigen schalten - 4 Anzeigen bezahlen
4 Anzeigen schalten - 3 Anzeigen bezahlen

Na? Fühlt sich Ihr September schon gut für Sie an? Unsere Aktion gilt vom 14.9. bis 8.11.20 in den Kalenderwochen 38 bis 45.

Es gelten unsere AGB (siehe www.primo-stockach.de) und unsere aktuelle Preisliste für Gewerbetreibende und Werbeagenturen. Um in den Genuss dieser Aktion zu kommen liefern Sie bitte Ihre druckfähigen, fertigen Anzeigenvorlagen (Daten) bis donnerstags, 9 Uhr in der Vorwoche. Ebenfalls bitten wir um die Abbuchungserlaubnis, andere Zahlungsmethoden sind ausgeschlossen. Alle bestehenden Rabatt-, Abschluss- und Skontovereinbarungen mit unserem Verlag sind außer Kraft gesetzt. Jedoch wird das mm-Volumen Ihrem Kundenkonto gutgeschrieben. Farbzuschläge sind nicht rabattierbar. Ihre Anzeigenschaltung muss durch sechs teilbar (wöchentliche Erscheinungsweise) oder durch vier teilbar (14-tägige Erscheinungsweise) sein und in sechs/ vier aufeinanderfolgenden Wochen geschaltet werden. Die zwei günstigsten Ausgaben sind für Sie kostenlos.

Bitte Aktionscode P-2020-07 bei der Anzeigenbestellung angeben.

PRIMO
Verlag | Druck | Service

☎ 0 77 71 93 17-11
📠 0 77 71 93 17-40

✉ anzeigen@primo-stockach.de
🌐 www.primo-stockach.de



ZEPP
HÖFLER · SPITTLER
DREI NAMEN - EIN BESTATTUNGSHAUS
Bestattungsinstitut Wilfried Zepp
Inh. Petra Koser e.Kfr.

Zuhören & Verstehen ...
Ihre Wünsche gemeinsam umsetzen!

Bei Fragen sind wir sehr gerne für Sie da
Schwarzwaldstraße 8 · 79423 Heitersheim
www.bestattungen-zepp.de · info@bestattungen-zepp.de

TAG & NACHT: 0 76 34 - 51 91 50



eckert GmbH
GRABMALE · RESTAURATION · BILDHAUEREI

Wir sind umgezogen!

Werkstätte + Lager
Tunseler Str. 8
79427 Eschbach-Gewerbepark

Telefon: 07634 35086-90
Telefax: 07634 35086-99
info@eckert-steinmetz.de

Lekses
Physiotherapie

Mobile Krankengymnastik
Bobath, Manuelle Therapie, Lymphdrainage,
Massage, alle Kassen nach ärztl. Verordnung

07634-2668

Wir haben ab 5.09. wieder geöffnet!
Ein herbstliches Vergnügen.
Neuer Wein & Zwiebelkuchen,
Fritzle-Bier, nach eigenem
Rezept gebraut




Sulzbach
strauss
Guttschänke
WEINGUT FRITZ LAMPP

Wir freuen uns auf Ihren Besuch
Familie Lampp
Am Sulzbach 114, 79423 Heitersheim, Tel. 07634 - 42 72
Mi. - Sa. ab 17.00 Uhr, So. & Feiertage ab 12.00 Uhr. Mo. & Di. Ruhetag

DR. PETER UNMÜBIG §
FACHANWALT FÜR VERKEHRSRECHT

Hilfe beim Abgasskandal!

- ◆ Rückrufaktionen Mercedes u.a....?
- ◆ Fahrzeugrückgabe...?
- ◆ Drohendes Fahrverbot...?

Machen Sie Ihr Recht zu Geld - Jetzt handeln!

Werderstraße 23 ◆ 79379 Müllheim (Zweigst.)
Tel. 07631/9360780 ◆ Sekretariat 0761/555055
mail@kanzlei-unmuessig.de ◆ www.mein-rechtsanwalt.eu

Belchenblick Die Strauße bleibt geöffnet
bis 13. Dezember

Jetzt wieder Spanferkel,
neuer Wein & Zwiebelkuchen

Hofladen geöffnet, freitags 8-18 Uhr
Fleisch, Wurst, verschiedene
Steinofenbrote und diverse
Süßsteile aus eigener Herstellung
Eigener Weinbau u. Hausbrennerei

Strauße - Hofladen
Belchenblick-Strauße • 79423 Heitersheim-Gallenweiler
Schmidhoferner Straße 2, Tel 07633- 8 18 33
www.belchenblickstrausse.de, Mo. + Di. Ruhetag

Staufen darf nicht zerbrechen!

Stiftung zur
Erhaltung
der historischen
Altstadt
Staufen

staufenstiftung.de

identis.de

WIR FINDEN FÜR JEDE TREPPE DIE RICHTIGE LÖSUNG!
Treppenlifte · Plattformlifte · Senkrechtlifte

RehaLift 07741- 965858
www.reha-lift.com

denn Bewegungsfreiheit ist Lebensqualität!

DER SERVICE & VERKAUF VOM PROFI AUS IHRER REGION!

Wir suchen Dich für unser Team.



Appartement Hotel
Berghaus Freiburg
Neueröffnung Dez. 20

Restaurantleitung
Souschef u. Chef de Partie
Küchenhilfen
Frühstücksdame
Servicekräfte
Reinigungskräfte

www.berghaus-freiburg.de/jobs mobil 01520 2395 395

Fenster | Rollläden
Dachfenster
Sichere Haustüren
Markisen

Beratung, Lieferung, Montage
Reparaturen & Service

BOHNY
Bauelemente & Sicherheit

Bohny Bauelemente & Sicherheit GmbH
Federerweg 4 | 79238 Ehrenkirchen
Tel. 07633/800175 | info@bohny-sicherheit.de

Unser Gaumen. Unser Herz. Unser Land.

HERBSTRABATT!

10%
auf alle Weine
und Sekte!*

Erhältlich in unseren
Weinmärkten in Ballrechten-
Dottingen, Ehrenstetten
und Efringen-Kirchen.

*Der Herbststrabatt ist nicht mit unseren
Aktionspaketen oder anderen Rabatten kombinierbar.
Gültig bis zum 30.09.2020, solange der Vorrat reicht.



**Markgräfler
Winzer eG**

www.markgraeferwinzer.de

Montag – Freitag
9:00 – 12:30 und 13:30 – 18:00 Uhr
Samstag
9:00 – 13:00 Uhr

Das SchülerAbo

spart Zeit, Geld und Nerven!



Wieder Bus- und Bahnfahrten – ganz bequem für alle Schüler
und Azubis mit dem **SchülerAbo**. Jetzt Code scannen und
online beantragen!



Abo klappt immer!



www.rvf.de/schuelerabo

Regio-
Verkehrsverbund
Freiburg
www.rvf.de



FREY BÜHRER Hörsysteme HÖREN. LEBEN.



Hören in allen
Farben & Facetten

WIR SIND IMMER IN IHRER NÄHE:

MÜLLHEIM Werderstraße 49a Tel.: 07631-20 64

www.fb-hoersysteme.de

Peter Withum Meisterbetrieb Heizungsservice



Alles rund um Ihre Heizungsanlage:

- Heizungswartungen
- Reparaturarbeiten
- Störbehebung
- Heizungssanierungen

Peter Withum Heizungsservice

Großgartenweg 11, 79295 Sulzburg-Laufen
Telefon: 07634 - 56 83 56 oder Mobil: 0176 - 466 31 540
Mail : info@heizungsservice-withum.de
Web : www.heizungsservice-withum.de



Unser Team im Sulzbachtal sucht Verstärkung!

Ausbildung zum Maler und Lackierer (m/w/d)

Das bieten wir:

- Beste Übernahmechancen
nach der Ausbildung
- Abholung von zu Hause
- Übertarifliche Vergütung
- Arbeiten in kleinen Teams
- digitalisiertes Arbeiten

Deine Bewerbung einfach per Mail an Dominic Mayer
d_mayer@heinrich-schmid.de

Heinrich Schmid GmbH & Co. KG
Weinstetter Hof
79427 Eschbach

VHS Ballrechten + Dottingen

PROGRAMM
2020/2021



ZWEI UNTERNEHMEN, EINE GROSSE FAMILIE.

Herzlich Willkommen bei Hekatron. Doch wer sind wir überhaupt? Ganz einfach: Zwei Unternehmen, eine große Familie. Denn unter dem Dach der Hekatron Unternehmen finden zwei eigenständige Firmen zusammen: Hekatron Brandschutz und Hekatron Manufacturing. Beide Unternehmen wurden schon mehrfach als „Great Place to Work – Deutschlands beste Arbeitgeber“ ausgezeichnet – und das kommt nicht von ungefähr. Hekatron bietet mehr als einen Job: ein Zuhause.

HEKATRON BRANDSCHUTZ Der Spezialist für den anlagen- technischen Brandschutz

Seit über 55 Jahren konzentriert Hekatron Brandschutz seine ganze Erfahrung, Kompetenz und Innovationskraft darauf, Produkte, Systeme und Dienstleistungen für den anlagentechnischen Brandschutz zu entwickeln. Warum? Weil wir der Sicherheit verpflichtet sind.

HEKATRON MANUFACTURING Der erfolgreiche Fertigungsdienstleister

Seit mehr als 15 Jahren sind wir als Fertigungsdienstleister erfolgreich in zahlreichen Bereichen der Industrieelektronik sowie im Automobil- und Gesundheitssektor vertreten. Dabei konzentrieren wir uns rein auf unsere Kernkompetenz: Die Produktion Ihrer Ideen.



© Hekatron Vertriebs GmbH. Änderungen vorbehalten.

INTERESSE GEWECKT?

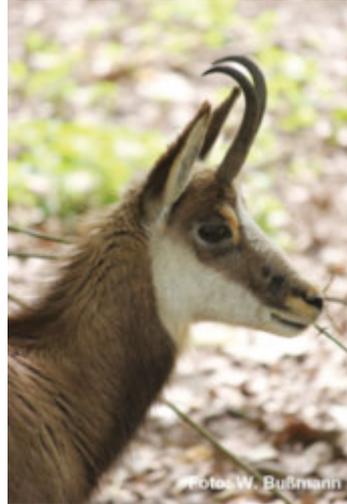
Dann schauen Sie bei unserer Stellenbörse auf hekatron.de vorbei oder bewerben Sie sich initiativ unter personalgewinnung@hekatron.de



NATUR UND UMWELT

Lichtbildervortrag „Unterwegs in der Natur“

Naturbeobachtungen auf dem Ölberg, im Rheinwald und am Restrhein sowie am Tuniberg und beim Nonnenmattweiher



Unter dem Motto „Unterwegs in der Natur“ hat die VHS Ballrechten-Dottingen im Jahre 2018 u. 2019 Exkursionen zu den im Titel aufgeführten Landschaftsbereichen durchgeführt. Es war natürlich an diesen Tagen nicht möglich, alle wichtigen und zum Teil auch seltenen Sichtungen von Tieren und Pflanzen, den Teilnehmern zu präsentieren. Welche jahreszeitlichen Gesamteindrücke sowie Beobachtungen in der Flora und Fauna mit Glück und Sachverstand möglich sind, wird der Vortrag in Wort und Bild aufzeigen.

Referent: Werner Bußmann
Termin: Freitag, 19. März 2021 / 19:30 Uhr
Ort: Pfarrscheune beim Pfarrhaus/Kirche, Ballrechten
Gebühr: 5,00 €

Exkursion: Fledermäuse – heimliche Jäger der Nacht

Sie bellen wie Hunde und keiner hört es. Sie fliegen nachts und keiner sieht sie. Und doch sind sie da! Fledermäuse sind die einzigen fliegenden Säugetiere in der Nacht. Sie sind bedeutende Insektenfresser, deren Nutzen die Menschen meist gar nicht kennen.

Dipl. Biologe Ingo Kramer stellt die heimischen Fledermäuse vor und erklärt deren faszinierende Lebensweise. Mit etwas Glück können die Tiere dann auch bei ihrer Jagd beobachtet werden. Mit einem Detektor werden die Ortungsrufe hörbar gemacht. Die Exkursion verspricht einen spannenden Abend im Freien.



Termin: Juli/August 2021
 (genauer Termin wird rechtzeitig im Mitteilungsblatt und auf der Homepage bekannt gegeben)
Dauer: 21:15 bis ca. 23:00 Uhr
Treffpunkt: 21:15 Uhr am Scheibenfeuerplatz, Castellberg
Gebühren: 5,00 € (max. 20 Personen)

*Die Veranstaltung richtet sich an Erwachsene.
 Bei Regen, Gewitter oder starkem Wind fällt die Führung aus.*

WISSEN IM ALLTAG

Vortrag: Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung

Dozent: Rechtsanwalt Rolf Fidler

Habe ich rechtzeitig vorgesorgt? Was sollte ich außer meinem Testament noch regeln?

Nach Unfällen oder im fortgeschrittenen Alter kann es von einem auf den anderen Tag geschehen, dass schwerwiegende Entscheidungen getroffen werden müssen. Man fällt beispielsweise ins Koma und ist nicht mehr ansprechbar. Wer regelt dann die Finanzen? Wer führt den Betrieb weiter? Apparatemedizin und der Wunsch menschenwürdig zu sterben, wer vertritt dann mein Interesse gegenüber den Ärzten? Diese wichtigen Fragen sollten unter einem schwerpunktmäßig rechtlichen Blickwinkel erörtert werden. Der Referent Rechtsanwalt Rolf Fidler, Fachanwalt für Erbrecht, steht Ihnen bei Fragen gerne zur Verfügung.

Termin: Donnerstag, 11. März. 2021 / 19:00 – ca. 20:30 Uhr
 Ort: Markgräfler Stube in der Castellberghalle
 Gebühr: 8,00 €

Ein Anmeldung ist bis spätestens 08.03.2021 erforderlich!

Vortrag: Erben und Vererben – den Nachlass richtig regeln

Dozent: Rechtsanwalt Rolf Fidler

- Wer ist gesetzlicher Erbe?
- Wann brauche ich welches Testament?
- Ist ein Ehegattentestament immer sinnvoll?
- Sollte ich schon etwas zu Lebzeiten übertragen?
- Wie spare ich Schenkungs- oder Erbschaftssteuer?

Dies sind einige der Themen, auf die der Referent RA Rolf Fidler, in seinem Vortrag eingehen wird. Im Anschluss steht er Ihnen für Fragen gerne zur Verfügung.

Termin: Montag, 10. Mai. 2021 / 19:00 – ca. 21:00 Uhr
 Ort: Markgräfler Stube in der Castellberghalle
 Gebühr: 8,00 €

Ein Anmeldung ist bis spätestens 06.05.2021 erforderlich!



I ❤️
GUTEDEL

WEINGUT KIEFER-SEUFERT

● **Öffnungszeiten**

- Montag - Freitag: 10:00 - 12:00 Uhr
14:00 - 18:00 Uhr
- Samstag: 09:00 - 14:00 Uhr

WEINVERKAUF & PROBE

St. Erasmusstraße 16 · 79282 Ballrechten-Dottingen
 Telefon 07834-8342 · info@ksweingut.de

BILDUNG/ BERUF

Seminar - Präsentation Grundlagentraining

Referent: Eugen Rempel, Leiter Mitarbeiterentwicklung (Fa. Hekatron Technik GmbH)

Wollen Sie Ihr Publikum überzeugen und gewinnen? Müssen Sie sich mit Ihren Vorschlägen und Anliegen durchsetzen? Um Ihre Ziele zu erreichen, gilt es nicht nur die Präsentationsmedien und -techniken sicher und professionell zu beherrschen, sondern vor allem einen überzeugenden und nachhaltigen Eindruck bei Ihren Zuhörern zu hinterlassen. Erlernen Sie in diesem praxisorientierten Training, Ihre Gremien, Mitarbeiter und Kunden von Ihren Konzepten, Ergebnissen und Produkten zu überzeugen.

Folgende Inhalte sind geplant:

- effektiver Einsatz der Medien im gekonnten Mix
- Sie sind Dreh- und Angelpunkt einer überzeugenden Präsentation.
- Bringen Sie Ihre Anliegen und die Interessen Ihres Publikums unter einen Hut.
- Bedeutung von Abwechslung, Überraschung und Überzeugung
- die für Sie passende Mischung aus Rhetorik und Körpersprache
- Was wollen Sie bei welcher Zielgruppe erreichen?
- Definition der Präsentationsphasen.
- konkrete technische Vorbereitung und Umsetzung
- Wie erreichen Sie es, dass man Sie und Ihre Präsentation nicht vergisst?
- mentale Visualisierung: Reden in Bildern und Metaphern

Termin: Montag, 09. November 2020 / 19:00 – 21:00 Uhr
 Montag, 16. November 2020 / 19:00 – 21:30 Uhr
 Dauer: 4,5 h
 Ort: Bürgersaal Rathaus Dottingen
 Gebühr: 35,00 €
 Teilnehmende: mind. 5 / max 10

Workshop – Feedback geben und nehmen

Referent: Eugen Rempel, Leiter Mitarbeiterentwicklung (Fa. Hekatron Technik GmbH)

Für jede Gesprächssituation ist es nützlich, das eigene Kommunikationsverhalten zu überprüfen und zu optimieren. Die Teilnehmer lernen unterschiedliche Kommunikationsmodelle kennen. Darüber hinaus werden auch besondere „Kommunikationsfallen“ wie verschiedene Wahrnehmungen, Interpretationen und Vermutungen beleuchtet.

Folgende Inhalte sind geplant:

- Kommunikationsmodelle
- Unterscheidung Wahrnehmung, Interpretation, Vermutung
- das richtige Wort zur richtigen Zeit („der Ton macht die Musik“)
- keine Angst, Fragen zu stellen
- keine Angst, Kritik zu äußern & anzunehmen
- Feedback geben & nehmen

Termin: Freitag, 27. November 2020 / 18:00 – 21:00 Uhr
 Dauer: 3 h
 Ort: Bürgersaal Rathaus Dottingen
 Gebühr: 20,00 €
 Teilnehmende: mind. 5 / max 12



GESUNDHEIT/ ENTSPANNUNG

Vortrag Work-Life-Balance

Unser heutiges Leben ist auf Schnelligkeit und Leistung ausgelegt. Hinzu kommen vielleicht noch individuelle Stressfaktoren, wie z.B. Zeitdruck und Schlafmangel, Versagens- und Verlustängste oder Perfektionismus. Dies führt bei Menschen zu Dauerstress. Neben den physiologischen Folgen wie Bluthochdruck, Kopf- und Rückenschmerzen und einem erhöhten Risiko für Herzinfarkte, können psychologische Folgen wie Freudlosigkeit, Reizbarkeit oder Erschöpfungszustände auftreten.

Im interaktiven Vortrag werden wir gemeinsam erarbeiten:

- Was kann einen Erschöpfungszustand auslösen und wie sehen die damit einhergehenden Symptome aus
- Reflexion und Analyse der Teilnehmer, wie es um Ihre Gefährdung steht
- Was jeder mit einfachen und kleinen Schritten tun kann, um seine Widerstandsfähigkeit zu stärken und sein Ausbrennen zu verhindern

Dozentin: Gertrud Gerteisen, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Termin: Donnerstag, 14. Januar 2021/ 19:00 Uhr
Ort: Markgräfler Stube
Dauer: 1,5 Std.
Gebühr: 8,00 €

Eine Anmeldung ist bis spätestens 11.01.2021 erforderlich.

Wochenendkurs:

TIMEOUT-Achtsamkeits- und Selbstfürsorge am Wochenende

Zeit haben zum Entspannen, die Seele baumeln zu lassen, Inne zu halten:

Verschiedene achtsame Körperübungen (z.B. Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Feldenkrais, Meditation) unterstützen dich dabei, Kraft und Energie für den Alltag zu tanken, deine Widerstandskraft zu stärken und etwas für die körperliche und seelische Gesundheit zu tun. Die entspannenden und stärkenden Übungen sind einfach zu erlernen und leicht in den Alltag integrierbar. Sie brauchen keinerlei besondere körperliche Fähigkeiten.

Leitung: Martina Wieber, Entspannungstrainerin, Dipl. Sozialpädagogin
Termin: Freitag, 16.10.2020 19:00 – 21:00 Uhr und
 Samstag, 17.10.2020 10:00 – 13:00 Uhr
Ort: Ort wird rechtzeitig bekannt gegeben
Gebühr: 30,00 €
Teilnehmende: mind. 5

Bitte ziehen Sie bequeme Kleidung an und bringen Sie eine Gymnastikmatte, Kissen, Decke, etwas zum Trinken sowie dicke Socken mit.

Entspannungsmethoden zum Schnuppern und Kennenlernen

Entspannungsmethoden und aktive Pausen helfen uns auch in Zeiten von körperlichen und psychischen Belastungen sowie den ganz alltäglichen Herausforderungen zur inneren Ruhe und Gelassenheit zu kommen. Doch welche Methoden gibt es? Was sind die Unterschiede und wie werden sie umgesetzt? Und welche Methode passt zu mir? Seien Sie neugierig und probieren Sie verschiedene Möglichkeiten der Entspannung kennen und aus. In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit herauszufinden, welche Methode der Entspannung zu Ihnen passt, Ihnen Freude bereitet und Sie durchatmen lässt. So können Sie ihr Wohlbefinden fördern. Die Übungen sind im Sitzen, Liegen oder Stehen möglich.

Leitung: Martina Wieber, Entspannungstrainerin, Dipl. Sozialpädagogin
Termin: 11./18. und 25. November 2020
Dauer: 3 x / 18.00 bis 18.55 Uhr
Ort: wird rechtzeitig bekannt gegeben
Gebühr: 28:00 €
Teilnehmende: mind. 5

Bitte ziehen Sie bequeme Kleidung an und bringen Sie eine Gymnastikmatte, ein Kissen, eine Decke und evtl. dicke Socken mit.

Progressiver Muskelentspannung nach Jacobsen

• ein achtsamer Weg zu mehr Energie, Lebensfreude und Wohlbefinden

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen (PMR) ist einfach zu erlernen, es braucht keinerlei besondere körperliche Fähigkeiten: nach und nach werden gezielt einzelne Muskelgruppen zuerst angespannt, um sie dann zu entspannen, was ihrem Körper zum schrittweisen Lockerwerden verhilft. Ein tiefes Loslassen im ganzen Körper ist erleb- und spürbar, sodass der Tag in wohltuender Entspannung ausklingen kann. Und nebenbei schulen Sie Ihre Achtsamkeit, welche sich weiter entfalten und schließlich auch in Ihrem Alltag wirksam werden kann. Die Übungen (im Sitzen, Liegen oder Stehen möglich) sind einfach und leicht zu erlernen. PMR ist ein anerkanntes Verfahren zur Entspannung, es stärkt Ihre Gesundheit sowie Gelassenheit und fördert wirksam ihr Wohlbefinden.

Leitung: Martina Wieber, Entspannungstrainerin, Kursleiterin PMR

KURS 1

Beginn: Mittwoch, 23.09. 2020 – 18.11.2020
 Dauer: 8 x /19:00 – 20:00 Uhr
 Ort: wird rechtzeitig bekannt gegeben
 Gebühr: 48,00 €
 Teilnehmende: mind. 5

KURS 2

Beginn: Mittwoch, 25.11.2020 – 03.02.2021
 Dauer: 8x /19:00 – 20:00 Uhr
 Ort: wird rechtzeitig bekanntgegeben
 Gebühr: 48,00 €
 Teilnehmende: mind. 5

Bitte ziehen Sie bequeme Kleidung an und bringen Sie eine Gymnastikmatte, eine Decke und evt. dicke Socken mit.

GESUNDHEIT/ ERNÄHRUNG

Kurzzeit-Kur mit basischer Ernährung

Die heutige Ernährung ist oft zu säurehaltig und mineralstoffarm. Der Kurs vermittelt die Wertigkeit der Nahrungsmittel kennenzulernen:

- welche Nahrungsmittel sauer oder basisch verstoffwechselt werden
- Wissen rund um Ernährung, Verdauung und basische Anwendungen
- wie Sie eine Basische Kurzzeit-Kur für 7 oder 14 Tage selbst zu Hause planen und durchführen können und so einen wirksamen Ausgleich schaffen können.

Eine Kurzzeit-Kur fördert die Entsäuerung und die Mineralisierung des Organismus, der Normalisierung des Stoffwechsels und das Erreichen des persönlichen Wunschgewichtes. Sie erhalten Rezepte, basische Snacks zum Probieren sowie viele praktische Tipps für die Umsetzung.

Leitung: Cäzilia Rombach, Ernährungsberaterin

WORKSHOP 1:

Beginn: 1. Treffen: 15. Oktober 2020, 09:00 – 12:00
 2. Treffen: 19. Oktober 2020, 09:00 – 11:00
 3. Treffen: 22. Oktober 2020, 09:00 – 11:00
 Ort: wird rechtzeitig bekannt gegeben
 Dauer: 3 Treffen / 7 Stunden
 Gebühr: 57,00 € + Materialkosten 15,00 €

WORKSHOP 2:

Beginn: 1. Treffen: 20. Januar 2021, 18:30 – 21:30
 2. Treffen: 25. Januar 2021, 18:30 – 20:30
 3. Treffen: 27. Januar 2021, 18:30 – 20:30
 Ort: wird rechtzeitig bekannt gegeben
 Dauer: 3 Treffen / 7 Stunden
 Gebühr: 57,00 € + Materialkosten 15,00 €

Corona-Hygieneregeln sind zu beachten!

Eingelegtes Gemüse und Antipasti

Wer liebt es nicht, die bunten Gemüsegläser und Antipasti, die beim Italiener in der Auslage liegen? Ein Abend mit Freunden, Kleinigkeiten fürs Buffet, Geschenke aus der Küche – Antipasti sind immer gerne gesehen. Und weil sie sich gut vorbereiten lassen, können Sie den Abend mit Ihren Gästen entspannt genießen. Mit diesem Kurs zeigen wir das Einlegen u.a. von Oliven, Auberginen, Zucchini, Pilze, Paprika, Peperoni, getrockneten Tomaten auch ohne Hinzugabe von Zucker und Konservierungstoffen. Anschließend wird gemeinsam probiert.

Leitung: Birgit Ritzenthaler
Ort: Im Ried 1, Ballrechten-Dottingen
Termin: Juni 2021 / 18:00 Uhr
Dauer: ca. 3 Std.
Teilnehmende: max. 6 Personen
Gebühr: 20,00 € zzgl. Materialkosten

Mitzubringen sind: kleines Messer, Schäler, verschieden große Gläser (Gemüse kann auch gerne mitgebracht werden)

Resteküche leicht gemacht - aus Resten leckeres zaubern

Wer kennt es nicht, die Reste die in der Küche nach dem Kochen oder Backen übrigbleiben. Ab sofort gilt, wir werfen nicht(s) mehr weg. In meinem VHS-Kurs möchte ich Ihnen zeigen, wie leicht eine Resteküche gelingt und wie man aus Resten und sogar vermeintlichem "Abfall" leckeres zaubern kann. Die beste Resteküche ist gut und köstlich.

Aus Brotresten können sehr gute Knödel entstehen. Aus Karottengrün kommt Pesto heraus oder aus einem Stück Restkuchen leckere Granatsplitter. Auch aus Spargelschalen kann eine sehr gute Spargelsuppe entstehen. Ich freue mich Ihnen dies zu zeigen.

Leitung: Birgit Ritzenthaler
Termin: April 2021 / 17 Uhr
Ort: Im Ried 1, Ballrechten-Dottingen
Dauer: max. 3 Stunden
Gebühr: 20,00 € zzgl. Materialkosten
Teilnehmende: max. 6 Erwachsene

Mitzubringen sind: Messer, Brett und mögliche Essensreste



andreas
 burgert
 parkett | bodenbeläge

tel +49 76 34 . 50 77 81
 fax +49 76 34 . 50 77 82
 mobil 0177 . 86 68 429

info@parkett-burgert.de
 www.parkett-burgert.de

GESUNDHEIT/ GYMNASTIK

Nordic Walking kombiniert mit Faszien-gymnastik (Walk & Gym)

- Nordic Walking: mittleres Gehtempo mit Übungen zum Verbessern des Laufstils
- anschließend Faszien-gymnastik in der Markgräfer Stube
- Lösen von Verspannungen mit Faszien-gymnastik, Faszienrolle und Faszienball.

Leitung: **Birgit Zimmermann (Physiotherapeutin, Faszien- und Nordic-Walking-Trainerin)**

Beginn: Dienstag, 22. Sept. 2020, 8:20 Uhr – 10:50 Uhr
(bei jedem Wetter)

Treffpunkt: 08:20 Parkplatz Castellberghalle (*Matten können in der Markgräfer Stube deponiert werden*)
08:20 – 09:50 Uhr Nordic Walking mit Übungen
10.00 – 10.50 Uhr Faszien-gymnastik in der Markgräfer Stube

Dauer: 8 x 2,5 h

Kosten: 55,00 € / Neueinsteiger: 65,00€

Teilnehmende: mind. 8



Bitte mitbringen: Nordic-Walking-Stöcke, Gymnastikmatte, Faszienrolle, Faszienball

Sie haben Fragen zum Kurs? Tel: 07634-694803 oder Mail: zbmail@web.de

FaszienFit

Die beste Voraussetzung um körperlich gesund zu werden bzw. zu bleiben ist ein elastischer, beweglicher und gelenkiger Körper mit genügend Kraft für die jeweils erforderliche optimale Körperhaltung. Hierfür machen wir Gymnastik nach den aktuellen Erkenntnissen aus dem Faszientraining, ergänzt durch Übungen aus der klassischen Krankengymnastik, Cantieni, Yoga und Pilates. Grundsätzlich kann jeder mitmachen, individuell nach Ihrer körperlichen Verfassung werden einzelne Übungen angepasst. Fortlaufender Kurs!

New:
Es können beide Kurse gleichzeitig belegt werden.

Leitung: **Birgit Zimmermann (Physiotherapeutin)**

KURS 1

Beginn: Mittwoch, 30. Sept. 2020 /
17:15 – 18:45 Uhr

Ort: Castellberghalle

Dauer: 12 x 14-tägig

Kosten: 65,00 €

Teilnehmende: max. 15

KURS 2

Beginn: Mittwoch, 07. Okt. 2020 /
17:15 – 18:45 Uhr

Ort: Castellberghalle

Dauer: 12 x 14-tägig

Kosten: 65,00 €

Teilnehmende: max. 15

Bitte mitbringen: Gymnastik- oder Isomatte, Handtuch und falls vorhanden Faszienball und Faszienrolle

Tai-ji quan für Anfänger und Fortgeschrittene

Tai-ji quan ist eine Jahrhundert alte Bewegungskunst, die ursprünglich aus dem chinesischen Kulturkreis stammt – am Schnittpunkt von Gesundheitsübung, Kampfkunst und Persönlichkeitsentwicklung. In dieser Gruppe sind neue Teilnehmer herzlich willkommen.

Leitung: **Iris Fritz, Ursula Seywald, Renate Eckert**

Beginn: Donnerstag, 17. Sept. 2020 / 18:30 – 20:30 Uhr

Ort: Aula Sonnenbergschule

Dauer: 8x

Kosten: 50,00 €

Yoga – genau und langsam für alle Level

Erforsche deine Möglichkeiten in einem Yoga mit genauer körperlicher Ausrichtung. Eher langsam, deshalb aber nicht weniger fordernd und immer mit Humor. Die Atmung hilft uns Freiräume im Körper zu schaffen, den Focus auf die Empfindungen zu richten und dadurch die Gedanken ziehen zu lassen.

Leitung: Valeska Schmidt-Tychsen, Yoga-Lehrerin, Esalen®-Masseurin

KURS 1

Beginn: Dienstag, 06. Oktober 2020 / 18:00 – 19:15 Uhr
 Ort: Aula Sonnenbergschule
 Dauer: 10x
 Gebühr: 60,00 €

KURS 2

Beginn: Dienstag, 06. Oktober 2020 / 19:15 - 20:30 Uhr
 Ort: Aula Sonnenbergschule
 Dauer: 10x
 Gebühr: 60,00 €

Bitte eine eigene Matte, bequeme und warme (Entspannung) Kleidung mitbringen.





Sutter

Genuss für alle Sinne



79426 Buggingen
Brückleweg 15a • Tel.: 07631 9363730

79282 Ballrechten-Dottingen
Alfred-Löffler-Str. 26 • Tel.: 07634 5072010

Öffnungszeiten:
Montag – Samstag 8 – 20 Uhr



Schmerzfrei-Training nach „Liebscher&Bracht“

Diese Bewegungsschule ist die ideale Ergänzung zu der bekannten und erfolgreichen Liebscher&Bracht Schmerztherapie.

Durch Engpassdehnungen wird die Bewegungsfunktionalität wieder optimiert und durch therapeutisches Faszientraining wird verspannte und gereizte Muskulatur und Bindegewebe entschlackt und neu durchblutet. Wir lernen auch eine feinere Körperwahrnehmung und ein tieferes Verstehen darum, wie Schmerz entsteht und warum diese Übungen funktionieren. Der Kurs eignet sich für alle, die chronischen oder wiederkehrenden Schmerzzuständen aktiv und nachhaltig entgegenwirken, aber auch präventiv vorbeugen möchten. Unser Ziel ist eine dauerhaft schmerzfreie Zukunft! Obligatorisch ist das Original Liebscher&Bracht Faszienset mit Schlaufe, das Sie im Kurs zum Vorzugspreis bestellen können.

Leitung: Claudia Komm, Heilpraktikerin und zertifizierte Liebscher&Bracht Therapeutin

KURS 1

Beginn: Montag, 14. September 2020 /
17:30 - 18:30 Uhr
Ort: Aula Sonnenbergschule
Dauer: 14 x bis Weihnachten
Gebühr: 70,00 €

KURS 2

Beginn: Freitag, 18. September 2020 /
08:30 - 09:30 Uhr
Ort: Ort wird rechtzeitig bekannt gegeben
Dauer: 12 x bis Weihnachten
Gebühr: 60,00 €

Bitte bequeme Kleidung und eine Gymnastikmatte mitbringen!

Bodyforming

Wer ein Fitness-Workout mit flotter Musik für Beine, Po, Bauch, Rücken und Arme sucht, ist im Bodyforming bestens aufgehoben. Durch gezielte Ausdauer-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen wird der ganze Körper trainiert. Der Einsatz von Kleingeräten wie Step, Tube, Elastikband, Brasils und Flexibar verspricht eine abwechslungsreiche Gute-Laune-Stunde.

Leitung: Annette Winterhalter (Trainerin für Fitness und Gesundheitssport)

BODYFORMING 1

Beginn: Montag, 21. September 2020
09:15 - 10:15 Uhr
Ort: Castellberghalle
Dauer: 12x
Gebühr: 40,00 €
Teilnehmende: mind. 8

BODYFORMING 2

Beginn: Donnerstag, 17. Sept. 2020
09:45 - 10:45 Uhr
Ort: Empore/Markgräfler Stube
Dauer: 12x
Gebühr: 40,00*
Teilnehmende: mind. 8

Bitte Gymnastikmatte und Handtuch mitbringen.

Pilateskurse (für Frauen und Männer)

Pilates ist ein sanftes Ganzkörpertraining aus Dehn- und Kräftigungsübungen bei dem Muskeln, Gelenke und das gesamte Bindegewebe mit einbezogen werden. In Verbindung mit einer gezielten Atmung werden Körper und Geist in Einklang gebracht.

Leitung: Annette Winterhalter, Pilatestrainerin

PILATES 1 (MIT VORKENNTNISSEN)

Beginn: Dienstag, 15. Sept. 2020
17:00 - 17:55 Uhr
Ort: Castellberghalle
Dauer: 12x
Gebühr: 40,00 €

PILATES 2 (MIT VORKENNTNISSEN)

Beginn: Dienstag, 15. Sept. 2020
18:00 - 18:55 Uhr
Ort: Castellberghalle
Dauer: 12x
Gebühr: 40,00 €

PILATES 3 (FORTGESCHRITTENE)

Beginn: Dienstag, 15. Sept. 2020
19:00 – 19:55 Uhr
Ort: Castellberghalle
Dauer: 12x
Gebühr: 40,00 €

VORMITTAGSKURSE**PILATES 5 (MIT VORKENNTNISSEN)**

Beginn: Mittwoch, 16. Sept. 2020
8:40 - 9:40 Uhr
Ort: Markgräfler Stube
Dauer: 12x
Gebühr: 40,00 € *

PILATES 4 (MIT VORKENNTNISSEN)

Beginn: Mittwoch, 16. Sept. 2020
19:00 – 19:55 Uhr
Ort: Castellberghalle
Dauer: 12x
Gebühr: 40,00 €

PILATES 50+ (MIT VORKENNTNISSEN)

Beginn: Donnerstag, 17. Sept. 2020
08:40 - 09:40 Uhr
Ort: Empore/Markgräfler Stube
Dauer: 12x
Gebühr: 40,00 €

Bitte zu allen Pilateskursen Gymnastikmatte und Handtuch mitbringen!

GYMNASTIK/TANZ**Fitness-Dance****(für Erwachsene und Jugendliche)**

Tanzen, Fitness und einfach Spaß haben am Bewegen.

Leitung: Stefanie Lupberger
Beginn: Freitag, 25. Sept. 2020 / 19:00 - 20:00 Uhr
Ort: Castellberghalle/Markgräfler Stube
Dauer: 10x / 14-tägig
Gebühr: 35,00 €

Tanzkreis für Paare

Ein Tanzkurs zum Weitertanzen, Verbessern und Verfeinern des Tanzstils.

Leitung: Haedee Zunker
Beginn: freitags, genauer Termin wird bekannt gegeben
Dauer: 19:00– 20:30 Uhr
Ort: Aula Sonnenbergschule
Dauer: 10x
Gebühr: 92,00 €/Person



Nutzen Sie unseren Service für Ihre Sicherheit, damit Sie jederzeit gut versichert sind.

Vereinbaren Sie doch einfach einen Termin und testen Sie uns!
☎ 0761 3 87 85-0

► **Unabhängig**
► **Kompetent**
► **Erfolgreich**

Löffler Versicherungsmakler GmbH & Co. KG
Herrenstraße 8
79098 Freiburg
loeffler-versmakler.com

KREATIVITÄT

MACH MIT!! Morsbags-Nähworkshop

Morsbags' sind wiederverwendbare Stofftaschen - sie werden weltweit mit viel Liebe aus Stoffresten oder gebrauchten Textilien genäht und anschließend selbst genutzt oder verschenkt. Sie sind umweltfreundlich und können anstelle von Plastiktüten verwendet werden. Die rechteckigen Aufnäher machen jede Stofftasche zum Teil einer Umweltaktion - den ‚Morsbags‘.

Leitung: Ulla Bartknecht
 Termin: Freitag, 06. November 2020 / 14:00-17:00
 Ort: Werkraum Sonnenbergschule
 Gebühr: 5,00 €

Bitte mitbringen (soweit vorhanden): Nähmaschine, Schere, Nadeln, Kreide, Maß, Faden, Stoffreste

Nähen (für Anfänger und Fortgeschrittene)

Kreieren Sie Ihr eigenes Outfit, wie Kleider, Röcke, Hosen, sowie Kissen, Vorhänge, gerne auch Baby- und Kinderbekleidung.

Leitung: Helga Scherer (Dipl. Entwurfsdirektrice)

KURS 1
 Beginn: Dienstag, 15.09.2020
 Dauer: 5x / 17:00 – 20:00 Uhr
 Ort: Werkraum der Sonnenbergschule
 Gebühr: 95,00 €
 max. 6 Teilnehmer*innen

WORKSHOP 2
 Termin: Freitag, 25.09.2020
 Dauer: 1x / 13:30 – 19:00
 Ort: Werkraum Sonnenbergschule
 Gebühr: 45,00 €
 max. 5 Teilnehmer*innen

WORKSHOP 1
 Termin: Freitag, 18.09.2020
 Dauer: 1x / 13:30 – 19:00 Uhr
 Ort: Werkraum Sonnenbergschule
 Gebühr: 45,00 € max. 5 Teilnehmer*innen

WORKSHOP 3
 Termin: Freitag, 09.10.2020
 Dauer: 1x / 13:30 – 19:00 Uhr
 Ort: Werkraum Sonnenbergschule
 Gebühr: 45,00 € max. 5 Teilnehmer*innen

Mitzubringen sind: Schere, Nadeln, Kreide, Maß, Faden, Schnitt, Stoff und Nähmaschine

Arbeiten mit Ton (für Erwachsene)

Kreative Arbeiten mit Ton. Mit Hilfe von verschiedenen Techniken kann man Vasen, Teller, Figuren und anderes töpfern und diese hinterher kunstvoll glasieren.

Leitung: Gerda Meier
 Beginn: Montag, 05. Oktober 2020 / 19:00 – 20:30 Uhr
 Ort: Werkraum Sonnenbergschule

Dieser Kurs wird nach der Corona-Unterbrechung weitergeführt, somit sind leider keine Neuansmeldungen möglich!

Gestalten mit Holz

Das Spektrum reicht vom Ausstemmen einer Schale, eines Reliefs bis zu einer Schriftgestaltung. Die Objekte orientieren sich an den Fähigkeiten und Wünschen der Teilnehmer*innen. Vor Kursbeginn wird im Einzelgespräch das Objekt festgelegt und offene Fragen geklärt.

Leitung: Friedrich Säger
 Beginn: Freitag, 13. November 2020 / 18:00 – 20:00 Uhr
 Ort: Werkraum Sonnenbergschule
 Dauer: 6x
 Gebühr: 68,00 € zuzüglich Materialkosten (Die Kosten für Material und deren Bearbeitung werden im Vorgespräch festgelegt.)
 Teilnehmende: mind. 4 max. 6 Erwachsene

Sicherheit im Alltag

Workshop: Zivilcourage/Selbstverteidigung für Paare

Schwerpunkt: Selbstbehauptung und effektive Selbstverteidigung

Grundlegende Informationen wie man eigene Stärken einsetzt, bewusst handelt und Konflikte entschärfen kann.

Für Menschen ohne Kampfsporterfahrung. Kompakter Anfängerkurs vor allem mit praktischen, aber auch theoretischen Elementen.

- Verhalten in Notsituationen
- einfache und effektive Techniken der Selbstverteidigung

Die praktischen Techniken werden mit dem eigenen Partner geübt. Rückfragen und eingebrachte Themen werden aktiv aufgenommen.

Leitung:	Roland Gußen, Dipl. Sozialarbeiter (FH)
Termin:	Samstag, 13. März 2021 / 13:00 – 17:00 Uhr
Ort:	Castellberghalle
Dauer:	4 h
Gebühr:	18,00 €/pro Person
Teilnehmende:	mind. 4 Paare

Mitzubringen sind: bequeme Straßenkleidung, Hallenschuhe



Ihre Bank in der Region:

Wir beraten Sie persönlich.

Telefon: 07633 813-0
Hauptstr. 59, 79219 Staufen
www.volksbank-staufen.de



VHS-SPEZIAL: JUGENDLICHE

Entspannte Jugendliche lernen leichter!

Viele Jugendliche stehen im Alltag unter Stress und Anspannung: sie erleben (schulischen) Leistungsdruck, haben Streit mit anderen, sind mit ihrer körperlichen Entwicklung beschäftigt, fühlen sich von Erwachsenen missverstanden, sind um ihr Ansehen bei ihrer peer-group bemüht, müssen sich den familiären Veränderungen anpassen. Häufig reagieren Jugendliche dann mit Symptomen wie Magen-/Bauchbeschwerden, Kopf- und Rückenschmerzen oder Schlaflosigkeit, manche werden aggressiv, unruhig, ängstlich oder unkonzentriert. Das Erlernen von Entspannungstechniken kann sich hier bewähren, vorausgesetzt die Jugendlichen machen es freiwillig. Eine Entspannungsübung vor dem Lernen für eine Klassenarbeit oder direkt vor einer Klassenarbeit kann innere Anspannung und Prüfungsängste reduzieren, sodass sie sich dem Lernen und den Aufgaben gelassener widmen können. Das Selbstwertgefühl erhöht sich. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf der Progressiven Muskelentspannung (PMR). Die PMR ist eine systematische Methode, die erlaubt, mit wenigen einfachen Übungen, wieder zu dem natürlichen Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung zurückzukehren und so der Schädigung von zu starker Anspannung vorzubeugen. Jugendliche kommen mit der Methode gut zu Recht und lernen die Methode selbstbestimmt und situationsunabhängig einzusetzen und so entspannter zu lernen und durch das (Schul-) Leben zu gehen.

Der Kurs richtet sich an Schülerinnen der Klassen 7 und 8.

Kursleitung:	Martina Wieber, Dipl. Sozialpädagogin, Coach für ganzheitliche lösungsorientierte Kurzzeittherapie, Entspannungstrainerin, Schulsozialarbeiterin
Termine:	Mittwoch, 30.09. / 7.10. / 14.10. / 21.10. / 4.11.2020
Dauer:	5x / 17:45-18:45 Uhr
Ort:	Ort wird rechtzeitig bekannt gegeben
Gebühr:	25,00 €
Teilnehmende:	mind. 5 / max. 8

Seminar – Bewerbertraining für Nachwuchskräfte

Referent: Eugen Rempel, Ausbildungsleiter (Fa. Hekatron Technik GmbH)

In diesem Training geht es darum, viele Informationen zur Berufswahl und rund um das Thema Bewerbung zu vermitteln – der Spaß soll dabei natürlich auch nicht zu kurz kommen. Ziel des Trainings ist es, den Teilnehmern Informationsquellen und Entscheidungsstrategien für die Berufswahl aufzuzeigen und sie auf das Schreiben von Bewerbungsunterlagen sowie eine Einladung zum Vorstellungsgespräch vorzubereiten.

Folgende Inhalte sind geplant:

- Berufsorientierung und Informationssuche
- Phasen des Bewerbungsgesprächs
- Bewerbungsunterlagen erstellen
- Ablauf und Fragen im Vorstellungsgespräch
- Simulation eines Vorstellungsgesprächs

Zielgruppe: Jugendliche ab 15 Jahren, die sich mit dem Thema Berufswahl und Bewerbung auseinandersetzen.

› Denkt daran: Bewerbungseingang ist ein Jahr im Voraus!

Termin:	Freitag, 05. März 2021 / 16:00 – 18:00 Uhr und Samstag, 06. März 2021 / 10:00 – 12:00 Uhr
Dauer:	4 h
Ort:	Bürgersaal Rathaus Dottingen
Gebühr:	25,00 €
Teilnehmerzahl:	mind. 5 / max 12

VHS-SPEZIAL: KINDER

Raufen für Familien - Vater/Mutter-Kind-Raufen

Rangeln und Raufen ist entwicklungspsychologisch sehr wertvoll und gehört von frühester Kindheit dazu. Kinder wollen ihre Kräfte entdecken, aber auch Grenzen erfahren und das am liebsten mit Mama und Papa. Richtig umgesetzt, stärkt faires Raufen das Selbstbewusstsein, die Impulskontrolle und viele andere Schlüsselkompetenzen.

Leitung:	Roland Gußen, Dipl. Sozialarbeiter (FH)
Termin:	06. Februar 2021 / 10:00-12:00 Uhr
Ort:	Castellberghalle
Dauer:	2 h
Gebühr:	15,00 €/pro Familie

Mitzubringen sind: bequeme Straßenkleidung, Hallenschuhe (wenn vorhanden)

Fitness-Dance für Kinder von 9 bis 14

Leitung:	Stefanie Lupberger
Beginn:	25.09.2020 / 17:45 – 18:45 Uhr
Dauer:	10 x/14-tägig
Ort:	Castellberghalle
Gebühr:	35,00 €
Teilnehmende:	mind. 8

Eltern-Kind-Turnen (für Kinder von 1,5 – 3 Jahren)

Leitung:	Dorothea Löffler
Beginn:	Montag, 21. Sept. / 16:15- 17:15 Uhr
Ort:	Castellberghalle
Dauer:	10x
Gebühr:	30,00 €



Arbeiten mit Ton für Kinder 1. - 4. Klasse

Mit Hilfe von verschiedenen Techniken kann man Figuren, Teller, Vasen und anderes töpfern und diese hinterher kunstvoll glasieren. Die Kinder können schöne (Weihnachts-)geschenke erstellen und gleichzeitig ihre Feinmotorik verbessern.

Leitung:	Gerda Meier
Beginn:	Montag, 12. Oktober 2020 / 15:00 – 16:30 Uhr
Ort:	Werkraum Sonnenbergschule
Dauer:	4 x 1,5 Std.
Gebühr:	25,00 € plus Materialkosten (max. 7 Kinder)

Kochen für Kinder

Resteküche leicht gemacht - aus Resten leckers zaubern

Wer kennt es nicht, die Reste die in der Küche nach dem Kochen oder Backen übrigbleiben. Ab sofort gilt, wir werfen nicht(s) mehr weg. In meinem VHS-Kurs möchte ich Ihnen zeigen, wie leicht eine Resteküche gelingt und wie man aus Resten und sogar vermeintlichem "Abfall" leckeres zaubern kann. Die beste Resteküche ist gut und köstlich. Aus Brotresten können sehr gute Knödel entstehen. Aus Karottengrün kommt Pesto heraus oder aus einem Stück Restkuchen leckere Granatsplitter. Auch aus Spargelschalen kann eine sehr gute Spargelsuppe entstehen.

Ich freue mich, euch dies zu zeigen.

Leitung:	Birgit Ritzenthaler
Ort:	Im Ried 1, Ballrechten-Dottingen
Termin:	April 2021 / 15 Uhr
Dauer:	max. 3 Stunden
Gebühr:	15,00 plus Materialkosten max. 6 Kinder ab 6 Jahren

Mitzubringen sind: Messer, Brett und Essensreste



TERMINÜBERSICHT

Kurse

Montag	Dienstag		Mittwoch		Donnerstag	Freitag	
	08.20-10.50 Walk&Gym		08.40-09.40 Pilates 5		08:40-9:40 Pilates 50+	08:30-09:30 Schmerzfreetraining	
9.15-10.15 Bodyforming					09:45-10:45 Bodyforming		
15:00-16:30 Tonen Kinder							
16.15-17.15 Eltern-Kind- Turnen							
	17.00-20.00 Nähen	17.00-18.00 Pilates 1	17:15-18:45 FaszienFit			17:45-18:45 FitnessDance Kinder	
17.30-18.30 Schmerzfrei- Training	18:00-19:15 Yoga	18.00-19.00 Pilates 2				18.00-20.00 Gestalten mit Holz	
19:00-20:30 Tonen Erwachsene	19:15-20:30 Yoga	19.00-20.00 Pilates 3	19:00-20:00 PMR	19.00-20.00 Pilates 4	18:30-20:30 Tai-ji-quan	19.00-20.30 Tanzkreis Paare	19:00-20:00 FitnessDance Erwachsene

KINDER

Vorträge/ Exkursionen/ Workshops

18.09.2020	Workshop: Nähen	Helga Scherer
25.09.2020	Workshop: Nähen	Helga Scherer
09.10.2020	Workshop: Nähen	Helga Scherer
15./19./22.10.2020	Kurzzeitkur mit Basischer Ernährung	Cäzilia Rombach
16./17.10.2020	Wochenendkurs: Timeout	Martina Wieber
06.11.2020	Workshop: Morsbag nähen	Ulla Bartknecht
09./16.11.2020	Seminar: Präsentation Grundlagentraining	Eugen Rempel
11./18./25.11.2020	Schnupperkurs Entspannungsmethoden	Martina Wieber
27.11.2020	Workshop: Feedback geben und nehmen	Eugen Rempel
14.01.2021	Vortrag: Work-Life-Balance	Gertrud Gerteisen
20./25./27.01.2021	Kurzzeitkur mit Basischer Ernährung	Cäzilia Rombach
06.02.2021	Eltern-Kind-Raufen	Roland Gußen
05./06.03.2021	Seminar: Bewerbertraining	Eugen Rempel
11.03.2021	Vortrag: Vorsorgevollmacht	Rolf Fidler
13.03.2021	Selbstverteidigung für Paare	Roland Gußen
19.03.2021	Lichtbildervortrag: Unterwegs in der Natur	Werner Bußmann
April 2021	Kochkurs: Kochen für Kinder	Birgit Ritzenthaler
April 2021	Kochkurs: Resteküche leicht gemacht	Birgit Ritzenthaler
10.05.2021	Vortrag: Erben und Vererben	Rolf Fidler
Juni 2021	Kochkurs: Eingelegtes Gemüse und Antipasti	Birgit Ritzenthaler
Ende Juli 2021	Exkursion: Fledermäuse	Ingo Kramer

Bitte richten Sie Ihre Anmeldung per E-Mail an **vhs@ballrechten-dottingen.de**

Telefon: 07634 - 6638
Annette Winterhalter
- Leiterin VHS Ballrechten-Dottingen -

BITTE BEACHTEN:

- Eine Anmeldung ist für alle Veranstaltungen zwingend erforderlich.
- Ihre Anmeldung ist verbindlich und wird in der Regel nicht bestätigt. Änderungen teilen wir Ihnen selbstverständlich mit.
- Die Kursgebühr wird in der ersten Kursstunde fällig und bar von den Kursleitern/Kursleiterinnen entgegengenommen.
- Aufgrund der Corona-Pandemie kann es zu Änderungen der Kursorte, Beschränkungen der Teilnehmeranzahl und dementsprechend auch zu Anpassung der Kursgebühr kommen.
- Die geltenden Corona- Hygiene- und Abstandsregeln sind zu beachten.

Zusätzliche Angebote und Änderungen werden unter der Rubrik VHS im Amtsblatt und auf der Homepage der Gemeinde veröffentlicht.

Notizen/Erinnerung

Ich habe mich für folgende Kurse/Vorträge angemeldet:



Reiselounge Eilers

Neue Kirchstr. 7
79282 Ballrechten-Dottingen



Wir

... erfüllen individuelle REISETRÄUME.
... kennen uns in der Reisewelt aus und geben die besten TIPPS.
... sind reiseerfahrene LOTSEN durch den Angebotsdschungel.

... übernehmen die komplette ORGANISATION der Reise.
... KÜMMERN uns vor, während und nach der Reise.
... sind täglich vor Ort erreichbar.

Wie wäre es mit einer Anstellung
im Maschinen- und Anlagenbau?

Bei uns ist...

FÜR JEDEN
DAS RICHTIGE
DABEI!

ystral.com/karriere

ystral gmbh maschinenbau + processtechnik | Wettelbrunner Straße 7 | D-79282 Ballrechten-Dottingen
Tel. +49 (0)7634/5603-0 | ystral@ystral.de | ystral.com

Ystral[®]
110% MIXING SOLUTIONS