



# Amtsblatt

**IN DIESER AUSGABE**

**Nummer 29**

**Donnerstag, 20. Juli 2017**

	Wir gratulieren	<b>2</b>
	Gemeindeinfo	<b>2</b>
	Schulnachrichten	<b>3</b>
	Kirchliche Nachrichten	<b>4</b>
	Vereinsnachrichten	<b>5</b>
	Parteien/ Wählervereinigungen	<b>-</b>
	Sonstige Mitteilungen	<b>7</b>



**Feuerwehr  
Abt. Rietheim**



ab 16:00 Uhr  
**28.07.2017**  
**Beachparty  
am Löschteich**

Cocktailbar  
 Beachvolleyball  
 Leckereres Essen

**Hinweis zu den  
Öffnungszeiten im  
Rathaus in Rietheim  
in den Handwerker-  
ferien**

In der Zeit vom  
**31.07.2017 bis einschl.  
 18.08.2017** ist das  
 Rathaus in Rietheim  
 jeweils **nur vormittags**  
 von **8.00 Uhr bis 11.45  
 Uhr geöffnet.**

Wir möchten vorsorglich  
 darauf hinweisen, dass in  
 der Ferienzeit nicht immer  
 alle Dienststellen im  
 Rathaus besetzt sind.  
 Herzlichen Dank für Ihr  
 Verständnis.

**Rathaus geschlossen!**

Am **Freitag, 28. Juli 2017**  
 bleibt das Rathaus wegen  
 des diesjährigen Ausflugs  
 der Gemeindebediensteten  
 geschlossen.  
 Bitte haben Sie dafür  
 Verständnis.  
 - *Bürgermeisteramt* -

**Herzliche Glückwünsche  
zu den bestandenen Prüfungen und Abschlüssen!**

**„Es ist nicht der Berg den wir überwinden, sondern uns selbst.“**

Edmund Hillary (1919-2008), neuseeländischer Bergsteiger.

All denjenigen, die im nun zurückliegenden Schuljahr 2016/2017 einen Abschluss bestanden haben, sei es als Haupt- oder Werkrealschüler, als Realschüler oder Gymnasiast, als Auszubildender oder als Student, gratulieren wir an dieser Stelle recht herzlich.  
 Für Sie alle beginnt nun ein neuer Lebensabschnitt, zu dem ich Ihnen weiterhin recht viel Erfolg wünsche.

Jochen Arno  
 Bürgermeister



Foto: tamir - 71/Stock/Thinkstock.jpg

## Nach Schwangerschafts- und Elternzeitvertretung nimmt Nastassia Di Mauro Abschied



Vor rund 16 Monaten, nämlich am 16.03.2016 nahm Nastassia Di Mauro ihre Tätigkeit als Hauptamtsleiterin bei der Gemeinde Rietheim-Weilheim auf, um unsere langjährige Hauptamtsleiterin Sandra Neubauer für die Dauer ihres Mutterschutzes und des sich anschließenden Erziehungsurlaubes zu vertreten. Da diese Vertretungszeit nunmehr zum Ende dieses Monats ausläuft, und auch noch einige Urlaubstage abzubauen sind, war nun der Tag gekommen nach einer aufregenden und arbeitsreichen Zeit wieder Abschied zu nehmen, da bereits ab 1. August die neue Aufgabe als Hauptamtsleiterin bei der Gemeinde Marxzell auf Nastassia Di Mauro wartet.

Bürgermeister Jochen Arno nahm dies deshalb zum Anlass, Frau Di Mauro im Rahmen eines kleinen Empfanges im Beisein zahlreicher Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu verabschieden. Hierbei berichtete er, wie es zur damaligen Einstellung kam und dass er damals schon den Mut von Frau Di Mauro bewunderte, da sie sich von einer Festanstellung in eine befristete Anstellung begab, ohne zu wissen wie es später dann weitergehen werde.

Bewundernswert wäre es auch gewesen, dass sie sich erst kurz vor Ablauf der Elternzeitvertretung um neue Stellen beworben habe und somit der Gemeinde Rietheim-Weilheim auch für die Gesamtdauer der Vertretung zur Verfügung stand. Alles in allem habe sich ihr Mut aber auch ausbezahlt, denn es sei ihr gelungen wiederum eine Anstellung und diesmal eine Festanstellung als Hauptamtsleiterin zu erhalten. Der einzige Wermutstropfen allerdings wäre, dass sie keine Anstellung in der näheren Umgebung, sondern in der Nähe von Karlsruhe finden konnte.

Jochen Arno schilderte anschließend die vielfältigen Aufgaben und Arbeitsbereiche, mit denen sich Frau Di Mauro zu beschäftigen hatte. Neben den allgemeinen Aufgaben im Hauptamtsbereich, mit der Geschäftsstelle des Gemeinderates, den Organisationsaufgaben, Personalangelegenheiten, Bauangelegenheiten sowie der Zusammenarbeit mit Schule, Kindergärten und Vereinen, gab es auch etliche Sonderaufgaben wie beispielsweise die Organisation des Elektromobilitätstages. Hier wurde sie sprichwörtlich ins kalte Wasser geworfen, doch sie meisterte diese Aufgabe mit Bravour. Ähnlich erging es ihr, im Zusammenhang mit dem Wassereintritt im evangelischen Kindergarten in Rietheim, wo sie von heute auf morgen gefordert war. Zu den weiteren besonderen neuen Aufgaben zählte auch die Einführung des Ratsinformationssystems, die Erstaufnahme von Flüchtlingen, bei der es galt, die Asylantenunterkünfte herzurichten und die Betreuung zu organisieren. In diesem Zusammenhang konnte erfreulicherweise auch der Asylhelferkreis gegründet werden. Ebenso fand die Gründung des Nachbarschaftshilfevereins in ihrer Zeit statt.

Bürgermeister Jochen Arno war insgesamt voll des Lobes über die rasche Einarbeitung und das große Engagement auch außerhalb der üblichen Arbeitszeiten oder an Wochenenden. Auch zahlreiche Eheschließungen wurden von ihr durchgeführt. Abschließend erwähnte er auch noch die ausgezeichnete Zusammenarbeit mit dem Gemeinderat, wo sie sich bereits in der letzten Sitzung verabschiedet hatte.

Mit dem Dank der Gemeinde verabschiedete Bürgermeister Jochen Arno Frau Di Mauro und wünschte ihr für den weiteren beruflichen aber auch persönlichen Werdegang alles erdenklich Gute.



### Wir gratulieren

Folgenden Altersjubiläum gratulieren wir herzlich:  
 Herrn Paolino Rame, am 23. Juli 2017,  
 zum 70. Geburtstag.

### Amtliche Bekanntmachungen

#### Bekanntmachung

**des Landratsamts Tuttlingen über die geplante  
 Zweite Änderungsverordnung des Regierungspräsi-  
 diums Tübingen zur Verordnung über den Naturpark  
 „Obere Donau“.**

Das Regierungspräsidium Tübingen beabsichtigt, die Verordnung über den Naturpark „Obere Donau“ zu ändern. Die Gemeinden Geisingen und Immendingen haben beantragt, mit ihrer kompletten Gemarkung in den Naturpark „Obere Donau“ aufgenommen zu werden. Ferner wurden Zonen für die Windkraft beantragt, nämlich in Winterlingen und in Bingen. Durch die Zonierung wird festgelegt, dass die Regelungen der Naturpark-VO nicht anwendbar sind. Alle anderen Aspekte (z. B. Auswirkungen

auf die Bevölkerung durch Lärm, Artenschutz) sind im immissionsschutzrechtlichen Verfahren zu klären und zu entscheiden.

Der Verordnungsentwurf liegt in der Zeit vom 15.08.2017 bis zum 15.09.2017 beim Landratsamt Tuttlingen, Bahnhofstraße 100, 78532 Tuttlingen, Zimmer Nr. 273 im 2. OG, zur kostenlosen Einsicht durch jedermann während der Sprechzeiten aus. Die Unterlagen können auch im Internet unter [www.rp-tuebingen.de](http://www.rp-tuebingen.de) unter der Rubrik Bekanntmachungen eingesehen werden.

Während der Auslegungsfrist können beim Landratsamt Tuttlingen Bedenken und Anregungen schriftlich, zur Niederschrift oder elektronisch ([info@landkreis-tuttlingen.de](mailto:info@landkreis-tuttlingen.de)) vorgebracht werden.

### Gemeindeinfo

#### Auswechslung von Wasserzähler

Infolge Ablauf der Eichfrist müssen in diesem Jahr ca. 125 Wasserzähler ausgewechselt werden. Die Firma Kuon aus Schramberg wird die Auswechslung im Auftrag der Gemeinde in nächster Zeit durchführen. Bitte beachten Sie, dass nach DVGW (Deutscher Verein des Gas- und



Wasserfaches) und DIN 1988 ein Zähleraustausch jederzeit ohne Probleme möglich sein muss. Aus diesem Grund kann keine Haftung für Schäden übernommen werden, die auf Materialermüdung (an Installationen und Armaturen) oder Korrosion zurückzuführen sind, sowie wenn der Zählerplatz nicht der DIN 1988 entspricht. Wir bitten um Verständnis.

## ERWIN TEUFEL SCHULE

Alleenstraße 40, 78549 Spaichingen, Tel: 07424/98248-0;  
Fax: 07424/98248-99, E-Mail: info@ets-spaichingen.de

### Schüleraufnahme für das Schuljahr 2017/2018

#### 1. Vollzeitschulen

##### 1.1 Wirtschaftsschule (Zweijährige kaufm. Berufsfachschule)

Mo., 11. September 2017, 08:00 Uhr, Raum 2.08

##### 1.2 Kaufmännisches Berufskolleg I

Mo., 11. September 2017, 10:00 Uhr, Räume 2.19/2.20

##### 1.3 Kaufmännisches Berufskolleg II

Mo., 11. September 2017, 08:00 Uhr, Raum 2.17

##### 1.4 Technisches Berufskolleg I

Mo., 11. September 2017, 10:00 Uhr, Räume 1.19/1.20

##### 1.5 Technisches Berufskolleg II

Mo., 12. September 2017, 08:00 Uhr, Raum 2.18

##### 1.6 Einjähriges Berufskolleg I - Ernährung u. Erziehung -

Mo., 11. September 2017, 08:00 Uhr, Raum 1.16

##### 1.7 Einjährige Berufsfachschule Metalltechnik

Mo., 11. September 2017, 08:00 Uhr, Räume 2.16/2.21/2.22

##### 1.8 Duale Ausbildungsvorbereitung (AVdual)

**Bisher: Berufsfachschule mit Weiterentwicklung der pädagogischen Erprobung (BFPE)**

Mo., 11. September 2017, 08:00 Uhr

Berufsfeld Metall und Hauswirtschaft, Räume 1.19/1.20  
Diese Schulart ist Pflicht für alle schulentlassenen Jungen und Mädchen **mit und ohne Hauptschulabschluss**, die zum Schuljahresbeginn **keinen Ausbildungsvertrag** nachweisen können und **keine andere berufliche Vollzeitschule besuchen**.

##### 1.9 Vorqualifizierungsjahr Arbeit/Beruf mit Schwerpunkt Erwerb von Deutschkenntnissen (VABO)

Mo., 11. September 2017, 08:00 Uhr, Raum 0.21

**Auswärtige Vollzeitschüler (KidCard-Nutzer) können ihre Monatskarten bereits ab dem 04. September 2017 im Sekretariat abholen.**

#### 2. Teilzeitschulen

##### 2.1 Gewerbliche Berufsschule

##### Auszubildende der Industrie und des Handwerks:

Mo., 11. September 2017, 14:00 Uhr

a) Grundstufe (1. Ausbildungsjahr) im Berufsfeld Metalltechnik, Räume 2.17/2.19/2.20

b) Grundstufe (1. Ausbildungsjahr) Beruf Mechatroniker, Räume 1.19/1.20

c) Fachstufe I (2. Ausbildungsjahr) in den Ausbildungsberufen Zerspanungsmechaniker, Räume 1.16/ 1.17/ 1.18/ 1.21/ 2.16/ 2.21

Industriemechaniker und Metallberufe des Handwerks, Raum 2.22

##### 2.2 Fachkraft für Metalltechnik – Fachrichtung Zerspanungstechnik

Mo., 11. September 2017, 14:00 Uhr, Räume 2.19/2.20

##### 2.3 Dreijähriges Duales Berufskolleg Elektronik (Mechatronik)

Mo., 11. September 2017, 14:00 Uhr, Räume 1.19/1.20

##### 2.4 Kaufmännische Berufsschule

Mo., 11. September 2017, 14:00 Uhr, Raum 2.06

Auszubildende (1. Ausbildungsjahr) und Auszubildende mit verkürzter Lehrzeit, die zu Industriekaufleuten ausgebildet werden.

**Die Schülerinnen und Schüler haben zu den genannten Aufnahmetermenen persönlich zu erscheinen, da**

**sofort die Zuordnung zu den einzelnen Klassen erfolgt. Schreibzeug sowie das Abschluss- bzw. Abgangszeugnis (soweit es noch nicht vorliegt) der zuletzt besuchten Schule sind mitzubringen.**

Möglicherweise können sich die genannten Räume noch ändern. Deshalb wird im Eingangsbereich nochmals auf die Räume hingewiesen.

Die Unterrichtszeiten für die aufsteigenden Klassen und auch die Aufnahmezeiten für die oben beschriebenen Schularten sind auf unserer Homepage veröffentlicht.

## Musik- und Tanzschule Trossingen

# Hinterhoffest XI

## Die Musikschule & ihre Freunde

### Samstag, 22. Juli 2017

Ab 13 Uhr rund um die und in der Musikschule Trossingen  
Konzerte, Tanz, Workshops, Feuerwehr, Spielstraße & Bewirtung

die musikschule trossingen

## Die Musikschule & ihre Freunde

Zum 11. Mal feiern wir mit Gymnasium Trossingen, Hohnerklang und befreundeten Musikvereinen. Viele Fachbereiche der Musikschule stellen Minikonzerte und Präsentationen zusammen. Die Tanzschule macht Workshops, die Elementare Musikerziehung trifft sich zum Familientag, Jugendblasorchester aus der Region, Bläserklassen, Hobby-Musik-Club und Pop-Bands treffen sich auf dem Campus des Hohner-Areals.

Für die Kleinen haben wir mit der Freiwilligen Feuerwehr ein tolles Spielgelände mit echtem Feuerwehrauto, Wasserge-latter, Unfallschminken, Hüpfburg und Spielstraße vorbereitet.

Der Weigheimer Fussballclub und unser Kollegium sorgen für ihr leibliches Wohl.

Und am Abend ist Tanzparty mit Vero!

**22. Juli 2017 // ab 13.00 Uhr**

Freiwillige Feuerwehr // Weigheimer Fussballclub  
Gymnasium // Bands // Hobby-Musik-Club //  
Hohnerklang // Musikvereine // Musik- & Tanzschule

\_\_ Wir feiern ein großes Fest mitten im Herzen Trossingens mit Musik, Tanz und Begegnungen!

**Informationen**  
Musikschule Trossingen e.V. Telefon 0 74 25. 911 93  
Löhrstraße 32 info@musikschuletrossingen.de  
78647 Trossingen www.musikschuletrossingen.de



## Kirchliche Nachrichten

### Evangelische Kirchengemeinde Rietheim



#### Wochenspruch

So spricht der Herr, der dich geschaffen hat:  
Fürchte dich nicht, denn ich habe dich erlöst; ich habe dich bei deinem Namen gerufen; du bist mein!  
*Jes 43,1*

#### Gottesdienste

**Sonntag, 23. Juli, 6. So. n. Trinitatis**

**10 Uhr** Gottesdienst in Rietheim (Prädikantin Alexandra Schuster).

#### Wochenübersicht

**Dienstag, 25. Juli**

**15 – 17 Uhr** Gemeindebücherei

**Mittwoch, 26. Juli**

**19 Uhr** Sitzung des Kirchengemeinderats in Dürbheim

**Donnerstag, 27. Juli**

**16 – 18 Uhr** Gemeindebücherei



### Evang. Kirchengemeinde und Bezirk freuen sich über drei neue Prädikantinnen

Gleich drei Prädikantinnen aus der Gemeinde - Beate Müller, Brigitte Müller und Katharina Raible - sind bei einem Gottesdienst am Sonntagnachmittag für ihren Dienst beauftragt und in den Bezirk ausgesendet worden. Das Prädikantenamt ist ein ehrenamtlicher Dienst, zu dem die evangelischen Landeskirchen „Laien“ nach entsprechender Ausbildung, beauftragen. Prädikanten halten Gottesdienste und dürfen predigen. Für das Amt einer Prädikantin, bewirbt man sich nicht selbst, man wird vorgeschlagen. Im Falle der Rietheim-Weilheimer Prädikantinnen war es Pfarrerin Silke Bartel, die anfragte und bei den Angesprochenen - allesamt ‚gestandene‘, berufstätige Frauen - zunächst Erstaunen auslöste. Doch die drei ließen sich darauf ein und eigneten sich während knapp zwei Jahren das theoretische und praktische „Rüstzeug“ in diversen Ausbildungskursen und -seminaren an. Alle die sie auf diesem Weg begleiteten, Prädikantenbeauftragter Johannes Thiemann, die Mentoren Philine Blum und Matthias Lasi und auch Dekan Berghaus nahmen am Gottesdienst teil. Sie alle teilten die „übergroße Freude“ Silke Bartels und die Einschätzung, dass die drei neuen Prädikantinnen besonders für dieses Amt „begabt“ seien. Das neue „Bodenpersonal Gottes“ gestaltete den Gottesdienst und bewies gleich die jeweilige Befähigung. In ihrer Predigt sprachen Beate Müller und Katharina Raible passenderweise über das Thema Gaben und Talente, die man nicht nur für sich genießen und nutzen sollte, sondern auch für eine Gemeinschaft einbringt und nutzbar macht. Nach dem Gottesdienst unterhielt man sich im Garten des Pfarrhauses noch lange bei einem Stehempfang mit Sekt und kleinen Köstlichkeiten.

### Kath. Kirchengemeinde St. Georg Rietheim-Weilheim



22. Juli 2017 – 28. Juli 2017

**Samstag, 22. Juli Maria Magdalena**

18.30 Uhr Vorabendmesse in Rietheim

**Sonntag, 23. Juli 16. Sonntag im Jahreskreis**

10.30 Uhr Eucharistiefeier in Wurmlingen, anschließend Stehempfang vor der Kirche

18.30 Uhr Rosenkranz in Wurmlingen

**Dienstag, 25. Juli Jakobus**

15.00 Uhr „Seniorentreff“ im Gemeindehaus in Weilheim (Grillnachmittag)

18.30 Uhr Rosenkranz in Wurmlingen

**Mittwoch, 26. Juli Joachim und Anna**

11.00 Uhr Ökumenischer Gottesdienst für die Schüler/Innen der Grundschule in Rietheim

19.00 Uhr Eucharistiefeier in Weilheim

**Donnerstag, 27. Juli**

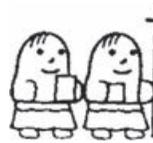
18.30 Uhr Rosenkranz in Wurmlingen

!!! **keine Eucharistiefeier**

#### Beerdigungsdienst:

Sterbedatum vom 23.07.-29.07.2017

Pfarrer Maurice Stephan



#### Ministrantendienst Weilheim

Mittwoch, 26.07.2017

19.00 Uhr keine Einteilung

#### Liebe Ministranten/Innen:

Ihr dürft jederzeit ministrieren, auch wenn Ihr nicht eingeteilt seid. Solltet Ihr einmal trotz Einteilung nicht ministrieren können, bitten wir Euch, einen Ersatz zu suchen!



#### Mutter-Kind-Gruppe Weilheim

(siehe Terminplan)



#### Kirchenchor (siehe Terminplan)



#### Seniorentreff

Zu unserem letzten Beisammensein vor den Sommerferien treffen wir uns am Dienstag, 25. Juli 2017 um 15.00 Uhr zu einem Grillnachmittag im Gemeindehaus in Weilheim.

Um besser kalkulieren zu können, bitten wir um Anmeldung bei Isabella Mayer-

Bertelmann unter der Tel. Nr. 07461/6783 (ab 18.00 Uhr)

#### Fortbildung zu DaviP-online in Rottenburg

Am Donnerstag, 6. Juli fand eine Fortbildung über das neue DaviP-Online in Rottenburg statt. Die drei Sekretärinnen Brigitte Schösser, Gabi Schmid, Claudia Reiser und Pastoralreferent Alexander Krause nahmen an dieser Einführung teil. Mit dem Programm DaviP bietet das Meldewesen des Kirchlichen Rechenzentrums Südwestdeutschland (KRZ-SWD) ein Produkt an, mit der alle Ebenen der kirchlichen Struktur – vom Pfarramt bis hin zur Diözese – die Meldedaten ihrer Kirchenmitglieder verwalten können.

DaviP steht für Datenverarbeitung im Pfarramt und wurde in enger Zusammenarbeit mit den in den Anwendungskirchen für Meldewesen verantwortlichen Mitarbeitern entwickelt. Wie bereits der Name DaviP-Online aussagt, kann mit dieser neuen Version online auf die Meldedaten zugegriffen werden. Die Daten werden zentral im KRZ-SWD bereitgestellt und dort auch gespeichert. Mit DaviP-Online können die MitarbeiterInnen der Pfarrege-



meinde von allen Arbeitsplätzen im diözesanen Intranet drsIntra ihre Gemeindemitglieder verwalten. In der Fortbildung wurde unter anderem gezeigt, wie man aktuelle Daten der Person und ihres Familienverbandes einsehen, Amtshandlungen erfassen und Statistiken erstellen kann. Abschluss des intensiven Tages bildeten eine Andacht im Dom zu Rottenburg und ein Eis auf dem Marktplatz.  
*Alexander Krause*



### 33 Männer wanderten von Böttingen nach Wehingen.

Das diesjährige Thema war Reformation. Dabei wurden vor allem die vier reformatorischen Soli (allein die Gnade, allein der Glaube, allein die Schrift und allein Jesus Christus) besprochen und diskutiert. An passenden Stellen wurde Impulse von Stefan Lanz und mir durchgeführt. Silke Bartel, evangelische Pfarrerin aus Rietheim, hielt dankenswerterweise uns Männern einen persönlichen Vortrag zur Person Martin Luther.

Die Nacht verbrachten wir Männer im Wald. Gestärkt durch den Schlaf in der Natur (obwohl es zeitweise geregnet hat) und einem Morgengebet ging es am Sonntag über den Lemberg in die „Rumpelkiste“ nach Wehingen. Der Abschluss fand traditionell auf dem Kirchberg in Seitingen-Oberflacht statt.

An dieser Stelle sei ganz herzlich Danke gesagt, denn ein solches Unterfangen ist nicht ohne helfende Hände zu stemmen:

Danke an die Holderfahrer Alwin Gönner und Sandro Donatelli. Die beiden haben nicht nur das notwendige Gepäck von A nach B gefahren, sondern haben sich auch an den einzelnen Stationen nach unserem Wohlbefinden erkundigt und uns fürstlich bewirtet und bedient.

Im Vorfeld haben bei der Wegplanung, beim Mähen und beim Einkaufen Heiko Gönner, Jürgen Keller und Gottfried Münch geholfen. Einen besonderen Dank natürlich auch an Silke Bartel, die als erste Frau eine Impulsstation bei MaiW übernommen hat. Und ein letzter Dank an alle Teilnehmer, die sich auf dieses „Abenteuer“ eingelassen haben.

Stefan und ich freuen uns aufs nächste Mal!  
Wechselnde Pfade, Schatten und Licht. Alles ist Gnade, fürchte Dich nicht!

*Alexander Krause*



### Auf zum Festivalgottesdienst

Jetzt kann man fast schon von einer Tradition sprechen. Zum fünften Mal findet am Sonntag, den 23. Juli 2017 um 10 Uhr der beliebte ökumenische Festivalgottesdienst im kleinen Burghof statt. Dekan Sebastian Berghaus, Dekanatsreferent Hans-Peter Mattes und eine eigene Projektband um den Tuttlinger Musiker Benjamin Skolny freuen sich auf viele Gäste. Die Kollekte ist für die Schulranzenaktion der Caritas bestimmt. Ein Sonderbus fährt ab dem Donau Getränkemarkt am Fuß des Honbergs um 9.30 Uhr.

## Vereinsnachrichten



### Gesangverein Eintracht Rietheim e.V.



#### Singstunden

**Freitag, 21. Juli 2017**

Für den Gemischten Chor findet keine Singstunde statt.

**Montag, 24. Juli 2017**

17.15 Uhr - Vorchor

**Der Gemischte Chor trifft sich zu einer zusätzlichen Singstunde am Mittwoch, 26. Juli 2017 um 20.00 Uhr !!!!**

**Für das Rolf Zuckowski Konzert gibt es noch Karten für die Veranstaltung am Samstag, 22.07.17, Beginn 19.00 Uhr, Einlass ab 18.00 Uhr.**

**Bestellung bei Melanie Bacher - Tel. 07424-949177.**

*Mit freundlichen Grüßen*

*Ursula Hauser*

### Turn- und Sportverein Rietheim 1894 e.V.



#### Abt. Lauf- und Walkingtreff

Jeden Dienstag um 19:00 Uhr  
**beim Wanderparkplatz Mittlerer Platz (oberhalb Risiberg)**

Nordic Walking ab 18:30 Uhr

*Eure Lauftreff- und Walkingleiter*

#### Abt. Radtreff



Die Radausfahrt des Radtreffs findet immer donnerstags um 16.00 Uhr statt. Treffpunkt „Parkplatz Traube“ in Rietheim.

#### Abt. Tennis

##### Kinder- und Jugendclubmeisterschaften

Am letzten Samstag herrschte auf der Rietheimer Tennisanlage reger Betrieb: die Clubmeister der Tennisabteilung wurden ermittelt. Es traten 10 Kinder und Jugendliche an und spielten in 3 Gruppen die Titel aus. Leider gab es verletzungsbedingt und wegen Terminüberschneidungen etliche Absagen, trotzdem konnte das Turnier planmäßig durchgeführt werden.

In der Gruppe

##### Jugend U16 gemischt

gab es gleich ein Endspiel zwischen Kai Gerhard und Kerstin Woll. Dies gewann erwartungsgemäß der Titelverteidiger Kai Gerhard und wurde erneut Clubmeister 2017.

In der Kategorie

##### Jugend U14 gemischt

trafen Lisa Kononenko, Dominik Szmek und Lars Gerhard aufeinander. Nach 3 Spielen über zwei volle Gewinnsätze war Lars Gerhard mit 2 Siegen erfolgreich und belegte den ersten Platz. Zweiter wurde Dominik Szmek und Lisa Kononenko erreichte den dritten Platz.

In der Gruppe **Kinder U10-U12** waren 5 Kinder am Start. Sie sind unsere Jüngsten und noch nicht so lange beim Tennis, deswegen wurde ein Kleinfeldturnier gespielt und mit Staffeln und Fangspielen aufgewärmt. In den zwei Gruppen setzte sich David Ritter als Sieger durch und belegte den ersten Platz. Es folgten Johannes Scheerle, Rebecca Ritter, Jonathan Roller und Mona Hilzinger auf den weiteren Rängen. Zum Schluss gab es noch als Stärkung eine rote Wurst und dann führte Anne Ernst die Siegerehrung durch, bei der jeder auf dem Tisch der Preise zugreifen durfte. Die gewonnenen Tennisball Dosen werden hoffentlich bald eingesetzt. Auf den Bildern alle Teilnehmer:



Teilnehmer Jugendliche: (von li. nach re.) Kai Gerhard, Elisabeth Kononenko, Kerstin Woll, Lars Gerhard und Dominik Szmek.



Leiterin Valerie Ernst und die teilnehmende Kinder (von li. nach re.): Mona Hilzinger, Johannes Scheerle, Rebecca Ritter, Jonathan Roller und David Ritter.

#### Impressum:

Herausgeber: Gemeinde Rietheim-Weilheim.  
 Verantwortlich für den amtlichen Inhalt und alle sonstigen Verlautbarungen der Gemeindeverwaltung Rietheim-Weilheim ist Bürgermeister Jochen Arno oder sein Vertreter im Amt. Verantwortlich für „Was sonst noch interessiert“ und den Anzeigenteil: Klaus Nussbaum, NUSSBAUM MEDIEN Rottweil GmbH & Co. KG, Durschstr. 70, 78628 Rottweil, Tel. 0741 5340-0, Fax 07033 3204928, Homepage: www.nussbaum-medien.de. Einzelversand nur gegen Bezahlung der halbjährlich zu entrichtenden Abonnementgebühr.

## Turnerbund Weilheim 1909 e.V.



### TB Jugendausschuss

organisiert Fahrt zum

„Hagnauer Weinfest“

am Samstag 05.Aug.17

Infos zu Abfahrtszeiten und Anmeldung gibt es in der nächsten Ausgabe

### Abt. Lauffreft

#### Der Lauffreft macht Sommerferien

In der Zeit zwischen 2. August und 18. August findet offiziell kein Lauffreft statt. Nächster Lauffreft nach den Ferien ist am 23.08.2017

Roland Böttiger

### Abt. Radfahren

#### Radtreft

Wir treffen uns zur wöchentlichen Radausfahrt jeden Mittwoch um 18.00 Uhr beim Turnerheim.

## Kleintierzuchtverein Z 388 Rietheim-Weilheim e.V.



### VORANKÜNDIGUNG

SOMMER-KAFFEE-KRÄNZCHEN am Sonntag beginnt wieder!

Jeden Sonntag ab 14 Uhr am Hasenheim Kaffee, Kuchen, Getränke und Vesper im Juli und August.

NEU: wir sind für unsere Gäste bis 19 Uhr da!

Seid herzlich willkommen, liebe Kinder mit Eltern, auf dem Spielplatz, liebe Spaziergänger und Radfahrer auf ein kühles Getränk, einen selbstgebackenen Kuchen und Kaffee, herzlich willkommen JEDERMANN!

Wir freuen uns auf euch und einen entspannten Sonntagnachmittag an einem wunderschönen Plätzchen in Rietheim,

das Team des Z388 Kleintierzuchtvereins Rietheim-Weilheim

## Obst- und Gartenbauverein Rietheim-Weilheim e. V.



### Liebe Mitglieder und Freunde vom OGV Rietheim-Weilheim

Am Sonntag, den 03. Sept. 2017 veranstalten wir unseren Vereinsausflug bei dem auch Nichtmitglieder gerne mitfahren dürfen. Wir starten um 07:40 Uhr in Rietheim am Gasthaus Schwanen und um 07:45 in Weilheim an der Bushaltestelle Richtung Ulm nach Schelklingen. Unterwegs machen wir wieder wie gewohnt irgendwo Frühstückspause. Um 10:30 Uhr werden wir im berühmten Hohlen Fels eine Führung bekommen. Der Hohle Fels ist bekannt für die älteste Fundstelle in der schwäbischen Alb, bekannt durch den Fund der Venus. Jedes Jahr werden von den studierenden Archäologen Ausgrabungen in den Sommermonaten vorgenommen. Anschließend fahren wir nach Blaubeuren, mittags zur freien Verfügung. In der Stadtmitte besichtigen wir im BURMU Museum die Originale mit Führung. Das Museum ist mit Lift in den zweiten Stock begehbar. Da der Blautopf unmittelbar in der Nähe ist, werden wir dort vor der Heimfahrt noch Halt machen. Reisekosten: Kinder bis 12 Jahre 10,- € Mitglieder 15,- € nicht Mitglieder 25,- €. Den Abschluss machen wir im Gasthaus Lamm in Weilheim. Wir hoffen, wir haben euer Interesse geweckt und wir bekommen viele Mitfahrer.

Anmeldungen nimmt Norbert Stockinger, Rietheim, gerne entgegen, Tel. Nr. 07424 / 4657.

Bis bald

Euer OGV Team



## Sonstige Mitteilungen



### Mitarbeiter-Event „Marquardt Moves“ in Rottweil

#### Ein Unternehmen in Bewegung

Rietheim-Weilheim / Rottweil, den 8. Juli 2017 – „Marquardt Moves“, unter diesem Motto hat das Familienunternehmen am Wochenende ein Festival-Event für seine Mitarbeiter veranstaltet, das ganz im Zeichen der Bewegung stand: Ob Fußball, Beachvolleyball, Klettern oder Bogenschießen, Outdoor-Zumba, Ju-Jitsu, Staffel-Schwimmen oder Wett-rutschen – das vielfältige Sport- und Gesundheitsangebot wurde bei sommerlichen Temperaturen und trotz einiger Wolkenbrüche sehr rege genutzt. Rund 1.000 Beschäftigte des Mechatronik-Spezialisten waren nach Rottweil gekommen, um gemeinsam mit ihren Kolleginnen und Kollegen bewegte und fröhliche Stunden auf dem Sportgelände und in der „Alten Stallhalle“ zu verbringen.

„Der Titel der Veranstaltung passt sehr gut zu uns und unserem Unternehmen, denn klar ist: Marquardt bewegt sich. Und unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bewegen Marquardt. Sie sind es, die mit großem Fleiß, mit Ausdauer und Motivation das Unternehmen erfolgreich machen und auch in Zukunft weiter nach vorn bringen“, so Dr. Harald Marquardt, Vorsitzender der Geschäftsführung, bei seiner Begrüßung.

#### Marquardt Spendenlauf für soziale Einrichtung

Mit Bewegung etwas für eine gute Sache bewegen – das war Ziel des Marquardt Spendenlaufs, der ebenfalls auf dem Programm stand. Über 150 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gingen an den Start, um Geld für eine soziale Einrichtung zu „erlaufen“. Je zurückgelegter Stadionrunde stiftete das Unternehmen vier Euro, sodass am Ende – bei insgesamt 776 Runden bzw. gut 310 Kilometern – ein Gesamtbetrag von 3.104 Euro herauskam. Welche soziale Einrichtung den von der Geschäftsführung auf 4.000 Euro aufgerundeten Betrag erhält, ist noch offen. Die Entscheidung wird aus Vorschlägen getroffen, die von den Mitarbeitern selbst eingereicht werden konnten.



Laufen für einen guten Zweck: Über 150 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gingen beim Marquardt Spendenlauf an den Start.



Bei Marquardt Moves stand die Bewegung im Vordergrund – egal, ob bei den sportlichen Aktivitäten oder am Abend zur Musik von DJ Wayne.

### Gedächtnistraining für Senioren

„Ähm...“ jeder kennt diese Situation. Mitten im Satz fehlt einem das richtige Wort oder man steht einfach auf dem Schlauch.

Mit Denksportaufgaben, Merktechniken, Gedächtnis- und Bewegungsspielen kann die Leistung des Gehirns verbessert und gesteigert werden.

Durch ein professionell angeleitetes Training werden nicht nur Denkflexibilität und Kreativität gefördert, sondern auch die Konzentration, Merkfähigkeit und Wortfindung verbessert.

Das Deutsche Rote Kreuz bietet in vier Kurseinheiten á 90 Minuten unter fachlicher Anleitung ein ganzheitliches Gedächtnistraining an.

Wir starten am **Donnerstag, 27. Juli 2017 um 09:00 Uhr** im DRK-Ortsgruppenraum Rietheim (Feuerwehrmagazin). Folgetermine werden immer donnerstags sein. Die Uhrzeit wird mit den Teilnehmern/innen vor Ort vereinbart. Die Kursgebühr beträgt 15,00 Euro.

Um Anmeldung bis spätestens Freitag, 21. Juli 2017 wird gebeten. Haben Sie Interesse oder weitere Fragen? Gerne stehen wir Ihnen zur Verfügung: DRK-Kreisverband Tuttlingen e. V.; Tel.: 07461/1787-19, E-Mail: nora.mauch@drk-kv-tuttlingen.de.

### Auswanderung: Gläubiger-Aufruf!

Bevor Auswanderungswillige legal ausreisen konnten, mussten sie viele Formalitäten erledigen. Zum Beispiel musste geklärt werden, ob sie noch irgendjemandem Geld schuldeten. Das fand in Form eines Aushangs am Rathaus und in einer Zeitungsanzeige statt. Gläubiger hatten eine bestimmte Frist, in der sie das Geld einfordern konnten. Vom Verkauf des Häuschens, des Viehs und des Mobiliars blieb für die Auswanderung selbst oft nicht mehr viel übrig, da viele Familien verschuldet waren. In den 1850er und 1860er Jahren waren fast täglich mehrere dieser Anzeigen in der Zeitung zu lesen, da auch die Schulheißer-Ämter der Heuberggemeinden hier inserierten.

Mehr dazu in der aktuellen Ausstellung „**Neue Heimat in der Ferne - Vom Auswandern und Ankommen**“ im Gewerbemuseum, sonntags 14 - 17 Uhr noch bis 10. September.

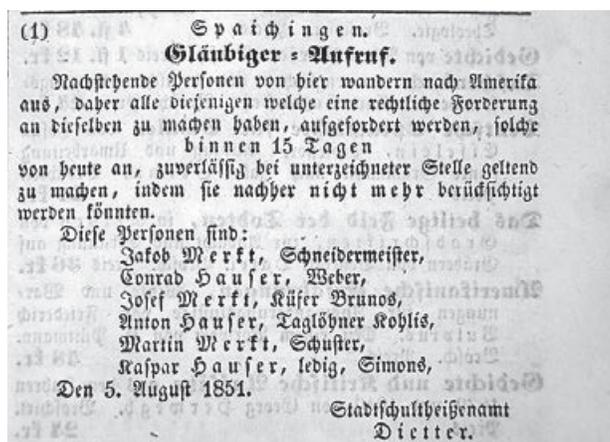


Foto: Anzeige Heuberger Bote 1851

### Exkursion „Auf Pilgerpfaden – Historisch-literarische Wanderung“ am Freitag, 28. Juli 2017

Die historisch-literarische Wanderung mit der Schriftstellerin Notburg Geibel, dem Dekanatsreferenten Hans-Peter Mattes und Kreisarchivar Dr. Hans-Joachim Schuster startet bei der Pfarrkirche St. Synesius und Theopont in Hattingen. Die Pfarrkirche und der 1607 errichtete

Pfarrhof bilden hier eine reizvolle alte Anlage. Der Weg führt vorbei an Feldkreuzen zur Brunnenkapelle, die 1275 erstmals urkundlich genannt ist und damals mit einem kleinen Frauenkloster verbunden war. Die Kapelle wurde durch Pater Tutilo Gröner aus Beuron 1941/42 ausgemalt. Für ihre im Volksmund gebräuchliche Bezeichnung „Roßkapelle“ gibt es verschiedene Deutungen. Weiter geht es zur Kapelle St. Johannes und Jakobus. Prof. Dr. Dr. Michael Ungethüm ließ dieses architektonische Kleinod nach Entwürfen von Architekt Günter Hermann im Jahre 2003 erbauen. Der Standort der Kapelle gewährt grandiose Landschaftsblicke auf den Hegau und das Alpenpanorama.

Treffpunkte sind um 13.30 Uhr beim Landratsamt Tuttlingen/Werderstraße (Fahrt in Fahrgemeinschaften) und um 14.00 Uhr bei der Pfarrkirche Hattingen.

Die Leitung der Exkursion hat Dr. Hans-Joachim Schuster inne. Ohne Gebühr. Informationen erhalten Sie beim Kreisarchiv und Kulturamt unter: 07461/926-3101.

### VDK - Ortsgruppe Spaichingen

**Unser nächster Info- bzw. Kaffeenachmittag ist am 10.08.2017 wie immer in der „Hoffnung“ Angerstr. 35 in Spaichingen**

Eingeladen sind alle Mitglieder des OV aus Spaichingen, Balgheim, Denkingen, Dürbheim, Frittlingen, Riethem-Weilheim.

Interessierte Nichtmitglieder sind herzlich willkommen.

**Der Ausflug findet dieses Jahr am 19.08.2017 statt**

Anmeldungen sind noch bis **13.08.2017** möglich bei Werner Streicher, Tel. 07424 2779 od. 0171 3395668.

Eingeladen sind alle Mitglieder der Ortsgruppe mit allen angeschlossenen Gemeinden. Dieses Jahr geht es nach Bad Wildbad auf den Sommerberg zum Baumwipfelpfad. Abfahrt wie immer bei der Feuerwehr Spaichingen um 8.00 Uhr. Rückkehr ca. 20.00 Uhr.

### Der Naturpark-Express macht keine Ferien

Auch in Baden-Württemberg beginnt nun endlich die Ferienzeit. Das ist die perfekte Zeit zum Wandern und Radfahren im Donautal. An die schönsten Startpunkte gelangt man hierbei mit dem Naturpark-Express, der jeden Samstag, Sonntag und Feiertag mehrmals täglich auch in den Ferien von Sigmaringen nach Tuttlingen fährt. Mittags geht es von Tuttlingen weiter bis Blumberg und um 16:40 Uhr geht es von Sigmaringen über Tuttlingen sogar bis nach Donaueschingen. Mit einem speziellen Wagon für über 100 Fahrräder bietet er besonders für Radfahrer großen Komfort, da Helfer des Naturparkvereins das Verladen übernehmen. Die Fahrradmitnahme ist dabei völlig kostenlos. Die Tickets für die Fahrgäste werden ebenfalls von den Helfern direkt im Zug verkauft und sind oftmals günstiger als Fahrkarten für die Regelzüge. Bei den Regelzügen ist zudem die Fahrradmitnahme nur in begrenzter Zahl möglich. Fahrkarten der DB AG und der Verkehrsverbände werden selbstverständlich anerkannt und können ebenfalls im Naturpark-Express erworben werden. So bietet der Naturpark-Express sowohl einen bequemen Start als auch unkomplizierten Abschluss für Ferientage im Donautal.

Fahrpläne zum Naturpark-Express sind beim Naturpark Obere Donau, Wolterstr. 16, 88631 Beuron erhältlich oder können im Internet unter [www.naturpark-obere-donau.de](http://www.naturpark-obere-donau.de) eingesehen werden.

### „Die Kächeles“ mit ihrem neuen Programm „Ja Schatzi“ im Freilichtmuseum

**Schwäbisches Mundarttheater auf dem Dorfplatz**

Situationskomik, Mutterwitz und Mundart in Geschichten, die das Leben schreibt – all das bietet das beliebte

Sommertheater auf dem Dorfplatz des Freilichtmuseums Neuhausen ob Eck am Samstag, 29. Juli um 19 Uhr mit dem schwäbischen Ehepaar „Die Kächeles“. In ihrem neuen, hinreißend komischen Programm brillieren die beiden Spaßvögel Ute Landenberger und Michael Willkommen als „Die Kächeles“ wieder mit der ihnen eigenen, schon legendären Situationskomik und einem schwäbischen Witze-Feuerwerk der Extraklasse.

Eintrittskarten kosten an der Abendkasse 17 €, im Vorverkauf 15 €. Bei gutem Wetter treten „Die Kächeles“ unter freiem Himmel auf dem Dorfplatz auf, bei Regen im Schafstall. Bitte beachten: im Schafstall sind die Plätze auf 200 begrenzt. Eine Reservierung wird empfohlen: Tel. 07461 926 3204 oder [info@freilichtmuseum-neuhausen.de](mailto:info@freilichtmuseum-neuhausen.de)

### 1.-August-Weggen-Backen für jedermann

Zudem startet unser Sommerferienprogramm am 1. August, dem Schweizer Nationalfeiertag. Ab 11 Uhr können die Besucher im historischen Backhäusle Schweizer „August-Weggen“ backen. Alle Informationen zum weiteren Sommerferienprogramm unter [www.freilichtmuseum-neuhausen.de](http://www.freilichtmuseum-neuhausen.de).

### Jubiläum: HERMKO versendet das 1.000.000 Paket

Nach fünf Jahren im Online-Handel hat das Jubiläumspaket diese Woche das Unternehmen verlassen. In Eigenproduktion stellt HERMKO Unterwäsche für Damen, Herren und Kinder her. Das Familienunternehmen aus Riethem-Weilheim begann 2012 mit dem Vertrieb über das Internet. Seither kann die Wäsche über den eigenen Webshop unter [www.HERMKO.de](http://www.HERMKO.de) sowie über die Plattformen amazon und eBay bezogen werden. Diese Woche feiert die Firma ein tolles Jubiläum und versendete das Paket mit der historischen Nummer 1 Millionen.

Begeistert sind die Kunden vor Allem von der besonders weichen und bequemen Unterwäsche, dem guten Preis-Leistungsverhältnis sowie der riesigen Auswahl. Diese ist sehr bedeutsam für die Traditionsfirma, da sich unter den Produkten vielen Besonderheiten finden lassen. So bietet HERMKO beispielsweise neben Übergrößen und extralange Unterhemden für große Menschen auch Funktionsunterwäsche für die ganze Familie an. Eine beachtenswerte Umstellung findet aktuell im Bereich der Kinderunterwäsche statt: seit diesem Jahr verwendet das Unternehmen ausschließlich Bio-Stoffe für die Baumwolle-Wäsche für Mädchen und Jungs. Diese Wäsche ist somit besonders hautfreundlich.

Aktuell beschäftigt HERMKO rund 45 Mitarbeiter, welche sich auf die vielseitigen Bereiche der Produktion, des Versands und der Organisation aufteilen. Aufgrund der großen Produktpalette und des starken Wachstums plant HERMKO aus fast allen Nähten und plant einen Erweiterungsbau.





## Apothekendienst

**Samstag, 22.07.2017 von 8:30 Uhr bis So. 8:30 Uhr**

Linden-Apotheke, Schwarzwaldstraße 50,  
Immendingen Tel. 07462 1531  
Marien-Apotheke, Am Solberg 14,  
Böttingen Tel. 07429 3452  
St. Gallus-Apotheke Villingendorf, Hochwaldstr. 4  
Villingendorf Tel. 0741 31202

**Sonntag, 23.07.2017 von 8:30 Uhr bis Mo. 8:30 Uhr**

Kaufland Apotheke, Stockacher Str. 146,  
Tuttlingen Tel. 07461 9654363  
Paracelsus-Apotheke, Königstr. 27  
Rottweil Tel. 0741 13303

Tagesaktuelle Notdienst-Informationen erhalten Sie auf  
den Seiten der Landesapothekerkammer  
Baden-Württemberg:

<http://lak-bw.notdienst-portal.de/>

oder kostenfrei aus dem Festnetz: **0800 0022833**.

## Tierärztlicher Notfalldienst

**Samstag/Sonntag, 22./23.07.2017**

Dr. med. vet. E. u. V. Heinemann,  
Heinz-Mecherlein-Str. 8, Trossingen Tel. 07425 21081

### Abfallkalender

**RESTMÜLLTONNE: Mittwoch, 09.08.2017**  
beide Ortsteile

**BIOMÜLLTONNE: Mittwoch, 26.07.2017**  
beide Ortsteile

**WINDELTONNE: Mittwoch, 26.07.2017**  
(Deckelfarbe orange) beide Ortsteile

**PAPIERTONNE: Mittwoch, 26.07.2017**  
beide Ortsteile

**WERTSTOFFTONNE: Montag, 31.07.2017**  
beide Ortsteile

### Grünschnittannahmestellen wieder geöffnet:

Jeweils samstags

8.30 – 9.30 Uhr Weilheim, beim alten Schulhaus

9.45 – 10.45 Uhr Rietheim, am Bahngelände gegen-  
über Gasthaus Schwanen

Abfallberatung beim Landratsamt Tuttlingen

**Telefon: 07461 926-3400**

### Vorwärtsbeuge im Sitzen mit Hilfe eines Trolleys

Hilfreiche Yoga-Übung, die Sie ganz einfach mit einem Trolley umsetzen können!

Setzen Sie sich auf einen Stuhl und stellen Sie den Trolley vor sich auf. Beugen sie sich mit der nächsten Ausatmung nach vorne, sodass der Bauch möglichst auf den Oberschenkeln aufliegt und fassen sie dann mit beiden Händen den Griff des Trolleys. Dann bitte einen Fuß auf den Kofferrand legen, die Zehen sind geflext, einatmen und bei der nächsten Ausatmung den Trolley langsam vom Körper wegschieben, soweit es die Dehnung der Beinrückseiten erlaubt. Kopf locker hängen lassen.

Dann Beinwechsel. Wer möchte kann dann auch beide Füße auf den Koffer legen, um so in die sitzende Vorwärtsbeuge zu gelangen.

Dabei wird die Wirbelsäule gedehnt sowie die kompletten Beinrückseiten. Verkürzte Beinrückseiten sind häufig die Ursache für Rückenschmerzen.

### Der Adler auf dem Stuhl

Eine sitzende Yoga-Übung, die Sie bequem im Flugzeug oder während der Fahrt durchführen können!

Setzen Sie sich mit geradem Rücken auf eine Stuhlkante. Schlagen Sie ein Bein über das andere und schlingen Sie den Fuß des oberen Beins um die Wade des unteren Beins. Zehen flexen. Die Hüften bleiben parallel.

Dann die Arme nach vorne ausstrecken und überkreuzen, sodass die Ellbogen übereinander liegen. Die Handflächen zueinander bringen, ineinander legen und die Daumen fassen. Die Handkanten sollten auf Höhe der Nase sein. Dann langsam mit jedem weiteren Atemzug die Arme nach oben ziehen. So spürt man eine fantastische Dehnung im gesamten Schultergürtel.

5 Atemzüge halten dann Bein- und Armwechsel.

### Der Drehsitz auf dem Stuhl

Eine weitere Yoga-Übung, die Sie bequem im Sitzen durchführen können!

Durch die Drehung des Körpers wird die Wirbelsäule seitlich flexibel und das sympathische Nervensystem gestärkt. Gleichzeitig werden die Rückenmuskeln, Gesäßmuskel, die schrägen Bauchmuskeln und Brustmuskeln gedehnt.

Setzen Sie sich auf die Stuhlkante, die Beine sind hüftbreit aufgestellt.

Bringen Sie das rechte Bein über das linke.

Legen Sie nun die linke Hand außen an den rechten Oberschenkel, hinter dem Knie. Mit der rechten Hand halten Sie sich entweder an der Lehne oder möglichst weit hinten am Stuhl fest.

Mit jeder weiteren Ausatmung bitte den Oberkörper Richtung Lehne drehen, gleichzeitig drückt die linke Hand den rechten Oberschenkel nach links.

Hüften dabei möglichst parallel halten.

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



Wassonstnochinteressiert

## Aus dem Verlag

Unser Nussbaum Club\* empfiehlt:

\*Unsere Printleser sind automatisch Mitglied im Nussbaum Club.

### Yoga im Alltag

#### Fit auf Reisen

Ab in den Urlaub! Spannend und erholsam soll er sein. Aber die Reises Strapazen wie Stehen in Warteschlangen, langes Sitzen am Bahnhof, im Zug, Bus, am Flughafen und im Flugzeug stressen. Warum nicht die Zeit für ein kleines Yoga-Workout nutzen? Der gesamte Körper wird gestärkt, Geist und Seele entspannt. So kommt man fit am Ziel an und verringert den Reisedress.

## Einbrecher sind tag- und nachtaktiv.

Wohnungseinbrüche passieren zu jeder Tageszeit.

Wir wollen,  
dass Sie  
sicher leben.



Ihre Polizei

[www.polizei-beratung.de](http://www.polizei-beratung.de)