

*13 Jahre Boulefreunde  
„Lindenbaum“ Wutöschingen*

Samstag, 4. August 2018

11.00 Uhr

Bouleplatz „Am Lindenbaum“ Wutöschingen

***Turnier mit den Schlossgarten Boulern aus Tiengen***

Ab 16.00 Uhr gemütliches Beisammensein. Gäste sind herzlich willkommen.  
Für Speis und Trank sorgen die Boulefreunde „Lindenbaum“.

**Wir freuen uns auf Euren Besuch!**

**Eintritt frei!**

04. August 2018

**13 Jahre Boulefreunde mit Grillabend**

der Boulefreunde Wutöschingen  
beim Bouleplatz „Am Lindenbaum“ Wutöschingen



## Aus der Gemeinderatssitzung vom 30. Juli 2018 berichtet

Zu Beginn der Gemeinderatssitzung vom vergangenen Montag, 30.07.2018 gab Bürgermeister Georg Eble zunächst die Beschlüsse der letzten nichtöffentlichen Sitzung vom 02.07.2018 wie folgt bekannt:

- Zustimmung des Gemeinderates, im Zuge der Erschließung des nächsten Wohnbaugebietes „Mausäckern - Unter den Langwiesen II“, Wutöschingen auch Geschosswohnungsbau vorzusehen.
- Zustimmung des Gemeinderates zu einer Personalangelegenheit im Bereich des Gemeindewerkhofes
- Zustimmung des Gemeinderates zu zusätzlich benötigtem Grunderwerb von 650 m<sup>2</sup> im Zusammenhang der Erweiterung des Gewerbegebietes „Markwiesen-Markäcker II“, Horheim

Über die Beschlüsse der letzten nichtöffentlichen Sitzung vom 02.07.2018 hinaus, informierte der Vorsitzende die Mitglieder des Gemeinderates wie folgt:

Da das bestehende Flachdach des Hochbehälters „Bohl“, Horheim Undichtigkeiten aufgewiesen hat, wurden im Wirtschaftsplan 2018 für den Eigenbetrieb Wasserversorgung Mittel in Höhe von 30.000,- € für den Aufbau eines Satteldaches mit Ziegeleindeckung (wie beim HB „Semberg“, Schwerzen bereits erfolgt) vorgesehen. Für die Ausführung der Arbeiten wurde ein Angebot der Zimmerei Mathias Büche, Wutöschingen eingeholt, welches sich auf 9.333,55 € (netto – der Eigenbetrieb Wasserversorgung ist vorsteuerabzugsberechtigt) beläuft. Die Mitglieder des Gemeinderates beschlossen nach kurzer Diskussion einstimmig, die Fa. Büche entsprechend zu beauftragen. Für die notwendigen Blechenerarbeiten liegt derzeit noch kein Angebot vor.

In allen Ortsteilen unserer Gemeinde verlegt die Fa. Kabel X im Auftrag der Telekom derzeit Glasfaserleitungen zu den Kabelverzweigerkästen der Telekom zur Vorbereitung der Vectoring-Technik für die Breitbandversorgung. Im Augenblick wird hierbei unter anderem auch vom Kabelverzweigerkasten am ehem. Rathaus Schwerzen bis zum Kabelverzweigerkasten im Kreuzungsbereich Willmendingerstraße/Auf der Halden ebenfalls ein neues Kabel im Gehweg verlegt. Da sich der Gehweg in diesem Bereich größtenteils in einem schlechten Zustand befindet, wurde von Seiten der Fa. Kabel X vorgeschlagen, im Zuge der Verlegearbeiten nicht nur den Asphaltbelag für den Kabelgraben zu entfernen, sondern diesen gesamttafhaft auszubauen und anschl. neu aufzubringen. Selbige Vorgehensweise wäre auch im Bereich des Gehwegs bei der Kirche denkbar.

Die anteiligen Mehrkosten müssten durch die Gemeinde übernommen werden und würden sich (für beide Gehwegbereiche) auf ca. 16.500,- € belaufen.

Nach kurzen Beratungen zeigte sich der Gemeinderat einig darüber, dass die auf die Gemeinde entfallende Anteilssumme eine doch sehr preisgünstige Variante darstellt, um eine neue Gehwegoberfläche zu erhalten. Man beschloss deshalb einstimmig, das Angebot der Fa. Kabel X bei ungefähren Kosten in Höhe von 16.500,- € anzunehmen und bewilligte gleichzeitig eine entsprechende außerplanmäßige Ausgabe. (Im Haushalt 2018 wurden für die Maßnahme keine Mittel vorgesehen).

### **Aufstellung eines Bebauungsplanes für den Bereich „Mausäckern-Unter den Langwiesen II“, Wutöschingen**

- a) Vorstellung des Entwurfs
- b) Aufstellungsbeschluss nach § 2 Abs. I BauGB
- c) Beschluss zur frühzeitigen Beteiligung der Öffentlichkeit und frühzeitigen Beteiligung der Behörden und Träger öffentlicher Belange nach § 3 Abs. I BauGB und § 4 Abs. I BauGB

Im Rahmen der Sitzung vom 23.05.2016 beschlossen die Mitglieder unseres Gemeinderates, dass die bisher bereits umgesetzten Neubaugebiete „Ob dem Hochbord“ und „Unter den Langwiesen“ in Wutöschingen um den Bereich „Unter den Langwiesen II-Mausäckern“ entsprechend einer Studie des Planungs- und Vermessungsbüros Ernst Kaiser vom März 2014 mit ca. 40 Bauplätzen erweitert werden sollte. Da diese Erweiterungsgebiete im Flächennutzungsplan 2021 nicht als Wohnbaugebiete ausgewiesen waren, musste der Flächennutzungsplan allerdings zunächst geändert und die zusätzlich entstehenden Wohnbauflächen über Flächentausch mit anderen im Flächennutzungsplan ausgewiesenen und noch nicht realisierten Wohnbauflächen ausgeglichen werden. Mit Wirksamkeitsbeschluss vom 14.12.2017 der Vereinbarten Verwaltungsgemeinschaft Wutöschingen-Eggingen (als für die Flächennutzungsplanung formell zuständiges Organ) konnte das Änderungsverfahren als Grundvoraussetzung für einen folgenden Bebauungsplan abgeschlossen werden.

Zwischenzeitlich wurde durch das Planungsbüro Ernst Kaiser, Waldshut-Tiengen für das Plangebiet ein entsprechender Bebauungsplanentwurf erarbeitet, welcher den Mitgliedern des Gemeinderates im Zuge der Sitzung vom vergangenen Montag mit folgenden Eckpunkten vorgestellt wurde:

- Plangebietsgröße ca. 5,15 ha
- 27 Bauplätze für Einfamilienhäuser
- 6 Bauplätze für Doppelhäuser oder Einfamilienhäuser
- 2 Bauplätze für jeweils 6 Reihenhäuser
- 3 Bauplätze für Mehrfamilienhäuser mit max. 3 Geschossen und jeweils max. 10 Wohnungen und jeweiliger Tiefgarage



- Haupterschließung erfolgt über die Kreisstraße K 6567 mit straßenbegleitenden Gehwegen
- baugebietsinterne Erschließungsstraßen mit 5,00 m Breite und einseitigen Gehwegen mit 1,50 m
- Entwässerung erfolgt im Trennsystem (dezentrale Versickerung von Niederschlagswasser aufgrund Bodenbeschaffenheit lt. Baugrunderkundung ist nicht möglich)
- der gesetzliche Grenzabstand der Landesbauordnung mit 2,50 m soll zur Bewahrung der Privatsphäre auf 4,00 m erhöht werden.
- Erhöhung der gesetzlichen Stellplatzverpflichtung (1 Stellplatz/Wohnung) auf 2 Stellplätze pro Wohnung
- Ausweisung als WA (Allgemeines Wohngebiet nach § 4 BauNVO)

Hinsichtlich der als zulässig zu erklärenden Dachgestaltungen beschlossen die Mitglieder des Gemeinderates nach eingehenden Beratungen mehrheitlich, dass die eigentliche Dachform frei gestellt werden soll; Dachneigungen bestimmter Dachformen sind jedoch festgesetzt. Weiter wurde mehrheitlich beschlossen, die Dachgaubensatzung der Gemeinde vom 09.07.1991 als nicht anwendbar zu erklären, um so auch hinsichtlich der Gestaltung der Gauben freier agieren zu können.

Die Kosten der Erschließung des Gesamtgebietes werden auf etwa 1.630.000,- € geschätzt und teilen sich wie folgt auf:

Straßenerschließung einschl. Straßenbeleuchtung: 750.000.- €  
 Kanalisation im Trennsystem: 700.000.- €  
 Wasserversorgung einschl. Löschwasser: 150.000.- €  
 Datenkabel Breitband: 30.000.- €

Weiter vorgestellt wurde den Mitgliedern des Gemeinderates der durch das Landschaftsarchitektenbüro Burkhard-Sandler, Hohentengen gefertigte vorläufige Umweltbericht, der den Eingriff in die Schutzgüter Pflanzen, Biotop, Tiere, Grundwasser, Klima, Luft, Landschaftsbild, Mensch, Erholung bewertet und Ausgleichsmaßnahmen hierfür beinhaltet.

Den Tagesordnungspunkt abschließend fassten die Mitglieder des Gemeinderates bei einer Gegenstimme und einer Enthaltung folgende Beschlüsse:

- für den im Entwurf vom 30.07.2018 dargestellten Bereich wird gem. § 2 Abs. 1 BauGB ein Bebauungsplan aufgestellt
- der vorgelegte Entwurf i.d.F. vom 30.07.2018 wird gebilligt
- die frühzeitige Beteiligung der Öffentlichkeit nach § 3 Abs. 1 BauGB wird in Form einer einmonatigen Planauslage mit Gelegenheit zur Äußerung und zur Erörterung der Planung durchgeführt
- die Behörden und sonstigen Träger öffentlicher Belange werden gem. § 4 Abs. 1 BauGB ebenfalls frühzeitig beteiligt

**Änderung des Geh- und Radweges an der Kreisstraße 6567 zwischen Degernau und Oftringen durch den Landkreis; Stellungnahme unserer Gemeinde**

Der Geh- und Radweg entlang der Wutach vom Bereich der Wutachbrücke bei der Einfahrt Wutöschingen bis zur Weiterführung auf die asphaltierte Gemeindeverbindungsstraße in Richtung Eggingen bei der Reuentaler Mühle ist mit Mineralbeton angelegt und wurde erst kürzlich vom Bereich Wutöschingen bis zum Bereich des Anwesens Schattenmühle durch die Gewässerdirektion ausgebessert. Künftig soll dieser in die Unterhaltungspflicht unserer Gemeinde übergehen.

Auf der Länge von der Schattenmühle bis zur Reuentaler Mühle weist der Geh- und Radweg derzeit teilweise lediglich eine Breite von 2,00 m auf; die Unterfahrhöhe unter der dortigen Brücke für die K 6567 beträgt eine lichte Maß von 2,30 m. Um den Geh- und Radweg an die Qualitäts-Standards für eine sog. Penderroute anzupassen, ist von Seiten des Straßenbauamts des Landratsamtes nunmehr geplant, den betreffenden Geh- und Radwegabschnitt auf einer Länge von ca. 520 m auf 3,00 m zu verbreitern (zuzüglich eines begrünten Sicherheitsstreifens zur Kreisstraße mit 1,75 m) und zu asphaltieren sowie die lichte Durchfahrthöhe auf 2,50 m zu erhöhen. Die Unterhaltungspflicht soll nach Durchführung dieser Maßnahme ebenfalls auf unsere Gemeinde übergehen. Die Baukosten für die Gesamtmaßnahme mit geschätzten 70.000.- € würde der Landkreis tragen; lediglich die Kosten für ein notwendig werdendes Versetzen einer Straßenlampe verbliebe bei der Gemeinde.

Nach kurzer Diskussion und der Beantwortung einzelner Detailfragen stimmten die Mitglieder des Gemeinderates der Ausbauplanung des Geh- und Radwegs einschl. der Kostenübernahme für das Versetzen der Straßenlampe einstimmig zu.

Der auf dem Wutachdamm weiterführende Geh- und Radweg von der Schattenmühle in Richtung Wutöschingen wird von dieser Maßnahme nicht berührt und bleibt so erhalten.

**Hochbehälter „Bohl“, Horheim;  
 Arbeitsvergabe für den Einbau von zwei neuen Pumpen für die Druckerhöhungsanlage**

Vor etwa 16 Jahren wurde im HB „Bohl“, Horheim zur Versorgung der Linsenbodenhöfe mit Trinkwasser eine Druckerhöhungsanlage mit zwei drehzahlgesteuerten Kreiselpumpen eingebaut. Leider traten in den vergangenen Monaten bei dieser Druckerhöhung immer wieder Störungen auf, so dass die Linsenbodenhöfe nicht mit ausreichendem Wasserdruck versorgt werden konnten. Deshalb war zunächst eine Sanierung der beiden Kreiselpumpen geplant, was mit einem Kostenaufwand von 3.326.- € (netto – der Eigenbetrieb Wasserversorgung ist vorsteuerabzugsberechtigt) verbunden wäre. Allerdings wurde auch ein Angebot zur Lieferung und Installation von zwei neuen Kreiselpumpen über die Fa. ELIQUO Stulz GmbH, Grafenhausen eingeholt, welches sich auf 4.496,90 € beläuft.



Da die Preisdifferenz zur Reparatur vergleichsweise doch gering ist, beschlossen die Mitglieder des Gemeinderates einstimmig, die Fa. ELIQUO Stulz GmbH, Grafenhausen mit dem Einbau zweier neuer Pumpen wie dargestellt zu beauftragen.

Im Wirtschaftsplan für den Eigenbetrieb sind hierfür allerdings keine Haushaltsmittel veranschlagt, so dass der Gemeinderat weiter einer außerplanmäßigen Ausgabe einstimmig zustimmte.

### **Sanierungsmaßnahme „Ortskern“ Deggernau/Neugestaltung der Ortsmitte; Arbeitsvergaben für den Neubau des Multifunktionsgebäudes**

Im Zuge der Gemeinderatssitzung vom 11.06.2018 wurde die aktualisierte Planung zur Neugestaltung der Ortsmitte im Zuge der Sanierungsmaßnahme „Ortskern“ Deggernau vorgestellt. Neben den notwendigen Kanalisations- & Wasserversorgungsarbeiten im Untergrund sowie den Straßen- und Landschaftsbauarbeiten zur eigentlichen Neugestaltung ist auch der Abriss des Garagengebäudes beim ehemaligen Rathaus mit anschließendem Neuaufbau eines Multifunktionsgebäudes (Kosten mit 110.000,- € veranschlagt) vorgesehen.

Nunmehr wurden die notwendigen Maurer- und Zimmerarbeiten beschränkt ausgeschrieben; der Submissionstermin findet allerdings erst am 31.07.2018 - und damit nach der Gemeinderatssitzung - statt.

Die Mitglieder des Gremiums stimmten deshalb einstimmig zu, dass die Verwaltung im Nachgang an die Submission und die Auswertung der Angebote eine Arbeitsvergabe an den jeweils günstigsten Bieter vornehmen darf.

### **Brandverhütungsschau Klosterschüer Oftringen; Arbeitsvergabe für die Nachrüstung der maschinellen Entrauchungsanlage**

Die Klosterschüer in Oftringen betreffend, wurde in den Nebenbestimmungen der Baugenehmigung vom 16.03.1986 für den Umbau zu Veranstaltungsräumen festgelegt, dass die Lüftungsanlage als motorische Rauchzugsanlage ausgebildet werden muss, um so das Gebäude bei einem Brandfall entrauchen zu können.

Bei der Brandverhütungsschau durch Mitarbeiter des Baurechtsamtes des Landratsamts Waldshut wurde nunmehr festgestellt, dass der seinerzeitig eingebaute Motor nicht den Vorgaben für eine maschinelle Entrauchung entspricht. (Ein Brandgasventilator muss eine Temperaturbeständigkeit von ca. 600° C aufweisen; der vorhandene Motor hält dieser Anforderung jedoch nicht Stand.). Gemeindeseitig wurde in der Folgezeit deshalb zunächst versucht, eine Entrauchung über die vorhandenen Fensteröffnungen nachweisen zu können, was aber leider im gewünschten Umfang nicht gelang. Der vorhan-

dene Rauchgasmotor muss infolgedessen nun doch getauscht werden – hierzu wurde ein Angebot der Fa. Binkert Haustechnik GmbH, Albruck-Birndorf eingeholt, welches sich auf 14.031,89 € beläuft.

Einer Beauftragung der Fa. Binkert GmbH zum Austausch des Brandgasmotores stimmten die Mitglieder des Gemeinderates einstimmig zu. Im Haushalt wurden für diese Maßnahme ausreichende Mittel in Höhe von 25.000,- € veranschlagt.

### **Alemannenschule Wutöschingen; Arbeitsvergaben**

Im Bereich der Kanalbrücke vom grünen Lernhaus zu den blauen und weißen Lernhäusern der Alemannenschule steht eine Doppelgarage, die zur Aufbewahrung von Mülleimern für Altpapier, Gelben Säcken aber auch für Gerätschaften des Hausmeisters dient. Im Laufe der jahrelangen Nutzung und dem zunehmenden Einwuchs eines angrenzenden Baumes zeigt sich die Garage mittlerweile einsturzgefährdet, sodass die Benutzung gesperrt werden musste. Die Doppelgarage sollte deshalb kurzfristig abgerissen und durch eine neue ersetzt werden.

Für den Abbruch wurde ein Angebot der Fa. Rehm GmbH, Lottstetten eingeholt, welches sich auf 4.998,- € beläuft. Hinsichtlich der Lieferung und des Aufbaus der Doppelgarage wurden zwei Angebote eingeholt: Fa. IBK GmbH, Villingen mit 18.446,23 € (Sektionaltore, vorbereitete Elektroinstallation, elektrischer Torantrieb, 2 Kunststoff-Fenster) sowie Fa. Steidle GmbH, Sigmaringen mit 21.468,22 €.

Nach kurzer Diskussion stimmten die Mitglieder des Gemeinderates einstimmig den Auftragsvergaben an die Fa. Rehm GmbH sowie IBK GmbH einstimmig zu. Da im Haushalt für diese Maßnahme keine Mittel veranschlagt sind, wurde einer entsprechenden außerplanmäßigen Ausgabe ebenfalls einstimmig zugestimmt.

Die Sitzung nahm in einem kurzen nichtöffentlichen Teil ihren weiteren Verlauf.

## **Aus der Bauausschusssitzung vom 30. Juli 2018 berichtet**

Bei der am vergangenen Dienstag stattgefundenen Sitzung des Bauausschusses wurden folgende Bauanträge behandelt:

- 1. Bauantrag zum Neubau einer Syko –CNC- Produktionshalle, auf FISr.Nr. 112/2 und 108, Wutöschingen**



Für den Bereich des Bauvorhabens gilt kein Bebauungsplan; die Zulässigkeit richtet sich somit nach § 34 BauGB. An die bereits bestehende Produktionshalle soll eine weitere Produktionshalle angebaut werden. Um den Anbau zu realisieren, wird es erforderlich, dass der Mühlkanal im Bereich des Bauvorhabens umgelegt wird.

Der Bauausschuss erteilte einstimmig sein Einvernehmen zum geplanten Bauvorhaben.

## 2. Bauantrag zum Neubau einer Garage und Einbau einer Schleppgaube, auf FSt.Nr. 349/12, Schwerzen

Für den Bereich des Bauvorhabens gilt der Bebauungsplan "Breite".

Auf dem Grundstück befindet sich ein Einfamilienhaus und eine Doppelgarage.

Die neue Garage soll entlang der westl. Grundstücksgrenze errichtet werden. Der B-Plan sieht vor, dass sämtliche Garagen zu einer Einheit zusammengefasst werden sollen. Aufgrund der örtl. Gegebenheiten auf dem Grundstück ist dies aber nicht mehr möglich.

Das bestehende Wohnhausdach hat zwei unterschiedliche Dachneigungen.

Auf der östl. Seite hat das Dach nur eine Dachneigung von 20°. Um die östl. Seite des Dachgeschosses ebenfalls zu Wohnzwecken nutzen zu können, soll eine Dachgaube mit 5° DN errichtet werden.

Die Gaupensatzung sieht zwar eine Minstdachneigung von 18° vor; allerdings wäre bei nur 2° Neigungsunterschied zwischen Hauptdach (20°) und Gaupendach (18°) wäre der Einbau einer Gaube technisch so nicht möglich.

Der Bauausschuss erteilte einstimmig sein Einvernehmen zum geplanten Bauvorhaben und stimmte einer Befreiung zur Unterschreitung der Dachneigung der Gaube um 13° zu.

Da bereits schon mehrere freistehende Einzelgaragen im B-Plangebiet vorhanden sind, stimmte der Bauausschuss auch einer Befreiung zum Bau der Einzelgarage gemäß dem Bauantrag zu.

## 3. Bekanntgaben:

- a) Bauantrag zum Neubau eines Einfamilienhauses mit Garage, auf FSt.Nr. 1441, Grünweg, Schwerzen
- b) Bauantrag zum Neubau zweier baugleicher Systemhallen, auf FSt.Nr. 2079/5, Oberfeld, Horheim
- c) Bauantrag zum Neubau eines Einfamilienhauses mit Carport, auf FSt.Nr. 1454, Grünweg, Schwerzen
- d) Bauantrag zum Anbau an die besth. Halle und die Erweiterung des besth. Fitnesscenters, auf FSt.Nr. 104 und 106, Untere Mühlwiesen, Degernau

## AMTLICHE BEKANNTMACHUNG

### Große Gefahr von Flächen- und Waldbränden

Verursacht durch die langanhaltende Trockenphase und die Hitze der letzten Wochen sind bundesweit in vielen Landkreisen mittlerweile die höchsten Waldbrandgefahrenstufen ausgerufen worden. Angesichts dieser auch in unserer Gemeinde vorhandenen aktuellen Gefahren nachfolgend wichtige Hinweise zum richtigen Verhalten:

- Keine Zigarettenkippen achtlos wegwerfen.
- Grasflächen und Feldwege mit Fahrzeugen nicht befahren oder auf ihnen parken. Der Katalysator oder der heiße Auspuff kann das trockene Gras entzünden.
- Kein Grillen und offenes Feuer im oder am Wald und in Parkanlagen
- Keine Glasflaschen achtlos wegwerfen. Glasscherben können wie Brenngläser wirken und Brände entfachen

Sollten Sie einen Wald- oder Flächenbrand bemerken, wählen Sie sofort den Notruf 112 der Feuerwehr! Beschreiben Sie dabei, was brennt und wo die Rauchentwicklung oder das Feuer zu sehen ist.

Vielen Dank.

### Einsammlung der Gelben Säcke



Am **Freitag, den 03. August 2018** werden in unserer Gemeinde (alle Ortsteile) wieder die Gelben Säcke eingesammelt.

Bitte stellen Sie das Sammelgut am Abfuhrtag bis 06.00 Uhr zur Abholung bereit.

#### Was gehört in den Gelben Sack?

Alle als recycelbar gekennzeichneten (z.B. grüner Punkt) Verkaufsverpackungen aus Kunststoff (z.B. Eisverpackungen, Schaumstoffschalen, Spülmittelflaschen), Verbundstoff (z.B. Getränke- und Milchtüten, Suppenbeutel), Metall (z.B. Konservendosen, Flaschen-/Glasverschlüsse, Aluminiumfolien) und Styroporverpackungen.

#### Was gehört nicht in den Gelben Sack?

z.B. Einwegflaschen und Gläser, Altpapier und Kartonaugen (auch mit Grünem Punkt), Küchenabfälle, Wegwerfwindeln, Elektronikschrott, verpackungsfremde Kunststoffe, Baustyropor.

**Bei Fragen / Reklamationen wenden Sie sich bitte an die Firma REMONDIS GmbH & Co.KG, ☎ 0800 / 122 32 55.**



## **Aufstellung des Bebauungsplanes "Mausäckern-Unter den Langwiesen II", Wutöschingen**

Der Gemeinderat der Gemeinde Wutöschingen hat am 30.07.2018 in öffentlicher Sitzung aufgrund von § 2 Abs. 1 BauGB beschlossen, für den Bereich "Mausäckern-Unter den Langwiesen II", Wutöschingen einen Bebauungsplan aufzustellen und eine frühzeitige Bürgerbeteiligung nach § 3 Abs. 1 BauGB durchzuführen.

Der Planbereich ergibt sich aus folgendem Kartenausschnitt:

### **Ziele und Zwecke der Planung:**

Mit der Aufstellung des Bebauungsplanes sollen die planungsrechtlichen Voraussetzungen für die Bereitstellung und Erschließung von etwa 50 Wohnbauplätzen geschaffen werden.

### **Frühzeitige Bürgerbeteiligung**

Die frühzeitige Bürgerbeteiligung findet in Form einer Planaufgabe beim Bürgermeisteramt Wutöschingen, Zimmer 28, Kirchstraße 5, 79793 Wutöschingen in der Zeit vom 13.08.2018 bis einschl. 12.09.2018 während den üblichen Öffnungszeiten statt. Dabei wird Gelegenheit zur Äußerung und Erörterung der Planung gegeben.

Wutöschingen, 02.08.2018

Georg Eble, Bürgermeister



## Altpapiersammlung



### Ortsteil Horheim

Der Musikverein Horheim führt am **Samstag, den 04. August 2018** im Ortsteil Horheim eine Altpapiersammlung durch.

## Verschenkbörse

Der Gemeindeverwaltung sind folgende Gegenstände zur kostenlosen Abgabe gemeldet worden.

Wenn Sie Interesse daran haben, setzen Sie sich bitte mit der entsprechenden Telefonnummer in Verbindung.

Lfd.Nr.	Gegenstand	Telefon
1	2 Paddel für ein Schlauchboot	01522 / 4735324

Die Verschenkbörse erreichen Sie unter ☎ 07746 / 852-29 oder per Mail an [amtsblatt@wutoeschingen.de](mailto:amtsblatt@wutoeschingen.de) (bitte geben Sie im Betreff „Verschenkbörse“ an).

Alle Artikel, welche bis zum Anzeigenschluss eingehen, erscheinen im nächsten Amtsblatt. Erreicht uns keine anders lautende Meldung, wird der Gegenstand nach einer einmaligen Veröffentlichung automatisch gestrichen.

Tiere können in der Verschenkbörse nicht angeboten werden.

## Seniorenkalender für das Quartal III/2018 03.08.2018 bis 09.08.2018

### Montag, den 06. August 2018

#### „Wutöschingen singt mit!“

Gasthaus „Zum Ochsen“ Wutöschingen ab 20.00 Uhr

Organisation:

Die Stammtischler

Konrad Schlegel, Telefon 07746 / 1633

### Dienstag, den 07. August 2018

#### Fahrradtour

Treffpunkt um 14.00 Uhr auf dem Parkplatz der Wutachhalle Horheim

Organisation:

Gemeindeverwaltung Wutöschingen

Annette Loll, Telefon 07746 / 852-11

### Mittwoch, den 08. August 2018

#### Altennachmittag - Grillfest

Pfarrsaal „Pater Stanislaus“ Wutöschingen um 14.30 Uhr

Organisation:

Altenwerk Wutöschingen

Irmgard Beck, Telefon, 07746 / 5714

## Donnerstag, 09. August 2018

### Singvormittag mit Herrn und Frau Schmid

im Foyer des Seniorenzentrums - Pflegeheim um 10.00 – 11.00 Uhr

Organisation:

Seniorenzentrum „Sonnengarten“ Wutöschingen

Stephanie Grande, Telefon 07746 / 92788-0

## Kulturring Wutöschingen



Rechtzeitig zum 30 jährigen Jubiläum 2019, ist auch der Kulturring im digitalen Zeitalter angekommen.

**Wir sind online!**

[www.klosterschuer-oftringen.de](http://www.klosterschuer-oftringen.de)

## Umstellung der Gemeinde-, Mediothek und Kulturring-Websites

Unsere Gemeinewebsite sowie auch die der Mediothek und des Kulturrings werden auf eine aktuelle Programmversion bis Ende August 2018 umgestellt

Durch diese Umstellung ist es allerdings möglich, dass beim Besuchen unserer Websites die Funktionsweise eingeschränkt sein kann.

Möglicherweise werden einzelne Artikel nicht angezeigt und der Link zu unserem Amtsblatt-Archiv sowie weitere Dinge funktionieren nicht einwandfrei.

Wir bitten das zu berücksichtigen, wenn Sie eine unserer Websites besuchen möchten.

Vielen Dank für Ihr Verständnis.

## Wichtige Mitteilung für die Wasser/Abwasser Jahresverbrauchsabrechnung 2018

Die Gemeinde Wutöschingen wird das Haushalts- und Rechnungswesen zum 01.01.2019 auf das neue Kommunale Haushalts- und Rechnungswesen (NKHR) umstellen. Aus diesem Grund ist es erforderlich, dass die nächste Jahresverbrauchsabrechnung noch im Kalender-



jahr 2018, also deutlich früher als seither erfolgt. Wir werden deshalb bereits im September 2018 mit der Ableseung der Wasserzähler beginnen und die **Abrechnung Ende Oktober 2018** erstellen. Die Zählerstände werden auf den 31.12.2018 hochgerechnet. Eine Meldung von Wasserzählerständen zum Jahresende wird deshalb einmalig **nicht möglich** sein.

Für die Jahresablesung ist der Zeitraum vom **01.09.2018 bis 14.09.2018** vorgesehen. Bitte halten Sie Ihre Zähleranlagen frei zugänglich und unterstützen Sie unsere Mitarbeiter bei ihrer Arbeit.

Den Wasserzähler-Ablesedienst versehen in unseren Ortsteilen:

#### **Wutöschingen:**

Eleonore und Achim Krahe, Bohlweg 18, Tel. 1337

#### **Degernau:**

Frau Dackau, Langwiesen 15, Tel. 852-24

#### **Horheim:**

Frau Erika Albicker-Kostenbader, Möslweg 1, Tel. 1524

#### **Ofteringen:**

Herr Erwin Koloff, Klosterstr. 1, Tel. 1238

#### **Schwerzen:**

Frau Helga Remmele, Küssaburgstr. 16, Tel. 2452

Sollten Sie in dieser Zeit für unsere Beauftragten nicht erreichbar sein, so bitten wir Sie, den Zähler selbst abzulesen und den Stand telefonisch dem jeweiligen Mitarbeiter des Ortsteils oder falls Sie diesen nicht erreichen beim Rathaus Tel. 852-21 durchzugeben bzw. eine Email an: [jbadun@wutoeschingen.de](mailto:jbadun@wutoeschingen.de) zu schreiben.

Wir weisen in diesem Zusammenhang noch darauf hin, dass der Eigentumsübergang von Gebäuden bei der Gemeindeverwaltung -Rechnungsamt- zu melden ist. Sofern solche **Besitzwechsel im Jahr 2018** noch nicht gemeldet worden sind, bitten wir dies nachzuholen, damit die Endabrechnung 2018 mit der Festsetzung der Vorauszahlungen 2019 an die richtigen Rechnungsempfänger zugestellt werden kann.

## **NATURPARK Südschwarzwald**



### **Exkursion am Feldberg: „Von Goldschrecken und Warzenbeißern“**

Heuschrecken gibt es (zum Glück) nicht nur in der Finanzwelt, sondern auch in der Natur. Ihr vor allem an warmen, sonnigen Tagen zu hörender Gesang ist für viele Menschen der Inbegriff des Sommers. Zu diesem spannenden Thema bietet das Haus der Natur am **Freitag, den 03. August 2018** von 14.00 – 16.00 Uhr, eine geführte Exkursion an, die sich auch für Familien mit Kindern eignet.

Während eines kleinen Spaziergangs rund um das Haus der Natur und die weitere Umgebung am Fuße des Seebucks wird eine Einführung in die heimischen Heuschrecken und ihre Lebensgewohnheiten gegeben. Mit etwas Glück werden wir rund zehn verschiedene Arten erleben, darunter so spannende wie die Kleine Goldschrecke, den beeindruckenden Warzenbeißer oder auch die seltene Alpine Gebirgsschrecke. Robuste Kleidung empfiehlt sich, um die Insekten auch am Boden aufspüren und aus nächster Nähe betrachten zu können.

Treffpunkt ist um 14.00 Uhr vor dem Haupteingang des Hauses der Natur (Dr.-Pilet-Spur 4, 79868 Feldberg). Die Teilnahme kostet 4,00 € bzw. ermäßigt 3,00 €.

Bitte melden Sie sich aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl unbedingt rechtzeitig zu dieser Veranstaltung unter ☎ 07676 / 9336-30 oder per Mail unter [natur-schutzzentrum@naz-feldberg.de](mailto:natur-schutzzentrum@naz-feldberg.de) an.

Bei unsicherer Wetterlage bitte am Vormittag noch einmal per Telefon nachfragen.

Bitte nutzen Sie die Parkplätze im Parkhaus Feldberg bzw. öffentliche Verkehrsmittel.

## **Deutsche Rentenversicherung**



### **Rentensprechtag**

Der Versichertenberater der Deutschen Rentenversicherung, Uwe Deckert, bietet jeweils am **Montag** von 15.00 bis 18.00 Uhr kostenfrei Rentenberatung inklusive Kontenklärung und Rentenanspruchstellung, auch für Grenzgänger, in den Räumen der Allianz-Agentur Büche an.

Telefonische Voranmeldung unter ☎ 07746 / 927990.

## **DEUTSCHE JUGEND IN EUROPA**



### **Für Kurzentschlossene - Familienfreizeit im Schwarzwald!**

Der Jugendverband DJÖ-Deutsche Jugend in Europa bietet vom **17. bis 24. August 2018** im Ferienheim Aschenhütte in Bad Herrenalb eine Familienfreizeit an. Eine schöne Möglichkeit mit dem eigenen Kind (bis 14 J.) zusammen in netter Gesellschaft die Ferien zu verbringen.

Unter der Leitung eines ausgebildeten Leitungsteam gibt es ein buntes gemeinsames Programm, bestehend aus basteln, spielen, wandern, baden, Lagerfeuer, Schatzsuche im Wald und einige Ausflüge in die Umgebung. Durchgeführt wird diese kostengünstige Familienfreizeit im „Ferienheim Aschenhütte“, einer DJÖ eigenen Jugendbildungsstätte. Jeder Familie steht ein eigenes Familienzimmer zur Verfügung.

Da noch einige Plätze frei sind, freuen wir uns auf Anmeldungen an: DJÖ-Deutsche Jugend in Europa e.V., Schlossstraße 92, 70176 Stuttgart. Nähere





Informationen erteilen gerne Herr Liebscher unter ☎ 0711 / 625138, Handy 0172-6326322 und Frau Obrant unter ☎ 0711 / 6586533, Fax 0711-625168, E-Mail: zentrale@djobw.de  
www.djobw.de.

### Schüler aus Guatemala und Peru suchen dringend Gastfamilien!

Lernen Sie einmal die Länder in Lateinamerika ganz praktisch durch Aufnahme eines Gastschülers kennen. Im Rahmen eines Gastschülerprogramms mit Schulen aus Guatemala und Peru sucht die DJO - Deutsche Jugend in Europa Familien, die offen sind, Schüler als „Kind auf Zeit“ bei sich aufzunehmen, um mit und durch den Gast den eigenen Alltag neu zu erleben.

Die Familienaufenthaltsdauer für die Schüler aus Guatemala/Stadt Guatemala vom **18. November 2018 – 15. Dezember 2018** und Peru/Arequipa vom **02. Oktober 2018 – 08. Dezember 2018**.

Dabei ist die Teilnahme am Unterricht eines Gymnasiums oder einer Realschule am jeweiligen Wohnort der Gastfamilie für den Gast verpflichtend. Die Schüler sind zwischen 13 und 16 Jahre alt und sprechen Deutsch als Fremdsprache.

Ein viertägiges Seminar vor dem Familienaufenthalt soll die Gastschüler auf das Familienleben bei Ihnen vorbereiten und die Basis für eine aktuelle und lebendige Beziehung zum deutschen Sprachraum aufbauen helfen. Der Gegenbesuch ist möglich.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an: DJO-Deutsche Jugend in Europa e.V., Schlossstraße 92, 70176 Stuttgart. Nähere Informationen erteilen gerne Herr Liebscher unter ☎ 0711 / 625138 Handy 0172-6326322, Frau Sellmann und Frau Obrant unter ☎ 0711 / 6586533, Fax 0711-625168, E-Mail: gsp@djobw.de, www.gastschuelerprogramm.de.

## SCHULNACHRICHTEN

### Alemannenschule Wutöschingen



#### Abholung Busfahrkarten – Schuljahr 2018/2019

Die bestellten Fahrkarten können **bis Freitag, den 31. August 2018** während den Öffnungszeiten im Rathaus Wutöschingen, bei Frau Albicker im Zimmer 20, abgeholt werden.

Danach ist das Sekretariat der Alemannenschule wieder besetzt.

## FREIWILLIGE FEUERWEHR Wutöschingen

### Freiwillige Feuerwehr ABTEILUNG WUTÖSCHINGEN

#### Stammtisch

Unser nächster monatlicher Stammtisch findet am **Montag, den 06. August 2018** ab 19.30 Uhr im Feuerwehrgerätehaus Wutöschingen statt.

## FUNDBÜRO Fund- und Verlustanzeigen

#### Gefunden

- Kinder Roller, pink (Alemannenschule)
- Sonnenbrille, schwarz/rot (01.08. in Wutöschingen)

#### Verloren

- Mädchenarmband, silber (18.07. in Horheim)
- Kleiner Geldbeutel, braun (28.07. in Schwerzen)

*Näheres erfahren Sie beim Fundbüro  
im Rathaus Wutöschingen oder unter ☎ 852-0.*

## Gesundheitsecke

### Schluss mit Schwitzen

Experten verraten die besten Tipps gegen das Schwitzen:

#### Kaltes kühlt nicht!

Eiskalte – genau wie heiße – Getränke regen die Durchblutung an. Dadurch heizt der Körper von innen stärker auf. Am besten Durstlöscher mit Raumtemperatur wählen und in kleinen Schlucken trinken.

#### Schlafen und Nacken erfrischen!

Mit einem feuchten, kühlen Waschlappen über Stirn, Schläfen und Nacken wischen. Auch ein kaltes Fußbad hemmt die Schweißproduktion schnell.

#### Kühle Früchte!

Im Eisfach wird Obst schnell kalt. Vor allem Trauben sind dafür ideal. Um Schweiß langfristig zu regulieren, auf viel Salz und Gewürze verzichten.



## KIRCHLICHE NACHRICHTEN

### KATHOLISCHE KIRCHENGEMEINDE



#### Samstag, den 04. August 2018

##### Weisweil

14.00 Uhr Trauung des Paares Tamara Schulze zur Wiesche und Dominik Keller

##### Bühl

17.45 Uhr Sakrament der Versöhnung / Beichte  
18.30 Uhr Eucharistiefeier - für Pfarrer Josef Moser

##### Schwerzen

17.45 Uhr Sakrament der Versöhnung / Beichte  
18.30 Uhr Eucharistiefeier  
(Laura, Stella, Celine, Luisa, Linnea)

#### Sonntag, den 05. August 2018

#### 18. SONNTAG IM JAHRESKREIS

##### Grießen

09.00 Uhr Eucharistiefeier - für Pfarrer Josef Moser

##### Rechberg

09.00 Uhr Wortgottesfeier

##### Erzingen

10.30 Uhr Eucharistiefeier / Abschluss der Ministrantenwallfahrt

##### Wutöschingen

10.30 Uhr Eucharistiefeier - für die Pfarreien der SE  
(Lea, Kavindi, Janosch, Joshua, Niklas, Felix W.)

##### Oftringen

19.00 Uhr Betstunde für Kranke

##### Horheim

18.30 Uhr Rosenkranzgebet

#### Montag, den 06. August 2018

##### Schwerzen

19.00 Uhr Rosenkranzgebet

#### Dienstag, den 07. August 2018

##### Horheim

18.30 Uhr Rosenkranzgebet

##### Geißlingen

19.00 Uhr Eucharistiefeier

#### Mittwoch, den 08. August 2018

##### Bühl

19.00 Uhr Eucharistiefeier

##### Schwerzen

19.00 Uhr Andacht der Frauengemeinschaft mit Anbetung bis 20.00 Uhr

#### Donnerstag, den 09. August 2018

##### Erzingen

07.00 Uhr Morgenbesinnung mit Frühstück im Pfarrsaal  
19.00 Uhr Eucharistiefeier

##### Schwerzen

18.30 Uhr Rosenkranzgebet  
19.00 Uhr Eucharistiefeier  
(Christina, Johannes)

##### Wutöschingen

19.00 Uhr Rosenkranzgebet

#### Freitag, den 10. August 2018

##### Erzingen

18.00 Uhr Eucharistische Anbetung

##### Grießen

19.00 Uhr Eucharistiefeier mit kurzer Anbetung und eucharistischem Segen

##### Horheim

18.30 Uhr Rosenkranzgebet  
19.00 Uhr Eucharistiefeier mit kurzer Anbetung und eucharistischem Segen - für Luise Maurer und verst. Angehörige  
(Alessia, Fabiana)

##### Schwerzen

19.00 Uhr Rosenkranzgebet

#### Samstag, den 11. August 2018

##### Grießen

17.45 Uhr Sakrament der Versöhnung / Beichte  
18.30 Uhr Eucharistiefeier

##### Wutöschingen

17.45 Uhr Sakrament der Versöhnung / Beichte  
18.00 Uhr Rosenkranzgebet  
18.30 Uhr Eucharistiefeier - für Verstorbene der Familie Eisele / Dilger; Sabine Preiser  
(Daniel, Lucas, Denise, Caroline, Shehan, Fabian)

#### Sonntag, den 12. August 2018

#### 19. SONNTAG IM JAHRESKREIS

##### Geißlingen

09.00 Uhr Eucharistiefeier



### Weisweil

09.00 Uhr Eucharistiefeier I Patrozinium St. Laurentius

### Erzingen

10.30 Uhr Eucharistiefeier

### Schwerzen

10.30 Uhr Eucharistiefeier - für die Pfarreien der SE (Simon, Anna, Matthis, Jana)

### Horheim

18.30 Uhr Rosenkranzgebet

### Ofteringen

19.00 Uhr Betstunde für Kranke

### Abwesenheiten / Urlaub

**27. Juli - 11. Aug. 2018** Frau Maier im Pfarrbüro in Wutöschingen

**30. Juli - 16. Aug. 2018** Frau Auer im Pfarrbüro in Erzingen

**20. Aug. - 05. Sept. 2018** Frau Schmidle im Pfarrbüro in Grießen

Pfarrer Thomas Mitzkus **04. - 27. August 2018**

Vikar Stefan Jaskolla **07. - 08. August 2018** (KJG-Lager)  
**13. Aug. - 04. Sept. 2018**

**13. Aug. - 05. Sept. 2018** Gemeindeferentin Marita Durek

**13. Aug. - 02. Sept. 2018** Pastoralreferent Franz-Josef Günther

**Die Ferienvertretung** wird übernehmen Pater Jacob Chamakalayil. Er gehört dem Kapuzinerorden an und war schon öfter zur Ferienvertretung in Deutschland.

Er wird im Pfarrhaus in Grießen wohnen und ist dort unter der **Telefonnummer 07742 / 91081 oder über sein Handy 0157 / 88115833** erreichbar.

Er freut sich über Begegnungen, gerne auch in Form einer Essenseinladung. Da Pater Jacob Chamakalayil keinen gültigen Führerschein für Deutschland besitzt, sind wir auf Ihre Mithilfe bei Fahrdiensten angewiesen.

### Zu Telefonproblemen im Pfarrhaus in Erzingen

Durch einen notwendig gewordenen Telefonanbieterwechsel sind die Telefonnummern im Pfarrhaus Erzingen noch nicht freigeschaltet. Das bedeutet, dass Pfarrer Mitzkus, Frau Durek und Frau Auer im Pfarrbüro im Moment nicht über die bekannten Festnetznummern zu erreichen sind.

Solange dieser ärgerliche Zustand besteht, wenden Sie sich bitte über E-Mail an die gewünschten Personen.

Pfarrer Mitzkus können Sie in dieser Zeit auch über die „Seelsorge-Nummer“ 0175 / 201 28 51 anrufen.

### Altenwerk St. Maria Magdalena Wutöschingen

Nach unserer Sommerpause beginnen wir wieder mit unseren monatlichen Treffen. Diesmal mit unserem Grillfest auf dem Platz vor dem Kindergarten.

Wann: **Mittwoch, 08. August 2018**, Beginn 14.30 Uhr.

Mit Musik, gegrillten Würsten und guter Laune wollen wir miteinander ein paar schöne Stunden verbringen. Bei Regen sind wir im Pfarrsaal, wir freuen uns auch über neue Gäste.

Das Team vom Altenwerk lädt dazu herzlich ein.

### Frauengemeinschaft Wutöschingen

Am Patrozinium durften wir unser 40-jähriges Bestehen feiern. Durch die ehrenden Worte von Vikar Stefan Jaskolla und dem netten Dialog von Birgit und Irina über die Anfänge und das Geschehen unserer Gemeinschaft wurde unserem Jubiläum ein würdiger Rahmen verliehen. „Danke“!

Auf diesem Wege möchten wir uns bei den „Fröhlichen Frommen Frauen“ und bei Martin bedanken für die tolle Fotoausstellung und die schöne Tischdekoration.

„Danke“!

Auch die Kinder von der Kinderkirche haben uns mit ihrem Lied und der Sonnenblume eine große Freude bereitet. „Danke“!

Herzlichen Dank auch an die Pfarrgemeinde für die schöne Kerze, die jedes Mitglied noch erhalten wird.

Es war einfach ein schönes Fest. „Danke“!

So hoffen wir, dass wir „Alten“ mit den „Jungen“ in der Zukunft ein fröhliches und gutes Miteinander haben.

### Patrozinium in Mariä Himmelfahrt Degernau – Samstag, den 18. August 2018 um 18.30 Uhr

Dieses Jahr feiern wir das Patrozinium Mariä Himmelfahrt mit einem Festgottesdienst am Samstagabend.

Im Anschluss an den Gottesdienst laden wir alle ganz herzlich ein, den Augustabend noch zu genießen - bei unserem

### Sommer-Patroziniums-Grillabend rund um die Degernauer Bergkirche.



Es gibt Würste vom Grill, Getränke und Kaffee mit Zopf. Seien Sie willkommen!

**Kräuterbuschen** – die Trockenheit hält an und somit wird es dieses Jahr aller Voraussicht nach leider keine Kräuterbuschen zu Gunsten der Ministranten Kasse geben.

Aber wer zur Hause selber einen binden möchte, darf ihn gerne zur Segnung mitbringen.

Diese Tradition des Kräuterbuschen binden geht auf die legendäre Grabesöffnung Marias zurück.

Die Apostel fanden dort statt des Leichnams Rosen und Lilien, ein lieblicher Wohlgeruch von Kräutern verbreitete sich, und vor dem Grab wuchsen die Lieblingskräuter der Gottesmutter.

Nach der Weihe im Gottesdienst finden die Buschen ihren Platz dann im Haus, meist im sogenannten "Herrgottswinkel".

Fast jede einzelne Pflanze hat auch ihre bestimmte Bedeutung.



## KIRCHENMUSIK-INFO

### Kantorat macht Sommerpause

Im August ist das Kantoratsbüro urlaubsbedingt nicht besetzt. Anrufe und Mails werden in dieser Zeit nicht beantwortet.

Kantor Andreas Konrad ist ab **01. September** wieder wie gewohnt zu erreichen.

Die Ensembleproben beginnen nach den Ferien wieder laut Plan.

**Ihnen und Euch allen eine gute und erholsame Ferienzeit!**

### Seelsorgeeinheit Klettgau-Wutöschingen

[www.kath-sekw.de](http://www.kath-sekw.de)

Pfarrer Thomas Mitzkus, Leiter der Seelsorgeeinheit

☎ 07742 / 850996 mitzkus@kath-sekw.de

Stefan Jaskolla, Vikar

☎ 07746 / 919280 jaskolla@kath-sekw.de

Franz-Josef Günther, Pastoralreferent

☎ 07746 / 919282 guenther@kath-sekw.de

Marita Durek, Gemeindeferentin

☎ 07742 / 8501579 durek@kath-sekw.de

Andreas Konrad, Kirchenmusiker

☎ 07742 / 9752186 konrad@kath-sekw.de

### Pfarrbüro Wutöschingen

Maria Maier

Kirchstraße 3a, 79793 Wutöschingen

☎ 07746 / 5440, Fax 07746 / 919281

E-Mail: [wutoeschingen@kath-sekw.de](mailto:wutoeschingen@kath-sekw.de)

[www.kath-sekw.de](http://www.kath-sekw.de)

### Öffnungszeiten des Pfarrbüros

Montag, Dienstag, Mittwoch 09.00 – 11.00 Uhr

Freitag 09.00 – 11.00 Uhr und 14.00 – 16.00 Uhr

## EVANGELISCHE KIRCHENGEMEINDE



### Samstag, 04. August

14.00 Uhr Trauung Benny und Nadine Morath aus Hohentengen – *Stühlingen*

### Sonntag, 05. August

10.00 Uhr Gottesdienst – *Wutöschingen*

10.00 Uhr Kindergottesdienst „Schatzsucher“ – *Wutöschingen*

### Dienstag, 07. August

19.00 Uhr Wöchentliches Abendgebet – *Stühlingen*

### Samstag, 11. August

14.00 Uhr Trauung Philipp Schmidt und Lisa Wenzel – *Stühlingen*

### Sonntag, 12. August

10.00 Uhr Familiengottesdienst – *Wutöschingen*

### Sonntagsgottesdienste während der Sommerferien

Während der Ferienzeit findet an den **Sonntagen vom 05. August bis 02. September** jeweils nur ein **Gottesdienst um 10.00 Uhr** statt. Die Kinder treffen sich parallel dazu zu ihrem Kindergottesdienst „Schatzsucher“ – außer am 12. August, denn da feiern wir alle zusammen einen Familiengottesdienst. Ab dem **09. September** geht es dann im gewohnten Rhythmus weiter - mit zwei Gottesdiensten um 09.30 und um 11.00 Uhr und dem Kindergottesdienst „Schatzsucher“ ebenfalls um 11.00 Uhr.

### Wanderwochenende für Männer

"Männer im Gebirge"- unter diesem treffenden Namen bietet Thomas Zolg auch in diesem Jahr wieder ein Wanderwochenende für Männer an.

Am **15. und 16. September** erobern die Männer die Berge rund um Adelboden im Berner Oberland und übernachten dabei auf der Lohnerhütte.

Da die geplante Route streckenweise nur mit Ketten und Leitern zu bewältigen ist, sind Trittsicherheit und Schwindelfreiheit unabdingbare Voraussetzungen für die Teilnahme.

Hier die wichtigsten Eckdaten:

**Abfahrt:** **Samstag, den 15. September** um 06.30 Uhr an der ev. Kirche in Wutöschingen. Die Fahrt erfolgt mit privaten PKW

**Rückkehr:** **Sonntag, den 16. September** gegen 19.30 Uhr

**Kosten:** ca. 50 CHF für Übernachtung mit Halbpension. Hinzu kommen Fahrtkosten, Getränke und persönliche Ausgaben.

Weitere Infos gibt es unter [www.wutachblick.de/freizeiten/](http://www.wutachblick.de/freizeiten/) Anmeldung bei Thomas Zolg ☎ 07743 / 929300, [thomas.zolg@wutachblick.de](mailto:thomas.zolg@wutachblick.de)

Eine gesegnete Woche wünscht Ihnen die Gemeindeleitung

Termine mit ...

... Pfarrer David Brunner (☎ 07744 / 407, [david.brunner@wutachblick.de](mailto:david.brunner@wutachblick.de)) oder

... Diakon Marc Hönes (☎ 07746 / 8504014 oder 0152 01760930, [marc.hoenes@wutachblick.de](mailto:marc.hoenes@wutachblick.de))

können Sie gerne vorab telefonisch oder per Mail vereinbaren.

### Öffnungszeiten des Büros

Dienstag, Mittwoch, Freitag 09.00 – 12.00 Uhr

Beate Strittmatter, Xiaoyan Wang

Gartenweg 4, 79780 Stühlingen, ☎ 07744 / 407

E-Mail: [pfarramt@wutachblick.de](mailto:pfarramt@wutachblick.de)

Internet: [www.wutachblick.de](http://www.wutachblick.de)



## VEREINSMITTEILUNGEN

### VOLKSHOCHSCHULE WUTÖSCHINGEN



#### Neues Programm der VHS Wutöschingen für 2018/2019

Das Gesamtprogramm für den Zeitraum September 2018 bis Juni 2019 ist bereits mit dem Amtsblatt verteilt worden. Nach den Sommerferien, Mitte September 2018, starten dann die ersten Kurse.

Das Programm finden Sie auch auf der Internetseite der Gemeinde Wutöschingen:

[www.wutoeschingen.de](http://www.wutoeschingen.de) unter [kultur-soziales/bildung/volkshochschule/infos-programm](http://kultur-soziales/bildung/volkshochschule/infos-programm).

Für Anmeldungen und Fragen steht Ihnen die VHS – Annette Loll – unter ☎ 07746 / 852-11 oder [aloll@wutoeschingen.de](mailto:aloll@wutoeschingen.de) gerne zur Verfügung.

### DEUTSCHES ROTES KREUZ Kreisverband Waldshut



#### Rotes Kreuz informiert über Freiwilligendienste

Über das Freiwillige Soziale Jahr (FSJ) und den Bundesfreiwilligendienst (BFD) informiert am **Mittwoch, den 15. August 2018**, eine Veranstaltung beim Waldshuter Kreisverband des Deutschen Roten Kreuzes (DRK). Anlass ist der Besuch von Karin Eberle und Annemarie Frankfurter vom DRK-Landesverband Badisches Rotes Kreuz, Beauftragte für Freiwilligendienste.

Eingeladen zu der Informationsveranstaltung sind alle Frauen und Männer, die die Schule unlängst abgeschlossen haben oder vor einer beruflichen Neuorientierung stehen. Je nach Interesse und Eignung bietet der DRK-Kreisverband Waldshut Einsatzstellen bei Rettungsdienst/Krankentransport und beim Fahrdienst mobilPlus, bei Schülerhorten und Mensen sowie bei der Unterstützung von Senioren. Ein Freiwilliges Jahr beim DRK-Kreisverband Waldshut bietet somit beste Voraussetzungen, um Erfahrung mit medizinischen, sozialen oder pädagogischen Berufsbildern zu sammeln oder, durch den Einsatz in einer Mensa, sich auf eine Tätigkeit in der Gastronomie vorzubereiten oder auf ein Studium der Haushalts- und Ernährungswissenschaften. Attraktiv ist auch der Einsatz beim Fahrdienst mobilPlus mit seiner Flotte moderner Fahrzeuge.

Voraussetzung für jeden Einsatz im Freiwilligendienst beim DRK-Kreisverband Waldshut ist ein Schulabschluss (egal welcher). Für die meisten Einsatzbereiche ist zudem die Fahrerlaubnis für PKW erforderlich.

Die Veranstaltung beginnt am **Mittwoch, den 15. August 2018**, um 14.00 Uhr im Rotkreuzhaus an der Fuller Straße

2 im Waldshuter Stadtteil Schmittenau. Anmeldung ist nicht erforderlich. Auskunft gibt es bei Julia Meister, ☎ 07751 / 8735 24, E-Mail: [personalbuero@drk-kv-wt.de](mailto:personalbuero@drk-kv-wt.de).

### FÖRDERVEREIN Idee



#### Neu - Handy/Tablet/PC - Schulung

Wer braucht Hilfe sein Handy, Tablet oder PC zu verstehen? Wir bieten Unterstützung!

☎ 0152 2300 2868

#### VORANKÜNDIGUNG

##### Festival der Stille (Open Air Konzert)

Ensemble Arcimbardo (Bogenhauser Künstlerkapelle)  
Alte Musik mit Märschen und Polkas, Sarabandes und Menuetten.

**Sonntag, 19. August 2018**, 17.00 Uhr

in der Bergkapelle Erzingen

Info unter [www.festivalderstille.ch](http://www.festivalderstille.ch)

#### Achtung!

Unser Büro ist vom **21. - 30. August 2018** geschlossen!

**Nachbarschaftshilfe-Büro**, In der Fluhe 3 in 79771 Klettgau-Riedern, ☎ 07742 / 9223620,

[kontakt@innovatives-dorfleben-netzwerk.de](mailto:kontakt@innovatives-dorfleben-netzwerk.de)

Öffnungszeiten:

Dienstag 09.00 - 12.00 Uhr

Donnerstag 15.30 - 18.00 Uhr

### IMKERVEREIN Wutachtal

#### Imkertreffen

Liebe Imkerinnen, liebe Imker.

Hiermit möchte ich euch nochmals an den Grillabend am **Dienstag, den 07. August 2018** um 19.00 Uhr bei uns erinnern.

Auch die Varroamittel werden an diesem Abend zuvor noch ausgegeben.

Schaut mal in eure Honigräume. Man hört z.T. dass es massiven Melizitoseeintrag gibt.

Auch bei uns sind die Anzeichen da.

Des Weiteren müssen wir so bald wie möglich mit dem Mähen der Wiese in Schwaningen beginnen.

Für alle, die mitmachen, ich hoffe genügend, schaut in euer Mail Fach, darin sind über die Heuernte Details.

### NACHBARSCHAFTSHILFE MAUCHEN



#### Einladung zum Mittagstisch

Am **Dienstag, den 07. August 2018**, 12.00 Uhr laden wir in den Bürgersaal Mauchen (nicht barrierefrei) zu folgendem Menü ein:



Tagessuppe  
Salat  
Königsbergerklopse mit Reis und Gemüse  
Panna Cotta mit Himbeersoße  
(Menü incl. Tafelwasser € 9,00)

Wir bitten um telefonische Anmeldung bis **Samstag, den 04. August 2018**.

Das Küchenteam macht Urlaub vom **21. August 2018 bis 11. September 2018!**

Wir starten wieder am **18. September** im neuen Treffpunkt JA.

Jung & Alt Attraktives Dorfleben e.V., St. Gallusstraße 46, 79780 Stühlingen-Mauchen, ☎ 07744 / 3379783, Email: [kontakt@ja-attraktives-dorfleben.de](mailto:kontakt@ja-attraktives-dorfleben.de).

## SELBSTHILFEGRUPPE „Morbus Crohn – Colitis ulcerosa“

Wir treffen uns wieder am **Donnerstag, den 09. August 2018**, um 20.00 Uhr im Rheinischen Hof in Waldshut. Betroffene und Angehörige sind herzlich willkommen.

Kontakt: Petra Heidemann, ☎ 07741 / 6408607  
E-Mail: CEDSelbsthilfeWT@gmail.com

## VdK



### Beratung im Sozialrecht

Der nächste Sprechtag der VdK Sozialrechtsschutz gGmbH in Waldshut-Tiengen mit Frau Elvira Bendzko findet am **Montag, den 20. August**, in der VdK-Service-stelle, Bahnhofstraße 12 (barrierefrei) statt.

Die Beratung und rechtliche Vertretung erfolgt in allen sozialrechtlichen Fragen, u. a. in der gesetzlichen Kranken-, Unfall-, Renten-, Arbeitslosen und Pflegeversicherung sowie dem Schwerbehindertenrecht. Eine vorherige Terminvereinbarung unter ☎ 07741 / 9698730 ist erforderlich.

## VOLKSHOCHSCHULE Buch

### Mit der VHS Buch im Herbst nach Sizilien

Die Reisesaison der Volkshochschule Buch klingt aus mit einer kombinierten Bus-/Schiffsreise nach Sizilien.

In der Zeit vom **21. – 29. Oktober 2018** werden die Mitreisenden diese wunderbare Insel kennen lernen.

Im Herbst gibt es reichlich Früchte, das Meer ist noch warm, das Hotel liegt am Strand.

Besucht wird vor allem der Westen Siziliens mit Marsala und Trapani. Auch Palermo und Monreale stehen auf dem Programm ebenso Piazza Armerina und Agrigent im Tal der Tempel. Cefalù mit seinem Normannendom sowie der Badeort Mondello dürfen natürlich nicht fehlen.

Eine Bootsfahrt zu den Inseln Lipari und Vulcano ergänzen das vielfältige Programm.

Anmeldung und weitere Informationen bei der VHS Buch, Reiseleiter Jürgen Munzert, Tel. und Fax 07753 / 680. Prospekte liegen im Rathaus in Albrück sowie bei der Touristinfo in Waldshut aus.

## DEGERNAU



### MUSIKVEREIN

#### Rückblick Dorftour

Was für eine gelungene Aktion!

Wir möchten uns ganz herzlich für die tollen Empfänge, die vielen neugierigen Zuhörer und die großzügigen Spenden an unseren Musikstationen bedanken.

Besondere Grüße senden wir an ...

... die Anwohner vom „Am Mühlkanal / Im Zelgle“ für die großartige Bewirtung

... das zahlreiche und singstarke Publikum „Im Nack“

... die gut gelaunten „Tannenwegler“ für einen grandiosen Abschluß

Wir hoffen, Ihr hattet ebenso viel Spaß wie wir!!!

#### Sommerpause

Nach einem musikalisch anstrengenden Juli machen wir jetzt erst mal Sommerpause!

Wir wünschen allen Mitgliedern und Freunden des MVD eine schöne Sommerzeit!

Euer Musikverein Deger nau e.V. ([www.musikverein-degernau.de](http://www.musikverein-degernau.de))

## HORHEIM

### MUSIKVEREIN

#### „Harmonie“



- **Samstag, den 04. August 2018**  
Altpapiersammlung in Horheim  
09.00 Uhr Treffpunkt Feuerwehr Gerätehaus
- **Sonntag, den 05. August 2018**  
Holzfällerwettbewerb Häusern
- **Mittwoch, den 08. August 2018**  
20.00 Uhr Vorstandssitzung

#### Altpapiersammlung – Altpapiersammlung

Liebe Einwohner von Horheim, am **Samstag, den 04. August 2018**, ist es wieder soweit, wir sammeln ihr Altpapier!

Bitte legen Sie das Papier, wie gewohnt, bis spätestens 09.00 Uhr möglichst gebündelt sichtbar an den Straßenrand.



Durch die neue Vorschrift, dürfen wir nur noch Altpapier sammeln und keine Kartonagen mehr. Einzig Kartonagen, welche als Behälter für das Altpapier dienen, werden noch mitgenommen, diese müssen allerdings in Eigenregie entsorgt werden.

Alle anderen Kartonagen werden wir daher ab sofort stehen lassen! Wir bitten um Ihr Verständnis.

Bitte stellen Sie uns, unter diesen Rahmenbedingungen wieder vermehrt Altpapier zu Verfügung!

Sie unterstützen damit einen gemeinnützigen Verein, welcher den Sammelerlös größtenteils in seine rege Jugendarbeit investiert.

Sollten Sie noch Fragen haben oder wir Ihnen irgendwie behilflich sein können, zögern Sie nicht unseren Vorstand Markus Fehrenbach (☎ 0152 57035093) anzurufen.

Unser nächster Sammeltermin: **17. November 2018**

## OBST- UND GARTENBAUVEREIN



### Forellenessen

Unser traditionelles Forellenessen findet am **Sonntag, den 12. August 2018**, ab 11.30 Uhr in gewohnter Umgebung bei Familie Widder statt.

Wir laden alle Mitglieder mit Partner/in recht herzlich dazu ein.

Neben den geräucherten Forellen bieten wir Steaks, Grillwurst und verschiedene Salate an.

Am Nachmittag reichen wir Kaffee und Kuchen, dabei werden wir musikalisch unterhalten.

Bitte bringen Sie Besteck, Teller und Kaffeegeschirr mit! Gläser werden gestellt.

Die ein oder andere Salat- bzw. Kuchenspende wäre herzlich willkommen!

Anmeldungen und Infos unter ☎ 5115 bei Elsbeth Widder.

## SKI- UND WANDERCLUB

### Kinderferienprogramm

Unser Verein beteiligt sich am Kinderferienprogramm und freut sich, dass der Kursnachmittag "Nordic-Walking for Kids" am **Mittwoch, 08. August 2018**, schnell belegt war.

Die Walking-Stöcke sind bereit und das Organisationsteam des SWC freut sich auf laufbegeisterte Kinder.

Wir wünschen den teilnehmenden Kindern einen interessanten und kurzweiligen Nachmittag!

### Wanderung „Um den Pfäffiker See“

Am kommenden **Sonntag, den 05. August 2018**, wird in der Schweiz um den Pfäffiker See gewandert.

Ab dem nördlichen Teil von Pfäffikon geht es zum Pfäffiker Seehafen. Nach dem Römerkastell wird der Seerundweg bis zum Strandbad Auslikon beschritten. Über Seegräben und Ottenhausen geht es zum Römerbrünnele. Über den

Rückweg Holzweid wird der Ausgangspunkt wieder erreicht.

Die Gehzeit beträgt ca. vier Stunden bei wenigen Höhenmetern. Die Verpflegung erfolgt aus dem Rucksack.

Abfahrt ist um 08.30 Uhr ab Parkplatz bei der Bushaltestelle in Horheim.

Wanderführer sind Werner und Ursula Günzel

Bitte Schweizer Franken mitnehmen.

### Wanderwochenende „Schwäbische Alb“

Das für das **Wochenende 18./19. August** geplante Wanderwochenende auf der Schwäbischen Alb kann aus gesundheitlichen Gründen nicht durchgeführt werden.

Am **Sonntag, den 19. August 2018**, findet jedoch eine Tageswanderung statt, Wanderführerin ist Felicitas Bähr.

Die Ausschreibung hierzu erfolgt rechtzeitig.

## VfR HORHEIM-SCHWERZEN



### Spielplan

<b>I. Mannschaft</b>	<b>Freitag, 03.08.2018 – 18.30 Uhr</b> SC Lauchringen – VfR (Sportplatz Lauchringen, Küssaburgpokal)
<b>II. Mannschaft</b>	<b>Samstag, 04.08.2018 – 18.00 Uhr</b> SV Unteralpfen 2 – VfR 2 (Sportplatz Unteralpfen, Alpfen-Cup)  <b>Dienstag, 07.08.2018 – 18.00 Uhr</b> VfR 2 – SV Höchenschw.-Häusern 2 (Sportplatz Unteralpfen, Alpfen Cup)  <b>Donnerstag, 09.08.2018 – 19.30 Uhr</b> FC Bergalingen 2 – VfR 2 (Sportplatz Unteralpfen, Alpfen-Cup)

Am **Sonntag, den 05. August 2018** finden die Spiele um Platz 3 und 1 des Küssaburgpokals statt.

Falls unsere Erste beteiligt ist, informieren wir auf unserer Homepage [vfr1920.de](http://vfr1920.de) oder auf Facebook unter [facebook.de/VfRHorheimSchwerzen](https://www.facebook.com/VfRHorheimSchwerzen).

## OFTERINGEN

### RADSPORTVEREIN

„Frisch auf“



### Hochzeit von Lisa Wenzel und Philipp Schmidt

Wir treffen uns zum Kränzeln am **Donnerstag, den 09. August 2018** ab 18.30 Uhr bei Moni und Pauli in der Scheune.

Am **Freitag, den 10. August 2018** ab 19.30 Uhr wird der Kranz bei Lisa und Philipp (Alte Gasse 6) aufgehängt.

Wer Lust und Zeit hat kann gern helfen den Kranz mit zu binden und mit aufzuhängen.



Am **Samstag, den 11. August 2018** findet die Trauung um 14.00 Uhr in der ev. Kirche (Gartenweg 4) in Stühlingen statt.

Der RSV wird aus diesem Anlass Spalier stehen und dem glücklichen Brautpaar gratulieren. Wir treffen uns um 13.50 Uhr am Vereinsraum zur gemeinsamen Abfahrt nach Stühlingen.

Bitte in RSV Korso-Vereinskleidung oder alternativ im blauen Vereins-T-Shirt und dunkler Jeans kommen.

Nach der Trauung sind alle zum Apéro mit Kaffee und Kuchen im Kirchenhof herzlich eingeladen.

### Hochzeit von Kerstin Thalbauer und Jan Studinger

Wir treffen uns zum Kränzeln am **Donnerstag, den 16. August 2018** ab 18.30 Uhr bei Moni und Pauli in der Scheune.

Am **Freitag, den 17. August 2018** ab 19.30 Uhr wird der Kranz bei Kerstin und Jan (Klosterstr. 8) aufgehängt.

Wer Lust und Zeit hat kann gern helfen den Kranz mit zu binden und mit aufzuhängen.

Am **Samstag, den 18. August 2018** findet die Trauung um 14 Uhr im Kloster Marienburg in Oftringen statt.

Der RSV wird aus diesem Anlass Spalier stehen und dem glücklichen Brautpaar gratulieren. Treffpunkt ist um 14.15 Uhr im innen Hof des Klosters. Anschließend gibt es einen Apéro.

Bitte in RSV Korso-Vereinskleidung oder alternativ im blauen Vereins-T-Shirt und dunkler Jeans kommen.

## WUTÖSCHINGEN

### BOULEFREUNDE „Lindenbaum“ WUTÖSCHINGEN



#### 13 Jahre Boulefreunde „Lindenbaum“ Wutöschingen

Am **Samstag, den 04. August 2018** haben die Boulefreunde „Lindenbaum“ ein Turnier zusammen mit den Schlossgarten Boulern aus Tiengen, auf dem Bouleplatz „Am Lindenbaum“.

Beginn ist 11.00 Uhr. Ab 16.00 Uhr Spiel und gemütliches Beisammensein für Jedermann.

Für Speis und Trank sorgen die Boulefreunde „Lindenbaum“.

Wir freuen uns auf Euren Besuch, der Eintritt ist frei.

### SIEDLERGEMEINSCHAFT



#### Blumen, Gräser, Kräuter, Getreide, ...

Wir laden unsere Mitglieder herzlich ein, am **Donnerstag, den 16. August 2018** ab 18.30 Uhr mit uns Kräuterbuschen zu binden.

Treffpunkt ist in unserem Siedlerraum (Trotte 1. OG) Hauptstraße 21 in Wutöschingen.

Sie können gerne Ihre eigenen Blumen, Gräser, Kräuter, Getreide, ... mitbringen.

### SPORTVEREINIGUNG



#### Rückblick Entenrennen auf der Wutach

Die SpVgg Wutöschingen möchte sich bei allen Teilnehmern des Entenrennens bedanken.

Es war ein toller Tag für Groß und Klein.

Das Siegertreppchen erreichten:

1. Lorenz Büche
2. Frank Jahnel
3. Norbert Ruth

Herzlichen Glückwunsch dafür und viel Spaß mit dem Gewinn!

### Fördervereins „SpVgg Wutöschingen“

#### A-Cappella Unterhaltungsabend

Sichern sie sich schon heute ihre Eintrittskarte für unser einzigartiges Konzerterlebnis in der Alemannenhalle Wutöschingen!

Der Vorverkauf ist bis jetzt sehr gut angelaufen!

Am **Samstag, den 27. Oktober 2018**, veranstalten wir einen fantastischen A-Cappella Unterhaltungsabend mit „basta“ und „Hansi in der Bücherei“!

Wir haben noch eine tolle Überraschung für dieses Konzert organisiert und freuen uns heute schon darauf!!

Auch nach dem Konzert verwöhnen wir sie mit einem reichhaltigen Angebot.

Tickets können direkt in der Geschäftsstelle Erzingen und Wutöschingen gekauft werden. VVK: 29 €

Tickets können auch online unter [www.voba-kw.de/basta](http://www.voba-kw.de/basta) bestellt werden.

Die Tickets können per Einschreiben (zzgl. 3 € Porto) per Post zugesandt, oder in der Geschäftsstelle Erzingen oder Wutöschingen abgeholt werden.

### TURNVEREIN



#### Infos zu unseren neuen Kursen:

##### Beckenbodengymnastik für Männer und Frauen

Ein aktiver, starker Beckenboden ist für jeden Menschen wichtig. Schon im Alltag wird diese Muskulatur durch falsches Heben und Tragen großen Belastungen ausgesetzt. Die Stärke der Beckenbodenmuskulatur ist wichtig für eine aufrechte Haltung, der Stabilisation des Rückens und ein positives Körpergefühl. Sie schützt vor Inkontinenz und Senkungen. Durch gezieltes Training kann auch Inkontinenz behoben werden.

Bitte Matte, Handtuch und Socken mitbringen

Kurseinheit mit 10 Einheiten - dienstags von 08.00 – 09.00 Uhr ab **11. September 2018** in der Wutachhalle Horheim





Kosten: Nichtmitglieder 55,- €, Mitglieder 40,-€  
 Maximale Teilnehmerzahl: 15 Personen  
 Leitung: Ellen Lersch, DTB Beckenboden- und Osteoporose-Trainerin

### **Osteoporose-Gymnastik / Sturzprophylaxe**

Osteoporose ist eine weit verbreitete Krankheit, bei der die Knochendichte über das normale Maß abnimmt und die Knochen dadurch schneller brechen können. Hiervon sind vor allem Frauen, aber auch Männer betroffen.

Mit einem gezielten Training kann dieser Entwicklung entgegen gewirkt werden.

Die Gymnastik besteht aus einem Mix aus Koordinations-training, Balance- und Gleichgewichtsübungen, Kräftigung und Dehnung der Muskulatur.

Bitte Matte, Handtuch und Socken mitbringen

Kurseinheit mit 10 Einheiten - dienstags von 09.15 – 10.15 Uhr ab **11. September 2018** in der Wutachhalle Horheim

Kosten: Nichtmitglieder 55,- €, Mitglieder 40,-€

Maximale Teilnehmerzahl: 15 Personen

Leitung: Ellen Lersch, DTB Beckenboden- und Osteoporose-Trainerin

### **Rückenfit**

in unserem Rückenfit-Kurs sind noch Plätze frei.

Bitte Matte, Handtuch mitbringen.

Kurseinheit mit 12 Einheiten - donnerstags von 18.45 – 19.45 Uhr ab **13. September 2018** in der Alemannenhalle Wutöschingen

Nichtmitglieder 42,- €, Mitglieder 28,- €

Leitung: Petra Bruhn

Anmeldungen für diese Kurse nimmt Sabine Füller, ☎  
 07746 / 3344 ab 13.00 Uhr entgegen.

### **Jumping Fitness**

Aufgrund eines Unfalles muss der Start unseres Jumping-Fitness-Kurses (Finesstraining auf kleinen Jumping-Fitness-Trampoline) leider auf Herbst verschoben werden.

Ich freue mich dann im Herbst auf Euch.

Gruß Nicole

## G e s u n d h e i t s e c k e

### **Tipps, die helfen, sich auch bei dem heißen Wetter der Hitzewelle wohl zu fühlen.**

#### **Mehr trinken!**

Das Wichtigste bei Hitze und heißen Temperaturen: viel trinken. Und zwar nicht nur, wie für normale Temperaturen empfohlen 1,5 – 2 Liter, sondern lieber 3 Liter (sofern keine gesundheitlichen Gründe ausdrücklich dagegen sprechen)!

Der ideale Durstlöcher ist Leitungswasser. Da der Körper durch das Schwitzen an den heißen Tagen auch Mineral-

stoffe verliert, sollte man zwischendurch auch mineralhaltige Getränke wie Saftschorlen, Tees oder auch Suppen oder Brühen trinken.

Meide zuckerhaltige Getränke, mische Saftschorlen und selbstgemachte Limonade selbst. Verzichte auf Flaschenwasser, das ist ökologischer und gesünder. Statt Eis aus der Packung: Eis selber machen ohne Eismaschine.

#### **Bei Hitze Alkohol und Koffein meiden**

Auch wenn es gerade jetzt schön ist, sich mit Drinks auf Balkon oder Terrasse zu setzen: belasse es bei einem Feierabendbier oder einem Gläschen Wein. Alkohol entzieht unserem Körper Flüssigkeit und Mineralstoffe – und verstärkt damit den Effekt der hohen Temperaturen.

Verzichte insbesondere in der Hitze am Mittag auf Alkohol und trinke abends deutlich weniger als sonst. Vermeide auch koffeinhaltige Getränke wie Kaffee, schwarzen oder grünen Tee, denn das Koffein belastet den Kreislauf in der Sommerhitze.

#### **Leichter essen**

Nicht nur beim Trinken sollte man aufpassen: Auch die Ernährung sollte man den heißen Tagen anpassen. Optimal bei Hitze sind dabei mehrere kleine und leichte Mahlzeiten, die man über den Tag verteilt zu sich nimmt. Hierfür eignen sich zum Beispiel Gemüsepflanzen, Salate oder auch einfach ein bisschen Obst für Zwischendurch.

Besonders empfehlenswert sind wasserreiche Früchte. Optimal sind dabei zum Beispiel Gurken, Tomaten, Zucchini, Pfirsiche oder Erdbeeren – diese sind nicht nur wasserreich, sondern auch saisonal. Schwer bekömmliche und auch weniger nachhaltige Speisen wie Wurstplatten sollte man besser vermeiden.

#### **Sich gegen Hitze schützen**

Sollte es dir nicht möglich sein, während der Hitze in einem kühlen Raum zu bleiben, halten dich wenigstens im Schatten auf und vermeide die direkte Sonneneinstrahlung. Trage leichte und nicht einengende Baumwollkleidung in hellen Farben.

Achte auf einen angemessenen UV-Schutz: Verwende eine Sonnenbrille sowie Sonnencreme für alle nichtbedeckten Hautstellen und einen breitkrempigen Sonnenhut (Nackenschutz!).

#### **Achte auf deine Mitmenschen**

Ältere Menschen, Kinder und Kranke sind besonders gefährdete Personengruppen und können sich oft nicht selbst helfen. Säuglinge und kleine Kinder dürfen nie dem direkten Sonnenlicht ausgesetzt werden. Alte Menschen haben oft kein ausgeprägtes Durstgefühl mehr und vergessen bei der Hitze ausreichend zu trinken. Wenn sie verwirrt erscheinen, ist das oft ein Warnzeichen dafür, dass ihnen Flüssigkeit fehlt.

Lass niemals kleine Kinder oder gesundheitlich geschwächte Menschen in einem geparkten Auto zurück – auch nicht für einen kurzen Sprung in den Supermarkt. Das gilt auch für Tiere wie Hunde, bei Hitze leiden auch Tiere.