



Mitteilungsblatt der **Gemeinde Tiefenbach**



Nr. 4
Donnerstag, 24. Januar 2019

Die Gemeinde direkt am See

Amtlicher Teil

Gemeinderat Tiefenbach

Einladung zur nächsten Sitzung am 28. Januar 2019

Die nächste öffentliche Gemeinderatssitzung findet am Montag, 28. Januar 2019 um 19:30 Uhr im Sitzungssaal des Rathauses Tiefenbach statt.

Folgende Tagesordnung ist vorgesehen:

1. Bericht des Bürgermeisters
2. Sachstandsbericht Breitbandausbau . erfolgte Übergabe des Breitbandnetzes an Netcom
3. Annahme von Spenden
4. Ergänzungssatzung „Seewiesen“ – Abwägungsbeschluss
5. Wahl des Gemeindevwahlausschusses für die Kommunalwahlen am 26. Mai 2019
6. Bekanntgabe des Protokolls aus öffentlicher Sitzung vom 03.12.2018
7. Bekanntgaben und Verschiedenes

Zu dieser öffentlichen Sitzung ergeht herzliche Einladung an die interessierte Bevölkerung.
gez. Müller Bürgermeister

Gemeindeverwaltungsverband Bad Buchau

Einladung zur nächsten öffentlichen Sitzung der Verbandsversammlung in Tiefenbach

Die nächste öffentliche Sitzung der Verbandsversammlung findet am Dienstag, 29.01.2019, um 18.00 Uhr im Gemeindevsaal in Tiefenbach mit folgender Tagesordnung statt:

1. Auslegungsbeschluss 19. – 21. und 23. Änderung des Flächennutzungsplans 2030:
 - a) Behandlung der Stellungnahmen und Beschluss zur Beteiligung der Träger öffentlicher Belange und Öffentlichkeit nach §§ 3(2) und 4 (2) BauGB
 - b) Öffentliche Auslegung
2. Haushaltsplan und Haushaltssatzung 2019
3. Sanierungen auf der Verbandskläranlage:
 - a) Vergabe von Ingenieurleistungen
 - b) Erneuerung der Lager- und Dosierstation für Phosphatfällmittel – Auftragsvergabe
4. Annahme von Spenden
5. Verschiedenes

Die Bevölkerung ist zu dieser Sitzung herzlich eingeladen.

Bad Buchau, 18.01.2019

Verbandsvorsitzender Diesch

Sammelprüfung von Zugmaschinen, Vieh- und PKW-Anhänger

Voraussichtlich Ende Februar 2019 bietet der TÜV für die Landwirte und Einwohner in unserer Gemeinde ab ca. 10 Fahrzeugen wieder eine Sammelprüfung für Zug- und Arbeitsmaschinen gemäß § 29 STVZO am Rathaus Tiefenbach an. Alle Fahrzeughalter, die an einer Vor-Ort-Prüfung in Tiefenbach interessiert sind, werden gebeten, ihre Fahrzeuge umgehend, spätestens jedoch bis 8. Februar 2019 bei der Gemeindeverwaltung anzumelden. Nach Eingang der Anmeldungen wird der Termin bekannt gegeben. Bei mangelndem Interesse wird der Termin in Tiefenbach nicht stattfinden.

Impressum

Herausgeber: Gemeindeverwaltung Tiefenbach, Buchauer Straße 21, 88422 Tiefenbach am Federsee

Verantwortlich für den amtlichen Teil: Bürgermeister Helmut Müller

Verantwortlich für den nichtamtlichen Teil: die jeweiligen gesetzlichen Vertreter der mitteilenden Organisationen, Kirchen und Vereine

Redaktion: Gemeindeverwaltung Tiefenbach; Redaktionsschluss: Dienstag 14 Uhr

Öffnungszeiten der Gemeindeverwaltung: Montag, 15:30 – 18:30 Uhr; Dienstag, 13.30 – 16:30 Uhr, Donnerstag, 13:30 - 16:30 Uhr

Telefon 07582-2330, Telefax: 07582/2911, E-Mail: info@tiefenbach-federsee.de, Homepage: www.tiefenbach-federsee.de

Amtliche Bevölkerungsfortschreibung zum 30. September 2018

Die fortgeschriebene Bevölkerungszahl der Gemeinde Tiefenbach beim Statistischen Landesamt Baden-Württemberg beläuft zum 30. September 2018 auf 515 Personen (Vorjahr 505 Personen).

Wochenenddienst

Ärztlicher Bereitschaftsdienst: Tel.: 07351/19292 / **Kinderärztlicher Bereitschaftsdienst:** Tel.: 0180/1929343
Zahnärztlicher Notfalldienst: Landkreis Biberach: Tel. 01805/911-610

Apothekennotdienst:

Samstag, 26.01.2019 **Allmann'sche Apotheke**, Marktplatz 41, 88400 Biberach, Tel. 07351 - 1 80 90
Sonntag, 27.01.2019 **Jordan-Apotheke Biberach**, Ulmer-Tor-Str. 3, 88400 Biberach, Tel. 07351 - 7 39 00

Kirchliche Mitteilungen der Pfarrei Mariä Himmelfahrt Seekirch

Sonntag, 27. Januar 2019 18.30 Uhr Eucharistiefeier in Seekirch.

Veranstaltungsreihe - Zukunft der Kirche /

Kirche nah bei den Menschen!? / Im Gespräch mit Weihbischof Matthäus Karrer - BAD BUCHAU

Die kath. Dekanate Biberach und Saulgau bieten am Mittwoch, 06. Februar 2019 um 19 Uhr im Bischof-Sproll-Haus, Weiherstr. 43 in Bad Buchau einen Abend mit Weihbischof Matthäus Karrer an. Weihbischof Karrer ist als Leiter der Hauptabteilung Pastorale Konzeption im Bischöflichen Ordinariat in Rottenburg für die Entwicklung der Seelsorge in der Diözese zuständig. Die katholisch-kirchliche Landschaft hat sich in den vergangenen Jahrzehnten stark verändert. Größer gewordene Einheiten, gesellschaftliche Veränderungen, weniger Personal, tragen u. a. zur Verunsicherung bei. Ein Wandel der Gestalt von Kirche insgesamt steht an. Mit dem pastoralen Entwicklungsprozess "Kirche am Ort - an vielen Orten Kirche gestalten" will die Diözese Rottenburg-Stuttgart auf die veränderten Rahmenbedingungen in Kirche und Gesellschaft reagieren und zukunftsfähig bleiben.

Weihbischof Karrer wird nach einem kurzen Impulsreferat auf die Fragen und Beiträge der Teilnehmenden eingehen. Anmeldungen bis 30.01.2019 an die Geschäftsstelle der kath. Dekanate Biberach und Saulgau, Kolpingstraße 43, 88400 Biberach, Tel: 07351 182130, Fax: 18213505, Email: dekanat.biberach@drs.de

Nichtamtlicher Teil

Die Federsee-Grundschule Alleshausen teilt mit:

Cajon-Workshop an der Federsee-Grundschule

Auf Einladung der Federsee-Grundschule Alleshausen begeisterte Matthias Philipzen, Drummer und Percussionist und Dozent an der Musikhochschule Würzburg, mit seinem Workshop-Projekt „Eine Kiste voller Rhythmus“ die Schüler aller vier Klassen. Den ganzen Vormittag bot er jeweils für 60 Minuten jeder Klasse eine rhythmische Stunde an, am Nachmittag hielt er eine Cajon-Percussion-Fortbildung für die Lehrkräfte und interessierte Erzieherinnen. Mitreißend, peppig und mit vielen Musikbeispielen führte der bekannte Percussionist in die Spielweise des Instruments ein. 30 Cajons hatte er mitgebracht, auf denen die Schüler nach seiner Anleitung die verschiedensten Trommelrhythmen spielten. Die Cajon (spanisch=Kiste, gesprochen: Kachon) kommt ursprünglich aus Peru, wurde über die Flamencomusik nach Europa gebracht und wird heute oft wie ein kleines Schlagzeug verwendet. Dass man der Cajon unterschiedlichste Sounds entlocken kann, durften die Schülerinnen und Schüler ausprobieren, indem sie mit der ganzen Handfläche, nur mit den Fingerspitzen, den Fingerknöcheln oder mit den Fäusten trommelten- mal leiser und mal lauter. Der Workshopleiter lässt durch den Vergleich mit Tieren oder Eissorten im Kopf der Kinder Bilder entstehen, die ihnen das Trommeln im richtigen Rhythmus erleichtern. Seine Begeisterung ist ansteckend und das Trommeln in der Gruppe machte allen riesigen Spaß. Am Ende des Workshops war jede Klasse in der Lage in zwei Gruppen unterschiedliche Rhythmen gleichzeitig zu trommeln. Damit das im Workshop Gelernte geübt und vertieft werden kann, schafft die Schule eigene Cajons an, die im Rhythmusunterricht ab Klasse 1 ihren Einsatz finden werden. Ein ganz herzlicher Dank gilt dem Förderverein der Schule, der den Cajon-Workshop und den Kauf der Chajons finanziell ermöglicht.



Vorankündigung: Schulanmeldung für die kommenden Erstklässler

Liebe Eltern der Kinder, die im September 2019 schulpflichtig werden: Die Schulanmeldung Ihrer Kinder findet in diesem Jahr am **Montag, den 25.02.2019, nachmittags**, in der Federsee-Grundschule Alleshausen statt. Die genaue Uhrzeit und alles Weitere werden wir Ihnen mit einer schriftlichen Einladung rechtzeitig zukommen lassen.

Eventuelle Einschulung von sog. Kann-Kindern: Kinder, die im Zeitraum vom 01.10.2013 – 30.06.2014 geboren wurden, können ohne Antrag auf frühzeitige Einschulung bereits zum Schuljahr 2019/20 eingeschult werden. Voraussetzung dafür ist die festgestellte Schulfähigkeit des Kindes. Eltern, die ihr Kind bereits im September 2019 einschulen wollen, nehmen bitte bis spätestens 08.02.2019 Kontakt mit der Schulleitung auf.

Elternabend: Für die Eltern unserer zukünftigen Schulanfänger bieten wir zusätzlich einen Elternabend am Mittwoch, **den 13.02.2019 um 19.00 Uhr** an, an dem weitere Informationen zum Eintritt in die Grundschule gegeben werden.

Kunstprojekt startet im Federseemuseum

ArchäoKids des Federseemuseums bemalen die ersten Pfähle für Kunstprojekt zum 100-jährigen Jubiläum



2019 feiert das Federseemuseum 100. Geburtstag - und zeigt sich dabei einmal mehr von seiner kreativen Seite. Im Frühjahr wird das Jubiläumsjahr mit einem bunten Kunstprojekt eingeläutet, das viele Buchauer Akteure mitgestalten. Den Anfang haben bereits die ArchäoKids des Federseemuseums in einer Malwerkstatt gemacht und die ersten Ergebnisse können sich sehen lassen.

100 Pfähle stehen für 100 Jahre Federseemuseum. Im Frühjahr werden sie im Kurpark zu einer poppig bunten Geschichtspromenade aneinandergereiht. Sie weisen den Weg zum Federseemuseum und begleiten den Besucher dorthin mit kurzen Informationen zur 100-jährigen Museumshistorie entlang an einem farnefrohen Zeitstrahl.

100 Holzpfähle im Rohzustand sind bereits im Federseemuseum eingetroffen und werden nun an Schulen und Kindergärten gebracht, um dort im Kunstunterricht oder mit einer Malaktion ein leuchtend buntes Outfit zu bekommen.

Dieses auffällige Pfahlbau-Projekt soll sich durch Patenschaften mitfinanzieren. Für 50,00 Euro kann jeder eine Patenschaft für die Gestaltung eines Holzpfehles übernehmen. Bürger wie auch Firmen, Betriebe, Geschäfte, Dienstleister, Handwerker, Gaststätten und Cafés sind herzlich dazu eingeladen. Auch Künstler, Maler, Designer - Kurzum: Kreative aller Art können einen Pfahl nach individuellen Vorstellungen gestalten. Interessenten möchten sich bitte direkt an das Federseemuseum wenden. (Tel. 07582-8350 oder unter info@federseemuseum.de). Die Gesamtsumme kommt direkt dem Kunstprojekt zugute und bedeutet eine wertvolle Unterstützung für die Arbeit des Federseemuseums, der Schulen im Rahmen der Kunsterziehung und auch der Kindergärten. Die Paten werden namentlich genannt und erhalten auf Wunsch eine Spendenquittung.

Weitere Infos: Federseemuseum Bad Buchau, Zweigmuseum des Archäologischen Landesmuseums Baden-Württemberg, www.federseemuseum.de. Öffnungszeiten: Bis 31. März 2019 nur an Sonn- und Feiertagen von 10-16 Uhr.

Was sind die Aufgaben eines Polizeibeamten?

Berufsinformationspraktikum beim Polizeipräsidium Ulm

Das Polizeipräsidium Ulm bietet auch in diesem Frühjahr wieder mehrmals die Möglichkeit, einen Blick hinter die Kulissen der Polizeiarbeit zu werfen. Interessierte Schülerinnen und Schüler von Realschulen und Gymnasien erhalten die Gelegenheit Näheres zum Polizeiberuf zu erfahren. Während den zweitägigen Hospitationen erfahren Sie aus erster Hand alles Wichtige zu den Aufgaben des Streifendienstes, der Kriminalpolizei oder auch der Polizeihundeführerstaffel. Natürlich werden die Teilnehmer auch über die Ausbildung und das Studium bei der Landespolizei sowie die entsprechenden Bewerbungs- und Einstellungsvoraussetzungen informiert. Da die Praktikumsplätze erfahrungsgemäß schnell ausgebucht sind, sollten sich interessierte Schülerinnen und Schüler schnell anmelden. Die Infos und Daten sowie ein Online-Bewerbungsformular sind im Internet auf unserer Homepage. Einfach unter www.polizei-bw.de das Polizeipräsidium Ulm auswählen. Dort findet man dann alle wichtigen Daten. Die Praktika beginnen im März und gehen auch dieses Jahr wieder bis in den Mai hinein. Praktikumsorte sind Ulm, Biberach, Göppingen und Heidenheim. Die Einstellungsberater des Polizeipräsidiums Ulm erreichen Sie unter der 0731/188-5555.

Die Karl-Arnold-Schule und die Matthias-Erzberger-Schule informieren über ihre Vollzeitschulen

Am 31. Januar 2019 finden in der Karl-Arnold-Schule und in der Matthias-Erzberger-Schule die Informationsabende für Eltern, Schülerinnen und Schüler statt. In der Zeit von 16.30 – 19.00 Uhr können sich Jugendliche mit Hauptschulabschluss und mit mittlerem Bildungsabschluss über die Angebote an Vollzeitschularten informieren. Schülerinnen und Schüler mit einem Hauptschulabschluss können in den beiden Schulen mit dem Besuch der **2-jährigen Berufsfachschulen** die mittlere Reife erwerben. Interessierte Jugendliche können zwischen den Profilen Gesundheit

und Pflege, Kinderpflege, Ernährung und Hauswirtschaft, Elektrotechnik, und Metalltechnik wählen. Sie erfahren alles über Aufnahmevoraussetzungen, Bildungsinhalte, Abschlüsse und anschließende Ausbildungsmöglichkeiten.

Mit dem mittleren Bildungsabschluss haben Jugendliche die Möglichkeit, am 2-jährigen **Berufskolleg** die Ausbildung zum Technischen Assistenten zu absolvieren und zusätzlich die Fachhochschulreife zu erlangen. Wer zusätzlich zur mittleren Reife über eine abgeschlossene Berufsausbildung verfügt, kann bereits nach einem Jahr im sogenannten **Berufskolleg FH** die Fachhochschulreife erwerben. Mit entsprechender Berufspraxis stehen zudem die Türen für Techniker- und Meisterschulen an der Karl-Arnold-Schule offen.

Ebenfalls nach der mittleren Reife oder mit dem Versetzungszeugnis nach Klasse 9 oder mit dem Versetzungszeugnis nach Klasse 10 des allgemeinen Gymnasiums stehen die **beruflichen Gymnasien** der beiden Schulen zur Wahl. Die Matthias-Erzberger-Schule bietet die Profile Ernährungswissenschaft, Biotechnologie, Sozial- und Gesundheitswissenschaften an. An der Matthias-Erzberger-Schule steht Schülern mit dem Ziel Abitur auch das 6-jährige Gymnasium für Ernährung, Gesundheit und Soziales ab Klasse 8 offen. An der Karl-Arnold-Schule finden Schüler in den Profilen Informationstechnik, Mechatronik und Gestaltungs- und Medientechnik ein vielfältiges Angebot um die allgemeine Hochschulreife (Abitur) zu erreichen.

Lehrer, Abteilungsleiter und die Schulleitungen stehen am 31. Januar ab 16.30 Uhr für Ihre Fragen zur Verfügung. Die Räume sind im Bereich des Haupteingangs ausgeschildert.

Anmeldeschluss für alle Vollzeitschulen ist der 1. März 2019 (Ausnahme: Anmeldeschluss für das 6-jährige Gymnasium ist der 15. Mai). Weitere Informationen finden Sie unter www.kas-bc.de und unter www.mes-bc.de.

Das Kreisforstamt informiert:

Brennholzversteigerung Forstrevier Umlachtal

Eine Brennholzversteigerung des Kreisforstamtes, Revier Umlachtal, findet am Montag, 28. Januar, um 19.30 Uhr in der Pizzeria Saponi d'Italia – Gasthaus Löwen - in Eberhardzell statt. Brennholzpolter in langer und kurzer Form sowie Reisteile kommen gegen Rechnungsstellung zum Verkauf. Größere Holzmengen liegen in der Nähe des Jordanbades sowie im Bereich Ummendorf. Übersichtskarten- und listen können auf der Homepage des Kreisforstamtes unter <https://www.biberach.de/landratsamt/kreisforstamt.html> eingesehen werden.

Vereinsmitteilungen

Eintracht Seekirch e.V.

www.eintrachtseekirch.de

Yoga-Kurs für Mädchen und Frauen ab 15 Jahren:

Datum: ab Mittwoch 06.02.2019 (10 mal), Uhrzeit: 18:30 Uhr, Ort: Gymnastikhalle (kleine Turnhalle) Grundschule Alleshausen, (bitte bequeme Kleidung anziehen und eine Decke und wenn vorhanden eine Matte mitbringen)

Kosten: 30 € für Vereinsmitglieder (40 € für Nichtmitglieder), Anmelden: verbindliche Anmeldung bitte bis zum 01.02.2019 unter marianne.scheffold@gmx.de

1. Tiefenbacher Handarbeitsnachmittag findet großen Anklang

Am letzten Freitag fand das erste Tiefenbacher Handarbeitstreffen im Rathaus statt. In geselliger Runde wurde über Socken und Schals gefachsimpelt. So manche Erinnerung an frühere Zeiten wurde geteilt. So verflogen die 1,5 Stunden wie im Nu. Das nächste Treffen ist am 22.2.2019 geplant. Interessierte sind herzlich willkommen. Wir bedanken uns herzlich bei BM Müller für das zur Verfügungstellen des Raums und bei Frau Christa Hecht für ihre Unterstützung.

Gabriela Martini



Schützenverein Federsee- Alleshausen

4. Und somit letzter Wettkampftag Kreisoberliga LG Alleshausen 1

Am Dreikönigstag bestritten wir in Laiz unsere letzten 2 Wettkämpfe. Gegen den Tabellenersten mussten wir uns trotz hervorragender Ergebnisse eindeutig geschlagen geben. Beim zweiten Wettkampf kam doch noch etwas Spannung auf, als die Gegnerin der 2. Paarung ringgleich den Wettkampf beendete. Mit einer "10" konnte Benjamin die Nerven behalten und sicherte sich so einen weiteren Einzelpunkt. Nach dem Wettkampftag stand allerdings fest, dass wir als Tabellenvorletzter absteigen und in der kommenden Saison in der Kreisliga A starten werden. So geht eine tolle Saison mit doch recht starken Gegnern bereits wieder zu Ende. Alle Ergebnisse können unter folgendem Link eingesehen werden: <https://www.rwk-onlinemelder.de/online/listen/wsvsk75>

KKSV Mieterkingen 1						SV Alleshausen 1
Rehm, Mathias	389	1	:	0	379	Reisch, Carina
Bischofberger, Guido	375	1	:	0	369	Schlegel, Benjamin
Hüglin, Jana	375	1	:	0	367	Walser, Patrick
Schwer, Lukas	367	1	:	0	344	Mack, Martina
Reutter, Bernd	364	1	:	0	344	Imhof, Udo
	1870	5	:	0	1803	

SV Laiz 1						SV Alleshausen 1
Wackenhut, Thomas	372	0	:	1	378	Reisch, Carina
Baumgarten, Bianca	377 9	0	:	1	377 10	Schlegel, Benjamin
Licht, Benedikt	375	1	:	0	361	Walser, Patrick
Kruse, Ralf	371	1	:	0	355	Mack, Martina
Kuhlmann, Jan	376	1	:	0	336	Imhof, Udo
	1871	3	:	2	1807	

SV 1932 Oggelshausen e. V. - Nachrichten

Aktiver Fußball: Am **Freitag, 25.01.19** beginnt die SG Oggelshausen/Kanzach/Bad Buchau II zusammen mit der Bezirksliga-Mannschaft des SV Bad Buchau um **19:00 Uhr** mit der Vorbereitung zur Rückrunde der Saison 18 / 19 und wir bitten um rege Teilnahme unserer **SVO-Spieler** während der gesamten Vorbereitung, damit die Weichen für einen ordentlichen und erfolgreichen Spielbetrieb 2019 ordnungsgemäß gestellt werden können. Parallel zum Trainingsbetrieb wird – gegen Bezahlung des jeweiligen Eigenanteils – von Thorsten Moll die neue SVO-SG-Bekleidung ausgegeben. Wir bedanken uns ganz herzlich insbesondere bei **Grillmeister Michael Rauscher** und **A.W.O PC-Service** für die Sponsoring-Beiträge zu dieser neuen SVO-SG-Bekleidung.

Attraktive Angebote für Mitglieder: Zum Ende des Jahres 2018 beläuft sich unsere Mitgliederzahl auf die sehr schöne Zahl von **330 Personen!** Werden auch Sie Mitglied beim SVO und profitieren von unseren Kooperations-Angeboten, z. B. mit den Fitness-Studios „Wild“ und / oder **Fit-Trainingszentrum** des Thermalbades Bad Buchau. Unsere Mitglieder erhalten jeweils einen attraktiven **SVO-Mitglieder-Nachlass** in Höhe von **20 %** auf die gültigen Preise. Bei Teilnahme an unseren Sportangeboten (Aktiver Fußball, Freizeitfußball, Jugendfußball, Kinderturnen, Fitness-Studios, usw.) können Sie eventuell auch vom Bonuspunkte-Programm Ihrer Krankenkasse profitieren und attraktive Rückerstattungen erhalten. Mitgliedsbescheinigungen stellen wir selbstverständlich gerne aus und freuen uns weiterhin über rege Inanspruchnahme unserer Kooperations- und Sportangebote.

Öffnungszeiten Sportheim: Während der jetzigen Fußball-Winterpause ist unser Vereinsheim **samstags immer ab 17:00 Uhr** geöffnet.

Kirchenkonzert der Musikkapelle und des Kirchenchors Oggelshausen

Im 110. Vereinsjahr gestaltet die Musikkapelle Oggelshausen am **Sonntag, 27.01.2019 um 17.00 Uhr** ein Kirchenkonzert in Oggelshausen. Unter der Leitung von Petra Diodone erklingen weltbekannte Werke wie „Nessun Dorma“ und „Ave verum“ von Mozart. Gemeinsam mit dem Kirchenchor unter der Leitung von Gerlinde Rief-Siegle gestaltet die Musikkapelle geistliche Werke wie „Bahnt einen Weg unserm Gott“ und „Ich weiß, dass mein Erlöser lebt“. Komplettiert wird das Konzertprogramm durch die Kombination von Saxophon und Klavier, sowie das von Trompete und Orgel interpretierte Stück "Gabriel's Oboe" des bekannten Filmmusikkomponisten Ennio Morricone. Zum Kirchenkonzert der Musikkapelle Oggelshausen unter Mitwirkung des Kirchenchores und des Schulchores der Grundschule Oggelshausen laden wir Sie herzlich ein. Der Eintritt ist frei. Die gesammelten Spenden kommen dem geplanten Kinderspielplatz bei der Grundschule Oggelshausen sowie der Vereinsarbeit der Musikkapelle und des Kirchenchors zugute.



Kirchen-
kon-
zer-
t

Musikkapelle Oggelshausen
Kirchenchor Oggelshausen

Sonntag, 27. Januar 2019
17.00 Uhr
Pfarrkirche St. Laurentius / St. Agatha
Eintritt frei

Anzeigen

Tanz mit – bleib fit

Wer tanzt tut etwas für Fitness und Gesundheit

Die Zauberformel beim Tanzen heißt Ausdauer, Koordination, Konzentration und Balance. Tänzerinnen und Tänzer drehen sich in ständig wechselnden Figuren um sich selbst und um andere, mal wippen die Hüften, dann tippen die

Schuhspitzen, mal greift die linke Hand, mal die rechte, zwischendurch wird zum Rhythmus geklatscht oder treffsicher der Partner gewechselt. Da kommt nicht nur Stimmung auf, ganz unbewusst werden hier auch beide Gehirnhälften trainiert, die logisch Denkende und die Kreative. Das Lernen von Schrittkombinationen und Figurenfolgen im rhythmischen Zusammenhang schult das Gedächtnis nachweislich besonders intensiv. In der praktischen Umsetzung auf der Tanzfläche werden Gleichgewicht und Orientierungssinn trainiert sowie die Anpassungs- und Improvisationsfähigkeit. Alles Eigenschaften, die das Gehirn braucht, um im Alter fit zu bleiben. Viele Studien belegen: Tanzen ist die wirksamste Vorsorge gegen Demenz. Für die Balance müssen Tänzer die Bein-, Beckenboden- und Rückenmuskeln anspannen. Daraus ergibt sich eine sehr gerade Körperhaltung, die eigentlich normal ist und die sich auf Dauer im Alltag erhält. Das wirkt nicht nur Blasenschwächen und Rückenschmerzen entgegen. Wer regelmäßig über das Parkett schwebt, bewegt sich geschmeidiger, hat eine bessere Feinkoordination und eine bessere Körperbeherrschung. Die elegante Erscheinung schafft Selbstvertrauen und Zufriedenheit. Die Gelenke werden beim Tanzen kaum belastet. Sie produzieren sogar mehr von den Stoffen, die sie geschmeidig halten und wer mit Hingabe tanzt, wird auch Muskelkater verspüren. Körperspannung und Bewegung kräftigen zusammen fast alle Muskeln und Knochen – eine gute Vorbeugung gegen Osteoporose. Schließlich ist Bewegung nach Musik weniger mühsam und macht Spaß. Zwei Gründe, die Tänzer ausdauernd genug werden lassen, um auch Herz und Kreislauf zu stärken und über eine vertiefte Atmung die Sauerstoffversorgung des Körpers zu verbessern.

Auf geht's☺ - einfach ausprobieren – ich freue mich auf Dich

Tanzkurs Montag 28.01. (8 x 60 Min) von 20:30 – 21:30 Uhr in Neufra/Riedlingen
 Samstag 23.02. (5 x 90 Min) von 18:30 – 20:00 Uhr in Offingen/Bussen
 Freitag 15.03. (8 x 60 Min) von 20:00 – 21:00 Uhr in Ahlen
 Alte Kenntnisse auffrischen und die Figurenvielfalt und Tänze erweitern. Gebühr 75 €/Person

Line Dance Montag 04.02. (8 x 60 Min) von 18:00 – 19:00 Uhr in Neufra/Riedlingen
 Freitag 15.03. (8 x 60 Min) von 19:00 – 20:00 Uhr in Ahlen

Quereinstieg möglich! Auf zu weiteren Choreos☺ und spaßigen Tanzstunden!! Gebühr 65 €

Nähere Infos und Anmeldung bei Luitgard Kramer: 07582-9314945 oder 0174-9297705 info@tanz-mit-bleib-fit.de



wöchentlicher AUSTRÄGER GESUCHT

Verteilen der Zeitung

- in Ihrem Ort, direkt vor der Haustüre
- einmal die Woche, immer mittwochs

Wir freuen uns auf den Kontakt mit Ihnen.

Merkuria Zustelldienst
 Tel 0751 2955 1666
info@merkuria.de
www.merkuria.de



Jetzt auch über WhatsApp informieren und bewerben. Einfach QR-Code scannen!



Flohmarkt Weiberkram

Sa. 25. Mai '19

Alte Stadtbierhalle Giegelberg
 16-20 Uhr

INFO: 0173/3061332

Anmeldung: weiberkram.bc@gmail.com

Get your new look!

Lady-FASHION SECOND HAND

Für Sekt und andere Getränke ist gesorgt

Kaufen Verkaufen von Floh zu Floh