

# MITTEILUNGSBLATT SCHRAMBERG-WALDMÖSSINGEN

Nr. 31/2012

Freitag, 14. September bis Freitag, 21. September 2012

Anzeigenschluss: Dienstag, 16.00 Uhr

E-Mail: [ov-waldmoessingen@schramberg.de](mailto:ov-waldmoessingen@schramberg.de)

## AMTLICHE NACHRICHTEN

### Wir gratulieren

Am 20.09.2012 zum 72. Geburtstag  
Herrn **Helmut Trunzer**, Hangstraße 15

### Bürgersprechstunde des Oberbürgermeisters

Die Bürgersprechstunde des Oberbürgermeisters  
am **17.09.2012 in Waldmössingen** kann nicht  
stattfinden. Die nächste Sprechstunde ist am:

**Montag, den 25.09.2012 von 18.00 - 19.00 Uhr**

### Herzlich willkommen

Im Monat August 2012 sind in unsere Gemeinde  
zugezogen:

David Hillmann, Vorstadtstraße 2  
Sabrina Hillmann, Vorstadtstraße 2  
Levi Hillmann, Vorstadtstraße 2  
Zuzug am 25.08.2012

### Römerkastell geöffnet

Das Römerkastell ist an Sonn- und Feiertagen  
von 13.30 bis 17.30 Uhr geöffnet.

### Dorfhelferin und Familienpflege

Dorfhelferin und Familienpflegerin (alle Kassen):  
Voraussetzung hierfür ist, dass in ihrem Haushalt  
ein Kind lebt, das jünger als 12 bzw. 14 Jahre (je  
nach Kassen unterschiedlich) oder behindert und  
auf fremde Hilfe angewiesen ist. Einsatzleitung  
und genauere Infos hierzu bei Doris Klausmann,  
Tel. 07422 / 567 987

### Ärztlicher Notfalldienst

Die Dienst habenden Ärzte sind über die  
Leitstelle für die Vermittlung des Ärztlichen  
Notdienstes unter der einheitlichen Rufnummer

**Tel. 01805 / 19292 380**

erreichbar.

### Kirchliche Sozialstation

Am **15./16.09.** übernimmt **Sr. Tanja** den Dienst.  
Sie ist über den Anrufbeantworter unter der Nr.  
07422/3134 erreichbar.

### Apotheken-Notdienst

Sa 15.09. Burg-Apotheke, Schramberg  
Zentral-Apotheke, Winzeln  
So. 16.09. Zollhaus-Apotheke, Aichhalden  
Apotheke am Neckar, Sulz

**Herausgeber: Ortsverwaltung Waldmössingen, Seedorfer Straße 1, Tel.: (07402) 9109-565**

**Öffnungszeiten: Montag, Donnerstag u. Freitag von 8.30 - 11.30 Uhr, Mittwoch von 8.30 - 12.30 Uhr  
Montag und Donnerstag von 14.00 - 16.00 Uhr, Dienstag von 14.00 - 18.00 Uhr**

## Wichtige Telefonnummern

- Polizei - Notruf 110
- Feuerwehr - Notruf 112
- Rettungsdienst / Krankenwagen, Hubschrauber 0741/19222
- Römer Apotheke 91191
- DRK Sozialstation 0741/479-232
- Zahnärztlicher Notfalldienst 0180/3222555-15
- Ärztlicher Notfalldienst 01805/19292380
- Kinder- und Jugendärzte an Samstagen, Sonn- und Feiertagen
- Krankenhaus
  - Rottweil 0741/476-0
  - Oberndorf 07423/813-0
- Polizeirevier Schramberg 07422/2701-0
- Kriminalpolizeiliche Beratungsstelle:
  - Information zur Einbruchsicherung 0741/477-163
  - Vertrauliches Telefon (anonym) 0741/46796
- Telefonseelsorge: (rund um die Uhr und in dringenden Fällen auch nachts) – gebührenfrei über:
  - Tel. 0800/1110111 (ev) oder Tel. 0800/1110222 (rk)
- Beratung bei Alkoholproblemen:
  - Montag - Freitag 18.00-20.00 Uhr 0180/10645645
- UNA e.V. Tierrettungsdienst 0700/95295295

## Forstrevier

Die Sprechzeiten des Försters haben sich wie folgt geändert:

**18. September 2012 in Waldmössingen**

**25. September 2012 in Winzeln**

jeweils von 16.00 Uhr – 18.00 Uhr.

Wir bitten um Beachtung.

## Erneuerung der Kanalisation in Waldmössingen

### Austausch der Kanäle in der Heimbachstraße

In der Heimbachstraße im Bereich zwischen Breite Straße und Burgstraße werden die beiden Kanäle für Schmutz- und Regenwasser ausgetauscht. Die Bauarbeiten sollen bereits nächste Woche, ab Montag, 17. September beginnen und etwa vier Wochen andauern. Der Verkehr wird in dieser Zeit mit einer Ampelanlage halbseitig an der Baustelle vorbei geführt.

Die Stadt Schramberg bittet alle Anlieger und Betroffenen um Verständnis für die durch die Baumaßnahme entstehenden Beeinträchtigungen. Die Arbeiten werden zügig durchgeführt, um die Belastungen so gering wie möglich zu halten. Für Fragen steht Ihnen der Eigenbetrieb Abwasser unter der Telefonnummer 29 –282 gerne zur Verfügung.

## Gemeinsamer Sprechtag der Deutschen Rentenversicherung

Die Deutsche Rentenversicherung hält am **Mittwoch, den 10. Okt. 2012 in Schramberg**, Rathaus, 2. Obergeschoss, Konferenzraum ihren Sprechtag ab. Telefonische Voranmeldung unter Tel.Nr. 07721 / 9915-0.

## Sprechtag der Deutschen Rentenversicherung

Der Versichertenberater des Deutschen Rentenversicherung Bund Herr Wagner aus Villingendorf hält am **Dienstag, den 25. September 2012** Bürgerbüro Sulgen, Rottweiler Straße 5, einen Sprechtag ab. Er berät in Fragen der gesetzlichen Rentenversicherung. Auch Rentenanträge, Rentenumwandlungen und Kontenklärungen werden aufgenommen. Um Wartezeiten zu vermeiden, ist eine Anmeldung beim Bürgerbüro Sulgen unter der Telefonnummer 07422/29265 notwendig.

Die Ausrichtung dieses Sprechtages ist insbesondere auch an jüngere Versicherte gerichtet, die eine Renteninformation erhalten haben und deren Versicherungskonto ab dem 17. Lebensjahr Lücken aufweist. Mitzubringen sind die Rentenversicherungsunterlagen und evtl. das Familienstammbuch (Frauen) sowie der Gesellen-/ Gehilfebrieft/ Studienbescheinigung.

## Stadtmuseum Schramberg

### „Amerikaneruhren weltweit“ im Stadtmuseum Schramberg (Schloss)

Die Ausstellung verfolgt die Spuren der deutschen Uhrenpioniere zu den amerikanischen Wurzeln. Sie zeigt die Vorbilder aus amerikanischen Uhrenfabriken und die deutschen Nachahmerprodukte, aber auch die Entwicklung darüber hinaus. Am Beispiel der beiden in Schramberg ansässigen Uhrenfabriken Gebrüder Junghans und Hamburg-Amerikanische Uhrenfabrik HAU wird das damalige Uhrensortiment aufgerollt.

Die Ausstellung kann noch bis zum 16. September 2012 im Stadtmuseum Schramberg (Schloss) besichtigt werden (Dienstag bis Samstag 13-17 Uhr und am Sonntag 11-17 Uhr). Zur Finissage am 16. September 2012 (letzter Ausstellungstag) ist folgendes Programm geboten:

11.00 Uhr – Führung durch die Ausstellung „Amerikaneruhren weltweit“ einen Blick hinter die Kulissen der Uhrensammlung mit Frau Gisela Lixfeld und Frau Raphaela Schneider

14.00 Uhr – Powerpoint-Vortrag mit Herrn Hans-Heinrich Schmid „Die amerikanische Uhrenindustrie im 19. Jahrhundert – Vorbild für die Schwarzwälder Uhrenproduktion“

15.00 Uhr – Powerpoint-Vortrag mit Herrn Dr. Reinhold Krämer „Die Hamburg-Amerikanische Uhrenfabrik in Schramberg und ihre Produkte“

### HALLO KINDER:

Von 14-17.00 Uhr geht es - Rund um die Uhr -. Mit Werkzeug, Mal- oder Serviettentechnik, Pinsel und Schere könnt ihr für 5,00 € selbst eine Uhr mit einem Quarzwerk basteln und gestalten. Bitte bis spätestens Freitag, 14. September 2012 im Stadtmuseum Schramberg anmelden. Stadtmuseum Schramberg, Bahnhofstraße 1, 78713 Schramberg, Telefon: 07422/29-268 oder per Mail museum@schramberg.de

## Kirchliche Nachrichten



**Kath. Kirchengemeinde St. Valentin  
Waldmössingen**

### Gottesdienstordnung Woche 38/2012

Schrifttexte: [www.erzabtei-beuron.de/liturgie](http://www.erzabtei-beuron.de/liturgie)

#### Freitag, 14.09. – Fest Kreuzerhöhung

Waldmössingen	8.30 18.25 19.00	Einschulungsgottesdienst <b>Rosenkranz</b> <b>Hl. Messe</b> (f. Heinz, Karl, Sofie und Hermann Weber, f. Brunhilde Homrighausen)
Heiligenbronn	18.00	Vesper

#### Samstag, 15.09. - Fest der Schmerzen Mariens

Aichhalden	9.00 14.00 19.00 anschl.	Einschulungsgottesdienst Trauung von Stefanie Klaußner und Markus Roth Hl. Messe Beichtgelegenheit
Heiligenbronn	9.00 18.00	Wallfahrtsgottesdienst Vesper

#### Sonntag, 16.09. – 24. Sonntag im Jahreskreis

Waldmössingen	18.25 19.00	<b>Rosenkranz</b> <b>Hl. Messe</b> Kollekte Gemeindezentrumrenovation
Winzeln	10.30	Hl. Messe
Heiligenbronn	9.00 19.00	Hl. Messe mit der Gruppe „Emmaus“ Lobpreisvesper

#### Montag, 17.09. – Hl. Hildegard v. Bingen

Waldmössingen	15.00	<b>Rosenkranz</b>
Winzeln	19.00	Rosenkranz

#### Dienstag, 18.09. – 24- Woche im Jahreskreis

Waldmössingen	19.00 20.00	<b>Rosenkranz</b> <b>Bündnisfeier von der Schönstattfamilie</b>
Aichhalden	9.00	Hl. Messe
Heiligenbronn	19.00	Hl. Messe

#### Mittwoch, 19.09. – 24. Woche im Jahreskreis

Winzeln	18.25 19.00	Rosenkranz Hl. Messe
---------	----------------	-------------------------

#### Donnerstag, 20.09. – Hl. Andreas Kim und Gefährten

Waldmössingen	7.40 19.00	<b>Schülermesse</b> <b>Rosenkranz</b>
Aichhalden	19.00	Hl. Messe

#### Freitag, 21.09. – Hl. Apostel Matthäus

Waldmössingen	18.25 19.00 anschl.	<b>Rosenkranz</b> <b>Hl. Messe</b> (Jahrtag f. Franz Schneider mit verst. Angeh.) <b>Bündnisandacht der Schönstattfamilie</b>
Heiligenbronn	18.00	Vesper

#### Samstag, 22.09. – Hl. Mauritius und Gefährten

Waldmössingen	14.00 19.00	<b>Trauung von Ralf Lehmann und Karin, geb. Merz</b> <b>Hl. Messe</b>
Heiligenbronn	9.00 18.00	Wallfahrtsgottesdienst Vesper

#### Sonntag, 23.09. – 25. Sonntag im Jahreskreis Patrozinium St. Mauritius Winzeln

Waldmössingen	19.00	<b>Rosenkranz</b>
Aichhalden	10.30	Familiengottesdienst
Winzeln	9.00 anschl.	Hl. Messe zum Patrozinium St. Mauritius, mitgestaltet vom Kirchenchor Kirchkaffee in der Quelle
Heiligenbronn	10.30 18.00	Hl. Messe Vesper

## Termine der Woche

### Freitag, 14.09.:

14.15 Uhr Kinderchor  
16.30 Uhr Ministranten  
17.30-18.30 Uhr Bücherei geöffnet

### Montag, 15.09.:

19.45 Uhr Musikgruppe „kreuz&quer“, Aichh.

### Dienstag, 18.09.:

10.00 Uhr Mutter-Kind-Gruppe  
16.15 Uhr Neue Minis  
19.00 Uhr Vortrag über Demenz,  
Gemeindehaus  
Aichh.  
20.00 Uhr Informationsabend im Gemeinde-  
zentrum zu den neuen Betreuungs-  
formen im Kindergarten

### Mittwoch, 19.09.:

14.30 Uhr „Singen, spielen, bewegen“ für  
Senioren  
20.00 Uhr Kirchenchor  
20.00 Uhr ev. Gemeindehaus Sulgen,  
Marktplatz Kirche

**Pfarrbüro Waldmössingen**, Kirchbergstrasse 6,  
☎ 07402/ 450, Fax 910168

Öffnungszeiten: Dienstag 16.30 – 18.00 Uhr  
Mittwoch 9.30 – 11.00 Uhr

Email: [pfarramt.waldmoessingen@t-online.de](mailto:pfarramt.waldmoessingen@t-online.de)

**Pfarrer Christian Albrecht**, Winzeln,

Schulstr. 51 ☎ 692401

Email: [Pfarrer.Albrecht@gmx.de](mailto:Pfarrer.Albrecht@gmx.de)

**Gemeindereferentin Catarina Wetter**,

Waldmössingen,

☎ 910445 | Email: [Rwetter@t-online.de](mailto:Rwetter@t-online.de)

**Pastoralreferent Kunibert Frank**, Sulgen,

☎ 07422/535151 | Email: [frank.kirche@gmx.net](mailto:frank.kirche@gmx.net)

**Pfarrer i.R. Ewald Werner**, Aichhalden,

☎ 07422-567967

**Pensionär Pfr. Struzina**, Waldmössingen, ☎ 450

**Hausmeisterteam Gemeindezentrum**, ☎ 904122

**Beerdigungsbereitschaft** für Todesfälle von  
Sonntag, 16.09. - Samstag, 22.09.: Pfarrer Albrecht

### Spenden für Renovierung Gemeindezentrum

Kath. Kirchengemeinde Waldmössingen  
Konto 808109, KSK Rottweil BLZ 64250040  
Kennwort: Spende Sanierung  
Kirchengemeindezentrum

### Minis aktuell

Die neuen Minis treffen sich immer dienstags von  
16.15 bis 17.15 Uhr in der Kirche

### Lobpreisvesper

Am kommenden Sonntag, den 16.09.2012 findet in  
der St. Gallus Kirche in Heiligenbronn eine  
Lobpreisvesper statt. Beginn ist um 19 Uhr. Herzliche  
Einladung an alle, die nach dem Urlaub den Alltag in  
den Blick nehmen und Kraft schöpfen wollen für die  
täglichen Herausforderungen und Anforderungen.  
Im Singen, Beten, Dasein, Schweigen gehen wir der  
Frage nach, wer Jesus Christus für mich ist?

### Pflegestützpunkt des Kreises Rottweil

Am Dienstag, 18.09. um 19.00 Uhr im Gemeindehaus  
St. Martin, Aichhalden, laden wir ein zu einem  
Vortrag von Mitarbeitern beim Pflegestützpunkt im  
Landkreis Rottweil zum Thema „Demenz“.

### Herzliche Einladung zur Bündnisfeier

Die Schönstattregio lädt alle recht herzlich zur  
Bündnisfeier ein. Die Feier findet am 18.09.2012 um  
20.00 Uhr in die Pfarrkirche in Waldmössingen statt.  
*Schönstattregio Schwarzwald-Neckar*

### Herzliche Einladung zum Informationsabend zu den neuen Betreuungsformen im Kindergarten

Zum kommenden Kindergartenjahr 2012/2013 wird  
die katholische Kirchengemeinde St. Valentin im  
Bereich der Betreuung einen großen Schritt wagen,  
der zahlreiche positive Änderungen mit sich bringt.  
Im Kindergarten St. Josef werden die bestehenden drei  
Gruppen um eine Kinderkrippe ergänzt. Die  
Kinderkrippe bietet eine tägliche Betreuungszeit von  
7.30 bis 13.30 Uhr. Im Regelkindergarten haben die  
Eltern ab dem neuen Kindergartenjahr die  
Möglichkeit, die verlängerten Öffnungszeiten von  
7.30 bis 13.30 Uhr in Anspruch zu nehmen. Hierzu  
möchten wir Ihnen unsere aktuellen  
Betreuungsformen präsentieren, über die  
pädagogische Konzeption berichten und uns ihren  
Fragen stellen. Einen weiteren Elternabend zur diesem  
Thema gibt es deshalb am Dienstag, 18. September,  
um 20.00 Uhr im katholischen Gemeindezentrum  
Waldmössingen.

*Pfarrer Albrecht und Leitung Sabrina Wilhelm*

### Singen, spielen, bewegen für Senioren

am Mittwoch, den 19.09.2012 von 14.30 – 16.00 Uhr  
im kath. Gemeindezentrum Waldmössingen.

### Marktplatz KIRCHE

Am Mittwoch, 19.09. findet um 20.00 Uhr im Evang.  
Gemeindehaus in Schramberg-Sulgen eine  
Veranstaltung statt zum Thema: „Fairplay in der  
Partnerschaft – durch wechselseitige  
Aufmerksamkeit“. Es spricht Dr. theol. Hans  
Jellouscheck im Rahmen des Jahresthemas „Fair  
handeln“. Dazu ergeht herzliche Einladung.

### Von ICH- und DU-Botschaften und aktivem Zuhören

In schwierigen Gesprächen reden wir oft mit  
Verallgemeinerungen und mit sog. DU-Botschaften,  
welche als Angriff erlebt werden. Nützliche Hilfen für  
eine gelingende Kommunikation lernen Sie in einem  
Seminar am Dienstag, 16.10. von 19.30 bis ca. 21.30  
Uhr im Don-Bosco-Haus in Oberndorf kennen und  
schätzen. Anmeldung und Infos bei der  
Dekanatsgeschäftsstelle Rottweil, Tel. 0741/246-120  
oder [Dekanat-Rottweil@t-online.de](mailto:Dekanat-Rottweil@t-online.de)

### Erneuerung der Marienweihe der Diözese –

Das Schönstatt-Zentrum Liebfrauenhöhe lädt am  
Sonntag, dem 7. Oktober 2012 zur Erneuerung der  
Marienweihe der Diözese ein. Aus diesem Anlass ist  
in der Krönungskirche um 15:00 Uhr eine Marienfeier

mit Ansprache. Im Anschluss gibt es Kaffee und Kuchen.

Im Kriegsjahr 1943 stellten sich die Gemeinden der Diözese Rottenburg am Rosenkranzfest unter den Schutz Mariens. Der damalige Bischof Joannes Baptista Sproll war vom nationalsozialistischen Regime aus dem Land verwiesen worden. In der Sorge um die Menschen seiner Diözese rief der Bischof zu dieser Marienweihe auf. Jedes Jahr im Oktober wird diese Weihe erneuert.

### Feierlicher Schönstatt-Tag

Das Schönstatt-Zentrum Liebfrauenhöhe lädt am Donnerstag, 18. Oktober, zur Feier des Schönstatt-Tages ein. Am 18. Oktober jährt sich der Gründungstag Schönstatts zum 98. Mal. Aus diesem Anlass ist um 19:00 Uhr eine feierliche heilige Messe mit anschließender Lichterprozession zur Gnadenkapelle.

Zum Imbiss um 18:00 Uhr wird eine Anmeldung bis zum Vortag erbeten unter Tel. 07457/72-300 oder [schoenstatt-wallfahrt@liebfrauenhoehe.de](mailto:schoenstatt-wallfahrt@liebfrauenhoehe.de)

### „Live zu Gast“, Kirche in Radio Neckarburg

Dienstags 19 Uhr spannende Themen, Gäste, gute Musik

18.09. "Im Dienst der Psychiatrie", Vinzenz von Paul Hospital Rottweil.

**Evang. Pfarramt Fluorn**, Pfarrer Kilper  
Kirchsteige 2, Tel. 07402/204; Fax 07402/91 07 96;  
**Pfarramtssekretärin:**  
Frau Gaiser Öffnungszeiten im Pfarrbüro:  
**Dienstag und Donnerstag 9.00 Uhr bis 11.00 Uhr**  
eMail: [evpfamt.fluorn@t-online.de](mailto:evpfamt.fluorn@t-online.de)

**Die Kinderkirche startet wieder durch...**  
und Du bist herzlich dazu eingeladen!!!

**Am Sonntag den 16.09.2012,**

treffen wir uns im Gottesdienst.

Nach dem Eingangsgebet geht es

im Gemeindehaus weiter mit einer biblischen Geschichte, mit Singen und mit Beten. Die Kinderkirche endet zur selben Zeit, wie der Gottesdienst. Wir freuen uns auf Dich!



KIRCHE MIT  
KINDERN

### Gesprächskreis Waldmössingen

Wann: Mittwoch, 19.09.2012, 13:40 Uhr

Wo: Ortsverwaltung Waldmössingen

Mit Privatautos fahren wir auf den Sulgen. In der St.-Laurentius-Kirche haben wir eine Führung durch die Ausstellung:

"Alltag des Glaubens –

Zeugnisse der Volksfrömmigkeit".

Unkostenbeitrag: € 3,-

Herzliche Einladung.



## Evang. Kirchengemeinde Fluorn

### WOCHENSPRUCH

*Alle eure Sorge werft auf ihn,  
denn er sorgt für euch.  
(1. Petrus 5,7)*

### Samstag, 15.09.

18.00 Uhr Gottesdienst im Kath.  
Gemeindezentrum  
Waldmössingen (Pfarrer Kilper)



### Sonntag, 16.09. – 15. Sonntag nach Trinitatis

9.30 Uhr Gottesdienst mit Taufe von Raphael  
Angelo Martocchia (Pfarrer Kilper)  
Es singt der Kirchenchor

9.30 Uhr Kinderkirche

### Dienstag, 18.09.

14.30 Uhr Seniorenkreis mit Pfarrer i.R. Dilger  
Thema: „Eine schwäbische Jugend“

### Mittwoch, 19.09.

9.30 Uhr Mutter-Kind-Gruppe  
13.40 Uhr Gesprächskreis Waldmössingen  
14.00 Uhr Strickkreis  
16.30 Uhr Konfirmandenunterricht  
20.00 Uhr Kirchenchor: gemeinsame Probe



### Donnerstag, 20.09.

20.15 Uhr Öffentliche Kirchengemeinderatssitzung  
im Gemeindehaus

### Sonntag, 23.09. – 16. Sonntag nach Trinitatis

9.30 Uhr Gottesdienst mit Taufen (Pfarrer Kilper)

9.30 Uhr Kinderkirche

## VEREINSNACHRICHTEN

### Radfahrerverein „Wanderlust“ e.V.



Die nächste Tour der beiden Gruppen des AOK-Radtreffs findet am Mittwoch, **19.09.2012** statt. Wir treffen uns **bei trockenem Wetter**, wie üblich, **um 18.30 h an der Ortsverwaltung** und legen dort die Strecke fest.

Leider neigt sich der Sommer, und somit auch die Radsaison 2012, dem Ende zu. Wenn es das Wetter noch zulässt, ist unsere **letzte Ausfahrt am Mittwoch, 26.09.12**, voraussichtlich mit anschließender Einkehr.

[www.rv-waldmoessingen.de/radeln-fuer-jedermann/aok-radtreff](http://www.rv-waldmoessingen.de/radeln-fuer-jedermann/aok-radtreff)



## Krankenpflegeförderverein Waldmössingen

### Singen, spielen, bewegen für Senioren

Sie würden gerne  
**singen, ein bisschen „turnen“, spielen,  
reden, ihr Gedächtnis trainieren** –  
und das nicht stundenlang oder allein im stillen  
Kämmerlein, sondern in fröhlicher Runde?  
Dann kommen Sie zu uns ins kath.  
Gemeindezentrum.

Jeden 3. Mittwoch im Monat haben Sie  
**von 14.30 – 16.00 Uhr** die Möglichkeit,  
sich und ihre „fünf Sinne“ in Schwung zu  
bringen, mitzuspielen, mitzusingen.  
Das erste Treffen findet am **19.09.2012** statt.  
Bei Bedarf können Sie auch abgeholt und/oder  
nach Hause gebracht werden.

### Einkaufservice

#### **Plus weg!! Schlecker geschlossen!!**

Wir gehen für Sie einkaufen!  
Ab sofort bietet die Nachbarschaftshilfe des  
Krankenpflegefördervereins einen Einkaufs-  
service an. Wir fahren ein Mal pro Woche nach  
Seedorf zum Netto und nehmen Ihren  
Einkaufszettel mit. Diesen teilen Sie uns  
telefonisch mit oder wir holen den Einkaufszettel  
bei Ihnen ab.

Unkostenbeitrag 2,00 € pro Einkauf.  
Alle weiteren Unkosten werden aus der Spende  
finanziert, die wir von den  
Erstkommunionkindern erhalten haben.  
Bestellannahme und weitere Informationen bei  
Inge Keller, Tel.: 910516  
oder Sigrid Roming, Tel.: 8162

## Obst- und Gartenbauverein

### Einladung zum Herbstfachvortrag in Schiltach

Am Mittwoch, 19.09. um 19.30 Uhr findet im  
Foyer der Friedrich-Grohe-Halle in Schiltach ein  
Vortrag über Wildfrüchte unter dem Motto:  
Vogelbeere, Holunder & Co. statt. Referentin ist  
Monika Wurft, Kräuterpädagogin und  
Schwarzwald-Guide in Schiltach die bei uns im  
Verein auch schon Kräuterwanderungen und  
Vorträge abgehalten hat.

Im Vortrag werden schmackhafte Wildfrüchte  
unseres Heimatraums mit Informationen zur  
gesundheitlich Wirkung vorgestellt. Außerdem  
gibt es praktische Tipps zur Verarbeitung und zur  
Herstellung von fruchtigen Delikatessen. In  
einem Praxisteil zeigt die Referentin an einigen  
Beispielen wie sich diese wohlschmeckende  
Gaumenfreuden ganz einfach herstellen lassen.  
Darüber hinaus informiert ein Büchertisch über  
gängige Literatur zum Thema und bei  
verschiedenen Versucherle und Fruchtsaftpunsch  
besteht die Gelegenheit miteinander ins Gespräch  
zu kommen. Unkostenbeitrag 2.- EUR.

Der OGV-Kreisverband Rottweil freut sich mit  
dem OGV Schiltach auf viele interessierte  
Besucher.



SV Waldmössingen ist online unter  
[www.svwaldmoessingen.de](http://www.svwaldmoessingen.de)!

## Sportheim Öffnungszeiten

**Donnerstag, 13.09.2012** 17:30 Uhr

**Freitag, den 14.09.2012** 19:00 Uhr  
**Happy Houer** 19:00 Uhr – 21:00 Uhr

*Sky Bundesliga live*  
*FC Augsburg – VfL Wolfsburg* 20:30 Uhr

**Samstag, den 15.09.2012** 15:00 Uhr  
**Happy Houer** 17:30 Uhr – 18:30 Uhr

*Sky Bundesliga live*  
*in der Konferenzschaltung* 15:30 Uhr  
*Topspiel:* 18:30 Uhr  
*SpVgg Greuther Fürth – FC Schalke 04*

**Sonntag, den 16.09.2012** 10:00 Uhr  
*Nachmittag: Kaffee und Kuchen*

*SC Freiburg – 1899 Hoffenheim* 15:30 Uhr  
*Eintracht Frankfurt – Hamburger SV* 17:30 Uhr

## SVW – Termine



### AKTIVE

**Sonntag, 16.09.2012, 15.00 Uhr**  
SV Spaichingen – SVW I

**Sonntag, 16.09.2012, 13.00 Uhr**  
SVW II – SV Winzeln II

### A-Junioren

**Samstag, 15.09.2012, 16.30 Uhr**  
SGM Dietingern – SGM Waldmössingen

**Mittwoch, 19.09.2012, 18.30 Uhr**  
SGM Seedorf/Dunningen – SGM Waldmössingen

### B-Junioren

**Sonntag, 16.09.2012, 10.30 Uhr**  
TG Rottweil-Altstadt – SGM Winzeln II

SGM Winzeln I – SGM Gölldorf  
(in Waldmössingen)

**Mittwoch, 19.09.2012, 18.30 Uhr**  
SGM Winzeln I – SGM Deißlingen/Lauffen  
(in Waldmössingen)

### C-Junioren

**Sonntag, 16.09.2012, 10.30 Uhr**  
FV 08 Rottweil – SGM Sulgen

Training immer  
**Dienstag und Donnerstag, 18.00 Uhr**  
auf dem Wittumplatz Sulgen

### D-Junioren

**Samstag, 15.09.2012, 14.00 Uhr**  
SGM Locherhof I – SGM Waldmössingen

Training immer  
Montag und Mittwoch, 17.30 Uhr

### E-Junioren

Training Sportplatz, montags und mittwochs  
(17.30 bis 19 Uhr).

**Immer mit Lauf- und Kickschuhe.**  
**Freitag, 14.9.12: 1. WfV-Spieltag** gegen  
Harthausen, Sportplatz (18 Uhr),  
Treffpunkt 17 Uhr, Sportplatz Waldmössingen.  
Spielerzettel wurden ausgeteilt.

### F-Jugend

Training immer  
Freitag, 16.30 Uhr bis 18.00 Uhr

### Bambini

Trainingsbeginn Freitag 14. September  
17.°Uhr-18.°Uhr Sportplatz

### D-Mädchen

Training immer  
Donnerstag, 17.00 – 19.00 Uhr

### Torwarttraining:

Immer **donnerstags (! geändert)**  
F+E+D 17.30-18.15 Uhr  
C+B+A 18.15-19.00 Uhr  
Bei Trainer Siegfried Ruf (07402/1515)  
wg. Teilnahme/Absage bitte anrufen !!

Am 24.09. um 18.30

**Dezentrale Trainerschulung** im Sportheim.  
Bitte melden Sie sich beim zuständigen  
**Schulungsleiter Monika Alt** telefonisch (Tel.:  
0741-  
7312), per E-Mail (monika.alt@t-online.de).

### Breitensport

#### Geräte-Leistungsturnen für Mädchen

**Das Mädchenturnen beginnt am Montag**  
**17.9.12 wieder**

Von 17.00-18.30 Uhr in der Kastellhalle

#### Dance+Action

- für Tanzbegeisterte zwischen **11 und 15**  
**Jahren**

Montag 18.30–19.30 Uhr, Kastellhalle

#### Lauftreff

Montag 18.30 Uhr  
Treffpunkt Grillplatz/Aussiedler

#### Frauenturnen 55+

Montag 19.00 Uhr, Kirchberghalle  
Handtuch und Gymnastikmatte mitbringen

#### Power- u. Fitnessgymnastik

- ein Programm für die **alltägliche Fitness**

Dienstag 9.00-10.15 Uhr, Kastellhalle

**Anmeldung in den ersten Kursstunden**

Bitte Handtuch und Gymnastikmatte mitbringen!

#### Vorschulturnen

- für **Kinder ab 4 Jahren**

Dienstag 16.00-17.00 Uhr, Kirchberghalle  
Das Turnen findet vorerst nur in einer Gruppe  
statt!

#### Fun-Dance

- für **Tanzbegeisterte zwischen 16 und 18**  
**Jahren**

Dienstag 18.30–19.30 Uhr, Kastellhalle

#### Dancing-Queens

- für **Tanzbegeisterte „Kings und Queens“**

Dienstag 19.30–20.30 Uhr, Kastellhalle

#### Jedermannsturnen

Dienstag 20.00 Uhr, Kirchberghalle;  
bei guter Witterung um 18.00 Uhr am Rathaus  
zum Radfahren.

**Gym-Mix - die Fitmachergymnastik**  
**-ein vielseitiges Bewegungsprogramm für Fitness und Gesundheit**

Ab Donnerstag **20.9.12** von 9.00-10.15 Uhr,  
Kastellhalle

**Anmeldung in den ersten Kursstunden**  
Bitte Handtuch und Gymnastikmatte mitbringen!

**Kindersport im Grundschulalter**  
**Das Kinderturnen beginnt am Donnerstag**  
**20.9.12 wieder**

Von 17.00-18.00 Uhr in der Kastellhalle

**Body-Mix**  
**- ein Programm für Ausdauer und Koordination**

Ab Donnerstag **13.9.12** von **20.00-21.00 Uhr**,  
**Kirchberghalle**

**Anmeldung in den ersten Kursstunden**  
Bitte Handtuch und Gymnastikmatte mitbringen!

**Nähere Infos zu unseren Sportgruppen könnt ihr der aktuellen SVW Jahresschau entnehmen!**

Neue Sportbegeisterte, sowie alle Bisherigen sind in jeder Gruppe willkommen.  
Einfach vorbeikommen und mitmachen!

**Förderverein Kindergarten**

**Kindergartenflohmarkt**

**Veranstalter: Förderverein Kindergarten Waldmössingen e.V.**

**Wann: Samstag, 13. Oktober 2012 von 13:00 - 16:00 Uhr**

**Wo: Kastellhalle in Waldmössingen**

**Was: Alles rund ums Kind**



Einlass für die Verkäufer ist ab 12:00 Uhr, auch auswärtige Verkäufer sind herzlich willkommen.

Verkaufstische können für 6,-€ unter der Telefonnummer **07402/ 910637** reserviert werden.

Sperrige Gegenstände können mit einem Preis ausgezeichnet werden und von 12:00 Uhr bis 13:00 Uhr in Kommission in der Kastellhalle abgegeben werden. (10% vom Verkaufserlös gehen an den Förderverein). Sperrige Gegenstände sind z.B. Kinderautositze, Kinderwagen, Sitzgruppen, Bobby-Cars, Fahrrad, Dreirad, Spielküchen usw.  
Für das leibliche Wohl ist auch dieses Jahr wieder bestens gesorgt.



Wir bieten wie immer frische Waffeln, Kaffee und Kuchen sowie Getränke an.

Professionelle Händler und Neuware sind nicht zugelassen!!!

**Schützenverein Heimbachquelle Waldmössingen e.V.**  
[www.schuetzen-waldmoessingen.de](http://www.schuetzen-waldmoessingen.de)



Das Schützenhaus ist geöffnet und bewirbt während den Trainingszeiten jeweils von 19.30 – 23.00 Uhr. Wir freuen uns über Ihren Besuch.

**Trainingszeiten:**

**Montag:**  
17.30-20.30 Uhr: Talentzentrum Bogen  
20.00-22.00 Uhr: Alle Waffen

**Mittwoch:**  
18.00–20.00 Uhr: Bogen und Luftgewehr (Schüler und Jugend)  
20.00-22.00 Uhr: Alle Waffen

**Freitag:**  
19.30 - 23.00 Uhr Alle Waffen

**Veranstaltungen:**

**Sonntag 23.09.:** Alle Vereinsmitglieder mit Anhang, Freunden und Bekannten sind herzlich eingeladen zur:

**Start: 9.45 Uhr am Schützenhaus Motorradtour**

Ende: ca. 16 Uhr



Wir fahren gemeinsam über Dießen nach Haigerloch, wo wir eine Kaffeepause mit Besichtigung des Atomkellers oder des Schlosses machen. Dann geht es weiter nach Onstmettingen ins Nägelehaus zum Mittagessen. Nach dem Essen besteigen wir den Raichbergturm und genießen die Aussicht auf den Hohenzollern. Zurück geht es über Thieringen, Schömberg, Talhausen nach Waldmössingen.

**Sonntag 23.09.:** **Jungvogelschau und Vogelbörse**  
8.30–11.00 Uhr unserer Vogelfreunde im Schützenhaus mit Bewirtung. Es sind alle herzlich eingeladen.

## ALLGEMEINES

### DRK-Seniorengymnastik

Freitag, 14.09.2012

14.30 – 15.30 Uhr

Gymnastik in der Kirchberghalle

## KreislandFrauenverband Rottweil

Für Quereinsteigerinnen und Mitinhaberinnen von landwirtschaftlichen Betrieben bietet das Bildungs- und Sozialwerk der Landfrauen e.V. von November 2012 bis März 2013 die Qualifizierung "Frauenkompetenz im Agrarbüro" an. Zu den Schulungsinhalten gehören Zeitmanagement, Bürowirtschaft und Betriebswirtschaftslehre. Mit Rechnungswesen im landwirtschaftlichen Betrieb, Steuerrecht sowie den Förderungs- und Verwaltungsaufgaben in der Landwirtschaft erhalten die Bäuerinnen das nötige Rüstzeug, um bei der Entwicklung ihres landwirtschaftlichen Betriebes mit zu entscheiden. Ein begleitendes Coaching rundet das Kursprogramm ab.

Die Qualifizierung umfasst 27 Schulungstage und findet ganztägig von 9:00 Uhr bis 16:15 Uhr ein- bis zweimal pro Woche statt. Die Kursgebühr beträgt ca. 420,00 €.

Wir freuen uns über die Anmeldung von mindestens 16 Frauen, damit die Qualifizierung in Rottweil durchgeführt werden kann.

Weitere Informationen unter Tel.: 0751 3607-62 oder [www.landfrauenverband-wh.de](http://www.landfrauenverband-wh.de)

> Weiterbildung > Landwirtschaft > Frauenkompetenz im Agrarbüro.

## Arzt-Patienten-Forum zum Thema Rheuma

**Was ist Rheuma und welche Therapiemöglichkeiten gibt es? Diese und andere Fragen beantwortet ein Facharzt beim Arzt-Patienten-Forum.**

**Veranstalter sind die Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg (KVBW) und die Volkshochschule Schramberg**

Im Volksmund werden fließende, reißende und ziehende Schmerzen am Bewegungsapparat, gleich welcher Ursache, als 'Rheuma' oder 'Rheumatismus' bezeichnet. 'Rheuma' ist weder eine Diagnose noch eine spezielle Krankheit, sondern eine sehr flexible, weit gespannte, nicht wissenschaftliche Zusammenfassung sehr vieler und sehr unterschiedlicher Erkrankungen. Heute kennt man 200 bis 400 einzelne Erkrankungen, welche sich im Beschwerdebild, Verlauf, Prognose und Therapie sehr unterscheiden. In diesem Vortrag wird ein kurzer Überblick über die rheumatischen Erkrankungen gegeben und auf die häufigsten Krankheitsbilder ausführlicher eingegangen.

Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, dem Referenten Fragen zu stellen.

**Termin: Dienstag, 25.09.2012, 19.30 Uhr**

**Veranstaltungsort: VHS Schramberg, Foyer des Schlosses, Bahnhofstraße 1**

**Eintritt: 4 Euro, ermäßigt 3 Euro**

Als Referent ist geladen: Emanuel Metzger, Facharzt für Innere Medizin, Balneologie und Medizinische Klimatologie, Chirotherapie und Homöopathie, Schramberg

## Seminare für Privatwaldbesitzer und sonstige Interessierte

**19.10.12 Förderung und Dienstleistung im Privatwald**

**23.10.12 Die Auswirkungen des Klimawandels auf den Wald in BaWü**

**26.10.12 Das Nachbarrecht im Wald**

Nähere Infos unter: Forstliches Bildungszentrum Karlsruhe, Richard-Willstätter-Allee 2, 76131 Karlsruhe

Telefon: 0721 / 926 3391 Fax: 0721 / 926 6297 Mail: [Gabriele.Hauf@forst.bwl.de](mailto:Gabriele.Hauf@forst.bwl.de)

## Kreisbauernverband Rottweil e.V.

### Information zum Kartoffelmarkt 2012

Nach unseren Marktbeobachtungen und Meinungen von Marktexperten bewegen sich die Preise für Speisekartoffeln (bestsortierte, schalenfeste Ware aus konventionellem Anbau) bei einem Direktgeschäft zwischen Erzeuger und Verbraucher im Jahre 2012 wie folgt:

Zum Beispiel	frei Keller	ab Hof
Grata, Granola Quarta (alle runden Sorten)	29,00 €/Ztr.	27,00 €/Ztr.
Selma, Nicola	32,00 €/Ztr.	30,00 €/Ztr.
Sieglinde, Cilena	34,00 €/Ztr.	32,00 €/Ztr.
	incl. 10,7 % MWSt.	

## Selbsthilfetag des Landkreises Rottweil

Unter dem Motto „Selbsthilfe aktiv – bei uns“ findet am Samstag, 22. September 2012 von 10-16 Uhr der 1. Selbsthilfetag des Landkreises Rottweil im Backsteinbau in Sulz a.N. statt.

Nach der offiziellen Begrüßung und Grußworten von Landrat Dr. Wolf-Rüdiger Michel und Bürgermeister Gerd Hieber wird der Bundestagabgeordnete für den Landkreis Rottweil, Herr Volker Kauder, zum Thema sprechen.

25 Selbsthilfegruppen und Institutionen aus dem Landkreis werden vertreten sein und stehen Interessierten und Betroffenen für Fragen und Gespräche zur Verfügung. Die Besucher können sich darüber hinaus bei verschiedenen Vorträgen informieren, eine Klangschaalenmassage und Elektrofahrräder ausprobieren oder ein Rollstuhltaxi besichtigen.

Ein besonderer Höhepunkt wartet um 14.30 Uhr auf die Besucher: das Brennpunkttheater aus Villingen-Schwenningen zeigt ein Theaterstück zum Thema Sucht im Alter, bei dem die Themen Alkohol- und Tablettenabhängigkeit, Fernseh- und Spielsucht aufgegriffen werden. Im Anschluss an das Stück stehen die Darsteller für Fragen und Gespräche bereit.

Für Ihr leibliches Wohl sorgt das Haus der Betreuung und Pflege in Sulz mit einem Mittagstisch sowie Kaffee und Kuchen.

Die interessierte Bevölkerung ist herzlich eingeladen, sich ein Bild von der bunten Selbsthilfelandchaft im Landkreis Rottweil zu

machen. Lassen Sie sich die Möglichkeit für Fragen und Gespräche nicht entgehen und nutzen Sie das Angebot an interessanten Vorträgen und Ausstellungen! Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Informationen unter Telefon 0741 / 244-473.

## Allgemeine Blinden- und Sehbehindertenhilfe e.V.

### „Die behinderten Sportler sind die wahren Helden!“...

...so titeln nicht nur die britischen Medien, selbst der jamaikanische Sprint-Superstar und sechsfache Goldmedaillengewinner Usain Bolt spricht in Superlativen von den selbstbewussten und phänomenalen Leistungen der Menschen mit Behinderung bei den Paralympics London 2012. Die Medienpräsenz bei dieser Veranstaltung ist riesengroß und sicher konnten auch Sie beispielsweise die herausragenden Leistungen blinder und sehbehinderter Sportler mit Staunen bewundern und haben sich vielleicht gefragt, ob Sie es sich zutrauen würden einmal mit geschlossenen Augen einen 100m-Lauf zu wagen. Unvorstellbar? Eigentlich ja! Es gehört viel Mut und Selbstbewusstsein dazu.

Mut und Selbstbewusstsein kommen jedoch nicht von selbst. In der Regel sind Menschen, die plötzlich durch eine Erkrankung oder einen Schicksalsschlag sehbehindert oder gar blind werden, weder das eine, noch das andere. Verzweiflung, Depression, sozialer Rückzug bis hin zur Isolation sind die normalen Folgen einer plötzlich auftretenden Behinderung. Man wird förmlich völlig aus der Bahn geworfen.

Und genau hier setzt unsere Arbeit an: Wir holen diese Menschen durch viel Einfühlungsvermögen und Engagement aus ihrer selbst gewählten Isolation, vermitteln ihnen neue Wege, machen sie wieder stark für das Leben, damit sie selbstbewusst und (lebens-)mutig und schaffen so unter anderem auch Grundlagen dafür, dass solche Leistungen, wie sie blinde und sehbehinderte Menschen bei den Paralympics bieten, überhaupt erst möglich sind. Und was für sportlichen Mut und sportliches Selbstbewusstsein gilt, gilt für das ganze Leben: Nicht zuletzt dank unserer Arbeit gelingt die selbstbewusst und selbst bestimmt Teilhabe am gesamten gesellschaftlichen Leben.



Um diese so wichtige Arbeit weiterhin mit unseren haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeitern

weiter professionell ausbauen zu können und fachkompetente Hilfe weiter und verstärkt anbieten zu können, sind wir nicht zuletzt eben auch auf Unterstützung von Ihrer Seite angewiesen. Mit einer Spende, so klein sie auch sein mag, helfen Sie unmittelbar blinden und sehbehinderten Menschen auf deren Weg aus der Isolation hin zu einer vollen gesellschaftlichen Teilhabe. Wir sind ein in ganz Baden-Württemberg und teilweise darüber hinaus tätiger und als gemeinnützig und mildtätig anerkannter Verein, was bedeutet, dass Sie Ihre Spende steuerlich geltend machen können. Weitere Fragen beantworten wir Ihnen gerne.

Allgemeine Blinden- und Sehbehindertenhilfe e.V. (ABSH e.V.),  
 Böllatweg 12,  
 72359 Dotternhausen,  
 Telefon: 0 74 27/466 037 5,  
 E-Mail: [buero@abss-hilfe.de](mailto:buero@abss-hilfe.de)  
 Spendenkonto: Volksbank Ebingen  
 (BLZ: 653 901 20), Kto.: 360 069 002

## ANZEIGEN

**Unsere Mosterei ist ab Freitag,  
 14. September 2012 wieder geöffnet.  
 Geschwister Erath  
 Tel. 0151/56308751**

 **Metzgerei Gerhard Kimmich**   
 Heimbachstr. 8, Tel. 7772

**Ab sofort, jeden Mittwoch aus frischer handwerklicher Produktion Blut- und Leberwürste nach traditioneller Rezeptur, dazu offenes Sauerkraut so lange der Vorrat reicht. Kesselfleisch auch gekocht, Herz was willst du noch.**

**Kinderbetreuung gesucht!  
 Mittwoch- und Freitagnachmittag  
 Tel.: 921568**

## Beckenbodentraining – NEUE KURSE

**WINZELN**  
 Katholisches Gemeindehaus  
 für Geübte – 8 Termine  
 Start: Montag, 15. Okt. 2012  
 Zeit: 14:30 – 15:45 Uhr

**OBERNDORF**  
 Tuchbergstraße 2  
 Grundkurs – 7 Termine  
 Start: Donnerstag, 27. Sep. 2012  
 Zeit: 18:00 – 19:30 Uhr  
 für Geübte – 8 Termine  
 Start: Donnerstag, 20. Sep. 2012  
 Zeit: 19:45 – 21:00 Uhr

*Barbara Häring*  
 Hebamme  
 Beckenbodentrainerin

Info und Anmeldung unter  
 Telefon: 07423/7187  
 e-mail: [haering.barbara@web.de](mailto:haering.barbara@web.de)

## Achtung!

**Sommerfest am Kreisverkehr**  
 Ab Freitag, 14.09.2012 um 17.00 Uhr  
 Samstag, 15.09.2012 ab 10.00 Uhr  
 Sonntag, 16.09.2012 ab 10.00 Uhr  
 Montag, 17.09.2012 ab 10.00 Uhr  
 Am Sonntag gibt es Mittagstisch  
 Steak mit Beilagen.  
 Für Essen, Trinken und Musik  
 ist bestens gesorgt.  
 Auf Euer Kommen freut sich  
 das Rössle und die Kreiselbar

**ZUM  
 FRIEDER**

**CAP@CINO**  
 CAFE & RÖSTEREI

Ein Projekt der Lebenshilfe im Kreis Rottweil gGmbH



## OKTOBERFEST

➤ **Samstag 22.09. - ab 17.00 Uhr** ➤  
 mit herzhaften bayerischen Schmankerln,  
 ... mit **Live-Musik** und **Tanz**

➤ **Sonntag 23.09. - ab 10.30 Uhr** ➤  
 uriger Frühschoppen mit zünftiger Musik  
 und **traditionellem Weißwurstessen**

**Das urige  
 Lokal mit ...**



**Erlebnis  
 Gastronomie**

Im Webertal 12  
 78713 Waldmössingen  
 ☎ 07402 - 904144 ☎ 904590  
[www.zum-frieder.de](http://www.zum-frieder.de)



Das Fitness- und Gesundheitszentrum  
Sportplatzweg 3  
78655 Dunningen  
07402/9109505  
Fit.S@sv-seedorf.de

### Enstpannungskurse!!!

#### **-Pilates -**

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training beinhaltet Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Es ist bedingt auch zur Rehabilitation nach Unfällen geeignet.

- Start: Dienstag, 25.09.12
- immer dienstags
- Uhrzeit: 10.15-11.15 Uhr
- Kurseinheiten: 10 x
- Kosten: für neue Kunden 39 €
- Anmeldung notwendig

#### **-Progressive Muskelentspannung-**

Bei der progressiven Muskelentspannung handelt es sich um ein Verfahren, bei dem durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden soll. Dabei werden nacheinander die einzelnen Muskelpartien in einer bestimmten Reihenfolge zunächst angespannt, die Muskelspannung wird kurz gehalten, und anschließend wird die Spannung gelöst. Die Konzentration der Person wird dabei auf den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung gerichtet und auf die Empfindungen, die mit diesen unterschiedlichen Zuständen einhergehen. Ziel des Verfahrens ist eine Senkung der Muskelspannung unter das normale Niveau aufgrund einer verbesserten Körperwahrnehmung. Mit der Zeit soll die Person lernen, muskuläre Entspannung herbeizuführen, wann immer sie dies möchte. Zudem sollen durch die Entspannung der Muskulatur auch andere Zeichen körperlicher Unruhe oder Erregung reduziert werden können wie beispielsweise Herzklopfen, Schwitzen oder Zittern. Darüber hinaus können Muskelverspannungen aufgespürt und gelockert und damit Schmerzzustände verringert werden.

- Start: Mittwoch, 26.09.12
- immer mittwochs
- Uhrzeit: 17.00-18.00 Uhr
- Kurseinheiten: 10 x
- Kosten: für neue Kunden 39 €
- Anmeldung notwendig

## Volkshochschule Schramberg Kurse in Waldmössingen

September 2012 bis Januar 2013  
Anmeldung Ortsverwaltung



20800

#### **Trommeln**

Das Erleben von Gleichzeitigkeit und Rhythmus für Menschen mit und ohne Behinderung ist das vordergründige Ziel in diesem Kurs.

Gerade Menschen mit Behinderung bieten die Trommeln durch die Möglichkeit eines multisensorischen Erlebens von Bewegung, Klang und Rhythmus, gangbare Wege in eine weite Erlebnis- und Erfahrungswelt. Bei der Arbeit für Menschen mit Behinderung können die Trommeln helfen, um:

die Motorik zu differenzieren und ein Gefühl für Rhythmik und Koordination zu fördern, die Konzentrations-, und Gedächtnisleistungen zu trainieren, die Erlebnisfähigkeit, Kreativität und das emotionale Ausdrucksvermögen anzuregen, über die Vermittlung von Erfolgserlebnissen Lernmotivation zu schaffen, die soziale Integrationsfähigkeit zu stärken, Bewegungsdrang kontrolliert ausleben zu können.

Dieser Kurs findet in Kooperation mit der Stiftung St. Franziskus Heiligenbronn und der Lebenshilfe im Kreis Rottweil gGmbH statt.

**Wann:** 8 Termine, 16.45 - 17.30 Uhr  
(8,00 Unterrichtseinheiten)  
Mi., ab 10.10.12

**Wo:** Waldmössingen, Antonie-Maurer-Haus

**Leitung:** Karl-Heinz Wagner

**Gebühr:** € 9,-  
8 - 12 Teilnehmer

**Anmeldeschluss: Mi., 03.10.12**

**kostenfreier Rücktritt bis: Mi., 03.10.12**

#### **Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene Gesundheit pflegen und erhalten**

Yoga ist eine Jahrtausend alte Methode, um mit gezielten Übungen den Atemfluss in gesunde Bahnen zu lenken, die Muskeln und Gelenke geschmeidig zu halten und durch Dehn- und Presslagen wohltuenden Einfluss auf innere Organe, Drüsen- und Nervensystem auszuüben. Spannungen werden gelöst und Energiereserven geweckt.

Da es bei den Übungen in Yoga nicht auf Leistung ankommt, können sie von jedem Menschen bis ins hohe Alter ausgeführt werden.  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und eine rutschfeste Decke.

30115

**Wann:** 13 Termine, 8.30 - 9.15 Uhr  
(13,00 Unterrichtseinheiten)  
Fr., ab 28.09.12

**Wo:** Waldmössingen, Kastellhalle

**Leitung:** Katharina Schmock,  
Yogalehrerin

**Gebühr:** € 30,-  
10 - 18 Teilnehmer

**Anmeldeschluss:** Fr., 21.09.12

**kostenfreier Rücktritt bis:** Do., 04.10.12

30116

**Wann:** 13 Termine, 9.30 - 10.15 Uhr  
(13,00 Unterrichtseinheiten)  
Fr., ab 28.09.12

**Wo:** Waldmössingen, Kastellhalle

**Leitung:** Katharina Schmock,  
Yogalehrerin

**Gebühr:** € 30,-  
10 - 18 Teilnehmer

**Anmeldeschluss:** Fr., 21.09.12

**kostenfreier Rücktritt bis:** Do., 08.03.12

30117

**Wann:** 13 Termine, 10.30 - 11.15 Uhr  
(13,00 Unterrichtseinheiten)  
Fr., ab 28.09.12

**Wo:** Waldmössingen, Kastellhalle

**Leitung:** Katharina Schmock,  
Yogalehrerin

**Gebühr:** € 34,-  
10 - 18 Teilnehmer

**Anmeldeschluss:** Fr., 21.09.12

**kostenfreier Rücktritt bis:** Do., 04.10.12

30209

### **Wirbelsäulengymnastik**

Die Übungseinheiten bestehen aus gezielten Dehn- und Kräftigungsübungen um muskuläre Dysbalancen auszugleichen, die durch einseitige Arbeits-, Gewohnheits- und Belastungshaltungen entstehen und Rückenschmerzen auslösen können. Sie lernen sich rückengerecht zu bewegen, Schmerzen somit vorzubeugen oder diese zu lindern. Koordination und Körperwahrnehmung werden durch ein ganzheitliches Übungsprinzip trainiert. Am Ende der Stunde gibt es immer einen entspannenden Ausklang.

**Wann:** 15 Termine, 18.30 - 19.30 Uhr  
(20,00 Unterrichtseinheiten)  
Do., ab 20.09.12

**Wo:** Waldmössingen, Kirchberghalle

**Leitung:** Veronika Kammerer,  
Gymnastiklehrerin

**Gebühr:** € 46,-  
12 - 20 Teilnehmer

**Anmeldeschluss:** Do., 20.09.12

**kostenfreier Rücktritt bis:** Mi., 03.10.12

### **Wirbel um Wirbel**

Wirbelsäulengymnastik hat das Ziel, muskuläre Dysbalancen und einseitige Belastungshaltungen auszugleichen. Durch gezielte Kräftigungs- und Dehnungsübungen von Rücken, Bauch und Beckenboden werden daraus folgende Rückenbeschwerden gemildert, beziehungsweise kann ihnen vorgebeugt werden. Die Körperwahrnehmung wird geschult. Rückenschmerzen sind derzeit die Volkskrankheit Nummer Eins. Lernen Sie sich bewusst zu bewegen. Muskulatur, die zur Aufrechterhaltung der Wirbelsäule dient, wird effektiv gedehnt und gekräftigt. Am Schluss der Stunde wird ausgiebig entspannt.

Bitte mitbringen: warme Turnkleidung, Gymnastikschuhe und Isomatte.

30214 (Soft-Training)

**Wann:** 15 Termine, 17.45 - 18.45 Uhr  
(20,00 Unterrichtseinheiten)  
Di., ab 25.09.12

**Wo:** Waldmössingen, Kirchberghalle

**Leitung:** Petra Lunde,  
Rückenschullehrerin

**Gebühr:** € 46,-  
8 - 12 Teilnehmer

**Anmeldeschluss:** Di., 18.09.12

**kostenfreier Rücktritt bis:** Mo., 01.10.12

30215 (Power-Training)

**Wann:** 15 Termine, 18.45 - 19.45 Uhr  
(20,00 Unterrichtseinheiten)  
Di., ab 25.09.12

**Wo:** Waldmössingen, Kirchberghalle

**Leitung:** Petra Lunde,  
Rückenschullehrerin

**Gebühr:** € 46,-  
8 - 12 Teilnehmer

**Anmeldeschluss:** Di., 18.09.12

**kostenfreier Rücktritt bis:** Mo., 01.10.12

30241

### **Fitness-Gymnastik**

Abwechslungsreiches Herz-Kreislauf-Training mit unterschiedlichen Schrittkombinationen zu fetziger Musik. Durch gezielte Kräftigungs- und Dehnungsübungen von Rücken, Bauch und Beckenboden können daraus folgende Rückenbeschwerden gemildert oder vorgebeugt werden.

Bitte mitbringen: Isomatte, feste Turnschuhe.

**Wann:** 15 Termine, 20.15 - 21.15 Uhr  
(20,00 Unterrichtseinheiten)  
Mo., ab 24.09.12

**Wo:** Waldmössingen, Kirchberghalle

**Leitung:** Monika Hermann,  
Gymnastiklehrerin,  
Brigitte Seeburger,  
Gymnastik- und Aerobicinstructor

**Gebühr:** € 46,-  
10 - 20 Teilnehmer

**Anmeldeschluss: Mo., 17.09.12**

**kostenfreier Rücktritt bis: So., 30.09.12**

30252

### **Fitness-Gymnastik, Winzeln**

Herz-Kreislauf-Training mit unterschiedlichen Schrittkombinationen am Boden auf mitreißende Musik. Es werden Übungen zur Kräftigung der einzelnen Körperpartien durchgeführt.

Bitte mitbringen: Isomatte.

**Wann:** 12 Termine, 18.00 - 19.00 Uhr  
(16,00 Unterrichtseinheiten)  
Do., ab 27.09.12

**Wo:** Winzeln, Alte Kirche

**Leitung:** Brigitte Seeburger,  
Gymnastik- und Aerobicinstructor

**Gebühr:** € 37,-  
10 - 18 Teilnehmer

**Anmeldeschluss: Do., 20.09.12**

**kostenfreier Rücktritt bis: Mi., 03.10.12**

40644

### **English Conversation (B1)**

You would like to practise your English regularly by talking about topics of general interest or matters you feel concerned about. In a relaxed atmosphere you can reactivate and improve your vocabulary and grammar structures to become more fluent and spontaneous in speaking English. Material: Spotlight articles, short stories, games....

**Wann:** 12 Termine, 8.45 - 10.15 Uhr

(24,00 Unterrichtseinheiten)

Do., ab 27.09.12

**Wo:** Waldmössingen, Feuerwehrgerätehaus

**Leitung:** Hedwig Risch,  
Sprachdozentin

**Gebühr:** je nach Gruppengröße:  
€ 89,- / € 60,- / € 50,-  
5 - 15 Teilnehmer

**Anmeldeschluss: Do., 20.09.12**

**kostenfreier Rücktritt bis: Mi., 03.10.12**

40650

### **English for advanced learners (B2/C1)**

#### **English texts and articles - conversation and language training**

This advanced course gives plenty of opportunity for speaking, discussion and advanced conversation. We will use texts and articles from various sources and review necessary grammar structures in a relaxed atmosphere.

Teaching material: Various texts and newspaper articles

**Wann:** 15 Termine, 19.00 - 21.00 Uhr  
(40,00 Unterrichtseinheiten)  
Do., ab 27.09.12

**Wo:** Waldmössingen, Feuerwehrgerätehaus

**Leitung:** Beate Popiak, Zertifizierte VHS-  
Dozentin für Fremdsprachen, CELTA-Trainerin

**Gebühr:** je nach Gruppengröße:  
€ 148,- / € 100,- / € 84,-  
5 - 12 Teilnehmer

**Anmeldeschluss: Do., 20.09.12**

**kostenfreier Rücktritt bis: Mi., 03.10.12**

40662

### **Englisch für Senioren (A1/A2)**

Schwerpunkt in diesem Semester ist das Lesen einfacher Kurzgeschichten.

Lehrbuch: wird im Kurs bekanntgegeben.

**Wann:** 12 Termine, 10.30 - 12.00 Uhr  
(24,00 Unterrichtseinheiten)  
Do., ab 27.09.12

**Wo:** Waldmössingen, Feuerwehrgerätehaus

**Leitung:** Hedwig Risch,  
Sprachdozentin

**Gebühr:** je nach Gruppengröße:  
€ 89,- / € 60,- / € 50,-  
5 - 12 Teilnehmer

**Anmeldeschluss: Do., 20.09.12**

**kostenfreier Rücktritt bis: Mi., 03.10.12**