



# Gemeinde Simmersfeld

Mit den Ortsteilen Aichhalden · Oberweiler · Beuren · Ettmannweiler · Fünfbronn · Simmersfeld

DIESE AUSGABE ERSCHEINT AUCH ONLINE

Mitteilungsblatt



## Die neuen Lohnsteuerjahresausgleichsformulare 2020 sind da.

Die Abholung ist nur nach vorheriger Terminvereinbarung möglich!



## Öffnungszeiten der Gemeinde- verwaltung



### Wichtige Rufnummern

Das Rathaus ist aufgrund der aktuellen Corona-Situation nicht mehr zugänglich.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter stehen Ihnen aber gerne nach vorheriger Terminvereinbarung für alle Angelegenheiten zur Verfügung.

Bitte vereinbaren Sie vorab telefonisch einen Termin, wer ohne Termin auf das Rathaus kommt, kann leider nicht empfangen werden. Wir bitten um Ihr Verständnis!

Rathaus Simmersfeld:	Tel. 9320-0
Fax	9320-30
Förster:	01713368654
Bauhof:	706
Albblickschule:	4189985
Kita Albblickzwerge:	9109074

### Not-/Bereitschaftsdienste

#### Ärztlicher Bereitschaftsdienst

**Orte:** Aichhalden, Altensteig, Altensteigdorf, Berneck, Beuren, Egenhausen, Ettmannsweiler, Fünfbronn, Garrweiler, Grömbach, Heselbronn, Hornberg, Lengenloch, Monhart, Oberweiler, Simmersfeld, Spielberg, Überberg, Walddorf, Wart, Wörnersberg

**Telefon: 116 117**

In der Region Nagold und Horb am Neckar wurde der ärztliche Bereitschaftsdienst zum 01.02.2014 neu geregelt. Der ärztliche Bereitschaftsdienst ist für die ärztliche Hilfe zuständig, wenn die Arztpraxen geschlossen sind, also in der Woche abends und in der Nacht sowie an den Wochenenden und Feiertagen. Die zentrale Notfallpraxis am Klinikum Nagold übernimmt den ärztlichen Bereitschaftsdienst an den Wochenenden und Feiertagen. Während der Öffnungszeiten ist ein Arzt vor Ort in der Notfallpraxis. Die Patienten können dann direkt ohne Voranmeldung in die Praxis kommen. Können Patienten nicht in die Notfallpraxis kommen, weil sie beispielsweise bettlägerig sind, erreichen Sie unter der Telefonnummer **116 117** den Arzt im Bereitschaftsdienst, der für medizinisch notwendige Hausbesuche eingeteilt ist. Diese Nummer gilt auch, wenn Patienten außerhalb der Öffnungszeiten der Notfallpraxis in der Nacht Kontakt mit dem Dienst habenden Arzt aufnehmen möchten, weil sie medizinische Hilfe benötigen.

Notfallpraxis Nagold am Klinikum Nagold  
Röntgenstraße 20, 72202 Nagold  
Öffnungszeiten: Samstag, Sonn- und Feiertag von 8 bis 22 Uhr.

Der ärztliche Bereitschaftsdienst ist nicht mit dem Rettungsdienst zu verwechseln, der in medizinischen Notfällen zu rufen ist. Dazu gehören insbesondere Verdacht

auf Schlaganfall oder Herzinfarkt, starke Blutungen, Atemnot oder Vergiftungen. In diesen Fällen ist sofort die **112** anzurufen.

Kinderärztlicher Notdienst:

**Orte:** alle Orte des Kreises Calw

**Telefon: 01805 19292-160**

Augenärztlicher Notdienst:

**Orte:** alle Orte des Kreises Calw

**Telefon: 01805 19292-123**

#### Zahnärzte

**Samstag, 13.02. - Sonntag, 14.02.2021**

Dr. M. Edel

Hohe Straße 1, 72221 Haiterbach

Tel. 07456 481

**Zeit: samstags, sonntags und feiertags von 10 bis 11 Uhr und von 16 bis 17 Uhr**

In der übrigen Zeit ist der diensthabende Zahnarzt **nur in dringenden Fällen** telefonisch erreichbar. Nach § 4 Abs. 1 der Notfalldienstverordnung beginnt der Notfalldienst um 8.00 Uhr und endet nach 24 bzw. nach 48 Stunden (Wochenende).

Der zahnärztliche Notfalldienst ist auch jederzeit im Internet unter [www.kzvbw.de](http://www.kzvbw.de) aktuell abrufbar.

#### Tierärzte

**Samstag, 13.02. - Sonntag, 14.02.2021**

Heiner Schenk, Talstraße 9, Wildberg, Tel.: 07054 5237 - für die Bezirke Altensteig, Nagold und Pfalzgrafenweiler.

Der Wochenenddienst beginnt am Freitagabend und endet Sonntagnacht, jedoch nur, wenn der Haustierarzt nicht erreichbar ist.

#### Apotheken

Notdienstplan Raum Altensteig

**Der Notdienst wechselt täglich.**

**Beginn und Ende jeweils 8.30 Uhr**

Aktuelle Änderungen und die Lage der Apotheken können im Internet unter [www.apotheken.de](http://www.apotheken.de) in Erfahrung gebracht werden. Ebenfalls kann die nächste diensthabende Apotheke über die Auskunfts Telefon-Nr. 11883 gefunden werden.

**Freitag, 12.02.2021**

Apotheke, Wildberg  
Marktstr. 20, Tel. 07054 5132  
Bühl-Apotheke, Schopfloch  
Hauptstr. 32, Tel. 07443 3955  
Enztal-Apotheke, Enzklösterle  
Friedenstr. 6, Tel. 07085 7173

**Samstag, 13.02.2021**

Central-Apotheke, Nagold  
Freudenstädter Str. 25,  
Tel. 07452 8979880  
Stadt-Apotheke, Neubulach  
Calwer Str. 22, Tel. 07053 6000

**Sonntag, 14.02.2021**

Apotheke am Schloss, Mötzingen  
Bondorfer Str. 4/1, Tel. 07452 8965174  
Schiller-Apotheke, Horb  
Schillerstr. 14, Tel. 07451 2678

**Montag, 15.02.2021**

Engel-Apotheke, Eutingen  
Marktstr. 2, Tel. 07459 91153

Kur-Apotheke, Waldachtal (Lützenhardt)  
Hauptstr. 33, Tel. 07443 289010

**Dienstag, 16.02.2021**

Schmidsche Apotheke, Nagold  
Marktstr. 13, Tel. 07452 93160

**Mittwoch, 17.02.2021**

Glattal Apotheke, Glatten  
Lombacher Str. 3, Tel. 07443 1511  
Johanniter-Apotheke, Jettingen  
Mauerwiesenstr. 2, Tel. 07452 75740

**Donnerstag, 18.02.2021**

Linden-Apotheke, Pfalzgrafenweiler  
Hauptstr. 6, Tel. 07445 81212  
Spitzweg-Apotheke, Empfingen  
Weiherplatz 13, Tel. 07485 210

### Soziale Dienste

**Evangelischer Tageselternverein im  
Landkreis Calw e.V.**

Marion Sailer-Spies  
Kontakt: 07452/8410-70  
[m.sailer-spies@diakonie-nsw.de](mailto:m.sailer-spies@diakonie-nsw.de)  
Internet: [www.diakonie-nordschwarzwald.de](http://www.diakonie-nordschwarzwald.de)

**Diakoniestation Altensteig**

Am Brunnenhäusle 9  
Häusliche Kranken- und Altenpflege,  
Nachbarschaftshilfe u. hauswirtschaftliche  
Versorgung, Betreuungsdienst, Betreuungsgemeinschaft für Menschen mit Demenz,  
Essen auf Rädern, Hausnotruf, Pflegeanleitung, Hospizdienst

Mo. - Fr. 8.30 - 12.00 Uhr

und 13.00 - 16.00 Uhr,

Tel: 07453 9323-0

Hospizgruppe: Tel. 07453 9323-25

**Evangelischer Diakonieverband im  
Landkreis Calw**

[www.kreisdiakonie-calw.de](http://www.kreisdiakonie-calw.de)  
Diakonische Bezirksstelle Nagold  
Hohestr. 8, 72202 Nagold  
Tel: 07452 841029,  
Fax: 074522 841044  
[post@diakonie-nagold.de](mailto:post@diakonie-nagold.de)  
Müttergenesungs- und Mutter-Kind-Kuren

**Psychosoziale Familien- und Lebens-  
beratung**

Offene Sprechstunde:  
Dienstag und Donnerstag  
10:30 - 12 Uhr und 15 - 16:30 Uhr  
oder Termin nach Vereinbarung

**Landratsamt Calw**

**Fachdienst Kindertagespflege**

Ansprechpartnerinnen:  
Silvia Murphy & Martina Haag  
Termine n. Vereinbarung unter  
Tel.: 07051 160-146,  
Fax 07051 795-146;  
E-Mail: [Silvia.Murphy@kreis-calw.de](mailto:Silvia.Murphy@kreis-calw.de) oder  
[Martina.Haag@kreis-calw.de](mailto:Martina.Haag@kreis-calw.de)

**Infektionsschutzbelehrungen für  
Beschäftigte in Lebensmittelbetrieben  
und Küchen**

Termin nach Vereinbarung, Tel. -942

**Schwangeren- und Schwangerschafts-  
konfliktberatung**

Termin nach Vereinbarung, Tel. -940

**Kontakt- und Informationsstelle für  
Selbsthilfe(gruppen)**

jetzt Zimmer B 413, Tel. -199,  
E-Mail: [selbsthilfe@kreis-calw.de](mailto:selbsthilfe@kreis-calw.de)

**Anlaufstelle sexuelle Gewalt**

Termine nach Vereinbarung

**Onyx Beratungsstelle**

**Beratungsstelle bei sexualisierter Gewalt an Kindern und Jugendlichen des Landkreises Calw**

- Vertrauliche Beratung bei sexualisierter Gewalt an Kindern und Jugendlichen für Betroffene, Angehörige und Vertrauenspersonen
- Gemeinsame Erarbeitung von Handlungskonzepten
- Verleih von Präventionskoffern für verschiedene Altersgruppen an Fachkräfte

Kontakt: Tel. 07452 842-580;  
 Mobil: 0170 4544080; E-Mail: Onyx@kreis-calw.de

**Schuldnerberatung**

Offene Sprechstunde:  
 Mittwoch 15:00 - 17:30 Uhr oder Termin nach Vereinbarung

**Migrationserstberatung**

Termin nach Vereinbarung

**Baden-Württembergischer Landesverband für Prävention und Rehabilitation, Fachstelle Sucht**

Bahnhofstr. 31, 75365 Calw, Tel. 07051 93616,  
 Fax 07051 936188, E-Mail: fs-calw@bw-lv.de  
 Beratungsgespräche sind nach Terminvereinbarung möglich.

**Soziale Hilfen**

"WEISSER RING" - Gemeinnütziger Verein zur Unterstützung von Kriminalitätsoptionen und zur Verhütung von Straftaten e. V.  
 Infotelefon 01803 343434, Außenstelle Calw, Tel. 07082 4131725.

**Deutsches Rotes Kreuz**

Kreisverband Calw e.V.

**Geschäftsstelle**

Rudolf-Diesel-Straße 15, 75365 Calw  
 Telefon: 07051 7009-0, Fax: 07051 7009-999  
 E-Mail: info@drk-kv-calw.de, Internet: www.drk-kv-calw.de

**Notfallrettung/Feuerwehr**

Telefon: 112

**Krankentransport**

Telefon: 07051 19222

**Ärztlicher Bereitschaftsdienst**

Telefon 116117

**Soziale Dienste**
**Hausnotruf „Essen auf Rädern“, Fahrdienst, Gesundheitsprogramm, Seniorenreisen, Besuchsdienst, Familienbildung**

Sabine Wiegand, Tel. 07051 7009-140

Daniel Vejsada, Tel. 07051 7009-141

E-Mail: wiegand@drk-kv-calw.de, vejsada@drk-kv-calw.de

**Rotkreuz-Kurse**

z.B. Erste Hilfe oder Ersthelfer in Betrieben

Werner Schlotter, Tel. 07051 7009-110

E-Mail: ausbildung@drk-kv-calw.de

**Auskünfte rund um Ihre Mitgliedschaft**

Gudrun Seeger, Tel. 07051 7009-110

E-Mail: ausbildung@drk-kv-calw.de

**Landratsamt Calw**
**Betreuungsbehörde**

Aufklärung und Beratung über Vorsorgevollmachten und

Betreuungsverfügungen

Unterschriftsbeglaubigungen auf Vorsorgevollmachten und

Betreuungsverfügungen

Informationen zum Betreuungsrecht

Kontakt: 07051 160-217

**EUTB Ergänzende**
**unabhängige Teilhaberberatung**

**Im Landkreis Calw Beratungsangebot für Menschen mit Behinderung zu Fragen der Teilhabeleistungen**

Beratungsstelle in der Urschelstiftung (Burgcenter)

1a Zugang Beratungsgesellschaft mbH

Zwingerweg 2, 72202 Nagold

Tel: 0162/6093821

E-Mail: teilhaberberatung@1a-zugang.de

Beratungen finden nach telefonischer Terminvereinbarung statt.

Wir bieten auch aufsuchende Beratung an.

**Termine/Veranstaltungen**

**Montag, 15. Februar**

Gelber Sack/Gelbe Tonne

**Dienstag, 16. Februar**

Bioabfall

**Mittwoch, 17. Februar**

Restabfall

Papier

**Freitag, 19. Februar**

Schrott

**Amtliche Mitteilungen**

**Baugesuche / Bauvoranfragen**

Baugesuche und Bauvoranfragen werden im Technischen Ausschuss beraten. Diese Beratungen sind öffentlich - für die Zuhörer liegt entsprechendes Informationsmaterial bereit - und finden jeweils vor der Gemeinderatssitzung statt.

Spätester Abgabetermin der Unterlagen ist **Montag, 22. Februar 2021, 12.00 Uhr** (in der Woche vor der Gemeinderatssitzung am Mittwoch, 03.03.2021).

Später eingehende Unterlagen können erst in der darauffolgenden Sitzung beraten werden. Bitte haben Sie dafür Verständnis.


**Gemeinderatssitzung**

Die nächste offizielle öffentliche Gemeinderatssitzung findet am **Mittwoch, 3. März, um 19.30 Uhr** statt.

Interessenten sind zur Teilnahme herzlich eingeladen. Für die Zuhörer und die Presse liegen die Vorlagen, die den Gemeinderäten zur Vorbereitung zugesandt werden - wie üblich - im Sitzungssaal auf.

Auf die ortsübliche Bekanntgabe gemäß § 34 GemO an der Rathausstafel und den Bekanntmachungstafeln wird hingewiesen.

gez.: Jochen Stoll

Bürgermeister

**Fundsachen**

Folgendes ist auf dem Rathaus als Fundsache abgegeben worden:

**1 Schlüsselbund mit grünem Anhänger**
**1 Brille im schwarzem Brillenetui**

Der Verlierer/die Verliererin kann sich während der üblichen Sprechzeiten auf dem Rathaus in Simmersfeld, Zimmer 1, melden.

Es wird besonders darauf hingewiesen, dass der Finder nach Ablauf von sechs Monaten das Eigentum an einer nicht abgeholt Fundsache erwirbt.

Bürgermeisteramt

Simmersfeld

**Denken Sie an den**
**MUND-NASEN-SCHUTZ**


## Bekanntmachung über das Recht auf Einsicht in das Wählerverzeichnis und die Erteilung von Wahlscheinen für die Wahl zum Landtag am 14. März 2021

1. Das Wählerverzeichnis für die Landtagswahl der Gemeinde Simmersfeld mit den Wahlbezirken Aichhalden-Oberweiler, Beuren, Ettmannsweiler, Fünfbronn und Simmersfeld wird in der Zeit vom 22. Februar bis 26. Februar 2021 während der allgemeinen Öffnungszeiten Montag, Dienstag und Donnerstag von 08:00 – 12:00 Uhr und von 14:00 – 16:30 Uhr sowie Mittwoch von 08:00 – 12:00 Uhr und von 14:00 – 19:00 Uhr, Freitag 08:00 – 11:30 Uhr, **(da das Rathaus aufgrund Corona geschlossen hat bitte vorab einen Termin vereinbaren)** im Bürgermeisteramt Simmersfeld, Gartenstr. 14, 72226 Simmersfeld für Wahlberechtigte zur Einsicht bereitgehalten. Wahlberechtigte können die Richtigkeit oder Vollständigkeit der zu ihrer Person im Wählerverzeichnis eingetragenen Daten überprüfen. Die Richtigkeit oder Vollständigkeit der Daten von anderen im Wählerverzeichnis eingetragenen Personen können Wahlberechtigte nur überprüfen, wenn Tatsachen glaubhaft gemacht werden, aus denen sich eine Unrichtigkeit oder Unvollständigkeit des Wählerverzeichnisses ergeben kann. Das Recht zur Überprüfung besteht nicht hinsichtlich der Daten von Wahlberechtigten, für die im Melderegister eine Auskunftssperre nach dem Bundesmeldegesetz eingetragen ist.  
Das Wählerverzeichnis wird im automatisierten Verfahren geführt; die Einsicht ist durch ein Datensichtgerät möglich.<sup>1</sup>  
Wählen kann nur, wer in das Wählerverzeichnis eingetragen ist oder einen Wahlschein hat.
2. Wer das Wählerverzeichnis für unrichtig oder unvollständig hält, kann während der Einsichtsfrist vom 20. bis 16. Tag vor der Wahl, spätestens am 26. Februar 2021 bis 12:00 Uhr (nur mit Terminvereinbarung) im Bürgermeisteramt Simmersfeld, Gartenstr. 14, 72226 Simmersfeld, Zimmer 1 Frau Reichle und Zimmer 2 Frau Müller Einspruch einlegen. Der Einspruch kann schriftlich oder durch Erklärung zur Niederschrift eingelegt werden.
3. Wahlberechtigte, die in das Wählerverzeichnis eingetragen sind, erhalten bis spätestens am 21. Februar 2021 eine Wahlbenachrichtigung samt Vordruck für einen Antrag auf Erteilung eines Wahlscheins. Wer keine Wahlbenachrichtigung erhalten hat, aber glaubt, wahlberechtigt zu sein, muss Einspruch gegen das Wählerverzeichnis einlegen, wenn er nicht Gefahr laufen will, dass er sein Wahlrecht nicht ausüben kann. Wahlberechtigte, die nur auf Antrag in das Wählerverzeichnis eingetragen werden und die bereits einen Wahlschein und Briefwahlunterlagen beantragt haben, erhalten keine Wahlbenachrichtigung.
4. Wer einen Wahlschein hat, kann an der Wahl im Wahlkreis **43 Calw** durch Stimmabgabe in einem beliebigen Wahlraum (Wahlbezirk) dieses Wahlkreises oder durch Briefwahl teilnehmen. Bei der Briefwahl muss der Wähler den Wahlbrief mit dem Stimmzettel und dem Wahlschein so recht-zeitig an die angegebene Stelle absenden, dass der Wahlbrief dort spätestens am Wahltag bis 18 Uhr eingeht.
5. Einen Wahlschein erhält auf Antrag
  - 5.1 eine in das Wählerverzeichnis eingetragene wahlberechtigte Person.
  - 5.2 eine nicht in das Wählerverzeichnis eingetragene wahlberechtigte Person, wenn
    - a) sie nachweist, dass sie ohne ihr Verschulden die Antragsfrist auf Aufnahme in das Wählerverzeichnis nach § 11 Abs. 2 Satz 2 der Landeswahlordnung (bis zum 21. Februar 2021) oder die Einspruchsfrist gegen das Wählerverzeichnis nach § 21 Abs. 4 Sätze 1 und 3 des Landtagswahlgesetzes versäumt hat,
    - b) ihr Recht auf Teilnahme an der Wahl erst nach Ablauf der Antragsfrist nach § 11 Abs. 2 der Landeswahlordnung oder der Einspruchsfrist nach § 21 Abs. 4 Sätze 1 und 3 des Landtagswahlgesetzes entstanden ist,
    - c) ihr Wahlrecht im Einspruchs- oder Beschwerdeverfahren festgestellt worden und die Feststellung erst nach Abschluss des Wählerverzeichnisses dem Bürgermeister bekannt geworden ist.

Der Wahlschein kann bis zum 12. März 2021, 18:00 Uhr im Bürgermeisteramt Simmersfeld, Gartenstr. 14, 72226 Simmersfeld, Zimmer 1 Frau Reichle schriftlich, elektronisch oder mündlich (nicht aber telefonisch) beantragt werden.  
Wenn bei nachgewiesener plötzlicher Erkrankung oder aufgrund der Anordnung einer Absonderung nach dem Infektionsschutzgesetz der Wahlraum nicht oder nur unter unzumutbaren Schwierigkeiten aufgesucht werden kann, kann der Antrag noch bis zum Wahltag, 15:00 Uhr, gestellt werden.  
Versichert ein Wahlberechtigter glaubhaft, dass ihm der beantragte Wahlschein nicht zugegangen ist, kann ihm bis zum Tage vor der Wahl, 12.00 Uhr, ein neuer Wahlschein erteilt werden.  
Nicht in das Wählerverzeichnis eingetragene Wahlberechtigte können aus den unter 5.2 Buchstabe a bis c angegebenen Gründen den Antrag auf Erteilung eines Wahlscheines noch bis zum Wahltag, 15.00 Uhr, stellen.
6. Wer den Antrag für einen anderen stellt, muss durch Vorlage einer schriftlichen Vollmacht nachweisen, dass er dazu berechtigt ist. Ein Wahlberechtigter mit Behinderung kann sich bei der Antragstellung der Hilfe einer anderen Person bedienen.

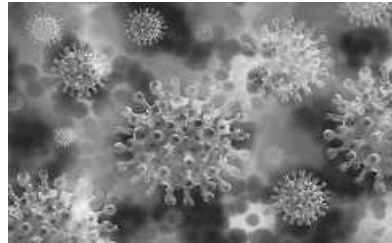
7. Mit dem Wahlschein erhält die wahlberechtigte Person
  - 7.1. einen amtlichen Stimmzettel des Wahlkreises,
  - 7.2. einen amtlichen blauen Stimmzettelumschlag für die Briefwahl und
  - 7.3. einen amtlichen hellroten Wahlbriefumschlag, auf dem die vollständige Anschrift, wohin der Wahlbrief zu übersenden ist, sowie die Bezeichnung der Dienststelle der Gemeinde, die den Wahlschein ausgestellt hat (Ausgabestelle), und die Wahlscheinnummer oder der Wahlbezirk angegeben sind.
8. Wahlschein und Briefwahlunterlagen können auch durch den Wahlberechtigten persönlich abgeholt werden. An eine andere Person können diese Unterlagen nur ausgehändigt werden, wenn die Berechtigung zur Empfangnahme durch Vorlage einer schriftlichen Vollmacht nachgewiesen wird.
9. Ein Wahlberechtigter, der des Lesens unkundig oder wegen einer Behinderung an der Abgabe seiner Stimme gehindert ist, kann sich zur Stimmabgabe der Hilfe einer anderen Person bedienen. Die Hilfsperson muss das 16. Lebensjahr vollendet haben. Die Hilfeleistung ist auf technische Hilfe bei der Kundgabe einer vom Wahlberechtigten selbst getroffenen und geäußerten Wahlentscheidung beschränkt. Unzulässig ist eine Hilfeleistung, die unter missbräuchlicher Einflussnahme erfolgt, die selbstbestimmte Willensbildung oder Entscheidung des Wahlberechtigten ersetzt oder verändert oder wenn ein Interessenkonflikt der Hilfsperson besteht. Die Hilfsperson ist zur Geheimhaltung der Kenntnisse verpflichtet, die sie bei der Hilfeleistung von der Wahl einer anderen Person erlangt hat.

Ort, Datum

Simmersfeld, 05.02.2021

**Bürgermeisteramt**

Jochen Stoll, Bürgermeister



## Auch im Lockdown werden wir gebraucht



Damit wir als systemrelevante Hilfeleistungsorganisation auch

***Ihnen*** im Ernstfall helfen können .....

müssen wir ständig trainieren.

Deshalb dürfen wir- nach einer Verordnung des Landes  
Baden-Württemberg - auch in Zeiten des Lockdowns—  
zur Erfüllung unserer Aufgaben unter Einhaltung der  
geltenden Hygienevorschriften, üben.

Bitte haben Sie dafür Verständnis !!!

## Die Feuerwehren im Kreis Calw

KREIS  
**FEUERWEHR**  
VERBAND CALW



## Standesamtliche Mitteilungen

## Schulen



### VHS Oberes Nagoldtal

#### Rückhalt - Ganzheitliche Rückenschule

##### Kurs Nr. 145746kf

Mit Ingrid Lipps

... meets Faszientraining. Beginnend mit der Wahrnehmung des eigenen Körpers bewegt sich die Wirbelsäule fließend und harmonisch aus der Rückenlage zum Sitz, Knien, in Bauch- und Seitlage - und zum Abschluss in den Stand. Sanfte Bewegungen - unterstützt von leiser Musik - mobilisieren den gesamten Körper, aktivieren und kräftigen nahezu alle Muskelgruppen und bringen innere Ruhe und Kraft. Ergänzt wird diese Wirbelsäulengymnastik durch Faszientraining.

Simmersfeld, Kursaal, Gartenstraße 14

Mo, 22.02.2021, 17:40 - 18:40 Uhr, 10 x

71,00 EUR (ab 6 TN)

#### Gleichgewicht aktiv (Sturz-Prophylaxe)

##### Kurs Nr. 145747kf

Mit Ingrid Lipps

Ein Übungsprogramm, das vor allem die Rumpf- und Beinmuskulatur durch gymnastische Übungen trainiert, die Bewegungsqualität erhält und verbessert sowie die Bewegungssicherheit im Alltag fördert.

Simmersfeld, Kursaal, Gartenstraße 14

Mo, 22.02.2021, 18:50 - 19:50 Uhr, 10 x

71,00 EUR (ab 6 TN)

#### Pilates

##### Kurs Nr. 145748kf

Mit Ingrid Lipps

... meets Faszientraining! Wie wirkungsvoll das Training der tiefliegenden Rumpfmuskulatur für unsere Haltung und Stabilität ist, wird durch die Pilates-Methode spür- und sichtbar. Ein gesundes und flexibles Faszienetz, das dem Bindegewebe zugeordnet ist und unseren Körper wie eine zweite Haut umhüllt, ist eng an unsere Beweglichkeit, an die Kraft und an unser Bewegungslernen gebunden. Deshalb ergänzen sich Stabilisierungsmuskulatur und Faszien und führen durch bestimmte Stimulation und verschiedene Trainingsvorgänge zu einem optimalen Ergebnis.

Keine Vorkenntnisse nötig! In jedem Alter geeignet! Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Socken, Isomatte, Handtuch, flaches Kissen

Simmersfeld, Kursaal, Gartenstraße 14

Mo, 22.02.2021, 20:00 - 21:00 Uhr, 10 x

71,00 EUR (ab 6 TN)

#### Beckenboden in Balance

##### Kurs Nr. 145749kf

Mit Ingrid Lipps

Der Beckenboden in seiner Funktion für den aufrechten Gang, für eine gute ausgewogene Körperhaltung und für eine stabile Lage der inneren Organe, braucht wie jede andere Muskulatur Training um vital zu bleiben. Ist diese Muskulatur zusätzlich

strapaziert durch Schwangerschaft und Geburt, durch schwere körperliche Arbeit, durch Operationen oder einer Bindegewebschwäche, ist regelmäßiges Training notwendig. Durch Körperwahrnehmung, gezielte Ansteuerung der entsprechenden Muskulatur und durch Konditionierung haben wir die Möglichkeit, eine ausgewogene Balance des Beckenbodens zu erhalten, zu verbessern oder wieder zu erlangen.

Simmersfeld, Kursaal, Gartenstraße 14

Mi, 24.02.2021, 08:00 - 08:45 Uhr, 12 x

64,00 EUR (ab 6 TN)

#### Pilates

##### Kurs Nr. 145750kf

Mit Ingrid Lipps

... meets Faszientraining! Wie wirkungsvoll das Training der tiefliegenden Rumpfmuskulatur für unsere Haltung und Stabilität ist, wird durch die Pilates-Methode spür- und sichtbar. Ein gesundes und flexibles Faszienetz, das dem Bindegewebe zugeordnet ist und unseren Körper wie eine zweite Haut umhüllt, ist eng an unsere Beweglichkeit, an die Kraft und an unser Bewegungslernen gebunden. Deshalb ergänzen sich Stabilisierungsmuskulatur und Faszien und führen durch bestimmte Stimulation und verschiedene Trainingsvorgänge zu einem optimalen Ergebnis.

Keine Vorkenntnisse nötig! In jedem Alter geeignet! Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Socken, Isomatte, Handtuch, flaches Kissen

Simmersfeld, Kursaal, Gartenstraße 14

Mi, 24.02.2021, 08:50 - 09:50 Uhr, 12 x

85,00 EUR (ab 6 TN)

#### Rückhalt - Ganzheitliche Rückenschule

##### Kurs Nr. 145751kf

Mit Ingrid Lipps

... meets Faszientraining. Beginnend mit der Wahrnehmung des eigenen Körpers bewegt sich die Wirbelsäule fließend und harmonisch aus der Rückenlage zum Sitz, Knien, in Bauch- und Seitlage - und zum Abschluss in den Stand. Sanfte Bewegungen - unterstützt von leiser Musik - mobilisieren den gesamten Körper, aktivieren und kräftigen nahezu alle Muskelgruppen und bringen innere Ruhe und Kraft. Ergänzt wird diese Wirbelsäulengymnastik durch Faszientraining.

Simmersfeld, Kursaal, Gartenstraße 14

Mi, 24.02.2021, 10:00 - 11:00 Uhr, 12 x

85,00 EUR (ab 6 TN)

#### Eltern-Kind-Turnen

##### Kurs Nr. 145849kf

Mit Renate Lehmann

Bitte mitbringen: Turnkleidung, helle, feste Schuhe

Simmersfeld, Turnhalle, Schulweg 12

Mi, 24.02.2021, 15:00 - 16:00 Uhr, 12 x

42,40 EUR

#### Bewegungserziehung für Kleinkinder (3 bis 4 Jahre)

##### Kurs Nr. 145846kf

Mit Renate Lehmann

Bitte mitbringen: Turnkleidung, helle, feste Schuhe

Simmersfeld, Turnhalle, Schulweg 12

Mo, 01.03.2021, 15:00 - 16:00 Uhr, 12 x

33,90 EUR (ab 10 TN)

#### Kinderturnen - Bewegungsspiele für Kinder (5 bis 6 Jahre)

##### Kurs Nr. 145847kf

Mit Renate Lehmann

Bitte mitbringen: Turnkleidung, helle, feste Schuhe

Simmersfeld, Turnhalle, Schulweg 12

Mo, 01.03.2021, 16:10 - 17:10 Uhr, 12 x

33,90 EUR (ab 10 TN)

#### Bewegungserziehung für Grundschul Kinder - Mädchen und Jungen

##### Kurs Nr. 145848kf

Mit Renate Lehmann

Bitte mitbringen: Turnkleidung, helle, feste Schuhe

Simmersfeld, Turnhalle, Schulweg 12

Mo, 01.03.2021, 17:20 - 18:20 Uhr, 12 x

33,90 EUR (ab 10 TN)