



Gemeinde

Simmersfeld

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

DIESE AUSGABE ERSCHEINT AUCH ONLINE

Mitteilungsblatt

kulturwerkstatt fest·spiel·haus

Sa. 28.01. 20.30 Uhr

Gipsy Voices

LATIN FLAMENCO POP



Öffnungszeiten der Gemeinde- verwaltung



Wichtige Rufnummern

Rathaus Simmersfeld: Tel. 9320-0
Fax 9320-30
Förster: 0171 3368654
Bauhof: 706
Albblickschule: 4189985
Kita Albblickzwerge: 9109074

Bürgermeisteramt

Montag 08.00 – 12.00 Uhr
Dienstag 08.00 – 12.00 Uhr
Mittwoch 08.00 – 12.00 Uhr
14.00 – 19.00 Uhr
Donnerstag 08.00 – 12.00 Uhr
Freitag 08.00 – 11.30 Uhr

Gemeindekasse

Montag 08.30 – 12.00 Uhr
Dienstag 08.30 – 12.00 Uhr
Mittwoch 08.30 – 12.00 Uhr
15.00 – 18.30 Uhr
Donnerstag 08.30 – 12.00 Uhr
Freitag 08.30 – 11.30 Uhr

Montag, Dienstag und Donnerstag sind Termine auch am Nachmittag möglich, wir bitten um eine telefonische Terminvereinbarung!

Not-/Bereitschaftsdienste

Ärztlicher Bereitschaftsdienst

Orte: Aichhalden, Altensteig, Altensteig-dorf, Berneck, Beuren, Egenhausen, Ettmannsweiler, Fünfbronn, Garweiler, 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

Der zahnärztliche Notfalldienst ist unter der Telefonnummer **0761 12012000** zu erreichen sowie im Internet unter **www.kzvbw.de** abrufbar.

Der Zahnarzt ist samstags, sonntags und feiertags in der Zeit von 10:00 - 11:00 Uhr und von 16:00 - 17:00 Uhr in der Praxis anwesend - in **dringenden Fällen** auch außerhalb der Sprechstunden telefonisch erreichbar.

Tierärzte

Bitte wenden Sie sich an Ihren Haustierarzt.

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** in Erfahrung gebracht werden. Ebenfalls kann die nächste diensthabende Apotheke über die Auskunfts-Telefon-Nr. 11883 gefunden werden.

Freitag, 20.01.2023

Apotheke am Markt, Altensteig, Poststraße 31, Tel: 07453 3650
Neckar Apotheke, Horb am Neckar, Dammstraße 1, Tel: 07451 918070

Samstag, 21.01.2023

Central-Apotheke, Nagold, Freudenstädter Straße 25, Tel: 07452 8979880

Sonntag, 22.01.2023

Rosen-Apotheke am Riedbrunnen, Schillerstraße 19, Tel: 07452 8199900
Seewald-Apotheke, Seewald (Besenfeld), Nagoldtalstraße 2, Tel: 07447 1700

Montag, 23.01.2023

Apotheke am Schloss, Mötzingen, Bondorfer Straße 4/1, Tel: 07452 8965174
Schiller-Apotheke, Horb am Neckar, Schillerstraße 14, Tel: 07451 2678

Dienstag, 24.01.2023

Engel-Apotheke, Eutingen im Gäu, Marktstraße 2, Tel: 07459 91153
Kur-Apotheke, Waldachtal (Lützenhardt), Am Kurpark 33, Tel: 07443 289010

Mittwoch, 25.01.2023

Central-Apotheke, Nagold, Freudenstädter Straße 25, Tel: 07452 8979880

Donnerstag, 26.01.2023

Glattal Apotheke, Glatten, Lombacher Straße 3, Tel: 07443 1511

Soziale Dienste

Evangelischer Tageselternverein im Landkreis Calw e.V.

Marion Sailer-Spies
Kontakt: 07452/8410-70
m.sailer-spies@diakonie-nsw.de
Internet: www.diakonie-nordschwarzwald.de

Diakoniestation Altensteig

Am Brunnenhäusle 9
Häusliche Kranken- und Altenpflege, Nachbarschaftshilfe u. hauswirtschaftliche Versorgung, Betreuungsdienst, Betreuungsgruppe 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
Diakonische Bezirksstelle Nagold
Hohestr. 8, 72202 Nagold
Tel: 07452 841029, Fax: 074522 841044
post@diakonie-nagold.de
Müttergenesungs- und Mutter-Kind-Kuren

Psychosoziale Familien- und Lebensberatung

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
oder Martina.Haag@kreis-calw.de

Infektionsschutzbelehrungen für Beschäftigte in Lebensmittelbetrieben und Küchen

Termin nach Vereinbarung, Tel. -942

Schwangeren- und Schwangerschaftskonfliktberatung

Nach Vereinbarung, Tel: -907

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe(gruppen)

Tel. -199, E-Mail: selbsthilfe@kreis-calw.de

Anlaufstelle sexuelle Gewalt

Termine nach Vereinbarung

Pflegestützpunkt im Landkreis Calw

Wir beraten pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen kostenfrei und neutral.
Unsere Kontaktzeiten:
Montag - Freitag: 09.00 – 12.00 Uhr
Donnerstag: 14.00 - 18.30 Uhr
Und nach Vereinbarung
Tel.: 07051-160 329



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 Kriminalitätsoptern 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: teilhabeberatung@1a-zugang.de
Beratungen finden nach telefonischer Terminvereinbarung statt.
Wir bieten auch aufsuchende Beratung an.

Termine/Veranstaltungen



Freitag, 20. Januar

19:00 Uhr Versammlung FFW Abt. Alterswehr

Samstag, 28. Januar

18:30 Uhr Jahresessen Aichelberg FFW Abteilung Aichhalden-Oberweiler

19:00 Uhr Abteilungsversammlung FFW Abteilung Simmersfeld

20:30 Uhr Flamenco Gipsy Voices im fest.spiel.haus

Sonntag, 29. Januar

9-Meter-Turnier TSV Simmersfeld

Dienstag, 31. Januar

Bioabfall

Montag, 13. Februar

Gelber Sack / Gelbe Tonne

Dienstag, 14. Februar

Bioabfall

Mittwoch, 15. Februar

Restabfall / Papier

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, 23. Januar 2023, 12.00 Uhr, in der Woche vor der Gemeinderatssitzung am Mittwoch, 01. Februar 2023.

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



Gemeinderatssitzung

Die nächste öffentliche Gemeinderatssitzung findet am **Mittwoch, den 01. Februar 2023, um 19.30 Uhr** im **Sitzungssaal des Rathauses Simmersfeld** 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 Bekanntmachungsstafeln wird hingewiesen.

Rathaus wegen Umbauarbeiten nur eingeschränkt erreichbar

In der Woche vom 30.01.2023 bis 03.02.2023 ist das Rathaus wegen Umbauarbeiten nur eingeschränkt zu erreichen. Ab dem 06.02.2023 ist das Rathaus wieder wie gewohnt für Sie zu da.

SEKUNDEN ENTSCHEIDEN



112

**IM NOTFALL
Feuerwehr, Notarzt
und Rettungsdienst**



Nachruf für Herrn Ernst Schaible



Am 13. Januar 2023 verstarb Herr Ernst Schaible im Alter von 94 Jahren.

Herr Schaible war in der Zeit von 1975 bis 2004 Ortschaftsrat in Aichhalden-Oberweiler. Außerdem war er fast 30 Jahre lang als Waldarbeiter im Gemeindewald und 27 Jahre lang als Farrenwärter tätig.

Herr Schaible war ein sehr engagierter und besonnener Ortschaftsrat, der stets im Sinne und zum Wohle seines Heimatortes dachte und handelte. Er war immer daran interessiert, Sachverhalte im Einvernehmen zu regeln.

Als Forstwirt zeichnete ihn eine große Verlässlichkeit und ein hohes Maß an Pflichtbewusstsein aus. Konsequentes und vorausschauendes Handeln war ihm wichtig.

Ernst Schaible war seinem Heimatort Aichhalden tief verbunden, hier war er fest verwurzelt. Wir trauern mit seiner Familie, der unser ganzes Mitgefühl gilt. Wir werden ihm stets ein ehrendes Andenken bewahren.

Simmersfeld, im Januar 2023

Jochen Stoll
Bürgermeister, Gemeinde Simmersfeld

Gemeinde Simmersfeld mit neuer Homepage

Der Internetauftritt der Gemeinde Simmersfeld hat ein neues Erscheinungsbild bekommen.

Dies war vor allem notwendig, um den Anforderungen der Barrierefreie-Informationstechnik-Verordnung zu entsprechen. Wir freuen uns über Ihren Besuch auf unserer neuen Homepage. Diese ist wie bisher unter **www.simmersfeld.de** zu erreichen.

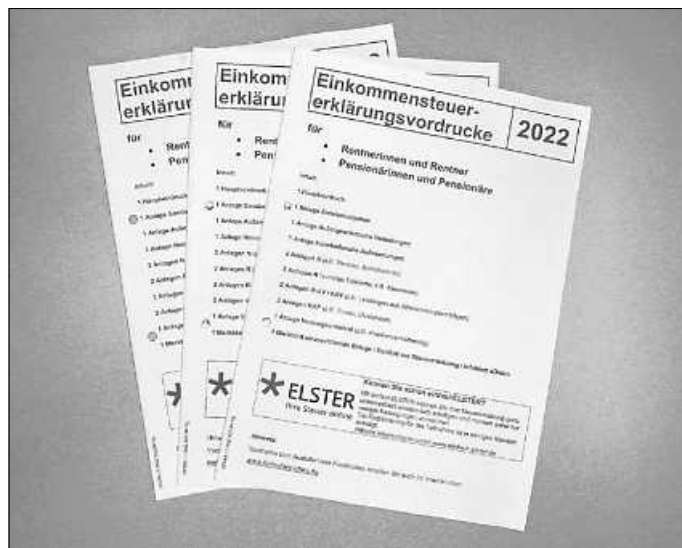
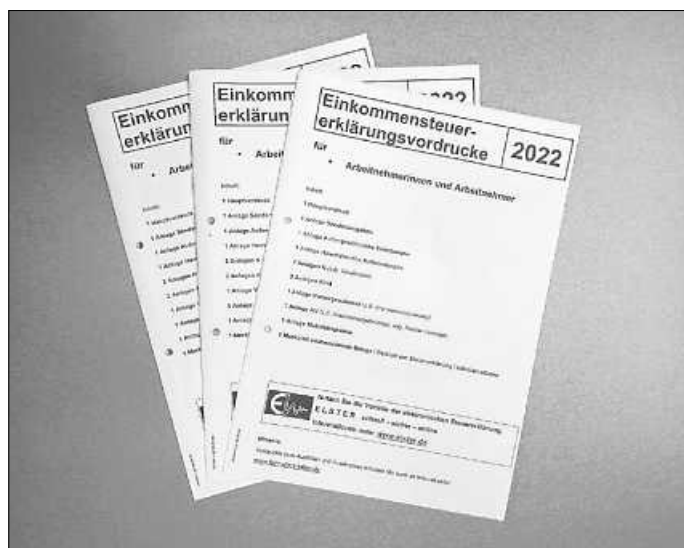
Sollten Sie Fehler finden oder halten Sie ein Thema für wichtig, das nicht aufgeführt wird, nehmen Sie gerne mit uns Kontakt auf unter info@simmersfeld.de

Natürlich freuen wir uns auch über positive Rückmeldungen!

Ihre Gemeindeverwaltung Simmersfeld

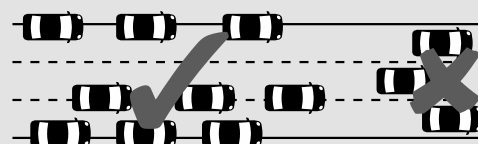
Die neuen Lohnsteuerjahresausgleichsformulare 2022 sind da.

Eine Abholung ist zu unseren Öffnungszeiten möglich.



Rettungsgasse

bei Staubildung freihalten!



Öffentliche Bekanntmachung

Inkrafttreten des Bebauungsplans „Haus und Kahräcker II – 2. Änderung“ Gemarkung Simmersfeld und der örtlichen Bauvorschriften zum Bebauungsplan „Haus und Kahräcker II – 2. Änderung“ Gemarkung Simmersfeld nach § 13 BauGB im vereinfachten Verfahren.

Der Gemeinderat der Gemeinde Simmersfeld hat am 21.12.2022 in öffentlicher Sitzung den Bebauungsplan „Haus und Kahräcker II – 2. Änderung“ nach § 10 Abs. 1 BauGB, sowie die in den Bebauungsplan integrierten örtlichen Bauvorschriften nach § 74 (1) LBO, jeweils in Verbindung mit § 4 Abs. 1 Gemeindeordnung Baden-Württemberg (GemO) als Satzung beschlossen. Im Einzelnen gilt die Fassung im Lageplan vom 24.02.2022.

Der Bebauungsplan „Haus und Kahräcker II – 2. Änderung“ Gemarkung Simmersfeld, sowie die im Bebauungsplan integrierten örtlichen Bauvorschriften treten mit dieser Bekanntmachung in Kraft (vgl. § 10 Abs. 3 BauGB i.V.m. § 74 (7) LBO).

Der Bebauungsplan, sowie die in den Bebauungsplan integrierten örtlichen Bauvorschriften, können einschließlich ihrer Begründung und der zusammenfassenden Erklärung (§10 (4) BauGB), während der Dienstzeit, beim Bürgermeisteramt Simmersfeld, Gartenstr. 14, Simmersfeld, Zimmer 2 eingesehen werden (§ 10 (3) BauGB). Jedermann kann den Bebauungsplan sowie die in den Bebauungsplan integrierten örtlichen Bauvorschriften einsehen und über ihren Inhalt Auskunft verlangen. Auf die Vorschriften des § 44 Abs. 3 Satz 1 und 2 BauGB, über die Fälligkeit etwaiger Entschädigungsansprüche im Falle der in den §§ 39 – 42 BauGB bezeichneten Vermögensnachteile, deren Leistung schriftlich beim Entschädigungspflichtigen zu beantragen ist, und des § 44 Abs. 4 BauGB über das Erlöschen von Entschädigungsansprüchen, wenn der Antrag nicht innerhalb der Frist von drei Jahren gestellt ist, wird hingewiesen. Eine Verletzung der in § 214 Abs. 1 Satz 1 Nr. 1 bis 3 BauGB bezeichneten Verfahrens- und Formvorschriften sowie ein Mangel in der Abwägung nach § 214 Abs. 3 BauGB sind nach § 215 Abs. 1 Nr. 1 bis 3 BauGB unbeachtlich, wenn beachtliche

Verletzungen der oben genannten Verfahrens- und Formvorschriften und beachtliche Mängel in der Abwägung nicht **innerhalb von einem Jahr**, seit dieser Bekanntmachung **schriftlich** gegenüber der Gemeinde unter Darlegung des die Verletzung begründeten Sachverhaltes geltend gemacht worden sind.

Eine etwaige Verletzung von Verfahrens- oder Formvorschriften der Gemeindeordnung für BW (GemO) in der aktuellen Fassung oder von auf Grund der GemO erlassenen Verfahrensvorschriften ist nach § 4 Abs. 4 GemO in dem dort bezeichneten Umfang unbeachtlich, wenn sie nicht schriftlich und unter Bezeichnung des Sachverhaltes, der die Verletzung begründen soll, innerhalb eines Jahres seit dieser Bekanntmachung geltend gemacht worden ist. Die Verletzungen sind schriftlich gegenüber der Gemeinde Simmersfeld geltend zu machen.

Dies gilt nicht, wenn

1. die Vorschriften über die Öffentlichkeit der Sitzung, die Genehmigung oder die Bekanntmachungen des Bebauungsplanes sowie die im Bebauungsplan integrierten örtlichen Bauvorschriften verletzt worden sind.
2. der Bürgermeister dem Beschluss nach § 43 GemO wegen Gesetzswidrigkeit widersprochen hat, oder wenn innerhalb eines Jahres seit dieser Bekanntmachung die Rechtsaufsichtsbehörde den Beschluss beanstandet hat oder die Verletzung von Verfahrens- und Formvorschriften gegenüber der Gemeinde Simmersfeld unter Bezeichnung des Sachverhaltes, der die Verletzung begründen soll, schriftlich geltend gemacht worden ist.

Jochen Stoll
Bürgermeister



Öffentliche Bekanntmachung

Bebauungsplan „Gartenstraße Ost“ und örtliche Bauvorschriften auf der Gemarkung Simmersfeld

Frühzeitige Beteiligung der Öffentlichkeit nach § 3 Abs. 1 BauGB

Der Gemeinderat der Gemeinde Simmersfeld hat am 23.11.2022 in öffentlicher Sitzung den Beschluss gefasst die frühzeitige Beteiligung der Öffentlichkeit nach § 3 Abs. 1 BauGB umzusetzen. Der Geltungsbereich des Bebauungsplanes, die allgemeinen Ziele und Zwecke der Planung sowie das städtebauliche Konzept liegen

**ab Freitag, 27.01.2023 bis Montag, 27.02.2023,
je einschließlich**

bei der Gemeinde Simmersfeld, Gartenstr. 14, 72226 Simmersfeld, Zimmer 2, während der Dienstzeiten öffentlich aus.

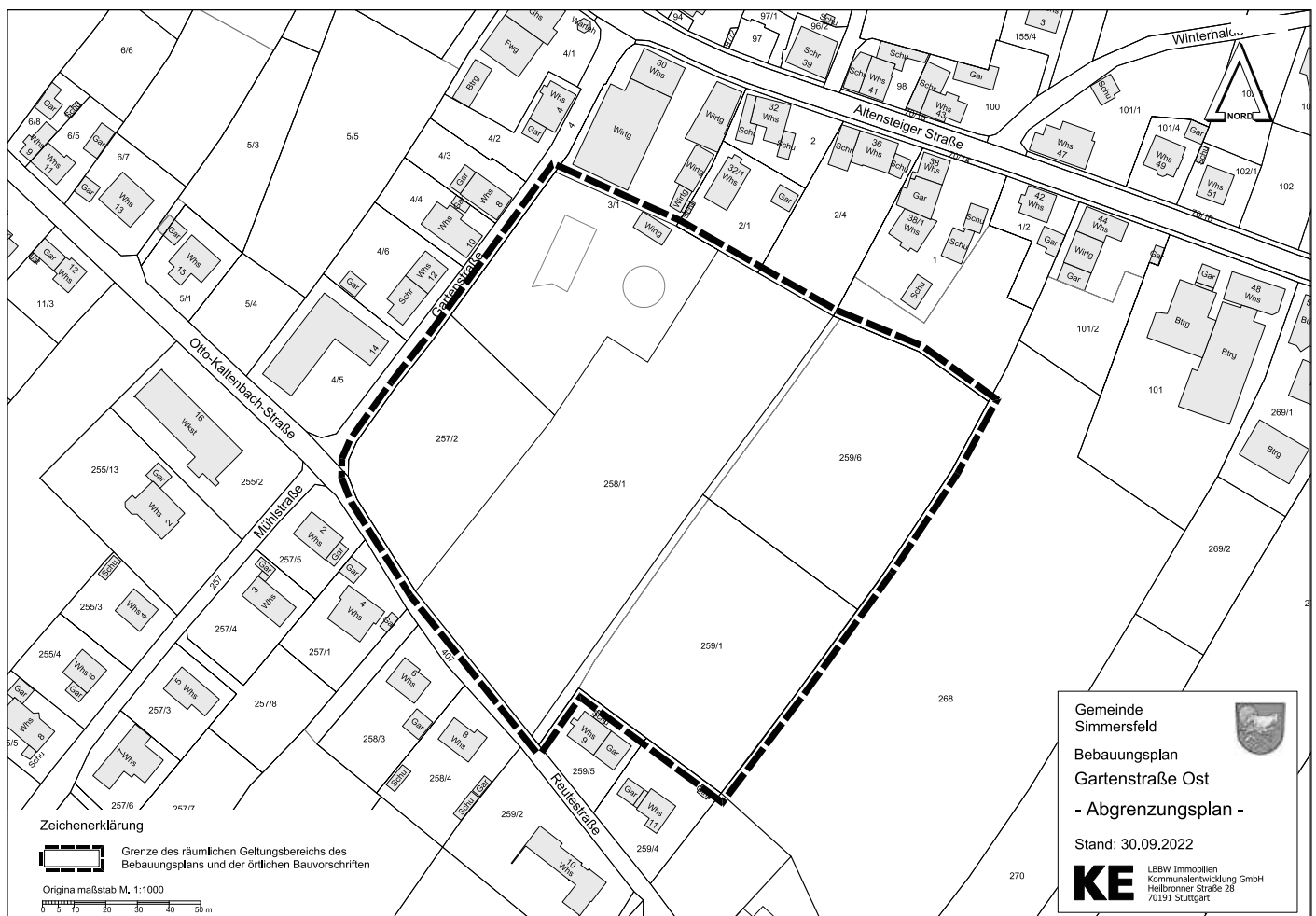
Die aktuellen Planunterlagen sind außerdem auch ab dem 27.01.2023 im Internet unter der Homepage der Gemeinde Simmersfeld abrufbar.

Während der Auslegungsfrist können Anregungen schriftlich oder mündlich zur Niederschrift beim Bürgermeisteramt Simmersfeld vorgebracht werden. Es ist zweckmäßig, die Anschrift des Verfassers anzugeben. Über die Anregungen entscheidet der Gemeinderat in öffentlicher Sitzung. Jedermann kann die beschlossenen Planunterlagen einsehen und Auskunft über deren Inhalt verlangen.

Nicht fristgerecht abgegebene Stellungnahmen können bei der Beschlussfassung über den Bebauungsplan unberücksichtigt bleiben. Es wird hiermit auch darauf hingewiesen, dass ein Antrag nach § 47 VwGO unzulässig ist, wenn mit ihm Einwendungen geltend gemacht werden, die vom jeweiligen Antragsteller im Rahmen der Auslegung nicht oder verspätet geltend gemacht wurden, aber hätten geltend gemacht werden können.

Simmersfeld, den 16.01.2023

gez. Jochen Stoll
Bürgermeister



Standesamtliche Mitteilungen

Schulen



VHS Oberes Nagoldtal

Neues Programmheft!

Das neue vhs-Programm für Frühjahr/Sommer 2023 liegt ab sofort in Heftform auf dem Rathaus bereit oder ist ab sofort auf der Homepage buchbar.

Melden Sie sich schnell an!

Die Kurse finden selbstverständlich nach Maßgabe der geltenden Corona-Verordnungen und örtlichen Möglichkeiten statt. Alle Angemeldeten werden von uns immer aktuell informiert.

Wir freuen uns auf Sie!

Rückenfit - Rückenkräftigung

Kurs-Nr. 2313021801

Mit Ingrid Lipps

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.

Bitte mitbringen: Matte und Handtuch

Simmersfeld, Kursaal, Gartenstraße 14

Mo, 06.02.2023, 18:00 - 19:00 Uhr, 10 x

70,00 EUR

Pilates ... meets Faszientraining

Kurs-Nr. 2313022801

Mit Ingrid Lipps

Wie wirkungsvoll das Training der tiefliegenden Rumpfmuskulatur für unsere Haltung und Stabilität ist, wird durch diese 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. Es sind keine Vorkenntnisse nötig und ist in jedem Alter geeignet!

Bitte mitbringen: Matte und Handtuch

Simmersfeld, Kursaal, Gartenstraße 14

Mo, 06.02.2023, 19:00 - 20:00 Uhr, 10 x

70,00 EUR

Beckenboden in Balance

Kurs-Nr. 2313023801

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.

Bitte mitbringen: Matte und Handtuch

Simmersfeld, Kursaal, Gartenstraße 14

Mi, 08.02.2023, 08:15 - 09:00 Uhr, 10 x

52,50 EUR

Rückenfit - Rückenkräftigung

Kurs-Nr. 2313021802

Mit Ingrid Lipps

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.

Bitte mitbringen: Matte und Handtuch

Simmersfeld, Kursaal, Gartenstraße 14

Mi, 08.02.2023, 09:15 - 10:15 Uhr, 10 x

70,00 EUR

Bewegungserziehung für Kleinkinder (3 bis 4 Jahre)

Kurs-Nr. 2313028802

Mit Renate Lehmann

Bitte mitbringen: Turnkleidung, helle, feste Schuhe

Simmersfeld, Turnhalle, Schulweg 12

Mo, 27.02.2023, 15:00 - 16:00 Uhr, 12 x

50,50 EUR

Kinderturnen - Bewegungsspiele für Kinder (5 bis 6 Jahre)

Kurs-Nr. 2313028803

Mit Renate Lehmann

Bitte mitbringen: Turnkleidung, helle, feste Schuhe

Simmersfeld, Turnhalle, Schulweg 12

Mo, 27.02.2023, 16:10 - 17:10 Uhr, 12 x

50,50 EUR

Bewegungserziehung für Grundschulkinder - Mädchen und Jungen

Kurs-Nr. 2313028801

Mit Renate Lehmann

Bitte mitbringen: Turnkleidung, helle, feste Schuhe

Simmersfeld, Turnhalle, Schulweg 12

Mo, 27.02.2023, 17:20 - 18:20 Uhr, 12 x

50,50 EUR

Eltern-Kind-Turnen
Kurs-Nr. 2313027801
Mit Renate Lehmann

Bitte mitbringen: Turnkleidung, helle, feste Schuhe
Simmersfeld, Turnhalle, Schulweg 12
Mi, 01.03.2023, 15:30 – 16:30 Uhr, 11 x
46,00 EUR

Waldbaden - Shinrin Yoku -
„Die wohltuenden Heilkräfte der Bäume“
Kurs-Nr. 2313011801
Mit Matthias Steuber

Waldbaden ist gesund - das haben japanische Wissenschaftler herausgefunden. Bereits ein 3-stündiger Aufenthalt im Wald trägt dazu bei, dass unser Immunsystem gestärkt und Stress reduziert wird. Ängste und Depressionen werden gelindert, der Blutdruck reguliert sich und die Anzahl der Killerzellen im Blut steigt. Bei einem 3-stündigen Waldspaziergang erleben wir die wohltuenden Heilkräfte der Bäume. Mit verschiedenen Atem- und Entspannungsübungen genießen wir die Ruhe des Waldes und unser seelisches Wohlbefinden verbessert sich. Das Waldbaden findet bei jeder Witterung statt (außer bei Sturm und Gewitter). Bitte wetterfeste Kleidung, gutes Schuhwerk und ein Sitzkissen mitbringen.
Treffpunkt: Ahornweg 10, 72226 Simmersfeld
Sa., 22.04.2023, 12:00 – 15:00 Uhr
20,00 EUR

Anmeldungen direkt über die Homepage
<https://www.vhson.de/>

Andere Ämter



Landratsamt Calw

Abschluss der Volkszählung (Zensus 2022) im Landkreis Calw

Erhebungsstelle Zensus Landkreis Calw schließt

Die im Rahmen des Zensus 2022 eingerichtete Erhebungsstelle des Landkreises Calw wird zum 16. Januar 2023 den Betrieb einstellen.

„Ein besonderer Dank gilt den ehrenamtlichen Interviewerinnen und Interviewern und allen Bürgerinnen und Bürgern, die Teil der Zensus Stichprobe waren und hierfür Auskunft gegeben haben“, so Landrat Helmut Riegger.

Die erhobenen Daten werden in den Statistischen Ämtern des Bundes und der Länder nun qualitätsgesichert und aufbereitet. Die Ergebnisse des Zensus werden Ende 2023 veröffentlicht.

Gemeinschaft der Energieberater im Landkreis Calw



Wir informieren: Telefonische Energie-Erstberatung

Wir beraten Sie zu allen Fragen der energetischen Sanierung Ihrer Immobilie, den Möglichkeiten zur Energieeinsparung und dem Einsatz erneuerbarer Energien. Welche Schritte führen zur optimalen energetischen Sanierung? Wie können erneuerbare Energien in Ihrem Gebäude sinnvoll eingesetzt werden, welches Heizsystem passt zu Ihnen und Ihrem Haus, und welche Fördermittel gibt es dafür? Diese Fragen können sehr gut auch in einem telefonischen Beratungsgespräch geklärt werden. Rufen Sie in unserer Geschäftsstelle unter Tel. 07051-9686100 an (erreichbar Mo – Fr, 8 – 12 Uhr) und vereinbaren Sie ein Beratungsgespräch. Wir geben Ihr Anliegen an einen unserer Energieberater weiter, dieser wird Sie innerhalb von acht bis zehn Tagen kontaktieren, um Ihre Fragen zu beantworten.

Weitere Informationen zum Thema und unsere Energiespartipps finden Sie auf unserer Internetseite www.energieberatung-calw.de, schauen Sie doch gleich mal rein!

Unser Energiespartipp im Januar: Thermostatventile kontrollieren

Thermostate erhöhen den Wohnkomfort und helfen dabei, Energie einzusparen. Das Thermostatventil misst über einen Temperaturfühler laufend die Raumlufttemperatur und regelt

danach den Heizwasserdurchfluss des Heizkörpers so, dass die gewünschte Zimmertemperatur konstant bleibt. Stufe 3 entspricht im Regelfall 20 Grad Celsius. Wenn beispielsweise die Sonne ins Zimmer scheint und den Raum aufheizt, wird die Fremdwärme vom Thermostat registriert und der Zufluss des Heizwassers gedrosselt. Immer noch ist der Glaube weit verbreitet, dass der Raum besonders schnell warm wird, wenn das Thermostat auf der höchsten Stufe steht. Mit voll aufgedrehtem Thermostatventil heizt man aber nicht schneller, sondern nur länger – bis die eingestellte höhere Zimmertemperatur erreicht ist. Wo Thermostatventil-Köpfe fehlen oder beschädigt sind, sollten diese erneuert werden, da sonst der Heizenergieverbrauch spürbar steigt. Es empfiehlt sich, installierte Thermostatventil-Köpfe von Zeit zu Zeit auf ihre Funktionstüchtigkeit hin zu prüfen. Letztere ist gewährleistet, wenn je nach Einstellung die dazu passende Temperatur erreicht wird – bei Stufe 3 beispielsweise 20 Grad Celsius. Möchte man nur jene Räume heizen, die zu bestimmten Zeiten genutzt werden, ist dies mit modernen Reglern mit Zeitprogramm (programmierbarer Thermostat) möglich.

(Quelle: Verbraucherzentrale)

Kirchliche Mitteilungen



Evangelische Kirchengemeinde Simmersfeld



Kontakt

Evangelisches Pfarramt Simmersfeld
Pfarrer Alexander Schweizer
Otto-Kaltenbach-Str. 3
72226 Simmersfeld
Tel.: 07484 388
E-Mail: Pfarramt.Simmersfeld@elkw.de
Homepage: www.evki-simmersfeld.de
Pfarrbüro: Bianca Dengler, Di. und Fr. 9 – 11.30 Uhr

Kirchliche Nachrichten

Rückblick:

Am 2. Weihnachtsfeiertag gestalteten einige unserer diesjährigen Konfirmanden den Gottesdienst für Jung und Alt mit einem Anspiel von Pfarrer Schweizer. Als Hirten jammerten sie am nächtlichen Lagerfeuer über ihr schlechtes Ansehen, die gestiegenen Preise und ihre ungerechten Chefs, bis ihnen der Engel die frohe Botschaft vom Retter der Welt, dem Kind in der Krippe, verkündigte. „Was soll sich ändern?“, „Uns wollen die da eh nicht.“, „Das macht doch keinen Sinn.“, sind die Ausreden der Hirten und sie bleiben sitzen und jammern weiter. Nur einer macht sich auf, folgt der Verheißung und sucht das göttliche Kind. Als er zu den Kollegen am Lagerfeuer zurückkehrt, hat sich rein äußerlich nichts verändert. Die Lebenssituation der Hirten ist geblieben wie sie vorher war. Aber: im Herzen dessen, der dem Kind begegnet ist, hat sich tief drinnen etwas verwandelt. Das kann auch bei uns so sein!

