

# BÜRGER & GEMEINDE



## Amts- und Mitteilungsblatt Gemeinde Schnelldorf



Herausgeber: Gemeinde Schnelldorf, Rothenburger Str. 13, 91625 Schnelldorf, Tel. (0 79 50) 98 01-0, Fax (0 79 50) 98 01-33, E-Mail: [poststelle@schnelldorf.de](mailto:poststelle@schnelldorf.de).  
Verantwortlich für den amtlichen Inhalt ist Bürgermeister Tobias Strauß oder sein Vertreter im Amt, für den übrigen Inhalt der jeweilige Auftraggeber.  
Druck und Verlag: Krieger-Verlag GmbH, 74572 Blaufenken, Telefon (0 79 53) 98 01-0, Telefax (0 79 53) 98 01-90. Redaktionsschluss: Dienstag, 12.00 Uhr.

57. Jahrgang

FREITAG, den 5. März 2021

Nummer 9

## Unser Rathausteam ist für Sie wie folgt zu erreichen:

**Erster Bürgermeister Tobias Strauß**  
[buergerremeister@schnelldorf.de](mailto:buergerremeister@schnelldorf.de)

07950/9801 – 0



### HAUPTVERWALTUNG

**Geschäftsleitende Beamtin**  
Frau Tina Hofmann-Meyer  
[tina.hofmann-meyer@schnelldorf.de](mailto:tina.hofmann-meyer@schnelldorf.de) 07950/9801 – 25

**Bürgerbüro (Einwohnermelde-, Passamt)**  
Frau Elke Arold  
[elke.arold@schnelldorf.de](mailto:elke.arold@schnelldorf.de) 07950/9801 – 20

**Bürgerbüro (Rente und Soziales), Standesamt**  
Frau Marina Carle  
[marina.carle@schnelldorf.de](mailto:marina.carle@schnelldorf.de) 07950/9801 – 11

**Friedhofsverwaltung**  
Frau Nina Brenner  
[nina.brenner@schnelldorf.de](mailto:nina.brenner@schnelldorf.de) 07950/9801 – 22



[www.schnelldorf.de](http://www.schnelldorf.de)

### FINANZVERWALTUNG

**Leiterin der Finanzverwaltung**  
Frau Stefanie Kramer  
[stefanie.kramer@schnelldorf.de](mailto:stefanie.kramer@schnelldorf.de) 07950/9801 – 18

**Gemeindekasse**  
Herr Klaus Wilhelm  
[klaus.wilhelm@schnelldorf.de](mailto:klaus.wilhelm@schnelldorf.de) 07950/9801 – 16

**Sekretariat Bürgermeister, Steuerverwaltung**  
Frau Annika Zerr  
[annika.zerr@schnelldorf.de](mailto:annika.zerr@schnelldorf.de) 07950/9801 – 17

### BAUVERWALTUNG

**Bauverwaltung**  
Frau Mirjam Groß  
[mirjam.groß@schnelldorf.de](mailto:mirjam.groß@schnelldorf.de) 07950/9801 – 26

**Leiter der Bauverwaltung**  
Herr Achim Brunner  
[achim.brunner@schnelldorf.de](mailto:achim.brunner@schnelldorf.de) 07950/9801 – 21



**Anselm:**

„Ich bin zur Jugendfeuerwehr, weil mich die Technik und Geräte der Feuerwehr interessieren.“

**FrauenStärken! –  
Veranstaltungsreihe im März**

Den Internationaler Frauentag am 8. März und den Equal Pay Day am 10. März haben die Gleichstellungsbeauftragten von Stadt und Landkreis Ansbach, die Wirtschaftsförderung Landkreis Ansbach und die Beauftragten für Chancengleichheit von Jobcenter und Agentur für Arbeit Ansbach-Weißenburg als Anlass für eine Online-Vortragsreihe genommen.

Familien, und dabei insbesondere Frauen, sind derzeit stark belastet. Die Vorträge greifen Themen auf, die sowohl in der aktuellen Situation, als auch langfristig unterstützen wollen.

**Folgende Seminare werden angeboten:**

- 10.03.2021, 09.30 bis 11.00 Uhr  
Gehaltsverhandlung und Entwicklungsgespräche führen
- 16.03.2021, 18.30 bis 20.00 Uhr  
Wie überstehe ich stressige Zeiten und Krisen?
- 25.03.2021, 18.30 bis 20.00 Uhr  
Wirtschaftliche Unabhängigkeit? Stolpersteine im Erwerbsleben von Frauen

Die Seminare finden i. R. von Vorträgen statt, individuelle Fragen können dabei im Chat, oder falls erforderlich, auch im Nachhinein beantwortet werden.

Die Vorträge können einzeln und unabhängig voneinander gebucht werden, die Teilnahme ist kostenfrei, eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Anmeldungen bitte an [Ansbach-Weissenburg.bca@arbeitsagentur.de](mailto:Ansbach-Weissenburg.bca@arbeitsagentur.de)

**Informationen der Deutschen Bahn AG  
über Bauarbeiten in Murrhardt in der Nacht  
vom 7. auf den 8. April 2021 – RB 17501 fällt  
zwischen Backnang und Fornsbach aus**



Im Bahnhof Murrhardt finden in der Nacht **7./8. April 2021** Weichenbauarbeiten statt. Aus diesem Grund muss die **Regionalbahn (RB) 17501** der DB Regio AG (ab Backnang um 0.58 Uhr) bis Fornsbach ausfallen. Als Ersatz fährt ein Bus. Die Abfahrt des Zuges ab Fornsbach wird an die Ankunft des Ersatzbusses angepasst.

Die geänderten Fahrzeiten der Züge und Ersatzbusse sind ab 2. März auf [bahn.de](http://bahn.de) sowie im DB Navigator verfügbar. Berücksichtigen Sie bitte bei Ihrer Reiseplanung die abweichenden und teilweise längeren Fahrzeiten und wählen Sie ggf. eine andere Verbindung.

**An alle Geflügelhalter!  
Nachimpfung von Hühnern  
gegen die Newcastle-Krankheit**

Die gesetzlich vorgeschriebene Nachimpfung gegen die Newcastle-Krankheit findet in der 2. Märzwoche 2021 statt. Geimpft werden müssen alle Hühner und mit diesen gehaltenes Geflügel.

Ich biete dazu am **Dienstag und Mittwoch, den 09. und 10. März 2021** Gelegenheit (jeweils **von 8.00 bis 12.00 Uhr**).

Den Tieren sollte am Vorabend bzw. einige Stunden vor der Impfung das Trinkwasser entzogen werden.

Der Impfstoff ist unverzüglich zu verabreichen, da er nur wenige Stunden haltbar ist.

Aufgrund der aktuellen Situation bitten wir Sie **mit Mundschutz** unsere Praxis zu betreten.

**Tierarztpraxis Dr. Schork**

Buchklinge 8, 74599 Wallhausen  
Tel. 07955-7821, Telefax 07955-7822

**Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und  
Gartenbau**

**Alterskasse – Leichter zum Beitragszuschuss ab 1. April**

**Damit mehr Versicherte eine höhere Chance auf einen Zuschuss zu ihrem Alterskassenbeitrag haben, werden die hierfür geltenden Einkommensgrenzen ab 1. April 2021 angehoben.**

Ab 1. April 2021 erhalten Beitragszahler einen Zuschuss, wenn ihr Einkommen unter 23.688 Euro (unverheiratet) oder unter 47.376 Euro (verheiratet) für die westlichen Bundesländer sowie unter 22.428 Euro bzw. 44.856 Euro für die östlichen Bundesländer liegt. Der Beitrag kann so um maximal 60 Prozent reduziert werden.

	bisher	ab 01.04.2021 (West)	ab 01.04.2021 (Ost)
<b>Einkommensgrenze für Zuschuss</b>	bis 15.500 Euro (Unverheiratete)	unter 23.688 Euro (Unverheiratete)	unter 22.428 Euro (Unverheiratete)
	bis 31.000 Euro (Verheiratete)	unter 47.376 Euro (Verheiratete)	unter 44.856 Euro (Verheiratete)
<b>Einkommensgrenze für Höchstzuschuss</b>	bis 8.220 Euro (Unverheiratete)	bis 11.844 Euro (Unverheiratete)	bis 11.214 Euro (Unverheiratete)
	bis 16.440 Euro (Verheiratete)	bis 23.688 Euro (Verheiratete)	bis 22.428 Euro (Verheiratete)

**Antragstellung**

Mitglieder der LAK, die künftig einen Zuschussanspruch aufgrund der neuen Einkommensgrenzen haben werden, sollten einen Antrag frühestens ab März – spätestens aber bis Ende Juli 2021 – stellen. So kann der Zuschuss ab 1. April gewährt werden. Geht der Antrag später ein, gewährt die LAK den Zuschuss ab dem Kalendermonat des Antragseingangs, sofern alle weiteren Voraussetzungen vorliegen. Das Antragsformular kann im Internet unter [www.svlfg.de/beitragszuschuss](http://www.svlfg.de/beitragszuschuss) abgerufen werden. Anträge können auch online über das Versicherertenportal der SVLFG unter [www.svlfg.de/meine-svlfg-digital](http://www.svlfg.de/meine-svlfg-digital) gestellt werden. Hierfür ist eine einmalige Registrierung erforderlich.

**Welches Einkommen zählt?**

Wie bisher ist das landwirtschaftliche und außerlandwirtschaftliche Einkommen aus dem Steuerbescheid ausschlaggebend dafür, ob ein Zuschussanspruch besteht oder nicht. Ausnahme: Wird das Einkommen aus Land- und Forstwirtschaft nach § 13a Einkommensteuergesetz ermittelt, berechnet die LAK dies mithilfe des Wirtschaftswertes und der Arbeitseinkommensverordnung Landwirtschaft. Erwerbsersatz Einkommen wird ebenfalls berücksichtigt. Das sind zum Beispiel Arbeitslosengeld, Krankengeld oder Renten. Ist der letzte Steuerbescheid älter als vier Jahre oder liegt noch keiner vor, ist das Einkommen des vorvergangenen Jahres maßgeblich und wird von der LAK erfragt.

# Aus dem Gemeinderat

## Bekanntmachung der Tagesordnung

Am **Donnerstag, 11.03.2021** um **19.30 Uhr** findet in der Frankenlandhalle eine **Sitzung des Bau- und Grundstücksausschusses** mit folgender Tagesordnung statt:

1. Begrüßung
2. Genehmigung öffentlicher Niederschriften
3. Genehmigung von Bauanträgen
  - 3.1 Bauantrag  
hier: Wintergartenanbau und Anpassen des Garagendaches, Fl.-Nr. 317, Gemarkung Haundorf, Ransbach an der Holzecke 14, 91625 Schnelldorf
  - 3.2 Bauantrag  
hier: Anbau eines Balkons, Fl.-Nr. 68, Gemarkung Unterampfrach, Kornschrankenstraße 12, 91625 Schnelldorf
  - 3.3 Bauantrag  
hier: Neubau Carport, Fl.-Nr. 437/3, Breitfeldstraße 32, 91625 Schnelldorf
4. Verschiedenes
  - 4.1 Bekanntgaben
  - 4.2 Anfragen

Anschließend findet eine nichtöffentliche Sitzung statt.  
Gemeinde Schnelldorf, 03.03.2021



Tobias Strauß  
Erster Bürgermeister

# Amtliche Mitteilungen



**Biotonne**  
Dienstag, 09. März 2021

# Ärztlicher Bereitschaftsdienst

## Arzt

Vermittlungs- u. Beratungszentrum der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns (KVB)

**Telefon 0 80 05/19 12 12**

Zu folgenden Zeiten:  
Mittwoch, 13.00 Uhr, bis Donnerstag, 8.00 Uhr,  
Freitag, 18.00 Uhr bis Montag, 8.00 Uhr;  
An Feiertagen vom Vortag, 18.00 Uhr,  
bis zum darauffolgenden Tag, 8.00 Uhr

**Außerhalb der Sprechstundenzeiten ist die KVB unter der kostenlosen Telefonnummer 116 117 erreichbar.**

## Bereitschaftspraxis in Rothenburg ob der Tauber

- Allgemeine Ärztliche KVB-Bereitschaftspraxis an der ANre-giomed Klinik, Ansbacher Straße 127 in 91541 Rothenburg ob der Tauber.

Zu folgenden Zeiten:  
Montag, Dienstag, Donnerstag: 18.00 – 21.00 Uhr  
Mittwoch und Freitag: 16.00 – 21.00 Uhr  
Samstag, Sonntag und Feiertage: 9.00 – 21.00 Uhr

Bei **lebensbedrohlichen Notfällen** wählen Sie: **112** (kostenfrei, Rettungsdienst/Feuerwehr)

## Zahnarzt

**06./07.03.2021**

Dr. Nicole Krämer, Bahnhofstraße 15, 91541 Rothenburg ob der Tauber, Tel. 09861/3458

von 10.00 bis 12.00 Uhr und 18.00 bis 19.00 Uhr in der Praxis  
Der **aktuelle zahnärztliche Notdienst** kann für den mittel-fränkischen Bereich unter [www.notdienst-zahn.de](http://www.notdienst-zahn.de) im Internet nachgelesen werden.

## Diakoniestation Oberampfrach

Tel. 0177/4643592  
[www.diakonie-schnelldorf.de](http://www.diakonie-schnelldorf.de)

## Der Apotheken-Notdienstfinder

Festnetz 0800 00 22 8 33 (kostenlos)  
Handy 22833 (max. 69 ct/Min/Sms)  
und im Internet unter „Bayerische Landesapothekerkammer“ oder „Landesapothekerkammer Baden Württemberg“


## Dienstbereite Apotheken in Crailsheim und Umgebung

Samstag, 06.03.2021	Rats-Apotheke, Crailsheim
Sonntag, 07.03.2021	Ritter-Apotheke, Crailsheim
Montag, 08.03.2021	Greifen-Apotheke, Schrozberg
Dienstag, 09.03.2021	Apotheke Rot am See
Mittwoch, 10.03.2021	Kreuzberg-Apotheke, Crailsheim
Donnerstag, 11.03.2021	Fichtenau-Apotheke (Wildenstein)
Freitag, 12.03.2021	Schönebürg-Apotheke, Crailsheim

## Dienstbereite Apotheken in Feuchtwangen/ Dinkelsbühl und Umgebung

Samstag, 06.03.2021	Apotheke Kinderlen, Feuchtwangen
Sonntag, 07.03.2021	Apotheke am Forst, Dentlein am Forst
Montag, 08.03.2021	Hof-Apotheke, Schillingsfürst
	Römer-Apotheke, Mönchsroth
	Sonnen-Apotheke, Schnelldorf
Dienstag, 09.03.2021	Stiftsherren-Apotheke, Feuchtwangen
Mittwoch, 10.03.2021	St.-Pauls-Apotheke, Dinkelsbühl
Donnerstag, 11.03.2021	Apotheke vor den Toren, Dinkelsbühl
	Seefeld-Apotheke, Wörnitz
Freitag, 12.03.2021	St.-Sebastian-Apotheke, Dürnwangen

**Ist Ihre Hausnummer gut erkennbar?**  
In Notfällen kann dies entscheidend sein!



## Schulnachrichten

### Neues VHS-Programm Frühjahr/Sommer 2021 in Schnelldorf



Anmeldung zu den Veranstaltungen unter Tel.-Nr. **07950/9801-11** oder direkt auf der Homepage der Volkshochschule unter **vhs-lkr-ansbach.de**.

Volkshochschulen dürfen weiterhin geöffnet bleiben. Änderungen werden den Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmern rechtzeitig mitgeteilt.

K74601F

#### Drechseln – Workshop

mit Andreas Ströbel

1 Tag, 06.03.2021

Samstag, 9.00 bis 16.00 Uhr, 60 Min. Pause

Ort: Werkstatt des Kursleiters, Dorfstraße 8,

74599 Wallhausen/Schönbrunn

Kursgebühr: 125,00 €

zzgl. ca. 10,00 € Materialkosten (je nach Verbrauch)

Gedrechselt werden in diesem Workshop z. B. Eierbecher, Vase, Flaschenöffner ... Alle erforderlichen Werkzeuge werden zur Verfügung gestellt. Holz in verschiedenen Abmessungen ist vorrätig. Die Zahl der Teilnehmenden ist auf max. 2 begrenzt.

Bitte bringen Sie Sicherheitsschuhe, Arbeitskleidung und eine Schutzbrille mit.

Das benötigte Holz und Material werden direkt beim Kursleiter in bar abgerechnet.

B01601F

#### Gelassen erziehen – Mit Kindern sprechen

mit Franziska Westen

1 Abend, 06.03.2021

Samstag, 19.00 bis 21.30 Uhr

Ort: Grundschule, Am Dornfeld 2, Raum E2

Teilnehmergebühr: 10,00 €

Sprache ist ein machtvolles Instrument, das wir im täglichen Kontakt mit unseren Kindern meist sehr unreflektiert einsetzen – trotzdem wirkt es!

Wie wir lernen, das zu sagen, was wir tatsächlich meinen. Expertenwissen aus Neurologie, Bindungsforschung und Entwicklungspsychologie leicht verständlich und alltagspraktikabel. Ein unterhaltsamer und lehrreicher Abend mit u. a. folgenden Punkten:

- Babysprache – ja oder nein?
- Kleinkinder – Gefühle benennen?
- „Wie oft muss ich dir noch sagen...!“ – Weniger ist mehr, Eindruck machen
- „Ich möchte“ – die persönliche Sprache
- „Sag danke!“ – Muss ich mein Kind berichtigen?
- „Pass auf!“ – der sprechende Elternautomat Teil I
- „Mein Kind hört nicht.“ – der sprechende Elternautomat Teil II
- „schwierige Themen“ kindgerecht
- Dialekt sprechen – mitnichten eine Gefahr für die Sprachentwicklung – Chancen darüber hinaus

Franziska Westen ist Kunsttherapeutin B. A., familylab-Seminarleiterin und zweifache Mutter. Sie bietet Vorträge, Seminare und Workshops an und arbeitet als Familiencoach. Sie arbeitet mit Eltern zusammen, die nicht glauben, schon alles über Erziehung zu wissen, sondern Konflikte und Fragen im Familienalltag zum Anlass nehmen, mehr über sich und ihre Kinder zu lernen und aneinander zu wachsen.

H21601F

#### Genussvoll und ausgewogen (richtig) essen und dabei (gesund) abnehmen.

Geht das? Ein Kurs, nicht nur zum Abnehmen.

Mit Ulli Schabesberger

4 Abende 16.03., 23.03., 13.04., 27.04.2021

Dienstags, 14-tägig von 19.00 bis 21.00 Uhr

Ort: Grundschule, Am Dornfeld 2, Raum E2

Kursgebühren: 34,70 €

Auf Dauer hilft keine kurzfristige Diät, sondern nur eine gezielte, andauernde Veränderung der Ernährungs- und Lebensgewohnheiten.

Nicht nur das „was esse ich“ ist wichtig, auch das „wie esse ich“ ist für einen langfristigen Erfolg von großer Bedeutung; ebenso ausreichend Bewegung, Spaß und Motivation.

Nicht jede einzelne Kalorie zählen, vielmehr Portionsgrößen beachten, bei einer insgesamt günstigen Zusammenstellung der Nahrungsmittel, basierend auf vollwertiger Ernährung!

**Nichts verbieten, alles essen, mit viel Genuss!**

Sie achten sowohl auf die richtige Zusammensetzung und Menge der Fettzufuhr als auch auf den Insulinstoffwechsel; denn zu viel Insulin fördert die Fetteinlagerung, verursacht Heißhunger und schädigt den Körper. Tagsüber genügend Essenspausen einlegen, abends nicht zu viele, wertlose Kohlenhydrate zuführen. Ihr Körper wird es Ihnen danken.

Den Einstieg in ein neues Essverhalten beginnen wir mit einem Zuckerausstieg und vorwiegend basenbildenden Lebensmitteln.

M34601F

#### KidsSafe-Kinderschutztraining®

für Schüler/innen der 1. bis 6. Klasse

KidsSafe-Kinderschutztraining®

1 Nachmittag, 19.03.2021

Freitag, 15.00 bis 17.30 Uhr

Frankenlandhalle, Schwalbengasse 19

Teilnehmergebühr: 20,00 €

Die Kinder lernen Streitsituationen zu vermeiden und, wenn erforderlich, in einem angemessenen Rahmen zu handeln und sich zu verteidigen. Die Kinder steigern so spürbar ihr Selbstbewusstsein. Weiterhin üben die Kinder richtige und einfache Verhaltensweisen sowie die Entwicklung eines Gefahrenfrühwarn-Systems im Umgang mit Erwachsenen. Unser Training hat ein klares Ziel: sichere, fröhliche und selbstbewusste Kinder. Jedes teilnehmende Kind erhält eine Urkunde und alle Eltern wichtige schriftliche Sicherheitstipps. Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe und ein Getränk mitbringen.

B01602F

#### Gelassen erziehen – Liebevolle Führung, gleichwürdige Erziehung – wie geht das?

Mit Franziska Westen

1 Abend, 20.03.2021

Samstag, 19.00 bis 21.30 Uhr

Ort: Grundschule, Am Dornfeld 2, Raum E2

Teilnehmergebühr: 10,00 €

Erziehungsratgeber heute (auch die Bestseller!) haben oft abenteuerliche Ideen, wie Kinder zu behandeln sind. Da wird nach Zeitplänen getröstet, belohnt statt bestraft, das Kind bei Fehlverhalten ignoriert oder erklärt und diskutiert, bis die Nerven blankliegen.

Dieser Abend bietet Einblicke in die großen und kleinen Schwierigkeiten im Familienalltag und mögliche individuelle Lösungen, mit denen es allen Beteiligten gut geht. Dabei berücksichtigen wir die normale kindliche Entwicklung und gehen nicht von übermenschlichen Elternkräften aus.

Lassen Sie sich inspirieren!

Franziska Westen ist Kunsttherapeutin B. A., familylab-Seminarleiterin und zweifache Mutter. Sie bietet Vorträge, Seminare und Workshops an und arbeitet als Familiencoach. Sie arbeitet mit Eltern zusammen, die nicht glauben, schon alles über Erziehung zu wissen, sondern Konflikte und Fragen im Familienalltag zum Anlass nehmen, mehr über sich und ihre Kinder zu lernen und aneinander zu wachsen.

H35601F

#### Progressive Muskelentspannung (PMR)

nach Edmund Jacobson

mit Ulli Schabesberger

6 Abende, 14.04., 21.04., 28.04., 05.05., 12.05., 19.05.2021

Mittwochs, 19.00 bis 20.00 Uhr

Ort: Grundschule, Am Dornfeld 2, Raum E2

Kursgebühren: 28,00 €

Entspannungstraining ist kein Wundermittel zur Lösung aller Lebensprobleme, es kann allerdings die Fähigkeit verbessern, **Alltagsbelastungen in positiver Weise zu beeinflussen.**

Regelmäßige und bewusste Entspannung ist im Sinne gesundheitlicher Prävention ein wichtiger Eigenbeitrag, um seelische und körperliche Gesundheit zu stärken und zu schützen. PMR gilt als das durch wissenschaftliche Studien am besten untersuchte, in seiner Wirkung überzeugendste Entspannungsverfahren und ist hilfreich zur Vorbeugung u. a. bei:

- Konzentrationsschwierigkeiten
- Schlafstörungen
- Spannungskopfschmerzen
- physischer Verspannungen
- psychischer Anspannungen

Bitte Matte, Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung mitbringen!

K90601F

### Farbberatung

mit Gabriela Modisch

1 Abend, 23.04.2021

Freitag, 15.30 bis 18.30 Uhr

Ort: Grundschule, Am Dornfeld 2, Raum E2

Kursgebühren: 18,00 €

Farben können Lebendigkeit und Frische zaubern oder uns müde und blass erscheinen lassen. Welcher Lippenstift, welches Rouge oder welcher Lidschatten, welche Bluse oder welcher Schal? Sie lernen mit Hilfe von Farbtüchern, welche Farben Ihnen stehen und wie Sie diese praktisch umsetzen. Freuen Sie sich auf diese Entdeckungsreise und lernen Sie, zielsicher Ihre idealen Farben bei der Wahl der Kleidung, der Brille, der Haarfarbe auszuwählen. Von der gewonnenen Sicherheit profitieren Sie in wichtigen privaten und beruflichen Situationen und steigern somit Ihr Selbstbewusstsein.

Auskunft: 07950/98010

B01603F

### Gelassen erziehen – Vier Werte, die Familien tragen

mit Franziska Westen

1 Abend, 24.04.2021

Samstag, 19.00 bis 21.30 Uhr

Ort: Grundschule, Am Dornfeld 2, Raum E2

Teilnehmergebühr: 10,00 €

Gleichwürdigkeit, Authentizität, Integrität und Verantwortung sind tragfähige Säulen für eine gesunde Entwicklung von Kindern und Familien.

An diesem Abend schauen wir uns an, was sich hinter diesen Begriffen verbirgt und wie sie in der Familie gelebt werden können.

Franziska Westen ist Kunsttherapeutin B. A., familylab-Seminarleiterin und zweifache Mutter. Sie bietet Vorträge, Seminare und Workshops an und arbeitet als Familiencoach. Sie arbeitet mit Eltern zusammen, die nicht glauben, schon alles über Erziehung zu wissen, sondern Konflikte und Fragen im Familienalltag zum Anlass nehmen, mehr über sich und ihre Kinder zu lernen und aneinander zu wachsen.

H23601F

### Familienküche mit dem Thermomix

mit Eva Wißmeier

1 Abend, 30.04.2021

Freitag, 18.00 bis 21.00 Uhr

Ort: Grundschule, Am Dornfeld 2, Küche

Kursgebühren: 14,00 €

Lebensmittelkosten: ca. 18,00 €

Kochen für die Familie kann eine tägliche Herausforderung sein! Auf Fertiggerichte möchte man verzichten und trotzdem soll es einfach sein. Wir zaubern zusammen mit dem Thermomix leckere und einfache Gerichte für den Familientisch, die bei der ganzen Familie gut ankommen.

Dieser Kurs ist für alle Thermomixfans, aber auch für Interessierte, die keinen Thermomix besitzen.

Bitte kompletten Thermomix (wenn vorhanden), Geschirrtücher, Spüllappen und Dosen für die fertigen Speisen mitbringen.

Bei Fragen wenden Sie sich an die Kursleiterin.

Tel (0 98 23) 92 62 22

B01604F

### Gelassen erziehen – Wie können wir das Selbstwertgefühl unserer Kinder stärken?

Mit Franziska Westen

1 Abend, 08.05.2021

Samstag, 19.00 bis 21.30 Uhr

Ort: Grundschule, Am Dornfeld 2, Raum E2

Teilnehmergebühr: 10,00 €

Selbstvertrauen ist nicht gleich Selbstwertgefühl. Ein Kind, das oft gelobt wird, entwickelt deshalb noch kein Selbstwertgefühl. Wie wir unsere Sprache und unser Verhalten mit unseren Werten in Einklang bringen können, warum Kinder eine vertrauensvolle Grundhaltung verdienen und brauchen und wie in diesem Zusammenhang die klassische Förderung einzuordnen ist, das thematisiert dieser Abend für Eltern und pädagogische Fachkräfte.

Franziska Westen ist Kunsttherapeutin B. A., familylab-Seminarleiterin und zweifache Mutter. Sie bietet Vorträge, Seminare und Workshops an und arbeitet als Familiencoach. Sie arbeitet mit Eltern zusammen, die nicht glauben, schon alles über Erziehung zu wissen, sondern Konflikte und Fragen im Familienalltag zum Anlass nehmen, mehr über sich und ihre Kinder zu lernen und aneinander zu wachsen.

F25601F

### Grundkurs – Android-Smartphone/Tablet

mit Martin Decker, Dipl.-Wirtschaftsinformatiker (FH)

1 Abend, 09.06.2021

Mittwoch, 18.00 bis 21.00 Uhr

Rathaus, Rothenburger Str. 13, Sitzungssaal 2. OG

Kursgebühr: 24,00 €

„Wie funktioniert so ein Wischerla eigentlich?“ In diesem 1. Teil der 3-teiligen Serie aus Kompaktkursen werden Ihnen die wichtigsten Grundlagen eines Android-Smartphones/Tablets vermittelt:

- Die Geschichte des Smartphones/Tablets und welche Arten es gibt (Apple/Android).
- Geräteaufbau, wichtige Einstellungen, Grundlagen der Steuerung, wichtige Apps
- Wie kann ich damit auch unterwegs ins Internet gehen und wie sollte ich mein Gerät grundsätzlich schützen?

Dieser Kurs fängt ausdrücklich bei „Null“ an. Ein eigenes Android-Smartphone/Tablet sollte zu Übungszwecken mitgebracht werden. Die Inhalte werden am Beispiel eines Android-Smartphones erklärt. Aufgrund des kompakten Kursformats kann auf individuelle Fragen nur sehr begrenzt eingegangen werden.

Ein Skript mit den relevanten Inhalten kann im Kurs für 5,00 € erworben werden.

Achtung: Dieser Kurs ist nicht für Apple-Geräte (iPhones/iPads) geeignet! Bitte ein eigenes Android-Smartphone/Tablet zu Übungszwecken mitbringen.

K74602F

### Drechseln – Workshop

mit Andreas Ströbel

1 Tag, 12.06.2021

Samstag, 9.00 bis 16.00 Uhr, 60 Min. Pause

Werkstatt des Kursleiters, Dorfstraße 8,

74599 Wallhausen/Schönbrunn

Kursgebühr: 125,00 €

zzgl. ca. 10,00 € Materialkosten (je nach Verbrauch)

Gedrechselt werden in diesem Workshop z. B. Eierbecher, Vase, Flaschenöffner ... Alle erforderlichen Werkzeuge werden zur Verfügung gestellt. Holz in verschiedenen Abmessungen ist vorrätig. Die Zahl der Teilnehmenden ist auf max. 2 begrenzt.

Bitte bringen Sie Sicherheitsschuhe, Arbeitskleidung und eine Schutzbrille mit.

Das benötigte Holz und Material werden direkt beim Kursleiter in bar abgerechnet.

B01605F

**Gelassen erziehen – Mein wunder Punkt – was mich am meisten an meinem Kind stört**

mit Franziska Westen

1 Abend, 12.06.2021

Samstag, 19.00 bis 21.30 Uhr

Ort: Grundschule, Am Dornfeld 2, Raum E2

Teilnehmergebühr: 10,00 €

Ihr Kind bringt Sie auf die Palme? Drückt Ihre Knöpfe? Weiß genau, was Sie nervt? Oder Sie sind einfach mit einem Verhalten oder einem Wesenszug Ihres Kindes zutiefst unzufrieden?

Zunächst: Sie sind nicht allein, es geht vielen Eltern so. Und Ihr Kind will Ihnen nichts Böses.

Gehen Sie nicht darüber hinweg, nutzen Sie stattdessen die Chance!

Wenn Sie verstehen, warum Ihr Kind so handelt, wie es handelt, und warum Ihnen das so an die Substanz geht, sind Sie den ersten Schritt einer Entwicklung schon gegangen, die Ihren Alltag und den Ihres Kindes wieder gelöster und freudvoller macht.

Franziska Westen ist Kunsttherapeutin B.A., familylab-Seminarleiterin und zweifache Mutter. Sie bietet Vorträge, Seminare und Workshops an und arbeitet als Familiencoach. Sie arbeitet mit Eltern zusammen, die nicht glauben, schon alles über Erziehung zu wissen, sondern Konflikte und Fragen im Familienalltag zum Anlass nehmen, mehr über sich und ihre Kinder zu lernen und aneinander zu wachsen.

F25602F

**Aufbaukurs 1 – Android-Smartphone/Tablet**

mit Martin Decker, Dipl.-Wirtschaftsinformatiker (FH)

1 Abend, 16.06.2021

Mittwoch, 18.00 bis 21.00 Uhr

Rathaus, Rothenburger Str. 13, Sitzungssaal 2. OG

Kursgebühr: 24,00 €

Grundkenntnisse im Umgang mit einem Android-Smartphone/Tablet sind bereits vorhanden und Sie möchten mehr dazu erfahren und im Umgang damit sicherer werden? In diesem 2. Teil der 3-teiligen Kurs-Serie werden Ihnen folgende Inhalte an einem Abend vermittelt:

- Telefonieren, Kontakte verwalten, Nachrichten schreiben, Internetfunktionen
- Bilder und Videos erstellen und verwalten
- Funktionen von Google Maps und praktische Tipps zur sicheren Nutzung

Es sollten Grundkenntnisse, die dem Grundkurs entsprechen, vorhanden sein. Die Inhalte werden am Beispiel eines Android-Smartphones erklärt. Aufgrund des kompakten Kursformats kann auf individuelle Fragen nur sehr begrenzt eingegangen werden.

Ein Skript mit den relevanten Inhalten kann im Kurs für 5,00 € erworben werden.

Achtung: Dieser Kurs ist nicht für Apple-Geräte (iPhones/iPads) geeignet! Bitte ein eigenes Android-Smartphone/Tablet zu Übungszwecken mitbringen.

F25603F

**Aufbaukurs 2 – Android-Smartphone/Tablet**

mit Martin Decker, Dipl.-Wirtschaftsinformatiker (FH)

1 Abend, 23.06.2021

Mittwoch, 18.00 bis 21.00 Uhr

Rathaus, Rothenburger Str. 13, Sitzungssaal 2. OG

Kursgebühr: 24,00 €

Die wesentlichen Kenntnisse im Umgang mit einem Android-Smartphone/Tablet sind bereits vorhanden und Sie möchten weitere Nutzungsmöglichkeiten kennenlernen und im Umgang noch sicherer werden? In diesem 3. Teil der 3-teiligen Kurs-Serie werden Ihnen folgende Inhalte vermittelt:

- Nützliche kleine Helferchen: Stoppuhr, Timer, Wecker, Taschenrechner, Kalender

- Was ist eigentlich WhatsApp und wie kann ich es einrichten und benutzen?
- Wie kann ich damit Nachrichten, Bilder, Videos und noch mehr kostenlos versenden?
- Wie kann ich kostenlos telefonieren, sogar mit Videoübertragung und weltweit?
- Wie richte ich Gruppen-Chats ein und was ist bei der Nutzung zu beachten?

Dieser Kurs ist für Teilnehmende mit Kenntnissen, die dem Aufbaukurs 1 entsprechen, geeignet. Die Inhalte werden am Beispiel eines Android-Smartphones erklärt. Aufgrund des kompakten Kursformats kann auf individuelle Fragen nur sehr begrenzt eingegangen werden.

Ein Skript mit den relevanten Inhalten kann im Kurs für 5,00 € erworben werden.

Achtung: Dieser Kurs ist nicht für Apple-Geräte (iPhones/iPads) geeignet! Bitte ein eigenes Android-Smartphone/Tablet zu Übungszwecken mitbringen.

C21601F

**Erneuerbare Energien – sinnvoll für jedermann?**

Mit Sebastian Müller

1 Abend, 01.07.2021

Donnerstag, 19.00 bis 21.00 Uhr

Ort: Grundschule, Am Dornfeld 2, Raum E2

Teilnehmergebühr: 9,00 €

Erneuerbare Energien: Wo geht die Reise hin? Rentiert es sich überhaupt noch hier zu investieren und in welcher Größe lohnt sich ein Speicher für Privathaushalte? Dezentrale Energieversorgung ist ein wichtiger Schlüssel bei der Energiewende, oder? Bringen Sie Ihre gesammelten Informationen/Angebote/Produktbeschreibungen und Fragen einfach mit.

## Kirchliche Nachrichten

### Kirchengemeinde Oberampfrach, Schnelldorf, Unterampfrach, Haundorf, Wildenholz

#### Gottesdienste am 7. März 2021

<b>Schnelldorf</b>	10.15 Uhr im Gemeindehaus, Pfr. Lehner
<b>Haundorf</b>	10.15 Uhr in der Kirche, Pfrin. Lehner
<b>Wildenholz</b>	9.00 Uhr in der Kirche, Pfr. Lehner

1. Für die Feier von Gottesdiensten gilt das Sicherheits- und Hygienekonzept der jeweiligen Kirchengemeinde.
2. Als grundsätzlichen Vorgaben, unabhängig von der Lage vor Ort, gelten:
3. Es dürfen nur die Mitglieder eines Haushalts zusammensitzen.
4. 1,5 m Abstand in jede Richtung sind zwischen Haushalten einzuhalten.
5. Die Höchstzahl der Besucher ist abhängig vom Kirchenraum vor Ort.
6. FFP2-Masken sind während des gesamten Gottesdienstes von Personen über 15 Jahren zu tragen. Kinder und Jugendliche zwischen 6 und 14 Jahre müssen eine Mund-Nasen-Bedeckung oder besser noch einen medizinischen Mundschutz tragen.
7. Singen während des Gottesdienstes ist verboten.
8. Gesangbücher dürfen nur zum (Mit-)Lesen verwendet werden.

Bitte beachten Sie, dass auch weiterhin das Heizen von Kirchen nur eingeschränkt möglich ist, um größere Luftverwirbelungen und die Verbreitung von Aerosolen zu vermeiden.



**Liebe Gemeinde,**

in Gemeinschaft leben und feiern. Es zehrt an den Kräften darauf zu verzichten. Gottesdienst ist ein Ort, an dem wir Gemeinschaft erleben können. Ab dem 7. März feiern wir wieder Gottesdienste in unserer Gemeinde, sofern es die Infektionslage erlaubt. Das bedeutet konkret: der Kirchenvorstand wird erneut über Gottesdienste beraten, wenn die Inzidenz im Landkreis Ansbach die 100 erreicht oder überschreitet. Wir freuen uns, wenn sie die Gottesdienste besuchen, haben aber auch Verständnis, wenn Sie zu Hause bleiben, um ein jegliches Risiko zu vermeiden.

Wir wünschen Ihnen auch für die kommende Woche Durchhaltevermögen, Kraft und Gottes liebende Begleitung.

Herzliche Grüße

Der Kirchenvorstand mit Pfarrerin und Pfarrer Lehner

**Veranstaltungen, Gruppen und Kreise** finden aufgrund der aktuellen Lage nicht statt.

Die **Glocken unserer Kirchen** laden Sie mit ihrem Läuten weiterhin zum Gebet ein.

**Unsere Kirche ist offen!**

Weiterhin ist unsere Kirche an den Sonntagen zum Besuch der Kirche geöffnet.



**Online-Spende auch für die „neue Monatsammlung“.**

Neue Möglichkeit unsere Kirchengemeinde zu unterstützen: Über diesen QR-Code gelangen Sie auf eine Seite, auf der Sie die Möglichkeit haben, auf unterschiedliche Zahlweisen unsere Kirchengemeinde mit einer Spende zu unterstützen (ab 1,- € ist jeder volle Eurobetrag wählbar). Auch Ihre Gaben für unsere „neue Monatssammlung“ für die Diakonie können Sie hier überweisen. In der Zukunft werden wir die dort hinterlegten Bezahlungsmöglichkeiten und Spendenzwecke noch erweitern. Wir bedanken uns bereits jetzt bei allen Spenderinnen und Spendern ganz herzlich!

Sie erreichen unsere Schnelldorfer Mesnerinnen Ute Hörber unter Telefon 8370 und Concepcion Schwenzl unter Telefon 2562. Unseren Oberampfracher Mesner Ernst Ehrmann unter Telefon 2603.

Homepage/E-Mail: pfarramt.oberampfrach@elkb.de  
www.oberampfrach-evangelisch.de

**Evang.-Luth. Kirchengemeinde Unterampfrach und Haundorf**

**Gottesdienst am Sonntag, 07. März 2021 um 10.15 Uhr in Haundorf.**

Für den Gottesdienst bitte bei Andreas Ballbach, Tel. 07950/925777 oder bei Werner Metzger, Tel. 07950/2379 anmelden. Dazukommende können auch teilnehmen, wenn noch Plätze frei sind.



**Weltgebetstag der Frauen 2021**

Bitte entnehmen Sie die Informationen aus der Rubrik „alle kirchlichen Nachrichten“

**Evang. Kirchengemeinde Wildenholz**

**Freitag, 5. März 2021**

Weltgebetstag – ökumenischer Gottesdienst um 19.00 Uhr im Fernsehen auf Bibel-TV und den ganzen Tag online unter [www.weltgebetstag.de](http://www.weltgebetstag.de) (siehe Plakat bei allen Kirchengemeinden).

**Samstag, 6. März 2021**

9.00 Uhr Gartenaktion

**Sonntag, 7. März 2021**

9.00 Uhr Gottesdienst in der Kirche, Pfr. oder Pfrin. Lehner

Nach langer Pause möchten wir wieder Gottesdienste in der Kirche feiern. Wir müssen jedoch noch bestimmte Regeln einhalten:



**Evang.-Luth. Kirchengemeinde Oberampfrach und Schnelldorf**

Pfarramt Oberampfrach, Tel. 07950/673  
Pfarrbüro Di. bis Do., 9.00 bis 12.00 Uhr, Tel. 07950/2100

- Tragen von FFP2-Masken
- Abstand halten – in der Kirche sind die Plätze markiert
- kein Gemeindegesang

## Evang. Kirchengemeinde Wettringen

**Sonntag, 7. März 2021**

10.15 Uhr Gottesdienst in Wettringen

## Evang.-Luth. Pfarramt Wörnitz Kirchengemeinden Erzberg und Wörnitz

**Weltgebetstag: 5. März 2021**

19.00 Uhr Andacht am Dorfplatz in Erzberg

**Wochenspruch:** „Wer seine Hand an den Pflug legt und sieht zurück, der ist nicht geschickt für das Reich Gottes.“

Lukas 9, 62

**Okuli: 7. März 2021**

9.00 Uhr Gottesdienst in Erzberg (Pfr. Noack)

10.15 Uhr Gottesdienst in Wörnitz (Pfr. Noack)

**Mittwoch: 10. März 2021**

19.00 Uhr 3. Passionsandacht in Wörnitz

**Wochenspruch:** „Wenn das Weizenkorn nicht in die Erde fällt und erstirbt, bleibt es allein; wenn es aber erstirbt, bringt es viel Frucht.“

Johannes 12, 24

**Lätare: 14. März 2021**

9.00 Uhr gemeinsamer Gottesdienst in Wörnitz (Pfrin. Baier)

**Mittwoch: 17. März 2021**

19.00 Uhr 4. Passionsandacht in Erzberg

**Wochenspruch:** „Der Menschensohn ist nicht gekommen, dass er sich dienen lasse, sondern dass er diene und gebe sein Leben als Lösegeld für viele.“

Matthäus 20, 28

**Judika: 21. März 2021**

9.00 Uhr gemeinsamer Gottesdienst in Wörnitz (Prädikant Schwemmbauer)

**Wochenspruch:** „Der Menschensohn muss erhöht werden, damit alle, die an ihn glauben, das ewige Leben haben.“

Johannes 3, 14b.15

**Palmsonntag: 28. März 2021**

9.00 Uhr gemeinsamer Gottesdienst in Erzberg (Pfrin. Schwalbe)

**Es gilt die FFP2-Masken-Pflicht. Bitte beachten Sie die aktuellen Hygieneregeln im Schaukasten.**

Änderungen sind vorbehalten. Informieren Sie sich bitte zusätzlich am Schaukasten und über die Tagespresse.

Pfarrerin Sabine Baier i. A. C. Payer

## Katholische Kirchengemeinde St. Bonifatius Schnelldorf

**Sonntag, 7. März 2021 – 3. Fastensonntag:**

Fastenpredigt: „Das Trost-Wort“

9.00 Uhr hl. Messe für Dr. Lothar Hofmann, seine Frau Maria und Rudolf Hofmann/für Kasimir Pie

**Mittwoch, 10. März 2021 – Mittwoch der 3. Fastenwoche:**

18.00 Uhr Rosenkranz

18.30 Uhr hl. Messe für Rosa und Klemens Hofmeier/für Reinhold und seine Angehörigen

Das Leben ist ein wertvolles Geschenk,  
nutze die Zeit und verschwende sie nicht,  
keine Sekunde ist wiederholbar,  
achte auf deine Gedanken und Worte,  
lerne so viel du kannst und verbringe auch Zeit allein,  
liebe mit dem Herzen und vergib denen, die dich kränkten.

## Vereinsmitteilungen

### TSV Schnelldorf



#### Geburtstage

Der TSV Schnelldorf gratuliert nachträglich seinem Mitglied Herrn Richard Lang zu seinem 60. Geburtstag, wozu wir alles Gute für den weiteren Lebensweg wünschen. Herr Lang trat 1976 dem TSV als Mitglied bei, wo er in der Jugendmannschaft als Torhüter aktiv Fußball spielte. Danach hütete er noch in der

zweiten Fußballmannschaft einige Zeit das Tor, ehe er seine sportliche Laufbahn beendete. Seine Treue zum Verein wurde 2016 mit der Verleihung der Vereinsnadel in Gold für 40-jährige Mitgliedschaft gewürdigt.

Des Weiteren möchte der TSV Schnelldorf nachträglich seinem Mitglied Herrn Manfred Ballbach zu seinem 50. Geburtstag alles erdenklich Gute wünschen. Herr Ballbach ist seit 1993 als passives Mitglied beim TSV Schnelldorf und ist bei den Heimspielen der ersten Fußballmannschaft oft als Zuschauer dabei. Seine Treue zum Verein wurde 2018 mit der Verleihung der Vereinsnadel in Silber für 25-jährige Mitgliedschaft gewürdigt.

Weiterhin gratuliert der TSV Schnelldorf nachträglich seinem Mitglied Frau Jutta Abelein ganz herzlich zu deren 60. Geburtstag. Frau Abelein ist seit 2003 Mitglied in unserem Verein und betreute anfangs eine Jugendmannschaft der Handballabteilung mit, ehe sie aus gesundheitlichen Gründen diese Tätigkeit aufgab.

Der TSV möchte sich bei allen drei Jubilaren auf diesem Wege recht herzlich für ihre Treue zum Verein bedanken.

### Diakonie Sozialstation Schnelldorf Ambulanter Pflegedienst

#### Pflege zu Hause

**Wir sind gerne für Sie da!**

– zuverlässig – leistungsfähig – qualitätsbewusst – diskret

#### Unser Angebot:

- Häusliche Pflege
- Medizinische Leistungen
- Hilfe im Haushalt
- Familienpflege
- Verhinderungspflege
- Betreuungsangebote für Senioren und demenzkranke Menschen
- Pflegeberatung (unverbindlich)
- SimA-Training (Selbstständig im Alter)
- und vieles mehr

**Wir sind Vertragspartner aller Kranken- und Pflegekassen  
Diakonieverein Schnelldorf e. V.**

**Station Oberampfrach, Schulgasse 2**

Schwwestern direkt über Handy 0177/4643592

Diakoniebüro Oberampfrach, Tel. 07950/2100

(Di. bis Do., 9.00 bis 12.00 Uhr)

Unsere Homepage: [www.diakonie-schnelldorf.de](http://www.diakonie-schnelldorf.de)

**Werden Sie Mitglied in den  
örtlichen Vereinen!**



## Was sonst noch interessiert

**Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau**

### Digitaler Selbstcheck

**Wie sicher ist es im Betrieb?**

Die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) bietet einen digitalen Selbstcheck an, mit dem sich in 30 Minuten herausfinden lässt, wie es um die Sicherheit und Gesundheit im Betrieb bestellt ist.

Der Selbstcheck erfolgt über eine Web-App, die kostenlos im Internet sowohl über die SVLFG unter [www.svlfgcheck.de](http://www.svlfgcheck.de) als auch über die Internationale Vereinigung für Soziale Sicherheit (IVSS) unter [www.safety-work.org/toolbox/analyseinstrumente.html](http://www.safety-work.org/toolbox/analyseinstrumente.html) heruntergeladen werden kann.

**Für alle Betriebe geeignet**

In mehreren Themenkomplexen wertet der Selbstcheck die Sicherheits- und Gesundheitslage passgenau für jeden Betrieb aus und gibt Tipps für eine bessere Arbeitsplatzgestaltung. Mit ihm können vor allem auch kleine und mittlere Betriebe herausfinden, welchen Stellenwert Sicherheit und Gesundheit am Arbeitsplatz in der Unternehmenskultur hat und inwieweit diese bereits in den Arbeitsalltag integriert ist.

**Was kann man verbessern?**

Die Web-App schlägt auch unterstützende Angebote der SVLFG vor, die im Betrieb zu Verbesserungen führen. Der Selbstcheck kann jederzeit und überall am Smartphone oder Tablet durchgeführt werden – auch über diesen QR-Code:



**Investition in Prävention**

Jeder Arbeitsunfall und jede arbeitsbedingte Erkrankung bringen nicht nur für die Betroffenen persönliches Leid mit sich, sondern bedeuten für das Unternehmen teure Ausfallzeiten und Störungen in den Betriebsabläufen. So machen sich Investitionen in die Prävention auch betriebswirtschaftlich bezahlt.

**Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau**

### Diabetes vermeiden – LKK bezuschusst Kurse zur Ernährung und Gewichtsabnahme

LKK bezuschusst Kurse zur Ernährung und Gewichtsabnahme

Um eine Diabetes-Erkrankung zu vermeiden, unterstützt die Landwirtschaftliche Krankenkasse (LKK) ihre Versicherten mit Zuschüssen zu Kursen zur Vermeidung von Mangel- und Fehlernährung sowie zur Vermeidung und Reduktion von Übergewicht.

Immer mehr Menschen leiden unter der Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus), eine krankhafte Störung des Zuckerstoffwechsels, die den Blutzuckerspiegel dauerhaft erhöht und dadurch Gefäße, Herz, Augen sowie Nieren schädigt. Deshalb sollte Diabetes frühzeitig erkannt und behandelt werden, darauf weist die SVLFG anlässlich des Tages der gesunden Ernährung am 7. März hin.

Diabetes wird in zwei Typen unterschieden: Typ 1 wird durch eine gestörte Insulinproduktion verursacht, ist in der Regel erblich bedingt und beginnt meist schon im Kindesalter. Beim Typ 2 sind neben der Erbveranlagung Übergewicht und Bewegungsmangel die Hauptursachen. Dieser Typ 2 kann schon durch einen gesunden Lebensstil vermieden werden.

**Die LKK gibt hierzu folgende Tipps:**

- Vollkornbrot, -nudeln und -reis sowie Kartoffeln enthalten kaum Fett, dafür aber reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente sowie Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.
- Auch frische/s Salate, Gemüse und Obst liefern reichlich Vitamine sowie Mineral- und Ballaststoffe.

## Restauration „Zur Eisenbahn“ in Schnelldorf Tel. 0 79 50/6 65

### Unsere Außer-Haus-Karte

**Sonntag, 07.03.**

**Vorbestellung bis 05.03.**

Vegetarisch: Hausgem. Allgäuer Kaspresknödel mit Kräutern und Bergkäse in Rahmchampignons und gem. Salat 10,50

Cordon bleu (vom Schwein) mit hausgemachtem Kartoffelsalat oder Pommes frites und gem. Salat 11,50

Hirschbraten mit Knödel oder hausgemachten Spätzle und gem. Salat 12,50

Kabeljaufilet in Dillsahne mit Dampfkartoffeln und gem. Salat 13,50

**SPARE RIBS-ESSEN: Freitag, 12.03.**

**Vorbestellung bis 10.03.**

„Schlemmerschnitzel“ - Schnitzel „Wiener Art“ mit Tomaten, frischen Champignons und Käse überbacken, dazu Pommes frites und gem. Salatteller 11,50

Spare Ribs mit Barbecuesoße, Kartoffelwedges und gem. Salat 13,50

**Sprechen Sie auf den Anrufbeantworter, hinterlassen Sie Ihre Telefonnummer. Wir rufen zurück.**

**Telefon 0 79 50/6 65**

**Fam. Hiller**

Gerichte auch unter [www.restauration-zur-eisenbahn.de](http://www.restauration-zur-eisenbahn.de)

# Einfach mal inserieren –

***weil manches manchmal schneller geht, wenn es im Mitteilungsblatt steht!***

- Zucker nach Möglichkeit vermeiden, denn er treibt den Blutzucker und damit auch den Insulinspiegel in die Höhe. Insulin füllt die Fettzellen und verhindert, dass Fett abgebaut werden kann.
- Tierische Fette reduzieren, das heißt Fleisch, Wurst, Käse und andere tierische Lebensmittel in Maßen zu essen.
- Bestimmte Fette aus Pflanzen bevorzugen – gut sind zum Beispiel Raps- und Olivenöle sowie Nüsse und Samen.
- Sparsam salzen, vor allem bei hohem Blutdruck.

Entscheidend ist auch, wie die Speisen zubereitet werden. Hier gilt: Kurze Garzeit, wenig Wasser, wenig Fett. So behalten die Lebensmittel nicht nur ihren natürlichen Geschmack, sondern auch ihre Nährstoffe.

Förderlich sind zudem ausreichende Bewegung und Sport, am besten an der frischen Luft. Auch Nikotinverzicht und Stressvermeidung sind wichtige Faktoren.

Präventionskurse, die von der LKK bezuschusst werden, führt die LKK auf ihrer Internetseite unter: [www.svlfg.de/gesundheitskurse-finden](http://www.svlfg.de/gesundheitskurse-finden).  
SVLFG

# Der Kern der Erfrischung

<b>Wildbadquelle Mineralwasser + 1 Fl. gratis</b>	<b>3,79</b>
Ka. 13 x 0,7-l-Fl. + 3,10 Pfand	
<b>VC Sport</b>	<b>6,99</b>
Ka. 20 x 0,5-l-Fl. + 3,10 Pfand	
<b>Jopec Multivitamin</b>	<b>-,99</b>
1,0-l-Fl. + 0,15 Pfand	
<b>Tucher Pilsener</b>	<b>10,99</b>
Ka. 20 x 0,5-l-Fl. + 3,10 Pfand	
<b>Wallburg Export + 1 Fl. gratis</b>	<b>6,99</b>
Ka. 21 x 0,5-l-Fl. + 3,18 Pfand	
<b>Riedbacher Frankenbräu Hefeweizen</b>	<b>13,99</b>
Ka. 20 x 0,5-l-Fl. + 3,10 Pfand	
<b>Southern Comfort</b>	<b>0,7-l-Fl. 9,99</b>
<b>Bacardi</b>	<b>0,7-l-Fl. 9,79</b>

## Privatkellerei Hirsch:

**Haberschlächter Heuchelberg**  
**Trollinger mit Lemberger**, 1,0-l-Fl. + 0,05 Pfand **3,99**

## Weinkellerei Flein:

**Fleiner Riesling trocken** 0,75-l-Fl. **3,99**  
**Fleiner Samtrot mit Schwarzriesling**  
 mild-lieblich, 0,75-l-Fl. **3,99**

Getränke **KERN**  
 Schnelldorf

**TAXI-KETTEMANN e.K.** **ÜBER 40 Jahre**  
**KRANKENTRANSPORTE**  
 Abrechnung mit allen Kassen **07951-23345**  
 Krankenfahrten - Chemofahrten - Bestrahlung - Dialysefahrten

**Wing Do®** - realistische Selbstverteidigung  
 für Kinder und Erwachsene. Probetraining.  
 Montags in Schnelldorf. **Tel. 0 98 51/55 14 57**

**Direkt zum Ziel...**  
**Vorwahl:** 0 79 53  
**Durchwahl:**  
 98 01-0 Zentrale, Anzeigenannahme  
 98 01-20 Buchhaltung  
 98 01-21 Rechnungsstellung  
 98 01-23 Austrägerverwaltung  
 98 01-40 Anzeigensatz Ansprechpartner für Datentransfer per E-Mail  
 98 01-37 Redaktionssystem  
 98 01-90 Telefax

**IHR KONTAKT:**

**Krieger-Verlag**  
 Wir machen Mitteilungsblätter!

**Wollen Sie Ihre Immobilie verkaufen?**  
 Junge Familie braucht Platz und freut sich über ein neues Zuhause. Ein Haus für Wohnen und Home-office, mit Garten, Garage oder Schuppen wären ideal, oder große Wohnung. Rufen Sie einfach an.  
**Ihre Ansprechpartnerin Anita Posovszky**

**GARANT IMMOBILIEN**  
 Tel. 07944 / 94 233-11 [www.garant-immo.de](http://www.garant-immo.de)

**Dr. Leimcke & Kollegen**  
 Ihre Zahnarztpraxis

**SIND SIE UNSERE NEUE KOLLEGIN\*?**  
 \*(m/w/d)

Für unsere moderne Zahnarztpraxis in Wallhausen bei Crailsheim suchen wir regelmäßig engagierte neue Mitarbeiter.

Wir bieten attraktive Arbeitszeitmodelle, überdurchschnittliches Gehalt und ein sympathisches, junges Team.

**AKTUELLE STELLENANGEBOTE:**

- ZMP / ZFA mit Prophylaxeerfahrung
- Gehalt ab 3.000 Euro

Wir freuen uns darauf, Sie kennenzulernen!

Schicken Sie uns Ihre aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen gerne per E-Mail oder Post an die nebenstehende Adresse.

Dr. Benjamin Leimcke & Kollegen  
 Frankenstraße 18  
 74599 Wallhausen  
[bewerbung@dr-leimcke.de](mailto:bewerbung@dr-leimcke.de)  
[www.dr-leimcke.de](http://www.dr-leimcke.de)

**AN ALLE MENSCHEN MIT BEBAUBAREM PRIVATGRUND IN RUHIGER LAGE UND WALDNÄHE.**  
 Wir, ruhiges und naturliebendes Paar, würden uns sehr freuen, für unser letztes Lebensviertel einen Platz zu finden für ein 1-stöckig, altersgerechtes Haus. Späteres Vorkaufsrecht wäre denkbar.

Zuschriften erbeten unter Chiffre-Nr. KR 615  
 an den Krieger-Verlag, Postfach 1103, 74568 Blaufelden.

**Landgasthof „Adler“**  
 Renate Vogt  
 Crailsheimer Str. 18 in 74594 Krefßberg-Mariäkappel  
 Tel. 0 79 57/92 68 77 • Facebook: Landgasthof Adler Mariäkappel

**WOCHENENDANGEBOTE FÜR MÄRZ 2021**

**samstags: 17.00 - 20.00 Uhr, sonntags: 11.30 - 14.00 Uhr und 17.00 - 20.00 Uhr zum Abholen und Liefern**

Samstag, 06.03. und Sonntag, 07.03.2021:  
**Wildschweinroulade** mit Kräuter-Speck-Pilz-Füllung, Rosmarinkartoffeln und Rosenkohl **16,80 €**  
**Schnitzel China** gewürfeltes Fleisch natur, süß-saure Soße, gebratener Reis **12,50 €**

Samstag, 13.03. und Sonntag, 14.03.2021:  
**Schwäbischer Rostbraten** mit Maultasche und Röstzwiebeln, Spätzle und Sauerkraut **17,20 €**  
**Knusperschnitzel** paniert in Mandelpanade, dazu Kroketten **12,50 €**

Samstag, 20.03. und Sonntag, 21.03.2021:  
**Schweinekrustenbraten** mit deftiger Dunkelbiersoße, Bratkartoffeln und grünen Speckbohnen **13,50 €**  
**Kentucky-Schnitzel**, gebackene Bohnen, dazu Wedges, Spiegelei und Speck **12,50 €**

Samstag, 27.03. und Sonntag, 28.03.2021:  
**Gefülltes Landhähnchen** mit Semmel-Kräuter-Füllung dazu Kartoffel-Gurkensalat **9,80 €**  
**Hohenloher Bauernschnitzel** paniert auf Schwarzbrot mit Speck-Champignons bedeckt, dazu Käsespätzle **14,20 €**

**Renate und Matthias Vogt**