



Amtliche Bekanntmachungen ZELL A.H.

Verantwortlich: Bürgermeister Hans-Martin Moll

Freitag, 12. September 2014

Aus dem Rathaus

Schwimmbad schließt

Das Schwimmbad schließt am 14. September 2014 und ist damit an diesem Tag zum letzten Mal geöffnet. Wir bitten die Inhaber von Kabinen und Schließfächern, diese bis zum 19. September 2014 zu räumen. Das Schwimmbadteam bedankt sich bei allen Gästen für ihren Besuch und freut sich schon jetzt auf die kommende Saison 2015.



„Zelli“ – Kinder und Veranstalter sind eingeladen

Am morgigen Samstag, 13. September 2014, geht das diesjährige Sommerferienprogramm mit „Zelli“ zu Ende.

Für alle Kinder gibt es von 9.00 bis 15.00 Uhr einen Kinderflohmarkt. Dieser findet in der Turmstraße beim Hirschturm statt, bei Regenwetter im Kulturzentrum „Obere Fabrik“.

Alle Veranstalter sind um 14.00 Uhr zu einem Abschlussbild eingeladen. Treffpunkt ist ebenfalls beim Hirschturm.

Hallensperrung der Ritter-von-Buß-Halle in den Monaten September/Oktober 2014

Montag, 22.09.	ab 12.00 Uhr Mitgliederversammlung Voba
Freitag, 26.09.	ab 13.00 Uhr Aufbau Betriebsfest Prototyp
Samstag, 27.09.	Betriebsfest Prototyp
Sonntag, 28.09.	bis 13.00 Uhr Abbau Betriebsfest
Samstag, 18.10.	Secondhandmarkt Kindergarten
Samstag, 18.10.	ab 17 Uhr Aufbau TSC
Sonntag, 19.10.	Plauschturnier TSC

Wir bitten die Vereine um Beachtung.

Stadtverwaltung Zell am Harmersbach



Jailhouse – Jugendtreff der Stadt Zell a.H.

Unsere Öffnungszeiten:

Mo., Di., Do:	16.30 Uhr bis 20.30 Uhr
Fr.:	18.00 Uhr bis 21.00 Uhr
Tel. 07835-8024 · Fax: 07835-547066	

E-Mail: info@juze1996zell.de · Homepage: www.juze1996zell.de



Schulbeginn am Bildungszentrum Ritter-von-Buß und Förderschule, Zell a.H., für das Schuljahr 2014/2015

Das neue Schuljahr beginnt am Montag, 15. September 2014

- Um 8.00 Uhr ökum. Gottesdienst in der kath. Stadtkirche Zell a. H.
- Um 9.00 Uhr Unterrichtsbeginn für Klassen 2 bis 4 und 6 bis 10
- Um 12.55 Uhr Unterrichtsende (kein Nachmittagsunterricht)

Die Einschulung der 5. Klassen Realschule und Werkrealschule findet am Dienstag, 16. September 2014, statt.

- Um 10.30 Uhr Einschulung für die Klassen 5 Werkrealschule und Realschule in der Ritter-von-Buß-Halle, anschließend Klassenlehrerunterricht bis 12.55 Uhr

Die Einschulung der Schulanfänger findet am Samstag, 20. September 2014, statt.

- Um 9.45 Uhr ökum. Gottesdienst in der kath. Stadtkirche Zell a. H.
- Um 10.45 Uhr Einschulungsfeier in der Ritter-von-Buß-Halle

Die Einschulung der Schüler der Grundschulförderklasse findet am Dienstag, 16. September 2014, statt.

- Um 10.30 Uhr Einschulungsfeier in der Mensa Altbau

Die Schulleitung

Grundschule Unterharmersbach

Erster Schultag nach den Ferien

Der erste Schultag im neuen Schuljahr ist am Montag, den 15. September 2014. Der **Schuljahreseröffnungsgottesdienst** für alle Kinder findet um 10.00 Uhr in der **Wallfahrtskirche** statt.

Die Busse für die Fahrschüler fahren ab 9.30 Uhr die Haltestellen ab, Schnurrbus ab Stöcken. Ausnahme: Schottenhöfe und Hinterhambach um 9.15 Uhr!

Nach dem Gottesdienst fährt der Bus zur Schule.

Der Unterricht beginnt um 11.00 Uhr und endet an diesem Tag um 12.05 Uhr.

Die Einschulung der Erstklässler findet am Samstag, 20. September 2014, statt. Sie beginnt um 9.45 Uhr mit einem Wortgottesdienst in der Stadtpfarrkirche. Daran schließt sich die Einschulungsfeier in der Grundschule Unterharmersbach an.

Der erste Elternabend ist am Donnerstag, den 18.09.2014, um 20.00 Uhr. Eine schriftliche Einladung erfolgt noch.

Werkreal- und Realschule Gengenbach



Am Schulverbund Werkrealschule und Realschule Gengenbach beginnt das Schuljahr 2014/2015 für die Klassen 6 – 10 am 15.09.2014 um 7.50 Uhr.

Die neuen 5. Klassen der Werkrealschule und der Realschule treffen sich mit ihren Eltern am Dienstag, den 16.09.2014, um 8.30 Uhr in der Aula des Schulverbundes zu einer gemeinsamen Einschulungsfeier. Der erste Schultag endet für die 5.-Klässler um 12.00 Uhr.

Die Schulleitung

Abfall-Abfuhrtermine

Die Abfallabfuhr findet in der nächsten Woche wie folgt statt:

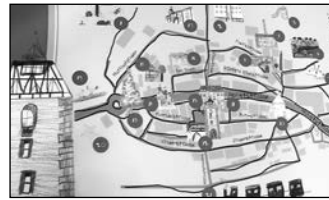
Zell a.H.: Freitag, 19. September:	Graue Tonne
Zell-Unterharmersbach:	Keine Abfuhr
Zell-Oberentersbach:	Keine Abfuhr
Zell-Untereentersbach:	Keine Abfuhr

zellkultur

Gutscheine bei
der Tourist-Info

Kulturprogramm 2014

Zell am Harmersbach | www.zell.de

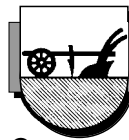


Kinder-Stadtrallye

Die Stadt auf eigene Faust erleben! Mitmachen und gewinnen! Kostenlos!

Frühling, Sommer, Herbst oder Winter – ein Event nicht nur für Kinder! Und noch dazu

kostenlos. Da gibt es nur Gewinner, denn unter allen Teilnehmern wird monatlich ein Preis ausgelost. Alle Infos im Internet unter www.zell.de oder bei der Tourist-Info.



Mitteilungen der Ortsverwaltung **UNTERENTERSBACH**

Ortsverwaltung geschlossen

Wir machen Urlaub. Die Ortsverwaltung Unterentersbach ist vom 2. September bis einschließlich 23. September 2014 nicht besetzt.

Bürgerservice Stadt Zell am Harmersbach

ZELL AM HARMERSBACH

- **Rathaus Zell a.H.**
Mo.-Fr.: 8.30 – 12.30 Uhr
Mo.-Mi.: 14.00 – 16.00 Uhr
Do.: 14.00 – 18.00 Uhr
Telefon: 0 78 35/63 69-0
Internet: www.Zell.de, e-Mail: stadtverwaltung@zell.de
- **Bürgermeister Moll**
Jederzeit nach telefonischer Vereinbarung. Sekretariat:
Tel. 07835/6369-23 oder 07835/6369-18 oder 07835/6369-61
(nach Dienstschluss).
- **Hauptamt**
Tel. 63 69-22 od. 63 69-23, e-Mail: stadtverwaltung@zell.de
Standesamt/Friedhofsverwaltung
Tel. 63 69-41, e-Mail: mueller@zell.de
Bürgerbüro
Tel. 63 69-20, e-Mail: buergerbuero@zell.de
Ordnungsamt
Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 8.30 – 12.30 Uhr
Tel. 63 69-33, e-Mail: bruder@zell.de
Rentenangelegenheiten / Gewerbe
Tel. 63 69-32, e-Mail: hug-schneider@zell.de
- **Rechnungsamt**
Tel. 63 69-24, e-Mail: rechnungsamt@zell.de
Stadtkasse
Tel. 63 69-37, e-Mail: stadtkasse@zell.de
- **Stadtbauamt**
Tel. 63 69-27, Fax 63 69-56, e-Mail: bauamt@zell.de
- **Baurechtsamt**
Untere Baurechtsbehörde, Tel. 63 69-54, Fax 63 69-56,
e-Mail: baurechtsamt@zell.de oder schneider@zell.de
Sprechtag für Planer und Bauherren:
Jeden Mittwoch nach tel. Voranmeldung oder nach Vereinbarung auch an anderen Tagen, in Zimmer-Nr. 6.
- **Tourist-Information**
Öffnungszeiten (Mai – Oktober):
Mo. – Fr.: 9 – 12.30 Uhr und 14 – 17 Uhr sowie Sa.: 10 – 13 Uhr
Tel. 63 69-47, Fax 63 69-50, e-Mail: tourist-info@zell.de
Familienbad, Telefon 5 45 44
- **Wassermeister**
Tel.: 0 78 35/5 44 36 oder Handy: 01 70/5 25 79 20
e-Mail: wassermeister@zell.de
- **Forstrevier Zell am Harmersbach**
Revierleiter: Klaus Pfundstein
Tel.: 0 78 35/54 77 53, Fax: 0 78 35/63 06 60,
Mobil: 01 75/222 49 24, e-Mail: klaus.pfundstein@ortenaunkreis.de
- **Tierrettung**
Tierheim Offenburg, Tel. 07 81/3 33 33
24-Stunden-Tierrettung, Tel. 07 81/9 66 67 60

- **Amtsgericht Achern Grundbuchamt**
Rathausplatz 4, 77855 Achern, Tel. 07841/6733-02,
e-mail: poststelle@gbaachern.justiz.bwl.de,
www.amtsgericht-achern.de
– **Grundbuch-Einsichtsstelle**, Tel. 6369-42, hiss@zell.de
- **Energieberatung/Informationen**
Ortenauer Energieagentur GmbH
Wasserstr. 17, 77652 Offenburg, Tel. 07 81/92 46 19-0,
www.ortenauer-energieagentur.de,
info@ortenauer-energieagentur.de
1. Beratung kostenlos

ORTSVERWALTUNG UNTERHARMERSBACH

- **Öffnungszeiten**
Mo. – Fr.: 8.30 – 12.30 Uhr
Mo. – Mi.: 14.00 – 16.00 Uhr
Donnerstag: 14.00 – 18.00 Uhr
Tel.: 0 78 35/63 83-0, Internet: www.unterharmersbach.de,
e-Mail: unterharmersbach@zell.de
- **Ortsvorsteher Wagner**
Donnerstag: 16.00 – 18.00 Uhr und nach Vereinbarung
- **Öffnungszeiten Heimatmuseum Fürstenberger Hof**
(April – Oktober) Donnerstag und Sonntag von 15.00 – 17.00
Uhr, Sonderführungen jederzeit möglich. Tel. 10 48, Museums-
leiter Gutmann
- **Postagentur – Tourist-Info – Toto-Lotto**
im Rathaus Unterharmersbach: Tel.: 63 83 14
Montag – Samstag: 9.00 – 12.00 Uhr geöffnet.
Di. – Do.: 15.00 – 17.00 Uhr geöffnet;
Montag- und Freitagnachmittag geschlossen.
- **Gemeindewaage Unterharmersbach**
Die Gemeindewaage ist nur nach Vereinbarung mit der Orts-
verwaltung Unterharmersbach geöffnet. Anmeldung
1 Tag vorher. Tel. 63 83-0.
- **Migrations- und Sozialberatung der Diakonie**
in der Ortsverwaltung Unterharmersbach, Hauptstraße 173.
Termine immer donnerstags, einmal im Monat.
Termin für diesen Monat bitte in der Ortsverwaltung Unter-
harmersbach erfragen.

ORTSVERWALTUNG UNTERENTERSBACH

- **Öffnungszeiten**
Dienstag: 16.30 – 18.30 Uhr
- **Ortsvorsteherin Kuhn**
Dienstag: 16.30 – 18.30 Uhr
(oder nach Vereinb. Tel. 33 27)



Mitteilungen der Ortsverwaltung UNTERHARMERSBACH

Hallensperrung der Schwarzwaldhalle im September / Oktober 2014

Samstag/Sonntag, 13./14.09.2014	Kilwimarkt Unterharmersbach
Sonntag, 21.09.	Tischtennis-Vereinsmeisterschaft
Samstag, 27.09.	Hallenhandball
Donnerstag, 02.10.	10.00 – 17.00 Uhr Betriebsversammlung Fa. Metaldyne
Samstag, 18.10., bis Sonntag, 19.10.	10.00 Uhr, 12.00 Uhr Vereinsmeisterschaften Turnverein UH

Fundsache

Beim Fundbüro der Ortsverwaltung Unterharmersbach wurden folgende Fundsachen abgegeben:

- Steppweste

Weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter www.zell.de/Bürgerinfo „Fundinfo“.

Straßensperrung wegen des Kilwi-Marktes in Unterharmersbach

Ab Dienstag, 09.09.2014, bis Dienstag, 16.09.2014

Sportstättenstraße ab der Einmündung L94 bis zum Clubheim FV Unterharmersbach gesperrt.

Am Sonntag, 14.09.2014, von 06:00 Uhr bis 20:00 Uhr sind folgende Straßen für den Verkehr gesperrt:

- Sportstättenstraße
- Rebhalde
- Am Sportplatz
- Alte Sportstättenstraße

Wir bitten die betroffenen Anlieger anderweitig zu parken, da für diese Zeit auch ein **generelles Parkverbot** gilt. Gleichzeitig besteht auch ein **Parkverbot entlang der Hauptstraße (beide Richtungen) vom Gasthaus „Ochsen“ bis zum Gasthaus „Schwarzer Adler“**.

Die Bewohner des Wohngebietes Rösslematt können in dringenden Fällen die Zufahrt über den Rathausplatz nutzen. Die Parkplatzeinweisung für die Festbesucher am Kilwi-Sonntag übernimmt die Freiwillige Feuerwehr, Abteilung Unterharmersbach.

Wir danken den Einwohnern für Ihr Verständnis.

Ihre Ortsverwaltung Unterharmersbach

Beachten Sie auch die amtlichen Mitteilungen in diesem Verkündblatt unter den »**Gemeinsamen Bekanntmachungen**« ab Seite 31!

Am Samstag von 7.00 bis 15.00 Uhr
Großer Zeller Städtle-Markt mit Kinderflohmarkt, Flohmarkt und Live-Musik
... der neue kommunikative Treffpunkt im Harmersbachtal!

Am Samstag sind wir vertreten:

Franz Bischler, Gengenbach,	Landwirtschaftliche Erzeugnisse
Markus Bischler, Zunsweier,	Landwirtschaftliche Erzeugnisse
Die Blumenscheune, Blütenzauber, Karlsruhe,	Pflanzen, Blumen, Obst, Gemüse
Elisabeth Börsig, Zell a. H.,	Landwirtschaftliche Erzeugnisse
Ulrike Brucker-Heitzmann, Fischerbach,	Landwirtschaftliche Erzeugnisse
Stephan Deuchler, Kehl,	Obst und Gemüse
Hubert Ebert, Altdorf,	Biobackwaren und Feinkost
Detlef Eisenmann, Gengenbach,	Tiroler Spezialitäten
Kreativ Blume, Muharrem Isik, Zell a.H.,	Blumenverkauf
Lucia Fehrenbacher, Zell a.H.,	Geschenk-Floristik
Gärtnerei Frank, Steinach,	Pflanzen, Setzlinge
Ingrid Grasse, Oberharmersbach,	Selbstgemachter Blutwurz
Hans-Jörg Herrmann, Zell a. H.,	Wurststand, Grillwürste
Bernd Joos, Elzach,	Eigene Metzgereierzeugnisse
Simone Rieger-Schmider, Zell a. H.,	Handgemachte Seifen
Josef Roth, Nordrach,	Landwirtschaftliche Erzeugnisse
Christian Schwarz, Zell a. H.,	Eigene Metzgereierzeugnisse
Klaus Waidele, Zell a. H.,	Imkerei-Produkte
Stefan Weis, Forchheim,	Landwirtschaftliche Erzeugnisse

Wir freuen uns über Ihren Besuch!



Tourist-Information Zell am Harmersbach

Tel.0 78 35/63 69 47 • E-Mail: tourist-info@zell.de

Öffnungszeiten

Mai bis Oktober

Montag bis Freitag 9.00 – 12.30 Uhr und 14.00 – 17.00 Uhr
sowie Samstag 10.00 – 13.00 Uhr

Buchen Sie in der Tourist-Info:

- Stadtführungen... geheime Ecken entdecken
- Erlebnis-Stadtführung... »Hesch's schu g'hört«
- Kinder-Stadtführungen... spielerisch Geschichte erleben
- Museums-Führungen... Geschichte, Tradition und Kunst
- Historische Zeller Städtletour... kulinarischer Rundgang
- Vesperwanderung... mit Musik und Schwarzwälder Spezialitäten
- Kirschtorten-Seminar... das Geheimnis der beschwipsten Torte

Zum Verschenken oder Selbstschenken erhältlich

Für Lesebegeisterte und Zell-Liebhaber

- Stadtchronik »Zell a. H. im Wandel der Zeit«
- Zellkultur-Gutscheine
- Buch »Ritter von Buß – Professor, Politiker und Katholik«

Für Wanderer

- Wanderkarte Ferienregion Brandenkopf/Gengenbach
- Wandervorschläge im Kinzigtal

Für Radler und Mountainbiker

- Tourenbuch Kinzigtal-Radweg
- Mountainbike-Karte »Vorderes Kinzigtal« und »Wolfach«

Für Erlebnishungrige

- Freizeit- und Ausflugskarten
- Stadt- und Museumsführungen – auch für Kinder!
- Eintrittskarten für den Europa-Park Rust

Kostenlos

- Freizeit-Post
- Veranstaltungs-Kalender
- Ausflug-Tipps in der Region

... und vieles mehr!

**Was
Wann
Wo?**

**Zell a. H.
VERANSTALTUNGS-
PROGRAMM**

vom 12. September bis 20. September 2014

Freitag, 12. September 2014:

20.30 Uhr **Kilwi – Party Antartica**
Unterharmersbach

Samstag, 13. September 2014:

7 - 15 Uhr **Städtlemarkt mit Trödel- und Kinderflohmarkt**
Kanzleiplatz und Turmstraße

20.00 Uhr **Gelöbniswallfahrt**
Kilwi – Fasanstich – Tanz- und Partynacht mit den Ramonas
Unterharmersbach

Sonntag, 14. September 2014:

ab 11 Uhr **Kilwi mit großem Sonntagsmarkt**

Unterharmersbach

Montag, 15. September 2014:

14.00 Uhr **Werksführung bei Hahn und Henne**
Zeller Keramik

ab 14.30 Uhr **Kilwi – Kinderbelustigung + Handwerkerbesper**
Unterharmersbach

Dienstag, 16. September 2014:

10.30 Uhr **Einladung zur Stadtführung**
Treff: Kanzleiplatz

Mittwoch, 17. September 2014:

14.00 Uhr **Werksführung bei Hahn und Henne**
Zeller Keramik

Donnerstag, 18. September 2014:

19.30 Uhr **Hock auf dem Kanzleiplatz mit dem Musikverein Unterentersbach**
Kanzleiplatz

Freitag, 19. September 2014:

17.30 Uhr **Erlebnis-Stadtführung »Hesch schu g' hört?«**
Kanzleiplatz

Samstag, 20. September 2014:

7 - 12.30 Uhr **Städtlemarkt**
Kanzleiplatz



VEREINSNACHRICHTEN

Zell a. H.

Sozialverband VdK informiert:

Infos zum »Rentenpaket« bei DRV



Weitere Informationen zu diesem Thema lesen Sie unter den Vereinsmitteilungen der Gemeinde Oberharmersbach in diesem Amtsblatt auf Seite 30.

Bei uns werden Sie nicht alleine gelassen. Wir helfen Ihnen gerne sich im Dickicht des Sozialrechts zurechtzufinden. Unsere Tel.-Nr. 07837/293.

Kleintierzuchtverein C 855 Zell-Unterharmersbach-Nordrach e.V.



Monatsversammlung am 16. September

Am Dienstag, 16. September 2014, um 20 Uhr, treffen wir uns zur Monatsversammlung und Vorbereitung auf die Lokalschau im Vereinsheim Nordrach.

Die Vorstandschaft freut sich auf Euch.



Turnverein Zell

Neuer Kurs: Walk & Relax

Fitness für den Körper und Wellness für die Seele. Bewegung in der Natur macht Spaß und hat vielfältige positive Auswirkung auf die Gesundheit. Die Teilnehmer starten mit zügigem Gehen (ca. 45 Minuten) und anschließend Stretching. Danach geht es im Übungsraum weiter mit dem Entspannungstraining, eine Kurzform der progressiven Muskelentspannung. Mit dieser Kombination aus schonendem Bewegungstraining an der frischen Luft und wohlthuender Entspannung in ruhiger Atmosphäre kann auf einfache und wirkungsvolle Weise Stress abgebaut und neue Kraft getankt werden.

Donnerstag: 18.09.2014 18.45 – 20.00 Uhr
Kursende: 16.10.2014 5 Termine

Der Kurs wird geleitet von Petra Schneider, Entspannungspädagogin; Fitness C-Lizenz.

Alle Kurse finden in der Jahnturnhalle, Jahnstraße 17 statt. Anmelden können Sie sich bei der Geschäftsstelle des Turnvereins Tel.-Nr. 07835/3736, Email: geschaeftsstelle@tv-zell.de oder während der Öffnungszeiten der Geschäftsstelle, Mittwochs, 19.30 – 20.30 Uhr.

Besuchen Sie unsere Homepage www.tv-zell.de. Information über unser gesamtes Angebot unsere ganzjährigen Sportgruppen, Freizeitsport für Frauen und Männer, Kinder-Freizeit-Turnen, Geräteturnen, Volleyball und Wintersport.

Wander- und Freizeitverein Unterharmersbach



**Den Schluchsee von oben
sehen Wanderung am
Sonntag, 21.09.14**

Jeder, der Freude an einer nicht so schweren (365 m) Höhenwanderung oberhalb des Schluchsees hat, ist herzlich eingeladen, am Sonntag, den 21.09., mit zugehen. Es geht los mit der Bahn von Biberach nach Aha, einem kleinen Ort direkt am Schluchsee. Dann aber geht's auf Schusters Rappen hinauf zum beeindruckenden Bildsteinfelsen, der über Serpentina gut erreichbar ist. Von dort bietet sich ein toller Rundumblick. Über den Kohlplatz verläuft die abwechslungsreiche Route nach dem malerisch gelegenen Höhendorf Fischbach, wo eine Einkehr geplant ist. Eingestreut in die Wanderung des Wander- und Freizeitvereins Unterharmersbach sind kurze Infos über die Besiedlungstappen des Hochschwarzwalds und über den Schluchsee als Kraftwerkswasserspeicher und Freizeitparadies. Dann führt das Wasserwege die Wanderer, vorbei an 14 (!) imposanten Ameisenhaufen dicht an dicht, nach Hinterhäuser, einer Höhensiedlung mit der „Brisgovenkapelle“. Hier windet sich der Weg dann langsam absteigend in Richtung der Gemeinde Schluchsee und man passiert dabei das „Vogelhaus“. Später gibt es auf dem Riesenbühl-Aussichtsturm noch die Möglichkeit, das absolute Panorama über den Hochschwarzwald zu genießen. Treffpunkt Sonntag, 21.09.14, 8.15 Uhr Biberach, Bahnhof. Anmeldung erbeten bis Samstag, 20.09.14, 20 Uhr bei Tourenführer Bertram Sandfuchs, Tel. 07835 3448, oder per mail an Bertram.Sandfuchs@web.de.

Frauenwochenende

Der Wander- und Freizeitverein Unterharmersbach bietet ein Frauenwochenende vom 10.10.2014 bis zum 12.10.2014 an. Wir übernachten auf einer Hütte, wandern und haben Spaß. Abends wird gekocht und übernachtet im Matratzenlager. Näheres bei der Tourenführerbesprechung.

Anmeldung bis zum 30.09.2014 bei Brigitte Rösch, Tel. 07835/1575, oder Jane Schmidt, Tel. 07835/3261.

Turnverein Unterharmersbach

Ein Leben lang in Schwung

Bewegungsangebote für Frauen 50 Plus



Seit vielen Jahren besteht dieses Angebot beim Turnverein Unterharmersbach. Für Frauen ab 50 wird in diesen Stunden ein vielseitiges funktionelles Ganzkörpertraining angeboten.

Die Bewegungsstunden werden abwechslungsreich durch viele verschiedene Gymnastikgeräte, Bälle, Reifen, Togu-Brasil, Tücher, Jonglierbälle gestaltet. Wobei speziell der Gesundheitssport immer im Vordergrund steht. Gezielt eingebunden in die Stunden sind Dehn- und Kräftigungsübungen, Beckenbodentraining, Rhythmik, Körperwahrnehmung und Entspannung auf vielfältiger Art. Die sportlichen Aktivitäten dienen dem Stärken und Stabilisieren des Herz-Kreislauf-Systems, Erhalten und Verbessern der Beweglichkeit, Kräftigung der Muskulatur, Verbesserung der Koordination mit Wirkung auf Reaktionsfähigkeit, Gleichgewicht und Geschicklichkeit. Gehirnjogging, Tanz und Spiele runden das Angebot ab.

Es macht Freude zu sehen, mit welchem sportlichen Ehrgeiz, aber auch mit viel Spaß die Stunden angenommen werden. Aktiv und bewegt älter werden ist ein Gewinn an Lebensqualität

Gymnastik für Frauen „50 Plus“

Beginn:

Dienstag, 16. September 2014, 19.00 Uhr und
Mittwoch, 17. September 2014, 19.00 Uhr und
Mittwoch, 17. September 2014, 20.00 Uhr

in der vereinseigenen Turnhalle, Sportstättenstraße, Unterharmersbach.

Information: Brigitte Joos, Kirchstr. 30, 77736 Zell a.H., Tel.: 07835 / 548 301.

Fitness und Gesundheit im Alter

Die besten Jahre verlängern

Gesundheit steht bei den meisten Menschen weit oben auf der Wunschliste und das umso mehr, je älter die Person ist. Dabei ist die Chance, ein hohes Alter zu erreichen, heute besser denn je. Wie wir uns im Alter fühlen und wie wir unseren Alltag noch genießen können, haben wir aber ein großes Stück weit in der eigenen Hand: Gesunde Ernährung, körperliche Aktivität und geistige Anregung spielen eine wichtige Rolle dabei, fit und gesund älter zu werden.

Natürlich haben genetische Faktoren einen großen Anteil an der Qualität des Alterns, aber auch der individuelle Lebensstil beeinflusst in erheblichem Maße die Art und Weise, in der wir alt werden. Zahlreiche Studien belegen inzwischen, dass eine vollwertige und maßvolle Ernährung sowie regelmäßige moderate Bewegung das Krankheitsrisiko für zahlreiche Krankheiten wie Krebs, Herz-Kreislauferkrankungen, Demenz, Depression, Diabetes und Skeleterkrankungen wie Arthrose oder Osteoporose deutlich reduzieren. Auch das seelische Wohlbefinden profitiert ganz nebenbei.

Wer fit im Kopf sein will, muss auch seine Muskeln trainieren

Wer im Alter körperlich und geistig fit sein will, startet also am besten sofort mit einer gesunden Lebensweise. Dabei ist es fast nie zu spät, mit Bewegung anzufangen. Auch wer erst in späten Jahren mit dem Training anfängt hat noch deutliche gesundheitliche Gewinne und steht immer besser da, als jemand, der faul im Sessel sitzen bleibt. Ein regelmäßiges, moderates Bewegungsprogramm ist praktisch ein wirksames Supermedikament, wie es noch kein Pharmakonzern entwickeln konnte: Es hilft bei einer Vielzahl von sogenannten Zivilisationskrankheiten und beinhaltet sogar einen Schutzfaktor gegen Krebs.

Durch den erhöhten Stoffwechsel ist auch die Gewichtskontrolle leichter, was im Alter besonders wichtig ist, da der Kalorienbedarf stetig sinkt. Mit dem Gewicht fällt die Anfälligkeit für viele Folgeerkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck und

Herz-Kreislauf-Probleme. Durch das Training begegnet man außerdem effektiv einem Problem, das vielen Menschen gar nicht bewusst ist: Der Muskelschwund im Alter hat negativere Auswirkungen auf die Gesundheit, als man bisher geahnt hat. Schließlich sorgt ein regelmäßiges Bewegungstraining für weitere Blutgefäße und eine bessere Versorgung des Hirns mit Sauerstoff: Man kann quasi an den Wadenmuskeln fühlen, wie fit jemand im Kopf ist. Aktiv und bewegt älter werden, ist ein Gewinn an Lebensqualität.

Historische Bürgerwehr Unterharmersbach

Kreistrachtenfest am 21. September



Der Treffpunkt für die gemeinsame Busfahrt zum Kreistrachtenfest in Gutach, in Uniform und mit Gewehr, ist für die gesamte Bürgerwehr mit Trachtenfrauen am Sonntag, 21. September, um 10.30 Uhr, beim Rathaus in Unterharmersbach.

Vollzähliges und pünktliches Erscheinen ist erwünscht.

vhs Ortenau

Das neue VHS-Programm Kinzigtal wird ab dem 12. September, bei den Gemeindeverwaltungen, den Banken und weiteren bekannten Verteilerstellen kostenlos erhältlich sein. Sie finden das neue VHS-Programm bereits ab dem 05.09. im Internet unter www.vhs-ortenau.de. Dort sind alle Kurse, Exkursionen und Vorträge aufgeführt und man kann sich gleich anmelden. Die Reihenfolge der schriftlichen Anmeldungen entscheidet über die Vergabe der Plätze

Veranstaltungen in Zell a. H.

VHS-Außenstelle, Sybille Nock, Tel. 07835 - 54471

Email: sybille.nock@vhs-ortenau.de

Anmeldemöglichkeit auch über www.vhs-ortenau.de

Nummer	Kurztitel	Kursbeginn	
	Gesellschaft - Politik - Umwelt		
1.0106 ZE	Histor. Exkursion Rheinknie	Sa.	09.05.2015
	Kultur - Gestalten		
2.0201 ZE	Zauberkunst-Einblicke	Mi.	14.01.2015
2.0202 ZE	Zauberkurs Gesundheit	Mi.	28.01.2015
3.0239 ZE	Bauch - Beine - Po	Mo.	13.10.2014
3.0240 ZE	Bauch - Beine - Po	Mo.	12.01.2015
3.0241 ZE	Indoor Cycling	Fr.	17.10.2014
3.0242 ZE	Indoor Cycling	Fr.	16.01.2015
3.02592 ZE	Zumba®	Di.	24.02.2015
3.02593 ZE	Zumba®	Di.	09.06.2015
3.02602 ZE	Zumba®	Mi.	25.02.2015
3.02603 ZE	Zumba®	Mi.	10.06.2015
	Sprachen		
4.0802 ZE	Französisch Einstiegskurs A1	Mo.	03.11.2014
4.0806 ZE	Französisch Auffrischung A2	Mi.	07.01.2015
4.0906 ZE	Italienisch A2 (5. Jahr)	Mo.	06.10.2014
	Arbeit - Beruf		
5.0107 ZE	Word 2013 Grundkurs	Fr.	07.11.2014
5.0109 ZE	Word 2013 Aufbaukurs	Sa.	10.01.2015
5.0110 ZE	Word Umsteigerkurs auf 2013	Sa.	22.11.2014
5.0112 ZE	Excel 2013 Grundkurs	Fr.	05.12.2014
5.0113 ZE	Excel 2013 Grundkurs Frauen	Do.	26.02.2015
5.0116 ZE	Internet für Frauen	Do.	16.04.2015