

Neue Himmelsliege aufgebaut



Die Raiffeisenbank im Kreis Calw ist fest in der Region verwurzelt und möchte dazu beitragen, dass die Region als Wohnort noch attraktiver wird. Deshalb spendet sie verschiedenen Gemeinden eine „RAIBA-Himmelsliege“. Auch Ebhausen kam zum Zug: Die neue Liege ermöglicht einen tollen Ausblick auf Ebhausen und das Nagoldtal. Sie steht am Stuhlberg, unterhalb des Fackelplatzes, leicht zu erreichen vom Ende der Staufenstraße aus bergan. Aktuell laufen Planungen für einen Stuhlberg-Rundwanderweg, in den der Standort mit eingebunden ist.



AMTLICHE BEKANNTMACHUNGEN

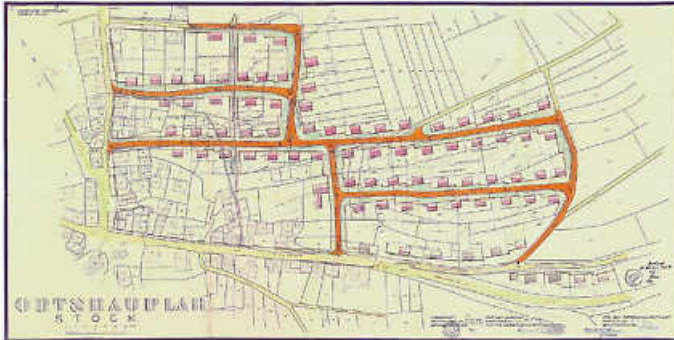
Öffentliche Bekanntmachung

Aufhebung des Ortsbauplans/Baulinienplans „Stöck I“ Im Ortsteil Ebhausen-Rotfelden

im vereinfachten Verfahren nach § 13a BauGB

Der Gemeinderat hat am 09.05.2023 in öffentlicher Sitzung beschlossen, den Baulinienplan „Stöck I“ in einem vereinfachten Verfahren nach § 13a Baugesetzbuch (BauGB) aufzuheben.

Der räumliche Geltungsbereich der Aufhebung ergibt sich aus folgendem Kartenausschnitt:



Ziele und Zwecke der Planung:

Der Baulinienplan ist als überholt anzusehen und stimmt mit den heutigen planerischen Zielen nicht mehr überein. Er regelt im Wesentlichen zum Zeitpunkt deren Aufstellung geplante Straßenverläufe und trifft keine Aussagen zu Möglichkeiten der Bebauung, was die Art und das Maß der Nutzung betrifft. Allerdings könnte aus einzelnen Baulinienplänen abgeleitet werden, dass es sich dort um bebaubare Bereiche handelt, obwohl die heutigen planerischen Ziele dies nicht mehr vorsehen.

Das Plangebiet umfasst die Straßenzüge Beutelsteige, Meierhofweg, Amselweg, Lerchenweg sowie den Stöckweg, Finkenweg und Drosselweg, wobei letztere drei Straßen durch spätere Bebauungspläne (Stöck II und Obere Stöck) ersetzt wurden.

Das Eckgrundstück (Flst. 2383/1) zwischen Maigartenweg und Amselweg und die Grundstücke Maigartenweg abgehend von der Hauptstraße Flste. 99, 100 und 101 und der östliche Teil der Beutelsteige (Flst. 2381/2) sind noch nicht bebaut. Das Plangebiet „Stöck I“ ist ansonsten bebaut, die Festsetzungen sind nicht mehr zeitgemäß.

Um hier zu einer Klarstellung und Bereinigung der planungsrechtlichen Grundlagen zu kommen, wird vorgeschlagen, diesen überholten Baulinienplan aufzuheben.

Da es sich um die Aufhebung von einem Baulinienplan aus den 60ern handelt, die aus heutiger planungsrechtlicher Sicht als überholt anzusehen sind, wird auf die frühzeitige Beteiligung der Öffentlichkeit (§ 3 Abs. 1 BauGB) und der Behörden und sonstigen Träger öffentlicher Belange (§ 4 Abs. 1 BauGB) verzichtet.

Es wird die zwingend vorgeschriebene öffentliche Auslegung (§ 3 Abs. 2 BauGB) und die Einholung der Stellungnahmen der Behörden und sonstigen Träger öffentlicher Belange (§ 4 Abs. 2 BauGB) durchgeführt. Nach Aufhebung des Baulinienplans gelten in den jeweiligen Bereichen die Regularien des § 34 BauGB.

Aus diesem Grunde kann die Aufhebung im vereinfachten Verfahren nach § 13a BauGB erfolgen.

Gemäß § 13 Abs. 3 BauGB wird im vereinfachten Verfahren von der Umweltprüfung nach § 2 Abs. 4, von dem Umweltbericht nach § 2a, von der Angabe nach § 3 Abs. 2 Satz 2, welche Arten umweltbezogener Informationen verfügbar sind, sowie von der zusammenfassenden Erklärung nach § 6a Abs. 1 und § 10a Abs. 4 abgesehen. Der Öffentlichkeit sowie den berührten Behörden und sonstigen Trägern öffentlicher Belange wird Gelegenheit zur Stellungnahme gegeben.

Nach § 1 Abs. 8 Baugesetzbuch gelten für die Aufhebung von Bauleitplänen/Baulinien dieselben Vorschriften wie für deren Aufstellung. Das bedeutet zunächst, dass die Aufhebung städtebaulich erforderlich sein muss (§ 1 Abs. 3 Baugesetzbuch). Außerdem müssen die öffentlichen und privaten Belange gegeneinander gerecht abgewogen werden (§ 1 Abs. 7 Baugesetzbuch).

Die Öffentlichkeit kann sich im Rathaus Ebhausen **vom 1. Juni bis 3. Juli 2023** (Auslegungsfrist) während der üblichen Dienststunden über die allgemeinen Ziele und Zwecke sowie die wesentlichen Auswirkungen der Planung unterrichten und sich innerhalb der Auslegungsfrist zur Planung schriftlich oder mündlich zur Niederschrift äußern. Die Unterlagen stehen zudem unter www.ebhausen.de zum Download bereit. Es wird weiter darauf hingewiesen, dass nicht während der Auslegungsfrist abgegebene Stellungnahmen bei der Beschlussfassung über den Bebauungsplan unberücksichtigt bleiben können.

Ferner wird darauf hingewiesen, dass ein Antrag auf Normenkontrolle nach § 47 VwGO unzulässig ist, soweit mit ihm Einwendungen geltend gemacht werden, die vom Antragsteller im Rahmen der Auslegung nicht oder verspätet geltend gemacht wurden, aber hätten geltend gemacht werden können.

Ebhausen, 25.05.2023

gez.:

Volker Schuler

WEITERE BEKANNTMACHUNGEN

Aus dem Rathaus



Vorgezogener Redaktionsschluss

Bitte beachten Sie, dass der Redaktionsschluss für das **Mitteilungsblatt Nr. 23 auf Donnerstag, 01.06.2023, 16:00 Uhr** vorgezogen wurde. Bitte stellen Sie Ihre Beiträge rechtzeitig ein. Später eingehende Berichte können leider nicht mehr berücksichtigt werden.

Rathaus ist am Brückentag geschlossen

Das Rathaus bleibt am Freitag, den 09.06.2023 für die Bevölkerung geschlossen.

Für technische Defekte wie Rohrbrüche im Trinkwasser- und Abwasserbereich wenden Sie sich bitte an 07458/9857266.

Baugebiet „Breite“ in Rotfelden

Sieben Häuser stehen bereits im Baugebiet. Eins wird gerade gebaut. Dabei handelt es sich um das erste Haus, welches auf dem Seniorenbauplatz = Kleiner Platz, kleines ebenerdiges Haus .Alter: 55 plus gebaut wird. Wenn es sich bewährt, werden wir künftig ähnliche Bauplätze auch in anderen Ortsteilen ausweisen.



Ebershardter Trettler

Am Samstag, den 3. Juni veranstalten wir wieder unsere alljährliche Radtour.

Dieses Mal umrunden wir Wenna und dann Wart. Der Weg im Wald ist zumeist geschottert, mit einem kurzen Stück Grasweg. Gesamtlänge 15 Kilometer.

Eingeladen sind alle von Jung bis Älter, mit oder ohne E-Bikes.

Treffpunkt ist um 15 Uhr vorm Backhaus Ebershardt.

Der Ortschaftsrat Ebershardt freut sich auf euer Kommen.

Arztpraxis in Rotfelden



Die Umbauarbeiten in der neuen Arztpraxis sind in vollem Gange. Aus dem großen Saal wurden Behandlungszimmer. Fast könnte man meinen, dass statt des Mauerwerkes heutzutage ein Gebäude mit elektrischen Leitungen zusammengehalten wird.



Spielplätze in Ebhausen

Auf unsere schönen Spielplätze können wir stolz sein - wie hier in der Ortsmitte von Ebhausen, aber auch in Ebershardt oder in Wöllhausen oder der Mehrgenerationenspielplatz. Alles Angebote für einer familienfreundlichen Gemeinde, welche in den letzten Jahren entstanden sind.



Verabschiedung von Frau Körber



Nach fast 16 Jahren treuer und engagierter Arbeit in der Mensa hatte Frau Körber ihren letzten Arbeitstag. Rektor und Bürgermeister bedankten sich ganz herzlich für diese nicht einfache Aufgabe über einen langen Zeitraum und wünschten Frau Körber für ihre neue Aufgabe alles Gute. Ihre Arbeit übernimmt Frau Aust, welche schon bisher mit in der Mensa dabei ist. Wir wünschen ihr einen guten Start und freuen uns, eine solch gute Mitarbeitende im Team zu haben.

Mediathek

„Sieben Tage am Fluss“ von Hannah Richell (Roman)

In ihrem alten, am Fluss gelegenen Gutshaus Windfalls aus dem siebzehnten Jahrhundert mit seinen großen, weiß gestrichenen Schiebefenstern, dem grauen Schieferdach und dem Blauregen, der sich an der Fassade hochrankt, kommen die Sorrells zu einer Hochzeit zusammen.

Lucy versucht, die zerbrochenen Familienbande zu kitten. Eve kämpft darum, ihr scheinbar perfektes Leben zusammenzuhalten. Ihre Mutter, Kit, eine berühmte Autorin, hegt einen tiefen Groll gegen ihre jüngste Tochter. Und Margot, die ihr Zuhause vor acht Jahren verlassen hat, muss sich nun ihrem dunklen Geheimnis stellen... Als sich alle für eine Woche voller Feierlichkeiten und Konfrontationen zusammenfinden, scheint die Kluft zwischen ihnen unüberwindbar. Kann es nach all dieser Zeit zu einer Versöhnung kommen?

Die Mediathek ist vom 5. – 9. Juni 2023 geschlossen!

Nutzen Sie in dieser Zeit doch unser E-Medienangebot. Sollten Sie Fragen zu diesem Angebot haben, dürfen Sie uns gerne ansprechen. Weitere Informationen finden Sie unter: www.onleihe.de/ebib

Bitte beachten: Der Eingang zur Mediathek ist während der Umbaumaßnahmen nicht erreichbar. Deshalb nutzen wir den unteren Haupteingang der Schule. Außerhalb der Schulöffnungszeiten bitten wir die extra angebrachte Klingel zu benutzen. Bitte haben Sie etwas Geduld, wir holen Sie an der Türe ab!

Achtung, geänderte Öffnungszeiten der Mediathek:

Montag: 14.30 – 17:00 Uhr

(geänderte Zeiten während der Umbauphase)

Mittwoch: 17:00 – 19:00 Uhr

Freitag: 9:00 – 11.30 Uhr

Ihre Mediathek

Im Notfall dienstbereit

Im Notfall dienstbereit - Ärztlicher Bereitschaftsdienst an den Wochenenden und Feiertagen und außerhalb der Sprechstundenzeiten: **Kostenfreie Rufnummer 116117**

Montag bis Freitag 9 bis 19 Uhr: docdirekt - Kostenfreie Onlinesprechstunde von niedergelassenen Haus- und Kinderärzten, nur für gesetzlich Versicherte unter **0711 – 96589700 oder docdirekt.de**

Anforderung eines Krankentransportes

Im Kreis Calw: **07051 19222**

Apotheken

Apothekennotdienst - Wir weisen Sie darauf hin, dass es vom Festnetz die gebührenfreie Rufnummer 0800 00 22 8 33 gibt, die jedermann von daheim kostenfrei erreichen kann. Dort erfährt man nach Eingabe der PLZ, wo eine Notdienstapotheke zu finden ist.

Kinderarzt

Notdienst Kinderarzt - Unter der **Rufnummer 01805-19292-160** erreichen Sie die kinder- und jugendärztliche Notfallpraxis in Freudenstadt.

Der ärztliche Bereitschaftsdienst: 116 117

Informationen über diensthabenden Arzt in der Nähe (immer kostenlos: Mobil und vom Festnetz aus - ohne Vorwahl)

Fundsachen

- 1 Turnschuh

Müll

Bioabfall

In allen vier Ortsteilen **am Montag, den 05. Juni 2023.**



Gelber Sack/gelbe Tonne

in Ebhausen am **Montag, den 05. Juni 2023.**

Bitte stellen Sie die Tonnen / Säcke erst am Vorabend auf den Gehweg und so, dass die Sicht nicht beeinträchtigt ist und die Gehwegbreite uneingeschränkt benutzbar bleibt. Vielen Dank.



Freiwillige Feuerwehr



Abteilung Ebhausen

Tag der offenen Tür



Tag der offenen Tür

Am 11.06.2023 findet wieder unser Tag der offenen Tür am Gerätehaus Ebhausen statt.

Beginn ist um 11 Uhr mit einer Schauübung der Abt. Ebhausen. Ab 12 Uhr unterhält Sie die Musikgemeinschaft Ebhausen-Walddorf. Nachmittags wird das THW Calw ein Fahrzeug vorstellen und die Jugendfeuerwehr macht um 15 Uhr eine Schauübung. Um 18 Uhr findet die Verlosung unserer Tombola statt. Für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt. Ihre Feuerwehr Ebhausen.

Übung

Di., 06.06. Sonderübung 19:30 Uhr



Das Landratsamt Calw informiert

Übung der Bundeswehr vom 5. bis 13. Juni 2023

Im Landkreis Calw findet vom 5. bis 13. Juni 2023 eine Übung der Bundeswehr statt. Betroffen sind Gemeindegebiete von Altensteig, Althengstett, Bad Wildbad, Bad Teinach-Zavelstein, Calw, Ebhausen, Egenhausen, Enzklosterle, Haiterbach, Oberreichenbach, Nagold, Neubulach, Neuweiler, Rohrdorf, Simmersfeld und Wildberg.

Die Bevölkerung wird gebeten, sich von den Einrichtungen der übenden Truppe fernzuhalten. Gleichzeitig wird besonders auf die Gefahren eventuell liegendegebliebener Sprengmittel, Fundmunition und dergleichen hingewiesen. Sollten derartige Gegenstände aufgefunden werden, ist die nächste Polizeidienststelle zu verständigen. Das Sammeln, der Erwerb und der Verkauf dieser Gegenstände sind verboten und ziehen strafrechtliche Folgen nach sich.

Großes Interesse am Netzwerktreffen gegen sexualisierte Gewalt an Kindern und Jugendlichen

Soziale Einrichtungen im Landkreis Calw haben das Ziel, den Kinderschutz in Vereinen, Einrichtungen, Jugendverbänden und auch in Schulen zu verankern. Im Zentrum dieses Treffens stand das Thema „Verlässliche Netzwerkstrukturen im Kinderschutz“ (die Prävention sexualisierter Gewalt). Hierzu haben sich über 50 Mitarbeitende sozialer Einrichtungen auf Einladung der Beratungsstelle OnyX beim 12. Netzwerktreffen im Calwer Landratsamt ausgetauscht.

In seiner Begrüßung sagte Sozialdezernent Tobias Haußmann: „Es ist uns ein wichtiges Anliegen, dass junge Menschen einen sicheren und geschützten Rahmen finden, in dem sie ihre Freizeit gestalten und ihre Persönlichkeiten entwickeln können. Das ist dann möglich, wenn alle Einrichtungen an einem Strang ziehen.“ Im Mittelpunkt des Netzwerktreffens stand das Impulsreferat von Martina Huck von der Landeskoordinierung spezialisierter Fachberatungen (LKSF). Sie erläuterte in ihrem Vortrag die Notwendigkeit verlässlicher Netzwerkstrukturen. So müssten Verwaltung, Schulen und Kitas, das Gesundheitswesen, Beratungsstellen, Polizei und Justiz noch besser zusammenarbeiten, um Vorfälle frühzeitig zu erkennen und unmittelbar einschreiten zu können. In Gruppenarbeiten wurden abschließend die Fragen erörtert, wie ein gelebtes und funktionierendes Netzwerk im Kinderschutz aussehen kann.

Die Teilnahme verschiedener Akteure am Netzwerktreffen (Kinderschutzbund, staatliches Schulamt, Polizei, Zentrum für Schulqualität und Lehrerbildung, Schulsozialarbeiter, Frauenhaus, Jugendhilfe, Kinderschutzbund, psychosoziale Prozessbegleitung, Erziehungspartner vom Landratsamt, Erzieherinnen, Kreisjugendring, Frühe Hilfen, Jugendmigrationsdienst, Lebenshilfe u.v.m.) zeigt, dass es im Kreis Calw bereits eine enge Zusammenarbeit zwischen den unterschiedlichen Institutionen gibt, jedoch auch von allen Seiten Interesse besteht, die Schnittstellen nochmals genauer anzuschauen und Absprachen zur Kooperation zu treffen.



V.l.: Katrin Schübel (Beratungsstelle OnyX), Tobias Haußmann (Dezernent Jugend, Soziales und Integration), Nadine Dreher (Beratungsstelle OnyX), Martina Huck (LKSF), Georg Pfeiffer (Abteilungsleiter Jugendhilfe)

Foto: Landratsamt Calw

Rauchmelder retten Leben



Was den Landwirt interessiert



LANDFRAUENVERBAND CALW:

Die Jungen LandFrauen Calw laden ein zu „Yoga im Wald“ - Entspannung mit Sabine Heim
Termine: 12./19./26. Juni und 03./10. Juli 2023 jeweils um 18:30 bis 19:30 Uhr

Treffpunkt: Waldkindergarten Althengstett
 Maximale Teilnehmerzahl: 7

Anmeldung über: Sabine Heim, yoga@sabineheim.de oder Mobil: 0176 39791234

Der Landfrauenverband Calw freut sich über viele Interessierte, auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen.

Die Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit dem Bildungs- und Sozialwerk der Landfrauen e.V. statt.

KINDERGÄRTEN / SCHULEN

Ev. Kindergarten Sonnenstrahl



40 Jahre Ev. Kindergarten Sonnenstrahl in Ebhausen

Vor 40 Jahren hat sich die Gemeinde Ebhausen entschlossen, in der Tulpenstraße ein Gebäude zu errichten, in dem Kinder zwischen drei und sieben Jahren gemeinsam Lachen, Lernen und Leben teilen sollten. In der Zwischenzeit wurde der Kindergarten mehrmals aus- und umgebaut, um das Gebäude den veränderten Bedürfnissen anzupassen. Vor 40 Jahren gab es im Kindergarten noch kein Mittagessen und keinen Mittagsschlaf, Kinder unter drei Jahren wurden noch zu Hause betreut und niemand dachte an eine Öffnungszeit von 9,5 Stunden am Tag, wie wir sie heute haben.

Aktuell werden 80 Kinder im Alter von einem bis sieben Jahren in der Tulpenstraße betreut. Diese 80 Kinder mit ihren zwölf Erzieherinnen, ihren Familien, mit Gästen aus der Nachbarschaft und Ehrengästen feierten am 13.05 ein schönes buntes und fröhliches Jubiläumfest.



Die kleinen Schauspieler warten auf den großen Auftritt

Gestartet wurde in der Gemeindehalle mit einer Aufführung der Kinder. Aufgeführt wurde ein selbst geschriebenes Stück, basierend auf dem Bilderbuch von Maite Kelly „Die kleine Hummel Bommel und der Traum vom Fliegen“. Mit viel Spielfreude und bunten Kostümen schlüpfen die Kinder in die Rollen von Hummel Bommel, Giesela Grille, Dr. Weberknecht und Co. Mit dem Lied „Du bist Du“ wurde die Kernaussage des Stücks am Ende noch

einmal unterstrichen. Sei du selbst und hab nur Mut, dann kannst du alles schaffen.

Nach den Grußworten vom Trägervertreter der Ev. Kirchengemeinde Rainer Feuerbacher und Bürgermeister Volker Schuler, wartete vor der Halle eine schöne Überraschung auf die Kinder. Ein Luftballonstart vom Elternbeirat organisiert.



Unsere Nachbarn vom Pflegeheim sind auch gekommen
 Fotos: Kita Sonnenstrahl

Danach ging es zum Festgelände beim Kindergarten. Kaffee und Kuchen sowie leckeres Eis warteten schon auf die großen und kleinen Gäste.

Der Royal Ranger Stamm 111 aus Altensteig hatte mehrere Spielstationen für die Kinder aufgebaut. Basteln, Kinderschminken, Bobbycar-Parkour und als Highlight eine Hüpfburg wurden von den Kindern mit viel Freude genutzt. Als Geschenk vom Himmel gab es an dem Tag

keinen einzigen Tropfen Regen, so dass die ca. 270 Gäste noch bis in den frühen Abend hinein beisammen sitzen konnten.

Ein besonderer Dank geht an die Gemeinde Ebhausen für das leckere Eis aus der Eisdiele Mama Mia in Pfalzgrafenweiler. Ein besseres Geschenk hätte es für die Kinder wohl kaum geben können.

K. Reinhardt
 Kita Sonnenstrahl

Waldkindergarten Waldwichtel



Gackern, scharren, flattern ...

Wir werden Hühnerexperten



Unter diesem Motto beschäftigten wir uns die letzten Wochen mit Hühnern, Küken und Hähnen, damit wir über alles Bescheid wissen, wenn wir bald unsere eigenen Hühner bekommen. Letzte Woche haben wir Familie Dickmann in Wart besucht. Sie brütete unsere Küken aus und diese sind am 1. Mai geschlüpft. Wir haben uns morgens in Wart getroffen und sind schon ganz gespannt zum Hühnerstall gelaufen. Die Küken sind wirklich noch klein und brauchen daher noch die Wärme einer Wärmelampe. In ein paar Wochen, wenn sie die Wärmelampe nicht mehr benötigen, dürfen sie zu uns umziehen. Bis dahin gibt es aber noch viel Arbeit. Nachdem wir die Küken angeschaut haben, sind wir von Wart nach Ebershardt gelaufen und haben unseren Ausflug im Kindergarten Ebershardt ausklingen lassen. Das war wirklich schön. Die Waldwichtel



Fotos: Die Waldwichtel

Lindenrain-Schule Gemeinschaftsschule Ebhausen



Erfolgreiche Teilnahme am Internationalen Jugendwettbewerb der Volksbanken Raiffeisenbanken



Die Gewinner der Lindenrain-Schule
Foto: Hajdu

Auch in diesem Schuljahr nahmen die Grundschulklassen 2a, 3b, 3a, 4a und 4b der Lindenrain-Schule am Jugendwettbewerb der Volksbanken Raiffeisenbanken teil.

Beim Malwettbewerb ging es um das Thema „WIR. Wie sieht Zusammenhalt aus?“. Der Kreativität der Schüler*innen waren keine Grenzen gesetzt: jedes Kind durfte sein Bild so

gestalten, wie es wollte. Zu gewinnen gab es tolle Sachpreise (z. B. Bastelsets, Malbücher und sogar einen Werkbalkkasten). Aus der 2. Klasse gewann Liam Rafeldt (2a) und der erste Platz in Klassen drei und vier ging an Srna Sugic (4b).

Außerdem hatten die Schüler*innen die Möglichkeit, an einem Quiz der Volksbanken Raiffeisenbanken teilzunehmen. Hier gewann Dennis Lutz aus der Klasse 2b.

Die Lindenrain-Schule gratuliert allen Teilnehmer*innen herzlich.

Volkshochschule Volkshochschule Oberes Nagoldtal

Kurse der VHS sind ab sofort auf der Homepage

www.vhson.de veröffentlicht und buchbar.

Für Kurse in Ebhausen können Sie sich auch telefonisch unter 07458/9981-11 bei Frau Link anmelden.

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, da Kurse mit zu wenig Teilnehmenden 1 Woche vor Kursbeginn abgesagt werden.

Funktionelle Gymnastik für Frauen

Das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt, die Koordination verbessert und die Bewegungen werden harmonisiert. Außerdem wird durch funktionelle Gymnastik die Muskulatur gekräftigt und gedehnt, der Körper beweglich gehalten und damit auch den einseitigen Belastungen des beruflichen und häuslichen Alltags entgegengewirkt.

Anmeldeschluss 06.06.2023!

Gemeindehalle Rotfelden, Heidrun Apelt-Brieger

2313023308 Mi, 14.06.2023, 19:45–20:45 Uhr, 6 Abende, 31,50 EUR (ab 8 TN)

Rücken Aktiv – Rückenkräftigung

Den Rücken stark machen mit gezielten Kräftigungs- und Mobilisationsübungen. Beweglichkeit, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit werden gesteigert.

Durch gezielte Übungen der Bauch-, Gesäß- und Rückenmuskulatur wird eine gute Körperhaltung trainiert. Dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt.

Sie lernen viele nützliche Übungen kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihren Rücken zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Der Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet, auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen, Osteoporose oder Arthrose haben.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Handtuch, Matte
Gemeindehalle Ebhausen, Michaela Schaible

2313021311 Di, 13.06.2023, 16:30–17:30 Uhr, 5 Nachmittage

2313021309Di, 13.06.2023, 17:30–18:30 Uhr, 5 Abende

21,00 EUR (ab 10 TN)

Hatha-Yoga

YOGA ist einer der ältesten überlieferten Wege zur Entwicklung körperlicher Ausgewogenheit und innerer Ruhe. Die YOGA-Praxis besteht aus Körperhaltungen, Atem- und Reinigungsübungen, Entspannungsphasen und auch Meditation ist ein Bestandteil von Hatha-Yoga. YOGA steht jedem Menschen offen – unabhängig von Alter, Beweglichkeit und Weltanschauung. Wichtig ist die Bereitschaft, die eigenen Möglichkeiten kennen- und akzeptieren zu lernen – und dabei offen zu bleiben für Veränderungen.

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Kleidung, Decke, warme Socken

Bürgerraum Ebhausen-Ebershardt, Claudia Keck Lopez

2313012302 Mi, 14.06.2023, 20:00–21:30 Uhr, 6 Abende, 38,00 EUR (ab 10TN)

Rückenfit – Rückenkräftigung

Den Rücken stark machen mit gezielten Kräftigungs- und Mobilisationsübungen. Beweglichkeit, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit werden gesteigert.

Durch gezielte Übungen der Bauch-, Gesäß- und Rückenmuskulatur wird eine gute Körperhaltung trainiert. Dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie

lernen viele nützliche Übungen kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihren Rücken zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten.

Der Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet, auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen, Osteoporose oder Arthrose haben.

Bürgerraum Ebhausen-Ebershardt, Michaela Schaible

2313021306 Fr, 16.06.2023, 9:00–10:00 Uhr, 5 Vormittage, 35,00 EUR (ab 6 TN)