FRIOLZHEIM AKTUELL
www.friolzheim.de
Ausgabe 37
68. Jahrgang
15.September2022

GEMEINDE FRIOLZHEIM

Wohnungssuche für (ukrainische) Flüchtlinge

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

die Gemeinde Friolzheim muss im Rahmen der rechtlich vorgeschriebenen Anschlussunterbringung in den kommenden Wochen und Monaten weitere Flüchtlinge im Ort unterbringen.

Die Plätze in den gemeindeeigenen und angemieteten Gebäuden gehen so langsam zu Ende.
Wir suchen daher dringend weiteren anmietbaren Wohnraum zur Unterbringung von Flüchtlingen.

Sollte dies nicht gelingen, bleibt eigentlich nur die Anschaffung von teuren Wohncontainern.
Als letzte Konsequenz kann auch eine dauerhafte Belegung unserer Turn- und Festhalle nicht ausgeschlossen werden.

Deshalb unsere Bitte: Sofern Sie bereit wären, eine Wohnung (Haus) zu vermieten, wird um Rückmeldung an die Gemeindeverwaltung, Herrn Enz, Tel. 9036-14 oder e.enz@friolzheim.de gebeten.
Die Anmietung erfolgt dann direkt über die Gemeinde, auch werden die Personen von der Gemeinde bzw. einer Integrationsfachkraft betreut.

Michael Seiß, Bürgermeister



Das TSG Sportprogramm im Jubiläumsjahr 2022 / 2023

Unser Sportangebot ab 19. September 2022

„Mit Schwung und Optimismus ins Jubiläumsjahr“

Gesamtes Sportangebot der TSG Friolzheim e. V.

Start in KW 38 (ab 19. September 2022)

Montag:

Uhrzeit	Sportangebot	Zielgruppe	Übungsleiter	Ort
08:00 - 09:00	Nordic Walking	18 - 80 Jahre	Mavis Dittner	Parkplatz n. Kreisel
15:10 - 16:10	Eltern-Kind-Turnen	ab 2- 4 Jahre	Birgit Bischoff	Sporthalle
15:00 - 16:15	**Yoga, Kurs 1**	Erwachsene	Carola Storbeck	Nebenraum
16:15 - 17:00	**Rücken-Fitness 1, Kurs 5**	Erwachsene	Marion Poth	Sporthalle
17:05 - 17:50	**Rücken-Fitness 2, Kurs 5**	Erwachsene	Marion Poth	Sporthalle
18:00 - 20:00	Tischtennis	10 - 80 Jahre	Gerald Gall	Sporthalle
17:00 - 17:45	Kindertanz	4 - 7 Jahre	Andrea Langer, Claudia Lux	Nebenraum
17:45 - 18:30	Streetdance 1	ab 2. Klasse	Andrea Langer, Claudia Lux	Nebenraum
18:30 - 19:15	Streetdance 2	ab 4. Klasse	Andrea Langer, Claudia Lux	Nebenraum
20:00 - 21:00	**ZUMBA® 1, Kurs 7**	Erwachsene	Andrea Langer, Claudia Lux	Sporthalle
21:00 - 22:00	**ZUMBA® 2, Kurs 7**	Erwachsene	Andrea Langer, Claudia Lux	Sporthalle

Dienstag:

Uhrzeit	Sportangebot	Zielgruppe	Übungsleiter	Ort
15:30 - 16:25	Vorschulturnen 1	4 - 6 Jahre	Birgit Bischoff	Sporthalle
16:30 - 17:25	Vorschulturnen 2	4 - 6 Jahre	Birgit Bischoff	Sporthalle
17:30 - 18:30	Rope-Skipping (Seilspringen)	ab 8 Jahre	Karl Sülzle	Sporthalle
18:30 - 20:00	Männersport	Erwachsene	Frank Strache	Sporthalle
20:00 - 21:00	Frauensport „Auf der Stelle fit“	Erwachsene	Marion Poth	Sporthalle

Mittwoch:

Uhrzeit	Sportangebot	Zielgruppe	Übungsleiter	Ort
15:00 - 16:00	Eltern-Kind-Turnen, Zwerge 1	ab ca. 1 Jahr (sicheres Laufen)	Birgit Bischoff	Sporthalle
15:00 - 16:00	Leichtathletik	ab 1. Klasse	M. Poth, K. Zanker, M. Böhringer	Sportplatz draußen
19:00 - 20:00	Fit & Aktiv 50 Plus	ab 50 Jahre	Ursula Maier	Sporthalle
20:00 - 21:00	**TOPFIT – Top in Form, Kurs 2**	Erwachsene	Holger Lux, Chris Burger	Sporthalle

Donnerstag:

Uhrzeit	Sportangebot	Zielgruppe	Übungsleiter	Ort
08:00 - 09:00	Nordic Walking	18 - 80 Jahre	Mavis Dittner	Parkplatz n. Kreisel
10:15 - 11:15	**Fit & Gesund, Kurs 3**	Erwachsene	Ursula Maier	Nebenraum
15:00 - 16:00	Kinderturnen 1	1. + 2. Klasse	Anja Eichler, Claudia Lux, Aino Schultheiß, Daniela Winterstein	Sporthalle
16:00 - 17:00	Kinderturnen 2	3. + 4. Klasse		Sporthalle
18:00 - 19:30	**Qi-Gong, Kurs 4**	Erwachsene	Dr. Susanne von Wedel-Cilio	Nebenraum

Freitag:

Uhrzeit	Sportangebot	Zielgruppe	Übungsleiter	Ort
15:00 - 16:00	Eltern-Kind-Turnen, Zwerge 2	ab ca. 1 Jahr (sicheres Laufen)	Birgit Bischoff	Sporthalle
19:00 – 20:30	TSG „Friday Allstars“	ab 25 Jahre	Felix Bischoff, Heiko Hiltscher	Sporthalle

Termin nach Absprache (Freitag, Samstag, Sonntag):

Uhrzeit	Sportangebot	Zielgruppe	Organisator	Ort
Nach Absprache	**Radfahrgruppe**	Erwachsene	Edmund Schaut	TP Marktplatz

Übungsleiter und Helfer gesucht!!!

Möchten Sie Übungsleiter werden oder sind Sie bereits Übungsleiter?

Oder können Sie sich vorstellen, unsere Übungsleiter als Helfer zu unterstützen?

Wir freuen uns über Verstärkung in unserem Übungsleiter- und Helfer-Team!!!
Bei Interesse setzen Sie sich bitte mit uns oder den Übungsleiter*innen in Verbindung.

Kontakte:

Rainer Benzinger (Vorstand)	vorstand@tsg-friolzheim.de	Tel.: 07044-42718
TSG Mitglieder- und Kursverwaltung	mkv@tsg-friolzheim.de	Tel.: 07044-306426

Kursangebote der TSG Friolzheim

Start in KW 38/2022 (ab 19. September 2022)

Yoga **Kurs Nr. 1** **ab 10. Oktober 2022**

Yoga ist ein Weg zu sich selbst, zu tieferem Bewusstsein und zu größerer Achtsamkeit. Frei von Leistungsdenken erleben wir Körper, Geist und Seele auf neue Weise. Unsere Körpersysteme werden gestärkt und harmonisiert. Die speziellen Körperübungen kräftigen, erhalten uns beweglich und führen uns Energie zu. Neben Körperübungen (Asanas) und dem Umgang mit dem Atem (Pranayama) lernen wir Meditationsübungen kennen..

Kurszeit: Montag, 15:00 – 16:15 Uhr (8 x 75min) **ab 10. Oktober 2022**
Ort: Nebenraum der Sporthalle Friolzheim
Kursleiterin: Carola Storbeck (Yoga-Übungsleiterin)
Kosten: 33 € TSG-Mitglieder, 47 € Nichtmitglieder

TOPFIT – Top in Form **Kurs Nr. 2** **ab 21. September 2022**

Der Kurs richtet sich an alle jungen und jung gebliebenen Sportler- und Sportlerinnen, die Spaß daran haben, in der Gruppe etwas für ihre Fitness zu tun. Nach einem abwechslungsreichen Aufwärmprogramm folgt meist ein Zirkeltraining mit unterschiedlichen Übungen zur Stärkung der Arm-, Rücken-, Bauch- und Beinmuskulatur, ergänzt durch Konditionstraining und diverse Ball-Spiele.

Kurszeit: Mittwoch, 20:00 – 21:00 Uhr (10 x 60min)
Ort: Sporthalle Friolzheim
Kursleiter: Holger Lux (Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit)
Chris Burger (Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit)
Kosten: 30 € TSG-Mitglieder, 45 € Nichtmitglieder

Fit & Gesund **Kurs Nr. 3** **ab 22. September 2022**

Sie erwartet nach moderatem Aufwärmprogramm ein präventives Training zur Erhaltung und Verbesserung einer altersgemäßen, gesundheitsorientierten Fitness. Mehr Kraft, Beweglichkeit und Koordination erlangen wir durch Übungen mit und ohne Handgerät.

Kurszeit: Donnerstag, 10:15 – 11:15 Uhr (10 x 60min)
Ort: Nebenraum der Sporthalle Friolzheim
Kursleiterin: Ursula Maier
Kosten: 30 € TSG-Mitglieder, 45 € Nichtmitglieder

Qi-Gong **Kurs Nr. 4** **ab 13. Oktober 2022**

Qi-Gong ist eine Methode aus der traditionellen chinesischen Medizin und dient der Gesundheits-und Lebenspflege. Es verbessert die körperliche und geistige Beweglichkeit und fördert Ausgeglichenheit und innere Ruhe. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene jeden Alters geeignet.

Kurszeit: Donnerstag, 18:30 – 20:00 Uhr (8-9 x 90min)
Ort: Nebenraum der Sporthalle Friolzheim
Kursleiterin: Dr. med. Susanne von Wedel-Cilio (Qi-Gong Lehrerin)
Kosten: 50 € TSG-Mitglieder, 65 € Nichtmitglieder

Rücken – Fitness **Kurs Nr. 5** **ab 19. September 2022**

Im Rückentraining lernen die Teilnehmer ihre Rücken- und Bauchmuskulatur, Arm- und Beinmuskulatur rückengerecht zu stärken und zu dehnen, um den Rücken für die Belastungen des Alltags fit zu machen. Verschiedene Muskelpartien werden durch Übungen mit und ohne Handgerät intensiv gekräftigt und gedehnt.

Kurszeit: Montag, Gruppe 1: 16:15 – 17:00 Uhr, Gruppe 2: 17:05 – 17:50 Uhr (10 x 45min)
Ort: Sporthalle Friolzheim
Kursleiterin: Marion Poth (Übungsleiterin B „Sport in der Prävention“)
Kosten: 30 € TSG-Mitglieder, 45 € Nichtmitglieder

ZUMBA® **Kurs Nr. 7** **ab 19. September 2022**

Zumba ist ein Ausdauertraining bei dem Aerobic mit lateinamerikanischen sowie internationalen Tänzen kombiniert wird. Durch die vielfältigen Bewegungen wird auch die Koordination geschult und bestimmte Muskelgruppen gezielt gekräftigt. Bewegung, Kondition und ganz viel Spaß an der Musik und an kreativen Bewegungen stehen im Vordergrund.

Kurszeit: Montag, Gruppe 1: 20:00 – 21:00 Uhr, Gruppe 2: 21:00 – 22:00 Uhr (10 x 60min)
Ort: Sporthalle Friolzheim
Kursleiterinnen: Andrea Langer (Official Zumba Instructor),
Claudia Lux (Official Zumba Instructor)
Kosten: 30 € TSG-Mitglieder, 45 € Nichtmitglieder

Wichtige Informationen und Anmeldung

Die Teilnehmerzahlen für das Kurs-Angebot sind begrenzt! Sichern Sie sich Ihren Platz - jetzt!

Anmeldung direkt bei den Übungs- oder Kursleiter*innen!

Übungs-/Kursleiter	Sportangebote (Kursnummer)	E-Mail-Adresse	Telefon
Carola Storbeck	Yoga (1)	carola.storbeck@tsg-friolzheim.de	07234 9452333
Chris Burger	TOPFIT (2)	chris.burger@tsg-friolzheim.de	
Holger Lux	TOPFIT (2)	holger.lux@tsg-friolzheim.de	07044-938587
Ursula Maier	Fit & Gesund, Fit & Aktiv 50 Plus (3)	ursula.maier@tsg-friolzheim.de	07044-41264
Susanne v. Wedel-Cilio	Qi-Gong (4)	qigong.svw@gmail.com	
Marion Poth	Rücken (5), Frauensport, Leichtathletik	marion.poth@tsg-friolzheim.de	07044-41916
Andrea Langer	Kindertanz, Streetdance, Zumba® (7)	andrea.langer@tsg-friolzheim.de	07044-2332975
Claudia Lux	Kinderturnen, Kindertanz, Streetdance	claudia.lux@tsg-friolzheim.de	07044-938587
Birgit Bischoff	Eltern-Kind-Turnen, Vorschulturnen	birgit-ute.bischoff@tsg-friolzheim.de	0176-22562029
Gerald Gall	Tischtennis	gerald.gall@tsg-friolzheim.de	07044-43132
Karl Sülzle	Rope-Skipping (Seilspringen)	rope-skipping@tsg-friolzheim.de	07044-
Mavis Dittner	Nordic Walking	mavis.dittner@tsg-friolzheim.de	07044-41817
Felix Bischoff	TSG „Friday Allstars“	felix.bischoff@tsg-friolzheim.de	07044-41096
Edmund Schaut	Radfahrgruppe	radfahren@tsg-friolzheim.de	07044-41018
Frank Strache	Männersport	frank.strache@tsg-friolzheim.de	

Ab 2022 bei der TSG Friolzheim e. V.

Radfahrgruppe „Unterwegs auf 2 Rädern“: Unser Ziel ist es, Ausfahrten für alle anzubieten, vorzugsweise am Wochenende (Fr. am späten Nachmittag, Sa. und bei Interesse auch So.): Für jedes Alter, von bequem bis ambitioniert, kurze und etwas längere Strecken, mit und ohne elektrische Unterstützung.

Teilnahmevoraussetzungen

- Für die Teilnahme an allen Sport- und Kursangeboten ist eine entsprechende **Anmeldung** erforderlich.
- Die Anmeldeformulare finden Sie unter http://www.tsg-friolzheim.de/php/download.php oder sie erhalten diese bei den jeweiligen Übungs- und Kursleiter*innen.
- Kinder und Erwachsene können am Sport nur teilnehmen, wenn sie in den letzten 7 Tagen nicht Corona-positiv getestet wurden.
- Die aktuell zum Zeitpunkt der Übungseinheit geltenden behördlichen Vorgaben sind einzuhalten.

Durch neue Vorgaben der zuständigen Behörden, können sich die Teilnahmebedingungen ändern!!!

Zahlungsbedingungen: Für die kostenpflichtigen **Kurse (Kurs 1 – 7) und den Mitgliedsbeitrag** ist ein SEPA-Lastschriftmandat erforderlich.
Bankverbindung: TSG Friolzheim e.V. IBAN: DE82 6039 0300 0011 0620 02 BIC: GENODES1LEO

Weitere Information erhalten Sie:

… auf unserer Homepage im Internet	www.tsg-friolzheim.de	
… bei Rainer Benzinger (Vorstand)	vorstand@tsg-friolzheim.de	Tel.: 07044-42718
… bei der TSG Mitglieder- & Kursverwaltung	mkv@tsg-friolzheim.de	Tel.: 07044-306426
… im Glaskasten rechts neben dem Eingang der Sporthalle		

Geben Sie sich einen Ruck, es ist nie zu spät mit Sport & Bewegung zu beginnen.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen.

Amtliches

Öffentliche Bekanntmachungen

Die nächste Sitzung des Gemeinderates findet am Montag, den **19.09.2022** um **19:00 Uhr** im Sitzungssaal des Rathauses statt.

Tagesordnung

Öffentliche Sitzung:

1. **Maßnahmen zur Umsetzung der wasserrechtlichen Erlaubnis: Sanierung und Erweiterung Kanal Seegraben / Bau Regenrückhaltebecken Lüsse**
   - Vergabe der Planungsleistungen - Phasen 1-10 - im Rahmen einer europaweiten Ausschreibung -
2. **Bebauungsplan 'Südlich der neuen Ortsdurchfahrt', 2. Änderung**
   Beratung über die eingegangenen Stellungnahmen aus der öffentlichen Auslegung - Offenlage -
   Satzungsbeschluss gem. § 10 (1) BauGB
3. **Friedhof - Bestandsaufnahme und Konzeption zur Weiterentwicklung**
   - Kenntnisnahme und weiteres Vorgehen -
4. **Anfragen und Bekanntgaben**

Die Einwohnerschaft ist zu dieser Sitzung recht herzlich eingeladen.

Mit freundlichen Grüßen
gez. Michael Seiß
Vorsitzender

Wir bitten um Beachtung

Verkehrsschau in der Gemeinde Friolzheim
Bitte um ihre Mitwirkung

Ende Oktober wird wieder die alljährliche Verkehrsschau in Friolzheim – zusammen mit Verkehrsamt, Polizei und Straßenbauamt – stattfinden. Bei dieser Verkehrsschau werden die Gemeindestraßen bzw. die Beschilderung und aufgetretene verkehrsrechtliche Probleme vor Ort mit den Fachleuten angeschaut bzw. diskutiert.
Wenn Ihnen, liebe Friolzheimer Mitbürgerinnen und Mitbürger, in den vergangenen Monaten ein verkehrsrechtliches Problem wie z.B. Parkprobleme usw., fehlende Beschilderungen oder eine gefährliche Situation auf unseren Straßen aufgefallen ist, dürfen Sie dies gerne an Herrn Enz per Telefon (9036-14), E-Mail (e.enz@friolzheim.de) oder schriftlich melden.
Hilfreich sind eine genaue Beschreibung der Situation oder evtl. sogar ein paar Fotos.
Für ihre Mitwirkung bedanken wir uns bei Ihnen.
Gemeinde Friolzheim

Personalnachrichten

Verstärkung im Rathausteam



Seit dieser Woche verstärkt Frau Nicole Karaca aus Mönsheim unser Rathausteam.
Frau Karaca nimmt die neu geschaffene Stelle im allgemeinen Verwaltungssekretariat mit vielfältigen Aufgaben (z.B. Telefonzentrale, Posteingang, Jubilare, Archiv, Mitarbeit und Vertretung im Bürgerbüro, Ortsbroschüre, Gemeindepartnerschaft, Assistenz Bürgermeister u.s.w.) wahr.
Sie finden Frau Karaca im OG des Rathauses im Zimmer 2.06, Tel. 9036-28 oder N.Karaca@friolzheim.de. Wir wünschen ihr einen guten Start in unserer Gemeinde und gutes Einleben in unserem Rathausteam.
Gemeinde Friolzheim

Verschiedenes

Das Polizeipräsidium Pforzheim informiert:
„Sicherer Schulweg"

Es ist so weit – Das neue Schuljahr beginnt!!!
In wenigen Tagen beginnt das neue Schuljahr und damit für die Erstklässler ein neuer spannender Lebensabschnitt. Aus diesem Grund sollte unser Augenmerk jetzt ganz besonders auf den sicheren Schulweg gerichtet sein.
Kein Schulweg gleicht dem anderen und jedes Kind wird hierbei vor andere Herausforderungen gestellt.
Nicht nur Eltern oder Großeltern - wir **alle** können einen Beitrag zur Sicherheit des Schulweges leisten, indem wir besonders achtsam unterwegs sind und als gutes Beispiel vorausgehen!

Für die Sicherheit der Kinder gelten folgende Hinweise:

- Nicht immer ist der kürzeste Weg zur Schule auch der sicherste. Um z.B. die Fahrbahn sicher an einem Zebrastreifen oder einer Fußgängerampel zu überqueren kann ein kleiner „Umweg" erforderlich sein.
- Ein regelmäßiges Üben des Schulweges zusammen mit den Kindern, egal ob fußläufig, mit dem Fahrrad oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln, kann Unsicherheiten der Kinder beseitigen. Hierbei wird auch das Richtungshören sowie die Abstands- und Geschwindigkeitseinschätzung der Kinder geschult.
- Der Weg zur Schule sollte immer ohne Zeitdruck erfolgen.
- Gemeinsam mit Klassenkameraden den Schulweg zu bestreiten stärkt das Gemeinschafts- und Verantwortungsgefühl ihres Kindes.
- Durch das Tragen heller Kleidung sowie das Verwenden zusätzlicher Reflektoren werden Fußgänger frühzeitig gesehen. Hinweise auf die Möglichkeit des Nichtgesehenwerdens durch andere Verkehrsteilnehmer, weil man sich z.B. im Toten-Winkel befindet, sollte dennoch thematisiert werden.
- Der Schulweg fordert die volle Konzentration. Ein Ablenken durch Handynutzung, das Tragen von Kopfhörern oder Fangespielen kann zu vermeidbaren Gefahrensituationen führen.

Fortsetzung Seite 7

Notruf/Notdienste

Notrufnummern

Notrufnummer Telefon 112
(die Nummer gilt für den Notarzt, den Rettungsdienst und die Feuerwehr gleichermaßen. Sie funktioniert in allen Festnetzen und Handys in ganz Europa)
Polizei und Unfall Telefon 110
Feuerwehr Telefon 112

Notruf der Rettungsleitstelle

Rettungsleitstelle des DRK Pforzheim - Enzkreis e.V., Tel.: 112
Krankentransport, Tel.: 19 222
Kassenärztlicher Bereitschaftsdienst, Vertretung des Hausarztes abends, an Wochenenden und an Feiertagen,bundesweit gültig, kostenfrei, gilt nicht für zahnärztl. Notdienst, Tel.: 116 117

Ärztlicher Notdienst

Ärztliche Notdienstnummer 116 117 (Allgemein-, Kinder-, Augen- und HNO-ärztlicher Notdienst. Anruf ist kostenlos)

Allgemeine Notfallpraxis Mühlacker
Enzkreis-Kliniken-Mühlacker
Hermann-Hesse-Str. 34, 75417 Mühlacker

Allgemeine Notfallpraxis Pforzheim
Siloah St. Trudpert Klinikum
Wilferdinger Str. 67, 75179 Pforzheim

Notfallpraxis Leonberg
Kreiskrankenhaus Leonberg
Rutesheimer Str. 50, 71229 Leonberg

Zahnärztlicher Bereitschaftsdienst

zu erfragen unter Tel.-Nr. 0621 38000816

Apotheken-Notdienste

Samstag, 17.09.2022
Apotheke am Rathaus Neuhausen
Pforzheimer Str. 24, 75242 Neuhausen, Enzkreis

Sonntag, 18.09.2022
Apotheke im Arlinger Pforzheim
Arlingerstr. 37, 75179 Pforzheim

Ämter

Rathaus & Bürgerbüro

Mo.	08.00 - 12.00 Uhr
	14.00 - 16.30 Uhr
Mi.	08.00 - 12.00 Uhr
	15.00 - 18.00 Uhr
Fr.	08.00 - 12.00 Uhr
Di. + Do.	geschlossen

Tel.: 07044 9036-0

Wasserversorgung Friolzheim

Betriebsführer: Stadtwerke Pforzheim GmbH & Co. KG

Störmeldestelle: 0800 797393837

Hausanschlüsse/Neubau
07231 39717777, hausanschluss@stadtwerke-pforzheim.de

Zähler Neusetzungen/Befundprüfung
07231 39717554
gemeinden-zaehlerwesen@stadtwerke-pforzheim.de

Jugendhaus Friolzheim

Mo.	16:00 - 21:00 Uhr
Do.	16:00 - 22:00 Uhr
	16:30 – 18:00 Uhr Teenclub
Fr.	16:00 – 22:00 Uhr
Wo?	Eichenstr. 24/1, Friolzheim

Alle Jugendlichen sind herzlich eingeladen.

Landratsamt Enzkreis

Mo.	08:00 - 12:30 Uhr
Di.	08:00 - 12:30 Uhr
	13:30 - 18:00 Uhr
Mi.	geschlossen
Do.	08:00 - 14:00 Uhr
Fr.	08:00 - 12:00 Uhr

Tel.: 07231 308 0

Öffnungszeiten der Zulassungsstelle

Mo., Mi.	08:00 - 12:30 Uhr
Di.:	08:00 – 12:30 Uhr
	13:30 – 18:00 Uhr
Do.	08:00 – 14:00 Uhr
Fr.	08:00 - 12:00 Uhr

Termine auch nach Vereinbarung.
Online-Terminauswahl und weitere Informationen auf www.enzkreis.de.

Notar

Notartermine finden ausschließlich beim Notariat Mühlacker statt. Telefonische Terminabsprachen werden erbeten unter 07041 8118950.

Soziale Dienste/Service

Diakonie und Sozialstation Heckengäu e.V.

Als Vertragspartner der Kranken- undPflegekassen bieten wir an: Alten- und Krankenpflege, Hauswirtschaftliche Versorgung, Nachbarschaftshilfe, Betreuungsgruppe für demenzkranke Pflegebedürftige.

Sie erreichen uns persönlich:
Montag - Freitag, 8.30 - 14.00 Uhr, Lehmgrube 1/1, 71297 Mönsheim.
Tel. 07044/905080, Fax 07044/9050839.
info@diakonie-heckengaeu.de

Unser Anrufbeantworter ist außerhalb der Bürozeiten geschaltet.
Wir rufen Sie gerne zurück.

Mobiler Dienst - Soziale Dienste GmbH

- Familienentlastungsdienst
- Pflegehilfe- und Betreuungsdienst
- Behindertenhilfe

Ansprechpartner: Hans-Jörg Schellenberg, Tel. 07231 1442416

Für alte, kranke und behinderte Menschen hat die Soziale Dienste GmbH einen leistungsfähigen Mobilen Dienst aufgebaut. Hauptamtliche Mitarbeiter und Zivildienstleistende helfen Ihnen, den Alltag zu bewältigen. Wir planen die Einsätze nach Ihren persönlichen Wünschen. Dadurch können Sie lange selbstständig bleiben und Ihr Leben unabhängig in der gewohnten Umgebung führen.

Beratungsstelle für Hilfen im Alter

Im consilio, Bahnhofstraße 86
75417 Mühlacker, Tel: 07041/ 89745023

Essen auf Rädern

Ansprechpartner: Cornelia Grimmeisen, Tel. 07231 1442417
Sie erhalten von Montag bis Freitag ein frisch zubereitetes warmes Essen, das Sie selbst aus einem Speiseplan mit täglich fünf verschiedenen Gerichten auswählen. Für das Wochenende bekommen Sie auf Wunsch Tiefkühlkost.

Wohnberatung für ältere und behinderte Menschen

Kreisseniorenrat e.V., Ebersteinstr. 25, 75177 Pforzheim, Tel. 07231 357714

Caritas-Zentrum Mühlacker

Zeppelinstr. 7, 75417 Mühlacker,
Tel. 07041 5953, Sozial- und Lebensberatung, Vermittlung von Kuren und Erholungen. Sprechzeiten:
Dienstag ganztags, Mittwochnachmittag und Donnerstagvormittag

Haus der Diakonie

Diakonie Auskunft - Beratung - Hilfe
Beratungsstelle für Menschen in Notlagen wie z.B. Lebens- und Sinnkrisen, soziale Nöte, familiäre Konflikte, Schwangerschaft, Leben mit Behinderung, psychische Nöte, chronische Erkrankungen, Krebs, Sucht. Die Beratung ist kostenlos und für jeden Ratsuchenden offen. Die Mitarbeiter/-innen unterliegen der Schweigepflicht. Haus der Diakonie, Agnes-Miegel-Straße 5, 71229 Leonberg, Tel. 07152 3329400, Fax 07152-33294024, Telefonzeiten Mo. - Fr., 09.00 - 12.00 Uhr, Termine nach Vereinbarung.

Pro Familia

Deutsche Gesellschaft für Familienplanung, Sexualpädagogik und Sexualberatung e.V., Ortsverband Pforzheim e.V., Parkstr. 19-21, 75175 Pforzheim, Terminvereinbarung, Geschäftsstelle Pforzheim: Tel. 07231 6075860

Mo. – Fr.	10:00 – 12:00 Uhr
Mo., Di., Do.	14:00 – 15:00 Uhr

Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche Pforzheim

Für Fragen der Erziehung, Schule und Kindergarten, Partnerschaft usw.
Beratung - Therapie:
Anmeldungen werden unter Tel. 07231 308970 entgegengenommen

Diakonie Pforzheim, Schwangerschaftskonfliktberatung, Frauenhaus

- Beratung über Hilfen in der Schwangerschaft/Schwangerschaftskonfliktberatung:

Diakonie Pforzheim, Melanchthonstr. 1 oder Diakonische Beratungsstelle Mühlacker, Hindenburgstr. 48.
Terminvergabe unter: 07231-42865-0

- Fachstelle für häusliche Gewalt, Tel. 07231-4576333
- Ökumenisches Frauenhaus Pforzheim/Enzkreis, Tel. 07231-45763-0

Beratungsstelle für Mädchen und Jungen zum Schutz vor sexueller Gewalt

Pforzheim-Enzkreis, Hohenzollernstraße 34, 75177 Pforzheim, Tel: 07231 35 34 34
info@lilith-beratungsstelle.de
www.lilith-beratungsstelle.de
Unsere Telefonzeiten: montags, donnerstags und freitags von 9.00 bis 12.00 Uhr, mittwochs von 14.00 bis 16.00 Uhr sowie donnerstags von 16.00 bis 18.00 Uhr

Deutscher Kinderschutzbund Pforzheim Enzkreis e.V.

Tunnelstr. 33, 75172 Pforzheim
Telefon: 07231 589760
info@dksb-pforzheim.de
www.dksb-pforzheim.de

KISTE Hilfen für Kinder und Jugendliche von psychisch- und suchtkranken Eltern mit Gewalterfahrung

Kontaktadresse: Hohenzollernstr. 34, 75177 Pforzheim, Tel. Nr. 07231-30870

Sterneninsel ambulanter Kinder- & Jugendhospizdienst

Für Pforzheim & Enzkreis, Benckiserstraße 274 c/o BBQ, 75172 Pforzheim
Telefon: 07231 8001008
mail@sterneninsel.com
www.sterneninsel.com

Tagesmütter Enztal e.V.

Bahnhofstr. 118, 75417 Mühlacker
Telefon: 07041/8184711
E-Mail: info@tagesmuetter-enztal.de
www.tagesmuetter-enztal.de

Jugend- u. Drogenberatungsstelle Drobs

Schießhausstr. 6, 75173 Pforzheim,
Tel. 07231 922770

Blaues Kreuz in Deutschland e.V. Befreit leben lernen Wege aus der Alkoholsucht

Selbsthilfegruppe für Betroffene und Angehörige
Wann: Wöchentlich mittwochs, 19:30 Uhr
Wo: Katharinenstraße 22,
71263 Weil der Stadt / Merklingen
Ansprechpartner:
Paul Farcas, Tel. 07033/6939243

Wohnungsnotfallhilfe und Existenzsicherung

Sprechstunde der Fachberatungsstelle Enzkreis in Friolzheim
Persönliche Beratung, Unterstützung und Information bei: Fragen zur Existenzsicherung, z.B. zu ALG I & II, Kindergeld, Kinderzuschlag, Sozialhilfe, drohendem Wohnungsverlust, ungesicherten oder unzumutbaren Wohnverhältnissen; sozialrechtlichen Ansprüchen, etc.

Offene Sprechstunde im Rathaus Friolzheim, Besprechungsraum beim Sitzungssaal,

Jeden 1. Mittwoch im Monat
9.30 – 11.00 Uhr.
Wichernhaus der Pforzheimer, Stadtmission e.V.,
Westl. Karl-Friedrich-Str. 120,
75172 Pforzheim,
Tel. 07231/5661 96-0 (Zentrale),
FB-Enzkreis@wichernhaus-pforzheim.de
www.wichernhaus-pforzheim.de

bwlv – Zentrum Pforzheim

im Haus der seelischen Gesundheit „Lore Perls", Fachstelle Sucht, Fachstelle für psychisch kranke Menschen, Tagesklinik
Luisenstr. 54-56, 75172 Pforzheim
Telefon: 07231 1394080
fs-pforzheim@bw-lv.de, www.bw-lv.de

Beratung zu HIV und AIDS, andere sexuell übertragbare Krankheiten

HIV-Test - anonym und kostenlos -
Gesundheitsamt Enzkreis
Bahnhofstraße 28, Pforzheim,
Telefon: 07231 308-9850
E-Mail: Heike.Sabisch@enzkreis.de
Sprechzeiten:

Di.	13:30 - 18:00 Uhr
Do.	08:00 - 14:00 Uhr

Oder nach Vereinbarung.

AIDS-Hilfe Pforzheim e.V.

Goldschmiedeschulstr. 6, Pforzheim
Telefon 07231 441110
E-Mail info@ah-pforzheim.de
Sprechzeiten:

Mo., Di., Mi., Fr.	09:00 - 12:00 Uhr
Donnerstag	13:00 - 18:00 Uhr

Beratungsstelle der Deutschen Rentenversicherung (LVA und BFA)

Auskunfts- und Beratungsstelle
Freiburger Str. 7 / Wilferdinger Höhe,
75179 Pforzheim
Unsere Öffnungszeiten:

Mo. - Mi.	08:00 - 12:00 Uhr
	13:00 - 16:00 Uhr
Do.	08:00 - 12:00 Uhr
	13:00 - 18:00 Uhr
Fr.	08:00 - 12:00 Uhr

Terminvereinbarung möglich unter:
Tel. 07231 9314-20, Fax 07231 9314-60

Sprechtag Flüchtlingsbetreuung

Der Sprechtag findet dienstags von 14 – 16 Uhr im Foyer der Zehntscheune bei Frau Sadik statt. Frau Sadik ist unter hanan.sadik@ib.de oder 0151 15939365 erreichbar.

Migrationsberatung für erwachsene Zugewanderte (MBE)

Ansprechpartnerin Magda Kamal
mobil: 01578 5124502 oder
magda.kamal@miteinanderleben.de
Persönliche Sprechstunde: Mittwochs von 10 bis 18 Uhr in der Kronprinzenstraße 70 in Pforzheim (bitte Termin vereinbaren!)
Telefonische Erreichbarkeit:
Montag bis Donnerstag
Sprachen: Italienisch, Deutsch, Englisch

IMPRESSUM

Herausgeber:
Gemeinde Friolzheim

Druck und Verlag: Nussbaum Medien Weil der Stadt GmbH & Co. KG,
71263 Weil der Stadt,
Merklinger Str. 20,
Telefon 07033 525-0,
www.nussbaum-medien.de

Verantwortlich für den amtlichen Teil, alle sonstigen Verlautbarungen und Mitteilungen:
Bürgermeister Michael Seiß,
71292 Friolzheim, Rathausstraße 7,
oder sein Vertreter im Amt.

Verantwortlich für „Was sonst noch interessiert" und den Anzeigenteil:
Klaus Nussbaum, Opelstraße 29,
68789 St. Leon-Rot

INFORMATIONEN

Vertrieb (Abonnement und Zustellung): G.S. Vertriebs GmbH,
Josef-Beyerle-Str. 2,
71263 Weil der Stadt,
Tel.: 07033 6924-0,
E-Mail: info@gsvertrieb.de
Internet: www.gsvertrieb.de

Anzeigenverkauf:
gaggenau@nussbaum-medien.de

Fortsetzung von Seite 4

- Beim Transport von Kindern bis zum 12. vollendeten Lebensjahr, die kleiner als 150 cm sind, ist die Mitnahme in Fahrzeugen mit Sitzen, für die Sicherheitsgurte vorgeschrieben sind, nur erlaubt, wenn spezielle Rückhalteeinrichtungen benutzt werden.

Ihre Polizei wird durch verschiedene Präventionsveranstaltungen sowie Verkehrsüberwachungsmaßnahmen ihren Teil zum „Sicheren Schulweg" beitragen

Weitere Informationen erhalten Sie u.a. unter
https://www.gib-acht-im-verkehr.de/verkehrssicherheit/kinder-schulweg/
Ihre Polizei!

Enzkreis - Öffentliche Bekanntmachung des Landratsamtes Enzkreis

Für wenig Geld lecker, frisch und schnell selbst kochen: Jetzt anmelden für „Einfach kochen – Kurs des Landwirtschaftsamts startet am 21. September
Am Mittwoch, 21. September, startet der nächste Fitmach-Kochkurs „Einfach Kochen", den das Landwirtschaftsamt in der Lehrküche der Volkshochschule in Pforzheim anbietet. An zwölf Vormittagen – immer mittwochs von 9:30 bis 13 Uhr – erfahren die Teilnehmenden Tipps und Tricks, wie sie trotz steigender Lebensmittelpreise frisch, ausgewogen und unkompliziert selbst kochen können. Vom Snack bis zum kompletten Mittagessen, vom Backen bis zu schonenden Garmethoden, von Infos zu Ernährungstrends bis hin zu schlauen Tipps für das Einkaufen reicht die Bandbreite der Kursinhalte – und natürlich wird auch gemeinsam gegessen. Der Kurs ist gefördert vom Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg. Menschen mit geringem Einkommen – etwa Empfänger von Arbeitslosengeld I oder II oder ähnlichen Leistungen – zahlen nur einen anteiligen Betrag von 12 Euro für die Lebensmittel für alle 12 Termine. Für alle anderen Interessierten beträgt die Kursgebühr 72 Euro.
Anmeldungen nimmt das Landwirtschaftsamt per E-Mail an Forum.Ernaehrung.Hauswirtschaft@enzkreis.de oder unter Telefon 07231 308-1800 entgegen. Fragen beantwortet Ellen Riexinger unter 07231 308-1816 oder per E-Mail an Ellen.Riexinger@enzkreis.de.

Am 21. September: „Vielfältig, gesund und günstig" – Praxiskurs Wurzelgemüse des Landwirtschaftsamts
Rote Bete, Pastinake, Karotte oder Rettich – Rüben und Knollen haben jetzt Hochsaison. Die bunte Vielfalt an Wurzelgemüsesorten bringt Abwechslung in den Speiseplan und hilft uns, gesund durch Herbst und Winter zu kommen. Bei diesem Workshop wird die Erzeugerin Christel Stahl aus Lomersheim den Teilnehmenden die verschiedenen Sorten, deren und Lagerung sowie die ernährungsphysiologische Bedeutung der „Fitmacher" vorstellen. Im anschließenden Praxisteil wird das knackig frische regionale Herbstgemüse zu Suppen, Salaten und Aufläufen verarbeitet.
Der Kurs findet statt am Mittwoch, 21. September, von 17:30 Uhr bis 21 Uhr im vhs-Haus in Pforzheim. Die Kursgebühr beträgt 15 Euro inklusive Lebensmitteln. Anmeldungen sind per Mail an Forum.Ernaehrung.Hauswirtschaft@enzkreis.de oder telefonisch unter 07231 308-1800 möglich. Für Fragen steht Ellen Riexinger vom Landwirtschaftsamt per Mail an Ellen.Riexinger@enzkreis.de gerne zur Verfügung.

Soziale Dienste

Schwester-Karoline-Haus Friolzheim

Kontaktdaten:
Schulstr. 17
71292 Friolzheim
skh@altenheimat.de
Bitte vereinbaren Sie einen Termin mit uns unter der Telefonnummer 07044/91585-40.
Wir beraten Sie gerne in einem persönlichen Gespräch.


Foto: SKH

Ausbildung
Wir bieten die Ausbildung zur Pflegefachfrau/ Pflegefachmann an. Kommen Sie auf unsere Pflegedienstleitung zu.

Aktuelles
Alle Informationen des Trägers finden sie auf der Seite der Evangelischen Altenheimat
https://www.altenheimat.de/aktuelles/

Beratungsstelle für Hilfen im Alter

Sprechstunde Heimsheim
Am **Mittwoch, den 21.09.2022** findet in Heimsheim eine Sprechstunde der Beratungsstelle für Hilfen im Alter statt. Angesprochen sind ältere Bürgerinnen und Bürger und deren Angehörige. Themen können sein:

- Wie komme ich trotz Einschränkungen zuhause zurecht?
- Informationen über verschiedene Unterstützungsmöglichkeiten (Haushaltshilfe, Kurzzeit- oder Verhinderungspflege, Tagespflege, Betreutes Wohnen oder Pflegeheime etc.)
- Wir sprechen über Ihre Fragen zu finanziellen und rechtlichen Angelegenheiten wie Vollmachten, Patientenverfügung, Elternunterhalt oder Themen der Sozialhilfe.

Dazu gehören Informationen zum Thema Wohngeld, Grundsicherung, Schwerbehindertenausweis oder Fragen zur Krankenbeförderung.
Wir bieten Ihnen ein vertrauliches Gespräch, um über ein persönliches Anliegen zu sprechen.

Die Sprechstunde findet von 16 bis 17 Uhr im Rathaus Heimsheim statt.

Ebenso bietet die Beratungsstelle telefonische Beratung sowie Hausbesuche an.
BHA Heckengäu, Claudia Füllborn, 07041- 89745023 oder bha@enzkreis.de.

SEKUNDEN ENTSCHEIDEN



112
IM NOTFALL
Feuerwehr, Notarzt und Rettungsdienst

Müll / Sperrmüllbörse

Bitte hier ausschneiden und an das Bürgermeisteramt Friolzheim senden oder in den Rathausbriefkasten einwerfen.

Bitte hier ausschneiden

Friolzheimer Sperrmüllbörse

Name, Vorname: .....

Anschrift: .....

.....

Telefon: .....

Zutreffendes bitte ankreuzen:

Namens- und Anschriftenangabe im Mitteilungsblatt

☐ **Ja** ☐ **Nein**

Ihr Inserat kann nur mit der Einwilligung zur Verarbeitung der angegebenen Daten gemäß der Datenschutzinformation der Gemeinde Friolzheim (https://www.friolzheim.de/de/verwaltung/datenschutz/) bearbeitet werden.

Einverständnis:

☐ **Ja** ☐ **Nein**

☐ **Suche:** ☐ **Verschenke:**

.....

.....

.....

- nur direkte Kontaktaufnahme möglich -

Bitte hier ausschneiden



Friolzheimer Sperrmüllbörse

Zu verschenken:

Video Recorder Panasonic
50 Videokassetten VHS
Kontakt: 07044 44491

Müllabfuhrtermine

September	Restmüll Bioabfall	Papier	Glas	Leicht-verpackungen	Recyclinghof Friolzheim Uhrzeit	Recyclinghof Wurmberg Uhrzeit	Sonstiges
1 Do			✘		09:00-12:30	14:00-17:30	
2 Fr	✘						
3 Sa					08:30-11:30	13:00-16:00	
4 So							
5 Mo							
6 Di							
7 Mi					14:00-17:30	09:00-12:30	
8 Do							
9 Fr					14:00-17:30	09:00-12:30	
10 Sa					13:00-16:00	08:30-11:30	
11 So							
12 Mo							
13 Di							
14 Mi		✘			09:00-12:30	14:00-17:30	E
15 Do				✘			
16 Fr	✘				09:00-12:30	14:00-17:30	
17 Sa					08:30-11:30	13:00-16:00	
18 So							
19 Mo							
20 Di					14:00-17:30		
21 Mi							
22 Do					14:00-17:30	09:00-12:30	
23 Fr							
24 Sa					13:00-16:00	08:30-11:30	
25 So							
26 Mo							
27 Di						14:00-17:30	
28 Mi							
29 Do			✘		09:00-12:30	14:00-17:30	
30 Fr	✘						

Jubilare

Glückwünsche

Marija Gelo, Im Hohrain 14, 75 Jahre am 21.09.2022

Wir gratulieren den Jubilaren recht herzlich und wünschen ihnen im neuen Lebensjahr alles Gute!

Standesamtliche Nachrichten

Eiserne Hochzeit
Gerlinde Essig geb. Mann und Dieter Essig, Bachweg 11, feiern am 20.09.2022 ihre Eiserne Hochzeit.

Freiwillige Feuerwehr

Übung

Aktive Einsatzabteilung
Am Freitag, 16.09.2022, ist Übung der aktiven Wehr.
Antreten 20:00 Uhr.

Jugendfeuerwehr

Übung Jugendfeuerwehr

Am vergangenen Samstag ging's nach der kurzen Sommerpause wieder mit unseren Jugendfeuerwehrübungen weiter.
Aufgeteilt in zwei Gruppen haben wir den Löschangriff geübt und uns mit der Fahrzeug- und Gerätekunde vertraut gemacht.
Beim Löschangriff ging es darum, dass die Aufgaben der einzelnen Trupps eingeübt wurden. Das Ausrollen der Schläuche kam auch nicht zu kurz, was ebenfalls mit großer Freude geübt wurde.



Gute Haltung beim Schlauchrollen

Bei der Gerätekunde haben wir uns intensiv mit den Geräten und Werkzeugen der Technischen Hilfeleistung befasst, unter anderem mit der Rettungsschere und dem Spreizer.
Um das Feingefühl zu erlangen, wurden auch alltägliche Dinge geübt – wie das Öffnen einer Flasche; nur eben ohne Hände.



Die etwas andere Methode zum Öffnen einer Flasche
Fotos: JF Friolzheim

Kindergarten Friolzheim

Verabschiedung der Vorschulkinder aus dem Kindergarten Mönsheimer Straße

Nach einer erlebnisreichen Kindergartenzeit verabschieden wir 23 XL-Kinder aus dem Kindergarten. Hinter euch liegen ereignisreiche Jahre, in denen ihr viel Neues erfahren, ausprobiert und gelernt habt. Wir wünschen euch einen guten Start in der Schule und ein spannendes 1. Schuljahr.
Eure XL-Erzieher Kristina Myska, Angelika Schwallach, Mona Dostal, Beate Mendes und Urs Gerundt (FSJ)

In die Schule kommen vom Treffpunkt lila:



Philipp Schulz, Amelie Seethaler, Joel Arsene, Yuiqiao Gao, Milena Müller, Kaan Samlioglu, Constantin Frech, Selena Ntolakai

In die Schule kommen vom Treffpunkt pink:



Vlerjosa Osmonaj, Kilian Schmid, Eliah Faraci de Freitas, Adam Halhouli, Pia Wochele, Leonora Mustafa, Abulfazl Hashemi, Niklas Wessinger

In die Schule kommen vom Treffpunkt rot:



Fotos: Kindergarten

Omer Suma (wird nicht eingeschult), Diogo Dias Zanker, Rafael Dias Zanker, Elen Alfandi, Jule Brenner, Eva Burger, Lara Seibt, Eleni Jäkle
Wir bedanken uns bei allen Familien, und besonders den Elternbeirätinnen, für die vertrauensvolle, entspannte und herzliche Zusammenarbeit während der gesamten Kindergartenzeit! Euer Geschenk an den Kindergarten wird bestimmt viele Jahre im Einsatz sein und das persönliche Abschiedsgeschenk an uns Erzieher werden wir in besonderer Erinnerung behalten. Nochmals vielen lieben Dank!

Außenstelle Friolzheim

vhs in Friolzheim
Schirmherr: Bürgermeister Michael Seiß
Örtliche Leitung: Ute Pfeiffer
Telefon: 07044/43796
E-Mail: friolzheim@vhs-pforzheim.de

Kursinformationen oder Fragen zu den Örtlichkeiten bei der örtlichen Leitung.
Anmeldung unter www.vhs-pforzheim.de oder Telefon 07231/3800-0.
Es gelten die „Allgemeinen Geschäftsbedingungen", siehe vhs-Programm.

Punkt zu beachten:
Die geltenden Corona-Vorschriften sind bei allen Veranstaltungen einzuhalten.
Gesundheit
Bitte möglichst schon in Sportkleidung bei allen Gesundheitskursen erscheinen.

Yoga
für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse
Ursula Konietzko
Beginn: Montag, 10.10.2022
12 Termine, Mo., 18:30 - 19:30 Uhr
Gemeindezentrum St. Franziskus, Lerchenstr. 2, Großer Saal
Gebühr 70,00 €
Kursnummer 222-7901

Der Übungsweg des Yoga besteht im Wesentlichen aus Körper- und Atemübungen (Asana, Pranayama) sowie aus Übungen zur Konzentration und Meditation. Yoga kann dazu beitragen, die Gesundheit zu fördern, den Körper beweglich zu halten, leistungsfähig und belastbar zu bleiben. Yoga kann helfen, Energie zu tanken, Abstand zu gewinnen und den täglichen Stress zu bewältigen. Dabei verlangt Yoga eigenes Tun und ein Ernstnehmen des eigenen Erfahrens. Bei den Übungen ist nicht die Körpergeschicklichkeit ausschlaggebend, sondern die wachsende Konzentrationsfähigkeit, die schließlich zu größerer innerer Ruhe führt.
Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung (evtl. auch warme Socken), Decke/(Iso-)Matte, evtl. Sitzkissen.

Pilates
für Anfänger*innen mit und ohne Vorkenntnisse
Marion Neef
Beginn: Dienstag, 27.09.2022
14 Termine, Di., 19:00 - 20:00 Uhr
Festhalle Friolzheim, Eichenstr. 26, Nebenraum
Gebühr 68,00 €
Kursnummer 222-7902
Pilates ist eine sanfte und konzentrierte Trainingsmethode, in der Sie unter Atemtechnik Ihre Körperhaltung, Koordination, Balance und Beweglichkeit verbessern.
Pilates stärkt Sie von innen heraus, die Tiefenmuskulatur wird aufgebaut und u. a. Beckenboden und Rücken gekräftigt. Sie vertiefen Ihr Körperbewusstsein und können dabei ganz nebenbei Stress abbauen.
Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, warme Socken.

Pilates
für Anfänger*innen mit und ohne Vorkenntnisse
Marion Neef
Beginn: Dienstag, 27.09.2022
14 Termine, Di., 20:05 - 21:05 Uhr
Festhalle Friolzheim, Eichenstr. 26, Nebenraum
Gebühr 68,00 €
Kursnummer 222-7903
Kursbeschreibung- und Informationen siehe Kursnummer 221-7902.

junge vhs • SCHULE

Kasperle hilft dem Weihnachtsmann
für Jung und Alt von 3 bis 99 Jahren
Marion Poth
Freitag, 09.12.2022, 16:00 - 16:45 Uhr
Festhalle Friolzheim, Eichenstr. 26, Nebenraum
Gebühr 3,00 €; Anmeldung erforderlich
Kursnummer 222-7904 K
Tritratrullala, Kasperle ist wieder da! Ein neues Abenteuer mit dem Friolzheimer Kasperle.

