



# Crossiety -

## Start der Bürgerplattform für Bad Dürrhein

Crossiety ist die digitale Bürgerplattform für Bad Dürrhein!

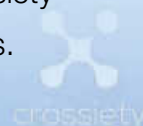
Hier kann sich die Bürgerschaft der Gesamtstadt informieren, austauschen, vernetzen und gegenseitig kennenlernen.

Als Stadtverwaltung möchten wir schnell und direkt mit Ihnen kommunizieren - gerade in Krisenzeiten ist dies von wesentlicher Bedeutung. Wichtig ist: Jeder ist mit seinem echten Namen unterwegs. Dies wird auch zu einer wertschätzenden Kommunikation beitragen. Ebenfalls wird der Datenschutz großgeschrieben.

Auch wenn der persönliche Kontakt mit nichts zu ersetzen ist, ist dies eine geniale Möglichkeit um sich zu vernetzen, sich zu unterstützen und zu informieren.

Alle weiteren Informationen finden Sie unter: <https://www.bad-duerrheim.info/Crossiety>

Bringen Sie sich aktiv auf Crossiety ein - im digitalen Haus des Bürgers.



Der digitale Dorfplatz

**BAD DÜRRHEIM**



# Regelungen für den Lockdown in Baden-Württemberg vom 11. Januar bis 14. Februar 2021



## Kontaktbeschränkungen

**Private Treffen** im öffentlichen oder privaten Raum nur noch im Kreis des eigenen Haushalts plus höchstens eine weitere Person, die nicht zum eigenen Haushalt gehört.  
Kinder der beiden Haushalte bis einschließlich 14 Jahre werden nicht mitgezählt. Die Regelung dient dazu besondere Härtefälle abzufangen.



## Regelung für Kinderbetreuung:

Kinder aus maximal zwei Haushalten dürfen zusammen in einer festen, familiär oder nachbarschaftlich organisierten Betreuungsgemeinschaften betreut werden.



## Bildung & Betreuung

- **Kitas** bleiben geschlossen.
- Kein Präsenzunterricht an **Grundschulen**. Versorgung der Schüler\*innen mit Lernmaterial durch die Lehrer\*innen.
- Kein Präsenzunterricht, sondern Fernunterricht an allen **weiterführenden Schulen**.
- Sonderregelung für **Abschlussklassen** sind möglich und werden individuell festgelegt.
- **Notbetreuungen** werden eingerichtet. Ansprechpartner sind die Schulen und Kitas vor Ort.
- Musik-, Kunst- und Jugendkunstschulen schließen für den Publikumsverkehr.
- Online-Unterricht möglich.
- Volkshochschulen und ähnliche Einrichtungen schließen.
- Fahrschulen geschlossen. Onlineunterricht möglich. (Ausnahme für berufliche Ausbildungszwecke und Katastrophenschutz)



## Erweiterte Maskenpflicht ab 25.1. **NEU**

Ab dem 25. Januar muss in folgenden Bereichen eine **medizinische Maske** getragen werden:

- Im öffentlichen Personenverkehr
- Beim Einkaufen
- In Arbeits- und Betriebsstätten sowie Einsatzorten
- In Arztpraxen, Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen
- Während Veranstaltungen der Religionsausübung

## Zugelassen sind:

### Medizinische Gesichtsmaske (OP-Maske)

- Reduziert Tröpfchen und Spritzer beim Sprechen, Husten oder Niesen
- Fremdschutz, kein zuverlässiger Eigenschutz
- Einmalprodukt (Entsorgung im Restmüll)
- Kennzeichnung: DIN EN 14683:2019-10

### Atemschutzmaske (FFP2 oder KN95/N95)

- Schützt vor dem Einatmen kleinster Partikel und Tropfen
- Fremd- und Eigenschutz
- Einmalprodukt (Entsorgung im Restmüll) Kann unter bestimmten Voraussetzungen mehrfach verwendet werden.
- Kennzeichnung: DIN EN 149:2001, KN95/N95



## Ausgangsbeschränkungen

Der Aufenthalt außerhalb der eigenen Wohnung ist nur aus **triftigen Gründen** erlaubt. Z.B.:

### Bei Nacht (20 Uhr bis 5 Uhr):

- Ausübung beruflicher Tätigkeiten und wichtiger Ausbildungszwecke.
  - Inanspruchnahme medizinischer und veterinärmedizinischer Leistungen.
  - Begleitung unterstützungsbedürftiger Personen und Minderjähriger, Sorge- und Umgangsrecht.
  - Begleitung Sterbender und Personen in akut lebensbedrohlichen Zuständen.
  - Handlungen zur Versorgung von Tieren, z.B. Gassi gehen oder füttern.
  - Besuch von religiösen Veranstaltungen.
  - Veranstaltungen zur Aufrechterhaltung der öffentlichen Ordnung.
  - Besuch von Versammlungen nach Artikel 8 des Grundgesetzes.
  - Wahlkampftätigkeiten, wie Verteilung von Flyern, Plakattierungen oder Informationsstände nach behördlicher Genehmigung möglich.
- Bei Tag (5 Uhr bis 20 Uhr) zusätzlich:**
- Besuch der Notbetreuung in Schulen und Kitas.
  - Sport und Bewegung an der frischen Luft ausschließlich alleine, mit Angehörigen des eigenen Haushalts und mit einer weiteren, nicht im selben Haushalt lebenden Person.
  - Erledigung von Einkäufen.
  - Wahrnehmung von Dienstleistungen.
  - Behördengänge
  - Blutspendetermine



# Regelungen für den Lockdown in Baden-Württemberg vom 11. Januar bis 14. Februar 2021



## Kontaktbeschränkungen

**Private Treffen** im öffentlichen oder privaten Raum nur noch im Kreis des eigenen Haushalts plus höchstens eine weitere Person, die nicht zum eigenen Haushalt gehört.  
Kinder der beiden Haushalte bis einschließlich 14 Jahre werden nicht mitgezählt. Die Regelung dient dazu besondere Härtefälle abzufangen.



## Regelung für Kinderbetreuung:

Kinder aus maximal zwei Haushalten dürfen zusammen in einer festen, familiär oder nachbarschaftlich organisierten Betreuungsgemeinschaften betreut werden.



## Bildung & Betreuung

- **Kitas** bleiben geschlossen.
- Kein Präsenzunterricht an **Grundschulen**. Versorgung der Schüler\*innen mit Lernmaterial durch die Lehrer\*innen.
- Kein Präsenzunterricht, sondern Fernunterricht an allen **weiterführenden Schulen**.
- Sonderregelung für **Abschlussklassen** sind möglich und werden individuell festgelegt.
- **Notbetreuungen** werden eingerichtet. Ansprechpartner sind die Schulen und Kitas vor Ort.
- Musik-, Kunst- und Jugendkunstschulen schließen für den Publikumsverkehr, Online-Unterricht möglich.
- Volkshochschulen und ähnliche Einrichtungen schließen.
- Fahrschulen geschlossen. Onlineunterricht möglich. (Ausnahme für berufliche Ausbildungszwecke und Katastrophenschutz)



## Erweiterte Maskenpflicht ab 25.1. <sup>NEU</sup>

Ab dem 25. Januar muss in folgenden Bereichen eine **medizinische Maske** getragen werden:

- Im öffentlichen Personenverkehr
- Beim Einkaufen
- In Arbeits- und Betriebsstätten sowie Einsatzorten
- In Arztpraxen, Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen
- Während Veranstaltungen der Religionsausübung

## Zugelassen sind:

### Medizinische Gesichtsmaske (OP-Maske)

- Reduziert Tröpfchen und Spritzer beim Sprechen, Husten oder Niesen
- Fremdschutz, kein zuverlässiger Eigenschutz
- Einmalprodukt (Entsorgung im Restmüll)
- Kennzeichnung: DIN EN 14683:2019-10

### Atemschutzmaske (FFP2 oder KN95/N95)

- Schützt vor dem Einatmen kleinster Partikel und Tropfen
- Fremd- und Eigenschutz
- Einmalprodukt (Entsorgung im Restmüll) Kann unter bestimmten Voraussetzungen mehrfach verwendet werden.
- Kennzeichnung: DIN EN 149:2001, KN95/N95



## Ausgangsbeschränkungen

Der Aufenthalt außerhalb der eigenen Wohnung ist nur aus **triftigen Gründen** erlaubt. Z. B.:

### Bei Nacht (20 Uhr bis 5 Uhr):

- Ausübung beruflicher Tätigkeiten und wichtiger Ausbildungszwecke.
- Inanspruchnahme medizinischer und veterinärmedizinischer Leistungen.
- Begleitung unterstützungsbedürftiger Personen und Minderjähriger, Sorge- und Umgangsrecht.
- Begleitung Sterbender und Personen in akut lebensbedrohlichen Zuständen.
- Handlungen zur Versorgung von Tieren, z. B. Gassi gehen oder füttern.
- Besuch von religiösen Veranstaltungen.
- Veranstaltungen zur Aufrechterhaltung der öffentlichen Ordnung.
- Besuch von Versammlungen nach Artikel 8 des Grundgesetzes.
- Wahlkampfaktivitäten, wie Verteilung von Flyern, Plakaterungen oder Informationsstände nach behördlicher Genehmigung möglich.

### Bei Tag (5 Uhr bis 20 Uhr) zusätzlich:

- Besuch der Notbetreuung in Schulen und Kitas.
- Sport und Bewegung an der frischen Luft ausschließlich alleine, mit Angehörigen des eigenen Haushalts und mit einer weiteren, nicht im selben Haushalt lebenden Person.
- Erledigung von Einkäufen.
- Wahrnehmung von Dienstleistungen.
- Behördengänge
- Blutspendetermine



# Regelungen für den Lockdown in Baden-Württemberg vom 11. Januar bis 14. Februar 2021



## Gastronomie

Restaurants, Bars, Clubs und Kneipen aller Art bleiben geschlossen.

- Ausnahme für **Speisen zur Abholung** (bis 20 Uhr) oder Lieferung.
- Kein Ausschank und Verzehr von **alkoholischen Getränken** im öffentlichen Raum.
- Verkauf von alkoholhaltigen Getränken in **verschlossenen Behältnissen** erlaubt. **NEU**

**Kantinen** schließen überall dort, wo es die Arbeitsabläufe zulassen. Angebote zum Mitnehmen sind erlaubt.



## Veranstaltungen

Keine Zusammenkünfte und Veranstaltungen im öffentlichen Raum.

### Ausnahmen:

- Gerichtsverhandlungen.
- Sitzungen, die der öffentlichen Sicherheit und Ordnung dienen.
- Betriebsversammlungen.
- Prüfungen und deren Vorbereitung.
- Eheschließungen.
- Veranstaltungen, die der sozialen Fürsorge dienen (z.B. Kinder- und Jugendhilfe).
- Nominierungs- und Wahlkampfeveranstaltungen, sowie dazugehörige Unterschriftensammlungen.



## Gesundheit & Soziales

- **Schutzvorkehrungen** in Krankenhäusern, Pflegeheimen, Senioren- und Behinderteneinrichtungen.
- Keine Isolation der Betroffenen.
- Übernahme der Kosten von regelmäßigen **SARS-CoV2-Schnelltests** für Patienten\*innen und Besucher\*innen.
- Regelmäßige, verpflichtende **Tests des Pflegepersonals** von Alten- und Pflegeheimen.



## Dienstleistungen

### Geschlossen:

- ✗ Friseurbetriebe/Barbershops
- ✗ Kosmetikstudios
- ✗ Kosmetische Fußpflegesalons
- ✗ Massage- und Wellnessbetriebe
- ✗ Nagelstudios
- ✗ Piercingstudios
- ✗ Prostitutionsgewerbe
- ✗ Sonnenstudios
- ✗ Tattoostudios

**Geöffnet** sind medizinisch notwendige Dienstleistungen (auch ohne Rezept) in den Bereichen:

- ✓ Ergotherapie
- ✓ Fußpflege/Podologie
- ✓ Logopädie
- ✓ Physiotherapie
- ✓ Rehasport

Außerdem wieder geöffnet:

- ✓ Hundsalons und ähnliche Einrichtungen zur Tierpflege. Das Tier muss kontaktarm und innerhalb eines definierten Zeitfensters übergeben werden.

**NEU**



# Regelungen für den Lockdown in Baden-Württemberg vom 11. Januar bis 14. Februar 2021



## Religionsausübung

- Gottesdienste und Beerdigungen unter Hygieneauflagen.
- Einhalten der **AHA-Regeln** über die gesamte Dauer.
  - Tragen von **medizinischen Masken**.
  - **Anmelden** von Veranstaltungen mit mehr als 10 Personen mindestens **zwei Werktagen** zuvor bei den zuständigen Behörden vor Ort.
  - Kein Gemeindegesang.

**NEU**



## Kultur- und Freizeitgestaltung

Kultur- und Freizeiteinrichtungen bleiben geschlossen.

### Geschlossen:

- ✗ Ateliers (Publikumsverkehr)
- ✗ Ausflugschiffe
- ✗ Bibliotheken und Archive (Abholangebote möglich)
- ✗ Camping- und Wohnmobilstellplätze
- ✗ Diskotheken und Clubs
- ✗ Freizeitparks und Indoorspielfläche
- ✗ Kinos und Autokinos
- ✗ Kletterparks (drinnen und draußen)
- ✗ Konzerte und Kulturhäuser
- ✗ Krabbelgruppen
- ✗ Messen
- ✗ Museen und Ausstellungen
- ✗ Opern
- ✗ Spielbanken- und hallen
- ✗ Theater
- ✗ Tierparks
- ✗ Volksfeste o.ä.
- ✗ Wettannahmestellen
- ✗ Zirkusse
- ✗ Zoologische und botanische Gärten

### Geöffnet:

- ✓ Spielplätze im Freien
- ✓ Wandern und Spazieren



Abstand halten



Hygiene praktizieren



Medizinische Maske tragen



Corona-App nutzen



regelmäßig lüften



## Sport

Für Sport und Bewegung im öffentlichen Raum gilt die Regelung: **Ein Haushalt plus eine weitere Person, die nicht zum Haushalt gehört**. Kinder bis 14 Jahren werden dabei nicht mitgezählt. Für Sport auf weitläufigen öffentlichen oder privaten Sportanlagen, ist dagegen nur entweder alleine, zu Zweit oder mit den Angehörigen des eigenen Haushalts möglich.

Alle weiteren öffentlichen und privaten Sportstätten sind für den Publikumsverkehr **geschlossen**:

- ✗ Fitnessstudios aller Art
- ✗ Schwimm- und Spaßbäder
- ✗ Skilifte und Gondeln
- ✗ Tanz- und Ballettschulen
- ✗ Thermen und Saunen
- ✗ Vereinssportstätten
- ✗ Wettkampf-, Mannschafts- und Kontaktsportstätten
- ✗ Yogastudios

Für **Schulsport und Studienbetrieb** dürfen die Einrichtungen geöffnet werden.

### Weitläufige Anlagen im Freien **geöffnet**:

- ✓ Golfplätze
- ✓ Hundesportplätze
- ✓ Reitanlagen
- ✓ Tennisplätze
- ✓ Modellflugplätze

Die Benutzung der Umkleiden oder Aufenthaltsräume ist nicht gestattet.

Training und Veranstaltungen des **Spitzen- oder Profisports** ist ohne Zuschauer\*innen erlaubt.



## Corona-Abstrichzentrum ändert Öffnungszeiten

Das zentrale Corona-Abstrichzentrum der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg (KVBW) am Standort Halberhöhe in VS-Schwenningen, Brandenburger Ring 150, hat seine Öffnungszeiten geändert. Seit vergangenen Montag, 1. Februar hat das Abstrichzentrum für **symptomlose Personen** jeweils **montags und donnerstags von 13 bis 15 Uhr** geöffnet. **Samstags** ist das Abstrichzentrum seit dem 1. Februar **geschlossen**.

**Symptomatische** Personen können sich an den Hausarzt wenden. An den Wochenenden steht die Leitstelle zur Vermittlung des Ärztlichen Bereitschaftsdienstes unter **Telefon: 116 117** bereit.

## ELR: 580.000 Euro für Bad Dürrheimer Projekte

Im letzten Jahr als Schwerpunktgemeinde im Entwicklungsprogramm Ländlicher Raum (ELR) können sich die Bad Dürrheimer Antragssteller noch einmal richtig freuen. Mit 580.895,- € werden insgesamt 14 Projekte aus allen sechs Ortsteilen gefördert.

Drei Städtische Projekte werden dieses Jahr mit einer Gesamtsumme von 171.200,- € gefördert. 68.200,- € für die Erweiterung der Kinderkrippe Krabbelkäfer in Biesingen und 63.000,- € für die Modernisierungen der Gemeinschaftseinrichtungen im ehemaligen Rathaus Oberbaldingen. Zudem erhält die Stadt 40.000,- € Förderung für den Start eines kommunalen Flächenmanagements.

Darüber hinaus sind es vor allem private Projekte wie ortsbildgerechte Neubauten in Baulücken, Umnutzungen zu Wohnraum oder Modernisierungen die ein Großteil der Förderung ausmachen. Zudem erhalten zwei Unternehmen eine Förderung für ihre geplanten Neu- bzw. Umsiedlungen. Insgesamt fließen rund 2,5 Mio. Euro aus dem ELR in Gemeinden im Schwarzwald-Baar-Kreis. Als Schwerpunktgemeinde erhalten die Projekte in Bad Dürrheim mehr als ein Fünftel der Gesamtsumme im Kreis. „Es ist fantastisch, was in den letzten fünf Jahren mit den Mitteln aus dem ELR in der Gesamtstadt Bad Dürrheim erreicht wurde. Wir sind dem Land sehr dankbar, dass wir als Schwerpunktgemeinde hier Vorzüge genießen durften und mehrere Projekte umgesetzt werden konnten und werden, die über lange Zeit hinaus positive Auswirkungen für unsere Stadt haben werden“, sagt Bürgermeister Jonathan Berggötz.

## Rathaus weiterhin geschlossen



Da der Lockdown von Bund und Ländern vorerst **bis 14. Februar** verlängert wurde, bleiben auch die **Dienststellen der Stadtverwaltung mindestens bis dahin für den Publikumsverkehr geschlossen**.

In unabwendbar dringenden Angelegenheiten, die ein persönliches Vorsprechen erfordern, sind Termine möglich. Dies aber nur mit voriger Anmeldung per E-Mail oder Telefon und Bestätigung. Die Bürgerschaft wird aber gebeten von persönlichen Besuchen des Rathaus weitgehend Abstand zu nehmen und so viel wie möglich telefonisch, per E-Mail oder

Post zu erledigen. Die Kontaktdaten der jeweils zuständigen Mitarbeiter finden Sie auf der städtischen Website [www.bad-duerrheim.de](http://www.bad-duerrheim.de) oder über die Zentrale, Tel. 07726 666-0.

## Sie benötigen Hilfe?

Die Bürger Börse Bad Dürrheim steht mit zahlreichen Helfern bereit, um Menschen während der Krise im Alltag zu helfen:



- Einkaufen - wenn noch etwas fehlt
- Botengänge - wenn ein Päckchen verschickt werden soll
- Telefonate - um einfach mal zuzuhören
- Alltagshilfe - wenn die Katze zum Tierarzt muss oder telefonische IT-Beratung

Wer Hilfe sucht wendet sich an den Kundenbereich Soziales der Stadtverwaltung Bad Dürrheim:

**Rufen Sie uns an: 07726 / 3 89 93 98**  
**07726 / 3 89 99 30**

## Defekte Straßenbeleuchtung melden

Rund 2.000 Leuchten sorgen in Bad Dürrheim mit allen Stadtteilen für eine zuverlässige und umweltfreundliche Straßenbeleuchtung. Die Anlagen werden laufend kontrolliert und gewartet. Trotzdem kann es einmal zu einer Störung kommen. Werden Sie auf eine defekte Beleuchtungsanlage aufmerksam, ein Mast wurde umgefahren oder ein Straßenzug ist dunkel?



Wir sind auf Ihre Hilfe angewiesen und bitten um Mitteilung, wenn irgendwo etwas nicht funktioniert.

Zur Meldung können Sie sich gerne telefonisch (07726 666-234) oder per E-Mail ([ute.graf@bad-duerrheim.de](mailto:ute.graf@bad-duerrheim.de)) an Frau Graf, Mitarbeiterin des Tiefbauamtes, wenden. Sie wird Ihre Meldung weiterleiten. Vielen Dank für Ihre Mithilfe!

## Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg



Kostenlose Versicherungsberatungen jederzeit möglich. Telefonische Anmeldung unter Tel. 07726 216 vormittags erbeten.



## IMPRESSUM

### Herausgeber:

Stadt Bad Dürrheim

**Druck und Verlag:** Nussbaum Medien Rottweil GmbH & Co. KG, 78628 Rottweil, Durschstraße 70, Telefon 0741 5340-0, [www.nussbaum-medien.de](http://www.nussbaum-medien.de)

### Verantwortlich für den amtlichen Teil, alle sonstigen Verlautbarungen und Mitteilungen:

Bürgermeister Jonathan Berggötz, 78073 Bad Dürrheim, Luisenstraße 4, oder sein Vertreter im Amt.

### Verantwortlich für „Was sonst noch interessiert“ und den Anzeigenteil:

Klaus Nussbaum, Opelstraße 29, 68789 St. Leon-Rot

## INFORMATIONEN

Manuskripte für die Bad Dürrheimer Nachrichten sind jeweils bis spätestens Montag, 10 Uhr bei der Stadtverwaltung einzureichen. Ist ein Feiertag in der Erscheinungswoche, ist bereits am Freitag, 10 Uhr Redaktionsschluss.

### 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](mailto:info@gsvertrieb.de) Internet: [www.gsvvertrieb.de](http://www.gsvvertrieb.de)

### Anzeigenverkauf:

[rottweil@nussbaum-medien.de](mailto:rottweil@nussbaum-medien.de)

## Bürgerschaftliches Engagement



**Koordinierungsstelle BE**  
 Maria Bucher  
 Bad Dürrhein, Rathaus, Luisenstraße 4  
 Tel. 0151 61960042  
 E-Mail: maria.bucher@bad-duerrheim.de



**Städtische Behindertenbeauftragte**  
 Inge Teichert  
 Tel. 07726 3891245  
 Hinterlassen Sie Frau Teichert gerne Ihre Nachricht mit Ihrer Telefonnummer auf dem Anrufbeantworter.  
 Frau Teichert ruft Sie gerne zurück.  
 E-Mail: teichertinge@web.de



**Generationentreff LEBENSWert**  
 Mehrgenerationenhaus  
 Bad Dürrhein, Viktoriastraße 7  
 Tel. 07726 3890337  
 E-Mail: info@generationentreff-lebenswert.de

## Hilfe mit Herz und Hand e.V.

Generationen verbinden - Hilfe finden



### Nachbarschaftshilfe

Der Nachbarschaftshilfeverein schafft die Rahmenbedingungen dafür, dass gegenseitige und zuverlässige Hilfe in Bad Dürrhein leichter entstehen kann. Er leistet damit einen Beitrag, dass pflegende Angehörige entlastet werden, ältere Menschen möglichst lange im gewohnten Umfeld weiterleben und Familien Unterstützung und Entlastung finden können.

#### Wir vermitteln:

- Hilfe bei Einkäufen und Besorgungen
- Begleitdienste (Behörden, Arzt, Veranstaltungen, ...)
- Unterstützung in Wohnung, Haus und Garten
- Kleine technische Hilfen im Alltag
- Individuelle Hilfe und Entlastung im Familienalltag
- Alltagsbereicherung: Spaziergänge, Zuhören, etc.
- Entlastung pflegender Angehöriger
- Veranstaltungen, Schulungen für pflegende Angehörige und Helfer/-innen

#### Für alle Bereiche suchen wir Helferinnen und Helfer

Wir organisieren den Versicherungsschutz, eine Aufwandsentschädigung und bieten Infoveranstaltungen an. Aktuell stellen wir bei Bedarf auch Alltags-Masken und für Gefährdete FFP2-Masken zur Verfügung.

### Kontakt und weitere Informationen:

"Hilfe mit Herz und Hand e.V.", Tuninger Str. 2, 78073 Bad Dürrhein, Telefon: 07706 9228320, E-Mail: info@nachbarschaftshilfe.help

#### Bürozeit: Mittwoch 10:00 bis 12:00 Uhr

Büroteam: Regina Basch, Corinne Gail  
 Außerhalb der Bürozeiten bitte Name und Telefonnummer auf Anrufbeantworter (AB) hinterlassen. Wir rufen zurück.

### Koordination der Hilfsanfragen:

**Kernstadt:** Barbara Durul und Skarlet Dietrich  
 Telefon: 07706 9228321  
 (bei Abwesenheit Name/Telefonnummer auf AB hinterlassen)  
**Hochemmingen, Sunthausen, Biesingen:** Ingrid Krickl  
 Telefon: 07706 9228320  
 (bei Abwesenheit Name/Telefonnummer auf AB hinterlassen)  
**Ober- und Unterbaldingen:** Ursula Rosenstiel  
 Telefon: 07706 9228320  
 (bei Abwesenheit Name/Telefonnummer auf AB hinterlassen)  
**Öfingen:** Edeltraud Schlenker  
 Telefon: 07706 9228320  
 (bei Abwesenheit Name/Telefonnummer auf AB hinterlassen)  
 Für den Vorstand: Erwin Nopper und Ingrid Krickl  
**Wir werden unterstützt aus Mitteln der Pflegeversicherung.**

## Abfallkalender Kernstadt

### Donnerstag, 4. Februar

Restmüll, 2-wöchentlich  
 Biomüll

### Donnerstag, 11. Februar

Restmüll, 4-wöchentlich  
 Biomüll, wöchentlich

## Umwelt aktuell

### Öffnungszeiten Recyclingzentrum Bad Dürrhein

(an der alten B27/33)  
 Mittwoch 14 - 18 Uhr  
 Samstag 9 - 14 Uhr

### Wertstoffhof Oberbaldingen

01. November bis 14. März:  
 Samstag 10 - 13 Uhr  
 15. März bis 31. Oktober:  
 Mittwoch 17 - 19 Uhr  
 Samstag 09 - 13 Uhr

## Amtliche Bekanntmachungen



### I. Wirtschaftsplan

#### des ZWECKVERBANDS ABWASSERREINIGUNG KÖTACHTAL für das Wirtschaftsjahr 2021

Die Verbandsversammlung des "Zweckverbands Abwasserreinigung Kötachtal" hat am 08.12.2020 aufgrund der §§ 18 ff. des Gesetzes über kommunale Zusammenarbeit (GkZ) in der Fassung vom 16. September 1974 (GBl. S. 408), zuletzt geändert durch Artikel 7 des Gesetzes vom 04.05.2009 (GBl. S. 185, 192) und nach den für die Wirtschaftsführung und das Rechnungswesen der Eigenbetriebe geltenden Vorschriften den Wirtschaftsplan für das Jahr **2021** wie folgt festgestellt.

#### § 1

Der Wirtschaftsplan für das Wirtschaftsjahr 2021 wird

- |   |              |
|---|--------------|
| a) im <b>Erfolgsplan</b>                |              |
| in den Erträgen und Aufwendungen auf je | 913.430 EURO |
| b) im <b>Vermögensplan</b>              |              |
| in den Einnahmen und Ausgaben auf je    | 569.800 EURO |

festgesetzt.

## § 2

Der Gesamtbetrag der im Vermögensplan vorgesehenen **Kreditaufnahmen** wird auf

5.600 EURO festgesetzt.

## § 3

Der Gesamtbetrag der **Verpflichtungsermächtigungen** wird auf

450.000 EURO festgesetzt.

## § 4

Der Höchstbetrag der **Kassenkredite** wird auf

500.000 EURO festgesetzt.

## § 5

Die **Umlagen** der beteiligten Gemeinden betragen:

	Bad Dürrhein	Tuningen
Betriebskostenumlage	491.940 Euro	378.490 Euro
Zinsumlage	19.600 Euro	13.400 Euro
Tilgungsumlage	110.500 Euro	87.300 Euro

Bad Dürrhein, den 08.12.2020

Für die Verbandsversammlung:

*Berggötz*

*Verbandsvorsitzender*

II. Das Landratsamt Schwarzwald-Baar-Kreis hat am 18.01.2021 die Gesetzmäßigkeit des Wirtschaftsplans bestätigt und die Kreditaufnahmen in Höhe von 5.600 Euro, den Kassenkredit in Höhe von 500.000 Euro und den Betrag der Verpflichtungsermächtigungen in Höhe von 188.000 Euro genehmigt. Die Differenz zum Gesamtbetrag in Höhe von 450.000 Euro ist genehmigungsfrei.

III. Der Wirtschaftsplan 2021 des Abwasserzweckverbandes Kötachtal liegt gem. § 18 GKZ in Verbindung mit § 81 Abs. 4 GemO an sieben Tagen in der Zeit vom 05.02.2021 bis 15.02.2021 im Rathaus Bad Dürrhein, Luisenstraße 4, Zimmer I 008 aus. Eine etwaige Verletzung von Verfahrens- und Formvorschriften der Gemeindeordnung für Baden-Württemberg (GemO) oder auf Grund der GemO beim Zustandekommen dieser Satzung wird nach § 4 Abs. 4 GemO unbeachtlich, wenn sie nicht schriftlich innerhalb eines Jahres seit der Bekanntmachung dieser Satzung gegenüber der Stadt Bad Dürrhein geltend gemacht worden ist; der Sachverhalt, der die Verletzung begründen soll, ist zu bezeichnen. Dies gilt nicht, wenn die Vorschriften über die Öffentlichkeit der Sitzung, die Genehmigung oder die Bekanntmachung der Satzung verletzt worden sind.

Bad Dürrhein, den 28.01.2021

*Der Verbandsvorsitzende*

*gez. Berggötz*

*Bürgermeister*

## Fälligkeit von Steuern und Gebühren

Die Stadtkasse informiert, dass nachfolgende Steuern bzw. Gebühren zur Zahlung fällig werden:

- 15.02. 1. Rate Grundsteuer**  
**1. Vorauszahlungsrate Gewerbesteuer**



## Wir gratulieren

### Coronavirus: Derzeit keine Besuche bei Jubilaren

Zum Schutz von Seniorinnen und Senioren finden aufgrund der aktuellen Lage **keine Besuche** der Stadtverwaltung bei Alters- und Ehejubilaren statt. Die Urkunden des Ministerpräsidenten sowie die Glückwunschbriefe von Bürgermeister Jonathan Berggötz werden nachgereicht. Vielen Dank für Ihr Verständnis. Die Stadtverwaltung übermittelt den Jubilaren die herzlichsten Glück- und Segenswünsche.

- 07.02.** Herr Bernhard Sättele  
Am Sonnenbühl 9 zum 70. Geburtstag
- 11.02.** Frau Irene Hrdina  
Am Salinensee 2 zum 95. Geburtstag

## Standesamtliche Nachrichten



### Sterbefälle

In der Zeit vom 01.01.2021 bis zum 31.01.2021 wurde im Standesamt Bad Dürrhein der Sterbefall folgender Personen beurkundet; die schriftliche Einwilligung zur Veröffentlichung liegt vor.

- 06.01.2021** Thea Gisela Reichmann geb. Greis  
Insel 1, 78166 Donaueschingen
- 13.01.2021** Maria Teresa Esposito  
Margarethe-Scherb-Straße 30,  
78052 Villingen-Schwenningen
- 14.01.2021** Klaus Artur Braun  
Robert-Gerwig-Straße 10 E,  
78141 Schönwald im Schwarzwald
- 19.01.2021** Michael Effinger geb. Maichele  
Brückenstraße 5, 78647 Trossingen

### Eheschließungen

In der Zeit vom 01.01.2021 bis zum 31.01.2021 haben auf dem Standesamt Bad Dürrhein die folgenden Paare die Ehe geschlossen; die schriftliche Einwilligung zur Veröffentlichung liegt vor.

- 09.01.2021** Daniela Ilg und Andreas Kleinhans,  
Im Gässle 6, 78073 Bad Dürrhein

## Zu verschenken



Langlaufski, 2m lang von Tecno Pro inklusive Stöcke  
Tel. 07726/3370788

### Haben Sie auch etwas zu verschenken?

Wenn ja, dann können Sie das jeweils bis zum Redaktionsschluss, montags um 10 Uhr (Änderungen bitte beachten), der Stadtverwaltung, Redaktion Bad Dürrheimer Nachrichten, Tel. 07726 666-203 oder 666-179 sowie per E-Mail unter [bdn@bad-duerrheim.de](mailto:bdn@bad-duerrheim.de) mit Angabe aller Daten (Kurzbeschreibung des Gegenstands, Name, Adresse, Telefonnummer) mitteilen. In der kommenden Ausgabe der Bad Dürrheimer Nachrichten werden die Mitteilungen dann kostenlos veröffentlicht. Bitte beachten Sie, dass Tiere aus tierschutzrechtlichen Gründen nicht veröffentlicht werden.



## Bereitschaftsdienste

### NOTRUF

<b>Polizei</b>	110
<b>Feuerwehr</b>	112
<b>Rettungsdienst</b>	112
<b>DRK Krankentransporte</b>	07721 19222
<b>Polizeiposten Bad Dürrhein</b>	07726 939480
nach Dienstschluss/an Sonn- + Feiertagen:	
<b>Polizeirevier Schweningen</b>	07720 8500-0

### ÄRZTLICHER NOTDIENST

**Notfallpraxen im Schwarzwald-Baar Klinikum,  
Klinikstraße 11, 78052 Villingen-Schwenningen**

**Notfallpraxis für Kinder und Jugendliche**

Montag - Donnerstag:	19 bis 21 Uhr
Freitag:	18 bis 21 Uhr
Samstag/Sonntag/Feiertag:	9 bis 21 Uhr

**HNO-Notfallpraxis**

Samstag/Sonntag/Feiertag:	10 bis 20 Uhr
---------------------------	---------------

**Notfallpraxis für Erwachsene**

**Während der Pandemie befindet sich die Notfallpraxis für Erwachsene in der Klinikstraße 3, 78052 Villingen-Schwenningen**

Montag - Donnerstag	18 bis 22 Uhr
Freitag	16 bis 22 Uhr
Samstag/Sonntag/Feiertag:	8 bis 22 Uhr

**Ärztlicher Bereitschaftsdienst**

<b>Zahnärztlicher Notdienst</b>	116 117
<b>Giftnotrufzentrale</b>	01803 222555-65 0761 19240

**Tierärztlicher Notdienst**

VetZentrum Schabelhof Bad Dürrhein	07726 3789999
------------------------------------	---------------

### APOTHEKEN (unter der Woche ab 20.00 Uhr)

- 04.02.2021:** Salinen-Apotheke Bad Dürrhein  
Tel.: 07726 - 79 59  
Bahnhofstr. 4, Bad Dürrhein  
V&S Apotheke in der Klinikstraße  
Tel.: 07721 - 29 67 70  
Klinikstr. 3, Villingen
- 05.02.2021:** Berthold-Apotheke Villingen  
Tel.: 07721 - 2 51 55  
Romäusring 23, Villingen  
Stadt-Apotheke Trossingen  
Tel.: 07425 - 61 83  
Löhrstr. 5, Trossingen
- 06.02.2021:** Apotheke im Culinara  
Tel.: 07720 - 9 99 98 35  
Austr. 18, Schweningen  
Einhorn-Apotheke Blumberg  
Tel.: 07702 - 47 98 00  
Winklerstr. 5, Blumberg
- 07.02.2021:** Delta-Apotheke Villingen  
Tel.: 07721 - 5 61 96  
Am Riettor 4, Villingen  
Sonnen-Apotheke am Bahnhof  
Tel.: 0771 - 92 03 05 40  
Bahnhofstr. 12, Donaueschingen
- 08.02.2021:** Heldmann's Apotheke im City-Rondell  
Tel.: 07720 - 3 20 58  
Kronenstr. 21, Schweningen
- 09.02.2021:** Klosterring-Apotheke Villingen  
Tel.: 07721 - 84 50 60  
Klosterring 15, Villingen  
Markt-Apotheke Trossingen  
Tel.: 07425 - 9 52 40 14  
Rudolf-Maschke-Platz 7, Trossingen

Schellenberg-Apotheke Hüfingen  
Tel.: 0771 - 6 19 88  
Hauptstr. 56, Hüfingen

- 10.02.2021:** Mozart-Apotheke Villingen  
Tel.: 07721 - 2 63 46  
Saarlandstr. 21, Villingen  
Rathaus-Apotheke Donaueschingen  
Tel.: 0771 - 31 13  
Mühlenstr. 13 A, Donaueschingen
- 11.02.2021:** Sidonia-Apotheke am Zentralklinikum  
Tel.: 07721 - 99 57 40  
Albert-Schweitzer-Str. 14, Villingen

### BEREITSCHAFTSDIENSTE DER STADT

<b>Wasserversorgung</b>	07726 929973
nach Dienstschluss/an Sonn- + Feiertagen:	0171 7718355
<b>Abwasserbeseitigung</b>	07706 1020
nach Dienstschluss/an Sonn- + Feiertagen:	0171 9908811
<b>Strom Kernstadt</b> Energiedienst AG	
Service-Nummer	07623 92-1800
Störungs-Nummer	07623 92-1818
<b>Strom Stadtteile</b> EnBW AG	
Störungs-Nummer	0800 3629-477
www.störungsauskunft.de	
<b>Gasversorgung</b>	
ZVB Villingen-Schwenningen	07721 40504444

### SONSTIGE HILFSDIENSTE

<b>Telefonseelsorge</b>	0800 1110111
<b>Evang. Sozialstation Bad Dürrhein</b>	07726 8782
<b>Kath. Sozialstation Bad Dürrhein</b>	07721 98730
<b>Bad Dürrheimer Pflegeservice</b>	07726 939715
<b>Ambulanter Pflegedienst Casa Vitale</b>	07726 9224-0
<b>Ambulanter Dienst Betreuung und Pflege zuhause</b>	07726 311400
<b>Dorfhelferinnenstation Bad Dürrhein</b>	
Einsatzleitung Stadt Bad Dürrhein	07726 666-220
<b>Hebammenpraxis Beate Andersen</b>	07726 928228
<b>Caritasverband Schwarzwald-Baar-Kreis</b>	
Sozialdienst	0771 83228-11
Sozialpsychiatrischer Dienst	07721 8407-30
<b>Hospizbewegung Schwarzwald-Baar-Kreis</b>	
Begleitung für Schwerstkranke, Sterbende und Angehörige	07721 408735



Für den Inhalt der nachfolgenden Mitteilungen ist der/die jeweilige Verein/Organisation verantwortlich. Eine Überprüfung durch die Stadtverwaltung erfolgt nicht. Die Stadtverwaltung kann deshalb auch keine Gewähr für die Richtigkeit übernehmen.

### Kirchliche Nachrichten



#### Kath. Seelsorgeeinheit Bad Dürrhein

Pfarrer Michael Fischer Tel.: 07726 93874-12  
Pfarrbüro Melanie Wildgruber Tel.: 07726 93874-0  
Pfarrbüro Marianne Weiß Tel.: 07726 93874-18  
Öffnungszeiten: mittwochs & freitags: 9.30- 12.00 Uhr  
pfarrbuero@kath-badduerrheim-se.de  
www.kath-badduerrheim-se.de



## Kath. Kirche St. Johann Bad Dürrhein

**Samstag, 06. Februar**

18:30 Uhr Vorabendmesse zum Sonntag

**Sonntag, 07. Februar**

10:00 Uhr Messfeier

## Kath. Kirche St. Peter und Paul Hochemmingen

Die Gottesdienste in Hochemmingen sind bis auf weiteres ausgesetzt.

## Kath. Kirche St. Mauritius Sunthausen

Die Gottesdienste in Sunthausen sind bis auf weiteres ausgesetzt.

## Kath. Kirche St. Gallus Unterbaldingen

Die Gottesdienste in Unterbaldingen sind bis auf weiteres ausgesetzt.

## evangelische & katholische Kurseelsorge

**Evang. Kurseelsorge**

Pfarrer Bernhard Jaeckel

Johanniterweg 13

Tel. 07726 310 oder 07726 8468

**Kath. Kurseelsorge**

Pastoralreferent Josef Hofmann

Schulstraße 1

Tel. 07726 9387421

## Evang. Johanneskirche Bad Dürrhein

Pfarrer Bernhard Jaeckel, Tel. 07726 310

Pfarramtssekretärin Andrea Held, Tel. 07726 8468

[badduerrheim@kbz.ekiba.de](mailto:badduerrheim@kbz.ekiba.de)

[www.evkirche-bd.de](http://www.evkirche-bd.de)

**Die Gottesdienste sowie alle Gruppen und Kreise sind bis einschließlich 14.02.2021 weiter ausgesetzt.**

Videogottesdienste sind über die Homepage zugänglich.

Jugendarbeit und Konfirmandenunterricht sind online möglich.

Bitte konsultieren Sie das Pfarramt, wo immer möglich, nur telefonisch.

**Das Pfarramt ist am Freitag, den 05.02. und Montag, den 08.02.2021 wegen Urlaub geschlossen.**

## Evang. Kirchengemeinde Oberbaldingen

[www.kirche-oberbaldingen.de](http://www.kirche-oberbaldingen.de)

Vakanzvertreter Pfarrer Bernhard Jaeckel, Tel. 07726 310

Pfarramtssekretärin Andrea Held, Tel. 07706 919223

Bitte beachten Sie die aktuellen Pressemitteilungen in den Tageszeitungen hinsichtlich des Sonntagsgottesdienstes.

## Evang. Kirchengemeinde Öfingen

Pfarrbüro Tel. 07706 230

Pfarrer Ott Tel. 07706 9236734

Der Kirchengemeinderat hat aufgrund der Corona-Situation beschlossen, dass bis zum 14. Februar 2021 keine Präsenzgottesdienste stattfinden werden.

## Kath. Pfarrgemeinde St. Priska Ippingen/Öfingen

**Offiziell dürfen seit dem 4. Mai 2020 in Baden-Württemberg wieder Gottesdienste stattfinden.**

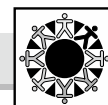
Das geht aus der Corona-Verordnung des Landes hervor. Wir bitten die Bevölkerung daher, auf die aktuellen Hinweise in den Printmedien und den Internetseiten der Kirchengemeinden zu achten.

## Christliche Evangeliums-Gemeinde Bad Dürrhein, Auf Stocken 2

**Offiziell dürfen seit dem 4. Mai 2020 in Baden-Württemberg wieder Gottesdienste stattfinden.**

Das geht aus der Corona-Verordnung des Landes hervor. Wir bitten die Bevölkerung daher, auf die aktuellen Hinweise in den Printmedien und den Internetseiten der Kirchengemeinden zu achten.

## Vereinsmitteilungen



## FC 1919 Bad Dürrhein e.V.



**Der Trainings- und Spielbetrieb liegt weiter auf Eis.**

Gerne würden wir natürlich unsere Spieler\*innen von jung bis alt auf dem Platz zusehen. Dennoch gibt es in dieser schwierigen Zeit wichtigeres als unseren Amateursport. Angefangen von der Öffnung der Schulen und den Kindergärten sowie den wirtschaftlichen Bereichen wie Einzelhandel, Dienstleistungsgewerbe und Gastronomie, die geschlossen sind und schwer zu kämpfen haben. Jetzt gilt es die Maßnahmen umzusetzen, sodass diese Betriebe und Geschäfte wieder so schnell wie möglich öffnen können. Und solange keine vollflächige Impfung möglich ist um das Virus unter Kontrolle zu bekommen, sehen wir keine Möglichkeit, um unseren Sport wieder voll und ganz aufzunehmen. Wie sich die Saison überhaupt bis zum 30.06. beenden lässt, gleicht einem Blick in die Glaskugel. Es gibt zwar die bekanntesten Szenarien, aber es sollte auch überlegt werden, ob es nicht sinnvoll wäre die Saison abubrechen, sollte ein Spielbetrieb bis April nicht möglich sein, um den neuen Saisonstart für die Saison 21/22 am 01.07. nicht zu gefährden. Es stehen noch viele Spiele in den Vorrunden aus. Was wir nicht brauchen ist der berühmte Jojo-Effekt.

## Stadtteil Biesingen



## Öffnungszeiten

**Aufgrund der aktuellen Corona-Lage sind die Ortsverwaltungen und das Service-Center Ostbaar geschlossen.**

Termine finden keine statt. In unabwendbar dringenden Angelegenheiten, die ein persönliches Vorsprechen erfordern, sind Termine im Rathaus in Bad Dürrhein möglich. Dies aber nur mit voriger Anmeldung per E-Mail oder Telefon und Bestätigung. Die Bürgerschaft wird aber gebeten von persönlichen Besuchen weitgehend Abstand zu nehmen und so viel wie möglich telefonisch, per E-Mail oder Post zu erledigen. Bitte wenden Sie sich an den Bereich Bürgerdienste unter Telefonnummer 07726/666-224 oder die E-Mail-Adresse [buergerdienste@bad-duerrheim.de](mailto:buergerdienste@bad-duerrheim.de).

**Abfallkalender**

04.02. Restmüll 14-tägl. und Biomüll  
 11.02. Restmüll und Gelber Sack

**Stadtteil Hochemmingen****Öffnungszeiten****Aufgrund der aktuellen Corona-Lage sind die Ortsverwaltungen und das Service-Center Ostbaar geschlossen.**

Termine finden keine statt. In unabwendbar dringenden Angelegenheiten, die ein persönliches Vorsprechen erfordern, sind Termine im Rathaus in Bad Dürrhein möglich. Dies aber nur mit voriger Anmeldung per E-Mail oder Telefon und Bestätigung. Die Bürgerschaft wird aber gebeten von persönlichen Besuchen weitgehend Abstand zu nehmen und so viel wie möglich telefonisch, per E-Mail oder Post zu erledigen. Bitte wenden Sie sich an den Bereich Bürgerdienste unter Telefonnummer 07726/666-224 oder die E-Mailadresse buergerdienste@bad-duerrheim.de

**Unsere Altersjubilare**

06.02. Jürgen Behrendt, Sommerhalde 69      70. Geburtstag  
 08.02. Kurt Genrich, Hirschhalde 1      75. Geburtstag

**Abfallkalender**

04.02. Restmüll 14-tägl. und Biomüll  
 11.02. Restmüll und Gelber Sack

**Stadtteil Oberbaldingen****Öffnungszeiten****Aufgrund der aktuellen Corona-Lage sind die Ortsverwaltungen und das Service-Center Ostbaar geschlossen.**

Termine finden keine statt. In unabwendbar dringenden Angelegenheiten, die ein persönliches Vorsprechen erfordern, sind Termine im Rathaus in Bad Dürrhein möglich. Dies aber nur mit voriger Anmeldung per E-Mail oder Telefon und Bestätigung. Die Bürgerschaft wird aber gebeten von persönlichen Besuchen weitgehend Abstand zu nehmen und so viel wie möglich telefonisch, per E-Mail oder Post zu erledigen. Bitte wenden Sie sich an den Bereich Bürgerdienste unter Telefonnummer 07726/666-224 oder die E-Mail-Adresse buergerdienste@bad-duerrheim.de.

**Abfallkalender**

Donnerstag, 04.02. Restmüll, 14-täglich  
 Biomüll  
 Donnerstag, 11.02. Restmüll, 4-wöchentlich  
 Biomüll, wöchentlich  
 Gelber Sack

**Stadtteil Öfingen****Öffnungszeiten****Aufgrund der aktuellen Corona-Lage sind die Ortsverwaltungen und das Service-Center Ostbaar geschlossen.**

Termine finden keine statt. In unabwendbar dringenden Angelegenheiten, die ein persönliches Vorsprechen erfordern, sind Termine im Rathaus in Bad Dürrhein möglich. Dies aber nur mit voriger Anmeldung per E-Mail oder Telefon und Bestätigung. Die Bürgerschaft wird aber gebeten von persönlichen Besuchen weitgehend Abstand zu nehmen und so viel wie möglich telefonisch, per E-Mail oder Post zu erledigen. Bitte wenden Sie sich an den Bereich Bürgerdienste unter Telefonnummer 07726/666-224 oder die E-Mailadresse buergerdienste@bad-duerrheim.de

**Abfallkalender**

Donnerstag, 04.02. Restmüll, 14-täglich  
 Biomüll  
 Donnerstag, 11.02. Restmüll, 4-wöchentlich  
 Biomüll, wöchentlich  
 Gelber Sack

**Stadtteil Sunthausen****Öffnungszeiten****Aufgrund der aktuellen Corona-Lage sind die Ortsverwaltungen und das Service-Center Ostbaar geschlossen.**

Termine finden keine statt. In unabwendbar dringenden Angelegenheiten, die ein persönliches Vorsprechen erfordern, sind Termine im Rathaus in Bad Dürrhein möglich. Dies aber nur mit voriger Anmeldung per E-Mail oder Telefon und Bestätigung. Die Bürgerschaft wird aber gebeten von persönlichen Besuchen weitgehend Abstand zu nehmen und so viel wie möglich telefonisch, per E-Mail oder Post zu erledigen. Bitte wenden Sie sich an den Bereich Bürgerdienste unter Telefonnummer 07726/666-224 oder die E-Mailadresse buergerdienste@bad-duerrheim.de

**Abfallkalender**

04.02. Restmüll 14-tägl. und Biomüll  
 11.02. Restmüll und Gelber Sack

**Stadtteil Unterbaldingen****Öffnungszeiten****Aufgrund der aktuellen Corona-Lage sind die Ortsverwaltungen und das Service-Center Ostbaar geschlossen.**

Termine finden keine statt. In unabwendbar dringenden Angelegenheiten, die ein persönliches Vorsprechen erfordern, sind Termine im Rathaus in Bad Dürrhein möglich. Dies aber nur mit voriger Anmeldung per E-Mail oder Telefon

und Bestätigung. Die Bürgerschaft wird aber gebeten von persönlichen Besuchen weitgehend Abstand zu nehmen und so viel wie möglich telefonisch, per E-Mail oder Post zu erledigen. Bitte wenden Sie sich an den Bereich Bürgerdienste unter Telefonnummer 07726/666-224 oder die E-Mailadresse buergerdienste@bad-duerrheim.de

## Hundekot

Aus gegebenem Anlass möchte die Ortsverwaltung darauf aufmerksam machen, dass Hundekot vom Winter im Frühjahr noch nicht verschwunden ist. Das bedeutet, er bleibt auf den Futterwiesen liegen und wird den Kühen zum Fressen vorgesetzt. Das darf nicht sein. Liebe Hundebesitzer, bitte entfernen Sie daher auch im Winter den Kot Ihres Lieblings.

## Abfallkalender

Donnerstag, 04.02. Restmüll, 14-täglich  
Biomüll

Donnerstag, 11.02. Restmüll, 4-wöchentlich  
Biomüll, wöchentlich  
Gelber Sack



Wassonstnoch*interessiert*

## Aus dem Verlag

### Yoga - so stärken Sie Ihr Herz

Yoga stärkt nicht nur das organische Herz und reduziert den Stresslevel, mit sogenannten Herzöffnungsübungen werden außerdem deutlich ausgeglichene Emotionen bewirkt.

Für unsere physische und psychische Gesundheit ist ein starkes Herz extrem wichtig. Bei Liebeskummer „bricht“ das Herz, wenn wir aufgeregt sind klopft es „bis zum Hals“, wenn wir uns erschrecken rutscht „das Herz in die Hose“ und bei Traurigkeit wird es schwer.

### Welche konkreten Auswirkungen hat Yoga auf das Herz?

Der Schritt auf die Matte ist ein Bonbon für die Gesundheit des Herzens. Yoga hat positive Auswirkungen auf das Nervensystem, den Blutdruck, die Lungenfunktion, die Hormone und sogar auf die Entzündungswerte im Körper.

### Wie sieht das in der Praxis aus?

Ausdauertraining ist wichtig für das Herz. Nun kann nicht jeder den klassischen Sonnengruß absolvieren. Deshalb zeigen wir Möglichkeiten für jeden, den Kreislauf in Schwung zu bringen. Wir beginnen im geraden Stand: Steißbein zieht nach unten, das Schambein nach oben, so vermeiden Sie ein Hohlkreuz. Mit der Einatmung die Arme über die Seite nach oben bringen und in die Knie gehen, so kommen wir in den sogenannten Stuhl. Mit der Ausatmung die Knie noch weiter beugen und die Hände vor den Füßen ablegen, so kommen wir in eine gesunde Vorbeuge. Mit der nächsten Einatmung die Hände lösen und mit rundem Rücken wieder in den geraden Stand kommen.

### Die Alternative im Sitzen:

1. Der Stuhl: Setzen Sie sich vorne auf eine Stuhlkante, Beine hüftbreit auseinander. Bringen Sie die Arme mit der Einatmung über die Seite nach vorne. Achten Sie auf einen geraden Rücken. Mit der Ausatmung die Fersen fest in den Boden drücken, dabei das Gewicht auf die Fersen verlagern, Waden, Oberschenkel und Bauch anspannen, die Rippenbögen schließen. Jetzt das Gesäß einige Zentimeter vom Stuhl anheben und halten. Dabei den Atem fließen lassen.

2. Vorbeuge: Mit der Ausatmung die Hände zu den Waden oder auf den Boden vor die Füße bringen. Der Bauch liegt auf den Oberschenkeln auf, der Rücken ist rund. Mit der Einatmung die Hände lösen und langsam wieder in den geraden Sitz kommen

### Was bringt das?

Das ist ein kleiner sogenannter Yoga-Flow: zwei Übungen im Wechsel des Atems. Je häufiger man diese kleine Sequenz wiederholt (ca. 10 Mal), desto mehr merkt man schon, wie der Kreislauf in Schwung kommt. Dazu wird das Nervensystem beruhigt, indem der Atem ruhig fließt. Gleichzeitig ist dieser kleine Flow ein super Training für den Rücken, den Beckenboden und die Beine.

### Jetzt haben wir den Kreislauf angeregt, was ist noch wichtig, um das Herz zu stärken?

Rückbeugen sind sogenannte Herzöffner im Yoga. D. h. anatomisch wird die Muskulatur um das Herz herum gedehnt und das schafft mehr Weite im Brustraum.

### Warum sind Rückbeugen auch emotional wichtig?

Über die erhöhte Sauerstoffzufuhr gelangt man buchstäblich zu neuer Kraft, nicht nur körperlich, sondern auch mental. In besonders traurigen oder stressigen Situationen kann man beobachten, dass der Atem nicht tief und ruhig fließt, sondern hektisch, oberflächlich oder „stockt“, weil der Herzraum blockiert. Man sinkt in sich zusammen, die Muskulatur verhärtet, verkrampt. Rückbeugen lösen das.

### Ausführung:

Die Rückbeugen sind diffizil und man muss sehr achtsam dabei vorgehen. Entscheidend ist nicht den unteren Rücken abzuknicken, sondern die Beuge entsteht in der Dehnung des Brustraums. Mit der Einatmung die Brust immer weiter Richtung Decken heben und auf keinen Fall in ein Hohlkreuz kommen. Das Steißbein bleibt unten, das Schambein oben.

Das kann man auch gut im Sitzen üben: Setzen Sie sich vorne auf eine Stuhlkante und heben Sie mit der Einatmung das Brustbein an. Mit jeder weiteren Einatmung können Sie sich so über die Stuhllehne legen. Für eine zusätzliche Dehnung sorgt eine Armbewegung nach oben oder zur Seite.

Quelle: Kaffee oder Tee, Mo. – Fr., 16.05 – 18.00 Uhr, im SWR



➔ Jetzt Projekt einstellen

gemeinsamhelfen.de

Tu Gutes –  
wir sprechen darüber

gemeinsamhelfen.de ist die neue Spendenplattform für weite Teile Baden-Württembergs. Nutzen Sie dieses kostenlose und unverbindliche Angebot für Ihren Verein!

 NUSSBAUM

www.nussbaum-medien.de