

LUMIK

Literatur und Musik in Kirchzarten

Sonntag, 10. Dezember 2023, 18 Uhr

Bürgersaal Kirchzarten, Talvogteistraße 2a



„Winterträume“

mit dem Harfentrio ‚Harfeo‘

Kartenvorverkauf in der Kirchzartener Bücherstube

Eintrittskarten 15 Euro | 10 Euro ermäßigt 

BEREITSCHAFTSDIENSTE

NOTRUF

Notruf (Polizei)	110
DRK-Rettungsdienst	112
Feuerwehr	112
(alle Rufnummern vorwahlfrei)	
Krankentransport	0761/19222
Polizei Freiburg	0761/8824421
Polizei Kirchzarten	97919-0
Energie- und Wasserversorgung	
Kirchzarten GmbH	
24h-Störungsmeldestelle	
Strom	0170 322 55 43
Erdgas	0800 2 76 77 67
Wasser	07661 393 112

Standort der öffentlich verfügbaren Laiendefibrillatoren

Kirchzarten:

- Dreisambad, Dietenbacher Str. 15
- FSM, Erich-Rieder-Str. 2
- Papier-Eck, Hauptstraße 26
- Polizeiposten, Bahnhofstr. 30
- Sparkasse, SB-Halle, Hauptstraße 5
- SVK, Oberriederstraße 3
- Pilgergaststätte St. Laurentius auf dem Giersberg

Burg-Birkenhof

- altes Rathaus, Höllentalstraße 56

Burg-Höfen

- Schlegelhof, Höfener Straße 92

Zarten

- Poststation Bären, Bundesstraße 17

APOTHEKEN

Apotheken-Notdienst für das Dreisamtal

- 07.12.2023 Apotheke im ZO
Schwarzwaldstraße 78, 79117 Freiburg, 0761 8887979
- 08.12.2023 Holzmarkt-Apotheke
Kaiser-Joseph-Straße 255, 79098 Freiburg, 0761 31321
- 09.12.2023 asius-Apotheke
Günterstalstraße 39, 79102 Freiburg, 0761 73280
- 10.12.2023 easyApotheke Freiburg im Hbf
Bismarckallee 13, 79098 Freiburg, 0761 2967780
- 11.12.2023 Littenweiler-Apotheke
Römerstraße 1, 79117 Freiburg, 0761 69675051
- 12.12.2023 3 König Apotheke Wiehre
Dreikönigstraße 9, 79102 Freiburg, 0761 75755
- 13.12.2023 Hölderle-Carré Apotheke
Konrad-Goldmann-Straße 5 a, 79100 Freiburg, 0761 368898201
- 14.12.2023 Schwabentor-Apotheke
Oberlinden 22, 79098 Freiburg, 0761 34243

Der Notdienst beginnt jeweils um 8.30 Uhr.

Impressum:

Herausgeber: Gemeinde 79199 Kirchzarten Telefon: 07661 3930, Redaktion: 393-29; Telefax: 393-8129; E-Mail: bekanntmachung@kirchzarten.de; Internet: www.kirchzarten.de
Für den amtlichen und redaktionellen Teil: Bürgermeister Andreas Hall oder der von ihm Beauftragte
Für den Anzeigenteil/ Druck: Primo-Verlag Anton Stähle GmbH & Co. KG
Meßkircher Straße 45; 78333 Stockach; Telefon: 07771 9317-11; Telefax: 07771 9317-40; E-Mail: anzeigen@primo-stockach.de; Homepage: www.primo-stockach.de

ÄRZTE

Ärztlicher Notfalldienst	
an Wochenenden und Feiertagen	
rund um die Uhr	116 117
oder unter www.docdirekt.de	
Zahnärztlicher	
Notfalldienst	0761/120 120 00
Tierärztl. Notfalldienst	0761/7 22 66
Tierarztpraxis Dreisamtal	
Dr. Strasser	07661/57 64
Samstag, von 10 - 11 Uhr	

VOLKSHOCHSCHULE

Geschäftsstelle	07661/5821
Montag, Mittwoch,	
Freitag	10:00 – 13:00 Uhr
Dienstag + Donnerstag	15:00 – 17:00 Uhr

WEITERE WICHTIGE RUFNUMMERN

Vergiftungs-	
Informationszentrale	0761/19240
Abfallberatung des Landkreises,	
neu	01802/25 46 48
Kompostpatin:	07661/61087
Notdienst der Rechtsanwälte	
	0172/7451940
„am Wochenende rund um die Uhr,	
werktags von 18.00 Uhr bis 8.00 Uhr“	
Umweltambulanz	0761/72773

ÖFFNUNGSZEITEN

Gemeindeverwaltung Kirchzarten

Tel. 07661/393-0	
Montag - Freitag	08.00 - 12.00 Uhr
nachmittags	
Montag u. Mittwoch	14:00 - 16:00 Uhr
Donnerstag	14:00 - 18:00 Uhr

Bürgerbüro Talvogteistr. 2a

Tel. 07661/393-22 o. -23 o. -24
wie Gemeindeverwaltung

Bauamt Talvogteistr. 2a

Tel. 07661/393-44
wie Gemeindeverwaltung

EWK GmbH Tel. 07661/393-50
Montag + Dienstag 09:00 - 12:30 Uhr

Mittwoch 09:00 - 12:30 Uhr
Donnerstag 09:00 - 12:30 Uhr

Freitag 09:00 - 12:00 Uhr

Kinder- und Jugendbüro: Tel. 07661/393-62

Montag 10:00 - 12:00 Uhr
Donnerstag 14:00 - 18:00 Uhr

Mediathek

Talvogteistraße 5, Telefon 07661/393-66
Online-Bibliothek: www.onleihe.de/biene
Di + Fr 10 – 12.30 Uhr, 15 – 18.30 Uhr
Mi 10 – 12.30 Uhr
Do 15 – 18.30 Uhr
Jeden 1. und letzten Samstag
im Monat 10 – 12.30 Uhr

Kleiderkammer

Am Keltenbuck 1
Mittwoch 15.00 – 18.00 Uhr
Donnerstag 09.30 – 11.30 Uhr
Kleiderspendenannahme
nach Rücksprache: oder 07661/2338

Recyclinghof

Di. 09:00 bis 12:00 Uhr
Do. 15:30 bis 18:30 Uhr
Sa. 08:00 bis 13:00 Uhr

Grünschnitt

Sammelstelle in Kirchzarten-Burg

Beim Gasbehälter, Nähe Sportplatz
Buchenbach
Mi. 16.00 – 19.00 Uhr (März - Oktober)
Fr. 15.00 - 18.00 Uhr (März - Oktober)
Mi. 16.00 - 18.00 Uhr (November - Februar)
Sa. 10.00 – 15.30 Uhr (ganzjährig)

SOZIALE HILFSDIENSTE

Dorfhelferin	07661/70 77
Frauen- und	
Kinderschutzhilfsverein Freiburg	0761/3 10 72
Deutscher Kinderschutzbund e. V.	
Freiburg	0761/71311
Allg. Soz. Beratung	
der Diakonie	07661 / 9 38 40
Pflege mobil	07661/91 24 61
Pflege Partner	07661/98 06 44
ZAK Zentrum	
Ambulante Krankenpflege	07661/981472
Sozialpsychiatrische	
Dienste	07661/9 04 60
Kirchliche Sozialstation	
Dreisamtal	07661/9 86 80
Seniorenzentrum	
Kirchzarten	07661 391 100
Freizeit- und Begegnungsstätte für behinderte und nichtbehinderte Erwachsene	
„Haus Demant“	07661/90 53 12
Arbeitslosenberatung,	
Schuldner- und Insolvenzberatung, Schwangeren- und Familienberatung	07661/93840
Hospizgruppe	0160-96263862
TelefonSeelsorge	0800/1 11 01 11

Pflegestützpunkt

Breisgau Hochschwarzwald

Gebiet: Dreisamtal, Hochschwarzwald

79822 Titisee Neustadt

Wilhelm-Stahl-Str. 13 (gegenüber der AOK)

Ansprechpartner:

Wendelin Schuler Tel: 0761/2187-2977

wendelin.schuler@lkbh.de

Christiane Düspohl: Tel. 0761/2187-2978

christiane.duespohl@lkbh.de



Ökumenisches

Bildungswerk

Dreisamtal

Die Sehnsuchtslieder des Advent

Die O-Antiphonen

Katharina Oost, Freiburg



Foto: privat

Mittwoch, 13. Dezember 2023, 19.00 Uhr

Gemeindehaus St. Gallus, Kirchplatz 5,

Kirchzarten

Eintritt: 3,00 Euro – SchülerInnen & Studierende frei



Veranstalter: Röm. kath. Kirchengemeinde Dreisamtal

Kirchzartener

'schricken

Sind wir nicht alle ein bisschen Weihnachten?

Kirchzartens Krippen und ihre Macher:innen

In unterhaltsamen Gesprächsrunden berichten Barbara Schweier, Conny und Hans Goldschmidt sowie Joachim Ernst über ihre Krippenbauwerke, begleitet von unzähligen Bildern, die viele spannende Einblicke auf die Details und hinter die Kulissen bieten. Zum gemeinsamen adventlichen Ein- und Ausklang spielt Conny Goldschmidt Weihnachtslieder auf dem Akkordeon – mitsingen ist ausdrücklich erwünscht. Die Bürgerstiftung verspricht einen besinnlichen für Alle.

Samstag, 9. Dezember 2023, 19 Uhr,
im Bürgersaal in der Talvogteischeune
 der Eintritt ist frei

Bürgerstiftung
Kirchzarten

www.buergerstiftung-kirchzarten.de



Bürgerstiftung Kirchzarten

mit Dr. Gremmelsbacher
Hilfswerk

Spiele-Treff von 0-99

Von 0 bis 99

Ein Spiele-Treff für Kinder, Eltern und ältere Menschen.

Haben Sie Freude am Austausch zwischen Alt und Jung in entspannter Atmosphäre?

Kommen Sie zu unserem Spiele-Treff von 0 bis 99!

Am 10.12. von 15 Uhr bis 17 Uhr im Café con Dios in der Schauinslandstraße 8 in Kirchzarten.

Diesmal gibt es eine kleine Adventsüberraschung:

eine kleine Bühne im Pappkarton mit Tieren und Menschen, es werden zwei Wintermärchenerzählt. Wer möchte, kann Weihnachtsgebäck zum Naschen mitbringen.



Gemeindenachrichten



Wohnungssuche

Eine Familie aus der Ukraine (zwei erwachsene Frauen und zwei Kinder) sucht sehr dringend eine neue Wohnung.

Die Familie ist seit 2022 in Deutschland. Da die Tochter in Kirchzarten in die Schule geht, würde sich die Familie freuen, wenn sie in Kirchzarten oder in der Umgebung wohnen bleiben könnte. Für Hinweise oder Rückfragen stehen Ihnen Frau Waldvogel, Gemeinde Kirchzarten (07661/393-59) und Herr Baum, Caritasverband (0761/8965-489) gerne zur Verfügung.

Vielen Dank für Ihre Mithilfe.

Bevollmächtigter Bezirksschornsteinfeger

Das Landratsamt Breisgau-Hochschwarzwald hat Arian Roth als bevollmächtigten Bezirksschornsteinfeger des Kehrbezirks Breisgau-Hochschwarzwald Nr. 5 zum 01.01.2024 bestellt.

Somit tritt er die Nachfolge des bisherigen bevollmächtigten Bezirksschornsteinfegers Andreas Roth an.

Die neuen Kontaktdaten:

Arian Roth
Bevollmächtigter Bezirksschornsteinfeger
Zardunastraße 2 A
79199 Kirchzarten
Telefon: 07661 / 9098999
Fax: 07661 / 9098998
E-Mail: info@roth-schornsteinfeger.de



Landratsamt Breisgau- Hochschwarzwald

Ein Festtagsmenü - geschmackvoll, flexibel und gut umzusetzen.

Weihnachten steht schon wieder vor der Tür. Höchste Zeit sich über das Menü Gedanken zu machen. Das Forum ernähren, bewegen, bilden des Landratsamtes Breisgau-Hochschwarzwald hilft dabei mit einem Workshop am Mittwoch, 13. Dezember, von 17:00 bis 21:00 Uhr in der Schulungsküche des Forums am Europaplatz 1 in Breisach. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer kochen gemeinsam ein variantenreiches Weihnachtsmenü, das in der Zubereitung einfach ist, aber dennoch besonders ist und einen kleinen Aha-Effekt erzeugt. Berücksichtigt werden auch zur Vollkost alternative Essgewohnheiten. Dieser Kurs eignet sich für Personen, die den Weihnachtsabend nicht in der Küche verbringen, aber nichts desto trotz die Gäste kulinarisch verwöhnen möchten. Mit den Tipps und Tricks aus diesem Workshop gelingt das sicher und der genussreiche Festtag im Kreise der Lieben kann kommen. Anmeldungen bitte im Internet unter der Adresse www.forum-ebb.de im Bereich Veranstaltungen. Die Teilnahmegebühr beträgt 15 Euro.

punkthema der Online-Veranstaltung, die um 11:30 Uhr beginnt und etwa 30 Minuten dauert: „Qualifizierungsberatung und Weiterbildungsförderung für Ihre strategische Personalplanung“. Anmeldung unter <https://eveeno.com/167693108>. Die Teilnahme ist kostenlos.

Ende März startete der Arbeitgeber-Service der Agentur für Arbeit Freiburg die digitale Vortragsreihe „Arbeitgebenden-Talk“ mit aktuellen Themen zum Personalmanagement. Mit Rücksicht auf das knappe Zeitbudget von Entscheidern, Unternehmern und Personalverantwortlichen sieht das Format eine Veranstaltungsdauer von lediglich 30 Minuten vor. Nach einem kurzen Impuls zum jeweils angekündigten Thema können die Teilnehmenden Fragen stellen, sich untereinander austauschen und diskutieren. Die Veranstaltungen finden turnusmäßig am letzten Mittwoch eines Quartals statt.



Umweltecke

Zu verschenken:

Langspielplatten, Pop, Rock und Klassik
Kirchzarten, Tel: 0172 6104495



Kirchen



Evang. Heilig- geistgemeinde Kirchzarten mit Oberried

Evang. Heiliggeistgemeinde Kirchzarten mit Oberried, Schauinslandstr. 8, Kirchzarten
Evang. Pfarramt: Schauinslandstr. 8, 79199 Kirchzarten, Tel. 07661-62010,
E-Mail: kirchzarten@kbz.ekiba.de,
www.ekidreisamtal.de
Pfarrer: Philipp van Oorschot, Tel. 904810

Überörtliche Behörden



Bundesagentur für Arbeit

Agentur für Arbeit Freiburg

Arbeitgebenden-Talk zur strategischen Personalplanung

Weiterbildung!

Am Mittwoch, 13. Dezember, findet der nächste Arbeitgebenden-Talk statt. Schwer-

Gottesdienste

Kirchengemeinde Kirchzarten-Stegen

Sonntag, 10.12.23 - 2.Advent10.00 Uhr Gottesdienst (M. Michler)
Ev. Gemeindezentrum **Kirchzarten**10.00 Uhr Gottesdienst (Pfr. Geyer)
Ökumen. Zentrum **Stegen****Samstag, 16.12.23**17.00 Uhr **Musikalische Advents-
nacht** mit der Kantorei und
dem Kammerorchester zum
Zuhören und Mitsingen (Pfr. v.
Oorschot)
Ev. Gemeindezentrum **Kirch-
zarten****Sonntag, 17.12.23 - 3.Advent**10.00 Uhr Gottesdienst (Präd. Barbara
Kamke)
Ev. Gemeindezentrum **Kirch-
zarten**10.00 Uhr Gottesdienst (Präd. Ulrike Mül-
ler) mit Weihnachtsmarkt
Ökumen. Zentrum **Stegen****Winterspielplatz**Immer mittwochs und freitags von 09:30 –
11:30 Uhr für Kinder von 0 bis 6 Jahre
Ev. Gemeindezentrum **Kirchzarten**
(www.ekidreisamtal.de/html/
winterspielplatz.html)**Musikalische Gruppen** (nicht in den Schul-
ferien)**Gospelchor:** montags, 18.00 – 19.30 Uhr im
Ökumen. Zentrum, Stegen, Dorfplatz 14,
Kammerorchester: freitags um 18 Uhr
im Ev. Gemeindezentrum Kirchzarten.
Infos Evang. Pfarramt, Tel. 07661/62010**Kantorei:** freitags um 20.00 Uhr im
Ev. Gemeindezentrum Kirchzarten.
Infos Evang. Pfarramt, Tel. 07661/62010**Ökumen. Kinderchor:** mittwochs 17.45 Uhr
im Ökumen. Zentrum, Dorfplatz 15, Stegen**St. Gallus
Kirche**Gottesdienstkalendar für
das Dreisamtal.
www.kath-dreisamtal.de**GOTTESDIENSTE:****DONNERSTAG, 07.12.****Kirchzarten 18.30 Eucharistiefeier** - Ro-
ratemesse**FREITAG, 08.12.****Kirchzarten 8.30** Laudes, Morgenlob
der Kirche**SAMSTAG, 09.12.****Kirchzarten 15.00** **Mariensaal:**
Wort-Gottes-Feier
zum Advent der kfd
- mit anschließender
Adventsfeier**SONNTAG, 10.12.2. Adventssonntag****Kirchzarten 10.30 Eucharistiefeier** mit
Brötchenverkauf der
Kolpingsfamilie**DIENSTAG, 12.12.****Kirchzarten 8.30 Laudes****MITTWOCH, 13.12.****Kirchzarten 8.30 Eucharistiefeier**
Kirchzarten 14.30 Rosenkranzgebet auf
dem Giersberg**DONNERSTAG, 14.12.****Kirchzarten 18.30 Eucharistiefeier** - Ro-
ratemesse**FREITAG, 15.12.****Kirchzarten 8.30** Laudes, Morgenlob
der Kirche
Kirchzarten 10.30 Seniorenzentrum:
Eucharistiefeier**SAMSTAG, 16.12.****Kirchzarten 16.30** Adlerstühle: **Rosen-
kranzgebet****SONNTAG, 17.12.3. Adventssonntag****Kirchzarten 10.30 Eucharistiefeier** mu-
sikalisch gestaltet von
Conny Goldschmid,
Clemens Janz und
Claudius Heitz
Kirchzarten 17.00 WortGottesFeier - die
Pfadfinder bringen
das "Friedenslicht von
Bethlehem" in unsere
Kirchengemeinde**TERMINE UND VERANSTALTUNGEN****16.12. Samstag**Bergweihnacht mit dem Männerchor Hoch-
first Titisee-Neustadt - 17.00 bis 20.00 -
Kirchzarten St. Gallus**Die Pfarrbüros der Seelsorgeeinheit sind
am Freitag, 08.12.2023 geschlossen.****„Einstimmung in den zweiten Advent mit
Liedern und Texten.“**Es singt die Gruppe „Viersam“ (C. Steiert, S.
Janz, C. Heitz, W. Schmid)
Andere Mitwirkende: C. Janz und GRef M.Bill
Wann: Samstag, 9.12.2023 um 16:00 Uhr
Wo: im Caritas Pflegeheim (Foyer)Mit dieser Veranstaltung wollen wir eine
Brücke bauen zwischen Bewohnerinnen
und Bewohner
und Gästen von außerhalb.
Herzlich Willkommen
Wir freuen uns auf Sie!**Adventsfeier der kfd**Am Samstag, den 9. Dezember findet um
15:00Uhr im Mariensaal die der kfd - Ad-
ventsfeier im Gemeindehaus statt.
Wir beginnen mit einer Wortgottesfeier, die
unter das Thema gestellt sein wird:**Staunen im Advent?**Anschließend wollen wir noch gemütlich
beisammen sitzen bei Glühwein - Gebäck
und freuen uns auf schöne Begegnungen.
Alle Gemeindemitglieder sind dazu herzlich
eingeladen.
Das kfd Team freut sich auf Ihren Besuch.**Verbandsinformation kfd**Liebe Frauen,
am 25. November 2023 konnten wir unsere
Mitgliederversammlung abhalten. Es war
schön, nach den Entbehungen während
der Corona-Epoche wieder neu durchzu-
starten. In einer spirituellen Andacht, die
von Frauen gestaltet wurde, konnten wir dieKraft spüren, die von mutigen Frauen ausge-
hen kann. Nachfolgend wurden die Regula-
rien der Mitgliederversammlung behandelt
und besprochen.Nun sind alle angemeldeten kfd-Frauen
Teil des Bundesverbands (Jahresbeitrag kfd
Kirchzarten 29,00 €). Dieser ist mit 350.000
Mitgliedern der größte katholische Frau-
enverband und einer der größten Frau-
enverbände Deutschlands. Er vertritt und
fördert die Interessen von Frauen in Kirche,
Politik und Gesellschaft. Die Erfolge der
letzten Jahre zeichnen dies deutlich ab.Die kfd Kirchzarten lädt herzlich zu ei-
nem bunten und offenen Nachmittag am
Samstag, 03.02.2024 ein. Alle Frauen, ob
kfd-Mitglied oder nicht, sind willkommen.
In gemütlicher Runde bieten wir Raum für
Gespräche und neue Ideen, für die Verpfle-
gung ist gesorgt. Haben Sie Lust auf ein
besonderes Projekt? Liegt Ihnen als Frau et-
was am Herzen, das wir hier in Kirchzarten
gemeinsam gestalten können? Wir würden
uns sehr freuen, mit Ihnen neue Gedanken
zu kreieren.Wir wünschen Ihnen eine schöne gesegnete
Vorweihnachtszeit und besinnliche Weih-
nachten.

Ihre kfd-Vorstandschaft:

Christel Huber, Dorothea Schweizer,
Waltraud Scherer, Rotburg Wilhelm-Achen-
bach und Beisitzerin Christel Steiert**Ökumenisches
Bildungswerk
Dreisamtal****Die Sehnsuchtslieder des Advent – Die
O-Antiphonen****Mittwoch, 13. Dezember 2023, 19.00 Uhr,
Gemeindehaus St. Gallus, Kirchplatz 5,
Kirchzarten**Referentin: Katharina Oost, Freiburg
In den sieben Tagen vor Weihnachten, vom
17. bis zum 23. Dezember, wird das Magnifi-
cat in der Vesper eingerahmt von den soge-
nannten O-Antiphonen. In ihnen erklingt in
Melodie und Text die glühende Sehnsucht
der Menschheit nach dem Messias. Mit
sieben Anrufungen wird der, der da kom-
men soll, die Welt zu erlösen, begrüßt. Sie
alle beginnen, daher ihr Name, mit einem
staunenden O: O sapientia – O Weisheit,
O clavis David – O Schlüssel Davids, O rex
gentium – O König der Völker. Liest man die
Anfangsbuchstaben der sieben Anrufungen
rückwärts, ergibt sich die Zusage: „ero cras
– morgen werde ich da sein.“ Referentin ist
Katharina Oost aus Freiburg. Sie ist Dipl.
Psychologin mit langjähriger Berufstätigkeit
in einer psychotherapeutischen Praxis. Als
theologische Autorin veröffentlichte Katha-
rina Oost mehrere Bücher zu christlicher Spi-
ritualität und widmete sich in Vorträgen und
Seminaren der christlichen Mystik sowie der
mittelalterlichen Philosophie und Theologie
mit Schwerpunkt Meister Eckhart.
Eintritt: 3,00 Euro – SchülerInnen & Studie-
rende frei



Kath. Pfarrgemeinde Herz-Jesu Stegen

GOTTESDIENSTE: SAMSTAG, 09.12.

Stegen Herz Jesu

18.00 Uhr Eucharistiefeier mit ökumenischen Kinderchor

SONNTAG, 10.12. 2. Adventssonntag

Stegen Herz Jesu

18.00 Uhr Bußgottesdienst

DIENSTAG, 12.12.

Zarten Johanneskapelle

18.30 Uhr Eucharistische Anbetung „Zeit mit Gott“

SAMSTAG, 16.12.

Stegen Herz Jesu

18.00 Uhr Eucharistiefeier



Für alle Kurse und Vorträge bedarf es einer Anmeldung unter:

Telefon: 0 7661 / 5821, E-Mail:

anmeldung@vhs-dreisamtal.de

Aktuelle Änderungen und unser gesamtes Programm finden Sie auf unserer Homepage www.vhs-dreisamtal.de.

Neuer Start: Yoga für Sportler:innen (Sarah Werner)

Mit ausgewählten Übungen werden der Körper gekräftigt sowie Geist und Seele gestärkt. Durch bewusstes Atmen und Konzentration verbinden wir unsere drei Kräfte Körper, Geist und Seele, so dass du deinen Körper neu erfahren und die eigene Mitte (wieder-)entdecken kannst. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der Mobilität, um eventuellen durch deinen Sport entstandenen Verkürzungen und Dysbalancen entgegenzuwirken. Bitte mitbringen: Yogamatte, Kissen, Decke, evtl. ein kleines Handtuch und Getränk. Zwei Stunden vor dem Kurs keine reichhaltige Mahlzeit einnehmen. Es wird barfuß geübt.

ZQ30336-K1, Kirchzarten-Zarten, Bundesstr. 4, Altes Rathaus, Raum Dunant
Mo, 8.1.24, 18-19:30 Uhr, 5 Termine, 49 €

Hatha Yoga für Anfänger:innen und Mittelstufe (Sarah Werner)

In diesem Kurs liegt der Fokus darauf, den Körper zu kräftigen sowie Geist und Seele zu stärken. Durch bewusstes Atmen und Konzentration verbinden wir unsere drei Kräfte Körper, Geist und Seele, so dass du deinen Körper neu erfahren und die eigene Mitte (wieder-)entdecken kannst. Bitte mitbringen: Yogamatte, Kissen, Decke, evtl. ein kleines Handtuch und Getränk. Zwei Stunden vor dem Kurs keine reichhaltige Mahlzeit einnehmen. Wir üben barfuß.

ZQ30334-P1, St. Peter, Haus d. Gemeinschaft, Jörgleweg 1, Di, 9.1., 18:30-20 Uhr, 7 x, 63 €

Neu! Ausgleichsgymnastik – Kurskurs zum Ausprobieren (Zora Weber)

Unser Alltag bringt oftmals einseitige Belastungen mit sich. Wenn sich Verspannungen oder Schmerzen melden, ist das „Feuer meistens schon auf dem Dach“. Um dem vorzubeugen bzw. um uns wieder ins Lot zu bringen, helfen sanfte Mobilisations- und Kräftigungsübungen, die für Halt sowie Zentrierung sorgen, Verspannungen abbauen und die Koordination schulen. Entspannungsübungen fürs allgemeine Wohlbefinden runden die Kurseinheit ab.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, leichte Turnschuhe oder ähnliches.

ZQ30501-B, Wagensteig, Gemeindehaus, ab Do, 11.1., 18.20 – 19.20 Uhr, 4 Termine 27 €
Anmeldung bei VHS Buchenbach, buchenbach@vhs-dreisamtal.de, Tel. 07661/905764

Yoga für den Rücken (Gabriele Lüdecke)

In diesem Kurs praktizieren wir vor allem Asanas, die einen gesunden und beweglichen Rücken fördern. Sanfte Dehnungen und Entspannungsübungen werden kombiniert mit kräftigenden Übungen für Rücken, Bauch, Beine, Gesäß und Nacken. Das Bewusstsein für eingefahrene Fehlhaltungen wird geschärft, so dass wir wieder kraftvoll und zentriert in den Alltag zurück starten können. Bitte mitbringen: Yogamatte, Kissen, Decke, evtl. ein kleines Handtuch und Getränk. Zwei Stunden vor dem Kurs keine reichhaltige Mahlzeit einnehmen.

ZQ30354-K, Kirchzarten, Caritas Seniorenzentrum, A.-Schweitzer-Str. 5
Do, 11.1., 18:30-20 Uhr, 8 Termine, 78 €

Lach-Yoga (Gabriele Lüdecke)

Lachyoga ist ein einzigartiges Konzept, mit dem jede:r ohne Grund lachen kann. Dazu braucht es keinen Humor, Witz oder Comedy. Das Konzept des Lachyoga basiert auf der wissenschaftlich belegten Tatsache, dass der Körper nicht zwischen absichtlichem und spontanem Lachen unterscheiden kann. Der physiologische und psychologische Nutzen ist der Gleiche. Lachen stärkt das Immunsystem, ist ein effizientes Herz-Kreislauf Training und bewirkt gleichzeitig eine emotionale Balance. Lach-Yoga besteht aus Klatsch- und Aufwärmübungen, tiefen Atemübungen, Ausruf- und Lachübungen. Hier können Sie Lach-Yoga und seine Wirkung kennenlernen und ausprobieren.

ZQ30387-K, Kirchzarten, Talvogtei-Scheune, Bürgersaal, Fr, 8.12., 18:30-19:30 Uhr, 8 €
ZQ30388-K, Kirchzarten, Talvogtei-Scheune, Bürgersaal, Fr, 12.01., 18:30-19:30 Uhr, 8 €

Lernen über Bewegung - Die Feldenkrais Methode (Charlotte Gantenbein)

Das Wichtige in diesem Kurs ist nicht die Bewegung an sich, sondern das Erspüren, wie Sie sich bewegen. Ungewohnte Impulse geben uns zudem die Möglichkeit, Neues auszuprobieren und zu erfahren. Dabei ist es nicht wichtig, etwas richtig oder schön zu machen, sondern achtsam mit sich selbst zu sein. Die Methode Feldenkrais ist ein Spiel mit Möglichkeiten: langsam, ohne Eile, ohne Bewertung. Am Ende einer Bewegungslektion werden wir dann im Stehen und Gehen überprüfen, ob sich etwas verändert hat, das

wir mit in den Alltag nehmen können. Bitte mitbringen: Gymnastik- oder Isomatte, bequeme Kleidung, warme Socken.

30209-K1, Kirchz., Rathaus Talvogtei, große Stube, Mi, 17.1., 17:30-18:30 Uhr, 4 Term., 28 €

Stark und standhaft fürs Alter - Anfänger:innen (Priska Merkle)

Unfall- und Sturzgefahr wachsen mit zunehmendem Alter. Mit diesem Training beugen Sie Stürzen vor und reduzieren das Risiko schwerer Verletzungen. Außerdem gibt es Informationen zu spezifischem Training und Präventionsmöglichkeiten. Wir schulen das körperliche Gleichgewicht, bauen Muskelkraft auf und bringen den Kreislauf in Schwung. Erleben Sie, wie Sie sich zunehmend stark, standhaft und sicher fühlen. Dieses (neue) (Körper-)Vertrauen nehmen Sie mit in Ihren Alltag. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Turnschuhe.

ZQ30524-K1, Kirchzarten, Rathaus Talvogtei, große Stube, Mi, 10.1., 09:30-10:30 Uhr, 5x, 40 €

Stark und standhaft fürs Alter - Fortgeschrittene (Priska Merkle)

ZQ30525-K1, Kirchzarten, Rathaus Talvogtei, große Stube, Mi, 10.1., 10:45-11:45 Uhr, 5x, 40 €

Ayur-Yoga für die Wirbelsäule (Andrea Zengerle)

Unsere innere und äußere Haltung hat einen großen Einfluss auf unsere Gesundheit. In diesem Workshop lernst du, wie du einen flexiblen und kraftvollen Rücken aufbauen kannst und zu einer würdevollen inneren und äußeren Haltung findest. Die Inhalte sind so angelegt, dass du alles (mit etwas Übung) in deinen Alltag integrieren kannst. Bitte mitbringen: Yogamatte, Kissen, Decke, evtl. ein kleines Handtuch und Getränk.

ZQ30385-K, Kirchzarten, Rathaus Talvogtei, große Stube, Sa, 13.01., 10-13:15 Uhr, 1x, 25 €

Mit Klarheit neue Schritte gehen - Ein Neujahresworkshop (Heide Steiner)

Der Jahreswechsel rührt in vielen Menschen die Sehnsucht nach Veränderung an. Wir erinnern uns, wollen Altes abschließen und Neuem Platz machen. Bearbeiten Sie in diesem Workshop Ihre persönlichen Themen. Jede:r wird nach dem Kurs formulieren können, wofür sein: ihr Herz wirklich schlägt und Ideen gesammelt haben, wie es gelingen kann, dieses Herzensthema auch zu realisieren. Ein intuitiver Spaziergang, der Austausch in der Gruppe, kreatives Tun und die einführende Begleitung der Referentin unterstützen Sie dabei, Ihre Ausrichtung für das neue Jahr zu finden.

ZQ10622-K, K.-Zarten, Bundesstr. 4, Altes Rathaus, Bürgersaal, Fr, 12.1., 17-20 Uhr, 2x, 74 €

Suchen im Internet: Google, jetzt auch mit Privatsphäre - Onlineseminar (Thomas Schlenkhoff)

Das Internet ohne Suchmaschine nutzen? Unvorstellbar! Sie lernen in diesem Kurs, was eine Suchmaschine ist, wie sie funktio-

niert und warum es wichtig ist, die für Ihre Bedürfnisse passende zu finden. Es gibt Dutzende Alternativen zu Google. Hier lernen Sie diese kennen. Auf Ihre Fragen wird eingegangen. Dieser Kurs wird vorerst nur online angeboten, setzt also einen eigenen Computer (beliebiges Betriebssystem), ein eigenes Smartphone und einen Internetzugang voraus.

ZQ50212-K, Online über die VHS-Cloud, Mo, 11.12., 17-19 Uhr, 1 Termin, 22 €

Projekte professionell planen und steuern – Onlineseminar (Martin Heuser)

Zunehmend werden Vorhaben in Unternehmen projekthaft abgewickelt. Dazu ist es unerlässlich, Projektmanagement methodisch korrekt zu verstehen. Denn ohne den Einsatz eines professionellen Projektmanagement geraten Kosten, Termine und Qualität schnell außer Kontrolle. In diesem Kurs lernen sie anschaulich anhand eines Fallprojekts mit Fokus auf folgende Aspekte, wie Projekte professionell geplant und gesteuert werden: Projektstart & Zieldefinition, Umfeld, Stakeholder & Risiken, Phasen und Meilensteine, Projektstrukturplan, Ablauf-, Ressourcen- & Kostenplan, Dokumentation, Organisation & Information, Projektsteuerung & -controlling, Umgang mit Veränderung, Projektabschluss.

technische Informationen.

ZQ50640-K, Onlinekurs, Mi, 20.12., 18-21 Uhr, 3 Termine, 76 €

Smartphone & Tablet - Aufbaukurs und Workshop (Andreas Reinhardt)

Dieser Workshop richtet sich an diejenigen, die weitere Funktionen kennen lernen und im Umgang mit ihrem Gerät mehr Sicherheit erlangen möchten. Die Inhalte des Kurses werden von den Teilnehmern mitbestimmt. Folgende Themen können Inhalt sein: erweiterte Einstellungen; Ausflug in die Welt der Apps; Mail-Account einrichten; praktische Anwendung der Dienste. Bitte mitbringen: eigenes Gerät mit allem Zubehör, Sperrcode, Passwörter und E-Mail-Adresse. 50168-K, Kirchzarten, Kirchplatz 3, Computerraum, Di, 9.1.24, 15-17:15 Uhr, 2 Termine, 45 €

Online: Keine Angst vor dem Vorstellungsgespräch (Martin Heuser)

ZQ50632-K1, Onlinekurs, Mo, 15.1., 18:30-21 Uhr, 1 Termin, 19 €

Englisch für den Tourismus bzw. Zimmer- und Wohnungsvermietung – A1/A2 (Petra Maier)

Dieser Kurs richtet sich an Leute, die Gästezimmer oder Ferienwohnungen vermieten. Themen des Kurses sind Beschreibung der Unterkunft, Wegbeschreibung, E-Mails schreiben, Telefonieren und Beschreibung von Aktivitäten und Attraktionen in der Umgebung. Etwas Vorkenntnisse werden vorausgesetzt.

ZQ40618-M, St. Märgen, Schule, Aula, Do, 11.1., 17:30-19:30 Uhr, 4 Termine, 60 €

Comic Zeichenkurs (Thomas Rösner)

Der Comic lebt von der gestalterischen Darstellung der Figuren. Die Teilnehmenden

erlernen Grundkenntnisse der Malerei, der Farblehre und des Bildaufbaus. Unter praktischer Anleitung probieren Sie das Malen mit verschiedenen Stiften und Pastellkreiden sowie das Darstellen sowohl gegenständlicher als auch abstrakter Motive. Aus Ihrer Fantasie entstehen unter individueller Begleitung konkrete Bildideen und Bildmotive. Bitte mitbringen: Skizzenpapier, Buntstifte, Bleistifte und Filzstifte.

ZQ20722-K, Kirchzarten, Schulzentrum, Zeichenraum 120, Do, 11.1., 17:30-20 Uhr, 6 x, 86 €

Mit Acryl malen (Thomas Rösner)

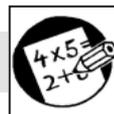
Anhand von gestalterischen Aufgaben werden die Grundlagen der Malerei, Farblehre und der Bildaufbau praktisch erarbeitet. Sie lernen nicht nur die Grundkenntnisse im Malen mit Acrylfarben, sondern auch sowohl gegenständliche als auch abstrakte Motive mit dem Pinsel, Spachtel auf Papier oder Leinwand malen. Sie malen Ihre Bildideen aus der Fantasie oder aus eigenen Bildmotiven unter praktischer Anleitung. Bitte mitbringen: Stifte, Pinsel, Acrylfarben und Zeichenblock.

ZQ20724-K, Kirchzarten, Schulzentrum, Zeichenraum 120, Mi, 10.1., 17:30-20 Uhr, 6x, 86 €

SWR virtuell. Das erste digitale Funkhaus Europas besuchen – Online (Tobias Bieker)

„SWR Virtuell“ als erstes virtuelles Medienhaus bietet einen Blick hinter die Kulissen des Medienunternehmens. In SWR Virtuell können die User*innen 24/7 in die Welt des SWR virtuell eintauchen und den Medienschaffenden über die Schulter schauen: Wie funktioniert die Arbeit im Newsroom? Wie sieht es in einem Hörfunkstudio aus? Und was genau verbirgt sich hinter einer Mainsstage? Insgesamt laden acht verschiedene Erlebnisräume ein, in denen hunderte interaktive Flächen und Objekte ihre Inhalte per Mausclick preisgeben. Der Referent Tobias Bieker nimmt Sie mit in die verschiedenen Phasen des jungen Metaverse-Projekts und erläutert Ihnen, wie digitale Zusammenreffen der Zukunft für Medienunternehmen und darüber hinaus aussehen könnten.

ZQ00033-KV, Onlinekurs, Do, 11.1., 18-19:30 Uhr, 1 Termin, gebührenfrei



Schulen

JMS Jugendmusikschule Dreisamtal

In der wunderbaren barocken Kloster- und Pfarrkirche in St. Märgen stimmen kommenden Sonntag, 10. Dezember, 17:00 Uhr Schülerinnen und Schüler der Jugendmusikschule Dreisamtal ihr Publikum in einem Adventskonzert auf das bevorstehende Weihnachtsfest ein. Ein weihnachtliches Programm u. a. mit Kompositionen von Johann Sebastian Bach und Wolfgang Amadeus Mozart präsentiert

Ihnen den ganzen Farbenreichtum der unterschiedlichen an der Jugendmusikschule unterrichteten Instrumente. Wir laden Sie zu einer besinnlichen Stunde Musik mit vielen emotionalen Glanzlichtern ein.

Der Eintritt ist frei.



Veranstaltungen

10 Jahre CONSONANZEN Zusammenklänge in der Rainhof Scheune:

Jubiläumsveranstaltung mit dem Tango-Quintett «BRISAS DEL»

am Sonntag, den 17. Dezember 2023 um 17 Uhr

Der St. Märgener Pianist, Klavierlehrer und Chorleiter Lambert Bumiller ist künstlerischer Leiter der Veranstaltungsreihe CONSONANZEN Zusammenklänge, die der Buchladen in der Rainhof Scheune seit nunmehr zehn Jahren mit großem Erfolg etabliert hat. Die spannende und vielfarbige CONSONANZEN-Reihe mit dem erklärten Ziel, die verschiedenen Sparten wie Literatur, Musik, Film, Tanz, Theater und Bildende Kunst mit ihren vielfältigen Beziehungen und Wechselwirkungen zusammenzubringen, Querverbindungen herzustellen und gegen ein hergebrachtes Schubladendenken anzugehen, hat mittlerweile ein festes Stammpublikum. Die Rainhof Scheune ist zu einem regelrechten Kulturzentrum der Region geworden, worauf die Chefin des Buchladens in der Rainhof Scheune, Sibylle Steinweg, stolz ist.

Am Sonntag, den 17. Dezember 2023 sollen nun zur Feier des zehnjährigen Jubiläums ganz besondere CONSONANZEN stattfinden: das Tango-Quintett «BRISAS DEL SUR» um den renommierten Bandoneonisten Wolfgang Weniger (mit Felix Borel, Violine; Thomas Bergmann, Gitarre; Winfried Holzenkamp, Kontrabass und Lambert Bumiller am Klavier) spielt Tangos von Astor Piazzolla und anderen. Das Tango Nuevo-Konzert soll auch gleichzeitig eine Hommage an den unvergesslichen Kontrabassisten Wolfgang Fernow sein, der «Brisas del Sur» lange Jahre mitgeprägt hat und im Mai 2022 verstorben ist. Im Gespräch zwischen Sibylle Steinweg und Lambert Bumiller werden die Veranstaltungen der vergangenen 10 Jahre Revue passieren.

Eintritt 18,-/ermäßigt 12,-/Kinder bis 14 Jahren frei

Reservierung erforderlich: per E-Mail an info@buchladen-rainhof.de oder telefonisch unter 07661 988 09 21

Weitere Informationen: www.buchladen-rainhof.de www.lambert-bumiller.de



Der Offene Maltreff im QU20 trifft sich jeden Dienstag von 9:30-11:00 Uhr

um in netter Gesellschaft im QU20 in der Bahnhofstrasse 20 zu malen. Die Teilnahme ist für Vereinsmitglieder des Quartierstreffs kostenfrei, Nichtmitglieder zahlen 2€ je Termin. Aus Platzgründen ist eine Anmeldung bei Isa Hofherr (Tel.: 07661-7100) erforderlich.

Qigong und Meditation im QU20

Dienstags, ab 19:00 Uhr (bis 19.12.2023)

Dauer: Meditation ca. 1 Stunde, danach Tee-runde.

Einmal pro Woche biete ich die Gelegenheit, aus dem Alltag zu treten und bei sich anzu-kommen.

Wir beginnen mit einer Folge von leichten Qigongübungen, mit denen wir atmen, uns aufrichten und in unseren Körper spüren. Nach zwei Runden Gehmeditation werden wir für 20 Minuten still sitzen. Den Abend beschließen wir mit Tee und einer kurzen Austauschrunde. Man kann jederzeit einsteigen.

Eine Decke (wer mag, kann sein eigenes Meditationskissen mitbringen) und die Kursgebühr.

Anmeldung und Info: Dr. med. Dipl.Psych. Victor Chu, Mail: v.chu@posteo.de, Tel. Nr. 0157-84199170

Kosten: 7,50 Euro pro Abend (6,00 Euro für Mitglieder des Bauvereins Breisgau)

Spielenachmittag Rummikub und Skipbo im QU20

Mittwochs, bis 20.12.2023 jeweils von 14:30 – 17:00 Uhr

Andere Lieblingsspiele dürfen gerne mitgebracht werden.

Ich freue mich auf eine rege Teilnahme!

Ansprechpartnerin: Lisa Pirrone, TEL.: 0761-5901687

Tai Chi-Kurse im QU20

Kurs I von 18-19:30 und Kurs II von 20-21:30 Uhr am 06.12. und 20.12.2023

Tai Chi Chuan ist eine uralte Kampfkunst, die sich im Laufe von Jahrhunderten zu einer meditativen Bewegungskunst entwickelt hat. Neben der Kräftigung der Muskeln, Sehnen und Gelenke wirkt Tai Chi auch auf der geistigen und spirituellen Ebene: Wir werden wacher, bewusster, stiller und zentrierter. Tai Chi ist ein idealer Weg, um mit zunehmendem Alter unsere Frische und Spannkraft, unsere Beweglichkeit und Heiterkeit zu bewahren. Es eignet sich für Jung und Alt. Der Kurs wird als fortlaufender Kurs angeboten.

Der Kursleiter: Dr.med. Dipl.Psych. Victor Chu, geboren in Shanghai, lebt seit 1961 in der Bundesrepublik und seit kurzem in Kirchzarten. Neben seiner psychotherapeutischen Tätigkeit gibt er seit 40 Jahren Tai Chi-Unterricht.

Gebühren: Mitglieder im Quartiersverein zahlen 6,00 Euro pro Termin, Nichtmitglieder 7,50 Euro pro Termin. Bitte bringen Sie die Gebühr monatlich zum Kurs mit. Anmeldung bei Dr. Chu per Mail V.CHU@POSTEO.DE oder Tel.: 0157-84199170.

Es sind noch Plätze frei:

Yoga für den Rücken im QU20

Donnerstag von 10:00 – 11:00 Uhr im QU20 in der Bahnhofstrasse 20 in Kirchzarten – das Angebot findet während der Winterpause statt.

Yoga ist ein ganzheitliches Übungssystem, um den Rücken zu stärken, Verspannungen zu lindern und Rückenschmerzen zu lösen. In diesem Kurs wird die Dehnfähigkeit des Gewebes gesteigert und die Muskulatur gestärkt. Die Übungen werden sanft und ruhig ausgeführt und wirken ausgleichend auf die Seele. Das zentrale Thema ist die Individualität eines jeden Körpers.

Yoga-Übungen sind auch für Anfänger ein guter Weg, dem Rücken etwas Gutes zu tun.

Die Kursleiterin Gabriele Lüdecke, ist in der Intensivkrankenpflege mit Schwerpunkt -individuelle Begleitung- tätig.

Anmeldung bei Gabriele Lüdecke per Mail gabi.luedecke@tonline.de oder Tel.: 07661-6289850

Gebühren: Mitglieder im Quartiersverein zahlen 4,00 Euro pro Termin, Nichtmitglieder 5,00 Euro pro Termin. Bitte bringen Sie die Gebühr zum Kursbeginn mit. Die Mindestteilnehmerzahl liegt bei 8 Personen.

Handarbeitstreff im QU20

trifft sich wieder am 07.12. und 14.12.2023 von 15-17 Uhr

Beachten Sie bitte den aktuellen Aushang!

Cego Spieltreff QU20 im Kirschenhof 3

Wir treffen uns wieder jeden 1. und 3. Freitag im Monat freitags von 18:00 – 20:00 Uhr QU20 im Kirschenhof 3

Hast Du Lust in schöner Runde und entspannt Cego zu spielen? Cego ist das gesellige und herzhaftes Kartenspiel mit Tradition. Wir freuen uns auf Deine Anmeldung!

Anmeldung und Info: Christel Steiert, Mail: steiert.christel@googlemail.com, Tel: 0170-7043388

Abendspaziergang mit Lichtern für Jung und Alt QU20 im Kirschenhof 3

Freitag, den 08.12.2023 um 16:30 Uhr

Treffpunkt Kirschenhof 3 (1.Hof im Neubaugebiet am Kurhaus)

Auf der Wegstrecke erleuchten viele kleine Lichter den Weg.

Hin und wieder lauschen wir einer kleinen Adventsgeschichte.

Meine Begeisterung für die Natur und die neugierige Entdeckungsfreude der Kinder möchte ich auch nach Beendigung meiner beruflichen Zeit nicht missen, darum lade ich euch Kinder sowie Eltern u/o Großeltern zu einem Lichter-Spaziergang im Dunkeln ein.

Wegstrecke: ca.2-3 Km Kinderwagen, Rollstuhl und Rollator geeignet

Wer möchte kann seine Laterne mitbringen. Ellen Wendt (Naturpädagogin, Gästeführe-

rin im Naturpark Südschwarzwald e.V, Quartiersvertreterin Qu20

Nähere Informationen und Anmeldungen unter 0170-557729

Brettspielenachmittag für Jedermann im QU20

Der nächste Brettspielenachmittag ist am **Samstag, den 23.12.2023, ab 14 Uhr**

Spaziergang mit Gedanken zum Jahresende und Jahresanfang QU20 im Kirschenhof 3

Samstag, den 30.12.2023 um 15:00 Uhr

Treffpunkt Kirschenhof 3 (1. Hof im Neubaugebiet am Kurhaus)

Auf diesem ruhigen Spaziergang in der Natur hören wir kleine Texte mit Gedanken um den Jahreswechsel.

Der Weg ist barrierefrei.

Ich freue mich auf Sie.

Ellen Wendt Naturpädagogin, Gästeführerin, Quartiersvertreterin Qu20

Infos und Anmeldung 0170-5577299

Neues Kursangebot im Januar 2024:

Atem und Bewegung

Freitags, von 10 - 11 Uhr im QU20, Bahnhofstraße 20 in Kirchzarten

Beginn: 12.01.2023 (19.01., 26.01., 02.02., 09.02 und 16.02.2023) (6 Termine)

Mit sanften Bewegungs- und Atemübungen schaffen wir einen Raum, in dem Verspannungen sich lösen und wir neue Energie tanken können.

Dabei beziehen wir uns vor allem auf die Methode „erfahrbarer Atem“ von Ilse Middelndorf, die eine der wichtigsten Grundpfeiler meiner dreijährigen Ausbildung zur Atem- und Körpertherapeutin war.

Anmeldung und Nachfragen: Martina Herr, Atem- und Körpertherapeutin

(E-Mail: mhfrda@gmx.de, Tel: 0761/702298)

Gebühren: Mitglieder im Quartiersverein: 26,00 Euro pro Kurs

Nichtmitglieder: 30,00 Euro pro Kurs

Bitte bringen Sie die Gebühr bitte zum Kursbeginn mit

Mindestteilnehmerzahl 3 Personen

Achtung! Das Quartier macht Weihnachtspause vom 23.12. bis 07.01.2024.

Es findet keine Sprechstunde statt.

Wann geht's weiter im QU20 nach der Weihnachtspause?

Kreativsamstag mit Erika Graf beginnt am **Samstag, den 13.01.2024**

Brettspielenachmittag beginnt am **Samstag, den 27.01.2024 (jeder letzte Sonntag im Monat)**

Café und Mehr beginnt am **Sonntag, den 21.01.2024 (ab 2024 jeden 3. Sonntag im Monat)**

Offener Maltreff mit Luitgard Buhl beginnt am **Di. 09.01.2024 (bitte beachten Sie den Aushang)**

Qigong & Meditation mit Dr. Victor Chu beginnt am **Di. 23.01.2024 (außer am letzten Dienstag / Monat).**

Ukulele mit Irene Weidinger beginnt am **Di. 30.01.2023 (am letzten Dienstag im Monat).**

Gedächtnstraining mit Brain-Gym mit Lie-

selotte Pirrone beginnt am **Mi. 17.01.2024. Spielernachmittag Rummikub und Skip. bo** mit Lieselotte Pirrone beginnt am **Mi. 17.01.2024**

Tai Chi-Kurse mit Dr. Victor Chu beginnen am **Mi. 17.01.2024 (ab 2024 jeden Mittwoch im Monat).**

Handarbeitstreff mit Nicole Single beginnt am **Do. 04.01.2024 (jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat).**

Yoga für den Rücken mit Gabriele Lüdecke fortlaufend in der Weihnachtspause.

Yoga für Senioren mit Gabriele Lüdecke fortlaufend in der Weihnachtspause.

QU20 Im Kirschenhof 3

Cego-Spieletreff mit Christel Steiert im **Kirschenhof 3** beginnt am **Fr. 19.01.2024. (dann jeden 1. und 3. Fr)**

Zur Anmeldung für die Kurse und Angebote beachten Sie bitte stets die aktuellen Aushänge und setzen sich mit den jeweiligen Kursleitern in Verbindung (oder melden Sie sich persönlich oder telefonisch im Quartierstreff).



Burger Treff

Burger Treff - im Haus Demant

Das Nachbarschaftszentrum des Bürgervereins Kirchzarten-Burg e.V. bietet nach wie vor Platz für jung und alt. Die Räumlichkeiten im 1. Stock des Haus Demant mit Küche und großer Terrasse sind kleinkindgerecht ausgestattet und eignen sich für regelmäßige Krabbelgruppen, Arbeits- und Hobbygruppen. Nichtprivate Abend- und Wochenendveranstaltungen sind auch möglich. Kontakt: Susanne Seifried, Tel. 07661 9084334



BUBLI -

Die **BURGER KINDER- und JUGENDBIBLIOTHEK**

Die **BURGER KINDER- und**

JUGENDBIBLIOTHEK im Haus Demant

Hier gibt es alles, was Leseratten zwischen 2 und 14 Jahren mögen!

Geöffnet ist die Bubli am Mittwochnachmittag von 16Uhr-18Uhr.

In den Schulferien bleibt die Bubli geschlossen.

Wir freuen uns auf euch!

Immer willkommen sind gut erhaltene Kinder- und Jugendbuchspenden.

Wenden Sie sich wegen Umfang und Übergabe bitte an folgende Adresse: bubli@bv-burg-dreisamtal.de



DIAKONISCHES WERK BREISGAU-HOCHSCHWARZWALD

Veranstaltungen im Dezember 2023

Weihnachtsferien vom 22. Dezember bis zum 8. Januar 2024



Weihnachtsausstellung und Verkauf von selbst hergestellten **Weihnachtsgeschenken des Holz- und Kreativateliers Kirchzarten** **bis zum 21. Dezember.**

Dienstag, Mittwoch und Donnerstagnachmittag von 13.30 Uhr bis 16.00 Uhr
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Aktiver Kreativnachmittag

Aktives und kreatives Gestalten im Haus Demant, in der Malwerkstatt, im Garten und am Kaffeetisch für ALLE (Erika Graf)

Donnerstag, 7. Dezember um 13:30 Uhr

Kontakt: Christel Kehrer – Telefon

07661 90 53 12

Zum Glück onlinefit – am Smartphone/ Handy, Instagram & Co.

für Senioren, Einsteiger, Nutzer ... Licht im Online-Dschungel!

Wähle jetzt deinen Workshop-Abend: **7. / 21. Dezember 2023**

18:30 - 21:30, Teilnahme: 35 €

Kontakt: Regina Nieberle – Medienkompetenz, Telefon: 0171 2182 445

E-Mail: info@reginanieberle.com

Offener Freitags-Treff

Freitag, 8. Dezember ab 13:30 Uhr: Spielernachmittag - Senioren sind herzlich willkommen!

Kontakt: Liselotte Tritschler – Telefon 07661 999 05

Bewegung, Entspannung und Spiele für ALLE

Dienstag, 12. Dezember um 13:30 Uhr

Kontakt: Liselotte Tritschler – Telefon 07661 999 05

Treffen der Gruppe Krümel (14-tägig)

Dienstag, 12. Dezember um 18 Uhr

Kontakt und Information: Martina Hog – Telefon 07661 62119 und Carolin Saitre: 0761 69655073

Kulturkreis Dreisamtal

So., 10.12., 11 – 12 Uhr

Die Weisheits- und Friedensbotschaft der Kathedrale von Chartres Lichtbildervortrag von Christophe Rogez aus Stuttgart

Die Kathedrale von Chartres ist eine der geheimnisvollsten, gewaltigsten und kunstvollsten Kirchen. Wissen, Weisheit und Botschaft des Christentums verbergen sich in ihr in höchst kunstvoll bearbeitetem Stein. Christophe Marie Rogez (Literatur- und

Kunstwissenschaftler) ist ein fundierter Kenner der Kathedrale. Dutzende Male veranstaltete er dort einwöchige Kurse zur Erkundung dieses Meisterwerks.

Kulturkreis Dreisamtal, Friedrich-Husemann-Klinik Buchenbach, Raphaelsaal
Eintritt frei – Spenden erwünscht



Folgen Sie uns auf @tourismus.dreisamtal

Tourismus Dreisamtal

Wir sind gerne für Sie da

Tourist-Info Dreisamtal | Hauptstraße 24, Kirchzarten |

07661/ 907 980 | tourist-info@dreisamtal.de | www.dreisamtal.de

Montag bis Freitag: 9:30 bis 13 Uhr an Sonn- und Feiertagen geschlossen

Unsere aktuellen Tipps:

Unser neuer Winterflyer ist da – auf 24 Seiten Informationen, Tipps und Termine rund um den Winter im Dreisamtal – holen Sie sich Ihr Exemplar ab in der Tourist-Information Kirchzarten!

- **Jeden Freitag ab 17 Uhr: Winterzauber im Dorfladen in Buchenbach** mit Glühwein, Punsch, Adventsstimmung und mehr
- **Samstag, 9. Dezember, 11-18 Uhr, Sonntag, 10. Dezember, 11-17 Uhr: Last Exit To Christmas, weihnachtlicher Kunsthandwerkermarkt, Kirchzarten, Rainhofscheune**

Veranstaltungen im Dreisamtal vom 6.-14. Dezember

(Nähere Informationen zu allen Veranstaltungen finden Sie auf unserer Website dreisamtal.de/landleben/veranstaltungskalender)

Freitag, 8. Dezember

15:30-16:30 Uhr: **Hofführung auf dem Baldenwegerhof** für Erwachsene ausgelegt – Kinder unter Aufsicht der Eltern. **Bitte um Anmeldung** im Hofladen oder Tel. 07661/ 903571 oder SMS/WhatsApp: 0175/ 908 5604 oder E-Mail: info@baldenwegerhof.de

Sonntag, 10. Dezember

11-12 Uhr: **„Kulturkreis Dreisamtal - Die Kathedrale von Chartres“** Lichtbildervortrag von Prof. Dr. Gerhard Nebling – Bilder und Wege – vom Werden des Menschen *Ohne Anmeldung. Buchenbach, Friedrich-Husemann-Klinik, Raphaelsaal*

Regelmäßige Veranstaltungen

Täglich (außer Sonntag)

15:30-16:30 Uhr: Ponyreitspaziergang auf der Fancy-Farm, Kirchzarten-Neuhäuser, Am Pfeiferberg 4 www.fancy-farm.de | Ute Harre, Tel. 0171/ 4479 607 (Anmeldung erforderlich)

Heimatstüble - jeden Montag 17-19 Uhr, Oberried-Zastler, Talstraße 27

Hansmeyerhof mit dem Alemanne-Stüb- le in Buchenbach-Wagensteig, Griesdobel-

straße 18

Besuchstermine gerne telefonisch: Bettina Willmann, 07661/ 99 298 | www.hansmeyer-hof.de

Waldkrippe im Zastlertal bei der Gassenbauernhof-Mühle mit großen Holzfiguren (16.30-20 Uhr beleuchtet!) Talstraße 26, bis zum 6.1.

Sonntag, 17. Dezember ab 14 Uhr: **Weihnachtliche Lesung für Kinder**. Bewirtung mit Punsch, Glühwein und kleinen Leckereien durch den Bürgerverein Zastler

Bauernhofmuseen im Dreisamtal: dreisamtal.de/dreisamtal/kultur-tradition

Täglich nach Vereinbarung

Tierisch unterwegs im Dreisamtal mit Lamas, Alpakas, Pferden, Eseln oder Ponys: dreisamtal.de/urlaub/familienurlaub/tierische-touren

Rätseln in der Natur, Outdoor-Escape Walks: berggeheimnis.com

Geführte Touren bei Sonnenuntergang, zu Wetterbuchen, in die Natur, mit Kräutern oder rund um den Schauinsland, mit Bike, oder Fuß dreisamtal.de/erleben/wandern/gefuhrte-touren



Samis Familien-Tipps

Sonntag, 10. Dezember, 17.30 Uhr – Weihnachtszauberfahrt durchs ganze Dreisamtal

Ganz viele weihnachtlich geschmückte Traktoren fahren durchs Dreisamtal und schenken Groß und Klein ein Lächeln ins Gesicht – Stegen – Eschbach – St. Peter – Buchenbach – Kirchzarten – Oberried – Zarten – Stegen (genaue Strecke s. dreisamtal.de/veranstaltungen)



Sportnachrichten



Sportverein Kirchzarten Tischtennis

Herren C Pokal

Sa., 09.12.2023 14:00 Uhr SV Kirchzarten

- FSC Biengen



Vereine / Verbände



Die Beratungsstelle Dreisamtal in Kirchzarten (Pflegeheim Caritas) wurde zum 30.09.2023

Geschlossen und wird in dieser Form nicht mehr vorhanden sein, diese wird in den Pflegestützpunkt unter Trägerschaft des Landratsamtes übergeleitet.

Die Beratungsstelle für ältere Menschen Hochschwarzwald, in Titisee-Neustadt, Adolph-Kolping-Str. 20 (Caritashaus) Hochschwarzwald wird zum 31.12.2023 geschlossen.

Ab 01.01.2024 wird es den Pflegestützpunkt in Trägerschaft des Landratsamt Breisgau-Hochschwarzwald geben.

Der Pflegestützpunkt Breisgau-Hochschwarzwald wird 3 Standorte haben:

Titisee-Neustadt, Bad Krozingen und Breisach

Neu an Januar 2024

Pflegestützpunkt Breisgau Hochschwarzwald

Gebiet: Dreisamtal, Hochschwarzwald

79822 Titisee Neustadt

Wilhelm-Stahl-Str. 13 (gegenüber der AOK)

Ansprechpartner:

Wendelin Schuler Tel: 0761/2187-2977

wendelin.schuler@lkbh.de

Christiane Düspohl: Tel.0761/2187-2978

christiane.duespohl@lkbh.de

pflegestuuetzpunkt@lkbh.de

Homepage:

www.lkbh.de/pflegestuuetzpunkt

Wir freuen uns, dass wir dann als Pflegestützpunkt für Beratung zur Verfügung stehen.



Förderverein für Energiesparen und Solarenergie-Nutzung

Wegen der vielen Dächern und Flächen, die noch nicht mit Solar-Anlagen geschmückt sind, haben wir eine **Solar-Initiative im Dreisamtal gestartet**.

Dazu gehört eine Erstberatung Vorort die nicht umsonst sein soll aber kostenlos. Wir hoffen damit, den großen Wirbel um die Heizungs-Erneuerungen sachlich und fachlich zu entwirren.

Aktuell: Hohlen Sie sich eine 2. (3.) Meinung ein, zur Zeit gibt es ja mehrere Angebote!

Informationen dazu und allen Energiefragen, bei Energie-Gespräch am 08.12.23 um 18:00 Uhr (Ort unter der nachfolgenden Tel. Nr.) sowie Terminvereinbarungen für telefonische und Vorort-Beratungen, „mit Abstand die beste Beratung, 07661/4951 oder info@paul-frener.de. Präsentation und Video vom Vortrag „Freude im Herzen und Sonne vom Himmel auf: www.klimaneutrales-dreisamtal.de



Landfrauen Kirchzarten-Stegen

Wir Landfrauen verkaufen Weihnachtsgebäck

bald ist es wieder soweit, am **08.12.2023** ist unser beliebter Verkauf von Weihnachtsgebäck und Linzertorten.

Wo: auf dem Wochenmarkt in Kirchzarten

Wann: **08.12.2023 von 8-13 Uhr**

Wir freuen uns über Euren Besuch an unserem Stand!

Liebe Landfrauen, sicher seid Ihr schon sehr fleißig. Euer Backwerke dürft Ihr gerne bis zum 05.12.2023 bei Erika Andris abgeben.



Männergesangverein Zarten

So kommt doch all'...Stallweihnacht in Zarten

Auch in diesem Jahr werden die Sängerinnen und Sänger der Zartener Chöre eine beliebte und nun schon fast traditionelle Weihnachtsaktion anbieten.

Auf dem Gelände des Vereinsvorsitzenden Joachim Steinhart, bei Strudel's Scheunelände an der alten Bundesstraße in Zarten, wird wieder eine Weihnachtskrippe mit lebensgroßen Holzfiguren - Maria, Josef und dem Christkind - zu bestaunen sein. Ein kleiner Wald umschließt die Lagerstelle der Hirten mit lebenden Schafen. Über allem leuchtet am Himmel ein großer Weihnachtsstern. Zum Verkauf wird köstliches, selbstgebackenes Weihnachtsgebäck angeboten.

Darüber hinaus werden diese Abendtermine zu besonderen Höhepunkten an der Krippe: Am Samstag, 09.12.23 um 18 Uhr laden die Zartener Chöre zu einem offenen Weihnachtliedersingen am Lagerfeuer ein. Christian Nagel übernimmt die musikalische Leitung und wird dafür sorgen, dass das gemeinsame Singen zum unvergesslichen

Erlebnis wird. Noten und Liedtexte werden bereitgestellt. Sowohl Besucher mit Chorserfahrung als auch solche ohne Vorkenntnisse - alle sind ganz herzlich willkommen.

Am Sonntag, 10.12.23 ebenfalls um 18 Uhr werden die Zartener Chöre gemeinsam mit dem befreundeten MGv St. Märgen in einem Konzert an der Krippe Besinnliches, Fröhliches und Vorweihnachtliches anstimmen.

Am Freitag, 15.12.23 findet eine Doppelaktion statt. Um 17:30 Uhr öffnet der MGv Zarten unter der Leitung von Barbara Eckert das 15. Türchen des Zartener Adventsfensters für Kinder und Familien. Im Anschluss daran, um 18:30 Uhr, spielen das Dreisamtal Duo Fiddlers Ruf, Susanne Fischer und Uli Führe mit Geige, Gitarre und Dulcimer Musik und Lieder zum Advent. Und auch sie freuen sich, wenn die bekannten Lieder mitgesungen werden.

An allen Abendterminen werden nicht nur vorweihnachtliche Klänge die Herzen erwärmen, sondern auch ein stimmungsvolles Lagerfeuer. Der MGv und seine Sängerinnen und Sänger freuen sich auf viel Besuch.

Die Termine in Kürze

Krippe mit lebenden Schafen und Verkaufstand für Gebäck

Frei zugänglich vom 03.12.23 (1. Advent) bis 06.01.24 (Dreikönig)

Verkauf (SB) von Weihnachtsgebäck solange der Vorrat reicht ;-)

Einladung zum weihnachtlichen Musizieren am Lagerfeuer

Samstag, 09.12.23, 18 Uhr (MGv Zarten und seine Chöre)

Sonntag, 10.12.23, 18 Uhr (MGv Zarten und seine Chöre sowie MGv St. Märgen)

Freitag, 15.12.23, 17:30 Uhr (Zartener Adventsfenster für Familien und Kinder)

Freitag, 15.12.23, 18:30 Uhr (Fiddlers Ruf- Susanne Fischer und Uli Führe)

Der Eintritt ist frei. Spenden sind willkommen.

Der MGv Zarten e.V. mit seinen Sängerinnen und Sängern freut sich auch in diesem Jahr über viele Besucher.



Schwarzwaldverein



Dreisamtal-Kirchzarten

Sonntag, 10.12.2023:

Abschlusswanderung für das Jahr 2023

Ein gemütlicher Nachmittag in dem zu Ende gehenden Jahr 2023

Wir beenden unser Wanderjahr mit einer leichten Wanderung und anschließendem gemütlichen Beisammensein im Hofgut Himmelreich. Auch wer nicht mitwandern kann oder möchte, ist herzlich im Hofgut willkommen, dort ist für uns ab 16:00 Uhr reserviert.

Den Rückweg können wir dann mit dem Zug vom Bhf. Himmelreich aus antreten.

Treffpunkt: Bahnhof Kirchzarten

Uhrzeit: 14:00 Uhr

Gehzeit: ca. 2 Stunden

Schwierigkeitsgrad: leicht

Führung: Regina Goldschmidt,
Tel. 07661 4807

swv-dreisamtal.de

VdK Ortsverband
Kirchzarten

An die Mitglieder

Einladung zur Mitgliederversammlung VdK OV Kirchzarten-Buchenbach-Stegen am Freitag 08.12.2023 Von 16:30 Uhr bis 18:00 Uhr

Hotel Fortuna, Konferenzraum Kirchzarten Hauptstr. 7 79199 Kirchzarten

Von 16:30 Uhr bis 18:00 Uhr

und Adventsfeier von 18:00 Uhr an im Restaurant Fortuna

Wir laden Sie herzlichst ein von **16:30 - 18:00 Uhr** im Konferenzraum Hotel Fortuna die Mitgliederversammlung mit folgender **Tagesordnung** zu besuchen:

1. Eröffnung und Begrüßung
2. Mitgliederentwicklung
3. Gedenken an die Verstorbenen
4. Tätigkeitsbericht mit Aussprache
5. Kassenbericht
6. Bericht der Revisoren
7. Entlastung des Vorstandes
8. Ausblick 2024
9. Ehrung der Mitglieder

10. Schlussworte, Dank und Anregungen

Ab 18:00 Uhr begrüßen wir Sie und Gäste zur Adventsfeier.

An Mitglieder und Nichtmitglieder Im Anschluss an die Mitgliederversammlung findet die **diesjährige Adventsfeier im Restaurant Fortuna ab 18:00 Uhr** statt. Bei gemütlichem Beisammensein wollen wir das Jahr ausklingen lassen. Unser Johann wird zur Unterhaltung Advents- und Weihnachtslieder zum Mitsingen auf seiner Steirischen Harmonika spielen. Wir freuen uns, wenn Sie mit uns feiern. Kommen Sie vorbei.

Mit freundlichen Grüßen Brigitte Mauz, Vorsitzende mit Vorstandsteam

ENDE DES REDAKTIONELLEN TEILS

UNSER BUCHTIPP

RIKE RICHSTEIN

DIE FARBEN DES SEES

Nach einer schmerzhaften Trennung reist Matilda an den Bodensee in das Haus ihrer kürzlich verstorbenen Großmutter Enni. Seit ihrer Kindheit ist sie nicht mehr hier gewesen und ihr wird bewusst, wie wenig sie über diese Frau weiß. In Ennis Nachttisch findet sie das Foto eines jungen Mannes, der nicht ihr Großvater war. Um sich abzulenken und auch aus Neugier, begibt sie sich auf die Suche nach dem Unbekannten und begegnet dabei einer Wahrheit, die alles verändert.

»Die Farben des Sees« ist ein ebenso ergreifender wie zärtlicher Roman über die richtigen und die falschen Entscheidungen im Leben und darüber, dass es am Ende genau diese sind, die uns ausmachen.

Gebunden mit Lesebändchen | ISBN 978-3-7977-0785-7 | 22,00 € | Verlag Stadler, KN





Gestalten Sie mit uns die Zukunft der Pflege!



Sie sind Altenpfleger/in, Pflegefachfrau/mann oder vergleichbar?



Sie möchten genügend Zeit haben, um Ihre Aufgabe richtig erfüllen zu können?



Sie möchten ein Arbeitszeitmodell, das zu Ihnen passt?

Jetzt bewerben für die
1:1 außerklinische Intensivpflege
in Buchenbach
www.casa-intensivpflegedienst.de



KUNERT IMMOBILIEN



Geringere Maklergebühr! Wie? Bei uns!

Durch flexible Inanspruchnahme unserer Dienstleistungen. Sprechen wir bei einer kostenfreien Markteinschätzung Ihrer Immobilien darüber.

Büro Freiburg 07 61 - 47 87 377 • Büro Eschbach 0 76 34 - 50 77 477
info@kunertimmobilien.de • www.kunertimmobilien.de

Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen

03944 - 36160 • www.wm-aw.de
Wohnmobilcenter Am Wasserturm e.K.

Kaffeemaschinen Werkstatt

Mo - Fr 8 - 16 Uhr | 07661 - 9796050 | 79199 Burg Birkenhof | Burger Platz 2

Wir suchen eine nette, deutschsprachige Reinigungskraft (m/w/d)

für Appartement-Reinigung auf geringf. Basis (520,- EUR) oder in Teilzeit bei 15,50 EUR pro Stunde werktags und 18,- EUR an Sonn- und Feiertagen.

Tag(e) frei wählbar, Arbeitszeiten im Bereich 10.30-16.30 Uhr.

Rufen Sie Frau Ritschel an und legen Sie direkt los: T. 0152-33578107.

Kirchzarten Appartements, Bahnhofstraße 22, Kirchzarten

Pferdemensch

Wenn Sie mit Pferden vertraut sind, dann können Sie uns bei der Versorgung unserer 4 Pferde nachm. für je 2 Std. helfen. Unser Stall liegt zw. Kirchzarten und Oberried und ist motorisiert zu erreichen. Rufen Sie uns an für weitere Details. ☎ **01765 1455915**

Zurück in die Heimat

Pensionierter Lehrer sucht eine Eigentumswohnung zum Kauf in Kirchzarten über

Postbank Immobilien GmbH | Tel. 0176 31432537

Winterquartier für Wohnmobil gesucht

Überdacht und mit Stromanschluss.
Telefon 07661/9093189

Erzieherin am BBZ Stegen sucht
1-Zimmer-Wohnung oder WG.

Tel. oder WhatsApp + 49 175 7639362

Wir suchen eine Wohnung/Haus zum Kauf/Miete

Wir sind eine junge, solvente Familie mit 2 Kindern (0 & 3 Jahre) und suchen eine neue Bleibe mit Garten (-Mitbenutzung) ab 5 Zimmern. Kauf oder Miete.

AndreasRiedinger@gmx.de, Tel.:0761/48898262

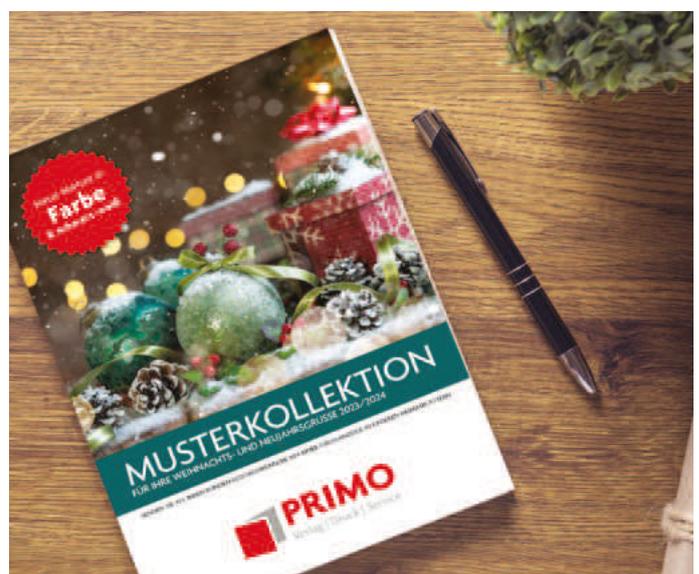
Wegen Eigenbedarf: Frau, 55 +, NR, keine HT

sucht zeitnah eine kleine Wohnung mit EBK in KiZa/Stegen. Ich bin zuverlässig und seit 20 Jahren hier beheimatet.

Freundliche Angebote an: neu-wohnen@posteo.de

Tiefgaragenplatz

Schwarzwaldstraße, ab sofort
zu vermieten. Tel. 07661/5300



Unseren Musterkatalog auf
www.primo-stockach.de anschauen.

DES NIKOLAUS' BESCHWINGTE ADVENTSFREUDE UND LIMETTEN-HUBBEL MIT KÜRBISKERNEN

ZUTATEN

DES NIKOLAUS' BESCHWINGTE ADVENTSFREUDE (für 1 Blech)

300 g Butter
250 g Zucker
3 EL Vanillezucker
5 mittelgroße Eier
300 g Mehl
3/4 Päckchen Backpulver
150 ml Glühwein
180 g geriebene Kuvertüre
GLASUR
200 g Puderzucker
4 - 5 EL Glühwein

DEKO

140 g gehackte und geröstete Mandeln zum Bestreuen

AUSSERDEM

1 Backblech mit etwas höherem Rand
Butter zum Einfetten des Blechs

LIMETTEN-HUBBEL MIT KÜRBISKERNEN (für 20-25 Stück)

200 g Kürbiskerne
150 g Zucker
abgeriebene Schale von 1 Bio-Limette
2 EL Limettensaft
2 Eiweiße, von Eiern Größe S (50 g)
20-25 Backoblaten mit 4 cm Durchmesser
AUSSERDEM
1 Backblech
Backpapier zum Auslegen des Blechs

ZUBEREITUNG

DES NIKOLAUS' BESCHWINGTE ADVENTSFREUDE:
Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze (180°C Heißluft) vorheizen. Butter, Zucker und Vanillezucker schaumig rühren und in eine Teigschüssel füllen, nach und nach die Eier zugeben. Nun Mehl mit Backpulver vermischen und zusammen mit dem Glühwein vorsichtig zur Masse in der Schüssel einrühren. Die Kuvertüre unterheben. Das ergibt einen geschmeidigen, weichen Teig.
Den Teig auf das eingefettete Backblech streichen und bei 200°C Ober- und Unterhitze (180°C Heißluft) auf mittlerer Schiene etwa 25 bis 30 Min. backen. Auskühlen lassen. Dann mit Glasur bestreichen, mit Mandeln bestreuen und in Rauten schneiden.

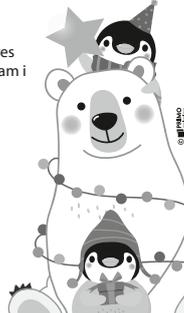
LIMETTEN-HUBBEL MIT KÜRBISKERNEN:
Den Backofen auf 180°C Ober- und Unterhitze (160°C Heißluft) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Kürbiskerne fein mahlen und mit 130 g Zucker und der Limettenschale mischen. Die Eiweiße mit dem restlichen Zucker und dem Limettensaft zu steifem Schnee schlagen. Die Kürbiskernmischung vorsichtig unter den Eischnee heben. Jeweils einen gehäuften Teelöffel der Masse abnehmen, als Häufle auf eine Oblate setzen, nur ganz leicht glatt streichen und auf das mit Backpapier belegte Backblech. Im Ofen auf mittlerer Schiene 12 - 14 Min. backen.

TIPPS & TRICKS

So macht man Glühwein: Rot- oder Weißwein wird mit Gewürzen (z. B. Anis, Gewürznelken, Kardamon) erhitzt und mit Zucker (Honig) gesüßt. Zum Backen (und selbstverständlich zum Trinken) empfiehlt sich auch ein bereits gemischtes Qualitätsprodukt vom Winzer. Weihnachtsgebäck in einer gut verschließbaren Keksdose aufbewahren, je älter, desto härter wird es aber trotzdem. Mit „Hubbel“ ist je nach Region z. B. ein kleiner Hügel gemeint. Mancherorts werden - wie im 2. Rezept - „Makronen“ so genannt.

MERRY
Christmas
HAPPY NEW YEAR

Ad magnatenis si que omniscidel et dolorum quam quo maio in niantuntis aut iusda doluptis res sequunt mo delit veniment, ut esende am i inctatur, sequi ut ipit acerate doluptate quo tem re necus, ullam, tempore.



MUSTER
BUSINESS
your company slogan

FRÖHLICHE Weihnachten
VIEL FREUDE, GLÜCK UND ERFOLG
IM NEUEN JAHR 2024

Ad magnatenis si que omniscidel et dolorum quam quo maio in niantuntis aut iusda doluptis res sequunt mo delit veniment, ut esende am idundaeHaruptatiam inctatur sequi ut ipit acerate doluptate quo tem re necus, ullam, tempore.

Ibus velectieritio omnis quae venem quam acerfere vitaerum rerum fugit eos diatum dusam, quia



MUSTER
BUSINESS
your company slogan

OH,
LASST
UNS FROH
UND MUNTER
SEIN UND UNS
RECHT VON HERZEN
FREU'N. LUSTIG, LUSTIG
TRALALALALALA
LALA

FRÖHLICHE WEIHNACHTEN
UND EIN GLÜCKLICHES JAHR 2024

MUSTER
BUSINESS
your company slogan

**Viele weitere
Musteranzeigen**
finden Sie in unserer aktuellen
Musterkollektion unter
www.primo-stockach.de

WÜNSCHEN
FRÖHLICHE
WEIHNACHTEN
UND EIN GUTEN
RUTSCH INS
NEUE JAHR!



Ad magnatenis si que omniscidel et dolorum quam quo maio in niantuntis aut iusda doluptis res sequunt mo delit veniment, ut esende am idundaeHaruptatiam inctatur sequi ut ipit acerate doluptate quo tem re necus, ullam, tempore.

Ibus velectieritio omnis quae venem quam acerfere vitaerum rerum fugit eos diatum dusam, quia

Musterstraße XX
XXXXX Musterstadt
0000/111111
Muster@muster.de

MUSTER
BUSINESS
your company slogan

**Wir grüßen euch zur Weihnachtszeit
in herzlicher Verbundenheit...**

Ad magnatenis si que omniscidel et dolorum quam quo maio in niantuntis aut iusda doluptis res sequunt mo delit veniment, ut esende am idundaeHaruptatiam inctatur sequi ut ipit acerate doluptate quo tem re necus, ullam, tempore.

Ibus velecti aturero qui solor mollute veliantur, none volorep eritio omnis quae venem quam acerfere vitaerum rerum fugit eos diatum dusam, quia



Musterstraße XX
XXXXX Musterstadt
0000/111111
Muster@muster.de

MUSTER
BUSINESS
your company slogan

FROHES FEST
UND EIN GUTES NEUES JAHR

Ad magnatenis si que omniscidel et dolorum quam quo maio in niantuntis aut iusda doluptis res sequunt mo delit veniment, ut esende am i inctatur sequi ut ipit acerate doluptate mporo.



MUSTER
BUSINESS
your company slogan

Anzeigengröße nicht in Originalgröße! Logo und Text sind nur als Muster eingefügt!

Das KundenCenter Kirchzarten schließt!

Ab dem 21.12.2023 ist das KundenCenter in Kirchzarten geschlossen.

Wir sind für Sie aber weiterhin im KundenCenter

Titisee-Neustadt, Wilhelm-Stahl-Straße 16, 79822 Titisee-Neustadt und in Freiburg, Fahnenbergplatz 6, 79098 Freiburg im Breisgau **erreichbar**

Rufen Sie uns einfach an, oder vereinbaren Sie gleich einen Termin:

- AOK-Direktberatung 0711-7616161923
- Online unter aok.de/bw/termin.



aok.de/bw/kontakt

Ab dem 21.12.2023 für Sie in Titisee-Neustadt und in Freiburg.

GESUNDNAH

**AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse
Südlicher Oberrhein.**

RWK - 394495 - 11/23 - Foto: Getty Images



BADEPARADIES SCHWARZWALD Titisee

Last minute **Geschenk** gesucht?

Das schönste Geschenk ist gemeinsame Zeit!

Mit unseren Geschenkgutscheinen schenken Sie ein Stück vom Paradies. Für spontane Weihnachtswichtel auch als Print@Home Variante erhältlich.



Entdecken Sie unsere Gutscheine unter www.badeparadies-schwarzwald.de



Weihnachtsbaumverkauf
frisch geschlagene Nordmantannen mit eigenem Arbaum

schon ab 14,90 €

Montag - Freitag
10 - 13 Uhr & 14 - 18 Uhr
Sa. 9 - 12 Uhr & 13 - 17 Uhr
Sonntag 10 - 16 Uhr

in Kirchzarten
Freiburger Straße
an der Bahn

Fritz Waßmer Weihnachtsbaumkulturen
www.wassmer-weihnachtsbaeume.de



BLACK FOREST PHOTOS

Geschenktipp für Weihnachten!

Schon einen Kalender für 2024?

Schwarzwald - und Alpenkalender mit tollen Landschaftsbildern, inkl. Drahtbindung zum Aufhängen für zu Hause oder im Büro.

Erhältliche Größen:
DIN A5: 5,00€/Stück*
DIN A4: 8,50€/Stück*
(*zzgl. Versandkosten)

Bestellung unter:
www.blackforest-photos.de
oder einfach QR-Code scannen und direkt online bestellen

