



# Vereinsnachrichten

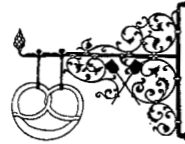
TSV Lautrach-Jllerbeuren e.V.

August 1/2020



Die Corona-Pandemie hat auch den Spielbetrieb der Tennissaison 2020 geprägt. Nach den ersten Lockerungen der Einschränkungen konnten Mitte Mai die Tennisplätze geöffnet werden und der Spielbetrieb unter Beachtung der geltenden Regelungen aufgenommen werden.

# Bäckerei Heim



Das Haus der guten Backwaren  
Bäckerei · Lebensmittel

Hans-Jürgen Heim

Schlottergasse 1 · 87758 Illerbeuren

Telefon: 0 83 94 / 260 · Fax 0 83 94 / 16 63

Internet: [www.baeckerei-heim.de](http://www.baeckerei-heim.de)

e-mail: [info@baeckerei-heim.de](mailto:info@baeckerei-heim.de)



Neben dem Biergarten und der Gaststube hat das "Rößle" mit einem großen Nebenzimmer und dem schönen Saal mit Bühne auch ausreichend Platz für Familien-, Vereins- und Firmenfeiern.

Genießen Sie unsere gut bürgerliche Küche, eine deftige Brotzeit und frisch gezapftes Bier

**Auf Ihren Besuch freut sich Fam. Peschke mit Team**

Deybachstrasse 16, 87763 Lautrach

Telefon: 08394/9266700, E-Mail [roesslelautrach@web.de](mailto:roesslelautrach@web.de)

Öffnungszeiten: Montags Ruhetag, Dienstag bis Freitag ab 16 Uhr  
Samstag und Sonntag von 11 Uhr bis 22 Uhr

**Liebe Sportfreundinnen und Sportfreunde. Liebe Gönner und Förderer des TSV Lautrach/ Illerbeuren, liebe Leser unserer Vereinsnachrichten.**



Seit Januar habe ich den Vorsitz des Vereins inne und bedanke mich noch einmal für das große Vertrauen, das Sie mir bei der Mitgliederversammlung am 09. Januar mit der Wahl zum 1. Vorsitzenden geschenkt haben.

Ein halbes Jahr ist nun schon vergangen und leider ist kein normaler Sportbetrieb möglich. Hat uns doch der Corona-Virus ab Mitte März vollkommen aus der Bahn geworfen was den Sportbetrieb angeht. Die Sporthallen und -Anlagen wurden bundesweit gesperrt. Eine Ausgangs- und Kontaktbeschränkung machte es unmöglich gemeinsam Sport zu treiben.

Erst ab 08.06. erlaubte die Regierung unter Auflagen wieder einen Einstieg in den Sportbetrieb. Auch wir haben nach Erstellung eines entsprechenden Hygiene-Konzepts und Einweisung der Übungsleiter am 15.06.2020 den Sportbetrieb in Teilen wieder aufgenommen.

Bislang funktioniert der Betrieb ganz ordentlich, wenn man bedenkt, dass es doch eine Umstellung ist, wenn man mit Mundschutz und Abstand zum Sport gehen muss, keine Umkleiden und Duschen benutzen darf und eine Vielzahl an Auflagen berücksichtigen muss. Aber, liebe Mitglieder, auch hier gilt mein Dank Ihnen, die sich vorbildlich an die Regeln halten.

Hoffen wir, dass bald wieder ein geregelter Sportbetrieb möglich ist, damit es auch mit den anderen Gruppen wieder losgehen kann. Aktuell ist geplant, nach den Sommerferien auch mit den Kindergruppen wieder zu starten.

Die Sommerferien sind in greifbarer Nähe und so wünsche ich allen viel Spaß in den Ferien und im Urlaub.

Bleiben Sie gesund und erholen Sie sich gut.

Alexander Heintze

1. Vorsitzender

## OTTO GREIF GmbH & Co.

Transporte - Kiesvertrieb - Baggerarbeiten  
87758 Kronburg-Greuth  
Tel. 0 83 94 / 92 610 · Fax 0 83 94 / 92 61-20

*Ihr Partner bei Baggerarbeiten -  
von der Baugrube bis zur  
Gartenanlage*



**Stark wird man  
gemeinsam.**



Gemeinsam  
allem  
gewachsen

Nirgends macht uns Gemeinschaft so stark wie im Sport. Darum unterstützen wir Sportvereine von nebenan.



Sparkasse  
Memmingen-Lindau-Mindelheim

## Neues aus der Verwaltung



### Homepage

Der ein oder andere hat es sicher schon gesehen, unsere Homepage wurde etwas aufgefrischt und man kann sich jetzt auch zu einem Newsletter anmelden. Hier ist geplant, über aktuelle Themen wie neue Kursangebote/Veranstaltungen usw. zu informieren.

Gerne nehmen wir Anregungen und Wünsche was die Gestaltung und den Inhalt der Seite angeht, entgegen und versuchen Sie auf dem aktuellen Stand zu halten.

### Geschäftsstelle

Die Aufgaben der Geschäftsstelle sind vielfältig. Neben der Mitgliederverwaltung, Abrechnung der Kursangebote, Zahlungsverkehr, Ausstellen von Bescheinigungen, Beantworten von Anfragen und vieles mehr übernimmt die Geschäftsstelle ab 2020 auch wieder die Personalverwaltung und Buchhaltung. Diese Tätigkeiten wurden die letzten Jahre von einem Steuerberater erledigt. Hierzu gehört unter anderem die monatliche Meldung der geringfügig Beschäftigten an die Sozialversicherung sowie das Buchen aller Belege der Haupt- und der Abteilungskassen.

Für die Buchhaltung beinhaltet unser Programm für die Mitgliederverwaltung bereits eine entsprechende Möglichkeit. So konnte hier nach Erstellung eines Kontenplans und der Einrichtung aller erforderlichen Punkte, das erste Quartal incl. der notwendigen Meldungen an das Finanzamt bereits komplett abgeschlossen werden. Das zweite Quartal wird gerade bearbeitet. Durch die Übernahme dieser Tätigkeiten durch die Geschäftsstelle spart sich der Verein zukünftig die Kosten für einen Steuerberater.





Die Corona-Pandemie hat auch den Spielbetrieb der Tennissaison 2020 geprägt. Vom Bayerischen Tennisverband wurden Hygiene-, Abstands- und Verhaltensregelungen herausgegeben, die sich auf die Bestimmungen der Bayerischen Staatsregierung stützen. Nach den ersten Lockerungen der Einschränkungen konnten Mitte Mai die Tennisplätze geöffnet werden und der Spielbetrieb und das Training unter Beachtung der geltenden Regelungen aufgenommen werden. Später konnte auch das Tennisheim unter Einhaltung der geltenden Bestimmungen wieder geöffnet werden.



### Verbandsrunde 2020

Die Verbandsrunde 2020 wurde vom Bayerischen Tennisverband zur „Übergangssaison 2020“ erklärt. Es werden die Meister in den Ligen/Klassen ausgespielt. Jedoch werden das Recht auf den Regelaufstieg und den Regelabstieg ausgesetzt. Die aktuelle Ligen- und Gruppeneinteilung der Sommersaison 2020 ist somit die Grundlage für die Mannschaftsmeldung der Saison 2021. Die Vereine erhielten die Möglichkeit Mannschaften vom Spielbetrieb zurückzuziehen. Die TeG Illerwinkel hat diese Möglichkeit angenommen und alle gemeldeten Mannschaften (sechs Erwachsenenmannschaften und fünf im Kinder- und Jugendbereich) von der Verbandsrunde 2020 zurückgezogen.

### Spielbetrieb 2020

Da die Verbandsrunden Spiele entfallen, werden und wurden schon Freundschaftsspiele mit anderen Vereinen ausgetragen. Die internen Turniere bzw. Meisterschaften finden nun unter Beachtung der behördlichen Regelungen statt. Am Samstag, 25. Juli sind die Endspiele der Kinder- und Jugendvereinsmeisterschaften. Das Edelmausturnier und der Krattlercup wurden wegen zu geringer Beteiligung auf September verschoben. Die Auslosung ist nun am Donnerstag, 3. September, die Endspiele sind am Samstag, 19. September. Eine Vereinsmeisterschaft der Damen und Herren findet voraussichtlich in diesem Jahr nicht statt. Nach heutigem Stand werden in diesem Jahr keine Kreismeisterschaften (Jugend, Erwachsene-Einzel, Doppel, Senioren, Mixed) der Altkreisgemeinschaft ausgetragen. Tennistreffs bzw. Clubabende sind für Freitag, 31. Juli und Freitag 14. August geplant. Bei allen Turnieren und Veranstaltungen sind die aktuellen behördlichen Vorgaben einzuhalten. Weitere Informationen, sowie die Turniere und Veranstaltungen werden im Kirchenanzeiger, am Aushang im Tennisheim und auf der Homepage [www.tsv-lautrach.de/tennis](http://www.tsv-lautrach.de/tennis) bekanntgegeben.

*Elisabeth Zabransky,  
Schriftführerin*



### DSV Skischule des TSV Lautrach/Illerbeuren

Da Corona uns mitten im Skiwinter erwischt und folglich einen guten Abschluss der Skisaison verhindert hat, hier eine kurze Zusammenfassung der Aktionen der DSV Skischule im vergangenen Winter:

Eingeläutet wurde die Wintersaison 2019/2020 im November. Das Motto unserer gratis **Krapfenaktion** hieß wieder einmal „Der frühe Vogel fängt den Wurm“. Die Skilehrer verteilten ab

7.30 Uhr vor der Bäckerei Heim in Illerbeuren Krapfen sowie die aktuellen Flyer der Skischule mit Terminen und Informationen zu Schüler-/Jugend, Erwachsenen- und Rennkurs sowie der Vereinsmeisterschaft. Die Aktion war ein voller Erfolg, die Flyer wurden mit großem Interesse entgegengenommen. Vielen Dank auch an das Team der Bäckerei Heim für die Unterstützung!

Am ersten Adventswochenende ging es für das Snowteam unserer DSV-Skischule zur **internen Fortbildung** ins Ötztal. Mit dabei waren zu unserer Freude wieder einige Copis, die nun schrittweise an das Ski Lehrwesen herangeführt werden. Bei perfekten äußeren Bedingungen und winterlichen Temperaturen konnten wir uns sehr gut auf die kommenden Kurstage vorbereiten.

In den Weihnachtsferien fand **traditionell der Skikurs für Schüler und Jugendliche** statt. Eine stattliche Anzahl von 52 Teilnehmern fuhr an 4 Tagen nach Ofterschwang. Auch wenn die Pistenbedingungen nicht optimal waren, war der Kurs ein voller Erfolg und alle Skifahrer kamen voll auf ihre Kosten. Jede Gruppe veranstaltete am letzten Kurstag ein individuelles „Abschlussrennen“ und jeder Teilnehmer bekam bei der Siegerehrung eine Urkunde und eine Süßigkeit. Vielen herzlichen Dank an unseren Busfahrer Hermann, der uns in gewohnter Weise den perfekten Rundum-Service bot.

Aufgrund der schlechten Wetterbedingungen musste die am 18. Januar geplante **Vereinsmeisterschaft** abgesagt werden.

Vom 22. bis 31. Januar fand wie jedes Jahr an fünf Nachmittagen unser **Kindergartenskikurs** in Eschach statt. Wider Erwarten, aufgrund des Frühlingwitters, fanden wir perfekte Wintersportbedingungen vor. Eine stolze Teilnehmerzahl von 24 Kindern absolvierte in drei Gruppen insgesamt zehn Kursstunden und alle machten tolle Fortschritte. Abschließend fand ein kleines Abschlussrennen mit Siegerehrung in der „Gletscheralp“ statt, bei der jedes Kind mit einer Kleinigkeit belohnt wurde. Der guten Stimmung nach war der Kurs ein voller Erfolg! Unser Dank gilt Veronika für die Organisation mit dem Kindergarten, dem Team der Schwärzenlifte in Eschach und der VR-Bank für die Spende der Sachpreise!

Beim **Erwachsenenskikurs** mit insgesamt 14 Teilnehmern waren 4 Termine angesetzt, von denen leider nur zwei durchgeführt werden konnten. Aber an den zwei möglichen Kurstagen kamen

bei guten Wetter- und Pistenbedingungen sowohl Anfänger als auch die Köhner voll auf ihre Kosten.

Beim **Rennkurs** begann der Saisonauftakt in der Kletterhalle „eXXpozed climbing“ in Dietmannsried. Im Fokus stand das gegenseitige Kennenlernen, außerdem sollte die Teamfähigkeit der Kinder verbessert werden. Ende Oktober ging es dann los auf den Pitztaler Gletscher. Bei besten Bedingungen konnten wir die ersten Spuren im Schnee setzen. An drei trainingsintensiven Tagen wurde ausgiebig an Skitechnik und Skigefühl gefeilt. Leider machte uns das Wetter am letzten Tag einen Strich durch die Rechnung, sodass wir uns frühzeitig auf den Heimweg machen mussten. Bevor die Skisaison im Allgäu begann, standen noch vier Skigymnastikeinheiten auf dem Programm. Ende Dezember war es dann endlich soweit und wir konnten die Skisaison im Allgäu eröffnen! An fünf Trainingstagen bereiteten wir uns auf die kommenden BSA Systemhaus Cup Rennen vor. Bei diesen Wettbewerben durften wir uns über zwei Podiumsplätze freuen. Leider machte uns die Corona Pandemie einen Strich durch die Rechnung, sodass unsere Abschlussfahrt nicht mehr durchgeführt werden konnte. Seit dieser Saison führt Tobi Köhl unsere Racer durch die Torstangen. Egal ob das Boulder-Event, das Pitztal-Race-Camp, die Trainingseinheiten oder auch die Rennen – vielen Dank lieber Tobi, die Anfangshürden sind geschafft und du hast alles bestens organisiert!

Matthias Rottmar hat die **Ausbildung** zum DSV-Skilehrer erfolgreich beendet. Herzlichen Glückwunsch von uns allen für die tolle Leistung!

Auch bei den Copi`s gibt es Erfreuliches zu berichten: Lena Müller, Valerie Kehrlé, Anna Frey und Julian Grauer stehen in der Ausbildung zum Grundstufe Trainer C. Leider konnten sie diese wegen Corona nicht beenden, wir wünschen Ihnen aber gleich fürs nächste Jahr viel Erfolg beim Abschluss der Ausbildung.

Wie Sie sehen, war in der Skischule trotz der verkürzten Skisaison so einiges los. Es war eine tolle Skisaison. Herzlichen Dank an alle, die in irgendeiner Weise dazu beigetragen haben. Wir hoffen natürlich, dass wir mit möglichst viel Normalität in die neue Skisaison starten können. Einen schönen Rest-Sommer, bleiben Sie gesund und wir freuen uns auf ein Wiedersehen!

Ihre DSV Skischule des TSV Lautrach/Illerbeuren





### Spielbetrieb

Zwei Spieltage vor Saisonende kam auch für den TT-Spielbetrieb der pandemiebedingte „Shutdown“. Die Einstellung des Spielbetriebs 2019/20 kam auch für uns „ohne Vorwarnung“, waren wir doch schon quasi unterwegs zum vorletzten Saisonspiel nach Ottobeuren. Der TSV Lautrach/Illerbeuren rangierte zwei Spieltage vor Saisonende mit 8:8 Punkten auf dem dritten Tabellenplatz in der Bezirksklasse D, Gruppe 10, hätte aber auch bei regulärem Saisonende keine Chance mehr gehabt, den Meistertitel zu erringen.

### Wir trainieren wieder

und zwar unter der Maßgabe dass die Gesundheit der Sportler, wie aller Menschen, absolute Priorität hat. Ein Beginn der Trainings wurde mit Blick auf Lockerungen in der Coronakrise erst nach der offiziellen Freigabe der Sporthalle durch die Gemeinde Lautrach ermöglicht. Dafür bedankt sich die Tischtennisabteilung sehr herzlich.

Die wichtigsten Regeln, die unbedingt einzuhalten sind, um einen ordnungsgemäßen Trainingsbetrieb zu ermöglichen, nachstehend:

1. Es sind bei jedem Training Anwesenheitslisten zu führen, um mögliche Infektionsketten zurückverfolgen zu können;
2. Abstandhalten (Betreten und Verlassen der Halle mit Mund-/ Nasenschutz);
3. Desinfizieren der Hände, Bälle und Schläger;
4. Training in Einzelboxen
5. Verbot von Doppelspielen
6. Sperrung der Umkleide- und Waschräume (d.h. Umziehen und Hygiene finden zu Hause statt);
7. Das Training an den Montagabenden beginnt jeweils um 20.00 Uhr.

### Sommerfest

Unter Einhaltung der Verordnung über infektionsschützende Maßnahmen gegen die Ausbreitung des Virus konnten wir bei



unserem Mannschaftsführer Thomas Mahler in Aichstetten unser, schon vor langer Zeit geplantes Grillfest abhalten. Alle Aktive mit Partnern verbrachten einen kurzweiligen Nachmittag und Abend bei Spielen und gutem Essen. Für die Gastfreundschaft nochmals vielen Dank an Thomas und auch an unser Neumitglied Stefan Waizenegger, der aus seinem reichhaltigen Fundus nahezu alle notwendigen Gegenstände, sei es Tische, Bänke, Grill usw. „aus dem Hut“ zauberte.

### Ehrungen

Abteilungsleiter Norbert Saitner konnte im Rahmen des Sommerfestes der Abteilung verdiente Spieler für absolvierte Spieleinsätze für die Mannschaft des TSV ehren. Für über 300 absolvierte Punktspiele überreichte Brigitte Saitner den Spielern Norbert Saitner, Josef Böck und Florian Weiß ein kleines Geschenk. Gerade Florian Weiß hat sich diese Ehrung besonders verdient, denn er war Mannschaftsmitglied der Jugendmannschaft in der Gründungssaison 1992/93 und er ist seitdem mit nur einer kurzen Unterbrechung (da verirrte er sich nach Woringen) immer für unser Team im Einsatz. Weitere Ehrungen erhielten Johann Dobler und Rudi Schöllhorn für fast 200 Einsätze und Johann Merk, der es auch bereits auf über 130 Spieleinsätze im Dress der TT- Mannschaft brachte.

*Norbert Saitner  
Abteilungsleiter*

## 100 Jahre TSV Lautrach/ Illerbeuren e.V.



Bereits vor dem Ersten Weltkrieg wurde im Garten der hiesigen Bäckerei Gymnastik und Turnen betrieben. Am 18. September 1920 setzten sich im Gasthaus Rössle einige Sportbegeisterte zusammen und berieten über die Gründung eines Turnvereins. Einige Tage später, am 26. September 1920, fand dann im Bräustüble die eigentliche Gründungsversammlung statt. In das Mitgliederverzeichnis des neuen Vereins trugen sich 17 ordentliche (sprich: aktive) und 10 außerordentliche (passive) Mitglieder ein.

Dieses 100-jährige Bestehen des Vereins wollten wir in diesem Jahr mit verschiedenen sportlichen und geselligen Veranstaltungen gebührend feiern. So waren neben einem Jubiläumslauf, ein Festabend, sowie ein Jedermann-Sportfest und ein Festgottesdienst geplant. Leider konnten und können diese Veranstaltungen aufgrund der aktuell geltenden Beschränkungen nicht stattfinden.

Zu so einem Jubiläum gehört auch eine Festschrift, welche bereits so gut wie fertig ist und über 100 Jahre Vereinsgeschichte und Geschichten der Abteilungen berichtet. Auch in einigen Ausgaben des Kirchenanzeigers konnten Sie bereits etwas über die Geschichte des TSV Lautrach/ Illerbeuren lesen.

Auch wenn dieses Jahr die Veranstaltungen ausfallen mussten, aufgehoben ist nicht aufgeschoben.

Im nächsten Jahr planen wir die Feierlichkeiten nachzuholen, denn so ein Jubiläum muss schon gefeiert werden.

## Lady's Run Germany 2020



Nachdem ja aktuell, aufgrund von Corona, keine großen Sport- und Laufveranstaltungen stattfinden können, entschlossen sich die Übungsleiterinnen vom Mädchenturnen beim Lady's Run Germany am 12.07.2020 teilzunehmen.

Es handelt sich hierbei um eine virtuelle Laufveranstaltung, zu der man sich im Internet anmelden konnte und allein oder in kleinen Gruppen die selbst ausgewählte Strecke laufen konnte.

Ausgestattet mit T-Shirt und Startnummer machten sich unsere drei Läuferinnen Susi Kling, Jenny Greif und Annelies Gromer am Sonntagabend auf den Weg. Es galt eine Strecke von 5 km zu absolvieren und im Anschluss die Zeit im Internet hochzuladen um an der Wertung teilzunehmen.

Problemlos erreichten alle drei gemeinsam das Ziel und konnten den Abend in einer gemütlichen Runde ausklingen lassen.





### Eine simplify-Anleitung für den Trendsport

Nordic Walking ist leicht und schnell erlernbar und auch für Menschen mit Knie- und Rückenproblemen geeignet. Die Mischung aus Laufen und Skilanglauf an der frischen Luft aktiviert rund 85 % der Muskulatur und ist ein hervorragendes Fitness- und Fettverbrennungstraining. Da Sie dabei Laufstöcke benutzen, entlasten Sie Ihre Gelenke. Obwohl Nordic Walking Ihre Ausdauer trainiert, müssen Sie dabei keine Höchstleistungen erbringen. Auf einer Anstrengungsskala von 0 (faul auf der Couch sitzen) bis 10 (vor einem wilden Tier wegrennen) liegt Nordic Walking etwa bei 5 bis 7. Sie laufen etwa so schnell, wie Sie verspätet zu einer Verabredung eilen würden.

### Die Ausrüstung

Zum Ausprobieren tun es einfache Teleskopstöcke aus dem Kaufhaus. Wenn Sie auf den Geschmack gekommen sind, sollten Sie im Sportgeschäft einteilige Stöcke kaufen. Die optimale Länge ermitteln Sie mit der Formel Körpergröße x 0,66. Liegt der Stock zwischen zwei Längen, eher abrunden. Bis 110 cm Länge (Körpergröße 165 cm) sind Alustöcke ausreichend, für längere empfehlen die Profis Geräte mit Carbonanteil. Achten Sie zusätzlich darauf, dass die Stöcke Gummikappen/ Asphalt-Pads für den Einsatz auf hartem Untergrund/ Strasse haben.

### Die Grundtechnik

Laufen Sie normal los und lassen die Arme ohne aktiven Stockeinsatz locker mitpendeln. Sie merken, dass die diagonal gegenüber liegenden Arme und Beine abwechselnd schwingen: Ist Ihr linkes Bein vorn, beugen Sie Ihren rechten Arm ebenfalls nach vorn, und umgekehrt. Wenn Sie sich an die Stöcke gewöhnt haben, setzen Sie die Arme zunehmend ein.

Im Vergleich zum normalen Walken ist der Oberkörper beim Nordic Walking leicht nach vorn geneigt und die Schritte sind etwas länger.

Halten Sie Ihre Laufstöcke möglichst nah am Körper. Sie bilden mit der Faust einen rechten Winkel und zeigen nach hinten. Falls Sie durcheinanderkommen, merken Sie sich: Der Stockschub des rechten Arms und das Abstoßen des linken Beins erfolgen gleich-

zeitig. Halten Sie die Stöcke relativ flach und schieben Sie damit in dem Moment, in dem das volle Körpergewicht auf Ihrem Knie liegt – denn auf die Entlastung des Kniegelenks kommt's an.

Vor Ihrem Körper treffen sich Ihre beiden Fäuste jeweils kurz auf einer Höhe. Die Stöcke geben jedem Schritt zusätzlichen Schwung. Wenn Sie in den Handgelenken einen Teil Ihres eigenen Gewichts spüren, machen Sie es richtig.

### Zu Beginn bergauf

Gerade Anfänger profitieren sehr davon, wenn sie mit Stöcken bergauf laufen, denn das fördert die richtige Körperhaltung: Wer bergauf läuft, beugt automatisch den Oberkörper nach vorn. Gleichzeitig sind Arm-, Oberschenkel- und Wadenmuskeln stärker angespannt als beim flachen Laufen. Bergauf bekommen Sie den besten Eindruck, wie sich das Ganze im Körper anfühlen soll. Außerdem sind Stöcke beim Aufwärtsgen besonders hilfreiche Stützen, so dass Sie schnell lernen, sie richtig zu gebrauchen.

### Keine Scham!

Das Laufen in hügeligen Gegenden hat noch einen weiteren Vorteil: Hier werden Sie am ehesten weiteren Nordic Walkern begegnen. Das ist für Menschen hilfreich, die sich am Anfang mit ihren Stöcken genieren, etwa weil der Ehepartner das albern findet – oder Sie sich denken, Stöcke seien nur etwas für Senioren. Walken Sie ohne Scheu, es werden jeden Tag mehr nordische Stockbenutzer, selbst in Fußgängerzonen!

### Gezieltes Muskeltraining nebenbei

Fortgeschrittenen Läufern empfiehlt die Walking-Trainerin Marilyn Bach, nebenbei noch weitere Muskeln zusätzlich zu trainieren. Ziehen Sie zwischendurch für etwa 10 Sekunden den Unterbauch ein und entspannen Sie ihn für 2 Minuten. Oder spannen Sie einige Schritte lang jeweils den Gesäßmuskel auf der Seite an, auf der Ihr Fuß gerade den Boden berührt. Anschließend entspannen Sie wieder bei normalem Laufen.

### Motivieren Sie sich

Wer einmal Gefallen an Nordic Walking gefunden hat, bleibt meist länger dabei. Falls doch einmal die Langeweile einsetzen sollte, schließen Sie sich einer Gruppe an. An vielen Orten gibt es inzwischen Nordic-Walking-Liebhaber, die regelmäßig zusam-

men laufen. Schließlich ist diese Sportart nicht so anstrengend, dass man sich dabei nicht unterhalten könnte.

Autor: Werner Tiki Küstenmacher

Unsere Nordic-Walking Gruppen im TSV treffen sich an der Mehrzweckhalle:

Dienstags um 09:00 Uhr und um 18:30 Uhr

Donnerstags um 09:00 Uhr.



### Neue kleine Alltagsbräuche

Hauptursache für die meisten Zivilisationskrankheiten ist mangelnde Bewegung.

Hier sind 7 kleine Anregungen für neue Gewohnheiten, mit denen Sie sich neben der Teilnahme an unseren Sportstunden ohne allzu große Anstrengung die nötige Portion Fitness holen können. Das Motto ist: gesund durch Bewegung!

#### 1. Parken Sie Ihr Auto weiter weg ...

Eine Unsitte: die gierige Parkplatzsuche möglichst nahe am Eingang von Büro oder Einkaufszentrum. Sparen Sie sich die frustrierende Jagd nach dem „besten Platz“, sondern nutzen Sie die Entfernung für einen gesunden kleinen Fußmarsch.

#### 2. ... und lassen Sie es dort

Wenn Sie in der City mehrere Erledigungen zu machen haben, wählen Sie einen zentralen Parkplatz und klappern die einzelnen Geschäfte zu Fuß ab. Haben Sie dabei zu viel zu tragen, gehen Sie zurück zum Wagen und laden vor dem Weitermarschieren die Pakete in den Kofferraum.

#### 3. Vermeiden Sie Aufzüge und Rolltreppen

Treppensteigen statt Lift kostet nur ein paar Minuten mehr, bringt Ihren Kreislauf aber so gut in Schwung wie kaum eine andere Alltagsaktivität. Übertreiben Sie es nicht: Es ist gut, wenn Sie dabei ein wenig Herzklopfen spüren, aber richtig außer Atem kommen sollten Sie auch wieder nicht.

#### 4. Nehmen Sie den langen Weg

Wählen Sie - wenn Sie nicht gerade in besonderer Eile sind - einen etwas längeren Weg zum Kopierer, zur Kantine, zur Toilette. Bringen Sie etwas Abstand zwischen sich und Ihr Ziel. Das verschafft Ihnen Bewegung, und Sie sehen nicht immer nur dieselben Gesichter.

#### 5. Besprechen Sie sich beim Gehen

Machen Sie es sich zur Gewohnheit, Gesprächspartner zu fragen, ob das Meeting nicht auch im Freien während eines kleinen Spaziergangs stattfinden könnte. Das macht sich besonders gut, wenn es nur ein einzelner Partner ist und es um kreative, innovative Inhalte geht.

#### 6. Verknüpfen Sie 2 Tätigkeiten

Schreiben Sie das Wort „Deeeeehen“ auf Ihr Telefon. Das erinnert Sie daran, beim Telefonieren Streck- und Dehnübungen mit Armen und Beinen zu machen (siehe Bilder). Gewöhnen Sie sich an, beim Telefonieren möglichst aufzustehen. Das entspannt

*Immer  
gut Beraten*



**Gold  
Baumschule**

Hauptstr. 57, Kronburg 08394/1307 info@baumschule-gold.de  
Mo - Fr 8-12 Uhr und 13-18 Uhr, Sa 8-12 Uhr

- Hecken
- Obstpflanzen
- Stauden
- Gartenbäume
- Blütensträucher
- Rosen
- Gräser
- Gartenbonsai
- exklusive Großpflanzen



die Sitzmuskulatur. Außerdem lässt es Ihre Stimme klarer und bestimmter klingen – in der Regel kommen Anrufer dadurch schneller zur Sache.

Alle unten beschriebenen Stretching-Übungen lassen sich beim Telefonieren durchführen und trainieren Ihren Bewegungsapparat – die beste Vorbeugung gegen Rückenschmerzen und Verspannungen. Alle Übungen etwa 20 Sekunden lang halten, dabei ruhig weiteratmen. Dann entspannen und mit der anderen Seite wiederholen. Führen Sie jede Übung 3-mal durch.

### 7. Probieren Sie den Tanzputz

Eine Idee für Hausfrauen und -männer: Hören Sie beim Hausputz fetzige Musik, und bauen Sie beim Staubsaugen, Staubwischen und Aufräumen möglichst viele Tanzbewegungen ein - es schaut ja keiner zu!

### Der Storch

Stehen Sie auf einem Bein. Ziehen Sie die Ferse des anderen hinten bis zum Po hoch.

### Hoch das Bein

Stehen Sie wieder auf einem Bein. Legen Sie die Ferse des anderen Beins auf den Tisch, und strecken Sie das Knie durch, bis es im Oberschenkel spürbar zieht

### Der halbe Lotussitz

Stehen Sie auf einem Bein. Ziehen Sie die Ferse des anderen vorne hoch bis etwa zur Hosentasche.

### Die Stange

Dehnen Sie sich im Sitzen von Kopf bis Fuß, bis Sie quasi eine gerade Stange bilden. Bleiben Sie so 20 Sekunden lang in Schräglage auf Ihrem Stuhl liegen.

### Der landende Skispringer

Stellen Sie einen Fuß vor, und knien Sie sich mit dem anderen hin. Schieben Sie nun Ihren Unterleib so weit es geht in Richtung Boden, bis es im Schritt etwas spannt.

## Abteilung Reha- und Gesundheitssport



Das Jahr 2019 stand ganz im Zeichen der Weiterentwicklung der Angebote im Reha- und Gesundheitssport. Nach etlichen Anfangsschwierigkeiten begannen wir mit unserer neuen Krebsnachsorgegruppe. Frau Sabine Kraus konnte endlich mit Ihrer Gruppe mit dem Übungsbetrieb starten und zurzeit läuft alles hervorragend.

Zum anderen wurde auf Grund der ständigen Nachfrage nach einem reinen Orthopädieangebot die Gründung einer neuen Orthopädiegruppe ins Auge gefasst. Hierzu soll im Jahr 2020 eine zusätzliche Übungsleiterin mit der Fachrichtung Orthopädie ausgebildet und dann entsprechende Angebote der Öffentlichkeit zugänglich gemacht werden.

Die Herzgruppe läuft nach wie vor hervorragend. Auf Grund der maximalen Anzahl von 20 Teilnehmern in der Gruppe und der ständigen Nachfrage von Teilnehmern nach Herzsport wird die Warteliste immer größer. Aber die Krankenkassen sind bei der Genehmigung von Herzsport bzw. bei der Verlängerung/Genehmigung zurzeit sehr großzügig und so scheidet fast keiner der Teilnehmer wegen Ablauf seiner Genehmigung aus der Gruppe aus. Ein besonderes Highlight war sicherlich die Teilnahme der Herzgruppe an den Filmaufnahmen zum Lautracher Dorf-Film „Dahoim in Lautrach“. Hier konnte die Gruppe in kurzen Abschnitten die Inhalte einer Herzsport-Übungsstunde zeigen.

Im Bereich Präventionsangebote mit Frau Gerti Ott konnten die Kursangebote wie geplant fortgeführt werden. Auf Grund der steigenden Nachfrage nach Pilates-Kursen wird es wohl im nächsten Jahr zu einer Erweiterung dieses speziellen Angebotes kommen. Trotz begrenzter Sporthallenkapazitäten wird sich sicherlich noch ein Platz für einen weiteren Kurs finden lassen. Auch die Kurse in Zell und Woringen mit Frau Gaby Kügler erfreuen sich weiterhin großer Beliebtheit. Für den Kurs in Zell konnten auf Grund einer Zeitungsannonce wieder ein paar neue Teilnehmer erreicht werden.

Unsere von der „Zentralen Prüfstelle Prävention“ zertifizierten Kursangebote werden weiterhin gut angenommen. Mit insgesamt 11 zertifizierten Angeboten ist der Verein auf diesem Gebiet Spitzenreiter auf Landkreisebene.

Ein besonderes Jubiläum feierte in diesem Jahr unsere Senioren-Gymnastikgruppe unter der jetzigen Leitung von Harald Heintze. Im Herbst 1989 wurde die Gruppe nach vielen Gesprächen und langen Vorbereitungen vom damaligen Vorsitzenden und der Übungsleiterin Frau Edeltraud Threimer ins Leben gerufen. Nach anfänglichem Zögern und der Frage nach dem „Was soll das denn werden und was macht man da?“ meldeten sich doch eine ganze Reihe von Teilnehmern/-Innen, um an diesem Angebot teilzunehmen. Unzählige Übungsstunden, viele Kegelnachmittage, Ausflüge und Wanderungen in die nähere Umgebung und viele Geburtstags- und Weihnachtsfeiern gehören jetzt der Vergangenheit an. Eine große Anzahl von Älteren hat unser Angebot der sportlichen Betätigung in all den Jahren angenommen, viele mussten erst überredet werden und viele sind auch bereits wieder aus Krankheits- oder Altersgründen ausgeschieden. Einige sind im hohen Alter gestorben. Leider ist von den ersten Teilnehmern keiner mehr dabei. Heute ist die Seniorengruppe ein fester Bestandteil unseres Angebotes für unsere älteren Mitglieder. Auch hier war die Teilnahme an den Filmaufnahmen für den Dorf-Film sicherlich ein besonderes Highlight.

Zusammengefasst betrachtet, kann der Reha- und Gesundheitssport auch im Jahr 2019 wieder auf eine erfolgreiche Arbeit zurückblicken kann.

Das Jahr 2020 hat zwar gut begonnen, die Corona-Pandemie hat aber neben dem öffentlichen Leben, auch den Sport sehr hart getroffen. Seit Mitte März musste jeglicher Sportbetrieb eingestellt werden und erst Mitte Juni wurden von der Politik die ersten Lockerungen in Bezug auf Sporttreiben erlassen. Inzwischen ist im Bereich Reha- und Gesundheitssport, unter Beachtung und Einbeziehung der allgemeinen Hygienemaßnahmen, fast der Normalbetrieb wieder angelaufen. Die ersten Kurse mit Frau Ott sind wieder angelaufen und die Herz- und Krebsnachsorgegruppe läuft ebenfalls wieder. Die Teilnehmer haben Verständnis für die Hygienevorschriften und halten sich

ausnahmslos an die Bestimmungen. Dass aufgrund der allgemeinen Regelungen noch nicht alles so läuft wie vor der Corona-Pause, ist bei allen Teilnehmern selbstverständlich. Hauptsache man kann endlich wieder etwas für die Gesundheit tun.

Bleibt zu hoffen, das in den nächsten Wochen weitere Lockerungen für den Sportbetrieb erlassen werden und auch der allgemeine Sportbetrieb in den vollen Normalbetrieb zurückkehrt. Unsere Kurse in Woringen und Zell werden erst nach den Sommerferien wieder den Betrieb aufnehmen.

Der Reha- und Gesundheitssport ist und bleibt auch weiterhin ein wichtiges Standbein im Verein. Bleibt zu hoffen, dass die Entwicklung auch so bleibt und wir den Rest des Jahres mit viel Elan in Angriff nehmen können.

*Harald Heintze*

*Referent Reha- und Gesundheitssport*

Anzeige:



**Auto Königsberger**  
Kfz-Meisterbetrieb

IHR KFZ-MEISTER THOMAS KÖNIGSBERGER  
mit über 30-jähriger Kfz-Erfahrung

- Neuwagen / Gebrauchtwagen
- Service u. Reparatur aller Fabrikate
- Unfallinstandsetzung / Klimageservice
- TÜV / AU / Wohnmobilservice
- Rußpartikelfilterreinigung/-ausbrennung

**AUTO KÖNIGSBERGER**  
Schmiedbergstraße 3  
87758 Kronburg / Illerbeuren  
Telefon 08394/256, Fax 314  
autokoenigsberger@t-online.de



Die Fußballabteilung orientiert sich beim Thema „Fußball zu Zeiten der Corona-Pandemie“ am Leitfaden des bayrischen Fußballverbandes. Deshalb wird die 1. und 2. Mannschaft am 28. Juli den Trainingsbetrieb, der seit März ausgesetzt ist, wieder aufnehmen. Wie es mit dem Spielbetrieb weitergeht ist noch nicht klar. Sollte es keine große Zahl an Neuinfektionen geben, halten wir einen Start von Freundschaftsspielen im August für realistisch. Deshalb halten wir auch am Termin Mitron-Cup (Sonntag 23. August) bis auf weiteres fest. Das Elfmeterturnier hingegen wurde leider abgesagt.

Auch die Jugendmannschaften sollen zeitnah ins Training einsteigen. Ein entsprechender Elternbrief wurde verteilt.

#### Nachfolgend der aktuelle Stand bfv:

Liebe Fußballfreunde in Bayern,

der Fußball besitzt hierzulande eine große gesellschaftliche Bedeutung. Daher ist es Aufgabe aller Vereine und Fußballer, verantwortungsvoll mit den gewonnenen Freiheiten umzugehen. Je mehr wir dieser Verantwortung nachkommen, desto eher können weitere Erleichterungen auf dem Weg zu einem regulären Spielbetrieb vorgenommen werden. Das Virus können wir nur gemeinsam bezwingen – im Team. Vor diesem Hintergrund kann ein Training unter Einhaltung der staatlich verfügbaren Vorgaben erfolgen:

1. Training ist seit 8. Juli 2020 auch wieder mit Kontakt gestattet. Voraussetzung hierfür ist eine Kontaktdaten-Erfassung gemäß Rahmenhygienekonzept Sport für das Training in festen Trainingsgruppen.

2. die Kontaktdaten-Erfassung hat die Angabe von Namen und sicherer Erreichbarkeit (Telefonnummer oder E-Mail-Adresse bzw. Anschrift) der Teilnehmer zu beinhalten.

3. Für den Sportbetrieb in Sportstätten (...) ist ein auf den jeweiligen Standort und Wettkampf zugeschnittenes Schutz- und Hygienekonzept auf der Grundlage eines von den Staatsministerien (...) bekannt gemachten Rahmenkonzepts auszuarbeiten und auf Verlangen der zuständigen Kreisverwaltungsbehörde vorzulegen. Dies gilt nicht bei Freisportanlagen, sofern lediglich gesonderte

WC-Anlagen (ohne Duschen und Umkleiden) in geschlossenen Räumen geöffnet werden.

4. Die Anwesenheit von Zuschauern ist ausgeschlossen. Gerne möchten wir Euch nachfolgend einige Ratschläge mit auf den Weg geben, wie sich die staatlichen verfügbaren Maßgaben aus unserer Sicht praxisnah umsetzen lassen!

#### Gesundheitszustand

• Liegt eines der folgenden Symptome vor, sollte die Person dringend zu Hause bleiben bzw. einen Arzt aufsuchen: Husten, Fieber (ab 38 Grad Celsius), Atemnot, sämtliche Erkältungssymptome.

• Das gleiche Vorgehen gilt, wenn Symptome bei anderen Personen im eigenen Haushalt vorliegen.

• Bei einem positivem Test auf das Corona-Virus (COVID-19) im eigenen Haushalt muss die betreffende Person 14 Tage aus dem Trainingsbetrieb genommen werden.

#### Minimierung von Risiken

• Nutzung des gesunden Menschenverstandes!

• Die etwaige Risikogruppen-Zugehörigkeit der teilnehmenden Personen ist im Vorfeld unbedingt zu klären.

• Auch für Angehörige von Risikogruppen ist die Teilnahme am Training von großer Bedeutung. Umso wichtiger ist es, ganz besonders für sie das Risiko bestmöglich zu minimieren. In diesen Fällen ist nur geschütztes Individualtraining möglich.

#### Organisatorische Grundlagen

• Grundsätzlich ist der eingeschränkte Trainingsbetrieb wieder unter Berücksichtigung der staatlichen Vorgaben erlaubt. Im Falle eines regionalen Lock-Downs bzw. einer zweiten Infektionswelle empfehlen wir aber dennoch, vor der Aufnahme des Trainingsbetriebs bei den zuständigen Kreisverwaltungsbehörden in Erfahrung zu bringen, ob mögliche lokale Regelungen erlassen worden sind, die dem entgegenstehen.

• Informationen zum „Rahmenhygienekonzept Sport“ des Bayerischen Staatsministeriums gibt es unter [www.stmi.bayern.de](http://www.stmi.bayern.de). Hier ist der Link zum Rahmenkonzept Sport vom 10. Juli.

• Auf der Seite des Bayerischen Landes-Sportverbandes (BLSV) gibt es Informationen zum Hygienekonzept und ein Muster für Sportvereine. Die aktuelle Version findest du hier.

• Bei Nutzung des Sportgeländes durch mehrere Vereine/Gruppen sollte frühzeitig eine gemeinsame Vereinbarung über den Umgang und das Verhalten auf dem Sportgelände getroffen werden.

• Benennung eines Ansprechpartners („Corona-Beauftragter“) im Verein. Die betreffende Person dient als Koordinator für sämtliche Anliegen und Anfragen zur Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs.

• Unterweisung aller Trainer, Betreuer und Spieler in die Vorgaben zum Trainingsbetrieb, die Maßnahmen des Vereins und des verantwortungsvollen Umgangs damit. Die getroffenen Regeln und Hygienevorschriften werden zudem gut ersichtlich am Eingang ausgehängt und sollten am besten allen vorab zur Verfügung gestellt werden, zum Beispiel in einem Rundbrief per E-Mail, o.ä.

• Anwesenheitslisten führen, um etwaige Infektionsketten besser nachverfolgen zu können.

• Check-Listen aller Teilnehmer (Trainer, Betreuer, Spieler) zur Abfrage von Symptomen führen.

#### An- und Abreise

• Bei der Bildung von Fahrgemeinschaften zum Training sollte im Fahrzeug Mund-Nasen-Schutz getragen werden, sofern Personen aus mehr als einem Haushalt mitfahren.

• Bei einer begrenzten Platzkapazität in den Umkleidekabinen wird eine rechtzeitige Anreise empfohlen, so dass sich die Spieler in Gruppen und unter Wahrung des Mindestabstandes umziehen können.

• Der Zugang zum Trainingsgelände ist – wenn möglich – so zu gestalten, dass kein Stau, bzw. keine Menschenansammlungen entstehen. Wo dies möglich ist, sollte ein eigener Eingang und ein separater Ausgang eingerichtet werden.

#### Hygiene-Maßnahmen

• Es wird die Möglichkeit zur Händedesinfektion geschaffen.

• Körperliche Begrüßungsrituale vermeiden.

• Verwenden einer eigenen Getränkeflasche.

• Vermeiden von Spucken und von Naseputzen auf dem Feld.

• Das benötigte Trainingsmaterial beschränkt sich auf das Nötigste. Bälle und Markierungshütchen werden möglichst vor der Trainingseinheit desinfiziert bzw. alternativ gründlich gereinigt und auf dem Platz bereitgestellt.

• Trainingsleibchen werden ausschließlich von einem Spieler pro Training getragen und nicht getauscht. Nach dem Training werden die Leibchen gewaschen.

• Torhüter sollen ihre Torwarthandschuhe nicht mit Speichel befeuchten!

• Nach dem Training werden die verwendeten Trainingsmaterialien möglichst desinfiziert bzw. alternativ gründlich gereinigt.

#### Vorgaben für Trainingseinheiten

• Training ist seit 8. Juli 2020 auch wieder mit Kontakt gestattet. Voraussetzung hierfür ist eine Kontaktdaten-Erfassung gemäß Rahmenhygienekonzept Sport für das Training in festen Trainingsgruppen.

• Die Kontaktdaten-Erfassung hat die Angabe von Namen und sicherer Erreichbarkeit (Telefonnummer oder E-Mail-Adresse bzw. Anschrift) der Teilnehmer zu beinhalten.

• Alle Trainingsangebote werden möglichst als Freiluftaktivität durchgeführt, da das Infektionsrisiko durch den permanenten Luftaustausch verringert wird.




**Öffnungszeiten:**  
**Mo-Fr. 9:00 - 12:00 Uhr**  
**und 14:00 - 18:00 Uhr**  
**Sa. 9:00 - 13:00 Uhr**  
 Dienstag geschlossen!

**10 % Rabatt**  
**auf ihren Einkauf!**  
(ausgenommen Kommissionsware)

**ausschneiden und mitbringen**

**Wir liefern auch im Umkreis von 20 km kostenlos aus.**

**Onlineshop: [www.landmuecke.eu](http://www.landmuecke.eu)**

**Finden Sie bei uns:**  
 Geschenkkästen - **Rankhilfen** - Eisenmöbel - Gartenaccessoires  
 Gartenfiguren - Wohnaccessoires - Inspiration - **Gartenbänke**  
 Laternen - **Windlichter** - Nostalgie in Rost - Pavillions - **Rosenbögen**  
 Geburtstagskarten - Blechschilder - **Gartenstecker** - Fensterhänger  
 Ostern - Frühjahr - Sommer - Weihnachten  
**ganz einfach für jede Jahreszeit.**  
 Viele Dinge können wir auch Bestellen die nicht vorrätig sind!

Mückental 10, (neben Roadhaus)  
 87764 Legau / Maria Steinbach  
 Mobil: 0151/46 46 4223





### Unsere Langlaufloipe

Mitten im Sommer und schon wird wieder an den Winter gedacht, ist doch komisch, oder? Hat es im letzten Winter leider in unseren Regionen keinen bzw. fast keinen Schnee gehabt, so hatten wir im Jahr davor eine beachtliche Menge davon. In der Saison 2018/2019 konnten wir doch tatsächlich fast 6 – 8 Wochen lang die Langlaufloipe nutzen. Dies ist allerdings nur möglich, wenn im Vorfeld alles in Schuss gehalten wird. Der Skidoo, unser Spurgerät stand auch im letzten Winter zur Verfügung, kam aber leider mangels Schnee nicht zum Einsatz. Auch die Strecke wurde soweit notwendig in Schuss gebracht, Bäume ausgeschnitten, die Brücken überprüft und für den Einsatz vorbereitet. Der ein oder andere hat es vielleicht gesehen, die große Brücke im Zirs erhielt vorübergehend einige zusätzliche Bretter als Stabilisierung. Für die kommende Saison ist es notwendig die alten Bretter gegen diese neuen zu ersetzen damit auch in der kommenden Saison der Weg nach Dilpersried befahrbar ist.

Hier sind einige Helfer notwendig, um bei einem Arbeitseinsatz die alten Bretter zu entfernen und durch neue zu ersetzen.

Interessierte Helfer dürfen sich gerne melden, damit bei einem gemeinsamen Termin dieser Arbeitseinsatz durchgeführt werden kann. Auch für die Pflege der Loipe incl. dem Loipe spuren im Winter sind Interessierte gern gesehen. Diese können sich bei Alexander Heintze, alexander.heintze@tsv-lautrach.de, Tel.: 08394/926612 melden.

### Impressum

**Herausgeber:** TSV Lautrach/Illerbeuren e.V., Geschäftsstelle: Kirchtalstr. 5, 87763 Lautrach, Tel.: 08394/94030, Fax 08394/941330, e-mail: tsv-lautrach@t-online.de

**Redaktion:** Nicola Wirth, Augartstraße 10, 87758 Kronburg, Tel.: 08394/92 69 60, e-mail: nicolaw@online.de

**Anzeigen, Druck und Satz:** Neidhart Web & Druck GmbH, 88317 Aichstetten, Tel.: 07565 /1033, e-mail: info@druckerei-neidhart.de

*Die Zeitung wird kostenlos an alle Haushalte der Gemeinden Lautrach u. Kronburg verteilt. Gedruckt auf chlorfreiem Kunstdruck und Recycling.*

**Andreas Ortner**

Orthopädie – Schuhmachermeister

- orthopädische Maßschuhe
- Maßschuhe nach altbewährter Handwerkstechnik
- Einlagen, Bandagen und Kompressionsversorgung
- Schuhzurichtungen
- Hausbesuche nach Vereinbarung

zertifiziert  
nach DIN ISO 13485  
Medizinprodukte

Burggässle 1 (rotes Haus)  
87763 Lautrach

Tel. 0 83 94 / 92 62 04  
Mobil 01 73 / 3 86 90 45

www.ortnerpaedie.de

**NEIDHART**  
web&druck

Neidhart Web & Druck GmbH  
Schulstraße 29b / D-88317 Aichstetten

Tel.: +49 7565 1033  
info@druckerei-neidhart.de

**ONLINE-SHOPS**  
WEBDESIGN

**DIGITALDRUCK**  
OFFSETDRUCK

**MW KFZ-Werkstatt**

Lautrach  
Osterrieder Str. 21a  
Tel: 08394 / 92 62 59  
Tel: 0160 / 91 36 42 11  
[www.auto-wehling.de](http://www.auto-wehling.de)

**Ihre kompetente KFZ-Werkstatt in Lautrach**

**Unser Service – für alle MARKEN!**

- Kundendienst
- Hauptuntersuchung/  
Abgasuntersuchung
- Reifenservice inkl. Einlagerung
- Fehlerbehebung von Störungen
- Getriebespülung bei Automatikgetriebe mit Ölwechsel

- Reparaturen
- Hagelschaden- und  
Parkdellenreparatur
- Tuning
- Leistungssteigerung

**• Bodenbeläge**  
**• Parkett**  
**• Polsterei**  
**• Gardinen**  
**• Sonnenschutz**

**Hans-Dieter Prinz**  
Raumausstattung + Parkett Prinz GmbH & Co. KG  
Raumausstattung + Parkett  
Meisterbetrieb seit 1909

Schmiedbergstraße 1 · 87758 Illerbeuren  
Tel 08394 / 295 · Fax 08394 / 1693  
Mobil 01 70 / 7242542  
info@prinz-raumausstattung.de  
www.prinz-raumausstattung.de

*Kirchenmalermeister*  
*Horbert Breins*

- Malerarbeiten aller Art
- Illusionistische Malereien
- Restaurierung von Figuren, Bildern, Bilderrahmen, bemalte Möbel, Stuck
- Gestaltung mit historischen Techniken
- Vollwärmeschutz und Verputzarbeiten
- Marmorierungen und Maserierungen
- Gold- und Silberarbeiten
- Stuckarbeiten
- Schriften

*Ihr Fachmann für das Außergewöhnliche...*

Illerstr. 4b · 87763 Lautrach  
Tel. 08394/926412 · Fax 926414 · Mobil 0172/6360745



vr-memmingen.de



**Dominik Brändle**  
Immobilienberater  
der VR-Bank und  
Kassierer beim  
SC Untrasried

**Engagieren statt nur  
kommentieren - auf unsere  
Teampayer ist Verlass.**

**Morgen kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

VR-Bank  
Memmingen eG






**BREHER** Autohaus Aitrach  
Ihr freundlicher VW-Partner

Hermann-Krum-Str. 3  
88319 Aitrach  
Tel. 07565/5427  
Fax 07565/6120  
rudolf.breher@autohaus-breher.de  
[www.autohaus-breher.de](http://www.autohaus-breher.de)

- ✓ Kundendienst
- ✓ Klima-Service
- ✓ Neu/Gebrauchtwagen
- ✓ TÜV 2 x wöchentlich
- ✓ CHRIST - Textilwaschanlage  
täglich von 7.00 - 20.00 Uhr,  
Autopflege ab 4,50 Euro

**MITRON**®  
WATCH GmbH

Ehrensberg 82  
87764 Legau  
Tel. 08330/925-0  
[www.mitron.de](http://www.mitron.de)

**Shop-Öffnungszeiten:**  
Mo.-Do.: 8.00-16.00 Uhr  
Fr.: 8.00-14.30 Uhr

**LAGERVERKAUF** bis zu 50 % reduziert!

**UHREN • SCHMUCK • BATTERIEWECHSEL**

**Trau dich!** Trau- & Partnerringe —  
15% Sonderrabatt auf alle Trauringbestellungen  
Markenqualität aus Deutschland!  
(Beratungstermine auch nach Vereinbarung)