

Der Sonthofer

Informationen rund um Sonthofen | Ausgabe 08/2018



Alpenfestival

am 3. und 4. August

Landtagswahlen

Wahlhelfer gesucht

Heimathaus

Ferienprogramm für Kinder

Schulbeginn

an den Grundschulen

Sonderthema

Urlaub daheim ab S. 36



Stephan Hockauf

Schadstoffe und Gifte im Körper

Ursache vieler Krankheiten

Die Konzentrationsmenge der **Umweltgifte** in Luft und Wasser, die Zunahme der **Schadstoffe** und **Konservierungsstoffe** in unseren Nahrungsmitteln und Körperpflegeartikeln belasten und vergiften unseren Körper. Zunehmend häufiger lassen sich solche Vergiftungen bei Menschen feststellen, die an schwer definierbaren Gesundheitsstörungen oder so genannten Autoimmunerkrankungen leiden. Die Zahl der toxischen Metalle wie z.B. **Aluminium, Arsen, Quecksilber und Blei**, mit denen sich der menschliche Organismus im Laufe seines Lebens auseinandersetzen muss, ist sehr hoch und es steht außer Frage, dass der Körper einen nicht unerheblichen Teil dieser Gifte zu neutralisieren versucht, um sie auf ein für ihn biologisch erträgliches Maß zu reduzieren. Die Anzahl der alltäglichen Toxine nimmt jedoch erheblich schneller zu, als die körpereigenen Entgiftungsmechanismen reagieren können.

Es gibt Giftstoffe, die den Körper relativ kurz belasten, weil der Körper sie schnell neutralisiert und ausscheidet. Wesentlich größer und gefährlicher ist jedoch die Gruppe der Speichergifte und Schwermetalle. Diese kann der Körper nicht abbauen und ist somit gezwungen, sie in bestimmten Körperdepots (Niere, Leber, Hirn, Nervengewebe etc.) anzusammeln. Je nach Reaktionsfähigkeit des Körpers kann es **Jahre oder Jahrzehnte** dauern, bis sich erste Vergiftungssymptome bemerkbar machen. Diese gehen von Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen, Vergesslichkeit, über nervöse Störungen, Schlafprobleme, Zittern, Schwächegefühl, Appetitlosigkeit, Müdigkeit. Diese Signale

werden meist über Jahre hin übersehen, um nicht zu sagen ignoriert, bis sie sich letztendlich zu Krankheiten manifestieren, wie Migräne, Rheuma, chronische Müdigkeit, Allergien, Nervenschäden, Hauterkrankungen und sicherlich auch Krebs und viele andere hartnäckige bzw. therapieresistente Erkrankungen.

In der Allopathie (Schulmedizin) werden dann die Symptomenkomplexe behandelt, eine typische Anti-Symptom-Therapie, welche die Ursachen, die schon Jahre zurückliegen können, meist außer Acht lassen. Die Nebenwirkungen dieser Therapieform führen jedoch oft zur Verstärkung der Krankheiten und zum Erscheinen weiterer Symptome. Ein Circulus vitiosus, wie er im Buche steht.

Wussten Sie, dass Medikamente, Wasser, Cremes, Deodorants, Sonnencremes, Haushaltsartikel etc. teilweise massiv mit **Aluminium** versetzt sind? **Wussten Sie**, dass **Quecksilber** als Konservierungsstoff in Impfstoffen verwendet wird oder in hohen Dosen in Tunfisch zu finden ist? **Wussten Sie**, dass Reis und Meeresfrüchte eine hohe Konzentration an **Arsen** enthalten? **Wussten Sie**, dass

der Mensch **Blei** über die Nahrung (65%), das Wasser (20%) und die Luft (15%) aufnimmt? **Wussten Sie**, dass allein **Aluminium** für **Brustkrebs, Alzheimer, Demenz, Allergien etc.** mitverantwortlich ist? **Blei** für **Müdigkeit, Kopf- und Gliederschmerzen, Depressionen**, um nur einige zu nennen. Und Gifte wie **Quecksilber** oder **Arsen** gehören selbst in geringen Mengen nicht in unseren Körper und schaden diesem nachhaltig, oft sind die Symptome von der so genannten Fibromyalgie oder sonstigen unerklärlichen Muskelschmerzen zu spüren. In unserem Naturheilzentrum lassen sich über ein spezielles Urinlabor **Schwermetalle** und andere Gifte feststellen und daraufhin gezielt ausleiten. So rücken wir Ihren gesundheitlichen Problemen auf den Leib. Bei Rückfragen stehen wir natürlich gerne telefonisch zur Verfügung. Bleiben Sie gesund und munter.





TEAM-Leistung der Stadt Sonthofen

Team-Leistung wird bei der Stadt Sonthofen groß geschrieben. Bei der Arbeit zieht sie sich durch alle Referate und Fachbereiche. Dass sie auch bei der gemeinsamen Bewegung gilt, zeigt die Beteiligung der Stadt beim AOK-Gesundheitslauf. Mit viel Spaß startete eine Mannschaft der Stadtverwaltung in Eschach bei Buchenberg. Mit guter Laune ging es an die unterschiedlichen Runden – egal ob joggen oder walken. Auch die Geschäftsleitung sowie einige leitende Führungskräfte nahmen am Lauf teil.

„Da machen wir beim nächsten Mal in jedem Fall wieder mit“ meinte eine Teil-

nehmerin der Stadt, die als Erzieherin im Kindergarten Süd tätig ist. Alle Teilnehmer waren sich einig, dass sich der Gesundheitslauf der AOK als teambildende Maßnahme besonders gut eignet, da es bei diesem Lauf nicht um Leistung geht, sondern tatsächlich der Gemeinschaftsge- danke im Vordergrund steht.

Landtags- und Bezirkswahl

Wahlhelfer gesucht

Am 14. Oktober findet die Landtags- und Bezirkswahl 2018 statt. Dazu benötigt die Stadt Sonthofen wieder freiwillige Wahlhelfer, die tagsüber den Ablauf in den Wahllokalen und am Abend die Auszählung in den einzelnen Wahllokalen tatkräftig

unterstützen. Für diese ehrenamtliche Tätigkeit erhält jeder Helfer ein „Erfri- schungsgeld“ in Höhe von 50,- Euro.

Die Stadt Sonthofen hofft auf diesem Wege auf zahlreiche, verbindliche Meldun- gen bis zum 1. September 2018. Bei Inter- esse melden Sie sich bitte bei Anja Os- tenrieder (Tel.: 08321/615-247) oder bei Ramona Messig (Tel.: 08321/615-270).

Theodor-Heuss-Straße

Brückenabriss im vollen Gange

Die Brücke wird seit Ende Juli abgeris- sen, da sie im Falle eines Hochwassers ein Abflusshindernis darstellt. Der Neu- bau erfolgt ab Ende September ohne Mittelpfeiler und die Brückenoberkante wird rund einen Meter höher liegen. Die Arbeiten sollen im Juli nächsten Jahres abgeschlossen sein.

Für alle Fahrzeuge – auch für den Rad- verkehr und Fußgänger – wird eine Um- leitung über den Entschenburgweg – Fluhensteinweg – Berghofer Straße so- wie über die Iselerstraße – Burgsiedlung – Östliche Alpenstraße und umgekehrt eingerichtet. Die Umleitungen werden ent- sprechend ausgeschildert. Auch der Fuß- weg linksseitig entlang der Ostrach muss voll gesperrt werden. Für die betroffenen Anwohner wurde durch den Stadtrat eine Anbindung an die Buslinien und eine Re- gelung des Schülerverkehrs beschlossen.

	RECHTSANWÄLTE				Für Sie, unser Wissen ...
GG Rechtsanwälte Richard-Wagner-Str. 1 87527 Sonthofen Tel. 08321 / 608 70 - 0 info@gganwaelte.de www.gganwaelte.de	DR. MICHAEL GEBHARD	ALEXANDRA GEBHARD	MORITZ DISTLER	<ul style="list-style-type: none"> · Arbeitsrecht · Architektenrecht · Arzthaftungsrecht · Baurecht · Erbrecht · Familienrecht · Grundstücksrecht · Medizinrecht · Miet- und Pachtrecht · Ordnungswidrigkeitenrecht · Unfall-/Schadensachen · Verkehrsrecht · Vertragsrecht · Wohnungseigentumsrecht <p>... profitieren Sie davon!</p>	
		Rechtsanwalt Fachanwalt für: <ul style="list-style-type: none"> · Medizinrecht · Bau- und Architektenrecht · Miet-/Wohnungs- eigentumsrecht 	Rechtsanwältin <ul style="list-style-type: none"> · Arbeitsrecht · Erbrecht · Familienrecht · Medizinrecht 	Rechtsanwalt <ul style="list-style-type: none"> · Bau- und Architektenrecht · Miet-/Wohnungs- eigentumsrecht · Verkehrsrecht 	

Auf Höhe der Gartenstraße wird eine zusätzliche Bushaltestelle eingerichtet. Den umliegenden von der B308 abgetrennten Anwohnern bietet sich somit die Möglichkeit einer stündlichen ÖPNV-Anbindung zur Stadtmitte. Für die Schüler wird ein Shuttle eingesetzt, der sie zu ihrem regulären Schulbuszustieg an die Bushaltestelle B 308/Höhe Binswangen bringt. Der Zustieg in den Shuttle erfolgt ebenfalls in der Gartenstraße, der Ausstieg ist in der Einfahrt der Theodor-Heuss-Straße zwischen der B 308 und der Hochvogelstraße vorgesehen, ein Zwischenstopp an der Bushaltestellen Salzweg bzw. Berghofer Straße ist bei begründetem Bedarf möglich. Für eine Rückfahrt zur Mittagszeit ist ebenfalls gesorgt. Schüler aus den ankommenden Regionallinien werden in der Einfahrt zur Theodor-Heuss-Straße aufgenommen und zum Ausgangspunkt Gartenstraße gebracht.

Des Weiteren stehen die Schulbusse der Firma Alpenvogel zur Verfügung. Hier befindet sich der nächstmögliche Einstieg im Salzweg bzw. in der Berghofer Straße. Diese Busse dürfen selbstverständlich auch von allen anderen Fahrgästen genutzt werden. Die Firma Alpenvogel steht zu Fahrplanauskünften jederzeit unter der Tel.-Nr. 08321/5095 zur Verfügung.

info

Die Stadt braucht die Hilfe der Anwohner!

Zur Organisation eines bedarfsgerechten Shuttleinsatzes benötigt die Stadt dringend die Mithilfe der Anwohner der betroffenen Straßenzüge. Schüler, die einen Transfer zur Bushaltestelle Binswangen/B308 benötigen, sollten sich bitte umgehend zur Registrierung mit der zuständigen Sachbearbeitung der Stadt Sonthofen (Fr. Fritsche, Tel. 08321/615-319) in Verbindung setzen.



LED-Modernisierung

im Eisstadion

Die Stadt Sonthofen hat die Pistenbeleuchtung im Eisstadion auf LED umgerüstet, da sie nicht der entsprechenden DIN für Sportstättenbeleuchtungen entsprach.

ELEKTRO-HUMMLER 

Völkstr. 1 • 87527 Sonthofen

Große Leuchtausstellung!

- Klein- und Großgeräte • Beratung
- Reparatur • Eigener Kundendienst
- Elektro- und Netzwerkinstallation
- Sat- und Telefonanlagen • E-Check

Tel. 08321/9224 • www.elektro-hummeler.de

Die Beleuchtungsstärke im Eisstadion lag 30 Prozent unter dem geforderten Niveau. Entsprechend wurde die Beleuchtung im Spielbetrieb des ERC Sonthofen bemängelt.

Die Umrüstung auf hocheffiziente LED führt zu einer jährlichen Stromeinsparung von 64 Prozent. Die Investition in Höhe von rund 59.000 Euro amortisiert sich aufgrund der Energieeffizienz der Leuchten bereits nach wenigen Jahren. Über die gesamte Lebensdauer der Anlage werden 627 t CO₂-Emissionen vermieden. Aus diesem Grund wird die Modernisierung der Beleuchtung im Eisstadion vom Bundesumweltministerium im Rahmen der Nationalen Klimaschutzinitiative gefördert.

Änderung der

Trinkwasserverordnung

Für Kleinanlagen zur Eigenversorgung haben sich durch die Änderung der Trinkwasserverordnung die Untersuchungspflichten erweitert. Davon betroffen sind kleine Wasserversorgungsanlagen, die die

Versorgung des Hauseigentümers und der in der häuslichen Gemeinschaft lebenden Personen sicherstellen (Eigengebrauch). Das Landratsamt Oberallgäu hat hierzu eine Allgemeinverfügung erlassen. Diese enthält Einzelheiten über den Untersuchungsumfang, die Untersuchungshäufigkeit und weitere Hinweise. Der Inhalt der Verordnung kann auf den städtischen Internetseiten www.stadtsonthofen.de unter „Aktuelles“ abgerufen werden.

Tolle Arbeit geleistet!

Schülerlotsen und Schulsanitäter geehrt

1. Bürgermeister Christian Wilhelm bedankt sich im Namen der Stadt bei den Schülerlotsen und Schulsanitätern/innen des Gymnasiums Sonthofen für die bemerkenswerte Arbeit, die sie für ihre Mitschüler/innen ehrenamtlich leisten.

Die Lotsen leisten einen vorbildlichen Beitrag zur Schulwegsicherheit. Polizeihauptkommissar Robert Schmidt (Verantwortlicher für die Verkehrserziehung und Schulwegsicherheit in Sonthofen) spricht von einer enormen Stütze. Großer Dank gilt hier auch Oberstudienrätin Susanne Hanne, die den Lotsenkader ausbildet und leitet.

Wie sehr sich die Lotsen mit ihrer Arbeit identifizieren, war während des Besuches im Rathaus deutlich zu erkennen. Die Gymnasiasten nutzten die Gelegenheit, Bürgermeister Wilhelm gezielte Fragen zum Thema „sicherer Schulweg“ zu stellen. Das größte Interesse galt hierbei der Schulwegsituation während der bevorstehenden Brückensanierung in der Immenstädter Straße. Auch zum Thema Radstadt wurden einige interessante Verbesserungshinweise für Schulwegverbindungen vorgebracht.

Ein starker Zuwachs ist seit 2017 bei den Schulsanitätern/innen zu verzeichnen. Die Ausbildung und Betreuung obliegt Oberstudienrätin Sandra Sailer-Backhaus. Das Sanitäterteam opfert für seine Ausbildung sowie für regelmäßige Auffrischkurse viel Freizeit. Bei Notfalleinsätzen muss ein sicheres und schnelles Abrufen des Gelernten gewährleistet sein.



Bürgertreff
Zahnrad

Aktivitäten des Bürgertreffs Zahnrad

Treffpunkt Haus Oberallgäu

Beratung „Rund ums Älterwerden“
an jedem 2. Dienstag im Monat
um 15.00 Uhr

Info unter: 08321/6601-22

Ganzheitliches Gedächtnistraining
jeden 1. Donnerstag im Monat
von 15.00 bis 16.15 Uhr
Info unter: 08321/7209675

Offener Frühstückstreff
jeden Dienstag von 8.30 bis 10.30
Uhr, Info unter: 08321/6076-213

Reisen mit Frau Erhard
Nach Vereinbarung
Info unter: 08321/3816

**Gesprächskreis
„Philosophie und Alltag“**
Alle 14 Tage; immer montags
um 18.30 Uhr, Info unter:
08321/83016

Treffpunkt am Rathaus

Wandern mit Einkehr
jeden Dienstag 13.00 bis 17.00
Uhr, Info unter: 08321/86184

Treffpunkt Gasthaus „Zum Löwen“

Karten spielen
jeden Mittwoch um 14.00 Uhr
Info unter: 08321/7886180

Als Dankeschön für diese wichtige Arbeit überreichte 1. Bürgermeister Wilhelm eine finanzielle Anerkennung. Wie jedes Jahr werden sich die fleißigen Helfer davon einen wohlverdienten Tagesausflug an den Wasserskilift finanzieren.

Öffentliche Ausschreibung

Winterdienstunternehmen gesucht

Für die Betreuung der Ortsteile, Ortsverbindungsstraßen, Ortsstraßen, Rad-, Geh-, und Wanderwege werden im Stadtgebiet Sonthofen geeignete Unternehmer mit komplett ausgestatteten Winterdienstfahrzeugen einschließlich Fahrer gesucht.

Mindestausstattung: LKW, Klein-LKW, Traktor oder Schmalspurfahrzeuge (je nach LOS der Strecke) komplett ausgestattet mit Pflug, Splitt- und Feuchtsalzstreuautomat. Für den Auftrag kommen Bieter

in Betracht, die bereits Leistungen mit Erfolg ausgeführt haben, die mit der zu vergebenden Leistung vergleichbar sind. Referenzen hat der Bieter beizulegen. Eine losweise Vergabe ist zugelassen. Nebenangebote sind nicht zugelassen.

Vergabeunterlagen: Die Vergabeunterlagen können unter www.deutsche-evergabe.de (Winterdienstarbeiten) heruntergeladen werden.

Angebotsfrist: Die Angebote müssen bis Montag, dem 20. August um 16.00 Uhr im Städtischen Bauhof (Obere Mühle 10, 87527 Sonthofen) schriftlich eingereicht werden.

Zuschlags- und Bindefrist: Die Bieter sind bis 18.09. an ihr Angebot gebunden. Weitere Informationen bei der Stadt Sonthofen, Städtischer Bauhof, Obere Mühle 10, Sonthofen, Tel. 08321/615-512.



Bestattungen mit Herz

Trauer in guten Händen
Ihre Familie Pankratz



Bestattungsvorsorge-
Regelung bereits zu
Lebzeiten.

Mit einer Bestattungsvorsorge setzen Sie Ihre letzten Wünsche sicher in Szene und entlasten Ihre Familie.

Eigener Abschiedsraum, Verstorbene kühlung & Versorgungsraum.

Im Sterbefall jeden Tag 24 Stunden für Sie erreichbar:
Tel. (0 83 21) 24 54 · Grüntenstraße 30 · 87527 Sonthofen
www.bestattungsdienst-herz.de

Top Autoservice vom Profi



- Inspektion nach Herstellervorgabe
- Achsvermessung
- Bremsen-Service
- Öl-Service
- Hauptuntersuchung*
- Unfallinstandsetzung
- Glasreparatur
- Einlagerung
- und vieles mehr

* Auch Sondereintragungen nach § 19 Abs. 3 StVZ. Prüfung durch externe Prüfingenieure der amtlich anerkannten Überwachungsorganisationen.

Premio Reifen- und Autoservice
Reifen Feneberg AG
Michael Kaufmann
Albert-Schweitzer-Str. 6
87527 Sonthofen

Telefon: +49 (8321) 23 11
Mobil: +49 (176) 15 74 50 30
Fax: +49 (8321) 8 24 63
Email: mk@feneberg-premio.de
Web: www.feneberg-premio.de





(v.l.n.re.): Blaichachs Bürgermeister Christof Endreß, Kathrin Dürr, Benjamin Bichler und 1. Bürgermeister Christian Wilhelm

Wechsel bei

Alpsee-Grünten Tourismus GmbH

Am 23. Juni 2018 gab es bei der Alpsee-Grünten Tourismus GmbH (kurz AGT) einen Wechsel in der Geschäftsführung. Die bisherige Geschäftsführerin, Kathrin Dürr, erwartet Nachwuchs und kehrt nach Mutterschutz und Elternzeit voraussichtlich erst am 1. September 2019 wieder als Geschäftsführerin zurück.

Während dieser Zeit übernimmt Benjamin Bichler (Online Marketing Manager der AGT) die Geschäftsführung. Bichler war vor seiner Tätigkeit bei der AGT sieben Jahre lang bei Bad Hindelang Tourismus beschäftigt und leitete fünf Jahre davon den gesamten Digitalisierungsprozess im Bereich Onlinemanagement & Vertrieb sowie den Aufbau und Ausbau des Social Media Marketings.

Wichtige Projekte umgesetzt

Kathrin Dürr ist bereits seit April 2012 hauptamtliche Geschäftsführerin der AGT. Während dieser Zeit hat sie wichtige Meilensteine für die gemeinsame Vermarktung der gesamten Region wie beispielsweise den Relaunch der Internetseite www.alpsee-gruenteen.de umgesetzt. Hier wurden die jeweiligen Internetseiten von Sonthofen, Immenstadt, Rettenberg, Blaichach und Burgberg zu einer attraktiven und reichweitenstarken Plattform zusammengelegt. Außerdem wurde unter ihrer Leitung ein gemeinsames Meldewesen und ein neues Reservierungssystem für alle Orte der AGT eingeführt, mit dem Gäste die Möglichkeit haben, direkt über die Webseite Unterkünfte zu buchen. Mit knapp 2.000 direkten Onlinebuchungen



im Jahr 2017 ist die Plattform in Sachen Buchungszahlen bereits auf einer Ebene mit den Internetauftritten der Nachbarregionen wie z.B. Oberstaufen und Bad Hindelang (Quelle: AGT). Entstanden sind unter Dürrs Führung auch die zielgerichteten und beliebten „Alpsee-Grünten-Büchle“, die Gästen und Einheimischen individuelle Informationen und Freizeit-Tipps liefern.

Wechsel auch im Aufsichtsrat

Bereits im Mai wechselte auch der Vorsitz im Aufsichtsrat der AGT. Auf den Sonthofer 1. Bürgermeister Christian Wilhelm folgte nun nach zweijähriger Amtszeit der Blaichacher Bürgermeister, Christof Endreß. Der Wechsel im Aufsichtsrat erfolgt immer in alphabetischer Reihenfolge im zweijährigen Turnus.

Betriebspause

im Haus Oberallgäu

Von 6. August bis einschließlich 2. September ist Betriebspause im städtischen Haus Oberallgäu. Ab dem 3. September können dann wieder Veranstaltungen terminiert werden. Die verschiedenen Tagungsräume im Haus Oberallgäu (es stehen Räume zwischen 30 und 100 m² zur Verfügung) stehen ab diesem Zeitpunkt ebenfalls wieder zur Verfügung.

Die Betriebspause betrifft ebenfalls die regelmäßig stattfindenden Angebote der unterschiedlichen Gruppen und Institutionen, die im Haus tätig sind. Informationen hierzu direkt bei den Veranstaltern. Durchgehend geöffnet ist dagegen das Internet-Café im Rahmen der Soldatenbetreuung.

Potenzielle Veranstalter und Interessenten wenden sich bitte während der Betriebspause direkt an die Stadtverwaltung (Fachbereich Sport/Veranstaltungen, Telefon 08321/615-228, E-Mail: ramona.welte@sonthofen.de). Weitere Infos rund um das Haus Oberallgäu finden Sie auch im Internet unter www.stadt-sonthofen.de (Rubrik Haus Oberallgäu).


STERNAPOTHEKE
MATTHIAS MERTENS



Jeden Monat
Aktuelle ANGEBOTE der **gesundleben** Apotheken bei uns erhältlich.

Bindehautentzündung am Auge

UV-Strahlung, Wind, Staub und Badewasser reizen im Sommer schnell die Augen. Wir empfehlen bei leichten Beschwerden Augentropfen zum Befeuchten oder Augentropfen mit Augentrost. Fragen Sie uns!



In der Fußgängerzone · Sonthofen · Tel.: 0 83 21 / 44 00 · www.st-nikolaus-apo.de



Volksfestnachmittag für die Senioren

Am Mittwoch, dem 4. Juli war es wieder soweit: der zweite Seniorennachmittag auf dem Volksfest begann. Pünktlich zum Beginn ging ein heftiger Platzregen nieder. Doch viele Seniorinnen und Senioren ließen sich von Blitz und Donner nicht abhalten und nach und nach füllte sich das Zelt. Eingeladen hatten die Stadt Sonthofen und der Seniorenbeirat alle Sonthoferinnen und Sonthofer, die 65 Jahre und älter sind. Empfangen wurden die Gäste von den freundlichen Damen des Seniorenbeirats, die ihnen einen Gutschein überreichten. Begrüßt wurden die Seniorinnen und Senioren dann von Lothar Koch (Vorsitzender des Seniorenbeirats) und 2. Bürgermeister Harald Voigt. Das Trio „Normal scho“ sorgte für gute Unterhaltung und so war es kein Wunder, dass bald „Volksfeststimmung“ im gut besuchten Zelt aufkam. Bei gutem Essen, kühlen Getränken sowie Kaffee und Kuchen hatten die Seniorinnen und Senioren dann Gelegenheit zum gegenseitigen Austausch und zur Erneuerung von Bekanntschaften. Eine ganz besondere Freude für die Gäste war der Auftritt der Kindergruppe der Plattler des Trachtenvereins Altstädten. Ein solcher Nachmittag ist für viele Seniorinnen und Senioren eine willkommene Abwechslung zum Alltag. Es sind oft alte Menschen, für die der Besuch eines Festes nicht mehr selbstverständlich oder nur noch mit Unterstützung möglich ist. Der Seniorenbeirat ist deshalb dankbar, dass Bürgermeister und Stadtverwaltung ein solches Fest möglich gemacht haben. Besonderer Dank geht an Helmut Maier und sein Team.



Geburts- und Ehejubilare feierten gemeinsam im Gasthof Adler (sitzend v.li.n.re.): Helga Klepper und Margarethe Muschiol. Dahinter (stehend v.li.n.re.): 2. Bürgermeister Harald Voigt, Sandra Pohlert (Stadtverwaltung), Christa und Helmut Pusch, Martina Bischoff-Koch (Seniorenbeauftragte der Stadt Sonthofen), Steffi und Peter Rödiger, Barbara und Jörg Thielemann sowie Ulrike Aßfalg (Stadtverwaltung)

Gemeinsame Erinnerungen

Städtische Jubilarfeier im Gasthof Adler

Auf Einladung von 1. Bürgermeister Christan Wilhelm feierten Hochzeits- und Geburtstagsjubilare am 29. Juni im gemütlichen Ambiente des Gasthofs Adler zusammen mit Vertretern der Stadt Sonthofen.

Gäste der Feier waren die Goldhochzeitler Barbara und Jörg Thielemann, Christa und Helmut Pusch sowie Steffi und Peter Rödiger. Doppelten Grund zum Feiern hatte Steffi Rödiger: sie wurde am selben Tag 71 Jahre. In blendender Verfassung und in Begleitung ihres Schwiegersohns kam Margarethe Muschiol. Die rüstige 90-jährige Jubilarin hält sich fit, indem sie regelmäßig Sport treibt und sich mit Freundinnen zu Kartenspielen trifft. Langeweile kennt sie auch sonst nicht. Frau Muschiol strickt gerne für ihre Familie. Vor 90 Jahren erblickte Helga Klepper das Licht der Welt. Sie kam in Begleitung von Maria Keite, einer lieben Nachbarin, die sie im Alltag unterstützt. Frau Klepper liest gerne und hat Spaß daran, mit dem Computer umzugehen und E-Mails zu versenden. Diese Fähigkeit erlernte die rüstige Dame, als sie bereits 80 Jahre alt war.

2. Bürgermeister Harald Voigt und Martina Bischoff-Koch begrüßten die fröhliche Runde herzlich. Bei Kaffee und Kuchen genossen die Gäste und Vertreter der Stadtverwaltung einen heiteren Nachmittag. Mit im Gepäck hatte 2. Bürgermeister Voigt für jeden Ehe- und Geburtstagsjubilare ein kleines Geschenk:

faire Blumensträuße für die Damen und ASS-Gutscheine für die Herren.

Jubilare

im Juni

95 Jahre alt wurde Emilie Leising
Den **90. Geburtstag** feierten Margarethe Muschiol, Kaspar Martin, Berthold Seliger, Helga Klepper sowie Waltraud Stache

Eiserne Hochzeit (65 Jahre) begingen Cäcilia u. Heinrich Fischer

Goldene Hochzeit (50 Jahre) feierten Steffi und Peter Rödiger, Barbara und Jörg Thielemann sowie Christa und Helmut Pusch

eza!

Kostenlose Energieberatung

Jeden vierten Dienstag im Monat

Die Stadt Sonthofen bietet in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern und dem Energie- und Umweltzentrum Allgäu (eza!) seit Anfang des Jahres gemeinsam Energieberatungen im Allgäu an. Energieberater Jürgen Zipf gibt im SONTRA jeden vierten Dienstag im Monat von 14.00 bis 18.00 Uhr kostenlos Tipps rund ums energetische Bauen und Sanieren sowie zu den dazu passenden Förderprogrammen. Anmeldung unter Tel. 0831/9602860.

info



Gewinnübergabe

„Sonthofer Jahresspiel“

So sehen Sieger(innen) aus! Nicht nur siegreiche Fußballspieler strahlten in dieser Woche, auch die Gewinnerinnen des „Sonthofer Jahresspiel“ (Juni) können sich freuen. Der Einkauf in Sonthofen hat sich für vier Damen ausgezahlt: sie haben sich fleißig ihre Einkäufe in den der Wirtschaftsvereinigung ASS e.V. angeschlossenen Geschäften auf den Teilnahmekarten dokumentieren lassen und wurden Anfang Juli aus dem großen Topf gezogen.

Das Gewinnspiel läuft noch bis Jahresende, mitmachen lohnt sich also auch weiterhin! Teilnahmekarten sind im Handel erhältlich – mehr zu den Teilnahmebedingungen unter alpenstadt.info/jahresspiel.

(v.l.n.re. :) Gewinnerin Brigitta Hirschberger aus Missen, Romana Rist-Liebrecht (Vertreterin der Wirtschaftsvereinigung e.V.) und Silke Zunzer aus Mittelberg. Nicht auf dem Bild sind Irma Gruber-Bartsch aus Blaichach und Sybille Haumann aus Siegsdorf.

Neuberufung

des Seniorenbeirats

Der amtierende Seniorenbeirat der Stadt Sonthofen wurde am 29.09.2015 für die Dauer von drei Jahren vom Stadtrat berufen. Entsprechend § 3 der Seniorenbeiratsatzung der Stadt Sonthofen ist deshalb bis Ende September ein neuer Seniorenbeirat zu berufen.

Zum stimmberechtigten Mitglied im Seniorenbeirat kann berufen werden, wer dem Stadtrat dafür vorgeschlagen wird. Vorgeschlagen werden können grundsätzlich alle Bürgerinnen und Bürger Sonthofens und Vertreterinnen und Vertreter örtlicher Vereine, Einrichtungen, Kirchen und Verbände.



Was macht der Seniorenbeirat:

Der Seniorenbeirat vertritt die Interessen der Seniorinnen und Senioren:

- überparteilich, überkonfessionell und verbandsunabhängig
- gegenüber den städtischen Körperschaften, den Sozialverbänden und allen sonstigen Institutionen
- bei der Planung von generationenübergreifenden Maßnahmen

- in allen sozialen und kulturellen Anliegen
- im Dialog zwischen den Generationen

Kurz gesagt: Ziel und Aufgabe des Seniorenbeirats ist es, die älteren Mitbürgerinnen und Mitbürger in allen Bereichen des gesellschaftlichen Lebens zu unterstützen und ihnen zu helfen.

Der Seniorenbeirat besteht zurzeit aus acht stimmberechtigten Mitgliedern, die sich alle weiter engagieren werden. Der Seniorenbeirat ist jedoch offen für weitere Mitglieder, die sich sozial einbringen wollen.

Bei Fragen zur Berufung: Stadt Sonthofen, Fachbereich Soziales, Herr Florian Otto, Tel. 08321/615-259, E-Mail: florian.otto@sonthofen.de.

Auskunft zu inhaltlichen Fragen gibt Lothar Koch, Seniorenbeirat: Tel. 08321/83016, E-Mail: marlo.koch@web.de.

Der Seniorenbeirat informiert:

Das Bayerische Landespflegegeld

Werden Menschen pflegebedürftig, so ist dies auch mit finanziellen Belastungen verbunden. Oft fehlen den Pflegebedürftigen dann die Mittel, sich selbst etwas Gutes zu tun oder den Menschen, die ihnen helfen, eine finanzielle Anerkennung zukommen zu lassen. Das Land Bayern will hier nun Abhilfe schaffen und hat das „Landespflegegeld“ eingeführt. Es gibt Pflegebedürftigen nun schnell und unbürokratisch die Möglichkeit, sich

ANGEBOTE IM AUGUST

SENNEREIKÄSE
100 G | 0,99 €

HEUBLUMENKÄSE
100 G | 1,49 €

BIO EMMENTALER
100 G | 0,89 €

1x STEINBOCKKÄSE
CA. 200G **GRATIS**
AB EINEM EINKAUF VON 5€

UNSERE WERKSVERKÄUFE:

- Konstanzer Hof bei Oberstaufen
- Milchwerk Sonthofen
- Sennerei Wertach
- Werksverkauf Bad Wörishofen

Infos und Öffnungszeiten unter:
www.hof-milch.de/verkaufsorte

GÜLTIG BIS 16.12.2018

Wirtshaus zum Dorfwirt

REGIONALE SCHMANKERL
AUS DEM ALPENLAND

Restaurant Zum Dorfwirt • Guido Ritzinger • Burgberger Str. 48
87544 Blaichach • Tel.: 08321 / 88822 • www.dorfwirt-blaichach.de

selbst oder den Menschen, die sich um sie kümmern (Angehörige, Freunde oder andere Helferinnen und Helfer), eine Freude zu bereiten.

Anspruch auf Landespflegegeld hat, wer mit Pflegegrad 2 und höher eingestuft ist und seinen Hauptwohnsitz in Bayern hat. Wie hoch ist das Landespflegegeld:

Einmal jährlich werden 1.000 Euro ausbezahlt. Was ist zu tun, um Landespflegegeld zu erhalten:

Sie müssen Ihren Antrag bei der Pflegegeldstelle (81050 München) einreichen. Bitte beachten Sie dazu folgende Anforderungen:

Den Antrag und weitere Infos erhalten Sie im Internet unter www.landespflegegeld.bayern.de. Die Details ergeben sich aus dem Gesetzesbeschluss des Landtags. Antragsformulare gibt es auch bei den Finanzämtern, den Landratsämtern, der Stadt Sonthofen und dem Zentrum Bayern Familie und Soziales.

Der Antrag muss bis spätestens 31.12. eines jeden Jahres bei der Landespflegegeldstelle eingereicht werden; für das laufende Pflegegeldjahr also bis 31.12.2018. Legen Sie eine Kopie Ihres Bescheids über die Feststellung des Pflegegrades 2 und höher bei. Legen Sie eine Kopie Ihres Personalausweises oder Reisepasses bei.

Wo können Sie sich informieren?

Bei Fragen wenden Sie sich bitte per E-Mail an: fragen.landespflegegeld@stmflh.bayern.de oder per Telefon an Bayern Direkt, die Servicestelle der Bayerischen Staats-

regierung. Sie erreichen die Servicestelle der Bayerischen Staatsregierung unter 089/1222213 von Montag bis Donnerstag von 8.00 bis 18.00 Uhr und Freitag von 8.00 bis 16.00 Uhr.



Rückblick und Vorschau

im Kindergarten und Kinderkrippe Süd

Ein weiteres Kindergarten und Krippenjahr neigt sich dem Ende zu. Auch in diesem Jahr nahmen wir an tollen Veranstaltungen wie dem Korbtheater, dem Besuch in der Polizeiinspektion oder unserer Waldwoche teil. Mit unserem Jahresthema „Eine Reise um die Welt“ lernten wir neue und interessante Fakten über die verschiedenen Länder kennen. Passend zu jedem Land sangen, tanzten und bastelten die Kinder viele unterschiedliche Sachen. Gerne erinnern wir uns an all diese schönen Momente zurück.

Ab September dürfen wir uns über Zuwachs freuen. Die Glühwürmchengruppe wird in unserer Kinderkrippe einziehen. Somit ist der Weg zu neuen Abenteuern bereit, um von uns allen bereist zu werden. Das Team des Kindergartens und der Kinderkrippe Süd freuen sich auf ein schönes und erfolgreiches Jahr und wünschen allen Familien erholsame Sommerferien.

Gut zu wissen

Wie arbeitet der Stadtrat?

Der Stadtrat ist gewähltes Organ der ortsansässigen Bevölkerung. Alle sechs Jahre werden die Mitglieder des Stadtrats neu gewählt. Die Mitgliederstärke legt das Gesetz eindeutig fest. Für Sonthofen bedeutet dies, dass 30 Mitglieder durch die Bürgerschaft gewählt werden. Der erste Vorsitzende ist immer der 1. Bürgermeister, der auch stimmberechtigt ist. Somit besteht der Sonthofer Stadtrat aus 31 Mitgliedern.

Der Stadtrat trifft sich generell am letzten Dienstag im Monat zu seiner Sitzung. Ab 18.30 Uhr wird dort über die Dinge beschlossen, die laut Gesetz in seine Zuständigkeit fallen und für die nicht der 1. Bürgermeister oder ein Ausschuss zuständig ist.

Um die Arbeit des Stadtrats zu erleichtern, hat die Stadt die Möglichkeit, beschließende Ausschüsse zu bilden. Diese Ausschüsse sind ein verkleinertes Abbild des Stadtrates. Das heißt, dass die Fraktionen entsprechend ihrer Stärke im Stadtrat im Ausschuss vertreten sind. In Sonthofen bestehen die Ausschüsse aus 12 Mitgliedern zuzüglich des 1. Bürgermeisters. Folgende Ausschüsse arbeiten in Sonthofen: Haupt- und Finanzausschuss, Bau- und Umweltausschuss, Werkausschuss, Sozial-, Kultur- und Sportausschuss und Ausschuss für Wirtschaftsförderung, Tourismus und Landwirtschaft. Wichtig für den Geschäftsgang ist, dass die Öffentlichkeit stets zugelassen ist. So ist im Gesetz genau definiert, wann die Öffentlichkeit von der Beratung des Stadtrats ausgeschlossen



Von Herzen!

Der Johanniter-Pflegedienst.
Wir helfen mit häuslicher Pflege und medizinischer Versorgung, fachkundig und mit viel Liebe. Denn frisch gepflegt zu sein, stärkt auch die Seele, besonders im hohen Alter oder bei Krankheit. Wir beraten Sie gern!

Tel. 08321 6907-390

DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben



werden kann. Dies ist bei Personalangelegenheiten, Grundstücksangelegenheiten oder bei Themen, die der Geheimhaltung unterliegen, der Fall. Die Bevölkerung ist immer rechtzeitig über die Tagesordnung zu informieren. Das geschieht in Sonthofen über eine Pressemeldung im Allgäuer Anzeigebblatt, über den Aushang im Rathaus und die städtischen Internetseiten.

Wichtig für die Besucher einer Stadtratsitzung ist es zu wissen, dass ihnen aufgrund des Gesetzes zusteht, dass sie den Ausführungen des Stadtrates zuhören dürfen, sie aber kein Rederecht haben. Das Recht zur Diskussion und zur Abstimmung steht nur den Mitgliedern des Stadtrats zu. Um die Bürger nach einer Sitzung umfassend über die gefassten Beschlüsse zu informieren, wird im Rathaus zurzeit geprüft, wie diese veröffentlicht werden können. Momentan arbeitet nur das Allgäuer Anzeigebblatt die wichtigsten Beschlüsse auf und veröffentlicht diese in der Tageszeitung.

Weitere Infos zur Stadtratsarbeit unter www.stadt-sonthofen.de/Stadtpolitik.

Sitzungstermine

August 2018

Keine Sitzungen im August!

Ab September finden wieder alle Sitzungen im großen Sitzungssaal des Rathauses statt und beginnen gewöhnlich um 18.30 Uhr. Die Tagesordnungen der Sitzungen werden rechtzeitig in der öffentlichen Presse und auch als Aushang in und am Rathaus bekannt gegeben. Informationen zu den Sitzungen finden Sie auch im Internet unter www.stadt-sonthofen.de/stadtpolitik/stadtrat/sitzungskalender.

Die Landkreissprechstunde des Blinden- und Sehbehindertenbundes e.V. mit Herrn Weichenmeier findet am Montag, dem 06.08.2018 von 16.00 Uhr bis 17.00 Uhr im ehemaligen Standesamt im Erdgeschoss des Rathauses statt.

info

Abfallentsorgung

Problemmüllsammlung

Fr, 10. August 2018, 9.00 Uhr bis 12.00 Uhr, Markthalle Sonthofen

Blaue Papiertonne

32. Kalenderwoche
(06./07./08.08.2018)

Restmülltonne

gerade Kalenderwoche Mittwoch

Biotonne

wöchentlich mittwochs
(außer 16.08. Donnerstag)

Wertstoffhof Sonthofen

Mo-Fr 13.30 – 17.30 Uhr
Sa 9.00 – 12.00 Uhr

Grüngut und Bauschutt

bei Müllabladestation
(Zufahrt von der B19)
Mo-Fr 8.00 – 12.00 Uhr
13.00 – 17.00 Uhr
Sa 9.00 – 12.00 Uhr

Bitte stellen Sie Ihre Müllgefäße am Abfuhrtag ab 7.00 Uhr zur Leerung bereit! Mehr Infos unter: www.zak-kempten.de/abfuhrtermine



28. Altstädter Rad-Lauf erstmalig mit Skiroller-Wertung

Der Skiclub Altstädten veranstaltet am Sonntag, dem 5. August den 28. Altstädter Rad-Lauf. Start ist um 10.00 Uhr am Haus des Gastes in Altstädten. Ziel ist der Altstädter Hof. Erstmals ist in diesem Jahr die Teilnahme mit Skirollern möglich, wobei die Strecke in klassischer Technik zu bewältigen ist. Die Rad- bzw. Skirollerstrecke auf dem Alpweg ist asphaltiert. Die Laufstrecke führt über Asphalt sowie Feld- und Waldwege. Beide Strecken sind

ca. 5 km lang und der Höhenunterschied beträgt ca. 500 Höhenmeter. Die Wertung erfolgt durch die Addition der Einzelzeiten von Radler bzw. Skiroller und Läufer. Die Klasseneinteilung erfolgt durch Addition der Altersjahre beider Teilnehmer (Jugend weiblich und männlich, Damen I und II, Herren I bis IV, Mixed I und II).

Bei der diesjährigen Erstveranstaltung für die Skiroller-/Läufer-Teams gibt es die vier Wertungsklassen Jugend weiblich/männlich sowie Damen und Herren. Auch Einzelläufer, Skiroller und -radler sind zugelassen, die sich ggf. auch vor Ort

in Teams zusammen finden können. Die Startgebühr beträgt 15,- Euro pro Teilnehmer. Meldeschluss ist der 4. August, 12.00 Uhr. Nachmeldungen sind am Veranstaltungstag bis 9.00 Uhr gegen eine Nachmeldegebühr von 5,- Euro möglich. Startnummernausgabe ist ab 8.00 Uhr im Haus des Gastes.

Es werden wieder namhafte Favoriten erwartet, die ihre Platzierungen aus dem Vorjahr verteidigen wollen.

Die Siegerehrung findet im Anschluss an die Veranstaltung beim gemütlichen Zusammensein mit Musik auf dem Altstädter Hof statt. Preise winken den jeweils Erstplatzierten der jeweiligen Klasse. Zusätzlich findet eine Verlosung (Tombola) von Sachpreisen unter allen Teilnehmer statt, die bei der Siegerehrung anwesend sind. Der Hauptpreis ist ein Mountainbike der Firma „Mondraker“.

Nähere Informationen, Anmeldung, Haftungsausschluss zum Download sowie Erklärung zum Datenschutz finden sich auf der Internetseite www.sc-altstaedten.de.



NEU
AB 2018

LEBENSLANG E.V. TRIFFT VIRTUAL REALITY (VR)

Auch für Schulen und Vereine

Sexueller Missbrauch darf kein Tabu Thema bleiben. Wir haben einen Parcours zu diesem Thema mit der neuesten Technik erarbeitet. Virtuall Reality bedeutet, dass man die Stationen mit einer speziellen Brille in einer Art 3D durchlaufen kann. Sie wollen mehr wissen? Melden Sie sich bei uns!





Virtual Reality User Experience | visoric.com



**TABU
BRUCH**

Projekt Lebenslang e.V. · Sarah Knobloch
info@projekt-lebenslang.de · projekt-lebenslang.de

Sexueller Missbrauch darf kein Tabu-Thema bleiben!



**Qualität
Vielfalt
Frische**



Qualität schmeckt!

Obst- und Gemüsemarkt

**für Jedermann jetzt in der Mittagstraße 14a,
dienstags und freitags von 7 bis 18 Uhr**

Früchte Frick
Großhandel, Import
Mittagstraße 14a
87527 Sonthofen/Rieden

Tel. (0 83 21) 67 00-0
Fax (0 83 21) 67 00-20
www.fruechte-frick.de
info@fruechte-frick.de



Bodensee-Königssee-Radweg

Rad-Klassiker durch Sonthofen

Sonthofen ist um eine Rad-Attraktion reicher. Der beliebte Radfernweg vom Bodensee bis an den Königssee wird in Zukunft durch die komplette Ferienregion Alpsee-Grünten führen – von

info



Der Bayerische Naturschutzfonds und die Stadt Sonthofen machen es möglich: sie förderten die Anschaffung eines Lastenrads, mit dem nun eine emissionsfreie Mobilität des Gebietsbetreuers Allgäuer Hochalpen Henning Werth in den Allgäuer Alpen möglich ist.

Immenstadt auf dem Illertradweg, über Blaichach nach Sonthofen. In Sonthofen führt der Weg durch die Innenstadt Sonthofens am Spitalplatz vorbei weiter in Richtung Burgberg und Rettenberg. Der Bayerische Fernwege e.V. freut sich ganz besonders, Sonthofen als neuen Anrainer des Radwegs begrüßen zu dürfen.

Die Strecke des Bodensee-Königssee-Radwegs profitiert von herrlichen Blicken in die Allgäuer Hochalpen. Gleichzeitig erlaubt die Routenführung über flache Topographie und gut ausgebaute Radwege für jeden Radfernwanderer unschwieriges Erkunden des südlichen Oberallgäus. Die Stadt Sonthofen erhofft sich durch die Verlegung des beliebten Radwegs einen weiteren Impuls für den Radtourismus in

sich nach dem Start in Lindau ein erster Etappenstopp in einer der Mitgliedsgemeinden der Ferienregion Alpsee-Grünten förmlich an.

Informationen zum 418 Kilometer langen Radweg gibt es auch im Internet unter www.bodensee-koenigssee-radweg.de. Infos zum neuen Streckenabschnitt durch Sonthofen unter <https://www.alpsee-gruenten.de/berge/radfahren/tour/bodensee-koenigssee-radweg-agt-neu-305.html>

Forum Radstadt präsentiert

Bruno Mauls Deutschlandreise

Beim dritten Forum Radstadt nimmt der Fotograf Bruno Maul sein Publikum mit auf seine Fahrradtour quer durch Deutschland. Mit dem Rad „langsam durchs eigene Land – mit offenen Augen und Ohren“. Was es bei so einer Reise alles zu bestaunen gibt, berichten Bruno Maul und Manuela Wetzels mit beeindruckenden, musikalisch untermalten Bildern.

Durch liebeliche Landschaften geht's aus dem Allgäu über Augsburg, die Altmühl entlang, an Nürnberg vorbei, in Richtung Thüringer Wald. Die weiße Elster lotst die Radler direkt ins Zentrum Leipzigs, um



Frühschoppen am 15.08. mit dem „Hiemer-Trio“

Mittwoch & Freitag ab 18.00 Uhr
Äpler-Kässpatzen mit Stubenmusik

Tel. 0163/6666570
www.dreiangelhütte.de

Sonthofen und der Region Alpsee-Grünten. Profitieren von der neuen Streckenführung sollen die Radfahrer, denen nun eine attraktive Erweiterung der bisherigen Strecke angeboten werden kann, sowie Gastronomiebetriebe, Freizeiteinrichtungen, der Einzelhandel und natürlich die Beherbergungsbetriebe. So bietet

Mailen Sie uns Ihre Ideen an: fahrrad@sonthofen.de



SCHÖNES FÜR IHR ZUHAUSE
Liebevoll-traditionelle und moderne Handwerkskunst in unserer Manufaktur gefertigt, und mehr...
Wir freuen uns auf Ihren Besuch.
Öffnungszeiten: Mo-Fr: 10-18 Uhr · Sa: 9.30-13 Uhr

Töpferweg 16 | 87527 Altstädten bei Sonthofen
Fon 0 83 21) 34 54 | www.allgaeuer-keramik.de

Skifliegen erleben
Exklusive Einblicke & atemberaubende Ausblicke
Erlebnisweg | Turmaufzug | Sprungrichterturm
Gruppenangebot | barrierefreier Schrägaufzug
Schanzen-Kiosk & Terrasse | Picknick-Bereiche
Öffnungszeiten: täglich von 09:30 bis 17:30 Uhr
Ein spannendes Erlebnis bei jeder Witterung!

SKIFLUGSCHANZE
OBERSTDORF
Sportstätten Oberstdorf | Reibschneise 2 - 6
87561 Oberstdorf | Tel. 08322 7700 - 5201
info.skiflugschanze-oberstdorf.de
www.skiflugschanze-oberstdorf.de

Heini-Klopfer-Skiflugschanze

info



dann über den malerischen Spreewald entlang der Spree mitten ins pulsierende Herz der Bundeshauptstadt Berlin zu rollen. Kurz darauf erreichen sie ein weiteres landschaftliches Highlight – die Mecklenburgische Seenplatte und nach fast zwei Monaten erreichen sie Flensburg an der Ostsee.

Der Rückweg in die Heimat führt die kleine Familie an der Nordsee entlang. Über Emsland und Münsterland rein in den Kohlenpott und raus am Rhein entlang weiter in Richtung Süden. Kurz vor



Radnetzplan – Rückmeldungen noch bis 3. August 2018

Rückmeldungen zum Entwurf des Radnetzplans können noch bis 3. August 2018 gegeben werden. Der Radnetzplan hängt im Foyer des Rathauses aus und kann dort auch mitgenommen werden. Auf www.stadt-sonthofen.de/radstadt/ kann der Netzplan heruntergeladen werden. Rückmeldungen können direkt im Plan im Rathaus eingetragen oder an fahrrad@sonthofen.de geschickt werden. Die Rückmeldungen werden dann bei der Überarbeitung des Plans berücksichtigt.

Mannheim verlassen sie den Rhein. Der Odenwald verlangt ihnen noch einiges an Muskelkraft ab und die Steigungen der Schwäbischen Alb werden von den beiden Oberallgäuern unterschätzt. In insgesamt vier Monaten konnten Manuela Wetzels

und Bruno Maul sich ihr ganz eigenes Bild ihres Heimatlandes machen – auf dem Fahrrad. Die Audio-Vision findet am Donnerstag, dem 27. September um 19.00 Uhr im Haus Oberallgäu statt, der Eintritt ist frei.

Wirthensohn
BACKWERKSTATT

Seit **175** Jahren

Knusprig leicht den Sommer genießen.

www.baecerei-wirthensohn.de

1803
IMMER DABEI.

LEO
49,95


ab August
Gr. 46 - 60

www.1803.de
Sonthofen, Oststr. 10

1803 STORE

Einmal Datschi...

...immer Datschi



Härle
natürlich backen seit 1867


Blaichach • Immenstadt • Sonthofen • Flechen

**Die Allgäu-Walser-Fan-Card
Heimvorteil für Allgäuer!**

Holen Sie sich Ihre ganz persönliche Allgäu-Walser-Fan-Card und damit **Bonus-Preise und Vorteile bei 137 Freizeitpartnern im Allgäu und Kleinwalsertal.**

Suchen Sie sich die schönsten Tage im Jahr aus und genießen Sie völlig flexibel jede Menge Freizeitpaß zum Vorzugspreis: wann immer es Ihnen gefällt. Die Allgäu-Walser-Fan-Card ist ein exklusives Angebot für Einheimische mit Erstwohnsitz im Umkreis von 80 km von Kempten.

Die Ausstellungsgebühr beträgt einmalig 8 Euro für Erwachsene und 5 Euro für Kinder. Die Fan-Card können Sie ganz bequem hier beantragen:
www.allgaeu-walser-card.com




Freude am Fahren



X-APPEAL.
DER NEUE BMW X4.

Nie waren Gegensätze so anziehend wie im neuen BMW X4: Auf einzigartige Weise verbindet er die Kraft eines X Modells mit der Ästhetik eines Coupés. Dabei begeistert er besonders auf kurvenreichen Strecken – dank serienmäßigem M Sportfahrwerk und intelligentem Allradsystem BMW xDrive – mit purer Fahrfreude bei voller Traktion. Ab dem 14.07. bei uns in Immenstadt und Kempten! Überzeugen Sie sich selbst von der Faszination des neuen BMW X4 und vereinbaren Sie schon jetzt eine Probefahrt bei uns.

BMW X4 xDrive20i
Automatic Getriebe mit Schaltwippen, 18" LMR V Spoiler 618, Connected Drive Services, Klimaautomatik, M Sportfahrwerk u.w.m.

**Leasingbeispiel von der BMW Bank GmbH:
BMW X4 xDrive20i**

Anschaffungspreis:	46.838,39 EUR
Leasingsonderzahlung:	4.999,00 EUR
Laufleistung p.a.:	10.000 km
Laufzeit:	36 Monate
36 monatliche Leasingraten à:	459,00 EUR
Sollzinssatz p.a.:	3,59 %
Effektiver Jahreszins:	3,65 %
Gesamtbeitrag:	21.323,00 EUR

Lin unverbindliches Leasingbeispiel der BMW Bank GmbH, Heidenmühlstr. 164, 80909 München. Alle Preise inkl. 19 % MwSt. Stand 08/2018. Ist die Leasingrate mit Wertminderer, besteht nach Vertragsschluss ein gesetzliches Widerrufsrecht. Nach den Leasingbedingungen besteht die Verpflichtung, für das Fahrzeug eine Vollkaskoversicherung abzuschließen. * gebunden für die gesamte Vertragslaufzeit.

Wir vermitteln Leasingverträge ausschließlich an die BMW Bank GmbH, Heidenmühlstr. 164, 80909 München.

/Zgl. 930,00 EUR für Zulassung, Transport und Überführung.

Kraftstoffverbrauch innerorts: 8,5 l/100 km, außerorts: 6,3 l/100 km, kombiniert: 7,1 l/100 km, CO₂-Emission kombiniert: 163 g/km, Energieeffizienzklasse: C. Fahrzeug ausgestattet mit Automatic Getriebe.

**Autohaus
Fink**

Lin GmbH & Co. KG Linstraße 114-117 87435 Kempten Tel. 08341 94010 fink@fink.de	Kontakt: Lin & Co. Lin Engelbühl 87511 Immenstadt Tel. 08342 94470 fink@fink.de	Sontheimer Str. 22 87031 Oberdorf Tel. 08322 940610 f@fink.de
---	---	--

www.bmw-fink.de



Der erste Eindruck zählt

Uniqform informiert

Bekleidung unter Berücksichtigung des Corporate Designs ist ein wichtiger Bestandteil eines gelungenen Firmenauftritts. Mit Uniqform aus Sonthofen wird jeder Mitarbeiter zum Repräsentanten seines Unternehmens. Er war bis in die 80er Jahre der Vorreiter des Workwear-Trends: Der klassische Blauemann in Kornblau. Erst rund ein Jahrzehnt später hielt die erste funktionelle Arbeitskleidung Einzug in den Markt und Mitte der 2.000er Jahre waren gerade Handwerker immer mehr in Einheitskleidung zu sehen. Heute wird von Corporate Wear nicht nur Funktionalität, Verschleißfähigkeit und Tragekomfort, sondern auch Design und ein frischer Look, der zur CI des Unternehmens passt, verlangt. Vor gut einem Jahr wurde die Uniqform GmbH als Tochterfirma zum seit 1995 bestehenden Unternehmen Wistatex GmbH gegründet. Diese ist erfolgreich im internationalen Ausschreibungsgeschäft tätig und beliefert Behörden und Institutionen wie die Deutsche Post/DHL, Polizeien, Feuerwehren oder den Deutschen Bundestag. Alles aus eigener Produktion, in großen Mengen und nach genauen Leistungsbeschreibungen. Auch die Sonthofer Feuerwehr wurde mit speziell entwickelter Kleidung ausgestattet. Um der Nachfrage von kleinen mittelständischen Unternehmen nach individueller Berufsbekleidung gerecht zu werden, entschloss man sich, diese über eine eigenständige Firma mit dem gleichen hohen Qualitätsanspruch und Service anzubieten.

Was leistet Corporate Wear?

Welche Anforderungen Arbeitskleidung erfüllen muss, wird nicht zuletzt durch die Bedingungen am Arbeitsplatz vor-

gegeben. Ein Arbeiter im Freien braucht neben Kälte- und Nässeschutz eine gute Sichtbarkeit, ein Handwerker viel Stauraum und der Vertriebsmitarbeiter eine elegante Lässigkeit. Die Zeiten, als Berufskleidung unförmig und langweilig war, sind dabei endgültig vorbei. Heute hat Corporate Wear einen hohen Anspruch an Funktion, Design und Qualität und soll individuell auf die Bedürfnisse der Kunden abgestimmt sein.

Mit der Kleidung zum Image

Gerade in Berufen mit Kundenkontakt wird ein Unternehmen besonders durch die Bekleidungsträger repräsentiert. Hier sollten Markenbotschaften, Unternehmenswerte und ein Wiedererkennungswert erkennbar sein und sich im Outfit widerspiegeln. Corporate Wear stärkt nicht nur den Teamgeist und das Zugehörigkeitsgefühl zur Firma, sondern verbessert auch den Wiedererkennungswert und unterstreicht das Unternehmensimage. Dabei ist Uniqform längst nicht nur reiner Textilausstatter. Zum Service gehören neben einer intensiven Beratung auch eine individuelle Konzepterstellung, Vorschläge zur Veredelung und die Möglich-

keit der Anprobe im hauseigenen Showroom. Von der Recherche über die Abwicklung der Veredelung bis zur Lieferung liegt hier alles in einer Hand. Weitere Infos zu Uniqform auf www.uniqform.org.

impresum

Herausgeber:	Stadt Sonthofen, 1. Bürgermeister Christian Wilhelm Rathausplatz 1, 87527 Sonthofen
Verlag:	Werbe-Blank GmbH Geschäftsführer: Andreas Zöbisch
Redaktion:	Kerstin Spiegelt, Marina Hirsch
Anzeigenleitung/-annahme:	Ursula Jensen, Werbe-Blank GmbH
Design:	Werbe-Blank GmbH
Layout, Satz:	Anja Stork, Werbe-Blank GmbH
Druck:	Eberl Print, Immenstadt
Auflage:	14.400 Exemplare
Verteilung:	Direktwerbung Allgäu direkt an 12.800 Haushalte in Sonthofen und Ortsteile sowie Auslage in öffentl. Einrichtungen, Versand an Abonnenten.
Titelbild:	Sonja Karnath

Ausbildungsinitiative

... unser PR-Sonderthema in der September-Ausgabe!



ANZEIGEN HOTLINE: Telefon 083 21 / 66 26 21

Werben in

„Der Sonthofer“

Planen Sie mit uns die nächsten **Erscheinungstermine:**

• 31.08.2018 • 28.09.2018 • 26.10.2018 • 30.11.2018

Anzeigenschluss: Jeweils 3 Wochen vor Erscheinung.



Kleinvermieter aufgepasst!

Neue Servicefirma

Ab sofort gibt es in Sonthofen einen weiteren Partner für eine professionalisierte Vermietung von Ferienwohnungen und Ferienimmobilien. Das Unternehmen Allgäu-Fewo24 hat es sich zur Aufgabe gemacht, Kleinvermieter und Eigentümer einer Ferienunterkunft personell zu entlasten und Partnern dabei zu helfen, ihren Betrieb besser auszulasten. Das Prinzip dahinter: Gastgebern, denen die Zeit oder die räumliche Nähe zur Unterkunft fehlt, werden durch die Allgäu-Fewo24 betreut. Zu den Kernaufgaben zählen neben der Gästebetreuung, Schlüsselübergabe auch außerhalb der Öffnungszeiten, Endreinigungsarbeiten, Bearbeitung von Renovierungsaufträgen, Reiseabwicklung, Konfliktmanagement auch die Übernahme des Abrechnungs- und Inkasso-Service.

Interessierte Gastgeber werden durch die Allgäu-FeWo24 in Fragen der Markt- und Preisanalyse beraten. Zusätzlich durchläuft der Betrieb ein ausgefeiltes Vermarktungskonzept, unter anderem durch

professionelle Fotoerstellung, welche die Unterkunft im besten Licht präsentiert sowie die Einbindung in den Internetauftritt und Buchungsportale. Der Servicegedanke des Unternehmens Allgäu-Fewo24 steht hierbei ganz vorn. So stehen unmittelbare Gästebetreuung und eine hochqualifizierte Reiseabwicklung von der Ankunft bis zur Endreinigung an erster Stelle. Auf diese Weise kann sich nicht nur der Gast während seines Aufenthaltes gut betreut fühlen, sondern auch der Gastgeber. Weitere Informationen finden Sie unter: www.allgaeu-ferienwohnungen.de.

Rückblick der Veranstaltungen

Netzwerk „Industrie 4.0“

Das von der Stadt Sonthofen initiierte allgäuweite Netzwerk „Industrie 4.0“ kann auf ein spannendes zweites Quartal in 2018 zurückblicken. Im Mai fand ein Workshop zum Thema „Erfolgsfaktor für Industrie 4.0 – die Kompetenzentwicklung der Mitarbeiter“ statt. Zu Beginn des Workshops stellte sich der Netzwerkpartner Duwe-3d aus Lindau um den Vorstandsvorsitzenden Dr. Hans-Peter Duwe vor. Anschließend berichtete Christiane Manthey (Projektleiterin Bildungsportal Allgäu bei der Allgäu GmbH) über die künftigen Veränderungen der Arbeitswelt und die Herausforderungen der beruflichen Bildung. Der zweite Referent des Workshops, Armin Ritter von der Fraunhofer Academy, sprach über den Status der Aus- und Weiterbildung in der Industrie und warum eine gute Qualifizierung der Mitarbeiter immer wichtiger wird. Ritter ging auch auf die künftigen Kompetenzen und Fertigkeiten der Beschäftigten ein.

Die Firma TQ-Systems GmbH in Durach war im Juni der Treffpunkt zu einem weiteren Unternehmensbesuch des Netzwerkes. Nach einer kurzen Vorstellung der weltweit tätigen TQ-Group und der Präsentation der Tätigkeitsfelder wurde im anschließenden Werksrundgang das Hauptaugenmerk auf die Vorstellung und Demonstration der Automatisierungsmöglichkeiten des Industrieroboters Franka EMIKA gelegt.

Die letzte Veranstaltung für das erste Halbjahr 2018 drehte sich Anfang Juli rund ums Thema „Cybersecurity“. Eingangsstellen sich die Fa. DOCHOUSE GmbH aus Ravensburg und die Industry Reply aus München in kurzen Firmenportraits dem Netzwerk vor. Dr. Kathrin Jaenicke vom Zentrum Digitalisierung.Bayern referierte danach in ihrem Vortrag „Digitalisierung – aber sicher“ über Cybersecurity-Risiken, Handlungsempfehlungen und Aktivitäten des Zentrum Digitalisierung.Bayern. Im Anschluss sprach Christian Banse vom Fraunhofer AISEC über die „Kontinuierliche Sicherheit in der Cloud“ und beantwortete fachkompetent die Fragen „Was sind die am meisten gemachten Fehler beim Anbieten oder Nutzen von Cloud-Diensten?“ oder „Welche Herausforderungen für die Sicherheit ergeben sich durch das Spannungsfeld Cloud und Industrie 4.0 / IoT?“.

Erfreuliche Post erhielt das Netzwerk Mitte Juni noch vom Regionalen Lenkungsausschuss West der INTERREG-Förderstelle Euregio via Salina. Demnach wird das Netzwerk mit seinem Projektpartner, der PLANSEE-Gruppe aus Reutte/A, künftig als grenzübergreifendes Projekt mit EU-Mitteln zu 75 Prozent gefördert.

Sonthofen-Berghofen		Telefon 0 83 21 / 66 28 - 0	
<p>Bischof Wir bauen mit Metall.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Stahl/Glaskonstruktionen - Arbeiten in Edelstahl - Stahlbau und Schlosserei - Fenster-Türen-Glasfassaden - Automatiktüren; Brandschutz - Sectional-Roll-Falttüre - Garagentore, Markisen 	
www.metallbau-bischof.de		© designgruppe koop	

<ul style="list-style-type: none"> • Werks- und Objektschutz • Pfortendienst • Sonderbewachung und Kontrollen • Nacht- und Standbewachung • Veranstaltungsschutz 	
<p>SSH </p> <p>Sicherheits-Service Hell Bewachungsunternehmen</p>	
<p>Inhaber Martin Runz Sachkunde nach § 34a • Postfach 1352 • 87517 Sonthofen Mobil +49 172 4 65 49 78 • Fax +49 8321 6183067 • info@ssh-secure.de • www.ssh-secure.de</p>	



(v.li.n.re. :) 1. Bürgermeister Christian Wilhelm und Makin Sentürk

Bistro Relax

feierte 20-jähriges Jubiläum

Das Bistro Relax in der Bahnhofstraße 19 feierte vor Kurzem sein 20-jähriges Bestehen. Inhaber Makin Sentürk veranstaltete hierzu eine große Jubiläumsparty am Althausplatz in der Fußgängerzone. Ein großer Teil des Erlöses wurde der Lebenshilfe Sonthofen und an die THW-Jugend gespendet. Darüber hinaus unterstützt Makin Sentürk seit vielen Jahren auch den Einkaufsstandort Sonthofen mit seiner Mitgliedschaft in der Wirtschaftsvereinigung ASS e.V.. Und auch bei der beliebten Sonthofer Livenacht ist das Bistro Relax ständiger Gastgeber für erlebnisreiche Abende. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.relax-sonthofen.de.

1. Bürgermeister Christian Wilhelm gratulierte im Namen der Stadt Sonthofen und des Stadtrates zum Jubiläum und wünschte für die weitere Zukunft alles Gute am Standort Sonthofen.

Primadopo Hundesalon

Trimmen, Scheren, Baden, Pflegen

Conny Herzberger hat in den Räumlichkeiten von Frau Dr. Luitz in der Blumenstraße 17 in Sonthofen den kleinen Hundesalon „Primadopo“ eröffnet. Die gelernte Friseurin hat hierzu eine weitere Ausbildung absolviert. Seit dem Frühjahr können nämlich Herrchen und Frauchen zum neuen Hundesalon kommen, um ihren Vierbeiner artgerecht oder auch nach Kundenwunsch professionell pflegen zu lassen.

Neben der Erfüllung eines Berufsstraums und der damit verbundenen täglichen Arbeit mit Tieren freut sich die Inhaberin Conny Herzberger am meisten darüber, dass es mittlerweile bereits eine Wartezeit von ca. drei Wochen gibt. „Ich hätte nicht gewagt zu hoffen, dass der neue Salon so schnell und so gut angenommen wird“, sagt sie. „Es ist sogar schon die eine oder andere Stammkundschaft dabei“. Auf die Frage, was die Kunden ihrer Meinung nach am meisten schätzen, meint sie, es wird ihr immer wieder gesagt, wie ruhig und sanft, aber doch zielstrebig die Arbeit am Hund verrichtet wird. Auch wenn die ein oder andere zappelige Fellnase dabei ist, verliere sie nie die Geduld.



Ein liebevoller Umgang mit den Tieren ist eine wichtige Voraussetzung. Die Vielfalt der Leistungen und die dabei abgelieferte Qualität der Arbeit ist aber genauso wichtig. Diese Kombination kommt bei den vierbeinigen Kunden von Primadopo und ihren Besitzern gleichermaßen gut an.

Die Öffnungszeiten sind momentan noch nach Vereinbarung. Für nicht ganz so mobile Menschen oder für Leute mit wenig Zeit bietet Herzberger sämtliche Leistungen auch mobil an und kommt zu den Kunden nach Hause. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.primadopo.de.



Marketing Auszeichnung

für die Alpenstadt Sonthofen

Zum zweiten Mal wurde die südlichste Stadt Deutschlands für ihr Marketing zum bayerischen Stadtmarketingpreis nominiert. 2014 mit dem Projekt „Stadtgeist



(v.li.n.re. :) Hans Fili (Vorstandsmitglied der Wirtschaftsvereinigung ASS Sonthofen, Inhaber FILI CONCEPT), Franz Josef Pschierer (Bayerischer Wirtschaftsminister) und Wolfgang Puff (Hauptgeschäftsführer Handelsverband Bayern)

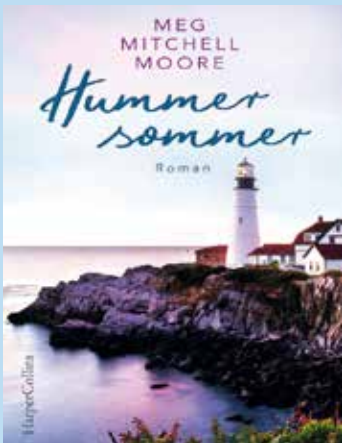
stärken“ und 2018 mit dem „Sonthofer Jahresspiel“ (mehr unter www.alpenstadt.info/Jahresspiel).

Bayerns Wirtschaftsminister Franz Josef Pschierer verlieh den bayerischen Stadtmarketingpreis 2018 in vier Größenklassen sowie einer Sonderkategorie an fünf bayerische Kommunen. Zwölf Städte und Gemeinden haben es in die Endauswahl geschafft. In vier verschiedenen Größenkategorien waren jeweils zwei bis vier Projekte nominiert worden.

Dass am 12. Juli im Bayerischen Staatsministerium für Wirtschaft und Medien in München für die Kategorie der Städte von 15.000 – 40.000 Einwohner Donauwörth mit einem zeitgemäßen Integrationsthema vor den Sonthofern den Preis gewann, ist für die Verantwortlichen der Alpenstadt zu verkraften. „Sie haben mit Ihrer Arbeit Hervorragendes geleistet“, konstatierte der Hausherr und Minister Franz Josef Pschierer und Andrej Pomtow von Focus Development ergänzte in seiner Laudatio: „Sonthofen überzeugt mit einer leicht finanzierbaren und gut übertragbaren Aktion, die für alle Werbegemeinschaften Vorbild sein kann.“

Beim Jahresspiel werden Trittbrettfahrer einfach stehen gelassen, dafür rücken regelmäßig glückliche Gewinner und eine positive Berichterstattung in den Fokus. Das stärkt auf unkomplizierte Weise die Gemeinschaft und den Wirtschaftskreislauf vor Ort.“

Buchtipp



Der aktuelle Tipp für August

Die Büchereifrauen empfehlen:

Hummersommer
von Meg Mitchell Moore

Eliza hat es geschafft! Als Ehefrau eines reichen Mannes lebt sie das Leben der amerikanischen Oberschicht. Sie trifft ihre Freundinnen und ist ihren beiden Töchtern eine gute Mutter. Als ihr Vater, der sie allein großgezogen hat, erkrankt, fährt sie in ihren Heimatort, um ihm beizustehen. In dem kleinen Fischerort Little Harbor hat sich nichts verändert. Die meisten Familien leben dort mehr schlecht als recht vom Hummerfang. Ein größerer Kontrast zum Leben in der Stadt ist für Eliza kaum denkbar. Trotzdem fühlt sie sich dort wohl und möchte ihren Vater, der an einem Gehirntumor leidet, bis zum Ende begleiten. Und während sie den Menschen ihrer Vergangenheit wiederbegegnet, tauchen tief verborgene Geheimnisse und Sehnsüchte auf.



Sonthofen liest 2018

800 Kinder bei Lesung

Eine schöne kleine Tradition im Rahmen des Literaturfestivals „Sonthofen liest“



Oldtimer
Imme R100

Rarität, Bj. 1950, Original, sehr gut erhaltenes Sammlerstück (fahrbereit)
Preis: VB

Tel.: 0160/7275782

ist die „große Kinderlesung“, welche die Buchhandlung Greindl seit einigen Jahren für die Grundschulen vor Ort organisiert. Dieses Jahr haben auch Schulen aus den umliegenden Gemeinden Interesse gezeigt, so dass kurzerhand eine „Mini-Lesereise“ für den Autor Jörg Steinleitner geplant wurde, der mit dem zweiten Band seiner Juni-Reihe „Juni und der Honigdieb“ nun erneut im Oberallgäu Station gemacht hat. Insgesamt kamen ca. 800 (!)



Kinder aus Schulen in Sonthofen, Hindelang und Fischen/Ofterschwang in den Genuss einer Lesung. „Bewaffnet“ mit Detektivhupe, Akkordeon und der spannenden Geschichte rund um einen geheimnisvollen Honigdieb konnte der Autor, der die Kinderbücher um das Mädchen Juni zusammen mit seiner ältesten Tochter Jona schreibt, die Kinder richtig begeistern!

Vorschau September

Nach einer kurzen Sommerpause im August startet „Sonthofen liest“ im September in einen ebenfalls abwechslungsreichen und bunten literarischen Herbst.

Den Anfang macht am 12. September um 19.00 Uhr eine Veranstaltung im Heimathaus mit Helga Greier. Mit ihren „Griff(l)igen Texten“ greift die Autorin so manches Ereignis kritisch auf; sie deckt Verhaltensweisen auf und kommentiert viele Ungereimtheiten unserer Gesellschaft prosaisch oder lyrisch. Tiny Schmauch gibt am Kontrabass seinen „musikalischen Kommentar“ dazu. Eintritt 13,- Euro / 11,- Euro, Karten in der Kultur-Werkstatt, Tel. 08321/2492, www.kult-werk.de.



Gold Fußpflege

ÄRZTLICH GEPRÜFT . PRAXIS . MOBIL

Inh. Angelika Gold-Zöbisch . Ortsstraße 24 . 87538 Kierwang
www.gold-fusspflege.de . Mobil 0171/7617065



PROF. FUSSPFLEGE . FUSSMASSAGEN . NAGELLACKE



Eine weitere musikalische Lesung im Heimathaus schließt sich am Mittwoch, dem 26.09. um 18.00 Uhr an: Die Schauspielerin Hildegard Meier trägt einfühlsam Passagen aus Markus Zusaks preisgekröntem Roman „Die Bücherdiebin“ vor, begleitet mit sanften Klängen des Akkordeonisten Wolfgang Jaegers. Eintritt 10,- Euro / 5,- Euro, Karten in der Kultur-Werkstatt, Tel. 08321/2492, www.kult-werk.de.



Für alle, die schon immer einmal selbst schreiben wollten, bietet Kommunikationstrainerin Urs Weiß am Freitag, dem 21.09. von 15.00 bis 17.30 Uhr im Café Herlein einen Workshop zum Thema „Biografisches Schreiben“ an. Mit verschiedenen Methoden schreiben Sie spontan, kreativ und in Ihrer eigenen Sprache. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Fantasie ist willkommen. Anmeldung und weitere Informationen bis zum 17.09. bei der Stadt Sonthofen, Tel. 08321/615-213 oder kultur@sonthofen.de.

Außerdem schon einmal vormerken:

Bücherflohmarkt am Freitag, dem 19.10. von 16.00 bis 19.00 Uhr, in der Albert-Schweitzer-Schule, Standgebühr 5,- Euro/

Tisch. Anmeldung bis zum 17.10. unter Tel. 08321/615-224 oder kultur@sonthofen.de.

Bundesweiter Vorlesetag 2018 am Freitag, dem 16.11. mit Lesungen im Stadtgebiet. Wer gerne vorliest, kann sich bis zum 30. September unter kultur@sonthofen.de anmelden (bitte mit Infos, wo, wann und was gelesen wird).

Heimathaus sucht

Ehrenamtliche Helfer

Das Team des Heimathauses Sonthofen sucht Unterstützung. Wenn Sie sich für unsere Heimat interessieren, Freude am Umgang mit Menschen haben und ein- bis zweimal im Monat Zeit haben, können Sie sich im Fachbereich Öffentlichkeitsarbeit/Kultur im Rathaus (Tel. 08321/615-213) oder direkt im Heimathaus (Tel. 08321/3300), Sonnenstraße 1 in Sonthofen, näher informieren.



Gerne laden wir Sie auch ein, während der Öffnungszeiten (Di bis Do, Sa, So 15.00 bis 18.00 Uhr) in die Arbeit „hinein zu schnuppern“ und mit den anderen Helferinnen und Helfern zu sprechen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

info



Natürlich schön

mit pflegendem Lippenstift

Reges Interesse zeigten die Teilnehmer des Workshops „Pflegender Lippenbalsam“ im Heimathaus Sonthofen am 7. Juni 2018. Zusammen mit Kräuterfrau Gabriele König stellten sie aus Franzosenkraut und Melissenöl einen Lippenstift her, der die Lippen geschmeidig macht.

Informationen zu weiteren Kräuterkursen und -wanderungen gibt es in der Tourist-Info Sonthofen und Altstädten. Die Anmeldung erfolgt direkt in der Tourist-Info, Tel: 08321/615-291 oder per E-Mail: tourist-info@sonthofen.de bis 16.00 Uhr des Vortages.

info

Weitere Infos gibt es im Heimathaus Sonthofen, Sonnenstraße 1, 87527 Sonthofen, Tel.: 08321/3300 zu den Öffnungszeiten Di – Do, Sa, So 15.00 – 18.00 Uhr.

**LEA
VITALHAUS**

WOHLFÜHLEN · ENTSPANNEN

Am Anger 8, 87538 Fischen i. Allgäu
Tel. 083 26 / 3 84 30-0

Montag bis Samstag 9:45 bis 18:00 Uhr
sonn- und feiertags geschlossen

www.lea-vitalhaus.de  [vitalhaus24](https://www.facebook.com/vitalhaus24)



Für jeden was Schönes dabei!

Eine große Auswahl an wertvollen Bioprodukten und ausgefallenen Geschenkeiden erwartet Sie. Bei uns werden Sie sicher fründig!

Unsere Veranstaltung im August:

11.08. Klangerlebnis mit Klangschalen
Die Veranstaltung findet von 17-18 Uhr in unserer Salzgrotte statt. Eintritt pro Person 21€, Anmeldung erforderlich.

Seien Sie herzlich willkommen!



Kreatives Ferienprogramm

im Heimathaus

Die Sommerferien stehen vor der Tür – sechs Wochen, die manchmal auch lang werden können, vor allem, wenn das Wetter nicht mitspielt. Aus diesem Grund wird für Kinder ab 6 Jahren im Heimathaus Sonthofen wieder ein buntes Ferienprogramm mit der Künstlerin Siglinde Buhl angeboten. Die Kinder lernen, wie man eine Hand oder eine Friedenstaube zeichnet, druckt, Zeichnungen in Aluminium eingraviert oder ein Fensterbild malt. So bekommen sie die Möglichkeit, verschiedene Kunsttechniken auszuprobieren und kleine Kunstwerke zum Thema „Frieden“ zu erschaffen, die sie mit nach Hause nehmen können.

Auf diese Weise wird ein kreativer und positiver Bezug zur Sonderausstellung „1914 – 1919: Sonthofen in schweren Zeiten“ hergestellt, die bis zum 4. November

im Heimathaus besichtigt werden kann. Die Besucher erwartet in zwei Räumen eine einzigartige Zusammenstellung von persönlichen Dokumenten und Ausstellungsstücken, die eindringlich verdeutlichen, welche Auswirkungen der Erste Weltkrieg in Sonthofen und Umgebung hatte. Dabei liegt das Berührende der Ausstellung vielfach im Detail: zum Beispiel wenn man die Bildunterschriften und Feldpostbriefe liest und die persönlichen Schicksale hinter den „Heldenfotos“ und oft nüchtern gehaltenen Aufzählungen erahnt.

Darüber hinaus tragen verschiedene Gegenstände wie Stahlhelm und Pickelhaube, eine Hörstation mit Originaltonbeiträgen sowie die an Nachbildungen historischer Litfaßsäulen abgebildeten Artikel aus

**Möchten Sie eine Immobilie verkaufen/vermieten?
Gerne informieren wir Sie über die Möglichkeiten.**

Stuibeweg 10 · 87527 SF-Altstädten · Tel. 08321/71999
www.immobilien-allgaeu.com

dem „Allgäuer Anzeigebblatt 1914 – 1919“ dazu bei, die bedrückende Atmosphäre des Ersten Weltkriegs greifbar zu machen.

Texttafeln und eine Filmstation zeigen Hintergründe und Zusammenhänge auf. Denn vieles hatte sich mit Kriegsbeginn 1914 geändert: Frauen fielen neue Rollen zu, es herrschte wirtschaftliche Not, und schon längst war der anfängliche Patriotismus Kriegsmüdigkeit und Resignation gewichen, was endlich in einen politischen Umbruch und das Ende der Monarchie in



Bayern mündete. In einem eigenen Ausstellungsbereich werden die Ergebnisse eines Schulprojekts der Realschule und Mittelschule Sonthofen präsentiert, das der Frage nachgeht, wie man in Sonthofen der im Krieg gefallenen Männer gedachte.

Weitere Informationen im Heimathaus Sonthofen, Sonnenstr. 1, 87527 Sonthofen, Tel. 08321/3300, zu den Öffnungszeiten Di – Do, Sa, So 15.00 – 18.00 Uhr.

Ferienprogramm

für Kinder ab 6 Jahren

Hand-Monodruck „Frieden“

Di, 07.08.2018, 15.30 – 17.30 Uhr

Friedenstaube zeichnen und nähen

Do, 09.08.2018, 15.30 – 17.30 Uhr

Friedenstaube gravieren

Di, 14.08.2018, 15.30 – 17.30 Uhr

Buntes Fenster-Friedensbild

Do, 16.08.2018, 15.30 – 17.30 Uhr

Kosten: jeweils 6,- Euro, Anmeldung im Heimathaus, Tel. 08321/3300

EISLAUFEN & EISSTOCKSCHIESSEN
für jedermann

EISSPORT ZENTRUM
Oberstdorf

von 10.30 – 12.00 Uhr
und 14.30 – 16.30 Uhr

TÄGLICH PUBLIKUMSLAUF

Eisstockschießen nach Terminvereinbarung · Tel.: +49 (0) 83 22 – 700 5150
info@oberstdorf-sport.de · www.eissportzentrum-oberstdorf.de

Heizung modernisieren – Bäder neu gestalten

Thomas Stetter
Dipl.-Ing.(FH)

seit 1972
Franz Stetter GmbH

Mittagstr. 13 - 13a · 87527 Sonthofen

Heizung · Sanitär · Solar
und Ingenieurplanungen



Tel.: 08321 - 1659
Fax: 08321 - 89653
Mobil: 0176 - 63200280
info@stetter-haustechnik.de



Einfach – schnell – kostengünstig

Allgäu-Panorama-Marathon

am 12. August

Am Sonntag, dem 12. August findet der 12. Allgäu-Panorama-Marathon statt, bei dem wieder ca. 1.500 Ausdauersportler erwartet werden. In verschiedenen Fachzeitschriften (z. B. Runner's World) wird er in höchsten Tönen gelobt und bewertet. Der Allgäu-Panorama-Marathon belegte bei einer Umfrage auf dem Internetportal marathon4you 2017 Platz 12 unter den deutschen Marathonläufen. In Bayern führt er auf Platz 1 sogar die Beliebtheitsskala an.

Das Voting bescheinigt den Veranstaltern des Allgäu-Panorama-Marathons Axel Reusch vom Sonthofer „LaufLaden“ und Christian Feger vom Skiclub Sonthofen hervorragende Arbeit. Ihnen ist es gelungen, eine Top-Ausdauersportveranstaltung aufzubauen und nachhaltig zu etablieren. Letztes Jahr konnten 1.261 Finisher auf den einzelnen Strecken gezählt werden. Interessant und wichtig für die Region und die Stadt ist auch die mit dem APM verbundene Werbung und Außendarstellung



in Bezug auf den Tourismus. Viele Teilnehmer der Veranstaltung reisen bereits Tage vorher an und nicht wenige davon bringen Begleitung mit. Von diesem Umstand profitieren natürlich auch Gastronomie und Einzelhandel in der Stadt. Bereits am Samstag startet das Rahmenprogramm des Marathons. Infos zur Veranstaltung im Internet unter www.allgaeu-panorama-marathon.de.

Neuerungen im Programm

In diesem Jahr gibt es eine neue Strecke beim APM: Den Hörnerlauf. Dieser folgt der Strecke des Ultras und Marathons, hat das Ziel aber in Grasgehren. Es geht also im Wesentlichen bergauf! Die Teilnehmer werden mit Bussen des Veranstalters ins Ziel zum Sonthofer Wonnemar gebracht. Ein deut-

licher Mehraufwand, der sich aber lohnen wird. Ziel ist es, damit die Lücke zwischen dem halbwegs flachen Halbmarathon und dem dann deutlich anspruchsvolleren Marathon (doppelte Strecke und sehr viele Höhenmeter) zu schließen. Der Hörnerlauf hat 18 km mit 1.111 Höhenmetern.

Sporthallen

in den Sommerferien geschlossen

Die Stadtverwaltung Sonthofen informiert, dass die städtischen Turn- und Sporthallen während der Sommerferien für den Sportbetrieb von Samstag, dem 28. Juli bis einschließlich Montag, 10. September geschlossen sind. Den Vereinen, die zum Schulbeginn bereits wieder im Punktspielbetrieb stehen, stellt die Stadt während einer bestimmten Periode auf Antrag Trainingszeiten zur Verfügung. Hierzu müssen sich interessierte Vereine bitte zeitnah im Fachbereich Sport/Veranstaltungen (08321/615-204 oder unter melanie.bader@sonthofen.de) der Stadt Sonthofen melden.





**OBERSTDORF
KLEINWALSERTAL**
Bergbahnen

**2 Länder
Bergerlebnisse
Abenteuer** familienfreundlich
entdecken **Bertis Schatzsuche**
Spaß für die ganze Familie **Kletterwald Nordwandsteig**
GRENZENLOS SCHATZSUCHE
Naturerlebnisweg Schatzkarte **Burmiwasser**
spannend **AllgäuCoaster Höfatsweg** Sonne
Söllis Kugelrennen Ganzjahres-Rodelbahn
Kinder fahren bis 18 Jahre in Begleitung eines
Elternteils den ganzen Sommer frei
Uff d'r Alp



www.ok-bergbahnen.com

Nebelhorn | Fellhorn | Söllereck | Kanzelwand | Heuberg | Walmendingerhorn | Ifen



Do, 02.08., Stadtkapelle Sonthofen
19.00 Uhr, Spitalplatz

Mo, 06.08., Musikkapelle Altstädten
20.00 Uhr, Hinang

Do, 09.08., Dorfmusik Berghofen
19.00 Uhr, Spitalplatz

Do, 16.08., Stadtkapelle Sonthofen
19.00 Uhr, Spitalplatz

Do, 23.08., Stadtkapelle Sonthofen
19.00 Uhr, Spitalplatz

Fr, 24.08., Musikkapelle Altstädten
20.00 Uhr, Altstädten (mit Bewirtung)

Di, 28.08., Dorfmusik Berghofen
19.30 Uhr, Berghofen

Mi, 29.08., Musikkapelle Altstädten
20.00 Uhr, Hinang

Do, 30.08., Stadtkapelle Sonthofen
19.00 Uhr, Spitalplatz

Mo, 03.09., Musikkapelle Altstädten
20.00 Uhr, Klostergarten

Fr, 21.09., Musikkapelle Altstädten
19.30 Uhr, HdG Altstädten

Sommerliche Blasmusik

Standkonzertsaison geht weiter

Auch im August und September spielen unsere Blaskapellen wieder viele Standkonzerte in Sonthofen und in den Ortsteilen. Die durchschnittlich 40 Musiker werden an den Konzerten die ganze Bandbreite der Blasmusik darbieten, von traditionell bis modern. So soll Jung und Alt, Gast und Einheimischer angesprochen werden. Die Konzerte finden im Freien statt, deshalb ist es möglich, dass die Konzerte kurzfristig aufgrund des Wetters abgesagt werden müssen. In Altstädten kann dagegen ins „Haus des Gastes“ ausgewichen werden. Die Tourist-Info Sonthofen und die Musiker freuen sich über zahlreichen Besuch.

Afrika Tage Sonthofen

vom 24. bis 26. August 2018

Zum ersten Mal finden heuer auch in Sonthofen „Afrika Tage“ statt. Veranstaltet werden diese vom ortsansässigen Förderverein Munga OVC Feeding Project Kenya

und der Erlös kommt den Waisenkindern in Munga/Kenya zu Gute.

Vom 24. bis 26. August wird der Platz am Marktanger vor der Markthalle in ein Stück Afrika verwandelt. Es wird die Stimmung eines afrikanischen Basars geboten. Händler bieten afrikanisches Kunsthandwerk, afrikanische Textilien und Accessoires an. Es gibt Trommelworkshops, afrikanische Haarflechtkunst sowie afrikanische Tänze und Fashionshows.

Natürlich gibt es auch afrikanisches Essen, wobei die Fischgerichte ebenso wie die Fleischgerichte vom Krokodil und Springbock besonders zu empfehlen sind. Für Besucher, denen dies zu exotisch ist, gibt es auch einen Grillstand mit Bratwurst- und Steaksemmel.



Ein weiteres Highlight ist das marokkanische Königszelt. Hier wird die traditionelle Teezubereitung zelebriert. Außerdem gibt es im Königszelt köstliches Süßgebäck. Für die Kinder wird es auch nicht langweilig werden. Täglich haben sie unter anderem die Möglichkeit, Sandbilder zu gestalten und Textilien zu bedrucken oder sich auf der Hüpfburg auszutoben.

Am Samstag ab 13.00 Uhr ist **Magic Didi** auf dem Festplatz und zeigt seine Zauber-

Ulrike Gaisser empfiehlt:

YBPN Wimperntusche

- maximales Volumen
- optische Verlängerung
- unwiderstehlicher Augenaufschlag

€ 14,95

BINGGER Bahnhofstraße 10 . Sonthofen

7 x ... schön für's Allgäu!

EHRlich WÄHRT AM LÄNGSTEN.
Seit 1910 Generalvertretung der Allianz-Versicherung

Allianz Bernhard Sonthofen, Blaichach, Oberstdorf
allianz-bernhard.de

Afrika Tage Sonthofen

- Afrikanischer Markt
- Afrikanische Textilien
- Kunsthandwerk
- Haarflechtkunst
- Afrikanische Küche
- Trommelworkshop
- Feuerschlucker

Kindersprogramm

- "Schneckenmann"
- Zauberer
- Hüpfburg
- Malen mit Sand
- Textilien bemalen
- ... und vieles mehr

Live Musik

Julio Sánchez RaXiNoaR Yunaït

24. - 26. August

Freitag 16-22 Uhr
Samstag 11-22 Uhr
Sonntag 10-19 Uhr

Eintritt frei!

10 Uhr christlich afrikanischer Gottesdienst mit Gospelchor

Marktanger Sonthofen

zu Gunsten von **Munga OVC Feeding Project Kenya**

Wir danken unseren Sponsoren:

künste. Am Sonntag ab 13.00 Uhr kommt „Schneckenmann Michael“ mit seiner Achatschnecke. Er erzählt den Kindern, wie diese afrikanische Riesenschnecke gelebt hat, bevor sie sich auf den langen Weg nach Europa gemacht hat. Die Riesenschnecke darf sogar gestreichelt werden.

Livemusikprogramm

Julio Sánchez am Freitag, dem 24.08. von 18.00 bis 20.00 Uhr, **RaXiNoaR** am Samstag, dem 25.08. von 17.00 bis 21.00 Uhr, **Yunaït** am Sonntag, dem 26.08. von 16.00 bis 18.00 Uhr sowie täglich Trommelworkshop. Am Sonntag gibt es um 10.00 Uhr einen christlich-afrikanischen Gottesdienst mit Gospelchor.

Der Basar ist wie folgt geöffnet:

Freitag 16.00 bis 22.00 Uhr
Samstag 11.00 bis 22.00 Uhr
Sonntag 11.00 bis 19.00 Uhr

An allen Tagen können sich Interessenten und Paten bei Mr. Edward Kamundi (Chairman von Munga OVC Feeding Project), der extra aus Kenya anreist, darüber informieren, wie der momentane Stand des Hilfsprojects in Kenya ist. An allen Tagen ist freier Eintritt.



Herbstmarkt

in Sonthofen

Am Freitag, dem 14. September findet auf dem Marktanger in Sonthofen der große Herbstmarkt statt. Von 8.00 bis 18.00 Uhr bieten ca. 150 Händler ein großes Spektrum von typischen Marktwaren an, von eingelegten Delikatessen über Spielzeug bis hin zu Wollstrümpfen. Natürlich stehen auch zahlreiche Imbissstände für die Verköstigung der Besucher parat.



Neue Gäste werben...

Meine Ferien 2019
IM ALLGÄU UND KLEINWALSERTAL

- » Hochaufl. Angebots-Beilage (500.000 Ex.) in Stuttgart, Heilbronn, Würzburg, Karlsruhe, Frankfurt, Bonn ab 24. Dezember 2018 mit über 1,2 Mio. Lesern
- » Teilnahme mit Ihrem Angebot bereits ab 395,- Euro (zzgl. MwSt.)
- » Inklusive Direktverlinkung über die neue Website: allgaeu-walser-card.de/meine-ferien

WIR BERATEN SIE GERNE:

Arno Zürn, Patrick Seimer, Andreas Zöbisch
Allgäu Werbung GmbH
Oberstdorfer Str. 10 . 87527 Sonthofen
Tel. +49 (0)8321/78 69 02
info@allgaeu-werbung.com





Sonthofen lädt ein zum Alpenfestival

Am 3. und 4. August präsentiert sich die Sonthofer Innenstadt mit all ihren Geschäften und Händlern, Plätzen und Gassen in einem Mix aus Tradition und Moderne, der die Alpenstadt charakterisiert und l(i)ebenswert macht. An beiden Tagen kommen hier die verschiedenen Generationen und Geschmäcker zum Feiern, Einkaufen und Genießen zusammen.

Die Wirtschaftsvereinigung ASS e.V. präsentiert in Kooperation mit der Stadt Sonthofen ein abwechslungsreiches Programm zusammen mit dem örtlichen Einzelhandel, Ausstellern aus fern und nah sowie Handwerkern, Künstlern und Musikern. Neben der langen Einkaufsnacht am Freitag bis 22.00 Uhr wird an beiden Festivaltagen auf zwei Bühnen Musik und Tanz geboten, eine Bergbildschau zeigt unsere Umgebung aus dem Blickwinkel verschiedener Fotografen und Imbiss-Stände wie auch ein Alpenmarkt locken mit regionalen Spezialitäten und Kunsthandwerk. Alles natürlich wieder bei freiem Eintritt!

Eröffnung am Freitagabend

Das Alpenfestival wird am Freitag um 18.00 Uhr offiziell auf der Held Biker Fashion Bühne am Johann-Althaus-Platz eröffnet. Danach geht es mit Live-Musik von „Melli & Joe“ direkt stimmungsvoll weiter. Am Rathausplatz auf der Allgäuer Kraftwerke Bühne beginnt am Freitag die Bewirtung bereits um 14.00 Uhr, das alpenländische Unterhaltungsprogramm startet dort um 15.00 Uhr mit den Jugendgruppen des Trachten- und Heimatvereins Altstädten, Alphornbläsern und den Leybachfehla. Daran schließen sich die

aktiven Plattler des Trachten- und Heimatvereins Altstädten mit der Musikkapelle Altstädten und den Schnippekopfbüebe im Bühnenprogramm an.



An diesem Abend kann bis 22.00 Uhr in den Geschäften gebummelt und eingekauft werden. Bei einer Modenschau um 18.15 Uhr in der Johann-Althaus-Straße werden festliche Roben sowie stilvolle, individuelle Bekleidung für Sie und Ihn präsentiert. Ein regionaler Alpenmarkt in der Promenadestraße und verschiedene Imbiss-Stände mit Spezialitäten runden den Abend ab.



Samstag Live-Musik

Am Samstag wird Live-Musik fast rund um die Uhr geboten: Am Johann-Althaus-Platz beginnt bereits um 11.00 Uhr „Franz Greiter“, der wohl beste und bekannteste Rock- und Blues-Gitarrist des Allgäus, das

Publikum einzustimmen. Um 18.00 Uhr übernimmt dann die Gruppe „OH FYO“ die Bühnenhoheit. Die Band kommt aus dem hohen Norden Deutschlands und gilt aktuell als Geheimtipp! Musikalisch beschrieben, stehen „OH FYO“ für Alternativ-Pop-Rock. Ab ca. 20.00 Uhr gehört die



Bühne dem Hauptact „Kids of Adelaide“, dem Folk-Duo aus Stuttgart. Ab 21.30 Uhr beginnt am Johann-Althaus-Platz die Fox & Dancenight mit DJ Selim für alle Tanzwütigen.

Traditionelles Programm am Rathausplatz

Parallel wird am Rathausplatz am Samstag ein traditionelles Bühnenprogramm geboten: Angefangen um 11.00 Uhr bei einem musikalischen Frühschoppen mit dem Trio „Dreikant“. Ab 14.00 Uhr, nach dem Grußwort des 1. Bürgermeisters und der Vorstellung der Gäste aus der Alpenstadt 2019 Morbegno, folgt die Jugendgruppe des Vereins GTEV Edelweiß Sonthofen und die Dorfmusik Berghofen. Um 18.00 Uhr sind die Plattler und Vereinsmusik „Isch gli“ des GTEV Edelweiß Sonthofen auf der Bühne zu sehen. Der Verein hat es sich seit 1911 zur Aufgabe gemacht, die Allgäuer Gebirgstracht, den Oberallgäuer Dialekt, die Volksmusik, Schuhplatteln sowie alte Sitten und Bräuche zu erhalten.

Alpenstadt 2019 zu Besuch

Das Alpenfestival lebt auch vom Austausch mit den anderen Alpenstädten. Dieses Jahr wird die künftige Alpenstadt 2019 Morbegno Sonthofen besuchen.

Morbegno liegt in der italienischen Provinz Sondrio in der Lombardei und zählt rund 12.200 Einwohnerinnen und Einwohner. Die italienische Stadt ist reich an Geschichte und Kultur und verfügt deshalb auch über sehr viele Sehenswürdigkeiten. Dass Morbegno aber auch in die Zukunft blickt, zeigt das große Engagement der

info

Stadt für eine nachhaltige Entwicklung. Dies führte dazu, dass Morbegno mit dem Titel „Alpenstadt des Jahres 2019“ ausgezeichnet wird. Das Gebiet um Morbegno ist für seine Naturschönheiten bekannt, insbesondere für seinen Waldreichtum, die vielfältigen sportlichen und sonstigen touristischen Angebote und die steilen Granitwände, die Kletterer aus der ganzen Welt anziehen. Zum Alpenfestival in Sonthofen reist Morbegno mit einem Food-Truck an und wird die Besucher/innen des Alpenfestivals mit typischen Gerichten sowie mit hervorragendem Käse und Wein verwöhnen.

Erweiterter Wochenmarkt

Ebenfalls samstags wird am Spitalmarkt ein erweiterter Wochenmarkt bis 16.00 Uhr geboten. Entlang der Fußgängerzone locken Imbiss-Stände mit Leckereien und auch das Hüttendorf mit kleinem Alpenmarkt ist bis 20.00 Uhr geöffnet. Ein Traktorenumzug, der um 15.00 Uhr durch die Innenstadt fährt und danach in der Promenadestraße bewundert werden kann, zieht mit Sicherheit nicht nur Technik- und Oldtimer-Fans an.



Bergbilderschau in den Geschäften

Besonders erwähnenswert ist auch die Bergbildschau, die an beiden Tagen Bilder von Fotografen in verschiedenen Geschäften ausstellt. Wem ein Bild besonders gut gefällt, der kann seinen Favoriten entweder online bis Sonntagabend 24.00 Uhr oder per schriftlichem Gebot im jeweiligen Geschäft ersteigern. Der Reinerlös der Versteigerung kommt der Bergwacht Sonthofen zu Gute.

An beiden Festivaltagen erwartet die kleinen Besucher ein buntes Kinderprogramm und mobile, musikalische Trios spielen in der Innenstadt an verschiedenen Stellen spontan auf. Mehr zum Alpenfestival: www.alpenfestival.com.



Kräuterprogramm

im August

Kräuterwanderung nach Oberried mit Kräuterbäuerin Waltraud Bächle-Waibel.

Am Mittwoch, 08.08.2018, 14.00 bis 16.30 Uhr, Treffpunkt: Parkplatz Unterried.

Maximal 12 Teilnehmer, Anmeldung bitte bis 16.00 Uhr am Vortag (20 Prozent Ermäßigung mit Allgäu-Walser-Card). Infos und Anmeldung: Tourist-Info, Tel. 08321/615-291 oder per E-Mail an tourist-info@sonthofen.de.

Sonthofer
Alpenfestival Eintritt frei
3. und 4. August

Live-Musik • Alpenmarkt • Bergbildschau •
 traditionelles Bühnenprogramm •
 Einkaufen freitags bis 22 Uhr

www.alpenfestival.com

Stadt Sonthofen - Info

**Clever Parken in Sonthofen
 – Marktangergarage –**

Parken in der Innenstadt, über 480 Stellplätze, Frauenparkplätze, Fußgängerzone in unmittelbarer Nähe, behindertengerecht.

1/2 Stunden frei!

Nähere Infos unter www.stadt-sonthofen.de
 Rubrik Stadtinfos > ÖPNV & Verkehr > Parken

jeweils am Mittwoch

18.00 Uhr Fackelwanderung mit Kässpätzleessen
Info u. Anmeldung (min. 2 Tage davor) in der Tourist-Info: 08321/615-291

jeweils am Mittwoch & Freitag

18.00 Uhr Äpler-Kässpätzle
mit Musik. Weitere Infos unter: www.dreiangelhuette.de, Dreiangelhütte

jeweils am Freitag

09.30 Uhr Tunnelführung im Kalvarienberg mit Besichtigung der Fledermausausstellung
Infos und Anmeldung unter Tel.: 08321/615-291, Kalvarienbergstollen

jeweils am Samstag

08.00 Uhr Wochenmarkt
(bis 13.00 Uhr), Spitalplatz

jeweils am Sonntag

10.00 Uhr Führung durch das Gebirgsjägermuseum
(bis 12.00 Uhr) Personalausweis erforderlich! Eintritt frei; Grüntenkaserne

täglich

15.00 Uhr Sonderausstellung – „1914 – 1919: Sonthofen in schweren Zeiten“
Weitere Infos gibt es im Heimathaus Sonthofen, Tel.: 08321/3300 zu den Öffnungszeiten Di – Do, Sa, So 15.00 – 18.00 Uhr.

17.45 Uhr Wildtierfütterung (außer Mo, Do u. So)
Alpenwildpark
Obermaiselstein

Samstag, 28.07.2018

08.00 Uhr Feuerwehrflohmarkt
Nähere Infos unter: www.feuerwehr-sonthofen.de, Markthalle/Marktanger

10.00 Uhr Dorffest der FFW Hinang
Feuerwehrhaus Hinang

Montag, 30.07.2018

20.00 Uhr Standkonzert der Musikkapelle Altstädten
Musikpavillon Altstädten

Donnerstag, 02.08.2018

19.00 Uhr Standkonzert der Stadtkapelle Sonthofen
Spitalplatz

Freitag, 03.08.2018

16.00 Uhr 5. Alpenfestival Sonthofen
mit Modenschau und Live-Musik auf dem Johann-Althaus-Platz mit Alpenländischem Programm und Alpenmarkt sowie Plattlern, Blasmusik und Modenschau auf dem Oberen Markt

Samstag, 04.08.2018

10.00 Uhr 5. Alpenfestival Sonthofen
siehe 03.08.

METZGEREI LANG

Wir haben Betriebsferien
vom 27.08. bis einschließlich 12.09.2018

87527 Sonthofen • Berghofer Str. 14
Tel. 08321 / 2407 • Fax 08321 / 2487

Sonntag, 05.08.2018

10.00 Uhr 28. Altstädter Rad-Lauf
Startgebühr: 15,- Euro pro Teilnehmer. Meldeschluss: Samstag, 4. August, 12.00 Uhr. Nachmeldung: am Veranstaltungstag bis 9.00 Uhr gegen eine Nachmeldegebühr von 5,- Euro möglich. Startnummernausgabe: ab 8.00 Uhr im Haus des Gastes Altstädten

10.00 Uhr Dorffest Beilenberg
mit Feldmesse, Feuerwehrhaus Beilenberg

Montag, 06.08.2018

20.00 Uhr Standkonzert der Musikkapelle Altstädten
Kapelle Hinang

Dienstag, 07.08.2018

15.30 Uhr Hand-Monodruck „Frieden“
Kinderworkshop mit Siglinde Buhl für Kinder ab 5 Jahren. Anmeldung: Heimathaus Sonthofen, Tel. 08321/3300, Heimathaus

Mittwoch, 08.08.2018

14.00 Uhr Kräuterjahr 2018: Kräuterwanderung nach Oberried
Teilnahme auf eigene Gefahr! Anmeldung: Tourist-Info, Tel.: 08321/615-291, Treffpunkt: Parkplatz Unterried

Donnerstag, 09.08.2018

15.30 Uhr Friedenstaube zeichnen und nähen
Ein Kinderworkshop mit Siglinde Buhl für Kinder ab 5 Jahren. Anmeldung: Heimathaus Sonthofen, Tel. 08321/3300, Heimathaus

19.00 Uhr Standkonzert der Dorfmusik Berghofen
Spitalplatz

Sonntag, 12.08.2018

08.00 Uhr 12. Allgäu Panorama Marathon
Infos und Anmeldung unter: www.allgaeu-panoramamarathon.de

11.00 Uhr 60. Äplerische Strausbergmesse
mit den Seifenern Alphornbläsern, anschl. Alphüttenfest auf der Strausbergalpe

Elektro ~ Sterzer

Beratung & Verkauf von Waschmaschinen, Trocknern, Spülmaschinen, Einbaugeräten und Gewerbeeräten.

ELEKTRO | GERÄTE | KUNDENDIENST | VERKAUF

Ladengeschäft: Jahnstraße 19 | 87525 Sonthofen
Telefon: 08321/89550 | Telefax: 08321/71428

BJÖRN WEIDHAAS

Malermester

Tel. 0 83 21/ 8 56 96 · Fax 8 96 11
Sudetenstr. 17 · Sonthofen · www.maler-weidhaas.de

- Maler- und Tapezierarbeiten
- Kunstharzputze
- Bodenbeläge
- Fassadenanstriche
- Vorhänge

Dienstag, 14.08.2018

15.30 Uhr Friedenstaube gravieren
Kinderworkshop mit Siglinde Buhl für Kinder ab 5 Jahren. Anmeldung: Heimathaus Sonthofen, Tel. 08321/3300, Heimathaus

Mittwoch, 15.08.2018

11.00 Uhr Bergmesse auf dem Sonnenkopf
bei schlechtem Wetter auf dem Altstädter Hof

Donnerstag, 16.08.2018

15.30 Uhr Buntes Fenster-Friedensbild
Kinderworkshop mit Siglinde Buhl für Kinder ab 5 Jahren. Anmeldung: Heimathaus Sonthofen, Tel. 08321/3300, Heimathaus

19.00 Uhr Standkonzert der Stadtkapelle Sonthofen
Spitalplatz

Donnerstag, 23.08.2018

19.00 Uhr Standkonzert der Stadtkapelle Sonthofen
Spitalplatz

Freitag, 24.08.2018

16.00 Uhr Afrika Tage
mit afrikanischem Markt, Musik und Trommelworkshops sowie leckerem Essen und einem Basar. Markthalle und Außenbereich

18.00 Uhr Konzert: Julio Sánchez
bis 20.00 Uhr, Markthalle



20.00 Uhr Standkonzert der Musikkapelle Altstädten
Musikpavillon Altstädten

Samstag, 25.08.2018

11.00 Uhr Afrika Tage
mit afrikanischem Markt, Musik und Trommelworkshops sowie leckerem Essen und einem Basar. Markthalle und Außenbereich

17.00 Uhr Konzert: RaXiNoaR
bis 21.00 Uhr, Markthalle



Sonntag, 26.08.2018

10.00 Uhr Afrika Tage
beginnt mit einem Gottesdienst mit Gospelchor, anschl. wieder afrikanischem Markt, Musik und Trommelworkshops sowie leckerem Essen und einem Basar. Markthalle/Außenbereich

16.00 Uhr Konzert: Yunait
bis 18.00 Uhr, Markthalle



Dienstag, 28.08.2018

20.00 Uhr Standkonzert der Musikkapelle Altstädten
Kapelle Hinang

Mittwoch, 29.08.2018

19.30 Uhr Dorfmusik Berghofen
Berghofen

Donnerstag, 30.08.2018

19.00 Uhr Standkonzert der Stadtkapelle Sonthofen
Spitalplatz

20.00 Uhr Meisterwerke der Wiener Klassik
Dirigent des Collegium Instrumentale Stuttgart ist Albrecht Schmid. Der Eintritt zu diesem hörenswerten Konzert ist frei – um Spenden wird am Ausgang gebeten, Pfarrkirche St. Michael

Sonthofer
Live-Nacht

Jeden ersten Freitag im Monat: Musik, Gedichte, Poetry Slam, ... Bei schönem Wetter auch unter freiem Himmel.

Diesen Freitag mit Alpenfestival.
Programm unter:
www.livenacht.com
www.alpenfestival.com

Nächste Sommernacht: 7. September
Bewerbungen von Künstlern und Bands an:
booking@livenacht.com

Sponsored by

SPASS Sonthofen

www.facebook.com/livenacht

Freitag, 3. August

E-BIKES
mit SHIMANO
Brose
Bosch und Yamaha



GUTER RAT & GUTE RÄDER

Albrecht-Dürer-Str.17
87527 Sonthofen
Tel. 08321/7807978

2radRIESCHER.de

Vespa
Piaggio
& Aprilia



Kinder-Rätsel



Finde die 10 Unterschiede!



Echt zum Lachen!

Zwei Deutsche treffen sich im Ausland. Fragt der eine den anderen: „Are you german?“ „See I so out?“ Antwortet der eine wieder: „You hear you so on!“ „Yes, I am a washreal german!“

Kennen Sie auch einen guten Witz?

Dann schicken Sie uns diesen per E-Mail: jensen@werbe-blank.com oder per Post: Werbe Blank GmbH, Oberstdorfer Straße 10, 87527 Sonthofen

Lösungswort:

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

rauschhafter Zustand	▼	schneefrei	Schiff, Röhricht	willkommen, passend, bequem	Windrichtung	▼	Ausruf des Archimedes	▼	Blattrückseite	▼	Zeiteinheit
spärlich, dürtig	▶				unverheiratet	▶				8	
engstirniger Mensch	▶								Tonart		schmale Stelle, wenig Raum
Halbwüchsiger	▶				Tinte, Zeichenutensil	▶			▼		
▶					span. Stoßdegen	▶	den Wald abholzen	▶	2		
Leibwache der Fürsten		portugiesisch: Bergkette	Wildpflege	▶				Nachlassempfänger		flache Kopfbedeckung	
▶				1		Einschnitt	▶				
hervorspring. Mauerstreifen		Raubvogel	Sammlung von Schriftstücken	▶	zwei zusammengehörige Dinge	▶			Vertrauensperson		Anmut, Liebreiz
Langschwanzpapagei	▶						Verfall, Zusammenbruch	leihweise (auf ...)	▶		6
Abk.: Deutsches Rotes Kreuz	▶				kurz für darüber	▶					
▶								Abk.: Gebrüder	Abk.: med.-techn. Assistent	▶	
Hochebene		abgebrannt, mittellos		Fremdwortteil: Schall, Klang		Kurzform von 'Ignatius'	▶				
▶	3							nicht gesellschaftskonform		Strick zum Segelschmüren	
handbet. Schienenfahrzeug		Laubbaum	Sultans-erlass		Hauptstadt v. Bangladesch	▶	reusenähnliches Fischfanggerät	4			
▶										geschickte Täuschung	Kürzel der ehem. Tschechoslowakei
geringer machen		ungekocht	▶				Vorteil des Schiffs	franz. ugs.: Polizist	▶		
US-Geheimdienst	▶			Fußball Regelverstoß	▶						
Sand-, Schneeanhäufung		Bericht (Kw.)	▶					internat. Friedenstruppe	▶		
▶				Vermittlungsbüro	▶				7		

© RateFUX 2018-450-007

www.baeckerei-muenzel.de

WIR SUCHEN SIE!

Engagierte Verkäufer/in in Voll- und Teilzeit (m/w) ...gerne auch Generation 50+

Sind Sie zuverlässig, verantwortungsbewusst und flexibel? Dann senden Sie uns Ihre aussagekräftige Bewerbung zu:

Bäckerei Konditorei Münzel KG
Östliche Alpenstraße 28
87527 Sonthofen
bewerbung@baeckerei-muenzel.de

finden Sie uns auch auf Facebook
facebook.com/baeckereimuenzel

info



(v.li.n.re. :) Rita Hermannsdörfer, Helga Schuwald, Dr. Joachim Bahrs und Ursula Bahrs freuten sich über die Spende anlässlich des Jubiläums, überbracht von 1. Bürgermeister Christian Wilhelm

Verein Notausgang
feiert 10-jähriges Jubiläum

Jobverlust, Beziehungsprobleme, chronische Krankheit – Menschen erleben im Laufe eines Lebens immer wieder Krisen. Vieles kann alleine bewältigt werden, aber oft sind die Sorgen dann auch so groß, dass keine Lösungen mehr sichtbar sind. Oftmals fühlen sich die Menschen auch allein gelassen mit ihren Problemen. Und dann ist es häufig schwierig, den richtigen Ansprechpartner für sein persönliches (individuelles) Anliegen zu finden.

Hier setzt der „Notausgang – Hilfe für Menschen in Not e.V., Zweigstelle Sonthofen“ an. Der Verein sieht sich als Beratungsstelle, der aber auch praktische Hilfe leisten kann. „Wir hören uns die Probleme an, überlegen mit dem Hilfesuchenden gemeinsame Lösungsansätze und nutzen unser Netzwerk, damit die Hilfeleistung auch tatsächlich ankommt“, so Dr. Joachim Bahrs, der zusammen mit seiner Frau Ursula seit zehn Jahren der Zweigstelle Sonthofen des Memminger Vereins vorsteht.

Ob es die Suche nach einer gebrauchten Waschmaschine für die alleinerziehende Mutter, die dringende Auszeit eines chronisch Kranken oder die untragbare finanzielle Situation eines Rentners ist – das Hilfespektrum im Verein „Notausgang e.V.“ ist so vielfältig, wie es die Menschen sind. Das von ihnen aufgebaute Netzwerk

zu Hilfsorganisationen, Behörden und Privatpersonen ermöglicht ihnen, Hilfsangebote zu finden und auch zu vermitteln.

Familie Bahrs arbeitet in ihrem Verein mit ebenfalls ehrenamtlichen Mitarbeitern. Mit besonderem Engagement und Herzblut kümmern sich Helga Schuwald und Rita Hermannsdörfer um die Besucher des Café Impuls (Sonnenstraße 6), das jeden Mittwoch- und Donnerstagnachmittag geöffnet ist. „Das Café Impuls steht für jeden offen“, so Dr. Bahrs „wir haben für jeden eine Tasse Kaffee oder Tee und bieten auch hier die Möglichkeit für Gespräche an.“ Es ist ein beliebter Treffpunkt, um sich in geselliger Runde auszutauschen oder bei Gesellschaftsspielen Freude zu haben. Ergänzt wird das Angebot durch Vorträge und gemeinsame Freizeitaktivitäten.

IT-Konzepte
individuell und wirtschaftlich
Verstehen – Planen – Umsetzen

SONTHOFEN
Hindelanger Str. 35
Tel. 0 83 21 / 66 96 - 0
info@rz-net.de
www.rz-net.de

RZ COMPUTER

Bürgermeister Wilhelm hat das Café Impuls und den Notausgang e.V. anlässlich des zehnten Geburtstages besucht und zeigt sich beeindruckt vom Engagement der Familie Bahrs und ihren Mitarbeiterinnen. Auf die Frage, welche Hilfe der Verein bräuchte, antwortete Dr. Bahrs, dass sie zum einen immer auf der Suche nach helfenden Händen sind. Er hätte gerne ein noch größeres Netzwerk an engagierten Menschen, die für die Hilfesuchenden ein Herz haben und sich bereit erklären, sie zu unterstützen. Zum anderen halten er und seine Frau auch nach Nachfolgern Ausschau, die sich mit viel Einfühlungsvermögen der Menschen in Not annehmen mögen.

Das Team vom „Notausgang Sonthofen“ dankt allen sehr herzlich, die in den vergangenen Jahren in vielfältiger Art Unterstützung geleistet und somit Hilfe für Menschen in unserer Region möglich gemacht haben. Finanzielle Unterstützung ist die Basis, auch zukünftig effektiv Hilfe leisten zu können. Daher ist der Verein für Spenden sehr dankbar.

Leseraktion:

Mein ganz persönlicher Energieplatz

Die Sommeraktion von den Allgäuer Kraftwerken zusammen mit „Der Sonthofer“.

Kraftplätze, Energieplätze – jeder hat seinen ganz speziellen Ort oder Platz, der ihn auf geheimnisvolle Art eine besondere Kraft spüren lässt. Ein Ort, zu dem man gerne kommt um zu regenerieren oder aufzutanken, ein Platz voller Erinnerung, Ausstrahlung und Atmosphäre.

Die Sommermonate sind die richtige Zeit, rauszu.gehen und für die Leser des Sonthofer Ihren ganz persönlichen Kraftplatz zu beschreiben und zu fotografieren. Schicken Sie uns ein Bild von Ihrem Kraftplatz in Sonthofen und Umgebung oder erzählen Sie uns von der Kraft, die Ihnen dieser Platz gibt. Hier im Sonthofer werden wir Ihre Kraftplätze in den kommenden Monaten veröffentlichen und freuen uns auf Ihre Einsendungen!

Ein ganz eigener Energieplatz für die Sonthofer liegt tief im Hintersteiner Tal. Dort erzeugen die Allgäuer Kraftwerke schon seit 1897 mit Hilfe der Wasserkraft aus der Ostrach umweltfreundlichen Strom für uns in Sonthofen und sparen damit jährlich 1.0 Mio. kg. CO₂.

Einsendung per Mail an kraftplatz@allgaeukraft.de oder auf dem Postweg an Allgäuer Kraftwerke GmbH, Am Alten Bahnhof 10, 87527 Sonthofen, Stichwort „Kraftplatz“.

Das Spendenkonto ist bei der Sparkasse Allgäu IBAN: DE87 7335 0000 0514 0931 86 - BIC: BYLADEM1ALG (Spendenbescheinigung wird zugestellt).

Hilfe bietet der „Notausgang Sonthofen“ (www.notausgang-sonthofen.de) unter der Tel. 08321/4072040 oder per E-Mail: info@notausgang-sonthofen.de. Familie Bahrs ist unter den genannten Kontaktdaten auch für Angebote zur ehrenamtlichen Mitarbeit oder sonstiger Unterstützung zu erreichen.



Die Solar-Offensive Oberallgäu Startschuss in Sonthofen

Die Stadt Sonthofen veranstaltete zusammen mit dem Energie- und Umweltzentrum Allgäu (eza!) am 9. Juli einen Infoabend zum Auftakt der Solar-Offensive im Haus Oberallgäu. Rund 35 Teilnehmer interessierten sich für Photovoltaik, Speicher und das neue Solarkataster. Die Solarenergie steht in diesem Sommer im ganzen Oberallgäu besonders im Fokus. Solaranlagen auf den vorhandenen Dächern zu fördern und auf den privaten wie gesellschaftlichen Nutzen einer Investition in Sonnenenergie hinzuweisen – das sind die erklärten Ziele der „Solar-Offensive Oberallgäu 2018“.

Mit der Solar-Offensive hat der Landkreis Oberallgäu zusammen mit regionalen Energieversorgern, Anlagengerichtern, Speicherherstellern und Kommunen eine Kampagne gestartet, die die BürgerInnen zum einen mit Informationen zum Thema Solarenergie versorgt, zum anderen aber auch ganz konkrete Angebote für diejenigen bereit hält, die sich für die Investition in eine eigene Anlage entscheiden. Die teilnehmenden Firmen bieten dazu im Kampagnenzeitraum Rabatte und Aktionen an, die über die Kampagnenwebsite www.allgaeu-klimaschutz.de/solaroffensive eingesehen werden können.

Das Solarkataster für den Landkreis

Einen niederschweligen und unverbindlichen Einstieg in das Thema bietet der Landkreis seinen Bürgerinnen und Bürgern mit dem neuen Solarkataster. Als

unabhängige Informationsplattform bietet das Kataster jedem die Möglichkeit, sich über die Eignung des eigenen Hausdachs für eine PV-Anlage, auch in Verbindung mit einem Batteriespeicher, zu informieren: Das Solarkataster ist ab sofort unter www.allgaeu-klimaschutz.de/solarkataster erreichbar.

Wer wird Solarbotschafter?

Wer ist bereit, als Solarbotschafter aktiv zu werden? Die Brauerei Zötler unterstützt das ehrenamtliche Engagement mit einem 500-Liter-Getränke-Gutschein für das nächste Stadt- oder Dorffest der aktivsten Oberallgäuer Solar-Kommune!

Es gewinnt die Kommune, für die sich bis zum 31.10.2018 am meisten Solar-



botschafter unter klimaschutz@lra-oa.bayern.de anmelden. „Solarbotschafter“ sind Bürger, die selbst eine PV-Anlage oder einen Batteriespeicher betreiben und bereit sind, Nachbarn und Mitbürgern aus erster Hand über ihre Erfahrungen zu berichten. Für die Anmeldung genügen zunächst die Angabe von Name und Telefonnummer. Die Klimaschutzbeauftragten des Landkreises klären dann mit Ihnen, ob Sie direkt kontaktiert werden wollen oder nur über den Landkreis bzw. die Heimatgemeinde.

Kontakt und weitere Informationen:

Koordinationsstelle Klimaschutz im Landratsamt Oberallgäu, Simon Steuer und Heike Schmitt, E-Mail: klimaschutz@lra-oa.bayern.de. Tel.: 08321/612-743.

Neue Förderprogramme

für Hotellerie und Gastronomie

In Bayern wurden unter dem Oberbegriff „Tourismusland Bayern“ zwei neue Sonderprogramme zur Förderung der Hotellerie und Gastronomie aufgelegt: zum

einen ein Sonderprogramm „Qualität und Gastlichkeit“: Gefördert werden hier Modernisierungs- und Erweiterungsmaßnahmen zur Qualitätsverbesserung der Bewirtschaftungs- und Gastbereiche; und zum anderen ein Sonderprogramm „Barrierefreie Gastlichkeit“: hier sind Investitionsmaßnahmen in die Barrierefreiheit der Betriebe, d.h. Maßnahmen z.B. für Menschen mit Geh-, Hör- oder Sehhinderung zuschussfähig. In beiden Programmen gilt eine Mindestinvestitionsgrenze von 30.000,- Euro. Die Zuschüsse betragen bis zu maximal 20 Prozent. Gefördert werden nur gewerbliche Betriebe – Privatvermieter sind also von der Fördermöglichkeit ausgeschlossen.

Förderstelle ist die Regierung von Schwaben, Dr. Silvio Kermer, erreichbar unter Tel.: 0821/327-2659 oder per E-Mail: silvio.kermer@reg-schw.bayern.de.

Erstauskünfte gibt es auch im Landratsamt Oberallgäu bei Frau Wegner unter Tel.: 08321/612-342 oder per E-Mail: wirtschaftsfoerderung@lra-oa.bayern.de

Stromsparwettbewerb

Mitmachen hilft sparen

Sie haben kürzlich von Ihrem Stromversorger Ihre Stromrechnung für den Abrechnungszeitraum 2017/2018 erhalten? Dann nehmen Sie sich die Zeit für einen kurzen Vergleich Ihrer Verbrauchswerte von 2017/2018 mit den Werten aus der letzten Abrechnungsperiode von 2016/2017. Sie haben weniger verbraucht? Prima! Dann haben Sie beste Chancen auf einen Gewinn beim aktuellen Stromsparwettbewerb des Landkreises Oberallgäu!

Machen Sie mit und schicken Sie einfach das Teilnahmeformular (gibt es in Ihrem Rathaus sowie unter www.allgaeu-klimaschutz.de/kampagnen-aktionen.html) sowie Kopien Ihrer Abrechnungen per Post an das Landratsamt Oberallgäu, Koordinationsstelle Klimaschutz, Oberallgäuer Platz 2, 87527 Sonthofen oder per E-Mail an: klimaschutz@lra-oa.bayern.de.



Stadtkapelle Sonthofen

auf Konzertreise in Schweden

Große Reisepläne stehen bei der Stadtkapelle auf dem Terminplan – es geht auf eine Konzertreise nach Schweden. Über eine Musikerin der Stadtkapelle kam Kontakt mit den „Bofors-Musikkär“ in der schwedischen Stadt Karlskoga, Provinz „Örebro län“, zustande. Karlskoga mit seinen ca. 28.000 Einwohnern liegt am Möckeln-See im südlichen Schweden. Die Musikerin spielte viele Jahre in der Werkkapelle der Firma „Bofors“ und kam vor drei Jahren zur Stadtkapelle. Die Bofors-Musikkär hatten im letzten Jahr geplant, der Stadtkapelle einen Besuch abzustatten, er kam aber nicht zustande. Die Stadtkapelle wollte aber die schwedischen Musiker kennenlernen und unternimmt nun eine zehntägige Konzertreise nach Schweden.

Die Reise beginnt am Sonntag, dem 5. August. Das Programm sieht ein Gemeinschaftskonzert mit den Bofors-Musikkär in Karlskoga, sowie Auftritte in den Orten Kristinehamn und Örebro vor. Nach fünf Tagen in Karlskoga fahren die Musiker weiter in die schwedische Hauptstadt Stockholm. Dort wartet für zwei Tage ein dichtgedrängtes Programm mit Konzerten und Besichtigungen von Sehenswürdigkeiten von Stockholm.

Wanderausstellung

Mut zum Miteinander – Inklusion leben

Was bedeutet eigentlich Inklusion? Dieser Frage nimmt sich die Wanderausstellung „Miteinander“ an, die bis 10. August zu den allgemeinen Öffnungszeiten im Landratsamt Oberallgäu in Sonthofen gezeigt

wird. Die Ausstellung zum Thema „Inklusion“ wurde vom Bayerischen Staatsministerium für Arbeit und Soziales, Familie und Integration erarbeitet. Sie soll den Betrachter einladen, sich mit dem Thema



Das Fachgeschäft
für **TRENDIGE TRACHT**
für die ganze Familie

Hochstr. 9 - 87527 Sonthofen
Schloßstr. 10 - 87534 Oberstaufen
Oststr. 6 - 87561 Oberstdorf

Inklusion aktiv auseinander zu setzen, indem sie aufzeigt, mit welchen Barrieren Menschen mit Behinderungen zu kämpfen haben und wie diese Hindernisse abgebaut werden können.

Jeder Mensch soll in unserer Gesellschaft akzeptiert werden. Alle Menschen haben das Recht, selbstbestimmend und gleichberechtigt in unserer Gesellschaft leben zu können – unabhängig von Geschlecht, Alter oder Herkunft, von Religionszugehörigkeit oder Bildung, von eventuellen Behinderungen oder sonstigen individuellen Merkmalen – egal ob im Bereich Bildung, in der Arbeitswelt oder in der Freizeit.

LAND-HAUS – Trendige Tracht

feierte Sommerfest

Qualitätsvolle Trachtenmode zu guten Preisen, das bietet LAND-HAUS Trachten in Sonthofen. Am Samstag, dem 7. Juli feierte das stilvoll eingerichtete Geschäft in der Hochstraße 10 sein Sommerfest. Das Sonthofener LAND-HAUS bietet von Kopf bis Fuß, vom passenden Hut, über

Dirndl, Röcke, Blusen und Jacken bis zu Schuhen, Schmuck und vielen Accessoires alles, was die modebewußte Frau von heute möchte. Natürlich ist auch für den Mann eine grosse Auswahl an Lederhosen, Hemden und Janker vorhanden. Kinder und Jugendliche finden selbstverständlich je nach Geschmack und Anlass das passende für sich. Und das in einem Geschäft, das persönliche Atmosphäre ausstrahlt. Diese Art, Trachten zu verkaufen, ist sicher einmalig in der Region.

Wer sich von der hochwertigen Angebotspalette aus der Trachtenmode überzeugen lassen möchte, findet unter der kompetenten modischen Beratung sicher das richtige Outfit für Beruf und Freizeit, einen festlichen Anlass am Abend oder fürs Volksfest.

TRENDS mit 25 Jahren Erfahrung

Dirndl und Lederhosen sind Kult! Ob nun der modische Aspekt im Vordergrund steht oder man Wert auf das Traditionelle legt, im LAND-HAUS findet jeder das Passende. Und das für Damen, Herren und Kinder.

Trendsetter im Bereich Tracht

Neu interpretierte klassische Tracht mit einer aktuellen Auswahl an Farben, Stoffen oder Schnittführungen. Klassiker werden mit Strass und Taft neu interpretiert. Auch die passenden Accessoires, wie Schuhe, Schmuck, Hüte und Taschen werden angeboten.

LAND-HAUS scheut keine Mühe, um aktuelle Trends aufzuspüren und ausgefallene, aber auch traditionelle Artikel zu finden. Dafür werden Messen im In- und Ausland besucht. Qualität und guter Preis haben immer oberste Priorität. In den Fachgeschäften wird sich Zeit für die Kunden genommen, um sie passend und typgerecht einkleiden zu können. Grosser Wert wird auf die persönliche und kundenorientierte Beratung gelegt.

Tradition trifft auf Moderne !

Wenn Sie Dirndl und Lederhosen suchen mit den passenden Accessoires in angenehmer Atmosphäre, mit freundlicher und fachkompetenter Beratung, die auf Ihre Wünsche eingeht, dann sind Sie im LAND-HAUS Trachten in Sonthofen genau richtig! TRENDIGE TRACHT für die ganze Familie – und das seit 14 Jahren!



Modischer Abschluss

Mittelschüler entwerfen Pullover

Die Abschlussprüfungen sind vorbei, der Stress fällt ab, endlich feiern! Fehlt nur noch die standesgemäße Kleidung: Der Abschluss-Pulli oder das Abschluss-T-Shirt. Doch wie kommt man zu seinem Lieblingsstück, das man durch diese unbeschwerte Zeit der Partys trägt? Der einfachste Weg führt ins Netz, Anbieter gibt es dort zuhauf. Die Angebote sind aber so zahlreich wie austauschbar. Und so einfach wollten es sich die Schüler der Arbeitsgemeinschaft „Design“ der Mittelschule Sonthofen auch nicht machen: „Wir entwerfen unsere eigenen Pullis!“

Lehrer Matthias Tholl, der die AG betreute, war zunächst skeptisch: „Ich hatte sowas

selbst noch nie gemacht und wusste nicht, ob wir das technisch schaffen würden.“ Gemeinsam ließ man sich auf das Abenteuer ein. Bei einer Sonthofer Firma fand man ein geduldiges Team, das bei wichtigen Fragen zu Dateiformaten, Drucktechniken oder der Farbwahl beratend zur Seite stand.

Zunächst fertigten die jungen Designer – ganz analog – zahlreiche Bleistift-Skizzen an. In Team-Gesprächen feilten die Jugendlichen an den Ideen. Durchhaltevermögen war gefragt. Immer wieder wanderten tolle Skizzen in den Papierkorb, weil die Klassenkameraden einfach nicht zu begeistern waren.



Schließlich wurden die auserwählten Skizzen mit Filzstiften zu Druckvorlagen ausgearbeitet. „Vor der Digitalisierung der Entwürfe hatte ich großen Respekt, letztlich haben das aber auch die Schüler gemacht“, so Tholl. Ein Tutorial-Video im Internet half: Entwurf abfotografieren,

Bild in die freie Grafik-Software „Inkscape“ importieren und mit drei Mausklicks in eine Vektorgrafik umwandeln. „Die Arbeit am PC hat richtig Spaß gemacht“, strahlt Vanessa.

Und dann: Am Tag der letzten Prüfungen schlüpfen die Schüler stolz in ihre burgundfarbenen Hoodies. Ein ganz besonderer Tag in einem ganz besonderen Pullover.

Energielabel fürs Internet

Der kleine EDV- und Energiespartipp

Gibt es Energielabel eigentlich auch für das Internet? Zunächst zwei Zahlenvergleiche zum Nachdenken:

- Wäre das Internet ein Land, hätte es nach einer Studie von Greenpeace den weltweit sechstgrößten Stromverbrauch.
- Das Fraunhofer-Institut hat ermittelt: um den Energiebedarf deutscher Rechenzentren zu decken, ist die Leistung von umgerechnet vier mittelgroßen Kohlekraftwerken notwendig.

Doch dazu gibt es eine gute Nachricht, denn große Internetfirmen wie Google sind mittlerweile auf Ökostrom umgestiegen und verringern damit die negativen Umweltauswirkungen des Stromverbrauchs.

Schulbeginn an allen Grundschulen

	Grundschüler der 2. bis 4. Klassen	für alle Schulanfänger	Gottesdienste für die Schulanfänger
Grundschule Rieden:	Di., 11. Sept. 18 um 8.00 Uhr Ende: 11.20 Uhr	Di., 11. Sept. 18 um 8.30 Uhr Ende: 10.00 Uhr	ök. Segnung 10.30 Uhr, St. Christoph
Grundschule an der Berghofer Straße:	Di., 11. Sept. 18 um 8.00 Uhr Ende: 11.20 Uhr	Di., 11. Sept. 18 um 9.15 Uhr Ende: 11.15 Uhr Treffpunkt Haus Oberallgäu zur Einschulungsfeier!	ök. Segnung 8.00 Uhr, Pfarrei St. Michael
Außenstelle Altstädten:	Di., 11. Sept. 18 um 7.45 Uhr Ende: 11.05 Uhr	Di., 11. Sept. 18 um 9.30 Uhr Ende: ca. 11.00 Uhr	ök. Segnung 8.45 Uhr, St. Peter und Paul

Die schlechte Nachricht ist, dass der gesamte Energieverbrauch für das Internet vor einigen Jahren noch gar nicht angefallen ist. Und dieser Verbrauch wächst rasch – dabei wäre die beste Energie doch die, die gar nicht erst erzeugt werden muss.

Was bedeutet das für unseren Alltag? Sicher nicht, dass wir auf Internet und EDV verzichten sollten. Die Herstellung von Papier für allen Schriftverkehr wäre nämlich noch viel energieaufwändiger.

Tatsächlich gilt jedoch im Internet genauso, wie in der realen Welt, dass wir Nutzer entscheiden, wie klimaschonend die angebotenen Dienste sind. Greenpeace hat dafür vor wenigen Jahren kurzerhand ein Energielabel namens „Clickclean“ für die größten Internetunternehmen eingeführt. Nach dem englischen Schulnotensystem erhält z.B. das bekannte WhatsApp dort ein A = sehr gut, Twitter hingegen ein F = ungenügend.

Für unseren Alltag ist sicher auch die Wahl der Suchmaschine relevant, denn jede Suchanfrage verbraucht Strom. Und während das bei Google immerhin schon überwiegend Ökostrom ist, gibt es dennoch jede Menge Anbieter, die es noch besser machen. Das bedeutet, dass sie beispielsweise ihren Gewinn aus Werbeeinnahmen zum überwiegenden Teil in Klimaschutz investieren. Nach persönlichem Belieben lässt sich eine Seite z.B. hier aussuchen: <https://utopia.de/ratgeber/alternative-suchmaschinen-google/>.

Noch ein Hinweis zum Thema Strom sparen: Noch immer besteht die Möglichkeit, sich zum aktuellen Stromsparwettbewerb anzumelden und attraktive Preise zu ge-

winnen! Unter: www.allgaeu-klimaschutz.de/allgaeuer-klimameisterschaft.html

Trinken nicht vergessen

Wasser ist Leben

Wasser ist ein wahres Lebenselixier: Ohne ausreichend Flüssigkeitszufuhr kann der menschliche Organismus nicht überleben. Kein Problem – signalisiert uns doch in der Regel das Durstgefühl eindeutig, wenn Flüssigkeit zugeführt werden muss. Schwieriger wird es, wenn der Durst ausbleibt, wie es bei älteren Menschen häufig der Fall ist.



Somit droht nicht nur bei schweisstreibender Hitze Dehydrierung, die gefährliche gesundheitliche Folgen haben kann: von Unruhe, Müdigkeit und Schwindel bis hin zu Desorientierung, Thrombosen oder im schlimmsten Fall Kreislaufversagen.

Mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit am Tag außerhalb der Mahlzeiten sollte jeder Mensch in Form von nicht-alkoholischen Getränken zu sich nehmen – an besonders warmen Tagen oder bei Anstrengung mehr, empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung. Mit diesen Tipps kann es auch ohne starkes Durstgefühl gelingen:

- Die tägliche Trinkration schon morgens in Sichtweite bereitstellen; ein leeres Glas gleich wieder auffüllen.
- Für Abwechslung sorgen: Wasser, ungesüßter Tee oder Saftschorlen mit hohem Wasseranteil eignen sich gut, während Säfte oder Softgetränke sehr kalorienreich und oft gezuckert sind. Wem Mineralwasser pur zu langweilig ist, kann es durch einen Spritzer Zitrone, Minz- oder Zitronenmelisseblätter aromatisieren.
- Auch wasserhaltiges Obst, kalte Suppen und Gemüse wie Gurken halten den Flüssigkeitshaushalt in Balance.
- Pflegebedürftige Senioren benötigen Unterstützung: Ermutigen Sie als Angehöriger regelmäßig zum Trinken und führen Sie feste Rituale ein – etwa ein Glas Tee nach dem Essen. Auch ein Trinkplan kann helfen: Täglich die getrunkene Menge eintragen und abends zusammenzählen.
- Demenziell Erkrankte greifen gerne zu farbigen Getränken wie Saftschorlen oder Früchtetee. Es kann auch helfen, Getränke gut erkennbar anzubieten, zum Beispiel in farbigen Bechern.





WIR KÜMMERN UNS UM
Erd-, Feuer-, See- & Naturbestattungen,
Vorsorgeverträge, alle Formalitäten
& Behördengänge.

VERLASSEN SIE SICH AUF UNS.

LUMEN BESTATTUNGEN
HARALD WÖLFLE

87527 SONTHOFEN Grünenstraße 17 Telefon 083 21. 855 69	87541 BAD HINDELANG Zillenbachstraße 3 Telefon 083 24. 95 33 95	info@bestattungen-woelfle.de www.bestattungen-woelfle.de
--	---	---



info

Herzliche Einladung

**Gottesdienste
mit Kindergottesdienst**

**Ev.-Freikirchliche Gemeinde
(Baptisten) Sonthofen**

Siplinger Straße 30 (Rieden)
Tel.: 08321/6185844
www.efg-sonthofen.de
Gottesdienst: Sonntags
um 10.00 Uhr

Ev. Gemeinschaft Sonthofen
im Raiffeisensaal, Marktstr. 27

Tel.: 08321/7208175
www.eg-sonthofen.de
Gottesdienst: Sonntags
um 10.00 Uhr

**Ev.-Methodistische Kirche
Sonthofen**

Haus Oberallgäu,
Richard-Wagner-Straße 14
Tel.: 08321/82037
www.emk-sonthofen.de
Gottesdienst: Sonntags
um 17.05 Uhr

Neuer Info-Flyer

„Traurige Tage rund um die Geburt“

Schwangerschaft, Geburt und die ersten Lebensjahre des Kindes gehören zu den sensibelsten Zeiten im Leben von Menschen, die eine Familie gründen. Nicht immer verläuft diese Zeit wie erwartet glücklich und sorglos, immer häufiger erleben Mütter sie als seelisch belastet. Dabei sind psychische Erkrankungen von Müttern nach wie vor ein Thema, über das nicht gern gesprochen wird.

„Nicht jede Mutter erlebt vor und nach der Geburt ihres Kindes ein tiefes Glücksgefühl“, erklärt Luise Steinmetz von der Koordinierenden Kinderschutzstelle Oberallgäu. In den ersten Wochen nach der Geburt seien Stimmungsschwankungen, Unsicherheit und Zweifel ganz normal, man nenne dies den „Baby-Blues“. Bei einem Fünftel der Frauen stellten sich darüber hinaus lang anhaltende Erschöpfung und Traurigkeit ein, die sogenannte Wochenbettdepression oder „postpartale Depression“. Unter Umständen könnten auch schwerwiegende psychische Krisen ausgelöst werden. „Es handelt sich hierbei um Erkrankungen, die gut behandelbar sind und nicht um ein persönliches Versagen der Mutter“, wie Sozialpädagogin Steinmetz betont.



Der Flyer hat die Absicht, (werdende) Mütter und Väter und ihre Angehörigen über psychische Krisen rund um die Geburt zu informieren und Betroffene und Personen aus dem persönlichen Umfeld zu ermutigen, professionelle Beratung und fachärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen. Im Flyer werden die beteiligten Kooperationspartner als fachkundige Beratungsstellen in Kempten und im Oberallgäu benannt. Sie können zeitnah Beratung anbieten und Unterstützungs- und Entlastungsangebote in die Wege

leiten, wie z.B. den Einsatz von Familienhebammen oder Familienkinderkrankenschwestern durch die KoKis. „In akuten Krisen können sich Betroffene rund um die Uhr an unsere psychiatrische Notfallambulanz wenden“, so Lisa Birke vom Sozialdienst des Bezirkskrankenhauses Kempten.

Veranstaltungshinweis zum Thema:

Filmvorführung „Das Fremde in mir“ im Union Filmtheater Immenstadt am Dienstag, dem 09.10. um 19.00 Uhr im Rahmen der „Tage der seelischen Gesundheit“. Anschließend Gespräch mit Fachkräften der Beratungsstellen. Den Flyer „Traurige Tage rund um die Geburt“ finden Sie unter www.fruעה-kindheit-oberallgaeu.de.

BayLDA richtet Hotline

für Vereine ein

Das Bayerische Landesamt für Datenschutzaufsicht (BayLDA) richtet eine Hotline für Vereine und ehrenamtlich Tätige aus Bayern für Fragen des Datenschutzes ein. Im ehrenamtlichen Bereich herrscht immer noch Verunsicherung darüber, welche Anforderungen das neue europäische Datenschutzrecht (Datenschutz-Grundverordnung - DS-GVO -), das ab dem 25. Mai anwendbar ist, an Vereine und ehrenamtlich Tätige wirklich stellt. Diese Verunsicherung hat dazu geführt, dass die Beratungsanfragen von Vereinen und Unternehmen beim BayLDA deutlich zugenommen haben.

Die Hotline ist erreichbar von Montag bis Freitag von 8.00 Uhr bis 19.00 Uhr un-

ter der Telefonnummer 0981/53-1810. Das BayLDA beabsichtigt, zweimal in der Woche die zehn meistgestellten Fragen und Antworten auf der Homepage (www.lda.bayern.de) zu veröffentlichen. Sofern einzelne Fragen nicht beantwortet werden können, hat das BayLDA einen zusätzlichen E-Mail-Kontakt eingerichtet. Fragen, die weder durch die Hotline noch durch die zahlreichen Informationen auf der Homepage des BayLDA beantwortet werden können, können an die E-Mail-Adresse vereine@lda.bayern.de gerichtet werden.

Sechs neue Helfer für das THW Sonthofen

Am 16. Juni legten sechs Helferanzwärter des THW Sonthofen ihre Grundausbildungsprüfung im Ortsverband Kaufbeuren ab. Seit einem dreiviertel Jahr wurden die Anwärter von Ausbilder Michael Peters in die Strukturen und Aufgabengebiete des Technischen Hilfswerks und den Umgang mit Einsatzmaterialien eingewiesen. Die Grundausbil-



Die Sonthofer Prüfungsteilnehmer Rocky Dohrmann, Nicole Huber-Dohrmann, Norbert Backmann, Sabrina Mayer, Marcel Heinrich, Maximilian Graf und die Ausbilder Michael Peters und Alexander Gringel mit seinem Sohn

dingsgruppe bestand in diesem Jahr aus ehemaligen Junghelfern der Jugendgruppe sowie deren Eltern und Interessierten, die auf das THW aufmerksam geworden sind. Um den Ortsverband als Helfer zu unterstützen, müssen die Anwärter eine Prüfung ablegen. Diese fand dieses Jahr in Kaufbeuren statt. Ihr erworbenes Wissen konnten die Helferanzwärter in einer theoretischen und praktischen Prüfung unter Beweis stellen. Zu den Prüfungsaufgaben zählten unter anderem der Aufbau und die Bedienung des hydraulischen Rettungsgerätes (Sche-re, Spreizer), das richtige Aufstellen einer

Steckleiter in Einsatzlagen mit wenig Platz und die Bedienung des Motortrennschleifers. Nach sechs Stunden war die Prüfung beendet und den neuen Helfern wurden ihre Urkunden sowie die Dienststellungsabzeichen „Helfer“ übergeben. Alle Teilnehmer aus Sonthofen haben die Prüfung erfolgreich bestanden, ein Prüfling sogar mit voller Punktzahl. Die nächste Grundausbildung im THW Sonthofen startet im Herbst. Interessierte können sich auf der Internetseite www.thw-sonthofen.de über das Kontaktformular oder auf der Facebookseite THW Sonthofen melden.



Kennen Sie schon das Allgäu-Ferienmagazin Alpsee.Grüntten &

Vollgepackt mit Vorschlägen für Ihren Sommer im Allgäu überreiche ich Ihnen symbolisch die zwölfte Ausgabe unseres Allgäuer Ferienmagazins „Alpsee.Grüntten &“. Dies tue ich auch stellvertretend für unsere Werbepartner, die diese Zeitschrift mit ihren attraktiven Empfehlungen zu einem unverzichtbaren Urlaubsbegleiter machen.

Die Sehnsucht nach dem Ursprünglichen, nach Natur und Heimat nimmt in einer global vernetzten Welt zu. Wir Allgäuer möchten mit Ihnen das Glück teilen, in einer intakten Landschaft zu leben. In dieser Sommerausgabe haben wir darum ganz besondere Vorschläge zusammengetragen. Der Landesbund für Vogelschutz e.V. bietet Wanderungen ins Reich des Steinadlers an. Den majestätischen Vögeln bei ihren atemberaubenden Flugkünsten zuzuschauen ist einfach atemberaubend schön. Wer selbst gern hoch hinaus will, der wird unsere Allgäuer Klettersteige lieben. Wir halten mit den schönsten Aussichten nicht hinterm Berg. Danach ab ins kühle Nass, wir verraten Ihnen, wo unsere schönsten Naturseen und Freibäder sind. Im Sommer feiern wir Allgäuer gerne draußen. Wir haben alle Termine für Sie. Wussten Sie, dass Kempten die älteste schriftlich erwähnte Stadt Deutschlands ist? Das feiern ihre Bewohner mit einem zünftigen Römerfest. Nehmen Sie das Allgäu einfach mit nach Hause. Kreative Holzkunst, edle Obstbrände oder handgefertigte Keramiken passen doch noch in den Koffer. Einen unvergesslichen Sommer wünscht Ihnen ...

Ihr

 Andreas Zöbisch
 Geschäftsführer & Herausgeber

 **ALLGÄU WERBUNG**
 zielgenaue tourismusmedien

 **werbe blank**
 media- und werbeagentur

OBERSDORFER STR. 10, 87527 Sonthofen

ERHÄLTlich IN ALLEN OBERALLGÄUER TOURISMUSINFOS, GRÖßEREN HOTELS & BEI WERBE BLANK



Starzlachklamm

Das Wander- und Naturerlebnis für die ganze Familie!

Die Starzlach zwängt sich seit Jahrhunderten über Felsstürze durch kesselförmige Wassermühlen zwischen steilaufragende Felswände hindurch und sucht sich ihren Weg zur Ostrach bei Sonthofen. Die Starzlachklamm im Sonthofer Ortsteil Winkel ist seit 1. Mai für den allgemeinen Besucherverkehr geöffnet. Der Klammwirt freut sich auf Ihren Besuch.

Starzlachklamm
87527 Sonthofen-Winkel
Telefon (08321) 88 9 88

Anfahrt zur Starzlachklamm: Von der B 19 auf die B 308 in Richtung Hindelang fahren, vor Ortsausgang Sonthofen links abbiegen in den Salzweg bis nach Winkel.

Geniale Optik!

...wir sind's

DAV
KLETTERZENTRUM SONTHOFEN

800 m² Kletterfläche und 50 Sicherungslinien
Innen - Außenbereich mit Südost- und Südwestwänden, Chillarea und Spielplatz - Boulderbereiche für alle Alters- und Könnensstufen - Trainingsbereich mit verschiedenen Wänden, Boards und Geräten - Vielfältiges Kursprogramm mit kompetenten Trainern

Stadionweg 12 · 87527 Sonthofen · Tel. 0 83 21 - 6 07 60 15
www.kletterzentrum-sonthofen.de · DAV Kletterzentrum Sonthofen

Kempen^{Allgäu}

Römerfest

CAMBODVNVM

4./5. August 2018
ab 10 Uhr

Spiele für den Kaiser

- Römische Reiterspiele
- Gladiatorenkämpfe
- Handwerker & Markttreiben
- Mitmachprogramm für Kinder

Kostenloser Pendelbus
vom Bahnhof und P+R

www.kempen.de/roemerfest
www.facebook.com/KempenKultur

Archäologischer Park Cambodunum

Urlaub daheim

Das Allgäu genießen

„Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah?“, so heißt es in einer bekannten Redensart. Und für uns Allgäuer trifft es doch auch wirklich zu: wunderschöne Seen, Berge und Täler direkt vor der Haustüre, stets sind wir von einer atemberaubenden Natur umgeben. Hinzu kommt ein vielseitiges Freizeitangebot. Auch die Zahl der Übernachtungsgäste spricht für sich, so ist das Allgäu doch Jahr für Jahr mit mehr als 17 Millionen Übernachtungen und über 3,5 Millionen Gästebuchungen eine Topdestination für Touristen. Also warum den Sommerurlaub nicht einfach daheim genießen?

Natur erleben

Ein wahres Naturerlebnis ist eine Tour durch die Starzlachklamm in Winkel. Zwischen Grünten und Wertacher Hörnle entspringt sie in 1.070 m Höhe. In der Klamm stürzt das Wasser von mehreren Wasserfällen herunter – absolut sehenswert. Unser Tipp: verbinden Sie den Aus-

flug mit einer gemütlichen Rast beim Klammwirt. In der neu renovierten Hütte kann man sich Brotzeiten sowie Kaffee und Kuchen schmecken lassen.

Unsere atemberaubende Landschaft lässt sich auch im vielseitigen Wandergebiet rund um die Hörnerbahn und die Bergbahnen Ofterschwang-Bolsterlang erkunden. Hier gibt es leichte bis anspruchsvolle Wege, also für jeden Konditionstyp das passende. Von der Anstrengung belohnt wird man mit einem herrlichen Panoramablick. Dabei liegt das Wandern mehr denn je im Trend und ist für Jung und Alt eine äußerst beliebte Freizeitbeschäftigung. Wandern ist sogar die beliebteste Freizeitaktivität der Deutschen – noch vor dem Radfahren und Laufen. Durch die körperliche Betätigung schüttet der Körper Glückshormone, sogenannten Endorphine aus, also tun wir nicht nur unserem Leib, sondern auch unserer Psyche etwas Gutes. Hinzu kommt die Erholung und Entspannung inmitten dem Grün. Was für ein Glück, dass wir bei Wanderungen eigentlich direkt von der Haustür aus starten können. Im Urlaub haben Sie

genügend Zeit, neue Wege zu gehen und Routen zu entdecken, für die im meist hektischen Alltag oft keine Zeit bleibt.

Hoch hinaus

Wer im Urlaub hoch hinaus möchte, ist im Kletterzentrum Sonthofen genau richtig. Hier kann man sich an der Kletterwand und im Boulderbereich auspowern, anschließend wird in der Chillarea zu einem kleinen Verschnaufpäuschen eingeladen. Weniger Geübte können den Trainingsbereich mit verschiedenen Wänden, Boards und Geräten ausprobieren und sich nach und nach an die Höhe gewöhnen. Hinzu kommt ein vielfältiges Kursprogramm, bei dem gut ausgebildete Trainer zur Seite stehen. Das Kletterzentrum ist zudem ein Gut- als auch Schlechtwetterziel, denn es gibt neben der Halle einen großzügigen Außenbereich mit Südost- und Südwestwänden.

Rund ums kühle Nass

Sich von der Sonne verwöhnen lassen, Vitamin D tanken und zur Abkühlung ins Wasser hüpfen, so einen schönen Badetag kann man sich in den Freibädern



freistil.
Zeit bei Freunden.
Frühstück. Mittag. Kaffee. Abend. Feiern.
Jeden Sonntag – Grillabend auf unserer neuen Terrasse!
www.kiehnes-freistil.de | 08321/7071 | Schweineberg 20 | 87527 Ofterschwang



Allgäu
Wasserspaß im Naturbad Hindelang
Öffnungszeiten:
bis Mitte September
täglich 9-19 Uhr
(außer Schlechtwetter)
Ostrachstraße 21
Bad Hindelang
Bad Hindelang Tourismus • Unterer Buigenweg 2
87541 Bad Hindelang • Telefon +49 8324 8920
info@badhindelang.de • www.badhindelang.de



Sonnenklause BERGHOTEL natur pur.
HOTEL SONNENKLAUSE
Hinang 48 | 87527 Sonthofen | Deutschland
T. +49 (0) 83 21-36 14
M. info@sonnenklause.de
SONNENKLAUSE.DE

DER SONNE GANZ NAH!
Gaumenfreuden mit Panoramablick erwarten Sie auf 1.100 m Höhe. Unzählige Kräuter aus unserem Kräutergarten sowie erlesene, regionale Produkte finden auf feinste Art den Weg auf Ihren Teller.

UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN
○ Täglich von 10:00 bis 22:00 Uhr
○ Mittwoch – Ruhetag
○ Küche von 11:30 bis 14:00 Uhr und 17:30 bis 19:30 Uhr
○ nachmittags Kaffee, hausgemachte Kuchen und herzhafte Brotzeiten



Garthof **Schießstätte**
Öffnungszeiten
tägl. 11 – 22 Uhr
Ruhetag
Dienstag/Mittwoch
• Biergarten mit
Kinderspielplatz
• direkt am Illerradweg
(trotz Baustelle
gut erreichbar)
Grillfest mit Live Musik!
am 28. Juli, ab 12 Uhr
Schützenstr. 4 • 87544 Blaichach • 083 21/788 00 00 • www.schiessstaette-blaichach.de

und an den Seen unserer Region machen. Das Naturbad Hindelang zum Beispiel bietet eine großzügige Liegewiese sowie einen tollen Steg, an dem man die Seele baumeln lassen kann. Am Kiosk schmecken nicht nur die klassischen „Schwimmbadgerichte“, auch ein kalter Eiskaffee ist ein Genuss. Zusätzlich zum Bahnen ziehen im großzügigen Schwimmerbecken kann man die angefütterten Kalorien auf dem hauseigenen Volleyballfeld abtrainieren. Besonders beliebt bei den Kids ist die Wasserrutsche und das Fährfloss im Kinderbecken sowie die Vogelnestschaukel auf dem Spielplatz. Komplettiert wird das Naturbadangebot durch die sauberen Sanitäranlagen und Umkleiden.

Den Gaumen verwöhnen

Sich verwöhnen lassen, das gehört für die meisten wohl zum Urlaub. Dazu gehört auch, einmal nicht selbst kochen zu müssen, sondern den Service der Köche und Kellner in Anspruch zu nehmen und ein leckeres Gericht oder Menü zu sich nehmen. Waren Sie schon mal im freistil! in Ofterschwang? Hier wird der Gaumen von früh bis spät verwöhnt, ganz egal, ob sie

den Tag mit einem fürstlichen Frühstück beginnen möchten, Mittagessen gehen, sich zu Kaffee und Kuchen verabreden oder ein feines Dinner zu sich nehmen möchten.

Die Schießstätte in Blaichach am Illerradweg ist nicht nur bei vorbeikommenden Bikern sehr beliebt (auch trotz Baustelle erreichen Sie die Gaststätte gut). Der idyllische Biergarten lädt die Erwachsenen zum Verweilen ein, während sich die kleinen Gäste auf dem Spielplatz austoben. Am Samstag, dem 28. Juli lädt die Schießstätte zu einem Grillfest mit Live-Musik ein, ab 12.00 Uhr geht es los.

Wer sein Essen in luftigen Höhen auf über 1.100 m Höhe und mit einem grandiosen Panoramablick zu sich nehmen möchte, ist in der Sonnenklause genau richtig. Hier werden die Speisen auch gerne mal raffiniert mit Kräutern aus dem hauseigenen Kräutergarten verfeinert. Besonders lecker sind auch die hausgemachten Kuchen, die man sich hier nachmittags mit einer Tasse Kaffee schmecken lassen kann. Wer es lieber herzhaft mag, sollte die schmackhaften Brotzeiten probieren.

Spiele für den Kaiser

Statten Sie doch mal Kempten, einer der ältesten Städte Deutschlands einen Besuch ab. Am Samstag, dem 4. August und Sonntag, dem 5. August findet hier im Archäologischen Park Cambodunum ein Römerfest für die ganze Familie statt. Tauchen Sie ein in die Zeit vor über 2000 Jahren und werden Teil der Festspiele für den römischen Kaiser, bei dem Gladiatoren und Reiter ihren Mut und ihr Können in spannenden Schaukämpfen beweisen müssen. Schauen Sie Malern, Schmieden und Töpfern bei der Arbeit über die Schulter und lassen sich von römischen Musikstücken verzaubern. Außerdem können Sie sich über die Mode in der Römerzeit informieren. Die Faszination der Antike wird hier an originalen Schauplätzen erlebbar. Für Kinder gibt es ein vielseitiges Mitmachprogramm vom Malen mit antiken Farben über Knochenschnitzen bis hin zu einem Römerquiz.

Wie Sie sehen, gibt es einiges bei uns zu erleben, so dass der Urlaub daheim auf keinen Fall langweilig wird. Wir wünschen Ihnen einen schönen Sommer.

Allgäu

OFTERSCHWANG
BOLSTERLANG
GUNZESRIED

WIR BRINGEN SIE AUF DIE HÖRNER

BERGBAHNEN BOLSTERLANG & OFTERSCHWANG-GUNZESRIED

Vielseitiges Wandergebiet – von leicht bis anspruchsvoll • traumhafter Panoramablick Deutschlands schönste Blumenberge • zünftige Berggaststätten und Alpen • Erlebnisweg Naturpark Nagelfluhkette • Bogenschießen • Disc-Golf • Downhill-Roller • Mountaintart

www.hoernerbahn.de | ☎ 08326.9093 | www.go-ofterschwang.de | ☎ 08321.670333

HÖRNERBAHN
BOLSTERLANG
900 - 1700 m

GO!
BERGBAHNEN
OFTERSCHWANG
GUNZESRIED



[] Wenn die Bildende Künstlerin **Maria Profanter** in ihrem Atelier der schöpferischen Energie des Wassers auf der Spur ist, hört sie das Rauschen der Ostrach draußen ebenso gerne, wie den Turbinendonner im Haus. Wir von den Allgäuer Kraftwerken arbeiten in all unseren Anlagen mit modernster Turbinentechnologie. Die so erzeugte regenerative Energie erspart der Erdatmosphäre ca. 3,5 Mio. Kilogramm Kohlendioxid jährlich.

www.allgaeukraft.de

**Allgäuer
Kraftwerke**
Heimat macht Energie



NATURHEILPRAXIS

Gesunder Darm = Gesunder Mensch

Unser Darm – Chef des Gehirns?

Ein kranker Darm kann nicht nur psychische und neurologische Störungen auslösen, sondern ist für viele Erkrankungen die erste Ursache. Durch Störungen im Darm kommt es dann in der Folgekette zu anderen Symptomen und Beschwerden wie z.B. Burn Out Syndrom, Reizdarm, Schlafstörungen, Infektanfälligkeit, Allergien, Mangelerscheinungen, Osteoporose, Bluthochdruck, Antriebslosigkeit, Entzündungen, Gelenksbeschwerden, Rheuma, Migräne, um nur einige einer langen Kette an Beschwerden und Erkrankungen zu nennen.

Das haben wir doch schon alle mehr oder weniger wahrgenommen: Ärger schlägt auf den Magen und Verliebte haben Schmetterlinge im Bauch – und im Zweifelsfall entscheiden wir nach unserem Bauchgefühl. Wurde die Begründung hierfür bislang in der überlieferten „Volksweisheit“ gesucht, gibt es zunehmend sehr ernst zu nehmende wissenschaftliche Beweise für die engen Verknüpfungen zwischen Darm und Hirn, auch als Bauch-Hirn-Achse oder Gut-Brain-Axis bezeichnet.

Unser Mikrobiom, ein eigenständiges Nervensystem im Bauchraum

„Unser Bauch ist doch für die Verdauung zuständig“ meint man – doch Mediziner wissen es besser: Im Gastrointestinal- oder Verdauungstrakt befinden sich viel mehr Nervenzellen als im Gehirn und Rückenmark, das sogenannte Enterische Nervensystem (ENS). Sensoren im Magen und Darm geben Informationen über das ENS ans Gehirn weiter.



PHYSIOTHERAPIE

Informationsfluss vom Bauch zum Gehirn ist wichtiger

Etwa 80 bis 90 % der Nervenstränge verlaufen vom Bauch zum Kopf, etwa 10 bis 20 % in umgekehrter Richtung. Somit scheinen die für das Hirn bestimmten Bauchsignale wichtiger zu sein als die Hirnsignale, die für den Bauch bestimmt sind. Leiden wir unter einer Darmentzündung, wird diese



Gerd Petratschek, Geschäftsführer

Information z.B. über Bakterien an das Gehirn gesendet und löst psychische Reaktionen aus. Umgekehrt informiert das Gehirn den Verdauungstrakt bei akuter seelischer Belastung oder anhaltendem Stress. Über den direkten Informationsaustausch zwischen Bauchhirn (ENS) und Kopfhirn (ZNS) können also Störungen im Magen-Darm-Trakt seelisch-geistige Auswirkungen haben und umgekehrt.

Diese Zusammenhänge sind inzwischen gründlich untersucht und wissenschaftlich fundiert belegt. Durch Mangelerscheinungen, Verschiebungen im Hormonhaushalt und vielen anderen Ursachen, welche im Darm zu finden sind, kommt es dann zu den unterschiedlichen Erkrankungen.



REHA-SPORT-ALLGÄU

Ausführliche Diagnostik

Um der Ursache auf den Grund zu gehen, ist eine ausführliche Diagnostik notwendig, manchmal sind ausführliche Blutlabore nötig, in anderen Fällen reichen simple Speicheltests aus.

Reizdarm

Reizdarmpatienten benötigen nur kleinste Impulse, um an Unterleibsschmerzen, Bauchkrämpfen, Unwohlsein und Durchfällen zu leiden, der oftmals nur schwer zu kontrollieren ist. Stress und seelischer Druck lösen hier eine Signalschleife aus: Botenstoffe strömen vom Kopf in den Bauch, Alarmsignale vom Darm wiederum ins Gehirn. Nur mit Erkenntnissen einer gründlichen Diagnostik, wie z.B. Neurotransmitter-Analysen, Stuhluntersuchungen und aussagekräftigen Nahrungsmitteltestungen kann hier eine Unterbrechung eingeleitet werden. Aber auch Schwermetall und Pestizide entgiftende Maßnahmen und Substitution von hochwertigsten Mikronährstoffen und Aminosäuren gehören häufig dazu, um diesen Mechanismus nachhaltig zu beseitigen.

Warnzeichen

Übelriechende Darmgase, unregelmäßiger und schmierender Stuhlgang oder Verstopfung sind vielfältige Warnzeichen, welche oft verharmlost werden. Bei Fragen vereinbaren Sie einfach einen Gesprächstermin bei uns im Gesundheitszentrum.

Ihr Gerd Petratschek