

Der Sonthofer

Informationen rund um Sonthofen | Ausgabe 01/2019



Grußwort

des 1. Bürgermeisters und des Landrats

Jahresrückblick

Das war 2018

Weihnachtsbäume

Wohin damit nach Weihnachten?

Radeln im Schnee

Tipps und Tricks

Sonderausstellung

im Heimathaus



Stephan Hockauf

Leaky Gut Syndrom – Der undichte Darm und seine Folgen

Das Leaky Gut Syndrom beschreibt eine geschädigte (undichte) Darmschleimhaut und gilt als gravierende Mitursache für zahlreiche chronische Krankheiten. Die meisten davon gelten als unheilbar, wie z.B. Allergien und Autoimmunerkrankungen. Leider weisen die wenigsten Ärzte auf diesen Zusammenhang hin. Dabei wäre das Leaky Gut Syndrom gut therapierbar und die entsprechende Krankheit könnte sich bessern.

Das Leaky Gut Syndrom ist keine neu entdeckte Erkrankung, denn schon seit mindestens den 1980er Jahren erforscht man den undichten oder lecken Darm – wie das Leaky Gut Syndrom auf Deutsch heißt. Die Symptomatiken eines Leaky Gut Syndroms können sehr vielfältig und diffus sein, wie z.B. chronische Gelenk- und Muskelschmerzen, Konzentrationsstörungen, chronische Müdigkeit, Blähungen, Reizdarmbeschwerden, Kopfschmerzen bis hin zu Migräne, Nervosität, Stimmungsschwankungen bis hin zu Depressionen, Akne, Ekzeme und andere Hautreaktionen, ein schwaches Immunsystem mit wiederkehrenden Infekten jeglicher Art, Unverträglichkeiten verschiedener Lebensmittel (Nahrungsmittelintoleranzen) und vieles mehr.

Was ist das Leaky Gut Syndrom?

Das Leaky Gut Syndrom betrifft insbesondere den Dünndarm, nicht den Dickdarm. Doch was bedeutet es, wenn der Dünndarm undicht ist? Die Darmschleimhaut stellt

eine Barriere zwischen dem Darminhalt und dem Blutkreislauf dar. Man sagt daher auch Darmbarriere dazu. Wenn die Barriere intakt ist, lässt die Darmschleimhaut lediglich Wasser und die benötigten Nährstoffe in den Blutkreislauf passieren. Beim Leaky Gut Syndrom aber weist die Darmschleimhaut plötzlich Lücken auf, so dass jetzt auch Stoffe in den Blutkreislauf gelangen können, die dort auf keinen Fall hingehören und normalerweise mit dem Stuhl ausgeschieden werden sollten. Dabei handelt es sich um Giftstoffe, Pilze, Toxine und unvollständig verdaute Partikel. Treffen diese Substanzen nun im Blut ein, klingeln sämtliche Alarmglocken des Immunsystems. Um die Eindringlinge zu vernichten, kommt es zu Immunreaktionen. Entzündungsstoffe werden ausgeschüttet und gleichzeitig bildet der Organismus Antikörper gegen die Fremdstoffe. Das ist häufig der Beginn unterschiedlicher Allergien. Da die Struktur der Fremdstoffe in manchen Fällen auch körpereigenem Gewebe ähnelt, kann es von Seiten des Immunsystems nun zu Verwechslungen kommen. Es greift eigene Zellen an – im Glauben, es handle sich um einen der Eindringlinge. Die Autoimmunerkrankung ist da. Um dieser therapeutisch entgegenzuwirken, ist es notwendig, dieser undichten Darmschleimhaut mit diversen Therapien wieder zum „Abdichten“ zu verhelfen. Dazu gehören die Bekämpfung entzündlicher Prozesse im Darm, der Aufbau der Darmflora, Therapien, welche die Schleimhaut regenerieren und die Schleimschicht schützen. Die Regeneration eines Leaky-Gut-Syndroms kann mehrere Wochen bis hin zu 18 Monaten in Anspruch nehmen.

Gehen Sie die Sache also mit Geduld, aber auch der nötigen Konsequenz an. Wenn Sie unter einer chronischen Erkrankung, einer Autoimmunerkrankung, einer Allergie, häufigen Infektionen, einem schwachen Immunsystem oder anderen diffusen Symptomen leiden, die keiner bekannten Ursache zugeordnet werden können, dann ist die Chance groß, dass hier ein Leaky Gut Syndrom beteiligt ist – **unabhängig davon, ob Sie zusätzlich häufig Verdauungsprobleme haben oder nicht.** Da 80 Prozent des Immunsystems im Darm lokalisiert sind, sollte die Gesundheit dieses Organs eindeutig Priorität haben. Sobald Ihr Darm wieder gesund ist, kann der Rest Ihres Körpers nachziehen und Heilung kann einsetzen – ganz gleich, wo diese im Organismus erforderlich ist. Bei Rückfragen rufen Sie uns einfach an, wir beraten Sie gerne... Ansonsten bleiben Sie gesund...

Wir möchten es nicht versäumen, Ihnen zu danken für das positive Feedback auf unsere Artikel und wünschen Ihnen allen herzlichst schöne, gesunde und friedliche Weihnachten und nur das Beste für das Jahr 2019. Vielen Dank auch für das entgegengebrachte Vertrauen im letzten Jahr. In den Weihnachtsferien sind wir nur teilweise in der Praxis persönlich anwesend. Diese Zeiten sind dann über den Anrufbeantworter abrufbar.



SANOVIDA
Zentrum für neue Medizin
FREIBADSTR. 14 · SONTHOFEN
TEL.: +49 (0) 83 21- 67 67 688
WWW.SANOVIDA.DE



Grußwort

des Ersten Bürgermeisters

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

ich hoffe, Sie alle hatten ein gutes Jahr und sehen nun erholsamen Feiertagen entgegen.

Für unsere Heimatstadt war 2018, so denke ich, ein positives Jahr. Die Entwicklung Sonthofens geht in die richtige Richtung. Wir haben unseren Schuldenstand mittlerweile so gut als möglich abbauen können, sodass wir für die kommenden Aufgaben gerüstet sind.

In den nächsten Jahren wollen und müssen wir, nach vielen Jahren des gezielten Schuldenabbaus, wieder verstärkt investieren, um Sonthofen auch für die Zukunft attraktiv zu halten. An erster Stelle steht für mich hier der Umbau des Bahnhofsgeländes zum Mobilitätszentrum. In diesem Jahr ist es uns endlich gelungen, das Bahnhofsgelände zu erwerben, sodass hier hoffentlich zeitnah neues Leben einzieht und das Gebäude, seiner Bestimmung entsprechend, repräsentativ unsere Gäste begrüßt. Um den Bahnhof herum wird ab nächstem Jahr auch einiges passieren, denn die vorhandenen Flächen sind umgeplant worden und werden nun in sinnvolle Bereiche gegliedert, sodass der PKW-, Rad- und öffentliche Nahverkehr nebeneinander gleichberechtigt den jeweiligen Anforderungen entsprechend Platz findet.

Weiteres Großprojekt ist die Erweiterung des Heimathauses zu einem Stadtmuseum. Durch den Erwerb des sogenannten Lukas-Hauses in der unmittelbaren Nachbarschaft des Heimathauses erreichen wir eine Erweiterung der Ausstellungsfläche und eine Neugestaltung des Museumskonzeptes hin zu mehr Erlebnis im Museum. Die Planungen hierfür laufen auf Hochtouren und ich bin gespannt, welche interessanten Ansätze hier noch erarbeitet werden.

Wichtige Pflichtaufgabe stellt auch die Betreuung und Ausbildung unserer jüngsten Bürger dar. In den Grundschulen Rieden und Altstädten stehen Erweiterungs- und

Umbaumaßnahmen an. Zudem planen wir den Neubau eines Kinderhorts im Bereich des Schulzentrums.

Damit die Wohn- und Lebensqualität auch in den nächsten Jahren attraktiv bleibt, ist es wichtig, dass wir heute schon die Weichen richtig stellen. Die Diskussionen um Dieselfahrverbote in den Städten ist Zeichen, dass schon heute fast unlösbare Probleme durch den Kfz-Verkehr auftreten. Auch aus diesem Grund ist die Entwicklung Sonthofens zur Radstadt sicherlich der richtige Weg. In einer Stadt, in der Fahrradfahren attraktiv ist, wird der Kfz-Verkehr sukzessive weniger werden. Davon bin ich überzeugt.

Gute Wohnqualität hängt auch mit dem Vorhandensein adäquaten Wohnraums zusammen. Wohnraum wird immer teurer und auch knapper. Um den Anforderungen nachkommen zu können, sind wir in den verschiedensten Bereichen tätig. Das Bauplanverfahren für ein Wohn- und Gewerbegebiet in Rieden ist angelaufen. Auch in der Mittagstraße sollen Wohnungen und Flächen für Dienstleistungen entstehen. Ebenso wird gerade der Bereich um die Marktwaage überplant. Zudem wird in der Goethestraße durch das SWW neuer Wohnraum geschaffen.

Viele weitere große und kleine Projekte werden durch die Stadtpolitik und die Stadtverwaltung erarbeitet, um Sonthofen auch in der Zukunft lebenswert zu erhalten.

 <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">RECHTSANWÄLTE</p>	 <p>DR. MICHAEL GEBHARD</p> <p>Rechtsanwalt Fachanwalt für: • Medizinrecht • Bau- und Architektenrecht • Miet-/Wohnungseigentumsrecht</p>	 <p>ALEXANDRA GEBHARD</p> <p>Rechtsanwältin • Arbeitsrecht • Erbrecht • Familienrecht • Medizinrecht</p>	 <p>MORITZ DISTLER</p> <p>Rechtsanwalt • Bau- und Architektenrecht • Miet-/Wohnungseigentumsrecht • Verkehrsrecht</p>	<p>Für Sie, unser Wissen ...</p> <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>
	<p>GG Rechtsanwältinnen Richard-Wagner-Str. 1 87527 Sonthofen Tel. 08321 / 608 70 - 0 info@gganwaelte.de www.gganwaelte.de</p>			

Die Impulse aus dem Rathaus sind sicherlich wichtig, aber das wirklich gute Leben in Sonthofen machen Sie, die Bürgerinnen und Bürger, aus. Sie alle sind es, die durch Ihre Mitmenschlichkeit, Ihr nachbarschaftliches Handeln und Ihr ehrenamtliches Engagement Sonthofen zu unserer Heimat machen.

Ihnen allen wünsche ich ein ruhiges und erholsames Weihnachtsfest, einen friedlichen Jahreswechsel und ein gutes gesundes Neues Jahr.

Ihr



Christian Wilhelm
1. Bürgermeister



Weihnachtsbotschaft

Landrat Anton Klotz

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,
vor Weihnachten fällt es den meisten Menschen schwer, Ruhe und Besinnlichkeit zu finden. Dabei sollte eigentlich genau das dem adventlichen Charakter dieser Zeit entsprechen. Vieles will erledigt, organisiert und vorbereitet werden. Doch nur, wer sich trotz aller Verpflichtungen die Zeit zum Innehalten nimmt, der hat sie auch. Es geht darum, auf das Vergangene zurückzuschauen und einen Blick nach vorne zu wagen. Wenn wir das Jahr 2018 noch einmal Revue passieren lassen, so kommt uns vieles in den Sinn, was nachdenklich stimmt. Insgesamt war es sowohl in Deutschland, aber auch in der gesamten Welt eine politisch turbulente Zeit, geprägt von einer Vielzahl an Krisen und Unsicherheiten.

Blicken wir auf die politische Landschaft in Bayern, so sehen wir, dass gewohnte Strukturen bröckeln. Mit einem Fragezeichen schauen wir auf unsere freiheitliche



Demokratie. Diese gründet auf Gewaltverzicht, auf Meinungsvielfalt, Toleranz und gegenseitigen Respekt. Ohne den Willen, dem anderen zuzuhören, ohne den Versuch, den anderen zu verstehen, geht es nicht. Doch dies wird schwieriger in einer Gesellschaft, die sich immer weiter individualisiert. Die Sorge vor zunehmender gesellschaftlicher Spaltung ist ernst. Wir reden von sozialen Rissen und Lebenswelten, die kulturell kaum mehr zueinander



FROHE
Weihnachten

UND EIN
GLÜCKLICHES
neues Jahr!

 **werbe blank**
media- und werbeagentur

 **ALLGÄU WERBUNG**
zielgenaue Tourismusmedien

finden. Während uns die politische und humanitäre Lage im ablaufenden Jahr häufig sprachlos zurücklässt, so können wir mit der Situation im Landkreis Oberallgäu sehr zufrieden sein. Die wirtschaftlich nach wie vor guten Zeiten wirken sich auch auf unsere Region positiv aus. In gemeinsamer Arbeit mit zahlreichen Beteiligten, darunter Kreistag, Kommunen und Behörden, haben wir für die Bürgerinnen und Bürger unseres Landkreises viel erreicht und wertvolle Projekte auf den Weg gebracht.

Freilich stehen wir auch im Oberallgäu vor Herausforderungen, denen es gemeinsam zu begegnen gilt. Wir müssen uns fit machen für die Zukunft, für die weiteren Veränderungen in Richtung digitaler Arbeits- und Lebenswelt. Die Weichen dafür sind bereits gestellt. Mit der Breitbandinitiative sind wichtige Schritte in Richtung eines flächendeckenden Breitbandausbaus vollzogen. Gemeinsam mit den Kommunen heißt es, Glasfaser in jeden Betrieb, jede Schule und jedes Haus zu bringen, damit sich unsere Industrie, Wirtschaft und Bildungseinrichtungen zukunftsfähig ausrichten können.

Darüber hinaus konnten wir im sozialen Bereich wichtige Projekte anstoßen – wie zum Beispiel die Weiterarbeit am Seniorenpolitischen Gesamtkonzept unseres Landkreises, um den demografischen Entwicklungen gerecht werden zu können. Ziel ist es, das Wohnen im eigenen Umfeld mit Hilfe von ambulanten Strukturen so lange es geht zu ermöglichen. Mit vereinten Kräften treten wir weiterhin für eine optimale wohnortnahe stationäre Gesundheitsversorgung im Klinikverbund Kempten-Oberallgäu ein.

Zahlreiche Ehrenamtliche, Vereine und Organisationen, die Kirchen und Unternehmen sowie politische Vertreter aus Kommunen, Land und Bund engagieren sich für unsere Gemeinschaft und tragen damit zu Wohlstand, Zufriedenheit und einem guten Miteinander in unserem Landkreis bei. Sie alle haben Anteil daran, dass wir im Oberallgäu auf einem hohen Niveau leben und mit Zuversicht ins neue Jahr starten dürfen.

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger, unsere schnelllebigkeit Zeit darf uns nicht dazu verleiten, in die Beliebigkeit abzurutschen. Vielmehr sollten wir uns auf die Werte und Momente besinnen, die wirklich zählen. In diesem Sinn wünsche ich Ihnen auch im Namen der Kreistagsmitglieder und der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unserer Landkreisverwaltung ein gesegnetes Weihnachtsfest, erholsame Feiertage und ein glückliches, gesundes neues Jahr.

Ihr

 Anton Klotz
 Landrat



Anzeige

... von Genuss & Glück



Liebe Sonthofer Bürgerinnen und Bürger, liebe Leserinnen und Leser,

die festlich gedeckte Tafel, Familie und Freunde rund um den Christbaum versammelt, der helle Schein der Kerzen und überall der Duft von Zimt, Kardamom und Piment: Es ist Weihnachten, die Zeit der Einkehr und Besin-

nung. Das zu Ende gehende Jahr zieht an uns vorüber – die schönen und auch die traurigen Momente, die Freude, der Erfolg, das kleine und das große Erlebnis. Diesem Moment zwischen den Jahren wohnt ein besonderer Zauber inne und nicht von ungefähr verbinden wir diese Tage vor allem mit Genuss und Glück, gehört zu den Vorbereitungen das Backen, das traditionelle Weihnachtessen, ein schöner Wein an der reich geschmückten Tafel.

Nicht alle verbinden mit der Weihnachtszeit Genuss und Glück und das stimmt in einem wohlhabenden Land wie dem unseren nachdenklich und traurig. Wir haben deshalb auch in diesem Jahr auf größere Kundenpräsentate verzichtet und wollen mit Spendenbeiträgen an den „Allgäuer Hilfsfonds e.V.“ und die „Aktion Deutschland hilft“ versuchen, das kleine Glück auch dorthin zu tragen, wo vielleicht gerade die Verzweigung überwiegt.

Wir selber blicken dankbar auf das vergangene Jahr zurück und senden Ihnen in diesem Geiste unsere frohen Weihnachtsgrüße und Neujahrswünsche – mit Genuss und Glück dieser ganz besonderen Zeit.



Andreas Zöbisch

im Namen des gesamten Teams von

Werbe-Blank GmbH, Sonthofen



www.werbe-blank.com

Jahresrückblick 2018

Das vergangene Jahr in Bildern



Lastenradförderung angelaufen

Bis zu 800 Euro können sich Käufer von Lastenrädern seit 2018 von der Stadt fördern lassen. Das Angebot wurde sehr gut angenommen, der bereitgestellte Topf war schnell leer.



Weltcup-Party auf dem Rathausplatz

Die weltbesten Skirennläuferinnen haben Anfang März wieder Station im Allgäu gemacht. Zur Weltcup-Party trafen sich abends alle auf dem Rathausplatz.



Ausstellung im Heimathaus – Sonthofen im Ersten Weltkrieg

Zu einer beeindruckenden und berührenden Ausstellung lud das Heimathaus ab dem Frühjahr ein. Auch in Sonthofen hat der Erste Weltkrieg tiefe Spuren hinterlassen.



Bikeday am 5. Mai

Die zukünftige Radstadt Sonthofen lud wieder zum Bikeday ein. Zum allerersten Mal wurde die Dörferrunde erradelt und von allen Teilnehmern sehr gelobt.



Volksfest mit Festzeltbetrieb

Zum zweiten Mal gab es wieder ein Festzelt auf dem Volksfest – etwas kleiner als beim letzten Mal, dafür aber auch von der Bevölkerung gut angenommen. Der Seniorenbeirat lud wieder zum Seniorennachmittag ein.



Stadtfest mit neuem Konzept

Auch wenn Bürgermeister Wilhelm seine Wette in diesem Jahr verloren hat, so hat das Stadtfest doch gewonnen. Durch die Verlegung der Bühnenstandorte war vor allem am Abend entspanntes Feiern für alle möglich.



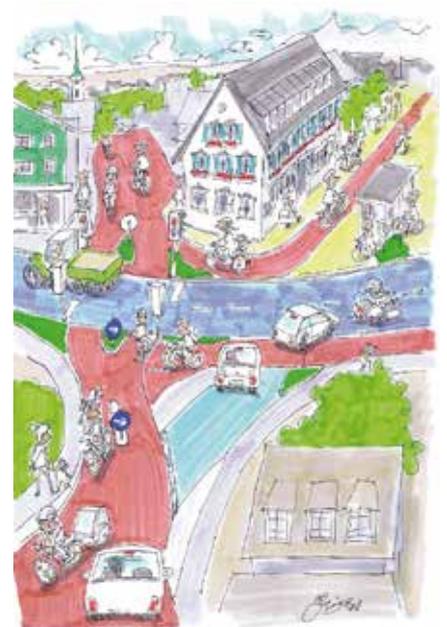
Alpenfestival

Tolles Wetter, nette Gäste, mitreißendes Bühnenprogramm – so kann man das Alpenfestival im August beschreiben.



Bahnhof

Der Stadtverwaltung ist es endlich gelungen, den Sonthofer Bahnhof zu kaufen. Jetzt kann die Gestaltung endlich losgehen und das Mobilitätskonzept umgesetzt werden.



Radverkehrskonzept

Sonthofen hat ein Radverkehrskonzept. Im November beschloss der Stadtrat, dass das Radverkehrskonzept Grundlage des weiteren Handelns sein soll.





Bürgerversammlung stieß auf großes Interesse

Über 130 Sonthoferinnen und Sonthofer sind in diesem Jahr zur Bürgerversammlung gekommen und haben sich aus erster Hand über die Arbeit in der Stadtverwaltung und die kommenden Projekte in Sonthofen informiert.

Im Foyer des Haus Oberallgäu waren wieder Infostände der einzelnen Fachbereiche aus der Stadtverwaltung aufgebaut, an denen sich die Interessierten bei den Mitarbeitern der Verwaltung über aktuelle Themen informieren konnten. Der Fachbereich Verkehr brachte sogar einen Parkscheinautomaten mit, so dass vor Ort die Funktionsweise der neuen Automaten erklärt wurde.

Neu in diesem Jahr war auch, dass sich neben der Stadtverwaltung auch die Bundeswehr, die Polizei und das Amtsgericht präsentiert hatten. Die Polizei zum Beispiel warnte die Bürgerinnen und Bürger vor den immer dreister agierenden falschen Polizeibeamten, die auch hier ihr Unwesen treiben.

In seinem Bericht stellte dann Bürgermeister Wilhelm im großen Saal des Haus Oberallgäu die strategischen Projekte für das kommende und die nachfolgenden Jahre vor. Das Mobilitätszentrum am Bahnhof, die Bahnunterführung in der Immenstäd-



ter Straße und das geplante Stadtmuseum sind Projekte, die gerade unter Hochdruck bearbeitet werden. Erfreulich ist, dass sich der städtische Haushalt soweit erholt hat, dass diese Maßnahmen gut gestemmt werden können.

Weiter ging er auf die Konversion und die Entwicklung von Wohn- und Gewerbegebiete ein. Die von ihm vorgestellte Präsentation kann auf den städtischen Internetseiten unter der Rubrik „Aktuelles“ eingesehen werden.

In der anschließenden Aussprache war unter anderem die Quartiersentwicklung in der Goethestraße und die Auswirkungen in die benachbarten Straßen Thema. Es wurde befürchtet, dass zu wenig Parkraum für die zusätzlichen Wohnungen entsteht und dass der Verkehr zunehmen wird. Der Vorschlag, eine direkte Abfahrt auf die B 308 zu installieren, wird zurzeit schon durch die Verwaltung geprüft.

Von Seiten der Bürgerschaft wurde auch nach einer flächendeckenden Einführung einer Tempo 30-Zone im Stadtgebiet gefragt. Hier entgegnete Bürgermeister Wilhelm, dass eine generelle Regelung in seinen Augen wenig Sinn machen würde, da jeder Bereich für sich betrachtet werden muss und es auch viele Stimmen gegen Tempo 30 gäbe.

Neben weiteren Fragen wurde auch um Sachstand zum geplanten Wohnmobilstellplatz gebeten. Bürgermeister Wilhelm erläuterte hierzu, dass der eigentlich vorgesehene Standort im Bereich des Marktangers aufgegeben und zwischenzeitlich andere Flächen geprüft wurden. Der Bereich des Wonnemars bietet sich hierzu nach heutigem Stand gut an.

Bürgermeister Wilhelm schloss die Bürgerversammlung nach gut zwei Stunden. In seinen Abschlussworten bat er die Bevölkerung darum, stets den gesunden Menschenverstand walten zu lassen und nicht darauf zu warten, dass die Behörden oder die Politik Regeln für das Zusammenleben aufstellen. Denn nur in einem rücksichtsvollen Miteinander kann nachhaltig gute Nachbarschaft und gutes Zusammenleben entstehen.



STERNAPOTHEKE

MATTHIAS MERTENS

*Wir wünschen unseren Kunden ein frohes Weihnachtsfest,
besinnliche Stunden & ein gesundes Jahr 2019*



Für Sie: jeden Monat **kostenlos** das Gesundheitsmagazin **gesundleben** Apotheken

In der Fußgängerzone · Sonthofen · Mo-Fr: 8.30-13.00 & 13.45-18.00 UHR, SA: 9.00 -13.00 UHR



Gruppenfoto: Schüler und Lehrer der teilnehmenden Schulen der Alpenländer

Das Jugendparlament begegnet dem Klimawandel

Wie wird der Klimawandel das Leben im Alpenraum verändern? Wie müssen die Menschen mit diesen Veränderungen umgehen? Wie können Jugendliche Einfluss auf diese Entwicklung nehmen und dem Klimawandel begegnen? Mit diesen Fragen wird sich das Jugendparlament zur Alpenkonvention (kurz „YPAC“) während seines 14. Treffens im kommenden März in Merano/Italien auseinandersetzen. Hierauf einigten sich Schüler und Lehrer verschiedener Schulen aus den sieben Teilnehmerländern des Alpenraums in einem dreitägigen Vorbereitungstreffen, welches vom Gymnasium Sonthofen organisiert und ausgerichtet wurde.

Unterstützung bei der Organisation sowie Tipps zur Planung und Themasetzung erhielten die Teilnehmer durch die Stadt Sonthofen, Vertreter des Stadtrates Merano, der internationalen Alpenschutzkommission CIPRA sowie insbesondere durch das Ständige Sekretariat der Alpenkonvention. Dessen Generalsekretär Markus Reiterer sorgte für eine technische Premiere am Gymnasium, indem er sich mithilfe moderner Smartboard-Technik in einer Skype-

Konferenz an der Diskussion beteiligte und den versammelten Schülern so ein besonderes Angebot übermittelte: Nach getaner Arbeit in Meran sollen Vertreter des YPAC die Gelegenheit erhalten, ihre Ergebnisse der 14. YPAC-Tagung hochrangigen Politikern der Alpenländer im Rahmen der Alpweek in Innsbruck vorzustellen. Man darf gespannt sein.



Skype Konferenz: Schülerinnen des Gymnasiums Sonthofen Julia Pichardo Volk (vorne li.) und Maren Kleinschroth (vorne re.) in einer Skype-Konferenz mit Generalsekretär Markus Reiterer

Gemeinsamer Gesundheitstag fand viel Interesse

„Du bist, was Du isst“ – unter diesem Motto fand am 20. November der gemeinsame Gesundheitstag des Landratsamts,



der Bundeswehr, der Allgäuer Kraftwerke und der Stadt Sonthofen im Landratsamt statt. An zahlreichen Informationsständen und bei verschiedenen Vorträgen konnten sich die Mitarbeiter der beteiligten Behörden und des AKW Anregungen holen, wie eine gesunde Ernährung heute aussehen kann. Von Brotaufstrichen mit Kräutern über Tipps für den Einkauf regionaler Lebensmittel oder Infos über den Zuckergehalt verschiedener Getränke bis hin zu Superfood oder Bitterstoffen für eine gute Verdauung war alles geboten. Der Renner war aber das Energie-Bike des AKW: Kräftiges Treten war Voraussetzung für die Produktion des eigenen Smoothies. Gute Ernährung erfordert eben manchmal etwas Anstrengung, der Einsatz lohnt sich aber allemal!

Wenn leise die Nadeln rieseln

So schnell kann's gehen: Eben strahlte der Weihnachtsbaum noch im Wohnzimmer, spätestens ab dem 6. Januar liegt er schon am Straßenrand oder am Wertstoffcontainerplatz. Kaum sind die Feiertage vorüber, heißt es für den Weihnachtsbaum Abschied nehmen. Doch wohin mit dem Baum? Selbst entsorgen oder auf die Abholung vertrauen? Diese Frage dürften sich viele Menschen auch zum Jahresbeginn 2019 wieder stellen.

Und sie ist einfach zu beantworten: Weihnachtsbäume gehören auf den Wertstoffhof. Der Wertstoffhof befindet sich hinter dem Bahnhof, in der Immenstädter Straße, in direkter Nachbarschaft zur Müllumladestation. Es stehen dort Grüngutcontainer speziell für die Weihnachtsbäume zur Verfügung. Der Wertstoffhof ist von Montag bis Freitag von 13.30 Uhr bis 17.30 Uhr und am Samstag von 9.00 bis 12.00 Uhr geöffnet.

Die Bäume müssen frei von Lametta und Christbaumschmuck sein. Größere Bäume müssen auf eine Länge von ca. einem Meter gekürzt werden, da es ansonsten bei der Leerung der Container zu Problemen kommt.



Sonthofer Kinder schmücken

Christbaum am Rathausplatz

Weit über 250 Kinder aus Sonthofen und Umgebung sind dem Aufruf der Stadt Sonthofen und der Wirtschaftsvereinigung ASS e.V. gefolgt, um den Christbaum am Rathausplatz in neuem Glanz erstrahlen zu lassen. Bewaffnet mit selbstgebasteltem Baumschmuck haben die Kinder den Rat-

hausplatz gestürmt und die kahle Tanne in einen prächtigen Weihnachtsbaum verwandelt.

3. Bürgermeisterin Ingrid Fischer ließ es sich nicht nehmen und hat die kleinen Helfer mit warmen Getränken und Weihnachtsgebäck versorgt. Abgerundet wurde der Tag mit einem attraktiven Rahmenprogramm mit Pferdekutschfahrten, Stockbrot backen, Photobox mit dem Nikolaus und Christbaumschmuck basteln.

Ein besonderer Dank gilt Romana Rist-Liebrecht und Christian Liebrecht von der ASS für die tatkräftige Unterstützung, der Bäckerei Wirthensohn für das spendierte Weihnachtsgebäck sowie der Firma Schneider für die zur Verfügung Stellung des Hubsteigers.



Sitzungstermine

Januar 2019

- 08.01.2019, 18.30 Uhr**
Haupt- und Finanzausschuss
- 10.01.2019, 18.30 Uhr**
Bau- und Umweltausschuss
- 15.01.2019, 18.30 Uhr**
Werkausschuss
- 29.01.2019, 18.30 Uhr**
Stadtrat

Alle Sitzungen finden 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.



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 Gedächtnstraining

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 – Für Philosophieinteressierte aller Generationen (vormals: Philosophie und Alltag)

In gemeinsamen Gesprächen wollen wir nach Denkansätzen zu unterschiedlichen Themen suchen und zum Gedankenaustausch über Themen der Zeit einladen. 14-tägig, immer montags um 18.30 Uhr (07. und 21.01.) Auskunft: Freiwilligenagentur Oberallgäu, Tina Hartmann und Sanja Besler-Benz, Telefon 08321/6076-213, E-Mail info@freiwilligenagentur-oa.de

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

Die Landkreissprechstunde des Blinden- und Sehbehindertenbundes e.V. mit Herrn Weichenmeier findet am Montag, dem 07.01.2019 von 16.00 Uhr bis 17.00 Uhr in dem ehemaligen Standesamt im Erdgeschoss des Rathauses statt.

info

Wassergebühr angepasst

um 3 Cent pro Kubikmeter

Der Stadtrat folgte der Empfehlung des Werkausschusses und erhöht die Wassergebühr zum 1. Januar um 3 Cent pro Kubikmeter (3,21 Cent einschließlich 7 Prozent Umsatzsteuer). Damit steigt die Verbrauchsgebühr von 0,87 Euro (seit 1. Januar 2015 konstant) auf 0,90 Euro netto. Bei einem angenommenen Jahresverbrauch von 35 Kubikmetern pro Person führt das hochgerechnet zu einer Mehrbelastung von 1,12 Euro (brutto pro Jahr).



Mit den Spenden der Tourist-Informationen Sonthofen, Burgberg, Rettenberg und Altstädten kauft die Bergwacht Sonthofen neue Einsatzkleidung. Alexander Schütz, Leiter der Tourist-Info Sonthofen (rechts) mit Bernd Zehetleitner, Bereitschaftsleiter der Bergwacht Sonthofen.

Das Nützliche

mit dem Guten verbinden

Wenn Urlauber wissen möchten, welche Bergtour sie in der Region Alpee-Grünten unternehmen können und worauf sie bei der Tour achten sollten, erkundigen sie sich oft in den Tourist-Informationen in Sonthofen, Burgberg, Rettenberg, Blaiach und Immenstadt. Hier bekommen sie von den Mitarbeitern konkrete Informationen, Insidertipps und – sofern gewünscht – praktische Wanderkarten. 40 Cent pro verkaufte Wanderkarte spenden die Tourist-Informationen dabei an die Bergwacht. Urlauber und Einheimische haben außerdem die Möglichkeit, direkt am Schalter der Tourist-Informationen zu

spenden – entsprechende Sammelbüchsen stehen bereit. „Wir wollen das Nützliche mit dem Guten verbinden. Die Bergwachtler leisten ehrenamtlich Herausragendes und das wollen wir unterstützen“, sagt Benjamin Bichler, Geschäftsführer von Alpee-Grünten Tourismus. Nun haben die Tourist-Informationen Blaiach und Immenstadt der Bergwacht Immenstadt Spenden in Höhe von 223,56 Euro übergeben. Die Bergwacht Sonthofen freut sich über einen Spendenbetrag in Höhe von 520,45 Euro, gesammelt in den Tourist-Informationen Sonthofen, Altstädten, Burgberg und Rettenberg.

Bernd Zehetleitner, Bereitschaftsleiter der Bergwacht Sonthofen, garantiert, dass die Spendengelder zu 100 Prozent dem

Rettungsdienst zu Gute kommen. „Wir müssen unsere Einsatzkleidung selbst kaufen, da bekommen wir vom Staat leider keine Zuschüsse. Deshalb sind wir hier auf Spenden angewiesen und freuen uns natürlich, wenn wir unterstützt werden.“ Die Bergwacht Immenstadt investiert die Spende in die Ausbildung. „Wir haben seit wenigen Wochen eine Jugendgruppe mit sechs jungen Leuten und können die Spende hier gut gebrauchen“, sagt Peter Ellmann, Bereitschaftsleiter der Bergwacht Immenstadt.

„Ein ganz normaler Sommer“

Im bisherigen Sonthofer Bergwacht-Jahr sei sicher die Rettung eines E-Bike-Fahrers aus einem 300 Meter tiefen Tobel im Tiefenbacher Wald außergewöhnlich gewesen. „Es war ein recht schwieriger Einsatz, weil wir eine Nachtevakuiierung mit dem Hubschrauber machen mussten, was für uns immer anspruchsvolle und nicht ungefährliche Einsätze sind. Alleine das Fahrrad ein paar Tage später aus dem Tobel zu holen, war eine Gewaltaktion. Aber es ist alles gut gegangen“, resümiert Zehetleitner.

An einen außergewöhnlichen Einsatz im Frühjahr erinnert sich auch Peter Ellmann. „Zwei Mountainbiker sind nur mit leichter Bekleidung von Immenstadt über die Hochgratbahn ins Ehenschwang geradelt und wollten über das Steigbachtal wieder nach Immenstadt. Nachdem sie knapp zwei Stunden die Räder durch den Schnee geschoben haben, kam die Dämmerung und

<p>Wir wünschen allen Mandanten ein frohes Fest, besinnliche Feiertage und einen guten Rutsch ins neue Jahr!</p>			
<p>Martin Schaal Rechtsanwalt, Mediator Fachanwalt für Erbrecht Fachanwalt für Arbeitsrecht</p>	<p>Michael Söder Rechtsanwalt, Mediator Fachanwalt für Familienrecht</p>	<p>Carolin Söder Rechtsanwältin Fachwältin für Familienrecht Fachwältin für Verkehrsrecht</p>	<p>Dirk Waldhauser Rechtsanwalt Fachanwalt für gewerblichen Rechtsschutz</p>
<p>info@kanzlei-schaal-soeder.de www.kanzlei-schaal-soeder.de</p>	<p>Hochstraße 6 87527 Sonthofen</p>	<p>Tel.: (0 83 21) 6 73 23-0 Fax: (0 83 21) 6 73 23-90</p>	<p>info@kanzlei-waldhauser.de www.kanzlei-waldhauser.de</p>

die beiden wussten nicht, wo sie sind.“ Mit Hilfe eines Hubschraubers fand die Bergwacht Immenstadt die beiden und brachte sie wohlbehalten ins Tal. Die meisten Einsätze seien allerdings weniger intensiv gewesen, erzählen Ellmann und Zehetleitner. Wegen der hohen Temperaturen seien die Leute doch eher zum Baden als in die Berge. „Aus Bergwacht-Sicht war es ein ganz normaler Sommer“, so Zehetleitner.

WONNEfix-12-Stunden

Stadtrat war mit dabei

Auch der Sonthofer Stadtrat, eher bekannt für gutes Sitzfleisch, war beim Benefizschwimmen des Wonnemars mit dabei. Zehn Mitglieder des Stadtrats stürzten sich Anfang Dezember in die Fluten des Wonnemars, um Geld für den guten Zweck zu erschwimmen. Nach 12 Stunden konnten die zehn auf 24,8 hart erkämpfte Kilometer zurückblicken. Insgesamt wurden 294,65 Kilometer zurückgelegt. Somit konnten sich die WONNEMAR Stiftung und die Karnei der Not über eine Spende in Höhe von 2.946,50 Euro freuen.



Am Ende eines langen Tages nahmen (v.li.n.re.): 1. Bürgermeister Christian Wilhelm, Michael Borth, Dr. Markus Dangel, 3. Bürgermeisterin Ingrid Fischer, Christian Lanbacher und Martin Fritz ihre Urkunde in Empfang. Heribert Kitzinger, Dr. Gerhard Wimmer, Winfried Engeser und Andreas Böck waren die weiteren Teilnehmer des erfolgreichen Stadtrat-Teams.

Neuer Mitarbeiter

im Rathaus

Michael Joos ist seit 1. Oktober neu in der Stadtverwaltung. Er ist als stellvertretender Stadtbaumeister tätig. „Der Sonthofer“ befragt ihn zu seinen Aufgaben:



Der Sonthofer: Herr Joos, wenn man mit Ihnen spricht, hört man, dass Sie neu im Allgäu sind. Erzählen Sie uns kurz, wo Sie herkommen und wie es Ihnen hier ganz im Süden gefällt.



Michael Joos: Ich bin gebürtiger Kölner und dort aufgewachsen. Die letzten 12 Jahre habe ich in Hannover gelebt. An Sonthofen und dem Oberallgäu schätze ich die Berge, die gute Luft und die Tatsache, dass alles was man zum Leben benötigt nicht weit entfernt ist. Mir gefällt, dass in Sonthofen nahezu alles in wenigen Minuten erreichbar ist.

Der Sonthofer: Welche konkreten Aufgaben bearbeiten Sie nun hier vor Ort?

Michael Joos: Als stellvertretender Stadtbaumeister bin ich in viele Themen eingebunden und erhalte Einblicke in die unterschiedlichsten Fragestellungen. Konkret wirke ich z.B. am Quartier Goethestraße zusammen mit dem SWW und Kollegen mit. Dies ist eine spannende Aufgabe, wie Stadt weitergebaut werden kann. Zugleich gilt es hier, die Bewohnerinnen und Bewohner des Quartiers in die Planung einzubeziehen. Sie sind die eigentlichen Fachleute, die tagtäglich vor Ort sind.

Parallel beschäftige ich mich, neben anderen Kollegen, mit der Frage, an welchen

Stellen Raum für gewerbliche Entwicklungen entstehen können. Daneben unterstütze ich die Kollegen, welche sich mit dem Thema Radstadt beschäftigen. Da ich selber täglich mit dem Rad zur Arbeit komme, kann ich hier die Sicht vom Sattel in die Arbeit einfließen lassen.

Der Sonthofer: Was sagen Sie zur städtebaulichen Struktur von Sonthofen?

Michael Joos: Der Mix aus mehr Verdichtung in der Stadtmitte und lockererer Bebauung an den Rändern bzw. auf den Dörfern ist es, was Stadt und Vielfalt ausmacht. Durch die Kompaktheit der Kernstadt ist vieles zu Fuß oder mit dem Rad erreichbar, quasi die Stadt der kurzen Wege, welche von uns Planern seit Jahren gefordert wird. Ich freue mich, am Erhalt dieser Struktur mitarbeiten zu dürfen.

Der Sonthofer: Vielen Dank für den Einblick in Ihre Tätigkeit.

info

Abfallentsorgung

Problemmüllsammlung

Fr, 11. Januar 2019, 09.00 Uhr bis 12.00 Uhr, Markthalle Sonthofen

Blaue Papiertonne

4. Kalenderwoche
(21./22./23.01.2019)

Restmülltonne

gerade Kalenderwoche Mittwoch

Biotonne

ungerade Kalenderwoche Mittwoch
(außer 03.01. 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

Bio-Regional-Fairer Markt

am 7. April

Unter dem Motto „Bio-Regional-Fair“ veranstaltet die Stadt Sonthofen am Sonntag, zusammen mit dem verkaufsoffenen Sonntag, dem 7. April, bereits zum 10. Mal einen Frühjahrsmarkt in und um die Markthalle. Der „Bio-Regional-Faire“-Markt wächst von Jahr zu Jahr, diesen Veranstaltungserfolg hat die Stadt Sonthofen und die Steuerungsgruppe „Fair-Trade“ zum größten Teil den Markthändlern, die mit viel Leidenschaft und Begeisterung ihre Stände betreiben, sowie der tatkräftigen Unterstützung einiger Sponsoren zu verdanken. Die kompletten Markteinnahmen aus Standgebühren und der Erlös aus der Cafeteria werden jedes Jahr für einen guten Zweck gespendet. Im Jahr 2018 konnten folgende Projekte mit jeweils 1.000 Euro unterstützt werden: Kiwanis-Clubs Immenstadt und Oberallgäu und die Indienhilfe e.V. Zum Markt zugelassen werden Händler, die eines oder mehrere der Marktkriterien „Bio, Regional oder Fair“ erfüllen. Bis dato wurden von der Stadt Sonthofen gezielt Händler und Aussteller angeschrieben. Sicherlich gibt es darüber hinaus jedoch noch Segmente, die der Stadt Sonthofen als Veranstalter nicht bekannt sind.

Wer Waren oder Artikel aus den genannten Bereichen führt und Interesse an einem Marktstand hat, kann die Bewerbungsunterlagen bei der Stadt Sonthofen bei Melanie Bader (Tel. 08321/615-204), Rathausplatz 1, oder per E-Mail unter melanie.bader@sonthofen.de anfordern. Die Begriffe „Bio-Regional-Fair“ sind wie folgt definiert: Bio = zertifizierte Produkte aus dem ökologisch kontrollierten Anbau, Fair



Feierten gemeinsam im Café Schmideler (sitzend v. li.) Elidia Nägele, Anna Eichenseer, Ingeborg Sperling, Irmgard Rupprecht, Günter Hoffmann sowie (stehend v. li.) 2. Bürgermeister Harald Voigt, Hannelore und Karl Schmid, Maria Haberstock, Martina Bischoff-Koch (Seniorenbeauftragte der Stadt Sonthofen), Hubert Haberl, Karl Wild und Ruth Hoffmann

= Produkte aus dem Fairen Handel mit Siegel und Produkte von Fairhandelsfirmen, Regional = Erzeugnisse oder Händler aus dem Landkreis Oberallgäu.

Alters- und Ehejubilare

wurden wieder geehrt

In Sonthofen ist es eine gute Tradition geworden, dass die Stadt Jubiläumsfeiern anbietet. Oftmals treffen die Gäste hier auf liebe alte Bekannte, die sie schon lange nicht mehr gesehen haben. Diese Nachmittage geben zudem Gelegenheit, bei Kaffee und Kuchen mit anderen Jubilaren einen schönen Nachmittag zu verbringen.

Am 30.11. gratulierten im Café Schmideler 2. Bürgermeister Harald Voigt, Martina Bischoff-Koch (Seniorenbeauftragte) sowie Christoph Antonio und Ulrike Aßfalg (Stadtverwaltung) den sehr netten geladenen Gästen. Nicht viele Paare können den 60. Hochzeitstag begehen. Umso schöner

war es, gleich mit zwei junggebliebenen Diamanten Hochzeitspaaren feiern zu können: Hannelore und Karl Schmid sowie Ruth und Günter Herrmann. Bei verschneitem Novemberwetter, damals noch ohne Auto, gaben sie sich das 1958 Jawort.

Die Geburtstagsjubilare im November, zwei Herren und fünf Damen, erblickten 1928 das Licht der Welt – nun konnten sie auf 90 Lebensjahre zurück schauen. Mit einer Begleitperson nahmen sie an der Feier teil. Die sympathischen Jubilare fesselten durch interessante Erzählungen aus erlebten Jahrzehnten sowie durch ihre Freundlichkeit, die sie sich trotz manchem körperlichem Handicap bewahren konnten.

Vizebürgermeister Harald Voigt überbrachte stellvertretend für 1. Bürgermeister Christian Wilhelm jedem Ehe- und Geburtstagsjubilare die herzlichsten Glückwünsche sowie ein kleines Geschenk – faire Geschenksträuße für die Damen und ASS-Gutscheine für die Herren.

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

VERLASSEN SIE SICH AUF UNS.

LUMEN BESTATTUNGEN
HARALD WÖLFLE

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



Neue Fahrradabstellanlage am Rathaus

Am Rathaus wurde eine neue Fahrradabstellanlage errichtet. Dabei entstanden insgesamt 24 zentrale und hochwertige überdachte Abstellplätze. Die Anlage wurde im Rahmen der Erstellung eines Radverkehrskonzeptes für die Stadt Sonthofen abgestimmt und nach den Empfehlungen für Radverkehrsanlagen (ERA 2010) bzw. den „Hinweisen zum Fahrradparken“ geplant. Die Anlage ist einreihig konzipiert und hat eine Länge von insgesamt 10 Metern. Anfangs war zwar eine zweireihige Anlage angedacht, die allerdings wegen des Baumschutzes für die flachwurzelnde Rotbuche in diesem Bereich nicht möglich war. Das Design der Anlage ist angepasst an die bereits errichteten Anlagen am Spitalplatz und in der Hirschstraße. Die neue Anlage bietet ebenfalls Schließfächer für Verstaumöglichkeiten von Radkleidung, Gepäck, Helmen und Ähnlichem. Die Nachrüstung einer Ladestation für E-Bikes ist

ohne weiteres möglich. Die Baukosten betragen rund 26.000 Euro (ohne Bauhofleistungen). Gefördert wird die Anlage mit etwa 13.500 Euro durch die Regierung von Schwaben.

Radfahren im Winter

Tipps und Tricks

Schnee und Eis auf Radwegen halten viele Radfahrer ab, auch im Winter Rad zu fahren. Die Stadt Sonthofen bemüht sich, den Winterdienst für die wichtigsten Radrouten in der Stadt zu verbessern. Eine Anpas-

sung des Winterdienstes an den Radverkehr erfolgt im Rahmen der laufenden Radnetzplanung für die Stadt. Bestehende Räumzeiten und Streumittel wichtiger Radverbindungen Ost-West und Nord-Süd in der Stadt können auf den städtischen Webseiten www.stadt-sonthofen.de/radstadt eingesehen werden.

Darauf ist beim Radeln im Winter zu achten

- Immer daran denken, dass es auch auf geräumten Wegen glatt sein könnte, daher Geschwindigkeit den Verhältnissen anpassen.
- Um stabiler auf zwei Rädern unterwegs zu sein, können auch breitere Reifen und weniger Luft in den Reifen helfen. Wichtig ist auch ein tiefer Schwerpunkt, darum Sattel und Lenker um ein paar Zentimeter nach unten.
- Wer morgens und abends unterwegs ist, braucht eine gut funktionierende Lichtenanlage.
- Der Akku des Pedelecs mag keine Kälte und reagiert mit Reichweitenverlusten, darum nach Möglichkeit einpacken.
- Und das A und O ist die Pflege – Salz und Schnee greifen die empfindlichen Teile stark an, darum das Fahrrad immer gut reinigen und ölen.

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

RadSport-Voggel.de | 87538 Fischen | Weilerstr. 5 | 08326 - 38 52 50

REISEWELT | Grüntenstr. 28b | Sonthofen | Tel. 08321/4066 | www.reisewelt-sonthofen.de

UNSER WEIHNACHTEN



[] Ein Weihnachtswunschbaum voller Geschenke: Wir unterstützen Familien in finanziell schwierigen Situationen mit Gutscheinen von regionalen Geschäftspartnern, damit auch dort ein Kinderlachen einzieht, wo sonst oftmals die finanziellen Sorgen überwiegen. Darüber hinaus unterstützen wir den Weihnachtsbrunch am Heiligen Abend für einsame und sozial schwache Menschen.

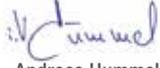
Wir sagen hiermit Danke für das Vertrauen und wünschen schöne und friedliche Weihnachten sowie ein spannendes Jahr 2019.

**Allgäuer
Kraftwerke**
Heimat macht Energie


Dr. Hubert Lechner
Geschäftsführer


Walter Adelgoß
Prokurist


Karlheinz Loitz
Prokurist


Andreas Hummel
Handlungsbevollmächtigter

www.allgaeukraft.de



(v.l.n.re.): Michael Waginger (Bäckerei Waginger), Andreas Breuer (ZAK), Ulrike Hitzler (stellvertretende Landrätin), der Sonthofer Nikolaus und 1. Bürgermeister Christian Wilhelm wärmen sich mit einem Recup-Becher Punsch

Aktiver Kampf gegen Müllberge

Das ReCup-Pfandsystem ist in Sonthofen und dem südlichen Oberallgäu zum 1. April angelaufen – Grund genug für die Stadtverwaltung, das Landratsamt Oberallgäu und den Zweckverband für Abfallwirtschaft ein erstes Resümee zu ziehen. Dies wurde im Rahmen des großen Christbaumschmücken Ende November bei einem Pressegespräch gemacht.

Von einer attraktiven Lösung spricht Michael Waginger von der gleichnamigen Bäckerei aus Sonthofen. Waginger ist einer der ersten ReCup-Partner im Oberallgäu und ist vom System begeistert. Jedoch müsse sein Verkaufspersonal aktiv für das Mehrwegbechersystem werben und den Kunden den Mehrwert erläutern. Ein einschneidendes Erlebnis hatte Waginger bei einem privaten Besuch in Kempten. Hier wird größtenteils dem Kunden gar keine Wahlmöglichkeit mehr gegeben, da die Einwegbecher nicht mehr angeboten werden. Und das könnte sich Waginger auch gut in seiner Bäckerei vorstellen. Ziel muss es sein, den Einwegbecher ganz aus dem Sortiment zu nehmen. Hierfür muss aber die Anzahl an ReCup-Partnern im Oberallgäu noch ausgebaut werden, um dem Kunden die Rückgabe zu erleichtern.

Ins gleiche Horn stoßen die stellvertretende Landrätin Ulrike Hitzler und Sonthofens 1. Bürgermeister Christian Wilhelm. „Die Einführung Anfang des Jahres war schon mal ein großer Schritt, aber es liegt noch viel Arbeit vor uns. Es besteht noch reichlich Handlungsbedarf im Oberallgäu.“, so Hitzler. 1. Bürgermeister Wilhelm teilt mit,

dass „das Pfandsystem nur Sinn macht, wenn möglichst viele Hotels, Gastronomen, Schulen, Tankstellen und Bäckereien Partner werden und das Netz an Beteiligten im Oberallgäu enger gespannt wird. Hier sind auch die Kommunen gefragt. Eine Umstellung auf ReCup in den eigenen Kurhäusern oder anderen gemeindlichen Einrichtungen wäre der erste Schritt dazu. Und wir als Stadt Sonthofen wollen den Anschub in der Region geben.“ Andreas Breuer vom ZAK betonte die Sinnhaftigkeit des Pfandsystems und erklärt, warum sich der Zweckverband im ReCup-System für das Oberallgäu engagiert: „Der ZAK hat den gesetzlichen Auftrag, die Wiederverwertung des Abfalls zu fördern und auch Müll in der Entstehung schon zu vermeiden. Die Müllberge sind die letzten zwei bis drei Jahre dramatisch gestiegen. Hier gilt es anzusetzen.“

Die Stadt Sonthofen, das Landratsamt Oberallgäu und der Zweckverband für Abfallwirtschaft haben zur Einführung von ReCup die Druckkosten für 8.000 „Allgäu“-Becher übernommen. Jedes Jahr werden allein in Deutschland ca. 2,8 Mrd. Einwegbecher für Coffee-to-go verwendet und nach einmaligem Gebrauch weggeworfen – 320.000 Becher pro Stunde. Das Pfandsystem für Coffee-to-go-Becher vermeidet Einwegmüll und schont Ressourcen. Das Allgäu ist als erste Region zum ReCup-Pfandnetz dazugekommen.

Im Oberallgäu sind folgende Partner registriert und nehmen am System teil: Klinikverbund Kempten-Oberallgäu gGmbH (Immenstadt), Bäckerei Härle (Sonthofen und Blaichach), Bäckerei Waginger, Bäckerei Mayer (beide Sonthofen), Vollwert-Bäckerei Kornblume (Oferschwang).

Anfang des Jahres haben sich 600 Partner der von den zwei jungen Gründern Fabian Eckert und Florian Pachaly entwickelten Pfandmethode angeschlossen. Mittlerweile sind es bereits über 1.800. Darunter einige namhafte wie Dallmayr, MC Donalds, SKY, Volkswagen, Allianz oder Coffee Fellows. Für die Partner ist ReCup unkompliziert. Das System ist leicht einzuführen, Anmeldung und Bestellung ganz einfach im Online-Shop möglich und die Kundenbetreuung wird mittels persönlichem Ansprechpartner abgewickelt.

Die Becher sind aus 100 Prozent recycelbarem Polypropylen und werden energieeffizient in Wangen/Allgäu hergestellt. Weitere Informationen und alle Partner erhalten Sie unter www.recup.de. Wer Interesse hat, als Partner aktiv den Kampf gegen das Müllaufkommen zu unterstützen und unserer Umwelt zu helfen, der kann sich gerne direkt bei ReCup (Lisa Henze, 0176/43621831 oder lisa.henze@recup.de) oder dem städtischen Wirtschaftsförderer Andreas Maier (08321/615-278 oder andreas.maier@sonthofen.de) melden.

Azubi-Day im Haus Oberallgäu Gesundheitstag für Auszubildende

Am Samstag, dem 9. März findet im Haus Oberallgäu in Sonthofen von 13.00 bis 16.00 Uhr der erste „Azubi-Day“ statt. Hierbei handelt es sich um einen Gesundheitstag für Auszubildende, welcher von der Geschäftsleitung angestoßen und begleitet, aber eigenständig von den Auszubildenden der Stadt Sonthofen konzipiert und umgesetzt wird. Eingeladen sind alle Azubis in Sonthofen.

info

Haben auch Sie ein Jubiläum bzw. eine Unternehmensgründung und freuen sich über einen Besuch der Stadt Sonthofen, dann melden Sie sich bitte bei Andreas Maier, Tel. 08321/615-278 oder E-Mail andreas.maier@sonthofen.de.

Wir freuen uns auf
Ihre Rückmeldung.

Der Gesundheitstag steht unter dem Motto „Azubis sind fit!“. Die Jugendlichen können sich dort über verschiedene Themen, an denen sie selbst interessiert sind, informieren und lernen, wie man z. B. Sport in den Arbeitsalltag oder eine gesunde Ernährung in die Mittagspause einbaut. Es gibt verschiedene Vorträge zum Thema Ernährung, Rücken oder Prüfungskompetenz sowie Informationsstände mit Infomaterialien und Gewinnspielen. Außerdem werden diverse Aktionsgeräte angeboten. Unter anderem gibt es einen Parcours mit Rauschbrillen, eine Reaktionswand (T-Wall), einen Fahrsimulator, verschiedene Altersanzüge und einen Icaros. Hierbei handelt es sich um ein Fitnessgerät und Flugsimulator mit Virtual Reality, bei dem verschiedene Muskelgruppen trainiert und die Reflexe, das Gleichgewicht und die Konzentration verbessert werden.

HEBAU spendet

für guten Zweck

Grund zum Feiern hatte die HEBAU GmbH (An der Eisenschmelze 13, Sonthofen) um Inhaber und Geschäftsführer Marcus Herrfeld am 9. November. Das Unternehmen feierte anlässlich des 50. Geburtstages zusammen mit Mitarbeitern, Geschäftspartnern und Weggefährten mit einem Festessen und anschließendem Casinoabend auf der Sonnenkopfhütte. Der Tag der Feier und sogar die Uhrzeit entsprachen exakt der seinerzeitigen Gründungsversammlung, wie Marcus Herrfeld in seiner Festansprache erläuterte. Aber nicht zu kurz kam ebenfalls das Engagement der Familie Herrfeld und der HEBAU GmbH für wohltätige Organisationen. Und so wurde



(v.li.n.re.): Simone Burk-Seitz, 1. Vorsitzende von Kinderbrücke Allgäu e.V., Stefanie Herrfeld, Marcus Herrfeld, beide HEBAU GmbH, Anita Körper von Zuflucht für Tiere im Allgäu e.V.

anlässlich der Firmenfeier für Spenden gesammelt. Die HEBAU GmbH spendete 2.000 Euro und insgesamt kamen 3.160 Euro zusammen, welche von Marcus und Stefanie Herrfeld an die Kinderbrücke Allgäu e.V. und Zuflucht für Tiere im Allgäu e.V. überreicht wurden.

Radio AllgäuHIT startet

über DAB+ voll durch

Seit Anfang Dezember startet Radio AllgäuHIT die Offensive: montags bis freitags gibt es zwischen 6.00 und 20.00 Uhr livemoderiertes Programm. Im „AllgäuWECKER“ weckt Marcus Baumann das ganze Allgäu, zwischen 11.00 und 15.00 Uhr begleitet Thomas Häuslinger die Hörer in den Nachmittag und Manfred Prescher bringt die Allgäuer zwischen 15.00 und 20.00 Uhr in der „AllgäuHIT-Drivetime“-Show in den wohl verdienten Feierabend. Seit Dezember ist AllgäuHIT über DAB+ zu empfangen. Mit entsprechenden Geräten kann das Programm jetzt im Auto, zu Hause und mobil empfangen werden. „Die

erste Hörerresonanz hat unsere Erwartungen bereits weit übertroffen“, beschreiben die Gesellschafter Marcus Baumann und Thomas Häuslinger den Beginn der ersten Probephase. Meldungen kamen aus dem gesamten Allgäu bis nach Friedrichshafen und den Münchner Westen. Von günstigen Geräten für rund 20 Euro bis zu High-End-Geräten waren sämtliche DAB+ Empfänger im Einsatz. Hörer riefen auch beim Sender an und fragten, wann es eine Titelanzeige über DAB+ geben wird.

Volle Information aus der Region

Alles Wichtige, was im Allgäu und am Bodensee passiert und die Menschen bewegt, wird auf ausführlichen Beitragsplätzen im Programm und den ausführlichen Regionalnachrichten um halb behandelt. Darüber hinaus gibt es zwischen 5.00 Uhr früh und Mitternacht Schlagzeilen im Anschluss an die Weltnachrichten zur vollen Stunde. Das Besondere: In „Wach durch die Allgäuer Nacht“ werden Regionalnachrichten und Schlagzeilen vom Abend wiederholt. So verpasst auch die Nachtschicht nichts!

Der Sendetag bei AllgäuHIT

„Mit uns starten die Hörer bestens informiert in den Tag“, so AllgäuWECKER-Moderator Marcus Baumann. Er und sein WECKER-Team stehen jeden Morgen ab 6.00 Uhr mit den Hörern auf. Im Gegensatz zu anderen sendet er nicht etwa bis neun oder zehn Uhr, sondern gleich bis elf Uhr: „Wir begleiten alle zum Start in ihren Tag, vom Bauhof-Mitarbeiter über den Lehrer bis zum Studenten, der vielleicht später aufsteht“, meint Marcus Baumann mit einem Schmunzeln auf den Lippen. Für gute Laune sorgt die Eigenproduktion um den Original Allgäuer Radiolehrling Pius Nagel. Unterhaltsam geht es auch im Ta-



gesprogramm weiter: Thomas Häuslinger bringt die Hörer durch den Vormittag und in den Nachmittag hinein. Manfred Prescher übernimmt den Feierabend in der „AllgäuHIT Drivetime“. Auch am Wochenende ist AllgäuHIT mit Infos aus der Region auf Sendung, sonntags gibt es einen Frühschoppen, der zwischen 10.00 und 12.00 Uhr vom Kemptener Richard Brunner moderiert wird.

Aktiv mitmachen ist angesagt!

Hörer können sich aktiv ins Programm einbringen: Unter 0800/5708090 besteht ein kostenloser Draht direkt ins Studio. Über den AllgäuHIT-WhatsApp-Newsletter kann ebenfalls an der Sendung mitgewirkt werden.

So klappts mit dem Empfang...

Radio AllgäuHIT sendet im so genannten DAB+ „Allgäu-Mix“. Derzeit ist nur der Sendemast am Grünen aktiv. Künftig wird in Memmingen ein weiterer Mast zu senden beginnen. 2019 sollen weitere Sendemasten in Pfronten und Markt Wald in Betrieb gehen. Auch die Westallgäu-Bodenseeregion soll folgen. Außerdem ist der Sender

in den digitalen Kabelnetzen von Vodafone Kabel Deutschland und der Telekom zu empfangen. Großer Beliebtheit erfreut sich das Programm im Internet. Per Stream kann über den Radioplayer, tuneIN, phonestar, radio.de oder auch die eigene Internetseite allgaeuhit.de eingeschaltet werden. Übrigens: Wer AllgäuHIT in der DAB-Sendeliste nicht findet, sollte einen Sendersuchlauf starten.

5 Jahre

„by STEFANIE“

„Tue deinem Körper etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat darin zu wohnen“ – getreu diesem Motto von Teresa von Avila hat Stefanie Kellermann vor 5 Jahren ihr Studio „wellness – kosmetik – lifestyle by STEFANIE“ (Kirchstraße 7) gegründet. Die Selbständigkeit war für Kellermann die Verwirklichung eines lang gehegten Traums und die Ausübung ist für sie kein Beruf, sondern Berufung. Jede Behandlung wird von der Inhaberin individuell und persönlich gestaltet. Dieses außergewöhnliche,



Wirtschaftsreferent Andreas Böck und Stefanie Kellermann

individuelle Behandlungskonzept macht den Aufenthalt by STEFANIE zu etwas Einzigartigem. Zum Angebot gehören unter anderem die Gesichts-, Hand- und Fußpflege, Massagen, Ayurveda-Behandlungen, Geschenkgutscheine für jeden Anlass und vieles mehr. Ab Januar ergänzt Beate Eberle mit ihrer Praxis für Quantenheilung und Matrix-Energie das Angebot by STEFANIE. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.by-stefanie.de. Wirtschaftsreferent Andreas Böck überbrachte zum Jubiläum die besten Wünsche der Stadt Sonthofen und des Stadtrates und wünschte für die weitere Zukunft alles Gute.

5 JAHRE SUBARU GARANTIE

NICHTS FÜR AUS-DER-SPUR-FAHRER.

SUBARU XV MIT EYESIGHT¹.

EyeSight¹, der Testsieger² der Fahrerassistenzsysteme, erkennt potenzielle Gefahren und hilft dem Fahrer, sicher in der Spur zu bleiben. Das ist nur einer der Gründe für die Bestnote von 5 Sternen beim Euro NCAP Crashtest 2017.

EIMANSBERGER
Unterwegs. Daheim.

An der Eisenschmelze 20
87527 Sonthofen
Tel. 08321/780780
www.eimansberger.de

SUBARU
Confidence in Motion

Abbildungen enthalten Sonderausstattung. *5 Jahre Vollgarantie bis 160.000 km. Die gesetzlichen Rechte des Käufers bleiben daneben uneingeschränkt bestehen. ¹Die Funktionsfähigkeit des Systems hängt von vielen Faktoren ab. Details entnehmen Sie bitte unseren entsprechenden Informationsunterlagen. ²Getestet wurden Notbremsysteme. Quelle: Auto Motor und Sport 09/2015 und www.adac.de

Weltgrößter Allrad-PKW-Hersteller

www.subaru.de

1803[®]
IMMER DABEI.

ELA
59,95

Gr. 34 - 46

www.1803.de
Sonthofen, Oststr. 10

1803[®] STORE



„Knackige Kerle“

zu Gast im Heimathaus

Einem winterlich-weihnachtlichen Thema widmet sich die neue Sonderausstellung, die vom 11. Dezember 2018 bis zum 10. März 2019 im Heimathaus Sonthofen zu sehen ist. „Knackige Kerle – Nussknacker aus aller Welt“ entführt die Besucher in das Reich der Knackhilfen und zeigt anhand von über 300 liebevoll zusammengestellten Exponaten die künstlerische Vielfalt der Nussknacker, u. a. als König, Schäfer und Schornsteinfeger.

Ein Thema mit Geschichte: Denn gerade in der Winterzeit waren Nüsse schon für unsere frühesten Vorfahren ein wichtiges Nahrungsmittel. Um an den gehaltvollen Kern zu kommen, verwendeten sie jedoch zunächst noch Hände, Gebiss und Steine, bis sie im Laufe der Jahrhunderte eigens Werkzeuge unterschiedlicher Funktion und vor allem unterschiedlicher Gestalt entwickelten. Die Ausstellung ist Teil einer größeren Sammlung von über 600 Stück,

deren Leihgeberin seit rund 30 Jahren Knackhilfen aus aller Welt zusammenträgt. Einen Großteil der im Heimathaus ausge-

Wir wünschen besinnliche Weihnachten und alles Gute für das neue Jahr.

Stuibenweg 10 · 87527 SF-Altstädten · Tel. 083 21 / 71999
www.immobilien-allgaeu.com

stellten Exponate machen erzgebirgische Nussknacker aus, die heute als Synonym des typischen Nussknackers gelten. Im Mittelpunkt stehen natürlich die „knackigen“ Exponate selbst, darüber hinaus bieten zahlreiche Texttafeln Interessantes aus der Welt der Nussknacker und Nüsse.

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



Altmummener Krippe

Ausflugstipp für die Weihnachtsferien

Eine weihnachtliche Rarität bietet das Heimathaus Sonthofen mit der Altmummener Krippe, die das ganze Jahr über besichtigt werden kann, aber besonders in der Zeit um Weihnachten ein beliebtes Ausflugsziel ist – nicht nur für Familien mit Kindern.

Das Lebenswerk des gehörlosen Sattlermeisters Johann Georg Schmiedeler (1881 – 1961), ursprünglich in einem geschindelten Bauernhaus im Weiler Altmummen untergebracht, besticht durch die mit viel Liebe und Detail angefertigten Krippenfiguren und Landschaften. Zu sehen sind neben dem Stall und Hunderten Personen unter anderem der Herodespalast, Grotten, Höhlen mit Seen und Springbrunnen. Teile der Krippe können mechanisch bewegt werden, einzelne Krippenszenen sind beleuchtet. Selbst wer dieses Kunstwerk schon kennt, wird bei einem erneuten Besuch immer wieder Neues entdecken und vielleicht auch ein weihnachtliches Gefühl mit nach Hause nehmen.

Am Dienstag, 25. Dezember sowie am Dienstag, 1. Januar bleibt das Heimat-

Allen unseren Kunden und Freunden wünschen wir
 frohe Weihnachten
 und viel Glück im neuen Jahr.

Seethaler

Fachgeschäft für **Optik · Uhren · Schmuck**
 Bahnhofstrasse 16 · 87527 Sonthofen

Elektro - Sterzer

Wir wünschen unseren Kunden ein frohes Weihnachtsfest und ein glückliches und gesundes neues Jahr!

ELEKTRO | GERÄTE | KUNDENDIENST | VERKAUF

Miele IMMER BESSER | **BOSCH** Technik fürs Leben | **SIEMENS** | **AEG** Electrolux

Ladengeschäft: Jahnstraße 19 | 87525 Sonthofen
 Telefon: 083 21 / 895 50 | Telefax: 083 21 / 714 28

haus geschlossen. Ansonsten freuen sich die Mitarbeiter, Sie zu den Öffnungszeiten Die – Do, Sa, So 15.00 – 18.00 Uhr im Heimathaus, Sonnenstraße 1, 87527 Sonthofen, Tel.: 08321/3300, begrüßen zu dürfen.



Copyright © Monika Forster

Vorhang auf für „Hamlet“

Haus Oberallgäu

Shakespeares „Hamlet“ (1602) ist das meistgespielte Stück der Weltliteratur und auch über 400 Jahre nach seiner Entstehung noch aktuell. Am Dienstag, dem 22. Januar 2019 um 20.00 Uhr bringt das Landestheater Schwaben aus Memmingen unter der Regie von Jochen Strauch das brisante Generationendrama im Haus Oberallgäu in Sonthofen auf die Bühne.

Zum Inhalt: Nach dem plötzlichen Tod seines Vaters, des Königs von Dänemark, ist Hamlets Welt aus den Fugen: Die Umstände des Todes sind ungeklärt, die Königin ist schon wiederverheiratet – mit dem Schwager Claudius, dem neuen, äußerst diplomatischen Herrscher. Prinz Hamlet, vom Studium heimgekehrt zur Trauerfeier des Vaters, gerät in den Strudel des politischen Umbruchs und in einen tiefen inneren Konflikt: Politik und Persönliches, alte und neue Welt lassen sich nicht in Einklang bringen. Der Geist von Hamlets Vater spricht von Mord und fordert Rache. Überall scheinen Gefahr und Intrige zu lauern, im Hofstaat, bei seinen Freunden, sogar bei der geliebten Ophelia. Hamlet, überfordert und verzweifelt, stellt sich wahnsinnig ... Oder wird er tatsächlich verrückt unter dem Druck, erwachsen zu werden, handeln zu müssen, ohne zu wissen wie? Was ist wahr und was ist Täuschung, welche Weltsicht

ist die richtige? Was macht uns zum politischen Menschen? Hamlet zaudert lange und läuft dann Amok, mit dramatischen Folgen. Prinz Hamlet, Shakespeares wohl berühmteste und schillerndste Figur, ist ein Suchender und Fanatiker, ein existenziell Getriebener und Liebessehnsüchtiger zugleich. Ein sensibler junger Mensch, der an der Realität zu zerbrechen droht.

Karten gibt es bei der Tourist-Info im Rathaus Sonthofen, dem Eberl Mediashop Immenstadt, unter karten100@web.de sowie an der Abendkasse ab 19.00 Uhr.



Sonthofen tanzte

Stimmung im Haus Oberallgäu

Vielfältige Einblicke in die Sonthofer Tanzszenen erhielten die Besucher der auf Initiative von Kulturreferentin Petra Müller ins Leben gerufenen Aktion „Sonthofen tanzt“ am 1. Dezember bei den Angeboten der beteiligten Trachtenvereine, Tanzschulen und -gruppen: Ballettschule Engel, Faschingsfreunde Sonthofen Hilaria e.V., GTEV Alpenkranz Tiefenbach e.V., GTEV „Edelweiß“ Sonthofen e.V., Sonthofer Fasnachtszunft e.V., Steptanz Allgäu, Tanzfabrik, Tanzwelt Keipert GmbH, Trachten- und Heimatverein Altstädten e.V. 1919 und TSV Sonthofen 1863 e.V./Zumba.

Neben den abwechslungsreichen Darbietungen der Teilnehmer stand das Tanzen selbst im Mittelpunkt. So konnten die Besucher der Workshops neue Erfahrungen sammeln und ungekannte Leidenschaften entdecken. Welches Tanz-Potenzial bei der Sonthofer Bevölkerung besteht, zeigte sich in geballter Form bei der Abendveranstaltung im Haus Oberallgäu: Zwischen den beeindruckenden Darbietungen der teilnehmenden Trachtenvereine, Tanzschulen und -gruppen wurden die Zuschauer unter

der Moderation von Petra Keipert immer wieder zum Tanz aufgefordert – und ließen sich darauf ein. Ein stimmungsvoller Abschluss des Tages, der Lust auf eine Fortsetzung machte.

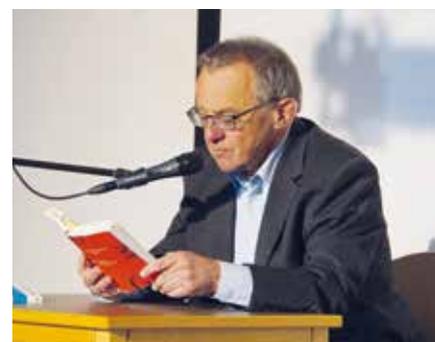


Alexander Hold (Freie Wähler)

Ein Fest für das Lesen

Bundesweiter Vorlesetag in Sonthofen

Rund 60 Vorleser und über 400 Zuhörer – das ist der Bundesweite Vorlesetag 2018 in Sonthofen in Zahlen. Darüber hinaus ist er aber natürlich vieles mehr: Er zeigt das Engagement vieler Sonthofer Bürgerinnen und Bürger, die sich die Zeit nehmen, um anderen eine Freude zu bereiten. Er zeigt, dass trotz vieler Unkenrufe die Begeisterung für Geschichten und Bücher auch bei den kommenden Generationen besteht. Er vermittelt Kontakte, die zu weiteren Aktionen über den Vorlesetag hinaus führen. Und er feiert mit dem Vortrag von Geschichten eine der ureigensten Formen des Lesens.



Thomas Gehring (Bündnis 90/Die Grünen)

Im Sonthofer Stadtgebiet fanden zahlreiche Aktionen für alle Altersstufen statt. Gelesen wurde vor größeren oder kleineren Gruppen u. a. im Kindergarten Süd, im Kindergarten Johannis, an den Grundschulen Rieden und Berghofer Straße, an der Mittelschule, an der Realschule, in der Caritas Sozialstation, im Alloheim, im

Spital, in der Stadtbücherei, im Jugendhaus und im Heimathaus. Eine größere Veranstaltung fand in der Stadtbücherei statt, wo Autoren der „Wortschmiede“ mit musikalischer Unterstützung von Schülern der Musikschule eigene Texte vortrugen.

Mit dabei waren auch wieder einige prominente Leser. Neben 1. Bürgermeister Christian Wilhelm und 3. Bürgermeisterin Ingrid Fischer unterstützten dieses Jahr auch zwei Vizepräsidenten des Bayerischen Landtags die Aktion: Alexander Hold (Freie Wähler) las für die neunten

Klassen der Mittelschule Ausschnitte aus „Die lange Reise des Jakob Stern“ – ein Jugendbuch, in dem es um die Judenverfolgung zur Zeit des Nationalsozialismus geht. Thomas Gehring (Bündnis 90/Die Grünen) las – ausgehend von der Gründung des Freistaats Bayern vor 100 Jahren – für zehnte Klassen der Realschule aus Oskar Maria Graf's Autobiografie „Wir sind Gefangene“. Im Anschluss an die Lesungen stellten sich die beiden Politiker den interessierten Fragen der Jugendlichen.

von Heimatsuche und Heimatverlust ein Roman, der aus der literarischen Provinz geboren ist und dieser gleichzeitig ein Denkmal setzt, so Laudator Kay Wolfinger. Im Gespräch mit der in Rottweil lebenden Preisträgerin stellte sich dann heraus, dass diese eine besondere Verbindung zu Sonthofen hat: Auch wenn sie nicht hier geboren ist, stammt sie aus einer alten Sonthofer Familie. Auf die Ergebnisse der Tagung darf man gespannt sein – sie werden in einem Sammelband veröffentlicht.

Buch-Tipp



Buchtipps der Bücherei

Die Büchereifrauen empfehlen:

Luca Di Fulvio

Als das Leben unsere Träume fand

Es ist das Jahr 1913 und eine Schiffsreise nach Buenos Aires verheißt eine zweite Chance für drei junge Menschen. Der Sizilianer Rocco hat den Zorn der Mafia auf sich gezogen, als er sich weigerte, sein Leben in den Dienst der ehrenwerten Gesellschaft zu stellen. Rosetta hat in einem sizilianischen Dorf dem Don die Stirn geboten und nur knapp eine Vergewaltigung überlebt. Die russische Jüdin Raquel ist die einzige Überlebende eines Pogroms, ihre kostbarste Habe ist die Erinnerung an die Liebe ihrer Eltern. Doch das Leben in der neuen Welt stellt sie vor schier unüberwindbare Hindernisse ...



(v.l.n.re.): 1. Bürgermeister Christian Wilhelm, MdEP Ulrike Müller, Preisträgerin Verena Boos und Dr. Kay Wolfinger nach der Preisverleihung

Tagung „literarische Provinz“

Kulturpreis für Verena Boos

Um die „literarische Provinz Allgäu“ drehte sich alles vom 23. bis zum 25. November im AllgäuSternHotel in Sonthofen. Dort diskutierten 13 Wissenschaftler im Rahmen einer akademischen Tagung über die Literatur des Allgäus. Die Grundidee der Veranstaltung, konzipiert von Dr. Kay Wolfinger in Zusammenarbeit mit der Gertrud von le Fort-Gesellschaft, war, das Allgäu als literarische Region bewusst zu machen und zu erschließen. Diesem Ziel ist man in den drei Tagen in den thematisch breitgefächerten Diskussionsrunden einige Schritte nähergekommen. Die Möglichkeit, als Zuhörer den Vorträgen und Diskussionsrunden beizuwohnen, nutzten zahlreiche Sonthofer Bürgerinnen und Bürger. Das Format „literarische Tagung“ funktionierte also auch in der „Provinz“. Ebenso positiv war die Resonanz bei der Abendveranstaltung am 24. November, bei der die Schriftstellerin Verena Boos für ihren Roman „Kirchberg“ den mit 1.000 Euro dotierten Kulturpreis der literarischen Provinz verliehen bekam. Dieser sei in seiner Intensität und in seiner Thematisierung

Varian Fry Quartett

Meisterkonzerte „Freunde der Musik“

Wegen Erkrankung des zweiten Geigers musste das Philharmonia Quartett Berlin, die Pultsolisten der Berliner Philharmoniker, sein Konzert in Fischen leider absagen. An seiner Stelle spielen nun junge Musikkollegen, alle sind ebenfalls Mitglieder der Berliner Philharmoniker. In der Saison 2012/2013 gründeten sie das Varian Fry Quartett, benannt nach einem amerikanischen Journalisten und Freiheitskämpfer, sie konzertieren seitdem erfolgreich. Es sind Marlene Ito (Violine), Philipp Bohnen (Violine), Martin von der Nahmer (Viola) und Rachell Helleur (Violoncello). Das Programm: L. van Beethoven: Streichquartett Nr. 10 Es-Dur, op.74 (Harfenquartett), W. Rihm: GRAVE für Streichquartett (2005), F. Schubert: Streichquartett in d-Moll, D 810 „Der Tod und das Mädchen“. Das Konzert findet am Samstag, dem 19. Januar 2019 um 18.00 Uhr in der Fiskina in Fischen statt.



Karten gibt es im Vorverkauf bei der Gästeinformation in Fischen und bei Bücher Greindl in Sonthofen. Restkarten sind an der Abendkasse erhältlich. Mehr Info unter www.freundedermusik-sf.de oder www.oberallgaeuer-meisterkonzerte.de.

info



Die Taekwon-Do Schule Sonthofen um Dennis A. Hartmann hatte am 5. Dezember das jährliche Nikolaustraining, bei dem die fleißigen Teilnehmer im Anschluss von ihrem Lehrer beschenkt wurden. Traditionelles Taekwon-Do wird kontaktfrei trainiert. Das Kindertraining eignet sich für Kinder ab dem 6. Lebensjahr. Mehr Infos auch zum kostenlosen Probetraining unter www.tkd-sf.de.

Zuschüsse Nachwuchsarbeit

der Sport- und Schützenvereine

27.000 Euro Zuschuss hat die Stadt an 19 Sonthofer Sport- und Schützenvereine zur Förderung der Nachwuchsarbeit überwiesen. In den Genuss des städtischen Zuschusses kommen die Sport- und Schützenvereine, die die Voraussetzungen für die staatliche „Vereinspauschale“ erfüllen.

Sonthofen sieht für diese – freiwillige – Förderung jährlich 27.000 Euro im städtischen Haushalt vor, die dann als „Pro-Kopf-Pauschale“ anhand der dem BLSV gemeldeten Kinder und Jugendlichen verteilt werden. Für das Förderjahr 2017 konnten somit für 1.982 Kinder und Jugendliche, die von den Sport- und Schützenvereinen dem Landessportverband gemeldet wurden, immerhin 13,63 Euro pro Kind/Jugendlichem überwiesen werden.

IT-Konzepte

individuell und wirtschaftlich
Verstehen – Planen – Umsetzen



SONTHOFEN
Hindelanger Str. 35
Tel. 08321/6696-0
info@rz-net.de
www.rz-net.de

RZ COMPUTER

Man ist sich in der Stadt bewusst, dass dies nur ein „Tropfen auf den heißen Stein“ für den teuren Sportbetrieb ist, aber die Stadt will ein Signal geben, dass ihr die Arbeit der Sport- und Schützenvereine sehr wichtig ist. Parallel stellt die Kreisstadt den Vereinen die sportliche Infrastruktur in der Stadt mit Sporthallen und Sportstadien kostenlos zur Verfügung.

Die Sonthofer Sportvereine müssen bis spätestens 1. März (Ausschlussfrist!) beim Landratsamt Oberallgäu die Anträge

für die Förderung des Sportbetriebes (Vereinspauschale) 2018 eingereicht haben. Grundlage für die Gewährung dieser Pauschale sind allerdings die Angaben der Antragstellung der Vereine im Rahmen der „Vereinspauschale“ beim Landkreis sowie die Jahresmeldung der Vereine beim BLSV. Die Stadt will somit gezielt diejenigen Vereine unterstützen, die eine Vielzahl von Kindern und Jugendlichen im kostenintensiven Nachwuchs-Bereich betreuen.

Allgemeine Informationen

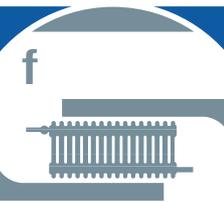
zum Loipenbetrieb in Sonthofen

Die Stadtverwaltung teilt mit, dass – sobald es die Witterungsbedingungen erlauben und ausreichend Schnee gefallen ist – in Sonthofen mit der Präparierung der Langlaufloipen begonnen wird. Zunächst ist es allerdings notwendig, dass die genutzten Wiesen ordentlich durchfrieren. Oberstes Ziel der Stadtverwaltung bei der Präparierung der Loipen im Stadtgebiet ist es, Beschädigungen von landwirtschaftlichen Grundstücken auszuschließen.

Auf den vier verschiedenen Loipen in Winkel, Hinang, Beilenberg und Sonthofen/Altstädten stehen den Gästen und Einheimischen 15 Kilometer präparierter Loipen für Skating und klassische Technik zur Verfügung. Die Schwierigkeitsgrade der Loipen reichen von einfach bis mittel und sind somit sowohl für Einsteiger als auch für ambitionierte Sportler geeignet. Zudem steht in Beilenberg noch eine Nachtloipe zur Verfügung. Diese ist jeweils von Montag bis Donnerstag (18.00 – 21.00 Uhr) beleuchtet.

Ein frohes Weihnachtsfest

f



Thomas Stetter
Dipl.-Ing.(FH)

franz Stetter seit 1972
GmbH

Mittagstr. 13 - 13a · 87527 Sonthofen

**Heizung · Sanitär · Solar
und Ingenieurplanungen**

Tel.: 08321 - 1659

Fax: 08321 - 89653

Mobil: 0176 - 63200280

info@stetter-haustechnik.de



Innungsfachbetrieb ✓ Ausbildungsbetrieb ✓



und die besten Wünsche zum neuen Jahr 2019

Sonthofen-Berghofen Telefon 08321/6628-0







Bischof

Wir bauen mit Metall.

- Stahl/Glaskonstruktionen
- Arbeiten in Edelstahl
- Stahlbau und Schlosserei
- Fenster-Türen-Glasfassaden
- Automatiktüren; Brandschutz
- Sectional-Roll-Falttüre
- Garagentore, Markisen

www.metallbau-bischof.de © designgruppe koop

Auch bei schwierigen Bedingungen bemüht sich die Stadt, zumindest eine Loipe zu präparieren. Grundsätzlich wird zunächst immer die „Sonnenloipe“ an der Baumit-Arena gespurt, da diese Loipe die höchste Nutzerfrequenz hat. Die Stadt weist darauf hin, dass die Parkflächen am Wonnemar und an der Baumit-Arena kostenpflichtig sind.

Sportgala der Stadt Sonthofen

am 27. April 2019

Am Samstag, dem 27. April (19.00 Uhr, Haus Oberallgäu) findet die offizielle Sportlerehrung der Stadt Sonthofen für das Sportjahr 2018 statt. In den letzten Jahren hat sich die Sportgala zu einer Veranstaltung mit hochinteressanten Gästen und brandaktuellen Informationen über das sportliche Geschehen in der Alpenstadt entwickelt. Im Rathaus hofft man darauf, wieder eine Vielzahl erfolgreicher Sportler aus Sonthofen begrüßen und auszeichnen zu dürfen.

Durch den Abend führt auch 2019 wieder Christian Feger, Sportreferent des Stadtrats. Mit ihm moderiert Ronald Maior, Sportreporter des Allgäuer Anzeigebblatts. Neben Interviews und Einspielungen steht die Ehrung aller Sonthofer Sportler im Mittelpunkt, die 2018 in ihren jeweiligen Disziplinen erfolgreich waren.

Die notwendigen Anmeldeformulare sind ab Ende Januar im Rathaus erhältlich (Fachbereich Tourismus/Sport/Veranstaltungen) und können telefonisch (Tel.: 08321/615-228) oder per E-Mail (ramona.welte@sonthofen.de) angefordert werden.



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

Geehrt werden können nur Sportler, die für Sonthofer Vereine starten oder in Sonthofen wohnhaft sind. Als Grundlage für die Sportlerehrung dient der höchste offiziell errungene sportliche Erfolg (und nur dieser), den der Sportler im vergangenen Jahr erreicht hat. Vorschlagsberechtigt sind ausschließlich Sportvereine, keine Privatpersonen oder Interessensgruppen. Gemäß den Sportförderrichtlinien der Stadt Sonthofen werden nur solche Meisterschaften anerkannt, die von ordentlichen Mitgliedsorganisationen des

Deutschen Sportbundes und seiner Fachverbände offiziell ausgeschrieben und anerkannt sind – und zwar in Disziplinen, in denen Deutsche-, Europa- und Weltmeisterschaften ausgetragen werden oder die bei Olympischen Spielen aufgenommen worden sind.

Anmeldungen für die Sportlerehrung sind durch die Vereine bis spätestens Freitag, 29. März vorzulegen. Zur Teilnahme an der Ehrungszeremonie wird gesondert geladen.

Frohe Weihnachten **SCHREINEREI** *Himmelstbach*



„Das beste Mittel, jeden Tag gut zu beginnen, ist beim Erwachen daran zu denken, ob man nicht wenigstens einem Menschen an diesem Tag eine Freude machen könnte.“
 Friedrich Nietzsche

Maler weidhaas **BJÖRN WEIDHAAS**
 Malermeister
 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





Konzert zum 200. Geburtstag
von Komponist Karl Kempfer

Das Dekanat Sonthofen würdigt den Augsburger Domkapellmeister Karl Kempfer (17.01.1819 – 12.03.1871) am Samstag, dem 19.01.2019 um 20.00 Uhr in der Stadtpfarrkirche St. Michael Sonthofen mit einem Konzert. Aufgeführt wird die von Karl Kempfer komponierte Pastoralmesse

in G. Das am 24.12.1851 im Augsburger Dom uraufgeführte Werk für Soli, Chor und Orchester erklingt an Heiligabend und Weihnachten landauf und landab im süddeutschen Raum und ist der Weihnachtshit in den Oberallgäuer katholischen Kirchen. Ausführende sind der St. Michael-Chor Sonthofen, Chormitglieder aus den Kirchenchören des Dekanats Sonthofen und die Orchestervereinigung Oberallgäu. Die solistischen Partien werden von Brigitte Neve (Sopran), Gabi Nast-Kolb (Alt), Bernd Neve (Tenor) und Fabian Reitzner (Bass) gesungen. Die Gesamtleitung hat Dekanatskantor Heinrich Liebherr. Der Eintritt ist frei.

Die FFS Hilaria startet

in die Fasnachtsession 2018/2019

Am Sonntag, dem 13. Januar um 17.00 Uhr feiert die Hilaria im Haus Oberallgäu ihre Sessionseröffnung. Sie präsentiert an diesem Abend ihr gesamtes Programm. Über 100 Aktive auf der Bühne zeigen ihre Garde- und Show-Tänze. Ein Höhepunkt

wird die Vorstellung der Hilaria Faschingsprinzessin und des Kinderprinzenpaares sein. Der Eintritt beträgt 2,- Euro.

Gemeinsam mit der SFZ stellt die Narrenzunft „Die Fluhensteingeister“ am Samstag, dem 26. Januar um 14.00 Uhr den Narrenbaum auf dem Rathausplatz auf.

Sonthofer Live-Nacht
Jeden ersten Freitag im Monat: Musik, Gedichte, Poetry Slam, ...
Unsere Live-Nacht-Gastronomen am 4. Januar: www.livenacht.com

Nächste Termine:
1. Februar, 1. März, 5. April, 3. Mai 2019

Bewerbungen von Künstlern und Bands an:
booking@livenacht.com

Freitag, 4. Januar

www.livenacht.com
www.facebook.com/livenacht

MyMountainClub
OBERSTDORF KLEINWALSERTAL Bergbahnen

PUNKTEN SIE SCHON?

bis zu 50% sparen
Punkte sammeln mit Outdoor-Aktivitäten Abzeichen erhalten
Schnee-Sicherheitstag Punkte einlösen für Vergünstigungen
GRENZENLOS PUNKTEN
Angebote bei Partnerbetrieben Rabatt auf die Tageskarte
mehr Ski fahren, mehr Punkte sammeln
per App oder Club-Karte

Einfach auf der Website anmelden. Grenzenloser Genuss ist Punktesammeln mit dem MyMountainClub sicher. Weitere Informationen zur Registrierung finden Sie unter: www.ok-bergbahnen.com/club

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

Christmetten

Kath. Pfarrei St. Michael

- 15.00 Uhr Kleinkindermette
- 17.00 Uhr Kinderchristmette
- 22.30 Uhr Christmette mit Chor und Orchester

Pfarrei Maria Heimsuchung

- 15.00 Uhr Kleinkinder-gottesdienst
- 16.30 Uhr Wortgottesdienst für Familien
- 18.00 Uhr Abendmesse

Pfarrei St. Christoph

- 15.00 Uhr Wir gehen zur Krippe – für Familien (auch 16.00 Uhr)
- 18.00 Uhr Abendmesse
- 22.00 Uhr Christmette

Evang. Kirche Täufer Johannes

- 15.00 Uhr Familiengottesdienst
- 16.30 Uhr Christvesper
- 18.00 Uhr Christvesper
- 23.00 Uhr Christnacht-gottesdienst

St. Peter und Paul, Altstädten

- 15.00 Uhr Kleinkindermette
- 17.00 Uhr Kinderchristmette
- 23.00 Uhr Christmette

jeden Dienstag

- 16.45 Uhr **Alpenwildpark Erlebnisführung mit Fütterung**
Alpenwildpark
Obermaiselstein

jeden Mittwoch

- 16.00 Uhr **Fackelwanderung mit Kässpätzleessen**
Info & Anmeldung in der Tourist-Info Sonthofen

jeden Samstag

- 08.00 Uhr **Wochenmarkt**
(bis 13.00 Uhr), Spitalplatz

jeden Sonntag

- 10.00 Uhr **Führung durch das Gebirgsjägermuseum**
Torgebäude Grüntenkaserne

täglich

- 14.30 Uhr **Publikumslauf**
Eissporthalle
- 15.00 Uhr **Neue Sonderausstellung Knackige Kerle – Nussknacker aus aller Welt**
(vom 11.12.2018 - 10.03.2019) Heimathaus, weitere Infos im Heimathaus Sonthofen, Sonnenstr. 1, 87527 Sonthofen, Tel. 08321/3300
Öffnungszeiten: Di – Do, Sa, So 15.00 – 18.00 Uhr



ALLES FÜR DEN GUTEN SCHLAF

BLAICHACH · Sonthofener Str. 28 · Tel. 0 83 21 / 21 59
SONTHOFEN · Grüntenstr. 15 a · Tel. 0 83 21 / 2 65 55
www.BettenSegger.de

Freitag, 21.12.2018

- 19.00 Uhr **Wintersonnwend-Feuer der Lebenshilfe**
Falkenstraße 51, Anmeldungen bitte bis 12.12. bei der Lebenshilfe unter Tel.: 08321/609590-0
- 19.15 Uhr **Discolauf auf Eis**
Eissporthalle

Samstag, 22.12.2018

- 12.00 Uhr **Faire Weihnachten**
Oberer Markt

Sonntag, 23.12.2018

- 18.00 Uhr **Eishockey: ERC Sonthofen vs SC Riessersee**
Eissporthalle

Montag, 24.12.2018

- Christmette**
siehe Infokasten links

Dienstag, 25.12.2018

- 10.30 Uhr **Festgottesdienst**
Paukenmesse v. Haydn, St. Michael
- 20.00 Uhr **Weihnachtskonzert der Stadtkapelle Sonthofen**
Verbindliche Kartenreservierungen sind über die E-Mail Adresse: vorstand@stadtkapelle-sonthofen.de möglich, Haus Oberallgäu

Mittwoch, 26.12.2018

- 09.15 Uhr **Messe mit Kirchenchor**
St. Peter und Paul
- 18.00 Uhr **Eishockey: ERC Sonthofen vs EC Peiting**
Eissporthalle

Freitag, 28.12.2018

- 08.00 Uhr **Silvesterblasen**
Hinang
- 19.15 Uhr **Discolauf auf Eis**
Eissporthalle

Samstag, 29.12.2018

- 08.00 Uhr **Silvesterblasen**
Altstädten

Sonntag, 30.12.2018

- 18.00 Uhr **Eishockey: ERC Sonthofen vs EV Lindau**
Eissporthalle

Montag, 31.12.2018

- 16.30 Uhr **Jahresabschluss-gottesdienst**
St. Michael
- 21.00 Uhr **Angelika Beier's Sylvesterspecial**
Kulturwerkstatt

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

4-mal
in Bayern!



Gesund ins neue Jahr starten!

Widmen Sie sich Ihrem Wohlbefinden und tanken Sie entspannt neue Energie! Kommen Sie in unserer Allgäuer Salzgrotte zur Ruhe und stärken Sie Ihre Abwehrkräfte – gerade jetzt in der kalten Jahreszeit.

Unsere Veranstaltung im Januar:

19.01. Klangerlebnis mit Klangschalen
Die Veranstaltung findet von 17-18 Uhr in unserer Salzgrotte statt. Eintritt p.P. 21€, Anmeldung erforderlich.

Seien Sie herzlich willkommen!

Freitag, 04.01.2019

- 19.00 Uhr **Sonthofer Live-Nacht**
Weitere Infos und das Programm finden Sie unter:
www.livenacht.com
- 20.00 Uhr **Eishockey: ERC Sonthofen vs Starbulls Rosenheim**
Eissporthalle
- 20.00 Uhr **Boone and Nhu – Pfiffige Coverversionen und gefühlvolle Balladen**
Kulturwerkstatt

Samstag, 05.01.2019

- 20.00 Uhr **Christian Blanz & Tim Hecking**
Kulturwerkstatt

Sonntag, 06.01.2019

- 11.00 Uhr **Zwei ‚Jazzmen‘ – Dr. Rainer Schmid & Michael Specker**
Kulturwerkstatt
- 19.00 Uhr **Kerber Familie – Echte Volksmusik zu Hl. Drei König**
Kulturwerkstatt

Dienstag, 08.01.2019

- 20.00 Uhr **Olaf Bossi – Harmoniesüchtig**
Kulturwerkstatt

Freitag, 11.01.2019

- 20.00 Uhr **Ana Bienek – Irish Songs and Stories**
Kulturwerkstatt

Samstag, 12.01.2019

- 19.30 Uhr **Volleyball Bundesliga: Allgäu Strom Volleys : MTV Stuttgart II**
Allgäu Sporthalle
- 20.00 Uhr **Martin Seeliger & Many Moons**
Kulturwerkstatt

Sonntag, 13.01.2019

- 17.00 Uhr **Sessionseröffnung der Faschingsfreunde Hillaria**
Haus Oberallgäu

Dienstag, 15.01.2019

- 15.00 Uhr **Bärbel & Manfred – Singen und Musizieren**
Kulturwerkstatt

Samstag, 19.01.2019

- 20.00 Uhr **Mathew James White & Tim Hecking**
Kulturwerkstatt
- 20.00 Uhr **Konzert zum Gedenken an Komponist Karl Kempfer St. Michael**

Sonntag, 20.01.2019

- 20.00 Uhr **Duo Manciu – Schmauch**
Kulturwerkstatt

Dienstag, 22.01.2019

- 20.00 Uhr **Tragödie: Shakespeare – Hamlet**
Ensemble Landestheater Schwaben aus Memmingen, Vorverkauf: Tourist-Info Tel 08321/615 291, Haus Oberallgäu

Freitag, 25.01.2019

- 20.00 Uhr **Opas Diandl aus Südtirol**
Kulturwerkstatt

Samstag, 26.01.2019

- 10.00 Uhr **Faschingsbasar – Raritäten für die närrische Zeit**
Kulturwerkstatt
- 14.00 Uhr **Narrenbaumaufstellen**
Rathausplatz
- 19.30 Uhr **Volleyball Bundesliga: Allgäu Strom Volleys : TV Planegg-Krailling**
Allgäu Sporthalle

Sonntag, 27.01.2019

- 10.00 Uhr **Faschingsbasar – Raritäten für die närrische Zeit**
Kulturwerkstatt

WEISSE WEIHNACHT HAT BEI UNS TRAKTION.

DER NEUE BMW X5.
WIR WÜNSCHEN FROHE FEIERTAGE.



Freude am Fahren



Abbildung zeigt Sonderausstattungen.

Die Familien Fink mit allen Mitarbeitern wünschen Ihnen und Ihrer Familie ein schönes Weihnachtsfest und ein erfolgreiches neues Jahr!



Fink GmbH & Co. KG
Lindauer Str. 115-117
87435 Kempten
Tel. 0831 56401-0
Firmensitz

Konrad Fink e. K.
Im Engelfeld 6
87509 Immenstadt
Tel. 08323 9665-0
Firmensitz

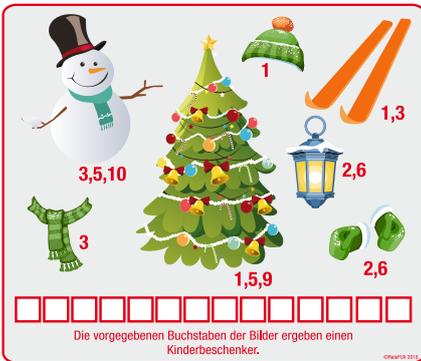


Sonthofener Str. 22
87561 Oberstdorf
Tel. 08322 940610
Gebrauchtwagen

Kinder-Rätsel



Löse das Rätsel!



Echt zum Lachen!

Drei Blondinen treffen sich nach Weihnachten. „Mein Freund hat mir ein Buch geschenkt“, sagt die eine. „Dabei kann ich doch gar nicht lesen!“ Das ist doch gar nichts! Mein Freund hat mir einen Terminplaner gekauft, dabei kann ich gar nicht schreiben!“ „Bei mir ist es noch viel schlimmer! Mein Freund hat mir einen Deoroller gekauft, dabei habe ich doch gar keinen Führerschein!“

Lösungswort:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Teil der Wohnung	schamhaft, gehemmt	römischer Sonnengott	ein-töniges Gerede	Frisiergerät	Eignung, Tauglichkeit	Kerbe, Schramme	Vorsilbe: klein	Abk.: Mobiles Einsatzkommando
→	↙	↻ 5		↘	↘	↘		↻ 3
Abk.: Colorado	→		↘	↘			↘	↘
↘								
Geistes-trägheit		witzige Filmszene	↘	↘				
			↘					
Fluss in Tschechien	→		↘	↘	geben, darbieten	Schlafphase (Abk.)	↘	↘
amerik. Hilfsorganisation	→		↻ 8		Volk im Orient			↻ 7
↘								
Kfz.-Z.: Schaumburg		Schiff-fahrts-straße	22. Buchstabe des griech. Alphabets	Schiedsrichter beim Baseball				
Laub-bäume	→					↘		
scheue Waldtiere	→		↻ 10		Werkzeug, Apparat			↻ 6
↘	↻ 9				↘			
verschiedener Meinung		Heil-pflanze	Foto-apparat	↘	↘			↻ 4
Abk.: Sekunde	→			↘	↘			
↘								
japanische Hafenstadt		Roman-figur von Michael Ende						
↘								
Fehl-führung		↘						
Fluss durch München	↻ 2							

© RateFUX 2018-450-012



Gold Fußpflege

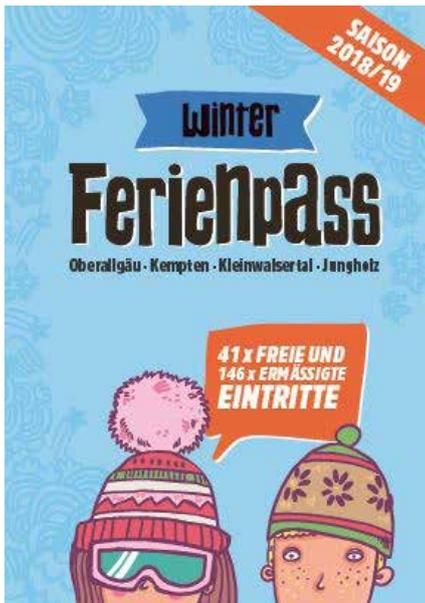
ÄRZTLICH GEPRÜFT . PRAXIS . MOBIL

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



PROF. FUSSPFLEGE . FUSSMASSAGEN . NAGELLACKE





Mehr Winterspass

mit dem Winterferienpass!

Der Winterferienpass Oberallgäu ist in die Saison 2018/2019 gestartet. Er bietet kostenlose Angebote und Ermäßigungen – mit und ohne Schnee, für drinnen und draußen! Dank großer Unterstützung attraktiver Einrichtungen im Oberallgäu, in Kempten, dem Kleinwalsertal und Jungholz konnte der Kreisjugendring/die Kommunale Jugendarbeit Oberallgäu wieder einen Winterferienpass zusammenstellen, dessen Inhalt mit 41 kostenlosen sportlichen und kulturellen Angeboten und 146 Ermäßigungen für verschiedenste Skikarten aktiven und kurzweiligen Winterspass garantiert.

Den Winterferienpass gibt es für einheimische Mädels und Jungs bis 17 Jahre. Der Ferienpass kostet nur 4 Euro und kann ab sofort in allen Oberallgäuer Gemein-

den und Gästeämtern, im Kreisjugendring und Kreisjugendamt Oberallgäu, im Stadtjugendring und der Kommunalen Jugendarbeit Kempten und in Jungholz gekauft werden. Informationen zu den teilnehmenden Einrichtungen und den Verkaufsstellen des Winterferienpasses sind direkt auf der Homepage unter www.ferienpass-allgaeu.de zu finden.

Elternkurs

„Starke Eltern – Starke Kinder“

Das Familienzentrum „Rockzipfel“, Sonthofen, in Zusammenarbeit mit Familienzentrum Kinderschutzbund, Immenstadt, präsentiert wieder diesen wichtigen Kurs. „Ich möchte mal wieder durchschlafen!“ „Ist so langes Stillen normal?“, „Warum streiten wir so häufig?“, „Ich habe überhaupt keine Zeit mehr für mich!“ Kommen Ihnen solche Fragen oder ähnliches in Ihrem Familienalltag bekannt vor? Dann

info

Einladung zur Mitgliederversammlung

„Gemütliche Fluhensteiner e.V.“

Am Freitag, den 25. Januar um 20.00 Uhr laden die „Gemütlichen Fluhensteiner“ zur Vollversammlung in den Spritzenstadel in Berghofen ein. Neben Berichten der Vorstandschaft stehen Neuwahlen im Vorstand sowie Ehrungen auf der Tagesordnung.

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

sind Sie in unserem Elternkurs, speziell für Kinder unter 3 Jahren, herzlich willkommen. Der Kurs beginnt am 15. Januar und findet 5x jeweils am Dienstag von 9.00 Uhr bis 11.30 Uhr, außer in den Ferien, in den Räumen des Familienzentrums „Rockzipfel“ (Burgsiedlung 1, 87527 Sonthofen) statt. Eine Kinderbetreuung ist eingerichtet. Anmeldungen nimmt das Büro „Rockzipfel“ unter Tel.-Nr. 08321/674512 oder mail@rockzipfel.de entgegen.



* * * * *

FESTTAGS-ANGEBOTE
21.12. BIS 31.12. 2018

FRÖHLICHE FEIERTAGE!

FONDUEKÄSE

MILD 1 KG | 8,50 € *
WÜRZIG 1 KG | 9,90 €

RACLETTEKÄSE *

MILD 1 KG | 10,90 €
WÜRZIG 1 KG | 14,90 €

UNSERE WERKSVERKÄUFE:

- Konstanzer Hof bei Oberstaufen
- Milchwerk Sonthofen
- Sennerei Wertach

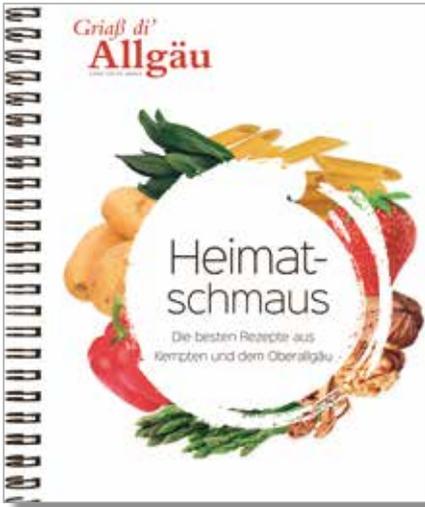
Infos und Öffnungszeiten unter:
www.hof-milch.de/verkaufsorte

* * * * *

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



Das neue Kochbuch

„Heimschmaus“ ist fertig

Der Oberallgäuer Landrat Anton Klotz und Kemptens Oberbürgermeister Thomas Kiechle riefen die Bürgerinnen und Bürger sowie die Leserinnen und Leser der Allgäuer Zeitung und des Allgäuer Anzeigeblasses auf, ihre Lieblingsrezepte einzusenden. Viele sind dem Aufruf gefolgt, haben ihr Lieblingsrezept zu Papier gebracht oder

die geliebten Klassiker von Oma aus der Schublade geholt. Gute Allgäuer Gerichte werden in diesem Buch ergänzt mit Tipps und Infos zu den Gemeinden und Städten des Landkreises Oberallgäu und der Stadt Kempten. Alle Gerichte bestehen vorwiegend aus frischen, regionalen Produkten. Dabei handelt es sich um Vorspeisen und Suppen, Hauptgerichte und Desserts, mit Fleisch oder Fisch, vegetarisch oder süß. Freuen Sie sich auch auf Kuchen für jeden Tag, frische Obstkuchen, ausgefallene Torten, kleine Leckereien und Gebäck für die Adventszeit – hier ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Die ergänzenden Informationen und Bilder zu den Städten und Gemeinden zeigen die Vielfalt des Landkreises Oberallgäu und der Stadt Kempten und geben Anreize für die unzähligen Freizeitaktivitäten und Veranstaltungen, die die Region zu bieten hat. Von erfrischenden Seen, idyllischen Weilern, traumhaften Wanderrouten und herrlichen Skipisten bis hin zu Höhlen und Schluchten gibt es für Groß und Klein jede Menge zu entdecken.



Während der Buchpräsentation wurden die Gäste mit einem herbstlichen 3-Gänge-Menü verwöhnt. Gekocht und serviert wurde es von den fleißigen Schülerinnen der Klasse BEV 12 der Berufsfachschule für Ernährung in Immenstadt

Die Lehrkräfte, Schülerinnen und Schüler der Berufsschule Immenstadt haben zum Erfolg dieses Kochbuchs beigetragen. Im Rahmen der Praxisausbildung wurden in den Koch- und Hauswirtschaftsklassen einige der Rezepte nachgekocht bzw. -gebacken. So entstanden nicht nur leckere Gerichte, Kuchen und Gebäck, sondern vor allem tolle Fotos, die in diesem

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

**Qualität
Vielfalt
Frische**

früchte frick
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

Buch zu sehen sind. Daher bot sich die Berufsschule auch als perfekter Ort für die Buchpräsentation an. Markus Brehm, Geschäftsführer des Allgäuer Zeitungsverlags, Landrat Anton Klotz und Kemptens Oberbürgermeister Thomas Kiechle dankten der Schulleitung, den Lehrkräften und deren Klassen der Berufsfachschule für gastgewerbliche Berufe und der Berufsfachschule für Ernährung und Versorgung für ihre tatkräftige Unterstützung. Auch Schulleiter Peter Eisenlauer sprach dem Kollegium und den Klassen seinen Dank aus, die sich „trotz vollem Lehrplan alle spontan bereit erklärt haben, das Projekt zu unterstützen“. Die Fachoberlehrer Alexander Kees und Fridolin Stohr sowie Fachlehrerin Luzia Veith trugen einen großen Teil dazu bei.

Erhältlich ist das Buch für 12,90 Euro in den AZ Service-Centern, unter der Bestell-Hotline 0831/206-190 oder unter www.azshop.de (zzgl. 4,- Euro Versandkosten). Viel Vergnügen beim Schmökern und Nachkochen und ein herzliches „Vergelt's Gott“ an alle Beteiligten, die zum Erfolg dieses Projekts beigetragen haben!

Pilgernd und meditierend

durch die Jahreszeiten

„Pilgern und Meditation“ ist ein neues Angebot der evangelischen Kirchengemeinden im südlichen Oberallgäu. Aufbrechen und für einen Tag – einmal in jeder Jahreszeit – den gleichen Weg gehen. Hinausgehen, den knirschenden Schnee unter den Schuhen spüren, die ersten wärmenden Frühlingssonnenstrahlen genießen und die austreibenden Bäume bestaunen, die Vielfalt der Sommerwiesen und die leuchtenden Farben des Herbstlaubes bewundern. Pilgern und meditieren. Diese Freiheit auf Zeit ermöglicht es uns, die Veränderungen durch den jahreszeitlichen Rhythmus in der Landschaft und bei uns wahrzunehmen. Das Pilgern und die abschließende Meditation geben uns Raum, zu uns und in unsere Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen. Etwas von der Kraft dieses Aufbruchs strahlt dann in unseren Alltag, etwas von dieser Freiheit nimmt jeder mit sich.

Geführt wird die Wanderung und Meditation vom qualifizierten Pilgerbegleiter und zertifizierten Meditationslehrer Harald Müller. Mitpilgern können alle, egal ob mit oder ohne Konfessionszugehörigkeit. Die reine Gehzeit beträgt ca. 5 Stunden. Termine: 19.01., 06.04., 13.07., 12.10.2019. Treffpunkt ist immer um 9.00 Uhr in der evangelischen Kirche in Fischen, Abschluss in Immenstadt. Bitte passen Sie die Kleidung und Schuhe der Witterung und Temperatur an und nehmen Sie ausreichend zu Trinken mit. Zur Mittagspause ist eine Einkehr geplant.

Nähere Informationen sind in den Flyern zu finden, die in den evangelischen Kirchen ausliegen. Sie können auch über: <http://www.sonthofen-evangelisch.de/pilgern/> heruntergeladen werden. Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt; Unkostenbeitrag 8,- Euro je Termin. Anmeldungen bitte immer spätestens drei Tage vor dem jeweiligen Termin unter Tel.: 08321/6742976 oder per E-Mail an harald.mueller-oa@t-online.de.

SKIREGION BOLSTERLANG UND OFTERSCHWANG-GUNZESRIED

WIR HABEN DEN
DIREKTEN
DRAHT
NACH OBEN.



© Werbe Bank

34 Pistenkilometer • 29 Abfahrten (von der leichten Familienabfahrt bis zur anspruchsvollen Weltcup-Strecke) • modernste Kabinen- und Sesselbahnen • top Beschneiungsanlagen Kinderland • Snow-Funpark • Rodelstrecke • Langlaufloipen • Panorama-Winterwanderwege • zünftige Einkehrhütten • kostenloser Pendelbus zwischen den beiden Skigebieten

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

**HÖRNER
BAHN**
BOLSTERLANG
900 - 1700 m

GO!
BERGBAHNEN
OFTERSCHWANG
GUNZESRIED

Skiresort.de

Mehrfach ausgezeichnete Skigebiete



**„Generation 55plus“ –
gesund und fit älter werden**

Sie sind ein Seniorenkreis, Frauenbund oder Sportverein? Sie sind interessiert an Themen oder Aktionen für Ihre Gruppe oder Ihren Verein im nächsten Jahr? Die Themen Gesundheit, Wohlbefinden und Prävention sind immer aktuell: Was ist notwendig, um im Alter fit zu bleiben? Muss ich ab einem bestimmten Alter meine Ernährung umstellen? Welche Art von Bewegung tut mir gut? Antworten gibt es in den Angeboten des Netzwerks „Generation

55plus“ des Amtes für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (AELF) in Kempten.

Alle Vorträge und Kurse sind kostenfrei, lokal und für kleinere Gruppen wie Seniorenkreise, Frauenbund, Gemeindeguppen oder Sportvereine buchbar, um das eigene Programm für das nächste Jahr zu ergänzen. Möglich ist auch eine Kombination mit anderen Aktionen z.B. zu einem Angebot „Gesundheitstag“ in der Gemeinde. Als Ansprechpartnerin steht Steffi Böhme beim AELF unter der Telefonnummer 0831/52147-306 zur Verfügung.



Demenzbegleiter

Schulung in Kempten und Oberallgäu

Die Betreuung von Menschen mit der Diagnose Demenz ist eine anspruchsvolle Aufgabe. Wissen über die Krankheit und über den Umgang mit Betroffenen ist hier hilfreich. In Kempten und im Oberallgäu gibt es bisher fünf Kontaktstellen der Demenzhilfe. Diese bieten neben ihren Beratungs- und Unterstützungsangeboten im Landkreis Oberallgäu und in der Stadt Kempten Schulungen zum Demenzbegleiter an. Der Kurs richtet sich insbesondere

Von Mensch zu Mensch
www.gesundheitseck.de
GESUNDHEITS ECK
Sanitätshaus | Orthopädietechnik | Rehatechnik & Hilfsmittelverleih

**WIR WÜNSCHEN IHNEN
FROHE FESTTAGE
& EIN GESUNDES 2019**

Gesundheitseck Sonthofen | Bahnhofstraße 19 | 87527 Sonthofen

VOLKSBANK
VORARLBERG
PRIVATE BANKING

**WIR GEBEN 8
AUF IHR GELD.
UND AUF DIE
WELT.**

(8) Das erste achtsame Anlagekonzept Österreichs.

Wir wünschen Ihnen ein frohes Weihnachtsfest sowie alles Gute, Erfolg und Gesundheit im neuen Jahr.

Ihre Volksbank Vorarlberg, Filiale Kleinwalsertal
Tel.: +43 (0)50 882-6000 | www.private-banking.at

re an pflegende Angehörige und Ehrenamtliche. Die Termine der Schulungsorte Kempten, Immenstadt, Sonthofen, Oberstdorf, Fischen und Bad Hindelang sind dem eigens gestalteten Flyer zu entnehmen.

In 40 Unterrichtseinheiten erlernen die Schulungsteilnehmerinnen und -teilnehmer neben den Grundlagen hilfreiche Kommunikations- und Betreuungsmöglichkeiten. Zum Abschluss der Schulung wird ein Zertifikat überreicht, welches vom ZBFS (Zentrum Bayern Familie und Soziales) anerkannt ist. Der Schulungsflyer ist erhältlich bei den Kontaktstellen, in den Rathäusern oder im Seniorenamt des Landratsamtes Oberallgäu sowie über www.oberallgaeu.org. Für Fragen zum Thema Demenz steht im Landratsamt Oberallgäu Petra Christiansen-Lammel zur Verfügung. Ihre Sprechzeiten im Landratsamt in Sonthofen sind jeweils freitags von 8.00 bis 12.00 Uhr sowie nach telefonischer Vereinbarung unter 08321/612-153.

Landkreis Oberallgäu stellt

Gesamtkonzept neu auf

Stehen im Landkreis ausreichend ambulante, teilstationäre und vollstationäre Einrichtungen für Seniorinnen und Senioren zur Verfügung? Wie sieht es bei weiteren Handlungsfeldern wie Wohnen, Soziales, Information und Kooperation aus oder bei Themen wie Altersarmut/soziale Sicherheit im Alter, Mobilität, Barrierefreiheit und Verkehr? Diese und andere Fragen sollen im Seniorenpolitischen Gesamtkonzept für den Landkreis Oberallgäu aufgearbeitet werden, das vom Ausschuss für Soziales, Familie, Gesundheit und Integration in seiner letzten Sitzung auf den Weg gebracht wurde und 2018/19 erstellt werden soll.

Zuletzt war ein solches Konzept im Jahr 2013 verabschiedet worden. Bestehende Angebote und Rahmenbedingungen haben sich seitdem verändert, insbesondere durch das Pflegestärkungsgesetz und die demografische Entwicklung. Daher wurde nun der Beschluss gefasst, das Seniorenpolitische Gesamtkonzept komplett neu aufzulegen. Die Ergebnisse des Seniorenpolitischen Gesamtkonzeptes sollen nicht nur auf Landkreisebene aufgezeigt werden, sondern auch auf der Ebene der

Gemeinden. Ziel dabei ist ein Konzept, das für den Landkreis und die Gemeinden konkrete und realisierbare Empfehlungen für die kommenden Jahre aufzeigt.

Erster Schritt für das neue Konzept ist eine Bevölkerungs- und Bestandsanalyse. Daneben haben die Gemeinden bereits entsprechende Fragebogen erhalten. Anfang 2019 folgt eine stichprobenartige Befragung von Seniorinnen und Senioren aus dem gesamten Landkreis. Auf Grundlage der Ergebnisse dieser ersten Arbeitsschritte wird dann im weiteren Verlauf in Workshops mit Vertreterinnen und Vertretern der Kommunen, Expertinnen und Experten und engagierten Bürgerinnen und Bürgern darüber diskutiert und Maßnahmen entwickelt.

Hintergrund

Alle Landkreise Bayerns sind gesetzlich verpflichtet, ein Seniorenpolitisches Gesamtkonzept zu entwickeln. Mit einem solchen Seniorenpolitischen Gesamtkonzept (SPGK) wird der aktuelle Bestand an Einrichtungen und Unterstützungsangeboten für ältere Menschen mit dem bestehenden und zukünftigen Bedarf abgeglichen und Maßnahmen entwickelt, wie die Situation verbessert werden kann.

Aktuelle Informationen

Um dahingehend aktuelle und weitere Informationen zu erfahren, können Sie sich über die Homepage www.oberallgaeu.org/seniorenamt, Unterpunkt Seniorenpolitisches Gesamtkonzept auf dem Laufenden halten.

Allen unseren Kunden, Freunden und Bekannten

ein herzliches Dankeschön

für das entgegengebrachte Vertrauen, verbunden mit den besten Wünschen zum Weihnachtsfest und zum neuen Jahr!

 Barbara Kubitz	 Jana Lechner	 Erika Tauscher	 Steffi Fritz	 Mark Kubitz
 Andreas Schaich	 Christian Tauscher	 Christoph Wiebel	 Cindy Haas	 Elias Haag
 Ernst Raffl	 Leon Landwehr	 Florian Tauscher	 Franz-Josef Tauscher	 Gerhard Tauscher
 Ivan Kovacic	 Klaus Tauscher	 Andreas Hauerltschlag	 Ralf Thalmer	




Autohaus Tauscher • Am Anger 20 • 87538 Fischen
Telefon 08326 / 279 • www.autohaus-tauscher.de

Überkonfessioneller Kurs für Suchende, Zweifler und Neugierige

Viele Menschen haben ihre ganz persönlichen Fragen, wenn es um den Glauben geht: „Gibt es Gott?“, „Hat mein Leben eine Bedeutung?“ oder „Macht Glaube glücklich?“. All diese Menschen heißen wir in unserem Alpha-Kurs herzlich willkommen. Die Pfarrei St. Michael bietet ab dem 20. Januar zum ersten Mal mit Alpha einen Glaubenskurs in entspannter Atmosphäre an für alle, die sich (wieder) neu mit den Kernthemen des christlichen Glaubens auseinandersetzen möchten. Während zwölf Wochen beschäftigen sich die Teilnehmer mit Themen wie „Wer ist Jesus?“, „Was kann mir Gewissheit im Glauben geben?“ oder „Wie führt uns Gott?“. Nach einem gemeinsamen Essen mit allen Teilnehmern führt ein Kurzfilm in das Thema der Woche ein. Anschließend gibt es einen offenen Austausch unter den Teilnehmern.

Alpha wurde in London vor 25 Jahren entwickelt und wird heute in 169 Ländern von Kirchen aller Konfessionen durchgeführt. Rund 23 Millionen Menschen haben inzwischen weltweit an Alpha teilgenommen. Seit 20 Jahren gibt es Alpha auch in Deutschland – und nun auch in Sonthofen!

Der Alpha-Kurs ist kostenfrei und findet vom 20. Januar 2019 bis 7. April 2019 jeweils sonntags von 18.30 bis 21.00 Uhr im Pfarrheim Sankt Michael in Sonthofen

statt. Ein Einstieg ist jederzeit möglich und es besteht keine Verpflichtung, an allen Abenden teilzunehmen. Kommen Sie – gerne auch ohne Anmeldung – und seien Sie dabei!

Veranstalter: Katholische Pfarrei St. Michael, Infos/Anmeldung: 01575/1419249. Mehr Infos über den Alphakurs sind zu finden unter www.alphakurs.de.



Kunst-Stücke zugunsten der Albert-Schweitzer Schule

Ein besonderer Abend mit Two in Tune, Sibylle Kinzer und Dirk Horeth, stand an diesem Novemberabend in der Sonthofer Kultur-Werkstatt auf dem Programm. Wer ein einzigartiges Konzertereignis erleben wollte, war hier bei der beliebten Kundenveranstaltung „Kunst-Stücke“ genau richtig. Two in Tune – das ist große Unterhaltung auf engstem Raum.

Nur mit Gitarre begleitet reduzieren die beiden Musiker Sibylle Kinzer (Gesang) und Dirk Horeth (Gitarre, Gesang) den aufgeblasenen Sound von Rock- und Popsongs auf das Wesentliche. Ein Konzertereignis, das von der ersten Minute an eine große Wirkung hat: Ohne großen Schnick-Schnack stehen dort zwei Leute, die einfach nur Musik machen. Ein Abend für echte Konzertfans.

Getreu ihrem Motto „was einer alleine nicht schafft, das schaffen viele“ bat die Allgäuer Volksbank am Ende des Abends um Spenden, diesmal für den Förderverein der Albert-Schweitzer-Schule in Sonthofen, der mit den Geldern einen finanziellen Beitrag zur Beschattung der Terrassen leisten möchte.

Motorradlärm

Hersteller mit ins Boot nehmen

Die Motorradsaison 2018 ist beendet, doch das Lärmproblem bleibt: Von April bis Oktober brausen unzählige Biker auf Bergstrecken durch den nördlichen Alpenraum. Der Krach der Motorräder strapaziert die Nerven von Anwohnern und Erholungssuchenden. Um diesen einzudämmen, ziehen die Tourismusregionen Bayern und Tirol an einem Strang. Erneut stand jetzt der Dauerbrenner „Motorradlärm“ im Fokus einer überregionalen Fachkonferenz. An dem Erfahrungsaustausch im Landratsamt beteiligten sich zahlreiche Akteure aus Politik, Polizei und Fachbehörden, ebenso Vertreter einer Bürgerinitiative sowie der Interessengemeinschaft für Motorradfahrer.

Sonnenklause
BERG-HOTEL

HOTEL SONNENKLAUSE
Hilfeng 48 | 87527 Sonthofen | Deutschland
T. +49 (0) 83 21-36 34
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.

Mitten im
Sonnenkopf
Skitourengebiet

UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN

- Küche von 11.30 bis 14.00 Uhr und 17.30 bis 19.15 Uhr
- Am Nachmittag empfehlen wir Ihnen Kaffee, Kuchen, Eisbecher und Brotzeiten
- Öffentliche Zufahrtsstraße (geräumt, nicht gestreut)
- Montag- & Dienstagabend nur nach Voranmeldung
- Mittwoch Ruhetag

**BESTER SCHUTZ
FÜR SIE UND
IHRE LIEBEN.**

Gerne beraten wir Sie:
**BEZIRKSDIREKTION
LINDA HOFFMANN**
Freibadstraße 5
87527 Sonthofen
Telefon 08321 6755955

ZURICH VERSICHERUNG.
FÜR ALLE, DIE WIRKLICH LIEBEN.



info

Erste erfolgversprechende Wirkungen zeigt das grenzüberschreitende Interreg-Projekt „Lärmfreier Lebens- und Erholungsraum Bayern-Tirol“. Auf positive Resonanz stoßen beispielsweise die neuen Hinweisschilder an beliebten Biker-Strecken im Oberallgäu, Ostallgäu und Außerfern. Die Transparente appellieren an die Motorradfahrer, leise zu fahren. Doch nicht jede Maschine ist illegal laut. „Wir werden deshalb künftig auch die Fahrzeughersteller mit ins Boot nehmen“, betonte Landrat Anton Klotz. Gemeinsam mit der Politik soll weiter nach Lösungen gesucht werden. Die Polizei setzt verstärkt auf Verkehrsüberwachung und Geschwindigkeitskontrollen. Dies ist ganz im Sinn der Landeshauptmann-Stellvertreterin Ingrid Felipe, die ein Motorradverbot für bestimmte Strecken in Tirol künftig nicht ausschließen will.

Die Diskussion machte deutlich, dass die Probleme zwar überall die gleichen, die rechtlichen Instrumentarien in Deutschland und Österreich jedoch unterschiedlich sind. „Wichtig ist, dass wir von den gegenseitigen Ideen profitieren“, betonte Felix



BRK Kreisverband Oberallgäu

Ehrung langjähriger Mitarbeiter

Bei strahlendem Sonnenschein begrüßte Alfred Reichert, Vorsitzender des BRK Oberallgäu, die diesjährigen Arbeitsjubilare des Kreisverbands im Berggasthof Kranzegg. Die Ehrung der vierzehn verdienten Mitarbeiter übernahm Kreisgeschäftsführer Alexander Schwägerl: „Sie haben zusammen 275 Berufsjahre für das Rote Kreuz geleistet. Dafür danke ich Ihnen.“ Traditionell organisiert der Personalrat unter Leitung des Vorsitzenden Armin Mader die Ehrungsfeier für die langjährigen Kollegen. Beim anschließenden Brunch und regem Austausch unter den Jubilaren klang die gesellige Zusammenkunft aus.

Fleischhauer (Sachgebietsleiter Verkehrswesen im Landratsamt Oberallgäu). Weiterhin gelte, den Dialog mit Motorradclubs zu suchen und dabei deutlich zu machen, „dass es nicht um die Diskriminierung der Biker geht.“ Dies wollen am Runden Tisch auch die Vertreter der Interessen-

gemeinschaft Motorradfahrer (IG Moto) so verstanden wissen. Sie machten deutlich, dass ihr nachhaltiger Appell „Fahr mit Anstand – runterdrehen statt aufdrehen“ in den eigenen Reihen ankommt und zu rücksichtsvollem Fahren animiert.

Wirthensohn
BACKWERKSTATT

Seit **175** Jahren

*Wir wünschen Ihnen frohe Weihnachten und ein gutes Neues Jahr.
Vielen Dank für Ihr Vertrauen und Ihre Treue.*

Allgäu Familien - Freizeitbad
Immenstadt

*Einfach mal abschalten ...
in der erholsamen Saunalandschaft*

Eintrittspreis inkl. Badbenutzung

STADTWERKE IMMENSTADT
HALLEN- UND FREIBAD

Allgäuer Str. 15 | Tel. 08323/963680 | www.hallenbad-immenstadt.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

Christen unterschiedlichster Konfessionen und Denominationen haben das Bedürfnis, außerhalb ihrer Kirchen und Versammlungsräume einen Raum zu schaffen, in dem möglichst häufig oder gar „nonstop“ mit Musik und Worten „worship“ (Übers.: Anbetung) geschieht und wo für die Stadt (aber auch für Anderes, was Gott Einzelnen aufs Herz legt) gebetet wird.

So etwas steht und fällt natürlich mit der Zahl der Mitarbeiter, damit jeder nur ein oder zwei Stunden wöchentlich präsent sein muss. Man hört faszinierende Dinge von Städten, in denen schon längere Zeit ein solches Gebetshaus aktiv ist. Es wäre sicherlich für Sonthofen eine große Chance und ein Privileg, wenn es auch hier ein Gebetshaus geben würde! Deswegen

**METZGEREI
LANG**

Wir wünschen Allen frohe Weihnachten
und einen guten Rutsch ins Neue Jahr!

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

Allgäu
Verkehrsgemeinschaft
Oberallgäu

**Durchs Allgäu
mit der Tages-
und Urlaubskarte**

Reisen Sie mit Bus und Bahn entspannt
zu attraktiven Ausflugszielen

www.mona-allgaeu.de

Initiative:

Gebetshaus Sonthofen

Seit wenigen Jahren gibt es eine spannende Entwicklung im gesamten christlichen Bereich: In vielen Städten – weltweit – entstehen sogenannte „Gebetshäuser“, z.B. auch in Kempten, Augsburg und Freiburg.

möchte die konfessionsunabhängige „Initiative Sonthofer Christen“ so ein Gebetshaus installieren und sucht Menschen, die sich engagieren möchten. Das erste Treffen wird voraussichtlich schon im Februar stattfinden. Kontaktaufnahme per E-Mail an initiative-gebetshaus@web.de.

**Neue Busfahrpläne
im südlichen Oberallgäu**

Auf vielen Buslinien des Öffentlichen Personennahverkehrs (ÖPNV) im südlichen Oberallgäu haben am Samstag, 15. Dezember Fahrplanänderungen stattgefunden. Das Fahrtenangebot ist jetzt auf die

**Bestattungen
mit Herz**

Trauer in guten Händen
Ihre Familie Pankratz

» Verbundenheit
mit der Natur:
im Leben und
am Lebensende

Naturbestattungen.

Wir informieren
Sie gerne!

Eigener Abschiedsraum, Verstorbeneenkühlung & Versorgungsraum.

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

**SKIFLUG
SCHANZE**

Oberallgäu
15. Weltcup
Skifliegen
01. bis 03. Februar 2019
skifliegen-oberstdorf.com

Skifliegen erleben
Exklusive Einblicke & atemberaubende Ausblicke

Erlebnissweg | Turmaufzug | Sprungrichterturm
Gruppenangebot | barrierefreier Schrägaufzug
Schanzen-Kiosk & Terrasse | Picknick-Bereiche

Öffnungszeiten
09:30 bis 16:30 Uhr (November bis März)
09:30 bis 17:30 Uhr (April bis Oktober)

Sportstätten Oberstdorf | Reibichstraße 2-6 | 87561 Oberstdorf
Tel. 08322 / 700 - 5201 | info@skiflugszchanze-oberstdorf.de
www.skiflugszchanze-oberstdorf.de

OBERSTDORF

Heini-Klopfer-Skiflugschanze

touristische Wintersaison abgestimmt. Ebenfalls erhältlich sind wieder die kleinen ortsbezogenen Faltfahrpläne. Neben den allgemeinen Tarifierhöhungen (Einzelfahrkarten, Monatskarten etc.) bei den Bussen und Bahnen werden dieses Jahr auch die Verkaufspreise für die Angebote Tages- und Urlaubskarten erhöht.

Die neuen Preise sind:

Tageskarte Nördl. Lkr (inkl. Kempten) bzw. Südl. Lkr **11 Euro**, Tageskarte Gesamt Lkr **15 Euro** (alleinreisende Kinder **9,50 Euro** und **13 Euro**). Urlaubskarten 4-Tage **17 Euro**, 7-Tage **23 Euro**, 14-Tage **36 Euro**

Detaillierte Informationen, das neue Fahrplanheft, die Ortsfahrpläne sowie Flyer bzgl. der Tarifangebote sind bei den Busunternehmen und den Verkehrsämtern im südlichen Oberallgäu erhältlich. Die Fahrpläne und weitere ÖPNV-Informationen, auch zu den genauen Fahrplanänderungen, können auf den Internetseiten des Landkreises Oberallgäu www.oberallgaeu.org/oePNV und unter www.mona-allgaeu.de/fahrplaene/suedliches-oberallgaeu eingesehen und heruntergeladen werden.

Faschingskleidermarkt

in St. Christoph

Die „Aktion Hoffnung“ tourt im Januar mit ihren Secondhand-Faschingsmärkten wieder durch ganz Bayern und macht am Freitag, den 11. Januar 2019 von 15.00 bis



— info —

Jugendhaus

Programm Januar



18.00 Uhr im Pfarrheim St. Christoph an der Albert-Schweitzer-Straße 17 in Sonthofen halt. Gemeinsam mit der Jungen Frauengruppe wird dort zum vierten Mal auf über 100 Quadratmetern eine große Auswahl an bunten und ausgefallenen Faschingskostümen, Glitzermode, Retroteilen und besonderen Unikaten angeboten. Die Bewirtung während der Einkaufszeit übernimmt ebenfalls die Junge Frauengruppe. Der Erlös des Marktes fließt dieses Jahr in das pfarreieigene Projekt „Licht für Coroatá“ in Brasilien.



„Wir danken unseren Mandanten und Geschäftspartnern für das Vertrauen und wünschen frohe Weihnachten und ein friedliches, erfolgreiches Jahr 2019.“

Ihre Martina und Dr. Ulrich Neusinger

Bogenstraße 1 · 87527 Sonthofen · Tel. 08321 / 60885-0 · info@anwaelte-neusinger.de · www.anwaelte-neusinger.de



Nikolausballonstart
aus Sicherheitsgründen abgesagt

Der für den 2. Adventssonntag geplante Nikolausballonstart am Marktanger musste aufgrund Starkregens und Unwetterwarnungen abgesagt werden. Bis zum Schluss hatte man im Rathaus gehofft, die Veranstaltung zwar ohne Ballon, dafür aber mit Nikolaus, Klausen und Jugendblaskapelle durchführen zu können. Alles war vorbereitet für den traditionsreichen Nikolausballonstart und man freute sich auch dieses Jahr wieder auf leuchtende Kinderaugen. Nachdem sich das Wetter allerdings am Sonntagmorgen noch immer nicht beruhigt hatte und weiter Unwetterwarnungen für Sonthofen ausgegeben waren, musste man den Ballonstart nach Rücksprache im Gremium leider absagen. Grund hierfür war die Sicherheit der Kinder, die oberste Priorität hat, und aufgrund der starken Böen, die immer wieder über den Marktanger fegten, nicht gewährleistet

werden konnte. Diese Entscheidung fiel allen Beteiligten nicht leicht, da es nach Absagen im Jahr 2002 und 2003 erst das dritte Mal war, dass der Nikolaus nicht ordentlich von den Kindern verabschiedet werden konnte.



Die schnelle Verbreitung in verschiedenen Medienkanälen erreichte leider nicht mehr alle Besucher rechtzeitig, sodass trotzdem einige Eltern mit ihren Kindern kamen. Als kleines Trostpflaster nahmen städtische Mitarbeiterinnen die mitgebrachten Wunschzettel an, um sie ans Christkind weiterzuleiten. Auch die vom Nikolaus



gepackten Säckchen wurden von ihnen an die Kinder verteilt.

info

Außensprechtag

Zentrum Bayern Familie & Soziales

Ein Mitarbeiter des Amtes berät interessierte Bürgerinnen und Bürger vor Ort über Familienleistungen (Bundeselterngeld, Bayerisches Familiengeld) und das Schwerbehindertenverfahren (Schwerbehindertenausweis).

Arbeitsgericht Kempten, Königstraße 11, 87435 Kempten.
Termine:

- 11.02.2019, 09.00 – 14.00 Uhr
- 11.03.2019, 09.00 – 14.00 Uhr
- 08.04.2019, 09.00 – 14.00 Uhr
- 06.05.2019, 09.00 – 14.00 Uhr
- 03.06.2019, 09.00 – 14.00 Uhr



Allianz  Bernhard

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

Sonthofen, Blaichach, Oberstdorf | allianz-bernhard.de



FirmenFachAgentur
TÜV zertifiziert

Das Verständnis bei den Anwesenden war groß und die Stadt bedankt sich dafür im Namen aller Beteiligten bei allen Kindern und Eltern herzlich. Im Rathaus freut man sich nun schon auf einen schönen Nikolausballonstart im nächsten Jahr, diesmal dann hoffentlich wieder mit allem Drum und Dran.



Links Undine Simon, rechts Ursula Jensen, beide aus Sonthofen. Nicht dabei: Bastian Lotter aus Pfronten und Gudrun Stenger aus Sonthofen

Jahresspiel

Gewinner im November

Jeden Monat vier Gewinner! Auch im neuen Jahr bleibt die Wirtschaftsvereinigung ASS e.V. diesem Motto treu und verlängert das Sonthofer Jahresspiel um ein weiteres Jahr. Das bedeutet, dass alle Einkäufe in den der Wirtschaftsvereini-

info



(v.li.n.re.): Andrea Welter-Ben Brahem, Simone Engstler, Sandra Vogler, Andrea Riescher-Socher, Christiane Bickel-Schmid (Rockzipfel e.V.), Alexandra Erken (Rockzipfel e.V.) und Linda Hoffmann

Spenden

an den Verein Rockzipfel e. V.

Die Teilnehmer der 10. Oberallgäuer Unternehmer-Messe freuen sich, einen Spendenbetrag in Höhe von 1.000 Euro an das Familienzentrum Rockzipfel e.V. überreichen zu können. Die Teilnehmer und weitere Partnerfirmen haben die Geschenke für die Tombola gesponsert. Es gab insgesamt 350 Gewinne bei der allseits beliebten großen Tombola. Das Familienzentrum Rockzipfel e.V. freut sich sehr über diese großzügige Spende.

gung angeschlossenen Geschäften auf den Teilnahmekarten gesammelt werden können und bei einem Gesamteinkaufswert von 50 Euro in den monatlichen Verlosungstopf kommen. Teilnahmekarten gibt es im Handel, Details zum Gewinnspiel unter www.alpenstadt.info/jahresspiel. Die Gewinnerinnen und Gewinner vom November stehen bereits fest und erhielten ihren Einkaufsgutschein im Wert von 50 Euro überreicht. Herzlichen Glückwunsch!

„Der Sonthofer“

Keinen Sonthofer bekommen?

Holen Sie die aktuelle Ausgabe aus der Box bei Werbe Blank oder bei uns im Rathaus!

Ihre Bank im Allgäu.

Wir wünschen unseren Kunden, Freunden und Bekannten schöne Weihnachten und ein glückliches neues Jahr 2019

Dierk Jensen · Carina Vogler · Daniela Dornbusch · Barbara Pätzold

Raiffeisenbank Kempten-Oberallgäu eG Immobilienvermittlung

Büro Sonthofen
Tel. 08321/6688-0
www.raiba-immo-oa.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



Winterromantik und herrliche Panoramablicke

Herrliche Panoramablicke in die Alpen, beschaulich-dörfliche Allgäu-Idylle und tief verschneite Landschaften voller Winterromantik: Eine kurze Winterwanderung durch die Sonthofer Weiler Walten, Unterried

und Tiefenbach bietet Erholung abseits der touristischen Hauptwege. Eine ideale Tour, um den Alltagsstress hinter sich zu lassen. Die Runde führt dabei über gut geräumte, kaum befahrene Nebenstraßen und eignet sich vor allem auch für Familien – trotzdem ist ein bisschen Kondition gefragt: Auf der knapp vier Kilometer langen Strecke sind insgesamt 155 Höhenmeter zu überwinden, einplanen sollten Winterwanderer eine gute Stunde Laufzeit. Als Ausgangspunkt bietet sich der Parkplatz im Ortsteil Walten an. Auch eine Anreise mit dem Sonthofer Stadtbus ist möglich, hier wählen Wanderer den Ausstieg „Allgäu Stern“ und laufen dann bergauf bis nach Walten, nach etwa 15 Minuten ist der dortige Parkplatz und Ausgangspunkt der Winterwanderrunde erreicht.

Schon von dem kleinen Weiler aus bietet sich ein schöner Blick ins verschneite Tal. Von Walten aus gelangt man auf der Teerstraße bergauf bis Unterried. Der bäuerliche Weiler auf 898 Höhenmetern beherbergt eine kleine sehenswerte Kapelle. Wer gut zu Fuß ist, kann von hier aus – abseits des Rundkurses – einen zusätzli-

chen Abstecher zur Oberrieder Kapelle unternehmen. Ursprünglich befand sich hier Sonthofens höchstgelegener Ortsteil, zur Siedlung Oberried gehörten einst sieben Häuser. Diese fielen jedoch einem Brand zum Opfer – wiedererrichtet wurde im 18. Jahrhundert nur die Kapelle.

Von Unterried aus führt die Alpstraße in einem großen Bogen weiter bergauf Richtung Breiten. An der Einmündung in die Straße von Tiefenbach heißt es auf über 1.000 Metern aufatmen: Der höchste Punkt des Rundweges ist erreicht. Immer wieder lohnt es sich, im Folgenden zu verweilen und die still verträumte Winterwelt mit idyllisch verschneiten Weideflächen, dem weiten Blick ins Ostrachtal und den mächtigen, weiß gepuderten Allgäuer Alpen zu genießen. Bergab schlängelt sich die Alpstraße nun nach Tiefenbach. Dann geht es rechts neben der Tiefenbacher Kapelle in den Vogelherdeweg. Ziemlich eben führt die Strecke zurück nach Sonthofen in den Ortsteil Staig. Dort angekommen, biegen Wanderer rechts ab, nach einem kurzen Stück bergauf ist der Ausgangspunkt Walten schließlich wieder erreicht.

Das ganze Bäckerei Härle Team wünscht Ihnen...

...Frohe Weihnachten.

Härle
natürlich backen seit 1867

Blalbach • Immenstadt • Sonthofen • Fischen

Ausbildungsinitiative

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

Werben in

„Der Sonthofer“

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

- 25.01.2019 • 22.02.2019
- 29.03.2019 • 26.04.2019

Anzeigenschluss: Jeweils 3 Wochen vor Erscheinung.

ANZEIGEN HOTLINE: Telefon 0 83 21 / 66 26 21

werbe blank media- und werbeagentur
Ursula Jensen
Telefax: 0 83 21 / 66 26 27
jensen@werbe-blank.com



Danke. Das sind sie wieder, die letzten Wochen des Jahres, in denen wir hin- und hergerissen sind zwischen dem Festhalten an allem Schönen, was das vergangene Jahr gebracht hat und der Vorfreude auf all das was noch kommen mag. Und genau in diesem Zwischendrin wünschen wir uns Besinnlichkeit, Gemütlichkeit, Rückzug. Die vier Wände, in denen wir leben, ob zur Miete oder im Eigentum, werden zum Sehnsuchtsort in dieser ruhigen Zeit. Dass dieses Bedürfnis nach der Geborgenheit auch in Zukunft für alle bezahlbar ist, war ein Thema, was uns im zu Ende gehenden Jahr sehr beschäftigt hat und auch weiter beschäftigen wird. Der Ausblick auf das neue Jahr bleibt da Herausforderung und Vorfreude zugleich.

Wir wünschen Ihnen besinnliche und ruhige Stunden an den Feiertagen, Freude und Optimismus zum Jahreswechsel und viel Glück, Gesundheit und Erfolg im neuen Jahr.



Tel. +49 8321 6615-0
www.sww-oa.de



NATURHEILPRAXIS



PHYSIOTHERAPIE



REHA-SPORT-ALLGÄU

2019 – Hallo Wunschgewicht!

8-10 kg in 8 Wochen und das ohne hungern!

Wie funktioniert das?

Sie haben schon viele Diäten hinter sich. Anfangs purzelten die Pfunde, aber schon nach relativ kurzer Zeit schafften Sie es nicht mehr, sich an die vielen Vorschriften zu halten und einige Wochen später legten Sie sogar noch Gewicht zu. So erleben das viele Menschen. Es tritt der sogenannte Jo-Jo Effekt ein. Für die meisten Menschen ist es auf Dauer nicht möglich zu hungern und auch noch auf liebgewonnene Lebensmittel komplett zu verzichten und wenn ja, klappt das nur für eine kurze Zeit. Jeder Mensch ist individuell und hat auch seine besonderen Vorlieben, was das Essen betrifft. Auch die Aktivität spielt eine Rolle. Es ist ein Unterschied, beruflich eher sitzend oder körperlich tätig zu sein. 2019 schaffen Sie das! Mit unserem erfolgreich erprobten Abnehmkonzept von Figurscout!

Was unterscheidet unser Konzept von herkömmlichen Diäten?

Unser Konzept beinhaltet ein individuelles effektives Gesundheitstraining und eine leckere vitale Ernährung, bei der Sie nicht hungern müssen. Zu Beginn werden ein Gesundheitsfragebogen und der sogenannte Figurplan ausgefüllt. Danach wird gemeinsam ein Zielgewicht formuliert. Der Figurplan geht auf bestimmte Ernährungsvorlieben, tägliche Aktivitäten, Kochmöglichkeiten und Unverträglichkeiten/Allergien ein. Dieser wird dann von einem Team von Ernährungsexperten unter der Leitung der

Ernährungswissenschaftlerin Christa Hackl ausgewertet. Außerdem wird ein individuelles, effektives und kurzweiliges Stoffwechseltraining zusammengestellt. Um zu seinem Zielgewicht zu kommen reicht es dann aus, zweimal wöchentlich für ca. 45 Minuten dieses Training durchzuführen. Durch unsere elektronischen Geräte ist das Training einfach, sicher und effektiv. Das ist besonders wichtig, falls es gesundheitliche Einschränkungen, wie z.B. Gelenksbeschwerden gibt.



Matthias Krug, Physiotherapeut

Ist Ihre Neugierde erweckt? Möchten Sie genauere Informationen?

Besuchen Sie unseren Vortrag „Erfolgreich und auf Dauer dem Wunschgewicht entgegen“ am Donnerstag dem 24.01.2019 um 18.30 Uhr im Gesundheitszentrum Petratschek mit der Ernährungswissenschaftlerin Christa Hackl.

Melden Sie sich schon heute an und machen damit den ersten Schritt in ein erfolgreiches und gesundes Jahr 2019.



Bianca Reichl - beantwortet am Vortragsabend gerne Ihre Fragen

Interview mit Bianca Reichl, einer ehemaligen Kursteilnehmerin:

Krug: Wie haben Sie es geschafft, so erfolgreich abzunehmen?

Reichl: Mit einer Kombination aus Gesundheitstraining und individueller Ernährungsberatung.

Krug: Wieviel haben Sie abgenommen?

Reichl: Ich habe im Januar mit dem Kurs angefangen und hatte nach 8 Wochen ca. 18 kg weniger. Seitdem habe ich bisher ca. 33 kg abgenommen.

Krug: Wie halten Sie Ihr Gewicht?

Reichl: Ich trainiere seitdem mit sehr viel Freude regelmäßig und halte mich an die einfachen, aber effektiven Regeln von Figurscout.

Krug: Was hat sich für Sie verändert?

Reichl: Mein Leben ist viel aktiver geworden. Ich kann jetzt mit meinem Mann und Freunden in die Berge gehen und habe dies als meine neue Leidenschaft entdeckt. So ganz nebenbei habe ich 5 Kleidergrößen weniger und shoppen macht mir jetzt wieder richtig Spaß.