



S'Nachrichtablättele

der Gemeinde Niederrieden

Herausgeber: Gemeindeverwaltung Niederrieden. Verantwortlich für den gemeindlichen Teil: 1. Bürgermeister
Druck: Agentur FishHayse, 87767 Niederrieden
Für offensichtliche Druckfehler wird keine Haftung übernommen.

Mittwoch, 12.03.2025

Ausgabe Nr. 11

DAS RATHAUS INFORMIERT

Einladung zur Gemeinderatssitzung

Am **Montag, 17.03.2025**
findet um 19:00 Uhr
im Rathaus Niederrieden
eine öffentliche Gemeinderatssitzung statt

Tagesordnung:

- TOP 1** - 9.Änderung des Flächennutzungsplanes „Wohnbaufläche Heiliggarten“ Beschlussvorschläge zu den Stellungnahmen – Feststellungsbeschluss
- TOP 2** – Bebauungsplan „Heiliggarten“ Beschlussvorschläge zu den Stellungnahmen und Satzungsbeschluss
- TOP 3** – Genehmigung der Niederschrift – öffentlicher Teil – vom 03.02.2025
- TOP 4** – Kindergartengebühren Elternbeiträge ab dem 01.09.2025
- TOP 5** - Antrag des Volksbundes auf einen Zuschuss
- TOP 6** – Antrag des Vereinsringes zum Maibaum
- TOP 7** – Änderung der Schaltzeiten für Straßenbeleuchtung
- TOP 8** – Antrag des kath. Frauenbundes für den Herbst-/Winterbasar 2025
- TOP 9** – Antrag auf Anmietung der Mehrzweckhalle für eine Disconacht
- TOP 10** – Rechnungsbekanntgabe
- TOP 11** – Mitteilungen, Wünsche und Anträge

Interessierte Bürgerinnen und Bürger sind herzlich eingeladen. Im Anschluss an die öffentliche Sitzung findet eine nichtöffentliche Sitzung statt.

Michael Büchler
1.Bürgermeister

Turnhalle gesperrt

Wegen dem Frühjahrsbasar ist die Turnhalle von Donnerstag, den 13.03.2025 bis Montag, den 17.03.2025 14 Uhr für den Sportbetrieb gesperrt. Die Reinigung erfolgt Montagvormittag!

Wir bitten um Beachtung!

Voranzeige

Sammlung von Problemabfällen

Der Landkreis Unterallgäu führt im Jahr 2025 wieder Schadstoffsammlungen durch. Das Schadstoffmobil kommt in die Gemeinde

Niederrieden
am Samstag, den 22.03.2025
von 14:45 bis 15:30 Uhr
Sportheim

FUNDAMT

In der Mehrzweckhalle wurden 3 Kinder-Strickmützen und eine schwarze kurze Turnhose, Gr. 134/140, aufgefunden.

Des Weiteren wurde im Rathaus eine Sonnenbrille mit Leopardenmuster abgegeben.

Der Eigentümer kann sich im Rathaus der Gemeinde melden.

FUNDBÜRO HEIMERTINGEN

In der Gemarkung Heimertingen am Radweg (Sechsbaumweg) auf ca. halber Strecke zwischen der Bahnlinie und dem Elendweg wurde ein Schlüsselbund mit neun Schlüsseln gefunden.

Der Verlierer kann sich im Rathaus während der üblichen Öffnungszeiten melden.

Wochenmarkt

Jeden Mittwoch

Niederrieden auf dem Parkplatz
vom Pfarrhof - 17 – 18 Uhr
Bitte nutzen Sie das Angebot!

RATHAUS NIEDERRIEDEN

ÖFFNUNGSZEITEN:

Dienstag: 08.00 – 12.00 Uhr

Donnerstag: 15.00 – 18.00 Uhr

Telefon: 98 78 9 - 0 Fax: 98 78 9-20

Internet-Adresse: www.vg-boos.de

E-Mail: niederrieden@vg-boos.de
kiga-niederrieden@gmx.de

Annahmeschluss für das Mitteilungsblatt
Montag, 17.00 Uhr (mitteilungsblatt@vg-boos.de)

**ÖFFNUNGSZEITEN DER
 VERWALTUNGSGEMEINSCHAFT BOOS**

Montag - Freitag 08.00 - 12.00 Uhr

Donnerstagnachmittag: 14.00 - 17.30 Uhr

NOTRUF

| | |
|--------------------------------|-----------------------|
| Polizei | 110 |
| Feuerwehr | 112 |
| Rettungsdienst | 112 |
| Ärztlicher Bereitschaftsdienst | 116117 |
| Krisendienst Notruf Nr. | 0800 / 6553000 |
| Giftnotruf | 089-19240 |

MÜLLABFUHR

Restmüll Mittwoch, **26.03.2025**

Biomüll Mittwoch, **14-tägig** (Oktober – Mai)

verantwortlicher Unternehmer:
 Fa. Hörger, Tel. 08261 / 732 767

Gelbe Tonne Mittwoch, **02.04.2025**

Altpapier Dienstag, **01.04.2025**

Grüngut Deponie Buxheim
 Samstag 09 - 12 Uhr

Öffnungszeiten der Wertstoffhöfe

Wertstoffhof Heimertingen, Talbergstraße

jeden Mittwoch von 15.00 – 18.00 Uhr

jeden Freitag von 14.00 – 17.00 Uhr

jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat

für Firmen von 08.00 – 09.00 Uhr

Wertstoffhof Boos, An der Sandgrube

jeden Mittwoch von 17.00 – 18.30 Uhr

jeden Freitag von 14.00 – 17.00 Uhr

jeden Samstag von 09.00 – 11.30 Uhr

**AUS DER
 VERWALTUNGSGEMEINSCHAFT**

**Prüfung der Grabsteine auf
 Standfestigkeit**

Nach den gesetzlichen Vorschriften müssen alle Grabmale einmal jährlich auf ihre Standsicherheit überprüft werden. Diese Prüfung erfolgt mittels einer Druckprobe; dabei wird an der Oberkante

des Grabsteines ein Druck von 30 kg ausgeübt. Dazu wird ein spezielles Prüfgerät verwendet. Mit der Durchführung dieser Druckprobe wurde ein spezialisiertes Ingenieurbüro beauftragt, das diese Prüfung in der Woche vom 24.03.2025 bis 28.03.2025 durchführt. Abhängig von den örtlichen Gegebenheiten ist es dazu evtl. auch nötig, das Grab zu betreten; der Prüfer ist natürlich darauf bedacht, möglichst wenig Spuren zu hinterlassen.

VG Boos
 -Friedhofsamt-



Gemeinde Pleß
www.vgem-boos.de

Die Gemeinde Pleß sucht zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine

Reinigungskraft (m/w/d) für das **Landhaus**
 (Minijob / 556,-€-Basis)

mit einer wöchentlichen Arbeitszeit von ca. 3-5 Stunden.

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung bis spätestens 20. März 2025, gerne auch per E-Mail an personalamt@vg-boos.de.

Gemeinde Pleß, Kirchstraße 4, 87773 Pleß. Für weitere Informationen steht Ihnen Herr Bürgermeister Keller unter der Tel. Nr. 08335 280 oder Frau Scharf im Personalamt unter der Tel. Nr. 08335 9829-36 gerne zur Verfügung.



**Deutsche
 Rentenversicherung**

Sprechtage der Rentenversicherung

In Memmingen in d. Arbeitsagentur

Wielandstr. 1, Raum 203

Sprechzeiten: **wöchentlich**

Terminvereinbarung unter 0800 1000 48021

In Babenhausen im Rathaus

Marktplatz 1

Sprechzeiten: **jeden 3. Donnerstag**

Terminvereinbarung unter 08333/9400-0



VERWALTUNGSGEMEINSCHAFT BOOS

Landkreis Unterallgäu
www.vgem-boos.de

Die Verwaltungsgemeinschaft Boos sucht zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine/n

Sachbearbeiter/in (m/w/d)
für das Sachgebiet Kasse/Steueramt

Es handelt sich um eine unbefristete Stelle mit einer durchschnittlichen regelmäßigen wöchentlichen Arbeitszeit von **25 Wochenstunden**.

Die Stelle ist mit **Entgeltgruppe 8 TVöD** bewertet.

Aufgabenschwerpunkte:

- Verbuchen von Zahlungseingängen und -abgängen
- Abwicklung des baren und unbaren Zahlungsverkehrs
- SEPA-Abwicklung
- Erstellung von Tagesabschlüssen
- Erstellung der Verbrauchsgebührenabrechnungen
- Erstellung von Statistiken
- Jahresabschlussarbeiten
- Bearbeitung von Grundsteuer-, Gewerbesteuer- sowie Hundesteuerangelegenheiten
- Mahn- und Vollstreckungswesen
- Insolvenzangelegenheiten
- Voraussichtliche Übernahme der stellvertretenden Kassen- sowie Steueramtsleitung ab dem 01.01.2026

Ihr Profil:

- Erfolgreich abgeschlossene Ausbildung zum/zur Verwaltungsfachangestellten oder bestandene Fachprüfung I (oder Bereitschaft diese zu erwerben)
- Sicherer Umgang mit den gängigen Microsoft Office-Anwendungen und wünschenswert im Kassenverwaltungsprogramm CIP.KOM
- Selbstständiges und strukturiertes Arbeiten mit einem hohen Maß an Verantwortungsbewusstsein und Eigeninitiative
- Gutes schriftliches und mündliches Ausdrucksvermögen
- Sicheres Auftreten sowie Team- und Kommunikationsfähigkeit
- Den Aufgaben entsprechende Berufserfahrung und fundierte Kenntnisse im kommunalen Haushalts-, Kassen-, und Rechnungswesen sind von Vorteil

Sie mögen die Arbeit mit Zahlen und freuen sich über einen sicheren Arbeitsplatz? Dann ist das genau der richtige Job für Sie!

Ihre Bewerbungsunterlagen können Sie postalisch **bis spätestens 04. April 2025** an die **Verwaltungsgemeinschaft Boos, Personalamt, Fuggerstraße 3, 87737 Boos** oder per E-Mail an personalamt@vg-boos.de übersenden. Für weitere Informationen steht Ihnen Herr Plail (Geschäftsstellenleitung) unter der Tel. Nr. 08335 9829-13 oder Frau Scharf (Personalamt) unter der Tel. Nr. 08335 9829-36 zur Verfügung.



VERWALTUNGSGEMEINSCHAFT BOOS

Landkreis Unterallgäu
www.vgem-boos.de

Zur Unterstützung und Entlastung des bisherigen Teams sucht die Verwaltungsgemeinschaft Boos zum nächstmöglichen Zeitpunkt einen

Bautechniker (m/w/d)
alternativ auch
Meister (m/w/d)
Fachrichtung Tiefbau

im Umfang von 30-39 Wochenarbeitsstunden

Die Stelle ist mit **Entgeltgruppe 9b TVöD** bewertet.

Aufgabenschwerpunkte:

- Koordination, Planung und Ausführung gemeindlicher Tiefbaumaßnahmen (Neubau-, Sanierungs- und Umbaumaßnahmen)
- Vergabe von Planungsleistungen, Überwachung von Bauleistungen externer Planungsbüros
- Technische Betreuung und Kontrolle von Baumaßnahmen der Mitgliedsgemeinden
- Vorbereitung und Präsentation in gemeindlichen Gremien
- Allgemeine Verwaltungstätigkeiten im Bereich des Bauamtes

Ihr Profil:

- Erfolgreich abgeschlossene Ausbildung zum staatlich geprüften Bautechniker (m/w/d), Meister (m/w/d) Fachrichtung Tiefbau oder Vergleichbares
- Verhandlungsgeschick, Kommunikations- und Teamfähigkeit
- Selbstständige, verantwortungsbewusste Arbeitsweise sowie sicheres Auftreten
- Bereitschaft zur Teilnahme an Sitzungen außerhalb der regelmäßigen Arbeitszeit
- Fundierte Kenntnisse in der Anwendung der VOB und HOAI und den entsprechenden Rechtsvorschriften sowie Umgang mit MS-Office
- Berufserfahrung in der Bauverwaltung wünschenswert
- Besitz des Führerscheins der Klasse B

Können wir Sie für das interessante und abwechslungsreiche Aufgabengebiet begeistern? Dann freuen wir uns auf Ihre aussagekräftige Bewerbung mit den üblichen Unterlagen!

Ihre Bewerbungsunterlagen können Sie postalisch an die Verwaltungsgemeinschaft Boos, Personalamt, Fuggerstraße 3, 87737 Boos oder gerne auch per E-Mail **bis spätestens 31. März 2025** an personalamt@vg-boos.de übersenden. Für weitere Informationen oder bei Rückfragen steht Ihnen Herr Plail (Geschäftsstellenleitung) unter der Tel. Nr. 08335 9829-13 oder Herr Jöchle (Personalamt) unter der Tel. Nr. 08335 9829-15 zur Verfügung.



VERWALTUNGSGEMEINSCHAFT BOOS

Landkreis Unterallgäu

Die Verwaltungsgemeinschaft Boos sucht zum nächstmöglichen Zeitpunkt einen

Sachbearbeiter (m/w/d)
für das Bauamt
-Fachrichtung Straßen- und Wegerecht-

Es handelt sich um eine unbefristete Stelle mit einer durchschnittlichen regelmäßigen wöchentlichen Arbeitszeit von **39 Wochenstunden** (Vollzeit).

Die Stelle ist mit **Entgeltgruppe 8 TVöD** bewertet.

Wir bieten:

- Interessantes und abwechslungsreiches Aufgabengebiet
- Strukturierte Einarbeitung durch erfahrene Kollegen
- Arbeitgeberfinanzierte betriebliche Altersversorgung (Zusatzversorgung)
- Möglichkeit zum Dienstradleasing
- Leistungsgerechte Bezahlung
- Möglichkeit zur Teilnahme an Weiterbildungs- und Qualifizierungsangeboten
- Flexible Arbeitszeiten durch Gleitzeitregelung

Ihr Profil:

- Erfolgreich abgeschlossene Ausbildung zum/zur Verwaltungsfachangestellten oder bestandene Fachprüfung I
- Gute Kenntnis in den üblichen MS-Office-Anwendungen, wünschenswert auch Erfahrung in der EDV-Anwendung RIWA-GIS
- Selbstständiges und strukturiertes Arbeiten
- Gutes schriftliches und mündliches Ausdrucksvermögen
- Sicheres Auftreten sowie Team- und Kommunikationsfähigkeit

Wir könnten Sie für die Stelle in unserem Bauamt begeistern? Dann freuen wir uns auf Ihre aussagekräftige Bewerbung **bis spätestens 31. März 2025**.

Ihre Bewerbungsunterlagen können Sie postalisch an die **Verwaltungsgemeinschaft Boos, Personalamt, Fuggerstraße 3, 87737 Boos** oder per E-Mail an personalamt@vg-boos.de senden. Für weitere Informationen steht Ihnen Herr Plail (Geschäftsstellenleitung) unter der Tel. Nr. 08335 9829-13 oder Frau Scharf (Personalamt) unter der Tel. Nr. 08335 9829-36 zur Verfügung.

INFO AUS DEM LANDRATSAMT



Landkreis - Abfallwirtschaft

Müllsammelaktion startet auf's Neue „Pack mer's - Sauberes Unterallgäu“ heißt es wieder vom 4. bis zum 19. April - Jetzt anmelden

Unterallgäu. Die landkreisweite Müllsammelaktion „Pack mer's - Sauberes Unterallgäu“ geht in die nächste Runde: vom 4. bis zum 19. April sind alle Vereine, Gruppen, Schulklassen, Kindergartengruppen und sonstigen Zusammenschlüsse aus dem Unterallgäu wieder zum Mitmachen aufgerufen. Das teilt die Kommunale Abfallwirtschaft des Landkreises mit.

Voraussetzung für die Teilnahme ist eine Anmeldung bis spätestens Freitag, 21. März. Das Anmeldeformular steht zum Download auf der Homepage des Landratsamts unter www.unterallgaeu.de/packmers und im Online-Portal der Abfallwirtschaft bereit. Zudem kann es telefonisch angefordert werden unter (08261) 995-8090. Nicht vergessen sollte man, einen Ansprechpartner anzugeben.

Angemeldete Gruppen können die gesammelten Abfälle im Aktionszeitraum kostenlos an der Umladestation Breitenbrunn oder an den Wertstoffhöfen in Bad Wörishofen, Babenhausen, Markt Wald, Mindelheim, Ottobeuren, Türkheim oder Wolfertschwenden abgeben. Am Ende werden unter allen Teilnehmern fünf Mal je 100 Euro verlost.

Die Müllsammelaktionen waren in den vergangenen Jahren laut Abfallwirtschaft ein voller Erfolg: Es beteiligten sich rund 50 Gruppen und Vereine an der Sammelaktion und es wurden insgesamt 8,5 Tonnen Müll gesammelt. „Neben dem wichtigen Beitrag zum Umweltschutz kam auch der Spaß in der Gemeinschaft nicht zu kurz.“



Ist Ihr Hund
bei der Gemeinde
angemeldet?



KIRCHLICHE NACHRICHTEN



PFARREIEN
GEMEINSCHAFT
BOOS

Sie erreichen unsBüro-Öffnungszeiten:**Boos:** Tel. 08335/3399870**Montag, Mittwoch und Freitag**
von 09:00 – 12:00 Uhr**Pleiß:** Tel. 08335/1623**Dienstag** von 10:00 - 12:00 UhrTerminvereinbarung zu anderen Zeiten auch am
Nachmittag sind mit vorheriger Absprache mög-
lich.*Nutzen Sie jederzeit unseren Anrufbeantworter
unter untenstehender Nummer, das Fax oder E-
Mail zur Kontaktaufnahme.**Wir rufen Sie dann zeitnah zurück.*Email: pg.boos@bistum-augsburg.deHomepage: pg-boos.de

Tel. 08335/3399870

Fax: 08335/33998720

jetzt auch auf Instagram

NOTFALLNUMMER bis 23:00 Uhr: 015201091546**(Todesfall / Krankensalbung)**

Gottesdienstordnung vom 15.03.2025 – 23.03.2025

Samstag, 15.03.25, Hl. Klemens Maria Hofbauer, Or- denspriester

Caritas Frühjahrskollekte

15:30 P Rosenkranz

18:30 H **Vorabendmesse** (Ludwig u. Magdalena Zettler
/ Judith Baumberger / Centa Weirather /
Matthias u. Agnes Harzenetter / Fam. Herb)18:30 F **Wortgottesdienst****L1: Gen 15, 5-12. 17-18; L2: Phil 3, 17 - 4, 1; Ev: Lk 9, 28b-36**

Sonntag, 16.03.25, 2. FASTENSONNTAG

Caritas Frühjahrskollekte

08:45 P Rosenkranz und Beichte

09:30 P **Festgottesdienst** zum Fastenfest mit Festpre-
diger *Andreas Straub*

musik. Gestaltung Kirchenchor

(Josef Deuring / Jürgen u. Manfred Ergler u.
Großeltern / Josef Lohr u. Ang. / Franz Deuring
/ Kurt Hartmann / Josef, Frieda u. Benedikt
Wiest / Theresia u. Martin Zanker / Siegfried
Meer u. Ang. / Franziska u. August Haugg / An-
ton Bärtle / Theresia u. Karl Reisch / Gertraud
Neuwirth / Franziska Haugg)10:15 N **Heilige Messe**(Margot Schropp (30ig) / Maria Büchler (30ig) /
Josef Grambihler u. Ang. / Pfarrer Franz Korn-
herr)09:30 H **EV Brückengottesdienst**

08:30 B Rosenkranz und Beichte

09:00 B **Heilige Messe**(Fam. Dandl / Fam. Magg / Josefa u. Anton
Bürzle / Horst-Dieter Bürzle / Anna u. Konrad
Mendler / Franz Mendler / Christa u. Konrad
Martin / Kaspar, Anna u. Anne Wiedemann /
Konrad u. Theresia Ortner / Rosina u. Hermann
Steck / Berta u. Josef Waibel)18:30 R **Heilige Messe** (Josef Höbel (Jht))

Dienstag, 18.03.25, Hl. Cyrill von Jerusalem, Bischof, Kirchenlehrer

17:45 F Rosenkranz und Beichte

18:30 F **Heilige Messe**

(Geschwister Hämmerle)

Mittwoch, 19.03.25, HL. JOSEF, BRÄUTIGAM DER GOTTESMUTTER MARIA

15:00 H Rosenkranz zur Göttlichen Barmherzigkeit

18:00 B Rosenkranz

18:30 B **Josefmesse**(Heinz Wipijewski / Josefa Ruf / Josef Kathei-
ninger / Johann u. Johanna Büchele / Walter
Reffler / Emil Hoidn u. Eltern / Karl Elser / Berta
und Josef Bickel)

Donnerstag, 20.03.25, Donnerstag der 2. Fastenwoche

08:00 P **Frauenmesse / Josefmesse**

18:00 H Kreuzwegandacht

18:30 H **Heilige Messe**(Maria Uhl / Rosa u. Johann Schneider / Rosa,
Josef u. Adolf Stelzl / Rosa Schuster)

Freitag, 21.03.25, Freitag der 2. Fastenwoche

15:00 P Aussetzung und stille Anbetung

15:30 P Rosenkranz

16:00 P **Heilige Messe** (Josef Schmid m. Ang.)

08:00 N Rosenkranz

Samstag, 22.03.25, Samstag der 2. Fastenwoche

10:00 F **2. Weggottesdienst f. Kommunionkinder**

18:00 P Rosenkranz und Beichte

18:30 P **Vorabendmesse** Kollekte für die Kirche
(Hermann Flock (Jhm) / Josef Käufler u. Ang. /
Verst. Notz u. Dreier / Eva Kohler / Theresia
Bärtle u. Ang.)**L1: Ex 3, 1-8a. 13-15; L2: 1Kor 10, 1-6. 10-12; Ev: Lk 13, 1-9**

Sonntag, 23.03.25, 3. FASTENSONNTAG

10:15 F **Heilige Messe** - Familiengottesdienst

Kollekte für die Kirche

(Franz, Helga u. Markus Häfele / Maximilian
Kurfürst u. Eltern / Josef (2.Jht) u. Josefine
(1.Jht) Heigl / Josef u. Josefa Göppel / Frie-
derike u. Hans Hufschmid / Gabi Nägele u.
Bernhard Nägele / Kurt Weirather u. Ang.)

08:30 B Rosenkranz und Beichte

09:00 B **Heilige Messe**(Karola Junginger / Erika Waldmann / Silvester
u. Loni Bihlmayer m. Eltern u. Geschw.)

18:00 N Rosenkranz

18:30 N Heilige Messe (Franziska Hempfer u. Ang. / Verst. Selzle / Max u. Genofeva Reffler / Walburga u. Josef Dreier / Fam. Maier u. Ang. / Viktoria u. Gottfried Mugrauer)



BITTE BEACHTEN SIE FOLGENDES!

Das Nebenbüro in Pleß ist vom 03.03. - 14.03.2025 geschlossen. In den nächsten Wochen können nicht alle Heilige Messen stattfinden. Beachten Sie den Kirchenanzeiger!
Am Samstag, den 15.03.2025 findet in Fellheim um 18:30 Uhr ein Wortgottesdienst statt.

Änderung der Öffnungszeiten im Pfarrbüro Pleß und Boos:

Ab 01.04.2025 ist das

- Nebenbüro in Pleß jeweils am 01. Dienstag im Monat von 10:00 - 12:00 Uhr geöffnet.
- Hauptbüro in Boos jeweils an den anderen Dienstagen (außer Schulferien und Feiertagen) von 09:00 - 12:00 Uhr geöffnet. Montag, Mittwoch und Freitag von 09:00 - 12:00 Uhr geöffnet.

FASTENFEST 2025

Pleß - Pfarrkirche

Im Kreuz ist Heil

Im Kreuz ist Leben

Im Kreuz ist Hoffnung

Sonntag, 16.03.2025

08:45 Uhr Beichtgelegenheit

09:00 Uhr Rosenkranz

09:30 Uhr Hl. Amt mit Predigt mit *Pfarrer Andreas Straub*

Musikal. Gestaltg.: Kirchenchor Pleß

Familiengottesdienst

Sonntag, 23.03.2025

10.15 Uhr

Herz-Jesu-Kirche Fellheim



Alles im Eimer?!

Gerne dürfen Kinder einen Eimer mitbringen

Evangelisch-Lutherische Kirchengemeinde Steinheim

Boos, Fellheim, Heimertingen, Niederrieden, Pleß

Heimertinger Str. 33, 87700 Steinheim
Tel. 08331 / 2906 www.kirche-steinheim.de

Wir laden herzlich ein zum

Brückengottesdienst
am Sonntag um 9:30 Uhr
in der St.-Martinskirche in Heimertingen mit
Prädikant Klaus Steiner

Ihre Kirchengemeinde Steinheim



NEUPOSTOLISCHE KIRCHE KIRCHDORF

Alois-Ruf-Weg 2, Kirchdorf
(hinter der Turn- und Festhalle)



Mittwoch, 12.03. um 20:00 Uhr
Gottesdienst in Kirchdorf

Sonntag, 16.03. um 09:30 Uhr
Gottesdienst in Memmingen
Kindergottesdienst in Memmingen

Sonntag, 16.03. um 10:30 Uhr
Jugendgottesdienst in Ulm-Ost
mit Nachmittagsprogramm

Dienstag, 18.03. um 20:00 Uhr
Chorprobe in Kirchdorf

Mittwoch, 19.03. um 20:00 Uhr

Gottesdienst in Kirchdorf

Sie sind uns mit Ihren Freunden und Bekannten jederzeit herzlich zu unseren Gottesdiensten willkommen. Anfragen und Infos zu den Gottesdiensten und Veranstaltungen gerne per E-Mail unter nak-kirchdorf@t-online.de oder unter www.nak-kirchdorf.de

**Probleme mit der Einstufung
als Schwerbehinderter?**

Wir helfen Ihnen!

VdK Der Sozialverband

Tel. 08331 / 750 440

KINDERGARTEN

Wir brauchen Dich zur Verstärkung unseres Teams!



Du hast Deine Ausbildung zum **Kinderpfleger (m/w/d)**, **Erzieher (m/w/d)**
oder eine **vergleichbare Ausbildung** abgeschlossen?

Du verstehst es individuell auf die Bedürfnisse der Kinder einzugehen und sie ihrem Entwicklungsstand
angemessen zu fördern und zu unterstützen?

Du möchtest Deine Stärken in unser Team einbringen?

Dann sende uns jetzt Deine Bewerbung an Verwaltungsgemeinschaft Boos, -Personalamt-, Fuggerstr. 3 in 87737 Boos oder per Mail an personalamt@vg-boos.de

Wir wünschen uns...

- Spontaneität und Kreativität
- Aufgeschlossenheit und Motivation, sich in das Kollegenteam zu integrieren
- Zusammenarbeit mit den Familien
- Freude an der Förderung und Entwicklung der einzelnen Kinder sowie an der Arbeit im Team



Wir bieten...

- Vergütung nach TVöD, Jahressonderzahlung, leistungsorientierte Bezahlung, SuE-Zulage, Möglichkeit zur Inanspruchnahme von Umwandlungstagen und Regenerationstagen, betriebliche Altersversorgung, Corporate Benefits, bezahlte Freistellung am 24. und 31. Dezember
- Pädagogische Vorbereitungszeit
- Unbefristetes Arbeitsverhältnis
- Arbeit in einem fachlich qualifizierten, engagierten und kollegialen Team

Zum nächstmöglichen Zeitpunkt alternativ ab September suchen wir:

ERZIEHER (M/W/D) UND KINDERPFLEGER (M/W/D)

für unseren Waldkindergarten
in Teilzeit (bis 27 Wochenstunden)

Wir freuen uns auf Deine Bewerbung **bis spätestens 12. März 2025**. Für Rückfragen stehen Dir Frau Wagner (Kindergartenleitung) unter Tel. 08335 98969-60 und Frau Scharf (Personalamt) unter Tel. 08335 9829-36 gerne zur Verfügung.



BESUCH VON DER GARDE BOOS MIT PRINZENPAAR UND DER GARDE NIEDERRIEDEN

Am Faschingsdienstag durften wir im Kindergarten einen ganz besonderen Besuch begrüßen. Die Garde Boos mit ihrem Prinzenpaar sowie die Garde Niederrieden kamen zu uns, um gemeinsam mit den Kindern den Fasching ausklingen zu lassen. Ein herzliches Dankeschön an die beiden Garden und das Prinzenpaar für ihren Besuch!

Die Kinder und das ganze Team haben sich sehr über euren Besuch gefreut!



Kita Maria Stern, Fliedergasse 2, 87767 Niederrieden



VEREINSNACHRICHTEN



„Fit durch Tanz im Sitzen“ Sitztanzttermin März

Dienstag 18. März 2025
um 14:30 Uhr
im Pfarrstadel Niederrieden
Maria Graf (Tel. 08335-1200)

Seniorenbetreuung Niederrieden



Senioren – Nachmittag

Herzliche Einladung

zum
Seniorenachmittag am **Donnerstag**
20. März 2025 ab 13.30 Uhr
bei **Kaffee und Kuchen**
im Pfarrstadel

Als Gast wird Herr **Dr. med. Helmut Maimer**
Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie
ein Referat zum Thema
„Humor in der Medizin“
halten.

Wir freuen uns über
Ihren zahlreichen Besuch

Euer Team vom Senioren-Nachmittag

Schützenverein Niederrieden e.V.



Am **Donnerstag, 13.03.2025** ist ab **20 Uhr**
Schießabend

Einteilung Schreibdienst: Bächler Christian. An diesem Abend findet auch das Seniorenschießen statt.

Der nächste Schießabend ist am 20.03.25
Einteilung Schreibdienst: Jehle Thomas

Pokalschießen der Pokalgemeinschaft MM-Nord

Das diesjährige Pokalschießen findet vom **19.03. – 06.04.2025** in Oberopfingen statt.
Die Preisverteilung ist am **12.04.2025**

Einladung zur Jahreshauptversammlung

Die Jahreshauptversammlung findet am Freitag, den 21.03.2025 um 20 Uhr im Schützenheim statt.

Die Tagesordnung lautet wie folgt:

1. Begrüßung
2. Verlesen des Protokolls der letztjährigen Jahreshauptversammlung
3. Bericht des Vorstands
4. Bericht der Sportleiterin
5. Bericht der Jugendleiterin
6. Bericht des Kassierers
7. Entlastung des Kassierers durch die Versammlung
8. Ehrungen
9. Entlastung der Vorstandschaft durch die Versammlung
10. Neuwahlen
11. Wünsche und Anträge

Anträge zur Tagesordnung bitte bis zum 14.03.2025 schriftlich an 1. Vorstand Markus Schütz.

Rundenwettkampf

Luftgewehr Schützengau Memmingen

Liga II

Benningen 1 – Niederrieden 1
1437 1470

B-Klasse I

Egg 2 – Niederrieden 3
1444 1394

Arlesried 2 – Niederrieden 4
1426 1411

B-Klasse II

Woringen 1 – Niederrieden 2
1418 1401

Luftpistole Schützengau Memmingen

B-Klasse LP

Niederrieden 2 – Günz 1922 1
1289 1271





www.fcniederrieden.de



Hallensperrung wegen Frühjahrsbasar!

Wegen des Frühjahrsbasar, sowie dem dazugehörigen Auf- und Abbau, steht die Turnhalle für den Sportbetrieb von Donnerstag, 13.03.25 bis Montag, 17.03.25 / 14:00 Uhr für den Sportbetrieb nicht zur Verfügung!

Fußball Herren

Vorbereitungsspiele:

TSV Ottobeuren – FCN 3:0
FCN-Tore: Fehlanzeige
Gegen den klassenhöheren Gastgeber hatten wir über die gesamte Spielzeit einen schweren Stand und verloren auch leistungsgerecht mit 3:0

FCN – TSV Kellmünz 5:3
FCN-Tore: Dennis Gräbel, Paul Friedl, Fabian Schropp, Kevin Mayer, Andre Pfohmann
Gegen den klassenniedrigeren TSV Kellmünz konnten wir einen ungefährdeten Sieg erspielen. Nach einer 4:0 Führung ließ die Konzentration unserer Elf etwas nach und so kamen die Gäste besser ins Spiel. Gerade die zwei Gegentore Richtung Spielende waren unnötig und einfach zu verteidigen.

FCN – Türkspor Memmingen 2:3
FCN-Tore: 2x Marcel Beging
Am Sonntag gastierte unser letztjähriger Konkurrent bei uns. Trotz früher Führung und gehaltenem Elfmeter von Leon Reimann, lag man zur 75. Minute mit 3:1 zurück. Kurz vor Ende konnte noch Marcel Beging sehenswert auf 2:3 verkürzen.

SpVgg Günz-Lauben II – SG FCH/FCN II 2:2
Tore: Luca Meggle, Torsten Mussack

Im ersten Testspiel des Jahres, kam unsere „Zweite“ nach einem 2:0 Rückstand noch zurück und trennte sich leistungsgerecht mit 2:2

Sonntag, 16.03.25 / 11:00 Uhr

FCN – FV Winterrieden

Tischtennis

Ergebnisse:

Schwabenpokal
ASV Hegge : FCN 5:2
Franz Müller, Erich Otto, Sandra Betz

TV Woringen IV : FCN V 9:1
Christoph Botlik, Markus Potreck, Jürgen Turzer, Wolfgang Dirr

FCN II : TV Woringen II 4:6
Ralph Patscheider, Daniel Bader, Georg Rogg, Manfred Purkert

FCN IV : SV Dettingen III 3:7
Norbert Baur, Georg Herz, Sandra Betz,

Vorschau:

Montag, 10.03.25 / 20:00 Uhr
FCN III : BSC Wolfertschwenden III

Montag, 17.03.25 / 20:00 Uhr
FCN III : TV Bad Grönenbach

Mittwoch, 19.03.25 / 20:30 Uhr
FCN V : SV Ungerhausen III

Trainingszeiten:

Montag, 18:00 Uhr – 19:15 Uhr Jugendtraining
Montag, **19:30 Uhr - 22:00 Uhr Allgem. Training**
Freitag, **19:30 Uhr - 22:00 Uhr Allgem. Training**
Übungsleiter: Manfred Purkert / Marcus Walinski

Präventions- und Breitensport

Qi Gong

Montag, 18:30 – 19:30 Uhr, **Alte Schule, Ballett-raum**
Übungsleiterin: Monika Bärtele

Yoga

Dienstag, 19:00 – 20:15 Uhr, **Alte Schule, Ballett-raum**
Yogalehrerin: Anja Gartner
Bei Interesse bitte bei Daniela Mayerhofer, Tel. 0160/96620479 melden.

Präventionsgymnastik

"Gymnastik für einen gesunden Rücken."
Dienstag, 19:00 – 20:00 Uhr, Turnhalle
Übungsleiterin: Simone Fackler

Präventionsgymnastik 60+

Angebot **ausgezeichnet** mit dem **Qualitätssiegel „Pluspunkt DTB“** und **"Sport pro Gesundheit"** und geprüft und zertifiziert durch ZPP.



**Pluspunkt
Gesundheit**
DEUTSCHER TURNER-BUND



Mittwoch, 9:00 - 10:00 Uhr, Turnhalle
Alltags-Trainingsprogramm (ATP)
Programm zur Bewegungserhaltung, Ganzkörperkräftigung + Koordinationsschulung
Übungsleiter Prävention: Uli Theophiel

Ganzkörperfitness für Frauen und Männer
Donnerstag, 18:30 – 19:30 Uhr, Turnhalle
Übungsleiterinnen: Gabi Stütz / Sabine Wassermann

Bodypower
Kräftigung der gesamten Körpermuskulatur und Steigerung der Ausdauer.
Donnerstag, 19:45 – 20:45 Uhr, Turnhalle
Übungsleiterin: Lisa Notz

Eltern-Kind-Turnen 0 - 3 Jahre
Dienstag, 15:00 – 16:00 Uhr, Turnhalle
Übungsleiterin: Carolin Flach 0176/31644008,
Jessica Hartmann, Mariana Jürgens

Bärenstarke Turnkids ab 4 Jahre
Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr, Turnhalle
Übungsleitung: Heidi Weirather, Tel. 9893258
Carina Steidele-Kraus, Tanja Pasternak

Starke Kids - Grundschulalter
Donnerstag, 16.15 – 17.15 Uhr, Turnhalle
Übungsleitung: Sandra Weirather, Tel. 9890098
Sabrina Schöberlein, Marcus Walinski

Geräteturnen für Schulkids
Montag, 16.00 – 17.00 Uhr Kinder ab 6 Jahre
Montag, 17:00 – 18:00 Uhr Kinder ab 10 Jahre
Übungsleitung: Nadia Heckel-Hatagan

Nordic-Walking-Treff
Donnerstag, 9:30 Uhr
Start bei Fam. Fessler, Egerlandstr. 18.
Übungsleiter: Johannes Maffenbeier

Badminton
Freitag, 18.00 – 19.30 Uhr, Turnhalle

Ballett / Jazzdance

Mittwoch
14:00 - 14:45 Uhr Ballett Vorschule 5-8 Jahre,
14:45 - 15:30 Uhr Ballett 9-10 Jahre,
15:30 - 16:15 Uhr Ballett 10-12 Jahre,
16:15 - 17:00 Uhr Ballett 8-10 Jahre,
17:00 - 18:00 Uhr Ballett/Jazzdance 12-14 Jahre
18:00 - 19:30 Uhr Ballett/Jazzdance ab 17 Jahre,

Donnerstag
15:15 - 16:00 Uhr Ballett Vorschule 3-5 Jahre,
16:00 - 16:45 Uhr Ballett Vorschule 5-8 Jahre,
16:45 - 17:45 Uhr Ballett/Jazzdance 14- 17 Jahre,

17:45 - 18:45 Uhr Tanzen für Erwachsene,
18:45 - 19:45 Uhr Tanzen für Erwachsene,
19:45 - 20:45 Uhr Tanzen Ü 50

Ort: Alte Schule, Ballettraum
Tanzlehrerin: Pavlina Herrmann



Einladung
zur Jahreshauptversammlung
Mittwoch, den 26. März 2025
Beginn: 20.00 Uhr - Sportheim FCN

Tagesordnungspunkte:

1. Begrüßung
2. Protokoll letzte Jahreshauptversammlung
3. Bericht 1.Vorsitzender
4. Bericht Kassiererin
5. Entlastung Kassiererin
6. Entlastung Vorstandschaft
7. Neuwahlen
8. Wünsche und Anträge

Im Anschluss an die Jahreshauptversammlung findet eine offene Diskussionsrunde mit den Mitgliedern der Kreistagsfraktion der Freien Wähler Unterallgäu mit Berichterstattung zu aktuellen Landkreisthemen statt.

Anträge zur Jahreshauptversammlung bitten wir schriftlich bis zwei Wochen vor dem Termin an den ersten Vorsitzenden einzureichen.

Alle Mitglieder, Nichtmitglieder, Freunde und Interessierte sind recht herzlich eingeladen.

Ihre Freien Wähler
Niederrieden e.V.
gez. Vorstandschaft

FW - Mit Mut und Energie . . .



AUSWÄRTIGE VERANSTALTUNGEN

**Herzliche Einladung zum
Magic Dinner!**

Lassen Sie sich im wunderbaren Ambiente der „Alten Schule“ zwischen den Köstlichkeiten eines leckeren 3-Gang Menüs in die Welt der Zauberei und Magie entführen mit **Ludwig Kraft und Daniel Eichinger**



Wann: Sa. 22.03.2025
Einlass: 18:30 Uhr
Beginn: 19:00 Uhr
Wo: „Alten Schule“ in Reichau
Eintritt: 59.- € pro Person mit Aperitif und 3 Gänge Menü
Kartenvor.: Edeka Fackler, Boos
kulturkreis.boos@gmail.com

Jetzt Karten sichern!

Auf Ihren Besuch freut sich der
Kulturkreis Boos

Markus Höbel
– Kulturreferent -

**INFO
ASV FELLHEIM**

Starker Rücken Kurs: Es geht weiter!!

Ab 18.03.2025 bis 24.06.2025

dienstags von 9:30 Uhr bis 10:30 Uhr
in der Illertalhalle Fellheim

Übungen für die Wirbelsäule und Funktionstraining zur Mobilisierung des gesamten Bewegungsapparates. Für jedes Alter geeignet! Leitung: Julia Dietrich

Gäste / Kursgebühr 10x 60 Min. = 50,00 €
ASV-Mitglieder / 10er Karte = 20,00 €
Info u. Anmeldung Tel.: 08335/1712
Wilhelmine Vogel



**21. Bockbierfest
des Musikverein
Boos e.V.**

Zu unserem traditionellen Bockbierfest am Samstag, den 15.03.2025 um 20 Uhr laden wir Sie ALLE herzlich ein.

Freuen Sie sich auf einen Stimmungsabend mit unseren Freunden der Musikkapelle Engetried und eine lustige Showeinlage. Genießen Sie dazu frisch gezapftes Bockbier und viele köstliche bayerische Schmankerl aus unserer Küche.



Wir freuen uns auf Ihren Besuch und einen zünftigen Abend.

Jhr Musikverein Boos e.V.
...dort wo Musik Freu(n)de macht.



10.04.2025 09:30 Uhr – 11:00 Uhr „Unruhe und Bewegungsdrang bei Menschen mit Demenz – Umgang mit Hin- und Weglaufen“ Cathleen Todten, Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg e.V. | Selbsthilfe Demenz

Viele Menschen mit Demenz zeigen Verhaltensweisen wie Rastlosigkeit und den Drang, sich fortzubewegen – oft eine Herausforderung für Angehörige und Betreuungspersonen. Im Vortrag beleuchten wir das Phänomen des Hin- und Weglaufens bei Menschen mit Demenz näher und gehen darauf ein, welche Strategien für den Umgang hilfreich sein können. Nach dem Vortrag bleibt ausreichend Zeit für Austausch und Diskussion.

Mitgliederversammlung

des Musikverein

Boos e.V.



Hiermit möchten wir Sie alle recht herzlich zu unserer diesjährigen Mitgliederversammlung am

**Samstag, den 29. März 2025,
um 20:00 Uhr in das Musikheim in Boos**

einladen.

Tagesordnung:

- 1) Begrüßung
- 2) Totenehrung
- 3) Protokollverlesung
- 4) Bericht der Vorsitzenden
- 5) Bericht des Dirigenten
- 6) Bericht der Jugendleitung
- 7) Kassenbericht
- 8) Bericht der Kassenprüfung
- 9) Entlastung der Vorstandschaft
- 10) Neuwahlen
- 11) Wünsche und Anträge

Vorab gestaltet der Musikverein Boos zu Ehren der verstorbenen Mitglieder und Musiker einen **Gedenkgottesdienst**. Es wäre uns eine Freude, Sie hierzu bereits um **18:30 Uhr in der Kirche St. Martin in Boos** begrüßen zu dürfen.

Mit musikalischen Grüßen,

Bernadette Dietrich
Geschäftsführende Vorsitzende

Musikverein Boos e.V.
...dort wo Musik Freu(n)de macht.

FAMILIENNACHRICHTEN

Danksagung

Theresia Ferber

† 16.02.2025

Herzlichen Dank sagen wir Allen, die ihre Trauer mit uns teilten, uns ihr Mitgefühl auf vielfältige Weise zum Ausdruck brachten und meiner lieben Frau, unserer lieben Mutter ein ehrendes letztes Geleit gegeben haben.

Ein besonderer Dank gilt:

- Herrn Pfarrer Nowak für die würdevolle Gestaltung der Trauerfeier
- Mesnerin Inge Wall und den Ministranten
- dem Kirchenchor, der Organistin und den Bläsern für die feierliche Gestaltung
- Ingrid Hummel, Michael Büchler und Rainer Dreier für die ehrenden Nachrufe
- dem Bestattungsinstitut Emmeler für die einfühlsame Begleitung und Unterstützung
- allen Verwandten, Bekannten und Nachbarn

Georg Ferber mit Kindern

ANZEIGEN

KIRCHDORF SVK www.sportverein-kirchdorf.de

Pilates
Box Step
PowerHour
Faszien-/Qi Gong
PowerPump
Dancefit
Jumping
Antara
Yoga

FRIDAY FOR FITNESS

Freitag
21.03.2025
ab 16:00 Uhr

KidsFIT
6 - 13 Jahre

Teilnahmegebühren je Stunde:

| | Mitglieder | Nicht-mitglieder |
|---------------------------------------|------------|------------------|
| Erwachsene | 5 € | 7 € |
| Kinder bis 16 J. u. Senioren ab 60 J. | 3 € | 5 € |

Nimm an mindestens 3 Kursen teil und du bekommst ein **BETRÄG** gratis!

Genüsse & keine Strafen

pamperedchef
STRECKSTÄNDIG BEHARREN
Alle Infos auch auf unserer Homepage

Kommen Sie gerne bei uns vorbei.

IMMOBILIEN-Sprechtag

Ihre Immobilie im Fokus

Was, wann, wie ...

- Wie bewerte ich meine Immobilie richtig?
- Was muss ich beim Verkauf beachten?
- Wie bringe ich meine Immobilie energetisch auf Vordermann?
- Wie passe ich meine Immobilie altersgerecht an?
- Was passiert bei einer Scheidung?
- Wie übertrage ich meine Immobilie an die nächste Generation?
- u. v. m.

Hier sind wir vor Ort:

Filiale Heimertingen
am 07.04. und 09.04.

Hauptstelle Memmingen
am 09.04 und 10.04.

Weitere Termine und Schalteröffnungszeiten unter vr-memmingen.de/immo-sprechtag

Wir freuen uns auf Sie.

Ihre Immobilien-Spezialisten der

VR-Bank Memmingen eG

Deine Zukunft ist menschlich. Jetzt bewerben!

Bildquelle: Felix Kastle

Science Fiction?

Hier hörst du echte Lebensgeschichten.

Für fliegende Untertassen gehst du ins Kino. Im Arbeitsalltag hilft dir deine zugewandte Art, um Seniorinnen und Senioren in deiner Nähe ein lebenswertes Alter zu ermöglichen – in familiären und modernen Einrichtungen. Werde Teil unseres Teams.

Altenpflegehelfer (m/w/d)
ab 01.04.2025 · Teilzeit mit 12 bis 32 Std./Woche

- Haus der Pflege St. Josef, Ottobeuren
- Sylvana Schlösser, +49 8332 795-101
- Web-ID 2025-0041
stiftung-liebenau.de/zukunft-pflege
- Willkommensprämie i. H. v. 1.500 € · Bezahlung nach AVR · Fort- und Weiterbildungen · Kleine Teams

Stiftung Liebenau

SEIT 1987

BLETSCH

DER INSEKTENSCHUTZ



DAS ANTI-SUMM FÜR'S ZUHAUSE

Jetzt Termin vereinbaren.

Carl-Benz-Straße 15 | 88471 Laupheim
T 07392.96 60-0 | bletsch-insektenschutz.de

Feiern Sie Ihren besonderen Moment bei uns am Buxheimer Weiher im

WIESENBRÄU

WIRTSCHAUS · BAR · GARTEN

Von Geburtstag und Taufe über Kommunion, Konfirmation, Firmung und Hochzeit bis zum Firmenfest – wir machen Ihren Tag unvergesslich!

Öffnungszeiten (ab 1. April): Dienstag bis Sonntag & Feiertag 12 bis 22 Uhr | durchgehend warme Küche | Montag Ruhetag.

Am Weiherhaus 7 | 87740 Buxheim | (08331) 69627 | www.wiesenbraeu.com

* gegen Vorlage dieser Anzeige erhalten Sie bei Ihrem nächsten Besuch im Wirtshaus Wiesenbräu 10 Prozent Ermäßigung auf Speisen und Getränke. Einfach ausschneiden, mitbringen und vorzeigen.

Jetzt auch vor Ort für Sie in

KIRCHDORF

AMBULANTE PFLEGE

im Iller & Rothal

- Grund- und Behandlungspflege
- Verhinderungspflege • Hausnotruf
- Pflegekurse für Angehörige
- Hilfe bei Formalitäten
- Hauswirtschaftliche Entlastungsleistungen
- Beratungseinsätze nach § 37

Pflegedienst
LICHTBLICK
... immer in Ihrer Nähe!

Griesweg 30 · 88457 Kirchdorf · Tel 07354 9377000
pflege-lichtblick.de · kirchdorf@pflege-lichtblick.de



Tag der Rückengesundheit am 15. März

Verspannter Nacken, steifer Hals

Lange Autofahrten, falsches Sitzen oder eine schlechte Schlafposition in der Nacht: Nackenschmerzen entstehen häufig durch falsch belastete oder verspannte Muskeln. „Eine schwache Schulter- und Halsmuskulatur kann das Risiko eines schmerzenden Nackens zusätzlich erhöhen“, weiß Klaus Schöllhorn, Gesundheitsexperte bei der AOK Memmingen-Unterallgäu. Die Wirbelsäule ist von Muskeln umgeben, die diese stabilisieren und bewegen. Die zahlreichen Muskeln der Halswirbelsäule und der Schultern sorgen für die Haltung und Beweglichkeit des Kopfes. Es ist wichtig, diese zu stärken und zugleich einseitige Belastungen zu vermeiden. Um Schmerzen im Nacken vorzubeugen, sind regelmäßiges Training, gezielte Dehnübungen und dynamisches Sitzen ratsam, das vor allem im Büro hilft, eine falsche Haltung zu vermeiden. „Statt starr auf dem Stuhl zu sitzen, ist es besser, die Sitzposition und Sitzhaltung öfter zu wechseln: am besten in verschiedene Sitzpositionen, mal vorgebeugt, mal aufrecht, mal zurückgelehnt“, so Schöllhorn.



Nackenverspannung lösen

In aller Regel verursachen muskuläre Verspannungen einen schmerzenden Nacken. Muskeln und verkrampftes Gewebe können sich durch Einsatz von Wärme lockern, da diese für eine bessere Durchblutung sorgt. Gerade bei Verspannungen ist das ein wichtiger Effekt, denn stark verspannte Muskelfasern drücken die Gefäße in den Muskeln zusammen und die Durchblutung nimmt ab. Es sammeln sich Stoffwechselprodukte, die bestimmte Rezeptoren reizen, was zu Schmerzen führt. Zur Schmerzlinderung nehmen Betroffene unbewusst eine Schonhaltung ein, die wiederum die Verspannungen verstärkt. „Um diese belastende Wechselwirkung von Verspannung, Schmerz und Schonhaltung zu unterbrechen, kann eine Wärmebehandlung helfen, beispielsweise ein heißes Bad, ein Saunabesuch, eine Wärmflasche oder auch ein Schal“, so Klaus Schöllhorn. Bewegung wie sanftes Training, vorsichtiges Dehnen und Schulterkreisen sowie gemäßigt Kraftraining stärkt die Nackenmuskulatur und kann ebenfalls Verspannungen lösen. Rückenschule und Ausdauertraining wirken vorbeugend. Um den Rücken und die Halswirbelsäule gesund zu halten, kann die Teilnahme an AOK-Gesundheitskursen sinnvoll sein. Die AOK unterstützt mit kostenfreien Kursangeboten – online und vor Ort: www.aok-gesundheitskurse.de.

Akuten Nackenschmerzen liegt oft keine spezifisch behandelbare Ursache zugrunde. Sie sind daher zwar unangenehm, aber meist harmlos, und klingen in der Regel innerhalb von ein bis zwei Wochen wieder ab. Generell gilt aber: Wenn die Beschwerden nicht vergehen oder immer wieder auftreten, ist in jedem Fall der Besuch in der Arztpraxis angebracht, um die Ursache abzuklären.

Internet-Tipps www.agr-ev.de - Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. www.bdr-ev.de - Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V.

Deine Zukunft ist menschlich. Jetzt bewerben!

Bildquelle: Felix Käse

Science Fiction?

Hier hörst du echte Lebensgeschichten.

Für fliegende Untertassen gehst du ins Kino. Im Arbeitsalltag hilft dir deine zugewandte Art, um Seniorinnen und Senioren in deiner Nähe ein lebenswertes Alter zu ermöglichen – in familiären und modernen Einrichtungen. Werde Teil unseres Teams.

Altenpflegehelfer (m/w/d)
ab 01.04.2025 · Teilzeit mit 12 bis 32 Std./Woche

- Haus der Pflege St. Josef, Ottobeuren
- Sylvana Schlösser, +49 8332 795-101
- Web-ID 2025-0041
stiftung-liebenau.de/zukunft-pflege
- Willkommensprämie i. H. v. 1.500 € · Bezahlung nach AVR · Fort- und Weiterbildungen · Kleine Teams

Stiftung Liebenau

BECKENBODEN KURS

Das Tanzberger-Konzept
Beckenbodenschule

Von der Krankenkasse bezuschusst

Start: Montag, 24. März 2025

18.00 - 19.30 Uhr

Jetzt schon Teilnahmeplatz sichern

physiobalance

Heimertinger Straße 39a, 87700 Memmingen
Tel. 08331-9914700
www.physiobalance.biz

Werbung bringt die meisten Kunden.

Rufen Sie uns an:

Tel. 08335 / 9829-19

Frau Graßl

oder schicken Sie eine E-Mail

mitteilungsblatt@vg-boos.de

ZUR INFO:

Annahmeschluss **Montag, 17:00 Uhr für alle Gemeinden**

Anlieferung per Email

(mitteilungsblatt@vg-boos.de)

im docx./ pdf / jpg – Format

Breite 8,5 cm maximal, im

Spaltenformat (2 Spalten)

Schrift vorzugsweise Arial 11,

Überschriften Arial 12

Sparsamer Umgang mit Platz,

Abstände zwischen Absätzen usw.

sehr geringhalten



(Babenhäuser) - Winterrieden - Memmingen
gültig ab 01.03.2025

963



| Kurs | Montag - Freitag | | | | Samstag | | | | Sonn-/Feiertag | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|------------------|-------|-------|-------|---------|-------|-------|-------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | 2 | 4 | 1002 | 5904 | 10 | 12 | 14 | 16 | 102 | 5918 | 22 | 5924 | 5926 | 104 | 32 | 1022 | 120 | 122 | 124 | 126 | 128 | 1032 | 130 | 132 | 134 | 136 | 138 |
| VERKEHRSHINWEIS | S | F | FE | S | S | S | S | R1 | S | S | S | S | SWR | D2 | WR | R6 | FE | R1 | R1 | R1 | R6 | FE | R1 | R1 | R1 | R6 | R6 |
| Babenhäuser, Busbahnhof | 05,20 | 05,45 | 06,00 | 06,13 | 08,05 | 08,20 | 08,25 | 08,30 | 08,35 | 08,40 | 08,45 | 08,50 | 08,55 | 09,00 | 09,05 | 09,10 | 09,15 | 09,20 | 09,25 | 09,30 | 09,35 | 09,40 | 09,45 | 09,50 | 09,55 | 10,00 | 10,05 |
| Winterrieden, Huber | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Pieß, Unterdorf/Riedweg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Mitteldorf/Raiffeisenbank | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Oberdorf/Zehentstadel | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fellheim, Raiffeisenbank | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Winterrieden, Huber | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Oberschönbach | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Boos, Blatthaus | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Schule | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Niederraden, Weller | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Niederraden, Kirche | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Niederraden, Straße | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Memmingen, Straße | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Pieß, Unterdorf/Riedweg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Mitteldorf/Raiffeisenbank | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Oberdorf/Zehentstadel | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fellheim, Raiffeisenbank | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Athenheim | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Rathaus | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Hemmeringen, Ortsmitte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Steinhelm, Nord | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Mitte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Amendingen, Donau/Fraunh. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Memmingen, Illerpark | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fa. Dachser | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Buxheimer Straße/Tankstelle | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Wagnerstraße | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Hallenbad | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Dr.-Berndt-Str. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Amendingen, Donau/Fraunh. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Feldschlöbke | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Schwabenstraße | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Memmingen, Rotes Kreuz | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Luginsland | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Zepplinstraße | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Bismarckschule (Steig 3) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Vöhlin-Gymnasium | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Schweizerberg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Weimmarkt | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ZOB | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

RB = Rufbus, Anmeldung vor 16 Uhr, Online oder Tel. 08282/828700
WR = Kommt von Winterrieden-Boos
FE = Flexibus Babenhäuser; nur außerhalb des festen Fahrplanangebots; Anmeldung der Fahrt zw. 07:00 und 18:00 Uhr unter der Tel.-Nr. 08282/9902-100
R1 = Bedarfshalt; nur Ausstieg
R6 = Bedarfshalt; hält nur zum Aussteigen
S = nur an schulfreien Tagen
F = nur an schulfreien Tagen
FE = Flexibus Babenhäuser
SWR = Rufbus, Anmeldung bis 60 Min. vor Fahrt, Online oder Tel. 08282/828700
D2 = Verkehr wie Samstag 15.08. wie Sonn- und Feiertag - Bus- und Bettag wie schulfreie Tage - Es gilt die bayerische Ferienordnung
24.12. und 31.12. = Verkehr wie Samstag 15.08. wie Sonn- und Feiertag - Bus- und Bettag wie schulfreie Tage - Es gilt die bayerische Ferienordnung
Auskunft: Brandner Unterallgäu KG, Babenhäuser, Tel. 08333/9210-200 oder Tel. 08332/79699-200
Auskunft: Flexibus Babenhäuser: Flexibus KG, Hans-Lingi-Str. 1, 86381 Krumbach, Tel. 08282/9902-100, Am 24.12. und 31.12. Callcenter 7 bis 14 Uhr erreichbar und Flexibus fährt bis 16 Uhr.
Alle Angaben ohne Gewähr