

Kurs macht fit mit dem Rollator

KIRCHBERG. Der DRK-Ortsverein Kirchberg bietet auch in diesem Jahr wieder den Kurs „Rollator-Fit“ an.

Der Rollator macht mobil und ist beispielsweise beim Einkaufen, Spazierengehen oder Wandern nützlich. Und das ist sinnvoll: Denn wer viel unterwegs ist, tut etwas für seine Gesundheit, mobilisiert das Herz-Kreislauf-System sowie die Gelenke und kräftigt die Muskulatur. Um allerdings sicher mit dem Rollator unterwegs zu sein, ist das rechtzeitige Wissen im Umgang mit diesem Hilfsmittel unverzichtbar. Der Rollator-Kurs vermittelt die wichtigsten Kenntnisse, die den Umgang wesentlich erleichtern. Der Kurs besteht aus vier Einheiten und beinhaltet den Erwerb eines „Rollator-Führerscheins“. Kursinhalte sind unter anderem richtiges Gehen, Überwinden von Hindernissen und Sitzen auf dem Rollator.

Interessant ist der Kurs auch für Familienangehörige oder Begleitpersonen, die, wenn möglich, einen eigenen Rollator mitbringen sollten und am Kurs aktiv teilnehmen. Kursbeginn ist am 25. Juli. Die weiteren Termine sind: 28. Juli sowie 1. und 4. August in der Gemeindehalle Kirchberg und im Freien, jeweils von 9.30 bis 11.30 Uhr. Mitzubringen sind ein eigener Rollator und Spaß an der Bewegung. Kosten: 40 Euro, Begleitperson 35 Euro. Fragen, Infos, Anmeldung bis Freitag, 15. Juli, an Annette Pauleit, Telefon 071 44/35301 (AB). *Annette Pauleit*

Tour lässt Wanderer

Die Ortsgruppe Steinheim des Schwäbischen Albvereins ist auf einem anderen Weg es auf Schusters Rappen auf dem Neckarhaldenweg

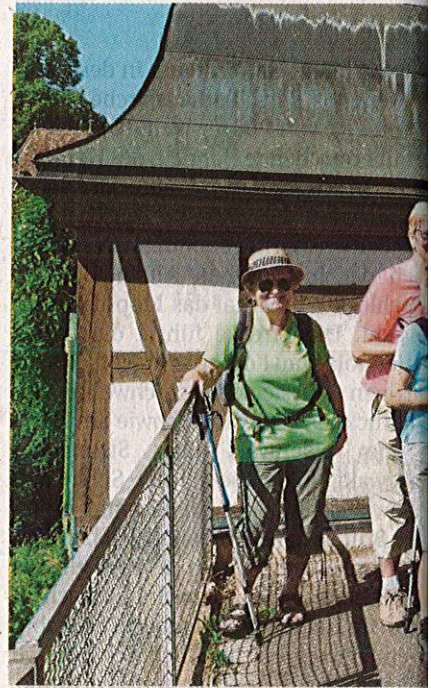
STEINHEIM. Was wollen Wanderer mehr: Tolles Wetter, eine schöne Wanderstrecke und gut gelaunte Mitwanderer.

Um 9 Uhr war am Bahnhofle in Steinheim der Treffpunkt zur Abfahrt in Richtung Helligheim. Dort fiel der Startschuss für die Tageswanderung, die mit einer Länge von 15 Kilometern und circa 400 Höhenmetern ein gutes abverlangte.

Zuerst ging es steil bergauf durch den Salenwald, dann bei sehr schöner Aussicht hoch über dem Neckar weiter bis nach Kleiningersheim mit seinem Schloss im Renaissance-Stil.

Nach Informationen zur Geschichte des Schlosses und einer kurzen Rast ging es weiter durch Großingersheim in den Bietzheimer Forst und zum Lusthaus. Dort wurde geverspert, um für die zweite Hälfte der Wanderung gerüstet zu sein.

Die Strecke führte durch den Wald zum Fürstenstand mit seiner schönen Aussicht ins Enztal, dann in Richtung Husarenhof. Mit Blick aufs Ingersheimer Windrad lieferte Willi Rast hierzu einige Daten, Fakten und Geschichten. Weiter ging es schließlich auf dem Neckarhaldenweg zur Salenkanzel. Von dort aus hatte die Gruppe einen herrlichen Ausblick ins Neckartal mit seinen felsigen



Die Sonne hat mit den Wanderern um die Steilhängen und auf Helligheim. Dort z... sich die ganze Schönheit unserer Hei... Nach mehr als fünf Stunden Wanderzeit

Ich sage euch: Wenn jemand an meinem Wort festhält, wird er auf ewig den Tod nicht schauen.

Rielingshausen, 21. Juni 2022

In Liebe und Dankbarkeit nehmen wir Abschied von unserem Vater, Großvater und Urgroßvater



Wilhelm Holzwarth

* 03. 04. 1932 † 15. 06. 2022

In stiller Trauer
Hermann mit Frank
Margarete und Dieter mit Caroline
Wolfgang und Eva mit Nora
David und Carina mit Adam

Der Trauergottesdienst findet am Mittwoch, dem 22. Juni 2022, um 11 Uhr in der Ludwig-Hofacker-Kirche in Rielingshausen statt. Anschließend Beerdigung auf dem Friedhof.

Uns

hat uns 2 Tage
immer verlass
um einen Fre
Fröhlichkeit
Heinz, Kurt,

STADT
STEINH