



# Mitteilungsblatt

der Großen Kreisstadt **BACKNANG**  für die Stadtteile  
**Heiningen Maubach Waldrems**

6

Mittwoch  
10. Februar 2021

## INHALT

**Seite 2**  
Bereitschaftsdienste

**Seite 3**  
Amtliches

**Seite 3**  
Aus den Ortschaften

**Seite 3**  
Aus dem Rathaus

**Seite 5**  
Soziales

**Seite 5**  
Aus den Kirchen

**Seite 7**  
Wissenswertes

**ab Seite 8**  
Werbung

## CLICK & COLLECT

Liefer- und Abholangebote eurer  
Backnanger Lieblingshändler unter  
**backnangliebe.de**



**#backnangliebe: Kauf vor Ort!**

## BEREITSCHAFTSDIENSTE

<b>Notruf</b>	<b>110</b>
<b>Feuerwehr</b>	<b>112</b>
<b>Polizei in Backnang</b>	<b>909-0</b>
<b>Rettungsdienst Krankentransporter</b>	<b>112</b>

**Rems-Murr-Klinikum Winnenden**  
Am Jakobsweg 1, 71364 Winnenden, Tel. **07195 5 91-0**

### Ärztlicher Bereitschaftsdienst

**Ärztlicher Bereitschaftsdienst an den Wochenenden und Feiertagen und außerhalb der Sprechstunden:** Ärztliche Notfallpraxis im Gesundheitszentrum, Stuttgarter Str. 107, www.notfallpraxis-backnang.de oder Tel. **116 117 (ohne Vorwahl)**.

**An den Werktagen von 09:00 bis 19:00 Uhr:** docdirekt - Kostenfreie Onlinesprechstunde von niedergelassenen Haus- und Kinderärzten, nur für gesetzlich Versicherte, doc-direkt.de oder Tel. **0711 96 58 97 00**.

### Apotheken-Bereitschaftsdienst

**Samstag, 13. Februar 2021**

Rathaus-Apotheke Aspach, Backnanger Str. 2  
71546 Aspach (Großaspach), Tel. **07191 92 02 96**  
St. Walterich-Apotheke Murrhardt, Marktplatz 6  
71540 Murrhardt, Tel. **07192 88 2**

**Sonntag, 14. Februar 2021**

Apotheke im Gesundheitszentrum, Karl-Krische-Str. 4  
71522 Backnang, Tel. **07191 34 31 00**

### Apotheken-Bereitschaftsdienst

**Apothekennotdienst** auch unter **0800 0 02 28 33** (kostenfrei) oder www.aponet.de

### Zahnärztlicher Notfalldienst

Jeweils von 10:00 Uhr bis 11:00 Uhr und von 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr, zentrale Notfalldienst-Ansage über den Anrufbeantworter Tel. **0711 7 87 77 44**

### Augenärztlicher Notfalldienst

Augenärztlicher Notfalldienst für den Rems-Murr-Kreis wird unter Tel. **01806 07 11 22** bekannt gegeben.

### HNO – Ärztlicher Notfalldienst

Außerhalb der Sprechstunden, am Wochenende und an Feiertagen, unter Tel. **01805 00 36 56**.

### Kinderärztlicher Notfalldienst

Zentrale Rufnummer für den Notfalldienst der Kinder- und Jugendärzte am Wochenende und an Feiertagen von 18:00 Uhr bis 08:00 Uhr, Tel. **01806 07 36 14**.

**Montag bis Freitag von 18.00 Uhr bis 08:00 Uhr**

Die Dienst habende Praxis erfahren Sie über den Anrufbeantworter Ihres Kinderarztes.

– **Telefonische Voranmeldung erbeten** –

### Tierärztlicher Bereitschaftsdienst

Tierarztpraxis Krüger, Akazienweg 48, Backnang,  
Tel. **90 22 84**

**Hinweise: Anrufe unter den angegebenen Telefon-**

## SPRECHZEITEN und Rufnummern der Stadtteilgeschäftsstellen

### ACHTUNG

Die Stadtteilgeschäftsstellen stehen allen Einwohnerinnen und Einwohnern nach **vorheriger Terminvereinbarung unter Telefonnummer 07191 / 894 - 444 oder per Mail an buergeramt@backnang.de zur Verfügung:**

### Heiningen

Tübinger Straße 28

Montag	8:00 – 12:00 Uhr
Dienstag	8:00 – 12:00 Uhr
Mittwoch	8:00 – 12:00 Uhr
Donnerstag	14:00 – 18:00 Uhr

### Maubach

Bregenzer Straße 8

Montag	14:00 – 18:00 Uhr
Mittwoch	8:00 – 12:00 Uhr und 14:00 – 18:00 Uhr
Donnerstag	8:00 – 12:00 Uhr

### Waldrems

Neckarstraße 40

Dienstag	8:00 - 12:00 Uhr und 16:00 – 18:00 Uhr
Donnerstag	8:00 – 12:00 Uhr und 14:00 – 18:00 Uhr
Freitag	8:00 – 12:00 Uhr

Bitte achten Sie auch auf eventuelle Änderungen unter der Rubrik „Aus den Ortschaften“ sowie auf die Aushänge an den Stadtteilgeschäftsstellen.

## Impressum

**Herausgeber:** Stadtverwaltung Backnang

**Verantwortlich für den gesamten amtlichen und redaktionellen Teil i.S.d.P.:**

Oberbürgermeister Dr. Frank Nopper  
oder dessen Vertreter im Amt

**Verantwortlich für den Anzeigenteil:**

Knöpfle Druck GmbH & Co. KG

**Verlag, Gesamtherstellung, Vertrieb:**

Knöpfle Druck GmbH & Co. KG  
Winnender Straße 20 · 71522 Backnang  
Tel. 07191 34 33 8-0 · Fax 07191 34 33 8-17  
Mail: info@knoepfle-druck.de

**Erscheinung:** i.d.R. wöchentlich mittwochs

**Redaktionsschluss:** i.d.R. freitags, 12:00 Uhr

**Mail:** mitteilungsblatt@backnang.de

# AMTLICHES

## ÖFFENTLICHE ZAHLUNGS-AUFFORDERUNG DER GROßEN KREISSTADT BACKNANG

Am **15. Februar 2021** werden folgende Steuern zur Zahlung fällig:

### 1. Gewerbesteuer

Vorauszahlungsrate für das I. Quartal 2021  
(Die Höhe ergibt sich aus dem letzten Gewerbesteuerbescheid).

### 2. Grundsteuer

Teilbetrag für das I. Quartal 2021  
(Die Höhe ergibt sich aus dem letzten Grundsteuerbescheid).

Zahlungen für diese Steuern sind unter Angabe des betreffenden Buchungszeichens an die Stadtkasse Backnang, Im Biegel 13, 71522 Backnang möglichst durch Überweisung auf eines der nachstehenden Konten zu leisten:

#### Kreissparkasse Waiblingen

IBAN: DE02602500100000000024, BIC: SOLADES1WBN  
(BLZ: 602 500 10, Konto-Nr.: 24)

#### Volksbank Backnang

IBAN: DE97602911200000387002, BIC: GENODES1VBK  
(BLZ: 602 911 20, Konto-Nr.: 387 002)

#### Landesbank Baden-Württemberg Backnang

IBAN: DE30600501010008290300, BIC: SOLADESTXXX  
(BLZ: 600 501 01, Konto-Nr.: 8 290 300)

#### Commerzbank Backnang

IBAN: DE45602410740795006600, BIC: COBADEFFXXX  
(BLZ: 602 410 74, Konto-Nr.: 795 006 600)

Schecks bitte nur an die Stadtkasse Backnang senden. Von Bareinzahlungen bitten wir möglichst abzusehen. Sollten dennoch Bareinzahlungen getätigt werden, bitten wir um eine Terminanmeldung unter 07191/894-235 oder 07191/894-234 und um Einhaltung der Hygienevorschriften. Bei Zahlungspflichtigen, die sich am SEPA-Lastschriftverfahren beteiligen, veranlasst die Stadtkasse die Abbuchung der fälligen Steuern vom angegebenen Bankkonto.

## Sitzung des Verwaltungs- und Finanzausschusses

**Donnerstag, 11. Februar 2021, 18:00 Uhr**  
Backnanger Bürgerhaus

### TAGESORDNUNG:

#### I. Öffentliche Sitzung des Verwaltungs- und Finanzausschusses

1. Stellungnahme zur 3. Fortschreibung des Nahverkehrsplanes des Landratsamtes Rems-Murr-Kreis
2. Anträge der Fraktionen/Stadträte  
– Bericht über die Nachfrage und die finanziellen Auswirkungen des Stadttickets
3. Kultur, Sport, Partnerschaften
4. Zustimmung zu über- und außerplanmäßigen Ausgaben
5. Verschiedenes
6. Bekanntgaben
7. Anfragen

Siegfried Janocha  
Erster Bürgermeister

**Gemeinsame Sitzung der Ortschaftsräte Heiningen, Maubach, Waldrems**  
**Dienstag, 16. Februar 2021, 18:00 Uhr**  
Backnanger Bürgerhaus

### TAGESORDNUNG:

#### Öffentliche Sitzung der Ortschaftsräte Heiningen, Maubach, Waldrems

1. Bebauungsplan und örtliche Bauvorschriften „Ebene“ (Feuerwehrstandort Backnang Süd in Waldrems), Neufestsetzung im Bereich der „Flurstücke 635, 636, 637, 638 und 640 (Teilflächen)“, Planbereich 09.08/1 in Backnang-Waldrems – Satzungsbeschluss

Leonhard Groß  
rtsvorsteher  
Heiningen

Karl Scheib  
Ortsvorsteher  
Maubach

Regina Konrad  
Ortsvorsteherin  
Waldrems

# AUS DEN ORTSCHAFTEN

## Standesamtliche Nachrichten

**Wir gratulieren allen (auch den nicht genannten) Jubilaren sehr herzlich und wünschen Ihnen in Ihrem neuen Lebensjahr alles Gute, Gesundheit und einen schönen Festtag!**

### In Maubach:

**Frau Anastasia Ntantaka**, geb. Patsiamani, zum 70. Geburtstag am 11. Februar 2021

### In Waldrems:

**Frau Waltraud Gisela Tietze**, zum 75. Geburtstag am 13. Februar 2021

### Herzlich gratulieren wir zur Ankunft der neuen Erdenbürgerin in Heiningen:

Ida Buck am 23. Januar 2021, Tochter von Sonja Buck, geb. Staiger und Jan Buck

### Wir nehmen Anteil an der Trauer der Angehörigen in Waldrems:

Anna Hopp, geb. Schmidt, verstorben am 31. Dezember 2020  
Emma Kübler, geb. Mix, verstorben am 6. Januar 2021  
Adolf Kauf, verstorben am 11. Januar 2021  
Marlies Minna Charlotte Klees, geb. Bretthauer, verstorben am 13. Januar 2021  
Hildegard Luise Karoline Leck, geb. Schlüter, verstorben am 17. Januar 2021

# AUS DEM RATHAUS

### OB Nopper im kleinen Rahmen verabschiedet

Am Mittwoch, 3. Februar, fand die interne Verabschiedung von Oberbürgermeister Dr. Frank Nopper im Sitzungssaal des Historischen Rathauses statt. OB Nopper verlässt die Stadtverwaltung Backnang nach fast 19 Jahren, um in der Landeshaupt-

stadt Stuttgart das Amt des Oberbürgermeisters anzutreten. Aufgrund der corona-bedingten Umstände waren bei der internen Verabschiedung ausschließlich Erster Bürgermeister Siegfried Janocha sowie Baudezernent Stefan Setzer anwesend. Sie übergaben OB Nopper zum Abschied eine Radierung vom Historischen Backnanger Rathaus des Stuttgarter Malers Walter Romberg.



*Erster Bürgermeister Siegfried Janocha und Baudezernent Stefan Setzer verabschieden Oberbürgermeister Dr. Frank Nopper*

*Foto: Stadt Backnang*

### **Eschenfällung an der Martin-Dietrich-Allee**

Das Eschentriebsterben schreitet auch in Backnang weiter voran. Bei der routinemäßigen Überprüfung des Baumbestandes hat sich gezeigt, dass neun Eschen auf dem Grünstreifen zwischen dem Geh- und Radweg zu den Murrbädern Backnang Wonnemar entlang der Martin-Dietrich-Allee geschädigt sind, die die Gefahr von herabstürzenden Ästen befürchten lassen. Um die Verkehrssicherungspflicht gewährleisten zu können, müssen die Bäume bis Ende Februar 2021 gefällt werden. Ursprünglich stand entlang der Martin-Dietrich-Allee eine Baumreihe aus 29 Eschen. In den letzten Jahren mussten nach und nach 20 davon gefällt werden, weil sie vom Eschentriebsterben befallen und daher nicht mehr stand- und bruchstabil waren.

Stattdessen soll, wie im 2019 angelegten Abschnitt, der Boden durch oberflächlich aufgebrachten Kiessand abgemagert werden und eine mehrjährige Blümmischung ausgesät werden. Im Herbst sollen dann 30 Bergahorne neu gepflanzt werden. Zusammen mit den 2013/2014 auf der anderen Straßenseite gepflanzten Bergahornen wird dauerhaft wieder eine Allee entstehen, die das Straßenbild der Martin-Dietrich-Allee prägen wird.

### **Stadtbücherei Backnang erweitert ihr digitales Angebot Tigerbooks, Pressreader und eKidz neu im Programm**

Auch wenn die Stadtbücherei Backnang ihre Türen derzeit geschlossen hat, müssen ihre Nutzer nicht auf Nachschub an Medien und Informationen verzichten. Neben dem vor kurzem gestarteten Click & Collect-Abholservice gibt es die Möglichkeit, das umfangreiche digitale Angebot der Stadtbücherei zu nutzen. Damit insbesondere Kinder sowie Zeitungs- und Zeitschriftenleser zukünftig eine noch attraktivere Auswahl haben, bietet die Stadtbücherei seit diesem Monat zusätzlich einen kostenlosen Zugang zu „Tigerbooks“, „eKidz.eu“ und „Pressreader“ an. Die Angebote können entweder per App auf dem Tablet oder Smartphone oder über den PC genutzt werden. „Tigerbooks“ hat über 6.000 Geschichten beliebter Kinderbuch-Helden und richtet sich an Kinder im Alter von zwei bis zehn Jahren. Zusätzliche Lern- und Lesespiele, eine Vorlesefunktion, Animationen und ein Audiorekorder machen das Lesen noch attraktiver.

Auch die interaktive App „eKidz.eu“ richtet sich an das jüngere Bibliothekspublikum und dient der Sprach- und Leseförderung von Kindern im Grundschulalter. Sie bietet ein nach individuel-

lem Lernstand abgestuftes Leseprogramm mit Aussprachetraining und Verständnisprüfungen und wurde in Kooperation mit der „Stiftung Lesen“ von Sprachtherapeuten, Kinderbuchautoren und Illustratoren entwickelt. Erwachsene Leser können über die Plattform „Pressreader“ auf mehr als 7.000 tagesaktuelle Zeitungen und Zeitschriften aus über 120 Ländern in über 60 Sprachen zugreifen. Mit der „PressReader“-App ist das Lesen auch mobil und offline.

Darüber hinaus stehen den Büchereinutzer auch weiterhin die digitalen Angebote der Stadtbücherei zur Verfügung, allen voran die eBibliothek Rems- Murr, die digitale Zweigstelle der Stadtbücherei Backnang.

Für alle Schüler gibt es die digitalen Datenbanken „Munzinger Archiv“, „Brockhaus“ und das „Genios Presseportal“. Während das „Munzinger Archiv“ geprüfte Informationen über Länder und Personen bereithält, findet man in dem Nachschlagewerk „Brockhaus“ ein breitgefächertes Wissen von A bis Z. Diese Datenbank bietet Zugriff auf das Brockhaus-Kinderlexikon, das Jugendlexikon, das Schülertraining für die Klassen 5 bis 10 und den Online-Kurs „Medienkompetenz - Richtig recherchieren“. Das „Genios Presseportal“, die größte deutschsprachige Pressedatenbank, ermöglicht den Zugriff auf tagesaktuelle Artikel aus über 300 Zeitungen und Zeitschriften und kann Schüler bei der Recherche nach aktuellen Informationen zu bestimmten Themen unterstützen.

Alle Angebote sind auf der Homepage der Stadtbücherei unter [www.backnang.de/stadtbuecherei](http://www.backnang.de/stadtbuecherei) zu finden. Die entsprechenden Apps können kostenfrei über den Google Play Store oder den App Store heruntergeladen werden. Mit einem gültigen Büchereiausweis und nach Auswahl der Stadtbücherei Backnang als Heimatbibliothek sowie der Eingabe der Benutzername und des Passwortes können die Angebote kostenfrei genutzt werden.

Weitere Informationen und Hilfestellungen erhalten Nutzer per E-Mail unter [stadtbuecherei@backnang.de](mailto:stadtbuecherei@backnang.de) oder dienstags bis freitags von 9 bis 12 Uhr telefonisch unter 07191 894-498. Die Stadtbücherei Backnang, Im Biegel 13, bleibt bis auf Weiteres für Besucher geschlossen.



*Tigerbooks bringt auch schon den Kleinsten Spaß*



*Tigerbooks und weitere digitale Angebote gibt es jetzt in der Stadtbücherei Fotos: tigermedia Deutschland GmbH, Hamburg*

## SOZIALES

### Arbeiterwohlfahrt – Ortsverein Backnang



Aspacher Straße 32, Tel. 8 38 56  
Mail: awo-backnang@t-online.de

Vorsitzender: Ullrich Naumann

Sprechzeiten: dienstags, 15:00 – 17:00 Uhr und donnerstags,  
10:00 – 12:00 Uhr sowie nach Vereinbarung

- Behinderten-Freizeitclub: freitags ab 14:30 Uhr im Haus der AWO
- Info Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung - Termin nach Absprache
- Waldheimfreizeit in den Sommerferien im Plattenwald für Kinder von 6 – 10 Jahren

### Deutsches Rotes Kreuz – Ortsverein Backnang



Öhringer Straße 8, Tel. 6 85 41, Fax 7 21 88 ,  
Homepage: www.drk-backnang.de

#### Kontakte zur Bereitschaft/Bereitschaftsabend

Organisations- und Übungsabende an jedem Mittwoch von  
20:00 bis 22:00 Uhr. Informationen unter der Tel. 68541.

#### Erste-Hilfe-Lehrgänge

Auf Anfrage - Anmeldung und Auskunft unter der Tel. 68541  
oder per Mail unter ausbildung@drk-backnang.de.

### Mobile Dienste Backnang

Das DRK macht mobil!



**Fahrdienst:** Unser Team fährt Sie nicht nur ins Krankenhaus, zum Arzt oder zu Behörden.

**Hauswirtschaftlichen Hilfen:** Wir bieten Entlastung bei der Bewältigung des Alltags.

**Schülerbetreuungen:** Für Menschen mit seelischen, körperlichen oder geistigen Beeinträchtigung.

**Hausnotruf:** Auf Knopfdruck erhalten Sie schnellstmöglich Hilfe – jederzeit!

#### Auskunft, Informationen und Beratung:

Fabian Frasch + Irma Hettich, Wanne 3/2, 71522 Backnang  
Tel.: 07191 88311 / Fax: 07191 953690  
Mail: Mobiledienste.Backnang@drk-rems-murr.de  
Homepage: www.drk-rems-murr.de

### Frauen- und Kinderschutzhaus Rems-Murr und Frauenberatungsstelle

Das Frauen- und Kinderschutzhaus bietet Schutz für von häuslicher Gewalt betroffene Frauen und deren Kinder.

**Kontaktbüro Frauenberatungsstelle:** ☎ 07191 9308655  
**Bundesweite Hilfetelefon (24 Std.):** ☎ 0800 0116016  
**Polizei Notruf** (nachts und am Wochenende): ☎ 110

### Jugendrotkreuz

Findet jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat von 18:00 bis 19:30 Uhr statt.

Auskunft bei Kevin Huhnen unter Tel. 4890187 oder per Mail unter jrk@drk-backnang.de

### Gemeinschaft Sozialarbeit, Bewegungsprogramme

- Seniorengymnastik
- Yoga
- Line Dance
- Kraft und Balance (Sturzprophylaxe)
- Gymnastik für Herren ab 60 Jahren
- Wassergymnastik

Informationen unter der Tel. 60931 oder per Mail unter www.drk-backnang.de.

### Kleiderkammer Annahme und Ausgabe

Öhringer Straße 8, Tel. 343139,

Mail: kleider@drk-backnang.de, Leiterin Anne Fix

montags 09:00-12:00 Uhr

mittwochs 14:00-17:00 Uhr

samstags 09:00-12:00 Uhr (jeden 1. Samstag im Monat)

### Für die Blutspende-Termine werden Helfer gesucht

Mithilfe in der Küche (Vesperbereitung), beim Aufbau sowie bei der Begleitung der Spender während und nach der Blutspende.

Bei Interesse melden Sie sich bitte unter der Tel. 6 09 31.

### Hospizstiftung Rems-Murr-Kreis e.V.

Bonhoefferstraße 2, Tel. 92 79 70

Mail: info@hospiz-remsmurr.de

Homepage: www.hospiz-remsmurr.de

### Begleitung Schwerstkranker, Sterbender und ihrer Angehörigen

#### Ambulanter Hospizdienst

Einsatzleitung für den gesamten Rems-Murr-Kreis  
Unterstützung zu Hause, im Krankenhaus und im Pflegeheim  
Erreichbar per Mail unter info@hospiz-remsmurr.de

#### Kinder- und Jugendhospizdienst Pustebume

Begleitungen von Kindern und Jugendlichen bei Krankheit,  
Tod und Trauer

Erreichbar per Mail unter kinder@hospiz-remsmurr.de

#### Stationäres Hospiz Backnang

Erreichbar unter Tel. 92 79 70-40 bzw. per Mail unter stationaeres@hospiz-remsmurr.de

## AUS DEN KIRCHEN



EVANGELISCHE KIRCHENGEMEINDE  
WALDREMS MAUBACH HEININGEN

Ammerstraße 18, 71522 Backnang-Waldrems

Telefon: 6 85 27, Fax 34 03 20

Mail: pfarramt.backnang.waldrems@elkw.de

Homepage: www.kirche-wahema.de

Bürozeiten der Pfarramtssekretärin Frau Anja Braun:  
dienstags und donnerstags von 09:00 Uhr – 12:00 Uhr

**Sonntag, 14. Februar 2021**  
**Sonntag vor der Passionszeit**

„Seht, wir gehen hinauf nach Jerusalem,  
und es wird alles vollendet werden,  
was geschrieben ist durch die Propheten  
von dem Menschensohn.“

*Lukas 18,31*

**Donnerstag, 11. Februar 2021**

19:00 Uhr Teenkreis (online).

Informationen bei Jonas Wintergerst,  
Tel. 0157 34588444

**Freitag, 12. Februar 2021**

18:00 Uhr Jungschar zum Mitnehmen (1.-4. Klasse),  
GH Waldrems-Heiningen

20:00 Uhr Jugendkreis (online).

Informationen bei Jonas Wintergerst,  
Tel. 0157 34588444

**Sonntag, 14. Februar 2021**

9:00 Uhr Gottesdienst in der Pauluskirche Maubach  
(Pfarrer i.R. Falk)

10:15 Uhr Gottesdienst in der Auferstehungskirche  
Waldrems-Heiningen (Pfarrer i.R. Falk)

**Bibeltage werden verschoben**

Die für Februar 2021 geplanten Bibeltage unserer Kirchengemeinde werden auf nächstes Jahr verschoben. Wir freuen uns, die beiden Referenten Thomas Maier und Ulrich Bühner vom 22.-25. Februar 2022 zu Jesusbegegnungen im Neuen Testament zu hören.

**Neue Regel zur Maskenpflicht im Gottesdienst**

Auch in den Gottesdiensten ist das Tragen einer FFP2-Maske oder medizinischen Maske verbindlich. Einige medizinische Masken halten wir am Eingang für Besucher bereit.

**Gruppen und Kreise**

Etliche unserer Gruppen und Kreise pausieren, anderen finden alternative Wege, um in Kontakt zu bleiben. Zum Zeitpunkt der Abgabe dieses Beitrags an die Redaktion ist noch nicht absehbar, welche Gruppen und Kreise stattfinden können. Nähere Informationen erhalten Sie von den jeweiligen Gruppenverantwortlichen.

**Folgende Sonntage sind für Taufen vorgesehen:**

Für einen Taftermin melden Sie sich bitte direkt im Pfarramt.

**Moment mal –**

**mit aufmerksamem Blick durch die Passionszeit –  
Eine Fotoaktion zum Teilen**

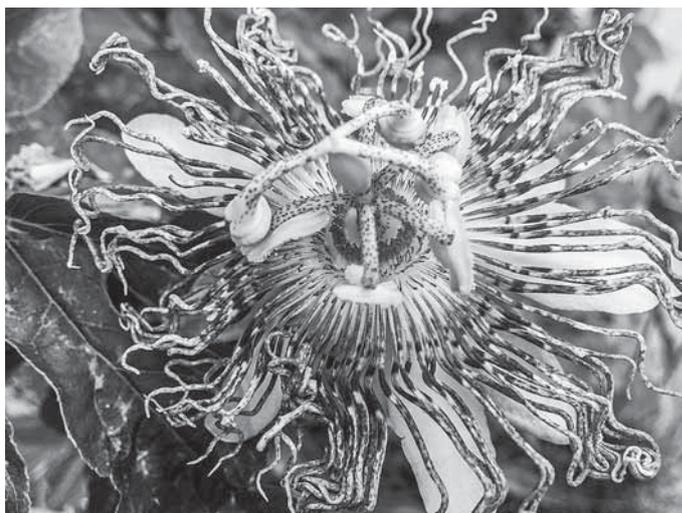
Manch einer nimmt sich für die Fastenzeit vor, seine Bildschirmzeit zu reduzieren. Bei „Moment mal“ dagegen werden Handy-Kamera und Möglichkeiten des digitalen Austausches in den Dienst genommen, um miteinander über Leben und Glauben ins Gespräch zu kommen.

**So funktioniert:**

- **Fotografieren** besondere Momente oder erhebe scheinbar Selbstverständliches zum Besonderen, indem du es mit der Kamera festhältst. Aber nicht nur das offensichtlich Schöne, auch das, was nachdenklich stimmt oder Betroffenheit auslöst, darf fotografiert werden.

- Suche am Ende jeder Fastenwoche ein Foto aus und schicke es anderen Teilnehmern. Es darf nur **ein Foto gesendet** werden! Bei regem Interesse werden Kleingruppen von max. fünf Teilnehmern gebildet, damit keine Bilderflut entsteht. Beginn ist der 20./21.2.
- Schreibe zu deinem Bild einen **kurzen Kommentar**: eine Erklärung zum Bild, eigene Gedanken, Bitte oder Dank, ein passender Bibelvers – vieles ist hier möglich.
- Das Foto soll aktuell und möglichst nicht aus deinem Archiv sein. Es geht darum, mit **achtsamem Blick** durch die Fasten- und Passionszeit zu gehen. Das Leben steckt im Augenblick!
- Die Aktion bietet außerdem die Möglichkeit, in Coronazeiten mit anderen in **Kontakt** zu sein. Lerne andere Leute aus deiner Nähe (noch besser) kennen und erfahre, was sie bewegt!
- Mit der Anmeldung geht zugleich das Einverständnis einher, dass die eigene E-Mail-Adresse an die anderen Teilnehmer (der Kleingruppe) weitergegeben werden darf. Nach Rücksprache werden einzelne Fotos in einem Gottesdienst in der Karwoche/Ostern gezeigt.

Lust mitzumachen? **Anmeldung bis 15. Februar** und weitere Infos bei Pfarrerin Stefanie Hoffmann: stefanie.hoffmann@elkw.de Tel.: 07191/3677657



Obere Bahnhofstr. 26, 71522 Backnang  
Tel. 07191 6 86 52, Fax 07191 7 10 38  
Mail: pfarramt.johannes@katholisch-backnang.de  
Homepage: www.katholisch-backnang.de

**Donnerstag, 11. Februar 2021**

08:30 Uhr Eucharistiefeier, Johanneskirche

10:00 Uhr Gottesdienst Aspacher Tor, Aspacher Tor

19:00 Uhr Eucharistische Anbetung, Johanneskirche

**Samstag, 13. Februar 2021**

18:00 Uhr Wort-Gottes-Feier, Johanneskirche

19:30 Uhr Port. Eucharistiefeier, Johanneskirche

**Sonntag, 14. Februar 2021**

09:00 Uhr Eucharistiefeier, Johanneskirche  
10:30 Uhr Kroat. Eucharistiefeier, Johanneskirche

**Dienstag, 16. Februar 2021**

Kein Gottesdienst !!!!!, Johanneskirche

**Mittwoch, 17. Februar 2021**

19:00 Uhr Eucharistiefeier mit Aschenkreuz, Johanneskirche

**Donnerstag, 18. Februar 2021**

08:30 Uhr Eucharistiefeier, Johanneskirche  
19:00 Uhr Eucharistische Anbetung, Johanneskirche

**WISSENSWERTES****Aus den Nachbargemeinden****Ländliche Heimvolkshochschule Hohebuch**

Wenn es die aktuelle Coronaverordnung wieder zulässt, bieten wir folgende Veranstaltungen an:

**Imkerseminar: Ökologische Bienenhaltung**

**Fr. 5. März 2021, 17.00 Uhr bis So. 7. März 2021, 16.30 Uhr**

Bei diesem Kurs werden Grundlagen für eine ökologische Bienenhaltung angelegt; er ist sowohl für Anfänger\*innen als auch für bereits mit der Bienenhaltung vertraute Imker\*innen geeignet. Inhalt sind die unterschiedlichen Standards der verschiedenen Bio-Verbände und Voraussetzungen für eine wesensgemäße Bienenhaltung nach Demeter Richtlinien sowie die verschiedenen Möglichkeiten eines Bienenkastens, der Wabenbau, die natürliche Vermehrung und die Behandlung gegen Krankheiten und Parasiten.

Leitung:

Anne Grambow, Referent: Hannes Gerstmeier, Waldorflehrer und Imker

**Klöppeln – ein Wochenendkurs:**

Für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene

**Samstag 6. März 2021, 9.30 Uhr bis Sonntag 7. März 2021, 15.00 Uhr**

Klöppeln ist eine Jahrhunderte alte und beliebte Handarbeitstechnik. Mit Leinwand, Klöppeln und Nadeln wird ein Lesezeichen oder ein Schlüsselanhänger gestaltet. Geklöppelt wird auf einem Klöppelsack, der auf einem Ständer steht. Klöppelutensilien können mitgebracht oder für 10 € ausgeliehen werden. Bitte bei der Anmeldung angeben.

Leitung:

Anne Grambow, Referentin: Gabriele Weiß, Klöpplerin

**Veeh-Harfen Kurse:**

**Schnupperkurs – Di. 9. März 2021 und Di. 16. März 2021 jeweils 9.30 Uhr bis 14.30 Uhr**

Ein Angebot für alle, die gerne mit anderen Musik machen möchten, obwohl sie kein Instrument gelernt haben und die Veeh-Harfe kennen lernen wollen.

**Spieltag Volkslieder im Frühling – Samstag 20. März 2021, 9.30 Uhr bis 16.30 Uhr**

Ein Kurs für Menschen mit ersten Veeh-Harfen Kenntnissen, die in der Gruppe gemeinsam den Frühling mit volkstümlichen Liedern begrüßen wollen.

**Für beide Kurse gilt:**

Leihharfen können für 20 € bei Anmeldung bis zum 19.02.21 zur Verfügung gestellt werden. Bitte bei Anmeldung angeben. Leitung: Anne Grambow, Referentin: Gisela Pfeiffer, Musikerin

**Nützliche Apps für Smartphone und Tablet**

**Samstag, 13. März 2021, 9.00 Uhr bis 16.30 Uhr**

Erlern wird die Nutzung von kleinen Anwendungen (Apps) für Smartphone oder Tablet, wie Apps zur Wettervorhersage, Navigation, Terminplanung, Emailverwaltung, Reiseplanung und Bildbearbeitung, die den Alltag erleichtern. Tipps zur Auswahl und sicheren Installation von Apps. Bitte eigene Geräte mitbringen. Grundkenntnisse im Umgang mit dem Smartphone oder Tablet sind erforderlich.

Leitung: Anne Grambow, Referentin: Margit Hanselmann, Klickeasy, EDV-Fachfrau

**Aufatmen und Kraft schöpfen im Frühling: Atem- und Körperarbeit zu mehr innerer Balance und Gesundheit**

**Samstag, 20. März 2021, 9.30 Uhr bis 16.30 Uhr**

Verschiedene Weisen des Atmens und einfache Massagen ermöglichen tiefe Entspannung und den Ausgleich des vegetativen Nervensystems. Das Loslassen von belastenden Gedanken und Ängsten wird geübt, Selbstbewusstheit und Resilienz können wachsen, die Lebensenergie wird geweckt. In vielen praktischen Übungen werden Atemtechniken gezielt mit Elementen aus dem Kommunikationstraining verbunden. Fragen und Themen der Teilnehmer werden berücksichtigt.

Leitung:

Anne Grambow, Referentin: Gabriele Knapp, Atemlehrerin, Kommunikationstrainerin

**Kräuterseminar: Frühlingskräuter mit allen Sinnen erleben und genießen**

**Samstag, 27. März 2021, 9.00 Uhr bis 16.30 Uhr**

Es ist Frühling - die Zeit für das Neue. Die Natur lädt ein, in ihr zu verweilen und sie neu zu entdecken. Sie beschenkt uns mit einer Vielzahl an wohltuenden Kräutern. Diese helfen bei der Reinigung und Entschlackung, des Stoffwechsels unseres Körpers. Kennenlernen unter anderem der Brennnessel, des Löwenzahns und der Birke. Mit neuer Kraft ins Jahr gehen und sich etwas Gutes tun.

Leitung:

Anne Grambow, Referentin: Andrea Philipp, Kräuterpädagogin

Anmeldung und Informationen jeweils:

Ländliche Heimvolkshochschule Hohebuch,  
74638 Waldenburg, Tel.: 07942-107-0, info@hohebuch.de

**Naturpark-Bounds -****Interaktive Abenteuer mit dem Smartphone**

Der Naturpark Schwäbisch-Fränkischer Wald kann auf unterschiedliche Weise erkundet werden. Beliebt sind z. B. die zahlreichen Veranstaltungen und spannenden Tourenangebote mit den Naturparkführern. Wegen der Corona-Beschränkungen sind diese aber momentan nicht möglich.

Ein Team von Naturparkführern entwickeln deshalb digitale Angebote für besondere Naturerlebnisse: „Actionbound“ heißt die für Nutzer kostenfreie App-Plattform. Mit dieser App können Nutzer die Natur ganz Corona-konform erleben und spannende Themen mit den Bounds im Naturpark kennenlernen. „Eigentlich sollte der Zugang zu den Bounds erst freigeschaltet werden, wenn in der Hälfte der Naturpark-Kommunen ein solcher Bound installiert ist. Die Corona-Beschränkungen haben uns jedoch veranlasst in Absprache mit dem Naturpark den Start vorzuziehen“, so Karl Diemer vom Naturparkführerverein.

Die spannenden und zugleich informativen Smartphone-Abenteuer führen ihre Spieler zu besonderen Orten im Naturpark und vermitteln zugleich dessen vielfältige Themen. Es gibt Wissenswertes über Tiere und Pflanzen im Wald und auf Streuobstwiesen, sowie kulturelle und geschichtliche Inhalte. Ganz nebenbei können in abwechslungsreichen Aufgaben Punkte gesammelt werden. An welche Zielgruppen sich die einzelnen Bounds richten, wird im Einleitungstext der jeweiligen Bounds beschrieben. Die ersten sieben Bounds sind nun ab sofort verfügbar:

Weissach im Tal: Der Streuobstwiese auf der Spur  
und auf den Spuren von Tante Frida

Beilstein: Schnitzeljagd am Annasee

Löwenstein: Reise ins Mittelalter

Wüstenrot: Denkmaltour bei Wüstenrot

Michelfeld: Auf Spurensuche entlang der Haller Landhege

Gaildorf: Pirschpfad

Zur Benutzung der Bounds werden nur das eigene Smartphone und die Actionbound-App benötigt. Diese kann kostenfrei heruntergeladen werden. Eine Übersicht über die spielbaren Bounds findet sich auf der Homepage des Naturparks. Alternativ auch auf der Homepage von Actionbound. Mit den Stichworten „Naturpark Schwäbisch-Fränkischer Wald“ oder „NPS-FW“ können die Naturpark-Bounds gefunden werden.

Es werden noch weitere Bounds entwickelt, daher lohnt es sich immer wieder nachzuschauen und neues zu entdecken. Geplant ist eine großflächige Abdeckung des gesamten Naturpark-Gebiets mit ca. 50 Bounds.

Das Projekt Actionbound wird durch den Naturpark Schwäbisch-Fränkischer Wald mit Mitteln des Landes Baden-Württemberg, der Lotterie Glücksspirale und der Europäischen Union (ELER) gefördert.

Foto (Naturparkarchiv SFW): Was für eine Geschichte hinter diesem Sühnekreuz bei Michelfeld-Baierbach steckt, kann im Bound über die Haller Landhege erkundet werden.

#### Weitere Informationen:

Naturpark Schwäbisch-Fränkischer Wald e. V.  
Naturparkzentrum, Marktplatz 8, 71540 Murrhardt  
Telefon 0 71 92 – 21 38 88  
Mail: [info@naturpark-sfw.de](mailto:info@naturpark-sfw.de)  
Homepage: [www.naturpark-sfw.de](http://www.naturpark-sfw.de)



Weitere Einblicke finden Sie auch unter  
[www.backnang.de](http://www.backnang.de)

## WERBUNG



# SUPERSCHLAUE DINGE

DIE DU UNBEDINGT WISSEN SOLLTEST

### Die ersten Bücher...

- Die allerersten Bücher entwickelten Chinesen, indem man Bambusstäbe mit Schnüren aneinander band und Zeichen darauf malte. So entstanden Tafeln, die man zusammenrollen konnte. Sie enthalten die älteste Schrift, die heute noch in Gebrauch ist. Sie soll über 80.000 Schriftzeichen umfassen.
- Im Jahr 105 n. C. entwickelte Cai Lun (Erfinder am Hof des Kaisers von China), ein Material aus Bast, Hanf und Seide, auf dem man schreiben konnte. Von da an schrieben die Chinesen anstatt auf Bambusstäben auf Papier.
- Auch die Buchdruckkunst wurde in China erfunden – ungefähr im 7. Jahrhundert. Dazu wurden die Schriftzeichen spiegelverkehrt in Holzblöcke geritzt. Anschließend rieb man die Blöcke mit Tinte ein und drückte sie auf Papier. So konnten plötzlich tausend Seiten pro Tag gedruckt werden.

### ...wurden aus Bambus gemacht.

### Ein Blitz ist 30.000 Grad heiß



Der Blitz wird bis zu 30.000 Grad heiß und ist somit fünfmal heißer als die Oberfläche der Sonne. Er ist das Heißeste, was wir in unserem Sonnensystem kennen.

Je wärmer es draußen ist, desto wahrscheinlicher am Tag ein Gewitter.

Blitze haben eine Geschwindigkeit von sagenhaften 60.000 km pro Sekunde.

Durch Reibung kleiner Eiskristalle in einer Gewitterwolke entsteht oben in der Wolke eine positive Ladung und unten eine negative. Diese Entladung sehen wir als Blitz.

Die enorme Hitze dehnt sich in der Luft um den Blitz aus. Das ist die Explosion, deren Knall wir als Donner hören können.

**Jetzt erhältlich!**

**knöpfe druck**  
gestaltet · druckt · veredelt.

## Das GutscheinBlöckle 2021

ist vollgepackt mit tollen Gutscheinen von vielen Firmen und Restaurants in Backnang und „drumherum“, die bis zum Jahresende einlösbar sind!

Von dr Maultascha-Supp' über den Besuch beim Heuhotel, einen Rabatt beim nächsten Blumen- oder Liköreinkauf bis zur Verwöhnmassage - jeder findet „ebbes“ und los geht's ab jetzt bis Ende 2021.

Überraschen Sie Ihre Lieben und Freunde mit dem **GutscheinBlöckle** für **9,99 €** und verschenken Sie z.B. zum Valentinstag eine abwechslungsreiche Bummeltour durch die Vielfalt unserer Region!



Solange der Vorrat reicht.

### Jetzt erhältlich bei:

**Volksbank Backnang** Schillerstr. 18 (BK)

**Tankstelle Layer** Potsdamer Ring 8 (BK)

**Rathaus Aspach** (Großaspach)

**Post Weissach** Lindenplatz 3 (Unterweissach)

**Knöpfe Druck** Winnender Str. 20 (BK) Tel. 34 33 80

**Schreibwaren Stegmaier** Hauptstr. 11 (Kirchberg/M.)

**Optik Fessler** Stümpfelbacher Str. 1 (Aspach)

**Post Allmersbach** Im Wasenfeld 9 (Allmersbach i.T.)

# Wir bilden aus!



Schule



Beruf



Leistung



Karriere



Ziele

## Geselle, und jetzt?

Weiterbildung nach der Ausbildung bringt gleich mehrere Vorteile.

Fachwirt, Meister oder Fachkraft, staatlich oder öffentlich geprüft: Wer sich nach der Ausbildung weiterbilden will, wird schnell von der Flut verschiedener Möglichkeiten erschlagen. Einen Weg durch das Dickicht zu suchen lohnt sich aber schnell – nicht nur finanziell.

Die Gesellenprüfung ist geschafft! Jetzt ist es endlich vorbei mit dem Büffeln, oder? Leider nein: „Lebenslanges Lernen“ lautet das Stichwort, auch und gerade bei Ausbildungsberufen. Doch lohnt sich das überhaupt?

Fort- und Weiterbildungen lohnen sich immer.

Unterschieden wird dabei: erstens Aufstiegsfortbildungen für höhere Qualifikationen und Positionen; zweitens fachliche Weiterbildung zum vertiefen bestimmter Wissensbereiche und drittens gibt es noch die Verbesserung persönlicher Fähigkeiten – Computerwissen oder Fremdsprachenkenntnisse zum Beispiel.

Wir bilden aus!



# mayer

Garten- & Landschaftsbau

Mayer GmbH, Garten- & Landschaftsbau  
Robert-Bosch-Str. 17, 71397 Leutenbach, Tel. (0 71 95) 92 74-0  
info@mayergalabau.de, www.mayergalabau.de

Im Handwerk ist der **Meister** der wichtigste zweite Schritt nach der Gesellenprüfung. Viele beginnen mit den Meistervorbereitungskursen direkt nach der Ausbildung. Der Meister hat im Deutschen Qualifikationsrahmen das gleiche Niveau wie ein Bachelorabschluss an Hochschulen. In manchen Handwerksberufen ist er auch Voraussetzung für eine Selbstständigkeit.

Wer mindestens ein Jahr in seinem gelernten Ausbildungsberuf arbeitet, kann auch eine Fachschule für Technik besuchen. Zwei Jahre dauert die Weiterbildung zum staatlich geprüften oder anerkannten **Techniker** in Vollzeit, es gibt aber auch berufsbegleitende Angebote.

Weniger zeitintensiv sind oft fachliche Weiterbildungen zum Beispiel die **Fachkraft** für intelligente Gebäudetechnologie – das ist etwas, was nachgefragt wird. Vor allem in technischen Berufen sei es wichtig, auf dem Laufenden zu bleiben. Aber eigentlich ist es unerheblich, welchen Beruf man gelernt hat. Es gibt immer Möglichkeiten sich weiterzubilden.

Auch die Industrie- und Handelskammern bieten ein breites Spektrum an Weiterbildungen.

Auf der ersten Stufe nach der Ausbildung gibt es etwa **Service-techniker und Fachberater**. Danach folgen Fachwirte, Fachkaufleute, geprüfte Aus- und Weiterbildungspädagogen, operative IT-Professionals und ebenfalls der Meister.

Wir bilden aus!  
**MAURER und STAHLBETONBAUER**



Inh.: Steffen Butsch  
Weiherstraße 31  
71546 Aspach  
Tel.: 07191/20712  
Fax: 07191/20717

## BUTSCH BAU

Zum **Fachwirt** können sich Berufstätige in mehr als 40 Fachrichtungen weiterbilden lassen. Voraussetzung ist ein Ausbildungsabschluss und ein Jahr Berufserfahrung. Wer zum Beispiel in der Buchhaltung oder im Personalwesen arbeitet, kann Fachkaufmann oder Fachkauffrau werden. Dazu brauchst du allerdings mehrere Jahre Berufserfahrung. Auf derselben Stufe steht der Industrie- oder Fachmeister.

**AUSZUBILDENDER FÜR 2021 GESUCHT !**  
**DU KÜMMERST DICH UM WASSER, WÄRME UND LUFT**  
**Als Anlagenmechaniker/-in für Sanitär-, Heizungs- und Klimatechnik bist du Spezialist in 3 Bereichen.**

Von der energiesparenden Solarthermieanlage über moderne Pellet-Heizungen, Block-Heizkraftwerken und Wärmepumpen bis zu Klima- und Lüftungsanlagen installierst du leistungsstarke Haustechnik.  
Du sorgst dafür, dass im ganzen Haus das Wasser fließt.  
Von der Planung bis zur Fertigstellung bist du mit beteiligt.

**Bewirb dich bei uns!**  
**Selbstverständlich ist auch ein Praktikum möglich.**



Im Anwänder 14  
71549 Auenwald  
Tel. 07191/910570  
Fax 07191/9105717  
info@shk-hummel.de

**ALEXANDER HUMMEL**  
**Sanitär & Heizung**

Nähere Infos unter [www.hummel-heizung.de](http://www.hummel-heizung.de)



Doch was bringt das? Zunächst einmal mehr Geld. Umfragen des DIHK unter Absolventen von Aufstiegsfortbildungen zeigen, dass die meisten von ihnen positive Effekte in Bezug auf ihr Gehalt oder ihre Stellung im Unternehmen sehen. Auch im Vergleich zu gleichwertigen akademischen Abschlüssen zeigen sich Unterschiede erst spät im Berufsleben.

## Wir bieten Ausbildungsplatz zum /zur Konstruktions- mechaniker/in

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung.

Backnanger Straße 4  
71672 Marbach-Rielingshausen

Telefon (0 71 44) 33 27 66

Telefax (0 71 44) 33 28 76

info@maurer-tortech.de

**MAURER**   
TORBAU | TÜREN | TERRASSENDÄCHER

| Tore aller Art nach Maß  
| E-Antriebe, Reparaturen  
| Elektro- und Beiputzarbeiten  
| Haustüren, Vordächer  
| Balkonverkleidung  
| Markisen, Sonnenschutz  
| Terrassenüberdachung  
| Edelstahlbearbeitung

 Tradition und Qualität seit über 60 Jahren!

[www.maurer-tortech.de](http://www.maurer-tortech.de)

Beratung zu den vielfältigen Weiterbildungsmöglichkeiten bietet beispielsweise der Telefonservice des Bundesministeriums für Bildung und Forschung. Außerdem gibt es auch regionale Angebote wie zum Beispiel auf geförderten Weiterbildungsdatenbanken. Die Suche in solchen Datenbanken kann allerdings knifflig sein. Denn leider sind bei einigen Anbietern Überschriften und Inhalte schwammig formuliert. Wichtig ist dabei also: Der Kurs muss einen eindeutigen Namen haben und man sollte sich den Anbieter vorher genau ansehen!



**next**

Katja Petersen  
next-Botschafterin  
und Auszubildende

**Zeit, dass sich was dreht. Um dich.**

**Morgen kann kommen.**  
Wir machen den Weg frei.

Bewirb dich jetzt um eine Ausbildung  
oder ein Duales Studium bei der  
Volksbank Backnang eG!  
[volksbank-backnang.de/ausbildung](http://volksbank-backnang.de/ausbildung)

Volksbank  
Backnang eG 

**Zukunft gestalten**  
**Motiviert zum Erfolg**

**knöpfledruck**   
gestaltet. druckt. veredelt. 

## DIGITALDRUCK

### Die professionelle Lösung

**... noch mehr Leistungen  
für Ihre Anforderungen!**

▶ Kleine Auflagen

▶ Kurze Produktionszeiten

▶ Günstige Preise

▶ Digitales Drucken, Kopieren,  
Falzen und Heften  
in einem  
Arbeitsgang!



Knöpfe Druck . Telefon 071 91 . 34 338 - 0  
Winnender Straße 20 . 71522 Backnang  
[www.knoepfle-druck.de](http://www.knoepfle-druck.de)



**Kurt Häußer**  
ERSTES BACKNANGER BESTATTUNGSINSTITUT  
SEIT 1961

**Wir sind für Sie da,  
wenn Sie uns brauchen.**

Sie erreichen uns unter:  
**Tel. 07191 960403**

**Kurt Häußer Bestattungen**  
Lange Äcker 2 · 71522 Backnang  
[www.kurthauesser.de](http://www.kurthauesser.de)




## Kleinanzeigen bewährte Helfer




**Kfz-Service Aladar GmbH**

Dieselstr. 9+24 · 71546 Aspach  
Tel. 07191 / 2555 · [info@kfz-service-aladar.de](mailto:info@kfz-service-aladar.de)  
[www.kfz-service-aladar.de](http://www.kfz-service-aladar.de)  
[www.facebook.com/Kfz-Service-Aladar-GmbH](https://www.facebook.com/Kfz-Service-Aladar-GmbH)

**Öffnungszeiten**  
Mo.– Fr.: 7.00 – 18.00 Uhr  
Sa.: 8.00 – 12.00 Uhr

**Unsere Stärken – Ihre Vorteile:**

- Reparaturen aller Marken  
*(Pkw, Kleintransporter, Leich-HKW, Wohnmobile)*
- Elektronikdiagnose
- Autoglasservice
- Klimatechnik
- Karosserieinstandsetzung
- DEKRA-Prüfstützpunkt

**Mit dem Neuwagen zur freien Werkstatt!**

Eine regelmäßige fachgerechte  
Wartung dient dem Erhalt Ihrer  
Garantieansprüche gegenüber dem  
Kfz-Hersteller – Sie behalten die volle  
Gewährleistung (laut EU-Kommissions-  
Leitfaden zur Kfz-GVO 1400/2002)!

**Regelmäßig vorbeischauen lohnt sich.**

# Wir kommen wieder!

Verschenken Sie gerne Vorfreude auf ein  
Kinoerlebnis mit unseren Gutscheinen –  
erhältlich unter [www.backnangerkinos.de](http://www.backnangerkinos.de)

Wir freuen uns auf ein Wiedersehen mit Ihnen!



**Universum**  

[www.backnangerkinos.de](http://www.backnangerkinos.de)  
[@kinouiversumbacknang](https://www.instagram.com/kinouiversumbacknang)

Schon gewusst? Redewendungen und ihr Ursprung

**Aus der Bahn geworfen  
= scheitern**

Wer beim ritterlichen Turnier aus der (Turnier-)Bahn geworfen  
wurde, hatte den Kampf verloren.



# BACKNANG hält zusammen – Wir sind für Sie da.

**Vermeidungsverhalten vermeiden: So erledigen Sie die Dinge, die wichtig für Sie sind (Teil II)**

## 2. Zähmen Sie Gruselaufgaben

Um eine fiese Aufgabe in ein machbares Projekt zu verwandeln, stellen Sie die Aufgabe in Gedanken vor sich hin – und daneben alle ähnlichen Verpflichtungen, die Sie bereits bewältigt haben. Sie sitzen mutlos vor dem Riesenformular des Medizinischen Dienstes der Krankenversicherung? Legen Sie in Gedanken all die Steuererklärungen daneben, die Sie gemeistert haben. Sehen Sie bei Aufgaben, die nicht wirklich schwierig, aber unangenehm sind, den Zeitfaktor: Ja, Ihr cholerischer Chef wird Sie möglicherweise anbrüllen, wenn Sie ihm eine Panne beichten. Aber was sind 10 Minuten Gebrüll im Vergleich zu Ihrer zweistündigen Zahn-OP im letzten Jahr?

## 3. Setzen Sie auf Schadensvermeidung

Achtung: Nicht immer fördern positive Ziele die Motivation. Denn die Angst, Ihr Ziel nicht zu erreichen, kann Sie dazu verleiten, das

**Physio-Waldrems.de**

Wir haben weiterhin für Sie geöffnet  
auch kurzfristige Termine möglich

Lechstr. 5 71522 Backnang-Waldrems  
**Tel.: 07191 / 85058**  
[www.physio-waldrems.de](http://www.physio-waldrems.de)

Ganze vor sich herzuschieben („Wenn ich mit der neuen Software nicht klarkomme?“). Richten Sie Ihren Blick auf mögliche negative Konsequenzen des Aufschiebens: „Welche Probleme kann ich vermeiden, indem ich die Sache jetzt angehe?“ Mögliche Antwort: „Ich eigne mir jetzt wenigstens Grundkenntnisse an, damit ich mich nächste Woche bei den Kollegen nicht blamiere.“