



Gemeinde - Nachrichten

21. Jahr Nr. 242 für Lülsfeld und Schallfeld

vom 30. April 2014

AMTSBLATT DER GEMEINDE LÜLSFELD

☼ *Siebenertag in Lülsfeld*

In diesem Jahr feiern die Siebener der Gruppe Schweinfurt Süd ihr Siebenertreffen am **24. Mai 2014** in Lülsfeld.

Meine Bitte geht daher an alle Einwohner, die Straßen und Gehwege zu säubern und ihre Häuser zu beflaggen, so dass den zahlreichen Gästen ein guter und nachhaltiger Eindruck unseres Dorfes geboten wird.

Um dem Treffen einen würdigen Rahmen zu verleihen, bitte ich die Bevölkerung recht zahlreich als Zuschauer am Wegrand des Zuges teilzunehmen. Blumengrüße für die Zugteilnehmer sind erwünscht.

Der Festzug beginnt um 08:45 Uhr am Friedhofsgelände. Von dort ziehen wir zur Kirche. Nach dem Gottesdienst, mit anschließender Totenehrung, führt der Festzug von der Kirche zur Festhalle des SV Germania Lülsfeld am Sportplatz!

Wolfgang Anger,
1. Bürgermeister

☼ *Presseberichte über Gemeinderatssitzungen*

Wiederholt wurden in der Mainpost die Berichte unseres Pressevertreters Matthias Wiener über die Gemeinderatssitzungen fehlerhaft bzw. aus dem Zusammenhang gerissen und somit nicht korrekt dargestellt.

Deshalb können ab sofort die original Presseberichte unter der Rubrik "**Aktuelles**" auf der Gemeinde-Homepage nachgelesen werden.



☼ *Sprechtage der Deutschen Rentenversicherung nur mit Terminvereinbarung*

Da die Termine für die Rentensprechstage derzeit immer sehr schnell vergeben sind, werden die Bürger gebeten, sich beim Sachbearbeiter in der VG Tel. 607-0 (Bürger-Büro) über die nächsten freien Termine zu informieren.

☼ *Die nächsten Blutspendetermine zum Vormerken:*

In Gerolzhofen, Rotkreuzhaus, Jahnstr. 14
von 16:00 - 20:00 Uhr

sind am:

Donnerstag, 08. Mai 2014
Donnerstag, 05. Juni 2014

☼ *Stellenangebot*

Das Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Schweinfurt sucht für die Geschäftsstelle im Steigerwald-Zentrum – Nachhaltigkeit erleben (Handthal, Markt Oberschwarzach) möglichst **zum 01.06.2014** eine(n)

Verwaltungsangestellte(n)

in Teilzeit (ca. 20 Wochenstunden)

Die vollständige Ausschreibung finden Sie unter
<http://www.aelf-sw.bayern.de/forstwirtschaft/43719/>

Bewerbungsschluss ist der 04.05.2014.

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Schweinfurt
Bereich Forsten
Cuspinianstraße 9
97421 Schweinfurt

Amtsstunden des Bürgermeisters:

Jeden Dienstag von 17.45 Uhr bis 18.15 Uhr im Rathaus in Lülsfeld und von 18.30 Uhr bis 19.00 Uhr im Gemeindezimmer in Schallfeld

Herausgeber: Gemeinde Lülsfeld, verantwortlich für den amtlichen Inhalt: 1. Bürgermeister Wolfgang Anger, für die Veranstaltungen: die Vereine.

Besuchen Sie uns im Internet unter: www.luelsfeld.de - hier finden Sie immer die neuesten Informationen und auch ältere Amtsblätter!

☼ **Landfrauen im BBV
Lülsfeld und Schallfeld**



Am **Dienstag, 08. Juli 2014**, findet eine Lehrfahrt nach Gemünden mit Führung in der Klosterkirche Schönau statt.

Eine Stadtführung in Lohr am Main und ein Besuch in der Papiermühle Homburg runden das Tagesprogramm ab.

Der Preis pro Person von 28,00 € beinhaltet:

- Fahrt mit modernem Reisebus
- Sektempfang
- Stadtführung Lohr
- Führung Papiermühle Homburg

Anmeldungen bitte bis 13. Mai 2014 nehmen Edith Schemmel und Birgit Mayer-Bedenk entgegen.

☼ **Freie Stellen in der Geomed-Klinik**

Die Geomed-Klinik Gerolzhofen hat **ab August bzw. September 2014** noch je eine offene Stelle für ein Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) im Pflege-Bereich und im OP anzubieten.

Es besteht ein Rahmenvertrag mit dem Bayerischen Roten Kreuz.

Infos unter www.fsj.brk.de

Bewerber sind willkommen.

Für weitere Informationen kontaktieren Sie bitte

Telefon 09382/601-207:

Personalverwaltung - Frau Alt
GEOMED-KLINIK Krankenhaus Gerolzhofen
Dingolshäuser Straße 5
97447 Gerolzhofen

☼ **Veranstaltungen in Schallfeld**

Sonntag, 04. Mai 2014
Erstkommuniontag für Schallfeld und Lülsfeld
in Schallfeld

Montag, 13. Mai 2014
Ewige Anbetung in Schallfeld

Dienstag, 27. Mai 2014
Bittprozession nach Lülsfeld
Weggang an der St. Ägidius Kirche
um 18:00 Uhr

☼ **Kath. Frauenbund Lülsfeld**



Freitag, 09. Mai 2014 - 19:00 Uhr

Maiandacht in der Pfarrkirche

gestaltet vom Frauenbund

anschließend ca. 19:45 Uhr

Jahresversammlung und Vormuttertagsfeier im Gemeinschaftsraum des Rathauses.

Herzliche Einladung an Alle.

☼ **Anmeldung an der staatlichen
Realschule Gerolzhofen**

Die Anmeldung zur Aufnahme in die 5. Jahrgangsstufe der Ludwig-Derleth-Realschule Gerolzhofen findet in der Zeit vom 05. Mai bis 09. Mai 2014 im Sekretariat der Schule,

**Montag - Donnerstag von 08:00 - 15:00 Uhr,
sowie Freitag von 08:00 - 12:00 Uhr statt.**

Mitzubringen sind das Übertrittszeugnis, die Geburtsurkunde in Kopie oder das Familienstammbuch und zwei Passfotos des Kindes.

Bei Alleinerziehenden ist die Vorlage des Sorge-rechtsbeschlusses erforderlich.

Am 30. September 2014 darf bei Eintritt in die 5. Jahrgangsstufe das 12. Lebensjahr noch nicht vollendet sein.

☼ **"Erlebnistag der Sinne"
mit dem Kreisjugendring**

Der Kreisjugendring Schweinfurt (KJR) fährt am **13. Juni 2014** mit dem Zug in das "Erfahrungsfeld der Sinne" nach Nürnberg.

Staunen, forschen, entdecken und erleben stehen an diesem Tag auf dem Programm.

Wolltest du schon immer mal mehr wissen über die Klänge der Welt, die Körner der Welt kennen lernen, selber Glas gestalten oder Leben im Boden entdecken?

Das und vieles mehr kann man bei diesem Tagesausflug erleben. Im "Erfahrungsfeld der Sinne" laden über 90 Stationen zum Erkundungsgang durch die Welt der Sinne ein.

Teilnehmen können alle Kinder zwischen 10 und 12 Jahren, der Teilnahmepreis beträgt 15,00 €.

Nähere Infos und Anmeldung ab sofort unter www.kjr-sw.de oder unter 09721/55-508.



01. Mai 2014	ab 10:30 Uhr	Feuerwehrfest mit Weißwurstfrühstück
04. Mai 2014		Erstkommuniontag für Schallfeld und Lülsfeld in Schallfeld
08. Mai 2014	14:00 Uhr	Lülsfeld: Senioren-Nachmittag in Lülsfeld im Gemeinschaftshaus
08. Mai 2014	16:00 - 20:00 Uhr	Blutspenden in Gerolzhofen, Rotkreuzhaus
09. Mai 2014	19:00 Uhr	Kath. Frauenbund Lülsfeld - Maiandacht und anschl. Vormuttertagsfeier
13. Mai 2014		Ewige Anbetung in Schallfeld
24. Mai 2014		Siebener-Tag in Lülsfeld
27. Mai 2014		Schallfeld: Bittprozession nach Lülsfeld
05. Juni 2014	16:00 - 20:00 Uhr	Blutspenden in Gerolzhofen, Rotkreuzhaus
08. Juli 2014		BBV: Lehrfahrt nach Gemünden, Lohr und Homburg

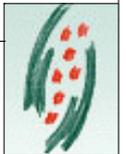
☛ **Einladung zum Seniorentreff in Lülsfeld**

Donnerstag, 08. Mai 2014 - 14:00 Uhr im Gemeinschaftshaus Lülsfeld
Das Thema im Monat Mai: "Alles hat seine Zeit..."

Auch jüngere Seniorinnen und Senioren sind für den Treff eingeladen.

☛ **Seniorentreff in Schallfeld entfällt**

wir beteiligen uns an der Maiandacht nach Münnerstadt am Donnerstag, 08. Mai 2014,
 die Diakon Hein veranstaltet für die ganze Pfarreiengemeinschaft.



Gemeindebücherei Lülsfeld

Sonntag 10:30 - 11:30 Uhr, Donnerstag 17:30 - 18:30 Uhr
buecherei@luelsfeld.de

Bei uns im Mai:

Im Wettbewerb der Wohnzeitschriften hat sich **"Living at home"** durchgesetzt. Die Zeitung wird im Laufe des Monats in Umlauf gehen. Interessenten können sich per Mail, Telefon oder persönlich in der Bücherei melden.

Ende April war der **"Welttag des Buches"**, und wir feiern mit einem Buchgeschenk an unsere erwachsenen Leser.

- Roman Rausch hat seinen neuen historischen Roman aus Würzburg veröffentlicht. Er wartet mit vielen anderen neuen Büchern auf Leser.
- Für Jugendliche zwei Bände über einen Flugzeugabsturz und den Überlebenskampf im Anschluss.
- Für die Kinder noch ein wenig mehr von Baggern und Lastern.

Am 01. Mai und an Christi Himmelfahrt ist die Bücherei geschlossen, doch sonst helfen wir gerne beim Vertreiben der Langeweile oder beim Entspannen.

Ihr Bücherei-Team

❁ Seminarangebot des Kreisjugendrings Schweinfurt

Der Kreisjugendring Schweinfurt bietet am **19.05.2014** ein Seminar zum Thema ADS/ADHS - aus praktischer Sicht an.

Diese Seminare sind gut geeignet für die Juleica-Verlängerung oder den Neuerwerb.

Die Jugendleiter/in-Card (Juleica) ist der bundesweit einheitliche Ausweis für ehrenamtliche Mitarbeiter/innen in der Jugendarbeit. Sie dient zur Legitimation und als Qualifikationsnachweis der Inhaber/innen.

Zusätzlich soll die Juleica auch die gesellschaftliche Anerkennung für das ehrenamtliche Engagement zum Ausdruck bringen.

Weiter geht es am **20.05.2014** mit einer Fortbildung zum Thema "Lagerküche-Kochen auf Freizeiten". Um besser planen zu können, wird um eine vorherige Anmeldung gebeten.

Weitere Angebote sowie Veranstaltungsort und Uhrzeit auf der Homepage www.kjr-sw.de und unter (09721) 55-508.

Was hat die ÜZ eigentlich



mit dem Sparschwein zu tun?

Auf den ersten Blick natürlich nix. Aber wir helfen Ihnen in 55.000 Haushalten mit unseren maßgeschneiderten Tarifen, dass für Ihr Sparschwein etwas übrigbleibt. Damit gehören wir schon lange zu den günstigsten Stromanbietern Deutschlands. Durch unsere Energieberatung sparen unsere Kunden außerdem Strom und Geld. Warum wir das machen? Weil für uns ein Kunde mehr ist, als ein Mensch, der nur seine Rechnung bezahlt. Wir gehören schließlich zu unserer Region – und das seit über hundert Jahren.



Unterfränkische Überlandzentrale Lülsfeld eG
www.uez.de

❁ Sport oder Trainingspartner gesucht? AOK-Sportpartner hilft

Ob Wandern, Inline-Skaten oder Mountainbiken - wer gemeinsam mit anderen sportlich unterwegs sein möchte, findet auf der Internetseite "AOK-Sportpartner" Gleichgesinnte. "AOK-Sportpartner ist ein Netzwerk für Sport- und Trainingspartner jeden Alters, steht jedem offen und ist kostenfrei", so Johannes Kiep, Diplom-Sportlehrer bei der AOK in Schweinfurt.

Die Plattform verschafft schnell einen Überblick, wer in seiner Umgebung ebenfalls auf der Suche nach einem Sport- oder Trainingspartner ist. Neben den gewünschten Aktivitäten lässt sich die Sportpartnerauswahl nach Alter und Geschlecht filtern. Mittels der Postleitzahl und Entfernungsangabe kann zudem der Umkreis der Suche abgesteckt werden.

Ermöglicht wird dieser kostenlose Service über das AOK-Gesundheitsportal www.aok.de/sportpartner.

Um mit potentiellen Sportpartnern in Kontakt zu treten, ist zunächst eine Online-Anmeldung erforderlich. Denn nur eingeloggt sind direkte Anfragen möglich. Dafür steht ein internes Mail-System zur Verfügung. Haben sich Sportpartner auf diesem Weg gefunden, können sie die Plattform für ihre Terminabsprachen und Nachrichten nutzen. Über seine E-Mail-Adresse wird man zudem benachrichtigt, wenn Post auf dem Sportpartnerkonto eingegangen ist.

❁ Prävention sexueller Gewalt in der Jugendarbeit

Der Kreisjugendring Schweinfurt bietet am **06.05.2014** ein Seminar zum Thema "Prävention sexueller Gewalt" an.

Gestartet wird mit einer Definition von sexuellem Missbrauch an Kindern/Jugendlichen sowie Infos zu Ausmaß, Zahlen, Fakten zum Thema. Weiterhin werden Fakten bezüglich den Tätern und ihrer Vorgehensweise dargestellt. Es wird gemeinsam über die Relevanz des Themas für die ehrenamtliche Kinder- und Jugendarbeit diskutiert. Auch über die Folgen von sexuellem Missbrauch (Symptome) wird informiert. Zusammen werden Maßnahmen zum Schutz von Kindern/Jugendlichen erarbeitet und institutionelle Maßnahmen wie Verhaltenskodex, Selbstverpflichtung, Beschwerdeverfahren von einem Experten mit an die Hand gegeben. Außerdem steht umfangreiche Literatur und Infomaterial zur Verfügung. Weitere Themen sowie Veranstaltungsort und Uhrzeit finden Sie auf der Seite des Kreisjugendrings Schweinfurt www.kjr-sw.de.

Die Teilnahme ist kostenfrei, jedoch wird um vorherige Anmeldung beim Kreisjugendring unter 09721/55-508 gebeten.

☛ **Ausbildungsfinanzamt Schweinfurt** **Krisensichere Arbeitsplätze**

Wer sich für einen Ausbildungsplatz bei staatlichen Verwaltungen interessiert, muss sich beizeiten um eine Einstellung kümmern.

Bereits seit **04.02.2014** läuft das diesjährige Auswahlverfahren für die Ausbildungsplätze in der öffentlichen Verwaltung, in der Justiz und im Allgemeinen Vollzugsdienst für den Ausbildungsbeginn im Herbst 2015.

Der Anmeldezeitraum hierfür endet schon am **02. Mai 2014**.

Ähnlich frühzeitig beginnt das Auswahlverfahren für Studienplätze an der Fachhochschule für öffentliche Verwaltung und Rechtspflege in Bayern (Studienbeginn im Herbst 2015).

Der Anmeldezeitraum erstreckt sich vom 01. April 2014 bis 27. Juni 2014.

Detaillierte Informationen zum Auswahlverfahren, den Einstellungsbehörden und Tätigkeitsbereichen sowie die Online - Anmeldung finden Interessierte im Internet unter www.lpa.bayern.de.

Eine der Behörden, die für eine Ausbildung in Unterfranken in Frage kommt, ist das Finanzamt Schweinfurt.

Derzeit werden dort insgesamt 44 Personen ausgebildet. Die Auszubildenden bzw. Studierenden lernen im Wechsel Theorie (an der Landesfinanzschule in Ansbach bzw. an der Fachhochschule für öffentliche Verwaltung und Rechtspflege in Herrsching oder Kaufbeuren) und Praxis (im Finanzamt Schweinfurt).

Wenngleich derzeit keine Aussage darüber getroffen werden kann, an welchem Finanzamt Bewerber nach Abschluss der Ausbildung eingesetzt werden, reizt viele doch die heimatnahe Ausbildung (2 Jahre bzw. 3 Jahre) in Schweinfurt. Ein weiteres Argument für die Ausbildung beim Freistaat Bayern ist der krisensichere Arbeitsplatz.

Wer nun zu den Informationen im Internet noch persönliche Fragen zum Beruf haben sollte, darf sich gerne an den Ausbildungsleiter des Finanzamts Schweinfurt, Herrn Georg Hartmann (Tel. 09721 2911-5532), wenden.

☛ **Bayerisches Landesamt für Steuern**

Bayerische Finanzämter übergeben ab 28. April 2014 die Verwaltung der Kraftfahrzeugsteuer an die Hauptzollämter. Steuerbescheide, Steuernummern, erteilte Einzugsermächtigungen sowie gewährte Steuervergünstigungen bleiben gültig.

Ab dem 28. April 2014 übernehmen die Hauptzollämter die Zuständigkeit für die Festsetzung, Erhebung und Vollstreckung der Kraftfahrzeugsteuer von den bayerischen Finanzämtern.

Die Hauptzollämter sind damit der neue Ansprechpartner der Bürgerinnen und Bürger für die Kraftfahrzeugsteuer. Nach der Übernahme durch die Hauptzollämter haben die Finanzämter keinen Zugriff mehr auf Unterlagen und Daten der Kraftfahrzeugsteuer und können daher keine Auskünfte mehr erteilen.

Die bisher durch die bayerischen Finanzämter erteilten Steuerbescheide, Steuernummern, gewährten Steuervergünstigungen und erteilten Einzugsermächtigungen bleiben weiterhin gültig.

Für die Bürgerinnen und Bürger ändert sich durch den Übergang der Verwaltung der Kraftfahrzeugsteuer auf den Bund insoweit nichts, so Claus Zeisner, Amtsleiter des Finanzamts Schweinfurt.

Einzelheiten zu dem jeweils zuständigen Hauptzollamt und Ansprechpartnern sind dem Internetangebot der Zollverwaltung unter www.zoll.de zu entnehmen. Diese Informationen liegen für die Bürgerinnen und Bürger auch als Faltblatt bei den Finanzämtern und Zolldienststellen bereit. Die Zuständigkeit für An-, Um- und Abmeldungen sowie Halterwechsel von Fahrzeugen liegt auch in Zukunft unverändert bei den Zulassungsstellen.

Im Zuge der Föderalismusreform wurde die Kraftfahrzeugsteuer mit dem 01. Juli 2009 eine Bundessteuer. Übergangsweise führten die Landesfinanzbehörden im Wege der Organleihe die Verwaltung der Kraftfahrzeugsteuer fort.

Kreisjugendring Schweinfurt Sprachreisen KJR Schweinfurt

Nirgendwo lernt man eine Sprache so leicht wie dort, wo sie gesprochen wird!

Mit unseren Sprachreisen lernt man Fremdsprachen im Ausland besonders effektiv und mit viel Spaß.

Englisch Sprachkenntnisse erweitern und gleichzeitig coole Dance moves einstudieren und performen.

Der Kreisjugendring Schweinfurt bietet in diesem Jahr vom **01.08. - 17.08.2014** die Sprachreise "Dance and Talk" für 14- bis 17- Jährige in Bexhill-on-Sea an.

Vormittags findet der Basis Sprachkurs mit 30 Lektionen a 45 Minuten statt und am Nachmittag gibt es Tanztraining zu 20 Einheiten a 60 Minuten. Ob Hip Hop, Salsa, African Tribal, Michael Jackson, Jazz, Street oder sogar Bollywood Dance, in Bexhill kommst du an keinem Trend vorbei.

Der Reisepreis beträgt 1239 €.

Für diejenigen, die lieber Spanisch sprechen, geht es vom **03.08. - 09.08.2014** nach Barcelona. Im Intensivkurs mit 30 Lektionen a 45 Minuten hat man die Möglichkeit seinen spanisch Wortschatz aufzubauen und am Nachmittag findet ein organisiertes Freizeitprogramm inkl. Welcome-Party, Stadtrundgang, Sport, Strandbesuche, Tapas-Tour, Kino-Abend oder auch ein Salsa-Abend statt.

Der Reisepreis beträgt hier 999 €.

Anmeldungen bis spätestens **30.05.2014** und weitere Infos sowie Kataloge beim Kreisjugendring Schweinfurt, Tel.: (09721) 55 508 oder unter www.kjr-sw.de.

Sommer, Sonne, Ferienspaß!

Ferienangebot in den Pfingstferien 2014 für Kinder mit und ohne Handicap

Erstmals in Schweinfurt veranstalten die Offenen Hilfen der Lebenshilfe Schweinfurt in Kooperation mit dem Christlichen Jugendbund Schweinfurt (cjb) eine inklusive Ferienfreizeit. "Sommer, Sonne, Ferienspaß" heißt es von Montag, 16.06. bis Freitag 20.06. von 9 bis 16 Uhr für sechs bis zwölfjährige Kinder mit und ohne Behinderung. Zwei Plätze für nichtbehinderte Kinder sind noch FREI! Auf dem Programm stehen z. B. Reiten, Singen, Tanzen, Grillen am Baggersee, Besuch des Wildparks, Spielplatzbesuche, Mittagessen kochen und vor allem viel Spaß miteinander haben.

Neben "Action pur" und gemeinsam die Natur erleben bietet dieses Ferienprojekt eine gute Gelegenheit, Vorurteile und Berührungsängste abzubauen sowie Rücksichtnahme und Toleranz zu üben. Die Kinder lernen neue Freunde kennen und stärken dabei ganz natürlich und nebenbei ihre sozialen Kompetenzen, die Basis für das gesellschaftliche Miteinander.

Am **Sonntag, den 22.06.** um 10:00 Uhr sind alle Kinder, Betreuer und Eltern ganz herzlich eingeladen, die Woche mit einem gemeinsamen Gottesdienst ausklingen zu lassen.

Kosten: € 80,- pro Kind
(für Mittagessen, Eintritte, Fahrtkosten etc.)

Anmeldung und weitere Informationen:
Lebenshilfe Schweinfurt, Offene Hilfen,
Gorch-Fock-Str. 13, 97421 Schweinfurt,
Tel.: 09721 64645 380,
E-Mail: offene-hilfen@lh-sw.de,
www.lebenshilfe-schweinfurt.de

Spielplätze entdecken!

Am **Mittwoch, 18. Juni** laden die Offenen Hilfen der Lebenshilfe Schweinfurt und die Gemeinde Sennfeld zu einem Tagesausflug ein.

An diesem Pfingstferientag werden mit einem Bus besonders schöne Spielplätze in der Schweinfurter Region angesteuert. Auf den Spielplätzen gibt es viel zu entdecken und zu tun - klettern, schaukeln, bauen, spielen,

Für körperbehinderte Kinder, die Schwierigkeiten haben beim Gehen oder die einen Rollstuhl brauchen, ist es manchmal auf dem Spielplatz nicht einfach. Bei dem Spielplatzbesuch wird ausgetestet, welche Spielgeräte für diese Kinder schwierig oder einfach genutzt werden können. Vielleicht kommen dem einen oder anderen Teilnehmer dann wichtige Verbesserungsvorschläge, damit alle Kinder - mit und ohne Behinderung - auf Spielplätzen Spaß haben. Brotzeit bitte selbst mitbringen.

Der Tagesausflug beginnt um 10.00 und endet um 16.30 Uhr

Abfahrt: Hauptschule Sennfeld, Gartenstr.2

Bitte baldmöglichst Anmeldung bei der Gemeinde Sennfeld, Tel. 09721/765122
oder den Offenen Hilfen, 09721/64645-380 oder offene-hilfen@lh-sw.de

Schlanker und fitter werden!

AOK-Tipps für gesundes schrittweises Abnehmen!

Bewegungsmuffel tun sich sowohl beim Abnehmen als auch beim Gewichthalten schwer. Daher der Rat an alle Abnehmwilligen: Ausreichend Bewegung gehört von Anfang an dazu, wenn die Pfunde purzeln sollen! "Durch Sport in angemessener Form verbraucht der Körper Energie und langfristig kann sich durch zusätzlich aufgebaute Muskulatur sogar der Kalorien-Tagesbedarf, der sogenannte Grundumsatz, dauerhaft erhöhen", so Johannes Kiep, Diplom-Sportlehrer bei der AOK-Direktion in Schweinfurt. Sport ist beim Abnehmen auch deshalb so wichtig, weil weniger Körpereiwweiß abgebaut wird, um den Kalorienbedarf zu decken. "Wer sich bewegt, bei dem geht's schneller an die Fettreserven", so Kiep. Und es sollen ja die Fettpolster und nicht die Muskeln schmelzen. Auch der Sportexperte befürwortet das langsame Abnehmen mit viel Bewegung: "Der Körper baut mehr Muskeln auf und das Gewebe wird straffer, aber das geht nicht von heute auf morgen, sondern braucht mehrere Wochen Zeit". Daher gilt auch bei der Umstellung auf mehr Bewegung: Langsam anfangen und allmählich steigern, aber dabei bleiben. Wenn sich nach einigen Wochen ein Stillstand auf der Waage zeigt, kann dies sogar ein gutes Zeichen dafür sein, dass sich Muskeln gebildet haben und Fett abgebaut wurde. Denn Muskeln sind schwerer als Fettgewebe.

Welcher Sport ist der richtige?

Optimal für die körperliche Fitness sind drei bis vier Trainingseinheiten von 20 bis 30 Minuten pro Woche. Auf keinen Fall sollten Abnehmwillige sich und ihren Körper überfordern. Wichtig ist es, sich für eine Sportart zu entscheiden, die wirklich Spaß macht und die man so auf Dauer beibehalten will. Empfehlenswert ist laut Kiep ein regelmäßiges Ausdauertraining: "Am besten geeignet sind Sportarten, die möglichst viele Muskelgruppen beanspruchen, zum Beispiel Schwimmen, Walken, Joggen oder das AOK Reaktiv Training". Diese wirken positiv auf das gesamte Herz-Kreislauf-System. Knochen, Sehnen und Bänder werden gekräftigt, die Gelenke bleiben beweglich und die Muskulatur wird gestärkt. Aber auch Bewegung im Alltag bringt etwas, Treppen sind beispielsweise gute "Fitnessstrainer". Noch ein Tipp: Kluge Ausdauer-sportler wissen: Nur wer sich beim Training noch unterhalten kann, ist im grünen Bereich.

Wer in seiner Freizeit Sport treibt, braucht keine spezielle Kost. Auch bei den Getränken ist man mit Apfel- oder anderen Fruchtsaft-Schorlen auf der sicheren Seite. Aber Sport kann zusätzlich zu einer gesünderen Ernährung motivieren, denn wer will sich schon die mühsam abtrainierten Kalorien gleich wieder anfuttern?

Als Anregung heute ein Rezept-Tipp der besonderen Art:

"Sportlermüesli"

Pro Person: 240 kcal, 6 g Fett

Zutaten (für eine Person):

½ Orange

½ Banane

1 EL Haferflocken

1 TL Kokosraspeln

100 g Dickmilch

Zubereitung:

Orange und Banane schälen, halbieren und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Mit Haferflocken, Kokos und Dickmilch mischen.

Bildunterzeile: Schwimmen gehört zu den empfehlenswerten Ausdauersportarten und macht in jedem Alter Spaß. .

**Kreisjugendring Schweinfurt
Neues Erleben - Sinnvolles tun -
Land, Leute und Kultur kennen lernen und viel
Spaß, Fun und Action haben**

Vom 03. August bis 16. August veranstaltet der Kreisjugendring Schweinfurt zusammen mit dem Volksbund Deutscher Kriegsgräberfürsorge eine Jugendfahrt nach Italien an den Gardasee für alle ab 16 Jahren. Vormittags engagiert man sich gemeinsam für die Erhaltung von Kriegsgräber- und Gedenkstätten, nachmittags gibt's dann Action, Spaß und Kultur. Baden und Sonnentanken stehen je nach Wetter an erster Stelle. Bei Touren in die nahe gelegenen Städte wie Verona und Venedig gibt es viel zu erleben. Shopping, Sightseeing oder auch gemeinsame Spielaktionen gehören ebenso dazu wie Angebote für Sportfans. Auch wer sich für Kultur interessiert, kommt nicht zu kurz. Klar, dass ebenso viel und gern zusammen gefeiert wird - bei Grillpartys und Diskoabenden findet jede/r schnell neue Freunde. Langweilig wird es mit Sicherheit nicht. Die Kosten betragen 300,00 €. für Vollverpflegung und Unterkunft. Anmeldung bis **spätestens 2. Mai 2014!**

Weitere interessante Infos und Kontakt unter www.kjr-sw.de und im Büro des Kreisjugendrings unter (09721) 55-508.



Feuerwehrverein Lülsfeld eV. EINLADUNG



an alle Einwohner der Gemeinde
Maifest der Feuerwehr Lülsfeld

30. April – Maibaumaufstellung

17:30 Uhr ab da gibt es bereits Essen und Trinken

19:30 Uhr Maibaumaufstellung es spielt die Musikkapelle Lülsfeld
Fußballübertragung auf Großbildleinwand



01. Mai – Feuerwehrfest mit Weißwurstfrühstück

10:30 Uhr **Weißwurstfrühstück** mit Weißbier
Eintreffen der alten Bulldogs
mit Besichtigung und Schlepperparade
anschl. Mittagessen: Gulaschkanone
aus einer „Original-Feldküche“

13:00 Uhr Oldtimer Schlepperausfahrt mit den
„Original Frankenbläsern“
Kaffee und Kuchen

15:00 Uhr Ankunft der Oldtimer Bulldogs

16:30 Uhr es spielt die Musikkapelle Lülsfeld auf

Bewirtung mit:

- Weißwurstfrühstück
- Gulaschkanone zum Mittagessen
- Kaffee und Kuchen
- Steak
- Bratwürsten
- Fischbrötchen



„Einen solchen Tag schätzt Mutti sehr, denn Essen kocht die Feuerwehr“