

SUGGENTÄLER

Nachrichten

September 2020

Wichtige Telefonnummern:

Sonntagsdienst der Ärzte: Ärztlicher Notdienst	Tel.	116 117
Notruf-Fax Rettungs – Feuerwehrleitstelle		07641- 460 177
Notruf für Frauen und Mädchen (sexuelle Gewalt); Beratung		07641- 932 555 09:00 bis 11:00
Zahnärztlicher Notfalldienst		01803-222 555-70 (an Wochenenden und Feiertagen)
Augenärztlicher Notdienst		116 117
Notruf Polizei		110
Notruf Feuerwehr, Notarzt, Rettungsdienst		112
Rufnummer Krankentransport		19 222
Kreiskrankenhaus Emmendingen		07641- 454 0
Diensthandy Ortsvorsteherin Kusz		0162 – 288 4208
Rathaus Suggental Telefon		07681 – 205 9416
Rathaus Suggental E-mail		ortsvorsteher-suggental@stadt-waldkirch.de
Bürgersprechstunde Ortsvorsteherin		montags: 18:00 – 20:00 Uhr

Zum Geburtstag gratulieren wir im Berichtsmonat:

im September gibt es in Suggental keine Altersjubilare mit einem runden Geburtstag

Bei zwei Altersjubilaren, denen wir versehentlich in der Ausgabe für August nicht gratuliert haben, möchten wir uns für den Fehler entschuldigen.

Wir gratulieren nachträglich herzlich:

Herrn Gerhard Walter Benke zu seinem 80. Geburtstag am 12.08. und
Frau Maria Theresia Cloidt zu ihrem 80. Geburtstag am 18.08.

Information der Ortsverwaltung



Wie bereits dem Elztäler Wochenbericht zu entnehmen war, werden in diesem Jahr Corona-bedingt die von der Kommune ausgerichteten Seniorenweihnachtsfeiern in der gesamten Stadt Waldkirch nicht stattfinden.

Damit entfällt leider auch der Seniorennachmittag in der Silberberghalle in Suggental, der für den 15.11.2020 geplant war.

Information der Rückenschule March



Die Rückenschule March e.V. bietet ab September 2020 weitere Kurse in Suggental

Kurs:

„Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining“

In der Bewegung lockerer
In der Haltung aufgerichtet
Im Geiste positiver

Arthrose an einem oder mehreren Gelenken, schief stehendes Becken, verkrümmte Wirbelsäule, beginnende Buckelbildung, Beschädigte Bandscheiben, verrutschte Wirbel, verzogene Schultern, schmerzende Hand- oder Knie- und Fußgelenke?

Durch unsere Übungen auf den Grundlagen der Spiraldynamik® erlernen sie wie sie Ihrem Körper die Spannung wieder geben oder verstärken können und somit ist es möglich gegen die körperlichen Probleme positive Einflüsse zu setzen. Wir richten uns auf nicht nur körperlich es entsteht auch ein positiveres Körpergefühl. Die innere Achtsamkeit und Eigenverantwortung werden automatisch mitgeschult. So wird das Training zu einem runden, spannenden und vor allem alltagstauglichen Erlebnis.

Theorie und Anatomie sowie Körperwahrnehmung, Übungen für die Kraft und Beweglichkeit wechseln sich in unseren Kursen ab.

Erleben sie wie gut sich anatomisch passendes Bewegungen anfühlen kann.

BEGINN:

Dienstag 15.09.2020 von 9.30-10.30Uhr oder von 16-17Uhr

Mittwoch 16.09.2020 8.45-9.45Uhr

Jeweils 15 UEI mit 60min.

Kurs:

„Hatha Yoga und Atemschulung“

Schalten Sie ab in der stressigen Zeit!

Die Asanas – Körperübungen werden präzise angeleitet, basierend auf dem Wissen der Spiraldynamik®. www.spiraldynamik.com

Durch eine intensive Atempraxis stärken wir unsere Atemorgane, lernen unsere Sinne zurückzuziehen und erleben einen tiefen Einblick in das reine SEIN. Geleitete Meditationen machen es möglich, ihre Körperempfindungen, Gefühle und Gedanken bewusster wahrzunehmen.

Die Yogapraxis fördert nicht nur ihre körperliche Beweglichkeit und Gesundheit, sondern hilft ihnen auch, mit verschiedenen Anforderungen im Alltag besser fertig zu werden.

Dienstag 15.09.2020 17.15- 18.45Uhr

Jeweils 10 UEI mit 90min

Gerne können sie zu einer Schnupperstunde kommen.
Die Kurse können von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst werden.

Kursleitung:

Ulrike Weber Bewegungspädagogin, Fachkraft für Spiraldynamik® Intermediate Diploma, Yogalehrerin EYU/BDY,

Besuchen Sie uns im Internet: **www.rueckenschulemarch.de Anmeldung**

und Info:

Ulrike Weber, Tel: 07666/6302 weberulrike@gmx.de

Termine und Veranstaltungen 2020

Tag	Was	Wer	Wo
08.09.2020	Treffen	Seniorengruppe	Siehe lfd SGTN
12.09.2020	Stollenfest	Musikverein Bergwerksverein	Bürleadamshof
13.09.2020	Stollenfest	Musikverein Bergwerksverein	Bürleadamshof
17.09.2020	Sitzung	Ortschaftsrat	Silberberghaus
23.09.2020	Redaktionsschluß		
15.10.2020	Sitzung	Ortschaftsrat	Silberberghaus
24.10.2020	Herbstabschlussübung	Feuerwehr Suggental	
24.10.2020	Redaktionsschluß		
31.10.2020	Altpapiersammlung	Tischtennisclub	Suggental
07.oder 14.11.2020	Jahreshauptversammlung	Narrenzunft	Suggenbad
10.11.2020	Treffen	Seniorengruppe	Siehe lfd SGTN
12.11.2020	Sitzung	Ortschaftsrat	Silberberghaus
15.11.2020	Volkstrauertag	Ortsvorsteher	Kirchplatz

21.11.2020	Adventsmarkt	Familie Etgeton	Hotel Suggenbad
21.11.2020	Redaktionsschluß		
06.12.2020	Adventscafé	Tischtennisclub	Silberberghaus
10.12.2020	Sitzung	Ortschaftsrat	Silberberghaus
18.12.2020	Redaktionsschluß		
24.12.2020	Weihnachtskonzert	Musikverein	Kirchplatz

"Eine aufrechte Haltung spricht für Standfestigkeit." (Helga Schäferling)

Bitte schicken Sie Ihre Dateien im Word Format Arial 12 pitch direkt an guenter@streule.eu

Redaktionsschluß für die nächste Ausgabe: 23.09.2020