

## Gebühren für Hallennutzung neu festgelegt

HERGENSWEILER (hip) - Die Hergensweilerer Räte haben neue Gebühren für die Nutzung der Leiblachhalle festgelegt. Die Vorarbeit dafür hatte der dritte Bürgermeister Walter Nuber geliefert, der auch als Hausmeister die Halle betreut. Er hatte Einnahmen und Ausgaben gegenübergestellt und für die künftige Nutzung ein Modulsystem ausgearbeitet. Bisher war für die Halle ein Pauschalbetrag von 80 Euro zu zahlen.

Die neue Grundpauschale von 110 Euro (Vereine 55 Euro) umfasst Reinigungskosten und WC-Nutzung. Zugebucht werden können Küchenutzung (50 Euro), Geschirr (30 Euro), Kühlung (25 Euro), Heizung (20 Euro) und Musikanlage (zehn Euro). Was die Vereine besonders erfreuen wird: Sie können künftig die Getränke selber einkaufen.

Die Räte erhoffen sich mit den neuen Regelungen, die für die Gemeinde Mindereinnahmen von 1700 Euro im Jahr bedeuten, eine stärkere Nutzung der Halle. „Das wird den Ansporn geben, was zu machen“, war sich Alfred Biesenberger sicher. Denn das Geld bei Veranstaltungen werde halt über die Getränke verdient.

## Hergensweilerer Rat

### Hergensweiler zahlt 65 Cent fürs Tierheim

Hergensweiler übernimmt trotz enger werdendem Finanzspielraum Verantwortung, gegenüber dem in Not geratenen Tierheim Lindau. Die Räte haben einstimmig eine Erhöhung des Zuschusses von 30 Cent auf 65 Cent pro Einwohner und Jahr beschlossen. Damit sind sie wie die Nachbargemeinde Weißenberg noch über die Empfehlung der Bürgermeisterrunde (50 Cent) hinausgegangen. Statt bisher 523 Euro pro Jahr fließen jetzt 1134 Euro aus Hergensweiler an den Tierschutzverein, der Träger des Tierheims ist.

### Immenstadter Amt vermisst „Im Baumgarten“

Das Vermessungsamt Immenstadt soll die Straße und die Grundstücke im neuen Baugebiet „Im Baumgarten“ vermessen. Der Vergabe zum Angebotspreis von 13 000 Euro erteilten die Hergensweilerer Räte einstimmig ihren Segen. Auf der entsprechenden Haushaltsstelle stehen insgesamt 43 000 Euro zur Verfügung.

### Straße vom Neubaugebiet geplant

Das Ingenieurbüro Zimmermann & Meixner plant die Straße vom neuen Baugebiet in der Dorfstraße bis zum Kreuzungspunkt Friedhofsweg. Die Räte vergaben einstimmig die Leistungsphasen 1 bis 4 zum Angebotspreis von 7800 Euro. Der Gesamtkosten für alle Leistungsphasen werden sich auf 19 356 Euro belaufen. Bürgermeister Georg Betz geht davon aus, dass schon im nächsten Jahr der Beschluss für die Verwirklichung des zweiten Bauabschnitts kommen wird. Durch den etwas verlegten Kreuzungspunkt Friedhofsweg gewinnt der Rathausvorplatz mehr Raum, der ja in die geplante Dorferneuerung hereingenommen werden soll. (hip)

## Kurz berichtet

### Ausstellung ist im Wellnessbereich

WASSERBURG (Iz) - Im Wellnessbereich des Hotel Gierer ist ab heute, Samstag, die Ausstellung „Glückslinien“ von Cornelia Asal zu sehen. Zwischen 10 und 17 Uhr gibt es dort einen Tag der offenen Tür.

### Spielzeugausstellung besuchen

WASSERBURG (Iz) - Das Museum im Malhaus auf der Wasserburger Halbinsel eröffnet heute Abend die neue Saison. Die Ausstellung Kinderträume befasst sich mit Spielzeugen. Geöffnet ist: Dienstag bis Sonntag von 10.30 bis 12.30 Uhr, Mittwoch, Samstag und Sonntag von 14.30 bis 17 Uhr. Montags ist geschlossen.

# Mit kleinen Gesten helfen

Nachbarschaftshilfe der Seegemeinden startet – Am Montag treffen sich die Helfer

Von Sandra Philipp

BODOLZ - Die neue Nachbarschaftshilfe des Zweckverbands Seniorenheim Hege setzt auf Menschen, die nach einer helfenden Hand suchen oder Hilfe anbieten. „Wir wollen die richtigen Menschen zusammenbringen“, erklärt Zweckverbandsvorsitzende Ursula Sauter. Ob Hilfe im Haushalt, Fahrten zum Arzt oder Tiere füttern im Urlaub.

Gerade im Alter sind Menschen dankbar, wenn ihnen kleine Unterstützungen zuteil werden. Manchmal fehlt es aber auch nur an Kontakten, da Verwandte weit weg wohnen und soziale Netzwerke kleiner werden und die eigenen Kräfte schwinden.

Seit Sommer 2012 arbeitet der Zweckverband daran, die Idee einer Nachbarschaftshilfe umzusetzen. Die ersten 14 Helfer haben sich bereits bei Andrea Eiler im Seniorenheim Hege gemeldet, die das Projekt koordiniert. „Wir freuen uns, dass schon so viele vor dem offiziellen Projektstart ihre Hilfsbereitschaft signalisiert haben“, freut sich Sauter.

Den 14 Hilfsangeboten stehen augenblicklich fünf Menschen gegenüber, die Unterstützung gebrauchen könnten. Zum Beispiel beim Hund Gassi führen oder bei Fahrten zum Arzt. „Wir hoffen, dass sich die Leute nicht scheuen werden, Hilfe in Anspruch zu nehmen“, sagt Sauter.

Die Hilfe unter Nachbarn in den Gemeinden Nonnenhorn, Wasserburg und Bodolz wird ab Mitte Mai



Manchmal bedarf es nur einer kleinen Tat, um jemand anderem zu helfen.

FOTO: SHUTTERSTOCK

auch online angeboten. Denn Herzstück der neuen Nachbarschaftshilfe „Nowabo“ soll eine Internetseite sein. Diese wird derzeit von einem Auszubildendenprojekt mit Potsdamer Jugendlichen programmiert.

Die Homepage soll übersichtlich und leicht zu bedienen sein, verspricht Sauter. Dem Zweckverband sei durchaus bewusst, dass das Internet für einige eine Hürde darstelle. „Deshalb nehmen wir die Anliegen

auch telefonisch oder persönlich entgegen“, erklärt Sauter. In jedem der drei Rathäuser gebe es einen Ansprechpartner. Im Seniorenheim Hege sei Andrea Eiler Ansprechpartnerin.

Die Nachbarschaftshilfe verstehe sich selbstverständlich nicht als Konkurrenz zu professionellen Einrichtungen, so Sauter. Eher als Ergänzung und Verbindungsstelle zwischen Menschen, die gerne helfen

und Menschen, die Hilfe suchen. Damit es beim Hilfsgedanken bleibt, gibt der Zweckverband für eine eventuelle Aufwandsentschädigung eine Obergrenze von drei Euro je 30 Minuten vor. Die ehrenamtlichen Helfer können beim Zweckverband Fahrkosten in Höhe von 30 Cent je Kilometer abrechnen und sind außerdem während ihrer Tätigkeit haftpflicht- und unfallversichert.

Wer in der Nachbarschaftshilfe

mitarbeite, der wähle die Tätigkeiten, die er gern übernehmen möchte, selbst aus und organisiere sie nach seinem persönlichen Zeitplan. „Niemand soll sich zu etwas gedrängt fühlen“, das ist Sauter wichtig. Und im Idealfall entwickle sich eine gegenseitige Unterstützung: „Beispielsweise der eine kümmert sich gerne um den Schriftkram, der andere geht gerne einkaufen und beide helfen sich gegenseitig.“

### Nowabo soll Schlagwort werden

Die Abkürzung „Nowabo“ steht für die drei Mitgliedsgemeinden des Zweckverbands und soll nach Sauters Vorstellung das Schlagwort für die Nachbarschaftshilfe werden. Deshalb wird die Internetadresse [www.nachbarschaftshilfe-Nowabo.de](http://www.nachbarschaftshilfe-Nowabo.de) lauten, sobald die Seite ans Netz geht.

Ansprechpartner in den Gemeinden sind: Nadine Ott in Nonnenhorn, Telefon 0 83 82 / 98 68 22, Markus Ketschei in Wasserburg 0 83 82 / 98 53 16 und Mario Schmid in Bodolz 0 83 82 / 93. Koordinatorin Andrea Eiler ist im Seniorenheim Hege unter Telefon 0 83 82 / 98 96 10 zu erreichen.

Wer sich engagieren möchte oder Hilfe sucht, ist zur Informations- und Austauschrunde über Hilfebedarf und -möglichkeiten eingeladen. Diese findet am Montag, 15. April, ab 15 Uhr in der Cafeteria des Seniorenheims Hege statt.

## Fachfirma kalkuliert Abwassergebühren

Verwaltungsgemeinschaft hat nicht genügend Personal

HERGENSWEILER (hip) - Als letzte Mitgliedsgemeinde der Verwaltungsgemeinschaft Sigmarszell hat nunmehr auch Hergensweiler eine Fachfirma mit der Kalkulation der Abwassergebühren beauftragt. Das Heilbronner Fachbüro Schneider & Zajontz wird zum Preis von 7735 Euro die Anlagebewertung von 2006 übernehmen und bis 2012 fortschreiben sowie die Gebühren und Herstellungsbeiträge für die kommenden drei Jahre kalkulieren.

Der Punkt hatte schon in der letzten Sitzung auf der Tagesordnung gestanden und wurde vertagt, weil die Räte Auskunft haben wollten, warum es eine Kalkulation von externer Seite brauche. VG-Kämmerer Christoph Schmiege machte deutlich, dass die

Verwaltungsgemeinschaft nicht die personellen Ressourcen hat, um diese Aufgabe selbst durchzuführen.

Auch früher seien externe Büros beauftragt worden. Ratsmitglied Anton Hagg befürchtete, dass man – unter Berücksichtigung der Defizite bei der Pumpendruckleitung – bei den Kosten pro Kubikmeter Abwasser schon jetzt „weit über 5 Euro“ liegt. Derzeit zahlen die Hergensweilerer 4,15 Euro.

Man müsse schauen, was man nach dem Anschluss an das Klärwerk Wangen bei den Abschreibungen alles rausnehmen kann, meinte Bürgermeister Georg Betz. Es sei leider so, dass Hergensweiler seit 1967 Kläranlage und Kanalnetz eigentlich zweimal gebaut habe.



## Sieben Kinder feiern Erstkommunion in Sigmarszell

Sieben Mädchen und Buben haben in der Pfarrei St. Gallus in Sigmarszell ihre Erstkommunion gefeiert unter dem Motto „Entdecke das Geheimnis mit den Jüngern auf dem Weg nach Emmaus“. Die Vorbereitung begann für die insgesamt 28 Kinder der Pfarreiengemeinschaft Weißenberg im Oktober und wurde von Kaplan Pater Mathäus, Gemeindefereferentin

Martina Mücke und dem Leiter der Pfarreiengemeinschaft, Pfarrer Helmut Guggemos, begleitet. Unser Foto zeigt die Kinder aus Sigmarszell: (vorne von links) Daniel Fleischer, Stephanie Mayer, Sebastian Mayer, (hinten von links) Aaron Heimpel, Eva Altmannsperger, Johanna Stark und Katharina Thullner.

LZ/FOTO: PRIVAT

## Markus Weber: „Wer langsam läuft, kommt schneller an“

Leistungsdiagnose zeigt den Laufteamenteilnehmern, wie sie ihr Training angehen müssen

Von Sandra Philipp

SCHEIDEGG - Insgesamt 34 Leser haben sich für die Laufgruppen der Schwäbischen Zeitung angemeldet. Gemeinsam trainieren sie in Laufgruppen in Biberach, Lindau und Friedrichshafen für ihr großes Ziel: am 6. Oktober den Marathon oder Halbmarathon im Dreiländereck zu laufen. Doch ehe das Abenteuer Laufteam starten kann, heißt es rauf aufs Laufband. Denn Markus Weber erwartet die Läufer zum Test im Diagnostikzentrum Scheidegg. Dort heißt es laufen, schwitzen und alles geben. Denn die Leistungsprüfung auf dem Laufband und der Laktattest zeigen, wie die Marathonis das Lauftraining in den kommenden Monaten angehen müssen.

### Wettkampf nicht unvorbereitet laufen

Mit einem Gurt vor dem Absturz gesichert, mit Elektroden auf Brust und Rücken wagt sich Irina Tuszynski das Laufband: „Hier sieht's aus wie in einer Tierarztpraxis“ sagt sie und begutachtet skeptisch den Kabelbaum, der die Leitungen der Elektroden zum Computer führt. Das Laufband setzt sich in Bewegung – Irina wagt gemächlich los. Nach drei Minuten stoppt Claudia Albrecht das Band, presst Irina einige Blut-



Für den Laktattest nimmt Claudia Albrecht (links) aus dem Ohr von Irina Tuszynski Blut.

FOTO: SANDRA PHILIPP

tropfen zur Bestimmung des Laktatwerts aus dem Ohrläppchen und erhöht die Laufgeschwindigkeit. „An diesem Wert sehen wir, wie gut der Muskel mit Sauerstoff versorgt wird“, erklärt Weber. „Je mehr Sauerstoff in den Muskel kommt, desto besser arbeitet er.“

Einige Minuten später sieht Irina nicht mehr ganz so entspannt aus. Ihr Gesicht ist rot, und sie rennt, was das Zeug hält. Bei einer Höchstgeschwindigkeit von 14 Stundenkilometern bricht sie ab, der Schweiß tropft ihr von der Stirn, sie japst nach Luft. „Respektable Leistung“, lobt

Claudia Albrecht und befreit Irina von den Elektroden. Ein Herzspezialist wird sich das EKG später auf Unregelmäßigkeiten anschauen und auf mögliche Risiken beim Training überprüfen.

Auf Grundlage der Testergebnisse entwickelt Lauftrainer Harald Baumgärtner später die individuellen Trainingspläne der Läufer. Denn wer einen Marathon oder Halbmarathon bestreiten will, der sollte das nach Ansicht der Experten nicht unvorbereitet tun. Vorrangiges Ziel in der Laufgruppe ist es, den Stoffwechsel der Läufer zu verändern.



„Die Muskeln müssen lernen, immer mehr Fett und möglichst wenig Kohlenhydrate zu verbrennen.“ Nur wenn das klappt, sei eine gesunde Belastung über die gesamte Strecke gewährleistet.

Irina, die in diesem Jahr ihren zweiten Marathon bestreiten will, muss beim Training jetzt erst mal das Tempo rausnehmen. „Du wirst dir vornehmen wie eine Schnecke“, sagt Markus Weber. „Aber um schneller ins Ziel zu kommen, musst du im Training langsam anfangen.“ Wer zu schnell läuft, leert den Kohlenhydratspeicher, erklärt er. „Das ist ein kleiner Tank – der ist schnell leer.“ Erst zwei Monate vor dem Wettkampf zieht die Geschwindigkeit allmählich an. Damit Irina ihr Ziel erreicht, den Marathon unter vier Stunden zu beenden, heißt es jetzt runter vom Gas und gemächlich durch die Natur traben.