

Mitteilungsblatt der Verwaltungsgemeinschaft Eibelstadt



Stadt Eibelstadt



Markt Frickenhausen am Main



Markt Sommerhausen



Markt Winterhausen

Herausgeber:

Verwaltungsgemeinschaft Eibelstadt,
Marktplatz 2,
97246 Eibelstadt

Tel. (0 93 03) 90 61-0

Fax (0 93 03) 84 83

E-Mail: info@vgem-eibelstadt.de

Internet: www.vgem-eibelstadt.de

Verantwortlich für den Inhalt des allgemeinen Teils
mit Ausnahme des Anzeigenteils:

Markus Schenk, Gemeinschaftsvorsitzender

48. Jahrgang

Freitag, 14. März 2025

Nummer 05

Erinnerung: Anmeldung zur Ferienbetreuung 2025!

Liebe Eltern,

die Anmeldefristen für die Ferienbetreuungen rücken näher! Sichern Sie sich rechtzeitig einen Platz für Ihr Kind und sorgen Sie für spannende Ferien voller Spiel, Spaß und Abenteuer.

Wann? Oster-, Pfingst-, Sommer- und Herbstferien 2025
Wo? Mittagsbetreuung Eibelstadt – Schulring 11
Für wen? Für alle Grundschulkinder der VGem. Eibelstadt
Anmeldeschluss: jeweils 4 Wochen vor Start (außer Sommerferien!)

Durchgeführt wird das Angebot durch die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Mittagsbetreuung der Verwaltungsgemeinschaft Eibelstadt.

Jetzt anmelden und unvergessliche Ferien erleben!

Anmeldung und Infos unter:

www.vgem-eibelstadt.de/bildung-und-soziales/ferienbetreuung

**Anmeldung und Infos: Das Leitungsteam:
Katrin Löschner und
Michael Hemkepler**

Kontakt:



Zur Information

Dienst- und Sprechzeiten, Bereitschafts- und Störungsdienst der Verwaltungsgemeinschaft Eibelstadt sowie der Mitgliedsgemeinden

Verwaltungsgemeinschaft Eibelstadt

Telefon: 0 93 03 / 90 61 – 0
 Fax: 0 93 03 / 84 83
 E-Mail: info@vgem-eibelstadt.de
 Homepage: www.vgem-eibelstadt.de



**Dienstag: 08.00 bis 12.00 Uhr und
14.00 bis 17.30 Uhr**

Mittwoch: 08.00 bis 12.00 Uhr

Montag 08.00 bis 12.00 Uhr

Donnerstag: 14.00 bis 16.30 Uhr

Bei standesamtlichen Angelegenheiten (Trauungen, Kirchnaustitte etc.) bitten wir um vorherige Terminabsprache. 

Freitag: 08.00 bis 12.00 Uhr

Stadt Eibelstadt

Telefon: 0 93 03 / 90 61 – 0
 Fax: 0 93 03 / 84 83
 E-Mail: info@eibelstadt.de



Sprechzeiten des Bürgermeisters

Bitte vereinbaren Sie vorab einen Termin unter Tel. 0 93 03 / 90 61 – 29.



Bereitschafts- und Störungsdienst (Wasser)

In Eibelstadt wird der Bereitschafts- und Störungsdienst bei der Wasserversorgung das ganze Jahr über, rund um die Uhr von der Mainfranken Netze GmbH aufrechterhalten.



0931/36-1260 (Wasserversorgung)
 0931/36-1231 (Strom)
 0931/36-1260 (Gas)

Dort ist rund um die Uhr ein Notfallteam erreichbar.

Markt Frickenhausen

Telefon: 0 93 31 / 27 26
 Mobil: 01 52 / 55 27 14 41 (Bürgermeister)
 Fax: 0 93 31 / 80 45 31
 E-Mail: verwaltung@frickenhausen-main.de



Sprechzeiten des Bürgermeisters

Montag, Dienstag und
 Donnerstag: 10.00 bis 12.00 Uhr



und nach Vereinbarung unter Tel.: 09331/2726

Öffnungszeiten der Verwaltung im Bürgerhaus

Mo., Die. u. Do. 10.00 bis 12.00 Uhr

Bereitschafts- und Störungsdienst

Wasserwart: Herr Anton Oder
 Mobil: 0160/903 764 55

Stromversorgung

Überlandwerk Schäfersheim GmbH
 08 00 / 2 34 25 00 *

Gasversorgung

Gasversorgung Unterfranken GmbH
 08 00 / 2 34 36 00 *

* Die Nummern sind kostenlos erreichbar, aus dem deutschen Fest-, und Mobilfunknetz.

Markt Sommerhausen

Telefon: 0 93 33 / 2 16
 Fax: 0 93 33 / 82 26
 E-Mail: rathaus@sommerhausen.de



Sprechzeiten des Bürgermeisters

Dienstag: 18.00 bis 19.00 Uhr
 bzw. nach Vereinbarung



Öffnungszeiten der Verwaltung im Rathaus

Montag bis Donnerstag 10.00 bis 12.00 Uhr

Bei Wasserrohrbrüchen steht Ihnen Herr Ludwig Betschler vom Bauhof unter 0175/2938478 oder unter Tel. 09333/1271 zur Verfügung.

Bereitschafts- und Störungsdienst (Wasser)

In Sommerhausen wird der Bereitschafts- und Störungsdienst bei der Wasserversorgung das ganze Jahr über, rund um die Uhr von der Mainfranken Netze GmbH aufrechterhalten.



0931/36-1260 (Wasserversorgung)
 0931/36-1231 (Strom)
 0931/36-1260 (Gas)

Dort ist rund um die Uhr ein Notfallteam erreichbar.

Markt Winterhausen

Telefon: 0 93 33 / 2 14
 Fax: 0 93 33 / 18 02
 E-Mail: rathaus@winterhausen.de



Sprechzeiten des Bürgermeisters

Donnerstag: 17.30 bis 19.00 Uhr
 bzw. nach Vereinbarung



Öffnungszeiten der Verwaltung im Rathaus

Dienstag bis Freitag: 10.00 bis 12.00 Uhr

Bereitschafts- und Störungsdienst (Wasser)

In Winterhausen wird der Bereitschafts- und Störungsdienst bei der Wasserversorgung das ganze Jahr über, rund um die Uhr von der Mainfranken Netze GmbH aufrechterhalten.



0931/36-1260 (Wasserversorgung)
 0931/36-1231 (Strom)
 0931/36-1260 (Gas)

Dort ist rund um die Uhr ein Notfallteam erreichbar.

Bekanntmachungen



Zweckverband
Interkommunale
Zusammenarbeit
Mainfranken

BÜRORÄUME GESUCHT!

Der Zweckverband Interkommunale Zusammenarbeit Mainfranken (ZVIZM) wurde im Oktober 2023 von 29 Gemeinden des Landkreises Würzburg gegründet.

Der ZVIZM ist eine Körperschaft des öffentlichen Rechts und betreibt seit April 2024 eine Geschäftsstelle. Aus verschiedenen Gründen werden für die Geschäftsstelle neue Büroräume gesucht.

Folgende Voraussetzungen sollten erfüllt sein:

- **Größe insgesamt ca. 120m² – 250m²**
- **Mindestens 3-4 Räume, Empfangsbereich/Foyer, Küche und Toilette**
- **Öffentlich zugänglich und für Parteiverkehr geeignet**
- **IT-Infrastruktur inkl. Serverraum**
- **Barrierefreiheit**
- **Besucher- und Mitarbeiterparkplätze vor Ort**
- **Idealerweise sind die Räumlichkeiten modulweise erweiterbar**

Ihre Räumlichkeiten dürfen Sie uns gerne per E-Mail anbieten. Angebote senden Sie bitte an info@zvizm.de

Bekanntmachung der Haushaltssatzung des Zweckverbandes Abwasserbeseitigung Randersackerer Gruppe für das Haushaltsjahr 2025

Der Landkreis Würzburg hat in seinem Amtsblatt Nr. 7 vom 28.02.2025 die Haushaltssatzung des Zweckverbandes Abwasserbeseitigung Randersackerer Gruppe für das Haushaltsjahr 2025 bekannt gegeben.

Auf die Veröffentlichung wird hingewiesen.

Zur Information

Eibelstadter Wochenmarkt



jeden Freitag
(außer an Feiertagen,
dann immer am Werktag vorher)
von 14.00 Uhr bis 18.00 Uhr
auf dem Heumarkt



Viele Anbieter freuen sich über einen Besuch:



Gärtnerei Böhm, Albertshofen,
mit Obst und Gemüse
(Tomaten, Gurken, Blumenkohl,
Bohnen und vieles mehr)



Marco Pellicciotti, Kitzingen
mit Eiern, Nudeln und Geflügel,

**Nutzen Sie unseren schönen Wochenmarkt
und unterstützen Sie die Selbstvermarkter.**



FRAUENHAUS

Schutzraum für gewaltbetroffene
Frauen und deren Kinder

- 24h Rufbereitschaft
- anonym
- kostenlos

AWO Frauenhaus Würzburg



0931 619810

SkF Frauenhaus Würzburg



0931 4500777

Suchen Sie Schutz oder Beratung bei
Gewalt? Rufen Sie uns an.

Stellenausschreibung



Die **Verwaltungsgemeinschaft Eibelstadt**, (Landkreis Würzburg, ca. 7.800 Einwohner, 4 Mitgliedsgemeinden) sucht **zum nächstmöglichen Zeitpunkt**

eine/n Sachbearbeiter (m/w/d) im Bereich Verkehrswesen (in Teilzeit mit 20 Wochenstunden)

DIE STELLE IST BEFRISTET FÜR DIE ZEIT DER ELTERNZEITVERTRETUNG BIS 31.08.2026.

Ihr Aufgabenbereich umfasst im Wesentlichen

- Erstellung von Verkehrsrechtlichen Anordnungen
- Widmung von Straßen und Wegen
- Förmliche Zuteilung von Hausnummerierungen
- Verrechnung von Schadensfällen an Dritte (Beschädigte Verkehrszeichen, etc.)
- Bearbeitung von Plakatierungsanträgen

Ihr Profil

- Kenntnisse im verwaltungs- oder kaufmännischen Bereich
- sicherer Einsatz von Microsoft Office Anwendungen
- Zuverlässigkeit, Verantwortungsbewusstsein und Teamfähigkeit
- Führerschein der Klasse B

Unser Angebot

- eine interessante und abwechslungsreiche Tätigkeit
- ein angenehmes Betriebsklima
- attraktive Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten
- flexible Arbeitszeiten im Rahmen der Gleitzeitregelung
- ein befristetes Arbeitsverhältnis in Teilzeit mit 20 Wochenstunden
- Vergütung entsprechend der Qualifikation, sowie der persönlichen und tariflichen Voraussetzungen nach TVöD
- Sozialleistungen, wie z.B. Jahressonderzahlung, Leistungsentgelt, betriebliche Altersvorsorge

Ihr Ansprechpartner für Rückfragen

Herr Schmidt - Geschäftsleiter und Kämmerer
Tel.: 09303/9061-30 bzw. schmidt@vgem-eibelstadt.bayern.de

Bitte senden Sie Ihre aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen **bis spätestens 23.03.2025** an:

Verwaltungsgemeinschaft Eibelstadt,
z. Hd. Herrn Gemeinschaftsvorsitzenden Schenk
Marktplatz 2 - 97246 Eibelstadt

bzw. an folgende E-Mail: personalverwaltung@vgem-eibelstadt.de

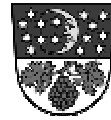
Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

Schwerbehinderte Bewerber (m/w/d) werden bei ansonsten gleicher Eignung bevorzugt eingestellt.

Die Datenschutzhinweise, im Zusammenhang mit dem Bewerbungsverfahren gemäß Art. 13 Abs. 1 DSGVO, können Sie auf der Homepage unter „Stellenangebote“ downloaden.

Nach Abschluss des Auswahlverfahrens wird jeder Bewerber (m/w/d) über das persönliche Ergebnis informiert. Die Bewerbungsunterlagen der nicht zum Zuge gekommenen Bewerber (m/w/d) werden nach datenschutzrechtlichen Bestimmungen vernichtet bzw. gelöscht.

Wir möchten Sie ebenfalls darauf hinweisen, dass wir als Einrichtung des öffentlichen Dienstes für die Teilnahme an Vorstellungsgesprächen keine Reisekosten erstatten können.



Die **Verwaltungsgemeinschaft Eibelstadt**, (Landkreis Würzburg, ca. 7.800 Einwohner, 4 Mitgliedsgemeinden) sucht **zum nächstmöglichen Zeitpunkt**

einen Sachbearbeiter (m/w/d)
für die Finanzverwaltung -Veranlagung-
(in Vollzeit oder Teilzeit)

Ihr Aufgabenbereich umfasst im Wesentlichen

Gewerbesteuer

- Festsetzung, Veranlagung und Aktenführung
- Meldung des Gewerbesteuer-Istaufkommens

Grundsteuer

- Festsetzung, Veranlagung und Aktenführung
- Messbetragsabgleich mit dem Finanzamt

Verbrauchsgebühren Wasser und Kanal

- Festsetzung und Abrechnung der Wasser- und Kanalgebühren
- Kostenabrechnung der Brauchwasserentnahmen
- Statistiken/Meldungen im Bereich der Wasser- und Abwasseranlagen

Stabilisierungsfonds und Bayerischer Weinfonds

- Festsetzung und Veranlagung des Stabilisierungs- und Bayerischen Weinfonds
- Abgleich und Abrechnung mit der Bayerischen Landesanstalt für Weinbau

Hundesteuer

- Festsetzung und Veranlagung der Hundesteuer

Kindergartenverwaltung

- Festsetzung und Veranlagung der Kindergartengebühren
- Gastkind-Abrechnungen der eigenen Einrichtungen
- Bedarfserhebung
- Zusammenarbeit mit den Kindergartenleitungen

Ihr Profil

- Abgeschlossene Ausbildung zum Verwaltungsfachangestellten (m/w/d) bzw. einen Beamten der 2. Qualifikationsebene der Fachlaufbahn Verwaltung und Finanzen (m/w/d) oder vergleichbare Ausbildung (z.B. BL I)
- Gute EDV-Kenntnisse
- Selbständiges und eigenverantwortliches Arbeiten
- Zuverlässigkeit, Gewissenhaftigkeit, Verantwortungsbewusstsein und Teamfähigkeit
- Kommunikationsfähigkeit, insbesondere im Umgang mit den Bürgern

Unser Angebot

- Eine interessante und abwechslungsreiche Tätigkeit
- Ein angenehmes Betriebsklima
- Attraktive Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten
- Flexible Arbeitszeiten im Rahmen der Gleitzeitregelung
- Ein unbefristetes Arbeitsverhältnis in Voll- oder Teilzeit bzw. Übernahme im Beamtenverhältnis bei Vorliegen der persönlichen und laufbahnrechtlichen Voraussetzungen
- Vergütung entsprechend der Qualifikation, sowie der persönlichen und tariflichen bzw. besoldungsrechtlichen Voraussetzungen nach TVöD bzw. BayBesG
- Sozialleistungen, wie z.B. Jahressonderzahlung, Leistungsentgelt, betriebliche Altersvorsorge bzw. entsprechende besoldungsrechtliche Leistungen

Ihr Ansprechpartner für Rückfragen

Herr Schmidt
 Geschäftsleiter und Kämmerer
 Tel.: 09303/9061-30
 schmidt@vgem-eibelstadt.bayern.de

Bitte senden Sie Ihre aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen **bis spätestens 30.03.2025** an:

Verwaltungsgemeinschaft Eibelstadt

z. Hd. Herrn Gemeinschaftsvorsitzenden Schenk
 Marktplatz 2
 97246 Eibelstadt

bzw. an folgende E-Mail: Personalverwaltung@vgem-eibelstadt.de

Schwerbehinderte Bewerberinnen und Bewerber werden bei ansonsten gleicher Eignung bevorzugt eingestellt.

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

Die Datenschutzhinweise, im Zusammenhang mit dem Bewerbungsverfahren gemäß Art. 13 Abs. 1 DSGVO, können Sie auf der Homepage unter „Stellenangebote“ downloaden.

Nach Abschluss des Auswahlverfahrens wird jede Bewerberin und jeder Bewerber über das persönliche Ergebnis informiert. Die Bewerbungsunterlagen der nicht zum Zuge gekommenen Bewerberinnen und Bewerber werden nach datenschutzrechtlichen Bestimmungen vernichtet bzw. gelöscht.

Wir möchten Sie ebenfalls darauf hinweisen, dass wir als Einrichtung des öffentlichen Dienstes für die Teilnahme an Vorstellungsgesprächen keine Reisekosten erstatten können.

Zur Information

Finanzamt Würzburg mit Außenstelle Ochsenfurt

Geöffnet sind die Servicezentren: 

Montag bis Mittwoch	08.00 bis 13.00 Uhr
Donnerstag	08.00 bis 12.30 Uhr und 13.30 bis 17.00 Uhr
Freitag	08.00 bis 12.00 Uhr

Die Öffnungszeiten sind auch im Internet abrufbar unter:
www.finanzamt.bayern.de/Wuerzburg/



Ambulante Pflege

Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag
von 08.00 Uhr bis 13.00 Uhr
Tel. Nr. 0 9331-22221

***Uffenheimerstr. 16 b,
97199 Ochsenfurt***



Tourist-Information Eibelstadt - Sommerhausen - Winterhausen

Auskünfte und Ortsprospekte mit Ortsplan, Wanderkarten sowie weiteres Infomaterial erhalten Sie in der Tourist-Information. Gerne können Sie auch eine Gästeführung buchen und Karten für das Theater Sommerhaus und andere Veranstaltungen erwerben.

Öffnungszeiten:

Januar bis Ostern:
Montag – Freitag 09.00 – 12.00 Uhr

Telefon: (0 93 33) 82 56
E-Mail: touristinfo@sommerhausen.de

Tourist-Information
 Hauptstraße 15
 97286 Sommerhausen

.....

*Außerhalb der Bürozeiten können Sie Ihre
Wünsche dem Anrufbeantworter anvertrauen.*

Anzeige



**FÖRDERVEREIN
KULTUR & NATUR
EIBELSTADT E.V.**

**EINLADUNG ZUR
MITGLIEDERVERSAMMLUNG**

Am Mittwoch, 02. April 2025, 19:00 Uhr
im Rathauskeller Eibelstadt

Tagesordnung

1. Begrüßung
2. Bericht der 1. Vorsitzenden
3. Bericht des Schatzmeisters
4. Bericht der Schriftführerin
5. Nachlese 2024
6. Vorschau & Termine 2025
7. Anschaffungen & Förderung
8. Wahl: neuer Schatzmeister & Beirat
9. Wünsche und Anträge
10. Verschiedenes

Alle Freunde von „Kultur & Natur“, Eibelstadt e.V. sind eingeladen zur Mitgliederversammlung des neuen Fördervereins „Kultur & Natur“ Eibelstadt e.V.

Wünsche und Anträge bitten wir schriftlich bis zum 26. März 2025 an Anna Haase von Brincken, Schulgasse 18, 97246 Eibelstadt, einzureichen.

www.kultur-im-barockgarten.de

Anzeige



**PICKNICK
IM GRÜNEN**
für Groß & Klein

Sonntag, 11. Mai 2025, 14 – 18 Uhr

Genießt am Muttertag entspannte Stunden mit Familie und Freunden bei Picknick und Musik im romantischen Barockgarten Eibelstadt.

Für Musik bitten wir junge Nachwuchskünstler mit Lust auf Bühne. Magst Du auch etwas spielen? Komm gerne mit Deinem Instrument.

Zauberer ZaPPaloTT kommt:
Mit uns taucht er ein in die Welt der Magie. Laßt Euch überraschen!

Mitbringen: Decke & gut gefüllten Picknickkorb, Muttertagslaune...
Für Getränke & Eis sorgt der Förderverein „Kultur & Natur“ Eibelstadt e.V.

Im Falle von zu schlechtem Wetter entfällt das Picknick.

www.kultur-im-barockgarten.de

Dieser Ausgabe liegen Flyer von
**Motorradhaus Stahl Würzburg;
SolarArt Randersacker und
Caritasverband Würzburg** bei.
Wir bitten unsere Leser um Beachtung!

Impressum:**Mitteilungsblatt**

Verwaltungsgemeinschaft Eibelstadt

Herausgeber:

Verwaltungsgemeinschaft Eibelstadt,
Marktplatz 2, 97246 Eibelstadt
Tel. (0 93 03) 90 61-0 · Fax (0 93 03) 84 83
E-Mail: info@vgem-eibelstadt.de
Internet: www.vgem-eibelstadt.de

Das Mitteilungsblatt der Verwaltungsgemeinschaft Eibelstadt erscheint 14-täglich und wird kostenlos allen erreichbaren Haushalten in der Verwaltungsgemeinschaft zugestellt. Gelieferte Texte werden nicht Korrektur gelesen. Druckfehler, Irrtümer und Änderungen vorbehalten.

Anzeigenverwaltung und -abwicklung:

Phylokarte Print GmbH, Klosterhof 4,
97299 Zell am Main
Telefon (09 31) 46 30 80 · Fax (09 31) 46 48 18
e-mail: order@phylokarte.de

Anzeigen- und Redaktionsschluss

für die Ausgabe Nummer 06/2025 ist am
Montag, 17. März 2025, 11:00 Uhr
Auflage: 4.055 Exemplare

vhs
Volkshochschule
Ochsenfurt e.V.
Eibelstadt

Ihre vhs-Ansprechpartnerin: **Frau Gerda Schädel,**
09333 1621, Email: eibelstadt@vhs-ochsenfurt.de
Anmeldungen über die Geschäftsstelle der
vhs Ochsenfurt, Tel. 09331 2890 oder
im Internet www.vhs-ochsenfurt.de

**Kurs-Nr. 25F24721EI Himmlisch bewegt –
Meditative, sakrale und andere Kreistänze**

Das gemeinsame Tanzen im Kreis ist eine uralte Form des menschlichen Miteinanders. Bilder der Seele spiegeln sich in den Schrittfolgen, Gesten und Bewegungen. Durch die sich wiederholenden Bewegungen kommt man in einen meditativen Zustand; es entsteht eine Verbindung zum spirituellen Raum.

Zudem ist der Tanz eine hervorragende Möglichkeit, Körper und Geist fit zu halten.

Wir lernen alte (zum Teil Folklore) ebenso wie neu choreografierte Kreistänze Schritt für Schritt kennen. Dazu sind keine Vorkenntnisse nötig! Nur die Freude an Musik und Bewegung! Der Kursleiter stellt sich auf Fähigkeiten und Fortschritt der Gruppe jeweils ein. Es wird Mineralwasser zur Verfügung gestellt (hierfür wird eine Spende erbeten). Parkmöglichkeiten finden Sie an der Fuchsstadter Straße in Winterhausen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder Socken.

Robert Lütgenau Fr., 21.03.2025, 19:30-21:00 Uhr, 7 x
Kantorat Winterhausen der evang.-luth.
Kirchengemeinde, Rathausplatz 4,
97286 Winterhausen 20,00 €, 7-20 TN



Sommerhausen

Anmeldungen über die Geschäftsstelle der vhs
Ochsenfurt, Tel. 09331 28 90 oder im Internet:
www.vhs-ochsenfurt.de
Ansprechpartnerin: Margit Wiehl Tel.: 09333 1825

Nachtwächterführung

Streifen Sie mit dem Nachtwächter durch die idyllischen Gassen und Straßen von Sommerhausen, lernen Sie die Geschichte des Ortes kennen und erfahren Sie, dass der 1. Deutsche Auswanderer nach Amerika aus Sommerhausen kam. Ein lehrreiches Erlebnis umrahmt mit Gedichten und Gedanken von Siegbert Fuchs.

Kurs-Nr. 25F21676SO Siegbert Fuchs

Sa, 29.03.2025, 19.30 – 21.00 Uhr,
Treffpunkt : Rathaus Sommerhausen, Hauptstr. 15
gebührenfrei

Nachtwächterführung für Familien – mit Kindern ab 5 Jahren

Kinder, wollt ihr mit dem Sommerhäuser Nachtwächter bei Dunkelheit durch die Straßen und Gassen von Sommerhausen streifen? Dann bringt eure Laterne mit und freut euch auf lehrreiche Geschichten und spannende Erzählungen aus vergangenen Zeiten. Wusstet ihr zum Beispiel, dass der 1. Deutsche nach Amerika aus Sommerhausen kam? Der Nachtwächter geht mit euch und eurer Begleitung zusammen durch den Ort. Und vielleicht findet ihr am Ende auch noch einen Schatz...

Kurs-Nr. H21677SO Siegbert Fuchs

Fr., 28.03.2025, 19.00-20.30 Uhr
Treffpunkt: Rathaus Sommerhausen, Hauptstr. 15
gebührenfrei

*der Sommerhäuser
Stadtschreiber* 

LITE RARI SCHER SALON

**Texte, Gedanken und Gespräche
mit Stadtschreiber Markus Grimm**

HEUTE: ANNETTE VON DROSTE-HÜLSHOFF

MI, 9. APRIL, 19 UHR
ARS VINI FRANKEN VINOHEK
KATHARINENGASSE 9, SOMMERHAUSEN
EINTRITT FREI, SPENDE MOEGLICH
BITTE ANMELDEN UNTER 09333-9047403

stadtschreiber-sommerhausen.de



24. Kinderkleidermarkt

in der Dreifeldsporthalle,
am Sportpark in Eibelstadt

Am Samstag, den 29. März 2025,
von 13.00 Uhr bis 15.00 Uhr
mit Kinderflohmarkt in der Halle

Verkauft werden kann alles rund ums
Kind und Schwangerschaft.

Die Kosten pro Tisch betragen 10 Euro
und einen Kuchen.

Infos und Tischreservierungen bis 25.03.2025
per E-Mail unter g.alassani@kitaeibelstadt.de



Ü30 Kicker wieder auf dem grünen Rasen!

Wir - die "Altherren"-Spielgemeinschaft des FC Eibelstadt und des TSV Goßmannsdorf - sind eine bunt gemischte Truppe aus Eibelstädter, Goßmannsdorfer, Sommerhäuser, Winterhäuser und Erlacher Urgesteinen und Zugereisten zwischen 28 und 70 Jahren mit und ohne langjähriger Spielerfahrung.

Was uns vereint, ist der Spaß am Fußballspielen!



Ab Anfang März trainieren wir wieder auf dem grünen Rasen an der frischen Luft.

**"Schnupper-Training" ist dann wieder jeden
Mittwoch, um 19.10 Uhr.**

(Treffpunkt um 19.00 Uhr vor der 3-Feld-Sporthalle
in Eibelstadt, vor Umkleidekabine Nr. 1).

**Wir freuen uns über jeden Fußballbegeisterten auch aus
den umliegenden Ortschaften.**

Kontakt und Rückfragen: 1. FC Eibelstadt, Alte Herren,
Enrico Purle, Tel. 09303-307576, enrico@purle.de



Jahreshauptversammlung

1. FC Eibelstadt 1927 e.V.

Einladung an alle Mitglieder



Der Vereinsausschuss des 1. FC Eibelstadt lädt hiermit alle Mitglieder zur

Jahreshauptversammlung
am 11.04.2025 um 19:00 Uhr
in den Clubraum am Mainpark
 recht herzlich ein.

Gemäß Satzung wird hiermit die folgende Tagesordnung bekannt gegeben:

1. Eröffnung und Begrüßung
2. Feststellung der Tagesordnung
3. Bericht des 1. Vorsitzenden
4. Bericht des Sportleiters
5. Bericht des Jugendleiters
6. Bericht des AH-Leiters
7. Kassenbericht des 1. Kassier
8. Bericht der Kassenprüfer und Entlastung der Vorstandschaft
9. Ehrungen
10. Wünsche und Anträge

Wünsche und Anträge sind schriftlich bis zum 03.04.2025 beim 1. Vorsitzenden, Hauptstraße 45, 97246 Eibelstadt, einzureichen.

Mit sportlichen Grüßen

Thorbjörn Köhne
 1. Vorsitzender

Markt rund ums Kind



Am Samstag, den 22.03.2025,
findet in Winterhausen, von 13.00 – 15.30 Uhr,
im Bürgerhaus ein Markt rund ums Kind statt.
Zutritt für Schwangere um 12.30 Uhr.

Die guterhaltenen Artikel (Sommerkleidung,
Spielzeug, Kinderwagen usw.) werden
am Freitag, den 21.03.2025,
von 16.30 - 18.00 Uhr,
im Bürgerhaus angenommen.

Die Auszahlung und Abholung ist
am Samstag, den 22.03.2025,
von 19.30 Uhr – 20.30 Uhr.

Die Nummernvergabe ist leider nicht mehr möglich!

Für Ihr leibliches Wohl wird mit Getränken und
Kuchen gesorgt; auch zum Mitnehmen.

Weitere Informationen unter
www.kinderkleidermarkt-winterhausen.de

15 % des Erlöses wird einem guten Zweck zugeführt.



Einladung



Preisschafkopf

Freitag, 21. März
Ratskeller Frickenhausen
Beginn: 19.30 Uhr

Veranstalter: Gemeindebücherei Frickenhausen
Anmeldung erwünscht unter: 09331/5250 o. 5274
Email: buecherei@frickenhausen-main.de



St. Bartholomäus, Sommerhausen

KIRCHENKINO
SOMMERHAUSEN

Drei Jahre nach ihrer letzten großen Fahrt begeben sich Vaiana und Maui in Vaiana 2 zusammen mit einer Crew ungewöhnlicher Seeleute wieder auf eine lange Reise. Nach einer unerwarteten Botschaft ihrer Wegfinder-Vorfahren muss Vaiana nicht nur in die fernen Meere Ozeaniens segeln, sondern auch in gefährliche, längst vergessene Gewässer.

Herzliche Einladung!



TONNEN BEREITSTELLEN - GEWUSST WIE!



Am Abfuhrtag steht ihre Tonne bis spätestens 6 Uhr morgens ...

... mit dem Griff zur Straße deutlich sichtbar für die Leerung bereit.

Das erleichtert die Arbeit der Müllabfuhr.



... nicht einzeln, sondern paarweise*, in Absprache mit Ihrem Nachbarn, bereit.

Gönnen Sie Ihrer Mülltonne ein paar Frühlingsgefühle.



... an anfahrbaren Straßen, ohne Fußgänger oder den Straßenverkehr zu behindern.

Für ein gefährdungsfreies Miteinander im Straßenverkehr.



*Die paar- oder gruppenweise Bereitstellung der Abfallgefäße spart Kraftstoff, reduziert Lärm und sorgt dafür, dass die Behinderung des Verkehrs durch das Müllfahrzeug gering bleibt.

TEAM ORANGE
Ihr Abfall – unsere Aufgabe

team orange | Am Güzßgraben 9 | 97209 Veitshöchheim
Telefon 0931 / 6156 400
www.team-orange.info | info@team-orange.info



BERGTHEIM | KÜRNACH | ESTENFELD | WÜRZBURG | EIBELSTADT | OCHSENFURT | AUB | RÖTTINGEN

**MOVE
ABLE
CARE**

**„KEIN SCHWEIN
RUFT DICH AN“**

Du arbeitest als Pflegefachkraft und willst einen Dienstplan ohne „Überraschungen“?

Du willst deine freien Tage genießen und nicht gefragt werden, ob du „mal wieder“ aushelfen könntest?

**Wir rufen dich nicht an.
Versprochen!**

Bewirb dich für das Springerteam **MOVEABLE CARE**

Weitere Infos unter:
www.willkommen-im-team.info

Senioreneinrichtungen
des Landkreises Würzburg

THE GREATEST SHOW

MUSIKKAPELLE WINTERHAUSEN FRÜHLINGSKONZERT

29. MÄRZ 2025
EINLASS: 18:30 UHR
BEGINN: 19:00 UHR

LEITUNG: ANDREA BLAß

**BÜRGERHAUS WINTERHAUSEN
EINTRITT FREI**

Polizeipräsidium
Unterfranken

PEDELEC TRAINING



WAS?

- Tipps, Tricks und Übungen für mehr Sicherheit im Alltag
- Zielgruppe „Radfahrende 50+“
- **Kostenfreies Angebot** der Polizeiinspektion Würzburg-Stadt
- Bitte Pedelec und Helm mitbringen und tragen!

#KOPF
Erkennung

WIE? Anmeldung bei der Polizeiinspektion Würzburg-Stadt unter Tel. 0931 / 457-2045 oder -2046

Foto: pücker, nee, stock.adobe.com

www.polizei.bayern.de/unterfranken



Neue Wege in Produktion und Vermarktung **Lehrfahrt nach Wiesbaden**

Auf Anregung der Landfrauen im BBV-Bildungswerk Unterfranken veranstaltet die BBV-Touristik GmbH:

Die Domäne Mechtildshausen im Wiesbadener Stadtteil Erbenheim wird nach ökologischen Richtlinien bewirtschaftet. Der vielfältig aufgestellte landwirtschaftliche Betrieb bietet Jugendlichen aus sozial geschwächten Verhältnissen eine berufliche Perspektive in der Produktion, Verarbeitung und Direktvermarktung. Bei einer interessanten Führung über das Gutsgelände werden die einzelnen Betriebszweige gezeigt wie Metzgerei, Bäckerei, Molkerei, Kuhstall, Reithalle, Markthalle uvm. Im hofeigenen Restaurant werden wir das Mittagessen aus frisch zubereiteten saisonalen Produkten einnehmen. In direkter Nachbarschaft liegt die Topfkrautergärtnerei Mulke. Auch hier gibt es eine fachkundige Führung. Unseren lehrreichen Tag schließen wir ab bei Kaffee und Kuchen im Betrieb Mulke.

Termine

Dienstag, 13.05.2025, Abfahrt Unterpleichfeld	Dienstag, 24.06.2025, Abfahrt Ochsenfurt
Mittwoch, 14.05.2025, Abfahrt Maidbronn/Rimpar	Dienstag, 08.07.2025, Abfahrt Uettingen
Dienstag, 20.05.2025, Abfahrt Uettingen	Mittwoch, 09.07.2025, Abfahrt Estenfeld
Mittwoch, 21.05.2025, Abfahrt Eibelstadt/Theilheim	Mittwoch, 16.07.2025, Abfahrt Ochsenfurt

Programm

ca. 07.15 Uhr	Abfahrt
10.00 – 13.45 Uhr	Führung Domäne Mechtildshausen mit anschließendem Mittagessen
14.15 – 17.00 Uhr	Führung Kräutertopfgärtnerei Mulke in Delkenheim mit Kaffee und Kuchen
ca. 17.00 Uhr	Rückfahrt

Teilnehmergebühr: € 45,50
 Verpflegung: € 40,50
Fahrtpreis gesamt: € 86,00

Anmeldefrist: 15.03.2025

- Inklusive:**
- Busfahrt im bequemen Reisebus
 - BBV Reisebegleitung
 - Mittagessen
 - Kaffee und Kuchen

Nicht eingeschlossen:
 Sonstige Verpflegung, Getränke, persönliche Ausgaben

Mindestteilnehmerzahl: 40 Personen/Bus
Stornobedingungen:
 Bei Storno ab Buchung bis 10.04.2025 fallen 10 € Bearbeitungsgebühr an. Bei Annullierung ab dem 11.04.2025 oder bei Nichterscheinen am Reisetag kann keine Erstattung des Reisepreises erfolgen.
Zahlungshinweis:
 Zahlung des Reisepreises bei Anmeldung.
 Der Reisepreis ist vom Anmelder für alle angemeldeten Personen komplett zu überweisen.

Anmeldung bei Ortsbäuerin:
Gabriele Schmolz, 09333-904511 (auch AB)
 oder direkt über die Geschäftsstelle Würzburg
 Tel. 0931 / 2795740 Email: wuerzburg@bayerischerbauernverband.de

Reiseveranstalter: BBV Touristik GmbH, München
 Pädagogische Konzeption: BBV-Bildungswerk





Online Vortrag „Gesund ernährt in und durch die Schwangerschaft“
Dienstag, 18. März von 19.30-21.00 Uhr
 MIT ANMELDUNG.

Entdeckungsreise Bibliothek für Kindern im Alter von 4-8 Jahren mit einem Elternteil (Geschwisterkinder dürfen mitgebracht werden)
26. März von 16.00-17.00 Uhr in der Stadtbibliothek Ochsenfurt.
 MIT ANMELDUNG.

Kinder kochen mit – einfache Gerichte gemeinsam zubereitet
Ich koche mit Papa für Papas mit Kindern von 1-3 Jahren
Samstag, 29. März von 10.00-12.00 Uhr in der Schulküche der Mittelschule Ochsenfurt. MIT ANMELDUNG.

Babytreff für Eltern mit Babys und Kleinkindern
Montags von 10.00-11.30 Uhr im FSP Ochsenfurt, Kellereistraße 8 in Ochsenfurt. 17.03. (mit Katrin Freudenberger), 24.03., 31.03.

Ich freue mich darauf Sie kennen zu lernen.
Mehr Informationen unter: www.fsp.skf-wue.de



Familienstützpunkt Ochsenfurt im SkF
 Kellereistraße 8, Ochsenfurt
 Franziska Ruppert
 Tel. 09331 804572 oder 0175 7905436
 familienstuetzpunkt-ochsenfurt@skf-wue.de



seit 1845
Leo-Weismantel-Realschule
- staatlich anerkannt

Fachbereich Öffentlichkeitsarbeit Gemeinnützige Realschulen Marktbreit



seit 1984
Private Realschule des Bildungswerks Marktbreit
- die Bildungschancen-Realschule

Juniorwahl an den privaten Realschulen Marktbreit Die Wahlergebnisse entsprechen weitgehend dem aktuellen Bundestrend



Fast wie im richtigen Leben – Juniorwahl an den privaten Realschulen Marktbreit
(Foto: Alexander Reinhardt, 21.02.2025)

Die Juniorwahl ist eine Initiative des gemeinnützigen und überparteilichen Vereins „Kumulus e.V.“ aus Berlin, der auch die Reihe „Jugend debattiert“ organisiert. Es ist ein großangelegtes Projekt zur politischen Bildung an weiterführenden Schulen, um Jugendlichen das Erleben und Erlernen von Demokratie zu ermöglichen. Im Vorfeld von Landtags-, Bundestags- und Europawahlen stellt „Kumulus e. V.“ den teilnehmenden Schulen nicht nur didaktisches Material für den Unterricht zur Verfügung, sondern auch alle erforderlichen Wahlunterlagen, um eine Wahl unter realitätsgetreuen Bedingungen durchzuführen.

An den privaten Realschulen Marktbreit fand die Juniorwahl am 21. Februar 2025 statt, also nur zwei Tage vor den vorgezogenen Bundestagswahlen am 23. Februar. Die Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufen 8 bis 10 konnten an diesem Tag ihre Stimme abgeben – vorausgesetzt, sie hatten den Wahlschein dabei und konnten sich ausweisen. Das Wahllokal mit den Wahlkabinen befand sich in der Aula. Die Wahlkommission wurde von den Schülerinnen und Schülern der Klasse 10bf gebildet. Unter Anleitung ihres Lehrers Alexander Reinhardt hatten sie sich auf diese Aufgabe im Rahmen des Schulfachs „Politik und Gesellschaft“ genau vorbereitet.

Das offizielle Wahlergebnis an den privaten Realschulen Marktbreit entsprach weitgehend den Resultaten der von Bayerischen Jugendring organisierten U-18-Bundestagswahl und damit in etwa auch dem amtlichen Endergebnis der echten Bundestagswahl: während die Parteien der Ampel-Koalition an Stimmen verloren, schnitten die Union, AfD und Die Linke gut ab.

Gut beraten – selbstbestimmt teilhaben!



Bezirk
Unterfranken

Terminankündigung – wohnortnahe Beratung

Der Bezirk Unterfranken ist für Sie da und bietet in Ihrer Region für Menschen mit Pflegebedürftigkeit und/oder Behinderung und deren Angehörige sowie allen weiteren interessierten Personen eine individuelle Beratung zu Themen der Eingliederungshilfe an.

Die Beratungen finden an folgenden Tagen in der Zeit **von 13:00 Uhr bis 16:00 Uhr im Pflegestützpunkt Würzburg** (Bahnhofstr. 11, 97070 Würzburg) statt:

02.04.2025

14.05.2025

Terminvereinbarung unter:

☎ **0931 7959-1349**

✉ beratung-eingliederungshilfe@bezirk-unterfranken.de

🌐 www.bezirk-unterfranken.de/beratung-egh

Gerne können Sie auch Ihren Termin für eine Online-Beratung rund um die Themen Hilfe zur Pflege und Eingliederungshilfe auf der Homepage vom Bezirk Unterfranken buchen.:

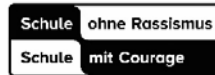
www.bezirk-unterfranken.de/Online-Beratung



seit 1845
Leo-Weismantel-Realschule
 - staatlich anerkannt

Fachbereich Öffentlichkeitsarbeit

Gemeinnützige Realschulen Marktbreit



seit 1984
Private Realschule des Bildungswerks Marktbreit
 - die Bildungschancen-Realschule

Aktionswochen „Abgeordnete schenken Schulen eine Unterrichtsstunde“ Die Landtagsabgeordnete Barbara Becker zu Gast bei den privaten Realschulen Marktbreit



Die Landtagsabgeordnete Barbara Becker, Kitzingen, im Gespräch mit den Schülerinnen und Schülern der 10. Klassen der privaten Realschulen Marktbreit (Aufnahme Barbara Becker, 06.02.2025)

Marktbreit. Über 130 bayerische Politiker aus dem Bundestag, dem Landtag oder aus dem kommunalen Bereich beteiligten sich 2025 an der Aktion „Abgeordnete schenken eine Unterrichtsstunde“ der Freien Schulen in Bayern. In diesem Jahr fand die Aktion vom 27. Januar bis 7. Februar statt, also kurz vor den vorgezogenen Bundestagswahlen am 23. Februar 2025. Damit gewann die Veranstaltung natürlich an Aktualität.

Zu Gast bei den privaten Realschulen Marktbreit war Barbara Becker, die der Christlich-Sozialen Union (CSU) angehört und seit 2018 den Stimmkreis Kitzingen im Bayerischen Landtag vertritt.

In der Aula der privaten Realschulen Marktbreit erwarteten die etwa 50 Schülerinnen und Schüler der 10. Klassen gespannt auf die Ausführungen der Politikerin. Zunächst stellte sich Barbara Becker vor und beschrieb ihren Weg in die Politik und berichtete über ihre politische Arbeit in München. Im Anschluss daran konnten die Schülerinnen und Schüler der Abschlussklassen Fragen stellen. Es entspann sich ein reges Gespräch zwischen der Schülerschaft und der Abgeordneten, die ihrerseits auch an den Meinungen der Jugendlichen interessiert war.

Da sich die „geschenkte“ Stunde als zu kurz erwies, um alle auf Karteikarten notierten Fragen zu beantworten, versprach die Abgeordnete, auf die noch offenen Fragen in digitaler Form Feedback zu geben.



GYMNASIUM MARKTBREIT
 Naturwissenschaftliches und Sprachliches Gymnasium
 Profil Inklusion, Junior-Ingenieur-Akademie, MINT-freundliche und Digitale Schule, Cambridge Language Assessment Center, Umweltschule in Europa
 - Internationale Nachhaltigkeitsschule, Lernort mit Auszeichnung durch das UNESCO-Weltaktionsprogramm Bildung für nachhaltige Entwicklung,
 Erasmus+

Einladung

Das Gymnasium Marktbreit lädt herzlich am Donnerstag, **10.04.2025**, zur Veranstaltung **„Schule erleben“** (von 17.00 bis 19.00 Uhr) und zur **Informationsveranstaltung zum Übertritt an das Gymnasium Marktbreit** (von 19.00 bis 20.00 Uhr) ein.

Anmeldung zur Aufnahme in die 5. Klasse des Gymnasiums Marktbreit
 Bitte melden Sie Ihre Kinder für die 5. Klasse für das Schuljahr 2025/26 in der Woche vom **05.05.2025 – 09.05.2025** im Sekretariat des Gymnasiums Marktbreit, Neue Obernbreiter Str. 21 (Telefon 09332 5926-0) an:

Mo – Mi 08.00 – 16.00 Uhr D Anmeldung erfolgt über unsere Homepage:
Fr 08.00 – 14.30 Uhr



<https://www.gymnasium-marktbreit.de/uebertritt/informationen-zum-uebertritt/>

Dort können Sie über einen Link - zum gegebenen Zeitpunkt - die benötigten Dokumente online ausfüllen und müssen nicht persönlich zur Schule kommen. Für die Anmeldung benötigen wir die **Geburtsurkunde** (Abstammungsurkunde) in Kopie und bei Grundschulern das **Übertrittszeugnis im Original** und außerdem den **unterschiedenen Aufnahmeantrag** des Online Tools.

Sie können diese Anmeldeunterlagen in den Briefkasten links vom Haupteingang der Schule einwerfen oder sie per Post an die Schuladresse senden. Wenn Sie diese Möglichkeit der Anmeldung wählen, stellen Sie bitte sicher, dass **Ihre Unterlagen zuverlässig bis Mittwoch, den 07.05.2025, an der Schule ankommen.**

Bei Fragen zum Ausfüllen, kontaktieren Sie uns bitte unter mail@gymnasium-marktbreit.de. Wir sind gerne behilflich. Falls Sie eine persönliche Unterstützung des Aufnahmeantrags wünschen, können Sie zu den oben genannten Zeiten in die Schule kommen.

Schülerinnen und Schüler, die von einer Mittel- oder Realschule an das Gymnasium wechseln möchten, werden um eine Voranmeldung im oben genannten Zeitraum gebeten.

Der **Probeunterricht** für die 5. Klasse für das Schuljahr 2025/26 findet vom **13.05.2025 – 15.05.2025** statt. Einen genauen Zeitplan erhalten Sie persönlich bei Ihrer Anmeldung.

gez. Christiane Lehnrieder
 Studiendirektorin, ständige Stellvertreterin des Schulleiters

Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau



Nackten im Fokus Beweglich bleiben – Schmerz vertreiben

Jede zweite Person in Deutschland leidet unter Nacken- und Schulterschmerzen. Der diesjährige Tag der Rückengesundheit am 15. März greift dieses Thema auf.

An diesem Tag geht es unter dem Motto „Beweglich bleiben – Schmerz vertreiben“ darum, wie man Nacken- und Schulterbeschwerden vermeiden kann. Ziel ist es, die Bedeutung eines gesunden Nackens bewusst zu machen und nützliche Informationen bereitzustellen. Es gibt viele Tipps zur Vorbeugung und Linderung von Nacken- und Schulterschmerzen, wie zum Beispiel einen ergonomischen Arbeitsplatz, regelmäßige Bewegung oder Ausgleichsübungen bei der Arbeit.

Auf seiner Internetseite <https://agr-ev.de/de/tag-der-rueckengesundheit> stellt der Verein „Aktion Gesunder Rücken“ einen Ratgeber für einen schmerzfreien Nacken und entspannte Schultern mit vielen hilfreichen Maßnahmen bereit. Außerdem finden sich dort alle Termine zu Online- und Vor-Ort-Veranstaltungen für einen gesunden Rücken.



Mit Holzbau in Deine Zukunft! Der triale Studiengang: Das Biberacher Modell Holz fasziniert dich und du hast Lust im Holzbau in Zukunft was zu bewegen?

Der triale Studiengang "Holzbau – Projektmanagement / Bauingenieurwesen" bietet eine tolle Möglichkeit für junge Menschen, die gerne in dem Bereich Holzbau arbeiten und dabei Führungspositionen anstreben.

Diese Ausbildung dauert insgesamt 5 Jahre und 3 Monate und kombiniert eine duale Ausbildung zum/r Zimmerer/in mit dem Hochschulstudium Holzbau Projektmanagement / Bauingenieurwesen an der Hochschule Biberach

Im Biberacher Modell erwerben die Teilnehmenden folgende Qualifikationen:

- * **Gesellenbrief im Zimmererhandwerk**
- * **Polier/in im Zimmererhandwerk**
- * **Meisterbrief im Zimmererhandwerk**
- * **Hochschulabschluss Bachelor of Engineering im Studiengang Holzbau Projektmanagement/Bauingenieurwesen**

Voraussetzung ist eine Hochschulzugangsberechtigung.

Nächster Ausbildungsstart: September 2025 / **Bewerbungsschluss:** 31. Mai 2025

Informationen und Anmeldung unter:
Bildungszentrum Holzbau, Biberach
Wolfgang Schafitel – 07351 44091 55
Email: schafitel@zaz-bc.de

Tag der Rückengesundheit am 15. März



Verspannter Nacken, steifer Hals

Lange Autofahrten, falsches Sitzen oder eine schlechte Schlafposition in der Nacht: Nackenschmerzen entstehen häufig durch falsch belastete oder verspannte Muskeln. „Eine schwache Schulter- und Halsmuskulatur kann das Risiko eines schmerzenden Nackens zusätzlich erhöhen“, weiß Daniela Keller, Gesundheitsexpertin bei der AOK in Würzburg. Die Wirbelsäule ist von Muskeln umgeben, die diese stabilisieren und bewegen. Die zahlreichen Muskeln der Halswirbelsäule und der Schultern sorgen für die Haltung und Beweglichkeit des Kopfes. Es ist wichtig, diese zu stärken und zugleich einseitige Belastungen zu vermeiden. Um Schmerzen im Nacken vorzubeugen, sind regelmäßiges Training, gezielte Dehnübungen und dynamisches Sitzen ratsam, das vor allem im Büro hilft, eine falsche Haltung zu vermeiden. „Statt starr auf dem Stuhl zu sitzen, ist es besser, die Sitzposition und Sitzhaltung öfter zu wechseln: am besten in verschiedene Sitzpositionen, mal vorgeneigt, mal aufrecht, mal zurückgelehnt“, so Daniela Keller.

Nackenverspannung lösen

In aller Regel verursachen muskuläre Verspannungen einen schmerzenden Nacken. Muskeln und verkrampftes Gewebe können sich durch Einsatz von Wärme lockern, da diese für eine bessere Durchblutung sorgt. Gerade bei Verspannungen ist das ein wichtiger Effekt, denn stark verspannte Muskelfasern drücken die Gefäße in den Muskeln zusammen und die Durchblutung

nimmt ab. Es sammeln sich Stoffwechselprodukte, die bestimmte Rezeptoren reizen, was zu Schmerzen führt. Zur Schmerzlinderung nehmen Betroffene unbewusst eine Schonhaltung ein, die wiederum die Verspannungen verstärkt. „Um diese belastende Wechselwirkung von Verspannung, Schmerz und Schonhaltung zu unterbrechen, kann eine Wärmebehandlung helfen, beispielsweise ein heißes Bad, ein Saunabesuch, eine Wärmflasche oder auch ein Schal“, so Daniela Keller. Bewegung wie sanftes Training, vorsichtiges Dehnen und Schulterkreisen sowie gemäßigtes Krafttraining stärkt die Nackenmuskulatur und kann ebenfalls Verspannungen lösen. Rückenschule und Ausdauertraining wirken vorbeugend. Um den Rücken und die Halswirbelsäule gesund zu halten, kann die Teilnahme an AOK-Gesundheitskursen sinnvoll sein. Die AOK unterstützt mit kostenfreien Kursangeboten – online und vor Ort: www.aok-gesundheitskurse.de.

Akuten Nackenschmerzen liegt oft keine spezifisch behandelbare Ursache zugrunde. Sie sind daher zwar unangenehm, aber meist harmlos, und klingen in der Regel innerhalb von ein bis zwei Wochen wieder ab. Generell gilt aber: Wenn die Beschwerden nicht vergehen oder immer wieder auftreten, ist in jedem Fall der Besuch in der Arztpraxis angebracht, um die Ursache abzuklären.

Internet-Tipps

www.agr-ev.de -

Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.

www.bdr-ev.de -

Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V.

AOK-Ernährungstipps zur Fastenzeit



Langsam, aber sicher

Die Fastenzeit sehen hierzulande viele Menschen als den idealen Zeitpunkt zum Abnehmen. Der Frühling kommt und sie möchten weniger essen und sich dazu auch mehr bewegen. Wer tatsächlich übergewichtig ist und dauerhaft Pfunde loswerden will, kann die Fastenzeit zum Einstieg in eine längerfristige Ernährungsumstellung nutzen. „Wer allerdings auf schnelle Diäten setzt, hat meist nach kurzer Zeit das verlorene Gewicht wieder drauf“, sagt Ulrike Jaques, Ernährungsexpertin bei der AOK-Direktion Würzburg. Mehr Erfolg verspricht es, die Ernährungsweise auf Dauer zu verändern, dabei die richtigen Lebensmittel zu wählen und den Mahlzeiten-Rhythmus anzupassen. Am besten klappt eine solche Ernährungsumstellung in kleinen Schritten. „Das ist dann wohlgeerntet keine Diät, sondern ein dauerhaftes Verändern von Routinen und Gewohnheiten“, so Ulrike Jaques.

Richtiges Abnehmen erleichtert das Gewichthalten

Bei genauerem Hinsehen gibt es eine gute Nachricht für alle Abnehmwilligen: „Sie brauchen nicht auf alles zu verzichten oder gar zu hungern, weil das ohnehin nichts bringt“, so Ulrike Jaques. Wegweisend sind bei einer Ernährungsumstellung drei Fragen: „Was esse ich?“, „Wann bzw. wie oft esse ich?“ und – für viele die wichtigste und zugleich schwierigste Frage – „Warum esse ich?“ Beim Abnehmen sind drei ausgewogene Mahlzeiten pro Tag empfehlenswert. Für die Sättigung sind Lebensmittel mit hochwertigem Eiweiß hilfreich, zum Beispiel Hülsenfrüchte und Pilze, Eier, Fisch oder mageres Geflügelfleisch und Milchprodukte. Wichtig sind Esspausen von drei bis fünf Stunden zwischen den einzelnen Mahlzeiten, was bedeutet, Snacks und Zwischenmahlzeiten wegzulassen und zwischendurch auch keine kalorienhaltigen Getränke zu sich zu nehmen. „Die Hauptrolle spielt beim gesunden Essen immer Gemüse“, sagt Ulrike Jaques. Eine große Hilfe zum Einstieg ins Abnehmen kann ein Ernährungstagebuch sein. Das unterstützt dabei, den Überblick über die verzehrte Menge und die Stimmung zu behalten. Denn: Essen hat nicht nur die Funktion, Hunger zu stillen, sondern es erfüllt oft auch emotionale Bedürfnisse. „Sich ungünstiger Gewohnheiten bewusst zu werden und der Nahrungsaufnahme an sich mehr Aufmerksamkeit zu schenken, trägt daher ganz wesentlich zum Erfolg der Ernährungsumstellung bei“, so Ulrike Jaques.

Die Menge macht's

Wer in der Fastenzeit bewusst Verzicht üben möchte, lässt bestimmte Angewohnheiten vorübergehend weg. Bei einer dauerhaften Umstellung auf gesündere Ernährung hingegen geht es darum, weniger günstige Lebensmittel langfristig durch geeignetere zu ersetzen. „Das gelingt, wenn man das Durchhaltevermögen und den Genuss durch Abwechslung auf dem Teller fördert und gleichzeitig mehr auf den Energiegehalt achtet“, sagt Ulrike Jaques, Ernährungsexpertin bei der AOK in Würzburg.

Vorfahrt für Gesundes

Gemüse, zubereitet mit hochwertigen Ölen, und zuckerarme Obstsorten wie Beeren oder Äpfel bilden die Basis einer gesunden Ernährung. „Am besten mindestens doppelt so viel Gemüse wie Obst essen“, rät Ulrike Jaques. Denn der meist hohe Fruchtzuckergehalt im Obst liefert reichlich Kalorien und kann die Leber belasten. Ballaststoffreiche Lebensmittel – vor allem Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte – fördern die Verdauung und tragen zur Sättigung bei. Neuere Studien belegen, dass insbesondere ein ausreichender Eiweißanteil in der Kost für die Sättigung wichtig ist. Aus ernährungsmedizinischer Sicht besteht eine Hauptmahlzeit idealerweise aus 50 Prozent Gemüse, 30 Prozent sättigenden eiweißreichen Lebensmitteln und 20 Prozent Beilagen wie ballaststoffreichen Vollkornprodukten oder Kartoffeln.

Nüsse und Hülsenfrüchte liefern Eiweiß

Beim Thema Eiweiß fallen den meisten Verbraucherinnen und Verbrauchern als erstes tierische Lebensmittel ein. Doch diese enthalten auch gesättigte Fettsäuren, die den Stoffwechsel belasten und die Gesundheit beeinträchtigen können. „Grundsätzlich sind Hülsenfrüchte wie Bohnen und Linsen, mageres Fleisch, Fisch, Tofu, Eier, Milchprodukte, Vollkorngetreide und Nüsse gute Eiweißquellen“, erklärt Ulrike Jaques. Einheimische Nussorten wie Hasel- und Walnüsse liefern neben Eiweiß auch günstige Fette und sind aus einer vollwertigen modernen Ernährung nicht mehr wegzudenken. „Gemüse lässt sich abwechslungsreich zubereiten, sei es als Suppe, Salat, Eintopf oder Auflauf“, so Ulrike Jaques. Hier gibt es eine große Auswahl an Sorten, die man auch nutzen kann, um immer neue Gerichte auf den Tisch zu bringen. Auch die Zugabe hochwertiger Öle, Nüsse oder Samen mit einem hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren bringt – neben den wertvollen Inhaltsstoffen - zusätzliche Geschmacksrichtungen auf den Teller.

Nüsse und das passende Nussöl machen auch das folgende Rezept zu einer besonderen Delikatesse:

Pastinakensuppe

Zutaten (für eine Person)

200 g Pastinaken
1 EL Walnussöl
350 ml Gemüsebrühe
15 g Walnüsse (gehackt oder gemahlen)

Zubereitung:

Pastinaken waschen, putzen und schneiden. Im Öl bei niedriger bis mittlerer Temperatur einige Minuten andünsten, anschließend Brühe zugeben und etwa 20 Minuten kochen. Suppe pürieren und mit Walnüssen anrichten.

Viel trinken, wenig Zucker

Wer sich dauerhaft gesund ernähren oder sogar Gewicht reduzieren und halten will, tut gut daran, auf kalorien- und zuckerfreie Getränke zu setzen und täglich mindestens anderthalb bis zwei Liter Wasser zu trinken. Wer sich viel bewegt und viel

schwitzt, benötigt noch mehr Flüssigkeit. „Empfehlenswert sind Leitungs- oder Mineralwasser und kalorienfreie Tees“, sagt Ulrike Jaques, Ernährungsexpertin von der AOK in Würzburg. Zuckerhaltige Getränke wie Limonaden, Cola, Fruchtsaftgetränke oder auch Fruchtnektare liefern hingegen unnötige Kalorien und löschen meist nur kurzzeitig den Durst. Selbst der natürliche Fruchtsaft liefert unverdünnt sehr viel Fruchtzucker. „Fruchtsaft ist nur in Maßen als stark verdünnte Schorle und zum Sport das Richtige“, so Ulrike Jaques. Solche Schorlen können helfen, den Mineralstoffhaushalt bei viel Bewegung und Schwitzen ausgeglichen zu halten. Wasserreiches Obst und Gemüse sowie klare Suppen dienen zusätzlich als sinnvolle Flüssigkeitszufuhr. Alkoholhaltige Getränke sind – abgesehen vom Alkohol, der an sich schon viele Nachteile hat – als Durstlöscher ungeeignet, da sie harntreibend wirken und dem Körper Flüssigkeit entziehen. Da Alkohol zudem Hungergefühle erzeugt, ist er beim Abnehmen besonders ungünstig.

Zucker möglichst meiden

Ernährungsmedizinerinnen und -mediziner warnen mehr denn je vor zuckerreichen Nahrungsmitteln. Ein Zuviel an Zucker kann im Körper sehr rasch in Fett umgewandelt werden. „Ein zu hoher Zuckergehalt der Kost behindert sogar den Fettabbau und das Abnehmen“, warnt Ulrike Jaques. Zudem steht Zucker im Verdacht, ebenso wie ein Zuviel an tierischen Lebensmitteln, entzündliche Vorgänge im Körper zu befeuern. Ulrike Jaques empfiehlt deshalb, Süßes bewusst und in sehr kleinen Mengen zu genießen – am besten als kleinen Nachtisch. Besonders wichtig und gesundheitsfördernd ist es, auf zuckerhaltige Snacks zwischendurch zu verzichten.

Gesunde Fette bewusst einplanen

Das Thema Fette sieht die Wissenschaft inzwischen – anders als Zucker – weniger problematisch, solange man konsequent zwischen günstigen und ungesunden Fetten unterscheidet. Nach wie vor lautet eine wichtige Empfehlung, versteckte und gesättigte Fette zu meiden. Diese sind vor allem in tierischen Lebensmitteln enthalten. Bei den ungesättigten und den Omega-3-Fettsäuren aus hochwertigen Ölen, fettreichem Fisch, Nüssen und Samen gibt es hingegen Entwarnung.

Am besten genießt man Süßes in Form von frischem Obst, traditionell gerne zum Frühstück, zum Beispiel als:

Zuckerarmes Porridge

(Zutaten für eine Person)

50 g Vollkorn-Hafer-Porridge (fein zerkleinerte Vollkornhaferflocken)

150 ml Wasser

100 g Obst und Beeren der Saison

30 g Nüsse (nach Belieben)

1 TL hochwertiges Nussöl (nach Belieben)

Zubereitung:

In einer Schale das zerkleinerte Porridge mit kochendem Wasser übergießen, gründlich umrühren und etwas ziehen lassen. In der Zwischenzeit Obst und / oder Beeren waschen, bei Bedarf putzen, zerkleinern zum Porridge geben. Evtl. Nüsse hacken oder mahlen und mit dem Öl ebenfalls untermischen.

Landratsamt



Aus der Weiterbildungsreihe „Fit fürs Ehrenamt“: Workshop zur effektiven Zusammenarbeit im Verein

Ein gelungenes Miteinander im Verein ist eine wichtige Voraussetzung für ein erfolgreiches und lebendiges Klubleben. Es gibt verschiedene Faktoren, die eine gute Zusammenarbeit und Kommunikation fördern oder stören können.

In der Programmreihe „Fit fürs Ehrenamt“ bietet die Servicestelle Ehrenamt des Landkreises Würzburg einen kostenfreien Weiterbildungskurs an. Teilnehmende erfahren, wie eine gute Kommunikation dazu beiträgt, Aufgaben in Vereinen, Organisationen und Initiativen gut zu verteilen und zu planen.

Kostenloser Workshop „Effektive Zusammenarbeit: Gemeinsam mehr erreichen“

Die Veranstaltung findet am Mittwoch, 26. März 2025, von 18 bis 21 Uhr im Sitzungssaal II des Landratsamts Würzburg (Zeppelinstraße 15, 97074 Würzburg) statt. Der Workshop bietet die Möglichkeit, Techniken und Strategien kennenzulernen, die die Zusammenarbeit im Team stärken. Dabei beschäftigen sich die Teilnehmer mit Themen wie Feedbackkultur, Besonderheiten der Kommunikation oder dem Umgang mit Konflikten. Durch Rollen- und Auftragsklärung wird gezeigt, wie komplexe Themen transparent gestaltet werden können. Die Referentinnen Jennifer Thiele und Dr. Hilke Posor vermitteln den Teilnehmenden Wissenswertes sowie praktische Tipps und setzen den Fokus gleichzeitig auf praktische Übungen und den Erfahrungsaustausch.

Die Veranstaltung ist für alle freiwillig engagierten Bürgerinnen und Bürger im Landkreis Würzburg kostenfrei. Die Anmeldung ist ab sofort möglich und erfolgt online unter www.landkreis-wuerzburg.de/ehrenamt unter dem Menüpunkt „Weiterbildung“.

Die Servicestelle Ehrenamt wird als Zentrum für lokales Freiwilligenmanagement durch das Bayerische Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales und das Bayerische Staatsministerium für Digitales gefördert. Die Angebote der Servicestelle Ehrenamt und weitere kostenfreie Weiterbildungsangebote sind unter www.landkreis-wuerzburg.de/bildung-freizeit-kultur/servicestelle-ehrenamt/ zu finden.

Anzeigen



Danke

Erna Seubert

geb. Kümmel
* 24.02.1938 † 09.02.2025

- für die Begleitung auf ihrem letzten Weg
- für jedes geschriebene und gesprochene Wort
- für eine liebevolle Umarmung
- für Blumen und Geldzuwendungen
- den Sommerhäuser Musikanten
- dem Kirchenchor

Walter Seubert
Barbara und Bernd mit Familien

Sommerhausen, im Februar 2025

Wir suchen einen kleinen Garten,
ca. 50 - 300 qm,
in Sommerhausen / Eibelstadt zur Pacht / Kauf.

Tel.: 0177 - 4428668 oder eihafner@web.de

Familie in Frickenhausen sucht Hilfe
für Putzen, Bügeln ggf. Garten;
6 - 8 Std/W á 15€

Telefon 0170/2970090 (auch per WhatsApp)

Suchen für 2 Generationen ein 1- oder
2-Familienhaus, einen Bauplatz oder ein
1-Familienhaus mit Bauplatz.

Tel.: 0049171 6203473 oder 0151-25238813

Wir suchen unser neues Zuhause

Familie sucht Haus oder Wohnung zum Kauf
(bis 450.000 €).

☎ 0176 45707641

**Suche Skat- und/oder Schafkopfrunde
in Winter-/Sommerhausen, Eibelstadt.**

09333 1226

Suche 2,5 bis 3-Zimmerwohnung im EG oder
Gebäude mit Aufzug, Balkon oder Terrasse in
Eibelstadt. Bin alleinstehend!!

Tel.: 0173 9419731

Junge Familie mit Zwillingen sucht Haus
zum Kauf. Würzburg oder nähere Umgebung, ab
140 qm. Sanierungsbedürftig oder bezugsbereit.

haus@schiebler.eu

Junge Familie aus Eibelstadt sucht ab sofort
eine 4-Zimmerwohnung in Eibelstadt zum
Mieten oder Kaufen.

Tel: 0160 4555660

Kaufe fair Bilder,

Antiquitäten, Zinn, Teppiche, Uhren,
Silber-/Gold-, Modeschmuck, Münzen aller
Art (auch DM), Musikinstrumente, Porzellan,
Abzeichen, Bilder 1. + 2. Weltkrieg,
versilberte Bestecke.

Mache und suche Wohnungsaufösungen.

Telefon 0151 / 66931450

Ruhiges solventes Ehepaar sucht
Haus, Wohnung oder Grundstück zum Kauf.
Zahlen gerne Erfolgsprämie von 3000 €
bei Vermittlung mit Kaufabschluß.

Telefon 0151 75036073

Familie sucht PKW, Bus,
Wohnwagen, Wohnmobil, auch rep.-bed.

Telefon 0160 / 4665743

Junge Familie sucht Baugrundstück
in Eibelstadt / Sommerhausen

01575 - 2937580

Einzelpers. sucht eine barrierefr. 2 Zimmer Whg.,
mind. 55qm, m. Balkon od. Terrasse, im Bereich zw.
Würzburg u. Marktbreit. Die Whg. sollte eine gute
öffentl. Verkehrsanb. haben. An einer langfr. Woh-
nungslösung bin ich interessiert u. pflege einen um-
sichtigen u. respektvollen Umgang m. Allen.
Habe keine Haustiere u. rauche nicht.
Freue mich auf Ihr seriöses Wohnungsangebot.
Handy: 0151-54 29 49 67

Liebe Kundschaft,

unsere Kartoffeln sind ausverkauft und wir gehen ab sofort in den wohlverdienten Kartoffel-Ruhestand!

Wir möchten uns ganz herzlich bei Ihnen für die jahrelange Treue und das Vertrauen bedanken.

Es war uns immer eine große Freude, Sie mit guten Kartoffeln zu versorgen.

Ein herzliches Dankeschön für alles!

Unser Obstverkauf geht weiter wie gewohnt.

Viele Grüße
Ihre Familie Fink

BÜRGERSPITAL
WÜRZBURG

JETZT BEWERBEN

WIR SUCHEN MITARBEITER (m/w/d) FÜR DIE ALTENPFLEGE

Stiftung Bürgerspital zum Hl. Geist • Theaterstraße 19 • 97070 Würzburg
0931 3503-412 • bewerbung@buergerspital.de • www.buergerspital.de/jobs

Holzbau Peter Juks

Zimmerer Dachdecker Spengler

Wir suchen!

ZIMMERER*

DACHDECKER*

SPENGLER*

(*m/w/d)

Holzbau Peter Juks GmbH
97199 Ochsenfurt-Goßmannsdorf • Weinbergsweg 40
Telefon 0 93 31 / 40 44
E-Mail: p.juks@holzbau-juks.de

Wohner & Pfeiffer
IMMOBILIEN

Verkauf

Vermietung

Wertermittlung

Mediation (Erbengemeinschaft)

Wohner & Pfeiffer Immobilien
Dr.-Maria-Probst-Straße 1
97082 Würzburg
0931 99 17 40 50
info@wohner-pfeiffer.de
wohner-pfeiffer.de

seit 1993

Stahl

Winterhäuser Straße 112
97084 Würzburg
0931/63594
mail@motorradhaus-stahl.de

Neufahrzeug Verkauf & Vertragswerkstatt für:

- Kawasaki
- Kymco
- Hyosung

Freie Werkstatt für:

- Suzuki
- Honda
- Yamaha
- Triumph
- und weitere!

Erhalte **5%** Rabatt
Gegen Vorlage dieses Coupons

Nur einmalig pro Kunde, bis zum 31.12.2019. Nur Privatkunden! Coupon ausstellen für zum Handel geschlossenen Erwerb, nur auf einen (1) Auftrag. Keine Kombination möglich.

DIE BAUMSCHULE in Erlach
(Ochsenfurt) Schwarzenbergstr. 28
GRUEN & MEHR – R. SCHRAMM
Donnerstag & Freitag von 8.00 bis 18.00 Uhr,
Samstag von 9.00 bis 13.00 Uhr;
u. n. Vereinbarung: 09331 985958
www.schramm-baumschule.de



Ihr professioneller Bestatter

www.omega-trauerhilfe.de

Wir sind jederzeit für Sie erreichbar:

0931 406 333 36

- alle Bestattungsarten
- auf allen Friedhöfen tätig
- Bestattungsvorsorge

info@omega-trauerhilfe.de
www.omega-trauerhilfe.de



Bernhard Möstl
Physiotherapeut

Physiotherapeut*in zur Verstärkung unseres Teams gesucht.

Manuelle Therapie | Lymphdrainage
Physikalische Anwendung (alle Kassen)

10 Jahre

Wir bedanken uns, dass wir Sie auf Ihrem gesundheitlichen Weg begleiten durften und freuen uns auf die kommenden Jahre!

Agnes Sauer mann & Bernhard Möstl

Hauptstraße 28 | 97286 Sommerhausen
Tel. 09333 9044455 | moestl.de | post@moestl.de

Bernhard Möstl
Heilpraktiker | Roling®

Haltungs- und Bewegungstherapie
Erweiterte Manuelle Therapie | Ohrakupunktur

Ruppert
GmbH & Co. KG

WERTSTOFFZENTRUM
CONTAINERVERLEIH
BETONTANKSTELLE
NATURSTEIN

E-Mail zentrale@ruppert-kg.de
Tel. +49 (0) 93 31 / 87 60-0



www.ruppert-kg.de



RENOS® GmbH & Co. KG

Böden Türen Treppen

97234 Reichenberg-OT Fuchsstadt * Albertshäuser Strasse 18 * Tel: 09333-1820 * www.renos.team



Jetzt Konto wechseln

Wir sind für Sie da – vor Ort und persönlich.

Während andere Banken Filialen schließen, bleiben wir in der Region – mit 26 Standorten und persönlichem Service. Profitieren Sie von einem starken Partner und entdecken Sie unser attraktives Girokonto-Angebot!

Unser Girokonto – fair & günstig

- ✓ schon ab 5 € im Monat*,
- ✓ **kostenfrei** für junge Leute bis 28 Jahre in Schule, Ausbildung oder Studium,
- ✓ **bequemer Kontowechsel-Service** – wir übernehmen das für Sie!



* Für Mitglieder, die unsere Papiersparvorteile nutzen. Details unter www.vr-bank-wuerzburg.de/girokonto

Das Original
est. 2020
**HEISSER
FRANKE**

JOB?
**JETZT
BEWERBEN**

buero@heisserfranke.de
09303 | 98 45 09 0

www.heisserfranke.de

**Stefan
Müller**
Sanitär • Heizung • Kundendienst
Eibelstadt • Tel.: 09303/ 980 737

KORFU
GRIECHISCHE SPEZIALITÄTEN

Erleben Sie ein Stück Griechenland mitten im Herzen Sommerhausens!

Feiern Sie mit uns:

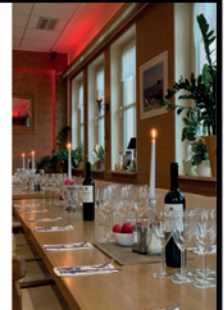
Geburtstage, Hochzeiten, Kommunion/Konfirmation, Jubiläen usw. ...

Sprechen Sie uns an:

Individuell und persönlich auf Sie zugeschnitten.
Ob Buffet, á la Carte oder ausgewählte Gerichte.
Platz für Große Gruppen + Parkplatz vor der Tür.

Öffnungszeiten 2025:

Mo. : Ruhetag
Di.-Fr. : 17.00 - 22.00 Uhr
Sa.-So. & feiertags: 11.00 - 22.00 Uhr



Reservierungen unter:

Telefon: 09333/8140

Website & Instagram:

www.korfu-sommerhausens.com

Folgt uns auf Instagram: restaurant_korfu_sommerhausens

Scannen Sie unsere Speisekarte :

Alle Gerichte auch zum
Mitnehmen!
(Mehrwegbehälter erhältlich)



Große & kleine Einrichtungswünsche

erfüllen wir nach Maß. Möbel für
jeden Wohn- und Arbeitsbereich:

• modern • zeitlos • traditionell •



www.Möbelmacher.de

Fragen kostet nichts, anrufen auch nicht: 0800 66 32 35 6

Witt Ihr Möbelmacher GmbH • Winterleitenweg 1 • 97318 Kitzingen • 09321 / 33450



ZAHNARZT
Dr. Uwe Neis

Hauptstraße 71
97246 Eibelstadt
Tel. 09303 / 8338
zahnarzt-neis-eibelstadt.de

**Denken Sie beim Frühjahrs-
putz auch an Ihre Zähne!**

- Wir unterstützen Sie gerne dabei!
- Für eine Terminvereinbarung erreichen Sie uns am besten telefonisch: **09303 / 8338**

RÄDERWECHSEL

35 EUR

Jetzt Termin vereinbaren

Tel.: 09331 80 33 31



AUTOSERVICE
ANDREAS KLUG
www.main-auto.com

Bayerisches Rotes Kreuz | **150 Jahre** in Würzburg

„Als wir in die Tagespflege kamen, haben wir vor allem an unsere Familien gedacht. Und natürlich an unser Alter. Komisch. Mit dem ganzen Spaß hatten wir gar nicht gerechnet.“

Bis zu 6 Tage mtl. kostenfrei*!
*je nach Pflegegrad unterschiedlich

Tagespflege Rottendorf

Beratung an 365 Tagen im Jahr. Kostenlos, rund um die Uhr:

08000 365 000

BRK-Tagespflege
Am Dreschplatz 7
97228 Rottendorf

+49 (0) 9302 9878-720

tagespflege.rottdorf.wue@brk.de
www.tagespflege-rottendorf.de



SCHON MAL ÜBER HEIZUNGSWECHSEL NACHGEDACHT?



Auf uns können Sie sich verlassen!
Bei einer unverbindlichen Erstberatung in unserer Ausstellung finden wir für Ihr Zuhause das passende Heizsystem. Rufen Sie gleich an und sichern Sie sich einen der begehrten Beratungstermine.

Ihr Paradigma Fachpartner

MARTIN WEBER HAUSTECHNIK
Elektro- & Sanitär Meisterbetrieb



Merowingerstraße 4
97297 Waldbüttelbrunn
Tel. 0931 784094-7
www.weber-martin.de

HECK

Verputz- und Malerbetrieb

Auszubildende und Gesellen gesucht! (m/w/d)

- sämtliche Verputz- und Malerarbeiten innen und außen
- Wärmedämmverbundsysteme
- Tapezierarbeiten und alte Maltechniken
- Trockenbauarbeiten
- Altbausanierung
- Dachbeschichtungen

Sie wollen das Besondere - fordern Sie uns heraus!

Ihr Meisterbetrieb Heck
Büttnergasse 7, 97252 Frickenhausen
Tel. 09331/3638, Fax 981196

»GORHAU«
Edel. Thomas Gorbau, s.A.

Bestattungs- und Überführungsinstitut
97084 Würzburg | Reuterstrasse 2
www.gorhau-bestattungen.de

24h Notdienst

Telefon 0931 - 61 00 00

Bestattungsvorsorge zu Lebzeiten
auf allen Friedhöfen tätig
alle Bestattungsarten

Kreativität und Gestaltung - ganz nach Ihren Wünschen

Das Feuerland - mit allen Sinnen genießen

m.b.t. Ihr Ofenbauer
moderne bau-technik

Tüchelhäuser Strasse 47 - 97199 Ochsenfurt - Tel.: 09331 / 2383

gültig bis 30.04.2025

Laura Christiansen

SPENDENAKTION

Mit jedem Verkauf aus dieser Aktion spenden wir einen Teil unserer Maklerprovision an das Würzburger Tierheim.

Machen Sie jetzt mit und verkaufen Sie Ihre Immobilie nicht nur zum Top-Preis, sondern tun Sie auch etwas Gutes.

Ihre persönliche Ansprechpartnerin:
Laura Christiansen | t: 0931 809914-55

l.christiansen@immobilien-ruppert.de
www.immobilien-ruppert.de

Segnitzerstraße 35, Frickenhausen, Bioweingut Laudens Bach

Heckenwirtschaft

21.03.2025 bis 12.04.2025

freitags & samstags ab 18 Uhr

Liebe FreundInnen, unsere Heckenwirtschaft naht. Kommt vorbei und genießt immer freitags und samstags ab 18 Uhr unsere Köstlichkeiten. Ich freue mich schon auf Euch, euer Laudens Bach

2025

Tischreservierungen möglich

Bioweingut Laudens Bach | Segnitzer Straße 43 | 97252 Frickenhausen
09331 3286 | 0151 70 89 35 85 | wein@laudensbach.de

Sichern Sie
sich Ihren
Platz in den
Mainwiesen

Caritas-Tagespflege Mainwiesen

- Betreuung und Verpflegung nutzen
- Gemeinschaft erfahren, Tagesstruktur genießen
- Angehörige entlasten

Für die Tagespflege steht Ihnen ab Pflegegrad 2 ein eigenes Budget der Pflegekasse zur Verfügung, unabhängig von Ihrem Pflegegeld.

herzlich • fördernd • vor Ort • aktivierend • fürsorglich

www.caritas-wuerzburg.org/pflege-betreuung/tagespflege

Caritas-Tagespflege Mainwiesen
Wiesenweg 7 | 97263 Randersacker
+49 (0) 931 38659-190
mainwiesen@caritas-wuerzburg.org

Gestaltendes Handwerk

ECKERT+KIRCHNER

MEISTERTEAM

EIN TEAM - VIELE VORTEILE

- ein Handwerkerteam aus der Region
- ein Ansprechpartner vom ersten Termin bis zur Endabnahme
- ausführliche, kompetente Beratung direkt vor Ort
- ein verbindliches Angebot
- verbindliche Terminabsprachen und adäquate Bauzeiten
- sehr hohe Qualität und Sauberkeit von Anfang bis Ende

DIE HANDWERKERKOOPERATION – DAS MEISTERTEAM

Unsere Kompetenz - seit mehr als 20 Jahren sind wir ein Netzwerk von regionalen Handwerksbetrieben. Ihr Vorteil – Komplettlösungen zum Festpreis aus einer Hand, kombiniert mit „alten Werten“ wie Zuverlässigkeit, Pünktlichkeit und Ehrlichkeit.

Eckert + Kirchner GmbH
Margetshöchheimer Straße 104
97299 Zell a. Main • Tel 0931/ 99 133 856

www.meisterteam.net

Gutschein

für eine kostenlose und unverbindliche
Marktpreiseinschätzung Ihrer Immobilie

MAKLER KOMPASS
TOP 1000
Top-Makler Würzburg
★★★★★
Höchste Note für
Engel & Völkers
Fuderer Real Estate
BRUNNEN · LÖHMEYER · GELBERG · HENNING

Bernd Michel

Senior Immobilienmakler

ONLINE BEWERTEN

Ihr Makler vor Ort mit dem internationalen Netzwerk

Nutzen Sie diesen Gutschein für eine kostenlose Bewertung Ihrer Immobilie oder erhalten sie direkt eine erste Einwertung über unseren QR Code.

0176 8169 4921

Bernd.Michel@engelvoelkers.com

Fuderer Real Estate GmbH

Lizenzpartner der Engel & Völkers Residential GmbH
Tel. +49 931 991750-0 · Wuerzburg@engelvoelkers.com
www.engelvoelkers.com/wuerzburg

ENGEL & VÖLKERS

Dr. Jobst & Kollegen

Praxis für Zahnheilkunde

Praxis Würzburg
Innenstadt

Bronnbachergasse 43
97070 Würzburg
Telefon 0931 - 52771

Zahnärzte
Dr. Martin Jobst
Dr. Kerstin Markert-Karle

Praxis Ochsenfurt
MainÄrztelhaus

Jahnstraße 5
97199 Ochsenfurt
Telefon 09331 - 3301

Zahnärzte
Dr. Martin Jobst
Sebastian Borst
Ingo Lohmann

www.drjobst.de

DEUBEL LEIMEISTER ZEPLIN
RECHTSANWÄLTE & FACHANWÄLTE

Uffenheimer Straße 9, ehemals Gasthaus Sonne
97199 Ochsenfurt
(kostenfreie Parkplätze auf dem Edeka Parkplatz)

www.anwalt-ochsenfurt.de

info@anwalt-ochsenfurt.de | 09331/8723-0



Rechtsanwalt
Thorsten LEIMEISTER

Fachanwalt für
Arbeitsrecht und
Verkehrsrecht



Rechtsanwalt
Benedikt ZEPLIN

Fachanwalt für Bau-
und Architektenrecht,
Miet- und Wohnungs-
eigentumsrecht



Rechtsanwalt
Dr. Hagen STOCK

Freier Mitarbeiter
Baurecht



Rechtsanwältin
Angela SCHÄFF

Fachanwältin für
Arbeitsrecht



Rechtsanwältin
Bettina WELSCH

Fachanwältin für
Familienrecht
Sozialrecht



Rechtsanwältin
Manuela LÖWINGER

Fachanwältin für
Familien- und Strafrecht



Rechtsanwältin
Lea SCHMACHTEN-
BERGER

SSS SIEDLE



Jetzt
KW-
Förderung
sichern!

Mehr Sicherheit
am Eingang

Zuschuss beantragen, Geld sparen.
Die KW fördert den Einbau von
Sprechanlagen.

www.siedle.de/kw



Elektro Pfeuffer

GmbH & Co. KG

- Siedle-Studiopartner
- Kundendienst
- Beratung
- Planung
- Lichtdesign
- Elektroinstallationen
- Miele Geräteverkauf

SSS SIEDLE



Der bessere
Briefkasten
kommt vom
Elektriker.

Briefkastenanlagen
von Siedle.
Eine Klasse für sich.

www.siedle.de

www.elektro-pfeuffer.de • E-Mail: Info@elektro-pfeuffer.de • © 0931/79647-0 • Keesburgstraße 3A • 97074 Würzburg






zuverlässig und stark

Ihr Partner für Sanitär · Heizung · Wartung

Renovieren Sie Ihr Bad oder erneuern Sie
Ihren Heizkessel nicht, ohne vorher ein kostenloses
Komplettangebot von uns eingeholt zu haben.

Kadel GmbH Würzburg
Sophienstraße 22
97072 Würzburg
Telefon: 0931 / 8 77 11
Fax: 0931 / 88 44 58
wuerzburg@kadel.de
www.kadel.de

KADEL

Installationen

Bestattungs-Institut

»Abschied« GmbH

Annastraße 16 · 97072 Würzburg
Tel. 09 31/1 30 87 · Fax. 09 31/5 53 43
abschied@onlinehome.de



Nähe des Hauptfriedhofs
Tätig auf allen Friedhöfen
Parken im Hof

Bestattermeisterin
Alexandra Geist

...wenn ein Trauerfall eintritt, sprechen Sie zunächst mit uns...