



Gruezi

Gruenemer Zittig

Informationsblatt des Bürgervereins

Weihnachts-
markt
15. Dezember
ab 14 Uhr
Platz vor der
KiTa Storchennest



Rückblick Ladies Night → Seite 3

Besuch einer Jugendgruppe aus Bonneville → Seite 5

Rückblick aufs Dorfcafé-Jahr → Seite 10

... Alles,
außer gewöhnlich!

Mutschler



STAUFEN
Gewerbestraße 3
Tel. 07633/9385580

Strick-Café

Ab sofort immer mittwochs, 15 Uhr
im Dorfcafé

Können Sie stricken? Oder wollten Sie längst mal wieder damit anfangen? Wie wäre es dann jetzt, passend zur Herbst-/Winterzeit, mit gemütlichen Nachmittagen und gemeinsamen Stricken? Zusammen macht es noch mehr Spaß, wir können uns gegenseitig Tricks und Kniffe zeigen, uns austauschen und voneinander lernen. Egal ob Socken, Baby-Decke oder etwas anderes, jede(r) strickt, was sie oder er mag. Es soll einfach ein gemeinsames Stricken sein, kein „Kurs“. Natürlich helfen wir uns gegenseitig und wenn Sie schon im-



mer mal Socken stricken wollten, gibt es auf jeden Fall die Gelegenheit, dass jemand anleitet und zeigt, wie es geht. Jede*r bringt die eigenen Stricksachen mit und wir setzen uns gemütlichen zusammen.

Das Dorfcafé hat mittwochs immer regulär bis 17.30 Uhr geöffnet. Wir treffen uns gegen 15 Uhr dort, ganz ohne Anmeldung - einfach dazukommen und losstricken.

Wir freuen uns auf euch

■ *Bärbel Klee, Sigrid Patzel und Annette Breit*

Haben Sie etwas zu erzählen
aus dem schönen Grunern?

Gerne veröffentlichen wir in loser Folge
Ihre Geschichte.

Ihr Bürgerverein Grunern e.V.



Schon seit einem halben Jahr: „Nordic Walking“ in Grunern

Wir treffen uns jeden Dienstag um 16 Uhr zum Nordic Walking. Auch wenn es die Sonne mal nicht gut mit uns meint, lassen wir uns nicht abschrecken - gemeinsam und mit festem Termin kommt man leicht in Schwung und es macht noch mehr Spaß, sich sportlich fit zu halten und draußen unterwegs zu sein.

Wir walken eine knappe Stunde, gehen zügig, „rennen“ aber nicht. So ist es auch für Untrainierte gut machbar. Schnappen Sie sich einfach Ihre Stöcke und kommen Sie dazu, Sie brauchen sich nicht anzumelden.

Treffpunkt ist immer Dienstag um 16 Uhr am Dorfcafé in Grunern.

Wir freuen uns auf Sie/Euch.

■ *Petra, Annette, Michael, Andrea und Ute*



Beratung & Verkauf
Hofmattenweg 4
79219 Staufen-Grunern
Tel. 07633 - 83302
Mobil 0176 - 60948661
Mail nico@pw-g.de

Mehr erfahren unter:





Rückblick: Ladies Night im Clubheim in Grunern

Am letzten Wochenende im Oktober war es wieder so weit: Zahlreiche tanzfreudige Damen versammelten sich zur Ladies Night im Clubheim des Staufener SC. In diesem Jahr erstrahlte die Veranstaltung in einer neuen Location - und diese erwies sich als absoluter Volltreffer.

Schon beim Betreten des liebevoll dekorierten Clubheims wurde deutlich, dass der Abend etwas Besonderes werden würde. Die stimmungsvolle Atmosphäre, gepaart mit köstlichen Cocktails und mitreißender Musik, sorgte von Beginn an für beste Laune.

Ein Highlight war das Feiern auf zwei Ebenen: Im Obergeschoss konnte ausgelassen getanzt werden, während das Untergeschoss sowohl Raum für entspannte Gespräche als auch für weitere Tanzrunden bot. Diese Vielfalt kam bei den Ladies bestens an. „Es war toll, dass man je nach Lust und Laune wechseln konnte“, lobte eine begeisterte Besucherin.

Der Abend lebte vor allem von den energiegeladenen Frauen, die mit ihrer Freude und Tanzlust die Party zum Leben erweckten. Ein großer Dank geht an all die Ladies, die mit ihrer guten Laune und ihrem Engagement für eine unvergleichliche

Stimmung sorgten. Natürlich gilt auch dem Staufener SC ein Dankeschön für die Bereitstellung der Location.

Die Vorfreude auf die nächste Ladies Night am 25.10.2025 ist schon jetzt groß. Wir können es kaum erwarten, auch im kommenden Jahr wieder mit so vielen wunderbaren Frauen einen unvergesslichen Abend zu erleben. Ein Termin, den sich alle Tanzbegeisterten Ladies vormerken sollten!

■ *Viele Grüße von eurem Orga-Team
Daniela & Sabrina & Heike*



Ein Lichtblick für mehr Sicherheit Beleuchtung des Radwegs zwischen Staufen und Grunern

In der öffentlichen Gemeinderatssitzung am 23. Oktober wurde ein wichtiger Schritt zur Verbesserung der Verkehrssicherheit beschlossen: Die Beleuchtung des Fuß- und Radwegs zwischen Staufen und Grunern wird in die Haushaltsberatungen für 2025 aufgenommen. Die Initiative ging aus einem Antrag der Fraktion ULS / Die Grünen hervor.

Der Weg ist weit mehr als eine praktische Verbindung für Pendler und Freizeitsportler. Er ist eine essenzielle Route für zahlreiche Schülerinnen und Schüler sowie die zahlreichen Kinder auf dem Weg zum Sportplatz, die ihn täglich nutzen. Seit Jahren fordern Bürgerinnen und Bürger eine Beleuchtung, um insbesondere die Sicherheit der Kinder und Jugendlichen zu erhöhen. Dunkle Wintermonate machen den Weg derzeit zu einer riskanten Passage.

Bisher wurde die Maßnahme immer wieder aufgeschoben, da die Fertigstellung der Umfahrung Vorrang hatte. Mit deren Abschluss ist nun klar: Dieser Weg bleibt die einzige direkte Verbindung zwischen Grunern und Staufen. Eine Beleuchtung ist deshalb dringend erforderlich, um ein sicheres Umfeld für alle Nutzer zu schaffen.

Die endgültige Entscheidung über die Finanzierung wird im Rahmen der Haushaltsplanberatungen getroffen. Ziel ist es, mit dem Haushalt 2025 nicht nur die Verkehrssicherheit, sondern auch den Klimaschutz in der Region weiter voranzubringen. Es sollte hier ein wichtiges Zeichen für die Sicherheit und das Wohlbefinden der Bürgerinnen und Bürger setzen.

■ Daniela Winkler



AUTO CREW Gerhard Ruh
Kfz-Meisterbetrieb

Ballrechter Str. 13 · 79219 Staufen-Grunern
Telefon 07633/825 11 · www.auto-ruh.de

Liebe Freunde des Musikvereins



musikverein
grunern
seit 1826

Wir haben uns sehr gefreut, dass wir über den Sommer/Herbst viele schöne Auftritte hatten und dafür viel Zuspruch von euch bekamen. Das ist eine großartige Motivation für uns alle - ein herzliches Dankeschön an euch!

Unser Jahreskonzert findet wieder eine Woche vor Ostern am Samstag, 12. April 2025 in der Castellberghalle Ballrechten-Dottingen statt. Wir sind derzeit mit viel Engagement dabei, das neue ansprechende Programm einzustudieren. Ihr dürft alle schon sehr gespannt sein!

Unser beliebter Feierabendhock findet nächstes Jahr am Freitag, 4. Juli 2025 statt - bitte tragt den Termin gleich in euren Kalender ein.

Der Musikverein Grunern wünscht euch allen eine schöne und besinnliche Advents- und Weihnachtszeit. Wir sehen uns am Sonntag, 15. Dezember 2024 beim Weihnachtsmarkt in Grunern!

Kirchenkonzert des Musikvereins Grunern

Am 1. Adventssonntag, den 1. Dezember 2024, um 17.00 Uhr findet das Kirchenkonzert des Musikvereins in der Pfarrkirche St. Agatha in Grunern statt.

Unter der Leitung von Rainer Beyer möchten wir Sie mit festlichen Klängen und vorweihnachtlicher Musik auf die Adventszeit einstimmen.

Als besonderen Höhepunkt dürfen wir Prof. Gerhard Gnann begrüßen, der unser Konzert, solistisch und auch zusammen mit unserem Orchester, mit virtuoser Orgelmusik bereichern wird.

Der Eintritt ist frei. Über Spenden zugunsten unserer Jugendarbeit freuen wir uns.

Nach dem Konzert sorgt das Gemeindeteam St. Agatha vor der Kirche mit Glühwein und einer kleinen Stärkung für das leibliche Wohl. Gemeinsam können wir den Adventssonntag in gemütlicher Runde ausklingen lassen.

Die Musikerinnen und Musiker des Musikvereins Grunern freuen sich über Ihren Besuch.

■ Herzliche Grüße vom Musikverein Grunern e.V.
www.mv-grunern.de



Carsharing Angebot für Grunern

Die Stadtwerke Müllheim - Staufen planen in Kooperation mit dem Carsharing Anbieter Stadtmobil Südbaden ein E-Fahrzeug in Grunern dauerhaft zu stationieren. Evtl. kann dies auch in Kombination mit einer öffentlichen E-Ladestation erfolgen. Grundsätzliche Informationen über das Angebot von CarSharing Südbaden mit den Tarifen „Klassik“ und „Flexi“ finden Sie unter www.naturenergie-sharing.de/tarife oder einfach nebenstehenden QR-Code scannen.

Voraussetzung dafür ist, dass sich ausreichend Interessenten finden, die dieses Angebot nutzen wollen. Bitte teilen sie dem Bürgerverein bis Ende 2024 kurz per Email unter kontakt@grunern.de mit, wenn sie grundsätzlich an diesem Angebot Interesse haben.



■ Achim Breit

Besuch einer Jugendgruppe aus Bonneville

Der Jugendraum über dem Dorfcafé in Grunern hat am 21. Oktober außergewöhnliche Gäste beherbergt: Eine Gruppe von 16 Jugendlichen mit drei Begleiterinnen, die im Rahmen eines Ferienprogramms des „Service de Jeunesse“, des Bonneville Jugendzentrums, nach Staufen gekommen ist, um Stadt und Region kennenzulernen. Organisiert wurde der Besuch von beiden Jugendzentren gemeinsam und dem Partnerschaftsausschuss Bonneville. Bereits seit einem halben Jahr war dieses Projekt vorbereitet worden und war der Idee entsprungen, ein neues „Standbein“ für unsere Städtepartnerschaft zu etablieren, das möglichst viele Jugendliche aus beiden Städten miteinbezieht. Zuvor gab es jedoch einiges zu bedenken. Angefangen von der Unterkunft bis hin zu Essenszeiten und -orten sowie einem Programm, das es erlaubt, die Vielfalt unserer Stadt und der Region kennenzulernen und gleichzeitig den Austausch mit Staufener Jugendlichen ermöglicht. Im Planungsteam waren auch Schülerinnen des Faust-Gymnasiums, die, gemeinsam mit Christoph Zacharias und Monia Mainberger, ein Programm für die Woche entworfen und viele der Aktionen begleitet haben. Nachdem die Gruppe am Montag angekommen war, galt es zunächst die Stadt zu er-

kunden. Abends öffnete der Bürgerverein Grunern die Türen des Jugendraums über dem Dorfcafé, sodass dort ein gemütliches Abendessen stattfinden konnte. „Ihr seid die Zukunft!“: Mit diesem Satz machte Herr Benitz, beim Besuch im Rathaus, deutlich, welche entscheidende Rolle den Jugendlichen in dieser Städtepartnerschaft zukommt. Bei der anschließenden Stadtrallye staunten die Gäste nicht schlecht über das, was unser Städtchen, nicht nur an historischem Erbe, zu bieten hat. Mit einem Besuch in Freiburg und im Europapark erlebte die Gruppe weitere Attraktionen unserer Region. Höhepunkt dieser erlebnisreichen Woche war jedoch ein Kunstprojekt, das, gemeinsam mit Staufener und Bonneville Jugendlichen, am Mittwoch geplant und realisiert wurde: ein deutsch-französisches Wandbild, das die Worte „Amitié“ und „Freundschaft“ in den Mittelpunkt stellt. Damit wurde auch das Hauptziel dieses Besuchs hervorgehoben, denn Freundschaft ist es, die unsere Städte zusammenhält und die auch in Zukunft mit Leben erfüllt werden sollte. Nach diesem erfolgreichen Treffen planen die beiden Jugendzentren bereits neue Projekte, die den Kontakt zwischen den Jugendlichen unserer Städte pflegen und vertiefen werden.

Ein herzliches Dankeschön an alle, die sich an der Vorbereitung und Durchführung dieses Projekts beteiligt haben: Das Team vom Staufener Jugendzentrum, Philippa von Wedel, Dorothea und Miriam Süße sowie Antonia Kienzler. Dank gilt auch dem Bürgerverein Grunern und dem Gästehaus Kaltenbach für die Unterstützung bei Unterkunft und Aufenthalt. Wer die vielfältigen Projekte des Partnerschaftsausschusses unterstützen möchte, spendet gerne an folgendes Konto: Stadt Staufen, Sparkasse Staufen - Breisach, IBAN: DE 17680523280009000662, BIC: SOLADES1STF

■ Monia Mainberger



Herbstliche Grüße aus dem Kindergarten St. Raphael

Im Herbst drehte sich bei uns alles rund um den Apfel. Wir schauten uns den Apfel ganz genau an: Was hat denn ein Apfel alles? (Stil, Kerngehäuse,...) Wie viele Kerne wohnen in einem Apfel? Passend zum Thema gab es Fingerspiele und Lieder.

Einen weiteren Schwerpunkt war es Äpfel zu verarbeiten. Wir haben Apfelmus, Apfelkuchen, Apfelsaft und Apfelchips gemacht. Bei all dem waren die Kinder beteiligt- es wurde geschnitten, geschält, gerührt, gewogen und natürlich auch gegessen. Ebenfalls haben wir das Obst und Gemüse vom Erntedankfest verarbeitet, indem Kürbissuppe gekocht wurde und es jede Menge Rohkost zum Snacken beim Vespers gab. So machen die Kinder erste Erfahrungen in der Küche, schulen ihre Feinmotorik, erfahren ihre Selbstwirksamkeit und entwickeln Freude am Tun.

Ein herzliches Dankeschön an Familie Poschenrieder, die uns den gesamten Herbst mit leckeren Äpfeln versorgt haben! Vom Herbst ist es ein fließender Übergang in die Advents- und Weihnachtszeit und es klingen so manch vertraute Weihnachtslieder durch die Räume. Die Kinder gestalten fleißig den Tannenbaumschmuck für das Staufener Städtle.



In der Vorweihnachtszeit wird es viele verschiedene besondere Angebote für die Kinder geben, wie beispielsweise Schneekugeln basteln, Experimente, Turnen, Tönen usw. Jedes Kind darf sich für das Angebot anmelden, dass ihm am besten gefällt. Jede Fachkraft hat dann eine Gruppe von 5-6 Kindern und so entstehen Sternstunden für eine Kleingruppe.

Aber wir wollen auch die Adventszeit nutzen, um anderen eine Freude zu machen.

Wir möchten gerne am Dienstag, 17. Dezember um 10:30 Uhr alle Grunerner herzlich zum Adventssingen vor dem Bürgerhaus beim Tannenbaum einladen.

Wir wünschen allen eine gemütliche & zauberhafte Weihnachtszeit und ein wundervolles & gesegnetes Jahr 2025!

■ Anne Hettesheimer

Hoch- und Tiefbau
Altbausanierung
Umbau
landwirtschaftl. Gebäude
Außenanlagen

Wir bauen für Sie!

Gebhard Luiz
Ballrechter Straße 1
79219 Staufen - Grunern
Fon 0 76 33 - 93 88 77
Fax 0 76 33 - 93 88 99

LUIZ
Bauunternehmen

info@luiz-bau.de • www.luiz-bau.de

St. Martin und die festlichen Feiertage

Auch dieses Jahr könnten Sie uns möglicherweise mit den zweijährigen Kindern aus der Kita Storchennest entdeckt haben, wie wir mit Laternen durch das Dorf marschiert sind. Dafür haben wir fleißig in unserem gemeinsamen Singkreis alle Lieder, die rund um das Thema St. Martin gehen, geübt. So wie „Durch die Straßen auf und nieder“, „Laternen, Laterne, Sonne Mond und Sterne“ oder auch „Abends, wenn es dunkel wird“. Dabei üben die Kinder fleißig das Laufen mit den Laternen und hören die Geschichte vom lieben, netten St. Martin.

Bei unserem St.-Martins-Umzug wurden wir musikalisch unterstützt von einer Querflöte. Zum Abschluss gab es für die Kinder eine leckere heiße Wurst und einen fruchtigen Punsch. Wie jedes Jahr werden im Städtle von Staufen Weihnachtsbäume die Wege schmücken. Wir sind schon fleißig in den Vorbereitungen, um mit den Kindern Baumschmuck für unseren Weihnachtsbaum zu basteln. Unseren selbst gemachten Baumschmuck werden wir dann mit einem großen Spaziergang nach Staufen an unseren Baum bringen und schmücken. Nun stehen auch viele Feiertage vor der Tür, wie der Nikolaus, der dieses Jahr fleißig ist und auf mysteriöse Weise die Socken der Kinder verschwinden lässt. Und diese tauchen am nächsten Morgen wie von Geisterhand wieder auf. Die Kinder sind jedes Mal gespannt, was der Nikolaus denn für Überraschungen hinterlassen hat. Dazu gibt es auch wie bei St. Martin einen gemeinsamen Singkreis, in dem wir die vielen Nikolauslieder singen und uns die Geschichte anhören werden. Zudem darf bei uns das Weihnachtsfest nicht fehlen. Es ist immer wieder ein ereignisreiches Erlebnis für einige Kinder, die zum ersten Mal Schneeflocken mit ihren funkelnden Augen sehen werden. Und zu Weihnachten dürfen auch die Geschenke nicht fehlen, die unter dem Weihnachtsbaum liegen werden. Da strahlen doch die Augen der Kinder riesig. Dieses Fest feiern wir, wie auch bei St. Martin und Nikolaus, mit unserem Singkreis, an dem alle Kinder der Einrichtung mit teilhaben dürfen.

Die Kita Storchennest wünscht Ihnen frohe Feiertage sowie einen guten Rutsch in das Jahr 2025.

■ Nicole Birkenmeier



F-Jugend Spieltag der Jahrgänge 2016/17 beim Staufener SC

Am 6. Oktober fand auf dem Spielgelände des Staufener SC in Grunern der Spieltag der F-Junioren statt. Um 10 Uhr bei herrlichem Fußballwetter und toller Kulisse starteten die 11 gemeldeten Teams. Neben drei eigenen Mannschaften, nahmen unsere Gäste aus Bad Krozingen, Schlatt, Tunsel, Heitersheim und Eschbach teil.

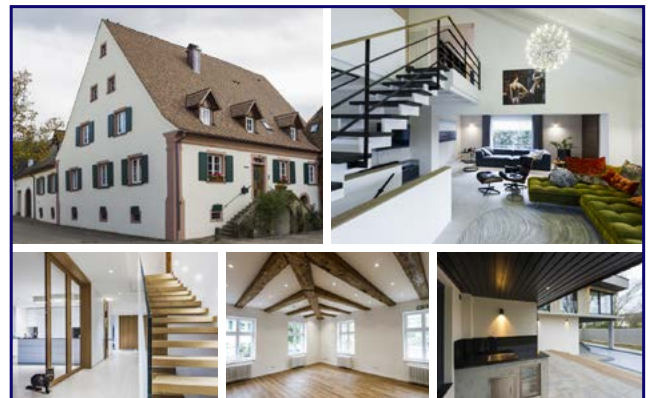
In zwei unterschiedlichen Spielformen konnten die jungen Talente ihr Können unter Beweis stellen und viele Erfolgserlebnisse feiern. Da in dieser Altersklasse keine Spielwertung vorgenommen wird, können sich alle Kinder als Sieger fühlen. Der Spaß am Fußballspielen steht dabei stets im Vordergrund. Zwischen und während den Spielen wurden die zahlreich mitgereisten Zuschauer und Betreuer von den freiwilligen Helferinnen und Helfern verköstigt. Neben der obligatorischen Stadionwurst im Weckle oder mit Pommes, gab es ein großes Angebot an Kuchen und Waffeln. So konnte man gleich noch einen nicht zu vernachlässigenden Beitrag für die Vereinskasse leisten.

Ein großes Dankeschön an alle, die daran beteiligt waren, dass die Kinder einen so tollen Fußballtag erleben konnten.

Vielen Dank und bleiben Sie sportlich,

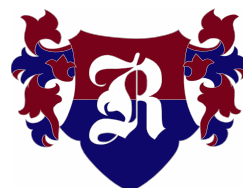
■ **Das F-Jugend Trainerteam vom Staufener SC**

PS. Trainingszeiten und Termine der F-Jugend gibt es auf unserer Webseite: staufenersc.de/teams/f-junioren



Riesterer
Maler- und Stuckateurbetrieb
 Talstraße 17
 79189 Bad Krozingen
 Tel.: (07633) 9 38 27 27
 info@riesterer-maler.de
 www.riesterer-maler.de

Maler- und Lackierarbeiten
 Gips- und Stuckateurarbeiten
 Lehm- und Kalkputze
 Trockenbau
 Wärmedämmung
 Gerüstbau
 Altbausanierung



RIESTERER
 MALER- UND
 STUCKATEURBETRIEB

Tiefenrausch: Faszination Unterwasserwelt

Fotovortrag von und mit Raphael Studer
Fotograf aus der Schweiz

Im Bürgerhaus Grunern
Freitag, 21. März 2025

16:00 Uhr für Kinder und Jugendliche
19:00 Uhr für Erwachsene
Der Eintritt ist frei, über Spenden freuen wir uns.



Vorankündigung: Leseabend mit Angelika und Wolfgang Schäfer

Am Freitag, 7. Februar um 19:30 Uhr darf wieder herzlich im Bürgerhaus Grunern gelacht werden.

Unter dem Motto „Heiteres zu Zweit“ präsentieren Angelika und Wolfgang Schäfer erneut ihre Auswahl humorvoller, aber auch nachdenklicher Texte bekannter Autoren.

Wir laden Sie zu einem vergnüglichen Abend ein, der ihre Lachmuskeln mit Sicherheit aktivieren wird.

Wir freuen uns über Ihre Spende.

■ Hermann Klee



Illeg.ato

Singing Christmas Carols a Cappella – englische Weihnachtlieder

Bürgerhaus Grunern • Freitag, 6. Dezember um 19 Uhr

Was sollen wir ihm bringen, dem himmlischen Kind? What shall we bring him? Die sechsköpfige Gruppe Illeg.ato singt Advents- und Weihnachtslieder in vier- bis sechsstimmigen, oft selbst arrangierten Sätzen, in vorwiegend englischer, jedoch auch spanischer, deutscher oder lateinischer Sprache. Das Programm stammt aus verschiedenen Epochen und reicht von gregorianischer Musik über klassisch-romantische Chorsätze bis hin zu modern arrangierter „A-Cappella-Instrumentierung“. Übersetzungen und Erläuterungen führen durch das Programm. Eine Einstimmung zum Jahresende und Kleinkunst abseits üblicher Klänge.

Eintritt frei. Um Spenden wird gebeten.



Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Telefon: 07633 813 - 0
Hauptstr. 59, 79219 Staufen
www.volksbank-staufen.de

Wir machen den Weg frei.

Volksbank Staufen eG
Gute Ideen seit über 150 Jahren

Metzgerei Durst
Die feine Wurst-Manufaktur

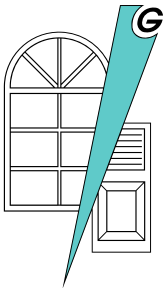
Inhaber
Fleischermeister
Volker Durst

Produktion & Verkauf
Moosweg 3
79244 Münstertal

Telefon
07636 339

E-Mail
info@durst-wurst.de
Web
www.durst-wurst.de

100% Frische - Garantie



GUTMANN

Fensterbau GmbH

Ballrechter Str. 2
79219 Staufen-Grunern
Telefon 076 33/92 93 93
Telefax 076 33/92 93 94

Fenster
Klappläden

Rollläden
Haustüren

Markgräfler Weine und Sekte

aus kontrolliert ökologischem Anbau



KÖPFER

Weinproben | Veranstaltungen | Familienfeiern

Dorfstraße 22 | Grunern
Tel. 07633 - 52 88
www.weingut-koepfer.de



Gestaltung Dorfmitte und Kinderspielplatz

Der Aufbau des Kleinkinderspielplatz erfolgt im Moment. Nach Abschluss der Arbeiten plant der Bürgerverein noch zwei Bewegungsgeräte zu kaufen und auf den noch freien Flächen installieren lassen. Ein Rückentrainer und ein Oberkörpertrainer den wir Ihnen hier vorstellen. Wir suchen für diese Investition noch Spender, die dann auch auf einem

Standortschild namentlich erwähnt werden. Wer eine Spendenbescheinigung möchte bekommt diese vom Bürgerverein. Die Kontonummer des Bürgervereins DE45 6805 2328 0009 6102 88 Wir freuen uns über Ihre Spende.

■ Diethard Gramelspacher

OBERKÖRPERTRAINER - ZIEHEN JS-0558D playfit®

playfit®
Trainingspektrum

Modell	Bezeichnung	Wirkt vorwiegend auf	Ausdauer	Koordination / Gleichgewicht	Kraft	Dehnen / Beweglichkeit	Massage / Lockerung der Muskeln
JS-0558D	Oberkörpertrainer - Ziehen	Arme, Schultern, Rücken			x	x	

Oberkörpertrainer – Ziehen playfit® Trainingsprogramm

LEICHT 1-2 Durchgänge mit 2-5 Wiederholungen
Setzen Sie sich auf die Sitzfläche und fassen Sie mit den Händen an die Griffhaken. Bewegen Sie die Arme langsam und gezielt in Richtung Oberkörper und wieder zurück. Führen Sie die Übung in gleichmäßigem Rhythmus durch. Vermeiden Sie Überanstrengungen.

MITTEL 2-3 Durchgänge mit 10-15 Wiederholungen
Bei regelmäßigem Training steigern Sie den Kraftaufwand, indem Sie die Anzahl der Wiederholungen erhöhen.

SCHWER 2-3 Durchgänge mit 10-15 Wiederholungen
Nach weiterem regelmäßigem Training steigern Sie die Leistung, indem Sie die Anzahl der Wiederholungen nochmals erhöhen.

**KRAFT
BEWEGLICHKEIT**

RÜCKENTRAINER JS-0234D playfit®

playfit®
Trainingspektrum

Modell	Bezeichnung	Wirkt vorwiegend auf	Ausdauer	Koordination / Gleichgewicht	Kraft	Dehnen / Beweglichkeit	Massage / Lockerung der Muskeln
JS-0234D	Rückentrainer	Rücken, Bauch, Hüfte		x	x	x	x

Rückentrainer playfit® Trainingsprogramm

LEICHT 6-10 Minuten
Vor Beginn der Übung die Sitz- bzw. Fußplatte jeweils so drehen, dass die Markierung (Pfeil) auf der Platte genau in Richtung des Standrohres zeigt.
SITZÜBUNG: Setzen Sie sich auf die drehbare Sitzplatte. Halten Sie sich mit beiden Händen am Handgriff fest, stellen Sie beide Füße auf die Fußböden. Drehen Sie die Sitzplatte aus der Hüfte heraus nach links und rechts.
STEHÜBUNG: Halten Sie sich mit beiden Händen am Handgriff fest, und stellen Sie sich mit beiden Füßen auf die drehbare Trittböden. Drehen Sie die Hüfte nach links und rechts. Achten Sie darauf, den Oberkörper dabei nicht mitzudrehen.

MITTEL 6-10 Minuten
SITZ- UND STEHÜBUNG: Mit zunehmender Beweglichkeit versuchen Sie, die Bewegungsamplitude (Bewegungswelle) zu vergrößern und die Bauchmuskulatur aktiv anzuspannen. Nach einer gewissen Übungszeit können Sie mit den Händen immer wieder andere Positionen am Handgriff einnehmen.
STEHÜBUNG: Gehen Sie beim Drehen leicht in die Knie, ähnlich der Bewegung beim Skifahren („Wedeln“).

SCHWER 6-10 Minuten
SITZ- UND STEHÜBUNG: Zur Leistungssteigerung kann die Geschwindigkeit der Übungsdurchführung erhöht werden. Versuchen Sie dabei, die Bauchmuskulatur durchgängig leicht angespannt zu halten.
STEHÜBUNG: Stellen Sie sich auf die Trittböden, lösen Sie die Hände nacheinander vom Handgriff. Wenn Sie sich sicher fühlen, drehen Sie sich aus der Hüfte heraus nach links und rechts. Falls Sie unsicher werden, ergreifen Sie sofort wieder den Handgriff.

**KRAFT
BEWEGLICHKEIT
LOCKERUNG DER MUSKELN**

Rückblick aufs Dorfladen-Jahr

Ende Oktober war im gut gefüllten Dorfcafé die Jahreshauptversammlung des Vereins „Unser Dorfladen e.V.“. Zahlreiche Mitglieder nutzten den Rückblick, um sich über die Arbeit, die Sorgen und Nöte, aber auch über die zukünftige Entwicklung des Dorfladens zu informieren.

Im Jahresbericht nahm dann auch das anstehende Großprojekt „Überdachung der Terrasse“ einen weiten Raum ein. Der Plan hierfür war bereits in den Genehmigungsunterlagen für den Umbau des Rathauses verankert, wurde aber aus Genehmigungs- und Finanzierungsgründen nicht ausgeführt. Der regenreiche Sommer war mit ein Grund, die Planung wieder aufzunehmen. In Rolf Sutter, von Beruf Architekt und im Bärenbad zuhause, fanden wir einen hochgeschätzten Fachmann, der Planung wie Genehmigung voranbrachte. Die nun abgespeckte Ausführung soll noch im November montiert werden. Bleibt das Thema Finanzierung, denn auch hier, wie in vielen anderen Bereichen auch, sind die Kosten deutlich gestiegen. Beide Vereine, also der Bürgerverein wie der Dorfladen e.V. würden sich über Spenden sehr freuen.

In eine schwierige Lage brachte das krankheitsbedingte Ausscheiden von Gerrit Schlegel den Dorfladen. Es musste kurzfristig vieles neu organisiert werden, die Aufgaben anders verteilt und so manches zumindest vorübergehend ausgesetzt werden. Ohne die beispiellose Hilfsbereitschaft der ganzen Mannschaft aber auch neuer Mitglieder wäre der Verlust nicht auszugleichen gewesen.

Mit Alexandra Dörle (siehe Infokasten) konnte die Stelle einer 2. Vorsitzenden im Verein besetzt werden. Frau Dörle ist der Kundschaft auch keine Unbekannte, hat sie doch über Jahre schon beim sonntäglichen Weggle-Verkauf engagiert mitgearbeitet.

Unter den zahlreichen weiteren Informationen erzeugte das Thema Regio-Karte Aufmerksamkeit und Grund zur Diskussion. Das Deutschlandticket hat der Regio-Karte, die man im

Alexandra Dörle

54 Jahre, verheiratet, Bankkauffrau mit langjähriger Vereinerfahrung und 2. Vorsitzende von „Unser Dorfladen e.V.“. Seit 20 Jahren in Grunern zuhause und bereits mehrere Jahre sonntags im Dorfladen im Einsatz.

„Da mir der Dorfladen sehr am Herzen liegt, habe ich gerne die Wahl als 2. Vorsitzende angenommen. Nun gilt es altbekanntes Weiterzuführen, neues Auszuprobieren und gewohntes zu überdenken. Ich bin sicher, dass dies mit diesem eingespielten und motivierten Team möglich ist. Unsere Kunden dürfen sich zur Adventszeit über unser Angebot an selbst gemachten Weihnachtsbrötchen freuen. Ebenso findet Ihr uns mit einem Stand auf dem Weihnachtsmarkt.“



Unser Dorfladen

im Milchhäusle

Unsere
Angebote im
Dezember

Lindt Weihnachtsschokolade
Lebkuchen, Winzerglühwein und Punsch

Wir freuen uns über Ihre Vorbestellungen für Weihnachten und Silvester.
Dienstag, 24. Dezember von 8 - 10 Uhr Weckleverkauf

Unser Dorfladen e. V., Dorfstraße 34, 79219 Staufen-Grunern

Telefon 07633. 9 29 91 44, www.dorfladen-grunern.de

Dorfladen ausleihen kann, teilweise den Rang abgelaufen. Die Zahl der Nutzer ging stark zurück. Am Ende waren sich alle einig, dass dieser Service für die Bevölkerung aufrecht erhalten bleiben soll, auch wenn die Karte teilweise defizitär ist. Vielleicht kommen noch neue Nutzer hinzu, Information gibt es im Dorfladen.

■ Uli Wüst



Auch auf den Treppenstufen zum Dorfladen lauerten gruselige Kürbisfratzen gefüllt mit Leckereien.

Familien-Halloween

Am 31. Oktober fand wieder das - schon mittlerweile - traditionelle Familien-Halloween in unserer schönen Dorfmitte statt. Gruseliges Ambiente, ein super reichhaltiges Buffet, Getränke und gute Stimmung, sind dank vieler fleißiger Helfer auf die Beine gestellt worden. Kinder - klein und groß - kamen schaurig verkleidet. Die Stimmung war super, es gab viele Gespräche und alle Besucher hatten Spaß in Ihren Kostümen, auf dem Spielplatz und drum herum.

Irgendwann zogen die Kinder dann in kleinen Gruppen durch das Dorf und klingelten an den Haustüren unter dem Motto „Süßes, sonst gibt's Saures!“ Die Taschen wurden vollgefüllt mit vielen Leckereien. Hier ein großes Dankeschön, an alle Grunermer, die extra für die Kindern tolle Überraschungen vorbereitet hatten.

■ Michelle Bauder

Impressum:

V.i.S.d.P. Achim Breit, Bürgerverein Grunern e. V.
Altenbergstraße 31 • 79219 Staufen-Grunern
Tel. 07633-9807694 • info@grunern.de

Layout: Typografie Medienproduktion, Staufen

Druck: Wir machen Druck, Auflage 500 Expl.

© Bürgerverein Grunern e. V.

Einladung zum Weihnachtsmarkt

Sonntag, 15. Dezember • ab 14:00 Uhr

Liebe Mitglieder, liebe Nachbarn und Freunde, wir laden Sie herzlich zu unserem alljährlichen Weihnachtsmarkt des Bürgervereins ein! Am 15. Dezember verwandelt sich der Platz vor der KiTa Storchennest in ein Winterwunderland voller festlicher Stimmung, leckerer Düfte und herzerwärmender Klänge. Kommen Sie vorbei und genießen Sie einen unvergesslichen Nachmittag mit der ganzen Familie!

Highlights des Weihnachtsmarktes:

Musikalische Begleitung: Der Musikverein Grunern wird für eine festliche Atmosphäre sorgen und spielt stimmungsvolle Weihnachtslieder. Zudem wird der Chor Schola den Nachmittag mit traditionellen und modernen Weihnachtsliedern bereichern. Die perfekte Einstimmung auf die Festtage!

Stände mit Handwerkskunst und Kulinarik: Freuen Sie sich auf zahlreiche Stände, die handgemachtes Kunsthandwerk und köstliche regionale Spezialitäten anbieten. Ein idealer Ort, um letzte Geschenke zu besorgen oder sich mit Glühwein und Weihnachtsgebäck zu verwöhnen.

Für das leibliche Wohl ist selbstverständlich bestens gesorgt. Kommen Sie vorbei, um gemeinsam mit uns in festlicher Atmosphäre die Weihnachtszeit einzuläuten. Wir freuen uns auf ein gemütliches Beisammensein mit Ihnen!

In diesem Jahr öffnen wir auch wieder Unser Dorfcafé. Genießen Sie in der warmen Stube zwischendurch ein Stück Kuchen und einen Kaffee. Wenn Sie uns mit einer Kuchenspende unterstützen möchten, teilen Sie uns dies bitte per E-Mail kontakt@grunern.de mit. Im Voraus herzlichen Dank!

■ Fröhliche Weihnachten und herzliche Grüße,
Ihr Bürgerverein

alles fest im Griff



Montage von Holz- und Fertighäusern
Innenausbau Trockenbau Trockenestrich
Einbau von Dachfenstern sowie Türen
Montage jeglicher Art

Tel. 0 76 33 / 93 31 89
Mobil 0171 / 6 20 03 64
Ballrechter Straße 5
79219 Staufen-Grunern



HOLZBAU + ABBUNDZENTRUM
STEIGER&RIESTERER GmbH
Zukunft bauen mit Holz



SCHWARZWALD CLT
massive Holzbaulemente

Unser Dorfcafé



im Alten Rathaus

Unsere Öffnungszeiten

Montags, 14.00 - 17.30 Uhr
mit Spiel und Spaß ab 15.00 Uhr

Mittwochs 14.00 - 17.30 Uhr
Babytreff (14-tägig) ab 15.00 Uhr

Donnerstags, 17.00 - 18.00 Uhr
Bewegen und Fit bleiben

Sonntags, 14.00 - 17.30 Uhr

Freitags Feierabendtreff 18.00 - 23.00 Uhr

Unser Dorfcafé – Herzlichen Dank

Nach 2 ¼ Jahren ist Unser Dorfcafé zu einem beliebten Treffpunkt in Grunern geworden. Gäste aus Grunern, aus dem Umland und auch Feriengäste schätzen das Café sehr. Wir werden oft beneidet um diese Einrichtung und um das bürgerliche Engagement, das hier eingebracht wird.

Es ist nicht nur die Zeit, die im Ehrenamt eingebracht wird, sondern auch die Freude, Gästen Gutes zu tun. Ohne dieses große und persönliche Engagement unserer Ehrenamtlichen könnte das Dorfcafé nicht bestehen. Ein herzliches Dankeschön geht deshalb an alle Helferinnen und Helfer im Dorfcafé.

Unser Dorfcafé lebt von den Gästen, die es besuchen. Ihre Besuche und ihre Anerkennung sind der Lohn für alle, die sich im Dorfcafé engagieren. Dafür danken wir auch Ihnen sehr herzlich! Wir freuen uns auf Ihren nächsten Besuch.

Ihnen allen wünschen wir eine besinnliche Adventszeit und ein frohes Weihnachtsfest.

■ *Ihr Service-Team Unser Dorfcafé*

Kommende Veranstaltungen in Grunern

1. Dezember 2024

17 Uhr

Kirchenkonzert des Musikvereins Grunern
in der Pfarrkirche St. Agatha in Grunern

6. Dezember 2024

19 Uhr

Adventskonzert mit Illegato
im Bürgerhaus Alte Schule

15. Dezember 2024

14 - 19 Uhr

Weihnachtsmarkt
Platz vor der KiTa Storchennest

6. Februar 2025

19 Uhr

Heiteres mit Familie Schäfer
im Bürgerhaus Alte Schule

21. März

16 Uhr für Jugendliche • 19 Uhr für Erwachsene
Tiefenrausch - Faszination Unterwasserwelt
mit Raphael Studer (CH)
im Bürgerhaus Alte Schule



Neue Dorfeingangsschilder

Mit tatkräftiger Unterstützung von Alwin Gröning wurden die durch einen Sturm beschädigten Schilder am Dorfeingang rund erneuert und auf einen aktuellen Stand gebracht. Nochmals herzlichen Dank an alle Beteiligten.

■ *Achim Breit*