

mm
mm

MEMMINGER MONAT *JANUAR*



KULTURELLES

Landestheater mit neuer Sparte

REGIONALES

ÖPNV wächst zusammen



Bei uns finden Sie eine große Auswahl an Flügeln, Klavieren und Digitalpianos. Unser freundliches Team berät sie gerne!

*C. Bechstein Centrum Kempten GmbH
Heinrichgasse 1 • 87435 Kempten • Telefon: +49 (0)831/29003
Mail: kempten@bechstein.de • www.bechstein-kempten.de*



onleihe schwaben

Downloads aus Ihrer Bibliothek



Willkommen
in der **eBibliothek**

Ein Service schwäbischer Bibliotheken
www.onleihe-schwaben.de

ENGEL & VÖLKERS



Beste Werte
gibt man nur in
beste Hände!

Allgäu Immobilien
Memmingen & Unterallgäu

Georg Kronenwetter · Lizenzpartner der E&V Residential GmbH
Kalchstraße 14 · 87700 Memmingen
08331 / 96 16 60
engelvoelkers.com/memmingen

NEU: Offizieller
Kooperationspartner der



GUTSCHEIN
für eine kostenfreie Marktpreisermittlung Ihrer Immobilie!

KULTURELLES

in Memmingen und der Region

- | | | | |
|------|--|------|--|
| S. 4 | Barrierefrei in der MEWO Kunsthalle | S. 7 | Fedor Rudin konzertiert in Fellheim |
| S. 5 | „Junges Theater“
Die Kirchenmusik St. Martin lebt
Wenn es Weihnachten wird | S. 8 | „Das gibt's nur einmal ...“
Kultur im Schloss Illertissen |
| S. 6 | Buchtipp vom Buchladen Schmid
Vona - Singer-Songwriter im Kaminwerk | S. 9 | Winteraustellung im Museum
für zeitgenössische Kunst |

VERANSTALTUNGEN

im Januar

- | | | | |
|-------|---|----------|----------------------------------|
| S. 10 | Vorverkaufsstellen
Bibliotheken
Ausstellungen MM und Region | S. 11-18 | Kalender für Memmingen u. Region |
| | | S. 16/17 | Jahreskalender zum Heraustrennen |

REGIONALES

in Memmingen und der Region

- | | | | |
|-------|--|-------|---|
| S. 19 | Homeoffice - aber richtig
Frühstück und Pausenbrot richtig
kombinieren | S. 25 | Wenn es das Baby eilig hat
Schmerz lass nach! |
| S. 20 | ÖPNV in Memmingen wächst zusammen | S. 26 | Qualifizierungskurs für neue Tagesmütter
und -väter
Asthma-Erkrankungen in Memmingen |
| S. 22 | Wasser - Quell des Lebens?
Eintauchen in das Meer der Literatur | S. 27 | Traditionelle Weihnachtsspende |
| S. 23 | „Was Sie darunter tragen, sieht man
Ihnen an!“ | S. 28 | Feierliche Buchübergabe des
Heimatbuches Boos |
| S. 24 | IVO-Schmuck-Design, Handwerk
einzigartig innovativ
Gemeinsam die Versorgung
bei Demenz verbessern | S. 30 | NaTiRa - Mit Natur und Tier -
ein starkes WIR
Spende statt Geschenke
Wintererlebnis Schneeschuhwandern |

Für unsere Leserinnen und Leser
In der Mitte des Heftes finden Sie in dieser Ausgabe unseren
Jahreskalender zum Heraustrennen.

Titelmotiv:

Bei diesem Gebäude handelt es sich um das 1897 errichtete Wohnhaus des Memminger Fotografen Hans Bischoff (unterhalb der sog. Engelburg). Sein Atelier hatte Bischoff in dem rotgestrichenen Haus vor dem Ulmer Tor am Königsgraben. Heute befindet sich darin die Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Familien. Ein Dank geht an das Stadtarchiv und die Pressestelle der Stadt Memmingen. Foto: Pfandfrei

Teilnahmebedingungen am Gewinnspiel.

Die Teilnahme am Gewinnspiel der Memminger MedienCentrum Druckerei und Verlags-AG, nachfolgend Veranstalter genannt, ist kostenlos und richtet sich ausschließlich nach diesen Teilnahmebedingungen.

Die Teilnahme am Gewinnspiel des Memminger Monats erstreckt sich auf dem im einzelnen Gewinnspiel angegebenen Tag und Zeitfenster. An diesen Tagen erhalten die Leser die Möglichkeit am Gewinnspiel telefonisch teilzunehmen. Nach Beendigung des Gewinnspiels

eingehende Anrufe werden nicht berücksichtigt. Die Ermittlung der Gewinner erfolgt im Rahmen einer auf dem Zufallsprinzip beruhenden Verlosung, die Gewinne werden der Reihe nach verlost. Die Aushändigung des Gewinns erfolgt ausschließlich an den Gewinner. Die Gewinne müssen beim Veranstalter abgeholt werden.

Teilnahmeberechtigt sind natürliche Personen, die ihren Wohnsitz in Deutschland und das 18. Lebensjahr vollendet haben. Die Teilnahme ist nicht auf Kunden oder Leser beschränkt und nicht vom Erwerb einer Ware oder Dienstleistung abhängig. Nicht teilnahmeberechtigt am Gewinnspiel sind alle an der Konzeption und Umsetzung des

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

Memminger MedienCentrum Druckerei und Verlags-AG in Zusammenarbeit mit dem Kulturamt der Stadt Memmingen

Auflage: 20.000 Stück
Verteilung: Stadt und Umgebung von Memmingen kostenlos an die Haushalte und an zentralen Stellen zur Auslage.

Redaktionsschluß ist der 5. des Vormonats.

VERLAG

Memminger MedienCentrum Druckerei und Verlags-AG
Fraunhoferstraße 19 | 87700 Memmingen
Tel. +49 (0) 83 31-92 77-0
www.mm-mediencentrum.de

REDAKTION

Kerstin Patricia Lange
redaktion@memminger-monat.de



ANZEIGENVERKAUF

Michaela Merk
Tel. +49 (0) 83 31-92 77-137
mmerk@mm-mediencentrum.de
anzeigen@memminger-monat.de



LAYOUT & GESTALTUNG

PFANDFREI DESIGNPROJEKT
Christoph Baur
Baumstraße 1 | 87700 Memmingen
magazin@pfandfrei.org
pfandfrei.org



VERANSTALTUNGSKALENDER

Meldungen an das Kulturamt
Stefanie Vetter
Ulmer Straße 19 | 87700 Memmingen
Tel. +49 (0) 83 31-850-131
Fax +49 (0) 83 31-850-149
kulturamt@memmingen.de



ANZEIGENABRECHNUNG

Daniela Michaelis | Tel. +49 (0) 83 31-92 77-191

Gewinnspiels beteiligte Personen und Mitarbeiter des Veranstalters sowie Ihre Familienmitglieder. Die personenbezogenen Daten u.a. Vor- und Nachname der Gewinner werden ausschließlich zur Abwicklung der Gewinnspiels genutzt und werden darüber hinaus weder gespeichert, veröffentlicht noch an Dritte weitergegeben. Die Informationspflichten zum Datenschutz finden Sie unter <https://www.mm-mediencentrum.de/datenschutzerklaerung>.

Abholzeiten der Gewinne im Memminger MedienCentrum:
Montag bis Freitag von 8.00 – 12.00 Uhr und 13.00 – 16.00 Uhr

Redaktioneller Hinweis.

mm
mm

Liebe Leserinnen
und Leser,

aufgrund der aktuellen Situation um das Corona-Virus können wir nicht garantieren, dass die im Magazin vorgestellten Veranstaltungen tatsächlich stattfinden. Dies betrifft den offiziellen Kalender der Stadt Memmingen sowie die redaktionellen Beiträge.

Wir bitten um Ihr Verständnis.

BARRIEREFREI IN DER MEWO KUNSTHALLE



Memmingen - Zum 15-Jährigen widmet sich die MEWO Kunsthalle einem Thema, das die gesamte Gesellschaft durchdringt. Barrierefreiheit sollte überall herrschen, aber es gibt immer noch zu viele Hürden für Menschen mit Behinderung.

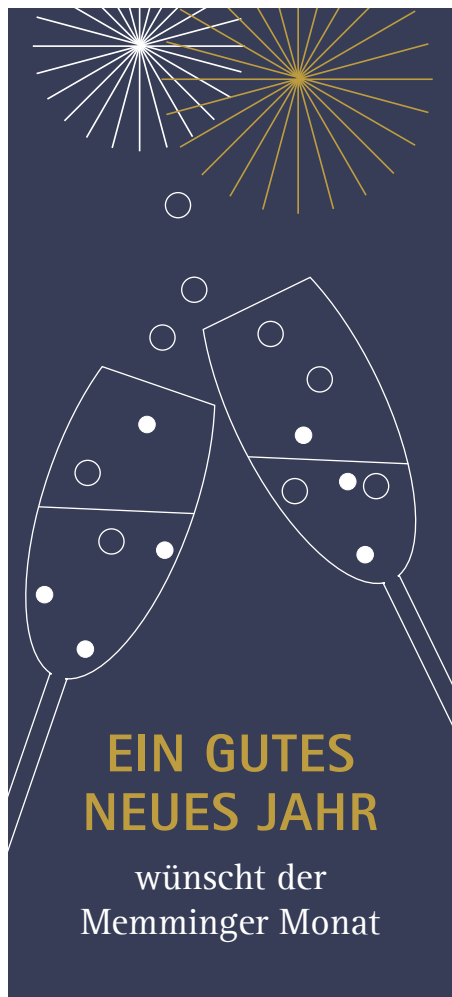
Bereits 2009 wurde die UN Behindertenrechtskonvention in Deutschland ratifiziert. Das Thema Inklusion ist seitdem zwar fester Bestandteil des öffentlichen Diskurses, aber barrierefreie Zugänge zu öffentlichen Angeboten sind immer noch nicht flächendeckend eingeführt. Barrierefrei bedeutet eben nicht nur die Installation einer Rampe für Rollstuhlfahrer*innen. Es geht auch um Hürden, die nicht so offensichtlich scheinen. So zählt der Verzicht der Stadt Memmingen auf Eintrittsgelder in den städtischen Museen ebenso zum Abbau besagter Barrieren. Eine inklusive Gesellschaft wäre erst dann erreicht, wenn der Begriff erst gar nicht zur Ansprache unterschiedlicher Gruppen herangezogen werden müsste.

Auch Kulturinstitutionen sind aufgefordert, kulturelle Teilhabe zu ermöglichen. Das Landestheater Schwaben hat etwa die Touch Tours eingeführt, bei der sich Blinde und Menschen mit Sehbehinderung mit dem Bühnenbild und den Requisiten vertraut machen können. In der

MEWO Kunsthalle wuchsen mit dem Ausbau der Kunstvermittlung auch die eigenen Ansprüche. Spätestens mit dem neuen Leitbild „Kultur für alle!“ wurden die Ideen hin zu inklusiven Angeboten konkreter. Pünktlich zum 15. Jubiläum sollte nun die Ausstellung ‚imPERFEKT‘ starten, die sich mit Schönheitsidealen und barrierefreien Zugängen auseinandersetzt. Ein Leitsystem, Videos in Gebärdensprache und Kunstwerke zum Anfassen, so genannte Hands-On-Objekte, sind integraler Bestandteil. Gleichzeitig ist das gesamte Projekt eine Art Anstoß und Labor, um barrierefreie Zugänge auch für künftige Ausstellungen zu erproben.

Da die MEWO Kunsthalle wie alle Kultureinrichtungen aufgrund der aktuellen Lage bis auf Weiteres geschlossen bleibt, wird auch die Ausstellung ‚imPERFEKT‘ erst mit der Wiedereröffnung zugänglich sein. Bis dahin bietet die MEWO Kunsthalle über die Social-Media-Kanäle (Facebook und Instagram) kleine Einblicke in diese und andere verschobene Ausstellungen wie etwa ‚Timur Lukas & Laurentius Sauer: Due Two Fries!‘

Das Bild zeigt Marc Quinns Marmorskulptur Alison Lapper (8. Monat) aus dem Jahr 2000 vor einem Gipsabguss des Torso von Belvedere. © MEWO Kunsthalle



EIN GUTES
NEUES JAHR

wünscht der
Memminger Monat

„JUNGES THEATER“

Landestheater Schwaben gründet neue Sparte

Memmingen – Das Landestheater Schwaben gründet die Sparte „Junges Theater“. In der Versammlung des Zweckverbands des LTS wurde beschlossen, die neue Sparte einzuführen und so das Theaterangebot für Kinder und Jugendliche in der gesamten Region zu bereichern. Das Preisgeld des Theaterpreises des Bundes, den das Landestheater Schwaben 2019 erhalten hat, stellt den finanziellen Grundstock dar.

Um die Bindung an das junge Publikum der Region zu intensivieren und partizipative Angebote zu ermöglichen, fiel die Entscheidung für die Spartenneugründung. Hinzu kam die stetig wachsende Nachfrage an Vorstellungen für junges Publikum im gesamten Spielgebiet. Ziel ist es, kulturelle Identifikationsmöglichkeiten für Kinder und Jugendliche zu bieten, nicht nur für Memmingen, sondern mit Strahlkraft für die gesamte Region. Es wird ein Repertoire für alle Altersstufen geben, ein ausgebautes theaterpädagogisches Begleitprogramm, sowie ein Fortbildungsprogramm für Lehrer und Erzieher. Mit anderen Jugendkulturinstitutionen im Regierungsbezirk ist eine Vernetzung und Kooperation angestrebt. Für die Schaffung personeller und räumlicher Kapazitäten wird es in der neuen Sparte einen fixen Stamm an Personal, sowie in Memmingen eine eigene Spielstätte am Schweizerberg geben. Außerdem wird ein neues Fahrzeug angeschafft, um in der Region mobil unterwegs sein zu können. Das Programm für junges Publikum erfährt durch die eigene Sparte „Junges Theater“ eine immense Aufwertung und steht gleichberechtigt neben dem regulären Abendprogramm.

Intendantin Dr. Kathrin Mädler zeigt sich hocherfreut: *„Die Zustimmung des Zweckverbandes zur Gründung einer Sparte Junges Theater ist ein fantastisches Zeichen in dieser doch deprimierenden Zeit für die Kultur und die Theater. Kinder und Jugendliche erfahren im Theater Entfaltungsräume für die eigene Fantasie und können sich in der Auseinandersetzung mit Geschichten, die Perspektivwechsel ermöglichen und Einblick in andere Lebenswelten bieten, weiterentwickeln und wachsen. In den theaterpädagogischen Angeboten, die wir nun noch umfangreicher anbieten können, wird dieser positive Effekt noch multipliziert. Der „Theaterpreis des Bundes“ hat den nötigen Impuls gegeben. Unser großer Dank gilt der Stadt Memmingen, dem Zweckverband des Landestheaters Schwaben und dem Freistaat Bayern und unseren zahlreichen Fürsprechern, die sich für dieses Projekt eingesetzt haben. Wir freuen uns sehr, dass die Spartenneugründung, der lange Planungen und viele Gespräche vorausgingen, nun Realität wird!“*

DIE KIRCHENMUSIK ST. MARTIN LEBT

Memmingen – Trotz entfallender Konzerte und Chorproben: Wenn schon nicht live (außer natürlich in unseren Gottesdiensten!), dann wenigstens virtuell. So z. B. bei dem digitalen Adventskalender von St. Martin oder den Gottesdienstfilmen zu Heilig Abend (www.stmartin-memmingen.de). Wer unsere Musik in bester Tonqualität genießen möchte, kann das jetzt besonders günstig tun. Bis zum 31. Dezember haben wir unsere CD-Preise gesenkt. Die neue Weihnachts-CD von 2018 mit dem Bläserchor und der Kantorei St. Martin, dem crossover Chor und der Goll-Orgel kostet jetzt nur 10 €, erhältlich ist die CD im Pfarramt St. Martin oder über KMDRoss@maxi-schwaben.de

WENN ES WEIHNACHTEN WIRD

Ilse Janda schreibt Büchlein übers Christkind



Memmingen – Im südlichen, deutschsprachigen Raum ist es das Christkind, das uns die Geschenke zu Weihnachten bringt. „Wie schade, dass es nur noch Bücher mit dem Weihnachtsmann gibt. Selbst die Suche über diverse Verlage hatte nur negative Ergebnisse vorzuweisen“, so Ilse Janda. So machte sie sich bereits vor zwei Jahren daran, ein Büchlein zu schreiben, das sie aus ihrer Kindheit kannte mit dem Titel: „Wenn es Weihnachten wird.“

„Die Geschichte aus meiner Kindheit, die damals im Pestalozzi-Verlag erschien, ist mir noch immer gut in Erinnerung, so war der Text schnell geschrieben. Aber wer sollte denn die Illustration dazu machen? Es war nicht leicht, jemanden zu finden, vor allem, da ich gewisse Ideen gerne umgesetzt haben wollte. Dann traf ich Barbara Freytag, die viel Comics zeichnet, aber sehr gerne auch einmal ein Bilderbuch illustrieren wollte. Sie machte mir Vorschläge nach ihrem Empfinden, die mir sehr gut gefielen und nun wurde das Büchlein im Memminger MedienCenter gedruckt, ich kann es kaum fassen!“, freut sich Ilse Janda. „Leider erscheint es etwas spät, aber doch noch gerade rechtzeitig!“

Das Büchlein erscheint in einer Auflage von 500 Stück, hat die Größe von 14,80 x 14,80 cm und ist bei Ilse Janda im Weihnachtslädle und im Buchladen Schmid erhältlich.

vhs

Volkshochschule
Memmingen

☎ 08331 850-187
Ulmer Straße 19
87700 Memmingen



Die neuen vhs Kurse sind ab 11. Januar online: www.vhs-memmingen.de

Anstatt einem Programmheft werden die Kurse monatlich in der Memminger Zeitung sowie in der MZ-Extra erscheinen.

BUCHTIPP VOM BUCHLADEN SCHMID



Memmingen – In den kommenden Ausgaben stellt Martina Schmid, Inhaberin des Buchladens Schmid, Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, immer ein besonderes Buch vor. Dieses Mal handelt es sich um den Roman „Der Gesang der Flusskrebse“ von Delia Owens.

Inhalt: Die Geschichte einer eigenwilligen Außenseiterin. In den 1960er-Jahren schwirren viele Gerüchte über Kya Clark durch die ruhige Küstenstadt Barkley Cove. (Barkley Cove ist ein fiktionaler Ort in North Carolina). Isoliert lebt sie im Marschland mit seinen Salzwiesen, Sandbänken, Buchten. Sie kennt jeden Stein und Seevogel, jede Muschel und Pflanze. Zwei junge Männer werden auf die wilde Schöne aufmerksam und Kya öffnet sich einem neuen Leben – mit dramatischen Folgen. Als einer der beiden tot aufgefunden wird, sind sich die Bewohner sicher: Das „Marschmädchen“ ist schuld.

Rezension: Ein Roman mit beeindruckenden, schwärmerische Naturschilderungen. Delia Owens hat eine Mischung aus modernem Märchen und Kriminalroman geschrieben. Die Schilderungen der Natur und ihrer Kraft, die einfach nur begeistern können, weil sie packend und treffend erzählt sind. Ein herzergreifender, berührender und spannender Schmöker.

Dieser Spiegel-Bestseller ist erhältlich als gebundene Ausgabe (978-3-446-26419-9 für 22 €), als Taschenbuch (978-3-453-41401-2 für 11,99 €) und als Hörbuch im Buchladen Schmid, Lindauer Str. 2, Tel. 08331/3313, www.buchladenschmid.de

VONA – SINGER-SONGWRITER IM KAMINWERK



Memmingen – Am Samstag, 23. Januar, kommt Singer-Songwriter Vona ins Kaminwerk. Ab 20 Uhr gibt er auf ausgewählten Bühnen kleine, pandemiegerechte Konzerte. Eine unverwechselbare und einzigartige Stimme, unterlegt mit handgemachten Songs aus dem eigenen Tonstudio in Tübingen: Nach zwei Alben und einer EP ist der charmante Singer-Songwriter Vona weiter auf dem Weg nach oben, daran ändert auch die Pandemie im Jahr 2021 nichts. Denn das Gesangstalent, das ihm (mütterlicherseits) in die Wiege gelegt wurde, überstrahlt alles. Natürlich bedarf es Melodien, Harmonien, Stimmungen und Arrangements, aber wenn Vonas Stimme erklingt, bildet sie die Mitte seiner Songs. Im Zeitalter der sozialen Netzwerke und grenzenloser digitaler Weite wundert es nicht, dass das größte virale Hooray über die Musik-

App TikTok entstand: „Millionen Streams, quasi über Nacht“, erinnert sich Vona. Zweifelsfrei ein schöner Side Effect und klar, Streaming-Plattformen machten die Tonträger irgendwann überflüssig, aber auf die Haptik sollte man trotzdem nicht verzichten müssen. Deshalb müssen die Songs direkt vom Mund ins Ohr und das am besten live. Sein Geheimrezept ist, dass er genau die Musik macht, die er selbst gerne hört und fühlt – und wenn diese Musik von Vonas Stimme transportiert wird, dann schlägt sie schon mal mit Wucht in Herz und Bauch, dass einem schwindelig wird.

Mehr Infos zum Konzert und zum Kartenvorverkauf unter www.kaminwerk.de.

mm
mm

ALLE TERMINE IMMER ZUR HAND

Ob Sie unterwegs sind oder gerade keine Printausgabe zur Hand haben.

Auf unserer Website erhalten Sie die Online-Ausgabe, aber auch spannende Artikel aus dem Magazin. memminger-monat.de



FEDOR RUDIN KONZERTIERT IN FELLHEIM



Fellheim - Fedor Rudin, der französisch-russische Star-Geiger, hat zusammen mit Pianist Boris Kusnezow ein Engagement in der Konzertreihe Synagoge Fellheim für Samstag, den 9. Januar 2021. Fedor Rudin ist Konzertmeister des Wiener Staatsopernorchesters und der Wiener Philharmoniker. Sein Partner am Flügel, Boris Kusnezow, ist Professor für Kammermusik im Fach Klavier an die Hochschule für Musik und Theater in Leipzig. Auf dem eigens für die Konzertreihe Synagoge Fellheim konzipierten Programm „Wien um 1800“ stehen Stücke von Komponisten der österreichischen Metropole: Ludwig van Beethovens (1770-1827), Jan Voříšek (1791-1825), Franz Schubert (1797-1828) und Heinrich Wilhelm Ernst (1812-1865). Mit diesen Werken wird ein facettenreicher wie schlüssiger Bogen von der Wiener Klassik in die Moderne geschlagen, der höchsten Klanggenuss verspricht. Der Bayerische Rundfunk nimmt das Konzert für eine Radioausstrahlung auf BR-KLASSIK auf. Das Konzert soll,

falls es wegen der Corona-Einschränkungen termingerecht nicht stattfinden kann, verschoben werden. Wenn möglich, findet um 16.30 Uhr eine offene Probe mit den beiden Künstlern statt, zu der auch besonders Kinder herzlich willkommen sind.

Alle Konzerte finden wegen der Pandemie-Regelungen unter Vorbehalt statt. Kartenvorverkauf vorerst nur beim Veranstalter Cultura Kulturveranstaltungen e.V., Tel. 0176-56717497, kontakt@cultura-kulturveranstaltungen.de. Konzertbeginn ist 20 Uhr, Einlass ab 19 Uhr, Ehemalige Synagoge Fellheim, Memminger Straße 17, 87748 Fellheim. Informationen im Internet: www.cultura-kulturveranstaltungen.de; instagram.com/cultura_ev

SAMSTAG, 23. JANUAR

Festhalle Kolleg

OPERETTENGALA ZUM FASCHING

Elke Kottmair, Sopran,
Simone Werner, Mezzosopran
Hubert Schmid, Tenor
begleitet von
Simone Resch-Unglert, Klavier
Ivo Deininger, Kontrabass

Ein heiter-beschwingter Abend
mit Arien aus berühmten
Operetten

SONNTAG, 28. FEBRUAR

Festhalle Kolleg

ALBRECHT MAYER OBOE CHRISTOPH Eß HORN EVGENIA RUBINOVA KLAVIER

Werke u. a. von Robert Schumann, Carl Reinecke und H. Herzogenberg

SAMSTAG, 20. MÄRZ

Festhalle Kolleg

SABINE MEYER KLARINETTE und das ALLIAGE-QUINTETT

„Aufforderung zum Tanz“
Werke u. a. von George Gershwin, Carl M. von Weber, Maurice Ravel und Alexander Borodin

Erleben Sie unvergleichliches
Hörvergnügen mit diesem
Weltklasse-Ensemble!

SAMSTAG, 17. APRIL

Festhalle Kolleg

VARIAN FRY- QUARTETT

Marlene Ito, Violine,
Philipp Bohnen, Violine
Martin von der Nahmer, Viola,
Rachel Helleur, Violoncello

u. a. im Programm:
Wolfgang Amadeus Mozart:
Streichquartett KV 421,
Johannes Brahms: Streichquartett Nr. 3, op. 67

SONNTAG, 13. JUNI

Festhalle Kolleg

JÖRG WIDMANN KLARINETTE UND DAS MÜNCHNER STREICHQUARTETT

Anne Schoenholtz und
Stephan Hoever, Violine
Mathias Schessl, Viola, Jan
Mischlich, Violoncello

mit Werken von Joseph Haydn,
Carl M. von Weber
und Franz Schubert

Kultur
im
Schloss 2021

PROGRAMM
VON JANUAR BIS JUNI
IN ILLERTISSEN

VERANSTALTER:
FREUNDESKREIS KULTUR
IM SCHLOSS ILLERTISSEN

Beginn: jeweils 16.00 und 19.30 Uhr
Eintritt: 25,00 € inkl. VVG

INFORMATION UND KARTENVERKAUF

Fritz Unglert: Telefon 07303 7257 | fritz.unglert@gmx.de

www.schloss-classics.de

KULTUR IM SCHLOSS ILLERTISSEN

Musik, die unser Leben bereichert

Illertissen – „Das Leben ist wie eine Schachtel Pralinen. Man weiß nie, was man kriegt“, ist ein Zitat aus Forrest Gump. „Zumindest in unserem neuen Halbjahresprogramm wissen Sie genau, welch wunderbare Kulturpralinen es beinhaltet. Allerdings entzieht es sich hinsichtlich der Pandemie unserer Kenntnis, wie lange das kulturelle Leben von Einschränkungen betroffen sein wird. Doch mit dem Schriftsteller Emil Gött (1864–1908) sagen wir uns: 'Das Gefühl der Grenze darf nicht heißen – hier bist du zu Ende, sondern – hier hast du noch zu wachsen', erläutert Fritz Unglert, 1. Vorsitzender Freundeskreis Kultur im Schloss Illertissen, seinen unermüdlichen Einsatz für die Musik.

„Dass Sie sich für unser Programm interessieren, stimmt uns zuversichtlich, in unserer kulturellen Arbeit weiter zu wachsen und mutig in die Zukunft zu schauen. Um in dieser schwierigen Zeit mit Hygienekonzepten zukunftsfähig zu sein, haben wir uns entschlossen, jeweils zwei Konzerte mit demselben Programm anzubieten. Wir brauchen Ihre Unterstützung, den Rückhalt von Konzertbesuchern und Politik, kurz gesagt, die Begeisterung der Menschen, sich mit Musikkultur zu identifizieren und unser Konzertangebot von internationalem Niveau mit vielen Besuchen wahrzunehmen. Musikkultur ist ebenso ein Grundbedürfnis des Menschen wie soziale Kontakte. Lassen Sie sich in Gemeinschaft gleichgesinnter Musikfreunde von unseren exzellenten Künstlern inspirieren!“, so Fritz Unglert.

Das Programm beinhaltet einen vergnüglichen Opern- und Operettenabend mit Elke Kottmair, Simone Werner und Hubert Schmid, begleitet von den beiden heimischen Künstlern Simone Resch-Unglert und Ivo Deininger im Januar. Im Februar ist der international äußerst gefragte Oboist Albrecht Mayer zu Gast, im März können Sie die wohl populärste Klarinetistin der Welt, Sabine Meyer, mit dem außergewöhnlichen Alliage-Quintett erleben. Das bekannte Varian Fry Quartett, alle vier sind Mitglieder der Berliner Philharmoniker, reiht sich im April ein. Eine Ausnahmeerscheinung der Musik steht im Juni zusammen mit dem renommierten Münchner Streichquartett auf der Illertisser Bühne: Jörg Widmann, Klarinetist, Komponist und Dirigent.

„Wollen Sie uns in unserem Wachsen unterstützen? So werden Sie Mitglied in unserem Freundeskreis Kultur im Schloss Illertissen!“, schafft Fritz Unglert neue Anreize und schließt mit den Worten: „Bedienen Sie sich nun aus unserer für Sie bestückten 'Schachtel Kulturpralinen', seien Sie herzlich willkommen und erleben Sie viele beglückende Konzerte! Wir freuen uns auf Sie!“. Weitere Infos unter www.schloss-classics.de.

Karten sind im Vorverkauf erhältlich bei Fritz Unglert, Tel. 07303/7257; eMail: fritz.unglert@gmx.de.

„DAS GIBT'S NUR EINMAL ...“

Operetten-Gala zum Fasching



Illertissen – Drei Vollblutsänger/-innen mit umwerfender Bühnenpräsenz singen, spielen und tanzen sich durch den Karneval mit Operette pur und entführen Sie an Orte, die sonst momentan nur schwer zu erreichen sind: ins Salzkammergut, nach Paris und in den Zirkus. Dabei sind Ohrwürmer und gute Laune garantiert mit im Gepäck!

Begleitet werden Elke Kottmair (Sopran, im Bild links), Simone Werner (Mezzosopran) und Hubert Schmid (Tenor) von zwei heimischen Künstlern aus Illertissen: Am Klavier Simone Resch-Unglert und am Kontrabass Ivo Deininger. Ein heiter-beschwingter Abend mit bekannten Arien und Ausschnitten aus Benatzky's „Im weißen Rössl“, Burkhard's „Feuerwerk“,

Lehár's „Die lustige Witwe“ und vielen anderen herrlich mitreißenden Werken erwartet Sie. Lassen Sie sich begeistern!

Dieses Konzert wird zweimal gegeben: Samstag, 23. Januar, 16 Uhr und 19.30 Uhr in der Festhalle Kolleg. Eintritt: 25 €. Weitere Infos unter www.schloss-classics.de.

Karten sind im Vorverkauf erhältlich bei Fritz Unglert, 07303 7257 fritz.unglert@gmx.de

WINTERAUSSTELLUNG IM MUSEUM FÜR ZEITGENÖSSISCHE KUNST

Zeichnungen von Diether Kunerth und Thitz



Ottobeuren - In der Winterausstellung ist der Tütenkünstler Thitz im Museum für zeitgenössische Kunst - Diether Kunerth, zu Gast. Papiertüten sind aus dem Oeuvre des Malers und Zeichners Thitz nicht wegzudenken. Das Packpapier der Tüte wird zum Malgrund oder auf die Leinwand eingearbeitet, mal offensichtlich, mal versteckt. Aber immer zeigt er uns in seinen Bildern die Welt wie er sie sieht, vor allem zeigt er uns Menschen fröhlich, friedlich, farbenfroh. Zur Ausstellung gibt es ein Tütenprojekt von Thitz. Im Vorfeld zur Ausstellung wurden über 4000 Tüten an die Bevölkerung verteilt, mit der Bitte diese künstlerisch zu gestalten. All diese Tüten sind in der Ausstellung in einer Installation zu sehen. Lassen Sie sich überraschen.

Die Dominanz der Linie ist das, was eine Zeichnung ausmacht. Diether Kunerth hat sich in all seinen Schaffensperioden mit der Zeichnung

beschäftigt. In den bisherigen Ausstellungen nur eine Randerscheinung, widmet er seine 12. Ausstellung im Museum für zeitgenössische Kunst ganz der Zeichnung. Wie nicht anders zu erwarten, sehen wir in seinen Zeichnungen die Themen, die ihn schon ein Leben lang beschäftigen. Der Mensch und die Natur. Genauso sehen wir Zeichnungen von all den Ländern, die ihn in seinem Leben beeinflusst haben und denen er schon Ausstellungen im Museum gewidmet hat: Ägypten, Indien, Bali, Griechenland oder seine Heimat das Allgäu.

Museum für zeitgenössische Kunst - Diether Kunerth, Marktplatz 14 a, Tel.: 08332 796989-13, Öffnungszeiten: Donnerstag, Freitag von 11-16 Uhr, Samstag und Sonntag von 12-17 Uhr.



UAW
unterallgäuer
werkstätten
memmingen
mindelheim

ein
unternehmen
der
lebenshilfe

Ihre
gelesenen
Bücher
stapeln
sich?



... immer her
damit!
Wir nehmen
sie gerne!

Die Annahmestelle für Ihre Bücherspenden ist die Werkstatt für Menschen mit einer psychischen Erkrankung in der Riedbachstraße 2a in Memmingen.

Unsere Öffnungszeiten:
Mo-Do 8-15.30 Uhr
Fr 8-12 Uhr

Wir freuen uns auf zahlreiche Bücherspenden und sagen jetzt schon mal

Danke!

VERANSTALTUNGSKALENDER

VORVERKAUFSSTELLEN

ALLGÄU-TICKET

Memminger Zeitung und Kaufmarkt Feneberg GmbH
MM, Donaust. 14 und Dr.-Karl-Lenz-Str. 2, 87700
Memmingen, Tel: 08331 / 109-117 und 08331 / 83950
www.allgaeu-ticket.de, info@mm-zeitung.de
Öffnungsz.: Mo. - Fr. 8 - 17 Uhr, Sa. 9 - 12 Uhr

BUCHHANDLUNG SPIEGELSCHWAB

Zangmeisterstr. 2, 87700 Memmingen
Tel: 08331 / 87195, info@buch-mm.de
Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 9 - 18:30 Uhr, Sa. 9 - 13 Uhr

BUCHLADEN SCHMID

Lindauer Str. 2, 87700 Memmingen
Tel: 08331/3313, www.buchladenschmid.de,
buchladenschmid@t-online.de, Öffnungszeiten: Mo. -
Fr. 9 bis 18.30 Uhr, Sa. 9 bis 16 Uhr

LANDESTHEATER SCHWABEN

Foyer, Theaterplatz 2, 87700 Memmingen
Tel: 08331 / 94 59 16, Fax: 08331 / 94 59 33
www.landestheater-schwaben.de
vorverkauf@landestheater-schwaben.de
Öffnungsz.: Mo. - Fr. 11 - 18 Uhr, Sa. 10 - 14 Uhr

LECHWERKE AG

Kramerstr. 24, 87700 Memmingen
Öffnungsz.: Mo. - Fr. 9 - 12:30 Uhr, 13:30 bis 17 Uhr

MEMMINGER KURIER

Glendalestr. 8, 87700 Memmingen
Tel: 08331 / 8561-0, Fax: 08331 / 8561-61
www.kurierverlag.de, anzeigen@kurierverlag.de
Öffnungszeiten: Mo. - Do. 9 bis 13 und 14 bis 17 Uhr,
Fr. 9 bis 16 Uhr

MEMMINGER ZEITUNG

Donaust. 14, 87700 Memmingen
Tel: 08331 / 109-107, Fax: 08331 / 109-133
www.memmingen-online.de, info@mm-zeitung.de
Öffnungsz.: Mo. - Fr. 8 - 17 Uhr, Sa. 9 - 12 Uhr

MUSIKHAUS FÖRG

Obere Bachgasse 2, 87700 Memmingen
Tel: 08331 / 5373, Fax: 08331 / 48269
www.musikhaus-foerg.de
memmingen@musikhaus-foerg.de
Öffnungsz.: Mo-Fr 9-12:30 & 14-18 Uhr, Sa. 9-13 Uhr

AHA SCHWADERER

Kreuzstr. 2, 87700 Memmingen
Tel: 08331 - 2177, Fax: 08331 / 494815
info@aha-schwaderer.de, www.aha-schwaderer.de
Öffnungszeiten: Mo-Fr 9:30-18 Uhr, Sa 9:30 bis 16 Uhr

STADTINFORMATION

Marktplatz 3, 87700 Memmingen
Tel: 08331 / 850-172 & -173
Fax: 08331 / 850-178, www.memmingen.de, info@
memmingen.de, Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 9 - 17 Uhr,
Sa. 09:30 - 12:30 Uhr

BIBLIOTHEKEN

STADTBIBLIOTHEK IM ANTONIERHAUS

Martin-Luther-Platz 1, Auskunft Tel. 08331/850-156.
bibliothek@memmingen.de, bibliothek.memmingen.de
Öffentliche Bibliothek mit ca. 120.000 Medien.

Romane, Kinder- und Jugendbücher, Sachbücher,
Zeitschriften, CDs, DVDs, CD-ROMs. eBooks, ePapers,
eAudios: www.onleihe-schwaben.de. Öffnungszeiten:
Di. von 10 bis 18 Uhr, Mi. bis Fr. von 11 bis 18 Uhr, Sa.
von 10 bis 13 Uhr. Zweigstelle Theodor-Heuss-Schule,
Machnigstr. 6, Öffnungszeiten: mi. 10-12 & 14-17 Uhr,
Do. 14-17 Uhr. In den Schulferien geschlossen.

GRIMMELHAUS MEMMINGEN

Ulmer Str. 19, Tel. 08331/850-131/136
Wissenschaftliche Bibliothek mit ca. 40.000 Bänden,
u.a. wertvolle Handschriften und Frühdrucke.
Öffnungszeiten: Mo. bis Do. 8 - 12 & 14 - 16 Uhr,
Fr. 8 bis 12 Uhr oder nach Vereinbarung.

STADTARCHIV MEMMINGEN

Ulmer Str. 19, Tel. 08331/850-143/131
Urkunden, Akten, Amtsbücher, Pläne zur Memminger
Stadtgeschichte, Nachlässe und Zeitgeschichtliche
Sammlungen. Öffnungszeiten: Mo. - Do. 8 - 12 & 14
- 16 Uhr, Fr. 8 - 12 Uhr, Lesesaal Di. - Do. 14 - 17 Uhr
oder nach Vereinbarung.

AUSSTELLUNGEN IN MEMMINGEN

08.03.2020 - 17.01.2021

MEWO Kunsthalle
Bahnhofstr. 1, Tel.: 08331/850-771

MEWO Kunsthalle: KinderKunstLabor: Stadt Land Fluss

Öffnungszeiten: Di - So und Feiertage von 11 bis 17
Uhr. www.memmingen.de/kunsthalle.html

19.05.2020 - 24.01.2021

Stadtmuseum Zangmeisterstr. 1 (Eingang Hermansbau)

„AusZeit - Kunst als Klärung“ & „Würde und Idee“

Von Reinhard Blank und Veronika Dünßer-Yagci.
Öffnungszeiten: Dienstag - Sonntag und Feiertag
11 - 17 Uhr.

02.10.2020 - 31.01.2021

MEWO Kunsthalle
Bahnhofstr. 1, Tel.: 08331/850-771

MEWO Kunsthalle: „Cornelia Renz: Heimspiel“

Öffnungszeiten: Di - So und Feiertage von
11 bis 17 Uhr. www.memmingen.de/kunsthalle.html

05.12.2020 - 10.01.2021

Innenhof des Antonierhauses
Martin-Luther-Platz 1, Tel.: 08331/850-245

Josef Madleners Weihnachtskrippe

Josef Madleners Weihnachtskrippe und seine
Märchenwelt laden zur Besichtigung ein.
Öffnungszeiten: Di. bis So. von 9 bis 19 Uhr.
Schließtage: 24./25. und 31.12.20 sowie 01.01.21.

01.01.2021 - 31.12.2021

Antonierhaus
Martin-Luther-Platz 1

Strigel- und Antoniter-Museum

Die Museen im Antonierhaus bieten spannende
Einblicke in Alltag und Ordensgeschichte der Antoniter
und in das spätgotische Werk der Memminger
Künstlerfamilie Strigel. Öffnungszeiten: Di. - So. und
Feiertags von 11 - 17 Uhr. Informationen unter Tel.
08331 850-245 www.memmingen.de/kultur/museen-
kunst/museen-antonierhaus.html

01.01.2021 - 31.12.2021

Kunstraum Villa Königsgraben
Königsgraben 7, Tel.: 08331/65169

Ausstellungen im Kunstraum Villa Königsgraben

„LIEBLINGSSTÜCK“ - ausgewählte Lieblingsbilder der
Malschülerinnen Kunstraum Villa Königsgraben zum
Thema Landschaft. Wir öffnen unseren Kunstraum
und zeigen Bilder der Kursteilnehmer. Aktuelle
Öffnungszeiten nach tel. Vereinbarung.

01.01.2021 - 31.12.2021

Galerie Hofgasse
Hofgasse 1

Galerie Hofgasse

Aktuelle Ausstellung: „Die Gärten der Weine“ -
Landschaftsbilder von Manfred Myka. Öffnungszeiten
wie die Weinstube: Di. bis So. ab 17 Uhr.

01.01.2021 - 31.12.2021

Galerie Kirstin Köllner
Ulmer Str. 6

Galerie Kirstin Köllner

Öffnungszeiten: Di 13 - 18 Uhr, Mi - Fr 11 - 18 Uhr,
Sa. von 11 bis 13 Uhr. Es gelten die aktuellen Hygiene-
und Abstandsregelungen.

AUSSTELLUNGEN IN DER REGION

25.01.2020 - 11.04.2021

Kunerth Museum
Marktplatz 14a

Museum für zeitgenössische Kunst (- Diether Kunerth)

3.12.20 - 11.4.21 Zeichnungen von Diether Kunerth
und Thitz - Tütenkunst.
Öffnungszeiten: Di - Fr von 11 - 16 Uhr Sa,
So & Feiertags 12- 17 Uhr. www.mzk-diku.de

01.01.2021 - 31.12.2021

Galerie Seidenlicht
Marktplatz 7, Tel.: 08334/5347847

Galerie Seidenlicht

wechselnde Bilderserien der „Künstler der Galerie“
Öffnungszeiten: Di. + Do. 9 - 11 Uhr, Mi. + Fr. 15 - 18
Uhr, Sa. 10 - 14 Uhr. www.seidenlicht.de

01.01.2021 - 31.12.2021

Galerie Riedmiller
Unterthal 33, Tel.: 08334/986151

Galerie Riedmiller

Alexandra Vogt „Horseplay“; Jai Young Park „Der Ort
der Bilder“; Öffnungszeiten: Di. bis Fr. 10 bis 12 Uhr, 14
bis 18 Uhr, Sa. 11 bis 15 Uhr. www.galerie-riedmiller.de

01.01.2021 – 31.12.2021

Cafe Fahrnschon
Fürst-Fugger-Str. 19, Tel.: 08333934815
Bilder von Gretel Salzgeber

VERANSTALTUNGEN IN MEMMINGEN

DONNERSTAG 07.01.

19:00 Uhr
Naturheilpraxis Andrea Klärner, Herrenstr. 11
Trinken Sie sich gesund!
Sie wissen, wie wichtig Wasser für Ihre Gesundheit ist. Dann machen Sie jetzt den ersten Schritt und melden sich an! Terminvereinbarung nach telefonischer Anmeldung und Absprache (auch online möglich). Heilpraktikerin Andrea Klärner bietet eine Fachberatung allen Interessierten an und nimmt Ihre Anmeldung sehr gern unter Tel. +49 174-9140487 (oder info@andrea-klaerner.com) entgegen. Die Online-Fachberatung kann über zoom abgehalten werden.

FREITAG 08.01.

18:00 Uhr
Naturheilpraxis Andrea Klärner, Herrenstr. 11
Schmerz lass nach!
„Naturheilkundliche Schmerztherapie“ Referentin Andrea Klärner lädt alle Interessierten herzlich ein und nimmt Ihre Anmeldung sehr gern unter Telefon +49 174-9140487 (auch online möglich unter info@andrea-klaerner.com) entgegen. Die Online-Fachberatung kann über zoom abgehalten werden.

MONTAG 11.01.

19:00 Uhr
Grimmelhaus, Erdgeschoss, Kursraum 1, Ulmer Str. 19
Mietrecht für Mieter/innen
Eigenbedarfskündigung, Nebenkostenabrechnung, Haustierhaltung, Mieterhöhung, Kautions-, Schönheitsreparaturen und so weiter... Referent: Tino Brückner, Dipl.-jur.univ., Rechtsanwalt

DIENSTAG 12.01.

18:00 Uhr
Büro Bürger für Bürger, Buxheimer Str. 95 a
Heute schon gelacht?
Lachyoga ist eine einzigartige Methode, mit der es jedem Menschen gelingt, mehr zu lachen. Ganz einfach wecken Sie mit Spaß und guter Laune mehr Lebensfreude. Wir bringen unsere Körperzellen zum Jubeln und der Ernst des Lebens hat Pause. Der Lachtreff Memmingen lädt alle Interessierten herzlich ein, dabei zu sein... Info und Anmeldung: 08331 983430.

19:00 Uhr
Grimmelhaus, Erdgeschoss, Kursraum 1, Ulmer Str. 19
Ehe-/Partnerschaftsvertrag – Misstrauen oder Vorsorge?
Gerade im Zeitalter von Patchwork-Familien stellt sich die Frage nach einer individuellen Regelung von Unterhalt, Erbrecht etc. Referent: Christian Fuchsberger, Rechtsanwalt

FREITAG 15.01.

19:00 Uhr
Naturheilpraxis Andrea Klärner, Herrenstr. 11
Trinken Sie sich gesund!
Sie wissen, wie wichtig Wasser für Ihre Gesundheit ist. Dann machen Sie jetzt den ersten Schritt und melden sich an! Terminvereinbarung nach telefonischer Anmeldung und Absprache (auch online möglich). Heilpraktikerin Andrea Klärner bietet eine Fachberatung allen Interessierten an und nimmt Ihre Anmeldung sehr gern unter Tel. +49 174-9140487 (oder info@andrea-klaerner.com) entgegen. Die Online-Fachberatung kann über zoom abgehalten werden.

SONNTAG 17.01.

15:00 Uhr
Memminger Marionettentheater, Schweizerberg 8
Hänsel und Gretel
Frei nach den Gebrüdern Grimm. Spieldauer ca. 55 Minuten. Geeignet für Zuschauer ab 3 Jahren. Info: Idealerweise sollten die Karten online im Vorverkauf erworben werden. Plätze nicht nummeriert. Einlass ab 14:15 Uhr. Aufgrund der aktuellen Situation bitten wir, frühzeitig da zu sein.
www.memminger-marionettentheater.de

DIENSTAG 19.01.

19:30 Uhr
Grimmelhaus, Erdgeschoss, Kursraum 1, Ulmer Str. 19
Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung
Der Vortrag klärt die Unterschiede zwischen den Begriffen Generalvollmacht, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung. Referent: Arnold Voran, Notar

DONNERSTAG 21.01.

19:30 Uhr
„Slow Fashion im Kleiderschrank“
Dauer ca. 1 Stunde. Den Link zum Onlinevortrag können Sie unter keb.memmingen@bistum-augsburg.de anfordern. Beate Dallmeier, Pädagogin (Dipl.), Sprecherzieherin (M.A.), Entwicklungshelferin. www.keb-memmingen.de

DONNERSTAG 21.01.

19:30 Uhr
Memminger Marionettentheater, Schweizerberg 8
Tratsch im Treppenhaus
Spieldauer ca. 90 Minuten. Geeignet für Zuschauer ab 14 Jahren. Info: Idealerweise sollten die Karten online im Vorverkauf erworben werden. Plätze nicht nummeriert. Einlass ab 18:45 Uhr. Aufgrund der aktuellen Situation bitten wir, frühzeitig da zu sein.
www.memminger-marionettentheater.de

20:00 Uhr
Kaminwerk, Anschützstr. 1
PROGRAMMKINO: HALALELUJA – IREN SIND MENSCHLICH [FSK 12]
Klassischer Kultur-Clash mit jugendlichem Schwung!

FREITAG 22.01.

19:00 Uhr
Naturheilpraxis Andrea Klärner, Herrenstr. 11
Trinken Sie sich gesund!
Sie wissen, wie wichtig Wasser für Ihre Gesundheit ist. Dann machen Sie jetzt den ersten Schritt und melden sich an! Terminvereinbarung nach telefonischer Anmeldung und Absprache (auch online möglich). Heilpraktikerin Andrea Klärner bietet eine Fachberatung allen Interessierten an und nimmt Ihre Anmeldung sehr gern unter Tel. +49 174-9140487

(oder info@andrea-klaerner.com) entgegen. Die Online-Fachberatung kann über zoom abgehalten werden.

SAMSTAG 23.01.

20:00 Uhr
Kaminwerk, Anschützstr. 1
VONA
Singer-Songwriter der Extraklasse

DIENSTAG 26.01.

18:00 Uhr
Büro Bürger für Bürger, Buxheimer Str. 95 a
Heute schon gelacht?
Lachyoga ist eine einzigartige Methode, mit der es jedem Menschen gelingt, mehr zu lachen. Ganz einfach wecken Sie mit Spaß und guter Laune mehr Lebensfreude. Wir bringen unsere Körperzellen zum Jubeln und der Ernst des Lebens hat Pause. Der Lachtreff Memmingen lädt alle Interessierten herzlich ein, dabei zu sein... Info und Anmeldung: 08331 983430.

19:00 Uhr
Grimmelhaus, Erdgeschoss, Kursraum 1, Ulmer Str. 19
Internet – Gaming – Disorder
Ehemaliger betroffener Onlinespielsüchtiger erzählt seine Geschichte. Referent: Ronald Stolz



FISCHER
MEMMINGEN

Ihr Kompetenter Partner

Zndl. der Auto Hartmann GmbH
Am Vogelsbrunnen 4 • 87700 Memmingen
Tel.: 08331- 92436 0

MITTWOCH 27.01.

20:00 Uhr
Hochchor, Kirche St. JosefSt.-Josefs-Kirchplatz
Abrahamsseggen für Menschen, die in den Ruhestand treten
Der Eintritt in den Ruhestand ist eine Zeit des Abschieds und bietet zugleich die Chance zur Neuorientierung. Für diesen Aufbruch in einen neuen Lebensabschnitt möchte dieser Gottesdienst Mut und Zuversicht aus dem Segen Gottes zusprechen.

DONNERSTAG 28.01.

19:00 Uhr
Naturheilpraxis Andrea Klärner, Herrenstr. 11
Trinken Sie sich gesund!
Sie wissen, wie wichtig Wasser für Ihre Gesundheit ist. Dann machen Sie jetzt den ersten Schritt und melden sich an! Terminvereinbarung nach telefonischer Anmeldung und Absprache (auch online möglich). Heilpraktikerin Andrea Klärner bietet eine Fachberatung allen Interessierten an und nimmt Ihre Anmeldung sehr gern unter Tel. +49 174-9140487 (oder info@andrea-klaerner.com) entgegen. Die Online-Fachberatung kann über zoom abgehalten werden.

FREITAG 29.01.

18:00 Uhr
Naturheilpraxis Andrea Klärner, Herrenstr. 11
Schmerz lass nach!
„Naturheilkundliche Schmerztherapie“ Referentin Andrea Klärner lädt alle Interessierten herzlich ein und nimmt Ihre Anmeldung sehr gern unter Telefon +49 174-9140487 (auch online möglich unter info@andrea-klaerner.com) entgegen. Die Online-Fachberatung kann über zoom abgehalten werden.

SAMSTAG 30.01.2021

20:00 Uhr
Kaminwerk Anschützstr. 1
MAINFELT

Nachholtermin für die Corona-Absagen!

REGELMÄSSIGE VERANSTALTUNGEN

MONTAG

Treffpunkt: Eisenburg, oberer Parkplatz

Nordic-Walking

15:45 bzw. 17:00 Uhr je nach Jahreszeit. Leitung:
Bruno Fein, Tel. 0179/5037661 oder 08331/5520.

Gemeindehaus Christuskirche, Dunantstr. 8

Treffen der Selbsthilfegruppe Migräne

19:00 Uhr jeden letzten Montag im Monat.
Informationen, Austausch und Unterstützung für
Betroffene, Angehörige und Interessierte. Kostenlos
und ohne Anmeldung. Kontakt Joana Hutter
08331/6403376.

MeWo-Bau, Buxacher Str. 16

Bridge-Abend

18:30 Uhr Informationen unter Tel. 08331/71837

Existenzgründungszentrum, In der Neuen Welt 8

Yoga

16:45 und 18:30 Uhr Info und Anmeldung bei
Elisabeth Heim (Yogalehrerin) unter Tel. 07567/182643



BMW Classic.
www.reisacher.de

Reisacher

Familienkaffee, Hopfenstr. 20

Homöopathischer Montag

20:00 - 21:30 Uhr Jeden 3. Montag im Monat. Treffen
für Homöopathieinteressierte mit wechselnden
Themen. Anmeldung unter Tel. 08331/9962878.

Ratzengraben Turnhalle, Ratzengraben 4

Fitness-Pilates

18:30 - 19:30 Uhr. Ein schonendes Training für mehr
Beweglichkeit, Körperformung, bessere Haltung und
seelische Balance. Für jedes Alter geeignet. Einstieg
jederzeit möglich. Nicht in den Ferien.

Maltester Hilfsdienst e. V., Augsburgstr. 8

Sitztanzen für Senioren

jeden 2. Montag von 9.30 bis 11 Uhr. Anmeldung
erforderlich: Tel. 08331 9241720.

Ratzengraben-Turnhalle, Ratzengraben 4

Seniorengymnastik

14:15 - 15:15 Uhr Informationen unter Tel.
08331/81609. In den Schulferien findet keine
Seniorengymnastik statt.

Hebammenpraxis Sonnenschein, Künnergasse 2

Musik-Garten

(1 1/2 - 3 1/2 Jahre)

9:30 - 11:00 Unser Angebot lädt Eltern mit ihren
Kindern zum gemeinsamen Musizieren ein. Infos unter
Tel. 08331/81055.

Turnhalle Amendingen

Seniorengymnastik

13 - 14 Uhr. Info bei Waltraud Lenzenhuber
08331 81833.

Blauer Salon Versöhnungskirche, Eisenacher Weg 1

Selbsthilfegruppe für Fibromyalgie

1. Montag im Monat um 18 Uhr. Info und Anmeldung
Tel. 08395 933692.

Lichtbewusstseinsakademie Süd, Kramerstr. 35, 1. Stock

Stille Meditation

jeden 1. Montag. 20 Uhr. Meditationsleitung: Gaby
Bachmann. Stille Meditation bringt den Meditierenden
aus den Ablenkungen des Alltags in Einlenkung, von
Außen- zu Innenorientierung, von Rationalität zum
Fühlen. Information und Anmeldung: 08331-9411025
oder www.LBASued.com

Gymnastikstudio Gisela, Fraunhoferstr. 9

Kraft-Ausdauer-Zirkel

17 Uhr. Motto: Mach mit - werd fit. Schnupperstunde
kostenlos. Info & Anmeldung: 08331 494842 od.
info@gym-studio-gisela.de

Mehrgenerationenhaus, Zangmeisterstr. 30

Betreuungsgruppe für demenzbetroffene Menschen

10:00 - 14:00 Uhr Frühstück, Mittagessen und
Betreuung (von Basteln, über Gesellschaftsspiele,
Spaziergänge, kognitive Übungen, Singen,
Musizieren...) werden von Angelika Willersinn und
Simone Ziebart-Keßler durchgeführt. Info: 08331
984210

Freiraum, Yoga Physiotherapie Lindentorstr. 1/3

Yogasana nach Tradition von B.K.S. Iyengar

19:45 - 21:15 Uhr. In der Übungspraxis wird durch
eine detaillierte, präzise, klare achtsame Anleitung und
mit dem Einsatz von Hilfsmitteln (Stuhl, Decke, Gurte,
Blöcke etc.) jedem Teilnehmer die Möglichkeit gegeben,
im Rahmen seiner individuellen Möglichkeiten, Y
oga zu üben. Egal welches Alter und man braucht
keinerlei Voraussetzungen dafür!
Info und Anmeldung bei Bianca Lehnert 0176
84650017 oder hello@freiraum-mm.de

Freiraum, Yoga Physiotherapie, Lindentorstr. 1/3

Yogasana nach Tradition von B.K.S. Iyengar

17:45 - 19:15 Uhr. In der Übungspraxis wird durch
eine detaillierte, präzise, klare achtsame Anleitung und
mit dem Einsatz von Hilfsmitteln (Stuhl, Decke, Gurte,
Blöcke etc.) jedem Teilnehmer die Möglichkeit gegeben,
im Rahmen seiner individuellen Möglichkeiten,
Yoga zu üben. Egal welches Alter und man braucht
keinerlei Voraussetzungen dafür!
Info und Anmeldung bei Bianca Lehnert
0176 84650017 oder hello@freiraum-mm.de

Lichtbewusstseinsakademie Süd, Kramerstr. 35, 1. Stock

LICHTYOGA für Jugendliche und Erwachsene

Jeden 1. und 3. Montag. 18:30 Uhr. Lichtyoga hält den
Körper vital, befriedet die Seele und beruhigt den Geist.
Anna-Lena Bachmann, Yogalehrerin Information und
Anmeldung unter: 08331-9411025 oder unter www.LBASud.com

Lichtbewusstseinsakademie Süd, Kramerstr. 35, 1. Stock

FRIEDENSMEDITATION

Jeden 3. Montag. 20 Uhr. Meditation für den
Frieden in der Welt, da individueller und globaler
Frieden im Herzen des einzelnen Menschen beginnt.
Meditationsleitung: Gaby Bachmann Information und
Anmeldung: 08331-9411025 oder www.LBASued.com

Kolpinghaus Memmingen, Hopfenstr. 12

Offener Mittagstisch

11:30 - 13:00 Uhr

Mewo-Park, Gymnastikraum Buxacher Str. 16

Funktionstraining trocken

14:00 - 14:45 Uhr, 2. Stunde 14:45 -
15:30 Uhr. Therapie für Menschen mit
Bewegungseinschränkungen. Informationen unter Tel.
08331/62241.

Hirschgasse 4

Tarot-TREFF

19:30 Uhr Jeden 1. Montag im Monat. Ein
Abend für Austausch und gegenseitiges Karten
legen. Informationen unter Tel. 08331/3600 od.
0170/2972690 www.herzrad.de

Gerstlestr. 21

Guter Start in die neue Woche

09:00 - 12:00 Uhr Gesprächsgruppe für Hausfrauen
und Mütter um auf Alltagsprobleme lösungsorientiert
einzugehen. Informationen unter Tel. 08331/961764

Marienkappelle der Kirche St. Josef, St.-Josefs-Kirchplatz

Offenes Ohr

17 - 18 Uhr. Das Angebot zum Gespräch mit einem
Priester ist für alle Menschen offen. Ausser an
Feiertagen.

Ballettschule Uschi Buhmann, Babenberger Str. 2

Trampolinschule

18:00 - 18:45 Uhr. Flottes Schwingen. Training auf
dem hochelastischen Mini-Trampolin als neue
Trainingsdimension. Trainerin: Hildegard Schoch,
zert. Präventologin, Trampolintrainerin. Kostenfreie
Schnupperstunde auch ohne Anmeldung jederzeit
möglich. www.trampolin-schule.de

Ratzengraben-Turnhalle, Ratzengraben 4

Gymnastik 60 plus

15:30 - 16:30 Uhr Informationen unter Tel.
08331/81609. In den Schulferien findet keine
Gymnastik statt.

Turnhalle Staatl. Realschule, Schlachthofstr. 34

Rückenschule

17:00 - 18:30 Uhr Das Treffen findet nicht in den
Ferien statt.

DIENSTAG

Treffpunkt Lindenschule, Maserstr. 2

Funktionsgymnastik für sie und ihn

19:00 bis 20:00 Uhr Informationen unter Tel.
08331/63958. Nicht in den Ferien.

Freiraum in der neuen Schranne, Lindentorstr. 1/3

YOGA

19:00 - 20:15 Uhr Info und Anmeldung bei Regina
Kern (Dipl.-Ergotherapeutin, Yogalehrerin) Tel. 0175-
9611781. www.regina-kern.de

Ernährungsberatung Sonnenblumen, Dörflerstr. 1
**Nahrungsmittelintoleranzen,
 -unverträglichkeiten und
 -allergien (NMI-Treffen)**

08:30 - 13:30 Uhr. Jeden 2. Dienstag im Monat.
 Man kann kommen und gehen, wann man will. Für
 Betroffene, Angehörige, Freunde von Betroffenen und
 alle Interessierten. Kostenlos und ohne Anmeldung.
 Für Fragen und Infos: Tanya Röhl, Tel. 08331/6406489
 oder 0173/4104480. www.sonnenblumen-mm.de

Pfarrei Christi Auferstehung, Bischof-von-Ketteler-Platz
**Kreuzbund Suchthilfe für
 Alkoholranke und Angehörige**
 19:00 - 20:30 Uhr. Informationen unter Tel.
 08394/940210 oder 0151/15529994.

Ballettschule Uschi Buhmann, Babenberger Str. 2
Trampolinschule

10:00 - 10:45 Uhr. Schonendes Training auf
 dem hochelastischen Mini-Trampolin als neue
 Trainingsdimension. Trainerin: Hildegard Schoch,
 zert. Präventologin, Trampolintainerin. Kostenfreie
 Schnupperstunde auch ohne Anmeldung jederzeit
 möglich. www.trampolin-schule.de



FISCHER
MEMMINGEN

Ihr Kompetenter Partner

Zndl. der Auto Hartmann GmbH
 Am Vogelsbrunnen 4 • 87700 Memmingen
 Tel.: 08331- 92436 0

Klinikum SPZ
**Beratungsstelle für Epilepsie-
 Betroffene**

14:30 - 16:00 Uhr. Das Angebot richtet sich auch
 an Eltern, Angehörige, Kollegen und Arbeitgeber.
 Informationen unter Tel. 08331/702600.

Donum Vitae e. V., Hintere Gerbergasse 13
**Offene Sprechstunde zum
 Elterngeld, zu den Vätermontaten
 und zur Elternzeit**

14.00 - 15.30 Uhr. Den ausgedruckten
 Elterngeldantrag, bereits ergänzt mit allen bekannten
 Daten, bitte mitbringen. Eine Anmeldung ist nicht
 erforderlich, mit Wartezeit muss gerechnet werden.
 In der Beratungsstelle gelten die vorgegebenen
 Hygieneregeln. Besucher dürfen nur einzeln in die
 offene Sprechstunde kommen, sie müssen sich an die
 Abstandsregeln halten und einen Mund/Nasen-Schutz
 mitbringen. Antragsformulare gibt es zum Download
 über <http://zbf.bayern.de/familie/elterngeld/antraege>

Theodor - Heuss - Turhalle
**Tanz und Sport für Mädchen ab 6
 Jahren**

16 - 17 Uhr, Erlernen von rhythmischen
 Bewegungsformen aller Art, Spiel und Tanz für
 Mädchen, Trainerinnen: Claudia Jinczek und Julia Jena
 Arnold. Informationen: 0176 43724312.

NHV-Geschäftsstelle Baumstr. 3
**Volksliedersingen und alte
 Schlager**

17:00 Uhr Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat. Leitung:
 Karl Ripfel. Für Menschen, die gerne mal wieder in
 Gemeinschaft singen. Infos unter Tel. 08331/12182.
 www.naturheilverein-mm.de

Hirschgasse 4
Zeit für Veränderung

20:00 - 21:30 Uhr. Jeden 1. Dienstag im Monat.
 Für Anwender und Interessierte der Quantenheilung,
 Matrix oder anderer alternativen Methoden.
 Informationen unter Tel. 08331/3600 od.
 0170/2972690www.herzrad.de

Freiraum, Yoga Physiotherapie, Lindentorstr. 1/3
**Liebscher & Bracht Schmerztherapie,
 Engpassdehnungen & Faszien
 Rollmassage**

18:30 Uhr. Info und Anmeldung bei Markus Böschek,
 0176/61400001, oder hello@freiraum-mm.de, da der
 Platz begrenzt ist.

Gymnastikstudio Gisela, Fraunhoferstr. 9
**Faszien-Training richtig
 angewendet**

20 Uhr. Was sind Faszien? Wie kann ich sie bearbeiten,
 damit meine Muskeln, Bänder und Sehnen „entspannt“
 meinen Körper schützen. Ziel: Schmerzlinderung,
 Sturzprophylaxe, Beweglichkeit. Anmeldung: 08331
 494842 od. info@gym-studio-gisela.de

Therapiehof Memmingen, Stadtweiherstr. 88
„Fit mit Hund“

17 Uhr. Fitness für den Hund. mit Sabine Horn,
 Diplom-Ergotherapeutin. Anmeldung erforderlich
 unter 0176 610 620 84. www.natierlich-fit.de

Freiraum, Yoga Physiotherapie, Lindentorstr. 1/3
Frau sein - Hormon Yoga

8:45 - 10:15 Uhr. Wenn man u.a. unter
 Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen,
 Unruhe, Niedergeschlagenheit, Schlafstörungen und
 Kopfschmerzen leidet, oder wenn man es nicht erst so
 weit kommen lassen möchte. Auch bei Kinderwunsch
 und Menstruationsproblemen kann der Hormon
 Yogakurs helfen. Einfach Frau sein! Anmeldung
 erforderlich bei Bianca Lehnert, Hormon Yoga Lehrerin,
 0176 84650017, oder hello@freiraum-mm.de

Bürgerstift, Spitalgasse 8
**Selbsthilfegruppe für Betroffene,
 Angehörige und Interessierte der
 Huntingtonenerkrankung**
 jeden letzten Dienstag. Kontakt: Stephanie Dutschke-
 Wagner.

Marktplatz
Memminger Wochenmarkt

01.04. bis 31.10. von 7 bis 12:30 Uhr 01.11. bis
 31.03. von 7:30 bis 12:30 Uhr Ausweichorte des
 Wochenmarktes bei anderen Veranstaltungen auf dem
 Marktplatz entnehmen Sie bitte der Tagespresse.

Lichtbewusstseinsakademie Süd,
 Kramerstr. 35, 1. Stock
**BREAKDANCE für junge
 Erwachsene**

17:30 Uhr. Breakdance für Anfänger und
 Fortgeschrittene, Einstieg jederzeit möglich,
 Schnupperstunde frei, Benny Bachmann, Tanzlehrer
 Information und Anmeldung unter: 08331-9411025
 oder unter www.LBAsüd.com

Lichtbewusstseinsakademie Süd,
 Kramerstr. 35, 1. Stock
LICHTYOGA für Erwachsene

19 Uhr. Lichtyoga für Anfänger und Fortgeschrittene,
 Einstieg jederzeit möglich, Anna-Lena Bachmann,
 Yogalehrerin Information und Anmeldung unter:
 08331-9411025 oder unter www.LBAsüd.com

Lichtbewusstseinsakademie Süd,
 Kramerstr. 35, 1. Stock
BREAKDANCE für Jugendliche

16 - 17 Uhr. Breakdance für Anfänger und
 Fortgeschrittene, Einstieg jederzeit möglich,
 Schnupperstunde frei, Benny Bachmann, Tanzlehrer
 Information und Anmeldung unter: 08331-9411025
 oder unter www.LBAsüd.com

Bürger für Bürger - lebendiger Westen e. V., Buxheimer
 Str. 95a
Zumba im Westen

17:00 - 17:20 Uhr. Für Kinder (kostenlos) im
 Projektbüro Soziale Stadt. 17:30 - 18:30 Uhr. Für
 Erwachsene (5 €). Zumba ist Bewegung die Spaß
 macht, Zumba ist für ALLE ... jung und alt, Männer und
 Frauen. Infos Herr Betzler Tel. 08331/69275.

Saal des Kolpinghauses, Hopfenstr. 22
Seniorenachmittag

Jeden ersten Dienstag im Monat. 15 Uhr. Wir bieten
 für alle Seniorinnen und Senioren eine zwanglose
 Zusammenkunft, um bei Kaffee und Kuchen ins
 Gespräch kommen zu können.

Versöhnungskirche, Eisenacher Weg 2
Offener Mittagstisch

12:00 - 13:00 Uhr Bitte Speiseplan wegen Ferien
 beachten.

Hirschgasse 4
Offener Lichtkreis

20:00 Uhr, 1. Montag im Monat. mit Reinhard Kreisl,
 Medium. Informationen unter Tel. 08331/3600 od.
 0170/2972690www.herzrad.de

Dietrich-Bonhoeffer-Haus, Buxacher Str. 2
**Selbsthilfegruppe 3 für JUNGE
 FRAUEN mit und nach einer
 Krebserkrankung III**

18:00 Uhr. Jeden 3. Dienstag im Monat. (Schulferien:
 Termine nach Absprache in der Gruppe.) Info und
 Anmeldungen unter Tel. 07354/934194.

Gemeindehaus Christuskirche, Dunantstr. 8
**Treffen der EA emotions
 anonymous Selbsthilfegruppe
 Memmingen**

19:30 - 21:00 Uhr anonyme SHG für emotionale
 & seelische Gesundheit und Hilfe in Lebenskrisen.
 Kontakt: Tel. (dienstags abends besetzt, sonst Rückruf)
 0152 58175261.

Nordic Walking

Zeit und Ort auf Anfrage. Informationen bei
 Therapeutin und Übungsleiterin Frau Marianne Wirges,
 Tel. 08331/4580. Bei schlechtem Wetter fällt das
 Nordic Walking aus.

neben egZln der Neuen Welt 10

Hatha-Yoga

18.30 bis 20.00 Uhr. Übungen für Körper, Geist
 und Atem, Meditation. Info u. Anmeldung bei Gerti
 Marklowski (Heilpraktikerin für Psychotherapie) unter
 Tel. 01578/2110616.

VERANSTALTUNGEN REGION

Marienkappe der Kirche St. Josef, St.-Josefs-Kirchplatz
Offenes Ohr
17 - 18 Uhr. Das Angebot zum Gespräch mit einem Priester ist für alle Menschen offen. Ausser an Feiertagen.

(Lindauer Tor) Bodenseestr. 1
Suchtkrankenhilfe: Gruppen
20:00 Uhr Informationen unter Tel. 08331/901268



MITTWOCH

Bismarckturnhalle, St.-Josefs-Kirchplatz 3
Entspannende Gymnastik für Senioren

18:00 - 19:00 Uhr Leitung: Bruno Fein, Tel. 0179/5037661. Die Gymnastik findet nicht in den Schulferien statt.

Reichshain-Turnhalle, obenSteinbogenstraße 2
Funktionelle Ganzkörpergymnastik

18:45 - 19:45 Uhr Die Gymnastik findet nicht in den Schulferien statt. Inhalte: Funktionelle Ganzkörpergymnastik, Stretching und Wirbelsäulen-unterstützende Gymnastik.

Bismarckturnhalle St.-Josefs-Kirchplatz 3
Volleyball

20:00 - 21:00 Uhr Leitung: Bruno Fein, Tel. 0179/5037661. Das Volleyball findet nicht in den Schulferien statt.

Gemeindehaus Christuskirche Dunantstr. 8
AA - Anonyme Alkoholiker

19:30 Uhr. Treffen von Menschen mit Alkoholproblemen. Information unter Tel. 0175/6227598.

Bürger für Bürger - lebendiger Westen e. V., Buxheimer Str. 95 a
Offener Bürgertreff
15:00 - 18:00 Uhr

Gasthaus zum Goldenen Löwen, Schrankenplatz
Stammtisch des Deutsch-Französischen Freundeskreises

20:00 Uhr. Jeden 3. Mittwoch im Monat. Jeder Liebhaber der französischen Kultur und Sprache ist herzlich eingeladen.

Bürgerstift, Spitalgasse 8
Selbsthilfe-Gruppe „Parkinson“

14:30 Uhr. Jeden 1. Mittwoch im Monat. Nähere Informationen unter Tel. 08331/62027.

Gaststätte Trachtenheim, Römerstr. 2
Samlertreffen und Tauschtag

19:00 - 22:00 Uhr. Jeden 1. Mittwoch im Monat, auch Feiertags. Geselliges Treffen für alle Interessierten an Briefmarken, Münzen, Ansichtskarten und Heimatsammlungen. Informationen unter Tel. 08395/934574.

St.-Josefs-Stüble, Josef-Schmid-Weg 2
Treffen der Selbsthilfegruppe für Angehörige nach Suizid AGUS

18:30 Uhr. Jeden letzten Mittwoch im Monat. Kontaktaufnahme: Tel. 08394/9257141

Projektbüro Soziale Stadt, Buxheimer Str. 95 a
Chinesisch-Stammtisch

19.30 - 21.30 Uhr. Alle, die Interesse an der chinesischen Sprache (Mandarin) und Kultur haben, sind herzlich eingeladen! Kontakt: Frau Jie Lin 015758529031.

Psychosoziale Beratungsstelle, 3. Stock, Lindentorstr. 22

Selbsthilfegruppe für Eltern von Jugendlichen mit Essstörungen

19:30 Uhr. Jeden 1. Mittwoch im Monat. Informationen unter Tel. 08331/74246 (ab 19 Uhr).

Treffpunkt: Stadtteilbüro, Baltenplatz 1

Spaziergangsgruppe in Memmingen-Ost

Gemeinsam aktiv in jeden Alter. 10-12 Uhr Bei schlechtem Wetter gibt es Kaffee- und Kuchen im Stadtteilbüro. Ehrenamtliche Spaziergangspaten sind Brigitte Wassermann und Peter Franz. Informationen bei Katrina Dibah-Lavorante, 08331 8339081 und mobil: 0173 8637998.

Turnhalle Lindenschule, Pestalozziweg
Fit ab 60

17 - 18 Uhr. In den Schulferien kein Treffen! Info bei Hella Braun 08331 48397.

Maltester Hilfsdienst e. V., Augsburgstr. 8

„MalTa Treff“

Spaziergangs- und Betreuungsgruppe für Senioren und Menschen in der Frühphase der Demenz. Anmeldung erforderlich: Tel. 08331 9241720.

Bismarckturnhalle, St.-Josefs-Kirchplatz 3
Gymnastik für Bauch, Beine und Po

19:00 - 20:00 Uhr. Leitung: Bruno Fein, Tel. 0179/5037661. Die Gymnastik findet nicht in den Schulferien statt.

Freiraum, Yoga Physiotherapie, Lindentorstr. 1/3

Frau sein - Hormon Yoga

18:00 - 19:30 Uhr. Wenn man u.a. unter Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen, Unruhe, Niedergeschlagenheit, Schlafstörungen und Kopfschmerzen leidet, oder wenn man es nicht erst so weit kommen lassen möchte. Auch bei Kinderwunsch und Menstruationsproblemen kann der Hormon Yogakurs helfen. Einfach Frau sein! Anmeldung erforderlich bei Bianca Lehnert, Hormon Yoga Lehrerin, 0176 84650017, oder hello@freiraum-mm.de

Gymnastikstudio Gisela, Fraunhoferstr. 9

Jumping-Cardio

20:15 Uhr. Ein gelenkschonendes Herz-Kreislauf- u. Beckenbodentraining auf dem bellicon-Trampolin. Schnupperstunde kostenlos. Info & Anmeldung: 08331 494842 od. info@gym-studio-gisela.de

Freiraum, Yoga Physiotherapie, Lindentorstr. 1/3

Yogasana gegen Stress

20 - 21:15 Uhr. Geübt werden einfache, effektive und alltagstaugliche Yogahaltungen zur Stressbewältigung. Man braucht keine Yogakenntnisse. Info und Anmeldung bei Bianca Lehnert 0176 84650017 oder hello@freiraum-mm.de

Lichtbewusstseinsakademie Süd,
Kramerstr. 35, 1. Stock

GEISTAUGE MEDITATION

Jeden 2. und 4. Mittwoch. 19 Uhr. Kurzvortrag mit anschließender Meditation, bringt Denken und Fühlen in Einklang, Meditationsleitung: Gaby Bachmann
Information und Anmeldung: 08331-9411025 oder www.LBAsued.com

Lichtbewusstseinsakademie Süd,
Kramerstr. 35, 1. Stock

LICHTYOGA für Jugendliche und Erwachsene

Jeden 2. und 4. Mittwoch. 17:30 Uhr. Lichtyoga hält den Körper vital, befriedet die Seele und beruhigt den Geist. Lichtyogalehrerin: Anna-Lena Bachmann, offene angeleitete Stunde, für Anfänger. Information und Anmeldung: 08331-9411025 oder www.LBAsued.com

Rot-Kreuz-Haus, Donaust. 5 - 7

Seniorentanz

14:30 - 16:00 Uhr In den Schulferien findet kein Seniorentanz statt. Informationen unter Tel. 08331/62600

Familiencafé, Hopfenstr. 20

„Mittwochstreff“ für Alleinerziehende mit Kind(ern)

14:00 - 16:00 Uhr. Jeden 1. Mittwoch im Monat. Sich kennen lernen, Austausch, gemeinsame Unternehmungen, miteinander Freude haben. Leitung und Kontakt: Manuela Walcher, Tel. 08331/75857.

Kolpinghaus Memmingen, Hopfenstr. 12

Offener Mittagstisch

11:30 - 13:00 Uhr

NHV-Geschäftsstelle, Baumstr. 3

Basteln und Handarbeiten - hält Geist und Seele fit!

9:30 Uhr Jeden 3. Mittwoch im Monat. Info: Naturheilverein, 08331 929337, naturheilverein-mm.de

neben egz, In der Neuen Welt 10

Gertis Entspannungsmix

9.30 bis 11.00 Uhr. Yoga, QiGong, Meditation. Info u. Anmeldung bei Gerti Marklowski (Heilpraktikerin für Psychotherapie) unter Tel. 01578/2110616.

Marienkappe der Kirche St. Josef, St.-Josefs-Kirchplatz
Offenes Ohr

17 - 18 Uhr. Das Angebot zum Gespräch mit einem Priester ist für alle Menschen offen. Ausser an Feiertagen.

Hirschgasse 4

Keramik-Treff

19:00 - 22:00 Uhr Hier gibt es für alle, die gerne mit Ton arbeiten die Möglichkeit, Ideen und Erfahrungen auszutauschen. In den Ferien findet kein Treff statt. Informationen unter Tel. 08331/3600 oder 0170/2972690www.keramik.herzrad.de

DONNERSTAG

Pfarrrei Christi Auferstehung,
Bischof-von-Ketteler-Platz 4
Krabbelstube
09:00 - 11:30 Uhr

Freiraum, Yoga Physiotherapie, Lindentorstr. 1/3
Pilates für Einsteiger
18 - 19 Uhr. Mit Nicole Wunsch. Info und Anmeldung
Tel. 0176 84650017 oder hello@freiraum-mm.de



FISCHER
MEMMINGEN

Ihr Kompetenter Partner

Zndl. der Auto Hartmann GmbH
Am Vogelsbrunnen 4 • 87700 Memmingen
Tel.: 08331- 92436 0

Spiellokal Post SV, Kohlschanzstr. 2
Trainingsabend Schachabteilung
19 Uhr, für alle Interessierte die Möglichkeit ihr Hobby,
den Schachsport, zu betreiben. Fragen und Info: Harald
Steinmüller 08332 6336.

vor dem Eisstadion
**Einladung zum meditativen
Abendspaziergang**
19.30 - 20.30 Uhr. Bewegung und Meditation
draußen in der Natur, sowie das bewusste Erleben
der Jahreszeiten sind eine große Hilfe und Kraftquelle
im Leben. Schöpfe die Kraft aus der Natur und
aus dem bewussten Erleben von Hier und Jetzt
und dem eigenen Sein bei einer Abendrunde mit
Achtsamkeitsübungen und Meditation. Anmeldung
erbeten: 0176 56727401

Turnhalle Bernhard-Strigel-Gymnasium, Wielandstr. 8
Gymnastik für Sie und Ihn
20:00 - 21:30 Uhr Verschiedene Handgeräte,
Stretching, Konditionstraining. In den Schulferien
findet keine Gymnastik statt.

Dietrich-Bonhoeffer-Haus, Buxacher Str. 2
**Selbsthilfegruppe nach Krebs
Memmingen I**
14:30 Uhr. Jeden 2. Donnerstag im Monat. Info
und Anmeldung unter Tel. 08331/81833 oder
08335/9896290.

(Lindauer Tor) Bodenseestr. 1
Frauengruppe: Alkoholprobleme
9:00 - 10:30 Uhr. Für Betroffene und Angehörige
treffen sich jeden zweiten Donnerstagvormittag
Informationen unter Tel. 08336/641 oder 08331/4314

Caroline-Rheineck-Haus der Diakonie, Rheineckstr. 45
Gruppe pflegender Angehöriger
14:00 - 16:00 Uhr. i.d.R. jeden 2. und 4. Donnerstag
im Monat (außer in den Schulferien). Leitung: Irene
Richter, Dipl.-Sozialpädagogin (FH), Tel. 08331/758-14
oder 758-0.

UG, Marienrain 4
YOGA
19:30 - 20:45 Uhr Info und Anmeldung bei Regina
Kern (Dipl.-Ergotherapeutin, Yogalehrerin) Tel. 0175-
9611781.www.regina-kern.de

UGMarienrain 4
YOGA
18:00 - 19:15 Uhr Info und Anmeldung bei Regina
Kern (Dipl.-Ergotherapeutin, Yogalehrerin) Tel. 0175-
9611781.www.regina-kern.de

Turnhalle Lindenschule, Pestalozziweg
**Fitness Gymnastik Damen und
Herren**
20:00 - 21:30 Uhr. In den Schulferien kein Treffen! Info
bei Hella Braun 08331 48397.

Pizzeria Da Enzo, Rennweg 14
**Selbsthilfegruppe für Multiple
Sklerose**
3. Donnerstag im Monat. 18.30 Uhr.

Wirtshaus am Sportplatz
Clubabend Fotoclub
2. + 4. Donnerstag im Monat.www.fotoclub-mm.de

Baltenplatz 1
OM Chanting mit Marion Hoja
1. + 3. Donnerstag, 17.30 - 18.30 Uhr. Ohne
Voranmeldung.

Freiraum, Yoga PhysiotherapieLindentorstr. 1/3
Pilates für Fortgeschrittene
19.15 - 20.15 Uhr. Mit Nicole Wunsch. Info und
Anmeldung Tel. 0176 84650017 oder hello@freiraum-
mm.de

Allgäuer Wegbegleiter, Hintere Gerbergasse 19
Qi Gong
19:00 - 20:00 Uhr. Anmeldung, Leitung und
Organisation: Uta Sander, Entspannungs- und
Mentaltrainerin sowie Qi-Gong-Trainerin. Tel. 0152
06477274.www.allgaeuwegbegleiter.de

MeWo-Bau, Buxacher Str. 16
Bridge-Abend
18 Uhr Informationen unter Tel. 08331/71837

Freiraum, Yoga Physiotherapie, Lindentorstr. 1/3
Yogasana Gesundheitsklasse
9 - 10:30 Uhr. Passend bei körperlichen Beschwerden,
oder wenn es langsam, genau und dem eigenen
Körper entsprechend sein soll. Mit dem Einsatz von
Hilfsmitteln (Stuhl, Blöcke, Decke, Gurte etc.) ist es
auch für Teilnehmer mit orthopädischen Problemen
geeignet. Info und Anmeldung bei Bianca Lehnert 0176
84650017 oder hello@freiraum-mm.de

Lichtbewusstseinsakademie Süd, Kramerstr. 35,
1. Stock
**BREAKDANCE für Erwachsene ab
35 Jahren**
18:45 Uhr. Im Unifying Creativity Breakdance. Einstieg
jederzeit möglich, Schnupperstunde frei, Benny
Bachmann, Tanzlehrer Information und Anmeldung
unter: 08331-9411025 oder unter www.LBASüd.com

Lichtbewusstseinsakademie Süd, Kramerstr. 35,
1. Stock
LICHTYOGA für Erwachsene
16 Uhr. Lichtyoga für Anfänger und Fortgeschrittene,
Einstieg jederzeit möglich, Anna-Lena Bachmann,
Yogalehrerin. Information und Anmeldung unter:
08331-9411025 oder unter www.LBASüd.com.

Notausgang e.V., Waldhornstr. 13
„GUTEN MORGEN“ Frühstück
9:30 - 10:30 Uhr Sie haben Probleme in
verschiedensten Lebensbereichen? In gemütlicher
Atmosphäre haben Sie die Möglichkeit mit anderen ins
Gespräch zu kommen und Erfahrungen auszutauschen.
Informationen unter Tel. 08331/974244

Trommelstein, Altvaterstr. 5
Engel Meditation mit Edelsteinen
19 Uhr. Jeden 4. Donnerstag. Ca. 1,5 Std. Anmeldung
erforderlich (bitte bis spätestens 1 Tag vorher). Chakra
und Engel Meditation wechseln sich im zweimonatigen
Rhythmus ab! Info und Anmeldung unter Tel.
08331/9257277.www.trommelstein.de

Schrankenplatz 8 / 3. Stock
Atemgruppe
19:00 - 21:00 Uhr. Es werden Verkrampfungen,
Denkblockaden durch Zufuhr von Lebensenergie
immer mehr aufgelöst. Lernen Sie die Quelle Ihrer Kraft
kennen. Info unter: 0176/99987038.

Versöhnungskirche, Eisenacher Weg 2
Offener Mittagstisch
12:00 - 13:00 Uhr Bitte Speiseplan wegen Ferien
beachten.

Wartburgkindergarten, Wartburgweg
Mütter-Kinder-Treffpunkt
09:00 - 11:00 Uhr Findet nicht in den Ferien statt!

Trommelstein, Altvaterstr. 5
Geleitete Chakrenmeditation
19 Uhr. Jeden 4. Donnerstag. Ca. 1,5 Std. Anmeldung
erforderlich (bitte bis spätestens 1 Tag vorher). Chakra
und Engel Meditation wechseln sich im zweimonatigen
Rhythmus ab! Info und Anmeldung unter Tel.
08331/9257277.www.trommelstein.de

Waldhornstr. 18
Frauen Café - Multi Kulti
14 - 19 Uhr. Kommt herein und fühlt euch wohl.
Frauen aus verschiedenen Kulturen treffen sich
in einer angenehmen Atmosphäre. Während des
Fastenmonats geschlossen!



Reisacher
Ein gutes Gefühl!

Europastr. 1 · Memmingen · www.reisacher.de

Marienkappele der Kirche St. Josef, St.-Josefs-Kirchplatz
Offenes Ohr
17 - 18 Uhr. Das Angebot zum Gespräch mit einem
Priester ist für alle Menschen offen. Ausser an
Feiertagen.

Maximilianstr. 21
**Tierfutterausgaben für
hilfsbedürftige Tierbesitzer**
10:00 - 11:30 Uhr. An jedem 2. Donnerstag und 4.
Samstag im Monat. Infos unter Tel. 08331/9389050.
www.tier-mahl-zeit.de

FREITAG

Marienkappele der Kirche St. Josef, St.-Josefs-Kirchplatz
Offenes Ohr
17 - 18 Uhr. Das Angebot zum Gespräch mit einem
Priester ist für alle Menschen offen. Ausser an
Feiertagen.

Seltene Erkrankungen
19:30 Uhr. jeden 3. Freitag. Gesprächskreis für
Betroffene und Angehörige, mit einer unerkannten
oder seltenen Erkrankung. Info und Anmeldung 0175
8270949 oder shg-mm@web.de.
01.01.2021 - 31.12.2021

JANUAR	FEBRUAR	MÄRZ	APRIL	MAI	JUNI
1 FR Neujahr	1 MO	1 MO	1 DO	1 SA Tag der Arbeit	1 DI
2 SA	2 DI	2 DI	2 FR Karfreitag	2 SO	2 MI
3 SO	3 MI	3 MI	3 SA	3 MO	3 DO Fronleichnam
4 MO	4 DO	4 DO	4 SO Ostersonntag	4 DI	4 FR
5 DI	5 FR	5 FR	5 MO Ostermontag	5 MI	5 SA
6 MI Hl. Drei Könige	6 SA	6 SO	6 DI	6 DO	6 SO
7 DO	7 SO	7 SO	7 MI	7 FR	7 MO
8 FR	8 MO	8 MO	8 DO	8 SA	8 DI
9 SA	9 DI	9 DI	9 FR	9 SO Muttertag	9 MI
10 SO	10 MI	10 MI	10 SA	10 MO	10 DO
11 MO	11 DO	11 DO	11 SO	11 DI	11 FR
12 DI	12 FR	12 FR	12 MO	12 MI	12 SA
13 MI	13 SA	13 SA	13 DI	13 DO Christi Himmelfahrt	13 SO
14 DO	14 SO Valentinstag	14 SO	14 MI	14 FR	14 MO
15 FR	15 MO Rosenmontag	15 MO	15 DO	15 SA	15 DI
16 SA	16 DI Fastnacht	16 DI	16 FR	16 SO	16 MI
17 SO	17 MI Aschermittwoch	17 MI	17 SA	17 MO	17 DO
18 MO	18 DO	18 DO	18 SO	18 DI	18 FR
19 DI	19 FR	19 FR	19 MO	19 MI	19 SA
20 MI	20 SA	20 SA Frühlingsanfang	20 DI	20 DO	20 SO
21 DO	21 SO	21 SO	21 MI	21 FR	21 MO Sommeranfang
22 FR	22 MO	22 MO	22 DO	22 SA	22 DI
23 SA	23 DI	23 DI	23 FR	23 SO Pfingstsonntag	23 MI
24 SO	24 MI	24 MI	24 SA	24 MO Pfingstmontag	24 DO
25 MO	25 DO	25 DO	25 SO	25 DI	25 FR
26 DI	26 FR	26 FR	26 MO	26 MI	26 SA
27 MI	27 SA	27 SA	27 DI	27 DO	27 SO
28 DO	28 SO	28 SO Palmsonntag	28 MI	28 FR	28 MO
29 FR		29 MO	29 DO	29 SA	29 DI
30 SA		30 DI	30 FR	30 SO	30 MI
31 SO		31 MI		31 MO	

2021

JULI	AUGUST	SEPTEMBER	OKTOBER	NOVEMBER	DEZEMBER
1 DO	1 SO	1 MI	1 FR	1 MO Allerheiligen	1 MI
2 FR	2 MO	2 DO	2 SA	2 DI	2 DO
3 SA	3 DI	3 FR	3 SO Tag d. Dt. Einheit	3 MI	3 FR
4 SO	4 MI	4 SA	4 MO	4 DO	4 SA
5 MO	5 DO	5 SO	5 DI	5 FR	5 SO 2. Advent
6 DI	6 FR	6 MO	6 MI	6 SA	6 MO Nikolaus
7 MI	7 SA	7 DI	7 DO	7 SO	7 DI
8 DO	8 SO	8 MI	8 FR	8 MO	8 MI
9 FR	9 MO	9 DO	9 SA	9 DI	9 DO
10 SA	10 DI	10 FR	10 SO	10 MI	10 FR
11 SO	11 MI	11 SA	11 MO	11 DO	11 SA
12 MO	12 DO	12 SO	12 DI	12 FR	12 SO 3. Advent
13 DI	13 FR	13 MO	13 MI	13 SA	13 MO
14 MI	14 SA	14 DI	14 DO	14 SO Volkstrauertag	14 DI
15 DO	15 SO Mariä Himmelfahrt	15 MI	15 FR	15 MO	15 MI
16 FR	16 MO	16 DO	16 SA	16 DI	16 DO
17 SA	17 DI	17 FR	17 SO	17 MI Buß- und Betttag	17 FR
18 SO	18 MI	18 SA	18 MO	18 DO	18 SA
19 MO	19 DO	19 SO	19 DI	19 FR	19 SO 4. Advent
20 DI	20 FR	20 MO	20 MI	20 SA	20 MO
21 MI	21 SA	21 DI	21 DO	21 SO Totensonntag	21 DI Winteranfang
22 DO	22 SO	22 MI Herbstanfang	22 FR	22 MO	22 MI
23 FR	23 MO	23 DO	23 SA	23 DI	23 DO
24 SA	24 DI	24 FR	24 SO	24 MI	24 FR Heiligabend
25 SO	25 MI	25 SA	25 MO	25 DO	25 SA 1. Weihnachtstag
26 MO	26 DO	26 SO	26 DI	26 FR	26 SO 2. Weihnachtstag
27 DI	27 FR	27 MO	27 MI	27 SA	27 MO
28 MI	28 SA	28 DI	28 DO	28 SO 1. Advent	28 DI
29 DO	29 SO	29 MI	29 FR	29 MO	29 MI
30 FR	30 MO	30 DO	30 SA	30 DI	30 DO
31 SA	31 DI		31 SO Reformationstag		31 FR Silvester

VERANSTALTUNGEN REGELMÄSSIG

Trommelstein (neben Möbel Wassermann) Altvaterstr. 5
Spirituelle Meditation
20:00 Uhr. ca. 1-1,5 Stunden. Jeden 1. Freitag im Monat. Geleitete Meditation mit wirkungsvoller Tiefenentspannung. Seelensicht Meditation für mehr Bewußtheit und Selbsterkenntnis. Offener Abend, Anmeldung (bis spät. 1 Tag vorher) erforderlich.

Freiraum in der neuen Schranne, Lindentorstr. 1/3
KINDERYOGA
15:30 - 16:15 Uhr Info und Anmeldung bei Regina Kern (Dipl.-Ergotherapeutin, Yogalehrerin) Tel. 0175-9611781. www.regina-kern.de



MINI. 100% ELEKTRISCH.
www.reisacher.de/minis



Lichtbewusstseinsakademie Süd, Kramerstr. 35, 1. Stock
BREAKDANCE für Jugendliche
17 - 18 Uhr. Im Unifying Creativity Breakdance. Unterrichtet werden frische Moves zu coolen Beats für jeden verständlich angeleitet, für Anfänger geeignet, Tanzlehrer: Benny Bachmann, Information und Anmeldung: 08331-9411025 oder www.LBAsued.com

Lichtbewusstseinsakademie Süd, Kramerstr. 35, 1. Stock
BREAKDANCE für junge Erwachsene
18:30 Uhr. Breakdance für Anfänger und Fortgeschrittene, Einstieg jederzeit möglich, Schnupperstunde frei, Benny Bachmann, Tanzlehrer Information und Anmeldung unter: 08331-9411025 oder unter www.LBAsüd.com

Freiraum, Yoga Physiotherapie, Lindentorstr. 1/3
Yogasana, Hatha Yoga in der Tradition von B.K.S. Iyengar
Mit und ohne Vorkenntnisse möglich und für jedes Alter! Alle Haltungen (Asanas) werden Schritt für Schritt behutsam aufgebaut. Mit der Fürsorge für jeden einzelnen Teilnehmer werden die Yoga-Positionen individuell angepasst. Info und Anmeldung bei Bianca Lehnert 0176 84650017 oder hello@freiraum-mm.de

Baltenplatz 1
media.lab und Mädchenzimmer
15 - 17 Uhr. Für Schülerinnen der Lindenschule (außer in den Schulferien).

Therapiehof Memmingen, Stadtweiherstr. 88
„Fit mit Hund“
9 Uhr. Fitness für den Hund. mit Sabine Horn, Diplom-Ergotherapeutin. Anmeldung erforderlich unter 0176 610 620 84. www.natierlich-fit.de

Gymnastikstudio GiselaFraunhoferstr. 9
Jumping-Cardio
17 Uhr. Ein gelenkschonendes Herz-Kreislauf- u. Beckenbodentraining auf dem bellicon-Trampolin. Schnupperstunde kostenlos. Info & Anmeldung: 08331 494842 od. info@gym-studio-gisela.de

Hochsensibilität
19:00 Uhr. Einmal im Monat. Gesprächskreis für hochsensible Menschen (HSP=Highly Sensitive Person). Info und Anmeldung Tel: Sabine V. 08331 6402439 oder HSP-mm@gmx.de.

Turnhalle Bernhard-Strigel-Gymnasium, Wielandstr. 8
Badmintontraining und Badmintonspiel
17 - 19 Uhr. Leitung: Herbert Walter. Das Badminton findet während der Schulferien nicht statt.

Ballettschule Uschi Buhmann, Zollergraben 2
Wirklichkeit erleben - Realität gestalten
19:30 - 21:30 Uhr. 14-tägig. Wege, um aus dem täglichen Kampf auszusteigen, Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen und Selbstheilung einzuleiten. Theoretische Betrachtungen und praktische Übungen. Information und Anmeldung unter Tel. 08331/923807.

Raum für Musik- und Psychotherapie (Logopäd. Praxis Wegmann), Buxheimer Str. 16
KlingLebendig: Offene musiktherapeutische Gruppe
14-tägig. 10.30 Uhr. Info und Anmeldung unter 015775384384. Für Interessierte, die gesund werden oder bleiben wollen, die Interesse an Selbsterfahrung und Prävention haben, die sich mehr Spielraum und Lebendigkeit wünschen. Musikalische Vorkenntnisse oder Fertigkeiten sind nicht notwendig. counselingounds.de

Friedenskirche Memmingen Hühnerbergstr. 16
Jugendgottesdienste & Bistro
20 Uhr, matchless-jugend.de

SAMSTAG

Treffpunkt: vor dem Rathaus Marktplatz
Radtreff am Samstag
13:30 Uhr, Damit das Rad und die Fahrer*innen auch im Winterhalbjahr in Bewegung bleiben. Jeder, der Zeit und Lust hat, ist herzlich eingeladen mitzuradeln. Ziel und Länge der Strecke werden am Treffpunkt individuell vereinbart. www.adfc-memmingen.de

Marktplatz
Memminger Wochenmarkt
01.04. bis 31.10. von 7 bis 12:30 Uhr 01.11. bis 31.03. von 7:30 bis 12:30 Uhr Ausweichorte des Wochenmarktes bei anderen Veranstaltungen auf dem Marktplatz entnehmen Sie bitte der Tagespresse.

Brügelmair
Unfallinstandsetzung
Fahrzeuglackierung
Automobilhandel
www.bruegelmeir.de

Frühstückstreff
Jeden 3. Samstag ab 9.30 Uhr. Mit netten Menschen ausgiebig frühstücken und miteinander plaudern. Infos unter Tel. 08331 82253 oder nlt-mm@web.de

Baltenplatz 1
Falun Dafa
16 - 17.30 Uhr. Einfache Übungen kombiniert mit Meditation. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Café Brommler, Buxacher Str. 16
Frauen-Frühstücks-Treff
9:30 Uhr. Jeden 2. Samstag im Monat. Raus aus dem Alltag und auf neue Gedanken kommen, mit anderen Frauen reden und Neues über Gott und die Welt erfahren. Ohne Anmeldung. Offen für alle Frauen. Info-Tel. vormittags oder AB: 08331-6404916.

Nette-Leute-Treff
19:30 Uhr. Alters- und geschlechtsunabhängig können sich hier Neu Zugezogene oder Alleinstehende zwanglos miteinander austauschen. Infos unter Tel. Erwin K. 08331 82253 oder nlt-mm@web.de.
01.01.2021 - 31.12.2021

2. Stock Kinderschutzbund, Herrenstr. 22
FAMILY-POINT
10 - 14 Uhr. jeden 1. Samstag. Anmeldung erforderlich: tel. Tel. 08331/84858 Ansprechpartner: Frau Ried + Frau Schmucker

Maximilianstr. 21
Tierfutterausgaben für hilfsbedürftige Tierbesitzer
10:00 - 11:30 Uhr. An jedem 2. Donnerstag und 4. Samstag im Monat. Infos unter Tel. 08331/9389050. www.tier-mahl-zeit.de

SONNTAG

Café Brommler, Buxacher Str. 16
Wechseljahre
1x im Monat, nachmittags. Treff für Frauen in den Wechseljahren. Info unter 0175 8270949 oder nlt-mm@web.de

Baltenplatz 1
Treffen des Chors Nezabudka
Sonntags, alle zwei Wochen von 15 - 17 Uhr.

Waldhornstr. 18
Sonntagstreff
Frühstücksbüfett von 10 Uhr - 13 Uhr, zusätzlich erwartet Sie eine gute Unterhaltung in gemütlicher Atmosphäre. Während des Fastenmonats geschlossen!

Veranstaltungsraum Bürger für Bürger - lebendiger Westen e. V. Buxheimer Str. 95 a
Volksliedersingen
17:00 - 18:30 Uhr. Das Treffen findet alle zwei Wochen am Sonntag statt. Leitung: Karl Ripfel (Tel. 08331/12182), Materialien werden gestellt. Mit Gitarrenbegleitung.

CINEPLEX
MEMMINGEN
PROGRAMM - INFOS - MEHR
WWW.CINEPLEX.DE/MEMMINGEN

HOMEOFFICE – ABER RICHTIG



Memmingen – Im Schlafanzug an den Schreibtisch? Oder vom Bett aus dienstliche E-Mails beantworten? Wenn man von zu Hause aus arbeitet, ist das durchaus möglich. Bittet der Chef allerdings spontan zu einem Video-Chat, könnte das dann doch eher peinlich werden. Immer häufiger befinden sich Mitarbeiter und auch Auszubildende im Homeoffice, nicht nur aber auch wegen der Corona-Pandemie. Welche Regeln man dort beachten und wie der Arbeitsplatz daheim gesundheitsgerecht gestaltet sein sollte, das weiß Klaus Schöllhorn, Experte für betriebliche Gesundheitsförderung von der AOK in Memmingen-Unterallgäu.

Arbeit und Freizeit zu trennen, kann besonders im Homeoffice für viele Arbeitnehmer eine Herausforderung sein. Helfen kann dabei, sich im Homeoffice so zu kleiden, wie man es auch sonst für die Arbeit tun würde. Sinnvoll ist auch, feste Arbeitszeiten einzuhalten. Um eine gesunde Balance zwischen Privat- und Arbeitsleben zu erhalten, sollte man genau festlegen, wann man den Computer zum Arbeiten an- und auch wieder ausschaltet. Eine aktive Pausengestaltung gehört ebenfalls dazu. „Wie lang eine Pause sein sollte, ist individuell und abhängig von Konstitution und Arbeitsanforderungen“, so Klaus Schöllhorn. Bereits Pausen unter einer Minute helfen dabei, zwischendurch Stress abzubauen, Denkblockaden zu lösen oder die Konzentration zu steigern. Dazu einfach kurz die Augen schließen oder sich dehnen, strecken und gähnen. Eine längere Pause zu Mittag sollte ebenfalls fester Bestandteil des Arbeitstages sein. „Wer im Homeoffice lange sitzt, für den ist eine bewegte Pause besonders wichtig – warum also nicht

einfach die Mittagspause zum Laufen, Spaziergehen oder Radfahren nutzen“, empfiehlt Schöllhorn.

Da ein eigenes Arbeitszimmer für viele nicht realisierbar ist, sollte man sich im eigenen Heim zumindest einen Platz suchen, der ausschließlich für die Arbeit gedacht ist. „Um sich bei der Arbeit zu Hause wohl zu fühlen, ist es wichtig, die richtige Sitzhaltung am Arbeitsplatz zu finden“, so Klaus Schöllhorn. Tisch und Stuhl sollten an den Körper angepasst sein, so dass die Ober- und Unterschenkel und die Ober- und Unterarme einen rechten Winkel bilden. Die Arme liegen dabei locker auf der Tischplatte. Das trägt zu einer gesunden Körperhaltung bei und senkt das Risiko für Rückenschmerzen. Auch der PC- oder Laptop-Bildschirm und die Lichtverhältnisse beeinflussen das Wohlbefinden. Natürliches Licht ist zwar das beste Licht, aber Tageslicht allein reicht häufig nicht aus. Daher ist es ratsam Kunst- und Tageslicht zu kombinieren. „Direktes Licht wird unmittelbar am Arbeitsplatz benötigt, zusätzliches indirektes Licht hellt den Raum auf und schafft eine angenehme Arbeitsatmosphäre“, so Klaus Schöllhorn. Zudem sollte der Schreibtisch samt PC-Bildschirm stets im rechten Winkel zum Fenster stehen, damit es nicht zu Blendeffekten kommen kann.

Für alle, die von zu Hause aus arbeiten, bietet die AOK Informationen zum Thema „Gesund im Homeoffice“ an.

Infos zum Thema unter:
www.aok.de/bayern/homeoffice.

FRÜHSTÜCK UND PAUSENBROT RICHTIG KOMBINIEREN

So starten Kinder gut in den Tag

Memmingen – Da die Energievorräte des Körpers über Nacht aufgebraucht werden, benötigen vor allem Kinder morgens Nachschub. Anders als Erwachsene können sie weniger gut Reserven mobilisieren. Ein ausreichendes Frühstück ist daher für Konzentration und Lernfähigkeit von Schülerinnen und Schülern von großer Bedeutung. Frühstücksmuffel, die morgens keinen Appetit haben, brauchen ein gehaltvolleres Pausenbrot als Ausgleich, damit die Leistungskurve nicht abfällt.

Fitmacher fürs Frühstück und das Pausenbrot sind Vollkornbrote oder Getreideflocken. „Belegte Brote oder Müesli mit einem hohem Vollkorn- und damit Ballaststoffanteil garantieren, dass die Energie langsam und gleichmäßig vom Körper aufgenommen wird“, so Jutta Unger, Ernährungsfachkraft bei der AOK Direktion Memmingen-Unterallgäu. So halten Frühstück und Pausenbrot lange vor und fördern das Lernen. Jutta Unger empfiehlt zu jeder Mahlzeit reichlich frisches Obst und Gemüse: Obstsorten, wie Bananen, Äpfel, Birnen oder Weintrauben schmecken süß und liefern schneller verwertbare Kohlenhydrate sowie reichlich Vitamine. Klein geschnittene Gurken, Tomaten, gelbe Rüben oder Paprika – kombiniert mit Käse, Frischkäse oder vielfältigen Brotaufstrichen – machen zusätzlich Appetit aufs Pausenbrot und halten es in der Brotzeitbox länger frisch und saftig. „Eine aktuelle Studie des Robert-Koch-Instituts kam erneut zum Ergebnis, dass Kinder und Jugendliche Nachholbedarf bei Vollkorn, Gemüse und Obst haben“, erläutert Unger. Hingegen seien die Anteile von Fleisch, Wurstwaren, Süßigkeiten, Limonade und Knabereien in der täglichen Kost deutlich zu hoch. Nur bei den Getränken sieht die Studie einen positiven Trend weg von gesüßten Getränken hin zu Wasser.

Besonders wichtig ist es, dass Kinder morgens etwas trinken, etwa ein kleines Glas Wasser oder eine Tasse ungesüßten Tee. „Wer gar nichts essen kann, trinkt am besten etwas Gehaltvolles wie Milch oder einen frisch zubereiteten Smoothie“, sagt Unger. Sie rät Eltern, die Kinder am besten immer mit auswählen lassen, damit ein guter Start in den Tag gelingt und die morgendlichen Gerichte gut ankommen oder – bei Frühstücksmuffeln – wenigstens akzeptiert werden.

ÖPNV IN MEMMINGEN WÄCHST ZUSAMMEN

Am 18. November trat die Stadt Memmingen dem Verkehrsverbund Mittelschwaben VVM bei. Damit wurde im öffentlichen Personennahverkehr eine wichtige Lücke geschlossen und die Fahrpläne harmonisiert – zum Nutzen der Memminger Fahrgäste.



Seit dem Fahrplanwechsel sind die neuen Stadtbusse in Memmingen im Einsatz (v.l.): Stefanie und Jürgen Hafffelder (Angele-Reisen), Manfred Schilder (Oberbürgermeister Memmingen), Alex Eder (Landrat Landkreis Unterallgäu), Christoph Langer (VVM-Geschäftsführer), Josef Brandner (BBS Brandner/Brandner Unterallgäu).

Es ist das Herzstück im westlichen Schwaben: Mit exakt 1.992,5 Quadratkilometern nehmen die Landkreise Günzburg und Unterallgäu gut ein Fünftel des Regierungsbezirks Schwaben ein – ein überwiegend ländlicher Bereich um Memmingen herum. Jetzt trat auch die kreisfreie Stadt dem VVM bei. Ziel ist die Verbesserung des öffentlichen Personenverkehrs mit einem Harmonisierungskonzept aus Stadt- und Regionalbussen.

Die Ampeln wurden auf „Grün“ gestellt: Die Stadt Memmingen trat am 18. November 2020 als vollwertiger Gesellschafter dem Verkehrsverbund Mittelschwaben bei. Ziel ist die Harmonisierung des Regional- und Stadtverkehrs im Memmingen und die Fahrplanoptimierung für die Bürger der Stadt. Zu den Hintergründen:

Seit mehreren Jahren laufen Gespräche über einen Beitritt der Stadt Memmingen zur Verkehrsverbund Mittelschwaben GmbH (VVM), in dem bislang die Busverkehre der Landkreise Unterallgäu und Günzburg organisiert sind. Viele Fragen zum Liniennetz, zu Organisation, Marketing und Kosten mussten geklärt werden. Nun stimmte der Stadtrat im nichtöffentlichen Teil der Plenumsitzung einstimmig für einen Beitritt der Stadt Memmingen zur VVM GmbH. „Dies ist ein wichtiger Schritt zur Verbesserung des öffentlichen Personennahverkehrs. Ich freue mich sehr über die einstimmige Entscheidung des Stadtrats. Ein großer Verbund bringt viele Vorteile für die Fahrgäste“, betonte Oberbürgermeister Manfred Schilder. Für die Stadt Memmingen ist der Beitritt mit jährlichen Kosten in Höhe von rund 135.000 Euro verbunden.

Wesentliches Beitrittsziel ist die Bündelung von Synergien im Verbundraum. „Durch die intensive Zusammenarbeit im Verbund können die notwendigen Abstimmungsprozesse zur Weiterentwicklung des Harmonisierungskonzepts Stadtbus-Regionalbus besser gebündelt und koordiniert werden“, erklärt Sabine Ganser, Leiterin des Schulverwaltungsamts, zu dem auch der ÖPNV gehört. Dazu wurde das Marketingkonzept bereits überarbeitet, und in Kürze wird sich die Homepage des Verkehrsverbunds neu präsentieren. Mittelfristig sollen Tarife und Tarifzonen überarbeitet und ein durchtarifiziertes Ticketsystem entwickelt werden.

Der Verkehrsverbund Mittelschwaben wurde 1995 gegründet. Er umfasst 13 beteiligte und zwei kooperierende Busunternehmen. Die Landkreise Unterallgäu und Günzburg halten 25 Prozent der Gesellschafteranteile. Die Stadt Memmingen tritt als gleichberechtigte Gesellschafterin bei.

Der Verkehrsverbund Mittelschwaben ist für die gemeinsame Fahrplanauskunft, die Gesamtfahrpläne, die Printinformationen und das Online-Angebot zuständig. Zudem sind in der VVM GmbH einheitliche, messbare Qualitätsstandards definiert, zu deren Einhaltung sich die beteiligten Verkehrsunternehmen verpflichtet haben. Die Mobilitätszentrale des VVM bietet die persönliche Fahrgastinformation für den gesamten ÖPNV innerhalb der Landkreise Unterallgäu und Günzburg sowie der Stadt Memmingen an. Vor Ort direkt oder per Telefon werden Informationen gegeben, persönliche Fahrpläne ausgestellt sowie Bestellungen für die Rufbusse entgegengenommen, auch für die neu geschaffene Rufbuslinie 5 zur Anbindung der Ortsteile Buxach-Hart. Dieser Service steht täglich zur Verfügung.



© Illustration: contrast marketing, Augsburg

Liniennetz und Fahrplan

Mit dem Beitritt zum Verkehrsverbund Mittelschwaben VVM hat die Stadt Memmingen einen wichtigen Schritt zur Verbesserung des öffentlichen Personennahverkehrs getan.

Mit dem Fahrplan 2020/2021 ist es der Stadt gelungen, die Stadtbuse und Regionalbusse von und nach Memmingen besser zu koordinieren, sodass für die Fahrgäste nun zahlreiche Vorteile entstanden sind. Neu ist auch der aktualisierte und erweiterte Liniennetzplan, der den Fahrgästen des Stadtbus Memmingen eine gute Übersicht verschafft, wie welche Linie nun verkehrt. Neu ist auch das markant-rote Design, das zukünftig Teil der optischen Identität des Stadtbus Memmingen sein wird – und gleichzeitig die Verbindung zum in Grün gehaltenen Erscheinungsbild des Regionalverkehrs im VVM herstellt.

Im neukonzipierten Fahrplanheft finden Memminger Fahrgäste alle relevanten Fahrplaninformationen rund um das Angebot des ÖPNV in Memmingen – vom Stadtbus über die Regionalbuslinien, bis zum Memminger Airport-City Shuttle und den Verbindungen der Deutschen Bahn. Der Internetauftritt folgt in Kürze.



Neues Erscheinungsbild von VVM und Stadtbus Memmingen

Für den Beitritt der Stadt Memmingen zum VVM wurden auch die Voraussetzungen geschaffen, die Verkehrsangebote innerhalb des Verbunds klar und fahrgastorientiert zu kommunizieren. Ab 2021 – dem 25. Jahr seines Bestehens – erhält der Verkehrsverbund ein neues Erscheinungsbild, das produktbezogen die Fahrplanangebote des VVM in den Mittelpunkt rückt. Kernangebot des VVM bleibt der Regionalverkehr, dem die Farbe Grün zugeordnet ist. Stadtverkehre innerhalb des VVM, wie der in Memmingen oder in Günzburg, werden Rot dargestellt. Die FLEXIBUS-Farbe Orange findet ebenfalls Eingang und Erklärung für die Fahrgäste des VVM. Sonderverkehre wie der Allgäu-Airport-City-Shuttle, denen bisher bereits die Farbe Magenta zugeordnet war, behalten diese Farbe bei. Auch die Integration von Bahnfahrplänen findet einen eigenen Bereich, der durch die Farbe „Blau“ definiert ist.

Innerhalb des Internetauftritts des VVM (vvm-online.de) finden Memminger Fahrgäste unter dem direkten Zugriff über den Domainnamen www.stadtbus-mm.de alle relevanten Informationen zum ÖPNV in der Stadt Memmingen.



Produktorientiertes Farbsystem: Rot für den Stadtbus, Grün für den Regionalverkehr, Magenta für Sonderverkehr, Orange für den FLEXIBUS, Blau für die Bahn.



WASSER – QUELL DES LEBENS?

Memmingen – Erfahren Sie, was es mit gesundem Trinkwasser auf sich hat und wie Sie sich und Ihre Familie mit erstklassigem Wasser versorgen können: Sie sind herzlich eingeladen zur Trinkwasserberatung in Memmingen! Heilpraktikerin Andrea Klärner bietet Ihnen die Möglichkeit, sich in der Fachberatung umfassend über das Thema Wasser zu informieren. Die Fachberatung findet am Donnerstag, 7. Januar, Freitag, 15. Januar, Freitag, 22. Januar und Donnerstag, 28. Januar jeweils um 19 Uhr in der Naturheilpraxis Andrea Klärner in der Herrenstraße 11 statt.

Warum ist Wasser so wichtig? Wie gut ist Ihr Wasser wirklich? Was sagen die Grenzwerte für Schadstoffe über unser Leitungswasser? Wie werden diese Werte festgelegt? Welches Wasser kann ich bedenkenlos trinken? Mein Fernsehtipp zum Thema: Das SWR-Fernsehen informiert in dem TV-Beitrag „Die Tricks mit unserem Wasser“ über den Zustand unseres Trinkwassers. https://youtu.be/dNvOSL_Hsgo Sehr sehenswert! Gesundheitsorientierte Menschen haben im Anschluss an der Beratung obendrein die Chance, eine Woche an einer begleiteten Trinkstudie teilzunehmen. Wir klären auf! Kommen Sie in die Fachberatung. Auf der Homepage können Sie auch zur Umfrage zum Thema Trinkwasser teilnehmen. <https://www.andrea-klaerner.com/umfrage-zum-trinkwasser/>. Weitere Informationen unter www.andrea-klaerner.com.

Anmeldung unter Telefon 08331/928902 oder Mail:
info@andrea-klaerner.com.

Bei weiteren Fragen nutzen Sie bitte das Kontaktformular.

Weinmarkt 12 | 87700 Memmingen | Tel. 08331-89 155 | weltladen-memmingen.de

EINTAUCHEN IN DAS MEER DER LITERATUR

Beste Beratung und Service im
Buchladen Schmid



Memmingen – Seit 1983 wird Memmingen in puncto Literatur mit dem kleinen, aber feinen Taschenbuchladen Schmid bereichert, den Sybilla Schmid in der Lindentorstr. 2 eröffnete und hier als eine der ersten Buchhandlungen in Deutschland ihr Taschenbuchsoriment präsentierte. Mit der Übernahme durch Tochter Martina im Jahr 1998, die bereits fünf Jahre zuvor die Geschicke rund um die Literatur begleitet hatte, wurden einige Umbaumaßnahmen vorgenommen und immer wieder neue, innovative Ideen umgesetzt. Notwendig wurde mit dem Angebot des Vollsortiments alsbald auch die Namensänderung in „Buchladen Schmid“, der seinen ganz besonderen Charakter jedoch bewahrte.

In Wohlfühlatmosfera können Kundinnen und Kunden hier in Ruhe stöbern, sich inspirieren, beraten und von einem weitreichenden Sortiment überraschen lassen. Die Auswahl ist riesig – von Belletristik, Reise- und Sachbücher, Kinder- und Jugendliteratur über Geisteswissenschaft, Kunst und Musik bis Schule und Lernen. „Und was nicht vorrätig ist, können wir bis zum nächsten Tag ordern, denn der Buchhandel ist perfekt organisiert“, so Martina Schmid, die Bestellungen auch mit dem Rennrad auslieferte. „Ohne mein Team, meine langjährige Mitarbeiterin Doris Apin und meine Aushilfe Birgit Roos, ginge das alles nicht. Wir haben so viel Freude daran, Bücher und Menschen zusammenzubringen. Ich habe die besten Kunden, die man sich wünschen kann! Manche kenne ich schon als Kinder! Es freut mich auch sehr, dass mein Webshop so gut angenommen wird“, so die Buchhändlerin, die auch viele Non-Book-Geschenke wie Kalender, Karten, Kerzen, Tees, Hörbücher u.v.m. offeriert. Für vorbildliche Leseförderung wird der Buchladen Schmid seit 12 Jahren mit dem Gütesiegel „Leseforum Bayern – Partner der Schule“ ausgezeichnet.

Buchladen Schmid, Lindauer Str. 2, Tel. 08331/3313, Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 9–18 Uhr, Samstag 9–14 Uhr. Weitere Infos unter www.buchladenschmid.de, www.facebook.com/buchladenschmid, www.instagram.com/buchladenschmidmemmingen/?hl=de

Gewinnspiel

Martina Schmid hat uns drei Bücher zur Verlosung bereitgestellt: Die beiden Romane „Traum des Lebens“ von Jeffrey Archer und „Das Versprechen des Bienenhüters“ von Christy Lefteri sowie den Thriller „Draußen“ von Volker Klüpfel/Michael Kobr.

Verlosung am Montag, 11.01.2021,
12.15 Uhr unter der Telefonnummer
08331/9277-122

„WAS SIE DARUNTER TRAGEN, SIEHT MAN IHNEN AN!“



Memmingen – „Wir möchten allen unseren Kundinnen und Kunden ganz herzlich für ihre Treue ‚Dankeschön‘ sagen. Sie blieben uns auch während des Corona-Lockdowns verbunden und haben sich für unsere persönliche Beratung und unser reichhaltiges Sortiment hochwertiger Dessous und Lingerie, feiner Unterkleider und Nachtwäsche, besonderer Bademoden und Strümpfe entschieden. Auch unsere wunderschönen Pullis, Strickjacken und Hosen der Fashionmarke Milano finden großen Zuspruch! Als Dank für Ihr Vertrauen und Ihre Wertschätzung stellen wir für eine Verlosung vier Gutscheine à 25 Euro zur Verfügung!“, zeigt sich Sandra Kräss erfreut, die „rosella“ zum 1. November 2020 übernahm. Mit ihrem Team achtet sie selbstverständlich auf alle notwendigen Hygiene-Maßnahmen: sowohl beim Verkauf wie auch bei den vielfältigen Events (Mädelsabend, Junggesellenabschiede, Mutter-Tochter-Spezial, Geburtstags-event mit Sekt und Candy Bar), die hoffentlich bald wieder stattfinden können. „Bei uns kann man sich immer wohl und sicher fühlen und

in Ruhe aussuchen und anprobieren!“, so Sandra Kräss, die des Weiteren betont, dass Gutscheine auf Wunsch auch gerne nach Hause geschickt werden. Das rosella-Team ist sich einig: „Was Sie darunter tragen, sieht man Ihnen an!“

Weitere Infos unter www.rosella.de, eMail: info@rosella.de, Telefon: 08331/926003. Rosella, Weinmarkt 11, 87700 Memmingen, Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 9.30-18 Uhr, Samstag 9.30-16 Uhr.

Wir verlosen vier Gutscheine je 25 Euro am Dienstag, 12. Januar, 12.15 Uhr unter der Telefonnummer 08331/9277-122.

Gewinnspiel

Mobil. Auf Linie.



Verkehrsverbund
Mittelschwaben

Fahrgastinfos zum
Stadtbus Memmingen
und zum Regionalverkehr
in den Landkreisen
Günzburg und
Unterallgäu unter
stadtbus-mm.de und
vmm-online.de

Erweiterter Fahrplan
jetzt erhältlich!

Stadtbus Memmingen



Für die Stadt. Für die Menschen.
Gemeinsam mit dem VVM.



IVO-SCHMUCK-DESIGN, HANDWERK EINZIGARTIG INNOVATIV

Zeitlos schöner Schmuck



Memmingen – Das traditionsreichste Schmuck- und Uhrenfachgeschäft fertigt seit Jahrzehnten auf kunstvolle Art und Weise Schmuck. Hier entstehen durch Goldschmiedemeister und Schmuckgestalter Martin IVO Schöffl und seiner Tochter Barbara in guter familiärer Teamarbeit traumhaft schöne Schmuckstücke. Gefertigt werden diese mit Farbedelsteinen bester Qualität, Diamanten aus gesicherter Herkunft und naturbelassenen Perlen. Sehr gelobt wird in der Goldschmiede IVO die kompetente und fachkundige Beratung. Bärbel Schöffl berät die Kunden stilvoll, persönlichkeitsunterstreichend; so findet jeder Kunde das zu ihm perfekt passende Schmuckstück. „Das Goldschmiedehandwerk bietet so viele Va-

riationen und fordert vor allem Kreativität und handwerkliche Perfektion, die bei uns im Hause traditionell gepflegt und fortgeführt wird“, sagt Tochter Barbara Schöffl.

Weitere Infos unter

www.ivo-schmuck.de, E-Mail kontakt@ivo-schmuck.de,
Telefon 08331/3151, Schmiedplatz 3, Memmingen.

Öffnungszeiten: Dienstag bis Freitag 9 - 12.30 und 14 - 18 Uhr,
Samstag 10 - 14 Uhr (im Dezember 10 - 16 Uhr), Montag Ruhetag.

GEMEINSAM DIE VERSORGUNG BEI DEMENZ VERBESSERN

Memmingen – Der Verein Familiengesundheit 21 e.V. beteiligt sich mit seiner Kontaktstelle der Demenzhilfe Allgäu am Mehrgenerationenhaus Memmingen am Forschungsprojekt „Digitales Demenzregister Bayern“, kurz digiDEM Bayern. Das Projekt zielt darauf ab, die Lebensbedingungen von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen zu verbessern und wird vom Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit und Pflege gefördert. In Bayern leben derzeit mehr als 270.000 Menschen mit Demenz, bis 2030 wird die Zahl voraussichtlich auf 300.000 ansteigen. Die zukünftige Versorgung der Betroffenen stellt für die Gesellschaft eine der größten Herausforderungen dar. Dieser Herausforderung begegnet digiDEM Bayern der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg, des Universitätsklinikums Erlangen und des Medical Valley EMN e.V. mit digitalen Lösungen.

So baut digiDEM Bayern ein digitales Demenzregister auf, um den Langzeitverlauf der Erkrankung besser zu verstehen und einen

Überblick der Angebotslandschaft zu erhalten. Forschungspartner*innen aus allen sieben Regierungsbezirken Bayerns

, darunter auch die Kontaktstellen der Demenzhilfe Erkheim, Mindelheim und Bad Wörishofen, befragen dafür Menschen mit leichten kognitiven Beeinträchtigungen oder Demenz und ihre pflegenden Angehörigen zu ihrer Situation. So soll ein umfassendes Bild der Lebensbedingungen entstehen. Dadurch können mögliche Angebotslücken aufgedeckt und politischen Entscheidungsträger über die notwendigen Versorgungsbedarfe informiert werden. Die Befragungen können persönlich, aber auch virtuell durchgeführt werden. digiDEM Bayern hat dafür weltweit anerkannte Demenz-Screening-Tests so angepasst, dass sie auch per Videokonferenz möglich sind. Dies bietet einen flexiblen, niedrigschwelligen und in Zeiten von Corona vor allem sicheren Zugang für Betroffene. Darüber hinaus wird digiDEM Bayern Online-Angebote zur Demenz-Versorgung bereitstellen. Geplant sind unter anderem die

digital basierte MAKs-Therapie für Betroffene und die „Angehörigen-Ampel“, die pflegenden Angehörigen mittels gezielter Fragen den Grad ihrer persönlichen Belastung anzeigt und ihnen damit einen Anstoß zur Veränderung ihrer Lebenssituation gibt. Zwei digitale Angebote stellt digiDEM Bayern bereits zur Verfügung: Regelmäßige Webinare und einen Newsletter bieten interessierten Bürger*innen evidenzbasierte, allgemeinverständliche Informationen aus der aktuellen Demenz-Forschung. Für diese kostenlosen Angebote können sie sich hier anmelden: <https://digidem-bayern.de/> Beteiligen Sie sich! Sollten Sie selbst von einer Demenzerkrankung betroffen sein oder regelmäßig Gedächtnisstörungen erleben und Interesse an einer Studienteilnahme haben, können sie sich bei der Koordinatorin der Allianz Demenz Memmingen am Mehrgenerationenhaus Memmingen Birgit Holetschek telefonisch unter 08331 984 210 oder per Email unter info@mgh-mm.de melden. digiDEM Bayern ist ein Teil der bayerischen Demenzstrategie und auf fünf Jahre angelegt (2019-2023). www.digidem-bayern.de.

WENN ES DAS BABY EILIG HAT

Klinikum Memmingen richtet „Storchenparkplatz“ ein



Foto: Klinikum Memmingen

Memmingen - Einen besonderen Service für werdende Eltern bietet ab sofort das Klinikum Memmingen an: Vor dem Haupteingang des Krankenhauses an der Memminger Bismarckstraße wurde jetzt ein sogenannter Storchenparkplatz eingerichtet. Der Parkplatz ist für werdende Eltern reserviert, die schnellstmöglich in den Kreißsaal müssen. Er ist mit einem Storchenbild versehen, direkt vor dem

Haupteingang lokalisiert und kostenfrei. Vom Parkplatz aus sind es nur wenige Meter in den Kreißsaal. So bleibt Eltern, deren Nachwuchs es besonders eilig hat, eine aufwändige Parkplatzsuche erspart. Nach Beanspruchung der Parkmöglichkeit bittet das Klinikum darum, den Platz zügig frei zu machen, damit auch andere Paare diesen Service nutzen können. Mehr ausführliche Informationen rund um die Geburt

gibt es auf der Homepage des Klinikums. Dort findet man auf den Seiten der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe auch einen virtuellen Rundgang durch den modernen Kreißsaal, der momentan wegen der Corona-Pandemie nicht besucht werden kann.

klinikum-memmingen.de/rundgang_360/

SCHMERZ LASS NACH!



Memmingen - Wie fühlen Sie sich, wenn Sie unter Schmerzen leiden? Vor allem, wenn der Schmerz lange anhält? Haben Sie Angst? Sind Sie verzweifelt? Erfahren Sie, welche Möglichkeiten die Naturheilkunde Ihnen bietet, wenn es darum geht, den Schmerz in den Griff zu bekommen. Ganz wichtig: Die Ursache Ihres Leidens zu finden, hat oberste Priorität! Machen Sie jetzt den ersten Schritt und melden Sie sich an zum Vortrag der Naturheilpraxis Klärner über das Thema „Naturheilkundliche Schmerztherapie“. Der Vortrag findet am Freitag, 8. Januar und Freitag, 29. Januar jeweils um 18 Uhr in der Naturheilpraxis, Herrenstr. 11, statt. Der Unkostenbeitrag beträgt 2 Euro. Referentin Andrea Klärner lädt alle Interessierten herzlich ein und nimmt Ihre Anmeldung gern unter Telefon 0174/9140487 entgegen. Alle Fachberatungen können auch online über Zoom abgehalten werden.



Für Sie im Raum Memmingen,
Mindelheim und Umgebung mobil vor Ort.

Wir kommen zu Ihnen!

reha team DRESCHER+LUNG GmbH/
care team Augsburg

Jakob-Krause-Straße 8 | 86199 Augsburg-Bergheim

reha team Telefon: 0821/455565-0 info@drescher-lung.de
care team Telefon: 0821/455972-31 www.drescher-lung.de

QUALIFIZIERUNGSKURS FÜR NEUE TAGESMÜTTER UND -VÄTER

Informationsveranstaltungen Ende Januar



Memmingen - Wer als Tagesmutter oder Tagesvater Kinder betreuen möchte, der kann sich ab März 2021 dafür ausbilden lassen. Angeboten wird der Qualifizierungskurs vom Sozialpädagogischen Fachdienst der Katholischen Jugendfürsorge im Auftrag des Landkreises Unterallgäu und der Stadt Memmingen.

Die Teilnehmer erfüllen mit diesem Kurs die fachliche Voraussetzung zur Beantragung einer Pflegeerlaubnis. Sie können, wenn weitere Anforderungen erfüllt sind, als qualifizierte Tagespflegeperson Kinder bis zum 14. Lebensjahr bei sich zuhause betreuen. Der Qualifizierungskurs umfasst insgesamt 160 Stunden und findet überwiegend an Samstagen und Mittwochabenden in Memmingen statt. Die Kursgebühr beträgt 150 Euro und wird bei Ausübung der Kindertagespflege teilweise zurückerstattet. Im Vorfeld findet – je nach Infektionsgeschehen – in Memmingen und in Mindelheim eine Informationsveranstaltung statt:

Mindelheim: Montag, 25. Januar, 9 Uhr und 15 Uhr, Steinstraße 20.

Memmingen: Donnerstag, 28. Januar, 9 Uhr und 15 Uhr, Herrenstraße 15.

Um Anmeldung wird gebeten.

Informationen zum Kurs erhalten Sie gerne auch unter 08261/3757

oder per E-Mail kindertagespflege-unterallgaeu@kjf-kjh.de.

Infos zur Kindertagespflege und zu den genauen Kursterminen:

www.kindertagespflege-unterallgaeu.de.

Die Ansprechpartner der Stadt Memmingen erreichen Sie unter

(08331) 9913-276,

ariane.laessle@memmingen.de

und (08331) 8336801,

norbert.moritz@memmingen.de.

ASTHMA-ERKRANKUNGEN IN MEMMINGEN

Memmingen - Große regionale Unterschiede bei Asthmaerkrankungen in Bayern zeigt der neue „Gesundheitsatlas Bayern“ des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO). Dieser bildet die Häufigkeit von Asthma für alle 96 bayerischen Kreise und kreisfreien Städte ab. So hatten 4,1 Prozent aller Einwohner in Memmingen 2018 eine vom Arzt diagnostizierte Asthma-Erkrankung. Landesweit liegt der Freistaat bei einem Anteil Asthmapatienten an der Bevölkerung von 4,0 Prozent und damit nur knapp unter dem bundesweiten Durchschnitt von 4,2 Prozent.

Unterschiede durch Alter und Risikofaktoren: Insgesamt leben in Bayern 521.000 Menschen mit Asthma bronchiale – häufig verkürzt als Asthma. Dabei handelt es sich um eine chro-

nisch-entzündliche Erkrankung der Atemwege, die zu anfallsartig auftretender Verengung der Atemwege führt. „Asthma kann allergisch bedingt sein, in der Familie vererbt werden, aber auch durch psychische Belastungen und Reizstoffe, insbesondere Tabakrauch, ausgelöst werden“, erläutert Klaus Schöllhorn von der AOK Direktion Memmingen-Unterallgäu. In der Krankheitshäufigkeit von Asthma zeigen sich Unterschiede nach Alter und Geschlecht. Bei Kindern und Jugendlichen bis 14 Jahre sind zunächst Jungen deutlich häufiger von Asthma betroffen, mit zunehmendem Alter tritt Asthma öfter bei Frauen als bei Männern auf. Die höchsten Werte weisen Frauen zwischen 70 bis 79 Jahren auf – sie haben zu 6,7 Prozent Asthma – sowie Männer in der Altersgruppe ab 80 Jahren (5,3 Prozent).

AOK-Behandlungsprogramm für Asthma: Vor dem Hintergrund der aktuellen Corona-Pandemie sei es besonders wichtig, die Asthma-Erkrankung gut unter Kontrolle zu haben, betont Klaus Schöllhorn: „Erste Studienergebnisse weisen darauf hin, dass bei einem gut kontrollierten Asthma nicht von einem erhöhten Risiko für einen schweren Covid-19-Verlauf auszugehen ist.“ Die AOK Bayern engagiert sich seit 2006 im Rahmen des Disease-Management-Programms (DMP) „AOK-Curaplan“ für eine bessere Versorgung von Asthmapatienten. Ziel sei es, Asthma-Anfälle möglichst zu vermeiden, sodass das Alltagsleben der Patienten nicht durch die Erkrankung eingeschränkt werde, so Schöllhorn.

Nähere Infos: www.aok.de/bayern/curaplan.

TRADITIONELLE WEIHNACHTSSPENDE

Memminger MedienCentrum spendet 3.000 Euro an die Tafel



Memmingen – Es ist beim Memminger MedienCentrum Druckerei und Verlags-AG bereits Tradition, dass anstatt von Weihnachts-Präsenten an Kunden, eine Spende an eine wohltätige Organisation getätigt wird.

In diesem Jahr unterstützt das MMC die „Tafel Memmingen“ mit einer Spende in Höhe von 3.000 Euro. Aus diesem Anlass fand Anfang Dezember im Memminger MedienCentrum die „Scheck-Übergabe“ an Herrn René Schinke statt, dem 2. Vorsitzenden der SKM (Katholischer Verein für soziale Dienste Memmingen und Unterallgäu e.V., Hintere Gerbergasse 8, 87700 Memmingen, Telefon: 08331 / 96136-0, E-Mail: skm-

memmingen@t-online.de) – welche der Träger der Tafel Memmingen ist. Seit 1998 versteht sich die Tafel Memmingen als eine Art „Tante-Emma-Laden“. Mitbürger/-innen mit geringem Einkommen (Nachweis erforderlich) können hier gegen ein geringes Entgelt einwandfreie Lebensmittel erwerben.

Im Bild: René Schinke, 2. Vorsitzender SKM (links) und Theo Schuster, Vorstand Memminger MedienCentrum Druckerei und Verlags-AG bei der offiziellen Übergabe des Spendenschecks.

Habt's ein
wunderschönes
Weihnachten
mit Euren
Liebsten.

Töpfer
Babywelt

Töpfer Babywelt | Heisinger Str. 6 | 87463 Dietmannsried
www.toepfer-babywelt.de | [f](#) @ToepferBabywelt

AOK
Die Gesundheitskasse.
BAYERN

Jetzt bis zu 100 EUR
jährlich Zuschuss sichern.

**Weil Du auf deinen
Bauch hörst – auch in
Gesundheitsfragen**

Der AOK-Gesundheitsvorteil: mit vielfältigen
Extra-Leistungen und individueller Beratung.
Für Große und Kleine.

www.aok.de/bayern/gesundheitsvorteil

Weitere Details und Bedingungen unter:
www.aok.de/bayern/gvk

Wir wünschen alles Gute für 2021!

FEIERLICHE BUCHÜBERGABE DES HEIMATBUCHES BOOS



Boos - Am 29. November 2020 konnte im Rathaus in Boos der erste Band des Heimatbuches Boos von Stefanie Waldmann (Betriebsleiterin des Memminger MedienCentrum) an den Autor Herbert Schlatterer überreicht werden. Nach über 10-jähriger Recherche und Schreibearbeit des Heimatforschers Herbert Schlatterer hat das Buch pünktlich zur Adventszeit nun den Weg in die Booser Gemeinde gefunden. Das 800 Seiten starke Buch umfasst die Geschichte von Boos zurück bis in die Frühzeit, über die Geschichte der Fugger in Boos bis hin zu einer bildreichen Haus- und Hofgeschichte. Das Memminger MedienCentrum war für Satz und Layout und die Produktion des Buches verantwortlich. Das Heimatbuch Boos kann für 19,90 € zu den Öffnungszeiten des Rathauses oder beim Edeka Aktiv Markt Fackler in Boos erworben werden.

NaTiRa – MIT NATUR UND TIER – EIN STARKES WIR



Erkheim - Was ist NaTiRa? „NaTiRa“ steht für professionelle tiergestützte Interventionen (Therapie, Pädagogik, Freizeit) in Erkheim. Ab 2021 wird es auch Gruppenangebote für Kinder unterschiedlicher Altersklassen geben, sowie zertifizierte Progressive Muskelentspannung und Entspannungskurse in Wald und Natur für Erwachsene.

Was bedeutet tiergestützt? Bei tiergestützten Angeboten werden positive Wirkungen genutzt, die durch den Kontakt oder durch die Anwesenheit von Tieren entstehen.

Welche Tiere leben auf dem Hof? Derzeit leben bei NaTiRa Zwerghühner, Ziegen, Kaninchen und amerikanische Miniaturpferde. „Außerdem begleitet mich oftmals meine Hündin Nala“, erläutert Nathalie Rampp. Was unterscheidet den kleinen Hof von anderen Höfen oder Streichelzoos? Zum einen die Tiere: Sie wurden und werden kontinuierlich für tiergestütztes Arbeiten trainiert. Das heißt, es finden zahlreiche Übungen, sowie Gewöhnung an unterschiedlichste Situationen statt. Zudem werden unsere Tiere artgerecht gehalten, dies betrifft nicht nur die Umgebungsgestaltung, sondern auch Umgang, Beschäftigung, Fütterung und alltägliche Pflege. Gesundheit und Wohlbefinden stehen an oberster Stelle. Zum anderen professionelle Arbeit: „Ich selbst bin Erziehungswissenschaftlerin und Fachkraft für professionelle tiergestützte Intervention. Zudem habe ich zahlreiche zertifizierte Weiterbildungen im Bereich Kindheit- und Jugend, Eltern-Beratung und als Leiterin verschiedener Gesundheitskurse. Seit ca. acht Jahren arbeite ich nun mit Menschen unterschiedlichen Alters und mit unterschiedlichsten Bedürfnissen – und ich mache es nach wie vor gerne, nun eben mit tierischer Unterstützung“, so Nathalie Rampp. Das Schöne dabei: Egal ob Freizeitaktivität, pädagogische Angebote oder Therapie. Tiere sind ein toller Motivator und es macht einfach Spaß mit ihnen Zeit zu verbringen.

Weitere Infos unter www.natire.de, Instagram oder Facebook.

PFANDFREI DESIGNPROJEKT



*Wir machen aus guten Ideen
starke Marken und Produkte.*

Branding / Print / Digital / Kommunikation

MIT PROFIS ZUM ERFOLG

Egal in welcher Branche man tätig ist, man darf sein Ziel nicht aus den Augen verlieren. Wir kümmern uns um die Drucksachen, die Ihren Erfolg fördern!



Ihr Partner für Geschäftsdrucksachen
Prospekte · Plakate · Broschüren
Bücher · Folder · und vieles mehr



**memminger
medien
zentrum**

Fraunhoferstraße 19
87700 Memmingen

info@mm-mediencentrum.de
www.mm-mediencentrum.de

Tel. 08331/9277-0

SPENDE STATT GESCHENKE

Wassertherapie hilft Kindern und Familien

Bad Grönenbach – Im Rahmen der Aktion „Spende statt Geschenke“ spendete LEW TelNet 3.000 Euro an das Kinderhospiz St. Nikolaus in Bad Grönenbach. Der Betrag wird dort für die Warmwassertherapie eingesetzt. LEW TelNet-Geschäftsführer Johannes Stepperger hat den Spendenscheck gestern übergeben. Im Rahmen der Aktion „Spende statt Geschenke“ verzichtet LEW TelNet bereits seit 2007 auf Weihnachtspräsente für Kunden, Lieferanten und Geschäftspartner. Der so eingesparte Betrag kommt Organisationen zu Gute, die sich für sozial oder gesundheitlich benachteiligte Menschen in der Region einsetzen.



Das Kinderhospiz St. Nikolaus kümmert sich um Familien mit unheilbar kranken und lebensverkürzend erkrankten Kindern. Individuell abgestimmt auf das erkrankte Kind bietet das Team des Kinderhospizes verschiedene Therapien an, darunter Physio-, Musik- oder Wassertherapie. „Für die erkrankten Kinder ist die Wassertherapie etwas ganz besonders. In der Schwerelosigkeit des Wassers können sie sich leichter bewegen und auch Bewegungen durchführen, die sonst nicht möglich wären. Die professionell geleitete Wassertherapie fördert den gesamten Bewegungsapparat, die Muskelentspannung, die Koordination und das Wohlbefinden“, sagt Alfons Regler, Geschäftsführer der Süddeutschen Kinderhospiz-Stiftung. „Therapieangebote wie diese sind aber aufwendig und lassen sich nur mit finanzieller Unterstützung realisieren. Die Spende von

Seelsorge begleitet die Familien ab der Diagnosestellung, während der gesamten Krankheitsphase des Kindes und über den Tod hinaus in der Trauerphase. Dem hauptamtlichen Team stehen geschulte Ehrenamtliche zur Seite. Initiator und Gründer ist der Förderverein Kinderhospiz im Allgäu e.V.

Im Bild sind LEW TelNet-Geschäftsführer Johannes Stepperger, Renate Böwing-Jaensch (Vorstand Süddeutsche Kinderhospiz-Stiftung Memmingen), Kirsten Pallacks (Vorstandsvorsitzende Kinderhospiz im Allgäu e.V.) und Alfons Regler (Geschäftsführer Süddeutsche Kinderhospiz-Stiftung) bei der offiziellen Übergabe des Spendenschecks zu sehen (v.l.).

WINTERERLEBNIS SCHNEESCHUHWANDERN

Touren für Anfänger und Fortgeschrittene

Immenstadt – Eine tief verschneite Winterlandschaft, erholsame Stille und eine atemberaubende Aussicht – nichts wie los zum Schneeschuhwandern! Die Allgäu-Bikers, Outdoor-Spezialisten für Schneeschuhwanderungen und Mountainbike Touren, nehmen Sie mit auf die schönsten Touren im Allgäu. Sport, Spaß und Erlebnis sind hierbei garantiert. Seit über 20 Jahren bereichern Christian Schimpel und sein Team das Allgäu mit zahlreichen Schneeschuh-Erlebnis-, Action- und Themenwanderungen. Auch für diejenigen, die keine eigene Schneeschuh-Ausrüstung besitzen, ist bestens gesorgt. Die Leihhausrüstung kann direkt bei den Allgäu-Bikers gemietet werden.



Die Schneeschuh „Hüttentour Light“ vereint verschneite Winterlandschaft, gute Allgäuer Schmankerl und Berghüttenflair mit leichten Schneeschuhtouren. In 45-90 Minuten geht es mit den Schneeschuhen auf eine Allgäuer Berghütte mit toller Aussicht, danach wird die Landschaft und das gemeinsame Beisammensein genossen. Am nächsten Morgen kann man die ersten Sonnenstrahlen beim Frühstück und die

Schneeschuhfaszination auf einer weiteren kurzen Tour zurück ins Tal erleben. Wer eine größere Herausforderung sucht und weiter hinauf möchte, der ist bei der „Hüttentour Classic“ genau richtig. Übernachtet wird auf Allgäuer Berghütten auf gut 1.500 Metern. Die Wanderungen dauern jeweils 2-3 Stunden inkl. Hüttenabend und leckere Verpflegung. Großer Beliebtheit bei fitten Schneeschuh-Anfängern und -Erfahrenen erfreuen sich die „Tagestouren“ mit einer Dauer von 5-7 Stunden. Gegen Mittag geht es auf eine Allgäuer Berghütte mit toller Aussicht, auf der man sich eine stärkende Mahlzeit

schmecken lassen kann. Wer lieber eine „Einsteigertour“ machen und das Schneeschuhwandern kennenlernen möchte, der wird mit der Halbtagestour das perfekte Wintererlebnis bekommen. In 2-3 Stunden geht es mit einem Guide durch verschneite Wälder und zu tollen Aussichtspunkten. Schneeschuh-Spaß ist hier garantiert!

Allgäu Bikers Mountainbike & Snowshoe Touren (Immenstadt),
Tel. 08323-968013.

Weitere Infos www.schneeschuhwandern-allgaeu.de



LEW

Jede Menge Energie
in Soziales stecken?
Mit LEW geht das

Mehr entdecken auf lew.de



HUMMEL
PERFEKTION NACH MASS



EINZIGARTIGE GARTENGEBÄUDE

Sauna | Fitness | Loft | Office



GARTENLOUNGE



WINTERGARTEN



AUFSTOCKUNG

GARTENHÄUSER • PAVILLONS • SAUNAHÄUSER • WHIRLPOOLHÄUSER
FITNESSHÄUSER • HOME-OFFICES • CHALETs • FERIENHÄUSER

Blockhausbau HUMMEL e.K. • Eldern 6 • D-87724 Ottobeuren • Tel. 08332/7051 • www.hummel-blockhaus.de



SPEZIALZIMMEREI

Profitieren Sie von HUMMEL Know-how Flexibilität und Qualität jetzt auch in anderen Bauleistungen rund um **Dach, Terrasse, Balkon, Holz-(Alu)-Fenster, allg. Holzbau, Wartung, Instandsetzen, Modernisieren, Gewerbebau.** Haben Sie Fragen zu unseren Leistungen? Rufen Sie uns einfach an **08332/7051.**

