

Gottesdienste und Bereitschaftsdienste

Katholische Gottesdienste

Ravensburg-Mitte Seelsorgeeinheit Ravensburg-Mitte: Do. 8.30 Uhr Festgottesdienst auf dem Marienplatz vor dem Lederhaus mit Prozession, anschließend Frühschoppen auf dem Platz um die Mariensäule in der Herrenstraße (bei Regen um 8.30 Uhr in der Liebfrauenkirche)

Kapelle im Elisabethenkrankenhaus: Do. 18.30 Uhr Eucharistiefeier

Ravensburg-West Schmalegg St. Nikolaus: Do. 9 Uhr Eucharistiefeier mit Prozession, anschließend Kirchchor-Hockete auf dem Schulhof

Taldorf St. Petrus: Do. 9 Uhr Eucharistiefeier mit Prozession, anschließend Frühschoppen beim Bruder-Klein-Haus

Ravensburg-Süd Gornhofen St. Walburga: Do. 8.45 Uhr Eucharistiefeier mit anschließender Prozession, danach ist die ganze Gemeinde zur Gemeindefeier und Mittagessen ins Dorfgemeinschaftshaus eingeladen

Obereschach St. Johannes: Do. kein Gottesdienst

St. Antonius Oberzell: Do. 8.30 Uhr Feierliches Hochamt, anschließend Prozession

Weißenuau Peter und Paul: Do. 8.30 Uhr Eucharistiefeier mit anschließender Fronleichnamprozession, danach lädt die KJG Weißenuau zum „Fronleich-

namshock“ in den Magdalenensaal bzw. Weingarten ein

St. Martin: Do. 8.30 Uhr Aufstellung auf dem Münsterplatz zur Prozession zum Stadtgarten, 9 Uhr Eucharistiefeier im Stadtgarten (bei Regen in St. Maria), anschließend Prozession und Gemeindefest in St. Maria, 18 Uhr Vespertgottesdienst, 19 Uhr Abendmesse

St. Maria: Do. Bei günstiger Witterung: 8.15 Uhr Beginn der Prozession zum Stadtgarten, 9 Uhr Stadtgarten: Gemeinsame Eucharistiefeier der drei Kirchengemeinden unter Mitwirkung der Stadtkapelle, nach dem Gottesdienst Prozession aller drei Kirchengemeinden St. Martin/St. Maria/Hl. Geist mit dem Allerheiligsten zur Marienkirche, Feierlicher Schluss-Segen in der Kirche. Bei ungünstiger Witterung: 9.30 Uhr Gemeinsame Eucharistiefeier aller drei Kirchengemeinden, anschließend gemeinsames Fest im und vor dem Gemeindehaus St. Maria

Heilig Geist: Do. Bei günstiger Witterung: 8.15 Uhr Beginn der Prozession am Parkplatz bei der Kirche zum Stadtgarten, 9 Uhr Stadtgarten: siehe St. Maria. Bei ungünstiger Witterung: 9.30 Uhr siehe St. Maria. In Heilig Geist findet kein Gottesdienst statt.

Gemeinden

Alttann St. Nikolaus: Do. 9 Uhr Hochamt, anschließend Prozession

Baienfurt: Do. 9 Uhr Hochamt, an-

schließend Prozession, danach Gemeindefest

Baindt: Do. 8.30 Uhr Amt, anschließend Fronleichnamprozession durch die Gemeinde zu den vier Altären - Gemeindefest bei der Villa Kunterbunt (bei Regen im Bischof-Sproll-Saal)

Berg: Do. 10.30 Uhr Wort-Gottes-Feier

Bergatreute: Do. 9 Uhr Hochamt, anschließend Prozession

Blitzenreute: Do. 8.30 Uhr Eucharistiefeier, anschließend Fronleichnamprozession

Ebenweiler St. Urban: Do. 9 Uhr Heilige Messe in der Pfarrkirche, anschließend Fronleichnamprozession

Fleischwangen St. Felix und Adauctus: Do. 9 Uhr Heilige Messe, anschließend Fronleichnamprozession

Fronhofen: Do. 10 Uhr Eucharistiefeier, anschließend Fronleichnamprozession

Grünkraut St. Gallus und St. Nicolaus: Do. 10 Uhr Eucharistiefeier mit anschließender Fronleichnamprozession

Mochenwangen: Do. 10.30 Uhr Wort-Gottes-Feier

Molpertschhaus: Do. 9 Uhr Hochamt, anschließend Prozession

Rötenbach St. Jakobus: Do. 9 Uhr Hochamt, anschließend Prozession

Schlier St. Martin: Do. 8.30 Uhr Eucharistiefeier, mitgestaltet von den Kirchenchören Unterankenreute und Schlier, anschließend Fronleichnam-

prozession und Gemeindefest im Schulhof

Vogt St. Anna: Do. 8.45 Uhr Eucharistiefeier, anschließend Prozession, danach Frühschoppen

Waldburg St. Magnus: Do. 8.30 Uhr Eucharistiefeier, anschließend Prozession

Wolfegg St. Katharina: Do. 9 Uhr Hochamt, anschließend Prozession

Wolpertswende: Do. 9 Uhr Eucharistiefeier, anschließend Fronleichnamprozession

Bereitschaftsdienste

Apotheken

Notdienst in Ravensburg, Weingarten und Umgebung: Mi. 8.30 Uhr bis Do. 8.30 Uhr: Apotheke im Spital, Ravensburg, Bachstr. 51, Tel. 0751/ 3 62 15 84

Do. 10 bis 12 Uhr bis Fr. 8.30 Uhr: Rathaus-Apotheke Oberhofen, Ravensburg-Oberhofen, Tettnanger Str. 355, Tel. 0751/ 6 52 75 50

Do. 10 bis 12 Uhr und 17 bis 19 Uhr: Hubertus-Apotheke, Baindt, Dorfplatz 1, Tel. 07502/ 91 10 35

Do. 10.30 bis 12 Uhr: Stadt-Apotheke, Bad Waldsee, Friedhofstr. 7, Tel. 07524/ 9 79 60

(die angegebenen Notdienste sind unverbindlich, alle aktuellen Notdienstpläne sind zu finden unter:

<http://lakbw.notdienst-portal.de>)

Krankenhäuser

Bereitschaftsdienste von Donnerstag, 7 Uhr bis Freitag, 7 Uhr: Oberschwabenklinik: Krankenhaus St. Elisabeth, Tel. 0751/ 87-0. Städtisches Krankenhaus „14-Nothelfer“, Weingarten, Tel. 0751/ 406-0. Kinderkrankenhaus St. Nikolaus, Ravensburg, Tel. 0751/ 87-0.

Ärzte

Ravensburg und Weißenuau: Rufnummer 0180/ 1 92 92 70

Horgenzell, Illmensee, Wilhelmsdorf sind integriert in den Notfalldienst Ravensburg: Rufnummer 0180/ 1 92 92 70

Weingarten: Rufnummer 0180/ 1 92 92 81

Baienfurt, Baindt und Mochenwangen: Rufnummer 0180/ 1 92 92 80

Bergatreute und Wolfegg: Rufnummer 0180/ 1 92 92 79

Altshausen, Aulendorf, Königseggwald sind integriert in den Notfalldienst Bad Saulgau: Rufnummer 0180/ 1 92 92 72

Amtzell, Bodnegg, Grünkraut, Neukirch, Schlier, Vogt, Waldburg: Rufnummer 0180/ 1 92 92 82

Notfalldienste der Kinder- und Jugendärzte Ravensburg, Weingarten

und Wilhelmsdorf Rufnummer 0180/ 1 92 92 88

Notdienste Zahnärzte: Rufnummer 01805/ 91 16 30

Augenärztlicher Notfalldienst: Rufnummer 0180/ 1 92 93 46

Zur Information: 0180-Nummern Festnetzpreis 6 ct/Anruf; Mobilfunkpreise max. 42 ct/min.

Tierärztlicher Notdienst

Für den Bereich mittleres Schussental am 07.06.: Tierärztliche Fachklinik für Klein- und Heimtiere, Tel. 0751/ 36 31 40, telefonische Anmeldung erforderlich.

Soziale Dienste

Frauen- und Kinderschutzhaus

Telefon 0751/ 1 63 65.

Sozialstationen

Ambulanter Pflegedienst Sozialstation St. Anna (Weingarten, Baienfurt, Baindt, Berg, Ravensburg): Tel. 0751/ 56 00 10

Kirchliche Sozialstation Ravensburg: Tel. 0751/ 2 24 34

Pflegedienst Bruderhaus Ravensburg: Tel. 0751/ 79 34 00

Sozialstation St. Martin für Amtzell, Bodnegg, Grünkraut, Schlier, Vogt, Waldburg, Tel. 07529/ 8 55

Sozialstation „Gute Beth“, Bad Waldsee, Tel. 07524 12 04; Krankenpflegestation Bad Wurzach, Tel. 07564/ 29 64

SZ-Interview

„Mit Move habe ich ein geregeltes Training“

Verena-Maria Schlichthärle beweist bei Move 2012 Kämpferqualitäten

RAVENSBURG (glo) - Verena-Maria Schlichthärle ist mit die jüngste Teilnehmerin im gesamten Move-Starterfeld. Die 18-jährige Wolfeggerin nimmt zum ersten Mal teil beim Trainingsprogramm mit und von Uwe Peschel. Nach sieben Wochen Training in der Leistungsgruppe 4 zieht das Küken des Feldes ein positives Zwischenfazit.

uns inzwischen richtig gut. Außerdem lernt man schnell, dass man gegenseitig Rücksicht nehmen muss. Das funktioniert sehr gut.

SZ: Gab es schon heikle Momente oder Phasen, in denen du an deine Grenzen gestoßen bist?

Schlichthärle: Zum Glück ist in unserer Gruppe noch nichts passiert. Bislang hat alles wunderbar geklappt. Eine Ausfahrt gab es bisher, bei der ich wirklich an mein Limit gehen musste. Da habe ich kurz darüber nachgedacht in eine Leistungsgruppe tiefer zu wechseln. Aber das war nur kurz. Ansonsten können wir alle gut mithalten. Nicht umsonst gab es zu Beginn ja einen Leistungstest zur Einstufung.

SZ: Bemerkst du bereits Fortschritte, was deine Leistungsfähigkeit betrifft?

Schlichthärle: Absolut. Ich habe deutlich mehr Power als zu Beginn. Außerdem kann ich jetzt auch länger im Sattel sitzen, ohne dass mir Schultern oder der Hintern schmerzen. Sogar im Alltag lebe ich aktiver und bewusster. Bei der Arbeit nehme ich nicht mehr so oft den Aufzug, sondern eher die Treppen.

SZ: Klingt so, als ob es nächstes Jahr weitergeht für dich.

Schlichthärle: Wenn ich Zeit habe, natürlich. Und wahrscheinlich will dann meine Mutter bestimmt auch noch mitmachen.



SZ: Verena, du bist das erste Mal bei Move dabei. Bereust du deine Entscheidung nach inzwischen sieben Wochen Trainingsprogramm?

Schlichthärle: Nein, im Gegenteil. Es macht unheimlich viel Spaß. Sowohl das Training an sich als auch das Gruppenerlebnis. Es ist zwar zeitlich schon eine gewisse Beanspruchung, aber wenn es eben Spaß macht und einem dann auch noch gut tut, ist das natürlich kein Problem.

SZ: Bist du vorher bereits Rennrad gefahren oder wie bist du zu Move gekommen?

Schlichthärle: Ich fahre bereits ein paar Jahre in meiner Freizeit. Mein Vater hat im vergangenen Jahr mitgemacht und da dachte ich mir, dass ich es dieses Jahr ja mal versuchen kann. Dann habe ich mich bei der Infoveranstaltung schlau gemacht und restlos überzeugen lassen.

SZ: Was war zu Beginn vor sieben Wochen am schwierigsten?

Schlichthärle: Ganz klar das Gruppenfahren. Anfangs haben wir den einfachen Wechsel gelernt. Das ging gut, war aber natürlich noch unsicher und wacklig. Inzwischen ist das viel sicherer und routinierter geworden. Dadurch haben natürlich auch Tempo und Spaß zugenommen.

SZ: Du hast das Gruppenerlebnis angesprochen. Wie ist inzwischen die Stimmung unter den Teilnehmern?

Schlichthärle: Die ist super. Es wird sehr viel gelacht. Wir kennen



Verena-Maria Schlichthärle macht bei Move mit. FOTO: PRIVAT



Kerstin Benz und Klaus Beller fahren zum ersten Mal bei Move mit und sehen sich in ihrer Entscheidung bereits heute bestätigt. FOTO: JULIAN GLONNEGGER

Teilnehmer spüren die ersten Fortschritte

Nach sieben Wochen Training steigt bei den „Move“-lern der Trainingsumfang proportional zum Spaß auf dem Sattel

Move ist eine Aktion der Schwäbischen Zeitung, bei der Hobbyradfahrer fit für die Rad-saison gemacht werden. Mit dabei ist unter anderem der frühere Radprofi Uwe Peschel. In unregelmäßigen Abständen wird über den Trainingsfortschritt der Teilnehmer berichtet.

Von Julian Glonnegger

REGION - Knapp die Hälfte des viermonatigen Rennrad-Trainingsprojekts Move ist bereits wieder vorbei und vor allem die Neulinge unter den Teilnehmern können langsam aber sicher eine erste Zwischenbilanz ziehen. So fährt sich Klaus Beller (49 Jahre) in der Trainingsgruppe in Weingarten immer besser in Form und Kerstin Benz (29) hat sich als Anfängerin inzwischen bestens an Sattel und Tempo gewöhnt.

Als sich die insgesamt sechs Trainingsgruppen am Mittwochabend zur Wochenendausfahrt am Bike-Studio in Weingarten treffen, fühlt man sich als Beobachter fast ein wenig eingeschüchtert. Hellblau, wohin das Auge reicht. Die neuen Move-Trikots sitzen bei den Teilnehmern wie angegossen. Mit jeweils um die 15 Fahrern machen sich die sechs Trainingsgruppen in verschiedene Richtungen auf den Weg – sechs hellblaue Knäuel verstreuen sich sozusagen in die oberschwäbischen Lande.

Mit dabei ist eben auch Klaus Beller aus Ravensburg, der sich mit sei-

nen Kollegen aus der Trainingsgruppe 3 seit April zwei Mal die Woche auf den Sattel schwingt. „Ich bin vorher schon privat geradelt. Aber das ist dann natürlich etwas anderes, wenn man keine Verpflichtungen hat“, sagt Beller. Seit er vor sieben Wochen bei Move eingestiegen ist, habe sich Grundlegendes verändert: „Zum einen die regelmäßige Teilnahme und dann vor allem das Fahren unter Anleitung“, erklärt er. So habe er inzwischen bereits das Pensum an Kilometern gefahren, das er ansonsten im ganzen Jahr bewältigt hat.

Dass Klaus Beller trotz des ungewohnt großen Umfangs gut mithalten kann, liegt am genau ausgearbeiteten Trainingsplan: „Es war eine komische Erfahrung, dass wir am Anfang recht langsam unterwegs waren. Inzwischen hat man sich aber daran gewöhnt und versteht, dass dies Sinn macht.“

Nach dem Training bleibt noch genügend Kraft

Früher sei Beller nach privaten Ausfahrten stets „fertig“ gewesen, „heute kann man nach einer dreistündigen Ausfahrt mittags immer noch was machen“. Dass genau dieses Vorgehen Hand und Fuß hat, wird dem 49-Jährigen immer deutlicher: „Das Leistungsniveau ist jetzt bereits höher als ich es am Anfang vermutet habe. Wir können inzwischen auch 15-Prozent-Steigungen ohne Probleme fahren. Das hätte ich nicht gedacht.“ Klaus Beller ist inzwischen so motiviert, dass er neben den zwei

Trainingsausfahrten noch ein bis zweimal pro Woche in Eigenregie in die Pedale tritt. „Die Stimmung in den Gruppen ist so gut, dass man sich auf die Trainingseinheiten freut“, sagt er.

Die angenehme Atmosphäre hebt auch Kerstin Benz hervor. Sie radelt in Trainingsgruppe 1 und hat sich vor sieben Wochen das erste Mal überhaupt auf ein Rennrad gewagt. „Es war völlig neu für mich, doch in der Gruppe war es kein Problem, sich an die neue Umgebung und das Material anzupassen“, sagt die 29-jährige Ravensburgerin. Vor allem an die Klick-Pedale habe sie sich anfangs ebenso gewöhnen müssen wie an das ungewohnte Gruppenfahren. „Inzwischen haben wir die Grundlagen wie Handzeichen automatisiert. Das Gruppenfahren läuft super. Gott sei Dank gab es bisher auch noch keine brenzlige Situation.“

Durch Arbeitskollegen ist Kerstin Benz auf Move aufmerksam geworden, denen darf sie bereits heute dankbar sein, denn „die Grundkondition ist jetzt schon ganz anders“, wie sie sagt. Fuhr die Anfängergruppe zu Beginn 25 Kilometer in flachem Gelände, sind es inzwischen bereits 60 Kilometer mit einzelnen Steigungen auf der Strecke. „Die drei Stunden, die wir jetzt so durchschnittlich an den Samstagen fahren, gehen leichter als die eineinhalb Stunden vor sieben Wochen“, sagt Benz.

Bis Ende Juli geht für Klaus Beller und Kerstin Benz und all die anderen hellblauen Rennradkollegen das Trainingsprogramm weiter. Bis da-

hin dürften noch etliche Fortschritte und Erkenntnisse hinzukommen, auch wenn sich Kerstin Benz über eine Sache bereits jetzt im Klaren ist: „Eines weiß ich: Ich bin eine Schönewetterfaherin.“ Na dann hoffen wir mal auf trockene Straßen.

Das ist Move 2012

Bereits im dritten Jahr bietet der ehemalige Radprofi und Olympiasieger von 1992 Uwe Peschel in Kooperation mit der Schwäbischen Zeitung ein Rennrad-Trainingsprojekt für Hobbyradler an. In den Regionen Biberach, Ravensburg und am Bodensee trainieren seit Anfang April 300 Teilnehmer in verschiedenen Trainingsgruppen ihre Ausdauer auf dem Sattel. Für vier Monate sind zwei Trainingsausfahrten pro Woche angesetzt, alles unter Berücksichtigung ausgearbeiteter und individueller Trainingspläne. Begleitend zu den Ausfahrten auf der Straße gibt es immer wieder Experten-Vorträge zu Themen wie Leistungsdiagnostik, gesunde Ernährung oder Tipps im Straßenverkehr. Ziel des Projekts von Uwe Peschel und der Schwäbischen Zeitung ist neben der Freude am Radfahren und der sportlichen Entwicklung der Teilnehmer der positive gesundheitliche Aspekt des Trainingsprojekts.