belisa magazin

belisa

* Zeitung für ›Betreutes Wohnen zu Hause‹ in Böbingen *

Ausgabe 21 / Sommer 2026

THEMEN

Erfolgreiches Repair-Café Seite 2

Antrag bei Schwerbehinderung Seite 3

Veranstaltungen 2. Halbjahr 2026 Seite 4

NACHGEFRAGT

Rituale geben Halt

Daniela Kriegisch, Pastoralreferentin für die katholische Kirchengemeinde St. Josef in Böbingen

Welche Bedeutung haben Rituale für die Menschen?

Rituale sind ein wichtiger Bestandteil des menschlichen Lebens, sie geben Halt und Orientierung. Sie markieren Übergänge und Veränderungen oder durchbrechen das Einerlei des Alltags, der manchmal wie eine endlose Abfolge des immer Gleichen erscheint. Sie weisen über sich selbst hinaus auf einen tieferen Sinn. Am liebsten sind mir Rituale, von denen man sagt, sie seien „liebgewonnen“, das zeigt doch, das sie jemand gerne hat und pflegt und vielleicht auch an die nächste Generation weitergibt.

Gibt es besondere Rituale in ihrer Arbeit als Pastoralreferentin, die Sie den Gemeindemitgliedern immer wieder empfehlen?

Das Katholische Glaubensleben, insbesondere unsere Gottesdienste sind reich an Ritualen. Man muss nicht alle kennen und vollziehen. Aber es ist schon schön, wenn man durch gemeinsames Tun, durch Gesten, Worte, Melodien, mit anderen Menschen verbunden ist. Das gibt Heimat auch in Zeiten von Veränderung und Umbruch. Auf die Frage nach einer Empfehlung für andere fällt mir zweierlei ein: Ein schönes Ritual ist es, ...

Fortsetzung auf Seite 2

Rituale sind Auszeiten im Alltag

Das Bedürfnis nach Ritualen ist, oft unbewusst, ungebrochen. Sie verleihen unserem Alltag eine besondere Qualität, geben uns innere Stabilität und steigern das persönliche Wohlbefinden. Die Zeitfenster, die wir für solche Zeremonien benötigen, sind deshalb gut angelegt. Rituale sollten in den Tagesablauf eingebaut werden.

Nicht ohne Grund sind vor allem die Rituale, die in religiösen oder spirituellen Gemeinschaften gepflegt werden, für viele Menschen so anziehend und faszinierend. Wir kommen wieder zu uns, wir kehren bei uns ein, wir verabschieden uns, wenn auch nur für kurze Zeit, von der Hektik des Tages, wir reflektieren über unsere innere Haltung, unser Befinden. Man muss nicht unbedingt Mitglied einer Kirche sein, um diese Angebote zu schätzen. So wird immer wieder von Menschen, die der Kirche den Rücken gekehrt haben, im Falle des Todes um eine kirchliche Beerdigung gebeten. Damit soll würdevoll der Abschied gefeiert und damit auch der Schmerz für die Hinterbliebenen gelindert werden. Emotionen sind bei den Ritualen der Klangkörper, der haften bleibt – Musik, gesprochene Worte, Handlungen. Rituale sind ein großer Gewinn, wir sind sensibler auch für andere Menschen, sind offener für neue Gedanken. Auch die Stille erleben, nur Musik hören, anderen zuhören oder im Wald spazieren gehen sind Aktivitäten, die wir regelmäßig erfüllen sollten. Aber auch Achtsamkeit zelebrieren, die Menschen achten, sich dem nächsten zuwenden sind positive Handlungen. Auch Dank sagen, ist ein Ritual. Aber auch die Phase des Verzichtes während der Fastenzeit gibt uns die Chance, sich zu sammeln, auf das Notwendige und Sinnhafte zu konzentrieren.

„Auch Dank sagen, ist ein Ritual“
Dr. Peter Högerle

„Die Zeitfenster, die wir für Rituale benötigen, sind gut angelegt“
Dr. Peter Högerle

Klassische Rituale sind im Gottesdienst die Verkündigung der Worte, das Singen der Lieder, das laute Sprechen des Gebetes, die Stille und an den Hochfesten die zahlreichen Ministrantinnen und Ministranten, der besondere Geruch des Weihrauches und das Spenden des Segens. Damit erleben wir auch mit unseren Sinnen Nähe und Zuwendung.

Rituale sollen regelmäßig zelebriert werden und deshalb einen festen Platz im Terminkalender haben. Rituale garantieren Sicherheit und Geborgenheit. In der sozialen Gemeinschaft, wie in der Familie, wirken sich Rituale auf die emotionale Verbindung, die Verlässlichkeit aus. So wird in zahlreichen Familien wenigstens einmal am Tag eine Mahlzeit gemeinsam eingenommen. Welche Bedeutung das Vorlesen von Geschichten vor dem Zubettgehen haben, haben wir aus unserer Kindheit noch in bester Erinnerung. Familienfeste sind die häufigsten familiären Rituale, so die Feier des Geburtstages, Hochzeitsfeiern, aber auch die Verabschiedung eines lieben Menschen bei einer Beerdigung. Es lohnt sich, über die persönlichen Rituale nachzudenken und vor allem die individuelle Bedeutung für die eigene Lebensqualität. Rituale vermindern nachweislich Spannungen und Konflikte in einer sozialen Gemeinschaft. Sie sind deshalb ein großes Gut für die soziale Gemeinschaft.

KOMPAKT

Informationen zu

1 *Fachpflegerische und hauswirtschaftliche Hilfen*

2 *Versorgung mit Produkten für den Alltag*

3 *Barrierefreies Wohnen*

4 *Selbstbestimmtes Wohnen durch altersgerechte Assistenzsysteme*

5 *Information über die sozialen Dienste des Elisabethenvereins Böbingen e. V.*

6 *Sozialrechtliche Beratung mit Schwerpunkt Patientenverfügung und Schwerbehinderung*

7 *Vorträge zu Gesundheitsthemen*

8 *Maßnahmen zur Gesundheitsprävention*

EDITORIAL

Die Kraft der Rituale

Liebe Leserinnen und Leser,

Rituale geben unserem Alltag Halt. Sie sind kleine Anker in einer oft unübersichtlichen Welt, schaffen Gemeinschaft und verbinden Generationen. Ob gemeinsames Essen, wiederkehrende Treffen oder stille Momente – sie geben Struktur und Bedeutung. Gerade in unserer sich ständig wandelnden Welt zeigen Rituale, wie wichtig Verlässlichkeit und Miteinander sind. Sie erinnern uns daran, dass Gemeinschaft nicht zufällig entsteht, sondern gepflegt werden will – Tag für Tag, Handlung für Handlung.

Christine Bart

Ihre Christine Bart

NACHGEFRAGT

Rituale geben Halt

Fortsetzung von Seite 1

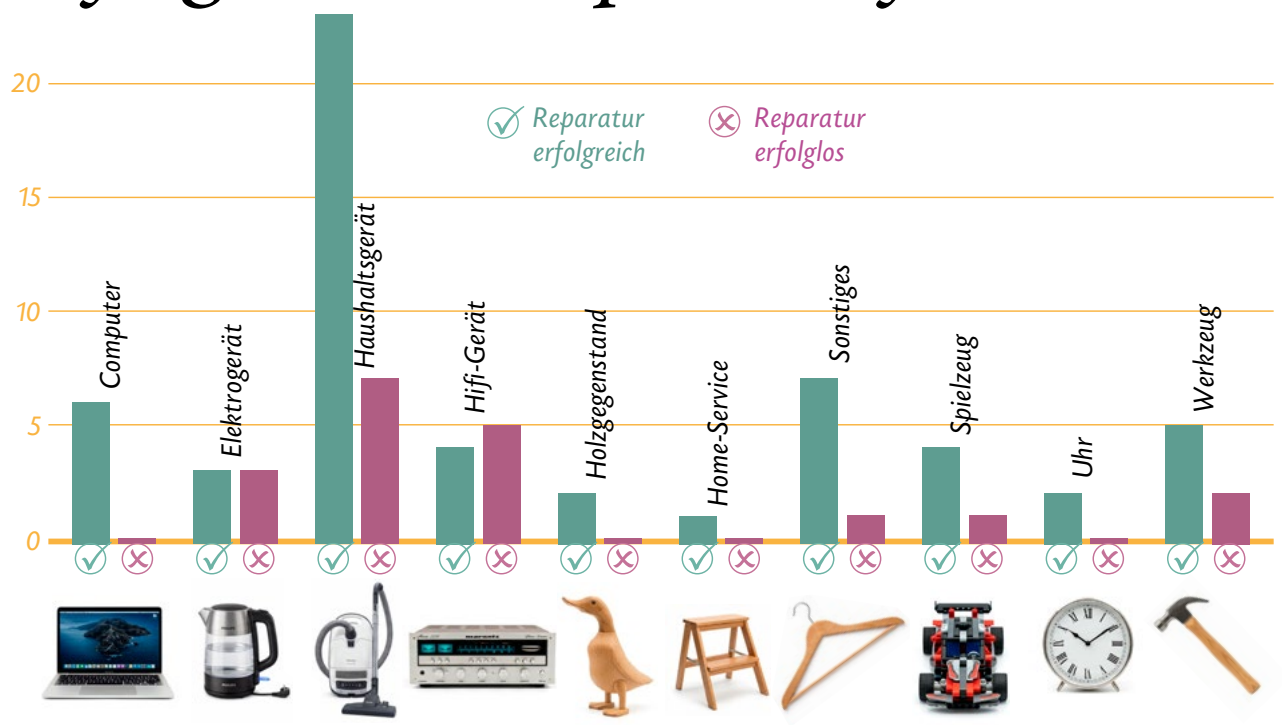
... für andere eine Kerze zu entzünden. In katholischen Kirchen kann man das eigentlich immer. Sie stehen auch tagsüber für einen Besuch offen. Und dann kommt mir noch das Vater Unser in den Sinn. Es ist ein einfaches Gebet, aber es entfaltet für mich seinen großen Reiz dann, wenn einem Worte schwerfallen. Am Bett eines Sterbenden z. B. oder an einem Grab. Wie gut tut es, wenn es Menschen kennen und dann einfach mitsprechen können – im kleinen Kreis oder im großen.

Haben Sie persönliche Rituale, die Sie regelmäßig pflegen?

Ich liebe die kleinen Rituale im Laufe des Kirchenjahres, z. B. das Binden des Adventskranzes. Das habe ich schon als kleines Kind mit meiner Oma gemacht und mache es heute eben mit meinen Kindern noch genauso. Oder in der Osternacht das Licht der Osterkerze, das sich im Kirchenraum verbreitet. Das muss ich miterleben, sonst ist es nicht richtig Ostern für mich. Aber auch im Alltag gibt es Handlungen, dich ich ganz bewusst in der gleichen Weise tue: Das Zeitunglesen am Morgen oder der abendliche Rundgang durch den Garten mit der Gießkanne.

EHRENAMT

Erfolgreiches Repair-Café



Gesamtzahl Reparaturen: 76
Reparaturen erfolgreich: 57 | Reparaturen erfolglos: 19

Das Repair Café vereint praktische Unterstützung und gelebte Gemeinschaft: Neben Reparaturen von Holz-, Metall-, Elektrogeräten und Kleidern werden auch defekte Spielzeuge repariert, gerne auch zusammen mit Kindern. Gleichzeitig bieten die Termine auch Raum für Austausch und Zusammenarbeit, bei dem Seniorinnen und Senioren ihre Erfahrung und Können einbringen.

Zwischen September 2025 und April 2026 wurden 76 Reparaturwünsche an das Team des Repair Cafés in Böbingen herangetragen – in 57 Fällen mit Erfolg. Das bedeutet: 57 Geräte mussten nicht ersetzt werden. Ein Gewinn für die Besitzer und gleichzeitig ein aktiver Beitrag zu mehr Nachhaltigkeit und Ressourcenschonung.

SORGEN SIE VOR

Vorteile einer Mitgliedschaft bei Belisa

- *Kostenlose Informationen zum Thema „Betreutes Wohnen zu Hause" mit persönlicher Beratung.*
- *Entwurf einer individuellen Versorgungskonzeption „Betreutes Wohnen zu Hause": Versorgung, Barrierefreiheit zu Hause, Technik im Alltag, rechtliche Vorsorgen, Unterstützung bei Anträgen.*
- *Zustellung der Informationen einschließlich eines schriftlichen Protokolls über die Empfehlungen, direkt, per Post, per E-Mail.*
- *Kostenlose ärztliche Beratung bei der Erstellung einer Patientenverfügung.*
- *Persönliche Einladungen zu Belisa-Veranstaltungen mit Sitzplatzreservierung.*
- *Unverbindliche Beratung über technische Hilfen für den Alltag und auf Wunsch kostenlose Ausleihe über 4 Wochen.*
- *Kostenlose, unverbindliche Wohnraumberatung.*
- *Unterstützung bei der Beantragung eines Schwerbehindertenausweises.*
- *Kostenlose Broschüre für alle Mitglieder zu „Fit mit Belisa".*

TECHNIK-TIPP

Digitaler Wecker für Senioren

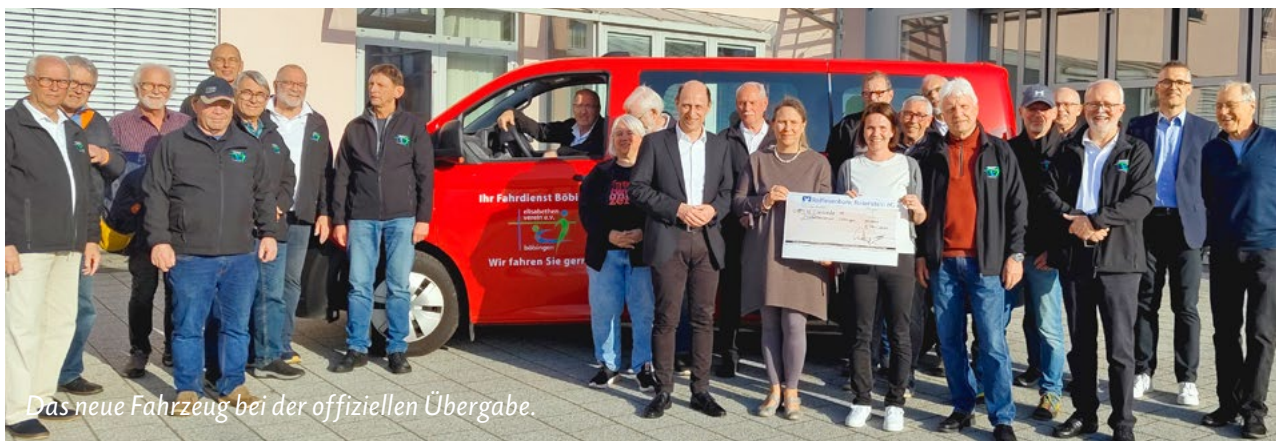
SINOIDEAS 8 Zoll
Preis: ca. 50,00 €

Digitaler Wecker mit Anzeige von Tag, Datum und Uhrzeit. Digitaler Kalender mit 17 Themen und automatischer Umschaltung von Winter- auf Sommerzeit.

- 24+ benutzerdefinierte Erinnerungen für Medikamente und Trinkwasser.
- 24+ Erinnerungen für einen täglichen, wöchentlichen oder sogar datumsspezifischen Zeitplan.
- Automatisches Dimmen für den nächtlichen Gebrauch.

FAHRDIENST

Neu: Fahrzeug+Service Samstags ins Städtle



Das neue Fahrzeug bei der offiziellen Übergabe.

Mitte Januar konnte der Fahrdienst sein neues Fahrzeug in Betrieb nehmen. Der bisherige Mercedes Vito wurde nach fast zehnjährigem Einsatz und über gefahrenen 125.000 km durch einen neunsitzigen Bus vom Typ VW-Caravelle ersetzt. Das neue Fahrzeug hat erstmals eine Automatikschaltung und ist mit einer festinstallierten, verbreiterten Trittstufe ausgerüstet.

Dank einer großzügigen Spende der Raiffeisenbank Rosenstein, dem üblichen Vereinszuschuss seitens der Gemeinde Böbingen sowie einem günstigen Verkaufsergebnis für das alte Fahrzeug blieb dem Verein eine überschaubare Restfinanzierung für das neue Fahrzeug.

Damit haben wir für die nächsten Jahre wieder ein zuverlässiges Fahrzeug, mit dem wir unsere Fahrgäste, wie in den vergangenen 28 Jahren, sicher und verlässlich ans Ziel bringen.

Neuer Service

Seit Anfang Mai fahren wir an Samstagen im 14-tägigen Wechsel nach Schwäbisch Gmünd bzw. Aalen, jeweils zu einem zentraler Ort – in geraden Wochen nach Gmünd, in ungeraden Wochen nach Aalen.

- Wie gewohnt holen wir die Fahrgäste zwischen 9:00 und 9:15 Uhr zu Hause ab und fahren um 12:30 Uhr wieder zurück nach Böbingen.
- Anmeldungen nimmt wie üblich unser Telefondienst entgegen (montags bis freitags von 17:00 – 18:00 Uhr unter der Rufnummer: 920682).
- Wir nehmen max. sechs Personen mit. Es müssen mindestens drei Anmeldungen vorliegen, damit die Fahrten stattfinden.
- Das Angebot richtet sich vornehmlich an Böbingerinnen und Böbinger, die älter als 60 Jahre sind.
- Fahrten auf Spendenbasis.

Der neue Service soll zunächst bis Oktober angeboten werden. Wir werden danach, abhängig von der Nachfrage, entscheiden, ob wir ihn auch in den kommenden Jahren aufrechterhalten.

DABEI SEIN

Wege zu belisa

- *Mitgliedschaft (20 Euro/Jahr)*
- *Spende*
- *Teilnahme an Veranstaltungen*
- *Ehrenamt*
- *Kooperationspartner*

Sie wollen bei belisa aktiv werden?

Mehr Informationen:
Geschäftsstelle belisa
Scheuelbergstraße 1, 73560 Böbingen

Telefon 07173 7102802

post@belisa-boebingen.de

ALLTAGSHILFE – EINFACH ERKLÄRT

Antrag und Hilfe bei Schwerbehinderung

Nach Artikel 1, Satz 2 der Behindertenkonvention der Vereinten Nationen (UN) zählen Menschen, die langfristig an körperlichen, seelischen, geistigen oder Sinnesbeeinträchtigungen leiden, zu der Gruppe der Menschen mit Behinderung.

Das Sozialgesetzbuch IX unterscheidet zwischen einer Behinderung und einer Schwerbehinderung. Bei einem Grad der Behinderung (GdB) unter 50 v. H. spricht man von Behinderung, ab einem GdB ab 50 v. H. von einer Schwerbehinderung. Das Schwerbehindertenrecht ist Teil des Behindertenrechtes. Dieses Recht umfasst besondere Regelungen zur vollen, wirksamen und gleichberechtigten Teilhabe von Schwerbehinderten im Beruf und in der Gesellschaft.

Gesundheitliche Einschränkungen maßgeblich

Für die Feststellung nach dem Schwerbehindertenrecht Sozialgesetzgebung (SGB IX) muss ein Antrag beim Geschäftsbereich Integration und Versorgung des Landratsamtes Ostalbkreis gestellt werden. Neben der Feststellung des Grades der Behinderung werden bei Vorliegen von gesundheitlichen Merkmalen auch Nachteilsausgleiche festgestellt. Diese Ausgleiche werden mit Merkzeichen bezeichnet. Für die Einstufung ist das Vorliegen von gesundheitlichen Einschränkungen maßgebend. Zu beachten ist, dass nur die Einschränkungen und nicht allein die Diagnosen für die Einstufung maßgebend sind. Es ist deshalb von Vorteil, die tatsächlichen Einschränkungen im Alltag aufzulisten und durch ärztliche Berichte und Bescheinigungen zu ergänzen.

Wann gibt es einen Behindertenausweis

Ab einem Grad der Behinderung von 50 % erhält der Antragseller einen Behindertenausweis. Auf diesem Ausweis sind auch die Merkzeichen eingetragen, so berechtigt das Merkzeichen aG für außerordentliche Gehbehinderung auch das Parken auf einem Behindertenparkplatz. Das Merkzeichen G dagegen nur einen Nachteilsausgleich im ÖPNV. Da bei Einstufung nach dem Schwerbehindertenrecht etliche Nachteilsausgleiche wie Steuerersparnisse, Erleichterungen im ÖPNV, kostenlose Beförderung einer Begleitperson, Rundfunkbefreiung anfallen können, lohnt es sich, diesen Antrag beim Landratsamt zu stellen oder sich beraten zu lassen.

Wie hilft Belisa?

Belisa Böbingen e.V. bietet allen Mitgliedern des Vereins eine kostenlose Beratung und Unterstützung bei der Beantragung und gegebenenfalls auch im Widerspruchsverfahren an.

INFORMIEREN

Versorgung zu Hause – Kostenlose Broschüren

Belisa Böbingen bietet umfassendes Informationsmaterial und Broschüren zu unterschiedlichen Themen für die häusliche Versorgung und das selbstbestimmte Leben in den eigenen vier Wänden an.

- ***Flyer Belisa Böbingen e.V.***
- ***Belisa „Rund-um-Sorglos-Paket***
- ***Flyer Repair-Cafè Belisa Böbingen e.V.***
- ***Flyer Fahrdienst Elisabethenverein e.V. Böbingen***
- ***Flyer Nachbarschaftshilfe Elisabethenverein e.V. Böbingen***
- ***Flyer Stationärer Mittagstisch Elisabethenverein e.V. Böbingen***
- ***Promedica PLUS – Rund-um-Betreuung zuhause***
- ***Auszeit: Wer sorgt für mich? Ökumenische Sozialstation Rosenstein***
- ***Rechtliche Vorsorgen. Betreuungsverein Ostalbkreis e.V.***

Alle Broschüren sind kostenlos in der Geschäftsstelle von Belisa Böbingen, Scheuelbergstraße 1 erhältlich. Auf Wunsch erhalten Sie von uns umgehend diese Info-Materialien auch zugestellt.
Einfach uns den Broschüren-Wunsch per Telefon 07173 71 02 802 oder E-Mail post@belisa-boebingen.de mitteilen.

Thema der nächsten Ausgabe: „Sicherheit zu Hause".

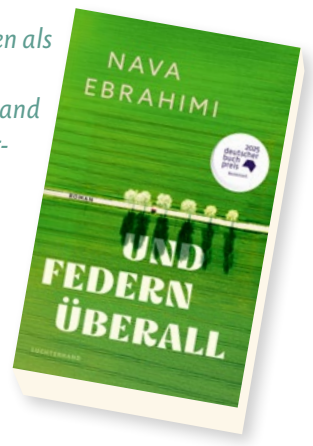
BUCHTIPP

„und Federn überall"

von Nava Ebrahimi

Als eine der aufregendsten Schriftstellerinnen in deutscher Sprache erzählt die gebürtige Iranerin und Trägerin des Ingeborg-Bachmann-Preises in einer hinreißenden Geschichte die persönlichen Verflechtungen von sechs Menschen in einer Kleinstadt im Emsland.

Erschienen als Buch im Luchterhand Literaturverlag



WITZECKE

Kopfweh

Ein Mann geht in eine Bar und bestellt drei Whiskey. Der Barmann fragt: „Warum gleich drei?" Der Mann: „Das ist Tradition. Ich und meine Brüder gehen jedes Wochenende aus und trinken zusammen. Und wenn wir uns nicht sehen können, trinken wir für die anderen mit."
Nächstes Wochenende kommt der Mann noch einmal und bestellt aber nur zwei Drinks. Verdutzt fragt der Barmann: „Warum hast du nur zwei Drinks bestellt? Hast du dich mit einem deiner Brüder verstritten?" Da sagt der Mann: „Ach was! Nein! Ich habe mich nur entschieden, mit dem Trinken aufzuhören."

Treppen

Eine ältere Dame sitzt beim Arzt. „Herr Doktor, Sie müssen mir das Treppensteigen endlich wieder erlauben. Dieses ewige Rauf und Runter an der Dachrinne macht mich nämlich ganz fertig!"

DIE BESONDERE ZAHL

50%

Menschen mit stabilen sozialen Beziehungen (Gesprächspartner, Kontaktpflege) haben ein um rund 50 % geringeres Sterberisiko im Vergleich zu sozial isolierten Personen.

Quelle: Holt-Lunstad et al., 2010 und 2015

AUF EINEN BLICK

Das Belisa-Netz

Mehr Infos unter 07173 7102802

BESONDERE Helfer

- Gemeinde Böbingen
- Elisabethenverein e.V. Böbingen
- Netzwerk OSTALB GEMEINSAM
- Johanniter-Unfall-Hilfe Ostwürttemberg
- belisa
- Handels- und Gewerbeverein Böbingen (HGV)
- Ökumenische Sozialstation Rosenstein
- Adler-Apotheke Barbara Alemazung
- Sanitätshaus Weber & Greissinger

ALLTAGSHILFE

Nachbarschaftshilfe – Wir sind gerne für Sie da

Dank der vielen Ehrenamtlichen ist es uns möglich, dieses Angebot für alle Bürger*innen bereitzustellen. Wir begleiten Sie zuverlässig zu Arztterminen, Behördengängen, beim Einkaufen oder zu anderen Terminen. Auch pflegende Angehörige unterstützen wir mit Herz und Engagement.

Benötigen Sie als pflegender Angehöriger eine kleine Auszeit, sind wir für Sie da: Wir kümmern uns liebevoll um Ihre Angehörigen, spielen gemeinsam, lesen vor, hören zu oder gehen spazieren.

Gerne vertreten wir Sie für ein paar Stunden in der Woche, damit Sie neue Kraft schöpfen können.

Zögern Sie nicht, uns anzurufen – es gibt keine dummen Fragen, nur ehrliche Anliegen. Gemeinsam finden wir (fast immer) eine passende Lösung.

Bei Inanspruchnahme des Dienstes verlangen wir pro Einsatzstunde:

- 14,00 Euro (Mitglieder des Elisabethenvereins)
- 16,00 Euro (Nichtmitglieder)
- sowie 0,30 Euro/ km-Pauschale pro gefahrenen Kilometer (Fahrstrecke unserer Helfer).

Wir sind anerkannt als Angebot zur Unterstützung im Alltag gemäß § 45a SGB XI

Ansprechpartnerin:

Stefanie Rieg, Telefon 07173 920684

Schenken Sie eine Mitgliedschaft bei belisa Böbingen!

Beitritt zu belisa Böbingen

belisa

Ich möchte bei belisa Böbingen e.V. aufgenommen werden.
Der Mitgliedsbeitrag beträgt 20 Euro/Jahr.
Bitte senden Sie mir weitere Informationen an folgende Adresse:

Vor- und Zuname: .....

Straße, Nummer: .....

PLZ, Wohnort: .....

Oder per E-Mail: .....

Bitte im Rathaus oder im Seniorenzentrum, Scheuelbergstr. 1, abgeben.

TERMINE

2. Juli 2026

Mitgliederversammlung von Belisa

19.00 Uhr, Bürgersaal, Rathaus der Gemeinde Böbingen

17. September 2026

Der Umgang mit sozialen Medien – Nutzen & Gefahren

19.00 Uhr, Bürgersaal, Rathaus der Gemeinde Böbingen

Referent: Alexander Weller, Referent des Landesmediumzentrums, Diplom-Pädagoge.

Täglich können wir in den Zeitungen über die Auswirkungen von täglichem Gebrauch der sozialen Medien lesen. Wenngleich wir diese Technik nicht aus unserem Alltag verbannen können und sollen, müssen wir über den richtigen Gebrauch und Anwendung dieser Technik sprechen. Welchen Nutzen haben wir durch den Gebrauch der sozialen Medien? Wann und welche Gefahren bestehen bei häufigem Gebrauch dieses Mediums? Ist ein Einfluss auf die Entwicklung bei Kindern nachgewiesen? Welche Konsequenzen ziehen wir aus diesen Erkenntnissen?

10. November 2026

Schlaganfall – Neue Erkenntnisse in Diagnostik & Behandlung

19.00 Uhr, Bürgersaal, Rathaus der Gemeinde Böbingen

Referent: Dr. med. Nabil Abdullah, Neurologische Klinik im Ostalbklinikum, Oberarzt, Leiter der Schlaganfallstation

Der Schlaganfall zählt weltweit zu den häufigsten und folgenschwersten akuten Erkrankungen. In vergangenen Jahren haben sich sowohl in Diagnostik als auch in der Therapie bedeutende Fortschritte ergeben, die zu einer deutlichen Verbesserung der Prognose führen können. Ziel dieses Vortrages ist es, die Öffentlichkeit über die aktuellen Entwicklungen zu informieren und vor allem das Bewusstsein der frühzeitigen Erkennung von Schlaganfallsymptomen zu stärken.

IMPRESSUM

Herausgeber: belisa Böbingen e.V., Scheuelbergstraße 1, 73560 Böbingen/Rems

Telefon 07173 7102802 · post@belisa-boebingen.de · www.belisa-boebingen.de

Verantwortlich für den Inhalt: Dr. Peter Högerle

Konzeption, Redaktion & Realisation: EBERLE BUSINESS GmbH, www.eberle-business.de

Fotos: Ki-generiert, privat; S. 2 & S. 4 privat; S. 3 privat, Luchterhand Literaturverlag

Reproduktion und Vervielfältigung nur nach ausdrücklicher Genehmigung durch den Förderverein belisa.

FIT MIT BELISA

sportlich im ALLTAG

Rumänisches Kreuzheben

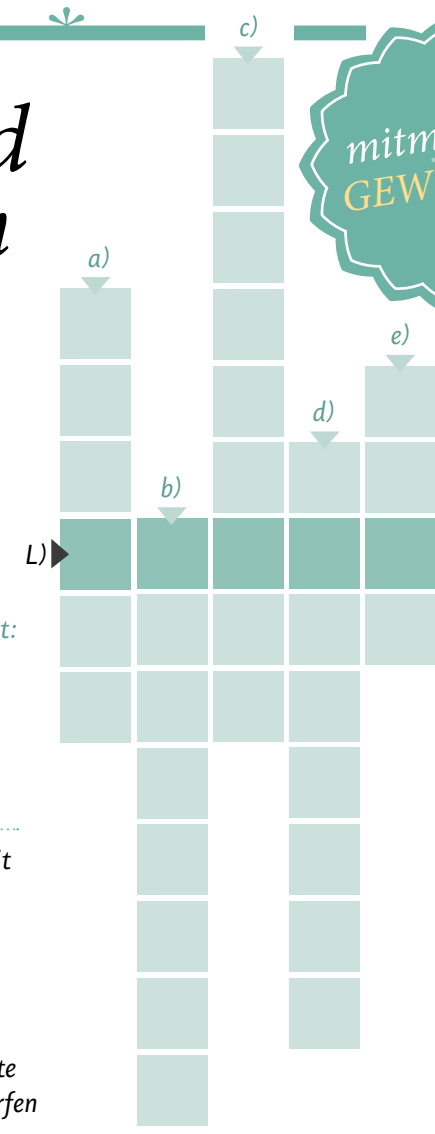
Das rumänische Kreuzheben ist eine Variante des Kreuzhebens und eine der effektivsten Übungen für die hintere Muskelkette – also die Rückseite deines Körpers: hintere Oberschenkel, Gesäß, Rücken, Waden und sogar die Unterarme. Trainer nutzen sie gern, um den unteren Rücken belastbar zu machen, Hüft- und Beinmuskulatur zu stärken (wichtig fürs Heben im Alltag und die Griffkraft zu verbessern. Durch den großen Muskelanteil, der hier arbeitet, kommt auch der Stofwechsel in Schwung – viele merken schnell, wie anstrengend die Übung wirklich ist.

- *Hüftbreit und aufrecht hinstellen, Gewicht vor den Oberschenkeln. Knie leicht beugen (nicht durchdrücken, aber auch nicht tief beugen).*
- *Rumpf und oberen Rücken anspannen, Schultern weg von den Ohren.*
- *Becken nach hinten schieben, als würde man eine Autotür mit dem Gesäß schließen.*
- *Der Oberkörper neigt sich nach vorn, der Rücken bleibt gerade, die Arme gleiten dicht an den Oberschenkeln nach unten.*
- *Je nach Körpergröße bleibt das Gewicht etwa zwischen Kniehöhe und mittlerem Schienbein – tiefer nur, wenn an die Spannung im Rücken halten kann.*
- *Dann drückt man die Hüfte wieder nach vorn und komm kontrolliert in den Stand zurück.*
- *Die Übung acht bis zehn Mal durchführen und mit Pausen dreimal wiederholen.*
- *Die Übung kann auch mit Gewichten (z. B. Wasserflaschen) ausgeführt werden.*

FÜR KLUGE KÖPFE

mitmachen + GEWINNEN

Raten und gewinnen



a) Klärt im September über den Umgang mit Sozialen Medien auf: Alexander ...
b) Autorin unseres aktuellen Buchtipps: Nava ...|
c) Pastoralreferentin in St. Josef, Böbingen: Daniela ... |
d) Wurde nach mehr als 125.000 km Fahrdienst ersetzt: ... Vito|
e) Kann auch ein Ritual sein: ...|sagen.
L) = Lösungswort

Senden Sie das Lösungswort mit Ihrem Namen und Ihrer Adresse rechtzeitig an:

Geschäftsstelle belisa · Scheuelbergstraße 1 · 73560 Böbingen

oder geben Sie die Teilnahmekarte in der Geschäftsstelle ab bzw. werfen Sie sie in den Briefkasten des Elisabethenvereins im Seniorenzentrum.

Teilnahmeschluss: 1. August 2026

Teilnahmebedingungen: Teilnahme ab 18 Jahren. Gewinner werden benachrichtigt, der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mit der Teilnahme am Gewinnspiel willigt der Teilnehmer ein, dass seine Daten nur zur Abwicklung und Gewinnbenachrichtigung von belisa als verantwortlicher Stelle im Sinne des BDSG gespeichert und verwendet werden.

Preise

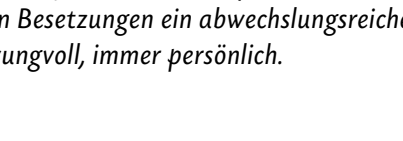
1. *HGV-Gutschein in Höhe von 100 Euro*
2. *HGV-Gutschein in Höhe von 70 Euro*
3. *HGV-Gutschein in Höhe von 50 Euro*

LESERMEINUNG

Ihre Meinung ist uns wichtig!

Sie haben neue Ideen, andere Themen, kritische Anmerkungen? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung: post@belisa-boebingen.de oder Geschäftsstelle Belisa Böbingen e.V., Scheuelbergstr. 1, 73560 Böbingen/Rems

AUSBLICK AUSGABE 22



Lesen Sie im nächsten belisa magazin im Herbst 2026:

Quartiermodell Böbingen

BELISA-RÜCKBLICK

Vortrag „Armenien"

Vortrag Armenien – zu Gast im Land des Ararat

Maria Galuschka vermittelte den Gästen einen interessanten Einblick in das Land „Armenien". Mit vielen interessanten Bildern und ihren Reiseerzählungen sorgte sie für einen unterhaltsamen und kurzweiligen Abend.

Reiner Klotzbücher

Vortrag Betrügereien am Telefon

Unter dem Motto „Im Alter sicher leben" sprach Reiner Klotzbücher von der Beratungsstelle der Kriminalpolizei im Polizeipräsidium Aalen zum Thema Betrug am Telefon.

Muttertagskonzert

Muttertagskonzert

Wie in jedem Jahr lud Belisa Böbingen und die Musikschule Rosenstein zu einem Konzert am Muttertag ein. Schülerinnen und Schüler standen gemeinsam mit Lehrkräften und Eltern auf der Bühne und präsentierten in unterschiedlichen Besetzungen ein abwechslungsreiches Programm, schwungvoll, immer persönlich.