Familienanzeigen

www.rundschau.info

„Willkommen im Leben"
- die Babygalerie der Südthüringer Rundschau -

Bei allen Basaren, die nachfolgend aufgeführt sind, werden Secondhandkleidung und Artikel rund ums Baby und Kind für Herbst/Winter verkauft. Ausgenommen sind Plüschtiere und Kriegsspielzeug. Weitere Artikel werden bei dem jeweiligen Veranstaltungstermin gesondert ausgewiesen. Es versteht sich, das die Sachen zeitgemäß (nicht älter als 5 Jahre), sauber, in einwandfreiem Zustand, bei Mehrteilern vollständig und bei Spielsachen funktions- und gebrauchsfähig sind.

Veilsdorf. Am Samstag, dem 21. September 2019, in der Zeit von 13 bis 15.30 Uhr wird recht herzlich zum Secondhandbasar für Baby- und Kinderbekleidung in den Rathaussaal der Gemeinde Veilsdorf, Marktplatz 12 eingeladen.

Für alle oben aufgeführten Secondhand-Basare gilt:

Nicht abgeholte Sachen und Erlöse werden als Spende angesehen und gemeinnützigen Zwecken zugeführt, es wird keine Haftung für Diebstahl oder Beschädigung übernommen.

Veröffentlichungen von Geburtstagen

sr. Gerne gratulieren wir Ihnen zu Ihrem Ehrentag (ab 60. Geburtstag), was jedoch seit 25. Mai 2018 Ihrer schriftlichen Einwilligung bedarf.

Deshalb bitten wir Sie, uns Ihren Geburtstag selbst mitzuteilen. Senden Sie uns einfach Ihre Daten per Post an: Südthüringer Rundschau, Bachplatz 1, 98646 Hildburghausen oder schreiben Sie uns eine E-Mail an: buero@suedthueringer-rundschau.de

Bitte haben Sie Verständnis, das wir keine Daten per Telefon entgegennehmen können.

Ihr Team der Südthüringer Rundschau Hildburghausen

Änderung Abfuhrtermin

Hildburghausen/Landkreis. Das Amt für Umwelt- und Abfallwirtschaft informiert, das sich aufgrund des neu festgelegten Feiertages die Entsorgung der Restabfall- und Biotonnen sowie der gelben Säcke vom 20. September 2019 auf den 21. September 2019 verschiebt.

Um Beachtung der Änderung wird gebeten!

Das malerische Rottal entdecken

(djd-k). Ein Radweg begleitet auf 113 Kilometer den Verlauf der Rott von der Quelle im Landkreis Landshut bis zur Mündung in den Inn im niederbayerischen Rottal. Der abwechslungsreiche Streckenverlauf führt dabei durch eine Jahrhunderte alte bäuerliche Kulturlandschaft aus Feldern und Streuobstwiesen und passiert dabei charmante kleine Städte, wie etwa Bad Griesbach. Bad Griesbach liegt auf einer Anhöhe, so dass sich von hier aus ein weiter Blick ins Rottaler Land mit seinen sanften Hügeln eröffnet. Wanderer können die malerische Umgebung auf einem gut ausgeschilderten 150 Kilometer großen Wegenetz durchstreifen. Tourenvorschläge gibt es unter www.bad-griesbach.de in der Rubrik „Bewegung". Im nahe gelegenen Staatsforst Steinkart beispielsweise gelangt man nach einer kurzen Wanderung zum so genannten Teufelsfelsen - zwei große, schräg aneinander gelehnte Steinplatten, die eine Höhle bilden. In der Felsformation wurden mittelsteinzeitliche Funde einer alten Siedlungsstelle gemacht.

An verschiedenen Fitnessstationen im Kurpark von Bad Griesbach kann man Koordination und Bewegungsabläufe trainieren.
Foto: djd-k/Bad Griesbach

Darum ist Intervallfasten kein kurzlebiger Trend

Ein Beeren-Proteinshake ermöglicht beim Intervallfasten einen guten Start in den Tag.
Foto: djd-k/Molkerei Alois Müller/Beeren-Proteinshake

(djd-k). Gerade zur Sommerzeit findet sich überall ein neues Geheimrezept für die Wohlfühlfigur. Doch nicht jedes bringt langfristig Erfolg. Ohne eine bewusste Ernährungsumstellung kann das Körpergewicht nach der Rückkehr zu den alten Essensgewohnheiten schnell über das ursprüngliche Niveau ansteigen, daher ist es empfehlenswert, ein nachhaltiges Ernährungskonzept zu verfolgen. Dabei kann die Reine Buttermilch ein hilfreicher Partner sein, auch beim Intervallfasten. Mit weniger als einem Prozent Fett, nur 38 Kalorien pro 100 Gramm und einem hohen Proteingehalt ist die Reine Buttermilch ein Allroundtalent. „Das enthaltene Calcium trägt zu einer normalen Muskelfunktion und zum Erhalt normaler Knochen und Zähne bei", erklärt Pepe Peschel, TV-Expertin und Autorin des Buches „Intervallfasten für Berufstätige". Calcium könne aber noch mehr, etwa zur normalen Funktion der Verdauungsenzyme beitragen. Daneben ist auch Vitamin B2 enthalten.

■	A	■	■	P	■	E	■	■	A	■	A	B	■	■	■			
■	R	I	V	I	E	R	A	■	B	E	L	I	E	B	T			
■	M	A	E	K	E	L	N	■	S	E	I	T	D	E	M			
B	A	N	N										■	■	G			
■	T	■	D										A	G	I	L		
■	U	T	E										■	U	N	I		
■	R	E	E										■	E	N	■		
■	■	N	■										N	■	P			
L	I	N	K										E	S	P	E		
■	G	E	O	■	O	■	E	■	Z	E	■	■	T	E	R			
J	E	N	■	D	E	H	N	B	A	R	■	G	I	R	O			
■	L	■	A	B	L	E	G	E	R	■	E	G	G	E	N			

Lösung für das Kreuzworträtsel aus der KW 36.

MITTEILEN

7			3			1		2
			9	1		7		
	2			7		4	8	
		7				2	5	
4				9				8
	3	6				9		
	6	1		5			2	
		4		3	8			
5		9			7	3		1

8	3	5	2	4	9	1	6	7
9	4	2	1	7	6	8	5	3
1	7	6	8	3	5	9	4	2
5	2	7	9	1	8	6	3	4
3	6	1	4	5	2	7	9	8
4	9	8	3	6	7	2	1	5
2	1	9	5	8	3	4	7	6
6	5	4	7	2	1	3	8	9
7	8	3	6	9	4	5	2	1

Sudoku Lösung aus der 36. KW

Notdienste - Service
Landkreis Hildburghausen
14. bis 21. September 2019

Ärzte-Notdienst

Rettungsleitstelle

-bei lebensbedrohlichen Zuständen und Unfällen Tel.: 0 36 82 / 4 00 70,
-dringende ärztliche Hausbesuche anmelden unter Tel.: 116 117 oder 112

Region Hildburghausen/ Schleusingen Eisfeld

Für Notfallbehandlungen- Henneberg Klinik Hildburghausen, Schleusinger Str. 17
Kassenärztlicher Notfalldienst im Krankenhaus- Sprechzeiten: Mi/Fr. 16:00 bis 19:00 Uhr; Sa/So/ Feiertag 9:00 bis 12:00 Uhr und 16:00 bis 19:00 Uhr

Krankenhäuser

Henneberg Klinik Hildburghausen 03685 / 77 30
Klinikum Suhl 03681/35-9
Krankenhaus Meiningen 0 36 93 / 9 00

Apothekennotdienste

Sa., 14.09.2019
- Grabfeld-Apotheke Jüchsen
- Spangenberg-Apotheke im MEGA-Center Schleusingen
- Auenapotheke Eisfeld

So., 15.09.2019
- Wald-Apotheke Heubach
- Apotheke am Markt Hildburghausen

Mo., 16.09.2019
- Kloster-Apotheke Schleusingen
- Apotheke am Straufhain Streufdorf

Di., 17.09.2019
- Markt-Apotheke Eisfeld
- Mohren-Apotheke Römhild

Mi., 18.09.2019
- Schloßpark-Apotheke Hildburghausen

Do., 19.09.2019
- Adler-Apotheke Schleusingen
- Linden-Apotheke Bad Colberg-Heldburg

Fr., 20.09.2019
- Theresen-Apotheke Hildburghausen

Sa., 21.09.2019
- Marktapotheke Themar
- Linden-Apotheke Brattendorf

Polizei 110

Polizeiinspektion Hildburghausen
0 36 85 / 77 80
Polizeiinspektion Suhl
0 36 81 / 3 20 00 oder 36 91 96

Feuerwehr 112

Bereitschaftsdienst

Wohnungsgesellschaft

16.09. - 23.09.2019
Tel.: 01 71 / 6 57 65 96

Wasser- und Abwasserverband

Notdienste bei Störungen und Havariefällen
16.09. - 23.09.2019
Tel.: 0 36 85 / 40 32 86 od. 01 70 / 5 77 85 82

Strom

Thüringer Energie AG: Störungs-Nummern
Strom: 03 61 / 73 90 73 90
Erdgas: 08 00 / 6 86 11 77

Gas

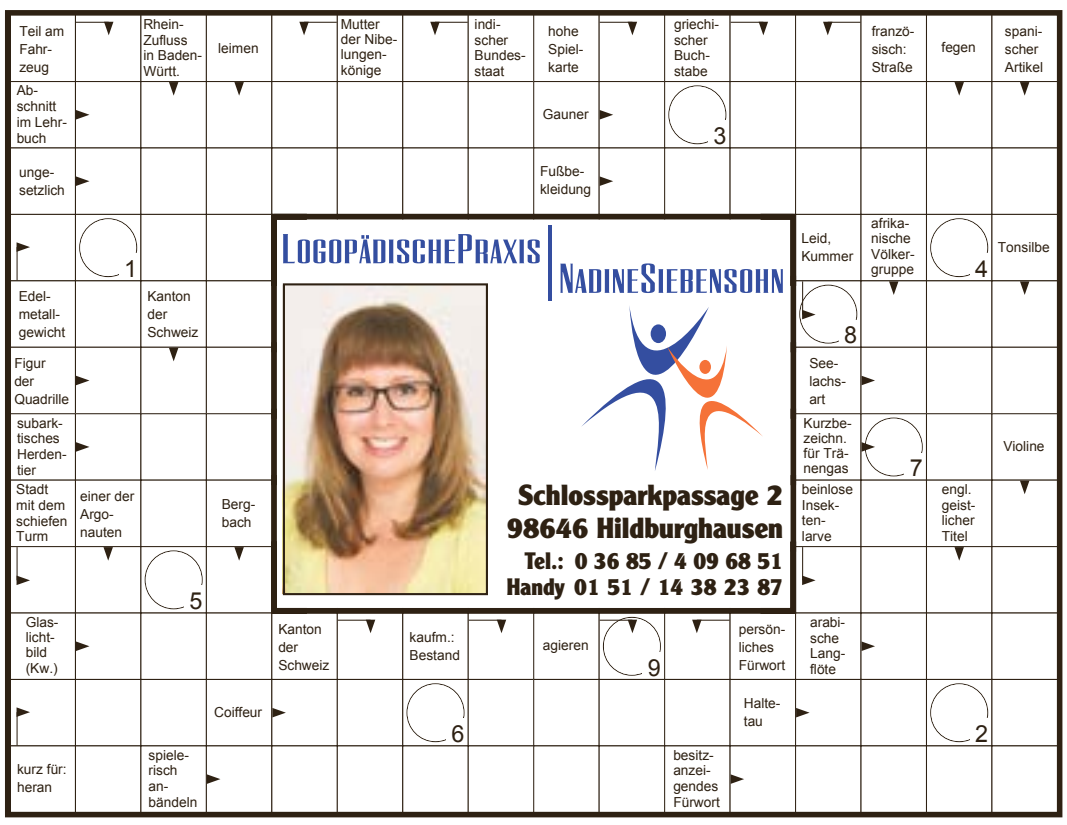
0 36 85 / 7 77 37 55;
08 00 / 6 86 11 77

Kanal- & Rohrreinigung

Hildburghausen

RKH NÖLLER
24h Notdienst
01 70 / 4 43 29 76
0 36 85 / 4 06 83 70

Werner
24h Notdienst
01 75 / 1 61 77 77 oder
0 36 85 / 4 05 05 67



1	2	3	4	5	6	7	8	9