



SV-Bergtheim e.V.

www.sv-bergtheim.de
svbinfo@web.de

INFO

Geschäftsstelle: Donnerstag 16 - 18 Uhr | Frau Rita Dürr | Tel: 0 93 67 / 9 83 76 08 | Mail: svb.bergtheim@gmx.de

Nummer: 2060

30. Januar 2021

Programm der Kommunalen Jugendarbeit des Landkreises Würzburg

An dieser Stelle stellen wir euch einzelne Highlights aus der Kommunalen Jugendarbeit des Landkreises Würzburg vor. Anmeldeformulare gibt's auf der Homepage: www.jugend-landkreis-wue.de unter Jahresprogramm der Jugendarbeit und können auch per E-Mail unter: jahresprogramm@Lra-wue.bayern.de oder per Telefon: 09 31 / 80 03-5828 angefordert werden.

FARBENSPIEL WORKSHOP I

Gips, Spachtelmasse, eine Leinwand, etwas Farbe und verschiedene Naturmaterialien – viel mehr braucht es nicht, damit daraus ein wahres Kunstwerk entstehen kann. Im Kreativ-Workshop „Farbenspiel“ kannst du deiner Fantasie freien Lauf lassen und die Leinwand in ein individuelles Meisterwerk verwandeln.

Termine: 5. – 6. März 2021
Freitag 14.30 bis 17.30 Uhr, Samstag 10.00 bis 14.00 Uhr

Anmeldeschluss: 01.02.2021

Teilnehmer*innen: 8 bis 12 Jahre, maximal 8 Plätze

Ort: Bergtheim, Grundschule

Leitung: Eva Forner

Kosten: 20 € (incl. Material)

Bitte beachten Sie die hier inserierenden Firmen!

SPORTGASTSTÄTTE

unter der Leitung von Norbert Keller

Tel. 0 93 67 / 4 61 95 63



Öffnungszeiten zum Abholen: Donnerstag, Freitag, Samstag, Montag 16.30 – 20.00 Uhr
Sonntag 10.30 – 14.00 Uhr

Zusätzlich zu unserer Speisekarte (SV-Bergtheim.de/Sportgaststaette):

29.1. – 1.2.: **Rinderzunge in Burgundersoße, Kapern, Pilze, Nudeln und Salat**
So., 31.1.: **Skreifilet mit Kräuterkruste, Tomatenmayonnaise und Kartoffelsalat**
Burgunderbraten mit Klößen und Blaukraut

5.2. – 8.2.: **Schäufele, Schwarzbiersoße, Klöße, Blaukraut**
So., 7.2.: **Selbstgemachte Maultaschen mit gebräunter Butter auf Dämpfkraut**
geschmortes Lammhüftsteak, Ingwer- Kartoffelstampf, Speckbohnen

Einen guten Appetit wünscht das Team der Sportgaststätte

Donnerstag + Freitag: Burger • Samstag: Hähnchen • Montag: Schnitzeltag

Industriestraße 15
97241 Bergtheim
Tel. 093 67/908 10
Fax 093 67/9081 55
www.bauunternehmen-herold.de
kontakt@bauunternehmen-herold.de

BAUUNTERNEHMUNG HEROLD

ROHBAUARBEITEN
UMBAU & BAUSANIERUNG
SCHLÜSSELFERTIGES BAUEN
PFLASTERARBEITEN

Scheine für Vereine ...

Ergebnis und Präsentation der Prämie von der Aktion Scheine für Vereine

Die Aktion „Scheine für Vereine“ ist beendet und wir konnten uns von den ca. 2600 gesammelten Vereins-scheinen Prämien aussuchen. Diese werden uns im Februar erreichen und stehen dann allen Abteilungen zur Verfügung.

- Skin-Ball-Set „Softi“ 16er Set
- Trainerset Stoppuhren
- Fausthantel „Vinyl“ 32er Set
- Ballkompressor

Eure Vorstandschaft des SVB

Raus jetzt!

Artikel aus „Apotheken-Umschau“

Das Training an der frischen Luft braucht keine Winterpause. Im Winter draußen Sport zu treiben, ist nicht für jeden eine einladende Vorstellung. Obwohl die regelmäßige Bewegung an der frischen Luft nicht nur unser Immunsystem stärkt und die Stimmung hebt. Die Aktivität in die hellen Stunden des Tages zu verlegen wirkt sich positiv auf die Psyche aus und bringt den Augen Erholung von der Bildschirmarbeit.

Ein Pluspunkt während der aktuellen Pandemie: Die Gefahr, sich mit Erkältungs-, Grippe-, Corona- oder anderen Viren anzustecken, ist beim Sport draußen niedriger als in schlecht belüfteten Räumen.

Mit einer gemeinsamen Strategie große und kleine Ziele erreichen!
Morgen kann kommen.
Wir wachsen über Nacht mit.

Viel Erfolg!

Raiffeisenbank
Estenfeld-Bergtheim eG

www.rfb.de



MALER & VERPUTZER GmbH & Co.KG

SEIT 1920
Prötzell

GF: ANDREAS PRÖTZEL
GEPRÜFTER RESTAURATOR IM MALER- & LACKIERERHANDWERK

DIPBACHER STRASSE 18 · 97241 BERGTHEIM
TEL: 093 67/992 50 · FAX: 093 67/992 51

Auf jeden Fall ist beim Outdoor-Training im Winter großen Wert auf die richtige Kleidung zu legen. Beim Loslaufen noch etwas zu frösteln, ist in Ordnung – also nicht zu warm einpacken. Das perfekte Outfit für Läufer besteht aus drei Schichten: kurzärmeliges Shirt, langärmeliges Thermo-Shirt und Laufjacke.

Nach dem Training schnell raus aus den Klamotten und warm duschen. Anschließend das Dehnen nicht vergessen. Das Aufwärmen hingegen kann unter freiem Himmel stattfinden und an die Sportart angepasst sein.

Auch im Winter gilt zudem: Wer Sport treibt, braucht Flüssigkeit. Der Körper verliert zwar weniger Schweiß, trotzdem ist es wichtig viel zu trinken. Denn die Luft ist meist trocken und das macht sich in den Atemwegen bemerkbar. Diese sind möglicherweise nicht mehr ausreichend befeuchtet und können so nur schwer unwillkommene Eindringlinge wie Viren abhalten.

Das Wetter ist beim Sport draußen niemals eine Ausrede – aber ein Faktor den es zu berücksichtigen gilt. Trockene Luft ist weniger belastend, als feuchte Kälte. Daher ist darauf zu achten, durch die Nase einzuatmen. Wenn sehr kalte Luft über den Mund eingeatmet wird, kann es in den Bronchien schnell brennen. Die Nase dagegen arbeitet wie eine körpereigene Klimaanlage und die Atemluft kommt erwärmt in der Lunge an.

Für alle Wintersportler gilt jedoch: wer sich krank fühlt, unter Schnupfen, Halsweh oder Husten leidet, sollte eine Sportpause einlegen. Wie lange, hängt von den Symptomen ab.

		AMBULANTE PFLEGE INTENSIVPFLEGE TAGESPFLEGE		
		Nolte Tagespflege Hausen Schulweg 2 97262 Hausen b. Wzb. Tel.: 093 67 / 9 86 06 90 Fax: 093 67 / 9 86 06 91 Mail: info@nolte-tagespflege.de	Nolte Tagespflege Untereisenheim Schulstraße 6 97247 Untereisenheim Tel.: 093 86 / 9 79 38 66 Fax: 093 86 / 9 79 37 88 Mail: info@nolte-tagespflege.de	
www.nolte-pflege.de			IN GUTEN HÄNDEN	



- Fachhandel
- Photovoltaik
- Solarsysteme
- Lüftungssysteme
- Heizungsbau
- Installation

Inhaber: Christian Pfeuffer
Kantstraße 32
97241 Dipbach
Telefon 0 93 84 / 88 26 16
Telefax 0 93 84 / 88 26 17
info@pfeuffer-haustechnik.de

!NEWS! – Die Vorstandschaft informiert:

Mit Sprüchen, Informationen, Lebensweisheiten und Rezepten wollen wir euch die Corona-Zeit versüßen ☺

Rezept Wölkchen-Bleckuchen

Zutaten Teig: 250g Butter, 200g Zucker, 5 Eier, 1 Päckchen Vanillezucker, 1 Päckchen Backpulver, 300g Mehl

Zutaten Streusel: 100g Zucker, 150g Butter, 150g Mehl, 50 Kakaopulver

So geht's:

Teig: Butter, Zucker und Vanillezucker in einer Schüssel miteinander verrühren. Die Eier nacheinander hinzugeben und zum Schluss das Mehl und das Backpulver in die Schüssel geben. Den Teig auf ein Backblech verteilen.

Streusel: Zucker und Butter vermengen, das Mehl hinzugeben und kneten. Danach das Kakaopulver hinzugeben und die Streusel nach dem Kneten über den Teig auf dem Backblech verteilen.

Den Blechkuchen bei 170°C Umluft ca. 20 Minuten backen. Je nach Belieben kann man den Kuchen nach dem Abkühlen mit Puderzucker oder Schokoladur verzieren.



STEUERBERATER
SCHEURING

Untere Hauptstraße 23
97241 Bergtheim
Tel.: 09367/586 90-30
Fax: 09367/586 90-31

Keesburgstr. 11
97074 Würzburg
Tel.: 0931/80997790

info@steuerberater-scheuring.de www.steuerberater-scheuring.de