



Aus dem Gemeinderat

Weihnachtsgruss



Nun ist es da, das grosse Weihnachtsgefühl, welches viele Menschen auf Weihnachtsmärkte lockt und Familien zum gemeinsamen Guetzli backen zusammenbringt bzw. vereint.

Am Abend vom 3. Dezember 2018 zog der Samichlaus mit seinem Gefolge in Greppen ein. Viele Kinder haben ihn mit ihren Trychleklängen oder mit dem Geisslechlöpfe begleitet. Es ist schön mitzuerleben, wie viele Grepperinnen und Grepper am Dorfleben teilnehmen. Sei es, in dem sie ihre Kinder zum Samichlaus begleiten oder sei es, in dem sie Kaffee und Punsch ausschenken, Wienerli an die Kinder verteilen, Lebkuchen backen oder mit viel Enthusiasmus und Freude immer wieder Zeit schenken, damit unsere Bräuche in unserem Dorf weiterleben. Alle Jahre dürfen

wir mitten im Sommer in der Badi gemeinsam gemütlich beim Grill und Chill Zeit miteinander verbringen. Beim Grümpelturnier ergibt sich am Rand des Fussballfeldes ebenfalls die Möglichkeit, das Neuste auszutauschen. Auch die Theaterlüüt unterhalten uns zusammen mit der Jugendmusik im Vorprogramm im Spätherbst mit einem lustigen Schwank.

Schön, gibt es so viele Leute, welche nicht einfach nur in unserem Dorf schlafen, sondern auch hier LEBEN. In diesem Sinne möchte ich mich bei allen bedanken, die in irgendeiner Form am Wohl unseres Dorfes interessiert sind.

Auch wir fünf Gemeinderäte haben geschworen, dass wir für das Wohl unserer Gemeinde eintreten und arbeiten. Dies tun wir! Wir investieren viel Zeit und Energie

und freuen uns darum auch sehr über die vielen positiven Rückmeldungen im vergangenen Jahr. Dass auch der eine oder andere Schlag unter die Gürtellinie dabei war, finde ich persönlich bedauerlich und tut weh!

Und schon ist es wieder soweit, ein neues Jahr steht vor der Tür! Was mag es uns bringen? Freud, Leid, Jubel, Spannung – was immer auch... ich wünsche Ihnen, liebe Bürger/innen von Greppen, frohe Festtage, einen guten Rutsch ins 2019 und alles Gute sowie Gesundheit im neuen Jahr.

Ich freue mich, Sie am 11. Januar 2019 um 19.00 Uhr zum Neujahrsapéro im Seebad/Schützenhaus Greppen zu begrüßen.

Claudia Bernasconi
Gemeindepräsidentin

Dem Budget 2019 wird fast einstimmig zugestimmt

Budgetversammlung Greppen

Mit einer neu gestalteten Botschaft lud der Gemeinderat Greppen am 29.11.2018 zur Budgetversammlung ein. Dem Budget 2019 mit einem Verlust von Fr. -98'042.15 und einem Gesamtaufwand von rund 6.4 Millionen Franken bei gleichbleibendem Steuerfuss von 1.95 Einheiten wird grossmehrheitlich zugestimmt. Die beiden Einbürgerungen und die Teilrevision des Friedhof- und Bestattungsreglements wurden einstimmig angenommen.

Welche Projekte werden in Angriff genommen?

Mit dem Legislaturprogramm orientiert der Gemeinderat über die Vorhaben der nächsten Jahre 2019–2022. Zu den grössten Projekten gehören die Umsetzung von Greppen Futura, die Sanierung der Rigi-strasse (2. Etappe) und die Beseitigung des Gefahrenvollzugs Stützmauer Sonnenterrasse. Als erster Teil vom Grossprojekt Greppen Futura wird im Jahr 2019 mit dem Bau einer Mehrzweck-Turnhalle gestartet.

Finanzen

Markus Kron informiert ausführlich über die Finanzen und das Budget 2019, welches erstmals nach dem neuen Finanzhaushaltsgesetz des Kantons Luzern erstellt worden ist. Die Gemeinden müssen die Rechnungslegung gemäss dem Harmonisierten Rechnungsmodell 2 gestalten, was eine vermehrt betriebswirtschaftliche Sicht zulässt.

Die Zahlung von Fr. 373'144.– in den kantonalen Finanzausgleich wird die Gemeinde Greppen vor eine grosse Herausforderung stellen. Der Finanzhaushalt soll weiterhin ausgewogen gestaltet und die finanziellen Mittel verantwortungsvoll und sorgfältig eingesetzt werden. Bis ins Jahr 2024 wird mit einem Bevölkerungswachstum von knapp 400 Personen gerechnet. Die Zahl stützt der Gemeinderat auf die

geplanten Bauvorhaben. Um die bevorstehenden Investitionen der nächsten Jahre 2019–2023 von rund 9.5 Mio. Franken umsetzen zu können, wird sich Greppen in den Jahren 2021 und 2022 kurz neu verschulden. Diese Schulden sollen mit der Finanzplanung 2023 wieder zurückbezahlt werden können.

Die 45 Anwesenden haben dem Budget für das Jahr 2019 mit einem Verlust von Fr. -98'042.15 und Nettoinvestitionen von Fr. 972'000.– sowie dem unveränderten Steuerfuss von 1.95 Einheiten gross mehrheitlich bei einer Enthaltung zugestimmt.

Beseitigung des Gefahrenvollzugs gibt zu Reden

Der Gemeinderat Greppen informierte über ein vorliegendes Gutachten bezüglich einer Stützmauer im Wohngebiet Sonnenterrasse. Das Legislaturprogramm dieser Botschaft zeigt, dass diese Beseitigung nun zeitnah vorgesehen ist. Zusätzlich informierte der Gemeinderat, dass die Kosten dafür vollumfänglich den Mitgliedern der Strassengenossenschaft Sonnenterrasse übertragen werden.

Enttäuscht über die schlechte Kommunikation gab es einige kritische Wortmeldungen und Vorwürfe an den Gemeinderat. Einige Bewohner besagter Strasse bemängelten, dass sie aus der Botschaft von dieser Beseitigung erfahren mussten. Die Anwesenden sind sich nicht sicher, ob die Gemeinde die anfallenden Kosten für die Beseitigung des Gefahrenvollzugs tatsächlich abwälzen kann, da kein Perimeter definiert sei. Der Gemeinderat erklärt, dass aus rechtlicher Sicht jetzt gehandelt und der Gefahrenvollzug beseitigt werden muss. Eine Baubewilligung dafür benötigt es nicht, da die Stützmauer, welche ein Abrutschen verhindern soll, nur saniert wird.

Weitere Fragen aus der Versammlung

Weitere Fragen aus der Versammlung gab es zur Sanierung der Rigi-strasse. Was denn solch hohe Kosten für die Sanierung eines kleinen Strassenteils von zirka 80 Meter Länge verursacht, wollte man wissen. Franz Gisler erläuterte kurz die notwendigen Bauarbeiten, welche gemacht werden müssen. Unter anderem bedarf es eines Landkaufs um eine Kurve versetzen zu können.

Gemeindeammann Franz Gisler informierte über eine drohende Auszonung von 2.9 Ha Bauland. Dieses Bauland soll in die Land-

wirtschaftszone umgezogen werden. Diese Information hat der Gemeinderat erst kürzlich und völlig unerwartet vom Kanton erhalten. Gemäss Franz Gisler handelt es sich dabei um eine sehr grosse Fläche – schätzungsweise fast die Hälfte des unbauten Baulandes in Greppen. Sollte dieser Fall tatsächlich eintreten, so würde dies die ganze Budgetplanung durcheinander bringen.

Beiden Einbürgerungsgesuchen wurde einstimmig zugestimmt

Iunco Antonio ist in Italien geboren und lebt seit 50 Jahren in der Schweiz, davon bereits fünf Jahre in Greppen. Der Empfehlung des Gemeinderates, Herrn Iunco das Bürgerrecht der Gemeinde Greppen zuzusichern, wurde einstimmig gefolgt. Ebenso einstimmig gutgeheissen wurde die Einbürgerung von Pangerl Diana. Frau Pangerl ist in Deutschland geboren und lebt seit 2008 in der Schweiz und bis auf ein halbes Jahr davon in Greppen.

Teilrevision Friedhof- und Bestattungsreglement ohne Einwände gutgeissen

Durch die grossmehrheitliche Annahme (mit einer Enthaltung) der Teilrevision des Friedhof- und Bestattungsreglements wird die Grabesruhe für Urnengräber auf 10 Jahre verkürzt.

Weiter muss der Grabschmuck neu nach 30 Tagen nach der Bestattung entfernt werden und die Frist für die Verlängerung der Urnenbeisetzung in bestehende Erdbestattungsgräber wird von 5 auf 10 Jahre verlängert.

Neu wird die Gravierung beim Gemeinschaftsgrab durch die Gemeinde veranlasst, was die Bestattungs- und Grabgebühren erhöhen wird.



Diana Pangerl und Antonio Iunco freuen sich über die einstimmig angenommenen Einbürgerungen.

Impressum

Die Grepper Poscht erscheint vier Mal im Jahr.

Auflage: 450 Exemplare.

Layout und Druck:

Bucher Druckmedien AG, Vitznau

E-Mail: grepper.poscht@greppen.ch

Einsendeschluss: 28. Februar 2019

(erscheint ca. Mitte März).

Gemeinderatswahlen vom 25. November 2018



Roswitha Jenni

Nach 22 Jahren Amtstätigkeit hat Roswitha Jenni auf den 1. Dezember 2018 ihr Amt als Gemeinderätin und Sozialvorsteherin an die neue Sozialvorsteherin Judith Lang-Elmiger übergeben. Roswitha Jenni hat in diesen Jahren im Sozial- wie auch im Altersheim- und Jugendbereich viel bewirkt und erfolgreiche Spuren in unserer Gemeinde hinterlassen. Der Gemeinderat dankt Roswitha Jenni für ihr grosses Wirken in der Gemeinde Greppen. Eine eingehende Würdigung wird an der nächsten Gemeindeversammlung am 16. Mai 2019 erfolgen. Der Gemeinderat wünscht ihr für die Zukunft alles Gute.



Judith Lang-Elmiger

Der Gemeinderat heisst die neu gewählte Sozialvorsteherin Judith Lang-Elmiger recht herzlich willkommen. Die Amtsübergabe von der abtretenden Sozialvorsteherin Roswitha Jenni und die Vereidigung bei der kantonalen Aufsichtsbehörde hat anfangs Dezember 2018 stattgefunden. Wir wünschen der neuen Sozialvorsteherin viel Freude und Genugtuung in ihrem neuen Amt. Sie wird in den ersten zwei Monaten noch von Roswitha Jenni unterstützt, welche in einem 10% Pensum dafür besorgt ist, dass das Fallwissen weitergeben wird.

Fusswegrecht Treppe Sonnenterrasse

Die Treppe am Ende der Privatstrasse Sonnenterrasse, die das Quartier mit der Kantonsstrasse verbindet, darf ab sofort von der Öffentlichkeit wieder benutzt werden. Die Miteigentümer von Grundstück Nr. 339, Grundbuch Greppen und die Einwohnergemeinde Greppen konnten sich in einem Dienstbarkeitsvertrag über die Rechte und Pflichten im Zusammenhang mit der Treppenanlage einigen. Die Einwohnergemeinde Greppen dankt den Miteigentümern von Grundstück Nr. 339 für die Bereitschaft und das Entgegenkommen.

Einmalvergütung für Photovoltaikanlagen

Am 19. Dezember 2011 hat die Gemeinde Greppen bei der Pronovo AG eine Anmeldung für eine Förderung mit einer Kostendeckenden Einspeisevergütung (KEV) für die Photovoltaikanlage auf dem Schulhaus eingereicht.

Seit dem 1. Januar 2018 werden Photovoltaikanlagen mit einer Leistung von weniger als 100 kW nur noch mit einer Einmalvergütung gefördert.

Mit Verfügung vom 27. August 2018 wurde für die Gemeinde Greppen eine Einmalvergütung für die Photovoltaikanlage auf dem Schulhaus Greppen festgesetzt. Die Einmalvergütung beträgt total Fr. 39'471.00 (Fr. 1'600.00 Grundbeitrag) und (Fr. 37'871.00 Leistungsbeitrag) und wurde Ende Sommer 2018 ausbezahlt.

Abfallkalender

- **Kehricht:** jeden Montag (bis 31. Dezember 2018)
jeden Mittwoch (ab 1. Januar 2019)
ausser: 2. Januar 2019 (Ersatz: 4. Januar)
- **Papier:** 24. Dezember / 25. Januar /
22. Februar / 25. März
- **Karton:** 17. Dezember / 21. Januar /
18. Februar / 25. März
- **Grünabfuhr:** 13. Dezember / 27. Dezember / 7. Januar / 4. Februar / 18. Februar / 4. März / 18. März
- **Ökihof Weggis (Röhrli):**
Montag: 8.30 bis 12.00 Uhr
Mittwoch: 13.30 bis 17.30 Uhr
Samstag: 8.00 bis 12.30 Uhr

Einladung

für die Bevölkerung von Greppen

Neujahrs-Apéro

Freitag, 11. Januar 2019

19.00 Uhr im Seebad/Schützenhaus Greppen

Wir freuen uns, Sie im neuen Jahr begrüssen zu dürfen.

Wir wünschen Ihnen frohe Festtage und einen guten Rutsch ins 2019.

Gemeinderat Greppen



Handänderungen seit September 2018

- Grundstück Nr. 457, 50109 und 50110, von Yakushkin Roman, Monaco an Knuser Anita, Greppen.
- Grundstück Nr. 239, von B. Wiprächtiger GmbH, Horw an Immo Rasa GmbH, Ebikon.
- Grundstück Nr. 379, von Neue Wohnbaugenossenschaft Greppen, Sursee an Hegglin Franz, Oberägeri.
- Grundstück Nr. 2173, 50141 und 50142, von Alfred Müller AG, Baar an Bengfort Joseph, USA (ME ½) und Bengfort Gisela, USA (ME ½).
- Grundstück Nr. 2170, 50136 und 50137, von Alfred Müller AG, Baar an Kim Soo Young, Uitikon.
- Grundstück Nr. 2090, 50088 und 50089, von Huther Heinrich, Greppen (ME ½) und Huther Brigitte sel. (ME ½) an Huther Heinrich, Greppen (ME ½) und Erben-gemeinschaft Huther Brigitte, Greppen (ME ½).
- Grundstück Nr. 2140, 2144, 50179 und 50180, von Alfred Müller AG, Baar an Einfache Gesellschaft Bracher Anna und Bernhard, Wyssachen.
- Grundstück Nr. 3, von Schiffahrtsgesellschaft des Vierwaldstättersees (SGV)

- AG, Luzern an SGV Holding AG, Luzern.
- Grundstück Nr. 2155, 2163 und 50147, von Alfred Müller AG, Baar an Caduff Fortunant, Greppen (ME ½) und Caduff Brigitte, Greppen (ME ½).
 - Grundstück Nr. 2165, 50134 und 50135, von Alfred Müller AG, Baar an Kryeziu Sami, Greppen (ME ½) und Kryeziu Rafete, Greppen (ME ½).
 - Grundstück Nr. 114, von Stutzberg AG, Weggis an Felder Peter, Weggis.

Baubewilligungen seit September 2018

- Sanierung, Umbau und Anbau Pfarrhaus, Grundstück Nr. 9, Seestrasse 12. Gesuchstellerin: Römisch Katholische Kirch-gemeinde Greppen, 6404 Greppen. Plan-verfasserin: Kost Gesamtbau AG, Alte Zugerstrasse 5, 6403 Küsnacht.
- Um- und Anbau Stall, Grundstück Nr. 106, Kirchweg. Gesuchsteller: Stocker Stephan und Andrea, Kirchweg 11, 6404 Greppen. Planverfasser: LBA Landwirt-schaftliches Architekturbüro Küsnacht, Bärenmatte 1, 6403 Küsnacht.
- Ersatz der Ölheizung durch eine Luft/

- Wasser Wärmepumpe (aussenaufge-stellt), Grundstück Nr. 401, Kleinrieden 27A. Gesuchsteller: Furrer Werner und Edith, Kleinrieden 27A, 6404 Greppen. Planverfasserin: Isenschmid AG, Zuger-strasse 54, 6403 Küsnacht.
- Abbruch Cheminée und Kamin / neu-er Ofen mit Kamin / neues Dachfenster, Grundstück Nr. 215, Dorfstrasse 19. Ge-suchstellerin: Hess Immobilien Invest AG, Blauweidweg 3, 6353 Weggis. Plan-verfasser: Architekturbüro Bruno Felder, Weiherstrasse 4, 6353 Weggis.
 - Abbruch bestehendes Gebäude Nr. 12 und Neubau Zweifamilienhaus mit einer integrierten Solaranlage, Grundstück Nr. 200, Kirchweg 3. Gesuchsteller: Arnold Pirmin, Remsistrasse 15a, 6353 Weggis. Planverfasserin: paul zimmermann + partner, Meienrisliweg 5, 6354 Vitznau.
 - Neubau Zufahrtstrasse (Naturstrasse), Grundstück Nr. 55, Büelwäldli. Gesuch-stellerin und Planverfasserin: Korporati-on Greppen, 6404 Greppen.
 - Neubau Turnhalle, Umbau und Sanie-rung bestehendes Schulhaus Greppen, Grundstück Nr. 209, Seestrasse. Gesuch-stellerin: Einwohnergemeinde Greppen, Seestrasse 2, 6404 Greppen. Planverfas-serin: Meletta Strebel Architekten AG, Florastrasse 54, 8008 Zürich.

Agenda/Termine

12. Dezember 2018	Club junger Eltern: Besuch in der Backstube von Andreas Tschumi
14. Dezember 2018	frauenimpuls greppen: Christkindlimarkt Altdorf
17. Dezember 2018	SummsalaGym: Semesterabschlusshöck
18. Dezember 2018	Gemischter Chor: Weihnachtsfeier
22. Dezember 2018	Schulferien
05. Januar 2019	Skiclub Bärgli: Skitag Stoos
07. Januar 2019	Schulstart
11. Januar 2019	Neujahrsapéro im Seebad/Schützenhaus Greppen
18. Januar 2019	Vereinskartell
24. Januar 2019	Seniorenclub: Generalversammlung
29. Januar 2019	Club junger Eltern: Spiel- und Chrabelträff
07. Februar 2019	frauenimpuls greppen: Szenische Lesung mit Silvia Götschi
9./10. Februar 2019	Skiclub Bärgli: Skiweekend Elm
10. Februar 2019	Abstimmungssonntag
15. Februar 2019	Gemischter Chor: Generalversammlung
22. Februar 2019	Skiclub Bärgli: Nachtschlitteln
22. Februar 2019	Club junger Eltern: «Fasnacht»-Kaffeetreff in der Schule
23. Februar 2019	Start Schulferien
28. Februar 2019	Schmudo
04. März 2019	Güdismontag
11. März 2019	Schulstart
15. März 2019	frauenimpuls greppen: Generalversammlung





Merkblatt

Giftsammlungen im Kanton Luzern

Entrümpeln Sie Ihren Hobbyraum und Keller und bringen Sie giftige Stoffe zurück.

Gemeinde	Wann	Zeit	Wo
Schüpfheim	11.05.2019	09:00-12:00	noch offen
Dagmersellen	25.05.2019	09:00-12:00	Schulhausplatz Chilefeld
Ebikon	31.08.2019	09:00-12:00	noch offen

Wichtige Hinweise:

- Giftabfälle - falls möglich - in Originalverpackung mitbringen.
- Giftabfälle immer persönlich an das zuständige Personal übergeben.
- Giftstoffe in keinem Fall vor die geschlossene Sammelstelle stellen. Die widerrechtliche Lagerung und Entsorgung ist gemäss Art. 61 USG strafbar.
- Giftabfälle nicht mischen.

Welche Haushaltchemikalien werden angenommen?

Chemikalienabfälle aus dem privaten Haushaltbereich, wie z.B.:

Farben	Insektizide	Reinigungsmittel
Lacke	Pestizide	Ablaufreiniger
Verdünner	Fungizide	Fleckenentferner
Klebstoffe	Duftöle	Medikamente
Lösungsmittel	Entkalkungsmittel	Dünger
Quecksilber-Thermometer	Holzschutzmittel	Kosmetika, usw.

Welche Abfälle werden NICHT angenommen?

Hausmüll	Pneus	radioaktive Stoffe
Sperrgut	Munition	Neonröhren
Batterien	Sprengstoff	Elektroschrott

Abfälle aus Gewerbe, Industrie und Landwirtschaft werden nicht angenommen.

Beachten Sie dazu unser Merkblatt Wer nimmt was an und insbesondere auch den Abfallkalender Ihrer Wohngemeinde.

Ökologisches Verhalten:

Fachgerechtes Entsorgen ist gut - besser ist jedoch das VERMEIDEN von Abfällen (sicherer, günstiger, ...).

Auskunft unter: (keine Annahmestelle)

Dienststelle Lebensmittelkontrolle
und Verbraucherschutz
Chemikaliensicherheit
Meyerstrasse 20
6002 Luzern
Telefon 041 228 64 24
chemikalien@lu.ch

Mütter– und Väterberatung in den Seegemeinden 2019

Telefonische Beratung und Anmeldung:

Für Beratung: 041 208 73 33 Mo-Fr: 8.00 – 11.00 Uhr
Für Terminvereinbarung: 041 208 87 00 Mo-Fr: 8.00-12.00/ 14.00-17.00
E-Mail: mvb@stadtluzern.ch

Zuständige Beraterin: Rita Bienz

Schulhaus Kirchmatt , Gruppenraum 1. Stock Rigiblickstrasse 6, 6353 Weggis Mittwochnachmittag mit Voranmeldung		
Januar	09.	23.
Februar	06.	20.
März	06.	20.
April	03.	17.
Mai	08.	22.
Juni	05.	19.
Juli	03.	24.
August	07.	21.
September	04.	18.
Oktober	09.	23.
November	06.	20.
Dezember	04.	18.

Bitte bringen Sie jeweils das Gesundheitsheft, ein Tuch als Unterlage und eine frische Windel mit.

Die Beratungen für Eltern sind kostenlos und dauern 20 Minuten.

Bitte melden Sie sich bei Verhinderung mindestens 24 Stunden vorher ab.

Offene Beratung am Kasernenplatz 3, 6003 Luzern
Jeden Donnerstag von 13.30 – 16.30 Uhr finden am Kasernenplatz Beratungen ohne Voranmeldung statt. Für Beratungen an anderen Tagen können Sie gerne mit uns einen Termin vereinbaren.

www.muetterberatung-luzern.ch

Abschied und Begrüssung

Ariana Suter verlässt nach elf Jahren Unterrichtstätigkeit auf Ende Januar 2019 die Schule Greppen. Für Frau Suter ist es, wie sie selbst sagt, Zeit loszuziehen, um in ihrem weiteren Berufsleben noch mehr Eindrücke in andere Schulen zu erhalten.

Wir lassen sie nur ungern gehen, verstehen

aber ihren Wunsch nach Veränderung. Für ihr grosses Engagement, welches sie in all den Jahren für die Schule Greppen geleistet hat, danken wir Ariana Suter ganz herzlich und wünschen ihr für ihre weitere berufliche und private Zukunft alles Gute. Am 21. Januar 2019 übernimmt Barbara Arquint

an der Schule Greppen die Lektionen von Ariana Suter. Wir heissen Frau Arquint sehr herzlich willkommen und freuen uns auf die gemeinsame Zukunft und die Zusammenarbeit. Wir wünschen Barbara Arquint viel Freude und gutes Gelingen.

Nicole Schraven

Liebe Ariana

Du bist für das gesamte Lehrerteam in vielen Belangen eine grosse Stütze, denn als geschätzte, erfahrene Kollegin bist du bei Fragen für das Team eine verständnisvolle Ansprechperson, welche die Dinge und Gegebenheiten auch mal kritisch hinterfragen kann und für vieles einen Rat weiss. Du bringst immer wieder gute Inputs ins Team ein und hilfst somit ein Thema mal von einer anderen Seite zu betrachten. Deine gute Art auf Menschen einzugehen, kommt auch der Teambildung zugute. Mit viel Herzblut hast du mitgeholfen, die Basisstufe aufzubauen. Du bist als Musik- und Sportlehrerin tätig und unterstützt als IF- und Teamteachinglehrerin die 3./4. Klasse mit Rat und Tat. Zudem springst du immer wieder als

Stellvertretung für die anderen Lehrpersonen ein. Von dem Rechtschreibprogramm, das du mit der Logopädin zusammen gemacht hast, profitieren alle Schülerinnen und Schüler der Schule Greppen. Du hast viel für die Schule Greppen gemacht. Dafür danken wir dir ganz herzlich. Wir werden dich sehr vermissen. Dir wünschen wir alles Gute für deine Zukunft.

Dein Team

Hier ein Beitrag von den SuS der 3./4. Klasse persönlich:

Liebe Frau Suter

Danke...

... für den Deutsch-, Mathe-, Musik- und Sportunterricht

... für die vielen Sachen, die Sie mit uns gemacht haben

... dass Sie uns eine gute Lehrerin waren

... dass Sie für uns da waren

... für alles!

Wir werden Sie vermissen! Bitte vergessen Sie uns nicht!

Wir wünschen Ihnen von Herzen ...

... ganz viel Glück und Freude

... viel Spass an Ihren neuen Aufgaben

... alles Gute und eine tolle neue Klasse

... ein schönes Leben

... tolle Erlebnisse

... nette Schülerinnen, Schüler und Kollegen

Ihre 3./4. Klasse und Frau Seiler



Die Basisstufe im Wald



Die diesjährige Waldwoche der Basisstufe stand unter dem Motto: «Wo das Glück wächst». Am Montagmorgen trafen sich alle Kinder der Basisstufen und ihre Lehrpersonen auf dem Schulhausplatz. Dort wurde ein erstes Lied einstudiert und gesungen. Danach ging es zu Fuss in den Wald. Nachdem alle Schülerinnen und Schüler im Wald angekommen waren, wurden Blätter gesammelt. Diese Blätter mussten dann den verschiedenen Bäumen im Wald zugeordnet werden. Bei einem grossen Baum wurde die Geschichte «Wo das Glück wächst» erzählt. Nach dem Znüni hatten alle Freispiel. Am Nachmittag ging es um das Thema Baumkunde. In Vierer-Gruppen hatten die Lernenden die Aufgabe einen Steckbrief zu einem Baum zu schreiben und diesen den anderen Kindern vorzustellen.

Am Dienstag wurde das neue Lied auf dem Weg in den Wald gesungen. Dort angekommen, sollten die Kinder ihren eigenen Glücksbaum suchen und verschiedene Fragen zum Glücksbaum beantworten. Zum Beispiel: Wie alt ist er? Wie fühlt er sich an? Was hat er erlebt? Anschliessend hatten die Räupli Freispiel, während die Schmetterlinge eine eigene Geschichte zu

ihrem Glücksbaum erfinden sollten. Nach dem Znüni und dem Freispiel für alle, durften die Schmetterlinge ihre Geschichten im Freundeteam erzählen. Der Nachmittag war der Mathematik im Wald gewidmet. Die Schülerinnen und Schüler sollten die Mathematik im Wald finden und eigene Rechenaufgaben stellen und ausprobieren. Auch der Mittwoch startete mit einem Lied. Im Wald wurden dann gemeinsam mit der Handarbeitslehrerin Skulpturen aus Holz und Waldmaterialien erarbeitet. Dafür wurde erst einmal Material gesucht und bemalt. Alle Kinder waren mit Feuereifer bei der Sache.

Am Donnerstag wurde nach einem gemeinsamen Spiel im Wald an den Skulpturen weiter gearbeitet. Kinder, die fertig waren, haben zusätzlich Blätter für die Laternen gesammelt und gepresst. Nach dem Znüni und dem Freispiel wurden die Skulpturen im Waldmuseum ausgestellt und begutachtet. Am Nachmittag wurden Blätterkronen gebastelt und verschiedene Spiele damit gespielt. Gemeinsam wurden Waldmandalas gelegt und Blätter gesammelt.

Der letzte Tag der Waldwoche startete am Glücksbaum. Die Schülerinnen und Schüler sollten sich überlegen, wofür sie Glück

bräuchten. Anschliessend wurde ein neues Lied einstudiert. Nach dem Znüni und dem Freispiel hatten die Lernenden im Freundeteam die Aufgabe, eine Strophe des neuen Liedes zu vertonen. Zum Abschluss wurde im gesamten Wald aufgeräumt und sich vom Glücksbaum verabschiedet.

Öffnungszeiten der Gemeindeverwaltung über die Festtage

Die Gemeindeverwaltung Greppen ist vom Montag, 24. Dezember 2018, bis Mittwoch, 2. Januar 2019, geschlossen. In dringenden Fällen (z.B. Todesfälle) wenden Sie sich bitte an unsere Gemeindepräsidentin Claudia Bernasconi, Telefon 079 572 74 92

Ab Donnerstag, 3. Januar 2019, sind wir wieder während den ordentlichen Öffnungszeiten für Sie da.

Wir wünschen Ihnen besinnliche Festtage und einen guten Start ins neue Jahr.

Gemeinderat Greppen

Papier selber herstellen



Im November 2018 haben die Schülerinnen und Schüler der 3. bis 6. Klasse einen Exkurs zum Thema Papier gemacht. In einem theoretischen Input haben wir uns die Geschichte des Papiers angeschaut und gemeinsam heraus gefunden, wie früher Papier hergestellt wurde. Im nächs-

ten Schritt ging es dann ins Praktische. Auf dem Schulhof wurden zwei Bottiche mit Zellulose aufgestellt. Nach und nach durften die Schülerinnen und Schüler mit ihren Schöpfrahmen eintauchen. Vorsichtig wurde der Rahmen anschliessend wieder an die Oberfläche gebracht. Nachdem

das Wasser angelaufen war, wurde der Rahmen mit dem Zellstoff auf ein Flies gedrückt, vorsichtig abgezogen und weihnachtlich verziert. Mit einer Presse wurde das überschüssige Wasser aus dem Papier herausgepresst und die Papiere auf Tücher zum Trocknen gelegt oder aufgehängt.

Personelle Veränderung in der Schulleitung

Die Bildungskommission und die Schulleiterin Nicole Schraven haben im gegenseitigen Einvernehmen entschieden, das Arbeitsverhältnis per Ende Probezeit auf den 30. November aufzulösen. Wir gehen im Guten auseinander. Vortübergehend

übernimmt die Stellvertreterin, Tiffany Günther, die anstehenden Aufgaben der Schulleitung. Die Stelle wurde sofort ausgeschrieben und wir sind bemüht, bis zur neuen Stellenbesetzung eine gute Übergangslösung

sicherzustellen. Der Schulbetrieb ist garantiert und das Lernen der Kinder wird dank dem gut eingespielten Lehrerteam nicht von dieser Situation tangiert.

Bildungskommission Greppen

Verkauf der Shoppingbags an der Chestene-Chilbi



An einem kalten Sonntag, an dem es leider auch immer wieder leicht nieselte, standen die 5. und 6. Klässler tapfer mit ihren selbstbemalten Taschen an ihrem überdachten Marktstand. Geschmückt und dekoriert mit Tüchern und Kerzen war der Stand beim

Dorflädeli aufgestellt und eingerichtet worden. Ausgerüstet mit Thermoskannen und heissem Tee haben einige Schülerinnen und Schüler ein richtiges Verkaufstalent entwickelt. Über 100 Taschen konnten an diesem Tag einen neuen Besitzer bzw. eine neue

Besitzerin finden. Die Einkaufstaschen waren in den Wochen zuvor von den Lernenden mit individuellen Sprüchen bemalt worden. Mit dem Erlös finanzieren die Klassen das Klassenlager, welches im kommenden Mai in Einsiedeln stattfinden wird.

Unsere Reise zum Rütli



Am Donnerstag, 6. September, ging es für die gesamte Primarschule Greppen auf's Rütli. Unserem Gemeinderat ist es ein Anliegen, dass jedes Kind im Laufe seiner Primarschulzeit das Rütli besuchen kann. Deshalb ging unsere alljährliche Herbstwanderung diesmal zu einem historischen Ort.

Um 8.00 Uhr trafen sich alle Schülerinnen und Schüler mit ihren Lehrpersonen auf dem Schulhausplatz. Dort wurden uns die Begleitpersonen (Mitglieder der Bildungskommission und dem Gemeinderat) vorgestellt. Etwa eine halbe Stunde machte jede Klasse ihr eigenes Programm zum Thema Rütli, bevor wir uns dann auf den Weg machten. Wir nahmen den Bus nach Vitznau und fuhren von dort aus die herrliche Fahrt mit einem Dampfschiff bis zum Rütli. Dort angekommen wurde erst einmal ausgiebig Znüni gegessen. Nach dieser Stärkung wurden die Schülerinnen und Schüler in acht Gruppen eingeteilt und starteten mit einem Postenlauf. Bei einigen Posten ging es zum Beispiel um Geschicklichkeit und Gruppenzusammenhalt. Bei anderen Posten, bei denen uns die Sechstklässler/innen Rollenspiele vorführten,

lernten wir viel über die Geschichte vom Rütli. Nach Spiel, Spass und vielen neuen Eindrücken wurde gemeinsam zu Mittag gegessen. Anschliessend spielten die etwa 100 Kinder individuelle Spiele. Etwa um halb zwei machten wir uns mit dem neuen Schiff «Diamant» auf den Rückweg. Das Wetter war uns gnädig und die Sonne be-

gleitete uns den ganzen Tag. Wir können auf einen unvergesslichen Tag zurückblicken und danken unseren Lehrpersonen, die den Tag so wunderbar vorbereitet und durchgeführt haben sowie der sechsten Klasse, die grossartige Rollenspiele eingeübt und präsentiert hat.

Isabelle Seiler



Grepper Ferienpass – Safe the date

Der nächste Grepper Ferienpass liegt zwar noch in weiter Ferne. Trotzdem informieren wir jetzt schon alle Eltern und Kinder, dass dieser vom 5. bis 9. August 2019 stattfinden wird. Der Zirkus Balloni, mit welchem wir dieses Jahr einen unvergesslichen Animationstag erleben durften, hat uns und viele Kinder so sehr beeindruckt, dass wir ihn während einer ganzen Woche zu uns nach Greppen eingeladen haben, um allen interessierten Kindergarten- und Schulkindern die zauberhafte Welt des Zirkus (noch) näher zu bringen. Unter professioneller Anleitung werden die Kids die verschiedenen Zirkusdisziplinen wie Akrobatik, Seiltanz, Fakir, Feuertricks, Clown-Nummern und vieles mehr erlernen und tolle Nummern einstudieren, welche am Ende der Woche natürlich stolz vor einem Publikum präsentiert werden dürfen. Wir freuen uns jetzt schon darauf, gemeinsam eine faszinierende Zirkuswoche mit schönen Momenten, viel Spass und Kreativität erleben zu dürfen. Weitere Infos und Anmeldemöglichkeit folgen demnächst.

OK-Team: Nicole Knüsel, Fabienne Egli



Offenes Weihnachtssingen mit dem Gemischten Chor Greppen

Sonntag 16. Dezember 2018
17.00 Uhr in der Pfarrkirche Greppen

Gemischter Chor Greppen | Jasmine Mathis (Gesang, Querflöte) | Vreni Gehrig (Blockflöte)
Flavio Moresino (Trommel, Geschichte) | Susann Barmet (Leitung und Instrumente)

Der Eintritt ist frei. Texte und Noten zu den Liedern liegen auf.

Anschliessend gibt es Glühwein und Kuchen.



Club Junger Eltern Greppen

Programm Januar – Juni 2019

Januar	Dienstag, 29.01.2019	Spiel- & Chrabelträff mit Kaffee und Brötli – Infos bei Andrea 09.15 Uhr, Gemeinschaftsraum bei der Kirche
Februar	Freitag, 22.02.2019	„Fasnacht“-Kaffeetreff in der Schule ab 09.00 Uhr. Infos folgen.
März	Dienstag, 26.03.2019	Spiel- & Chrabelträff mit Kaffee und Brötli – Infos bei Andrea 09.15 Uhr, Gemeinschaftsraum bei der Kirche
April	Mittwoch, 17.04.2019	Osternäschtl suchen im Bühlwäldli / Ohne Kinderbetreuung Start 14.15 Uhr / Findet bei jedem Wetter statt Anmeldeschluss am 01.04.2019 / CHF 6.- pro Kind Anmeldung und Infos bei Andrea
Mai	Samstag, 11.05.2019	Muttertagsgeschenk basteln / Kinder bis 6 Jahre in Begleitung 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr / Anmeldeschluss am 25.04.2019 bei Megi Kosten und Details zum Anlass folgen noch
Mai	Mittwoch, 08.05.2019 Mittwoch, 15.05.2019 Mittwoch, 22.05.2019	Kids-Compikurs „Einstieg in die PC-Welt“ ca. 7-9 Jahre (max. 6 Kinder) Die Kinder lernen spielerisch den Umgang mit dem PC kennen. Anmeldeschluss am 01.04.2019 bei Meret / Infos folgen 3x 2 Stunden 13:30 Uhr bis 15:30 Uhr Bei 6 Kindern: 140 CHF pro Kind (Miete Notebook falls erforderlich + 30 CHF)
Mai	Mittwoch, 08.05.2019 Mittwoch, 15.05.2019 Mittwoch, 22.05.2019	Kids-Compikurs „Einstieg in die PC-Welt“ ca. 9-12 Jahre (max. 6 Kinder) Einführung in Word und Power Point für die Schulaufgaben. Anmeldeschluss am 01.04.2019 bei Meret / Infos folgen 3x 2 Stunden 16:00 Uhr bis 18:00 Uhr Bei 6 Kindern: 140 CHF pro Kind (Miete Notebook falls erforderlich + 30 CHF)
Mai	Samstag, 18.05.2019 und / oder Samstag, 25.05.2019	SCRATCH 2.0-Compikurs „Programme erstellen“ ca. 10-15 Jahre (max. 7) Anmeldeschluss am 01.04.2019 bei Meret / Infos folgen 1x 7,5 Stunden 08:00 - 12:00 Uhr & 13:00 – 16:30 Uhr Bei 7 Teilnehmern je 130 CHF (Miete Notebook falls erforderlich + 30 CHF)
Juni	Dienstag, 04.06.2019	Spiel- & Chrabelträff mit Kaffee und Brötli – Infos bei Andrea 09.15 Uhr, Gemeinschaftsraum bei der Kirche

Informationen

Die Kinder sind nicht durch den CJE versichert. Unfall- und Haftpflichtversicherung ist Sache der Eltern.
❖ Der Jahresbeitrag beträgt unverändert CHF 10.- und kann über e-banking überwiesen werden. Zukünftig gibt es auch Einzahlungsscheine (bei Zahlung via Post bitte zusätzlich die CHF 2.- Gebühr überweisen).
❖ Die Anlässe werden von Vorstandsmitgliedern fotografiert. Die Bilder werden u.a. in der Grepper Post veröffentlicht und im Vereinskasten unterhalb des Gemeindehauses ausgestellt. Wer dies nicht wünscht, meldet sich bitte schriftlich beim Vorstand.
❖ Der Vorstand behält sich vor, Anlässe mit ungenügenden Teilnehmerzahlen abzusagen.

Kontaktdaten Vorstand CJE

Allgemeine Email: cje@mail.ch (NEU)

Megi Betschart	079 669 54 83	Fasnacht, Basteln zum Muttertag
Meret Wirz	079 291 93 16	Computer-Kurse, Stellv. Fasnacht, Stellv. Osternäschtl
Petra Flüeler	079 827 81 82	Finanzen
Andrea Stocker	079 743 88 49	Osternäschtl / Spiel- & Chrabelträff
Martina Posch	079 377 39 40	Spiel- & Chrabelträff

Der Vorstand **CJE Greppen** freut sich auf viele kleine und grosse Gäste an unseren Anlässen. Für Fragen steht der Vorstand gerne zur Verfügung.

Rückblick auf die Anlässe vom Club Junger Eltern

Spiel- und Krabbelmorgen: Im September trafen sich Mamis mit ihren Kindern bis und mit Spielgruppenalter zu einem gemütlichen Spielmorgen. Die Mamis tauschten sich aus und tranken Kafi, die Kinder spielten mit Legos und Autos, krabbelten und genossen das selbstgemachte Znüni. Da die Nachfrage nach solchen Vormittagen gross ist, wird der Spielmorgen im neuen Halbjahr drei Mal angeboten.

Chestene Chilbi: «Mami lueg, ech han es cools Flugli!», «Mmh, en Spitzbueb!», «Juhui en Spezialpriis! Ech nehme grad s Speli!» So und ähnlich tönte es beim Päcklifischen des Clubs Junger Eltern an der Chestene Chilbi! Dank vieler Sponsoren konnten die Kinder tolle Preise aus ihren gefischten Säcklis nehmen oder gar einen Spezialpreis auswählen. Viele Kinder kamen mehrmals und freuten sich über die verschiedenen Preise!

Geislechlöpfer-Kurs: An vier Abenden im November zeigten Xaver Baggenstos, Armin Stalder und Beat Notz den Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen, wie man mit der richtigen Technik die vorweihnachtlichen Klänge auf die Strasse bringt. Die Fortschritte vom ersten zum letzten Abend waren riesig und die Freude der Teilnehmenden entsprechend gross. Schön, wie plötzlich in den verschiedenen Quartieren am Abend das Geislechlöpfe geübt wird!

Räbeliechtli: Am Mittwoch 7. November versammelten sich viele erwartungsvolle Räbeliechtliträger und grössere Fackelträger mit ihren Eltern beim Schulhaus Greppe. Nach einer kurzen Begrüssung und einem Lied hörten die Kinder die Geschichte der streikenden Sterne. So eingestimmt machte sich die Gruppe auf den Weg, voraus die Fackeln, dann die Kinder mit den kunstvoll geschnitzten Räbeliechtli. Nach dem Umzug genossen alle Teilnehmenden Wienerli mit Brot, Punsch und selbstgemachte Kuchen.

Weihnachtsbasteln mit Megi: Alleine oder in Begleitung traf sich eine Gruppe bastelbegeisterter Kinder im Mehrzweckraum. Es wurde gemalt, getupft, geklebt, verziert mit Farbe, Glitzer und jeder Menge Motivation. Nach dem Zvieri wurden die fertigen Kunstwerke liebevoll eingepackt und stolz nach Hause getragen. Wer sich wohl alles über ein selbstgebasteltes Geschenk vom Weihnachtsbasteln freuen darf!?

Alle diese Anlässe könnten ohne unsere Helferinnen und Helfer nicht stattfinden. Wir bedanken uns herzlich für die vielen Kuchen, die Mithilfe beim Aufstellen,

Abräumen und Vorbereiten, die Durchführung des Geislechlöpfer-Kurses und die vielen gespendeten Preise! Auch weiterhin sind wir auf ihre Mithilfe angewiesen.

Wer sich vorstellen kann, bei einem Anlass mitzuhelfen melde sich bitte unter E-Mail cjegreppen@gmail.com oder bei einem Vorstandsmitglied.



Genossenschaft Dorfladen Greppen



In der Adventszeit vor einem Jahr hofften wir, auf die bevorstehenden Festtage 2018 den neuen «Dorfladen an der Strasse» eröffnen zu können. Daraus wurde bekanntlich leider nichts. Wir bedauern diese Entwicklung sehr und finden es sehr schade, dass diese, für den Dorfladen zukunfts-trächtige Lösung, nicht realisiert werden kann. Wir haben in der Zwischenzeit, zusammen mit dem Gemeinderat, die neue Situation besprochen. Wir sind nach wie vor überzeugt, dass die benötigten, zusätzlichen Einnahmen im Dorfladen unter anderem durch eine Standortverlegung in die Nähe oder an die Kantonsstrasse erreicht werden können. Wir sind im Gespräch mit möglichen Bauherren von solchen zukünftigen Projekten. Kurzfristig versuchen wir, andere Massnahmen umzusetzen, um das Angebot zu verbessern und damit die Attraktivität vom Dorfladen zu steigern. Wir wollen so das Überleben unseres Dorfladens und den Erhalt der Postagentur in naher Zukunft sichern und zu einem späteren Zeitpunkt den Plan für ein neues Ladenlokal umsetzen.

Wein-Degustation

Unsere Wein-Degustation konnten wir am Freitag, 30. November, in der Trotte im «Raum für Generationen», durchführen (www.trotte-greppen.ch). Herzlichen Dank Helen und Markus für die Gastfreundschaft. Ca. 20 verschiedene Weine standen zur Verkostung bereit und alle konnte man an diesem Abend zu Aktionspreisen bestellen. Die zahlreichen Teilnehmer aus nah und fern haben die gemütliche Atmosphäre genossen und konnten sich dank der weihnachtlichen Dekoration auf den ersten Advent einstimmen. Neben dem Probieren der verschiedenen Weine gab es Gelegenheit für interessante und unterhaltsame Gespräche. Ein sehr gelungener Abend, wir freuen uns schon sehr auf den nächsten Anlass.

Weihnachten – Silvester

Gerne empfehlen wir uns für Fondue Chinoise, Fondue Bourguignonne, Filet im Teig, Tischgrill, etc. sowie für feine Torten zu den kommenden Festtagen. Teilen Sie dem Ladenpersonal einfach Ihre Wünsche

mit und wir werden es bei der Metzgerei Heinzer oder Bäckerei Hänggi für Sie bestellen.

Haben Sie gewusst: Wenn jeder Grepper Haushalt pro Woche für ca. 30 Franken im Dorfladen einkaufen würde, wäre das Überleben unseres Dorfladens gesichert. Wir denken, dass es in jedem Haushalt ein paar Produkte für diesen Betrag gäbe, die man regelmässig im Dorfladen einkaufen könnte. Dies wäre doch ein einfach umsetzbarer Vorsatz fürs 2019. Und noch etwas: Ab sofort ist bei uns im Dorfladen die Autobahn-Vignette 2019 erhältlich.

An dieser Stelle bedankt sich der Vorstand der Genossenschaft Dorfladen Greppen und das ganze Dorfladen-Team bei Ihnen für Ihre Unterstützung und Treue im 2018. Mit herzlichen Festtagsgrüssen und den besten Wünschen fürs neue Jahr

Vorstand

Genossenschaft Dorfladen Greppen

Einsendungen an grepper.poscht@greppen.ch

Dorfladen Greppen

Öffnungszeiten an den Feiertagen

Für den Dorfladen geht bald ein ereignisreiches Jahr zu Ende. Gerne informieren wir Sie über die Öffnungszeiten während den bevorstehenden Feiertagen:

Montag, 24. Dezember 2018	7.30 bis 15.00 Uhr durchgehend
Mittwoch, 26. Dezember 2018	ganzer Tag geschlossen
Montag, 31. Dezember 2018	7.30 bis 15.00 Uhr durchgehend
Mittwoch, 2. Januar 2019	ganzer Tag geschlossen



Denken Sie an Ihre Fleischbestellung für die Festtage!

Fondue Chinoise,
Fondue Bourguignonne

oder Tischgrill, oder...



Fleisch von der Metzgerei Heinzer Muotathal

David und Goliath

Wohl die meisten von uns haben in der Schule die Geschichte von David und Goliath kennen gelernt. Ich denke, bei uns allen lag die Sympathie auf der Seite von David, weil dieser kleine mutige Kerl dem grossartig auftretenden Goliath mit Erfolg gegenüber trat.

In unserem Dorf Greppen haben wir auch heute einen kleinen David. Dieser muss sogar gegen mehrere Goliath's kämpfen. Es ist «unser» Dorfladen. Sein Überleben braucht unsere Sympathie. Kaufen wir vermehrt die Güter des täglichen Bedarfs im Dorf ein, damit wenigstens dieser Begegnungsort (mit Post und Bank) erhalten bleibt.

Agnes und Josef Muheim

START ZUR INTERNATIONALEN KARRIERE

ALESSIALAURA.

UNTERSTÜTZE MICH AUF:
funders.ch/alessialaura

MEINE PARTNER:

BESUCHE MICH AUF:

WER AUFHÖRT BESSER ZU WERDEN,
HAT AUFGEHÖRT GUT ZU SEIN!

ale.ssa.laura

Ist Ihr Rücken in Form oder alles ausser Rand und Band?

Training für einen aufrechten Rücken ohne Schmerzen – Cantienica



Müssen Sie vorsichtig sein beim Husten, Niesen oder Lachen? Haben Sie Rückenschmerzen? Spüren Sie Ihren Bauch nach der Geburt Ihres Kindes nicht mehr? Haben Sie seit der Umänderung Gelenkbeschwerden? Haben Sie ein Gefühl von Instabilität beim Laufen? Leiden Sie unter Hämorrhoiden, Organenkinkung oder Schmerzen/Gefühlslosigkeit im Becken?

Meist ist bei diesen Symptomen unsere tiefe Beckenmuskulatur, das Fundament unserer Wirbelsäule ins Wackeln geraten. Und ist die Basis durch Geburten, einen Unfall oder eine Bauchoperation instabil, wackelt unser ganzes Körpergebäude oder wir leiden unter Schmerzen, da der Körper versucht, durch Anspannung der umgebenden Muskulatur, unsere Statik stabil zu halten. Hier biete ich Ihnen das Training für einen aufrechten Rücken ohne Schmerzen – Cantienica in meiner Praxis im blauen Haus an. Ich habe es bei einer Kollegin begonnen, nachdem ich beim Trampolin springen meine Bauchorgane gespürt habe und bergab ständig Harndrang hatte. Und schon nach zwei Wochen Training habe ich den ersten Effekt gespürt – ich konnte mein Becken wieder spüren. Sportunterricht war mir immer ein Graus gewesen. Deshalb war ich erleichtert, dass das Training nichts mit richtig oder falsch oder mit Sport treiben zu tun hat, sondern mit spüren von kleinsten Bewegungen und Impulsen, mit Spass zusammen und mit sich danach wunderbar stabil und ja, königlich aufrecht fühlen. Deshalb habe ich gelernt, diese tolle Methode weiterzugeben. Es ist kein Sport, aber dennoch ziemlich anstrengend. Denn wir trainieren Muskeln und haben Muskelkater, wo wir nicht wussten, dass dort überhaupt Muskeln sind.

Diese Methode «für Körperform und Haltung» ist der Slogan, ist eine sehr effektive Trainingsmethode für die tiefen, die Stabilität unseres Körpers aufbauenden Muskeln. Mit kleinen, sehr gezielten Bewegungen wird der Beckenboden trainiert und die Vernetzung mit der Wirbelsäule, den Hüftgelenken, Füßen, Schultern und dem Kopf angeregt. Denn was nützt ein gutes Fundament, wenn die Verbindung zum Haus nicht stimmt? Sollten Sie neugierig geworden sein, melden Sie sich unter Tel. 041 390 36 41 oder info@familienheilpraktikerin.com. Ein Schnuppertraining

von 3 x 60 Minuten zeigt Ihnen, was Sie für Ihren Rücken, Ihre Aufrichtung und Ihr emotionales Gleichgewicht tun können. Denn sind wir aufrecht, können wir gar nicht trübe denken....

Das Training findet dienstags von 9.00 bis 10.00 Uhr im blauen Haus, Langrieden 1 in Greppen statt. Vor dem Gruppentraining gebe ich für Erst-Trainierende gerne eine kleine Einführung in die Begrifflichkeiten und ins Spüren der Bewegungen. Ich freue mich auf Sie!

Marit Imgrüth-Uhlig



Seit über 15 Jahren – jetzt auch in Greppen

Therapie zur Schmerzfreiheit und Stress-Lösung

nach Unfällen, Schleudertrauma, Stürzen, Knochenbrüchen, Operationen bei Rückenschmerzen, Konzentrationsstörungen, Überlastungs-Symptomen

für Kinder und Erwachsene

Erfahrung mit Frühgeborenen, Schreibabys und Zappelphillip-Kindern und ihren Familien

Traumatherapie nach Unfällen, schweren Geburten, bei Flugangst, Burn-out, Stress-Symptomen • Osteopathie • Ortho-Bionomy • Cranio-Sacral-Therapie
Cantienica Beckenbodentraining • Körperorientierte Traumatherapie (Somatic Experiencing)

Training für einen aufrechten Rücken ohne Schmerzen – Cantienica

stärkt die tiefe Rumpf- und Beckenmuskulatur und den Beckenboden, gibt Halt und Stabilität und richtet auf – begleitende Babys sind willkommen! Jeweils dienstags von 9.00 bis 10.00 in der Naturheilpraxis Langrieden 1, Greppen. Anmeldung ist erforderlich.

Sonder-Aktion: Ein Wohlfühl-Geschenk zu Weihnachten

für Ihre wunderbare Frau, Mutter, Grosi.

Was schenke ich? Was ist sinnvoll? Worüber freut sie sich?

Fragen, die Man(n) sich jedes Jahr wieder stellt.

Wenn Sie Wohlfühlen, Entspannung, Entlastung von Schmerz schenken wollen, biete ich Ihnen dieses Jahr das besondere Weihnachtspaket an:

Mit homöopathischer Osteopathie gegen Rücken- und Kopfschmerzen, für Entspannung und Wohlfühlgefühl mit Kuscheldecke, feinem Tee, 2 Wärmflaschen und endlich nur Zeit für sie.

Am Ende der Stunde erhält die Frau Ihres Herzens noch eine kleine Überraschung. Gutscheine für ein 60-Minuten-Geschenk oder für ein 3-x-60 Minuten-Geschenk. Weitere Informationen finden Sie auf meiner Webseite.

Melden Sie sich unter Tel. 041 390 36 41 oder info@familienheilpraktikerin.com
Webseite www.familienheilpraktikerin.com
Langrieden 1, Greppen