

Backfischfest in Worms

Vom 29. August bis 06. September 2015



Gesundheit & Wellness

Mehr erfahren auf Seite 8-9

Bauen · Wohnen Renovieren

Mehr erfahren auf Seite 12-15

Veranstaltungen

Mehr erfahren auf Seite 16-17

Verlosung

Mehr erfahren auf Seite 18

(red) Am 30. August, 14 Uhr, ist es wieder soweit: 111 Zugnummern ziehen beim Backfischfestumzug mit ihren bunt geschmückten Wagen auf neuer Strecke durch die Wormser Innenstadt und begeistern Jung und Alt. Aber auch die Schaufenster oder Balkone vieler Wormser werden traditionell zum Hingucker, wenn sie mit viel Liebe zum Detail dekoriert werden. Wem für das eine oder andere noch das passende Material fehlt, der kann sich ab kommenden Montag, 17. August, mit Herzen, Netzen und Fahnen eindecken. Diese Produkte gibt es bei der Kultur und Veranstaltungs GmbH (KVG) in der Von-Steuben-Straße 5, gegenüber dem Parkhaus am Bahnhof. Und das Schmücken lohnt sich in jeden Fall, denn die KVG sucht gemeinsam mit Globus Bobenheim-Roxheim, Sponsor des Umzugs, auch dieses Jahr wieder den „schönsten Zugbeitrag“ und die „originellste Fußgruppe“. Den Gewinnern der beiden Kategorien winken Geldpreise und jeweils ein Platz in

der Zugspitze im nächsten Jahr. Alle sonstigen Backfischfestfans können ihre Vorfreude, ebenso ab dem 17. August, mit Merchandising-Artikeln steigern. Bei „Werbe-mittel Worms“ in der Petersstraße 29 sind Turnbeutel, Kappen sowie T-Shirts und natürlich das Backfischfest-Herz zum Anstecken im Verkauf.

Kulinarisches Angebot
Damit sich die Umzugsteilnehmer vor ihrem Auftritt stärken können, bietet das Café Gingko im Aufstellungsbereich in der Von-Steuben-Straße ab 10.30 Uhr Getränke, Fleischkäsebrötchen und Butterbrezeln an. Für das leibliche Wohl der Besucher ist ebenfalls gesorgt: Am Marktplatz schenkt das Weingut Liess-Wenzel edle Tropfen aus und die „Sängerlust Bürstadt“ wartet mit Bier und Würsten auf die hungrigen Schaulustigen. Im Berliner Ring Höhe Maximilianstraße steht Lothar Mitscherling bereit und bietet Brat- und Currywurst sowie Bier und Softdrinks an.

Neue Zeile!

**Weinheim-Lützelsachsen
Moderne Reihenhäuser
mit Dachterrasse**

KfW-70-Ensemblehäuser, 142 m² Wohnfl., 169 m² Grdst., ab 388.900,- € inkl. Keller, Grundstück, Maler, Bodenbeläge, 2 Stellplätze. Provisionsfrei! (NW, V: 75 kWh/(m²a), Kl. C)

Infos: Mittwoch 15 - 19 Uhr und Samstag und Sonntag 13 - 17 Uhr im Beratungsbüro Johannisbeerweg 14 (direkt im Baugebiet Lützelsachsener Ebene)

Tel. 0171 2679863 • www.rosenhof-immobilien.de

September 2015

Aus der Region.....	2-4
VRNnextbike läuft rund.....	2
Rätsel.....	5
Gastro.....	6-7
Gesundheit & Wellness.....	8-9
Odenwald/Bergstraße.....	10-11
Bauen Wohnen & Renovieren.....	12-15
Veranstaltungen.....	16-17
Verlosungen.....	21-22
Impressum.....	3

www.metropoljournal.com

Rund um die Uhr brandaktuell
Lokales & Regionales Immer **Kostenlos!**
Lokal profitieren - regional informieren

F1, 4a
Mannheim - Breite Straße

Die Adresse für meisterhaftes Kochen und stilvollen Genuß.

IPFEIFER ABWASSER-KANAL

Wir machen Ihr Rohr frei!

24H-SOFORT-HILFE

- Kanalsanierung
- Kanalreparaturen
- Kanal-TV
- Kanalreinigung
- Rohrreinigung
- Dichtungsprüfung mit Protokoll

0 62 03 / 95 44 55

Pfeifer Abwasser-Kanal GmbH
Robert-Bosch-Str. 4 • 69198 Schriesheim
Internet: www.pfeifer-abwasser-kanal.de

VRNnextbike läuft rund

VRN zieht positive Bilanz



Foto: Lothar Binder

(red) Seit dem Start des Fahrradvermietsystems VRNnextbike im Verkehrsverbund Rhein-Neckar (VRN) zieht der VRN eine positive Bilanz. Rund vier Monate nach dem Start in Mannheim, Heidelberg und Lud-

wigshafen Ende März sowie in Speyer im Mai 2015 sind 5.600 Kunden bei VRNnextbike angemeldet und mehr als 19.000 Ausleihen zu verzeichnen. Das Fahrradvermietsystem VRNnextbike verfügt über mehr als 60 Statio-

nen mit über 500 Fahrrädern in vier Städten: In Mannheim sind bis zum Spätsommer 27 Stationen, in Heidelberg 21, in Ludwigshafen 6 und in Speyer 8 Stationen aktiv. Die Mietfahrradstationen befinden sich überwiegend an stark frequentierten städtischen Verkehrsknotenpunkten in unmittelbarer Nähe von Haltestellen des ÖPNV, um die Verknüpfung von Bus und Bahn mit dem Fahrrad zu erleichtern. Die Räder können ganzjährig, 24 Stunden an 7 Tagen der Woche auch städteübergreifend an einer der Stationen ausgeliehen sowie an einer anderen abgegeben werden.

Gutes Rad ist nicht teuer

Im Normaltarif kostet das Mietfahrrad pro angefangene halbe Stunde 1,00 Euro, pro Tag (24 Stunden) höchstens 9 Euro. Im RadCard-Tarif zahlt man eine Grundgebühr von

48 Euro im Jahr. Dafür sind bei jeder Fahrt die ersten 30 Minuten frei, jede weitere halbe Stunde kostet 1 Euro, maximal 9 Euro pro Tag. Für VRN-Zeitkarteninhaber und CarSharing-Kunden bei stadtmobil Rhein-Neckar gibt es einen noch günstigeren Sondertarif.

Für sie kostet die RadCard nur 29 Euro im Jahr, bei jeder Fahrt sind die ersten 30 Minuten kostenlos. Jede weitere halbe Stunde kostet 0,50 Euro, der Höchstbetrag pro Tag beträgt 5 Euro.

Registrieren und Buchen

Je nach Vorliebe und Möglichkeiten können Nutzer zwischen unterschiedlichen Zugangsmöglichkeiten zum Mietfahrrad wählen. Jeder Nutzer muss sich einmalig registrieren: auf der Website unter www.vrnnextbike.de

de, am Stationsterminal, per App oder mit Unterstützung durch den Kundenservice per Hotlineanruf unter 030 69205046. Die Ausleihe ist voll automatisiert und rund um die Uhr per App, Hotlineanruf oder direkt am Stationsterminal möglich.

Weitere Informationen unter www.vrnnextbike.de



Auf dem Luisenring

Letzte Arbeiten an der Grundwasserwanne

(red) Nachdem im vergangenen Jahr die Linksabbiegespur der Kurt-Schumacher-Brücke vom Luisenring nach C8 aufgrund des mangelhaften Gesamtzustandes grunderneuert wurde, stand nun die rechte Fahrspur und somit die letzten Arbeiten an der sogenannten Grundwasserwanne auf dem Luisenring an. Im dritten und nun letzten Bauabschnitt werden die Arbeiten mit Verkehrsbeeinträchtigungen von Dienstag, 25. August, bis Ende Oktober durchgeführt.

In den ersten beiden Bauabschnitten wurde der Belag der linken Seite der

Grundwasserwanne inklusive der Abdichtungen erneuert. Weiterhin wurden die alten Schrammborde entfernt und durch neue, dauerhafte Schrammborde aus Stahlbeton ersetzt. Durch zusätzliche Asphaltarbeiten vor und hinter dem Bauwerk hat sich der Bauablauf verlängert.

Damit die Arbeiten abgeschlossen werden können, wird im dritten Bauabschnitt, im Zeitraum von Dienstag, 25. August, bis Ende Oktober, die rechte Fahrspur gesperrt. Der Verkehr wird über die linke Fahrspur geleitet. Die Grunderneuerung

der Grundwasserwanne des Kurt-Schumacher-Brückenkopfes auf dem Luisenring beinhaltet die komplette Erneuerung der Fahrbahndecke und der Fahrbahn-Abdichtung. Weiterhin werden die alten Schrammborde in diesem Bereich entfernt und durch neue, dauerhafte Schrammborde aus Stahlbeton ersetzt. Die rund 300 Meter lange Baustelle beginnt auf dem Luisenring Höhe Akademiestraße und endet vor der Auffahrt auf den Parking.



Plan: ©Stadt Mannheim

Juwi nutzt mit Kapitalerhöhung

Wachstumschancen im Bereich der erneuerbaren Energien



Foto: MVV

(red) Juwi zählt zu den führenden Spezialisten für erneuerbare Energien mit starker regionaler Präsenz und bietet die komplette Projektentwicklung sowie weitere Dienstleistungen rund um

den Bau und die Betriebsführung erneuerbarer Energieanlagen an. Zu den Geschäftsfeldern der Juwi-Gruppe zählen vor allem Projekte mit Wind- und Solarenergie. Gegründet wurde

Juwi 1996 in Rheinland-Pfalz und hat heute seinen Firmensitz in Würzburg bei Mainz. Seit Ende 2014 ist zudem die Mannheimer MVV Energie AG Partner und Miteigentümer der Juwi-Gruppe. Die Juwi-Gruppe beschäftigt weltweit rund 1.000 Mitarbeiter und ist auf allen Kontinenten mit Projekten und Niederlassungen präsent. Unser Antrieb: Mit Leidenschaft erneuerbare Energien wirtschaftlich und zuverlässig gemeinsam durchsetzen. Bislang hat Juwi im Windbereich rund 840 Windenergie-Anlagen mit einer Leistung von knapp 1.800 Megawatt an über 100 Standorten realisiert; im Solarsegment sind es mehr als 1.500 PV-Anlagen mit einer Gesamtleistung von rund 1.400 Megawatt. Diese Energieanlagen erzeugen zusammen pro Jahr rund sechs Milliarden Kilowattstunden Strom; das

entspricht in Deutschland dem Jahresbedarf von mehr als 1,5 Millionen Haushalten. Für die Realisierung der Energieprojekte hat Juwi in den vergangenen 18 Jahren insgesamt ein Investitionsvolumen von über sechs Milliarden Euro initiiert.

MVV Energie im Portrait

Die börsennotierte MVV Energie AG gehört zu den führenden Energieunternehmen in Deutschland. Die Unternehmensgruppe mit Hauptsitz in Mannheim setzt auf nachhaltiges Wachstum im Bereich der erneuerbaren Energien, auf die Stärkung der Energieeffizienz und der Kraft-Wärme-Kopplung sowie auf intelligente, leistungsfähige Netze, professionelle, zukunftsorientierte Produkte und Dienstleistungen und innovative Geschäftsmodelle. Dabei stellen wir die

Bedürfnisse und Erwartungen unserer Kunden in den Mittelpunkt unseres Handelns. So schaffen wir die Grundlage, als Zukunftsversorger unsere Vorreiterrolle beim Umbau des Energiesystems auch in Zukunft wahrzunehmen. Mit rund 5.200 Beschäftigten erwirtschafteten wir im letzten Geschäftsjahr 2013/14 einen Umsatz von 3,7 Mrd. Euro.

MetropolJournal
Anzeigen-Annahme
06 21-
72 73 94 90
redaktion@metropoljournal.com

Spannende Berufe live vor Ort erleben

10. Nacht der Ausbildung in Mannheim am 25. September



Foto: MVV

(red) Kontakte knüpfen, interessante Berufe kennenlernen und zahlreiche Arbeitsprozesse „live“ erleben – bei der zehnten Nacht der Ausbildung am Freitag, 25. September 2015, von

17 bis 23 Uhr, finden Jugendliche vielfältige Angebote für eine spannende berufliche Perspektive. Bei der Großveranstaltung, die auch in diesem Jahr wieder unter der Schirmherrschaft

von Mannheims Oberbürgermeister Dr. Peter Kurz steht, üben elf in der Metropolregion Rhein-Neckar bekannte Unternehmen und Organisationen in Sachen Ausbildung erneut

den gemeinsamen Schulterschluss: Alstom, EvoBus, Friatec, Grosskraftwerk Mannheim, John Deere, Mercedes Benz, MVV Energie, Roche, SCA, Stadt Mannheim und Unilever. Shuttlebusse verbinden die Unternehmen auf drei Routen.

Um Jugendlichen die Berufswahl zu erleichtern, bietet Mannheims zehnte Nacht der Ausbildung Jugendlichen, deren Eltern sowie Freunden auch in diesem Jahr wieder einen Blick hinter die Kulissen der beteiligten Unternehmen. Insgesamt werden über 40 verschiedene Ausbildungsberufe sowie Studiengänge an der Dualen Hochschule Baden-Württemberg vorgestellt.

Von 14.00 bis 17.00 Uhr informiert darüber hinaus das Berufsinformationszentrum (BIZ) Mannheim im Quadrat M3a über zahlreiche Ausbildungsberufe. Hier erhalten Jugend-

liche außerdem Tipps zur richtigen Vorbereitung auf Vorstellungsgespräche. Sie können dort auch mit Unterstützung der Profis ihre Bewerbungsunterlagen inklusive Bewerbungsfotos erstellen. Die Berufs- und Studienberater der Agentur für Arbeit Mannheim sind in diesem Jahr darüber hinaus bei den Unternehmen Grosskraftwerk Mannheim, MVV Energie und SCA ab 17.00 Uhr vor Ort und beantworten alle Fragen rund um Ausbildung und Studium.

In der Ladenpassage im Untergeschoss des Mannheimer Hauptbahnhofs bietet die Industrie- und Handelskammer Rhein-Neckar von 14.00 bis 17.00 Uhr ein IHK-Ausbildungs-Speed-Dating an. Jugendliche auf der Suche nach einem Ausbildungsplatz für dieses Jahr, sind hier genau richtig. Sie können mit Vertretern von Ausbildungsbetrieben sprechen und mit etwas Glück ihren Traumberuf finden.



Auf dem Luisenring

Letzte Arbeiten an der Grundwasserwanne

(red) Ein Wochenende in Belgien, eine Woche auf einem Bauernhof in Österreich oder gleich für einen ganzen Monat quer durch Skandinavien: Sommerzeit ist Ferienzeit. Die stadtmobil-Kunden reisen mit ihrem CarSharing-Auto – jedenfalls dort, wo man mit Bahn und Bus nicht weiter kommt. „Unsere Fahrzeuge sind in den Sommermonaten häufig auf Urlaubsfahrten unterwegs. Da ist innerhalb Europas alles dabei: England, Dänemark, Italien oder Österreich und die Schweiz“, sagt Miriam Caroli, Sprecherin von stadtmobil Rhein-Neckar. Das Buchungs- und Preismodell sieht vor, dass auch längere Fahrten mit den stadtmobil-Autos möglich und bezahlbar sind. „Unsere Kunden fahren insgesamt wenig Auto. Bei einer Fahrleistung von unter 10.000 Kilometern im Jahr ist CarSharing deutlich günstiger als das eigene Fahrzeug, selbst wenn eine lange Urlaubsfahrt dazu kommt“, so Miriam Caroli weiter. Mit stadtmobil CarSharing sind alle Fahrten möglich – die kurze Stadtfahrt mit dem flexiblen JoeCar genauso wie der vierwöchige Trip durch Norwegen. Der besondere Charme am CarSharing ist darüber hinaus, dass die Kunden für jede Fahrt das passende Fahrzeugmodell in der richtigen Größe wählen können: In den Urlaub geht es mit einem großen Auto, während für die alltäglichen Fahrten in der Stadt ein kleines Fahrzeug ausreicht. stadtmobil CarSharing stellt derzeit in der Rhein-Neckar-Region in 20 Städten rund 430 Autos von kleinen Stadt-

flitzer bis zum Transporter zur Verfügung. Für alle, die CarSharing testen wollen, beginnen in zwei Wochen die so genannten „Schnupperwochen“ bei stadtmobil: Vom 1. September bis zum 23. Dezember können Interessierte sich zu den vier Testwochen anmelden und im Classic- oder VRN-Tarif CarSharing unverbindlich und ohne Grundbeitrag ausprobieren.

Info CarSharing
CarSharing ist die Alternative zum eigenen Auto und lohnt sich für alle, die weniger als 10.000 Kilometer im Jahr fahren. Dabei müssen Sie als Nutzer nicht auf Komfort verzichten – ganz im Gegenteil: Im Vergleich zu Autobesitzern haben CarSharing-Nutzer mehr Zeit und weniger Ärger. Sie kümmern sich weder um die Kfz-Versicherung noch um Werkstattbesuche oder TÜV – alle alltäglichen Zeittreiber wie regelmäßige Pflege und Wartung erledigt stadtmobil. Ein weiterer Vorteil: Den Nutzern steht nicht nur ein einziges Fahrzeug, sondern ein ganzer Fuhrpark zur Verfügung. Vom Mini bis hin zum Transporter bietet stadtmobil seinen Kunden für jede Situation das passende Auto an. Auch Stadtentwicklung und Umwelt profitieren von CarSharing: Laut Studien ersetzt ein CarSharing-Auto sieben bis neun private PKW. Damit erspart stadtmobil den Gemeinden der Metropolregion Rhein-Neckar mittlerweile rund 3.200 parkende Autos – die entsprechenden Flächen können auf andere Art genutzt werden. Die CarSharing-Nutzer sparen also Geld, Zeit und schaffen Freiflächen. Aber

sie reduzieren auch Lärm, Gestank und klimaschädliche Abgase. Car-Sharer fahren vergleichsweise wenig mit dem Auto, sie sind öfter mit Bussen und Bahnen, mit dem Rad oder zu Fuß unterwegs.

Info Stadtmobil Rhein-Neckar AG
stadtmobil Rhein-Neckar ist der regionale CarSharing-Anbieter in der Rhein-Neckar-Region und bietet in 20 Kommunen seinen über 6.500 Kunden rund 430 Autos an. Die Fahrzeuge stehen dezentral an rund 180 CarSharing-Stationen. Mehr als 110 Stationen befinden sich allein in verschiedenen Stadtteilen von Heidelberg und Mannheim. Die Fahrzeugflotte von stadtmobil umfasst Fahrzeuge von der Miniklasse über Kleinwagen und Kombis bis zum 9-Sitzer-Bus und zum Transporter. Das Durchschnittsalter der Fahrzeuge liegt unter zwei Jahren, der CO2-Ausstoß der Flotte etwa 28 Prozent unter dem bundesdeutschen Durchschnitt. Im Jahr 2015 wurde stadtmobil Rhein-Neckar von der Stiftung Warentest erneut als „GUT“ getestet. Focus Money hat stadtmobil in einem Test von elf CarSharing-Anbietern zum Testsieger gekürt (2013). Focus Money bescheinigt stadtmobil CarSharing als Endbewertung „das insgesamt beste Preis-Leistungs-Verhältnis“. stadtmobil-Kunden haben deutschlandweit Zugriff auf rund 4.000 Fahrzeuge bei stadtmobil und Partnern. Mehr als 40 Fahrzeugtypen stehen in 180 Städten an 1.600 Stationen für die Kunden bereit.

STEFAN KARB AVI GMBH

BGV Servicebüro
Taubenstr. 1 - 68307 Mannheim Sandhofen
Telefon: 0621 789 79 000



Der Partner zur Erreichung Ihrer Ziele u. Wünsche.
Wenn es gerne etwas „mehr“ sein soll.
-Mehr Service -Mehr Vertrauen
-Mehr Rente -Mehr Mensch
Mit weniger sollte sich niemand zufrieden geben.



Impressum

METROPOLJOURNAL Rhein-Neckar

Poststraße 21, 68309 Mannheim
Telefon 0621 / 72 73 94 90
Fax 0621 / 72 73 94 97
redaktion@metropoljournal.com
www.metropoljournal.com

Redaktionsleitung: Lothar Binder (lb)
Auftragsmanagement: Dennis Wach (dw)
Layout/Grafik: Frank Windhager (fw)
Medienberatung: Nicole Meister (nm)
Medienberatung: Gustav Beck (gb)
Sportredaktion: Jürgen Habich (jh)

Druck

Oggersheimer Druckzentrum
67071 Ludwigshafen

Verlag, Anzeigen-Vertrieb

bp business partner
Unternehmensberatung UG
Poststraße 21, 68309 Mannheim
Telefon 0621 / 72 73 94 90
Fax 0621 / 72 73 94 97
info@bp-medien.com

Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos sowie für die Richtigkeit telefonisch aufgebener Anzeigen oder Änderungen übernimmt der Verlag keine Gewähr.

Anzeigen bedürfen der Schriftform. Die Redaktion behält es sich vor Leserbriefe zu kürzen. ©2015 für Texte bei der Redaktion, Urheber, für Anzeigen beim Verlag. Nachdruck, Vervielfältigung und elektronische Speicherung nur mit schriftlicher Genehmigung.

Guido Wolf MdL „tourt durch´s Ländle“

Picknick im Stempelpark



Foto: Lothar Binder

(rbw) Am 15. August 2015 stellte sich der CDU Politiker von 09.30 bis 11.00 Uhr im Käfertaler Stempelpark bei einem Picknick, zu dem die ört-

liche CDU eingeladen hatte, vor. Begleitet von 15 jungen Mitgliedern der Jungen Union, machte sich der CDU - Spitzenkandidat am Tag 7 seiner

Sommertour vor Ort ein Bild über die Nöte und Wünsche der Bürger in dem Mannheimer Stadtteil. Großes Lob bekennt der Politiker vorab der

Mannheimer CDU für den fairen und engagiert geführten OB-Wahlkampf. Dann ging's in medias res. Chris Rihm, Sprecher des Bezirksbeirates Käfertal schildert die ganzen Herausforderungen, die im Stadtteil angegriffen werden müssen. Themen wie Konversion Benjamin Franklin und Spinelli, der unwürdige, 'fast schon erbärmliche' Zustand des Ortszentrums aber auch die Problematik der Flüchtlingsfrage, "es leben immerhin bis zu 1300 Flüchtlinge aus Kriegsgebieten in Benjamin Franklin" so Rihm, kamen zur Sprache. Steffen Ratzel thematisiert die Sicherheit und den Kommunalen Ordnungsdienst der Stadt sowie den Bahnärm entlang der Riedbahn. Um den wachsenden Verkehr zwischen Mannheim und Ludwigshafen in den Griff zu bekommen, fordert Konrad Schlichter eine dritte Rheinbrücke. „Ich habe einen imaginären Rucksack auf dem Buckel“ so Wolf. „Ich höre mir alles an und nehme Ideen mit“. Er möchte nicht als Außenstehender wie ein Besserwisser hier stehen, deshalb wird er sich über die Entwicklung der Stadt nicht äußern. Zu dem Flücht-

lingsstrom hat er seine ganz bestimmte Meinung. „Alle, die Anrecht auf Asyl haben, müssen umgehend gefördert werden, die anderen müssen umgehend wieder abgeschoben werden“ so Wolf, allerdings möchte er diese Thematik aus dem Wahlkampf heraushalten, ohne diese zu tabuisieren. Trotz aller Ernsthaftigkeit der Thematik zeigte Wolf auch seine humorvolle Seite. Winfried Hermann, Grünen-Verkehrsminister, konstatierte einmal, 'wie wichtig es wäre, den Radverkehr in den Güterverkehr im Lande mit einzubeziehen'. „Ich weiß nicht, was der für Satteltaschen hat“ so Wolf. Das Gelächter war auf seiner Seite. Bei seiner Tour absolviert Guido Wolf gesamt 80 Termine in 12 Tagen.

Noch mehr Flair in der Stadt

„Weinheimer Herbst“ am 12. und 13. September



Foto: stw

Weinheim. (red) „Wer hier anreist, um durch die Stadt zu bummeln, wird Souvenirs und Mitbringsel nicht online ordern, sondern vor Ort kaufen.“ So stand es Anfang des Jahres im Magazin „Wirtschaftswoche“. Die Redaktion betrieb sich die Studie eines renommierten Wormser Wirtschaftsforschungsinstituts, das der Weinheimer Innenstadt als Ort des gepflegten Shoppings Bestnoten gab. Am Wochenende 12. und 13. September dürften die Wirtschafts-

forscher wieder einmal Bestätigung finden: Der traditionelle „Weinheimer Herbst“ steht bevor, das wohl wichtigste Weinheimer Shopping-Event des Jahres. Diesmal ist der „Weinheimer Herbst“ noch kompletter mit seinem verkaufsoffenen Sonntag am 13. September von 13 Uhr bis 18 Uhr und seinem südfranzösischen Provence-Markt an beiden Tagen (Samstag, 12. September, von 10 Uhr bis 16 Uhr und am Sonntag von 11 Uhr bis 18 Uhr). Denn

am Samstag weihen Stadt, Stadt- und Tourismusmarketing und die „Weinheim Galerie“ mit einem Familienfest von 12 Uhr bis 22 Uhr den neu gestalteten Dürreplatz ein, der ein neues Entrée für die Fußgängerzone bietet. Mit Kinderprogramm, einem Schülerband-Festival am Nachmittag und der französischen Chanson-Formation „Moi es les autres“ am Abend – passend zum Provence-Markt und seinem mediterranen Flair, natürlich mit Bewirtung.

Dazu wandert die Stadtwerke-Bühne auf den neuen Platz, die am Sonntag dann den DiesbachMedien für deren Show-Programm zur Verfügung steht. Aus Mannheim mit dem OEG-Salonwagen Insgesamt sind die Weinheimer Herbst-Veranstalter des Vereins „Lebendiges Weinheim“ und des Stadt- und Tourismusmarketing mit der Beteiligung der Weinheimer Einzelhändler und deren kreativen Ideen sehr zufrieden. Die Festmeile der Aktionen und Angebote reicht vom Marktplatz auf der Hauptstraße (mit allen Plätzen und Passagen) über die Bahnhofstraße hinaus bis in die Mittlere Hauptstraße sowie die Bahnhofstraße hinab in Richtung Bahnhof. A propos Bahnhof. Am selben Wochenende feiert das Verkehrsunternehmen rnv in Mannheim ein Jubiläum: „100 Jahre OEG“. Und da diese Linie – auch historisch – sehr konkret mit Weinheim und der Bergstraße etwas zu tun hat, lässt die rnv an diesem Tag zwischen ihrem Betriebshof in Käfertal und Weinheim den historischen Salonwagen im Stundentakt pendeln, die Fahrten sind kostenlos und führen über die Haltestelle Luisenstraße direkt zum Weinheimer Herbst. Stilvoller kann man in Weinheim kaum ankommen. Die rnv selbst beteiligt sich mit einem Info-Stand und einem Gewinnspiel, ebenso übrigens wie die 2014 neu gegründete Weinheimer Ortsgruppe des Allgemeinen Deutschen Fahrradclubs (ADFC), beide „Mobilitäts-Infos“ gibt es in der

Mittleren Hauptstraße. Die Radler stellen die neuesten Fahrradhelme zum Aus- und Anprobieren vor. Außerdem sind ungewöhnliche und skurrile Fahrräder zu sehen, die gerne auch ausprobiert werden dürfen. Rund 100 Ladengeschäfte (inklusive der „Weinheim Galerie“, aber auch des HIT-Marktes, des OBI-Baumarktes und des HELA-Profi-Zentrums sowie des Möbelhauses „micasa“ im Birkenauer Tal) haben am Sonntag des „Weinheimer Herbstes“ geöffnet und locken teilweise mit besonders originellen Aktionen. Die Modegeschäfte nutzen die Gunst der Stunde, die neue Herbst- und Winterkollektion vorzustellen, „Kids at Sue“ in der Mittleren Hauptstraße bietet Kinderschminken und Kasperle-Theater an. In der Mitte der Bahnhofstraße wird wieder das große Trampolin aufgebaut sein. Die Stadt selbst hat das Museum am Amtshausplatz geöffnet, um 15 Uhr und um 16 Uhr werden Führungen durch die aktuelle Ausstellung „Blickfang Roter Turm“ angeboten. Ebenso die Stadtbibliothek in der Luisenstraße, in der es bei Kaffee und Kuchen einen Bücherflohmarkt geben wird. In der Stadt sind an diesem Sonntag beim „Tag des offenen Denkmals“ auch wichtige historische Gebäude zur Besichtigung geöffnet. Weitere Infos und genaues Programm auf www.weinheim.de

SO STEHEN IHRE STERNE



WIDDER

21.3.-20.4.

Widder sind nun voller Lebensfreude und das macht sich vor allem bei Singles bemerkbar: Neue Bekanntschaften in Hülle und Fülle!



STIER

21.4.-21.5.

Im Job kann es zu Differenzen mit Kollegen kommen, geben Sie dabei nicht sofort klein bei – vertreten Sie Ihre Meinung!



ZWILLINGE

22.5.-21.6.

Geben Sie nun besonders acht, dass Sie sich von vermeintlichen Freunden nicht für deren Zwecke ausnutzen lassen!



KREBS

22.6.-22.7.

Der Kontostand hat sich zwar wieder erholt, dennoch ist Vorsicht geboten – halten Sie sich beim Shopping zurück!



LÖWE

23.7.-23.8.

Passen Sie auf, dass Sie andere durch unbedachte Äußerungen nicht verletzen – manchmal hält man besser den Mund!



JUNGFRAU

24.8.-23.9.

Wenn Freunde Ihre Hilfe benötigen, sollten Sie sich dafür Zeit nehmen, schließlich hat man auch Ihnen oft genug geholfen.



WAAGE

24.9.-23.10.

Verstecken Sie sich nicht hinter den Entscheidungen anderer – stehen Sie zu Ihrer eigenen Meinung, so kommen Sie weiter!



SKORPION

24.10.-22.11.

Gut möglich, dass Sie nun die ein oder andere Überstunde schieben müssen, aber der Erfolg kann sich dann sehen lassen.



SCHÜTZE

23.11.-21.12.

Schieben Sie am besten gleich am frühen Morgen eine Sporteinheit ein, dann kommen Sie voller Energie durch den Tag.



STEINBOCK

22.12.-20.1.

Sehen Sie zu, dass Sie abends mal wieder ein bisschen mehr unter Leute kommen, das trägt zum Wohlbefinden bei.



WASSERMANN

21.1.-19.2.

In der Freizeit sollten Sie sich nun nicht allzu viel vornehmen, das würde sonst schnell in Freizeitstress ausarten.



FISCHE

20.2.-20.3.

Setzen Sie jetzt vermehrt auf fettarme Speisen wie Geflügel und gedünstetes Gemüse – der Magen wird es Ihnen danken!

Beruf im Gesundheitswesen	musikalisch: beseelt, belebt	Bilder-geschichte			Kanton der Schweiz		englisch: eins	türk. Großgrundherr		ital. Rechtsgelehrter † 1220		Zahlwort		Wurzelstock	Wagenkolonne					
				3				gekünstelt, affektiert						7						
eine Kleiderlänge		Musik abmischen						sehr genauer Zeitmesser		4										
					<div style="text-align: center;"> <p>Wir bringen Sie in den Urlaub!</p> <p>Auf dem Sand 45 68309 Mannheim</p> <p>Telefon: 0621-7287920 www.reisen-mannheim.de</p> <p>Reisebüro sonnenklar.TV</p> </div>							niemals								
ehem. Nachrichtenbüro i. Moskau		Element antiker Tempel														blindwütiges Töten	Trend			
Handlung																magische Silbe der Brahmanen			frühere soziale Gruppe	
8																Nachtlager		Jugendlicher (Kw.)		
unerzogenes Kind	Fremdwortteil: entsprechend		6									5								
quälender Nachtgeist					russ. Herrschertitel			unbekanntes Flugobjekt	demoskop. Institut (Abk.)			schwäbischer Höhenzug	Luftwiderstandsbeiwert	Abk.: Eintrittsalter						
französischer unbest. Artikel		Währung Europas						Rennschlitten				äußerlich verletzt	1							

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

Die Auflösungen finden Sie in der nächsten Ausgabe. Alle Rechte vorbehalten.

■	■	■	■	F	P	■	V	■	■	E	■	■	■	■	S
E	I	F	F	E	L	■	O	B	S	T	E	R	N	T	E
■	L	A	S	S	O	■	M	O	S	C	H	E	E	■	H
B	O	X	■	■	■	■	■	■	■	■	T	A	T	■	■
■	N	■	M	■	■	■	■	■	■	■	■	T	R	E	■
■	A	S	A	■	■	■	■	■	■	■	B	O	A	S	■
■	V	X	■	■	■	■	■	■	■	■	■	G	T	■	■
D	R	E	I	■	■	■	■	■	■	■	■	S	O	S	■
■	A	R	M	■	■	■	■	■	■	■	■	■	I	N	■
■	S	I	E	■	T	■	U	■	■	G	■	■	N	■	O
B	U	G	■	M	E	T	T	■	A	C	H	T	E	N	■
■	R	E	■	B	E	H	E	L	F	S	W	E	I	S	E

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

Auflösung August 2015

GESANGBUCH
Auflösung August 2015

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

Rezept des Monats

Semmelknödel mit Pfifferling - Rahmsauce

Zutaten für 6 Portionen:

500 g	Pfifferlinge	350 g	Semmel(n), fein geschnittene (Semmelknödelbrot, fertig gekauft)
1/2	Zwiebel(n)		Ei(er)
	Fett		Eigelb
1 EL	Mehl	2	Butter
250 ml	Brühe, kalte	2	Petersilie
1 Becher	Sahne	1/2	Milch, warme
1 TL	Petersilie, frische		
1	Eigelb	etwas	
	Pfeffer		
	Salz		
	Muskat		

Zunächst Semmelknödel vorbereiten. Dazu das Semmelknödelbrot (die fein geschnittenen Semmeln) mit warmer Milch übergießen und 10 Min. zugedeckt ziehen lassen. Zwiebel schälen. Die Hälfte davon würfeln und in zerlassener Butter anschwitzen. Nun die Zwiebelwürfel, Eier, Petersilie, Salz und Pfeffer zu der Semmelknödelmasse geben und gut durchkneten (ich empfehle aber, nicht zu feste zu kneten, da die Masse sonst „bazig“ wird). Zu Knödeln formen und in kochendes Salzwasser geben. 15 Min. kochen lassen. Für die Rahmschwammerl zuerst die Pfifferlinge putzen. Dann gut anbraten und anschließend aus der Pfanne nehmen. Dann die zweite Zwiebelhälfte würfeln und anbraten. Mit dem Mehl bestäuben und die kalte Brühe dazugeben. Zu einer Soße binden. Nun etwas von der Sahne, die Pfifferlinge, Petersilie und die Gewürze hinein geben und alles leicht köcheln lassen. Kurz vor dem Servieren noch die restliche Sahne mit dem Eigelb verquirlen und zum Binden in die Sauce geben. Noch einmal leicht aufkochen.

Arbeitszeit: ca. 30 Min.
Schwierigkeitsgrad: normal



Viel Spaß beim ausprobieren und guten Appetit!

Premiere am Erlebnistag

Neues Pächterpaar übernimmt die Winzergaststätte in Königsbach



Foto: red

(red) Neustadt-Königsbach – Am 30. August veranstaltet das Weinland Königsbach einen speziellen Weinausschank im Rahmen des Raderlebnistages Deutsche Weinstraße. Von 10 bis 18 Uhr gibt es direkt an der Weinstraße kühle Weine, Sekte und natürlich erfrischende Rieslingschorle vom Weinland Königsbach. Die neuen Pächter der Winzergaststätte bieten passend dazu leckere Speisen wie zum Beispiel Saumagen-Rucola-Burger oder Tomaten-Mozzarella-Baguette an. Auch Winzersteak und Bratwurst fehlen natürlich nicht im Angebot.

Der Ausschank zum Erlebnistag am letzten Sonntag im August ist die erste Veranstaltung von Maikel Wick und Christina Schollenberger-Diehl an ihrer neuen Wirkungsstätte. Ab Sep-

tember übernehmen die beiden erfahrenen Gastronomieprofis die Verantwortung in der Winzergaststätte. Wick war zuvor als Koch im Restaurant Gut Stubb in Meckenheim tätig und auch Schollenberger-Diehl bringt viel Erfahrung aus der Pfälzer Gastronomie mit. Gemeinsam wollen sie die Winzerstube mit ihrem herrlichen Ausblick über die Pfalz mit neuem Leben füllen.

„Unser Angebot lässt sich kurz mit pfälzisch, regional und saisonal zusammenfassen“, erklärt Schollenberger-Diehl. „Die Aufgaben sind klar verteilt – mein Cousin Maikel ist verantwortlich fürs Kochen, ich kümmere mich um Service und Verwaltung.“ Größere bauliche Veränderungen hat das neue Pächterpaar in Königsbach nicht vorgenommen, nur die große Eistheke

des Vorgängers wurde entfernt. „So können wir den Raum besser für Veranstaltungen nutzen. Wir haben beispielsweise schon jetzt eine Anfrage der Königsbacher Faßnachter“, berichtet Schollenberger-Diehl. Beide freuen sich auf ihre neue Aufgabe und hoffen, dass die Gäste genauso neugierig auf sie sind, wie umgekehrt

Mitten im Grünen „Zum Aubuckel“

Das Sommerfest im Gasthaus „Zum Aubuckel“ war ein voller Erfolg



Foto: Lotbar Binder

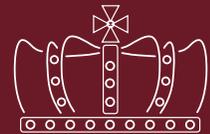
(rbw) Rolf Koller, vielen vom Campingplatz Neuostheim bekannt unter seinem Spitznamen 'Addl' hat, wie schon berichtet, zusammen mit seiner

Frau Sophie das Gasthaus seit Mitte Mai übernommen. Mitten in den Gärten der Au, umgeben von einem großen Biergarten, erwartet den Gast

gutbürgerliche deutsche Küche, die auch mit saisonalen Gerichten für Abwechslung sorgt. Das Sommerfest am 15. und 16. August sorgte für gute Laune und super Stimmung, nicht zuletzt durch Rythm 'n Blues der Mannheimer Band 'Mannes und die Kellergeister', die mit ihrer fetzigen Livemusik für die musikalische Untermauerung zuständig waren.

Zusätzlich zur normalen Speisekarte wurden leckere Grilladen frisch vom Holzkohलगrill, dazu knackige Salate und auch Kaffee und Kuchen angeboten. Öffnungszeit des Lokals:

Täglich von 11 bis 22 Uhr
Tel. 0176-811 51 497
Gasthaus 'Zum Aubuckel'
An der Au 1
68309 Mannheim Käfertal



Pizzeria Corona⁶



Die Muschel-Saison hat begonnen

Günstige Mitnahmepreise

Genießen sie unsere feine italienische Küche im gepflegtem Ambiente.

Di – Fr 11.00 bis 14.00 Uhr

Pizzeria Corona⁶, Mannheimer Straße 10-12
Tel. 0621 – 72 84 15 44



Kochkurse im Freihof

Reservierung spätestens eine Woche vor Beginn oder als Gutschein!

Lernen Sie in einem Kochkurs* wie man Fisch und Fleisch richtig filetiert, wie Sie ein Sterne-Menü zubereiten oder wie man mit einem Smoker professionell Gerichte zubereitet. Beim anschließenden gemeinsamen Essen genießen Sie die selbst kreierten Köstlichkeiten in entspannter Atmosphäre mit anderen Kochbegeisterten in der Vinothek.

Für Ihre Firmenworkshops, Tagungen, Produktpräsentationen und Mitarbeiter-Incentive von Oktober bis Dezember 2015!

Nähere Informationen finden Sie unter: www.freihof.de

*ab 89,- Euro



Speisegaststätte „Alte Au“

Unter neuer Leitung



Foto: Lothar Binder

(rbw) Heinrich Keller hat das kulinarische Kleinod im Süden von MA-Käfertal und im Norden von MA-Feudenheim von der Familie Köhn übernommen. Gemütlich geht es zu in der „Alten Au“. Lernt man die Küche des Gartenlokals kennen, dann

verwundert es nicht, dass diese Gaststätte immer mehr Stammkunden gewinnt. Gekocht wird von Dienstag bis Sonntag jeweils ab 11:00 Uhr durchgehend. Montag ist Ruhetag. Die Küche schließt um 22:00 Uhr. Auf beste Qualität wird hier schon

beim Einkauf geachtet, denn alles wird stets frisch zubereitet. Das Angebot ist umfangreich. Täglich wechselnder Mittagstisch und auch eine Empfehlungskarte ergänzen die sehr ansprechende Speisekarte. Weine aus der Region und das Welde Bräu Bier runden das Angebot ab. Wohl einzig in unserer Region serviert das Restaurant das Münchner Kult-Bier Hacker Pschorr. Natürlich können Sie auch Ihre Feiern, Festivitäten und Jubiläen hier gestalten. Dafür steht zusätzlich ein Nebenzimmer zur Verfügung. 40 Sitzplätze im Nebenzimmer, 45 Sitzplätze im Gastraum und ca. 70 Plätze im idyllischen Biergarten bieten den Gästen genügend Platz. Das Team des Restaurants „Alte Au“ freut sich auf Sie. Informationen erhalten Sie auch über die Homepage www.alteau.de In der Au 2 68309 Mannheim 0621-43095471 info@alteau.de

Café MAIJE

Frühstücken und Chillen in Wallstadt



Foto: wo

(rbw) ein „Hauch von Frankreich“ direkt im Herzen von Mannheim-Wallstadt. „Maije gehen“, ein urtypischer Dialekt aus dem Saarland, steht für

Freunde treffen, Leute besuchen, eine schöne Zeit zusammen verbringen, sich zu amüsieren, eben einfach Spaß zusammen haben. „MAIJE“ ist so ur-

typisch saarländisch wie die Inhaberin Barbara Woll; ein Treffpunkt liebevoll gestaltet zum Wohlfühlen und Genießen vom Frühstück über das Mittags- und Nachmittagsangebot bis in den frühen Abend hinein. Café MAIJE steht ebenso für ausgewählten Kaffee- und Teespezialitäten der Premium - Qualität über Softdrinks bis hin zu Secco Cocktails. Das frankophile zeigt sich auch auf der Angebotskarte. Frühstück „Wie in Paris“, „Fit in den Tag“ oder „Das Französische“ ist nur ein kleiner Ausschnitt an dem reichhaltigen Frühstücksangebot von Café MAIJE. Weiter geht es zum Mittag mit Suppen, Salaten, Flammkuchen nach Hausrezept, Quiches & Tartines, und abgerundet wird das Ganze durch eine Auswahl an Crêpes und Kuchen-

träume. Zum Abend zeigt die Karte kleine Köstlichkeiten zum Naschen. Café MAIJE ist geöffnet Dienstag bis Freitag 9:00 bis 19:00 Uhr, Samstag und Sonntag 10:00 bis 18:00 Uhr.

Montag Ruhetag. Café MAIJE, Mosbacher Str. 23 68259 Mannheim Tel. 0621-72 48 43 03 www.maije.de e-mail: willkommen@maije.de



Foto: wo

Köstlichkeiten entdecken

Auf der tauberfränkischen „Route der Genüsse“



Foto: djd/Tourismus Wertheim

(rgz-p/rae). Im Dreiländereck von Bayern, Baden-Württemberg und Hessen verläuft zwischen Würzburg und Frankfurt die „Route der Genüsse“. In deren Mitte liegt die mittelalterliche und romantische Stadt Wertheim.

Die Route ist ein Zusammenschluss von Winzern sowie Produzenten von Edelobstbränden und Rum-Erzeugnissen, von edlen Tabaken und Rauchwaren, von Ölen, Gewürzen, Backwaren und Schafserzeugnissen.

Darüber hinaus sorgt die exklusive Gastronomie für das leibliche Wohl. Auf der Internetseite www.tourismus-wertheim.de finden Genießer zahlreiche Anregungen für lohnenswerte Schlemmertouren.

Viele Touren verbinden die fränkischen Regionen an Main und Tauber, Churfranken, die Ausläufer des Spessarts und des Odenwalds sowie die Landschaft des Lieblichen Taubertals miteinander.

In der facettenreichen und naturbelassenen Kulturlandschaft mit Weinbergen, Flussläufen, Bächen, Feldern und Wäldern können Besucher nach Herzenslust schlemmen und genießen, probieren und direkt beim Erzeuger einkaufen.

La Maremma
RISTORANTE PIZZERIA

Wir machen Urlaub vom 14.-24.09.2015
Ab dem 25.09.2015 heißen wir Sie wieder Willkommen!

La Maremma Ristorante . Pizzeria
Mosbacherstraße 19 . 68259 Wallstadt
Fon 06 21 . 49 12 02 . Fax 06 21 . 43 27 84 0

Laura Anzilio . Geschäftsleitung Salvatore Bonando . Chefkoch

DI - FR & SO 11.30 Uhr - 14 Uhr, 18 Uhr - 23 Uhr, SA 18 Uhr - 23 Uhr
MO Ruhetag

Gesundheit & Wellness

Praxis Dr. Margit Bechtold Zahnärztin



Die professionelle Zahnreinigung ist die zentrale vorbeugende Maßnahme, die dazu beiträgt, in fast jedem Mund Karies und Parodontose zu verhindern. Sie ist weit mehr als eine momentane kosmetische Behandlung, sondern trägt, regelmäßig durchgeführt, dazu bei, dass Zähne und Zahnfleisch bis ins hohe Alter gesund erhalten werden.

Lemaitrestraße 5 • 68309 Mannheim
Tel. 0621-734820 • Fax 0621-735001

E-Mail: Be-Ke.Zahn@t-online.de
Web: www.zahnarztpraxis-bechtold.de



Dem Schmerz auf der Spur Shiatsu-Methode bei Rückenproblemen



Foto: djd/GSD/movida

(djd). Die Wurzeln von Shiatsu reichen jahrhundertlang in der fernöstlichen Philosophie zurück. Jede Behandlung, die insbesondere auf genau dosierten Berührungen basiert, wird individuell auf jeden Patienten ausgerichtet. Wer Shiatsu kennenlernen möchte, hat dazu im Herbst 2015 die beste Gelegenheit: Vom 26. September bis zum 4. Oktober 2015 gibt es im Rahmen der

jährlichen Deutschen Shiatsu-Tage in vielen Praxen und Shiatsu-Schulen besondere Angebote. Eine Übersicht zu allen Terminen in der Nähe und mehr Informationen zu der fernöstlichen Heilmethode gibt es ab Mitte August 2015 unter www.shiatsu-gsd.de. Hier finden Interessierte auch ein Verzeichnis anerkannter Shiatsu-Praktiker in Deutschland.

Kleiner Wirbel - Grosse Beschwerde

Eine Fehlstellung des obersten Halswirbels kann korrigiert werden



Foto: djd/www.atlasprofilax.de/Gernot Flick

(djd). Etwa 17 Millionen Deutsche verbringen nach Angaben der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin ihre Zeit am Arbeitsplatz vorwiegend sitzend. Doch auch das Heben schwerer Lasten oder stundenlanges Stehen gehört in vielen Berufssparten zum Alltag. Durch die einseitige Beanspruchung sind Probleme im Rücken- und Schulterbereich sowie Verspannungskopfschmerzen vorprogrammiert. Vor allem in der kühlen Jahreszeit verstärkt sich häufig die Symptomatik. Findet der Arzt keine Ursache für das Leiden, sind die Kälte und die daraus erfolgende schlechtere Durchblutung schnell

als "Übeltäter" identifiziert. Gelegentlich lindern gängige Therapieformen wie Massagen zwar die Beschwerden, aber oft nur kurzfristig. Verspannungen lösen

Für einen Teil der Betroffenen beginnt ein langer Leidensweg. Denn was häufig unentdeckt bleibt: Der oberste Halswirbel, der so genannte Atlas, ist bei vielen Menschen fehlrotiert - häufig schon von Geburt an, oder als Folge eines Traumas. Dies entdeckte der Schweizer René-Claudius Schümperli, der selbst unter unerklärlichen Rückenschmerzen litt, im Jahr 1993. Hilfe gibt es durch

eine spezielle Massagetechnik. "Anhand einer einfachen Methode wie der originalen Atlaskorrektur-Technik nach Schümperli werden durch eine gezielte Massage der kurzen Nackenmuskulatur Verspannungen gelöst, die den Atlaswirbel in seiner Fehlposition halten. Danach kann dieser ganz von selbst wieder in seine natürliche Lage zurückkehren", erklärt der Metzinger Physiotherapeut Volker Werner. Mehr Informationen gibt es unter www.atlasprofilax.de.

Auch bei Minusgraden bloß nicht ausruhen

In der kalten Jahreszeit kann Trägheit fatale Auswirkungen auf die Muskulatur und die Gelenke haben. So gehört sportliche Aktivität zu den effektivsten Mitteln, um Schmerzen des Bewegungsapparates vorzubeugen. Beim Sport sollte man jedoch auf warme Kleidung achten - denn wer fröstelt, zieht instinktiv die Schultern hoch, was wiederum zu Verspannungen führen kann. Anschließend lohnt sich ein Besuch in der Sauna oder ein heißes Wannenbad, um die Durchblutung zu fördern.

Welt-Alzheimerstag am 21. September

Diakonisches Werk: Demenz-Gruppe schafft Entlastung für Angehörige



Foto: J. Habich Metropoljournal

(red) Alzheimer ist die häufigste Form von Demenz. Nach wirksamen Medikamenten wird seit Jahren geforscht. Das Bundeskabinett hat aktuell auf die Pflegebedürftigkeit von Betroffenen reagiert. Das Diakonische Werk Mannheim bietet Angehörigen seit 2012 Jahren Entlastung an. An zwei Nachmittagen pro Woche sind Demenz-Erkrankte zu einem bunten Programm eingeladen. Das verschafft den Angehörigen Zeit, Kraft für sich zu schöpfen. Etwa zwei Drittel aller demenzerkrankten

Pflegebedürftigen leben zu Hause. Ihre oftmals 24-Stunden-Betreuung bringt die Angehörigen an den Rand ihrer körperlichen und auch psychischen Kräfte. In Deutschland werden mehr als zwei Drittel aller Pflegebedürftigen zu Hause versorgt. Die Betreuungsgruppe für Menschen mit Demenz bietet den pflegenden Angehörigen für einige Stunden pro Woche regelmäßige Entlastung. An zwei Nachmittagen gestaltet eine Fachkraft gemeinsam mit ehrenamtlichen Helfern ein Programm, das auf

die Bedürfnisse der Besucher abgestimmt ist. Hierzu zählen beispielsweise Singen, Erinnerungsarbeit oder themenbezogene Gesprächsrunden. Die Demenzgruppe wird in Friedrichsfeld (donnerstags, 14-17 Uhr, im Gemeindehaus der Johannis-Calvin-Gemeinde, Wallonenstraße 18) und Käfertal (montags, 14-17 Uhr, Diakonie-Sozialstation Mannheim, Unionstr. 3) angeboten. Die Gäste zahlen für den Betreuungsnachmittag einen Teilnehmerbetrag in Höhe von 45 Euro (inkl. Verpflegung). Auf Wunsch kann ein Fahrdienst hinzugebucht werden. Die Pflegekassen erstatten bei Menschen mit eingeschränkter Alltagskompetenz (§45 b SGB XI) 104 Euro bzw. 208 Euro monatlich für die Kosten der Betreuung. Wir berichten weiter über dieses Thema in der nächsten Oktober-Ausgabe

Ihre professionelle mobile Fußpflege & Maniküre

Ich komme zu Ihnen nach Hause!



Professionelle Fußpflege 23,00€

Professionelle Maniküre 17,00€

Fuß- und Beinmassage (25min) 23,00€

Kosmetische Behandlungen auf Anfrage

(alle Preise inkl. Fahrtkosten und Material)

Termine nach Vereinbarung (auch Sonntag und Feiertag möglich)

Fußpflege Rhein-Neckar

staatl. anerkannte Kosmetikerin

- medizinische und kosmetische Ausbildung
- langjährige Erfahrung in der Kosmetik
- Auslandserfahrung
- SPA-Leitung in renommierten Einrichtungen

06203-8406462

Fußpflege Rhein-Neckar - 68542 Heddesheim

Gesundheit & Wellness

Goldener Herbst in Norddeutschland

Radeln, erleben, genießen: Entdeckertouren durch die Wildeshauser Geest



Foto: djd/Naturpark Wildeshauser Geest

(rgz-p/ho). Rauf aufs Fahrrad und rein in die Natur - jetzt beginnt die schönste Zeit für ausgedehnte Touren durch den hohen Norden. In der Wildeshauser Geest, zwischen Bremen und Oldenburg, taucht die Herbstsonne Wiesen, Wälder und Moorlandschaften nun in ein ganz besonderes Licht.

Der Weg ist das Ziel

Die Landschaft der Wildeshauser Geest ist von der Eiszeit geprägt und erstreckt sich in sanften Wellen durch artenreiche Mischwälder und idyllische Flusstäler, vorbei an Heideflächen und Mooren, durch Allenen und Felder. Gleich fünf Radweg-

fernwege kreuzen die Ferienregion und präsentieren hier einige ihrer schönsten Streckenabschnitte. Jeder Fernweg ist in beide Richtungen durchgängig ausgeschildert und hat seinen eigenen Namen. So kann man nie die Übersicht verlieren. Die einzelnen Routen lassen sich im Übrigen auch zu Rundkursen verbinden. Der Hunteradweg beispielsweise ist Teil der "Radroute der Megalithkultur" und führt auf 137 Kilometern vom Hunteesperwerk in der Seefahrerstadt Elsfleth bis zum Dümmer See bei Diepholz. Unbedingt einplanen sollte man einen Abstecher in das "Haus im Moor" im Goldenstedter Moor. In dem Naturschutz- und Informationszentrum geht es auf eine Erkundungstour durch diesen einzigartigen Lebensraum. Mehr Informationen, Kartenmaterial und Buchungsmöglichkeiten - auch für pauschale Radwanderungen - gibt es unter www.wildegeest.de

Kein Tag wie der andere

Themenrouten bringen neben der Natur auch die spannende Geschichte der Wildeshauser Geest näher. Ein guter Einstieg ist etwa die fünf-tägige Radrundtour "Wasser, Wind und Steine", die in Wardenburg beginnt. Von dort aus geht es durch beschauliche Orte wie Harpstedt, Hude, Syke und Ganderkesee. Am Wegesrand warten alte Wind- und Wassermühlen, kleine Kirchen und schöne Höfe, liebevoll ausgestattete Museen, niedergelassene Künstler und beeindruckende Klosterruinen. Und natürlich geht es auch zu den bedeutenden Großsteingräbern, für die die Region weltweit bekannt ist.

Bestaunen kann man zum Beispiel die Hünenburg von Scharrendorf und das Großsteingrab "Visbeker Braut und Bräutigam". Ebenso spannend sind die Touren "Stadt, Land

Moorgeflüster" und "Kulturgenuss und Flussromantik", man kann sie auch mit kundigen Gästeführern absolvieren. Apropos Flussromantik: Wasserwandern ist auf der Hunte ebenfalls möglich. Kartenmaterial zu drei ganz unterschiedlichen Streckenabschnitten gibt es bei den Tourismusbüros oder unter www.hunte-natur.de.

Entlang der Radwege warten überall kleine Cafés, Gasthäuser und Restaurants, die mit einheimischen Spezialitäten verwöhnen. Mit frischem Fisch ebenso wie mit üppigen Torten, köstlichen Wildgerichten und, später im Jahr, den typisch norddeutschen Kohlrezepten. Dabei kann man ohne Weiteres auf den Geschmack kommen - und schon einmal die nächste Radtour durch die "Wilde Geest" planen.

Strahlend frische Augenblicke

Was die Augen über uns verraten



Foto: djd/preval Dermatica/OJO Images Photography

(djd). Sie gelten als Spiegel der Seele, denn Gefühle wie Freude, Angst oder Überraschung lassen sich direkt an den Augen ablesen. "Doch auch durchwachte Nächte, feuchtföhliche Partys und nicht zuletzt das Alter hinterlassen unübersehbare Spuren rund um die Augenpartie", weiß Katja Schneider vom Verbraucherportal www.ratgeberzentrale.de. Mit nur 0,5 Millimetern sei die Haut der Augenlider etwa viermal so dünn wie die restliche Gesichtshaut und reagiere deshalb auffallend sensibel auf äußere Einflüsse. "Hinzu kommen täglich mehr als 10.000 Lidschläge, die dafür sorgen, dass erste Fältchen zuerst rund um

die Augen sichtbar werden", so die Beautyexpertin.

Wirkstoffe, die den Augen gut tun

Damit die empfindliche Augenpartie möglichst lange straff und glatt bleibt und Trockenheitsfältchen, dunkle Augenringe oder Tränensäcke keine Chance haben, braucht sie eine besondere Pflege, die vor allem die natürliche Barrierefunktion der Haut unterstützt. Mit Preval Lipolid aus der Apotheke steht zum Beispiel ein leichter Lidbalsam zur Verfügung, der hochwertige reine Lipide und wertvolle kaltgepresste Öle von Jojoba und Wiesenschaum-

kraut enthält. Die natürlichen Inhaltsstoffe regulieren die natürliche Feuchtigkeit der Haut und machen den Balsam für die empfindliche und trockene Lidpartie besonders verträglich, ohne dabei das Lid zu beschweren - wie oftmals bei normalen Augencremes empfunden. Zudem ist Preval Lipolid frei von Farbstoffen, Konservierungsmitteln und Emulgatoren, die auf empfindlicher Haut schon mal zu Irritationen führen können.

Eine Wohltat für geschwollene Lider Morgens bei der Gesichtspflege und abends nach dem Abschminken

wird die Augenpflege einfach mit dem praktischen Roll-on sparsam auf dem Augenlid und rund um das Auge herum verteilt. Die Haut behält dadurch ihre natürliche Feuchtigkeit und fühlt sich angenehm glatt und seidenweich an. Dabei wirkt die nickelfreie Edelmetallkugel nicht nur angenehm kühlend und revitalisierend sondern kann durch eine sanfte Massage mit dem Roller von der Nasenwurzel hin zum Augenrand auch den Drainagefluss rund ums Auge anregen, so dass die Augenpartie schnell abschwillt und wieder frisch und strahlend wirkt.



Foto: djd/preval Dermatica

Ambulante Pflege

für Mannheim, Ludwigshafen und Bergstrasse

✓

Grundpflege

✓

Wundversorgung

✓

Urlaubspflege

MDK geprüft

Sehr Gut

Sie erreichen uns:

Mannheim / Ludwigshafen Sechenheimer Hauptstr. 10 68239 Mannheim	Mannheim Nord Poststr. 33 68309 Mannheim
---	---

0621 - 7001 8980

✓ **Individuell & professionell**
Bescheinigt durch den MDK mit der Bestnote

✓ **Wir sind für Sie...**
... rund um die Uhr erreichbar

Aktuelle Stellenangebote finden Sie im Internet unter www.pflege-profis.info

PFLEGE profis

Zuhause GUT gepflegt

www.pflege-profis.info

Junges Gemüse fürs Pilgerhaus Weinheim

Zweiburgenhelden machen 260 m² Beete wieder nutzbar



Foto: stw

Weinheim. (red) Es war erst das zweite Projekt, für das die Zweiburgenhelden über die gleichnamige Online-Plattform Helfer suchten – und es war ein großer Erfolg. Sie hatten aufgerufen, am letzten Juli-Wochenende in der ehemaligen Stadtgärtnerei 100 Quadratmeter Beete wieder nutzbar zu machen und für das Pilgerhaus

Weinheim Gemüse zu pflanzen. Gesagt – getan. Mehr als 15 Heldinnen und Helden, kamen zum Helfen, darunter auch Hannah (6) und Hannah (7). Sie befreiten einen großen Folientunnel von der bisherigen Bepflanzung, damit das Unternehmen Water Future Systems AG (WFS) ihr Bewässerungssystem einsetzen und



Foto: stw

das Gemüse fürs Pilgerhaus gepflanzt werden konnte. Ute Weinmann leitet die Küche im Pilgerhaus: „Das ist wirklich toll! Bald können wir für das Pilgerhaus Bohnen ernten.“ Symbolisch überreichten die Helden Frau Weinmann eine Korb mit Gemüse. Andere Beete waren von Unkraut überwuchert, und die kleinen und

großen Helfer von den Zweiburgenhelden und Mitarbeitern von WFS gingen mit Sense, Spaten und Hacke zu Werke, um die Beete davon freizumachen. Einige freiwillige Helden brachten dafür sogar eigene Gerätschaften von zuhause mit, die die Arbeit ungemein erleichterten. Durch die zahlreichen Helden konnten am

Ende nicht nur 100 Quadratmeter – wie geplant, sondern sogar 260 Quadratmeter wieder nutzbar gemacht werden. „Ich finde die Idee, die hinter den Zweiburgenhelden steht, genial. Ich kann kurzfristig und spontan da helfen, wo ich gerade gebraucht werde und muss mich nicht langfristig verpflichten.“, so die Helferin Jasmin. Und eine andere Heldin sagt „Ich habe mich persönlich angesprochen gefühlt, denn meine Schwester ist Bewohnerin im Pilgerhaus und kommt nun in den Genuss der Bohnen, die ich mitgepflanzt habe. Das ist eine gute Sache!“

Schon in der nächsten Woche steht ein neues Projekt im Pilgerhaus an, für das dringend Helden/Helfer gesucht werden. Am 3. und 4. August (tagsüber) sollen Zimmer einer Wohngruppe gestrichen werden und jeder, der schon einmal einen Pinsel in der Hand hatte, kann mitmachen. Anmeldung und weitere Informationen über:

www.zweiburgenhelden.de

Wanderfamilie für Filmbeitrag gesucht

ARD-Buffer dreht im September einen Beitrag über den Nibelungensteig



Foto: WFB

(red) Im Mai wurde der Nibelungensteig im Rahmen eines Zuschauer-Votings der TV-Sendereihe des HR-Fernsehens „hallo hessen“ zur schönsten Wandertour in Hessen ge-

wählt. Damit ist der 130 Kilometer lange Fernwanderweg nun Teil der „Wanderkarte Deutschland“, einer gemeinsamen Aktion aller regionalen ARD-Programme. Für jedes der 16

Bundesländer in Deutschland wurde in den regionalen Programmen der ARD eine Top-Wandertour gewählt. Alle Touren werden demnächst in der Sendung ARD-Buffer, die regelmäßig von Montag bis Freitag von 12:15 Uhr bis 13 Uhr im Ersten Deutschen Fernsehen ausgestrahlt wird, vorgestellt.

Am 17. und 18. September wird ein Filmteam einen Beitrag über den Nibelungensteig drehen, der am 1. Oktober im ARD-Buffer Thema sein wird. Unterstützt wird das Filmteam dabei von der Tourismusagentur, ein Fachbereich der Wirtschaftsregion Bergstraße/ Wirtschaftsförderung Bergstraße GmbH (WFB). Damit in dem Beitrag möglichst lebendig und überzeugend die Vorzüge des Nibelungensteigs dargestellt werden können, sucht die Tourismusagentur der WFB nun eine Familie mit Kindern – im Idealfall auch

mit Großeltern, die großen Spaß am Wandern hat und an beiden Drehtagen genügend Zeit mitbringt. Gedreht wird an einzelnen, besonders markanten Punkten am Nibelungensteig. Das Auswahlgespräch findet voraussichtlich am Freitag, den 28. August nachmittags statt. Interessenten werden gebeten, sich per Email unter folgender Adresse zu bewerben: lars.goelz@wr-bergstrasse.de Beizufügen sind aktuelle Fotos der Personen oder alternativ ein Familienfoto und kurze Informationen zu den einzelnen Personen wie Name, Beruf und Alter. Ebenso sollte kurz erläutert werden, warum die Familie so viel Spaß am Wandern im Odenwald hat. Nach Eingang und Prüfung der Bewerbungen erhalten alle Interessenten, die in die engere Wahl gezogen wurden, die genaue Uhrzeit und den Ort für das Auswahlgespräch mitgeteilt.

Info: Das ARD-Buffer ist eine renommierte Informations- und Ratgeber-Sendung, die regelmäßig von Montag bis Freitag von 12:15 Uhr bis 13 Uhr im Ersten Deutschen Fernsehen ausgestrahlt wird. Die Sendung, die im Schnitt von knapp 1 Million Fernsehzuschauern pro Ausstrahlung verfolgt wird, gibt es bereits schon seit dem Jahre 1998.

Über 100 Jahre Museumsgeschichte!

(red) Das heutige Lobdengau-Museum ist aus dem früheren Heimatmuseum im Renaissancehaus in der Kirchenstraße (heute „Restaurant Sackpfeife“) hervorgegangen. Dort wurde zu Beginn des 20. Jahrhunderts eine „Städtische Altertümersammlung“ angelegt, die offiziell im Jahre 1909 vom badischen Großherzog als Museum eingeweiht wurde. Nach kriegsbedingter Schließung wurde das Museum 1950 unter der Leitung von Dr. Berndmark Heukemes (+ 2009) wiedereröffnet. Das Lobdengau-Museum Ladenburg befindet sich seit 1968 im

Bischofshof, der früheren Nebenresidenz der Wormser Bischöfe. Das Gebäude in seiner heutigen Form stammt aus dem 15. und 16. Jahrhundert. Markant ist die restaurierte Bemalung der Fassade nach manieristischer Art. Nachdem Ladenburg im Jahre 1705 ganz in kurpfälzischen Besitz übergang, war der Bischofshof Sitz des kurpfälzischen Oberamtes und später des Amtsgerichts. Die Sammlungen wurden wesentlich erweitert. Das Museum enthält nicht nur bedeutende Funde zur römischen und mittelalterlichen Stadtgeschichte,

außergewöhnlich ist auch die Ausstellung bemalter Bauernmöbel aus dem Odenwald. Der Name »Lobdengau« ist die Bezeichnung einer mittelalterlichen Gaugrafschaft im heutigen Südhessen und Nordbaden mit dem Hauptort Ladenburg, dem früheren Lobdenburg. Dieses geht zurück auf das römische Lopodunum, welches 98 n. Chr. von Kaiser Trajan mit allen Rechten einer römischen Stadt ausgestattet wurde. Somit gehört Ladenburg wohl in den Kreis der ältesten deutschen Städte.

Alle Liquids zum Testen | Startersets | Akkuträger | Zubehör

WWW.MARIST'ORE.de

Die moderne Art des Dampfens ... rauchfrei in Sekunden!
Die elektronische Zigarette

51373 Leverkusen/Küppersteger Str. 25
Mo.-Fr. 11.00 - 18.00 Uhr
Sa. 11.00 - 14.00 Uhr - Mittwoch Ruhetag

68161 Mannheim/R7,40
Mo.-Sa. 11.00 - 18.00 Uhr
Tel. 0621 - 430 310 38

40472 Düsseldorf/Rather Kreuzweg 74
Mo.-Mi, Fr 11.00 - 18.00 Uhr
Sa. 11.00 - 14.00 Uhr - Do Ruhetag

69469 Weinheim/Bahnhofstr. 18
Mo.-Fr. 10.00 - 19.00 Uhr
Sa. 10.00 - 15.00 Uhr
Tel. 06201 - 488 58 90

Tag des offenen Denkmals

künftig The Bergstraße Sports & Country Club® – in Heppenheim an der Bergstraße



Foto: Bernd Hiepe, Berlin

(red) Am 13. September 2015 findet bundesweit der Tag des offenen Denkmals unter dem Motto „Handwerk, Technik, Industrie“ statt. An diesem Tag bietet der Nürnberger Projektentwickler terraplan auf dem Gelände der ehemaligen Landesheil- und Pflegeanstalt (Ludwigstraße 54 in Heppenheim) Führungen an. Kunsthistoriker Sebastian Gulden und Projektleiter Gerhard Trubel werden Besucher über das Areal, durch das Arboretum und die Gebäude der ehemaligen psychiatrischen Klinik führen. Dabei stehen besonders die Geschichte, Architektur, Bauhistorie, Aspekte des Denkmals und die Umnutzung zum Wohngebäude im Mittelpunkt. Startpunkt ist das Café-Bistro am Eckweg. Hier bekommen Besucher weitere Informationen zum Denkmal; für Kinder gibt es ein ausreichendes Spielange-

bot. Zudem werden dort fränkische und hessische Spezialitäten angeboten. Die Führungen finden von ca. 11 bis 17 Uhr statt; eine Anmeldung ist nicht erforderlich; der Eintritt ist frei. Weitere geöffnete Denkmäler in Heppenheim sind an diesem Tag die Starkenburg und die evangelische Heilig-Geist-Kirche.

Im Jahre 2014 erwarb die Firma terraplan Baudenkmalanierungsgesellschaft mbH die einstige Klinik mit dem Ziel das Denkmal für unsere und kommende Generationen zu erhalten und einer neuen Nutzung zuzuführen. Unter dem Markennamen The Bergstraße Sports & Country Club® werden rund 180 Eigentums- und Mietwohnungen entstehen. Der erste Bauabschnitt (Starkenburger-Flügel) ist fast komplett verkauft; der zweite Bauabschnitt (Maiberg-Flügel) befindet sich aktuell im Vertrieb. An-

fang 2016 geht voraussichtlich der dritte Bauabschnitt (Weingarten-Flügel) in den Verkauf. Die Landesheil- und Pflegeanstalt entstand 1861-65 als psychiatrisches Krankenhaus im Stil des Klassizismus und steht unter Denkmalschutz. Schöpfer Dr. Georg Ludwig zählte zu fortschrittlichsten Psychiatern seiner Zeit. Bei Behandlung verzichtete er soweit möglich auf Zwangsmaßnahmen mit dem Ziel seelische Leiden durch Erholung und Bewegung zu heilen. Gemeinsam mit den Architekten Christian Friedrich Stockhausen, Friedrich Obenauer und Paul Amelung wollte Dr. Georg Ludwig ein Vorbild für Deutschland schaffen. Durch Symmetrie, wie bei einem Schlossbau, Ordnung, Licht und Weite der Gebäude und des Gesamtareals sollten die Patienten Entspannung für Körper und Geist finden.

„Grüner Baum“ in Gammelsbach

Silberne „DEHOGA Umweltcheck“-Auszeichnung

BEERFELDEN-GAMMELSBACH. (red) Der Hotel-Landgasthof „Grüner Baum“ in Beerfelden-Gammelsbach erhielt dieser Tage die „DEHOGA Umweltcheck“-Auszeichnung in Silber. Die Auszeichnung nahmen die Juniorechefs Sascha und Marco Denniger aus der Hand von Christine Friedrich, Geschäftsführerin des Hotel- und Gastronomieverbandes DEHOGA Hessen e.V., Geschäftsstelle Südhessen, entgegen. Die Investitionen der letzten Jahre im Bereich Umwelt- und Klimaschutz sind nun mit Erfolg bestätigt. Praktizierter Umweltschutz und wirtschaftlicher Erfolg schließen sich also nicht aus. „Nachhaltiges und umweltbewusstes Handeln sind inzwischen unverzichtbarer Teil einer professionellen Betriebsführung. Deshalb stellen wir uns als Hotel der

Verantwortung und haben uns am „DEHOGA Umweltcheck“ erfolgreich beteiligt. Mit dem heutigen Tage halten wir nun die Auszeichnung in Silber in unseren Händen und sind sehr stolz darauf!“, so die beiden jungen Hoteliers. Mit der Auszeichnung sehen sie sich in dem eingeschlagenen Weg für mehr Nachhaltigkeit in ihrem Betrieb bestätigt und sehen sich bekräftigt, nicht nachzulassen, denn das Feld der Verbesserungsmöglichkeiten bleibt vielfältig und wer stehen bleibt, verschlechtert seine Position im hart umkämpften touristischen Markt. Sie bestätigen auch, dass sich eine umweltbewusste Betriebsführung nicht nur aus Kosteneinsparungsgründen lohnt, sondern sie ist zunehmend auch ein Kriterium bei der Auswahl des Urlaubers. Teilnehmer des „DEHO-

GA Umweltchecks“ müssen sich einer kritischen Überprüfung der Bereiche Energie- und Wasserverbrauch, Abfallaufkommen bzw. Restmüll und Lebensmittel, wie beispielsweise der regionale Einkauf, unterziehen. Für jede der vier Kategorien sind differenzierte Grenzwerte und Anforderungen für die Auszeichnungsstufen Bronze, Silber und Gold festgelegt. Dabei werden die individuellen Besonderheiten der Betriebe umfassend berücksichtigt. „Für den Gast im „Grünen Baum“ ist dies u.a. spürbar in der Rückbesinnung: Zurück zur Natur ist der Leitgedanke des drei Sterne Hotels. Das gilt auch für die mehrfach ausgezeichnete Küche in der vorrangig ausgewählte Produkte aus der Region zu kulinarischen, saisonalen Kreationen verarbeitet werden...“

Das Denkfest kommt nach Weinheim

Matchbox-Künstler vor Ort

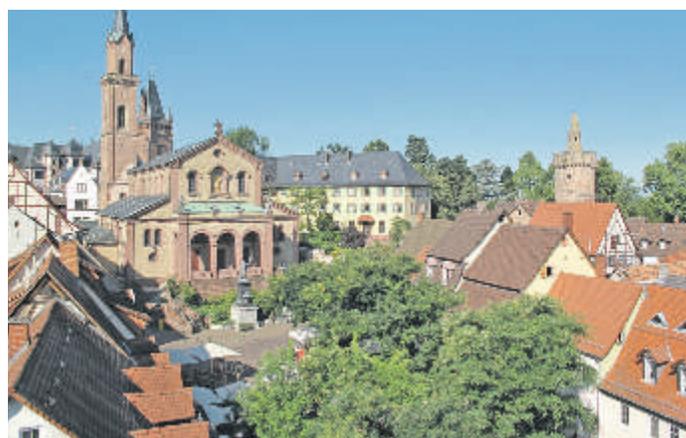


Foto: stw

Weinheim/Rhein-Neckar. (red) „Matchbox“ - das ist ein außergewöhnliches Theater-, Tanz-, Performance-, Kunst-, Musik-Lite-

ratur- und Diskursprogramm, das im September durch die Metropolregion Rhein-Neckar zieht, sich in unterschiedlichsten Formen manifestiert,

wieder verschwindet, weiterwandert, Spuren hinterlässt. Ein Festival, das auf den Entdeckergeist und die Sammel Leidenschaft des Publikums der Region setzt und zugleich mit seinen sehr eigenen, immer orts- und gesellschaftsspezifischen Projekten international renommierter Künstler über Landes- und Bundesgrenzen hinausstrahlt. Organisiert wird es vom Kulturbüro der Metropolregion mithilfe der örtlichen Kulturschaffenden.

Die zentrale Veranstaltung findet am 15. und 16. September in Weinheim statt – das Denkfest der Metropolregion. Denn auch wenn Matchbox ganz bewusst als dezentrales Kunst- und Kulturprojekt konzipiert ist, liegt das diskursive Zentrum der Erstaufgabe im historischen Stadtkern von Weinheim. Dort findet zur

„Halbzeit“ am 15. und 16. September das 5. Denkfest statt, ein sich stets wandelndes Konferenzformat, das die produktive Auseinandersetzung mit den gesellschaftlichen Herausforderungen der Gegenwart sucht. In diesem Jahr werden thematisch die vielfältigen Beziehungen von Kunst und Gesellschaft im Vordergrund stehen: Welche Verbindungen gehen sie miteinander ein? Wer profitiert von wem? Und wie können sie sich gegenseitig beeinflussen, bereichern und durchdringen? Darüber werden etwa 250 Kulturschaffende aus der Region, sämtliche Matchbox-Künstler und weitere Gäste aus ganz Deutschland diskutieren.

Landrat Stefan Dallinger wird die „Denker“ gemeinsam mit Weinheims

Oberbürgermeister Heiner Bernhard begrüßen. Die Organisation wird vom Weinheimer Kulturbüro mit Gunnar Fuchs an der Spitze unterstützt.

Erstmals findet das Denkfest der Metropolregion nicht an einem Tagungsort statt, sondern dezentral in verschiedenen Gruppen auf und rund um den Weinheimer Marktplatz, unter anderem im Alten Rathaus, in der Stadtkirche und der Ulnerschen Kapelle.

Weitere Informationen und Anmeldung unter:

www.m-r-n.com/denkfest.

**Ihr Ansprechpartner für Geschäftsanzeigen.
Nicole Meister Tel.: 0621-72739490**

Bauen · Wohnen · Renovieren



GARUFI GmbH
SCHREINEREI-BAUELEMENTE

Saarburger Ring 1 - 3
68229 Mannheim
garufi-gmbh@arcor.de
www.schreinerei-garufi.de

Tel. 0621 / 48 04 10 44
Fax 0621 / 48 04 10 45
Mobil 0179 / 13 51 947

- Parkettböden
- Laminatböden
- Holzdielenböden
- Terrassenböden
- Fenster
- Haustüren
- Zimmertüren
- Wohnungstüren
- Stahl Türen
- Möbelgestaltung
- Einbauschränke
- Innenausbau
- Ganzglasanlagen
- Montage & Service

Ihr Ansprechpartner für Geschäftsanzeigen.
Gustav Beck Tel.: 0621-72739490

Machen Sie Ihr Haus einbruchssicher!

weß
SONNENSCHUTZ
TORE & STEUERUNGEN

Mit Sicherheit besser!

weß GmbH & Co. KG
Ziegelhüttenweg 32
68199 Mannheim
Tel. 0621 8 42 39-0
Fax 0621 8 42 39-11
www.wess-sonnenschutz.de

Komfortabel, sicher, bedienerfreundlich.

Mit TaHoma® Technologie für intelligente Hausautomatisierung haben Sie Ihre eigenen vier Wände fest im Griff. Fragen Sie Ihren Somfy Profi.

Rollläden, Licht und vieles mehr... automatisch steuern

Eildienst für Rollläden- und Jalousien-Reparaturen

HOME MOTION by **somfy**
somfy.de

Schönheitskur fürs Parkett

Haftvermittler ermöglichen eine neue Versiegelung ohne Vollschliff

(djd). Für moderne Wohnwelten gilt: Natürliche Materialien sind in. Ein Parkettboden etwa vermittelt besonderen Charme und bringt mit seinen Holzstrukturen Lebendigkeit in die eigenen vier Wände. Allerdings bleibt es nicht aus, dass der Belag mit der Zeit strapaziert wird: Schuhabsätze muss er ebenso im wahrsten Sinn des Wortes ertragen wie eine umgekippte Kaffeetasse oder den spielenden Nachwuchs. Kleine Kratzer und weitere Gebrauchsspuren sind im Alltag nicht zu vermeiden.



Neuer Glanz für älteres Parkett

Bei älteren Parkettböden, die kleine Kratzer oder Schäden aufweisen, gesellt sich oft ein weiteres Problem hinzu. Wenn die Nutzschicht so dünn wird, bleiben bislang nur zwei Möglichkeiten: den Boden so unschön zu belassen, wie er ist - oder ihn gleich komplett auszutauschen. "Viele scheuen vor einer Aufbereitung des Parketts zurück, weil sie Schmutz, Lärm und mehrtägige Einschränkungen befürchten", meint Bauen-Wohnen-Experte Johannes Neisinger vom Verbraucherportal Ratgeberzentrale.de. Doch spezielle Verfahren erleichtern nun das Renovieren: Haftvermittler wie beispielsweise "PALL-X

Foto: djd/PALLMANN GmbH

350" von Pallmann ermöglichen es, eine neue Versiegelung ohne vorherigen Vollschliff vorzunehmen. Eine Grundreinigung reicht aus, um Rückstände von alten Pflegemitteln und Staub und andere Verschmutzungen zu beseitigen. Darauf folgt der Haftvermittler - und dann bereits die neue Parkettversiegelung.

Wohnzimmer lässt sich auf diese Weise innerhalb eines Arbeitstages komplett neu versiegeln. Damit ist der Boden wieder strapazierfähig genug für viele Jahre der Nutzung. Voraussetzung dafür ist, dass man sich Unterstützung vom Profi holt. Fachhandwerker können die Bodenqualität beurteilen und die passenden Möglichkeiten für die Renovierung auswählen. Unter www.parkettprofi.de findet man kompetente Ansprechpartner vor Ort.

Unterstützung vom Profi

Das Resultat ist eine deutlich schnellere und staubärmere Aufbereitung des Parketts. Ein durchschnittliches

Die Küche als Erlebnisraum

Kompetente Beratung und Planung berücksichtigt individuellen Wünsche



(djd). Bei den neuen Elektro-Einbaugeräten in der Küche sind nicht nur Energieeffizienz und Bedienkomfort wichtig, sondern auch der Beitrag zu einer gesunden Ernährung. Induktionskochfelder etwa reagieren schnell und erhalten die Vitamine der Speisen. Ebenfalls im Trend liegen daher Dampfgarer. Kühlschränke wiederum tragen mit 0 Grad Zonen zur vitaminschonenden und verlängerten Haltbarkeit von frischen Lebensmitteln bei. Unter www.kuechen-quelle.de gibt es mehr Informationen.

Funktionalität und Komfort werden groß geschrieben: Energieeffiziente, leise Elektrogeräte, ergonomisch passgenaue Arbeitsflächen und intelligente Stauraumkonzepte. In der zeitgemäßen Wohnküche dominiert das Wohlgefühl.

Foto: djd/Küchen Quelle GmbH

Professionelle Stein- & Fassadenreinigung

Johann-Schütte-Str. 31 Mobil: 0176/86810307
68307 Mannheim Joshua-Steinbach@hotmail.com

Vorher

Nachher

2 Jahre GARANTIERT Unkrautfrei!

Reinigung von:

- ▶ Fassaden ▶ Dächern- & Böden ▶ Naturstein & Kunststein
- ▶ Beton & Sandstein ▶ Marmor, Granit usw.
- ▶ Versiegeln & Verfugen von Böden ▶ Unkrautvernichtung

Bauen · Wohnen · Renovieren



Wohnen - Ein teures Vergnügen

Steigende Nebenkosten und hohe Mieten fressen das Gehalts auf



Foto: djd/Deutscher Sparkassenverlag

(djd). Kaum ist es auf dem Konto, da ist in vielen Haushalten bereits ein Großteil des Gehalts wieder ausgegeben. Der Grund dafür: steigende Mieten und Nebenkosten, die das Wohnen immer teurer machen - ganz besonders in gefragten Großstadtlagen. Durchschnittlich ein Drittel ihres Einkommens geben die Bundesbürger für Miete und Nebenkosten aus, deutlich mehr als noch vor wenigen Jahren. "Die Ausgaben für das Wohnen werden häufig zum Kostentreiber bei den festen Ausgaben", bestätigt Korina Dörr, Leiterin des Beratungsdienstes Geld und Haushalt. Berufsstarter oder Familien mit geringem Einkommen sind von der Entwicklung noch stärker betroffen: Teils geht bereits die Hälfte der Einnahmen nur für das Wohnen drauf.

Ausgaben fürs Wohnen einplanen

Vor der Unterzeichnung des Mietvertrags sollte man deshalb die Höhe der Miete mit Hilfe des örtlichen Mietspiegels überprüfen. Er ist bei vielen Städten und Gemeinden sowie Mieter- und Vermieterverbänden erhältlich und informiert über die durchschnittlichen ortsüblichen Vergleichsmieten im frei finanzierten Wohnungsbau. Neu seit Mitte 2015 ist die sogenannte Mietpreisbremse:

In Ballungsgebieten mit angespanntem Wohnungsmarkt können die Bundesländer entsprechende Vorgaben treffen. Dann dürfen Mieten maximal zehn Prozent über der ortsüblichen Vergleichsmiete liegen. Ausgenommen von dieser Regelung sind Neubauten.

Insbesondere die sogenannte zweite Miete ist in den vergangenen Jahren stark gestiegen - besonders die Ausgaben für Wärme, Warmwasser und Strom. Nach Berechnungen des Deutschen Mieterbundes müssen Mieter für die Nebenkosten durchschnittlich 2,19 Euro pro Quadratmeter und Monat einplanen. Umso wichtiger ist es, bei der Entscheidung für eine neue Mietwohnung auf die energetische Effizienz des Gebäudes und die zu erwartenden Heizkosten zu achten - so lässt sich schon im Vorfeld manche kostspielige Überraschung vermeiden.

Welche Wohnung kann ich mir leisten?

Um den Überblick über die eigenen Finanzen zu behalten und den eigenen finanziellen Spielraum zu kennen, lohnt es sich, ein Haushaltsbuch zu führen. Transparente Finanzen schaffen mehr Sicherheit bei der

Entscheidung, welche Wohnung man sich leisten kann. Der Web-Budgetplaner etwa macht die private Finanzplanung besonders einfach. Im ersten Schritt werden die eigenen Einnahmen sowie feste Ausgaben wie Miete, Nebenkosten, Energie- und Telefonkosten einmalig erfasst.

Damit kann man ermitteln, wie viel Geld jeden Monat für veränderliche Ausgaben zur Verfügung steht - diese Summe lässt sich aktiv steuern. "Wer schwarz auf weiß nachverfolgen kann, wo das Geld bleibt, kann Einsparpotenziale erkennen, damit im nächsten Monat mehr Geld übrig bleibt", empfiehlt Korina Dörr. Um den Web-Budgetplaner kostenfrei zu nutzen, ist eine einmalige, anonyme Registrierung notwendig. Damit kann man einen datensicheren Zugang anlegen und sofort nach der Bestätigung per E-Mail loslegen. Unter www.geld-und-haushalt.de/online-planer gibt es mehr Informationen.

Italienische Änderungsschneiderei

Rumeo

Waldstraße 17-19
68305 Mannheim
Tel.: 0621- 75 67 09

Mehr als 15 Jahre

Express-Service für: Hosen/Röcke/Kleider/Blusen u. Blonden/Sakko/Mäntel/Reissverschlüsse/Leder



Wir haben Ihren neuen Lieblingsofen!

Ihren alten Kaminofen nehmen wir in Zahlung.

hase Feuerhaus

Amselstraße 5
68307 Mannheim-Sandhofen
Tel. 0621. 78953885
www.hase-mannheim.de

MetropolJournal
Anzeigen-Annahme

0621-
72739490

redaktion@metropoljournal.com



Staubsaugerzentrale

68317 Mannheim-Schönau
Gryphusweg 34
Tel. 0621- 42 78 28 14

Staubsaugerbeutel für alle Marken
Service für Vorwerk & Lux Staubsauger. Reparaturen

Die günstige Alternative
Öffnungszeiten: Mo-Fr: 09-12:30 & 15-17:30 Uhr, Sa: 09:30 - 2:30 Uhr
Anlaufstelle für alle Staubsauger
F. I. Iolubico
Staubsaugerzubehör

KWG
Studio für Bodenbeläge!



Aktuell großer Sonderverkauf
mit bis zu **60% Rabatt**

traditioneller Kork, Designboden,
Designvinyl, Naturschiefer, Linoleum

KWG Studio für Bodenbeläge

Gewerbestr. 2-4
69221 Dossenheim,
Gewerbegebiet Nord
(Nähe Kaufland)

Ihr Fachberater:

Marcel Fischer
Tel.: 06221/8673699
Fax: 06221/8673873
email: studio@kwg-kork.de

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag:

von 9⁰⁰ bis 13⁰⁰ Uhr
und 14⁰⁰ bis 18⁰⁰ Uhr
geschlossen

Mittwochnachmittag:
Samstag:

von 9⁰⁰ bis 13⁰⁰ Uhr

www.kwg-bodendesign.de



Bauen · Wohnen · Renovieren



- Innen- u. Außenputz • Stuckarbeiten • Trockenbau
- Wärmedämmung • Akustikdecken • Dekorative Beschichtungen
- Brandschutzwände • Strahlenschutzwände • Bodenbelagsarbeiten
- Fassadenanstrich

Carlos Palos Schmitt
Gorkheimerstr. 9
Ecke Waldweg
68309 Mannheim



Telefon: +49 621 748 264 6
Telefax: +49 621 788 769 4
Mobil: +49 172 631 250 2
E-Mail: C.P.Stuck@t-online.de

FLIESEN ESCHBORN



Telefon: 0 621 - 3 36 26 13
Fax: 0 621 - 3 36 26 14
Mobil: 0 171 - 6 09 89 61
d.eschborn@arcor.de
www.fliesen-eschborn.de

Renovierung, Sanierung, Fliesen

Büro: Regenbogen 59
68305 Mannheim

Ausstellung: Seckenheimer Str. 16
nur nach Vereinbarung

Grünewald GMBH
DACHDECKEREI • MEISTERBETRIEB
Fachbetrieb für Dach, Wand und Abdichtungstechnik
Braunschweiger Allee 120
68307 Mannheim
TEL 06 21 / 78 70 61
FAX 06 21 / 748 23 41
E-Mail: info@dachdeckerei-gruenewald.de
www.dachdeckerei-gruenewald.de

SÜSS
FACHBETRIEB
FÜR DACH-, WAND- UND
ABDICHTUNGSTECHNIK
Das bessere Dach!
Schneidemühler Str. 6
68307 Mannheim
Tel.: 06 21/77 35 35
Fax: 06 21/77 35 00
E-Mail: suessdach@aol.com
www.suessdach.de

Ihr Ansprechpartner für Geschäftsanzeigen.
Gustav Beck Tel.: 0621-72739490

Wir beziehen Ihre alten Polstermöbel neu

Designer-Polstergarnitur

Bezug: echtes Leder
2.499,- €
jetzt
1.999,- €

STEIN
Polstermöbel- und Matratzenfabrik
- über 100 Jahre -
67165 Waldsee
Neuhofener Str. 116
Telefon (0 62 36) 10 23-24
Fax 5 59 08
www.stein-waldsee.de
www.traumhaftschlafen.de
Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 9-18 Uhr • Sa. 10-13 Uhr

Bauen im Einklang mit der Natur

Wohnkomfort und hohe Energieeffizienz auf einen Nenner



Foto: djd/Danhaus

(djd). Natürlich schön bauen: Neben dem Grundriss und der Ausstattung des Eigenheims ist es immer mehr Bauherren wichtig, wie umweltverträglich und wohngesund ihr neues Zuhause wird. Bei der Auswahl der Baumaterialien und der Haustechnik fängt dies an, sagt Martin Blömer vom Verbraucherportal Ratgeberzentrale.de: "Heizungsanlagen, die regenerative Energiequellen nutzen, lassen die Kosten für Wärme auf ein Minimum sinken. Natürliche Baustoffe wie etwa Holz sorgen für einen behaglichen Charakter des Zuhauses."

So schön wie Holz - aber pflegeleichter

Gerade bei der Fassadengestaltung ist Holz beliebt: Es steht für Gemüt-

lichkeit und Tradition - birgt indes seine Eigenheiten. Das Naturmaterial ist wetterempfindlich und benötigt deshalb regelmäßig einen neuen Anstrich. Eine Alternative sind natürliche Paneelfassaden, die mit ihrer Holzoptik das gewünschte Flair schaffen, aber ganz ohne Pflege auskommen. Zudem kann der Bauherr aus verschiedenen Farbtönen auswählen - jede Fassade wird zur individuellen Visitenkarte des Hauses. Welche Gestaltungsmöglichkeiten sich bieten, zeigt etwa der Anbieter Danhaus mit seinem neuen Musterhaus "Schönhagen": Die Faserzement-Paneele im Obergeschoss wirken wie eine Holzverkleidung und ergänzen sich harmonisch mit der Klinkerfassade im Erdgeschoss.

Ein-Liter-Haus mit viel Komfort
Skandinavisches Flair und moderne Technik zeichnen ebenso die inneren Werte des Eigenheims aus: Mit der Außenluft-Wärmepumpe, einer effizienten Fußbodenheizung sowie einer Photovoltaikanlage, die mit einem hauseigenen Energiespeichersystem gekoppelt ist, wird eine zeitgemäß gute Energiebilanz erreicht. Das schicke Eigenheim benötigt rechnerisch nur etwa einen Liter Heizöl an Heizenergie pro Jahr und Quadratmeter. Sorgen um steigende Energiepreise spielen somit für den Bauherrn keine Rolle mehr.

Bei aller Effizienz kommt auch der Wohnkomfort nicht zu kurz: Der großzügige Grundriss trägt ebenso dazu bei wie die Innengestaltung, die ebenfalls auf natürliche Materialien, viel Holz und skandinavisches Gemütlichkeit setzt. Unter www.danhaus.de gibt es mehr Informationen zu dem Musterhaus sowie zu weiteren, skandinavisch geprägten Hausentwürfen. Der Anbieter verbindet den typisch nordischen Charakter mit moderner, energiesparender Technik. Das Ein-Liter-Haus ist hier Standard, das Herzstück dafür bildet die spezielle "Polarwand" mit ihrer hochisolierenden Wirkung. Die Technik, die sich seit langem im hohen Norden bewährt, hilft auch in heimischen Gefilden beim Energiesparen.

Check-Up für das Sonnendach

So sichern Hausbesitzer die Erträge ihrer Photovoltaik-Anlage

(djd). Blauer Himmel, klare Luft und strahlender Sonnenschein: Wer eine Photovoltaik-Anlage auf seinem Hausdach betreibt, freut sich über solche Wetterbedingungen gleich doppelt - zumindest, wenn die Anlage optimal läuft und entsprechend hohe Erträge liefert. Auch wenn Photovoltaik (PV) heute relativ wartungsarm ist: "Ein bisschen Aufmerksamkeit muss man der Anlage schon widmen", rät Bauen-Wohnen-Experte Oliver Schönfeld vom Verbraucherportal Ratgeberzentrale.de. Unter www.eon.de/solar etwa gibt es Tipps und Informationen für Betreiber von Solaranlagen und Hausbesitzer, die sich für selbst erzeugten Sonnenstrom interessieren.

Schmutzige Fenster putzen wir, damit das Tageslicht ungehindert ins Haus fallen kann. Die gleiche Behandlung sollten auch PV-Module bekommen, denn Ablagerungen von Blütenstaub, Laub oder Abgasen senken den Er-



Foto: djd/E.ON/thx

trag. Regenwasser, destilliertes Wasser und ein sanfter Reiniger eignen sich am besten. Ebenfalls negativ wirken sich hohe Bäume aus, die Schatten auf die Anlage werfen. Ein regelmäßiger Rückschnitt ist daher sinnvoll. "Mit der technischen Wartung der Anlage müssen in jedem Fall Fachleute beauftragt werden", rät E.ON-Solarexperte Franco Gola. Zum einen ist die Tech-

nik zu komplex für den Laien, zum anderen gibt es auch gesetzliche und versicherungstechnische Vorschriften zu beachten. Ein Wartungsvertrag, den man über Energieversorger wie E.ON abschließen kann, gibt Sicherheit.

Bauen · Wohnen · Renovieren



Alles "easy" im Garten

Eine clevere Planung beschert mehr Zeit zur Entspannung



Foto: epr/Trendbad24

(djd). Blumen pflanzen und gießen, Unkraut jäten, Bäume beschneiden und Laub harken - Gartenarbeit macht Spaß, nimmt aber auch viel Zeit in Anspruch. Zum Glück geht es auch anders: "Ganz einfach gärtnern" lautet die Devise beim neuen Trend "Easy Gardening". Dank pflegeleichter Pflanzen und kleiner Helfer steht hier die Entspannung im Vordergrund.

Der erste Schritt dabei ist, die Pflanzen passend zu den jeweiligen Bedingungen auszuwählen. So fallen

komplizierte Planungen und mühsame Vorarbeiten einfach weg. "Ganz gleich, ob der Boden trocken oder feucht ist, ob der Standort viel oder wenig Sonne abbekommt - mit der passenden Pflanzenwahl nutzen Hausbesitzer ihren Garten optimal", weiß Jan Klöckner, Leiter Category Management Garten bei toom Baumarkt. So lassen sich etwa kahle Stellen mit Bodendeckern schnell und einfach verschönern.

Wer Lust auf einen Kräutergarten hat, findet im Sortiment der "toom

Naturtalent"-Pflanzen alles, was dafür benötigt wird. Die aromatischen Kräuterpflanzen sind pflegeleicht und fühlen sich an sonnigen Stellen besonders wohl. Gartenbesitzer, die nicht jeden Tag gießen wollen, finden mit der Pinienrinde der Qualitätseigenmarke eine praktische Lösung: Sie reguliert die Bodentemperatur, mindert die Austrocknung der Bodenoberfläche und sorgt für ausgeglichene Feuchtigkeit in der Erde. Unter www.toom-baumarkt.de gibt es mehr Tipps für das "Easy Gardening".

Natürlich wohlfühlen

Organische Formen und Materialien erobern auch das Badezimmer



Foto: djd/KWC

(djd). Einkaufen beim Bio-Bauern auf dem Wochenmarkt, Wochenend-Aktivitäten mit dem Fahrrad oder zu Fuß in freier Natur: Immer mehr Menschen sehnen sich nach mehr Natürlichkeit. "Dieser Trend spiegelt sich jetzt auch in vielen Badezimmern wider", hat Oliver-Schönfeld, Bauen-Wohnen-Experte beim Verbraucherportal Ratgeberzentrale.de, beobachtet. Für den Raum, in dem wir uns entspannen und auf den Tag einstimmen, wünschten sich viele eine Atmosphäre, die sichtbar Abstand vom hektischen Alltag bietet.

Waschtischarmaturen in geschwungenen Formen

Gefragt sind deshalb auch im Bad organische Formen und Materialien sowie Funktionen, die natürliche Frische schenken. Mit Regenduschen beispielsweise holt man sich das Gefühl eines warmen Sommerregens ins Haus. Statt technisch-abstrakt präsentieren sich Waschtischarmaturen in geschwungenen Formen, die der Natur entlehnt sind. Die Bewegung eines natürlichen Wasserlaufs nimmt zum Beispiel die Modellreihe "ZOE" von KWC spielerisch auf und verbin-

det sie mit ergonomisch optimierten Bedienfunktionen. Unter www.kwc.de gibt es mehr Informationen und Bad-Inspirationen.

Die Ergonomie beginnt bereits mit dem hoch über dem Becken angebrachten Wasserauslauf. Im Unterschied zu den üblichen niedrigen Waschtischarmaturen lassen sich dadurch beispielsweise Gefäße besser befüllen - oder man kann die Haare waschen, wenn einmal keine Zeit für eine Dusche bleibt. Dass der Hahn nicht starr angebracht ist, sondern ähnlich einer Küchenarmatur einen großen Schwenkbereich besitzt, macht die Benutzung noch komfortabler. Weiche, fast fugenfreie Übergänge verhindern die Ablagerung von Kalk oder Schmutz, was die Pflege und Reinigung wesentlich erleichtert. Mit den richtigen Accessoires zum perfekten Spa-Erlebnis

Für eine naturnahe Wellness-Oase daheim fehlen jetzt nur noch die passenden Badmöbel und Accessoires: Regale aus geöltem Naturholz, Fußmatten aus Bambus und Pflanzen verbreiten Spa-Atmosphäre. Handtücher und Bademäntel aus naturnahen Farben in sanften Grün- oder Erdtönen runden das Baderlebnis ab.

24 Stunden-Notdienst
01 63 / 6 29 36 77

SANITÄRTECHNIK · HEIZUNGSTECHNIK · SOLAR

Norbert Ufer GmbH
Neueichwaldstr. 36
68305 MA-Gartenstadt

Telefon: 0621/ 74 74 72
Telefax: 0621/ 74 74 29
Internet: www.sanitaer-ufer.de
E-Mail: info@sanitaer-ufer.de

FICHTEL
Transport GmbH

Kattowitzer Zeile 29 - 68307 Mannheim
Tel.: 0621 - 78 41 35 - Fax 0621 - 78 79 28

- Fern- und Nahverkehr
- Industriemontagen
- Computertransporte
- Haushaltsauflösungen

- Tresortransporte
- Entrümpelungen
- Lagerung

... damit Ihr Umzug nicht zum CHVOS wird!

www.bequem-umziehen.de

Ihr Ansprechpartner für Geschäftsanzeigen.
Nicole Meister Tel.: 0621-72739490

AUTOSPENGLEREI
AUTOLACKIEREREI

- Autoglasreparatur
- Fahrzeugaufbereitung
- KFZ-Reparatur

- Elektronische Achsvermessung
- Lackschadenfreies Ausbeulen
- Smart-Repair
- Unfallbeseitigung
- Kunststoffreparatur

NEU KFZ-TECHNIK *NEU*

INSPEKTION, TÜV/AU,
BREMSEN usw.

ALLE MARKEN

- Mohr GmbH
- Hallesche Str. 30
- 68309 Mannheim

- Telefon: 0621 / 70 10 81
- Telefax: 0621 / 70 97 63
- info@autolackiererei-mohr.de
- www.autolackiererei-mohr.de

Coupon ausschneiden
**20 Euro Rabatt
auf KFZ-Technik**

Werbetchnik

Digitaldruck - Schaufensterbeschriftung
Fahrzeugbeschriftung - Leuchtreklame
Textildruck - Posterdruck

Tel.: 0621 - 431 74 39

www.werbetechnik-kaefertal.de



Weitere Informationen unter: www.metropoljournal.com

Veranstaltungen

METROPOL REGION

Veranstaltungen

28.08.2015	20:00	Elbtonal Percussion	Mosbach Alte Mälzerei
28.08.2015	10:00	zur Woche der Industriekultur: von der Fabrik zur Industrie 4.0	Mannheim MAFINEX-Technologiezentrum
28.08.2015	23:00	"Electrogravity"	Heidelberg Halle 02
28.08.2015	23:00	"Party Hits"	Heidelberg Halle 02
29.08.2015	19:00	"Summer Session"	Heidelberg Halle 02
29.08.2015		G!psy K!ngs Summernights	Hassloch Holiday Park
29.08.2015	20:00	Lizzy Aumeier	Mosbach Hospitalhof
30.08.2015	10:30	Sommerfest Gesangverein 1955	Weinheim Rolf-Engelbrecht-Haus
30.08.2015	20:00	Adax Dörsam Kammalasse	Weinheim Cafe Central
01.09.2015	15:00	Der Grüffelo	Mosbach Hospitalhof
02.09.2015	19:00	GUY SEBASTIAN	Mannheim Alte Seilere
02.09.2015	20:30	Zeltspektakel	Walldorf Zeltspektakel Walldorf
02.09.2015	20:00	HBL: Rhein-Neckar Löwen vs. ThSV Eisenach	Mannheim SAP Arena
03.09.2015	21:00	"The Wright Thing & special Guests"	Heidelberg Halle02
04.09.2015	20:30	15. Mosbacher Kneiben KultTOUR	Mosbach Innenstadt
04.09.2015	19:00	ADO KOJO	Mannheim Alte Seilere
04.09.2015	19:00	Powerwolf	Speyer Halle 101
04.09.2015	23:00	"Auf und Davon"	Heidelberg Halle02
04.09.2015	23:00	"2000er Party"	Heidelberg Halle02
04.09.2015	23:00	"get your freak on"	Heidelberg Halle02
05.09.2015	18:00	"Electronic Summer Convention"	Heidelberg Halle02
05.09.2015		Carnival Brazil Summernights	Hassloch Holiday Park
05.09.2015	19:00	DAS ICH	Mannheim Alte Seilere
05.09.2015	15:00	Eishockeytag i.R. 10 Jahre SAP Arena	Mannheim SAP Arena
05.09.2015	10:00	Filmbörse Mannheim	Mannheim Rosengarten
05.09.-06.09.		Rassekatzenschau	Mannheim Maimarktclub
06.09.2015	18:00	"Tatort Rave"	Heidelberg Halle02
08.09.2015	20:30	Tuesday Night Live - Kultdienstag mit The News "Night of the Audience"	Schwetzingen Alte Wollfabrik
10.09.2015	20:00	Die weltbeste Clownin: Gardi Hutter - Die tapfere Hanna	Schwetzingen Alte Wollfabrik
11.09.2015	20:00	Reffert, Bauer & Schuster	Mannheim Gehrigs Kommode
11.09.2015	20:00	Herzkloppä	Mannheim Rhein-Neckar-Theater
11.09.2015	20:00	Musical Rocks! - Rock Music Will Never Die	Mannheim Rosengarten
11.09.2015	19:30	DEL: Adler Mannheim vs. Schwenninger Wild Wings	Mannheim SAP Arena
11.09.2015	22:00	"90er & 80er Party"	Heidelberg Halle02
12.09.2015	19:00	Vernissage & Fake Five	Mannheim Gehrigs Kommode
12.09.2015	13:00	"Praise Fest"	Heidelberg Halle02
12.09.2015	23:00	"Untre Ferunden"	Heidelberg Halle
02.12.09.2015	22:00	"HEART BEATS presents BAKERMAT (NL)"	Heidelberg Halle02
12.09.2015	22:00	"Tanzhalle"	Heidelberg Halle02
12.09.-13.09.		Wikingerfest	Hassloch Holiday Park
12.09.2015	21:00	Red Bull Flying Bach	Mannheim Rosengarten
13.09.2015	14:00	Museum Hühnerfautei, 69250 Schönau, Klosterstraße 2	
14.09.2015	20:00	Sascha im Quadrat	Mannheim Capitol
15.09.-20.09.		Sauna Weltmeisterschaft - Die Aufguss WM	Sinsheim Badewelt - Sinsheim
15.09.2015	20:00	Axel Prahl und das Inselorchester	Mannheim Rosengarten
17.09.-18.09.	20:00	HAIR	Mannheim Capitol
18.09.-20.09.		In Teufels Küche	Mannheim Rhein-Neckar-Theater
18.09.2015	20:00	"People of Tomorrow"	Heidelberg Halle02
18.09.2015	23:00	"Electrogravity presents Oliver Huntemann"	Heidelberg Halle02
18.09.2015	22:00	"Party Hits"	Heidelberg Halle02
19.09.2015	23:00	"Alle Farben, Nico Pusch, Niklas Ibach u."	Heidelberg Halle02
19.09.2015	20:00	Festival der Travestie	Mannheim Capitol
19.09.2015		FORUM Bestattung - Trends - Ambiente	Mannheim Maimarktclub
20.09.2015	19:30	Champions League: Rhein-Neckar Löwen vs. FC Barcelona	Mannheim SAP Arena
20.09.2015	20:00	Deutsche Staatsphilharmonie Rheinland-Pfalz	Mannheim Capitol
21.09.2015	18:00	Hans Dieter Willisch	Mannheim Casablanca
22.09.2015	19:00	GLENN HUGHES	Mannheim Alte Seilere
22.09.2015	20:00	Aurora	Heidelberg Halle 02
22.09.2015	21:00	Chakuza	Heidelberg Kulturhaus Karlstorbahnhof
22.09.2015	20:00	"Aurora"	Heidelberg Halle02
23.09.2015	20:00	"Lucy Rose"	Heidelberg Halle02
23.09.2015	20:00	basta	Mannheim Capitol
24.09.2015	19:00	RS	Mannheim Alte Seilere

25.09.2015	19:00	STAHLMANN	Mannheim Alte Seilere
25.09.2015	20:00	Aber bitte mit Schlager	Mannheim Rhein-Neckar-Theater
25.09.2015	20:00	Gitte Haenning & Band	Mannheim Capitol
25.09.2015	20:00	100 Jahre Piaf - Chanson Devine	"Evi Niessner singt Edith Piaf" Schwetzingen Alte Wollfabrik
25.09.2015	22:00	"punkt.S"	Heidelberg Halle02
26.09.2015	22:00	"HD Herbst Aftershowparty"	Heidelberg Halle02
26.09.2015	22:00	"HD Bass"	Heidelberg Halle02
26.09.-11.10.		Oktobermesse Mannheim	Neuer Messplatz
26.09.-27.09.		Heidelberger Herbst	Heidelberg Fußgängerzone
26.09.2015	19:00	SPOCKS BEARD	Mannheim Alte Seilere
26.09.2015		RadioNation Mannheim	Maimarktclub
26.09.2015	20:00	Drama Light - Improvisationstheater	Schwetzingen Alte Wollfabrik
26.09.2015	20:00	Rock4	Mannheim Capitol
26.09.-27.09.		Herbstfest: "Bunte Vielfalt im Fertigbau"	Mannheim Maimarktclub
27.09.2015	15:00	"Beatbasar - Der Kreativmarkt"	Heidelberg Halle02
27.09.2015	18:00	Aber bitte mit Schlager	Mannheim Rhein-Neckar-Theater
27.09.2015	11:00	Petersson & Findus	Mannheim Casablanca
27.09.2015	20:00	WIRTZ	Mannheim Capitol
28.09.2015	20:00	Max Mutzke	Mannheim Capitol
29.09.2015	18:00	Öffentliche Probe	Mannheim Rhein-Neckar-Theater
30.09.2015	19:00	JACK SAVORETTI	Mannheim Alte Seilere
30.09.2015	20:00	Patric Heizmann	Mannheim Capitol
30.09.2015	20:00	"AnnenMayKanterei"	Heidelberg Halle02
30.09.2015	20:00	Volker Pispers - Bis neulich ...	Mannheim Rosengarten
01.10.2015	20:00	Rick Kavanian	Mannheim Capitol
02.10.2015	20:30	Die Toten Hosen - Tribute Band performed by "Bonny & Clyde"	Schwetzingen Alte Wollfabrik
02.10.-03.10.	20:00	Krieg der Geranien	Mannheim Rhein-Neckar-Theater
03.10.2015	20:00	EVAS SCHWESTERN - neue Revue- Haus! Auto! Pferd!	Schwetzingen Alte Wollfabrik
03.10.2015	19:00	AGONOIZE	Mannheim Alte Seilere
03.10.2015	20:00	Heldenzeit	Mannheim Capitol
04.10.2015	19:30	Radio-Sinfonieorchester Stuttgart des SWR	Mannheim Rosengarten
04.10.2015	14:00	Mädels, Merlot & Musik	Mannheim Rhein-Neckar-Theater
04.10.2015	18:00	Krieg der Geranien	Mannheim Rhein-Neckar-Theater
04.10.2015	11:00	Petersson & Findus	Mannheim Casablanca
04.10.2015	17:00	Caterina Valente & Peter Alexander	Mannheim Casablanca
05.10.-06.10.	20:00	I. Akademie Konzert: Brillanter Auftakt	Mannheim Rosengarten
05.10.2015	20:00	Lydia Benecke	Mannheim Casablanca
05.10.2015	20:00	BollWERK Duo trifft Melanie Haag	Mannheim Casino
05.10.2015	19:00	PHILIPP DITTBERNER & BAND	Mannheim Alte Seilere
06.10.2015	20:00	Tina Dico	Capitol
06.10.2015	19:00	ULI JON ROTH	Mannheim Alte Seilere
07.10.2015	20:00	Richard-Wagner-Verband Gesprächskonzert	Franz Liszt - Richard Wagner Mannheim Rosengarten
07.10.2015	19:00	CHRIS TALL	Mannheim Rhein-Neckar-Theater
07.10.2015	20:00	Pawel Popolski	Mannheim Capitol
07.10.2015	19:00	FAHRENHAIDT	Mannheim Alte Seilere
08.10.2015		Das magische Dinner mit MA-LU-HEI	Mannheim Zimmertheater
08.10.2015	20:00	The Wolf with the Red Roses	Mannheim Capitol

Alice Hoffmann als Vanessa Backes in "Denk emol!"

26.09.2015 20 Uhr



Alice Hoffmann als Vanessa Backes

Alice Hoffmann gastiert mit ihrem Programm „Denk emol“ als Vanessa Backes am **26.09.2015 um 20 Uhr im Franziskussaal** bei den **Kulturtagen Waldhof** in Mannheim.

Frau Backes, bewaffnet mit ihrem Handtäschchen, baut sich nach der zerbrochenen Ehe ein neues Leben auf und gründet eine Ich-AG, besucht einen Englischkurs, kommt in den saarländischen Landtag und beginnt sich erstmals Gedanken zu machen über außerhäusliche Themen. Mit der typischen Naivität und ihrer kabarettistischen Schärfe werden die Lackmuskeln des Publikums in Bewegung gesetzt.

Tickets über www.eventim.de oder allen bekannten VVK-Stellen der Tickethotline (0621)101011

Mannheim SAP Arena



Rhein-Neckar Löwen vs. ThSV Eisenach
02.09.2015

Mannheim Capitol



17.09-18.09.2015

Mannheim Capitol



Gitte Haenning & Band
25.09.2015

Mannheim Rosengarten



Radio-Sinfonieorchester
Stuttgart des SWR
04.10.2015

Mannheim Alte Seilere



ULI JON ROTH
06.10.2015

Mannheim Maimarktgelände



Veterama
09.10.-11.10.2015

Mannheim SAP Arena



Imagine Dragons
12.10.2015



Veranstaltungen

Weitere Informationen unter: www.metropoljournal.com

09.10.-11.10.	Veterama Mannheim Maimarktgelände
09.10.2015	20:00 Klüpfel & Kobr Mannheim Capitol
09.10.-11.10.	Halleluja Mannheim Rhein-Neckar-Theater
09.10.2015	19:00 HEINO Mannheim Alte Seilerei
10.10.2015	20:00 CAVEWOMAN Mannheim Capitol
10.10.2015	Rocking Halloween Hassloch Holiday Park
10.10.2015	20:30 BOUNCE - "A TRIBUTE TO BON JOVI" Schwetzingen Alte Wollfabrik
10.10.2015	19:00 RICH ROBINSON Mannheim Alte Seilerei
11.10.2015	11:00 Rotkäppchen und der böse Wolf Mannheim Casablanca
11.10.2015	15:00 Rock4kids Mannheim Capitol
11.10.2015	19:00 KÄRBHOLZ Mannheim Alte Seilerei
12.10.2015	20:00 Imagine Dragons Mannheim SAP Arena
12.10.2015	20:00 Bernd Nauwartat trifft... Mannheim Casino
12.10.2015	Faun Luna Tour 2015 Heidelberg Kongresshaus Stadthalle
12.10.2015	20:00 Andrea Sawatzki Mannheim Capitol
13.10.2015	19:00 PUBLIC IMAGE LTD (PiL) Mannheim Alte Seilerei
14.10.2015	20:00 BOOM - Der Comedy Club Mannheim Casino
14.10.2015	20:00 Junge Oper Rhein-Main e.V. Mannheim Capitol
15.10.2015	19:00 LEAVES EYES Mannheim Alte Seilerei
15.10.2015	20:00 Torsten Sträter Mannheim Capitol
16.10.2015	20:00 Marius Müller-Westernhagen Mannheim SAP Arena
16.10.2015	20:00 Viva Voce Mannheim Capitol
16.10.2015	20:00 Ingo Oschmann - "Wort, Satz und Sieg!" Schwetzingen Alte Wollfabrik
16.10.2015	19:00 RODGAU MONOTONES Mannheim Alte Seilerei
16.10.2015	19:00 BLUE Mannheim Maimarktgelände Mannheim
16.10.-17.10.	20:00 Dornröschen Diät Mannheim Rhein-Neckar-Theater
17.10.2015	20:00 Lisa Fitz Mannheim Capitol
17.10.2015	Traumfrau verzweifelt gesucht Mannheim Zimmertheater
17.10.2015	Rocking Halloween Hassloch Holiday Park
17.10.2015	19:30 Amigos Ludwigshafen Pfalzbau
17.10.2015	20:30 Night Fever - the very best of the Bee Gees! Schwetzingen Alte Wollfabrik
17.10.2015	19:00 wXw SlamMania 2015 Mannheim Maimarktclub
17.10.2015	19:00 187 STRASSENBANDE PRÄSENTIERT: GZUZ Mannheim Alte Seilerei
18.10.2015	11:00 Das SAMS Mannheim Casablanca
18.10.2015	18:00 SEVERINO Mannheim Alte Seilerei
18.10.2015	14:00 Mädels, Merlot & Musik Mannheim Rhein-Neckar-Theater
18.10.2015	20:00 Riot of Colours Mannheim Capitol
18.10.2015	18:00 Dornröschen Diät Mannheim Rhein-Neckar-Theater
19.10.2015	20:00 Donnie Munro Mannheim Capitol
20.10.2015	20:00 HAIR Mannheim Capitol
21.10.2015	19:00 MARCO RIMA Mannheim Alte Seilerei
21.10.2015	20:00 The Divine Teasers Boylesque Show Mannheim Capitol
22.10.2015	20:00 50 Jahre Mundstuhl - "Mütze Glatze - simply the Pest" Schwetzingen Alte Wollfabrik
22.10.2015	19:00 MICHAEL SCHENKER Mannheim Alte Seilerei
23.10.-25.10.	20:00 In Teufels Küche Mannheim Rhein-Neckar-Theater
23.10.2015	20:00 Gasperlenspiel Mannheim Capitol
23.10.2015	Traumfrau verzweifelt gesucht Mannheim Zimmertheater
23.10.-24.10.	Rocking Halloween Hassloch Holiday Park
23.10.2015	20:00 Kaya Yanar: Around the World – Neues Programm Mannheim Rosengarten
23.10.2015	Bushido Mannheim Maimarktclub
24.10.2015	20:00 Sweet Soul Music Revue Mannheim Capitol
24.10.2015	20:00 Eros Ramazzotti Mannheim SAP Arena
24.10.2015	Irie Révoltés Mannheim Maimarktclub
25.10.2015	11:00 Pettersson & Findus Mannheim Casablanca
25.10.2015	19:00 FEMME SCHMIDT Mannheim Alte Seilerei
25.10.2015	19:00 Heinrich Del Core Mannheim Capitol
26.10.2015	19:30 BurnOut Mannheim Capitol
26.10.2015	20:00 Sascha im Quadrat Mannheim Casino
27.10.2015	19:00 DUCS Mannheim Alte Seilerei
27.10.2015	20:00 Ralf Bauer & Pat Fritz Mannheim Capitol

28.10.-01.11.	Cirque du Soleil - Varekai Mannheim SAP Arena
28.10.2015	Culcha Candela Mannheim Maimarktclub
29.10.2015	20:00 Springmaus Mannheim Capitol
30.10.-31.10.	20:00 Sophie & Inge -PREMIERE- Mannheim Rhein-Neckar-Theater
30.10.-01.11.	Rocking Halloween Hassloch Holiday Park
30.10.2015	20:00 Roger Cicero & Big Band Ludwigshafen BASF Feierabendhaus
30.10.2015	19:00 ROTERSAND Mannheim Alte Seilerei
30.10.2015	20:00 The Comedy Red Pack Mannheim Casino
30.10.2015	20:00 Pasión de Buena Vista Mannheim Capitol
31.10.2015	20:00 Kings of Floyd - A Tribute to Pink Floyd Schwetzingen Alte Wollfabrik
31.10.2015	TRAU - Die Hochzeitsmesse Mannheim Maimarktclub
31.10.2015	20:00 Martin Zingsheim Mannheim Capitol
05.11.2015	20:00 Alain Frei - "Neutral war gestern" Schwetzingen Alte Wollfabrik
07.11.2015	20:00 RTL-Spendenmarathon mit den Söhne Mannheims, Xavier Naidoo & weiteren Gästen Mannheim SAP Arena
07.11.2015	Polita 3D Musical Mannheim Maimarktclub
08.11.2015	Howard Cependale Mannheim Rosengarten
10.11.2015	20:00 Simply Red Mannheim SAP Arena
12.11.2015	20:00 Schöne Mannheims - "Hormonyoga" Schwetzingen Alte Wollfabrik

Mannheim Capitol

Torsten Sträter
15.10.2015

Mannheim SAP Arena

Marius Müller-Westernhagen
16.10.2015

Mannheim Maimarktgelände

BLUE
16.10.2015

Mannheim Alte Seilerei

Michael Schenker
22.10.2015

Mannheim Maimarktgelände

Bushido
23.10.2015

Mannheim SAP Arena

Simply Red
10.11.2015

Mannheim SAP Arena

PUR
12.12.2015

Auf Neckar und Rhein ...

... die kleine Kreuzfahrt zwischendurch

- Tägliche Fahrten
- Bei jedem Wetter
- Mehr als 20 Event- und Mottofahrten
- Gastronomie an Bord

Die Weisse Flotte verlost für September, Oktober und November Motto- und Eventfahrten (s. Seite Verlosungen)



Weisse Flotte Heidelberg GmbH & Co. KG · Neckarstädten 25 · 69117 Heidelberg
Telefon 06221-20181 · www.weisse-flotte-heidelberg.de

13.11.2015	20:30 Sweet Soul Music Revue mit Soulfinger Schwetzingen Alte Wollfabrik
13.11.-15.11.	Erotik-Messe Mannheim Maimarktclub
14.11.-15.11.	Mario Barth Mannheim SAP Arena
16.11.2015	Fettes Brot Mannheim Maimarktclub
17.11.2015	20:00 Johannes Warth - "Achtsamkeit - oder was ERFOLGt daraus?" Schwetzingen Alte Wollfabrik
17.11.2015	K.I.Z. Mannheim Maimarktclub
19.11.2015	20:00 SIDO "Liebe LIVE 2015" Mannheim SAP Arena
19.11.2015	20:00 Chris Tall - "Selfie von Mutti. Wenn Eltern cool sein wollen." Schwetzingen Alte Wollfabrik
20.11.-21.11.	Herrensitzung Feuerio - Grosse Carnevalgesellschaft Mannheim Maimarktclub
21.11.2015	Daniel Helfrich - MusiZierFische Mannheim Zimmertheater
23.11.2015	Alt-J Mannheim Maimarktclub
26.11.2015	Beyond the Black Mannheim Alte Seilerei
28.11.2015	Hänsel und Gretel Mannheim Zimmertheater
28.11.2015	21:00 Queen Kings - More than just a tribute Schwetzingen Alte Wollfabrik
28.11.2015	sunshine live 90er Party Mannheim Maimarktclub
29.11.2015	20:00 Madonna i.R. 10 Jahre SAP Arena Mannheim SAP Arena
09.12.2015	20:00 Madonna i.R. 10 Jahre SAP Arena Mannheim SAP Arena
09.12.2015	20:00 Santiano - Tour 2015 Mannheim SAP Arena
12.12.2015	20:00 PUR Mannheim SAP Arena
16.12.2015	20:00 Night of the Proms 2015 Mannheim SAP Arena
19.01.2016	20:00 Reinhold Messner - Überleben Ludwigshafen Pfalzbau
21.01.-24.01.	Holiday on Ice - Believe Mannheim SAP Arena

M&M Soundlight Tel: 06202 - 4092296
Matthias Mumm E-Mail: soundnlight@email.de
www.facebook.com/MMSoundlight
 • Vermietung von Event- und DJ-Equipment
 • Mobiler DJ



Gewinnen Sie mit uns exklusiv tolle Preise!

Verlosungen
METROPOLJOURNAL
AGLONZMIDEN

Weißer Flotte Heidelberg

1 x 2 Tickets zu gewinnen
Gewinn-Telefon-Rufnummer * 01379 - 609522
Anrufschluss 04.10.2015 23:59 Uhr

Wählen Sie aus einer der beiden Motto-Fahrten:

Kurpfälzer Abend:

Erleben Sie einen vergnüglichen Abend, gespickt mit Kurpfälzer Anekdoten und Gestalten. Treffen Sie Liselotte von der Pfalz persönlich oder lassen Sie sich von Perkeo an der Nase herumführen. Mit den Darstellern in historischer Gewandung wird die Kurpfälzer Geschichte lebendig.

Halloween Party:

Feiern Sie mit uns die gruseligste Party des Jahres – Gänsehautfeeling ist garantiert. Wir tauchen mit DJ T.E.A. und dem besten Mix aus Club, Party, House und Charts ab in die atemberaubende Welt des Horrors. Vergessen Sie für diesen Abend die Realität. Eine unterhaltsame Schifffahrt auf dem Neckar erwartet Sie!

- a) Motto-Fahrt Kurpfälzer Abend am 24. Oktober
- b) Motto-Fahrt Halloween Party am 31. Oktober

Lösungswort: Weißer Flotte Heidelberg und zusätzlich entweder a) Kurpfälzer Abend oder b) Halloween Party

*0,50€/Anruf aus dem Festnetz; ggf. abweichende Preise aus dem Mobilfunknetz



RICK KAVANIAN

2 x 2 Tickets zu gewinnen
Gewinn-Telefon-Rufnummer * 01379 - 605250
Anrufschluss 20.09.2015 23:59 Uhr

Worum geht es bei OFFROAD? Das spielt keine Rolle? Warum? Weil "Worum geht es" ständig die Hauptrolle in Deutschland spielt, neben "Roter Faden" und "Wo ist der Sinn des Ganzen?" Rick's Antwort darauf: Da müsste ich mal im Lager nachsehen. Oder war es Dimitri Stoupakis, der das anbot? Was ist mit dem eigentlich? Darf Dimitri mit auf die Bühne oder fallen die Aufführungsrechte im Jahre 13 nach "Der Schuh des Manitu" an Bully Herbig zurück. Ähnlich geht es Lord Jens Maul? Wohin mit ihm, wenn nicht aufs (T)Raumschiff Bühne, um endlich sein Obst- und Gemüse-oulette zu heilen.

Lösungswort: RICK KAVANIAN am 01.10.2015 im Capitol Mannheim

*0,50€/Anruf aus dem Festnetz; ggf. abweichende Preise aus dem Mobilfunknetz

Felsenmeer in Flammen vom 25.-27.09.2015

5x2 Tickets zu gewinnen
Gewinn-Telefon-Rufnummer * 01379 - 605257
Anrufschluss 20.09.2015 23:59 Uhr

Bereits zum 11. mal gibt es die Inszenierung „Felsenmeer in Flammen. „Das Publikum darf sich wieder auf spektakuläre Licht- und Toneffekte zur Musik und Live-Akteure inmitten der Felsen freuen. Als Bühne dient das Naturschutzgebiet „Felsberg bei Reichenbach“

Lösungswort: Felsenmeer in Flammen

*0,50€/Anruf aus dem Festnetz; ggf. abweichende Preise aus dem Mobilfunknetz

Palazzo Variete in Mannheim

5 x 2 Tickets für das Palazzo Variete in Mannheim zu gewinnen
Gewinn-Telefon-Rufnummer * 01379 - 605254
Anrufschluss 04.10.2015 - 23:59 Uhr

Ab Freitag, den 23.10.2015 wieder in Mannheim. Ein Abend im PALAZZO präsentiert sich als Gesamtkunstwerk: Show, Musik, Licht, Essen, Service und Ambiente sind auf das Feinste abgestimmt und verschmelzen zu einem rauschenden Fest für die Sinne.

Die zeitlose Eleganz und das Jugendstil-Ambiente des beheizten PALAZZO-Spiegelzels bieten dafür den perfekten Rahmen und entführen die Besucher in eine längst vergangene Welt.

PALAZZO - eine Welt der Lebensfreude und der Phantasie für alle, die sich einen besonderen Abend gönnen und mit allen Sinnen genießen möchten ...

PALAZZO ist Lust am Genießen, Lachen, Staunen - einfach Lust am Leben!

Lösungswort: Palazzo Mannheim

*0,50€/Anruf aus dem Festnetz; ggf. abweichende Preise aus dem Mobilfunknetz

Jeder Anruf zählt**

Weitere Informationen unter: www.metropoljournal.com

2 x 2 Tickets für **Sebastian Reich** zu gewinnen
Gewinn-Telefon-Rufnummer * 01379 - 609520 (Anrufschluss 06.09.2015 23:59 Uhr)
Lösungswort: **Sebastian Reich am 13.09.2015 in Mosbach**

5 x 2 Tickets für die Sommerspiele Fürstenlager Bensheim Auerbach – Franz Lambert zu gewinnen
Gewinn-Telefon-Rufnummer * 01379 - 605251 (Anrufschluss 13.09.2015 - 23:59 Uhr)
Lösungswort: **Sommerspiele Fürstenlager Bensheim Auerbach – Franz Lambert am 18.09.2015 -20:30 Uhr**

3 x 2 Tickets für **Heinrich del Core** zu gewinnen
Gewinn-Telefon-Rufnummer * 01379 - 609521 (Anrufschluss 18.10.2015 23:59 Uhr)
Lösungswort: **Heinrich del Core am 25.10.2015 im Capitol Mannheim**

1 x 1 durch die Spieler **original signiertes Poster des SV Waldhof Mannheim** zu gewinnen
Gewinn-Telefon-Rufnummer * 01379 - 605253 (Anrufschluss 04.10.2015 23:59 Uhr)
Lösungswort: **original signiertes Poster SV Waldhof Mannheim**

*0,50€/Anruf aus dem Festnetz; ggf. abweichende Preise aus dem Mobilfunknetz

Teilnahmebedingungen: Die Gewinner werden unter Aufsicht in der Redaktion elektronisch gezogen, schriftlich oder telefonisch benachrichtigt und in der nächsten Ausgabe des MetropolJournal's veröffentlicht. Die Daten werden ausschließlich zur Gewinnabwicklung gespeichert und dem Sponsor übermittelt. Die einschlägigen datenschutzrechtlichen Bestimmungen werden eingehalten. Teilnehmer unter 18 Jahren und Mitarbeiter der MetropolJournal Unternehmensgruppe sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Kein Kaufzwang, keine Barauszahlung. Gewinne nur in der Redaktion abzuholen. ** Mehrfachanrufe erhöhen Ihre Gewinnchance. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

HEIDELBERG BIENENSTOCK

EROS CENTER

NEUERÖFFNET!

*30 Girls
warten auf Dich!*

EPPELHEIMER STR. 34 | 69115 HEIDELBERG | ☎ 0 62 21 - 8 900 300

BIENENSTOCK-HEIDELBERG.DE



Spielplatzbegehung in Mannheim Käfertal

CDU kämpft um den Erhalt bzw. die Sanierung der vorhandenen Spielplätze



Foto: Dennis Wach

(DW) Aufgrund eines externen Gutachtens der Stadt Mannheim wurde festgelegt, welche Spielplätze saniert oder zurückgebaut werden sollen. Bei verschiedenen Kindergipfeln zwischen der Stadt Mannheim und den Kleinen wurden deutlich Wünsche geäußert, einige der Spielplätze aufzuwerten, die nunmehr auf der Rückbauliste ge-

landet sind. Ferner sind bestehende Spielplätze, die weder saniert noch zurückgebaut werden, auf keiner der vorliegenden Listen erfasst.

In Mannheim sind 426 Spielplätze, die alle angeblich betrachtet und bewertet wurden. Allerdings wurden nur die Bewertungen der Spielplätze, die abgerissen werden sollen, zugänglich

gemacht. Konform mit dem Rückbau geht die CDU mit den Plätzen a.) Habichtplatz, bestehend ausschließlich aus zwei Tischtennisplatten und b.) Tulpenstraße, welcher aus einem Federtier auf Kopfsteinpflaster besteht. Der Kreisvorsitzende Chris Rihm betont jedoch eindringlich den Wunsch der CDU bzgl. der Neugestaltung des Habichtplatzes die Anwohner mit einzubeziehen. Rihm beanstandet Fehler im Gutachten. Lt. Gutachten würden um die Spielplätze „Beim Hochwald“, Gerstenstraße, Habichtplatz und Tulpenstraße immer genau 11.039 Einwohner in einem Umkreis von 1,5 km wohnen. „Das ist schlichtweg unmöglich und falsch. Genauso ist es auch in Gartenstadt / Waldhof“, so Rihm. Folgende Probleme wurden aufgezeigt:

Die Bewertungskriterien der Nutzung von Spielplätzen werden nicht offen gelegt, weder Zeit noch Dauer der Begutachtung, auch die Wetterlage wurde

nicht erfasst. Evtl. fand die Begutachtung bei schlechtem Wetter oder in der Schulzeit statt.

Der Spielplatz „Waldhof – Beim Hochwald“ gehört noch zu Mannheim Käfertal und wurde durch die Stadt dem falschen Stadtteil zugewiesen. Zudem wächst das Gebiet durch junge Familien, ein Rückbau ist daher nicht sinnvoll.

Im Wohngebiet Gerstenstraße würde nach dem Rückbau eines Spielplatzes kein adäquater Ersatz bestehen, zudem hat der Spielplatz Potential bei einer Sanierung. Käfertal hat 23.834 Einwohner, 17 Spielplätze und einen Altersschnitt von 43 Jahren, d. h. auf 1.402 Einwohner kommt ein Spielplatz.

Zum Vergleich: Waldhof-Gartenstadt hat 24.177 Einwohner mit 28 Spielplätzen und einem Altersschnitt von 42 Jahren, d. h. auf 863 Einwohner kommt ein Spielplatz. Somit ist ein Rückbau

von Spielplätzen hier nicht sinnvoll.

Chris Rihm macht deutlich: „Bitte kein externes Gutachten nutzen sondern die städtischen Ressourcen (Mitarbeiter, die die Spielplätze Instand halten und pflegen) befragen. Hier können genauere Informationen bzgl. der Nutzung eines Spielplatzes hervorgehoben werden“.

Problem Stempelpark:

Der Stempelpark sollte der „Hauptspielplatz“ in Mannheim Käfertal werden und bleiben. Dies steht auch auf der Prioritätenliste der Stadt Mannheim. Die CDU möchte einen integrativen Ansatz zum Thema Inklusion am Spielkasten.

Allerdings hängt die Stadt Mannheim alle Sanierungsarbeiten an das Thema „Supermarkt in Käfertal“. D. h. wenn der Supermarkt nicht kommt, werden keine Arbeiten in Käfertal durchgeführt.

www.metropoljournal.com
verbindet Regionales & Lokales
Sportredaktion

Jürgen Habich Tel.: 0621-72739490

seit 1892

**Friedhofsgärtnerei
Paul Stelzer**
Inhaber Bernd Stelzer

Friedhofstraße 4
68199 Mannheim
Tel.: 0621 / 85 19 05
www.gaertnerstelzer.de

FÜR SIE HIER VOR ORT
Ihr Mannheimer Bestattungsfachbetrieb



**BESTATTUNGSHAUS
ZELLER**

Erledigung aller Formalitäten und Amtswege
auf allen Mannheimer Friedhöfen tätig

*Tag und Nacht dienstbereit
auf allen Mannheimer Friedhöfen*

Auf Wunsch Hausbesuche

Erd- od. Feuerbestattung

ab € 890,- (zzgl. amlt. u. Friedhofsgebühren)

Bestattungsvorsorge • Sterbegeldversicherung
bis zum 85. Lebensjahr

Waldstraße/Ecke Waldpforte

Mannheim ☎ 0621 / 7 48 23 26

The logo for rnav, with 'rna' in dark blue and 'v' in orange.

Mit gutem Gefühl unterwegs.



Weitere Informationen zur rnav finden Sie unter www.rnav-online.de oder auf Facebook, Twitter und YouTube.