

Goldene Sonne 2017

Die große TV-Gala am Niederrhein



Foto: Markus van Offern

(red) Eines der bedeutendsten Tourismus- und Medienereignisse Deutschlands findet am 13. Mai in Kalkar statt: die Verleihung der „Goldenen Sonne“. Und dass sich sonnenklar.TV als Veranstalter die westlichste Region NRW's ausgesucht hat, ist kein Zufall. Auf einer Pressekonferenz wurden nun eine Menge Fakten zur großen vierstündigen Live-TV-Gala präsentiert.

Unter den erwarteten 1.500 Gästen werden voraussichtlich viele bekannte Gesichter sein. Im Rahmen einer Pressekonferenz am Airport Weeze hat der Münchner Reiseshoppingsender sonnenklar.TV gemeinsam mit seinen Kooperationspartnern jede Menge Zahlen, Daten und Fakten über die großen TV-Gala zur „Goldenen Sonne 2017“ am 13. Mai im Wunderland Kalkar preisgegeben. So erwartet der Sender rund 1.500 Gäste und jede Menge Prominenz auf der Gala, die vier Stunden lang live auf sonnenklar.TV ausgestrahlt wird. Mit Tonnen an Technik und einer riesigen Crew wird der Sender das Ereignis gebührend in Szene setzen. Ganz nebenbei gaben sonnenklar.TV und Jörg Kachelmann, einer der diesjährigen Preisträger, auf der Pressekonferenz auch noch eine weitreichende Kooperation bekannt. Interessant auch: Bereits jetzt – weit vor der Gala – hat die Region Niederrhein durch die zahlreichen gemeinsamen Promotion Aktionen einen beachtlichen Bekanntheits-Zuwachs, wie Martina Baumgärtner, Geschäftsführerin der Niederrhein Tourismus GmbH anmerkt. Die Eröffnung der Pressekonferenz übernahm der Geschäftsführer von sonnenklar.TV, Andreas Lambeck, selbst und brachte

gleiche viele Informationen mit: Über den Sender, die letztjährige „Goldene Sonne“ in Bodenmais und die bevorstehende große Gala im Wunderland Kalkar. Ein 40-köpfiges Team von sonnenklar.TV sorgt für einen reibungslosen Ablauf der vierstündigen Live TV Gala. Ausgereifte Technik wird jeden Promi und jeden Preisträger perfekt im Scheinwerferlicht inszenieren. Auf der Bühne führen Mary Amiri und Kai Pätzmann in einer Doppelmoderation durch die Gala. Ulf-Dieter Kunstmann berichtet und interviewt am roten Teppich und von der After-Show-Party und Cheré Alice Zimmermann moderiert von der Presenter-Position für die TV-Zuschauer. Mit Jörg Kachelmann war einer der diesjährigen Preisträger bereits auf der Pressekonferenz am Airport Weeze vertreten. Und das hat auch einen besonderen Grund: sonnenklar.TV und Kachelmann haben am Montag eine weitreichende Kooperation bekannt gegeben.

Jörg Kachelmann und sein Team von kachelmannwetter.de werden zum einen mehrfach live zu Gast im sonnenklar.TV-Studio sein, zum anderen aber auch regelmäßig per Live-Schalten aus der Schweiz, aus New York und aus Österreich im Programm von sonnenklar.TV zu Wort kommen und ihre ausgesprochene Expertise zum Thema Wetter an die sonnenklar.TV-Zuschauer weitergeben. Auch online werden die beiden Plattformen zusammenarbeiten. Martina Baumgärtner, Geschäftsführerin der Niederrhein Tourismus GmbH, freut sich, dass die Kooperation mit sonnenklar.TV dazu beiträgt, den Bekanntheitsgrad des Reiseziels Nie-

derrhein weiter zu steigern. In Zusammenarbeit mit dem Airport Weeze und den niederrheinischen Städte Xanten und Kevelaer hat der Niederrhein Tourismus bereits einigen hunderttausend interessierten Zuschauern die Highlights des Niederrheins live im Münchner sonnenklar.TV-Studio vorgestellt. Die Zusammenarbeit zwischen den Tourismuspartnern am Niederrhein und Europas größtem Reiseshoppingsender trage bereits jetzt erste Früchte – obwohl die Gala erst in rund fünf Monaten stattfindet.

Wer noch eines der verbliebenen Tickets für die Gala im Vorverkauf ergattern möchte, kann dies zum Preis von 99 Euro pro Person – inklusive Gala-Menü, Getränken und freiem Eintritt zur Aftershow-Party – über folgende Wege bestellen:

1. Online auf sonnenklar.TV (Bestellnummer: 166570)
2. Über die sonnenklar.TV Hotline 089/710 456 828 (Bestellnummer: 166570)
3. Bei www.derticketservice.de (ab 17.01.2017)

Gesundheit & Wellness



Mehr erfahren auf Seite 14-16

Bauen · Wohnen Renovieren



Mehr erfahren auf Seite 18-19

Veranstaltungen



Mehr erfahren auf Seite 20-21

Gewinnen Sie exklusive Preise!



Mehr erfahren auf Seite 22

Februar 2017

Aus der Region.....	2-11
Gastro.....	13
Gesundheit & Wellness.....	14-16
Bauen / Wohnen & Renovieren.....	18-19
Rätsel.....	17
Veranstaltungen.....	20-21
Gewinne/Verlosungen.....	22
Impressum.....	2

www.metropoljournal.com

Rund um die Uhr
brandaktuell
Lokales & Regionales
Immer Kostenlos!

Lokal profitieren -
regional informieren

IPFEIFER ABWASSER-KANAL

Wir machen Ihr Rohr frei!



- 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

METROPOLJOURNAL

Impressum

Herausgeber:

Lothar Binder
Postfach 410117
68275 Mannheim
Telefon: 0621 72739490
Telefax: 0621 72739497
L.Binder@metropoljournal.com

REDAKTION:

Lothar Binder V.i.S.d.P.
L.Binder@metropoljournal.com
Ruth Binder-Wach
R.Wach@metropoljournal.com
Dennis Wach
D.Wach@metropoljournal.com
Gustav Beck
G.Beck@metropoljournal.com
Dieter Augstein
D.Augstein@metropoljournal.com

Fotos:

Lothar Binder
Dennis Wach
Gustav Beck
Volker Seitz
Dieter Augstein

Internet:

Metropol Journal
Rhein-Neckar
Metropoljournal.com

Verlag, Anzeigen, Vertrieb

123 Medien UG (haftungsbeschränkt)
68275 Mannheim
Telefon: 0621 72739490
Telefax: 0621 72739497
info@123medien.com
HRB 725308 AG Mannheim

GESTALTUNG:

Sandra Dehling

DRUCK:

Oggersheimer
Druckzentrum
Flomersheimer Str. 2-4,
67071 Ludwigshafen

Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos, sowie für die Richtigkeit telefonisch aufgebener Anzeigen oder Änderungen übernimmt der Verlag keine Gewähr. Abbestellungen von Anzeigen bedürfen der Schriftform. Die Redaktion behält es sich vor Leserbriefe zu kürzen.

© 2016 für Texte bei der Redaktion, Urheber, für Anzeigen beim Verlag. Nachdruck, Vervielfältigung und elektronische Speicherung nur mit schriftlicher Genehmigung.

Haushaltsverteilung:

Adnan Salih
BGM-Grünzweig-Straße 26
67063 Ludwigshafen
Tel.: 0179-9082917
Adnan-salih@hotmail.de

Verteilung Auslagestellen:

Patrick Schmidt
Krüger Str 64
67065 Ludwigshafen

Ablauf der Neugestaltung Planken

Von März 2017 bis Frühjahr 2019

(red) In Kürze startet die Stadt Mannheim gemeinsam mit der Rhein-Neckar-Verkehr GmbH (rnv) und der MVV Energie eines der wichtigsten Stadtentwicklungsprojekte der kommenden Jahre: Die Planken werden abschnittsweise saniert und neugestaltet. Dazu zählen neue Pflasterbeläge, eine energieeffiziente Beleuchtung sowie neue Bänke und Abfallbehälter. Auch die Anbindung an den ÖPNV wird verbessert – unter anderem durch barrierefreie Haltestellen. Darüber hinaus werden die Gleise sowie die Energie- und Wasserleitungen erneuert beziehungsweise verlegt. Ziel ist es, das besondere Flair und die Attraktivität der beliebten Einkaufs- und Flaniermeile weiter zu stärken und die Basis für ihre Entwicklung in den kommenden Jahrzehnten zu legen.

Die Arbeiten beginnen im März 2017 und dauern bis zum Frühjahr 2019. Der Ablauf der Baumaßnahmen ist gut geplant: Es werden immer nur einzelne, überschaubare Abschnitte der Planken von den Baumaßnahmen



Fotos: Stadt Mannheim

betroffen sein – nie die gesamten Planken. Alle Wohnhäuser, Geschäfte, Arztpraxen und öffentlichen Einrichtungen sind während der Arbeiten erreichbar.

Auf der Veranstaltung informieren Vertreter der Stadt Mannheim, der rnv und der MVV Energie über die Baufelder sowie den Ablauf der Neugestaltung und geben Gelegenheit,

Fragen zur Baumaßnahme persönlich den jeweiligen Ansprechpartnern zu stellen. Die Anwohner- und Bürgerinformationsveranstaltung findet am Donnerstag, 26. Januar, ab 19 Uhr im Stadthaus N1 (Bürgersaal/Oststadt Theater statt. Sie ist vor Ort ausgeschildert. Bürgerinnen und Bürger, die an diesem Tag verhindert sind, sind eingeladen, sich auf der Web-



seite www.mannheim-planken.de zu informieren oder ab Anfang Februar das Infobüro „Planken 2019“ in O 2 zu besuchen.

Die Öffnungszeiten des Infobüros sind dienstags 10 bis 14 Uhr, donnerstags 14 bis 18 Uhr und samstags 11 bis 15 Uhr.

Lebenshilfe Mannheim

Neujahrsempfang 2017 im ABB – Dialogcenter

(rbw) „Mittendrin statt nur dabei“ Die Lebenshilfe Mannheim betreut seit Sommer 1961 Menschen mit geistiger Behinderung. Es war nicht immer selbstverständlich, dass Menschen mit geistiger Behinderung ein Recht auf Förderung und Bildung hatten und, was heute selbstverständlich ist, am gesellschaftlichen Leben teilnehmen konnten. Oftmals wurden diese Menschen schamhaft von ihren Familien versteckt. „Mittendrin statt nur dabei!“ Diese Weiterentwicklung ist mittlerweile, dank großzügiger und verschiedener Projekte, gelebtes Miteinander. Ein herzlicher Dank für das „gute Miteinander, für das soziale Engagement“ ging deshalb an die Firma ABB, welche Inklusion



Foto: Lothar Binder

und Einbindung der Menschen mit Behinderung aktiv in die Arbeitswelt mit einbezieht und auch verschiedene Projekte unterstützt. Dazu gehört zweifelsohne der inklusive Chor, der

sich aus Mitgliedern von ABB und Lebenshilfe zusammensetzt und mit ihrem Auftritt einer der Höhepunkte des Abends setzte. Lieder wie „Lass die Sonne in Dein Herz“ und „Zeig

mir den Platz an der Sonne“ begeisterten die Gäste. Für ABB als soziales Unternehmen ist somit soziales Handeln, die Einbindung von Menschen mit geistiger und/oder körperlicher Einschränkung sehr wichtig. Die Lebenshilfe ist sehr dankbar über die großzügigen Spenden. Gärtnerei Kull spendete aus einer Aktion 500,00 Euro. Heinz Egenlauf von Fa. AKL spendete ebenfalls 500,00 Euro. Spedition Urban und Mercedes Benz Veteranenclub spendeten 1.000,00 Euro. Familie Gaul von der Firma B.A.U. spendete 5.000 Euro. Jede Spende zählt, ob groß oder klein, jeder Euro kommt bei der Lebenshilfe dort an, wo er auch wirklich gebraucht wird.

Mannheimer Stadtprinzenpaar

Der Prinz und seine Prinzessin Kim I. werden hier offiziell zusammengeführt.

(rbw) Der Rosengarten erstrahlte in hellem Licht, das Ambiente mit traumhaften Blumenarrangements ganz in weiß geschmückt, die Gäste festlich gekleidet. In diesem Rahmen inthronisiert der Feurio seinen Stadtprinzen der Kampagne 2016/2017, Christopher I. von Soll und Haben.

Der Prinz und seine Prinzessin Kim I. vom Hause Fody's werden hier offiziell zusammengeführt. Bereits seit 111 Jahren gibt es ihn – den Weißen Ball – überhaupt das gesellschaftliche Ereignis in Mannheim. Rund 1.000 Gäste erlebten im restlos ausverkauften Mozartsaal eine rauschende

Ballnacht mit exklusiven Programmpunkten, von musikalischen bis hin zu akrobatischen Showacts. Feurio Präsident Bodo Tschierschke begrüßte humorig den EU-Kommissar Günther Oettinger, der, wie er in seiner unnachahmlich sympathischen Art bekundete, immer wieder und gerne hier mitfeiert. Bürgermeister Michael Grötsch als Vertretung des Oberbürgermeisters wurde ebenso herzlich begrüßt wie die vielen prominenten Gäste aus Politik und Wirtschaft. Obwohl der Karnevalsverein Feurio federführend ist, ist der Weiße Ball keine Faschingsveranstaltung sondern das gesellschaftliche Ereignis



Foto: Dieter Augstein

überhaupt in Mannheim und erfreut sich jedes Jahr aufs Neue einer ganz großen Nachfrage. Die Gäste feierten

stilvoll aber dennoch ausgelassen bis in den frühen Morgen.

Neujahrsempfang Januar 2017

Im Kulturhaus Käfertal

(rbw) Tobias Schirneck von Who am I Creative Academy führte souverän durch den Abend und kündigte unterhaltsam die Mitwirkenden an. Da waren zum einen die Sternsinger von St. Laurentius und St. Hildegard, die feierlich ihren Segen brachten. Laut und gewaltig fegten die Guggemusiker der Newwlfenza durch die vollbesetzten Reihen des Kulturhauses. Unter der Leitung von Volker Schneider sangen gemeinsam die Chöre des Siedlergesangsvereins "Freundschaft" und der RNV, angefangen mit „Ein Jäger aus Kurpfalz“ ging es dann weiter mit dem Jägerchor aus Carl Maria von Webers Oper "Der Freischütz" bis dann "O happy Day" den Abschluss einleitete. Voller Enthusiasmus und Freude zeigte die Integrative Sport-



Foto: Lothar Binder

und Spielgruppe des TV Käfertal Tänze am Schwungtuch. Gesanglich ging es weiter mit Disney-Medley und Street Dance Vorführungen. Kaum hatte Bezirksbeirat Matthi-

as Pitz (Grüne) die Neujahrsgriße übermittelt übernahmen Löwenjäger und Spargelstecher gemeinsam die Rathausmacht, unterstützt durch den Fanfarenzug und durch die

Tänze der Jugendgarde. Nach dem Bühnenprogramm war Gelegenheit zu Gesprächen bei Getränken und Canapés.

Die Frage steht im Raum: Wird die kulturelle Arbeit von der Stadt noch finanziell unterstützt und gefördert? Dafür wollte sich Stadtrat Christopher Probst (ML) auf jeden Fall einsetzen. Er war beeindruckt über die Vielfältigkeit der Vereinsarbeiten. Ute Mocker, Vorsitzende der Interessengemeinschaft Käfertaler Vereine monierte allerdings, dass die Stadt seit 2014 kontinuierlich die Betriebskostenzuschüsse um fünf Prozent jährlich kürze. Obwohl die Vermietungen steigen, gehen die großen Events und damit der Getränkeumsatz zurück, gleichzeitig steigen die Personalkosten. Aufgrund der Sanie-

rung des Kulturhauses ab August, die sich wohl bis Februar 2018 hinziehen wird, gehen auch dadurch umfassende Umsätze verloren. Deshalb sei man im Moment im Gespräch mit der MWS Projektentwicklungsgesellschaft, Benjamin Franklin als befristetes Ausweichquartier zu nutzen. Weiterhin, betonte Ute Mocker, wird es dieses Jahr sowohl keinen Ostermarkt als auch kein Stadtfest geben. Allerdings werden die Käfertaler Vereine das Jubiläum „50 Jahre Kulturhaus“ feiern. Auf dem Programm stehen am 20. und 21. Mai Workshops für Jugendliche, Party mit der Band Fatma2Soul, Programmbeiträge und Infostände durch die Käfertaler Vereine und Institutionen und ein Konzert mit Jeannette Friedrich und Bernd Nauwartat

Eichbaum tauft Grundstein des Regallagers

Oberbürgermeister Dr. Peter Kurz nimmt zusammen mit Jochen und Thomas Keilbach die Grundsteintaufe vor

(red) Man konnte nicht unbedingt von „Bierwetter“ sprechen, als Oberbürgermeister Dr. Peter Kurz die Grundsteintaufe des automatischen Regallagers der Privatbrauerei Eichbaum vornahm, aber gefeiert und angestoßen wurde trotzdem fleißig. „Der Bau des Regallagers ist das größte Projekt in der 337 jährigen Geschichte der Brauerei und zeigt, dass Eichbaum auch in Zukunft auf Innovation und Entwicklung setzt“, erklärt Jochen Keilbach, geschäftsführender Gesellschafter der Privatbrauerei Eichbaum. Die Taufe des Grundsteins hat einen symbolischen Charakter und zeigt wie wichtig es für das Unternehmen ist, an alten Werten festzuhalten. Denn der Grundstein war Teil des alten Lagergebäudes aus dem Jahre 1815, das am zukünftigen Standort des automatischen Regallagers gestanden hat. Er wird getauft mit einem speziell vom ersten Braumeister Eichbaums eingebrachten Lagerbier. Die Eichbaum-Brau-



Foto: Eichbaum?

erei möchte damit zeigen, dass sie an alten Werten festhält und dabei einen zukunftsorientierten Weg nicht aus den Augen verliert. Eichbaum führt Tradition weiter, getreu nach dem Motto „Tra-

dition ist bewährter Fortschritt, Fortschritt ist weitergeführte Tradition.“ nach Carl-Friedrich von Weizsäcker. Die Zeremonie der Grundsteintaufe wird durch Mannheims Oberbürger-

meister Dr. Peter Kurz begleitet, der in seinen Grußworten besonders die Bedeutung Eichbaums als ältestes Industrieunternehmen der Stadt Mannheim hervorhob. „Eichbaum hat den Weg zur Privatbrauerei erfolgreich gemeistert und beweist mit der Investition in den Bau eines automatisches Regallagers, alle Weichen für zukünftige Herausforderungen gestellt zu haben.“

Die Zukunftsfähigkeit der Privatbrauerei Eichbaum wird durch ein modernes Warenwirtschaftssystem gesichert. Es bringt neben der Einsparung von Kosten durch den Wegfall von über 30.000 qm externer Lagerfläche und Einsparung von Logistikkosten zwischen Produktion und den Lagern, auch eine merkliche Entlastung der Käfertaler Straße durch weniger LKW Bewegungen.

Durch die Investition wird der Standort gestärkt, Arbeitsplätze gesichert und sogar neue geschaffen, im Bereich War-

tung und Instandhaltung der Technik des Regallagers.

Die Eichbaum-Brauerei investiert mit dem Bau einen zweistelligen Millionenbetrag mit dem Ziel, ihre Lagerlogistik zu modernisieren und entscheidende Impulse für die Weiterentwicklung des Unternehmens zu setzen. Eine vollautomatische Anbindung der Abfüllung an das automatische Regallager wirkt sich positiv auf alle Prozesse im gesamten Produktionsumfeld aus und rundet das neue Regal- und Logistiksystem ab. Starke regionale Partner, wie Diring & Scheidel und Heberger Bau arbeiten professionell Hand in Hand zusammen, so dass der anvisierte Zeitplan des Neubaus eingehalten werden kann. Die Krones Tochter Syskron ist für das umfassende Projekt des Regallagersystems komplett verantwortlich. Inbetriebnahme des Regallagers ist für September 2017 geplant.

„Goldener Löwe“ für den Mannheimer Fotojournalisten Dieter Augstein

Seit mehr als 30 Jahren begleitet er mit seiner Kamera die Mannheimer Stadtprinzenpaare

(red) Er liebt die „Fünfte Jahreszeit“ und seit mehr als 30 Jahren begleitet er mit seiner Kamera die Mannheimer Stadtprinzenpaare (von Claudia I. und Paul I. aus der Kampagne 1985/86 bis heute) ebenso wie auch die zahlreichen Tollitäten aus der Region. Vor zwei Jahren wurde der echte „Monnemer Bu“ und leidenschaftliche Kurpfälzer auch Ehrenmitglied für 33 Jahre Mitgliedschaft beim CdG „Club der Gemütlichen“ in Viernheim, seinem ersten Verein dem er beigetreten ist. Das war der Beginn, regelmäßig die Fasnacht in Bild und Text für die Leser festzuhalten. Jetzt kam eine weitere hochkarätige Auszeichnung dazu – der „Goldene Löwe“.



Foto: Dieter Augstein

Im Rahmen einer stimmungsvollen Veranstaltung bekam Dieter Augstein durch die Vereinigung Badisch-Pfäl-



Foto: Dieter Augstein

zischer Karnevalsvereine von Jürgen Lesmeister, dem Präsidenten der Vereinigung, den Orden feierlich verliehen. Der Orden gilt als einer der schönsten, die im Rahmen des BDK (Bund Deutscher Karneval) vergeben werden. Es müssen mindestens 22 Jahre Aktivitäten sein, um diese begehrte Auszeichnung zu erhalten. Dieter Augstein, die Kurpfälzer Frohnatur, wird den Ehrenorden „Goldener Löwe“ mit der Nummer 8014 mit Stolz und großer Freude tragen. Die Pflege und der Erhalt der Badisch-Pfälzischen Fasnacht werden ihm immer am Herzen liegen, denn die Fasnacht gehört schon lange zu seinem Leben.

Bewerbungstipps von den Profis

Jobs for Future macht fit für Vorstellungsgespräch und Co

(red)Die Jobs for Future macht in der Maimarkthalle Mannheim vom 16. bis 18. Februar fit für Vorstellungsgespräch und Co. – Geöffnet von 10 bis 17 Uhr – Eintritt frei

Attraktive Ausbildungsplätze und spannende Stellenangebote sind heiß begehrt. Da will man im Bewerbungsverfahren alles richtig machen, um gute Chancen auf den Traumjob zu haben. Doch wie sieht die perfekte Bewerbung aus? Auf welche Details kommt es an? Und wie punktet man im Vorstellungsgespräch? Auf der Jobs for Future – Messe für Arbeitsplätze, Aus- und Weiterbildung mit rund 340 Ausstellern verraten Personal- und Coaches an den Messeständen und in den Info-Foren, auf was Bewerber achten sollten und welche Regeln im jeweiligen Unternehmen gelten.

Vollständig sollen sie sein und aussagekräftig – wer mit seinen Unterlagen einen guten ersten Eindruck hinterlassen will, muss sich richtig vorbereiten. Wünscht die Firma eine Online-Bewerbung? Muss ein Foto dazu? Auf der Jobs for Future können Besucherinnen und Besucher direkt am Stand mit den Betrieben ins Gespräch kommen und aus erster Hand erfahren, worauf Wert gelegt wird. Wer seine Bewerbungsmappe schon fertig hat, kann sie bei-

spielsweise bei der IHK Rhein-Neckar oder den Experten vom Karriereportal AUBI-plus auf Vollständigkeit, Rechtschreibung und Grammatik, Aussagekräftigkeit und formale Gestaltung checken lassen. Aktiv werden und ausprobieren heißt es in den Info-Foren: In kostenlosen Workshops werden Vorstellungsgespräch und Assessment Center trainiert, Selbstvermarktung geübt und Probe-Auswahlverfahren durchlaufen. Workshops rund um die Bewerbung auf der Messe Jobs for Future:

- Assessment Center / Schnupper-Training. TraumjobScout, Ref.: Dr. Michael Klein. Do, Fr und Sa 10.00 – 11.00 Uhr, Konferenzraum/Empore
- Engelhorn – Bewerbungstipps aus der Praxis. Engelhorn Mode, Ref.: Jörg Noh und Azubis. Do, Fr und Sa 10.15 – 11.00 Uhr, Info-Forum II
- Online bewerben – aber richtig! AUBI-plus, Ref.: Dominik Lindemeier. Do 10.15 – 10.45 Uhr, Info-Forum III
- Was gibt es im Bewerbungsprozess zu beachten? Südwestmetall, Ref.: Hr. Habel. Do 11.00 – 11.30 Uhr, Info-Forum III
- Die schriftliche Bewerbungsmappe Bewerbungstraining. Agentur für Arbeit Mannheim, Ref.: Barbara Betzwieser. Do 11.00 – 11.30 Uhr, Info-Forum IV



Fotos: Jobs for future



- Einblicke in TOP-Bewerbungen für Ausbildung und Studium. TraumjobScout, Ref.: Christine Klein. Do, Fr und Sa 11.30 – 12.00 Uhr, Konferenzraum/Empore
- Vorstellungsgespräch Schnuppertraining. TraumjobScout, Ref.: Dr. Michael Klein. Do, Fr und Sa 12.15 – 13.00 Uhr, Konferenzraum/Empore
- Selbstvermarktungsstrategien CB Institut, Ref.: Carolin Buchardt. Do 15.00 – 15.30 Uhr, Info-Forum II
- Die verschiedenen Formen einer Be-

- werbung. Agentur für Arbeit Mannheim, Ref.: Barbara Betzwieser. Do 15.45 – 16.15 Uhr, Info-Forum IV
- Einblicke in Premium-Bewerbungen für Fach- und Führungskräfte. TraumjobScout, Ref.: Christine Klein. Do, Fr und Sa 16.30 – 17.00 Uhr, Konferenzraum/Empore
- Kurz und bündig im Erstkontakt. Guyot Coaching, Ref.: Alice Guyot. Fr 11.15 – 11.45, Sa 14.00 – 14.30 Uhr, Info-Forum I
- Bewerbung – und dann? Ein interak-

tiver Workshop zum Auswahlverfahren für Nachwuchskräfte. Bauhaus AG. Sa 11.00 – 12.00 Uhr, Info-Forum III. Stand: 17.01.2017 – Änderungen vorbehalten! Info:Jobs for Future – Messe für Arbeitsplätze, Aus- und Weiterbildung 16. bis 18. Februar 2017 in der Maimarkthalle Mannheim. Geöffnet täglich von 10 bis 17 Uhr. Eintritt frei. Weitere Infos, Pressebilder und das komplette Programm in den Info-Foren unter www.jobsforfuture-mannheim.de

Bernd-Blindow-Schule und DIPLOMA Hochschule in Mannheim

Zukunftsorientierte Konzepte für Ausbildung und Studium

(red) Mannheim: Seit mehr als 40 Jahren bieten die Bernd-Blindow-Schulgruppe bundesweit schulische Berufsausbildungen, Weiterbildungen und Studiengänge in verschiedenen Berufsfeldern an. Die Bernd-Blindow-Schule in Mannheim ist seit der Eröffnung im Jahr 2013 auf die Ausbildung von Physiotherapeuten, Pharmazeutisch-technischen Assistenten (PTA) und Grafik-Designern spezialisiert.

Ausbildung und Studium:

In Kooperation mit der DIPLOMA Hochschule können die Schülerinnen und Schüler der Bernd-Blindow-Schule, mit mindestens Fachhochschulreife bereits neben der Ausbildung studieren. Für Schülerinnen und Schüler der 3-jährigen Ausbildung Physiotherapie besteht die Möglichkeit, ab dem 3. Ausbildungssemester den fünfsemestrigen Bachelor-Studiengang Medizinfachberufe (B.A.) aufzunehmen. Schülerinnen und Schüler im Bereich Grafik-Design können neben der Ausbildung auch Grafik-Design (B.A.) studieren und dabei Module der Ausbildung auf das Studium anrechnen lassen. Vorteile durch zertifizierte Ausbildungen: Die Ausbildungen Design und Pharmazeutisch-technischer Assistent sind zertifiziert. Neben dem Zeugnis zum Berufsabschluss erhalten die Absolventinnen und Absolventen mit überdurchschnittlichen Leistun-



Foto: Bernd-Blindow-Schulgruppe ???

gen auch ein zertifiziertes DIPLOMA Supplement, das Module der Ausbildung nach dem hochschulweit standardisierten ECTS-Leistungspunktesystem ausweist und an Hochschulen auf fachbezogenen Bachelorstudiengängen angerechnet werden kann. **Alle Ausbildungslehrgänge beginnen im September 2017, die Ausbildung Physiotherapie außerdem auch im Februar 2017.**

DIPLOMA Hochschule:

Studieren neben dem Beruf in Wirtschaft, Recht, Soziale Arbeit, Kindheitspädagogik, Medizin, Design und Technik Das DIPLOMA Studienzentrum Mannheim führt Studierende im Fernstudium zu einem vollgü-

tigen, staatlich und international anerkannten akademischen Bachelor- oder Master-Abschluss in vielen Fachbereichen. Das flexible Fernstudium der DIPLOMA funktioniert gut neben dem Beruf, der Erziehung von Kindern, der Pflege von Angehörigen oder vielen anderen Verpflichtungen, denen Sie trotz Ihrer Weiterbildung nachgehen können. Das Fernstudium ist als so genanntes „Blended Learning“-Studium konzipiert, in dem sich Selbstlernphasen mit Präsenzphasen abwechseln. Diese Präsenzphasen finden üblicherweise an 12 - 14 Samstagen pro Semester am Studienzentrum in Mannheim statt. Alternativ können

Wir beraten Sie! Messe „Jobs for Future“ Stand: 384

DIPLOMA
Private staatlich anerkannte Hochschule
University of Applied Sciences
**Bachelor
Master
MBA**

Bernd-Blindow-Schule
staatlich anerkannte
Berufsabschlüsse

- Pharm.-techn. Ass. (PTA)
- Physiotherapeut/in*
- Grafik-Designer/in*
- Zusatzunterricht zur Fachhochschulreife

*Bachelor möglich

Studienzentrum Mannheim
Studium neben dem Beruf oder der Ausbildung

- Wirtschaft
- Technik
- Gesundheit & Soziales
- Recht
- Grafik-Design

www.diploma.de

**Käfertaler Straße 258
68167 Mannheim
Tel.: 06 21 / 15 67 73 0**

www.blindow.de

**Käfertaler Straße 258
68167 Mannheim
Tel.: 06 21 / 40 17 28 10**

Sie die Vorlesungen und Seminare auch in Echtzeit und interaktiv von Zuhause aus verfolgen („virtuelles Studium“). Dabei greift die DIPLOMA auf modernste Technik zurück und bietet mit ihrem „virtuellen Campus“ eine authentische Studiensituation. Informationen, Ausbildungs- und

Studienberatungstermine: www.blindow.de und www.diploma.de. Bernd-Blindow-Schule Mannheim DIPLOMA Hochschule Käfertaler Straße 258 68167 Mannheim Tel.: 0621/40172810 und 0621/1567730 m Mannheim@blindow.de

Die Arbeits- und Ausbildungswelt in einem ständigen Wandel

Diese Veränderungen erfordert ein hohes Maß an Motivation und Flexibilität.

(red) Der Übergang von der Produktions- zur Dienstleistungsgesellschaft und eine Internationalisierung des Arbeitshandels (Wettbewerb, Produktion, Vertriebswege) haben als Konsequenz Veränderungen in den Bedingungen, den Prozessen und der Organisation von Arbeit zur Folge. Durch diese Veränderungen in den Bedingungen unterliegt die Arbeits- und Ausbildungswelt einem ständigen Wandel und erfordert ein hohes Maß an Motivation und Flexibilität. Über das Medium Internet stehen in den verschiedensten Variationen Informationen zu Ausbildungsangeboten, Stellenangeboten und Weiterqualifizierungsangeboten zur Verfügung. Netzwerke zu bilden ist heute wichtig und kann hilfreich bei der Karriere sein. Sie macht diese Informationsflut für den Einzelnen transparent. Für jede Generation ist

etwas dabei. Hier kann man die ersten persönlichen Kontakte knüpfen und sich einen Eindruck verschaffen, welche Karrierechancen ein Unternehmen bietet. Auf der „Jobs for Future“ ist das Themenspektrum sehr vielfältig. Netzwerke zu bilden ist heute wichtig und kann hilfreich bei der Karriere sein. Nutzen Sie daher die Chancen, die Unternehmen persönlich kennenzulernen und machen Sie sich einen ersten Eindruck. Bei der Einschätzung der Bedeutung der Messe „Jobs for Future“ ist ebenso das Erkenntnis, dass die Arbeitskräfte immer älter werden, zu berücksichtigen. Unser oberstes Ziel bleibt, Menschen in Arbeit zu bringen und die heimischen Unternehmen beim Gewinnen von Fachkräften zu unterstützen. Es ist erforderlich, den jungen Menschen in Mannheim berufliche Perspektiven zu bieten. Die „Jobs for Future“ ist eine gute Mög-

lichkeit, um solche Perspektiven aufzuzeigen. Auch behinderte Menschen sowie Menschen mit Migrationshintergrund können ganz selbstverständlich ihren Beitrag zu Gesellschaft und Arbeit leisten. Beachten Sie auch unsere Vortragsreihe. In mehreren Vorträgen beantworten wir viele Fragen rund um das Thema Bewerbungsmappe. Sie fühlen sich mit Ihrer Studienwahl unwohl und wissen nicht, wie es weitergeht? In unserem Vortrag „Alternativen zum Studium – aussteigen, umsteigen, weitermachen“ erhalten Sie nützliche Tipps und Informationen. Die Agentur für Arbeit Mannheim (Stand. Nr. 300) unterstützt Sie neutral mit individueller, auf Ihre Lebenssituation abgestimmter Beratung, damit Sie bei den vielen beruflichen Bildungsmöglichkeiten nicht den Überblick verlieren.

JOBS FOR FUTURE

Viel Raum für deinen Traum

Die Agentur für Arbeit Mannheim findet ihr auf der Messe „Jobs for Future“ vom 16.-18. Februar 2017 auf dem Maimarktgelände. Nutzt unsere Vorträge und Workshops!



 Bundesagentur für Arbeit

Ran an Ausbildungsplatz, Job, Studium!

vielfältige Chancen für alle Phasen des Berufslebens

(red) Die Auswahl ist riesig, die Chancen sind sehr gut: Wer heute einen Ausbildungs- oder Studienplatz sucht oder sich als Fachkraft für einen neuen Wirkungsbereich bewerben möchte, hat greifbare Aussichten auf Erfolg. Bildungsträger, Unternehmen und Hochschulen suchen aktiv nach geeigneten Nachwuchskräften. Auf der Jobs for Future – Messe für Arbeitsplätze, Aus- und Weiterbildung vom 16. bis 18. Februar 2017 präsentieren rund 340 Aussteller eine große Zahl an attraktiven Ausbildungsplätzen,

Studiengängen und passgenauer Weiterbildung – auf kurzen Wegen unter einem Dach. Eine ausgezeichnete Gelegenheit also für Schüler/innen, Studierende, Berufstätige, Arbeitsuchende und Wiedereinsteiger/innen, mit den Anbietern in Kontakt zu kommen. Die Jobs for Future ist an allen drei Tagen von 10 bis 17 Uhr geöffnet. Orientieren – probieren – bewerben! Je früher, desto besser: Wer den richtigen Berufsweg einschlagen möchte, muss die eigenen Fähigkeiten ebenso kennen wie Einstellungskriterien. Er

muss Einblicke in den Berufsalltag erwerben und Zukunftsperspektiven einschätzen können. Das alles bietet die Jobs for Future! Hier erfährt man, wie man seinem Kenntnisstand durch Weiterbildung eine „Anti-Aging-Kur“ verpasst – und welche Lehrgänge das Wissen up to date halten. Auch Menschen mit Einschränkungen finden gezielte Hilfen und passende Ausbildungen. Und wenn das Abi oder andere Bildungsabschlüsse fehlen, gibt es Möglichkeiten, diese in Voll- oder Teilzeit nachzuholen. Abiturienten

können auf kurzen Wegen Unis und Hochschulen vergleichen und für das duale Studium passende Ausbildungsunternehmen miteinander vergleichen. An vielen Ständen kann man kleine berufsspezifische Aufgaben lösen, vor allem aber Fragen stellen und sich individuell beraten lassen. Das nützt Schüler/innen am Anfang ihrer Findungsphase ebenso wie Absolvent/innen, die Kontakte zu Unternehmen knüpfen wollen.

120 kostenlose Vorträge und Workshops bieten konzentriert Infos und prakti-

schen Nutzen wie etwa das Training von Bewerbung und Vorstellungsgespräch. Vom Schülerpraktikum bis zum Masterstudium, vom Freiwilligendienst nach dem Abi bis zum Trainee-Programm im Großunternehmen: Die Jobs for Future bietet Unterstützung für alle, die ihre Qualifikation verbessern wollen. Wer die Messe intensiv nutzt, kann möglicherweise schon erste Bewerbungsmappen abgeben, weiß, welche Hochschule in Frage kommt, oder geht bereits mit einem Praktikumsplatz nach Hause.

Mit Schwung ins Berufsleben starten!

Infos und Tipps rund ums Thema Berufsorientierung

(red) Irgendwann steht jeder vor dieser entscheidenden Frage: Welche berufliche Laufbahn will ich in meinem Leben einschlagen? Wo liegen meine Stärken und was macht mir Spaß? Auf der Jobs for Future – Messe für Arbeitsplätze, Aus- und Weiterbildung zeigen rund 340 Aussteller Chancen und Möglichkeiten auf und unterstützen auf den ersten Schritten zur individuellen Traumkarriere. Wer noch ganz am Anfang steht, steuert zum Beispiel den Messe-Stand der Agentur für Arbeit Mannheim an. Berufsberater und Mitarbeiter des Psychologischen Dienstes beantworten hier in persönlichen Einzelgesprächen sämtliche

Fragen zur Berufs- und Studienwahl. Die Handwerkskammer Mannheim Rhein-Neckar-Odenwald macht mit vielen Live-Aktionen in der Schauwerkstatt und auf der Mini-Baustelle Lust auf handwerkliche Berufe. Am Stand der IHK Rhein-Neckar bekommt man wertvolle Tipps zur Feststellung von Berufseignung und Ausbildungsreife. Wer mag, kann sich gleich zum Berufseignungstest anmelden. Im Info-Forum informiert die IHK über Chancen und Herausforderungen für Flüchtlinge auf dem Arbeitsmarkt – auch Betreuer gehören zur Zielgruppe. Um- und Wiedereinsteiger sind beim Regionalbüro für

berufliche Fortbildung richtig. Aktiv mitmachen und ausprobieren heißt es bei den Profis von TraumJobScout. Mithilfe wissenschaftlich anerkannter Tests zu Persönlichkeitstyp, Kompetenz- und Potentialanalyse kann man den eigenen Fähigkeiten und Talenten auf den Grund gehen. Auch Führungskräfte in Umbruchsituationen finden hier Orientierung und Beratung für den Neuanfang. Das CB Institut informiert unter anderem zum Thema Existenzgründung. Die IG Metall Jugend und „Südwestmetall macht Bildung“ geben Hilfestellung bei der Wahl des richtigen Ausbildungs- oder Studienplatzes. Erst einmal in den Berufsalltag hinein schnuppern und dann eine Entscheidung treffen? Kein Problem – auf der Jobs for Future bieten viele regionale und internationale Unternehmen Praktika an: Von ThyssenKrupp, SCA und AbbVie über die Rhein-Neckar-Verkehr GmbH bis hin zum Hotel- und Gaststättenverband DEHOGA. Mode- und Modedesignschulen haben Schnupperkurse und Fashion Camps im Gepäck. Wen es ins Radio oder Fernsehen zieht, der kann sich für Hospitanzen bewerben oder als freier Mitarbeiter Redaktionserfahrung

sammeln. Absolventen mit Fernweh informieren sich über Auslandspraktika oder Work-and-Travel-Programme. Der Caritasverband sucht junge Men-

schen, die sich in einem Freiwilligen Sozialen Jahr engagieren wollen. Wer älter als 26 Jahre ist, bekommt Infos zum Bundesfreiwilligendienst.

40 Jahre Mannheimer Kosmetikschule
Tag der offenen Tür
am 24. März 2017 von 11 bis 15 Uhr

Ausbildung

Ausbildungsbeginn im März und September

zur Beauty- und Wellnessfachkraft
(staatlich anerkannt - 1 Jahr Vollzeit / 2 Jahre Teilzeit)
zum/r Make up-Artist/in
zum/r Fachkosmetiker/in
zum/r Fachfußpfleger/in
zum/r Kosmetiker/in
(staatlich anerkannt - 1 Jahr Vollzeit)
zum/r Film- und Bühnencosmetologen/in
(staatlich anerkannt - 2 Jahre Vollzeit)

Mannheimer Berufsfachschule für Kosmetik, Film- und Bühnencosmetologie - staatlich anerkannt

Q7, 17a • 68165 Mannheim
Tel. 0621 / 1 5665-11 • Fax 0621 / 1 5665-13
Email: info@mannheimer-kosmetikschule.de
www.mannheimer-kosmetikschule.de



Foto: Jobs for future

Leistungsfähige Straßen wichtig für Menschen und Wirtschaft

Ludwigshafen kann die Kosten für den Abriss der Hochstraße Nord und den Bau einer neuen Straße nicht alleine schultern

(red) Aus Sicht von Oberbürgermeisterin Dr. Eva Lohse ist für den Wirtschaftsstandort Rheinland-Pfalz außerordentlich wichtig ein leistungsfähiges Straßensystem vorzuhalten. Denn: Ludwigshafen ist wirtschaftlicher Motor von Rheinland-Pfalz und Arbeitsplatz für fast 100.000 Menschen. Davon pendeln allein rund 68.000 Menschen täglich von ihren Wohnorten im Umland nach Ludwigshafen – Tendenz steigend. Die Stadt ist also nicht nur ein außerordentlich bedeutender Arbeitsplatz für die ganze Region, sondern stellt als Oberzentrum auch die Infrastruktur für die ganze Region. Wenn nun die Hochstraße Nord wieder instandgesetzt wird, dann leistet Ludwigshafen erneut einen großen Beitrag für das ganze Umland. Der Verkehr auf der Hochstraße Nord ist zum geringsten Anteil städtischen Ursprungs. Daher erwartet die Stadt, dass das Land sich an diesem Verkehrsvorhaben von überregionaler Bedeutung maßgeblich beteiligt: Die Stadt erwartet eine finanzielle Beteiligung von Land und Bund in Höhe von mindestens 85 Prozent der Kosten. Dieses Anliegen und die berechtigten Erwartungen wurden nun in einem offenen Gespräch mit Verkehrsminister Dr. Wissing erörtert. Für Verkehrsminister Dr. Volker Wissing ist das Projekt eines der wichtigsten Infrastrukturprojekte in Rheinland-Pfalz. Eine gute Verkehrsinfrastruktur sei für den wirtschaftlichen Erfolg unabdingbar und sein



Foto: Stadt Ludwigshafen

Ziel sei, die Stadt Ludwigshafen dabei zu unterstützen, den Bau der Straße schnellstmöglich zu realisieren. Kämmerer Feid: Kostenaufteilung mit verbindlichen Quoten Angesichts der derzeit erwarteten Kosten von rund 291 Millionen Euro setzt auch Kämmerer Dieter Feid auf eine gerechte und nachhaltige Verteilung der finanziellen Belastungen. Er betont, dass die Hochstraße Nord eine überregional bedeutende Verkehrsader sei und fordert eine Kostenaufteilung, die diesem Umstand angemessen Rechnung trage. Dabei sei es wichtig, dass zwischen Bund, Land und Stadt von Anfang an verbindliche Förderquoten festgelegt werde. Hinzu komme, dass Ludwigshafen bereits bei den Planungskosten ganz erheblich in Vorleistung getreten sei: mit rund 30 Millionen Euro. Feid erklärt, dass bei allen Planungen die Leistungsfähigkeit

einer überregionalen Straße mit den zu erwartenden überregionalen Verkehrsmengen zugrunde gelegt wurde. Außerdem trägt die Stadt Ludwigshafen auch die Kosten für die Sicherungsmaßnahmen an der kaputten Hochstraße Nord in vollem Umfang. Damit die Brückenkonstruktion noch befahrbar bleibt, wurde bereits im März 2010 eine Nutzungseinschränkung in Form von LKW-Sperren erforderlich. Seit Dezember 2010 sichern Netze die Bereiche unter der Hochstraße vor herabfallenden Betonbrocken. Für die Sicherung der Bauwerke und die Aufrechterhaltung des Betriebes hat die Stadt Ludwigshafen seit 2010 insgesamt 8,9 Millionen Euro aufgewendet. Eine entsprechende Voranfrage für die Gewährung von Bundeszuwendungen nach Paragraph 5a Fernstraßengesetz lägen dem Landes- und dem Bundesverkehrsministerium zwischenzeitlich

vor. Baudezernent Dillinger: Dringender Handlungsbedarf Auch für Baudezernent Klaus Dillinger steht außer Frage, dass die Aufrechterhaltung einer funktionierenden und überregional leistungsfähigen Verkehrsinfrastruktur nur mit Beteiligung von Land und Bund gewährleistet werden kann. Für den Verkehr mit Ursprung Ludwigshafen würden deutlich kleinere Lösungen ausreichen. Mit Blick auf die infrastrukturelle und wirtschaftliche Bedeutung Ludwigshafens wurde seitens der Verwaltung und der beauftragten Ingenieurgesellschaft jedoch immer mit den entsprechend hohen Leistungsmengen von Verkehr gerechnet, die durch Pendlerströme Richtung BASF und Nordbaden verursacht werden. Auch bei der Planung der Bauabläufe und Bauzeiten habe die Stadt großen Wert darauf gelegt, dass die Straßen insgesamt leistungsfähig sind und die Verkehrslast trotz Bauarbeiten aufnehmen können. Dillinger stellt fest, dass hier für die Region geplant und gebaut würde. Rund 39.000 bis 41.000 Kraftfahrzeuge werden täglich auf der Hochstraße Nord gezählt. Die aus den 70er Jahren des vergangenen Jahrhunderts stammende Brückenkonstruktion ist jedoch irreparabel beschädigt und muss abgerissen werden. Große bauliche Mängel sowie die zunehmende Belastung durch den Schwerlastverkehr gefährden die Standsicherheit, erläutert der Baudezernent den dringenden Handlungsbedarf. So seien

Bauteile an der Brückenoberfläche und Entwässerungsleitungen undicht. Durch die zu geringe Betondeckung über den Bewehrungs- und Spannstählen dringen Feuchtigkeit und insbesondere Tausalze ein und greifen die Konstruktion an. Da Spannstähle direkt an den Auflagern gekoppelt und nicht ausreichend verpresst sind, treten, bedingt durch Korrosion und Spannungen, Risse auf. Ändere sich nichts an der Belastung, könne es aus Sicht der Fachingenieure zu einem nicht vorhersehbaren Bauteilversagen kommen.

Wenn man sich diese Ausführungen vor Augen hält, wird deutlich, dass im Interesse der Menschen und der Wirtschaft in der Region und im Land ein großer Handlungsbedarf besteht. Für OB Lohse steht fest, dass die Stadt Ludwigshafen ihre Hausaufgaben gemacht hat: Mit einem aufwändigen und transparenten Planungsverfahren habe man alle technischen Möglichkeiten ausgelotet und berechnet. Eine breite Bürgerbeteiligung begleite die Planungen. Stadtrat und Bürgerschaft hätten sich mit großer Mehrheit für die Stadtstraße als Ersatz für die kaputte Hochstraße Nord ausgesprochen, da dies – neben vielen anderen Vorteilen – die verkehrlich leistungsfähigste und zugleich auch wirtschaftlichste Lösung ist. OB Lohse hob am Ende nochmals hervor, dass nun klar sei worüber man reden würde und das jetzt gehandelt werden müsse.

Fußgönheimer Spielkreis spendet Geld für Mittagessen

Aktive und fleißige Spender haben für Kinder in einem Waisenhaus in Radviliskis gespendet

(red) Auch in der Advents- und Weihnachtszeit 2016 waren die Mitglieder des Fußgönheimer Spielkreises aktiv und haben fleißig Spenden für Kinder in einem Waisenhaus in Radviliskis, der zentralen Stadt im gleichnamigen litauischen Partnerlandkreis des Rhein-Pfalz-Kreises, gesammelt. Der Fußgönheimer Spielkreis hat bereits seit dem Jahr 1996 eine Patenschaft für das Waisenhaus übernommen. Mit 11.569,18 Euro konnte die Spendensumme aus dem vergangenen Jahr noch einmal fast um die Hälfte erhöht werden. Landrat Clemens Körner und die Leiterin des Spielkreises, Bine Stoll, übergaben am 21. Januar 2017 im Beisein der aktiven Musikerinnen und Musiker den Spendenscheck an den Freundeskreis Radviliskis Speyer e.V., um die Summe an das Kinderheim weiterzuleiten. Durch diese Spende ist es im Jahr 2017 jetzt möglich, nicht nur allen Kindern im Kinderheim mittags eine warme Suppe zur Verfügung zu stellen, sondern auch der angeschlosse-



Foto: Rhein Pfalz Kreis

nen Grund- und Jugendschule. Vor zwei Jahren wurden die finanziellen Mittel für die Essensversorgung vom Staat so stark gekürzt, dass die Hälfte der Schüler ohne Mittagessen auf dem Flur warten musste. Mit der Spende können jetzt 300 Kinder für ein Jahr lang versorgt werden. Gesammelt wurden die 11.569,18 Euro durch verschiedene Aktionen in der Advents- und Weihnachtszeit.

Neben dem traditionellen Weihnachtlichen Musizieren am dritten Adventssonntag haben einige aktive Kinder und Jugendliche selbst Geld gesammelt, indem sie beispielsweise in der Mannheimer Fußgängerzone oder bei einem Adventsbasar Weihnachtslieder gespielt haben. „In diesem Jahr konnten wir auch viele Einzelspenden verbuchen“, berichtet Bine Stoll. „Ich bin unglaublich

stolz auf die Kinder und Jugendlichen und überglücklich, dass wir den Kindern in Litauen täglich eine warme Mahlzeit anbieten können. Zudem können wir damit jedem der Waisenkinder die dringend notwendige Kur im Sommer finanziell ermöglichen.“ Auch Landrat Clemens Körner und der Leiter der Musikschule, Christoph Utz, waren vom Engagement

der Gruppe der Musikschule beeindruckt: „Der Fußgönheimer Spielkreis ist eine tolle Gemeinschaft, die zusammen nicht nur jedes Jahr viele schöne Veranstaltungen gestaltet, sondern sich auch sozial engagiert. Danke für dieses vorbildliche Engagement für Kinder, denen es nicht so gut geht.“

Der Vorsitzende des Freundeskreises Radviliskis Speyer e.V., Wolfgang Werbeck, freute sich über die neuerliche Spende des Fußgönheimer Spielkreises und betonte, dass trotz landläufiger Meinung die Lebensverhältnisse in Litauen noch weit entfernt von den deutschen Lebensverhältnissen sind. Deshalb ist es schön, dass die Kinder und Jugendlichen des Spielkreises sich in besonderem Maße für die Kinder im Waisenhaus in Radviliskis engagieren und so einen Beitrag zur Völkerverständigung und zu besseren Lebensverhältnissen leisten.

„Kreiswahlausschuss lässt Vorschläge zu

Zur Wahl am 5. März sind rund 124.000 Bürgerinnen und Bürger im Rhein-Pfalz-Kreis aufgerufen

(red)Der Kreiswahlausschuss zur Landratswahl am 5. März 2017 hat in seiner ersten Sitzung unter Vorsitz des Ersten Kreisbeigeordneten Bernhard Kukatzki, der gleichzeitig Kreiswahlleiter ist, drei Vorschläge zur Wahl des Landrates des Rhein-Pfalz-Kreises zugelassen. Der amtierende Landrat Clemens Körner kandidiert für die Christliche Demokratische Union Deutschlands (CDU), Elias

Weihnacht für Bündnis 90/Die Grünen (GRÜNE) und German Bachert für die Alternative für Deutschland (AfD). Zur Wahl am 5. März sind rund 124.000 Bürgerinnen und Bürger im Rhein-Pfalz-Kreis aufgerufen. Sollte keiner der Bewerber an diesem Tag die absolute Mehrheit von mehr als 50 Prozent der gültigen Stimmen auf sich vereinen können, findet am 19. März unter den beiden Kandi-

daten mit den meisten Stimmen eine Stichwahl statt. Ab Ende Januar werden die Wahlbenachrichtigungen versendet, die bis spätestens 12. Februar bei den Bürgerinnen und Bürgern eingetroffen sein sollten. Mit Erhalt der Wahlbenachrichtigung ist es bereits möglich, Briefwahlunterlagen bei seiner Stadt-, Gemeinde- oder Verbandsgemeindeverwaltung anzufordern oder direkt dort wählen zu

gehen. „Drei Kandidaten wurden vom Kreiswahlausschuss zur Landratswahl zugelassen. Damit liegt die Wahl bei den Bürgerinnen und Bürgern des Landkreises. Ich bitte Sie alle: Nutzen Sie ihr demokratisches Recht und machen Sie von Ihrem Wahlrecht Gebrauch“, richtet Erster Kreisbeigeordneter Bernhard Kukatzki einen Wahlauftrag an alle Bürgerinnen und Bürger. Am Abend des 5. März 2017 lädt die

Kreisverwaltung die Bürgerinnen und Bürger ab 18 Uhr zur Präsentation der Wahlergebnisse ins Kreishaus (Europaplatz 5) in Ludwigshafen. Neben der Wahl des Landrates werden in der Verbandsgemeinde Maxdorf ein neuer Bürgermeister und in den Ortsgemeinden Heßheim und Neuhofen neue Ortsbürgermeister gewählt. Zudem wird in der Stadt Schifferstadt ein Bürgerentscheid durchgeführt.

In der Pfalz ganz oben- der Donnersbergkreis

Regelmäßig geführte Wanderungen in der Donnersberg-Region

(red)Geführte Winterwanderung in den Stumpfwald am Sonntag, 5. Februar 2017Am ersten Sonntag im Februar lädt der Pfälzerwaldverein Ramsen zu einer geführten Wanderung in den winterlichen Stumpfwald ein. An

der PWV-Hütte erwartet die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein Imbiss am Lagerfeuer. Treffpunkt: 10:00 Uhr, Ramsen, Marktplatz (Ecke Bahnhofstraße/Mühlstraße) Streckenlänge: ca. 12 km Wanderführer: PWV Ramsen

Geführte Wanderung nach Falkenstein am Sonntag, 5. Februar 2017 Schöne Wanderung durch die Winterlandschaft von Winnweiler nach Falkenstein. Zum Aufwärmen und zur Stärkung ist eine Einkehr im Falkensteiner

Hof geplant. Treffpunkt: 10:00 Uhr, Winnweiler Wanderschild gegenüber des Hotels Bierkrug Streckenlänge: ca. 14 km Wanderführer: Ewald Kröger (PWV Winnweiler)



Foto: Donnersberg-Touristik-Verban

„HolidayCheck“ hat zwei Hotels des Europa-Park ausgezeichnet

Rund eine Million Gäste haben ihre Bewertungen abgegeben

(red)Das größte deutsche Urlaubs- und Reiseportal „HolidayCheck“ hat im Januar zum wiederholten Male zwei Hotels des Europa-Park ausgezeichnet. Sowohl das 4-Sterne Hotel „Castillo Alcazar“ als auch das 4-Sterne Superior Hotel „Santa Isabel“ durften sich damit erneut über den begehrten „HolidayCheck Award“ freuen. Insgesamt hatten im vergangenen Jahr rund eine Million Gäste ihre Bewertungen abgegeben und die beiden Hotels von Deutschlands größtem Freizeitpark unter die beliebtesten Unterkünfte der Nation gewählt. „Wir können auf ein äußerst erfolgreiches Jahr 2016 und eine Hotelauslastung von über 95 Prozent zurückblicken. Diese angesehene Auszeichnung aufs Neue zu erhalten, zeigt, dass sich unsere Arbeit auszahlt“, so Thomas Mack, geschäftsführender Gesellschafter des Europa-



Foto: Nina Harter (li), HolidayCheck Sales Managerin Deutschland, überreicht dem geschäftsführenden Gesellschafter des Europa-Park Thomas Mack und der Direktorin des Europa-Park Hotel Resort Logis Michaela Doll-Lämmer den „HolidayCheck Award 2017“. BU 2: Europa-Park Hotels

Park, bei der gestrigen Preisübergabe. Die prämierten Erlebnishotels bilden

gemeinsam mit den drei weiteren parkeigenen 4-Sterne und 4-Sterne

Superior Hotels „El Andaluz“, „Colosseo“ und „Bell Rock“ das größte zusammenhängende Hotel Resort Deutschlands. Mit detailgetreuem Ambiente und höchstem Komfort erwartet die Gäste eine perfekte Kurzreisdestination im landschaftlich reizvollen Dreiländereck Deutschland-Frankreich-Schweiz.

Entspannende und spannende Momente im EUROPA-PARK – Freizeitpark & Erlebnis-Resort. Genießen Sie die Wohlfühlwochen in den Europa-Park Hotels bis zum 31.03.2017. Der Europa-Park hat derzeit geschlossen. Wir freuen uns, Sie in unserer aufregenden Sommersaison 2017, die am 1. April startet, wieder begrüßen zu dürfen.

Entdecken Sie schon jetzt unsere Neuheit 2017, Europas größtes „Flying Theater“. Besuchen Sie die zugehörige

Website für erste Einblicke in dieses einmalige Projekt. Weitere Informationen unter www.europapark.de

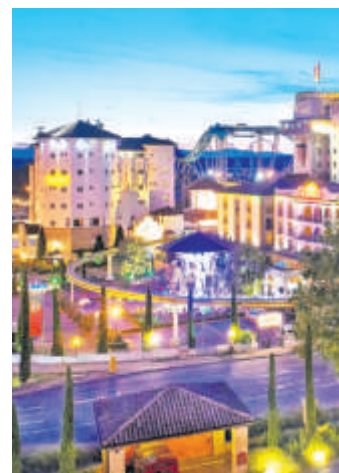


Foto: Europa-Park Hotels

Katja Lange-Müller liest im Historischen Ratssaal

Aus ihrem Roman „Drehtür“

(red)Kriege und Krisenregionen gibt es wahrlich genug auf dieser Erde. Aber es gibt auch zahlreiche Hilfsorganisationen und Menschen, die in solchen Notsituationen professionell oder ehrenamtlich helfen. Das haben wir auch in Deutschland in den letzten Jahren sehr eindrücklich mit Flüchtlingen aus Syrien und aus anderen Krisengebieten erlebt.

Aber was kann ein Einzelner überhaupt ausrichten? Die Sache mit dem Helfen ist nämlich durchaus zwiespältig. Und genau darum geht es Katja Lange-Müller in ihrem Roman „Drehtür“, aus dem sie am Donnerstag, dem 2. Februar 2017, im His-

torischen Ratssaal der Stadt Speyer lesen wird. Der Roman greift die Geschichte einer Krankenschwester auf, die frustriert und orientierungslos von ihren Hilfs-Einsätzen in Mittelamerika zurückkehrt, und mit tiefem Verständnis für menschliche Ängste und Wünsche wichtige Fragen stellt: Wann ist Helfen unbarmherzig, weil es Leiden verlängert? Warum haben wir Mitleid mit Menschen, aber nicht mit Labortieren (oder andersrum)? Wann

hat Helfen mehr mit Macht als Nächstenliebe zu tun und wann verbirgt Mitleid nur die Verachtung für das Gegenüber? Über solche Fragen denkt die Autorin nach und will auch

mit Ihrem Publikum in Speyer darüber sprechen.

„Drehtür ist ein Buch voller funkelnder Prosastücke, ein jedes in packender Sprache geschrieben, in saftigen Details dem Leben abgerungen, sicher zwischen Komik und Melancholie balancierend. Dank der Erzählkunst von Katja Lange-Müller wird man sie nicht mehr vergessen: Die lebenskluge, stumme, rauchende Heldin Asta Arnol“ so die Literaturkritikerin Katja Oskam.

Katja Lange-Müller, geboren 1951 in Berlin-Lichtenberg, machte zunächst eine Ausbildung zur Satzsetzerin und arbeitete mehrere Jahre als Krankenschwester in der Psychiatrie

bevor sie 1979 ihr Studium am Institut für Literatur in Leipzig aufnahm. 1986 veröffentlichte sie ihr erstes Buch „Wehleid“. Sie wurde vielfach mit Preisen ausgezeichnet, unter anderem mit dem Ingeborg-Bachmann-Preis, dem Heinrich-von-Kleist-Preis und zuletzt auch dem Günter-Grass-Preis.

Speyer.Lit - Reihe 2017: Katja Lange-Müller, Drehtür Donnerstag, 2. Februar 2017, 20 Uhr im Historischen Ratssaal Eintritt 14,- Euro, 12,- ermäßigt In Zusammenarbeit mit der Buchhandlung Fröhlich

Vorverkauf:

Tourist-Information Speyer, Reservix und Buchhandlung Fröhlich

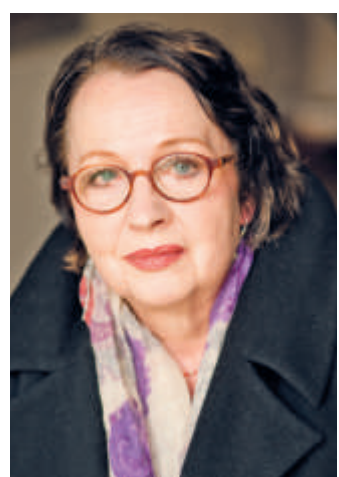


Foto: Heike Steinweg

11. Wormser Kulturnacht aktiv mitgestalten

Bewerbungsfrist für Interessierte läuft ab sofort bis zum 3. März/ Kulturnacht am 8. Juli



(red)Die Wormser „Kulturnacht“ steht für Vielfalt: Ob Konzerte, Lesungen, Stadtführungen oder Ausstellungen – die Wormser Kulturlandschaft bietet zum elften Mal die Chance zum Entdecken, Staunen und Mitmachen. Am 8. Juli laden lokale Akteure von 19 bis 1 Uhr in einem abwechslungsreichen Programm zu den verschiedensten Veranstaltungsarten und -orten ein. Wer sich aktiv einbringen möchte, kann sich ab sofort bis einschließlich Freitag, 3. März bei der Kultur und Veranstaltungen GmbH (KVG) um die Teilnahme bewerben. Die notwendigen Formulare stehen auf www.kulturnacht.worms.de zum Herunterladen bereit. Es sind lokale Gruppen und Solokünstler, die der Kulturnacht Jahr für Jahr ein besonderes Flair verleihen. An diesem Abend treffen etablierte Kunstformen auf Sub- und Nischenkultur, jeder hat die Möglichkeit sich und seine Kunst zu präsentieren. So wird den Kulturschaffenden aus Worms und der unmittelbaren Umgebung eine Bühne geboten, auf der den Ideen (fast) keine Grenzen gesetzt sind. Projektmanager Markus Reis von der Kultur und Veranstaltungen GmbH (KVG) bittet jedoch



Foto: Stadt Worms?

lediglich um ein abwechslungsreiches Angebot: „So sehr wir uns freuen, wenn Sie als ‚Wiederholungstäter‘ dabei sind, umso mehr freuen wir uns, wenn das Programm von Jahr zu Jahr wahrnehmbar variiert wird.“ Im besten Fall bewirbt sich der Kulturschaffende direkt mit einem Veranstaltungsort. „Wenn aber eine Tanzgruppe zum Beispiel keinen Auftrittsort hat oder der Betreiber eines Cafés seine Räumlichkeiten zur Verfügung stellen möchte, dann ver-

mitteln wir gerne zwischen den Mitwirkenden“, so Reis. Inzwischen ist diese unterstützende Vermittlung durch die Veranstalter von großer Bedeutung, findet Petra Graen: „Wichtig ist aber vor allem die dezentrale Organisation. Zur Seite stehen die Kulturkoordination und die KVG. Sie unterstützen die Veranstaltung durch eine zentrale Vermarktung, die finanzielle Unterstützung einzelner Programmpunkte sowie diverse logistische Hilfestellungen.“ Die ehrenamtliche Beigeordnete der

Stadt Worms sieht in der Vielfalt der Angebote und der Plattform für Wormser Künstler die Vorteile der Kulturnacht. „Die Kulturnacht ist letztendlich eine Veranstaltung von Wormsern für Wormser, die der lokalen Kulturlandschaft jedes Jahr aufs Neue Raum für frische Ideen lässt“, so Graen.

Bewerbung

Interessierte können sich entweder als Person oder Gruppe („Aktive(r)“) bewerben oder indem sie einem oder mehreren Aktiven Räumlichkeiten zur Verfügung stellen („Veranstaltungsort“). Falls Bewerber bereits ein Komplettpaket haben, spricht sie wissen schon, wo sie aktiv sein wollen oder wer bei ihnen auftritt bzw. bieten selbst etwas in ihrem Veranstaltungsort an, dann gelten sie als „Anbieter“. Egal, ob Aktive/r, Veranstaltungsort oder Anbieter – Ziel ist es, den Bürgern und Besuchern ein abwechslungsreiches, neues Programm zu bieten. Ansprechpartner für Interessierte sind Markus Reis und Artur Kiefel, die gerne vermitteln und beraten: kulturnacht@kvg-worms.de oder unter Tel. 06241 2000 318.

Weitere Informationen unter anderem zum Zuschuss sowie die Bewerbungsunterlagen zum Download findet man auf www.kulturnacht.worms.de. Bewerbungsschluss ist der 3. März.

Die Wormser Kulturnacht Bereits zum elften Mal findet die Wormser Kulturnacht am 8. Juli statt. Seit 2007 bieten Wormser den Kulturrinteressierten der Stadt und der Region einen spannenden Abend in der Innenstadt. An rund 40 stimmungsvoll hergerichteten Orten laden Kulturschaffende die Besucher zum Entdecken und Mitmachen ein, ganz nach dem Motto „Von Wormsern für Wormser“. Veranstalter ist die Kultur und Veranstaltungen GmbH in Zusammenarbeit mit der Kulturkoordination der Stadt Worms.

Die Partner der Wormser Kulturnacht Die 11. Wormser Kulturnacht wird ermöglicht durch die Unterstützung der folgenden Partner: EWR AG, Jakob Jost GmbH, Volksbank Alzey-Worms eG, Sparkasse Worms-Alzey-Ried und Wirtschaftsförderungsgesellschaft Worms mbH.

Buntes Programm bei „Spas uff de Gass“

Narren feiern am 25. Februar Straßenfastnacht auf dem Obermarkt/Fastnachtsparty im Anschluss/ Fastnachtsmarkt vor dem Amtsgericht

Am 25. Februar wird ab 11.11 Uhr auf dem Wormser Obermarkt die fünfte Jahreszeit verkündet, wenn es wieder heißt: „Spas uff de Gass“. Die Fastnachtsvereine sorgen für ein buntes Bühnenprogramm, in dem die Höhepunkte der Fastnachtskampagnen präsentiert werden. Anschließend lädt eine Fastnachtsparty am Obermarkt bis ca. 17.30 Uhr zum Tanzen ein. Ergänzt wird das närrische Treiben durch den angrenzenden Fastnachtsmarkt, der vom 23. bis 25. Februar stattfindet. Im Bereich vor dem Amtsgericht sorgen die Wormser Schausteller für das leibliche Wohl der Besucher. „Spas uff de Gass“ ist ein Netzwerkprojekt der Kultur und Veranstaltungen GmbH und den Fastnachtsvereinen unter der Leitung von Rita Meyer, Vorsitzende des Wormser Hausfrauenvereins und Organisatorin der Straßenfastnacht.

Nachdem Oberbürgermeister Michael Kissel traditionell von den Wormser Fastnachtsvereinen am Rathaus abgeholt wird, fällt um 11.11 Uhr auf dem Obermarkt der Startschuss für das bunte Programm. Untermalt von den Musikanten der Feuerwehrkapelle Eich und begleitet von den Garden bewegt sich der Zug durch die Innenstadt zum

Obermarkt, wo das närrische Publikum zum diesjährigen „Spas uff de Gass“ begrüßt wird. Die Eröffnung der Straßenfastnacht übernehmen dann Oberbürgermeister Michael Kissel und Rita Meyer, die Vorsitzende vom Wormser Hausfrauenverein und Organisatorin der Straßenfastnacht. Ihnen zur Seite steht der vereinsübergreifende Elferrat. Das „Parlament des Narrenreiches“ hat sein Podest vorne rechts zwischen Bühne und Ralfs Tanzgalerie, von wo aus das närrische Treiben überwacht wird. In altbewährter Manier wird Benjamin Müller vom Wormser Carneval Club 1974 e.V. (WCC) durch das facettenreiche Programm führen. Bis etwa 17.30 Uhr können alle feierwütigen Narren dann den Tag bei einer Fastnachtsparty am Obermarkt mit Musik und Tanz genießen. Weitere Informationen zu den einzelnen Programmpunkten werden noch bekannt gegeben – fest steht, dass auch in dieser Kampagne der bunte Mix aus Showtanz, Ballett und munteren Gesangeinlagen kein Tanzbein still stehen lässt. Kulinarisches Angebot der Fastnachtsvereine Abseits des Bühnenprogramms werden hungrige und durstige Fastnachter mit diversen Speisen und Getränken von den Vereinen versorgt. Ob deftige Gerichte wie Bratwurst und „Weck,



Foto: ???

Worscht un Woi“ oder süße Kräppel zum Kaffee – jeder Fastnachtsnarr wird etwas finden. An den Getränkeständen werden neben den alkoholfreien Getränken auch wärmender Glühwein sowie Bier und Sekt für eine feucht-fröhliche Stimmung sorgen. Fastnachtsmarkt mit Wormser Schaustellern Zusätzlich zum bunten Treiben der Fastnachtsvereine stellen die Wormser Schausteller den angrenzenden Fastnachtsmarkt, der vor dem Amtsgericht seinen Platz hat. In diesem Jahr findet der Markt vom 23. bis 25. Februar statt. Hier gibt es neben allerlei Süßem auch

herzhafte Köstlichkeiten. Auf die kleinen Besucher warten außerdem ein Kinderkarussell und Luftballons. Netzwerkprojekt zwischen ehrenamtlichen und hauptamtlichen Stellen Die Straßenfastnacht „Spas uff de Gass“ ist eine Veranstaltung der Kultur und Veranstaltungen GmbH in Kooperation mit den Wormser Fastnachtsvereinen: Wormser Carnevalgesellschaft Liederkrantz 1875 e.V. (WCL), Wormser Narrhalla von 1840 e.V., Griewelbisser Worms 1983 e.V., Wormser Prinzengarde Gloria 02 e.V., Wormser Carneval Club 1974 e.V., Post Carneval Club

1989 e.V. Worms und Wormser Hausfrauen-Verein e.V. Veranstalter des Fastnachtsmarktes ist Bereich 3, Abteilung Messen und Märkte, der Stadt Worms.

Die Partner von „Spas uff de Gass“ „Spas uff de Gass“ wird ermöglicht durch die Unterstützung der folgenden Partner: EWR AG, Jakob Jost GmbH, Volksbank Alzey-Worms eG, Sparkasse Worms-Alzey-Ried und Wirtschaftsförderungsgesellschaft Worms mbH.

Löwenherz wird Landesausstellung

Ehrentitel für Projekt des Historischen Museums der Pfalz Speyer

(red)Die kulturgeschichtliche Großausstellung „Richard Löwenherz. König – Ritter – Gefangener“, die das Historische Museum der Pfalz Speyer im September 2017 eröffnen wird, trägt den Ehrentitel einer „Landesausstellung Rheinland-Pfalz“. Dies erklärte nun das rheinland-pfälzische Ministerium für Wissenschaft, Weiterbildung und Kultur.

Jährlich werden in Deutschland, Österreich und der Schweiz große Landesausstellungen zu bedeutenden Themen ausgerichtet, die sowohl regionalgeschichtliche Bezüge als auch europäische bzw. welthistorische Relevanz aufweisen. Zu den besonders

erfolgreichen Landesausstellungen zählen „Die Zeit der Staufer“ 1977 in Stuttgart, „Das Reich der Salier“ 1992 in Speyer, „Heiliges Römisches Reich Deutscher Nation“ 2006 in Magdeburg, „Konstantin der Große“ 2007 in Trier und „Götterdämmerung – König Ludwig II. und seine Zeit“ 2011 im Schloss Herrenchiessee.

Fünfundzwanzig Jahre nach der großen Salier-Ausstellung von 1992 zeigt das Historische Museum der Pfalz Speyer mit „Richard Löwenherz. König – Ritter – Gefangener“ wieder eine Landesausstellung. „Dieser Ehrentitel ist eine sehr große Auszeichnung für unser Projekt“, so Direktor Alexander Schubert. „Da-

mit wird Richard Löwenherz in eine traditionsreiche Reihe mit anderen bedeutenden kulturgeschichtlichen Ausstellungen gestellt. Zudem drückt sich darin die Verbundenheit des Landes mit unserem Haus aus“. In der Stiftung Historisches Museum der Pfalz Speyer zählt Rheinland-Pfalz zu den sechs Stiftern. Ministerpräsidentin Malu Dreyer hat bereits ihre Schirmherrschaft über die Löwenherz-Ausstellung erklärt.

Richard Löwenherz, der als englischer König von 1189 bis 1199 regierte, wurde im Jahr 1193 von Kaiser Heinrich VI. auf der Reichsburg Trifels inhaftiert. Während seiner 15 Monate dauernden Gefangenschaft

hielt sich Richard vorrangig zwischen Speyer, Mainz und Worms auf. Das Weihnachtsfest 1193 feierte der englische König im Dom zu Speyer. Diese starken regionalgeschichtlichen Verbindungen bieten dem Historischen Museum der Pfalz den Anlass, die erste große kulturgeschichtliche Ausstellung auf europäischem Festland zu dem berühmten König auszurichten, der vielen auch aus den Robin Hood-Erzählungen bekannt ist.

Die Ausstellung vereint einmalige mittelalterliche Preziosen aus ganz Europa in Speyer, darunter eine frühe Ausgabe der Magna Carta, die von Richards Bruder Johann Ohneland erlassen wurde, das vergoldete

und mit Edelsteinen besetzte Kreuz Heinrichs des Löwen, einen historischen Abguss der Grabplatte Richard Löwenherz aus Fontevraud oder prachtvolle Werke der Buchmalerei, wie den sogenannten "Kopenhagens-Psalter", der zur Erziehung junger Adliger an einem europäischen Fürstentum angefertigt wurde.

Das Historische Museum der Pfalz Speyer zeigt die Landesausstellung Rheinland-Pfalz vom 17. September 2017 bis 15. April 2018. Begleitend dazu wird eine Familien- und Mitmachausstellung zu Robin Hood präsentiert. Weitere Informationen unter www.loewenherz-ausstellung.de.

One Billion Rising - Speyer tanzt mit

Zum Zeichen gegen Gewalt an Mädchen und Frauen

(red)Auch in diesem Jahr findet am Valentinstag, Dienstag, 14.02.2017, um 18.00 h die weltweite Tanzaktion "One Billion Rising" zum Zeichen gegen Gewalt an Mädchen und Frauen auf dem Geschirrpflätzl an der Maximilianstraße in Speyer statt.

Die Tanzchoreographie kann in den Tanzschulen Tanz-Treff-Thiele, Raiffeisenstraße 106 (21.01.2017, 14.00 h) und Tanzwerkstatt Silvia Rumpf, Ziegelofenweg 46 (28.01.2017, 11.00 h) im Vorfeld der Aktion kostenlos eingeübt werden. (in der Anlage übersenden wir Ihnen ein Foto vom Aktionstag 2016).

Fortbildungen für ehrenamtlich Tätige in der Flüchtlingsarbeit Die Speyerer Freiwilligenagentur organisiert zusammen mit der Bildungskordinatorin der Stadt für Neuzugewanderte, dem Arbeitskreis Asyl Speyer, der Diakonie Pfalz und dem Treffpunkt Asyl im ersten Halbjahr 2017 Fortbildungen für ehrenamtlich Tätige im Bereich Flüchtlingshilfe und Traumabewältigung sowie Ausbildung und Arbeit für geflüchtete Menschen. Die von der Staatskanzlei Rheinland-Pfalz geförderten Veranstaltungen sind kostenfrei. Für das zweite Halbjahr 2017 sind weitere Fortbildungsmodulare in Planung. Anmeldungen zu

den einzelnen Veranstaltungen, für die nur begrenzte Plätze zur Verfügung stehen, sind an die Speyerer Freiwilligenagentur (Telefonnummer 0 62 32/14 26 93 oder Email: ehrenamt@stadt-speyer.de) zu richten.

Auch das Caritas-Zentrum Speyer bietet eine Veranstaltungsserie "Flüchtlinge bei uns - wie können wir ihnen helfen" für ehrenamtlich Tätige an.

Anmeldungen zu den einzelnen im April, Juni und Oktober 2017 stattfindenden Veranstaltungen bei: Caritas-Zentrum Speyer, Ludwigstraße 13a, Tel. 0 62 32/87 25 112



Foto: ???

Erfahrungsaustausch zu grenzüberschreitender Zusammenarbeit

In direkter Nachbarschaft zu Rheinland-Pfalz die französische Region Grand Est

(red)Seit Januar 2016 existiert in direkter Nachbarschaft zu Rheinland-Pfalz die französische Region Grand Est, die aus der Fusion von Elsass, Lothringen und Champagne-Ardenne entstanden ist. Der ehemalige lothringische Teil ist in der Großregion eingebunden, das ehemalige Elsass in die grenzüberschreitende Zusammenarbeit am Oberrhein. Durch die Fusion gibt es nun zudem einen einheitlichen Ansprechpartner für die Zusammenarbeit in der deutsch-französischen Grenzregion. Staatssekretärin Heike Raab, Bevollmächtigte des Landes beim Bund und für Europa, und Werner Schreiner, Beauftragter der Ministerpräsidentin für grenzüberschreitende Zusammenarbeit, trafen sich am Mittwoch erstmals seit der Fusion mit Staatsrätin Gisela Erler aus Baden-Württemberg, Europaminister Stephan Toscani und Ministerpräsidentin Annegret Kramp-Karrenbauer zu einem Erfahrungsaustausch über die Zusammenarbeit mit der neuen Region in Saarbrücken. „Rheinland-Pfalz pflegt seit vielen Jahrzehnten in-

tensive Kontakte und Freundschaften mit seinen französischen Nachbarn. Als einziges der drei Länder ist es in zwei grenzüberschreitenden Kooperationsverbünden, der Oberrheinkonferenz und der Großregion, mit der neuen Region Grand Est verbunden. Das spiegelt sich in vielen konkreten Projekten wider“, erklärte Staatssekretärin Raab. Rheinland-Pfalz hat neben Frankreich gemeinsame Grenzen mit Luxemburg und Belgien. „Gemeinsam grenzüberschreitend handeln, ist für uns keine Worthülse. Wir unterstützen die Zusammenarbeit zwischen Verwaltungen, Unternehmen, Schulen und Hochschulen. Vor allem aber den Austausch zwischen den Bürgerinnen und Bürgern“, so Heike Raab. „Die Menschen sollen das Leben im Grenzraum nicht als Beschränkung wahrnehmen, sondern als Chance für weitere Möglichkeiten, die sich ihnen hierdurch eröffnen. Die Vorteile, die Europa bietet, sind auf diese Weise konkret und alltäglich erlebbar“, ergänzt Werner Schreiner. Die Gesprächsteilnehmer sind sich einig,

dass die künftige Zusammenarbeit mit der Region Grand Est neue Chancen für eine vertiefte und koordinierte Zu-

sammenarbeit zwischen den Ländern eröffnet, um weitere Synergien herzustellen. Denkbar ist dies beispiels-

weise bei den Themen PKW-Maut, Entsenderichtlinie, Arbeitsmarkt, Mobilität, Bildung und Wissenschaft.

SENCI
Näh Center Speyer
PFAFF

Groß- & Einzelhandel

Messepreise!

Reperaturen aller Maschinen

67346 Speyer • Wormser Str. 48 • Tel.: 06232-6798990 • Fax: 06232-6798991
E-mail: speyer@senci.eu • www.senci.eu

Besuchen Sie uns auf der Creativ Messe Rhein-Neckar am 4.+5. Februar
in der Friedrich-Ebert-Halle in Ludwigshafen
an unserem Stand und gewinnen Sie eine Pfaff-Nähmaschine.

Mit dem Rad zum Roten Riesling

Ferienstraße „Die Bergstraße“ präsentiert sich auf der Touristikmesse CMT mit neuen Infos zu Sport und Genuss

(red)Stuttgart/Bergstraße.

Er ist ein echter Sympathieträger: der Rote Riesling. Der „König“ der deutschen Weißweine in seiner wahrscheinlich sogar ursprünglichen Form der leicht violetten Trauben wird mehr und mehr zum Markenzeichen der Bergstraße. Im hessischen Bereich liegt sogar das Hauptanbaugebiet der interessanten Nischensorte. Das wissen mittlerweile immer mehr Menschen – und mit Beginn der CMT-Touristikmesse in Stuttgart sind es noch mehr geworden.

Auf der weltweit größten Besuchermesse, die noch bis zum 22. Januar geht, ist der Tourismusservice prominent mit einem Messestand vertreten und repräsentiert



Foto: Stadt Weinheim

damit die Städte und Gemeinden zwischen Darmstadt und Heidelberg. Zu finden ist die Bergstraße in

der Messehalle Nr. 6, Stand B041. Die Besucher erfahren am Stand viel Wissenswertes über den Roten

Riesling, der von der Bergstraße aus durchaus zu einem „Kultwein“ werden könnte. Aber noch mehr: Auf großes Interesse stößt der neu herausgebrachte Info-Flyer für Rad-Urlauber, die an der Bergstraße eine vielfältige Auswahl an Wegen haben. Denn dort, wo einst Ritter ihre Burgen auf den Hügeln zwischen den Reben bauten, haben nun die modernen „Pedalritter“ freie Fahrt. Ausgeschildert sind eine Klassische Route durch die Städtchen der Bergstraße, eine Naturnahe Route mit Blick auf die Bergstraßensilhouette, aber auch Mountainbike-Strecken und Radfernwege; also ein ganzes Netz – von gemütlich bis schweißtreibend sportlich. Manche Wege führen unmittelbar an weltberühmten Sehenswürdigkeiten vorbei.

Die Bergstraßen-Radwege sind auch im aktuellen Heft „Radsüden“ des Tourismusmarketing Baden-Württemberg gut vertreten. Besonders praktisch:

In der neuen Rad-Broschüre ist ein Faltblatt beigelegt, in dem die Touren auch auf einer Landkarte ausgewiesen sind, zusätzlich Informationen zur Landschaft, zur Bergstraßen-Region und deren Besonderheiten. Außerdem werden die handlichen Veranstaltungsflyer der Bergstraße in Stuttgart gerne genommen – sie führen alle Veranstaltungen auf, von der Heidelberger Klavierwoche, die am 2. Januar begonnen hat, bis zum Silvester Special im Bensheimer Parktheater am 31. Dezember.

Ein klimaneutraler Bürgermeister

Dr. Torsten Fetzner fährt jetzt Elektro-Auto mit Öko-Strom – Kooperation mit Autohaus Lind



(red)Weinheim. Weinheims Erster Bürgermeister Dr. Torsten Fetzner bewegt sich jetzt fast komplett klimaneutral. Das bestätigte der Technische Dezernent des Weinheimer Rathauses jetzt bei einem gemeinsamen Termin mit Markus Lind, dem Chef des Peugeot-Autozentrums Lind, das auch in Weinheim vertreten ist. Fetzner und Lind schwören auf den Peugeot „iOn“, das ist das kompakte Elektro-Auto der französischen „Löwen-Marke“. Seit einigen Tagen stellt der Auto-Mann dem umweltbewussten Ingenieur und Bürgermeister einen



Foto: Stadt Weinheim

solchen batteriebetriebenen Kleinwagen zur Verfügung. „Die Stadt Weinheim fährt umweltfreundlich“, steht auf der Fahrertür. „Für die Umwelt und deren Schutz fahre ich gerne Werbung“, erklärte Torsten Fetzner. Nach den ersten Tagen habe er nur gute Erfahrungen gemacht mit dem laut- und motorlosen Auto, das gänzlich ohne Klimaemissionen fährt. Die rund 160 Kilometer Reichweite genügen für Fahrten in der näheren Umgebung, in der Stadt benutzt Fetzner außerdem sein Fahrrad, größere Strecken legt er mit der Bahn zurück. Dazu

kommt: Die Stadtverwaltung hat einen Vertrag über Ökostrom, so dass der „iOn“ nachts in einer Garage am Schloss auch so klimaneutral wie möglich aufgeladen wird. „Das ist jetzt ein Test“, erklärte Fetzner, „ich könnte mir vorstellen, dass wir auch in anderen Bereichen elektrische Autos einsetzen“. In diesem Zusammenhang betonte er, dass die Stadt in nächster Zeit in Kooperation mit den Stadtwerken weitere Elektro-Tankstellen im Stadtgebiet einrichten werde. Für Fetzner ist klar: „Das ist die Zukunft.“

390.000 Euro für Kinder und ihre Familien in Not

Radio Regenbogen übergibt erste Spenden

Mit einer überwältigenden Spendenbereitschaft haben die Hörer von Radio Regenbogen kurz vor Weihnachten ein deutliches Zeichen gesetzt: 390.000 Euro für hilfsbedürftige Kinder und ihre Familien beim 24-Stunden-Spendenmarathon. Jetzt hat Radio Regenbogen Organisationsleiter Andreas Ksionsek im Namen von „Kinder unterm Regenbogen“ in Mannheim die ersten Spenden überreicht.

Diese Schicksale hatten die Radio Regenbogen Hörer in der Metropolregion Rhein-Neckar und der Pfalz besonders bewegt: Etwa Paul (6) aus Bürstadt. Als Frühchen auf die Welt gekommen, bekam er in der 6. Lebenswoche eine Hirnblutung, kann deshalb nicht sitzen, laufen oder sprechen. Ihm kann jetzt eine Spezial-Therapie ermöglicht

werden. Unter den Einrichtungen sind der Verein für neurologisch erkrankte Kinder und der Kinder- und Jugendzirkus Paletti, beide aus Mannheim, sowie der Neuroverein Heidelberg. Beim 24-Stunden-Spendenmarathon zugunsten von „Kinder unterm Regenbogen“ saßen zahlreiche Prominente an der Spenden-Hotline: Bülent Ceylan, Wolfgang Niedecken, Eishockey-National-Torhüter Dennis Endras von den Mannheimer Adlern sowie von den Rhein-Neckar-Löwen Andy Schmid und Oliver Roggisch und der Torhüter der TSG Hoffenheim Oliver Baumann.

„Diese unglaubliche Spendenbereitschaft der Radio Regenbogen Hörer ist ein Zeichen für Menschlichkeit, wie man sich kaum ein besseres vorstellen kann“, so

Klaus Schunk, Geschäftsführer und Programmdirektor von Radio Regenbogen. „Bei ‚Kinder unterm Regenbogen‘ geht es darum, schnell und unbürokratisch zu helfen. Deshalb zählt auch nach Weihnachten jeder einzelne Euro!“ Das ganze Jahr über unterstützt die Aktion dank der Spenden der Radio Regenbogen Hörer Familien und Einrichtungen in Not. Entsprechend freuen sich die Freunde und Hörer von Radio Regenbogen und vor allem bedürftige Familien und Kinder auch das ganze Jahr über Ihre Spende – nicht nur zu Weihnachten! Spendenkonto „Kinder unterm Regenbogen“ IBAN: DE736705050039002000 bei der Sparkasse Rhein-Neckar Nord (SWIFT-BIC: MANSDE66XXX)



Foto: Stadt Weinheim

Anzeigen-Annahme
Tel: 0621-72739490
www.metropoljournal.com

Bahnsteigerneuerung in Ladenburg

Ausfall von Regionalbahn (RB)-Zügen in den Morgenstunden an den Wochenenden und Osterfeiertagen

(red)(Stuttgart, 23. Januar 2017) Die Deutsche Bahn erneuert in der Zeit von Sonntag, 29. Januar 2017 (22 Uhr), bis Montag, 17. April 2017 (4 Uhr), den Bahnsteig an Gleis 1 in Ladenburg. Auf Grund der Bauarbeiten verkehren alle Züge über die Gleise 2 und 3. Es kommt zu folgenden Änderungen im Zugverkehr:

Fernverkehr Sonntag, 5. und Sonntag, 12. Februar 2017 Die EC/IC der Linie 62 in Richtung Frankfurt

(Main) werden am 5. und 12. Februar über die Riedbahn umgeleitet. Die Halte in Weinheim (Bergstraße), Bensheim und Darmstadt entfallen.

Regionalverkehr Sonntag, 29. Januar, bis Montag, 17. April 2017 (jeweils an Sonn- und Feiertagen) In den Morgenstunden entfallen an den Wochenenden und an den Osterfeiertagen im Abschnitt Neu-Edingen/Friedrichsfeld-Ladenburg

folgende RB-Züge:

RB 38602 Mannheim (ab 5.15 Uhr), Ladenburg (an 5.31 Uhr)

RB 38705 Mannheim (ab 6.12 Uhr), Ladenburg (an 6.27 Uhr)

RB 38603 Ladenburg (ab 5.39 Uhr), Mannheim (an 5.56 Uhr)

RB 38738 Ladenburg (ab 6.32 Uhr), Mannheim (an 6.48 Uhr)

Reisende in Richtung Ladenburg weichen ab Neu-Edingen/Friedrichsfeld auf die RB-Züge 15342

(ab 5.33 Uhr) und 15344 (ab 6.34 Uhr) aus. Im Bereich der Bahnsteigunterführung kommt es durch die Bauarbeiten zusätzlich zu Beeinträchtigungen. Reisende werden gebeten, die örtliche Wegeleitung zu beachten. Informationsmöglichkeiten zu den Fahrplanänderungen: Fahrgäste finden Einzelheiten unter www.bahn.de/reiseauskunft. Informationen gibt es auch beim Kundendialog DB Regio RheinNeckar

unter der Rufnummer 0621 830 1200 (jeweils montags bis donnerstags, 7 bis 18 Uhr, freitags bis 16 Uhr) und unter der Service-Nummer der Bahn 0180 5 99 66 33 (20 ct/Anruf aus dem Festnetz, Tarif bei Mobilfunk max. 60 ct/Anruf) sowie im SWR-Text auf den Tafeln 528 und 529. Für die Baumaßnahmen und die dadurch auftretenden Beeinträchtigungen bitet die Deutsche Bahn die Fahrgäste und Anwohner um Verständnis.

Betriebswirtschaftliche Beratung für Unternehmensgründer

Den Weg in die Selbstständigkeit optimal vorbereiten

(red)Neckar-Odenwald, 25. Januar 2017. Damit Gründerinnen und Gründer den Weg in die Selbstständigkeit optimal vorbereiten können, bietet das IHK StarterCenter zur ge-

zielten Klärung betriebswirtschaftlicher Fragen am 15. Februar 2017 einen kostenlosen Beratungsservice in der Industrie- und Handelskammer (IHK) Rhein-Neckar in Mos-

bach an. Experten geben praktische Tipps, um das Vorhaben optimal zu gestalten und helfen, dem Business-Plan den letzten Schliff zu geben. Terminvereinbarung unter

Tel.: 06261 9249-0.

Weitere Informationen unter www.startercenter-rhein-neckar.de

MetropolJournal Rhein Neckar

**Wir verbinden
Regionales & Lokales**

**Anzeigen-Annahme
Tel: 0621-72739490**

Heidelberg Öffentliches und kostenloses WLAN

Stadt und Universität schließen Netze zusammen

(red)Die Stadt Heidelberg und die Universität Heidelberg gehen beim Ausbau eines kostenlosen WLAN-Netzes im öffentlichen Raum gemeinsame Wege: Universitätsrektor Prof. Dr. Bernhard Eitel und Heidelbergs Oberbürgermeister Dr. Eckart Würzner haben am 23. Januar 2017 im Rathaus eine Vereinbarung zum Zusammenschluss der bestehenden Netze beider Partner unterzeichnet. Durch die Verbindung des Netzes „Heidelberg4you“ der Stadt und der WLAN-Standorte der Univer-

sität können Nutzer in Heidelberg ab sofort an rund 160 Orten im gesamten Stadtgebiet einfach und kostenfrei im Internet surfen. Damit entsteht eines der größten öffentlichen WLAN-Netze in Deutschland. Große Vorteile für alle Nutzerinnen und Nutzer

Durch den Zusammenschluss der beiden WLAN-Netze ergeben sich für alle Nutzer große Vorteile: Bürger, Touristen und Kongressbesucher, die sich einmalig kostenlos



Foto: Stadt Weinheim?

bei „Heidelberg4you“ registriert haben, können künftig ebenfalls an den über 120 WLAN-Standorten der Universität barrierefrei im Internet surfen. Zugleich können Studierende, Wissenschaftler und Mitarbeiter der Universität Heidelberg neben den WLAN-Standorten der Uni auch an den über 40 städtischen Zugangspunkten einfach online gehen, ohne sich neu anmelden zu müssen.

„Neue Ansätze zu Museen und Diversität“

Das Interkulturelle Zentrum der Stadt Heidelberg lädt zum Workshop „Museum of Broken Relationships“

(red)Das Interkulturelle Zentrum der Stadt Heidelberg lädt in Kooperation mit dem Institut für Religionswissenschaften der Universität Heidelberg im Rahmen der Ausstellung „Museum of Broken Relationships“ zum Workshop „Zwischen Kritik und Partizipation: Neue Ansätze zu Museen und Diversität“ am Samstag, 4. Februar 2017, von 14 bis 17 Uhr in das Interkulturelle Zentrum, Bergheimer Straße 147, 69115 Heidelberg ein.

Um eine Voranmeldung wird unter daniel.cubelic@zegk.uni-heidelberg.de bis Donnerstag, 2. Februar 2017, gebeten. Zwischen Kritik und Partizipation Während Museen weltweit jährliche Besucherzuwächse verzeichnen, werden über ihr Selbstverständnis zahlreiche Debatten geführt. Vielen Museen

wird vorgeworfen, dass es ihnen zu wenig gelingt, junge Menschen und solche mit Migrationsgeschichte zu erreichen und zu begeistern. Das Interkulturelle Zentrum tut eben dies mit der Teilnahme und Präsentation vom „Museum of Broken Relationships“, indem es ein neuartiges Konzept unterstützt, welches zugleich identitätsstiftend als auch partizipatorisch wirkt, denn jeder kann Teil der Ausstellung werden. „Museum of Broken Relationships“ als neuer Ansatz Mit dem Workshop werden anhand des „Museum of Broken Relationships“ im Interkulturellen Zentrum aktuelle Ansätze der Museologie und Fragen zur gesellschaftlichen Rolle von Museen diskutiert und im Anschluss mit einem Besuch der Ausstellung verbunden.

Wokshopleiter: Danijel Benjamin

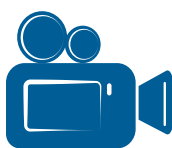
Cubelic promoviert am Institut für Religionswissenschaft zu neuen Museen der Golfregion im Spannungsfeld nationaler Identitäts- und Kreativpolitik und ist Mitglied des Research Network for Transcultural Practices in the Arts and Humanities (RNTP).

Erweiterte Öffnungszeiten aufgrund von hoher Nachfrage. Bis zum 14. Februar kann die Ausstellung Dienstag bis Samstag von 15 bis 19 Uhr und aufgrund der hohen Nachfragen auch Sonntag von 13.30 bis 17.30 Uhr besucht werden.

Am Sonntag, 12. Februar 2017, ist die Ausstellung von 13 bis 19 Uhr geöffnet.

Weitere Infos und das Programm gibt es unter www.iz-heidelberg.de, unter Telefon 06221 58-15600 oder per E-Mail an iz@heidelberg.de.

MetropolJournal Rhein Neckar



Jetzt auch mit ihrem persönlichen Werbefilm.

Anzeigen-Annahme unter : 0621-72739490

mehr Infos finden sie unter: www.metropoljournal.com



Mit gutem Gefühl unterwegs.



Fahr' mit der Linie 4/4A in die Pfalz.



Weitere Informationen unter: www.rnv-online.de
oder auf Facebook, Twitter und YouTube.

Innovativer Genuss

Zu den Kapseln der Kaffeautomaten-Hersteller gibt es mittlerweile Alternativen

(djd). Vom Cappuccino mit köstlich-luftigem Milchschaum über den typisch italienischen Espresso, den Lungo mit seiner schönen Crema bis zum Latte Macchiato - immer mehr handliche Kaffeekapseln werden in modernen Kaffeautomaten frisch aufgebrüht. Doch die Kapseln der Automatenhersteller sind meist recht teuer und auf die Dauer ein kostspieliges Vergnügen.

Variantenreiches Sortiment

Für das Nescafé-Dolce-Gusto-System beispielsweise bietet die Schweizer Kaffeemarke Café Royal in Deutschland nun kompatible Kapseln zu einem deutlich niedrigeren Preis bei bester Kaffequalität an. Kraftvoll und intensiv,



Foto: djd/Café Royal/iStock

elegant vollendet oder harmonisch und ausgewogen - so schmecken die aktuell zwölf Aromavariationen

für Kaffee- und Milchkischgetränke. Sie bilden als Alternative ein variantenreiches und hochwertiges

Sortiment für anspruchsvolle Genießer. In jeder Kapsel steckt Schweizer Röstkunst, die für Genuss und eine schöne Crema sorgt. Mehr Infos und Bezugsquellen gibt es unter www.cafe-royal.de. Das Angebot soll in Zukunft um weitere Geschmacksrichtungen und neue Kaffeekreationen erweitert werden.

Besonders gut auch für Allergiker geeignet

Die Kapseln sind aromaversiegelt und unter Schutzatmosphäre verpackt, damit der Geschmack bis zum Aufbrühen bewahrt wird. Das für die Milch- und Kaffeemischgetränke verwendete Milchpulver enthält mit Sonnenblumenlecithin einen Emulgator, der im Vergleich

zum herkömmlich verwendeten Sojalecithin besonders gut für Allergiker geeignet und somit völlig unbedenklich ist. Die Kaffeemarke steht auch für höchste Anbaustandards und eine schonende, behutsame und umweltverträgliche Veredelung des kostbaren Naturprodukts. Die Kaffees sind UTZ-zertifiziert und damit von der anerkannten Non-Profit-Organisation für nachhaltige Kaffeeproduktion mit Rücksicht auf Mensch und Natur ausgezeichnet. Der Hersteller der Kapseln, die Delica AG, wurde im Übrigen bereits 1954 gegründet und steht somit seit 60 Jahren für Kaffee-Expertise, heute ist das Unternehmen eine der größten und erfolgreichsten Kaffeeröstereien der Schweiz.

Start in den Tag

Tipps für ein gelungenes Frühstück

(akz-o) Eine gesunde Ernährung ist der größte Leistungsoptimierer. Bereits beim Frühstück empfiehlt es sich ausreichend Wasser zu trinken. Ein niedriger Blutzuckerspiegel - bedingt durch Nichtessen - mindert die Leistung. Genießen Sie aber in Maßen: zu viel zu essen ist genauso falsch wie nichts zu essen. Starten Sie lieber mit einem kleinen Frühstück und gönnen Sie sich später am Arbeitsplatz noch einen weiteren Frühstückssnack. Hochwertige Eiweiße und Mehrfachzucker erhöhen die Konzentration. Vermeiden Sie das „Marmeladentief“, wie es

der Food-Experte Reinhard-Karl Üblicher nennt: Zu viel Zucker und Weißmehl bremsen das Gehirn aus. Hochwertige Eiweiße und Mehrfachzucker hingegen (z. B. enthalten in Getreide, Milch und Joghurt) erhöhen die Konzentration. Bereits seit vielen Jahren macht der Ernährungsprofi gesunde und vitale Kost bürofähig und zeigt, dass durch die richtige Ernährungsstrategie und gezieltes Wasser-Management die Leistungsfähigkeit im Job deutlich gesteigert werden kann. Ein ungesüßtes Müsli mit getrockneten Früchten liefert den „Kick“ am Mor-

gen. Anstelle von Milch verwendet der Food-Experte gerne mit Magnesium mineralisiertes, gefiltertes Wasser aus dem Magnesium Mineralizer. Die Mischung macht's! In unserem Fall eine Müsli Mischung getoppt mit Magnesiumwasser. Verschiedene Getreidesorten (Hafer, Roggen, Gerste und Weizen) liefern eine große Menge an Energie. Bananenchips unterstützen mit ihrem relativ hohen Anteil an Kalium den Wasserhaushalt des Körpers und Sauerkirschen stecken voller Antioxidantien. Beheimatet in der Kategorie des „Superfood“ sind Chiasa-



Ein ungesüßtes Müsli mit getrockneten Früchten liefert den „Kick“ am Morgen. Anstelle von Milch bietet sich Magnesium mineralisiertes Wasser an. Foto: pixabay.com/BWT/akz-o

men wahre Powerlieferanten, da sie viel Eiweiß enthalten und außerdem ein gutes Verhältnis von Omega 3 zu Omega 6 Fettsäuren bieten. Aber - weniger ist mehr, die Menge von 15g

Chiasamen sollten als Tagesdosis ausreichen. Der Wasserfilter (www.bwt-filter.com) liefert den wichtigen Mineralstoff Magnesium und sorgt so für das perfekte Frühstück.

Durstlöcher mit Potenzial

Trinkwasser aus der Leitung verdient größere Wertschätzung

(djd). Der Trinkwasserkonsum in Deutschland nimmt seit Jahren zu. Dem GfK-Consumer-Panel 2016 zufolge trinken gut 75 Prozent der Deutschen zuhause Wasser aus der Leitung. Kurioserweise fällt das aber kaum auf. Ein Grund dafür ist, dass der Konsum hauptsächlich im privaten Bereich stattfindet und eher selten jemand darüber spricht. Wenn so viele es trinken, warum bietet man zum Beispiel seinen Gästen zuhause kein Leitungswasser an oder bestellt es nicht auch im Restaurant? Die Tatsache, dass qualitativ einwandfreies Leitungswasser hierzulande ständig verfügbar ist, wirkt sich auf die Trinkgewohnheiten und die Wahrnehmung von Trinkwasser aus. Was im weltweiten Vergleich ein großes Privileg ist, gilt bei uns als selbstverständlich: Ein Dreh am Hahn genügt und schon kann Tag und Nacht natürliches Trinkwasser frisch und kühl aus dem Hahn gezapft werden. Seine Vorzüge liegen auf der Hand: Es stammt aus dem natürlichen Wasserkreislauf und wird aus Grundwasser oder Oberflächenwasser - aus

Talsperren oder Seen der Region - gewonnen. Leitungswasser benötigt keine aufwendigen Lkw-Transporte oder Verpackungen und muss weder eingekauft noch gelagert werden. Auch Sparfüchse profitieren davon, denn der Preis von rund 0,2 Cent pro Liter ist unschlagbar günstig. Trinkwasser hat hierzulande viele Vorteile und verdient eine angemessene Wertschätzung. Leitungswasser wurde früher jedoch unter anderem als Getränk armer Leute angesehen und ringt noch immer um soziale Akzeptanz. Die Frage, warum der Wert von Trinkwasser in Deutschland kaum beachtet wird, ist derzeit Thema eines gemeinsamen Projekts von Prof. Dr. Herbert Willems vom Institut für Soziologie der Justus-Liebig-Universität Gießen, seinen Studenten und dem Forum Trinkwasser. Professor Willems fasst die ersten Ergebnisse wie folgt zusammen: "Ob wir Trinkwasser trinken oder nicht, ist mehr denn je eine Imagefrage."

Das Forum Trinkwasser fragte nach den Gründen für den Konsum von Wasser aus dem Hahn:

- weil es gut schmeckt (90 Prozent Zustimmung)
- weil es ein sicheres Lebensmittel ist (90 Prozent Zustimmung)
- weil es praktisch und preiswert ist (85 Prozent Zustimmung)
- weil es ein regionales, umweltschonendes Produkt ist (83 Prozent Zustimmung)
- weil es aus natürlichen Wasservorkommen gewonnen wird (79 Prozent Zustimmung)

Quelle: Repräsentative Umfrage über TNS Emnid im Oktober 2016



Foto: djd/Forum Trinkwasser e.V./ge-menacom - Fotolia

cocktails - snacks - kegelnbahn

Kegelnbahn von 11-17 Uhr nur 5,50€/Std

- Überraschungsangebote
- Longdrink-Aktionen
- Kaffee und Kuchen
- Nebenraum / Terrasse

Kaffee Kuchen

Elia's Lounge • Beckstr. 14 • 69469 Weinheim • Tel. 06201-4949535
Mo - Do 15 bis 01 Uhr & Fr - So 14 bis 04 Uhr • Mobil 0177-3481221
www.elias-lounge.de • Email: info@elias-lounge.de

Restaurant | Deutsche Küche | Biergarten | Schützenverein

Öffnungszeiten: Montag - Samstag von 16.00 - 23.00 Uhr
Küchenzeiten: Montag - Samstag von 17.00 - 22.00 Uhr

- Naherholungsgebiet in der Au
- Strassenbahn-Anbindung
- Ausreichend Parkplätze
- Kegelnbahnen

In der Au 20 • 68259 Mannheim • Telefon: 0621 / 79 54 20



**Diakonissenkrankenhaus Mannheim
Zentrum für Altersmedizin (ZAM)**

Vorträge

Donnerstag, 30.3.2017, 15.00 Uhr

„Demenz – was tun, wenn das Verhalten schwieriger wird“

*Dr. med. Matthias Schuler, Chefarzt der Klinik für Geriatrie,
Diakonissenkrankenhaus Mannheim*

Donnerstag, 4.5.2017, 15.00 Uhr

„Ernährung – Besonderheiten im höheren Alter“

*Anja Laux, Diabetes und Ernährungsteam
Diakonissenkrankenhaus Mannheim*

Donnerstag, 1.6.2017, 15.00 Uhr

„Mit Freude mobil bleiben – damit unsere Gelenke uns tragen.“

*Dr. med. Henning Röhl, Chefarzt der Klinik für Orthopädie und
Unfallchirurgie, Diakonissenkrankenhaus Mannheim*

Gesundheit & Wellness

Freireligiöse Gemeinde Mannheim
Körperschaft des öffentlichen Rechts

Karl-Weiss-Heim
Pflege und Wohnen für Senioren



Vorsitzende: Ute Kränzlein, Tel.: 06 21 / 437 435 59
E-Mail: u.kraenzlein@freireligioese-mannheim.de



68161 Mannheim, L 10, 4-6, Tel.: 06 21 / 126 310
E-Mail: verwaltung@karl-weiss-heim.de

Achtung, Ansteckungsgefahr!

So können erkältete Personen ihre Umgebung vor einer Infektion schützen

(djd). Erkältungen machen aufgrund der Übertragung durch Tröpfcheninfektion schnell die Runde. Vor allem beim Niesen und Husten fliegen die Viren - eingebettet in winzige Sekrettröpfchen - weit verteilt durch die Luft und finden so über die Atmung leicht ihren Weg auf die Schleimhäute gesunder Personen. Wissenschaftler vermuten, dass ein Mensch, der sich einen Erkältungsvirus eingefangen hat, bereits ein bis zwei Tage vor Ausbruch der ersten Symptome ansteckend sein kann. Die Gefahr ist aber in dem Zeitraum am höchsten, in dem Husten und Niesen am stärksten ausgeprägt sind, also meist zwei bis fünf Tage nach der Infektion. Grundsätzlich besteht eine Ansteckungsgefahr, solange die Erkältungssymptome nicht vollständig abgeklungen sind.

Checkliste: So kann man andere Menschen schützen

Hat man sich eine Erkältung eingefangen, tragen vor allem die Menschen, die dem Betroffenen am nächsten stehen, ein hohes Risiko, sich ebenfalls zu infizieren. So kann man die Umgebung schützen:

- Die 30-Sekunden-Regel beim Händewaschen. Über 80 Prozent aller Erkrankungen werden über die Hände übertragen. Gründliches Händewaschen ist daher besonders wichtig, um das Umfeld zu schützen: 30 Sekunden lang einseifen, Wasser drüber laufen lassen, gut abtrocknen.



Foto: djd/Welada/Alena Ozerova - fotolia.com

- Handtücher nicht teilen. In einem feuchtwarmen Milieu fühlen sich Viren pudelwohl. Solange man erkältet ist, sollte man deshalb ein separates Handtuch nutzen, das für andere tabu ist. Nachdem die Erkältung abgeklungen ist, sollten die Handtücher bei 60 Grad Celsius gewaschen werden, dann haben Erkältungsviren keine Chance.

- Richtig Husten. Der Hals kratzt? Dann sollte man immer ein Taschentuch griffbereit haben, in das man hinein husten kann. Dieses anschließend in einem Mülleimer mit Deckel entsorgen. Wer gerade kein Taschentuch zur Hand hat, sollte besser in die Ellenbeuge statt in die Hand husten. Von dort aus werden die Erreger in der Regel weniger leicht auf andere Personen oder Gegenstände übertragen. Dasselbe gilt fürs Niesen.

- Gefahrenzone Türgriff. Auf ihm wie auf anderen Gegenständen, die man häufig berührt, können Erreger mehrere Stunden überleben. Bei Erkältung sollten Türen deshalb am besten mit dem Ellenbogen statt mit der Hand geöffnet werden.

- Fenster auf. Wer sich eine Erkältung eingefangen hat, sollte dreimal am Tag für fünf Minuten die Fenster öffnen. Damit lässt sich die Ansteckungsgefahr für die Mitmenschen deutlich senken. Denn gelegentliches Lüften vertreibt stickige Heizungsluft, die Schleimhäute austrocknen kann. Dadurch haben es Erkältungsviren schwerer, in den Körper der Mitbewohner einzudringen. Eine Wasserschale auf der Heizung zur Befeuchtung der Luft hat im Übrigen einen ähnlichen Schutzeffekt.

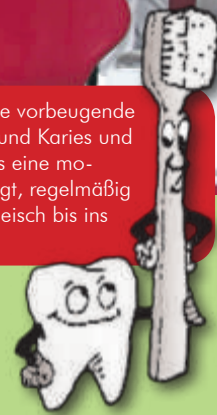
Praxis Dr. Margit Bechtold Zahnärztin



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. 06 21 - 734820 • Fax 06 21 - 735001

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



MetropolJournal Rhein Neckar

Anzeigen-Annahme Tel: 0621-72739490

D.Wach@metropoljournal.com

Gesundheit & Wellness

COPD: Sport stärkt die Lunge

Für mehr Lebensqualität im Alltag

(akz-o) Husten, Auswurf, zunehmende Atemnot – für Menschen mit einer chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD) sind diese Symptome ständige Begleiter. Nicht nur moderne Medikamente können helfen: „Sport spielt bei der ganzheitlichen Therapie von COPD ebenso eine wichtige Rolle“, sagt Dr. Matthias Krüll, niedergelassener Lungenfacharzt in Berlin. „Das Training stärkt die Belastungsfähigkeit im Alltag und führt zu einem Plus an Lebensqualität.“ Ob Walken, Radfahren oder Schwimmen – bis auf wenige Ausnahmen eignet sich für COPD-Patienten fast jede Sportart, sofern sich die Trainierenden nicht überlasten. „Die Hauptsache ist, dass sie die Bewegung regelmäßig ausführen. Ideal sind drei bis vier Einheiten pro Woche“, erklärt Dr. Krüll. Das Training stärkt die Leistungsfähigkeit der Lunge sowie des Herz-Kreislaufsystems. Insbesondere Patienten mit fortgeschrittener COPD profitieren von einem zusätzlichen Krafttraining. „Denn aufgrund der zunehmenden Atemprobleme sind Betroffene häufig weniger aktiv, sodass der Körper wertvolle Muskelmasse abbaut.“ Damit COPD-Patienten im Alltag sowie beim Training nicht die Luft weg bleibt, benötigen sie eine maßgeschneiderte medikamentöse Therapie. Dazu gehören meist langwirksame Bronchodilatoren. Sie werden täglich eingenommen und weiten die Atemwege. Bewährt hat sich beispielsweise der Wirkstoff Tiotropium,



Foto: Teva/akz-o

der u.a. in Form von Trockenpulver-Kapseln angeboten wird. Durch einen Knopfdruck am Inhalator sticht der Patient Löcher in die Kapsel, so dass das Pulver bei der Einatmung eingeatmet werden kann. Seit einiger Zeit sind Trockenpulver-Kapseln auch alternativ mit einem neuen Inhalator erhältlich, der ergonomisch geformt ist und sich leicht bedienen lässt. Nach jeweils 30 Anwendungen wird der Inhalator ausgetauscht (weitere Infos unter www.aktiv-durch-atmen.de). Für den Fall, dass es während des Trainings zu akuter Atemnot kommt, sollten COPD-Patienten zudem stets einen Inhalator mit

kurzwirksamen Bronchodilatoren bei sich tragen. Im Notfall entfalten sie innerhalb weniger Minuten ihre Wirkung. Bevor Lungenpatienten mit dem Sport beginnen, sollten sie bei ihrem Arzt vorbeischaun. Der Experte kann durch einen Lungenfunktionstest herausfinden, wie belastbar das Atemorgan ist und mit welcher Intensität trainiert werden sollte. „Die Einheiten müssen an die Leistungsfähigkeit der Patienten angepasst werden“, betont Dr. Krüll. Wer nicht gerne alleine Sport treibt, kann sich einer Lungensportgruppe anschließen. In den Kursen trainieren COPD-Patienten unter fachmännischer Anleitung.

Wohltuende Wirkung

So können Erkältungsbäder ihre angenehme Wärme optimal entfalten

(djd-p/rae). Frösteln, Niesreiz und Halskratzen gehören zu den typischen ersten Anzeichen für eine nahende Erkältung. Hinzu kommt meist noch eine allgemeine Abgeschlagenheit. Dies ist der perfekte Zeitpunkt für ein wirkungsvolles Bad. „In dieser Phase lässt sich der Infekt oftmals noch abschwächen und der Ausbruch manchmal sogar ganz abwenden“, weiß Gesundheitsexpertin Katja Schneider vom Verbraucherportal Ratgeberzentrale.



Die Wärme des Wassers regt die Durchblutung an und kann damit die Abwehrkräfte unterstützen. Foto: djd-p/tetesept

Ätherische Öle unterstützen Wirkung des Vollbads
Durch die Wärme des Wassers wird die Durchblutung angeregt. Das kommt den Schleimhäuten zugute, die Krankheitserreger so besser abwehren können. Darüber hinaus entspannen sich die Muskeln, wodurch Gliederschmerzen üblicherweise spürbar nachlassen. Und schließlich steigt auch die Körpertemperatur ein wenig an, - Viren und Bakterien können effektiver bekämpft werden. Damit das Vollbad jedoch diesen wohltuenden Effekt wirklich entfaltet, kommt es auf die richtige Anwendung an. Empfehlenswert ist eine Wassertemperatur von 36 bis 38 Grad Celsius. Die 40 Grad sollten

auf keinen Fall überschritten werden, da sonst der Kreislauf zu sehr strapaziert wird. Unterstützt wird die heilende Wirkung des Vollbades durch einen Badezusatz mit ätherischen Ölen etwa aus Eukalyptus, Thymian, Kiefernadeln plus Kampfer wie im „tetesept Erkältungs Bad“. Die ätherischen Öle können Husten und Schnupfen auf sanfte und natürliche Weise lindern und die Atemwege befreien. Unter www.tetesept.de gibt es weitere Informationen. Vorsichtig aus der Wanne steigen Nach zehn bis 20 Minuten sollte man

das Bad dann beenden. Doch Vorsicht beim Aussteigen: Durch die erweiterten Gefäße sinkt der Blutdruck, es kann einem leicht schwindelig werden - darum ist es wichtig, sich nur langsam aufzurichten und sich dabei gut festzuhalten. Anschließend am besten kuschelig einwickeln, damit die Wärme gehalten wird, und für wenigstens ein bis zwei Stunden ruhen. Außerdem ist zu beachten, dass bei starkem Husten, akuten Nebenhöhlenentzündungen oder Fieber kein Vollbad genommen werden sollte, es belastet eher, als dass es nutzt.

Schlank mit Milch

Der gesunde Fitnessdrink aus dem Kühlschrank

(djd). Trennkost, Kohlsuppenkur oder Mittelmeerküche: Wer abnehmen will, probiert oftmals viele Methoden aus, um die Pfunde purzeln zu lassen. Ernährungsexperten warnen vor radikalen Diätmaßnahmen, da die schnell erreichten Abnehmerfolge häufig nur von kurzer Dauer sind. Besser ist eine abwechslungsreiche Ernährung mit viel Obst und Gemüse und: Milch! Denn internationale Studien haben gezeigt, dass Milchtrinker schlanker sind als Konsumenten, die auf das Naturprodukt verzichten.



Foto: djd/Landesvereinigung der Milchwirtschaft NRW e. V.

Kalzium- und Eiweißlieferant

Positiv beim Kampf gegen die Kilos wirkt sich vor allem das in der Milch reichlich enthaltene Kalzium aus. Es regt die Fettverbrennung an und kann einen Teil des Nahrungsfetts binden, sodass dieses unverdaut gleich wieder ausgeschieden wird. Der Kalziumgehalt ist übrigens bei den verschiedenen Milchsorten und bei den meisten Milchprodukten in vollfetter Variante und Magerstufe identisch. Ebenso wichtig für das Abnehmprogramm ist das Eiweiß in der Milch. Es sorgt für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl. Eine Studie hat festgestellt:

Wer morgens zum Frühstück Milch trinkt, nimmt mittags weniger Kalorien auf, weil er dann nicht so viel Hunger hat. Gleichzeitig stärkt und schützt Eiweiß die Muskeln - bei vielen anderen Diäten dagegen schwindet nicht die Fett-, sondern die Muskelmasse. Doch damit reduziert sich auch die Fettverbrennung, der gefürchtete Jo-Jo-Effekt droht. Eiweiß dagegen mindert das Risiko einer erneuten, schnellen Gewichtszunahme nach der Diät. Unter www.dialog-milch.de gibt es viele weitere Informationen zu einer gesunden Ernährung mit Milch und Milchprodukten.

Kein Jo-Jo-Effekt

Weiterer wichtiger Pluspunkt der Milch ist ein guter sogenannter glykämischer Index. Das bedeutet, dass die Milch dabei hilft, den Blutzuckerspiegel konstant zu halten. Das vermeidet Heißhungerattacken und ein allzu schnell wiederkehrendes Hungergefühl. Der Abnehmerfolg stellt sich leichter ein. Um seinem Körper etwas Gutes zu tun und ihn beim Abnehmen zu unterstützen, bedarf es deshalb neben der Milch keiner Trend Diäten.



Der Mythos von Milch als Dickmacher ist längst widerlegt, denn das Naturprodukt gilt inzwischen als nahrhaftes Lebensmittel mit vielen positiven Eigenschaften. Foto: djd/Landesvereinigung der Milchwirtschaft NRW e. V.

Ambulante Pflege

für Mannheim, Ludwigshafen und Bergstrasse

✓ Grundpflege

✓ Wundversorgung

✓ Urlaubspflege

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



www.pflege-profis.info

SO STEHEN
IHRE STERNE



WIDDER

21.3.-20.4.

Widder sollten achtgeben, dass sie keine unbedachten Äußerungen von sich geben, damit handeln Sie sich Ärger ein!



STIER

21.4.-21.5.

In der Partnerschaft sieht es jetzt gut aus, damit das auch weiterhin so bleibt, gilt es, dem Liebsten Freiräume zu lassen!



ZWILLINGE

22.5.-21.6.

Zwillinge können nun im Beruf beweisen, was in wirklich in Ihnen steckt – das wird auch dem Chef nicht verborgen bleiben!



KREBS

22.6.-22.7.

Die Liebe ist bekanntlich ein seltsames Spiel – das werden jetzt auch die lieben Krebse mal wieder zu spüren bekommen.



LÖWE

23.7.-23.8.

In der Beziehung sieht es jetzt alles in allem wirklich sehr gut aus, aber passen Sie auf, dass Sie nicht zu viel fremdflirten!



JUNGFRAU

24.8.-23.9.

Sport sollte nun regelmäßig auf dem Programm stehen, denn davon profitieren Körper und Geist gleichermaßen!



WAAGE

24.9.-23.10.

Lassen Sie sich nicht in die Konflikte anderer reinziehen – am Ende sind Sie noch der Dumme, der an allem Schuld ist!



SKORPION

24.10.-22.11.

Mit frischen Ideen können Skorpione am Arbeitsplatz nun neue Impulse setzen und andere motivieren – weiter so!



SCHÜTZE

23.11.-21.12.

Schützen sind gesundheitlich wieder auf dem Vormarsch, sollten es in Sachen Sport aber dennoch langsam angehen lassen!



STEINBOCK

22.12.-20.1.

Sie sind mal wieder sehr diszipliniert, sollten darüber aber nicht vergessen, dass ein bisschen Spaß ebenfalls erlaubt ist!



WASSERMANN

21.1.-19.2.

Beachten Sie bitte, dass nicht alles, was man Ihnen jetzt erzählt, unbedingt auch der gesamten Wahrheit entsprechen muss.



FISCHE

20.2.-20.3.

Sie sind ein beliebter Gesprächspartner, da Sie intuitiv spüren, wann es angebracht ist, nachzuhaken und Ratschläge zu geben.

dt. Filmstar (Veronica)		Schlagwaffe	deutsche Vorsilbe		germanische Sagen-gestalt		eine Hochschule (Abk.)	persönliches Fürwort	Kfz-Z. Lindau	englisch: nach, zu	alte franz. 5-Centime-Münze		Figur von Erich Kästner	nicht-flügger Jung-vogel	
				4							ein-tönige Land-schaft			3	
affek-tiert			beste Schul-noten (ugs.)		Merk-würdig-keit	7								Eimer aus der Bronze-zeit	
franzö-sisch: Straße		8											kaufm.: Bestand		
bibli-scher Priester													Vorname der Dago-ver		
													† 1980		
													Stadt-gott von Theben	Arbeits-leidung	
nordi-sches Götterge-schlecht	Stadt in Nebras-ka (USA)	gego-renes Milch-produnkt												9	
Dach-winkel													hohes dt. Gericht (Abk.)		
		5											Abk.: Not-ausgang		Meeres-raub-fisch
Wort am Gebets-ende			deutsche Vorsilbe	eine Groß-macht (Abk.)	Wind-seite des Schiffs			griech. Vorsilbe: gleich	Kolloid			männ-licher franz. Artikel		indiani-sche Sprach-familie	
Malven-gewächs								ein Weißwal		6					
Manege im Zirkus					Schlem-merei	1									

Fußpflege Rhein-Neckar

Ihre professionelle **mobile** Fußpflege und Maniküre

Ich komme zu Ihnen nach Hause!

- Maniküre
- Pediküre
- Fuß- und Beinmassagen
- Waxing (Haarentfernung mit Wachs)

Kostenfreie Anfahrt in Mannheim und Umgebung!

68542 Heddeshheim Tel.: 06203 - 84 06 462
Info@fusspfliegerheinneckar.de www.fusspfliegerheinneckar.de

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

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

F V A S N
G K U E N S T E L T O E D E
R E R K U R I O S U M S
R U E I S T
E L I L I L
A S E N T I
S S A M U N
O K E O L G
A M E N N A
A F U L I G T H
H I B I S K U S B E L U G A
A R E N A V O E L L E R E I

VADEMEKUM

Auflösung Januar 2017

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

Auflösung Januar 2017

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

Tim Reckmann_pixelio.de

METROPOLJOURNAL TV

Produktion von Unternehmensvideos und Imagefilmen sucht:

- Kameramann / -frau
- Cutter/ -in
- Drehbuchautor/ -in
- Moderator /-in
- Schauspieler /-in

auf selbstständiger Basis für Einsätze im Rhein-Neckar-Raum. Fühlen Sie sich angesprochen, dann melden Sie sich per Email an Karriere@metropoljournal.com

Bauen · Wohnen · Renovieren

Der individuelle Kaminofen

Baustein für Baustein zum Erfolg

(akz-o) Ein ganz persönlicher, individuell gestalteter Kaminofen – das ist der Wunsch vieler Bauherren. Bisher gab es zwar schon eine große Auswahl vorgefertigter Kaminöfen. Aber es fehlte eben die ganz persönliche Note. Deshalb ist einer der führenden Hersteller moderner Feuerstätten in Deutschland und Europa noch einen Schritt weitergegangen und hat die „Spartherm Installation Modules“ – kurz SIM – entwickelt, mit denen jeder zum Kaminofenbauer wird und den individuellen Wünschen und Vorstellungen entsprechend seine ureigene Feuerstelle mit edler Materialanmutung kreieren kann. Dabei geht es hierbei eigentlich ganz einfach zu: Ein- und dreiseitige SIM-Geräte wurden nach der DIN EN 13240 für Kaminöfen geprüft und dürfen ohne weitere Maßnahmen wie Dämmung wandbündig verbaut werden – und das sogar vor brennbaren oder zu schützenden Wänden sowie im raumluftunabhängigen Betrieb. Modulare Bauweise, variable Oberfläche, dreiseitig verglaste Sichtscheiben



Die Installationsmodule bieten ungeahnte Möglichkeiten für die ganz persönliche Feuerstelle. Foto: Spartherm/akz-o

„Der raumsparende Aufbau durch eine kompakte Bauweise, ein modularer Aufbau durch passgenaue Formteile sowie Materialien mit viel Speichermasse bilden die Erfolgsformel“, so Frank Rokossa, Geschäftsführer Marketing und Vertrieb

der Spartherm Feuerungstechnik GmbH. „Auf diese Weise bieten die ein-, zwei- oder dreiseitig verglasten Geräte eine größtmögliche Feuereinsicht und überzeugen zudem durch einen sehr niedrigen Holzverbrauch. Variable Aufstellvarianten mit indivi-

duell gestaltbarer Oberfläche ermöglichen dem Käufer dabei, das unverwechselbare Unikat zu erstellen.“ Insgesamt stehen nicht weniger als 60 Varianten zur Auswahl – vom einfachen Frontkaminofen mit einem Modul über die zweiglasige Eckversion mit wahlweise zwei Unterbaumodulen bis hin zur U-Variante mit bis zu drei Modulen und einer dreiseitigen Sichtscheibe; all das in verschiedenen Höhen und Breiten (www.spartherm.com).

Den würdigen Rahmen bilden dabei in jedem Fall – angefangen beim simpelsten bis hin zum aufwendigsten Modell – ein hochwertiger Metallsockel und ein Metallabschluss oben. Kurz gesagt: Diese Kaminofenserie der besonderen Art stellt – buchstäblich von ‚Kopf bis Fuß‘ – eine elegante Erscheinung dar. Und jeder einzelne Ofen ist immer ein Einzelstück. Allein schon deshalb, weil Farb- und Oberflächenstruktur variabel gestaltet werden können.

Es geht noch cleverer

Moderne Badarmaturen sehen gut aus und sparen zudem noch Energie

(djd-p/ho). Bei der Einrichtung und Gestaltung des Badezimmers nehmen die Armaturen am Waschtisch, in Dusche, Wanne und Bidet neben den Fliesen und der Sanitärkeramik eine wichtige Rolle ein. Auf die Auswahl der kleinen, aber wichtigen Funktionselemente legen die meisten Badbesitzer daher großen Wert. Doch worauf kommt es bei der Auswahl an, wenn die Armaturen optimal zum Bad und zu den persönlichen Ansprüchen passen sollen? Ästhetische Überlegungen spielen hier ebenso eine Rolle wie funktionale Aspekte.

Mut zur Farbe – das Bad wird bunt

Badezimmer müssen nicht mehr weiß oder beige sein. Die Fliesen- und Keramikhersteller bieten heute umfangreiche farbenfrohe Kollektionen an. Passend dazu gibt es Handbrausen, wie etwa die „Bossanova“ von KWC. Sie bringen neben dem klassischen Weiß vier kräftige Trendfarben ins Spiel und ergänzen optimal das Farbkonzept des eigenen Traumbads. Mit einem Silikongriff ausgestattet, sind sie zudem besonders griffig und rutschen nicht aus der Hand. Mehr dazu unter www.kwc.de.

Moderne Armaturen sind echte Hingucker. Aber einige davon können noch mehr: Sie helfen sogar beim Energiesparen. Bei KWC-Armaturen mit „Coolfix“-Funktion ist die am häufigsten genutzte Mittelstellung des Bedienhebels nicht mit warmem Wasser, sondern mit der Kaltwasserstellung belegt. Damit wird erst beim bewussten Schwenken des Bedienhebels nach links warmes Wasser zugemischt. Es gibt auch Funktionen, die die Sicherheit verbessern: Seitenbediente Armaturen, bei denen das heiße Wasser nur dann fließt, wenn der Hebel ganz nach hinten bewegt wird. Dadurch kann vermieden wer-

den, dass sich kleine Kinder beim Öffnen der Armatur mit heißem Wasser verbrühen.

Qualität zahlt sich auch im Bad aus Qualitätsprodukte zeichnen sich durch Langlebigkeit und Wartungsfreundlichkeit mit verlässlicher Ersatzteilversorgung auch noch nach Jahren aus. So hat man mit Sicherheit über lange Zeit Freude an einem technisch-einwandfreien Produkt. Reinigungsfreundliche Oberflächen sowie das bewusste Vermeiden von Schmutzkanten sorgen für gleichbleibend gepflegte und hygienische Armaturen. Mehr Informationen und Anregungen gibt es unter www.kwc.de.



Bringen Farbe ins Bad: Handbrausen in fröhlichen Trendtönen. Foto: djd-p/KWC

SÜSS
FACHBETRIEB
FÜR DACH-, WAND- UND
ABDICHTUNGSTECHNIK
Das bessere Dach!

Schneidemühl Str. 6
68307 Mannheim
Tel.: 06 21/77 35 35
Fax: 06 21/77 35 00
E-Mail: suessdach@aol.com
www.suessdach.de

Der Antrieb für Gewinner

Smarter Wohnen mit Connexoon®

Ihre Chance für mehr Komfort und Sicherheit: Automatisieren Sie Ihre Rollläden mit den innovativen Funkantrieben RS100 und der neuen Smart Home-Steuerung Connexoon®. www.somfy.de



Ein erster Schritt in die vernetzte Welt

Smarter Wohnen mit Connexoon®

Mit Ihrem Smartphone steuern Sie ganz einfach und schnell Ihre Markise, die Haustüre oder alle Rollläden in Ihrem Haus. www.somfy.de



Building happiness

somfy.

Ziegelhüttenweg 32
68199 Mannheim
Tel.: 06 21 / 8 42 39-0
www.wess-sonnenschutz.de

24 Stunden-Notdienst
01 63 / 6 29 36 77

UFER

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

Sanierung Ihrer Trinkwasserleitungen von innen!

Bei unserem erfolgreichen, zertifizierten Donpro-Verfahren wird abrasives Material durch die Leitungen geblasen. Die Ablagerungen werden weggestrahlt. Die Leitungen werden innen beschichtet und versiegelt. Ein Rohr im Rohr entsteht – für dauerhaft sauberes Trinkwasser.

Ihre Spezialisten für sauberes Trinkwasser
schnell – sauber – sicher – günstig



Donauer & Probst GmbH & Co. KG

Dudenstraße 27
68167 Mannheim
Tel. 0621-789 82 96
info@donpro.de
www.donpro.de

Bauen · Wohnen · Renovieren

Schlüssel, Karte oder Fingerabdruck?

Die biometrische Zugangskontrolle hat einige Vorteile

(djd). Wer schon einmal am Wochenende oder einem Feiertag stundenlang auf den Schlüsseldienst gewartet hat und danach auch noch eine happige Rechnung berappen musste, wird auf solche unliebsamen Überraschungen wegen eines vergessenen Schlüssels künftig gern verzichten. Sichere wie praktische Alternativen zum herkömmlichen Schlüssel gibt es längst. Die biometrische Zugangskontrolle über einen Fingerprint-Scanner etwa gewährt nur Personen Zutritt zum Haus, deren Fingerabdruck zuvor im System abgelegt wurde und daher zweifelsfrei wiedererkannt wird. "Jeder Fingerabdruck ist einzigartig und wiederholt sich selbst bei eineiigen Zwillingen nicht", erklärt Martin Schmidt, Bauen-Wohnen-Fachautor beim Verbraucherportal RGZ24.de. Systeme

wie "EntraSys FD" vom Türspezialisten Groke beispielsweise bieten deshalb eine hohe Sicherheit gegen Missbrauch. Die Scanner sind technisch so ausgelegt, dass sie nur "echte" Finger lebender Personen akzeptieren. Selbst wer die Gelegenheit hätte, einen Finger etwa aufwändig aus Silikon mit einem Original-Fingerabdruck nachzubilden, käme hier nicht weiter. Unter www.groke.de - Stichwort Zutrittssysteme - gibt es alle weiteren Informationen. Fingerprint-Scanner kann andere Funktionen steuern. In der Regel arbeitet ein Fingerabdruckscanner mit einem motorisierten Mehrfachverriegelungsschloss zusammen. Die Mehrfachverriegelung bietet einen guten Einbruchschutz, der Motorantrieb hat den zusätzlichen Vorteil, dass die Tür automatisch nach jedem Öffnen



Foto: djd/Groke Türen und Tore

komplett verriegelt und nicht nur zugezogen wird. Der Fingerprint-Scanner kann nicht nur Zutritt gewähren oder verweigern, sondern auch andere Funktionen steuern. So lässt sich auf Wunsch beispielsweise auch die Eingangsbeleuchtung an- und ausschalten oder die Alarmanlage scharf schalten oder wieder abstellen.

Das Smart Home einfach installieren

Mobile Apps erleichtern den Einstieg in die Welt der Hausautomation

(djd-p/su). Noch vor ein paar Jahren sahen viele Menschen ein Smart Home als exotische Spielerei für Computer-Nerds oder Neureiche. "Dabei haben Funktionen der Hausautomation längst ganz selbstverständlich Einzug in unsere Häuser und Wohnungen gehalten", meint Martin Schmidt, Bauen-Wohnen-Experte beim Verbraucherportal Ratgeberzentrale.de. Rollladenantriebe, Fernsteuerungen und Bewegungssensoren für die Beleuchtung, Zeitschaltuhren für die Kaffeemaschine oder den Backofen und vieles mehr fallen unter diese Kategorie und erleichtern den Alltag. Der Unterschied zum "echten" Smart Home auf dem aktuellen Stand der Technik liegt eigentlich nur in der Vernetzung der verschiedenen Komponenten und einer cleveren zentralen Steuerung. In diesem Bereich hat die Digitalisierung rasante Fortschritte erzielt. Systeme wie "Connexoon" von Somfy beispielsweise erleichtern den Einstieg in die Welt der vernetzten Möglichkeiten. In einer kleinen Steuereinheit sind die Funktionen einer Zeitschaltuhr und einer Witterungsautomatik zusammengefasst. Mit der Zentralsteuerung lassen sich beispielsweise Beleuchtungen, Rollläden



Apps für mehr Komfort: Smartphones und Tablets spielen in der Hausautomation eine zunehmend wichtige Rolle. Foto: djd/somfy

und Markisen oder Türen und Tore ereignisabhängig oder zu einer definierten Uhrzeit ein- und ausschalten oder öffnen und schließen. Mehr Informationen gibt es unter www.somfy-smarthome.de. Szenarien-Apps für mehr Bedienkomfort Ganz nach Wunsch kann man persönliche Wohlfühlszenarien erstellen, die mehrere Anwendungen miteinander verknüpfen. Ein "Feierabend"-Szenario könnte etwa bei der Rückfahrt vom Büro kurz vor der Ankunft zu Hause das Garagentor öffnen, die

Alarmanlage ausschalten, die Haustür entriegeln und gleich noch das Licht im Flur anknipsen. Ganz auf der Höhe der Zeit gibt es solche Szenarien heute auch als Apps für Android- und Apple-iOS-Mobilgeräte. Dadurch können die Funktionen der Hausautomation auch von unterwegs geregelt und überwacht werden. Die Apps bieten sinnvolle Voreinstellungen für typische Situationen im Haus, sie lassen sich aber praktisch unbegrenzt individualisieren. Mehr Informationen: www.somfy-smarthome.de

Grünwald 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

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 Chaos wird!
www.bequem-umziehen.de

Anzeigen-Annahme
Tel: 0621-72739490
www.metropoljournal.com

Vom 16.01. – 04.02.2017
WSV
Winter-Schluss-Verkauf
Polstermöbel • Matratzen • Federbetten
radikal gesenkt!
114 Jahre
STEIN Polstermöbel und Matratzenfabrik
67165 Waldsee • Neuhofener Straße 116
Telefon 06236 1023 - 1024 • Telefax 55908
www.stein-waldsee.de
Öffnungszeiten: Mo.-Fr. durchgehend 9-18 Uhr • Sa. 10-13 Uhr
Wir beziehen Ihre alten, guten Polstermöbel neu

MOHR
AUTOSPENGLEREI
AUTOLACKIEREREI
Unsere Leistungen
➤ Fahrzeuglackierung
➤ Unfallinstandsetzung
➤ Autoglasreparaturen
➤ KFZ-Technik (Bremsen, usw.)
➤ Inspektion, TÜV/AU (alle Marken)
➤ Smart-Repair
➤ Lackschadenfreies Ausbeulen
➤ Kunststoffreparatur
➤ Elektronische Achsvermessung
Mohr GmbH • Hallesche Str. 30 • 68309 Mannheim • www.autolackiererei-mohr.de
Tel.: 0621 / 70 10 81 • Fax: 0621 / 70 97 63 • info@autolackiererei-mohr.de
Öffnungszeiten: Mo - Fr: 07:30 - 17:00 Uhr • Sa nach Vereinbarung

Werbetechnik Käfertal
Dein Werbepartner
Waldeckweg 3 • 68309 Mannheim • Tel.: 0621 - 431 74 39
www.werbetechnik-kaefertal.de
Beschriftungen
Digitaldruck
Visitenkarten
Schilder
Schilder
Banner
Poster
Not
MADE IN GERMANY



Weitere Informationen www.metropoljournal.com

Veranstaltungen

Freitag 27.01

19:30 Uhr DEL: Adler Mannheim vs. Krefeld Pinguine, Mannheim SAP Arena

20:30 Uhr, The HAMBURG BLUES BAND & FRIENDS, Bensheim Musiktheater Rex

20:00 Uhr Vince Ebert, Mannheim Capitol

Samstag 28.01

20:00 Uhr NIGHT OF THE DANCE Mannheim, Rosengarten

20:00 Uhr, Trick of the Tail - performing GENESIS, Mannheim Capitol

20:30 Uhr, NightFever - The very Best of the Bee Gees, Schwetzingen Alte Wollfabrik

Sonntag 29.01

19:00 Uhr MASSACHUSETTS – DAS BEE GEES MUSICAL Mannheim Rosengarten

13:30 Uhr, Volleyball: DVV-Pokalfinale der Frauen und Männer Mannheim SAP Arena

14:00 Uhr, Gio Dancestudio Mannheim Capitol

Montag 30.01

19:30 Uhr "WunderWelten präsentiert: Die Jäger des Lichts" Heidelberg, Stadthalle

Dienstag 31.01

20:00 Uhr, FALCO – DAS MUSICAL Mannheim Rosengarten

Mittwoch 01.02

20:00 René Marik: ZeHage! Best of plus X Heidelberg Stadthalle

19:30 Amazing Shadows Mannheim Capitol

Donnerstag 02.02

20:00 Uhr Magic of the Dance Ludwigshafen Pfalzbau

20:00 Uhr DR. ECKART VON HIRSCHHAUSEN „WUNDERHEILER“ Mannheim Rosengarten

Freitag 03.02

03.02.2017 bis 05.02.2017 13/16:30/20 Uhr, Holiday on Ice Mannheim, SAP Arena

20:00 Uhr Sinfonieorchester TonArt Heidelberg e.V. Heidelberg, Stadthalle

Samstag 04.02

20:00 Uhr, Karl Drais - Die treibende Kraft, Mannheim Capitol

20:00 Uhr, The Tribute Show - ABBA today, Heidelberg Stadthalle

04.02.2017 bis 05.02.2017 10-18 Uhr, Rhein-Neckar-Creativ Ludwigshafen Eberthalle

Sonntag 05.02

11:00 Uhr Ein Schaf fürs Leben Mannheim Casablanca

18:00 Uhr Fräulein Baumann Mannheim Casino

Montag 06.02

18:00 Uhr Caterina Valente & Peter Alexander, Mannheim Casablanca

Dienstag 07.02

20:00 Uhr SHADOWLAND 2 Mannheim Rosengarten

20:00 Uhr Reinhold Messner „Über Leben“ - der neue Live-Vortrag Ludwigshafen Pfalzbau

Mittwoch 08.02

20:00 Uhr Zio & Royal Collective Mannheim Capitol

Donnerstag 09.02

20:00 Uhr Alles aus Liebe, sonst wird die Welt vergehen Mannheim Capitol

19:00 Uhr CL: Rhein-Neckar Löwen vs. KS Kielce Mannheim SAP Arena

Freitag 10.02

20:00 Uhr Gilgamesch Mannheim Capitol

10.02.2017 bis 12.02.2017, 10-18 Uhr Gartenfreuden Ludwigshafen Eberthalle

Samstag 11.02

20:00 Uhr STAMITZ-ORCHESTER SYMPHONIEKONZERT, Mannheim Rosengarten

16:00 Uhr Angeln im Meer der Geschichten Mannheim Capitol

20:00 Uhr, Jenseits der Zeit, Mannheim Capitol

19:00 Uhr, Pop-Oratorium Luther Mannheim SAP Arena

20:30 Uhr, Poems on the Rocks...eine lyrische Reise durch die Rockgeschichte Schwetzingen Alte Wollfabrik

Sonntag 12.02

17:00 Uhr FRÖHLICH PFALZ – GROSSE PRUNKSITZUNG, Mannheim Rosengarten

11:00 Uhr Rotkäppchen, Mannheim Casablanca

12:00 Uhr Erzählfest, Erzählkiosk und Kinderflohmarkt, Mannheim Capitol

14:00 Uhr DEL: Adler Mannheim vs. Thomas Sabo Ice Tigers, Mannheim SAP Arena

18:00 Uhr Vom Schlürfen, Schmatzen und Genießen Mannheim Capitol

Mittwoch 15.02

Mannheim Capitol 20 Uhr



Max Giesinger
15.02.2017

Donnerstag 16.02

20:00 Uhr, GlasBlasSing-Quintett Mannheim Capitol

16:00 Uhr Dschungelbuch – das Musical Ludwigshafen Pfalzbau

20:00 Uhr Mundstuhl "Best of 50 Jahre-Mütze Glätze - simply the Pest" Teil 2 Schwetzingen Alte Wollfabrik

Freitag 17.02

20:00 Uhr Andreas Martin Hofmeir Mannheim Capitol

19:00 Uhr TSG Ludwigshafen-Friesenheim – DJK Rimpf Wölfe, Ludwigshafen Eberthalle

Samstag 18.02

20:00 Uhr Ina Müller, Mannheim SAP Arena

20:00 Uhr, Rolf Müller – Alles andere ist primär, Ludwigshafen Pfalzbau

20:00 Uhr PAUL PANZER „INVASION DER VERRÜCKTEN“ Mannheim Rosengarten

20:00 Uhr ZUSATZTERMIN Schöne Mannheims - "Entfaltung" Schwetzingen Alte Wollfabrik

Sonntag 19.02

14:00 Uhr DEL: Adler Mannheim vs. Grizzlys Wolfsburg, Mannheim, SAP Arena

11:00 Uhr Pettersson & Findus Mannheim Casablanca

19:00 Uhr Philip Simon, Mannheim Capitol

Montag 20.02

20:00 Uhr, Sascha im Quadrat Mannheim, Casino

Mittwoch 22.02

20:00 Uhr Michael The True Story Mannheim Capitol

22:00 Uhr Oonagh Mannheim Pfalzbau

20:00 Uhr 5. Philharmonisches Konzert Heidelberg, Stadthalle

20:00 Uhr BOOM - Der Comedy Club Mannheim Casino

19:30 Uhr DEL: Adler Mannheim vs. Schwenninger Wild Wings Mannheim SAP Arena

Donnerstag 23.02

19:30 Uhr GROSSE METROPOLREGION-GAL Mannheim Rosengarten

20:00 Uhr Die Matthias Holtmann Show Heidelberg Stadthalle

20:00 Uhr Altweiberfasnacht Ludwigshafen Eberthalle

23.02.2017 bis 24.02.2017, 20:00 Uhr Nierentisch & Caprifischer Mannheim Schatzkistl

Freitag 24.02

20:00 Uhr ELVIS – DAS MUSICAL Mannheim Rosengarten

Samstag 25.02

Mannheim SAP Arena 19 Uhr



Mario Barth
25.02.2017

19:00 Uhr TSG Ludwigshafen-Friesenheim – ASV Hamm-Westfalen, Ludwigshafen Eberthalle

20:30 Uhr, Ball der Vampire Heidelberg Stadthalle

15:00 Uhr Deutsche Staatsphilharmonie Rheinland-Pfalz Mannheim Capitol

Sonntag 26.02

14:00 Uhr DEL: Adler Mannheim vs. Straubing Tigers, Mannheim SAP Arena

Montag 27.02

20:00 Uhr, Cesar Millan, Mannheim SAP Arena

Mittwoch 01.03

20:00 Uhr, Lambchop Mannheim Capitol

Freitag 03.03

20:00 Uhr, SWR1 Hits und Storys Ludwigshafen Pfalzbau

20:00 Uhr Enissa Amani Mannheim Capitol

MetropolJournal Rhein Neckar
Wir verbinden Regionales & Lokales

Queen - Heaven The Show must go on!

Moderne Badarmaturen sehen gut aus und sparen zudem noch Energie

(red)Unter diesem Motto möchte das Planetarium Mannheim die Wiederauferstehung der „Könige des Rock“ zelebrieren! Die unglaubliche Aura der Band, die Kreativität ihrer Texte, die gewaltige Kraft ihrer Konzerte – all das spiegelt sich in dieser furiosen Show wider. An der riesigen Kuppelfläche erleben Sie eine Hommage an die Ausnahmekünstler mit vielen originalen Musik-, Bild- und Videoaufnahmen. Zu hören sind die größten Hits und Hymnen ihrer Bandgeschichte wie



Foto: Planetarium Jena

„Bohemian Rhapsody“, „We Will Rock You“, „Radio Gaga“, „Who Wants To Live Forever“ oder „We Are The Champions“. Erleben Sie Queen mit Hilfe unserer Velvet-Ganzkuppelprojektion in ungeahnter Nähe. Tauchen Sie ein in die Faszination von Queen – Heaven. Information und Ticket-Hotline Telefon 0621/415692

www.planetarium-mannheim.de
Dauer ca. 76 Minuten, empfohlen ab 16 Jahre
Eintritt: 12,00 €/ Ermäßigt: 10,00 €

NEU

Queen – Heaven

Tel. 06 21 – 41 56 92

www.planetarium-mannheim.de

M&M Soundlight Matthias Mumm

Vermietung von Event- und DJ-Equipment
Mobiler DJ

Tel: 0162 - 3666066
E-Mail: soundlight@email.de
www.facebook.com/MMSoundlight

Veranstaltungen

Weitere Informationen www.metropoljournal.com

Ausblick März

Mannheim SAP Arena



Ehrlich Brothers
04.03.2017

04.03.2017- 05.03.2017

09-18 Uhr European-Fishing-Event
Ludwigshafen Eberthalle

04.03.2017 15:00 & 20:00 Uhr
Ehrlich Brothers, Mannheim SAP Arena

04.03.2017 18:00 Uhr TRAUMZEIT
Mannheim Capitol

05.03.2017 11:00 Uhr Die kleine Hexe
Mannheim Casablanca

05.03.2017 19:00 Uhr Karl Drais -
Die treibende Kraft, Mannheim Capitol

06.03.2017 20:00 Uhr Mantastic Sixx
Paxx Heidelberg Stadthalle

07.03.2017 20:00 Uhr Horst Evers
Mannheim Capitol

08.03.2017 20:00 Uhr HAIR
Mannheim Capitol

09.03.2017 20:00 Uhr Ennio Morricone
Mannheim SAP Arena

09.03.2017 20:00 Uhr Rainhard Fend-
rich - SCHWARZODERWEISS Tour
2017 Ludwigshafen Eberthalle

09.03.2017 20:00 Uhr Jürgen von der
Lippe, Heidelberg Stadthalle

09.03.2017 20:00 Uhr Klaus Hoffmann
Mannheim Capitol

09.03.2017 20:00 Uhr Lena Liebkind
Mannheim Casino

10.03.2017 20:00 Uhr Abdelkarim
Mannheim Capitol

11.03.2017 19:00 Uhr HBL: Rhein-
Neckar Löwen vs. TSV GWD Minden
Mannheim SAP Arena

11.03.2017 19:00 Uhr TSG Ludwigsha-
fen-Friesenheim – SG Leutershausen
Ludwigshafen Eberthalle

11.03.2017 20:00 Uhr Sweet Soul Music
Revue Mannheim Capitol

12.03.2017 11:00 Uhr Das SAMS
Mannheim Casablanca

12.03.2017 15:00 Uhr Alice im Wun-
derland Mannheim Capitol

13.03.2017 20:00 Uhr Sascha im Quad-
rat, Mannheim Casino

13.03.2017 20:00 Uhr Piero Masztalerz
Mannheim Casablanca

14.03.2017 20:00 Uhr Yvonne Catterfeld
Mannheim Capitol

15.03.2017 19:00 Uhr "WunderWelten
präsentiert: Planet Wüste" Heidelberg
Stadthalle

15.03.2017 20:00 Uhr Stephan Sulke
Mannheim Capitol

16.03.2017 20:00 Uhr Christian CHA-
KO Habekost Mannheim
Capitol

16.03.2017 19:00 Uhr Nicolai Friedrich
Heidelberg Stadthalle

17.03.2017 20:00 Uhr Wolfgang Amb-
ros Mannheim Capitol

17.03.2017 20:00 Uhr Erwin Pelzig
Heidelberg Stadthalle

18.03.2017 20:00 Uhr Martin Rütter:
„nachSITZen“ muss abgesagt werden
Mannheim SAP Arena

18.03.2017 20:00 Uhr Eure Mütter
Mannheim Capitol

19.03.2017 11:00 Uhr Pinocchio
Mannheim Casablanca

**KARNEVALVEREIN
FRÖHLICH PFALZ**
Vereinigung für heimatlichen Humor • Mannheimer Ranzengarde

33 €
Sitzplatznummerierung
Prunksitzung
12. Februar 2017
17.00 Uhr
Rosengarten
Musensaal

Sitzungskapelle: Jens Huthoff & Band
 • Musikprofessor
 • Humba Buwe
 • Markus Becker
 • Duo Babbel net(t)
 • Frau Geiselwiedisch
 • Tal-Ötzi
 • Thomas Friedl
 • und viele mehr

**Stargast:
Markus
Becker**

Fröhlich Pfalz

Vorverkauf: Fahrschule Beck, Langer Schlag 93, Tel: 0621 / 762 48 48
oder
ticketsservice@froehlich-pfalz.de

20.03.2017 20:00 Uhr Friedemann
Weise Mannheim Casino

21.03.2017 20:00 Uhr Moving Adven-
tures Mannheim Capitol

22.03.2017 20:00 Uhr The Firebirds
Burlesque Show Mannheim Capitol

23.03.2017 20:00 Uhr Maxi Gstetten-
bauer Mannheim Capitol

24.03.2017 20:00 Uhr Joy Fleming &
Band Mannheim Capitol

25.03.2017 20:00 Uhr Dieter Nuhr -
Nur Nuhr Ludwigshafen Eberthalle

25.03.2017 18:00 Uhr Schlagernacht
des Jahres 2017 Mannheim SAP Arena

25.03.2017 20:00 Uhr Frühlingsball
der Tanz Art Fornacon Ludwigshafen
Pfalzba

25.03.2017 20:00 Uhr Benjamin Tom-
kins Mannheim Capitol

26.03.2017 11:00 Uhr Pettersson &
Findus Mannheim Casablanca

26.03.2017 19:00 Uhr Yvonne Betz
Mannheim Casino

27.03.2017 19:00 Uhr Harlem GLOBE-
trotters Mannheim SAP Arena

28.03.2017 20:00 Uhr Kollegah
Mannheim Capitol

29.03.2017 19:30 Uhr TSG Ludwigshafen-Friesenheim – ThSV Eisenach
Ludwigshafen Eberthalle

30.03.2017 20:00 Uhr Sweet Dreams of
the 80s Mannheim Capitol

31.03.2017 20:00 Uhr Matze Knop
Mannheim Capitol

31.03.2017 20:00 Uhr Olaf Schubert &
seine Freunde – Sexy Forever
Ludwigshafen Eberthalle

Anzeigen - Annahme
Tel: 0621-72739490

www.metropoljournal.com

Februar 2017

02

Kulturhaus
Mannheim Käfertal

Do | 09.02. | 20 Uhr

**WINTER
GESCHICHTEN
von
Tanja Blixen**

Es liest
Mathias Wendel

Kartenpreis:
12 EUR / Schüler + Studenten 7 EUR
Abendkassen: 15 EUR / 10 EUR

KIP Kultur im Park

SV WALDHOF VS STUTTGARTER KICKERS

SAMSTAG, 11.02.2017, 14:00

SV WALDHOF VS TSV STEINBACH

SAMSTAG, 18.02.2017, 14:00

SV WALDHOF VS SSV ULM

SAMSTAG, 04.03.2017, 14:00

SV WALDHOF VS OFFENBACHER KICKERS

SONNTAG, 19.03.2017, 14:00



**MITMACHEN
& GEWINNEN**

Gewinnen Sie exklusive Preise



MitStricker.de®

Für Rätselfreunde & Gewinnspieljäger



1 x 2 Eintrittskarten für die „Ehrlich Brothers“ am 04.03.2017 zu gewinnen!

Kostenfrei teilnehmen unter www.metropoljournal.com oder unter www.mitstricker.de



3 x 25€ Gutschein für „das Futterhaus Ludwigshafen“ zu gewinnen

Kostenfrei teilnehmen unter www.metropoljournal.com oder unter www.mitstricker.de



2 x 2 Tickets für „Klaus Hoffmann“ am 09.03.2017 im Capitol Mannheim zu gewinnen!

Kostenfrei teilnehmen unter www.metropoljournal.com oder unter www.mitstricker.de



3 x 2 Tickets für „Abdelkarim“ am 10.03.2017 im Capitol Mannheim zu gewinnen!

Kostenfrei teilnehmen unter www.metropoljournal.com oder unter www.mitstricker.de



3 x 2 Tickets für „Stephan Sulke“ am 15.03.2017 im Capitol Mannheim zu gewinnen!

Kostenfrei teilnehmen unter www.metropoljournal.com oder unter www.mitstricker.de



1 x 2 Tickets für Mario Barth am 25.02.2017 zu gewinnen!

Kostenfrei teilnehmen unter www.metropoljournal.com oder unter www.mitstricker.de



3 x 2 Tickets für „Nicolai Friedrich“ am 16.03.2017 in der Stadthalle Heidelberg zu gewinnen!

Kostenfrei teilnehmen unter www.metropoljournal.com oder unter www.mitstricker.de



2 x 2 Tickets den „Chinesischen Nationalcircus“ am 17.03.2017 im Rosengarten Mannheim zu gewinnen!

Kostenfrei teilnehmen unter www.metropoljournal.com oder unter www.mitstricker.de



2 x 2 Tickets für „Stahlzeit, die Rammstein Tribut Band“ am 25.03.2017 im Maimarkt Club Mannheim zu gewinnen!

Kostenfrei teilnehmen unter www.metropoljournal.com oder unter www.mitstricker.de



3 x 2 Tickets für „Sweet dreams of the 80's“ am 30.03.2017 im Capitol Mannheim zu gewinnen!

Kostenfrei teilnehmen unter www.metropoljournal.com oder unter www.mitstricker.de



1 x 2 Tickets für „African Angels“ am 09.04.2017 im Rosengarten Mannheim zu gewinnen!

Kostenfrei teilnehmen unter www.metropoljournal.com oder unter www.mitstricker.de



1 x 2 Tickets für „Bülent Ceylan“ am 30.04.2017 in der SAP-Arena Mannheim zu gewinnen!

Kostenfrei teilnehmen unter www.metropoljournal.com oder unter www.mitstricker.de



1 x 2 Tickets für „Carolin Kebekus“ am 27.04.2017 in der SAP-Arena Mannheim zu gewinnen!

Kostenfrei teilnehmen unter www.metropoljournal.com oder unter www.mitstricker.de



2 x 2 Tickets für „Rainhard Friedrich“ am 09.03.2017 in der Friedrich-Ebert-Halle in Ludwigshafen zu gewinnen!

Kostenfrei teilnehmen unter www.metropoljournal.com oder unter www.mitstricker.de



2 x 2 Tickets für das „Tanzfestival m)))motion“ am 17.06.2017 im Rosengarten Mannheim zu gewinnen!

Kostenfrei teilnehmen unter www.metropoljournal.com oder unter www.mitstricker.de



MitStricker.de®

Für Rätselfreunde & Gewinnspieljäger



Unter www.metropoljournal.com/gewinnspiel-uebersicht oder unter www.mitstricker.de mitmachen und gewinnen



www.metropoljournal.com

www.mitstricker.de

*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 | ☎ 06221 - 8 900 300

BIENENSTOCK-HEIDELBERG.DE



Fasching feiern ohne Reue

Tipps für die tollen Tage

(akz-o) Küsschen, Kostüme und Kamele, in der fünften Jahreszeit übernehmen die Jecken die Herrschaft. Doch manches Tanzmariechen nimmt ihr Kostüm mit gemischten Gefühlen aus dem Schrank. Denn für Kopf, Bauch und Füße gibt es jede Menge Stress. Mit einem Minimum an Disziplin und etwas homöopathischer Hilfe kann man sich aber gut wappnen.

Fast 20 Millionen Deutsche tummeln sich bundesweit auf Karnevals-Partys und -Umzügen. Hier sind sie einem enormen Ansteckungspotenzial für Erkältungen ausgesetzt. Schuld sind Überhitzung drinnen, Kälte draußen und dralle Enge in der Menge, die es Erkältungsviren leicht machen. Gefahr Nummer zwei ist der Alkohol. Zu viel und zu viel



Foto: Karin Mertens/akz-o

durcheinander sorgen für Magen-/Darmprobleme und den berüchtigten Kater am Morgen. Die dritten Faschingsopfer sind die Füße. Schwere

Beine und Schmerzen in den Fußsohlen sind der Preis für durchfeuerte Nächte. Wer sich bzgl. Alkohol mäßigt, das durchgeschwitzte Hemd und Unterhemd pro Abend einmal wechselt und die allerbequemsten statt die allerschicksten Schuhe wählt, hat sein Risiko für die drei genannten Gefahren fast um die Hälfte reduziert. Zusätzliche Hilfe bietet die Homöopathie: Nux vomica D6 gegen Kater und Verdauungsprobleme (1 Tag vorher bis 1 Tag danach je 3-mal täglich 5 Globuli); Schüßler-Salz Nr. 3 gegen Infekte (sofort beim ersten Anzeichen alle 5 min. eine Tablette eine Stunde lang, dann 3-mal täglich eine Tablette); Aesculus D6 und Pulsatilla D6 gegen schwere Beine und schmerzende Füße (3-mal täglich je 5 Globuli).

5 Extra-Tipps:

- In der Faschingszeit am besten essen und trinken, was aromatisch schmeckt. Das kann ein Chicken Tikka sein, aber auch ein Glas Schwarzer Johannisbeer-Saft. Aromastoffe fördern die Speichelproduktion und schwemmen so Erkältungsviren aus den Schleimhäuten.
- Eine Vitamin-D-reiche Ernährung etwa mit Thunfisch, Lachs, Eiern oder Milchprodukten stärkt die Abwehr.

- Die beste Grundlage für eine Feier ist fettreicher Fisch (Lachs, Makrele). Er verzögert (etwas) die Aufnahme von Alkohol ins Blut.
- Beim Alkoholkonsum „mitzählen“ und nicht über die eigene Grenze gehen; bei höchstens zwei Alkoholsorten bleiben.
- Trotz Party-Zeit immer für 7 bis 8 Stunden Schlaf sorgen. Das unterstützt den nächtlichen Reparaturbetrieb der Zellen und das Immunsystem.

Unvergessliche Urlaubsglücksgefühle

Tiroler Bergwinter



Foto: Hall-Wattens Tourismus/spp-o

(spp-o) Im Winterurlaub aktiv sein oder lieber charmante Städtchen erkunden – die Region Hall-Wattens bietet für Groß und Klein einen unvergesslichen Urlaub. Wer genug vom Faulenzen in warmen Stuben hat, der kann sich in der prachtvollen Tiroler Bergnatur herrlich aktiv entspannen. Wandern mit Schneeschuhen und gleichzeitig die alpine Natur erkunden, dies erlebt man mit einer geführten Nature Watch-Tour. Ausgestattet mit einem Swarovski Optik-Fernglas, und begleitet von einem zertifizierten Nature Watch-Guide, gibt man sich auf die Spu-

rensuche von Tieren und Pflanzen im Naturpark Karwendel. Wer dann umgeben von schneeweißen Feldern und lautloser Stille einen Blick auf ein Reh erhascht, weiß: Solche Urlaubs-Momente sind unvergesslich. Ebenso in Erinnerung bleiben Fahrten auf einer der fünf Rodelbahnen der Region. Es gibt sowohl familienfreundliche, leicht begehbare Strecken als auch etwas rasantere Strecken für sportliche Schlittenfahrer. Kurvig und abwechslungsreich schlängeln sich zum Beispiel die Naturrodelbahnen durch das verschneite Halltal.

seit 1892

Friedhofsgärtnerei
Paul Stelzer
Inhaber Bernd Stelzer

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

FÜR SIE HIER VOR ORT
Ihr Mannheimer BestattungsfachbetriebBESTATTUNGSHAUS
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. amtl. u. Friedhofsgebühren)

Bestattungsvorsorge • Sterbegeldversicherung
bis zum 85. Lebensjahr

Waldstraße/Ecke Waldpforte

Mannheim ☎ 0621 / 7 48 23 26

DIE NEUEN SOUND SONDERMODELLE.



Beetle Cabriolet SOUND 1.2 TSI, 77 kW (105 PS), 6-Gang

Kraftstoffverbrauch, l/100 km: innerorts 6,7/
außerorts 4,8/kombiniert 5,5/CO₂-Emissionen,
g/km: kombiniert 127. Effizienzklasse B.

Ausstattung: Navigationssystem „Discover Media“
mit TFT-Touchscreen, Geschwindigkeitsregelanlage,
Klimaanlage „Climatronic“, ParkPilot u. v. m.

Das Finanzierungsbeispiel basiert auf einer
jährlichen Fahrleistung von 10.000 km.

Fahrzeugpreis: 26.735,00 €

inkl. Selbstabholung in der Autostadt

Wolfsburg

Anzahlung: 4.200,00 €

Nettodarlehensbetrag: 18.479,30 €

Sollzinssatz (gebunden) p. a.: 0,99 %

Effektiver Jahreszins: 0,99 %

Laufzeit: 48 Monate

Schlussrate: 12.908,99 €

Gesamtbetrag: 19.100,99 €

**48 mtl.
Finanzierungsraten à 129,00 €¹**

Tiguan SOUND 1.4 TSI BMT, 92 kW (125 PS), 6-Gang

Kraftstoffverbrauch, l/100 km: innerorts 7,5/
außerorts 5,3/kombiniert 6,1/CO₂-Emissionen,
g/km: kombiniert 139 Effizienzklasse C.

Ausstattung: Navigationssystem „Discover Media“
mit TFT-Touchscreen, App-Connect, Multifunktions-
Lederlenkrad, Telefonschnittstelle u. v. m.

Das Finanzierungsbeispiel basiert auf einer
jährlichen Fahrleistung von 10.000 km.

Fahrzeugpreis: 30.575,00 €

inkl. Selbstabholung in der Autostadt

Wolfsburg

Anzahlung: 5.500,00 €

Nettodarlehensbetrag: 22.553,74 €

Sollzinssatz (gebunden) p. a.: 0,99 %

Effektiver Jahreszins: 0,99 %

Laufzeit: 48 Monate

Schlussrate: 15.189,66 €

Gesamtbetrag: 23.301,66 €

**48 mtl.
Finanzierungsraten à 169,00 €¹**

Scirocco SOUND 1.4 TSI BMT, 92 kW (125 PS), 6-Gang

Kraftstoffverbrauch, l/100 km: innerorts 6,8/
außerorts 4,5/kombiniert 5,4/CO₂-Emissionen,
g/km: kombiniert 125. Effizienzklasse C.

Ausstattung: Navigationssystem „Discover Media“
mit TFT-Touchscreen, Klimaanlage „Climatronic“,
Müdigkeitserkennung, ParkPilot u. v. m.

Das Finanzierungsbeispiel basiert auf einer
jährlichen Fahrleistung von 10.000 km.

Fahrzeugpreis: 27.460,00 €

inkl. Selbstabholung in der Autostadt

Wolfsburg

Anzahlung: 4.200,00 €

Nettodarlehensbetrag: 17.594,89 €

Sollzinssatz (gebunden) p. a.: 0,99 %

Effektiver Jahreszins: 0,99 %

Laufzeit: 48 Monate

Schlussrate: 11.989,04 €

Gesamtbetrag: 18.181,04 €

**48 mtl.
Finanzierungsraten à 129,00 €¹**

Polo SOUND 1.0 BMT, 44 kW (60 PS), 5-Gang

Kraftstoffverbrauch, l/100 km: innerorts 5,8/
außerorts 4,2/kombiniert 4,8/CO₂-Emissionen,
g/km: kombiniert 108. Effizienzklasse C.

Ausstattung: Radio „Composition Media“, Winter-
räder (zusätzlich), Klimaanlage „Climatronic“,
Müdigkeitserkennung, Telefonschnittstelle u. v. m.

Das Finanzierungsbeispiel basiert auf einer
jährlichen Fahrleistung von 10.000 km.

Fahrzeugpreis: 16.910,00 €

inkl. Selbstabholung in der Autostadt

Wolfsburg

Anzahlung: 2.500,00 €

Nettodarlehensbetrag: 11.585,89 €

Sollzinssatz (gebunden) p. a.: 0,99 %

Effektiver Jahreszins: 0,99 %

Laufzeit: 48 Monate

Schlussrate: 7.695,74 €

Gesamtbetrag: 11.967,74 €

**48 mtl.
Finanzierungsraten à 89,00 €¹**

¹ Ein Angebot der Volkswagen Bank GmbH, Gifhorner Str. 57, 38112 Braunschweig, für die wir als ungebundener Vermittler gemeinsam mit dem Kunden die für die Finanzierung nötigen Vertragsunterlagen zusammenstellen. Das Angebot gilt für Privatkunden und gewerbliche Einzelabnehmer mit Ausnahme von Sonderkunden für ausgewählte Modelle. Bonität vorausgesetzt. Nähere Informationen erhalten Sie unter www.volkswagenbank.de und bei uns. Das Angebot gilt nur bei gleichzeitiger Inzahlungnahme Ihres Gebrauchtwagens (ausgenommen Audi, Porsche, SEAT, ŠKODA) mit mindestens 4 Monaten Zulassungsdauer auf Ihren Namen. Nähere Informationen erhalten Sie bei uns. Abbildung zeigt Sonderausstattungen gegen Mehrpreis.



Volkswagen

Volkswagen Automobile Rhein-Neckar GmbH

Betrieb Mannheim

Weinheimer Straße 74, 68309 Mannheim
Tel. 0621 7006-134, verkauf-ma@vw-arn.de

Betrieb Weinheim

Viernheimer Straße 53 – 55, 69469 Weinheim
Tel. 06201 989-540, verkauf-whm@vw-arn.de