

METROPOLJOURNAL

METROPOLJOURNAL.com

EUROPA PARK
Große Europa Park
Resort Spezial
Verlosung!



Seite 22

Grüne Insel im Europa-Park

Themenbereich Irland öffnet im Sommer 2016



Gesundheit & Wellness



Mehr erfahren auf Seite 12-13

Bauen · Wohnen Renovieren



Mehr erfahren auf Seite 14-18

Veranstaltungen



Mehr erfahren auf Seite 20-21

Gewinne/Verlosungen



Mehr erfahren auf Seite 22

(red) Die Saison 2016 steht für den weltweit besten Freizeitpark ganz im Zeichen von Natur und Familie. Mehr als 100 Attraktionen und Shows sowie 14 europäische Themenbereiche warten auf 95 Hektar Fläche auf die Besucher. Nach einer umfassenden Neugestaltung der bestehenden „Welt der Kinder“ wird im Irischen Themenbereich ein weiteres Angebot für die gesamte Familie entstehen. Die Gäste dürfen sich auf spannende Abenteuer, neue Fahrgeschäfte und eine große Indoor-Spielwelt in landestypischer Gestaltung freuen.

Zwischen dem Französischen und Englischen Themenbereich wächst bis Sommer auf der ehemaligen Fläche der „Welt der Kinder“ der Themenbereich Irland - eine grasgrüne Oase für Jung und Alt. Inmitten der Hügel Irlands erwacht ein idyllisches Fischerörtchen, welches zum Verweilen einlädt. Kleine und große Entdecker können in der Kinderschiffschaukel „Dancing Dingie“ lustige Momente erleben und die jungen Kobolde sausen bei einer rasanten Zugfahrt mit der Kinderachterbahn „Ba-a-a-Express“ über die grünen Hügel. Auf der grünen Insel warten auf die Kleinen neben der neuen Traktorfahrt „Old Mac Donald's Tractor Fun“ viele weitere Attraktionen wie die Bootsfahrt „Sheep Rock“ oder das Karussell „Spinning Dragons“.

Die große überdachte Spielwelt „Limerick Castle“ garantiert zudem zu jeder Jahreszeit einmaligen Rutsch- und Krabbel Spaß auf mehreren Etagen. Hier können die Besucher in die mystische Welt eines irischen Schlosses

eintauschen und entdecken zahlreiche Abenteuer. Wenn der Duft von frischgebackenen Pies in der Luft liegt, ist auch der „The O'Mackay's Cafe and Pub“ nicht mehr weit. Im neuen gastronomischen Angebot können die Gäste bei schmackhaften Lamm-Burgern, original irischen Bierspezialitäten und verführerischen Tortenkreationen eine kulinarische Pause einlegen.

Zusammen mit dem neuen Shopping-Erlebnis „Shamrock Gifts and Treats“ und einem spannenden Unterhaltungsprogramm lässt sich Irland mit allen Sinnen erleben. Der 14. europäische Themenbereich wird den Aufenthalt in Deutschlands größtem Freizeitpark noch beeindruckender, unvergesslicher und grüner machen.

Der Europa-Park ist in der Sommersaison 2016 bis zum 06. November täglich von 9 bis 18 Uhr (längere Öffnungszeiten in der Hauptsaison) geöffnet. Infoline: 07822/ 77 66 88. Weitere Informationen auch unter www.europapark.de.

EUROPA PARK

NEU 2016

IRLAND

EUROPA PARK

Barth

Andreas Barth lädt Sie zum Speyerer Brezelfest ein!

Rheinhäuser Straße 12
67346 Speyer

Tel.: 0 62 32 / 265 44
E-Mail: barth-speyer@t-online.de
www.barth.info

IPFEIFER ABWASSER-KANAL

Wir machen Ihr Rohr frei!

24H-SOFORT-HILFE

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

0 62 03 / 95 44 55

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

Juli 2016

| | |
|--|-------|
| Aus der Region..... | 2-5 |
| Speyerer Brezelfest..... | 6-7 |
| Gastro..... | 8-9 |
| Rheinhessen, die Weine der Winzer..... | 10-11 |
| Gesundheit & Wellness..... | 12-13 |
| Bauen / Wohnen & Renovieren..... | 14-18 |
| Rätsel..... | 19 |
| Veranstaltungen..... | 20-21 |
| Gewinne/Verlosungen..... | 22 |
| Impressum..... | 3 |

www.metropoljournal.com

Rund um die Uhr
brandaktuell
Lokales & Regionales
Immer Kostenlos!

Lokal profitieren -
regional informieren

Stadtbahn Mannheim Nord feierlich eröffnet

Lückenschluss im Mannheimer Liniennetz der rnv: Stadtbahn Nord wurde am 11. Juni eröffnet



Foto v.l.: Dr. Michael Winnes, Geschäftsführer MVV GmbH, Stadtrat Ralf Eisenhauer, Stadtrat Carsten Südmersen, Marcus Geithe, Geschäftsführer der MVV GmbH, Winfried Hermann MdL, Minister für Verkehr Baden-Württemberg, Mannheims Oberbürgermeister Dr. Peter Kurz, Stadträtin Melsi Sekmen, Erster Bürgermeister Christian Specht, Bürgermeisterin Felicitas Kubala und Martin in der Beek, Technischer Geschäftsführer der rnv GmbH.

Mannheim (red) Ein Lückenschluss großer Meilenstein für den ÖPNV im Mannheimer Liniennetz der in der gesamten Metropolregion Rhein-Neckar-Verkehr GmbH, ein Rhein-Neckar: Am Samstag, 11. Juni

2016, gut dreieinhalb Jahre nach dem ersten Spatenstich, wurde die Stadtbahn Mannheim Nord im Rahmen eines großen Sommerfestes für alle Bürgerinnen und Bürger eröffnet.

Nach dem feierlichen Banddurchschnitt mit Winfried Hermann MdL, Minister für Verkehr Baden-Württemberg, Mannheims Oberbürgermeister Dr. Peter Kurz, Erster Bürgermeister und ÖPNV-Dezernent Christian Specht, Bürgermeisterin Felicitas Kubala, Marcus Geithe und Dr. Michael Winnes, Geschäftsführer der MVV GmbH sowie Martin in der Beek, Technischer Geschäftsführer der Rhein-Neckar-Verkehr GmbH, konnte die gesamte Öffentlichkeit schon heute die Vorzüge der neuen Strecke erfahren.

Kostenlos, dicht getaktet und begleitet von vielen Aktivitäten entlang

der jüngsten Trasse im Mannheimer Schienennetz pendelten die Sonderzüge der rnv zwischen Innenstadt und den neuen Endhaltestellen.

Am Sonntag, 12. Juni, nimmt die neue Strecke dann offiziell ihren Betrieb auf. 32.000 Anwohner, etwa 10 Prozent der Mannheimer Bevölkerung, haben zum ersten Mal direkten Anschluss ans Stadtbahnnetz – und damit erstmals direkte Verbindung zu beliebten Zielen wie Innenstadt und Hauptbahnhof. In der Gegenrichtung werden durch die Stadtbahn Nord in Mannheim attraktive Ziele wie beispielsweise das Naherholungsgebiet Käfertaler Wald, das Carl-Benz-Bad und die Freilichtbühne für die gesamte Metropolregion Rhein-Neckar verkehrlich neu erschlossen:

Ab der Haltestelle Bonifatiuskirche (bisheriger Name Grenadierstraße)

biegt die Linie 4/4A in Zukunft auf die neue Trasse der neuen Stadtbahn Mannheim Nord ab und fährt über Ulmenweg und Hessische Straße bis zur Hermann-Gutzmann-Schule, wo sich die neue Strecke in die beiden Äste zu den Endhaltestellen Waldfriedhof (Linie 4) beziehungsweise Käfertaler Wald (Linie 4A) verzweigt.

Heddesheim und Wallstadt sind ab der Mannheimer Innenstadt mit den neuen Linien 5A und 15 erreichbar, nach Käfertal gelangt man mit den Linien 5/5A und 15. Durch die komfortablere Verbindung versprechen sich die Stadt Mannheim und die rnv weniger Autoverkehr und eine Entlastung der Umwelt. Sie rechnen mit einer Million zusätzlicher Fahrgäste pro Jahr.

Stadtfeuerwehrverband Mannheim veranstaltet Jubilar- und Ehrungsabend



Foto: Volker Seitz

Mannheim (red) Am Mittwoch, den 15. Juni 2016 luden die Feuerwehr Mannheim und der Stadtfeuerwehrverband Mannheim ihre Gäste und Mitglieder zum alljährlichen Jubilar- und Ehrungsabend ins Kulturhaus Käfertal. An diesem Abend werden langjährige Angehörige der Berufs-, Freiwilligen- und Werkfeuerwehren aus Mannheim und

Personen, die sich um das Feuerwehrwesen verdient gemacht haben, geehrt. Der Abend wurde vom Polizeimusikkorps unter Leitung von Dieter Kaufmann musikalisch eröffnet. Nach der Begrüßung durch Thomas Schmitt, Kommandant der Feuerwehr Mannheim, dankte der Erste Bürgermeister Christian Specht in seiner Ansprache

den geehrten Feuerwehrangehörigen für ihren Dienst. Darin einbezogen wurden auch ausdrücklich die Familienangehörigen der Geehrten. Er hob die Verantwortung der Stadt für einen funktionierenden Brand- und Katastrophenschutz für Mannheim hervor und berichtete von den aktuellen Großinvestitionen für die Sicherheit der Bürger Mannheims. Vor dem Hintergrund der strukturellen Haushaltseinsparungen können die Herausforderungen der Zukunft nur gemeinsam und kooperativ bewältigt werden können.

Beginnend mit einem Rückblick ins Jahr 1990, wurden die Feuerwehrangehörigen Roger Bugert und Jörg Kihm von der Freiwilligen Feuerwehr Mannheim und Roberto Reinhold der Werkfeuerwehr Roche für 25 Jahre aktive Dienstzeit geehrt. Für 40 Jahre Dienstzeit wurde Bernhard Kessler von der Werkfeuerwehr SCA geehrt. Landesbranddirektor Dr. Karsten Homrighausen verlieh allen Geehrten das Feuerwehr Ehrenzeichen als Auszeichnung des Landes Baden-Württemberg. Des Weiteren gab es Auszeichnungen für Mitglieder der Al-

tersmannschaft: für 50 Jahre Zugehörigkeit Franz Christl (Rheinau) und Hans Holthöfer (Nord), sowie für 60 Jahre Friedrich Künzler und Günther Rettenmaier (beide Feudenheim).

Das bronzene Ehrenkreuz des Stadtfeuerwehrverbandes wurde an Björn Kronauer, freiwilliger Feuerwehrmann und Mitarbeiter der Firma, welche das Feuerlöschboot baute, verliehen. „Herr Kronauer steht als Techniker sofort nach Anruf zur Verfügung und setzt sich auch schon mal Sonntagabends um 22 Uhr ins Auto, damit das Löschboot nach einem Schaden unverzüglich wieder einsatzbereit für die Metropolregion ist“ begründete Vorsitzender Karl F. Mayer die Ehrung. Matthias Steffan, Erster Bürgermeister der Stadt Schwetzingen und als ehemaliger Referent von Bürgermeister Specht verantwortlicher Projektleiter für viele Großprojekte der Feuerwehr, erhielt für seinen überdurchschnittlichen Einsatz als Vermittler bei unzähligen projektbezogenen Auseinandersetzungen ein handgemaltes Portrait von Peter Kotzbauer, dass seine Verbundenheit zur Feuerwehr

zeigen soll.

Schließlich wurde Thomas Schmitt das Deutsche Feuerwehr Ehrenkreuz in Gold durch Dr. Frank Knödler, Präsident des Landesfeuerwehrverbandes Baden-Württemberg, verliehen. Sichtlich überrascht über die höchste deutsche Auszeichnung für Feuerwehrangehörige, leitete Schmitt den Dank für die Auszeichnung sogleich an seine Mitarbeiter und Kameraden weiter. Die Verleihung war einer der Höhepunkte des alljährlichen Jubilar- und Ehrungsabends der Feuerwehr Mannheim und des Stadtfeuerwehrverbandes.

Anschließend überreichte Mayer noch einen persönlichen Scheck an Dr. Knödler, als Vorsitzenden des Vereins Feuerwehrhotel Sankt Florian. Der Verein unterhält am Titisee ein Hotel für Feuerwehrangehörige und dessen Angehörige um ihnen einen preiswerten Erholungsurlaub zu bieten. Aufgrund Mayers Spende wird ab sofort ein Hotelzimmer „Feuerwehr Mannheim“ heißen.

metropoljournal.com

„Gemeinderatsbeschluss ist geltendes Recht“

Weinheimer Stadthalle bleibt für Parteiveranstaltungen geschlossen, also auch für die NPD

Weinheim (red) Für die Stadt Weinheim und den von ihr beauftragten Rechtsanwalt Dr. Michael Lehner gibt es keinen Zweifel: Der am 9. Dezember 2015 vom Weinheimer Gemeinderat gefasste Beschluss zur Benutzung der Stadthalle ist „geltendes städtisches Satzungsrecht“. Und in der Konsequenz daraus steht die Stadthalle für keine parteipolitische Veranstaltung mehr zur Verfügung – auch nicht für einen weiteren Parteitag der NPD. Das hat Dr. Michael Lehner jetzt in einem

Schreiben an NPD-Anwalt Peter Richter unmissverständlich klar gemacht. Lehner verweist darin auf eine Mitteilung des Weinheimer Amtes für Immobilienwirtschaft, die der NPD am 10. Dezember zugegangen ist – also unmittelbar nach dem Gemeinderatsbeschluss. Darin wird die Partei auf die geänderte Nutzungsordnung und die Folgen für Parteien hingewiesen. Zuletzt hatte die NPD am 25. November 2015 für einen Bundesparteitag im Jahr 2016 nachgefragt, aber keine Art der

Zusage von der Stadt erhalten. Eine Reaktion seitens der NPD war auch nach dem Schreiben vom 10. Dezember ausgeblieben.

Dr. Lehner argumentiert: „Damit wusste Ihre Mandantin schon frühzeitig, dass sie für 2016 anders disponieren muss. Meine Mandantin musste mangels weiterer Reaktionen Ihrer Partei davon ausgehen, dass diese andere Örtlichkeiten gefunden, bzw. sich der an die Stadt Weinheim herangetragene

ne Nutzungswunsch zwischenzeitlich erledigt hat.“ Mit Erstaunen habe man daher zur Kenntnis genommen, dass Rechtsanwalt Peter Richter laut eines Zeitungsberichtes am 8. Juni 2016 die Auskunft gegeben hat, die NPD halte an dem Wunsch, die Weinheimer Stadthalle zu mieten, fest.

Lehner: „Es gibt keinen neuen Sachverhalt. Der am 9. Dezember 2015 gefasste Beschluss des Gemeinderates zur Benutzung u.a. der Stadthalle ist weiterhin

geltendes städtisches Satzungsrecht.“ Wirksamkeitsbedenken gegen die geänderte Nutzungsordnung ergeben sich, so Dr. Michael Lehner, nicht, zumal der Nutzungsausschluss alle Parteien gleichermaßen betrifft, es sich also gerade nicht um ein bloßes Ausschließen zu Lasten der NPD handelt. Dem im Parteiengesetz niedergelegten Gleichbehandlungsgrundsatz sei damit Genüge getan.

Weinheim

Stimmungsvoller Abi-Ball der „Mannheimer Akademie für soziale Berufe“

Große Freude und Stolz auch bei Schulleitung und Lehrerkollegium



Foto: Dieter Augstein

Mannheim (dau) Vor der Bühne im Gemeindesaal St. Elisabeth in der Gartenstadt haben sich unter dem Motto „Wir haben es geschafft!“ acht charmante chice junge Damen aufgestellt, umringt vom Lehrerteam der 13. Klasse, Schulleiter Wolfgang Hahl und seinem Stellvertreter Dr. Sebastian Messer (zuständig für den gymnasialen Zweig der „Mannheimer Akademie für soziale Berufe“. Klassensprecherin Franziska Sauer, die nach dem Abitur ein freiwilliges sozi-

ales Jahr im Hort absolvieren möchte und ihre Stellvertreterin Helen Sturm, die eine Ausbildung als medizinische Fachangestellte im Bereich Gynäkologie beginnt, ließen in ihrer Begrüßungsrede die drei turbulenten Jahre noch einmal Revue passieren.

Von 30 Schülerinnen in Klasse 11, die sich schnell den „Ruf einer Chaosklasse“ zulegten, in die die Lehrer anfangs nur recht ungerne gingen, haben es nun immerhin acht junge Damen und ein jun-

ger Herr (David Webster, der an diesem Abend keine Zeit hatte) geschafft. Der Dank galt dem gesamten Lehrerteam für die tolle und erfolgreiche Vorbereitung und der Schulleitung.

Nun beginnt der Ernst des Lebens! Dies machten auch mal die beiden Begrüßungsredner deutlich, die von Abiturientin Nadja Müller angekündigt wurden, die sich auch sehr engagiert zusammen mit ihrer Freundin Franziska (beide 19 Jahre jung und mit einem Durchschnitt von 2.0 die Klassenbesten) um die Organisation des Abends gekümmert hatte. Die hübsche junge Dame aus der Gartenstadt, übrigens eine sehr erfolgreiche Dressur-Reiterin, die nach dem Abi Gesundheitsökonomie studieren möchte, führte auch als Moderatorin schwungvoll, charmant und immer mit einem Lächeln „bewaffnet“ durch den Abend.

Bernd Deimel, stellvertretender Vorsitzender des DRK-Kreisverbandes Mannheim, beglückwünschte die Abiturientinnen, die damit sehr gute Startbedingungen für ihre Zukunft vorfinden würden, bedankte sich bei den Eltern für ihr Vertrauen, bei der Schulleitung, dem Kollegium und Geschäftsführerin Christiane Springer.

Dr. Sebastian Messer, sportbegeisterter stellvertretender Schulleiter, verantwortlich für das Gymnasium, verglich die letzten drei Jahre mit der EM, „nun ist der Meistertitel erreicht und darauf können alle mächtig stolz sein“.

Es warten neue Ziele, neue Trainer und Mitspieler und am Ende vielleicht auch neue Pokale. Die Schülerinnen seien nun fit in allen Fächern und hätten auch soziale Kompetenzen, Toleranz und Offenheit erworben und diese sollten sie sich auch immer bewahren und immer neugierig bleiben.

Schulleiter Wolfgang Hahl brachte seine Freude und seinen Stolz zum Ausdruck und wünschte Glück für den weiteren Weg, den sie nun alleine gehen müssten. Über das Abizeugnis dürfen sich freuen: Nadja Müller, Franziska Sauer (bekamen als Klassenbeste eine Karte für ein Spiel der Mannheimer „Adler“ – die „Akademie“ gehört zu den Sponsoren), Helen Stürmer, Hanna Magin, Aneega Ahmad, Sindi Cekeli, Patrizia Maier, Vanessa Sainz und David Webster. Sieben Schülerinnen erhielten das DLV-Laufabzeichen und die beliebte Klassenleiterin Ulrike Anhof begeisterte mit einem, direkt aus dem Schulleben gegriffenen Power-Point-Vortrag.

„Wer ist es?“ Erkennen die Lehrerinnen an Hand von Kinderbildern ihre ehemaligen Schützlinge? Das sorgte für manchen Schmunzler. Über die vielen Dankesworte der Abiturientinnen und nette Geschenke von ihren Schützlingen durften sie sich von Herzen freuen.

Zu den Highlights dieses stimmungsvollen Abends, für dessen tolle Organisation sich die Schulleitung auch noch einmal speziell bei Nadja und Franziska bedankten, gehörte auf jeden Fall der umjubelte Premieren-Auftritt der neuen Schulband „Cable Searchers“, unter der Leitung von Lehrer Jonas Winkler. Bestehend aus fünf talentierten musikalischen jungen Damen (Abijahrgang 2018), unterstützt von Dr. Messer am Keyboard.

Natürlich hatten sich die Organisatorinnen auch um Speis' und Trank gekümmert. Am Ende wurde sogar noch ein wenig das Tanzbein geschwungen. Ein sehr schöner, stimmungsvoller Abi-Ball, der noch lange in Erinnerung bleiben wird.

 metropoljournal.com

Stichwort: Feuerwehr Jubilar

 Mannheimer Akademie
Für soziale Berufe

Wir-schaffen-was.de

Suche: Einsatz – Biete: Heldenstatus, Suche: Weiterklärer – Biete Perspektivwechsel, Suche: Zeit – Biete Glück



Foto: Lotbar Binder

Mannheim (red) Helfen macht glücklich – unter diesem Slogan startet der Aufruf an Wunsch-Erfüller und Glücklich-Macher, die beim Freiwilligentag der Metropolregion Rhein-Neckar gemeinsam für den guten Zweck anpacken.

Am 17. September heißt es zum 5. Mal wieder „Wir schaffen was.“! Zwischen Bad Bergzabern in der Südpfalz, Bensheim in Südhessen und Buchen im Odenwald sind die Menschen aufgerufen, ihre Schaffenskraft in den Dienst der guten Sache zu stel-

len. Am dritten September-Samstag können alle Interessierte mit anpacken. Die Möglichkeiten sind sehr vielfältig, jeder kann gesellschaftliche Verantwortung übernehmen ob z.B. bei einer Streichaktion im Kindergarten, einem Ausflug mit Senioren oder der Biotop-Pflege im Naturschutzgebiet – jeder kann mitmachen und einen aktiven Beitrag zum guten Miteinander in der Region leisten.

Viele Hände machen der Arbeit schnell ein Ende, sagt der Volksmund. Schon drei Monate vorher

warten 145 geplante Aktionen in rund 40 Kommunen auf Helfer und weitere sollen in den nächsten Wochen dazukommen. Deshalb sind Kindergärten, Schulen, Vereine, Kirchen, Bürgerinitiativen und andere gemeinnützige Einrichtungen weiterhin aufgerufen, bis spätestens 31. August Aktionen zu melden, für die sie motivierte Helfer benötigen.

Wichtig ist eine aussagekräftige Projektbeschreibung. Tipps zur Planung und Organisation, dem Finden von Sponsoren und Helfern stehen auf

der Internetseite. Mit Rat und Tat stehen auch Monika Schill und Janina Effelsberg bei der Metropolregion Rhein-Neckar GmbH unter freiwilligentag@m-r-n.com oder Tel. 0621 – 12987-75 zur Seite.

Damit alle Herzenswünsche in Erfüllung gehen, braucht es viele helfende Hände. Bereits jetzt können sich Einzelpersonen, Familien, Freundeskreise, Vereinsmitglieder und insbesondere auch Firmenteams als Helfer melden.

Eine detaillierte Übersicht aller geplanten Aktionen und Anmelde mög-

lichkeiten finden sich unter www.wir-schaffen-was.de Als Dankeschön und Erinnerung erhalten alle Teilnehmer ein blaues „Wir schaffen was“ T-Shirt. Für kostenlose An- und Abreise mit Bus und Bahn sorgt der Verkehrsverbund Rhein-Neckar.

Gemeinnützige Einrichtungen, die ein handwerkliches Projekt planen und sich bis 30. Juni registriert haben, nehmen automatisch an der Verlosung von 200 Hornbach-Baumarkt-Gutscheinen von je 100,00 Euro teil.

Impressum

METROPOLJOURNAL Rhein-Neckar

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

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

Druck

Oggersheimer Druckzentrum
67071 Ludwigshafen

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

Anzeigen bedürfen der Schriftform. Die Redaktion behält es sich vor Leserbriefe zu kürzen.
©2016 Texte bei der Redaktion, Urheber für Anzeigen beim Verlag. Nachdruck, Vervielfältigung und elektronische Speicherung nur mit schriftlicher Genehmigung.

Wenn das WIR gewinnt

Gründel's Firmenlauf Mannheim feiert am 20. Juli 2016 seine Premiere

Mannheim (red) Wenn der Blaumann oder die Business-Anzüge gegen luftige Sportklamotten getauscht werden. Wenn anstelle der Pumps die Laufschuhe mit zur Arbeit genommen werden – dann ist es soweit. Es ist Firmenlauf. Eine Veranstaltung, die sich deutschlandweit schon als Erfolgsmodell bewährt hat. Und jetzt ist dieses Gemeinschafts-Phänomen auch in Mannheim angekommen. Am 20. Juli 2016 feiert der Gründel's Firmenlauf seine Premiere. Los geht es an diesem Mittwoch um 18 Uhr am Start- und Zielbereich im Rhein-Neckar-Stadion. Von dort führt die etwa fünf Kilometer lange Strecke über den Gartenschauweg und die Theodor-Heuss-Anlage in den Oberen Luisenpark. Die Firmen-Jogger steuern über die Kolpingstraße und die Bassermannstraße zum Hans-Reschke-Ufer, wo sie dann wieder Richtung Rhein-Neckar-Stadion abbiegen. „Bei diesem Lauf für Jedermann geht es vor allem darum, gemeinsam Spaß zu haben. Es geht um das Miteinander mit den Kollegen, um die Verbesserung des Betriebsklimas sowie um das gemeinsame Flagge zeigen. Das Ganze signalisiert deutlich: WIR sind die Wirtschaft der Metropolregion Rhein-Neckar – und die läuft!“, erklärt Uwe Kaliske, der Fachbereichsleiter Sport und Freizeit der Stadt Mannheim. Das Besondere bei einem Firmenlauf: Hier steht nicht die Leistung des Einzelnen im Vordergrund. Was zählt ist das Team, das Miteinander. So werden in den Wertungen Frauen, Männer und Mixed die vom Chip in den Startnummern gemessenen Laufzeiten innerhalb eines Dreier-Teams zusammenaddiert. Aber wer zudem auf die Karte attraktiv statt atmungsaktiv setzt, hat gute Chancen, nachher bei der Siegerehrung im Rhein-Neckar-Stadion auf dem Podest zu stehen. So sind in der Kreativ-Wer-

tung auch Preise für die fantasievollsten Kostüme ausgerufen. Beim „Größten Team“ gewinnt, wer die meisten Mitarbeiter für den Lauf motivieren konnte.

Die Auszeichnung „Azubi-Superstar“ gibt es für das Unternehmen, welches die höchste Anzahl an Abzubildenden an den Start bringen kann. Alle Mitarbeiter von Unternehmen, Behörden, Verbänden, Schulen oder anderen Institutionen aus der ganzen Region sind zum Mitlaufen herzlich eingeladen. „Mit der Firma, den Arbeitskollegen, dem Chef und dem Azubi gemeinsam mit einer gehörigen Portion „Wir-Gefühl“ auf die Laufstrecke gehen. Und das ohne Wettkampfstress und mit viel Spaß bei der Party danach: Das ist die Grundidee eines Firmenlaufes“, erklärt Ralf Niedermeier.

Er ist der Geschäftsführer der ausrichtenden Agentur n plus sport GmbH, die vor zwei Jahren schon den Frauenlauf in Mannheim etablieren konnte. Zudem hat sich die Saarbrücker Agentur mit der Ausrichtung von Firmenläufen einen Namen gemacht. Homburg, Landau, Luxemburg und Kaiserslautern stehen hier exemplarisch. Und mit rund 15.000 Teilnehmern hat man den Firmenlauf in Dillingen nicht nur zur größten Breitensportveranstaltung der Region werden lassen, sondern zu einer der zehn größten Laufveranstaltungen in Deutschland.

Nach dem Zieleinlauf ist natürlich noch lange nicht Schluss. Bei der großen After-Run-Party im Rhein-Neckar-Stadion beginnt der gemütliche Teil. Die Live-Band „Undercover“ sorgt dafür, dass die Füße der Firmen-Flitzer auch nach dem Lauf noch in Bewegung bleiben. Bei guter Musik und kulinarischen Genüssen wird gelacht, geratscht, getanzt oder einfach nette Kontakte geknüpft. Dabei sitzen sich vielleicht Leute gegenüber, die sich



Uwe Ochsenknecht

Zu Gast in der Gemeinde Biblis



Foto: Kreis Bergstraße

Bergstraße (red) Schauspieler und Sänger stattet seiner Geburtsgemeinde einen Besuch ab / Landrat Engelhardt und Wirtschaftsförderung Bergstraße informieren über den Filmstandort Kreis Bergstraße und die Tätigkeiten

der Indo-German Film Agency terzens Kultfilm „Das Boot“ machte ihn im Jahr 1981 in ganz Deutschland bekannt, seither wirkte der Schauspieler und Sänger Uwe Ochsenknecht in zahlreichen Fernseh- und Kinofilmen

mit und ist seit Beginn der 90er-Jahre auch als Sänger der Band „The Screen“ erfolgreich. Vom 15. bis zum 31. Juli 2016 ist Ochsenknecht in der Theater-Uraufführung „GOLD. Der Film der Nibelungen“ auf der Freiluftbühne vor dem Wormser Dom in einer Hauptrolle zu sehen.

Über die Nibelungen-Festspiele hatte Dr. Matthias Zürker, Geschäftsführer der Wirtschaftsregion Bergstraße / Wirtschaftsförderung Bergstraße GmbH (WFB), den Kontakt zu dem Mimen geknüpft, so dass dieser der Gemeinde Biblis, in der er geboren wurde, vorgestern einen Besuch abstattete. Bürgermeister Felix Kusicka, Landrat Christian Engelhardt, Kreis Bergstraße, Rita Schramm, Vorsitzende der Gemeindevertretung, sowie Dr. Zürker als Geschäftsführer der WFB, welche mit der Indo-German Film-Agency auch die Filmbranche unterstützt, begrüßten den Schauspieler und Sänger vor dem Rathaus und begleiteten ihn in den Sitzungssaal.

m)))motion Mannheim 2016

Mannheim (red) Mannheim ist seit langem schon ein Mekka für Tanz-Enthusiasten aus aller Welt. Und so freuen wir uns, Sie alle auch für 2016 in unsere Stadt einladen zu können. Sie erwartet nicht einfach ein herkömmliches Turnier. Sie nehmen teil an einem wahren Fest des Tanzes: über 100 Turniere in verschiedenen Disziplinen, WDC German Open Championships der Professional und Amateure -Open to the World -, DAT Deutschen Tanzschul - Meisterschaften der Hobby- und SupaLeague sowie junge, dynamische Disziplinen wie Discofox, Videoclip oder HipHop. Die besten Paare der Welt, darunter Weltmeister und Eu-

ropmeister zeigen Ihr Können im Rosengarten Mannheim. International renommierte Wertungsrichter warten genauso auf Sie wie das begeisterungsfähige Mannheimer Publikum. Großer Sachverstand und tosender Applaus haben das Turnier schon in den vergangenen Jahren zu einem der schönsten und lebendigsten der Welt gemacht. Der Turniertanz in all seinen wundervollen Facetten kann kaum einen eleganten Rahmen als den des Mannheimer Rosengartens finden. Die m)))motion 2016 wird ein Ereignis voller kultureller Vielfalt und mitreißendem Esprit. Herzlich willkommen in Mannheim!

Tickethotline 0621 4106 412
Buchen Sie jetzt und sichern Sie sich Ihre Eintrittskarte zu diesem einmaligen Event



Foto: m-motion-mannheim.de

Der Buchtipp des Monats

„Wenn das der Führer sähe...“ Von der Hitler-Jugend in Filbingers Fänge von Jacqueline Roussety



Foto: Jacqueline Roussety

(red) Aktuell und Bewegend: Nun als Gesamtausgabe Teil 1 und 2 des Buchs „Wenn das der Führer sähe...“ der Berliner Autorin Jacqueline Roussety erschienen! Schon der erste Teil, 2015 vom Verlag frankly veröffentlicht, überzeugte durch detailliertes Wissen und anrührende Beschreibung.

Roussety skizziert das kurze Leben des Marinesoldaten Walter Gröger – einigen Lesern sicher bekannt als letztes Opfer der menschenverachtenden NS-Rechtssprechung von Marine-Richter Hans Karl Filbinger, später Ministerpräsident Baden-Württembergs (1966 bis 1978). Walter Gröger wurde wegen angeblicher Fahnenflucht im März 1945 zum Tode verurteilt. Wer war dieser junge Mann, der nur 22 Jahre alt wurde, der eine Vergangenheit hatte, aber keine Zukunft bekam? Wer war seine Familie, und warum kreuzten sich auf so tragische Weise die Wege die Leben von Walter Gröger und Hans Karl Filbinger, im zweiten Weltkrieg Richter am Militärgericht und hier an mindestens 234 Marinestrafverfahren beteiligt, 169-mal als Vorsitzender Richter, 63-mal als Ankläger? In vier Fällen ging es um Todesstrafen.

Walter Gröger wuchs im schlesischen Mohrau auf. Roussetys gelingt es, dieses kleine Dorf wieder zum Leben zu erwecken. Man kann das quirlige Leben se-

hen, die Jahreszeiten fühlen und schmecken und die schlesischen Bräuche miterleben. Auf knapp 800 durchweg spannenden Seiten geht Roussety den Fragen auf den Grund. Wie konnte aus dem Jugendtraum vieler jungen Deutschen so ein Alptraum werden? Wie hat diese Ideologie viele Menschen verändert und aus Freunden Feinde gemacht?

Gröger, der freiwillig in den Krieg zieht, ist voller Gier nach dem sogenannten Heldentum, aber schnell merkt er: „Wie Sklaven werden wir Matrosen schikaniert und insbesondere ich werde permanent bestraft, weil ich mich zur Wehr setze. (...) Was muss ich blind gewesen sein, zu glauben, in diesem Krieg eines Tages ein Held sein zu dürfen.“ (S.591) Gröger kommt auf das Kriegsschiff Scharnhorst, erlebt zum Glück dessen Untergang nicht, da er nach einer durchzechten Weihnachtsfeier nicht auf sein Schiff zurückgekehrt ist. Daraufhin wird er wegen Fahnenflucht gesucht, verhaftet, verurteilt und später erschossen.



So gut, dass wir ihn gern zurücknehmen.

Junge Sterne: So Mercedes wie am ersten Tag.

Wir sind uns so sicher, dass Junge Sterne Ihre Ansprüche erfüllen, dass wir Ihnen für 10 Tage ein Umtauschrecht einräumen, falls Sie nicht zufrieden sind. Dazu gibt's 24 Monate Fahrzeug- und 12 Monate Mobilitätsgarantie u.v.m.¹

¹ Die Garantiebedingungen finden Sie unter www.mercedes-benz.de/junge-sterne.

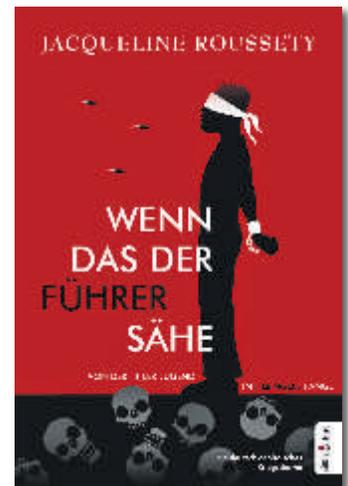


Mercedes-Benz
Das Beste oder nichts.

Anbieter: Daimler AG, Mercedesstraße 137, 70327 Stuttgart
Partner vor Ort: **Torpedo Garage Mannheim GmbH**,
Autorisierter Mercedes-Benz Verkauf und Service
Bartensteiner Stich 3 · 68307 Mannheim
E-Mail: dialog@torpedo-gruppe.de
Tel.: 0621 789508 - 0 · Fax: 0621 789508 - 60
www.torpedo-gruppe.de

schlesien bis in die Gegenwart, die immer wieder von der unbewältigten Vergangenheit eingeholt wird. Ein Buch, das eine große Öffentlichkeit und viele Leser, auch in Baden-Württemberg, verdient hat!

Mehr unter: www.jacquelinerossety.de



Speyerer Brezelfest

Von Donnerstag, den 7. Juli bis zum Dienstag, den 12. Juli

(red) Wie gewohnt ist die Resonanz riesig, wenn das Speyerer Traditionsgebäck zum geselligen Treiben ruft. Bereits zu Beginn des Jahres zeichnete sich eine überaus große Resonanz an unserem diesjährigen Brezelfestumzug ab und im März war das Kontingent mit weit über 100 Zuganmeldungen erschöpft! Wir vom Festzugausschuss bedanken uns sehr herzlich für diesen überaus großen Zuspruch und entschuldigen uns zugleich, dass wir leider nicht alle Anmeldungen in diesem Jahr berücksichtigen konnten.

Den verschiedenen Teilnehmern steht ein breiter Gestaltungsspielraum zur Verfügung, sich von ihrer besten und individuellen Seite einem großen Publikum zu präsentieren.

Nach dem derzeitigen Planungs- und Aufstellungsstand des Festzuges, sind wir bei einer Zahl der mitwirkenden Personen von ca. 2.850 angelangt, welche sich auf 105 Festzugsbeiträge verteilen werden.

Ein besonderes Highlight des diesjährigen Brezelfestes wird der am Brezelfestamstag stattfindende Weltrekordversuch im Tanzboden ziehen sein, mit der im Anschluss beginnenden „Nacht in Tracht“! Dieses Spektakel wird sich auch in der Eröffnung des Festzuges widerspiegeln.

Im Festzug selbst versammeln sich viele spannende und unterhaltsame Beiträge... Im Einzelnen sind dies 17 Musikkapellen,

Spielmanns- und Fanfarenzüge. Die gemeldete Zahl der Festwagen liegt derzeit bei 51, einschließlich der Wagen des Verkehrsvereins.

Trachten-, Volkstanz-, Theater- und historische Gruppen sind aus Speyer und verschiedenen Landesteilen dabei, wie die Brüder des Wolfes, die bekannte mittelalterliche Interessengemeinschaft Templer Böhl, die Berliner Rittergilde – Komturey Speyer und die historische Gruppe Edenkoben, welche alleine mit 150 Teilnehmern und verschiedenen Beiträgen aufwartet. Weiter lassen sich die Jungwinzer aus Bad Dürkheim, die Weiberbratenvereinigung aus Berghausen, die Volkstanzgruppe des historischen Vereins Mutterstadt und die Volkstanzgruppe Dahn, der Heimat- und Geschichtsverein Altrip, die Zwiebelkönigin aus Zeiskam, die Böhl Bürgerwehr sowie die historische Bürgergarde der Stadt Speyer eine Teilnahme am Festzug nicht nehmen. Erstmals sind auch die Rheingönheimer Feuerteufel sowie das Rhein-Neckar-Theater mit den „Schlagertanten“ dabei. Das Ensemble des Rhein-Neckar-Theaters stimmt bereits beim Festzug auf den am Brezelfestmontag im großen Festzelt stattfindenden „Pink Monday“ ein.

Sprichwörtlich „verhext“ wird der Festzug von den Kupferhexen aus Karlsruhe, den „Pälzer Hexe“ und den „Rhoihexe von de Palz“! Zu einem festen Bestandteil avanciert ist auch das Europäische Shrine Zentrum Heidelberg.

Tolle Festfuhrwerke werden zu bestaunen sein. Große Freude bereitet uns die EICHBAUM Brauerei Mannheim, welche sich mit ihrem traditionellen Festfuhrwerk die Ehre gibt, wie auch die Hausbrauerei im DOMHOF, welche sich ebenfalls, wie gewohnt, mit einem Festfuhrwerk dem Publikum präsentieren wird.

Als Ehrengäste dürfen wir in diesem Jahr wieder unsere Brezelbrüder und Schwestern aus Kirchhellen mit dem aktuellen Brezelkönigspaar und großem Gefolge beim Festzug bejubeln. Auch die Brezelpolizei trägt Sorge dafür, dass die Hoheiten ohne Zwischenfälle den Festzug passieren.

Zum Festzug selbst noch einige Ausführungen:

Erstmals wird sich der Festzug in diesem Jahr mit einem neuen Gesicht den Besuchern präsentieren. Dieses ist den großen Erfolgen der vergangenen Jahre dem Dirndl- und Lederhosenkomitee des Verkehrsvereins Speyer geschuldet. Der Musikverein „Trachtenkapelle Altburg e. V.“ wird in diesem Jahr musikalisch den Festzug anführen und den heran nahenden Lindwurm den zahlreichen Besuchern ankündigen! Gefolgt wird die Trachtenkapelle Altburg vom Dirndl- und Lederhosenkomitee, mit deren Präsidentin Christiane „Christi“ Stamm, welches sprichwörtlich den Festwagen mit dem Vorsitzenden des Verkehrsvereins Uwe

Wöhlert und dem Speyerer Oberbürgermeister Hansjörg Eger sowie der Standarte des Verkehrsvereins im „Schlepptau“ hat.

Dicht gefolgt wartet ein weit über die Landesgrenzen hinaus bekannter Friedensaktivist und beim Festzug nicht wegzudenkender Hans Herbrand auf, welcher seit Jahrzehnten als „Friedensradler“ fester Bestandteil des Speyerer Festzuges ist und bundesweit hohes Ansehen genießt.

Weiter verspricht der Festzug, gemischt aus vielerlei Gruppen, Vereinen und Organisationen, ein abwechslungsreiches Programm an Musik, Sport, Kultur, Tanz- und Akrobatikeinlagen sowie noch viele andere tolle Eindrücke zu vermitteln.

Musik kommt im Jahre 2016 selbstverständlich auch aus Speyer. Als festlicher Beitrag und auf vielfachen Wunsch des Speyerer Stadtrates, wird der traditionelle Speyerer Fanfarenzug Rot Weiss, unter Führung von Eckard Krieg, den „neuen“ Festwagen des Speyerer Stadtrates umrahmen. Vertreten sind ebenfalls die Speyerer Schnoogefetzer, die Domstadtmusikanten unter Leitung von Klaus Schmerbeck und der Rockmusikerverein Speyer e. V. als fester Bestandteil! Aber auch Musiker außerhalb der Speyerer Stadtgrenzen, wie z. B. der Fanfarenzug Lingenfeld, der Musikverein Ottersheim und auch der Fanfarenzug Rot Weiss Valendar, werden ein hervorragendes Repertoire abliefern. Weitere hochkarätige Musik ist mit dem Kurpfälzer Fanfarenzug der Weinstadt Wiesloch, dem Musikverein Tamm e. V. und unter anderem der beliebten Musik- und Showband Jocus-Garde 1889 aus Mainz im Festzug vertreten. Weiter freuen wir uns auf die Domguggler Speyer, das Brass & Drum Corps Kriftel und den Spielmanns- und Fanfarenzug Schimborn. Ein Highlight und Ohrenschaus wird sicherlich die Formation des Fanfarenzugs HANSA Gießen, wie auch der Spielmannszug der königlich bayerischen Landwehr sein. Zum ersten Mal in Speyer dabei sind die Festungs-GUGGER des KV Germersheim, mit teilweise „Speyerer Wurzeln“!

Es freut uns sehr, dass uns zahlreiche Speyerer Sport und Kulturvereine beim diesjährigen Festzug mit ihren Beiträgen unterstützen. Alleine der TSV Speyer wird sich wieder mit über 250 Mitwirkenden und allen Sportabteilungen den Festzugbesuchern präsentieren. Der FC Speyer 09, der Athletenverein AV 03, der ASV Speyer Nord, der Speyerer Tanzsportclub 1990, verschiedene Freundeskreise u. a. der Städte Kursk und Ravenna, präsentieren sich dem Publikum. Dabei ist die deutsche Pfadfinderschaft St. Georg, das Jugend Café Speyer-West (ZWANZIG 10), die katholische junge Gemeinde St. Joseph, die Gruppe Bellissima Polaris, der Kleingärtner Verein Speyer, die Lebenshilfe Speyer-Schifferstadt, der Imkerverein 1863 Speyer, die freiwillige Feuerwehr Speyer mit ihrer historischen Gruppe und Jugendfeuerwehr, das Speyerer Handwerk sowie auch der Skiclub 1927, federführend unter Peter Stepp, welcher mit seinem Team jedes Jahr mit einem sehr gelungenen Festwagen überrascht! Ebenfalls am Start ist der 1. Rock 'n Roll Club Speyer, der Tanzsportclub Grün-Gold Speyer, der Bund der Selbstständigen, die

Werbegemeinschaft der Postgalerie, der Tennisclub Rot-Weiss 1897, der Hockey Club BW Speyer und die Monkey Dance Company. Einen tollen Beitrag bilden ebenfalls in jedem Jahr der Judo-Sportverein, die Radsportvereinigung „Vorwärts“, die Kulinarische Stadtführung, der SKV, die Spielvereinigung Rot-Weiss sowie das Sea-Life-Center Speyer.

Auch schon feste Tradition beim Brezelfestumzug in Speyer sind die Beiträge der Speyerer und umliegenden Karnevalsvereine, zumal die 5. Jahreszeit, gerade auch in Speyer, immer mehr an Bedeutung gewinnt! Der Fides-Carneval-Club Ketsch, wiederholter Gewinner des Präsentationswettbewerb der vergangenen 4 Jahre, wartet erneut mit einem äußerst gelungenen und aufwändig gestalteten Festwagen und spannendem Thema auf. Der CV Rheinfunken mit seinem „Narrenschiiff“, die Speyerer Karnevalsgesellschaft mit ihrem Präsidenten Daoud Hattab, der Tanzverein Kaiserfunken, der KV Reilingen „Die „Käskuche“, das Fastnachtskomitee „die Luxe“ aus Altlußheim, die KG NARRHALLA Ketsch, der Karneval Club Otterstadt, der 1. Karnevalverein Limburgerhof und einige mehr, werden uns auch in diesem Jahr beweisen, dass die 5. Jahreszeit in Speyer noch lange erhalten bleiben wird. Zu einem Highlight der Speyerer Karnevalszene gehört ohne „Wenn und Aber“ auch der Carneval Club 2000 mit seinem Präsidenten Hartmut Oppinger. Immer wieder interessante Beiträge liefert auch die Gruppe der Fasnachtsgesellschaft Speyerer Königreich mit seinem Präsidenten Bernhard Bumb. Einen festen Beitrag bildet auch stets die Stadtwerke Speyer GmbH mit ihrem „Bademaxx-Wagen“ und sorgt so bei den Besuchern für mentale Erfrischung!

Von weiteren Ausführungen nehmen wir nun Abstand, um natürlich noch eine gewisse Spannung und Erwartung nicht vorweg zu nehmen.

Einen Aufruf möchten wir an die Speyerer Jugend richten, sich als Fahnen- und Festzeichenträger beim Festzug zu beteiligen, natürlich gegen ein Brezelfesttaschengeld von 20,- € (Es werden ca. 100 – 120 Personen benötigt). Der Festumzug beginnt am Sonntag, den 10. Juli 2016 um 13.30 Uhr in der Friedrich-Ebert-Straße und endet wie immer am Festplatz. Die Fahnen- und Festzeichenträger bekommen ab ca. 11:00 Uhr im Aufstellungsbereich in der Burgstrasse am THW-Einsatzfahrzeug die passenden Fahnen- und Festzeichen ausgehändigt.

An der Festzugstrecke beim Rathaus wird nach Absprache mit dem Ordnungsamt ein abgegrenzter Bereich für Rollstuhlfahrer reserviert. Hier im Innenbereich des Rathaushofes befindet sich ein barrierefreies WC.

Über das Brezelfest wünschen wir uns natürlich ein sonniges und warmes Brezelfestwetter, sowie einen reibungslosen und gut besuchten Festzug. Wir wünschen allen Zuschauerinnen und Zuschauern viel Spaß & Freude beim Brezelfestumzug 2016!

Herzlichst, Ihr Mike Oehlmann & Dennis Peterhans, Vorsitzende des Festzugausschusses und Team

Mit der VRN-Tages-Karte Zum Speyerer Brezelfest

Die VRN-Tages-Karte ist ideal für Ausflüge mit Bus und Bahn im Verkehrsverbund Rhein-Neckar (VRN).

Sie bringt Sie einen Tag lang überall da hin, wo was los ist – zum Beispiel zum Brezelfest in Speyer. Mit der S-Bahn kommen Sie bequem nach Speyer; ab Ludwigshafen-Mundenheim, Haßloch oder Germersheim zum Beispiel kostet die Tages-Karte für eine Person 6,50 Euro, vier weitere können für einen Aufpreis von 2,70 Euro pro Person mitfahren. Sie gilt den ganzen Tag ab Entwertung bis um drei Uhr des Folgetags, an Freitagen, Samstagen und vor gesetzlichen Feiertagen sogar bis 6 Uhr des Folgetags.

Ganz besonders günstig ist die Tages-Karte für Familien: Wenn Mama und Papa oder die Großeltern (maximal zwei Erwachsene) unterwegs sind, dürfen alle eigenen Kinder oder Enkelkinder bis einschließlich 14 Jahren komplett kostenfrei mitfahren. Die ganze Familie fährt also schon für ab 9,20 Euro nach Speyer – ganz ohne Stress und Parkplatzsuche!

Mehr Infos zur Tages-Karte und Ihren Fahrplan zum Ziel gibt es unter www.vrn.de

www.vrn.de

Beim VRN freuen wir uns
auch über Sonntagsfahrer!



Familien kommen
günstiger weiter mit
der Tages-Karte



VRN

VERKEHRSVERBUND RHEIN-NECKAR

Einfach
ankommen.

Und hier noch die Aufstellung des Umzugs 2016:

- 1. Musikverein Trachtenkapelle Altburg e.V.
- 2. Dirndl & Lederhosenkomitee - "Tanzboden ziehen" - Verkehrsverein Speyer e. V.
- 3. Festwagen mit VVS Vorsitzendem Uwe Wöhlert & Oberbürgermeister Hansjörg Eger
- 4. Festfuhrwerk der EICHBAUM Brauerei Mannheim
- 5. Friedensradler
- 6. Freundeskreis Speyer/Kursk
- 7. Freundeskreis Speyer/Ravenna
- 8. Festwagen "BrezlBu" - Verkehrsverein Speyer e. V.
- 9. Fanfarenzug Rot Weiß Speyer & Siedlergemeinschaft
- 10. Festwagen mit dem "Speyerer Stadtrat" im Brezelkorb
- 11. Festwagen "Hahn ruft zum Brezelfast" - Verkehrsverein Speyer e. V.
- 12. Historische Bürgergarde Speyer
- 13. Musikverein Ottersheim
- 14. Brezelgesellschaft Kirchhellen mit Königspaar & Oldtimerbus
- 15. Festwagen "Brezel-Lokomotive" - Round Table Speyer
- 16. Festwagen "Altpörtel" mit den "Schlagertanten" des Rhein Neckar Theaters
- 17. Speyerer Handwerkstradition e.V.
- 18. Kleingärtner-Verein Speyer e.V.
- 19. Festwagen "Brezelfestbild 2016" - Verkehrsverein Speyer e. V.
- 20. Carnival Club Speyer 2000
- 21. 1. Karnevalverein Limburgerhof
- 22a. TSV Speyer
- 22b. TSV Speyer
- 23. Musikzug & Showband Jocus-Garde 1889 e.V.
- 24. Guggemusik Domguggler Speyer e. V.
- 25. Lebenshilfe Speyer - Schifferstadt
- 26. Bellissima Polaris e. V.
- 27. Stadtwerke Speyer GmbH
- 28. Radsportvereinigung Vorwärts 1907/46 Speyer e.V.
- 29. "Kulinarische Stadtführung Speyer"
- 30. Fanfarenzug 1975 Lingenfeld e.V.
- 31. Pfälzerwaldverein Harthausen e.V.
- 32. Festfuhrwerk der Hausbrauerei im DOMHOF
- 33. Pfitzenmeier - Sport & Wellness
- 34. SKG - Speyerer Karnevalsgesellschaft
- 35. Tennisclub Weiss-Rot 1897 Speyer e. V.
- 36. Musikverein Tamm e. V.
- 37. Weiberbratenvereinigung Berghausen
- 38. Tanzverein "Kaiserfunken" Speyer e. V.
- 39. FC Speyer 09
- 40. Spielvereinigung Rot-Weiß
- 41. Festungs-GugGER des KV Germersheim
- 42. CV Rheinfunken Speyer e.V.
- 43. Monkey Dance Company
- 44. Die Kupferhexen
- 45. Böhler Bürgerwehr
- 46. Spielmannszug der königlich bayerischen Landwehr
- 47. Jungwinzer Bad Dürkheim
- 48. Skiclub Speyer 1927 e.V.
- 49. Historische Fahenschwinger Worms
- 50. Fanfarenzug Rot Weiß Vallendar 1985 e.V.

- 51. AV 03
- 52. CAFE AM MUSEUM
- 53. Kath. Junge Gemeinde St. Joseph
- 54. ZWANZIG 10 Jugendkultur Speyer (Jugendcafe Speyer-West)
- 55. Freiwillige Feuerwehr Speyer -Historische Gruppe-
- 56. Jugendfeuerwehr
- 57. Spielmanns- u. Fanfarenzug Schimborn e.V.
- 58. Festwagen "Springbrunnen" - Verkehrsverein Speyer e. V.
- 59. Schön für Speyer - Parfümerie Stephan
- 60. Bund der Selbständigen (BDS)
- 61. Judo-Sportverein Speyer
- 62. Sea-Life Speyer
- 63. Festwagen "Stadtwappen" - Verkehrsverein Speyer e. V.
- 64. SKV Speyer e.V.
- 65. Kurpf. Fanfarenzug d. Weinstadt Wiesloch e.V.
- 66. Historische Gruppe Edenkoben
- 67. Volkstanzgruppe Dahn
- 68. Heimat- und Geschichtsverein Altrip e. V.
- 69. Domstadtmusikanten
- 70. Rhoihexe vun de Palz
- 71. Gemeinde Wort des Glaubens
- 72. Die Gesundheitswerkstatt
- 73. Imkerverein Speyer 1863
- 74. Werbegemeinschaft - Postgalerie Speyer
- 75. Rheingönheimer Feuerteufel
- 76. Wassersportverein Speyer e.V.
- 77. Speyerer Schnoogefetzer e. V.
- 78. Karnevalverein Dudenhofen e. V.
- 79. Deutsche Pfadfinderschaft St. Georg (DPSG)
- 80. Die Pälzer Hexe
- 81. 1. Rock 'n Roll-Club Speyer e.V.
- 82. Zwiebelkönigin & Zwiebelprinzessin Zeiskam
- 83. PM - International
- 84. ASV Speyer Nord e. V. 1954
- 85. Fides Carneval-Club Ketsch e.V.
- 86. Hockey Club BW Speyer
- 87. KV Reilingen "Die Käskuche" e. V. 1962
- 88. Speyerer Tanzsportclub 1990 e.V.
- 89. Brass & Drum Corps Kriftel
- 90. Europäisches Shrine Zentrum Heidelberg
- 91. Fasnachtsgesellschaft Speyerer Königreich (FSK)
- 92. Tanzsportclub Grün-Gold Speyer
- 93. KG NARRHALLA Ketsch
- 94. Karneval Club Otterstadt
- 95. Mittelaltergruppe "Brüder des Wolfes"
- 96. Mittelalterliche Interessengemeinschaft "Templer Böhl"
- 97. Volkstanzgruppe des Hist. Vereins Mutterstadt e.V.
- 98. Berliner Rittergilde - Komturey Speyer
- 99. Fanfarenzug HANSA Giessen e. V.
- 100. Fasnachtskomitee "die Luxe" Altlußheim e. V.
- 101. Schrotthandel BAUER
- 102. Festwagen "Katerstimmung" - Verkehrsverein Speyer e. V.
- 103. Festwagen "Faßwagen" - Verkehrsverein Speyer e. V.
- 104. Rockmusikerverein Speyer e.V.
- 105. "Zugen(d)te"-Verkehrsverein Speyer e. V.



Mitmachen und feiern ist einfach.

Leiter Norbert Rotter und Kundenbetreuerin Ramona Frei vom PrivatkundenCenter Speyer

Auf geht's zum Weltrekordversuch im Tanzboden ziehen!



sparkasse-vorderpfalz.de

Wir drücken dem Dirndl- und Lederhosen-Komitee zum Weltrekordversuch ganz fest die Daumen und wünschen allen Gästen viel Spaß auf dem Speyerer Brezelfast. Wir sehen uns...

Gut. Seit 1829
Sparkasse Vorderpfalz
 Ludwigshafen · Rhein-Pfalz-Kreis · Speyer



Zum Aubuckel

An der Au 1
68309 Mannheim-Käfertal
Tel. 0176 811 51 497



Öffnungszeiten täglich:
Von 11.00 bis 22.00 Uhr

Bratkartoffeln mit
2 Spiegeleiern & Salat

5,- €

Schützenhaus Feudenheim

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

Schmeckt wie bei Oma

Rezepttipps: Erntefrische Früchte raffiniert und kinderleicht zubereiten



Foto: djd/Diamant

(djd). Ob Marmeladen, Konfitüren, Gelees oder Fruchtgrützen: Bei Oma schmeckte es einfach am besten. Viele denken gerne an die Kindheit zurück, als sie bei ihrer Großmutter in der Küche naschen durften. Wenn jetzt die Bäume wieder voller erntereifer Früchte hängen, ist dies die beste Gelegenheit, selbst einmal zum Kochlöffel zu greifen und leckere Kreationen zu zaubern, die ganz so wie früher bei Oma schmecken.

Pflaumen-Apfel-Grütze mit Vanillesoße

Das Schöne daran: Mit den passenden Ideen gelingen die Kreationen mit frischem Obst kinderleicht. Unser Rezepttipp für alle, die Desserts aus heimischen Früchten lieben, ist die raffiniert gewürzte Pflaumen-Apfel-Grütze mit Walnüssen und Vanillesoße. Dazu für vier Portionen 400 Milliliter Milch abmessen. Ein halbes Päckchen Vanille-Puddingpulver mit 30 Gramm Zucker und sechs Esslöffel kalter Milch anrühren. Die restliche Milch zum Kochen bringen. Das angerührte Puddingpulver einrühren und unter ständigem Rühren eine

Minute lang kochen, danach die Soße abkühlen lassen.

Lecker, fruchtig und ganz einfach

Jetzt zu den Früchten: 400 Gramm Pflaumen (entsteint gewogen) und 350 Gramm säuerliche Äpfel waschen. Pflaumen entsteinen, Äpfel nach Wunsch schälen, entkernen und beides in grobe Stücke schneiden. Davon 400 Gramm Obst abwiegen und in ein hohes Gefäß geben. 185 Gramm "Diamant Gelierzucker" zugeben und alles für etwa 45 Sekunden mit dem Pürierstab mixen. In Sekundenschnelle lassen sich so mit dem ersten Gelierzucker für kalt gerührte Fruchtaufstriche leckere Aufstriche, aber auch Fruchtsoßen und Desserts zubereiten. Somit bleiben auch der natürliche Fruchtgeschmack und die Vitamine erhalten. Nun die weiteren Früchte klein schneiden, 80 Gramm Walnüsse hacken und beides mit dem Löffel unter die Grütze rühren. Die Grütze mit einem halben Teelöffel Sternanis - vorher im Mörser fein zerstoßen - sowie einem halben Teelöffel Zimt abschmecken. Die Grütze etwa 15 Minuten ziehen lassen, danach mit Vanillesoße anrichten. Unter www.diamant-zucker.de gibt es mehr Rezepttipps für fruchtige Genüsse.

Der Genuss kommt mit dem Alter

Was man zum Kauf trinkreifer Bordeaux-Weine wissen sollte



Foto: djd/Delikatours/Jelinski

(djd). Zum Hochzeitstag, zum runden Geburtstag oder einem anderen speziellen Anlass will man sich etwas Besonderes gönnen, etwa einen feinen französischen Rotwein. Doch mit dem ersten Schluck kommt bisweilen die Enttäuschung: Von einem Grand Cru Bordeaux hätte man sich doch mehr Tiefgang und geschmackliche Brillanz erwartet.

"Der Grund wird oft sein, dass der Wein entweder aus einem schlechteren Jahrgang stammt oder der Wein einfach noch zu jung ist", schildert Martin Blömer von der Ratgeberzentrale.de.

Große Weine brauchen ihre Reifezeit

Große Bordeaux-Gewächse benötigen viel Zeit, bevor sie wirklich trinkreif sind. "Etwa zwei Jahre nach der Ernte verschließen sich die Weine und brauchen Zeit, oft Jahrzehnte, um sich in ihrer ganzen Komplexität zu präsentieren", erklärt Julien Wright von "WeineByDelikatours". Dennoch gebe es im Handel gute Tropfen, die man direkt entkorken könne: "Vor allem im Segment bis zehn Euro sind Weine aus dem Bordeaux so gekeltert, dass sie direkt trinkreif sind. Das verführerische

Bukett und die Struktur eines Bordeaux Grand Cru lassen sie allerdings vermissen." Wer also bei höherpreisigen Exemplaren mindestens zehn bis 15 Jahre Geduld aufbringt, wird mit einem unvergesslichen Trinkerlebnis belohnt.

2015 ist erneut ein großer Jahrgang

Hinzu kommt als zweiter wichtiger Faktor die Qualität des jeweiligen Jahrgangs. 2015 verspricht große Weine zu liefern, so wie alle Jahrgänge seit 1985, die auf der Zahl "5" enden. Allerdings: Kaufen sollten diese Tropfen nur Weinfreunde mit der nötigen Portion Geduld. Vor 2030 werden diese großen Weine kaum trinkreif sein - vorausgesetzt, sie werden bis dahin fachgerecht gelagert. Für diejenigen, die nicht so lange warten wollen, gibt es Alternativen. Einige Händler haben sich darauf spezialisiert, diese Lücke im Angebot abzudecken. So finden sich etwa unter www.weinebydelikatours.com einige ausgewählte Weine aus dem sogenannten Jahrhundertjahrgang 2005, die jetzt endlich trinkreif sind. Weinkenner Wright empfiehlt etwa den "Château Cantemerle" oder den "Château Brane Cantenac" aus dem legendären Margaux-Anbaugebiet.

Elia's Lounge
cocktails - snacks - kegelbahn

Kegelbahn 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

ALTE AU

Biergarten & Speisegaststätte
gut bürgerliche Küche für Jung und Alt

Besuchen Sie uns in unserem
gemütlichen Restaurant

Täglich Mittagstisch von 11-15 Uhr
Saisonale Empfehlungskarte

Die Gartensaison ist eröffnet!
Freuen Sie sich auf unseren großen
Biergarten und Terrasse!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.
H. Keller & Team

Warme Küche bis 22 Uhr



Öffnungszeiten:

Mo. Ruhetag, Di. bis Fr. 11.00 - 15.00 Uhr & 17.00 - 22.00 Uhr
Sa., So. + Feiertag 11.00 - 22.00 Uhr

Vereinsgaststätte „Alte Au“ • In der Au 2 • 68309 MA-Käfertal
Tel. 0621-43095471 • www.alteau.de

Tipps für ein gelungenes Frühstück

Den „Kick“ am Morgen



Foto: Rainer Sturm/pixelio.de/BWT/akz-o

(akz-o) Eine gesunde Ernährung ist der größte Leistungsoptimierer. Ein guter Tag beginnt mit einem guten Frühstück! Genauso wichtig ist es, bereits zum Start in den Tag ausreichend Wasser zu trinken. Ein nied-

riger 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.

Vermeiden Sie das „Marmeladentief“, wie es unser Food-Experte Reinhard-Karl Üblacker 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. Reinhard-Karl Üblacker setzt sich für ein besseres Snack- und Trinkverhalten im (Arbeits-)Alltag ein. 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

Morgen. Anstelle von Milch verwendet Reinhard-Karl Üblacker gerne mit Magnesium mineralisiertes gefiltertes Wasser aus dem Magnesium Mineralizer von BWT.

Die Mischung macht's! In unserem Fall die Müsli-Mischung KiBa von Hafervoll, getoppt mit Magnesiumwasser. Die 4 verschiedenen Getreidesorten (Hafer, Roggen, Gerste und Weizen) liefern eine große Menge an Energie.

Die 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 Chiasamen 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 sollte als Tagesdosis ausreichen. Chiasamen werden als „Superfood“ bezeichnet, weil diese Samen in vergleichbarer Menge anderen Nahrungsmitteln in ihrer nährstofflichen Zusammensetzung überlegen sind. Der Magnesium Mineralizer (www.bwt-filter.com) liefert den wichtigen Mineralstoff Magnesium und sorgt so für das perfekte Frühstück.



Foto: BWT/akz-o

Feuerschale aus massivem Gusseisen

Geometrisches Design erzeugt facettenreiche Lichtspiele



Foto: Leda Werk/spp-o

(akz-o) Eine Feuerstelle ist eine Bereicherung für jeden Garten. Sie ist eine schöne Dekoration und zugleich ein Wärmespender mit Lagerfeuerromantik. Allerdings ist die Sicherheit oberstes Gebot. Die hochwertige Feuerschale aus Gusseisen, wie sie von Leda angeboten wird, wird dieser Anforderung gerecht und ist durch ihr außergewöhnliches Design ein wahres Schmuckstück. Der hochwertige Werkstoff Guss ist nicht

nur besonders hitzebeständig und formstabil, sondern auch extrem robust und dadurch sehr langlebig.

Feuerzauber im Freien oder dekoratives Element im Haus

Die leicht gewölbte Schale Outfire ist mit einem Durchmesser von rund 50 Zentimetern und einem massiven Gewicht von über 11 Kilogramm äußerst stabil und standfest. Die Innenfläche setzt sich aus Dreiecken zusammen, die in ihrer

rautenförmigen Anordnung wiederum Fünf- und Sechsecke bilden. Ob durch Tageslicht oder Feuerschein – diese Facetten verursachen Lichtbrechungen, die für faszinierende Effekte sorgen. Zusätzlich gibt es als Zubehör einen fünfbeinigen Unterständer aus Stahlelementen, die sich ganz leicht ohne Schrauben und Werkzeug zusammenstecken lassen. Egal, ob man die Schale auf den Boden stellt oder sie auf den Sockel setzt, die Bedeutung des Wortes „Feuerzauber“ erhält hier eine ganz neue Dimension.

Die Gusschale ist sowohl in mattschwarzer als auch tiefbrauner Lackierung erhältlich und kann auch zur Dekoration verwendet werden: Ob auf dem Tisch oder als Solistin auf dem Parkettboden, ob mit einer einzelnen Blüte dekoriert oder als passender Ort für die Muschelsammlung aus dem letzten Urlaub – auch hier steht die Gusschale im rechten Licht und ist ein Gestaltungselement mit facettenreicher Optik.

Die Guss-Feuerschale Outfire sowie der Sockel können exklusiv im Online-Shop unter www.leda-direkt.de bestellt werden. Die Lieferung erfolgt in einem hochwertigen Geschenk-Karton.

Die Domschänke

Andreas Barth lädt ein



Foto: Barth

Seit vielen Jahren ist die Domschänke von Betreiber Andreas Barth ein fester Bestandteil des „Speyerer Brezelfestes“. Man trifft sich immer wieder gerne in der Domschänke auf dem Festplatz, die persönliche Note und das gemütliche Ambiente verleihen dem Ganzen die besondere Atmosphäre.

Auch das Rheinhessendorf von Andreas Barth beim Rheinland-Pfalz Tag in Alzey wurde sehr gut angenommen. „Auch hier macht das persönliche Flair und die gemütliche, einladende und gesellige Atmosphäre es aus, dass die Gäste sich wohlfühlen, schnell ins Gespräch kommen und gerne auch länger bleiben.“

www.metropoljournal.com
verbindet Regionales & Lokales

Ohne Rauch schmeckt's auch

Beim Grillen sollte man auf eine schonende und gesunde Zubereitung achten



Foto: djd/www.cobb-grill.de

(djd). An die Grillzangen, fertig, los. Bei sonnigem Wetter hält es Barbecue-Fans nicht mehr zu Hause, schnell wird der Grill angefacht und einige Würstchen oder Steaks kommen auf den Rost. Allzu oft wird dabei die Nachbarschaft allerdings zum unfreiwilligen Zeugen – wenn Rauchschwaden durch die Straßen ziehen und die Gärten nebenan einnebeln. Das ist nicht nur ärgerlich, sondern auch unter Gesundheitsaspekten bedenklich. Die Faustregel für das gesunde Grillen lautet: Kein Fett auf die Kohlenglut tropfen lassen,

dann gibt es keine Rauchzeichen. Die fünf besten Tipps, worauf man bei der schonenden Zubereitung achten sollte, und Rezeptideen für leichte Alternativen bietet das Verbraucherportal Ratgeberzentrale unter www.rgz24.de/ Grillrezepte.

Damit lästiger Qualm gar nicht erst entstehen kann, sollten Grillfans die Holzkohle immer erst gut durchglühen lassen, bevor sie die Fleischstücke auf den Rost legen. Zusätzliche Sicherheit geben Grillgeräte etwa von Cobb, die

eine Rauchbildung von vornherein ausschließen. Hier ist die Glut vollständig abgedeckt, das Fett wird separat aufgefangen – so wird das nächste BBQ-Fest zu einer sauberen und gesunden Angelegenheit. Dabei ist der Grill so kompakt, dass er sich einfach transportieren lässt und auch unterwegs in Freizeit oder Urlaub zum Einsatz kommt. Unter www.cobb-grill.de gibt es mehr Informationen, auch zu Bezugsquellen.



Rheinhesen
DIE WEINE DER WINZER



Verkosten Sie unsere Weine



KELLER

Landgrafenstraße 74 - 76 · 67549 Worms-Pfiffligheim
Telefon: 06241/7 55 62 · Telefax: 06241/7 48 36
info@weingutkeller.de · www.weingutkeller.de



Rheinhesen
DIE WEINE DER WINZER



Verkosten Sie unsere Weine

DR. SCHREIBER

WEINE · SEKTE · BRÄNDE

Fronstraße 34 - 67550 Worms-Abenheim - www.weingutschreiber.de



Rheinhesen
DIE WEINE DER WINZER

MÜSEL

WORMS AM RHEIN

"1. Platz beim Grauburgunderpreis 2016, genießen Sie unseren prämierten 2015er Grauburgunder im wunderschönen Ambiente des Heylshofparks in der Rheinhesen-Lounge."



Verkosten Sie unsere Weine

Weingut Müsel GbR - Herrnsheimer Hauptstr. 12 - 67550 Worms
Tel.: 0 62 41 / 58 36 9 - Fax: 0 62 41 / 59 55 42 - Email: info@mueselwein.de

Rheinhesen Lounge

Bei den Wormser Nibelungen-Festspielen



Foto: kvg-worms

(red) „Rheinhesen Lounge powered by EWR“ präsentiert die Weingüter Keller, Dr. Schreiber, Spohr, Müsel und Schneickert bei den Wormser Nibelungen-Festspielen

Neutrale Jury rund um Sommelier Götz Drewitz verkostete insgesamt 30 Weine

Auch 2016 wird bei den Wormser Nibelungen-Festspielen der Heylshofpark wieder eine besondere Rolle spielen: Stimmungsvoll illuminiert fungiert die Grünanlage vom 15. bis zum 31. Juli nicht nur als Theaterfoyer, sondern bietet mit wechselnder Live-Musik, rheinhessischen Weinen und ganz besonderen gastronomischen Angeboten viele Gründe für einen Besuch. In der so genannten Rheinhesen Lounge, die von der EWR AG unterstützt wird, präsentieren sich in diesem Jahr fünf Wormser Winzer. Die Weingüter Keller (Pfiffligheim), Dr. Schreiber, Spohr (beide Abenheim), Müsel (Herrnsheim) und Schneickert (Leiselheim) konnten sich im Rahmen eines Wettbewerbs durchsetzen.

Neben den festen gastronomischen Angeboten erhalten 2016 fünf Weinbetriebe mit Sitz im Stadtgebiet Worms an jeweils drei Tagen die Möglichkeit, sich dem exklusiven Festspielpublikum zu präsentieren. Die Winzer sollen zum einen sich und bis zu drei ihrer Weine, zum anderen die gesamte Weinstadt Worms bewerben. Im Rahmen eines Wettbewerbs konnten interessierte Weingüter zwei Weißweine ihrer Wahl einreichen. Die Auswahl oblag dann einer unabhängigen Jury unter der Leitung des Sommeliers Götz Drewitz. Zusätzlich dabei waren Nibelungen-Festspiel-Geschäftsführer Sascha Kaiser sowie die für die touristische Vermarktung und das Wein-Marketing der Stadt zuständigen Verantwortlichen, Bernd Leitner, Leiter Tourist Information Worms und Kai Hornuf, Geschäftsführer des Stadtmarketing Nibelungenstadt Worms e. V.

Götz Drewitz: „Die Probe hat gezeigt, dass in der Stadt Worms mit seinen

weinbautreibenden Stadtteilen eine ganze Reihe sehr interessanter Weingüter heimisch sind. In der Verkostung haben sich dann fünf klare Gewinner herausgehoben. Die ausgezeichneten Weine sind eine hervorragende Werbung für die Wein- und Kulturstadt Worms, auf die sich das Publikum freuen kann.“

Finanziell wird die Rheinhesen Lounge in diesem Jahr durch die EWR AG unterstützt. Stephan Wilhelm, Prokurist und Leiter Konzernentwicklung bei EWR: „Die Nibelungen-Festspiele sind ein nicht mehr wegzudenkendes Kulturgut der Stadt Worms und der unmittelbar angrenzenden Region – und das mit bundesweiter Ausstrahlung. Selbstverständlich beteiligen wir uns als EWR an einer solch traditionsreichen Veranstaltung in Worms. Denn als ortsansässiges Unternehmen sehen wir es als unsere Verantwortung an, unserer Heimatregion möglichst viel zurück zu geben. In diesem Zusammenhang ist die Unterstützung der Nibelungen-Festspiele ein Beispiel für unser intensives kulturelles und soziales Engagement in Rheinhesen.“

Der Wettbewerb

Sascha Kaiser, Geschäftsführer der Nibelungenfestspiele gGmbH der Stadt Worms zu den Hintergründen der Ausschreibung: „Anlässlich des Jubiläums ‚200 Jahre Rheinhesen‘ haben wir Anfang des Jahres gemeinsam mit Rheinhesenwein e. V. den Nibelungenwein innerhalb des gesamten Weinanbaugebiets gekürt. In unserer Rheinhesen Lounge im Heylshofpark wollten wir deshalb ergänzend in 2016 die Weinstadt Worms positionieren und dort exklusiv Weingüter von hier präsentieren.“ Insgesamt wurden fünf Winzer gesucht, von denen sich dann jeder an drei Tagen im Park präsentieren kann. „Der Ausschank erfolgt natürlich gegen Entgelt, allerdings muss man sich am für den Park vorgegebenen Preisrahmen orientieren“, erläutert Kaiser: „Und eines ist uns besonders wichtig: Der Gewinner

soll nicht nur Wein verkaufen, sondern durch seine persönliche Anwesenheit am Stand als Botschafter der Region auftreten.“

Kai Hornuf: „Die fünf ausgewählten Winzer geben einen sehr guten Einblick in die Qualität der Wormser Weine. Kulturelle Vielfalt sowie Weingenuss passen in Rheinhesen einfach zusammen und bilden einen immer wechselnden Anziehungspunkt im Heylshofpark. Mit der Kooperation bei den Nibelungen-Festspielen kann sich die Weinstadt Worms hervorragend präsentieren und die Qualität der Winzer-Erzeugnisse Kennern und neuen Freunden näher bringen.“ Bernd Leitner ergänzt: „Es ist erfreulich, dass sich das überregionale Publikum im Rahmen des Festspielbesuchs von der sehr guten Qualität des Wormser Weines überzeugen kann. Außerdem werden die Winzer vor Ort als hervorragende Botschafter der Wormser Gastfreundschaft fungieren.“

Service

Welcher Winzer sich an welchem Tag in der „Rheinhesen Lounge powered by EWR“ präsentiert, wird Anfang Juli auf der Homepage der Nibelungen-Festspiele unter www.nibelungenfestspiele.de bekannt gegeben.

Nibelungen-Festspiele Worms 2016 Vom 15. bis zum 31. Juli 2016 finden die Nibelungen-Festspiele das zweite Mal unter der Intendanz des bekannten Filmproduzenten Nico Hofmann statt. Auf der imposanten Freiluftbühne vor dem Wormser Dom erzählt der Autor Albert Ostermaier in der Theater-Uraufführung „GOLD. Der Film der Nibelungen“ von einem Dreh vor dem Dom, bei dem der berühmte Königinnenstreiter der Nibelungensage nicht nur vor der Kamera zu eskalieren droht, sondern auch hinter den Kulissen. Zum Ensemble gehören unter anderem Uwe Ochsenknecht, Josef Ostendorf, Dominic Raacke, Katja Weitzenböck, Michaela Steiger, Alexandra Kamp und Ismail Deniz. Weitere Informationen und Tickets unter www.nibelungenfestspiele.de.

Angebote rund um die Nibelungen-Festspiele

(red) Der wunderschön illuminierte Heylshofpark als Theaterfoyer, das malerische Andreasstift als Restaurant und die Heylshof-Lounge als exklusiver Pausenbereich: Jeder Besuch der Nibelungen-Festspiele bietet nicht nur eine spannende Aufführung vor der majestätischen Kulisse des Wormser Kaiserdoms mit hochklassigen deutschen Theater- und Filmschauspielern.

Vielmehr können die Besucher den Abend mit rheinhessischen Weinen und kulinarischen Highlights von ausgezeichneten Caterern, Backstage-Führungen und Übernachtungsangeboten perfekt abrunden. Die neuen Arrangements enthalten auch 2016 wieder Einzelbausteine sowie Rundum-Sorglos-Pakete mit Übernachtungen, Eintrittskarten und gastronomischen Leistungen. Weitere Informationen dazu findet man unter www.nibelungenfestspiele.de.

Rheinhessische Weine und kulinarische Highlights bieten den perfekten Rahmen für einen Besuch der Nibelungen-Festspiele. So begeben sich die Besucher beim Nibelungen-Dinner im historischen Andreasstift – zum vorerst letzten Mal vor Beginn der dortigen Sanierungsarbeiten – zusammen mit Sternekoch Klaus Heidel, dem ehemaligen stellvertretenden Küchenchef bei Johann Lafer, und seinem Team auf eine exquisite kulinarische Reise.

Das Vier-Gänge-Menü mit außergewöhnlichen Kompositionen und regionalen Zutaten kostet 95 Euro pro Person, inklusive Sektempfang mit Fingerfood, Tischgetränken und Kaffeespezialitäten, Parkplatz und Shuttle-Service zum Festspielgelände. Für das Dinner im Andreasstift ist vorab eine Reservierung erforderlich. Gault's Catering wurde vom Fachmagazin „Catering inside“ als „Caterer des Jahres 2015“ ausgezeichnet. Das Angebot „Genuss im Park“ vom Caterer Parkhotel Prinz Carl ist auch etwas für Kurzschlössler. Hier kann wahlweise ein Drei-Gänge-Menü oder à la carte gegessen werden. Andreas Kani verspricht: „Auch in diesem Jahr haben wir bei der Kreation der Speisen wieder viele regionale und saisonale Elemente eingebracht, die wir modern interpretieren.“

Neben einem Drei-Gänge-Menü mit Hauptgangauswahl bieten wir auch wieder eine veganes Menü und verschiedene À-la-carte-Gerichte an. Ob ein kulinarisches Menü, ein deftiger Hauptgang, ein leichter Salat oder mal ganz ohne Fleisch oder Fisch – für alle ist etwas Passendes dabei.“

Der Menü-Preis beträgt 42 Euro pro Person, das vegane Menü gibt es für 32 Euro pro Person. Der Heylshofpark mit seinem malerischen Ambiente genießt eine hohe Attraktivität bei den Gästen, darum wird eine Reservierung empfohlen.

Wer sich in der Vorstellungspause mit Gästen oder Freunden zurückziehen möchte, der findet in der exklusiven Heylshof-Lounge den idealen Ort dafür.

Für 15 Euro pro Person kann man sich dort bei Getränken und Snacks über die Inszenierung austauschen.

Einen Blick hinter die Kulissen der Festspiele ermöglichen die Backstage-Führungen. Sie lassen die Besucher die faszinierende Welt des Theaters inklusive Kostüm- und Requisitenabteilung entdecken. Die Führungen finden vom 17. bis 31. Juli, jeweils um 11 Uhr, zu einem Preis von acht Euro pro Person statt. Weitere Informationen zu den Backstage-Führungen, zum Nibelungen-Dinner im historischen Andreasstift, dem Angebot „Genuss im Park“ sowie der Heylshof-Lounge erhält man beim TicketService Worms unter der kostenpflichtigen Hotline 01805-337171 (0,14 Euro/Minute aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 Euro/Minute), bei allen angeschlossenen TicketRegional-Vorverkaufsstellen, unter www.nibelungenfestspiele.de oder per E-Mail an tickets@nibelungenfestspiele.de.

Burgunder Kulinarium

Auch wenn am 25. Juli die Nibelungen-Festspiele eine Pause einlegen, ist der Wormser Heylshofpark für ein kulinarisches Erlebnis der besonderen Art geöffnet: Das Parkhotel Prinz Carl präsentiert an diesem Tag zusammen mit Rheinhessenwein e. V. ein Vier-Gänge-Menü. Aus den Kellern der rheinhessischen Winzer stehen sieben Weine und ein Aperitif auf dem Programm.

Rheinhessens Weinkönigin Sabrina Becker und Sommelier Thomas Sommer führen durch diesen genussreichen Abend. Der Preis beträgt 78 Euro pro Person. Weitere Informationen und Buchungen sind auf www.parkhotel-prinzcarl.de, unter der Telefonnummer 06241-3080 oder per E-Mail an info@parkhotel-prinzcarl.de möglich.

Im Heylshofpark flanieren

Auch wer nicht in die Vorstellung möchte, kann das Ambiente des Heylshofparks bei wechselnder Live-Musik sowie gastronomischen Angeboten genießen. Ab dem 16. Juli werden am Haupteingang (Stephansgasse 9) die Flanierkarten gegen eine kleine Gebühr von zwei Euro ausgegeben.

Diese berechtigen am jeweiligen Abend ab 17.30 Uhr bis 1 Uhr zum Eintritt in den Park. Für Gäste, die eine tagesaktuelle Festspiel- oder Kulturprogramm-karte besitzen oder vorab ein gastronomisches Angebot gebucht haben, ist der Einlass zum Heylshofpark natürlich frei.

Übernachtungsangebote

Gäste, die ihren Besuch bei den Nibelungen-Festspielen mit einer Übernachtung in Worms und weiteren Angeboten verbinden möchten, können aus drei verschiedenen Arrangements auswählen. Diese sind je nach Eintrittskarten- und Hotelkategorie zu Preisen zwischen 93 Euro und 295 Euro pro Person erhältlich. In allen Arrangements enthalten sind eine Eintrittskarte, eine Hotelübernachtung sowie ein Besuch des multimedialen Nibelungenmuse-

ums. Das „Basic-Arrangement“ ist zum „Spezial-Arrangement“ mit einem Glas Sekt, einer Backstage-Führung und vielem mehr erweiterbar. Das „Deluxe-Arrangement“ bietet darüber hinaus einen Sektempfang, ein exzellentes Dinner im malerischen Andreasstift sowie den Shuttleservice zur Vorstellung und die Backstage-Führung „Hinter den Kulissen“, das Programmbuch und ein Überraschungspräsent. Weitere Informationen und Buchungen sind bei Angelika Rosin, Tel. 06241-2000-334 oder 0163-8534059 und per E-Mail an a.rosin@nibelungenfestspiele.de möglich.

Firmen- und Gruppen-Arrangements

Speziell für Firmen und Gruppen gibt es in diesem Jahr drei Arrangements zu Preisen zwischen 139 Euro und 239 Euro pro Person, buchbar ab einer Gruppengröße von acht Personen. Alle Arrangements enthalten eine Eintrittskarte, Sektempfang sowie die exklusive Platzierung des Firmenlogos auf den Tischen. Beinhaltet das Arrangement „Sektempfang“ zusätzlich ein Programmbuch und Überraschungspräsent für jeden Gast, so wird im Arrangement „Genuss im Park“ darüber hinaus ein hochwertiges Drei-Gänge-Menü im wunderschönen Heylshofpark offeriert. Das „Nibelungen-Dinner“-Arrangement umfasst neben dem Sitzplatz der ersten Kartenkategorie ein erstklassiges Vier-Gänge-Nibelungen-Dinner im historischen Andreasstift mit allen Tischgetränken sowie einen reservierten Parkplatz am Veranstaltungsort mit Shuttleservice zum Festspiel-Gelände. Alle Arrangements können speziellen Wünschen angepasst werden. Auch die Übernachtungen für Firmen und Gruppen können nach Absprache reserviert werden. Weitere Informationen und Buchungen sind bei Angelika Rosin, Tel. 06241-2000-334 oder 0163-8534059 und per E-Mail an a.rosin@nibelungenfestspiele.de möglich.

Nibelungen-Festspiele Worms 2016

Vom 15. bis zum 31. Juli 2016 finden die Nibelungen-Festspiele das zweite Mal unter der Intendanz des bekannten Filmproduzenten Nico Hofmann statt. Auf der imposanten Freiluftbühne vor dem Wormser Dom erzählt der Autor Albert Ostermaier in der Theater-Uraufführung „GOLD.“

Der Film der Nibelungen“ von einem Dreh vor dem Dom, bei dem der berühmte Königinnenstreit der Nibelungensage nicht nur vor der Kamera zu eskalieren droht, sondern auch hinter den Kulissen.

Zum Ensemble gehören unter anderem Uwe Ochsenknecht, Josef Ostendorf, Dominic Raacke, Katja Weitzenböck, Michaela Steiger, Alexandra Kamp und Ismail Deniz. Weitere Informationen und Tickets unter www.nibelungenfestspiele.de.

Danke

Die Nibelungen-Festspiele wären auch 2016 nicht ohne Unterstützung reali-

sierbar.

Besonderer Dank gebührt den Master-Partnern Evonik Industries AG, EWR Aktiengesellschaft, Kultursommer Rheinland-Pfalz der Stiftung Rheinland-Pfalz für Kultur, Zweites Deutsches Fernsehen sowie der Fördergemeinschaft von Sparkasse Worms-Alzey-Ried, SV Sparkassen Versicherung, LBS Landesbausparkasse Rheinland-Pfalz, den Premium-Partnern Fachingen Heil- und Mineralbrunnen GmbH, Lotto Rheinland-Pfalz GmbH, Rheinhessenwein e. V. und Trans Service Team GmbH sowie den Haupt-Partnern Löhr Automobile Worms, Volksbank Alzey-Worms eG, Südwestrundfunk, Erzeugergemeinschaft Winzersekt GmbH, Verlagsgruppe Rhein Main GmbH & Co. KG und WISAG Facility Management Süd-West GmbH und vielen weiteren Partnern.

Die Ausschankzeiten der Winzer auf der Rheinhessen Weinlounge

Samstag, 16.07. Weingut Schneickert
Sonntag, 17.07. Weingut Schreiber
Montag, 18.07. Weingut Müsel
Dienstag, 19.07. Weingut Schreiber
Mittwoch, 20.07. Weingut Keller
Donnerstag, 21.07. Weingut Spohr
Freitag, 22.07. Weingut Spohr
Samstag, 23.07. Weingut Keller
Sonntag, 24.07. Weingut Müsel
Dienstag, 26.07. Weingut Schneickert
Mittwoch, 27.07. Weingut Schneickert
Donnerstag, 28.07. Weingut Schreiber
Freitag, 29.07. Weingut Keller
Samstag, 30.07. Weingut Müsel
Sonntag, 31.07. Weingut Spohr



Rheinhessen
DIE WEINE DER WINZER

SPOHR
WEINGUT



Verkosten Sie unsere Weine bei den "Nibelungen" in der Rheinhessen Lounge am 21. und 22. Juli sowie am 31. Juli 2016

Weingut Spohr - Welschgasse 3 - 67550 Worms-Abenheim
Tel 0 62 42 - 91 10 60 - www.weingutspohr.de



Rheinhessen
DIE WEINE DER WINZER

Probieren Sie unsere Weine am 2. Juli 2016 zum Sommerfest im Weingut
19.-21. August Jazz & Joy in Worms



WEINGUT

SCHNEICKERT

RHEINHESSEN

Winzerstraße 4 - 67549 Worms - Tel 0 62 41-97 51 37
www.weingut-schneickert.de - email: kontakt@weingut-schneickert.de



Gesundheit & Wellness

Freireligiöse Gemeinde Mannheim
Körperschaft des öffentlichen Rechts

Karl-Weiss-Heim
Pflege und Wohnen für Senioren



Kultur in L 10 Fremdsein

18.
September 2016
11.00 Uhr



**Ausstellungseröffnung
mit Bildern von Nuray Yavuz**

Gemeindezentrum, Carl-Scholl-Saal

www.freireligioese-mannheim.de



Vorsitzende Ute Kränzlein, Tel.: 0621/43743559
E-Mail: u.kraenzlein@freireligioese-mannheim.de

68161 Mannheim, L 10 4-6, Tel.: 0621/126 310
E-Mail: verwaltung@karl-weiss-heim.de

Aus Stille wird Klang

Neue Technik: Selbst ein hochgradiger Hörverlust lässt sich heute ausgleichen

(djd). Fast jede Art von Hörminderung kann mittlerweile durch das richtige Hörgerät kompensiert werden. Doch vor allem Menschen mit hochgradigen Beeinträchtigungen mussten bisher in Kauf nehmen, bestimmte Frequenzen nicht mehr wahrzunehmen. Neu ist eine Technik, die selbst diesen Betroffenen ein natürliches Klangerleben ermöglichen und die Kommunikation in jeder Lebenssituation erleichtern

kann - im Job ebenso wie in der Familie oder beim Sport. Was die neuen Power-Geräte können und für wen sie geeignet sind:

- Mehr Schall, mehr Klang: Ursache für besonders starke Hörminderungen sind häufig sogenannte Kombinationen aus Schalleitungs- und Schallempfindungsschwierigkeiten im Innenohr. Das bedeutet unter anderem, dass die

Sinneszellen nur noch eingeschränkt die Fähigkeit haben, Schallwellen so umzuwandeln, dass sie im Gehirn als Töne verarbeitet werden können. Häufig ist diese Beeinträchtigung angeboren, sie kann aber auch später, etwa durch einen Unfall, entstehen. Hörgeräte wie das System "Naida" von Phonak verstärken den Schall. Dadurch werden Töne, vor allem in den hohen Frequenzen, wieder hörbar.

- "Automatik" im Ohr: Die neuen Hörgeräte sind kleine Hochleistungsrechner mit einem eigenen Betriebssystem. Aus über 200 Einstellungen ermitteln sie in Bruchteilen von Sekunden automatisch diejenigen, die das Hören in der jeweiligen Umgebung optimal ermöglichen, etwa am Telefon oder im Freien. Zusätzlich lassen sich auch manuell Änderungen vornehmen.

- Von Ohr zu Ohr: Ein umfassendes Klangbild entsteht nur, wenn beide Ohren Signale wahrnehmen können. Dieses sogenannte binaurale Hören ermöglicht eine Technik, bei der die Hörgeräte beider Ohren miteinander kommunizieren und Töne in Echtzeit aufeinander übertragen. Große Auswirkungen hat das unter anderem auf die Sprachverständlichkeit.

- Robust und zuverlässig: Menschen mit starkem bis hochgradigem Hör-



Foto: djd/Phonak

verlust sind extrem auf ihr Hörgerät angewiesen. Beim Material für die neuen Systeme setzen einige Hersteller mittlerweile auf Glasfaser, die äußerst robust und langlebig ist. Außerdem sind diese extra kleinen Geräte wasser- und staubresistent, sodass sie auch beim Sport getragen werden können.

- Sinnvolles Zubehör: Gerade wenn es darauf ankommt, wirklich jedes Wort zu verstehen - zum Beispiel in einer Konferenz - helfen externe Mikrofone weiter, die sich drahtlos mit dem Hörgerät verbinden. Die Zusatzmodule sind teilweise unauffällig wie ein Kugelschreiber. Untersuchungen zeigen, dass Hörgeräteträger dadurch in lauten Umgebungen oder auf Distanz bis zu

62 Prozent besser hören als Menschen ohne Hörminderung.

Weitere Informationen rund um das Thema Hörverlust und -lösungen gibt es unter www.phonak.de.



Foto: djd/Phonak

Ambulante Pflege

für Mannheim, Ludwigshafen und Bergstrasse

- ✓ Grundpflege
- ✓ Wundversorgung
- ✓ Urlaubspflege



Sie erreichen uns:
Mannheim / Ludwigshafen Mannheim Nord
Seckenheimer Hauptstr. 10 Poststr. 33
68239 Mannheim 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
PFLERGE profis
Zuhause GUT gepflegt
www.pflege-profis.info

Gesundheit & Wellness

Herz und Liebe

Sexuelle Aktivität auch bei Herzerkrankungen meist gesundheitsfördernd und kein Tabu



Foto: Justus/akz-o

(red) Ein klares Statement für den Gesundheit und Lebensqualität fördernden Aspekt eines erfüllten Liebeslebens setzte Prof. Dr. Markus Haass, Chefarzt der kardiologischen Abteilung des Mannheimer Theresienkrankenhauses, Mitte April im Rahmen einer Patientenveranstaltung. Für seinen öffentlichen Vortrag hatte sich der erfahrene

Mediziner ein spannendes Thema herausgesucht: „Herz und Liebe“ – dabei zeigte Prof. Haass, welche gesundheitlichen Effekte während des Liebesspiels auftreten und insbesondere, wie Menschen mit einer Herzerkrankung mit Sexualität umgehen können. Mehr als 200 Patienten und Besucher waren zu dem Referat im Rahmen der Vortrags-

reihe „HerzensAngelegenheiten“, welche in Kooperation mit der Deutschen Herzstiftung durchgeführt wird, in den Festsaal des Theresienkrankenhauses gekommen.

Studien zeigen, dass häufiges Liebesspiel die Wahrscheinlichkeit für einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall eher senkt als erhöht, denn dabei werden für den Körper günstige Botenstoffe, darunter Stickstoffmonoxid und Oxytocin sowie auch Glückshormone (u.a. Endorphine), ausgeschüttet. Damit stärkt Sexualität den Körper und steigert zudem die Lebensqualität der Liebenden. Dies gilt auch für Herz-Patienten, wie Professor Haass in seinem Vortrag zeigte, bei denen das Thema Sexualität häufig tabuisiert wird. Weniger als die Hälfte aller Männer und weniger als ein Drittel aller Frauen werden nach einem Herzinfarkt bezüglich sexueller Aktivitäten beraten. Herzkreislauf-Erkrankungen führen jedoch häufig zu Verunsicherung und Ängsten oder gar zur Depression. Daraus folgt meist eine verminderte Lust, die sich

direkt auf die Lebensqualität auswirkt. Umgekehrt stärkt ein erfülltes Liebesleben die körperliche Gesundheit. Professor Haass verdeutlichte dies an einer Studie aus England: Demnach leben Menschen länger, haben eine höhere Lebensqualität, das Eintreten einer Demenz verzögert sich und Frauen haben ein geringeres Brustkrebsrisiko, wenn sie häufiger Sex haben.

Der Pulsschlag erhöht sich, die Atmung wird schneller, der Blutdruck geht nach oben. Die körperlichen Auswirkungen sexueller Aktivität entsprechen damit der Belastung bei einem strammen Spaziergang oder beim Golfspiel. Entsprechend stellt die American Heart Association in einem aktuellen Positionspapier fest, dass Patienten mit einer Herzerkrankung einschließlich vieler älterer Patienten ohne Gesundheitsgefährdung sexuell aktiv sein können, solange sie bei geringer bis moderater körperlicher Belastung beschwerdefrei sind. Allgemein ist das Risiko für einen Herzinfarkt während sexueller Aktivität verschwindend gering. Es gibt aller-

dings eine große Ausnahme: Professor Haass zeigte anhand einer Statistik, dass das Risiko für einen Herzinfarkt für ältere Männer bei einem Seitensprung um ein Vielfaches erhöht ist. Er zeigte außerdem die wenigen Ausnahmen, in denen aus ärztlicher Sicht vom Liebesspiel abzuraten ist: Patienten mit instabiler Angina pectoris sowie mit einem frisch gesetzten Stent sollten sich für eine bestimmte Zeit zurückhalten. Patienten mit symptomatischer Herzinsuffizienz, Herzklappenfehlern und Herzrhythmusstörungen können unter bestimmten Voraussetzungen dem Liebesspiel nachgehen. Die sollte sie offen mit dem behandelnden Arzt besprechen un (ckl)



Haltung bewahren

Ratgeber: Richtig heben und damit Rückenschmerzen vorbeugen



Foto: djd/Brauerei C. & A. Veltins

(djd). Rückenschmerzen als Volkskrankheit: Erhebungen der Techniker Krankenkasse (TK) zufolge sind Rücken- und Bandscheibenbeschwerden nach wie vor die Ursache für fast jeden zehnten Krankschreibungstag in Deutschland. Die Probleme mit dem Kreuz werden demnach heute vor allem hervorgerufen durch Bewegungsmangel, aber auch das einseitige Belasten am Arbeitsplatz und Übergewicht sind wichtige Risikofaktoren für die Rückengesundheit, so die Gesundheitsexperten der Krankenkasse. Sport und Bewegung seien deshalb ideal, um Rückenbeschwerden vorzubeugen.

Mit geradem Rücken in die Knie gehen

Bei bereits bestehenden Beschwerden sollte man sich nicht übermäßig

schonen, sondern die Rückenmuskulatur moderat aktivieren. Nur so kann die Entstehung eines Teufelskreises aus mangelnder Bewegung, Rückenschmerzen und noch weniger Bewegung durchbrochen werden.

Besonders wichtig zur Vorbeugung eines Hexenschusses oder eines Bandscheibenvorfalls ist es, hektische und ruckartige Drehbewegungen zu unterlassen. Vor allem aber sollte man keine kombinierten Bück-Dreh-Bewegungen mit schweren Lasten vornehmen - dies kann fatale Folgen haben.

Wer beispielsweise einen Kasten Bier transportieren will, sollte beim Anheben mit geradem Rücken in die Knie gehen und die Last beim Transport dicht am Körper halten.

Rückenübungen für den Alltag

Um Rückenschmerzen vorzubeugen und bereits bestehende Beschwerden zu lindern, ist ein Mix aus Dehn-, Kräftigungs- und Koordinationsübungen sinnvoll. Die Aktion Gesunder Rücken e. V. (AGR) beispielsweise hat gemeinsam mit den Experten der Konföderation der deutschen Rückenschulen (KddR) einfache Übungen zusammengestellt, die sich problemlos ohne viel Aufwand in den Alltag integrieren lassen. Die Übungen stehen unter www.agr-ev.de zum kostenlosen Download bereit. Zum Einstieg und Aufwärmen etwa sind einfache Dehnübungen gut geeignet. Sie entspannen die Muskeln und halten diese beweglich. Danach kann es mit speziellen Übungen für ein starkes Kreuz oder auch mit dem Einsatz von Turnstab, Thera-Band oder Hanteln weitergehen.



Foto: djd/Brauerei C. & A. Veltins

Fußpflege Rhein-Neckar

Ihre professionelle **mobile** Fußpflege und Maniküre

Ich komme zu Ihnen nach Hause!

- Maniküre
- Pediküre
- Fuß- und Beinmassagen
- weitere Behandlungen auf Anfrage



68542 Heddeshheim Tel.: 06203 / 84 06 462
info@fusspfelegerheinneckar.de www.fusspfelegerheinneckar.de

Praxis Dr. Margit Bechtold Zahnärztin



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

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

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



Homes & Neighbourhoods

Neuer Name, gleicher Inhalt: NCC heißt jetzt Bonava.



BONAVA

Effizienz auf einen Blick

Das EU-Energielabel für die Heiztechnik

(akz-o) Was für elektrische Haushaltsgeräte schon seit Jahren Vorschrift ist, gilt seit September 2015 auch für Warmwasserbereiter, Heizgeräte und -systeme – das EU-Energielabel für die schnelle, übersichtliche Energieeffizienz-Information des Verbrauchers. Ziel der Richtlinie ist, den Verbrauch fossiler Brennstoffe nachhaltig zu senken und gleichzeitig für den Verbraucher maximale Transparenz bei seiner Entscheidung für eine energieeffiziente Wärmelösung zu schaffen.

Grundsätzlich unterscheidet man Produktlabel, die ausschließlich der Hersteller ausstellt, und Verbundanlagenlabel. Produktlabel gibt es nur für die reinen Wärmezeuger, also z. B. Wärmepumpen oder Brennwertkessel. Bei einer Verbundanlage werden diese mit einer oder mehreren Zusatzkomponenten kombiniert.

Eindeutig die besten Ergebnisse erzielen dabei Wärmepumpenlösungen. Sie erreichen bei allen Labelvarianten – egal ob als alleinstehendes Produkt oder als Verbundanlage – ausnahmslos die höchsten Klassen.

Mit seinem „Wärmesystem x-optimiert“ bietet der Heiztechnikspezialist Kermi für die ab September geltenden

Heiztechnik-Anforderungen die optimale Lösung – egal ob für Neubau oder Renovierung. Das System umfasst alle Komponenten, perfekt aufeinander abgestimmt aus einer Hand – von der Wärmeerzeugung, -speicherung und -regelung bis zur Wärmeübertragung durch Flachheizkörper oder Fußbodenheizung und der kontrollierten Wohnraumlüftung. Bei der Wärmeerzeugung setzt Kermi ausschließlich auf die in der Klassifizierung des EU-Labels unerreichte Zukunftstechnologie Wärmepumpe. Wie vom bwp (Bundesverband Wärmepumpe e.V.) bestätigt, gelingt es nur elektrischen Wärmepumpen, als alleinstehendes Heizsystem in die obersten, grünen Labelklassen (A+++ bzw. A++) eingeordnet zu werden.

Anders als bei der Weißen Ware bedeutet die beste Effizienzklasse allerdings nicht immer, dass das Gerät auch die beste Lösung für das jeweilige Gebäude darstellt. Das EU-Energielabel ermöglicht eine sehr gute erste Orientierung für den Verbraucher, bewertet werden muss letztendlich aber immer die individuelle Situation. Die Beratung durch einen Fachbetrieb bleibt im Segment der Heiztechnik unerlässlich

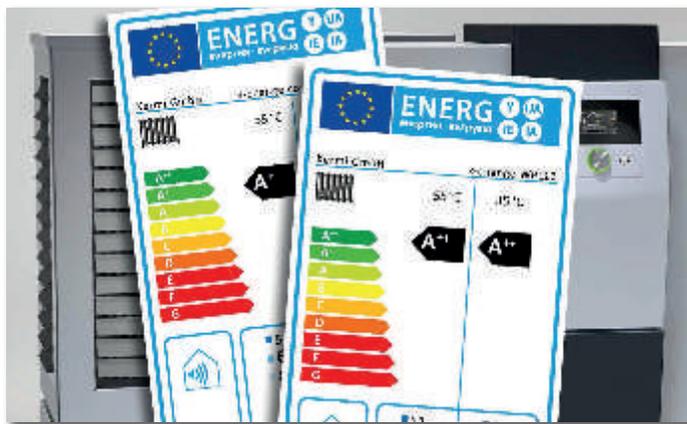


Foto: Kermi GmbH/akz-o

Die heimische Terrasse

Elegant, modern und äußerst widerstandsfähig: Zeitlose Begleiter



Foto: Kann/akz-o

(akz-o) Die heimische Terrasse ist so etwas wie das zweite Wohnzimmer für viele Deutsche. Laut einer Umfrage des Instituts für Management- und Wirtschaftsforschung gehört für 84 Prozent der Befragten der Freisitz

im Garten einfach dazu. Beim Terrassenbelag ist für die meisten vor allem eines wichtig: Er soll lange schön aussehen, dem Außenbereich eine besondere Note verleihen und leicht zu pflegen sein.

Diese Wünsche lassen sich mit zwei Serien von Kann spielend einfach und vor allem elegant erfüllen. Alino und Axano sind zwei Terrassenplatten in den Formaten 60 x 60 x 4,2 cm. Die Größe sorgt für Weitläufigkeit und Geradlinigkeit.

Zudem ist der Fugenteil reduziert, was zu einer ruhigen und entspannten Flächenwirkung führt. Alino hat eine schöne Schiefer-Optik und sieht dank der verschiedenen Strukturierungen der Oberfläche sehr natürlich aus.

Das spürt man auch, wenn man barfuß über den Belag läuft oder mit der Hand darüber streicht. Zeitlose Farbvarianten in hellem Grau, kräftigem Anthrazit sowie einem warmen Beige unterstützen das harmonisch-elegante Bild.

Wer es eher dezent rustikal liebt,

der ist mit Axano gut aufgehoben. Die Oberfläche der Terrassenplatte ist ebenfalls leicht strukturiert und lässt sich sehr gut mit moderner und klassischer Architektur kombinieren. Erhältlich ist die Platte in den Farben Grau, Anthrazit und Terracotta.

Ein elegantes Äußeres haben beide Terrassenplatten. Darüber hinaus vereinen die Elemente aus robustem Betonstein noch einen weiteren Vorteil, was sie zum zeitlosen Begleiter für den Außenbereich machen.

Alino und Axano verfügen über den SoftSeal-Schutz. Dieser wird bereits bei der Herstellung auf die Steine aufgetragen und schützt die Oberflächen in den ersten zwei bis drei Jahren vor Verschmutzungen – wenn diese unmittelbar nach Auftreten entfernt werden.

Dazu reicht oft nur ein wenig Wasser und der Ärger über den Ketchup-Fleck beim Grillen oder das ausgeschüttete Glas Wein ist schnell verflogen.

Bei stärkeren Verschmutzungen kann auch ein neutraler Seifenreiniger oder der Bio-Kraftreiniger des Herstellers verwendet werden. Lässt die Schutzwirkung einmal nach, kann diese problemlos mit der Kann-Betonversiegelung wieder erneuert werden. So bleibt die Terrasse dauerhaft schön.

Weitere Informationen zu den beiden Terrassenplatten und zum SoftSeal-Schutz gibt es auch unter www.kann.de. Dort finden Interessierte auch gleich Verlegetipps und den nächstgelegenen Händler.

RHEIN
UFERSüd

Energiebedarfsausweis nach EnEV 2009
Endenergiebedarf Haus 1: 77 kWh/(m²a)
Endenergiebedarf Haus 2: 74 kWh/(m²a)
Energieträger: Fernwärme · Baujahr: 2015

ZWEI STADTVILLEN am Rheinufer Süd



Traumhafte Ausblicke

- jeweils fünf elegante Eigentumswohnungen mit 3- und 4-Zimmerwohnungen
- Wohnen auf einer Ebene (ca. 128 bis 170 m²)
- entworfen von einem renommierten Architektenbüro
- stilvolle Glasflächen für Licht und Sonne mit Panoramablick über den Rhein
- repräsentatives Stadtquartier mit einzigartiger Lage
- Penthousewohnung mit 50 m² Dachterrasse
- barrierefreier Zugang zu Wohnung, Tiefgarage und Keller

BERATUNG UND VERKAUF: **0800 289 55 66**

GAG Ludwigshafen am Rhein

Wittelsbachstraße 32, 67061 Ludwigshafen

E-Mail: info@gag-ludwigshafen.de

Internet: www.gag-ludwigshafen.de

GAG Ludwigshafen
Ihr Immobilienunternehmen

hier bin ich daheim.

Rheinufer Süd und Parkinsel

(gag) Nur wenige Minuten von der Innenstadt von Ludwigshafen entfernt liegen die lebendigen Stadtquartiere Rheinufer Süd und Parkinsel. Auf 40,6 ha Fläche entstehen hier die TOP-Wohnstandorte in Ludwigshafen

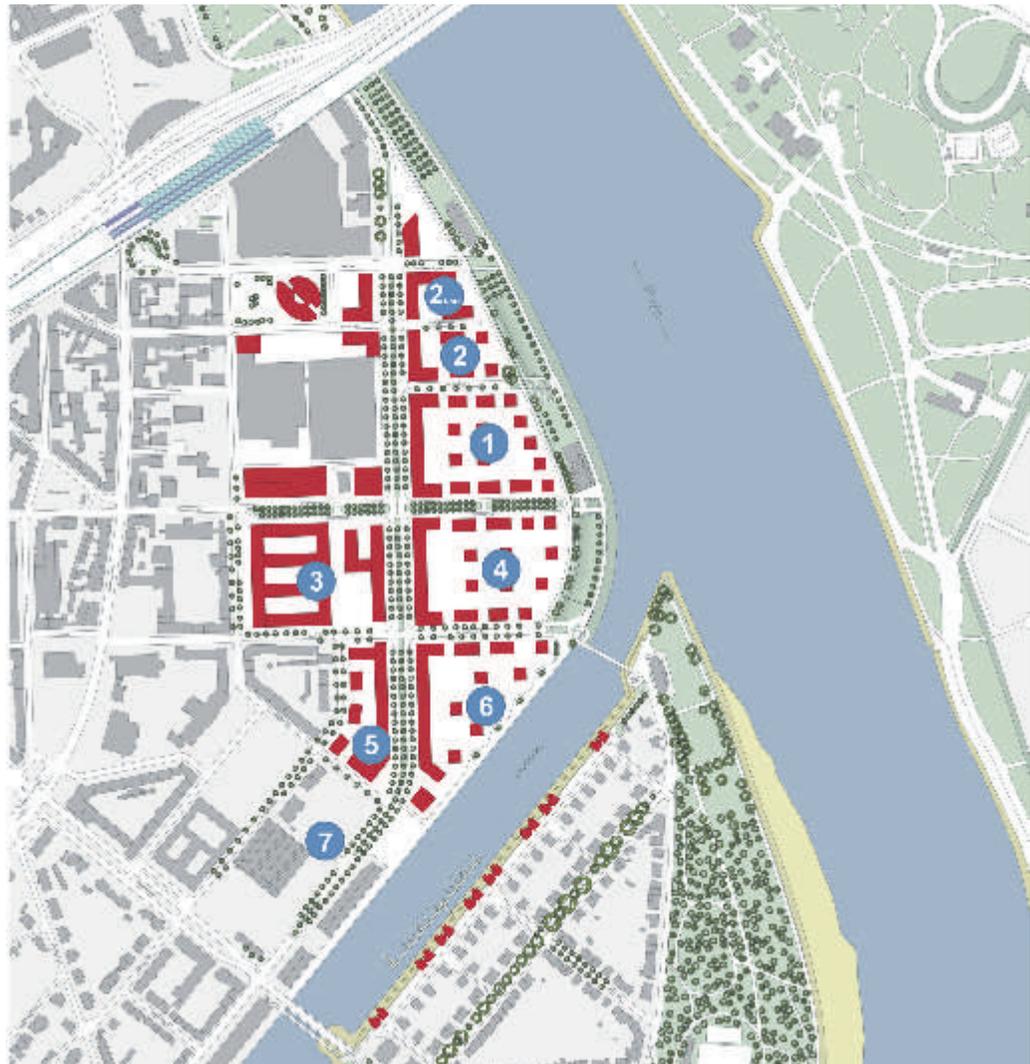
Repräsentative Stadtvillen und Stadthäuser, stilvolle Einfamilienhäuser auf der Parkinsel, die Faszination des Wassers und der grandiosen Blick auf das Mannheimer Schloss sind ebenso prägend wie innovative Dienstleistungsgebäude, eine erstklassige Infrastruktur, begrünte Uferpromenaden und Parkanlagen.

Auf der benachbarten Parkinsel werden aktuell die letzten exklusiven 16 Bauplätze an der Uferkante (alle 213

m² groß) an private Interessenten verkauft. Eine private Bootssteiganlage mit 32 Liegeplätzen wird für zusätzliche Attraktivität sorgen.

Am Rheinufer Süd sind alle großen Baufelder östlich der Rheinallee städtebaulich entwickelt und bis auf Baufeld 6 auch bebaut. Durch reizvolle Rundblicke auf die Mannheimer Seite und über die Spitze der Parkinsel bis in den Luitpoldhafen hinein erhält Baufeld 4 ein besonderes Flair.

Markant sind die beiden Stadtvillen von Behnisch Architekten an der Ecke Emil-Nolde-Straße und Rheinpromenade.



STANDORTÜBERSICHT

Die unmittelbare Nähe zur Innenstadt von Ludwigshafen und Mannheim, die infrastrukturelle Anbindung und natürlich die direkte Lage am Rhein sind herausragende Standortqualitäten für das neu entstehende Stadtquartier Rheinufer Süd. Der Blick von beiden Stadtvillen auf das Mannheimer Schloss ist neben der direkten Anbindung an die Rheinpromenade charakteristisch für die Lage des Grundstücks, umgeben von einem gemeinsam genutzten Park. Park, Wasser und Stadt sind die drei Hauptmerkmale des Quartiers, das in lockerer Bauweise der vom reicheren Gebäudebau durch Punkthäuser vielerlei Größe abhangen ermöglicht. Die beiden Stadtvillen von Behnisch Architekten öffnen sich an der Ecke Emil-Nolde-Straße und Rheinpromenade mit traumhaften Ausblicken über den Rhein.

- 1 Stadtvilla 1+2
- 2 InJoCenter «Rheinkultur» und Restaurant «Della Banca»
- 3 Lustaum (Gesundheitszentrum)
- 4 Disko «Innereicht»
- 5 Ernst-Bloch-Zentrum
- 6 Walzmühle Einkaufszentrum
- 7 S-Bahnhof (U-Mitte)
- 8 GAG (Bauwirtschaftsstelle)
- 9 Amtsgericht
- 10 Polizei
- 11 Restaurant «Insel Bastei»
- 12 Stadtmark



Bauen · Wohnen · Renovieren

STEIN
seit 110 Jahren

POLSTERMÖBEL- UND MATRATZENFABRIK

Neuhofener Straße 116 · 67165 Waldsee/Pfalz

Feiern Sie mit uns unser Sommerfest

Für alle Neu- und Altkunden

Samstag, 02. Juli 2016 10-16 Uhr
Sonntag, 03. Juli 2016 14-16 Uhr

• Preisknüller • Preisknüller •

Kleiner Imbiss und Getränke werden kostenlos gereicht!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Jürgen Stein und seine netten Mitarbeiter

Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 9 - 18 Uhr - Sa 10 - 13 Uhr

Der Genuss beginnt bei der Planung

Wohnlichkeit und ausgeklügelte Details stehen heute im Mittelpunkt



Foto: djd/Poggenpohl Möbelwerke GmbH

angefangen bei ausgewählten Hölzern über qualitativ hochwertige Arbeitsplatten bis hin zu einer zurückhaltenden Farbgebung in edlen Farbtönen. Unter www.poggenpohl.com beispielsweise finden sich Adressen von erfahrenen Küchenstudios in der Nähe, die sich Zeit für eine individuelle Beratung nehmen.

Aufwändige Technik - behagliche Einrichtung

Während die Technik in der Küche immer aufwändiger wird, wächst zugleich die Sehnsucht nach Geborgenheit. Die "+Edition"-Kollektion von Poggenpohl etwa verbindet beides miteinander: Behaglichkeit vermitteln die traditionell gestalteten Rahmentüren mit abgerundeten, gefrästen Kanten. Alternativ ist auch ein kantiger, klarer Look möglich, der durch einen schmalen, modernen Rahmen erzielt wird. Zur Wahl stehen verschiedenste Materialien, die sich harmonisch in jedes Wohnumfeld integrieren lassen. Klare Linien und minimalistisches Design sind dagegen charakteristisch für "+Segment". Dahinter steht ein durchdachtes und technisch ausgereiftes Konzept: Die Kombination von eleganten, schmalen Arbeitsplatten und grifflosen Fronten erzeugt eine außergewöhnlich schnörkellose Optik.

Staubsaugerzentrale

80307 Mannheim-Gäfertal
Gräfenweg 34
Tel. 0621 - 43 76 28 14

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

Die günstige Alternative
Öffnungszeiten:
Mo-Fr: 09-12:30 & 15-17:30 Uhr
Anlaufzeit für alle Staubsauger
F. Holzbänke
Staubsaugerzubehör

MetropolJournal
Anzeigen-Annahme

06 21 -
72 73 94 90

redaktion@metropoljournal.com

(djd). Die Küche als Funktionsraum, der nicht mehr als seinen Zweck zu erfüllen hat - das war einmal. Heute macht dieser Raum vielfach sogar dem Wohnzimmer Konkurrenz in Sachen Behaglichkeit und hochwertigem Design. "Für viele bildet die Küche den gemütlichen Mittelpunkt des Familienlebens. Hier wird nicht nur gekocht, sondern auch gemeinsam gegessen, gefeiert und gelacht", schildert Fachjournalist Martin Blömer vom Verbraucherportal Ratgeberzentrale. Genuss beginne nicht erst mit den Speisen, sondern bereits mit der Qualität der Einrichtung.

Planung passend zum Grundriss

Welche technischen Funktionen machen heute das Arbeiten in der Küche noch bequemer und energieeffizienter, wie lässt sich passend zur vorhandenen Grundfläche eine ideale Raumaufteilung finden, wo ist zusätzlicher Platz für Stauflächen? Schon bei der Planung einer Küche sollte man fachmännischen Rat hinzuziehen. Eine kompetente Küchenberatung geht auf alle Wünsche ein und macht zudem innovative Vorschläge für mehr Funktionalität und Komfort. Dabei gilt: Zeitlose Eleganz und Natürlichkeit liegen im Trend,

Werbetechnik

Käfertal

Digitaldruck - Schaufensterbeschriftung
Fahrzeugbeschriftung - Leuchtreklame
Textildruck - Posterdruck
Tel.: 0621 - 431 74 39

www.werbetechnik-kaefertal.de

"Deutschland macht Plus!"

Rund 3.200 Euro Zuschuss für eine neue Heizung sind drin



Foto: djd/IWO - Institut für Wärme und Oeltechnik

teilnehmenden Geräteherstellers wählt und spätestens neun Monate nach der Modernisierung mindestens 1.500 Liter Heizöl bei einem teilnehmenden Mineralölhändler tankt", erklärt Olaf Bergmann, beim Institut für Wärme und Oeltechnik (IWO) für die Aktion verantwortlich. Zusätzlich gebe es für eine Öl-Solkombination bis zu 2.000 Euro Extraförderung aus dem Marktanzreizprogramm der BAFA.

Ergänzend oder alternativ seien weitere attraktive Zuschüsse möglich, zum Beispiel über das 10.000-Häuser-Programm in Bayern oder das "Anreizprogramm Energieeffizienz" der KfW. Vom IWO gibt es einen speziellen Fördermittel-Service, der die optimale Förderung ermittelt und bei der Beantragung hilft. Mehr Informationen gibt es unter www.deutschland-macht-plus.de.

(djd). Hausbesitzer, die ihre Ölheizung erneuern, reduzieren dadurch dauerhaft Brennstoffbedarf und Emissionen. Noch höhere Einsparungen lassen sich durch die Einbindung erneuerbarer Energien erzielen. Wer auf effiziente Heiztechnik setzt, kann sich jetzt im Rahmen der bundesweiten Aktion "Deutschland macht Plus!" bis zum 31. Dezember 2017 einen Zuschuss in

Höhe von rund 3.200 Euro sichern. "Die KfW-Förderbank unterstützt den Einbau eines Öl-Brennwertgeräts beim Kesseltausch mit zehn Prozent der Investitionskosten. Das sind 950 Euro bei einer Installationsrechnung von 9.500 Euro. Dazu kommt unsere Aktionsprämie von 250 Euro, wenn der Hausbesitzer einen Öl-Brennwertkessel eines

FICHTEL Transport GmbH

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

Fern- und Nahverkehr
Industriemaschinen
Computertransporte
Haushaltsauflösungen

Tresortransporte
Entwürfe
Lagerung

... damit Ihr Umzug nicht zum Chaos wird!

CHaos

www.bequem-umziehen.de

www.metropoljournal.com

verbindet Regionales & Lokales

Gustav Beck Tel.: 0621-72739490

SÜSS

FACHBETRIEB
FÜR DACH-, WAND- UND
ABDICHTUNGSTECHNIK

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

Innungsmittglied
Das bessere Dach!

Bauen · Wohnen · Renovieren



Alleskönner Gründach

Ein Gründach hat positive Auswirkungen auf Gebäude, Mensch und Umwelt



Foto: djd/FPX Fachvereinigung

(djd). Hausdächer dürften die größten ungenutzten Flächen in einer Stadt sein. Immer mehr davon werden mittlerweile zum Gründach umfunktioniert - und fast keine Maßnahme hat so viele positive Auswirkungen auf Gebäude, Mensch und Umwelt. So stellt eine Dachbegrünung bei-

spielsweise einen zusätzlichen Schallschutz dar, verhindert die direkte Sonneneinstrahlung aufs Dach und isoliert gegen Kälte. Das Umkehrdach hält im Vergleich zum normalen Flachdach deutlich länger - man spart auf diese Weise erhebliche Kosten für Instandhaltung und Reparatur. "Ein

Gründach macht sich somit schnell bezahlt", erklärt Oliver Schönfeld von RGZ24.de.

Das Gründach als "Klimaanlage" fürs Haus

Ein Gründach schützt nicht nur die Dachabdichtung, sondern auch das Gebäude selbst vor Kälte und Hitze, das Verdunsten der gespeicherten Feuchtigkeit wirkt im Sommer wie eine Klimaanlage fürs Haus. Der richtige Aufbau von Dach, Abdichtung, Dämmung und Erdschichten stellen allerdings das A und O eines erfolgreichen Gründach-Projekts dar. Nur so kann sichergestellt werden, dass Wasser und Wurzeln da bleiben, wo sie das Dach nicht schädigen. Je nach Begrünung sind verschiedene Konstruktionen zur Be- und Entwässerung erforderlich. Für den Aufbau kann das sogenannte Umkehrdach zum Einsatz kommen. Diese Konstruktion bietet sowohl für den späteren Dachaufbau, der lange hält, als auch bereits in der Bauphase Vorteile. Die Dämmung schützt die wertvolle Dachabdichtung da sie auf dieser aufliegt und

nicht darunter.

Umkehrdach mit XPS-Dämmplatten

Der Unterschied zu einem konventionellen Warmdach - also einem gedämmten Flachdach - besteht bei einem Umkehrdach darin, dass der Dämmstoff direkt auf der Dichtungsschicht platziert und die empfindliche Dachabdichtung somit bereits durch die aufliegende Dämmung geschützt wird. Dadurch verlängert sich die Lebensdauer der Abdichtung etwa um das Doppelte. Da beim Umkehrdach der eingesetzte Dämmstoff Wind, Wetter und mechanischer Belastung ausgesetzt ist, muss das eingesetzte

Material besonders robust sein. Hier kommt vor allem Extruderschaum mit seiner geschlossenen Zellstruktur und guten Dämmwerten zum Einsatz. XPS etwa ist unempfindlich gegenüber Feuchtigkeit, verrottungsfest und besonders druckstabil. Die großformatigen Dämmplatten werden einfach auf der Abdichtung der Dachfläche verlegt und mit einem Vlies als Rieselschutz abgedeckt. Unter www.xps-waermedaemmung.de gibt es viele weitere Informationen.

Einbrecher geht leer aus

Für effektiven Diebstahlschutz gibt es jetzt staatliche Förderung



Foto: Für effektiven Diebstahlschutz gibt es jetzt staatliche Förderung

(djd). Das größte Problem nach einem Einbruch ist oft nicht der Verlust von Wertsachen - sondern das Gefühl, in den eigenen vier Wänden nicht herkommen sicher zu sein. Das wichtigste Ziel eines Einbruchschutzes muss deshalb sein, dass es zu dieser Verletzung der persönlichen Privatsphäre durch ungebetene Besucher gar nicht erst kommt. "Einbrecher suchen immer den einfachsten Weg, um einzudringen: etwa durch Fenster und Türen im Parterre, die mit wenig Aufwand zu erreichen sind", erklärt Florian Lauw, Sicherheitsexperte bei ABUS. Zunächst einmal sollte man sein Hab und Gut daher durch simple Vorsichtsmaßnahmen sowie durch mechanische Systeme schützen, auf diese Weise erschwere man es Angreifern, über Türen und Fenster einzudringen. **Am besten: Mechanik plus Elektronik**

Einen Schritt weiter geht mechatronischer Einbruchschutz, der den Versuch des Eindringens zusätzlich detektiert und meldet. "Im Gegensatz zu herkömmlichen Alarmanlagen kann ein mechatronisches System verhindern, dass der Einbrecher überhaupt ins Innere des Gebäudes gelangt", so Lauw. Setze der Eindringling an einem mechatronisch geschützten Fenster oder an einer Tür einen Hebelversuch an, würden spezielle Präventionsmelder sofort Alarm auslösen und dem Angreifer zugleich einen Widerstand von etwa 1,5 Tonnen entgegensetzen. **Staatliche Förderung für modernen Einbruchschutz** Der Einbau eines solchen mechatronischen Systems beispielsweise zählt zu den Maßnahmen im Einbruchschutz, die der Staat über die KfW seit dem ver-

gangenen Jahr bezuschusst. "Förderfähig sind zehn Prozent der Investitionskosten bei Einzelmaßnahmen, der maximale Zuschuss beträgt 1.500 Euro", erklärt Florian Lauw. Die Mindestinvestition, um an einen Zuschuss zu gelangen, liege bei 2.000 Euro. Voraussetzung für den Zuschuss sei, dass das entsprechende Angebot von einem Fachunternehmen stamme und die Systeme bestimmte DIN-Normen erfüllten. "Das Angebot muss zunächst bei der KfW eingereicht und von dieser genehmigt werden, erst dann kann die Maßnahme durchgeführt werden", so Lauw.

AUTOSPENGLEREI
AUTOLACKIEREREI

| | |
|--|---|
| Autoglasreparatur Fahrzeuglackierung KFZ-Reparatur *NEU*KFZ-TECHNIK*NEU* INSPEKTION, TÜV/AU, BREMSEN usw. ALLE MARKEN | Elektronische Achsvermessung Lackschadenfreies Ausbeulen Smart-Repair Unfallbeseitigung Kunststoffreparatur |
|--|---|

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

Coupon ausschneiden
20 Euro Rabatt
auf KFZ-Technik

Ihr Ansprechpartner für Geschäftsanzeigen.
Dennis Wach Tel.: 0621-72739490

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

Donauer & Probst GmbH & Co. KG

Dudenstraße 27
68167 Mannheim

Tel. 0621-789 82 96
info@donpro.de
www.donpro.de

Bauen · Wohnen · Renovieren



Grünewald GMBH
DACHDECKEREI • MEISTERBETRIEB
Fachbetrieb für Dach, Wand und Abdichtungstechnik

Braunschweiger Allée 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

Billig dämmen kann teuer werden

Bei der Dachdämmung kommt es nicht nur auf den Wärmeschutz an



Foto: djd/Paul Bauder

(djd). Starke Regenfälle, heftige Gewitter, Hitze, Wind und Hagel: Nach den Prognosen von Klimaexperten werden Dächer in Zukunft noch mehr Belastungen aushalten müssen als heute. Die katastrophalen Überschwemmungen im Frühsommer 2016 haben wieder einmal gezeigt, dass solche extremen Wetterlagen in unseren Breiten längst nicht mehr auszuschließen sind. Wie belastbar ein Dachaufbau ist, hängt nicht unwesentlich von seiner Dämmung ab. Bei einer Dachdämmung sollte der Preis nicht unbedingt das

wichtigste Entscheidungskriterium sein - die Kosten des Materials spielen unterm Strich nicht die Hauptrolle, wenn das Haus eingerüstet und das Dach ab- und wieder neu eingedeckt werden muss.

Sichere Dämmung bietet langfristigen Schutz

"Zu beachten ist, neben dem Wärmeschutz, der Feuchteschutz, aber auch die Sicherheit gegen Belastungen durch Hagel", erklärt Ekkehard Fritz, beim

Dachspezialisten Paul Bauder Leiter des Fachbereichs Steildach. Zum Feuchteschutz gehöre aber auch die oberhalb der Wärmedämmung angeordnete Unterspan- oder Unterdeckbahn genauso wie die unterhalb der Wärmedämmung angeordnete Dampfbremse. So könne weder Luftfeuchtigkeit aus dem Haus noch Wasser, das von oben unter die Dacheindeckung gerät, zu Feuchteschäden in der Wärmedämmung führen. Mehr Tipps und Informationen gibt es unter www.ratgeberdach.de.

Polyurethan-Hartschaumdämmungen halten Hagel stand

Bei Hagel bietet die richtige Dämmung zusätzlichen Schutz. "Wenn Ziegel durch große Hagelkörner zerbersten, kann es durch eindringendes Wasser zu großen Folgeschäden kommen", erläutert Ekkehard Fritz. Dank einer stabilen Struktur durchschlagen auch sehr große und schnell fallende Hagelkörner Polyurethan-Hartschaumdämmungen nicht, das haben Tests am Süddeutschen Kunststoffzentrum gezeigt. Zusätzlich verhindert die oberseitig ins Wärmedämmelement integrierte Unterdeckbahn als sogenannte zweite wasserführende Ebene einen Wassereintritt ins Haus.

Pergola-Markise jetzt mit ausfahrbarem Volant-Rollo



Perfekt geschützt vor:
- tiefstehender Sonne
- seitlichem Wind
- und neugierigen Blicken

Ziegelhüttenweg 32
68199 Mannheim
Tel.: 06 21 / 7 6 42 89-0
www.weß-sonnenschutz.de

weß
SONNENSCHUTZ
TORE STEUERUNGEN
Eildienst für Rollläden- u.
Jalousien-Reparaturen

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

Den Aufgang auf Vordermann bringen

Clevere Renovierungssysteme verhelfen der Treppe zu neuem Glanz



Foto: djd/dress Treppen-Renovierungssysteme GmbH

(djd). Die Treppe gehört zu den meist genutzten Einrichtungen im Haus. Und dennoch findet sie oft nur wenig Beachtung.

Dabei ist es gar nicht so schwer, ein in die Jahre gekommenes Treppenhaus auf Vordermann zu bringen. Frische Farben, Tapeten oder andere Beschichtungen an der Wand und eine Aufarbeitung der Stufen mit einem cleveren Renovierungssystem genügen, um dem Auf- und Abgang im Haus wieder zu neuem Glanz zu verhelfen.

Im Handumdrehen alles schick

Die Wände können Heimwerker in der Regel problemlos selbst neu gestalten. Bei der Aufarbeitung der Treppe sollten besser professionelle Handwerker hinzugezogen werden. Denn hier geht es nicht nur um Ästhetik, sondern auch um Sicherheit und Langlebigkeit. Mit professionellen Treppenrenovierungssystemen von Spezialisten wie dress-System dauert es meist nicht mehr als einen bis drei Tage, um die Treppe

komplett zu renovieren. Angenehm für die Bewohner: Die Treppe kann sofort wieder betreten werden, eine Renovierung im bewohnten Haus ist kein Problem. Da viele Teile des neuen Belags nach Aufmaß vorgefertigt werden, beschränken sich Schmutz und Lärm während der Renovierung auf ein Minimum.

Sicherer Halt, weniger Trittschall

Neu belegen lassen sich so gut wie alle Treppen, deren Grundkonstruktion noch intakt und tragfähig ist. Alte Beläge werden entfernt, der neue Belag direkt auf die Stufen aufgebracht. Eine spezielle Verlegung im Schaumbett führt zu einer Trittschalldämmung und das Knarren der Treppe wird zuverlässig stark vermindert. Der 2-Komponentenkleber gleicht darüber hinaus auch Unebenheiten der alten Treppen-Oberflächen aus. Mehr zur Verarbeitung erfährt man unter www.dress-system.de, der Hersteller gewährt für seine Systeme zehn Jahre Garantie. Tipps, Anregungen und Downloads zur Treppenrenovierung gibt es unter www.rgz24.de/treppenhaus-gestalten.



Ralf Rettig
METALL & BAUSCHLOSSEREI
MEISTERBETRIEB

Ralf Rettig

Tel.: 0621 / 15 30 92 57
Mobil: 0176 / 32 62 68 87
Fax: 0621 / 78 941 82

Reichenbachstr. 27 - 39
68309 Mannheim
info@metallbau-rettig.de

www.metallbau-rettig.de

Veranstaltungen

METROPOL REGION

Weitere Informationen unter: www.metropoljournal.com


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

WALLS OF JERICO30.06.2016 21:00 Uhr
Weinheim Cafe Central**FRIEDENSSTRASS**30.06.2016 19:30 Uhr
Ludwigshafen Pfalzbaum**FRIEDENSSTRASS**01.07.-02.07.2016 18:00 Uhr
Ludwigshafen Pfalzbaum**ESN Raise Your Flag Party**01.07.2016 20:00 Uhr
Heidelberg Karlstorbahnhof**Männerwirtschaft**01.07.-02.07.2016 20:00 Uhr
Mannheim Oststadt Theater**Halleluja Mannheim**01.07.-02.07.2016 20:00 Uhr
Rhein-Neckar-Theater**MONSIEUR PERINÉ**01.07.2016 21:00 Uhr
Mannheim Alte Feuerwache**La Nuit Bohème**02.07.2016 22:00 Uhr
Heidelberg Karlstorbahnhof**Camping Camping Mannheim**02.07.2016 20:00 Uhr
Freilichtbühne Mannheim**Nils Holgersson**02.07.-03.07.2016 16 od. 20 Uhr
Freilichtbühne Mannheim**Raumwelten - Kinder- und****Jugendzirkus Aladin**
02.07.-03.07.2016 14 od 18 Uhr
Mannheim Johann-Peter-Hebel-Heim**Contact-Jam in Heidelberg**04.07.2016 19:45 Uhr
Heidelberg Karlstorbahnhof**MANNHEIM JAZZ LOUNGE**04.07.-05.07.2016 18:00 Uhr
Mannheim Alte Feuerwache**Kopfsalat – The Beauty Of Science**08.07.2016 20:00 Uhr
Heidelberg Karlstorbahnhof**m)))motion 2016**09.07.-10.07.2016
Mannheim Rosengarten**Sommerfestival Mannheim**15.07.2016
Maimarktgelände**IDOMENEO**09.07.2016 19:30 Uhr
Ludwigshafen Pfalzbaum**Word Up!**09.07.2016 20:00 Uhr
Speyer Alter Stadtsaal**DR.WOGGLE AND THE RADIO**09.07.2016 19:00 Uhr
Weinheim Schloßhof**Cevapcici to go**09.07.2016 20:00 Uhr
Deidesheim Boulevardtheater**Nils Holgersson**09.07.-10.07.2016 16 od. 20 Uhr
Mannheim Freilichtbühne**Superfro - down & up**10.07.2016 11:00 Uhr
Bensheim Musiktheater Rex**THE TEMPEST**11.07.2016 19:30 Uhr
Heidelberg Schloß Heidelberg**BLUES PILLS**12.07.2016 20:00 Uhr
Heidelberg Halle 02**offene Bühne**12.07.2016 20:00 Uhr
Heidelberg Karlstorbahnhof**MANNHEIM JAZZ LOUNGE**12.07.-13.07.2016 19:00 Uhr
Mannheim Alte Feuerwache**WALTER TROUT & Band**13.07.2016 20:30 Uhr
Bensheim Musiktheater Rex**Alice! - Theater Heidelberg**13.07.2016 18:00 Uhr
Heidelberg Jungs Theater - Zwinger 3**Im Zwielicht wandeln – Heidelberger****Romantik**
13.07.2016 21:00 Uhr
Heidelberg Karlstorbahnhof**Ichimraumhochsieben Heidelberg**14.07.2016 19:00 Uhr
Jungs Theater - Zwinger 3**Männerschnupfen**15.07.-16.07.2016 20:00
Mannheim Rhein-Neckar-Theater**Mega 90er Live**15.07.2016 18:00
Mannheim Luisenpark**Camping Camping Mannheim**15.07.-16.07.2016 20:00
Freilichtbühne Mannheim**Beatles und Balladen**15.07.2016 20:00
Mannheim Freie Walldorfschule**The Queens of Soul**15.07.2016 20:00
Weinheim Schloss**Mannheim Freilichtbühne****Camping Camping**
27.05.-16.07.2016**Musiktheater Rex****Superfro - down & up**
10.07.2016

Do | 14.07. | 20 Uhr
QUADRAT SCHÄDEL²
 Lesung
 Thomas Baumann

Kartenpreis: 12 EUR / Schüler und Studenten 7 EUR
Tageskasse: 15 EUR / 10 EUR

Sa | 23.07. | 19 Uhr
 → Eintritt frei
Ohne Grenzen
 Revue mit Gesang und Tanz

Mitwirkende: Schülerinnen der Vogelstang Grundschule, „Amulets“ (Käfertalschule), Rapfugees, Popvocals Käfertal (Kulturhaus) und Gäste

So | 17.07. | 17 Uhr
Anglistenchor Heidelberg Leitung: Jan Wilke
 <<Shall I compare thee>>
 Shakespeare Speciale

Kartenpreis: 12 EUR / Schüler und Studenten 7 EUR
Tageskasse: 15 EUR / 10 EUR

Kulturhaus
 Mannheim Käfertal

0621 / 738041
Gartenstraße 8
68309 Mannheimwww.facebook.com/kulturhaus.mannheimkafertal

KULTUR-FENSTER



:congresscenterrosengarten

Das Congress Center Rosengarten – Schaufenster für Mannheim und die Metropolregion Rhein-Neckar.
 Events, Konzerte von Klassik bis Pop, Bühnenshows und Liveacts – das abwechslungsreiche Kulturangebot im Rosengarten begeistert jährlich 180.000 Besucher.

m:con
 VISION INTO CONVENTIONS

rosengarten-mannheim.de



Veranstaltungen

Weitere Informationen unter: www.metropoljournal.com

Das Solarschiff "Neckarsonne"

Die Attraktion in Heidelberg

Mit dem Solarschiff lautlos und abgasfrei die Schönheit der Stadt erleben – bei Sonnenschein, Regen, Dämmerung und bei Nacht.

Fahrpreise
 Erwachsene € 8,00,- Euro
 Kinder (3-13 J.) € 3,50,- Euro
 Schüler und Studenten € 6,00,- Euro
 Behinderte € 7,00,- Euro
 Gruppen (15 Erwachsene und mehr) Rabatt: 10 %
 Schulklassen (7 Begleitpersonen frei) pro Person (unter 14 J.): € 3,50,- Euro
 Gruppenführer und geschlossenen Kisten, Fahrgäste sind schiffen Bord erhältlich.
 Preise pro Person
 Hunde € 3,50,- Euro

Anfragen und Buchungen unter:
 Heidelberger Solarschiffahrtsgesellschaft mbH
 Kapitän Ingo Hübner - Telefon: 072 63 40 82 84 - Mobil: 0 173 983 86 37
 E-mail: neckarsonne@t-online.de - Internet: www.HöSolarSchiff.com
 Abfahrtszeiten: 10.00, 11.30, 13.00, 15.00, 16.30, 18.00 Uhr
 montags Ruhetag - ausgenommen Feiertage

Kubanische Nacht
 15.07.2016 20:00 Uhr
 Neustadt Villa Böhm

WLADIMIR KAMINER
 16.07.2016 21:00 Uhr
 Mannheim Alte Feuerwache

Männerwirtschaft
 16.07.2016 20:00 Uhr
 Mannheim Oststadt Theater

Submerge meets Going Nuts!
 16.07.2016 23:00 Uhr
 Heidelberg Karlstorbahnhof

Tanz der Bässe 2016
 16.07.2016 13:00 Uhr
 Lampertheim Biedensand Bäder

Holi Gaudy Mannheim
 16.07.2016 14:00 Uhr
 Mannheim Luisenpark

Nils Holgersson
 16.07.-17.07.2016 16 od. 20 Uhr
 Freilichtbühne Mannheim

Rheingold - Eine musikalische Zeitreise am Strom
 16.07.2016 20:00 Uhr
 Speyer Rheinufer- Schiffsanlegestelle
 Pfälzerland

Poetry-Slam Bergstrasse
 16.07.2016 20:30 Uhr
 Lorsch An der Klostermauer

Wie spät ist es?
 16.07.-17.07.2016 15:00 Uhr
 Heidelberg Karlstorbahnhof

Männerschnupfen
 17.07.2016 18:00 Uhr
 Mannheim Rhein-Neckar-Theater

Kindertheater: Ein Schaf fürs Leben
 17.07.2016 15:00 Uhr
 Weinheim Schloss

Männerwirtschaft
 17.07.2016 18:00 Uhr
 Mannheim Oststadt Theater

Glenn Miller Orchestra
 17.07.2016 19:30 Uhr
 Bad Dürkheim Mercure Hotel

Kiss Me, Kate
 17.07.2016 20:30 Uhr
 Heidelberg Schlosshof

LIONHEART
 17.07.2016 20:00 Uhr
 Weinheim Cafe Central

Contact-Jam in Heidelberg
 18.07.2016 19:45 Uhr
 Heidelberg Karlstorbahnhof

Hieronymus B.
 18.07.2016 19:30 Uhr
 Heidelberg Theater

MOTHER TONGUE
 19.07.2016 21:00 Uhr
 Weinheim Cafe Central

Feuerzangenbowle - Komödie nach dem Roman von Heinrich Spoerl
 19.07.2016 19:30 Uhr
 Heppenheim Theater im Kurmainzer Amtshof

Camping Camping
 20.07.-23.07.2016 20:00 Uhr
 Freilichtbühne Mannheim

Diary-Slam - Gute Seiten, schlechte Seiten, echte Seiten?
 21.07.2016 20:00 Uhr
 Heidelberg Karlstorbahnhof

Mozart Requiem - Sieben Klangräume
 21.07.2016 20:00 Uhr
 Speyer Dom

THE CASUALTIES, TOTAL CHAOS
 21.07.2016 21:00 Uhr
 Weinheim Cafe Central

GASLIGHT CAFE
 21.07.2016 20:00 Uhr
 Heidelberg Karlstorbahnhof

Krieg der Geranien
 22.07.-23.07.2016 20:00 Uhr
 Mannheim Rhein-Neckar-Theater

Level Of Intimacy
 22.07.2016 23:00 Uhr
 Heidelberg Karlstorbahnhof

Hiroimi - THE TRIO PROJECT - Spark | Christian Scott aTunde Adjuah Quintet
 22.07.2016 19:30 Uhr
 Bad Dürkheim Klosterruine Limburg

Katie Melua
 22.07.2016 20:00 Uhr
 Mannheim Rosengarten

STADT WAND KUNST AUSSTELLUNG
 22.07.2016 20:00 Uhr
 Mannheim Alte Feuerwache

Igels
 22.07.2016 20:00 Uhr
 Schriesheim Waldschwimmbad

Thomas C. Breuer | Kabarett & Weinprobe
 22.07.2016 20:00 Uhr
 Heidelberg Kulturfenster

KultTour mit der IFTG „Unser Theater“ und Jonka Hristova
 23.07.2016 17:00 Uhr
 Mannheim Casino

Blank001 Release Party: David Jackson & Kalyde
 23.07.2016 18:00 Uhr
 Heidelberg Karlstorbahnhof

DESORDEN PÚBLICO
 23.07.2016 21:00 Uhr
 Mannheim Alte Feuerwache

Michael Patrick Kelly - Live 2016
 23.07.2016 20:00 Uhr
 Mannheim Luisenpark

Nils Holgersson
 24.07.2016 16 od. 20 Uhr
 Freilichtbühne Mannheim

Indischer Tempeltanz - (Bharata Natyam) und Musik-Abend
 24.07.2016 19:00 Uhr
 Heidelberg Karlstorbahnhof

Kikeriki Theater
 24.07.2016 20:00 Uhr
 Ladenburg Carl-Benz-Park

Contact-Jam in Heidelberg
 25.07.2016 19:45 Uhr
 Heidelberg Karlstorbahnhof

MEDESKI'S - MAD SKILLET
 27.07.2016 20:00 Uhr
 Mannheim Alte Feuerwache

EARTH SHIP
 27.07.2016 20:00 Uhr
 Weinheim Cafe Central

The Goddamn Gallows - kommen zurück!
 27.07.2016 20:00 Uhr
 Mannheim 7er Club

Impro Workout
 27.07.2016 20:00 Uhr
 Heidelberg Karlstorbahnhof

Ralf König
 28.07.2016 20:00 Uhr
 Mannheim Capitol

Radio Doria - Live 2016
 28.07.2016 20:00 Uhr
 Mannheim Luisenpark

DEAD LORD
 28.07.2016 21:00 Uhr
 Weinheim Cafe Central

Nils Holgersson
 29.07.2016 16 od. 20 Uhr
 Freilichtbühne Mannheim

Männerwirtschaft
 29.07.-30.07.2016 20:00 Uhr
 Mannheim Oststadt Theater

Formel 1: Großer Preis von Deutschland 2016
 29.07.2016 08:00 Uhr
 Hockenheim Hockenheimring

AUTHORITY ZERO
 29.07.2016 21:00 Uhr
 Weinheim Cafe Central

Sinner
 29.07.2016 21:00 Uhr
 Mannheim 7er Club

HIMBEERPARTY
 30.07.2016 22:00 Uhr
 Mannheim Alte Feuerwache

Print & Web

...and more

METROPOLJOURNAL

- beraten
- erstellen
- optimieren
- koordinieren

Tel.: 0621 - 72 73 84 80
www.metropoljournal.com

Bad Dürkheim Mercure Hotel

Glenn Miller Orchestra
 07.06.2016

Mannheim Rosengarten

Katie Melua
 22.07.2016

Mannheim 7er Club

SINNER
 29.07.2016

Auf Neckar und Rhein ...

... die kleine Kreuzfahrt zwischendurch

- „Königin Silvia“ – das neue Flaggschiff ...
 ... mit Lift, Klimaanlage und Showbühne
- Tägliche Fahrten bei jedem Wetter
- Kurz- und Tagestouren
- Knapp 30 Event- und Kulturfahrten
- Gastronomie aus bordeigener Küche

Königin Silvia

★★★★★

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

Verlosungen

Gewinnen Sie mit uns exklusiv tolle Preise!



„Palazzo in Mannheim“

3 x 2 Tickets für das „Palazzo in Mannheim“ zu gewinnen
Gewinn-Telefon-Rufnummer * 01379 - 605257
Anrufschluss 30.10.2016 - 23:59 Uhr

Zum 18. Mal wird der Radio Regenbogen Harald Wohlfahrt Palazzo ab dem 21. Oktober seine Gäste mit einer neuen Show der Superlative auf dem Mannheimer Europaplatz verzaubern. Sage und schreibe 50.000 Besucher haben sich alleine in der letzten Saison im täglich ausverkauften Spiegelpalast von den Palazzo Weltklasse-Artisten mit ihren spektakulären Darbietungen begeistern und vom besten Koch Deutschlands verwöhnen lassen.

Die Tickets können nur im November eingelöst werden!

Lösungswort: **Palazzo Mannheim**

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

Jeder Anruf zählt**

**MITMACHEN
& GEWINNEN**

Finale der U19 Fußball Europameisterschaft

10 x 2 Tickets für „das Finale der U19 Fußball Europameisterschaft“ am 24.07. in Sinsheim zu gewinnen
Gewinn-Telefon-Rufnummer * 01379 - 605254
Anrufschluss 17.07.2016 - 23:59 Uhr

U 19-EM: 1600 ZUSÄTZLICHE KARTEN FÜRS FINALE

Die besonders große Nachfrage führt zu besonderen Maßnahmen: Der Deutsche Fußball-Bund (DFB) hat entschieden, die Zuschauerkapazität für das Finale der U 19-Europameisterschaft am 24. Juli (20.30 Uhr) in der Arena Sinsheim zu erhöhen. Somit werden ab sofort weitere 1600 Karten in den Verkauf gehen. Bislang sind bereits mehr als 20.000 Eintrittskarten für das Endspiel der U 19-EM in Baden-Württemberg vergriffen. Das Interesse an den aufgehenden Sternen ist enorm.

Lösungswort: **Finale U19 Europameisterschaft am 24.07. um 20:30 in Sinsheim**

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

Europa Park Resort Spezial

1 x Europa Park Resort Spezial = 2 Nächte für 2 Erwachsene und 2 Kinder in einem der Resorts inklusive 3 Tage Parkeintritt für alle Personen zu gewinnen
Gewinn-Telefon-Rufnummer * 01379 - 605251
Anrufschluss 28.08.2016 - 23:59 Uhr

Exzellent träumen im Europa-Park Resort

Am Ende eines erlebnisreichen Tages heißt es traumhaft übernachten in Deutschlands größtem Hotel Resort. Die fünf parkeigenen Erlebnishotels laden dazu ein, den Alltag abzustreifen und die Seele in entspannter Atmosphäre baumeln zu lassen. Italienisches Flair im Colosseo, portugiesische Klosteridylle im Santa Isabel, ritterliches Burg-Ambiente im Castillo Alcazar oder das spanische Erlebnishotel El Andaluz laden zum Entspannen und Erholen ein

Lösungswort: **Europapark Resort Spezial**

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

„Dinner an Deck“

2x2 Tickets für „Dinner an Deck“ am 22.07. in Heidelberg zu gewinnen
Gewinn-Telefon-Rufnummer * 01379 - 605256
Anrufschluss 17.07.2016 - 23:59 Uhr

Premiere - "Dinner an Deck" (2 x 2 Tickets) 22. Juli, 19 - 22 Uhr Romantischer Abend auf dem Sonnendeck der "Königin Silvia" mit sommerlichem 3-Gänge-Menü. Genießen Sie einen schönen Sommerabend bei einer Schifffahrt durch das zauberhafte Neckartal. Wir servieren auf dem Sonnendeck und bei kühlerem Wetter auf dem Mitteldeck (Einlass: 18:30 Uhr).

Speisekarte: Antipasti-Teller | Lachstatar | Miniquiche | mariniertes Gemüse
Baby-Leaf-Salat an Basilikum-Himbeerdressing und Granatapfel
Maispoulardenbrust mit Kartoffelgnocchi und gegrillter Zucchini

Lösungswort: **Dinner an Deck“ am 22.07 19:00 bis 22:00 Uhr in Heidelberg**

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



MitStricker.de
Für Rätselfreunde & Gewinnspieljäger
www.MitStricker.de

Weitere Informationen unter: www.metropoljournal.com

10x2 Tickets für „das Halbfinale der U19 Fußball Europameisterschaft“ am 21.07. in Mannheim zu gewinnen

Gewinn-Telefon-Rufnummer * 01379 - 605255 * (Anrufschluss 17.07.2016 - 23:59 Uhr)

Lösungswort: **Halbfinale U19 Europameisterschaft am 21.07 um 12:00 in Mannheim**

10 x 2 Tickets Tickets für „das PO/Halbfinale der U19 Fußball Europameisterschaft“ am 21.07. in Sandhausen zu gewinnen

Gewinn-Telefon-Rufnummer * 01379 - 609524 * (Anrufschluss 17.07.2016 - 23:59 Uhr)

Lösungswort: **PO/Halbfinale U19 Europameisterschaft am 21.07. um 19:00 in Sandhausen**

10 x 2 Tickets für „das PO/Halbfinale der U19 Fußball Europameisterschaft“ am 21.07. in Mannheim zu gewinnen

Gewinn-Telefon-Rufnummer * 01379 - 609523 * (Anrufschluss 17.07.2016 - 23:59 Uhr)

Lösungswort: **PO/Halbfinale U19 Europameisterschaft am 21.07 um 17:00 in Mannheim**

2 x 2 Tickets für „Ralf König“ am 28.07.2016 – 20:00 zu gewinnen

Gewinn-Telefon-Rufnummer * 01379 - 605250 * (Anrufschluss 24.07.2016 - 23:59 Uhr)

Lösungswort: **Ralf König“ am 28.07.2016 – 20:00 im Capitol Mannheim**

1 x 2 Tickets für „Marshall & Alexander in Ötigheim“ am 24.08.2016 zu gewinnen

Gewinn-Telefon-Rufnummer * 01379 - 605253 * (Anrufschluss 21.08.2016 - 23:59 Uhr)

Lösungswort: **Marshall & Alexander“ am 24.08.2016 - 20:00 Uhr in Ötigheim**

1 x 4 Eintrittskarten in den **Europa Park Rust**

Gewinn-Telefon-Rufnummer * 01379 - 605252 * (Anrufschluss 28.08.2016 - 23:59 Uhr)

Lösungswort: **1x4 Tickets Europa Park Rust**

Lösungswort: **1x2 Tickets Europa Park Rust**

*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 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

30 Girls warten auf Dich!

NEUERÖFFNET!

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

BIENENSTOCK-HEIDELBERG.DE



Kaspar-Hauser-Festspiele

Unbekannt die Herkunft, geheimnisvoll der Tod



Foto: djd/Stadt Ansbach

(djd-p/ho). Ein Mensch, der seine Familie nicht kennt, ein Kind, das jahrelang eingekerkert ist, ein junger Mann, der ermordet wird. Bis heute mysteriös und geheimnisvoll ist das Leben Kaspar Hausers, dessen Herkunft nie zweifelsfrei geklärt werden konnte. Nur rund fünf Jahre nach seinem plötzlichen Auftreten wurde der sensible junge Mann im Ansbacher Hofgarten mutmaßlich ermordet.

Facetten eines tragischen Schicksals

Zu Ehren des berühmten Findelkindes veranstaltet die Stadt Ansbach im zweijährigen Turnus die "Kaspar-Hauser-Festspiele", die sein kurzes, tragisches Leben in vielfältiger Weise darstellen. In diesem Jahr dreht sich vom 31. Juli bis 7. August 2016 alles um das "Kind Europas", wie Kaspar Hauser schon zu Lebzeiten genannt wurde. Anspruchsvolle Vorträge, künstlerische und wissenschaftliche Beiträge, ein Kriminalstück um die Ermordung Kaspar Hausers, Musik und bildende Kunst gehören zum vielschichtigen Angebot während der Festspiele. Das ausführliche Programm, das Kaspar-Hauser-Experte und Intendant Eckart Böhmer zu-

sammengestellt hat, findet man www.ansbach.de.

Sonderausstellung mit bislang unbekanntem Zeichnungen

Begleitend gibt es vom 27. Juli bis zum 4. September eine Sonderausstellung im Markgrafenmuseum mit Zeichnungen, die Kaspar Hauser selbst gefertigt hat. Neben bekannten Blättern werden erstmals unbekannt Zeugnisse seines Schaffens präsentiert. Sie spiegeln die zeitgenössischen Zeichentechniken und die Erinnerungskultur des Biedermeiers wider. Gleichzeitig können die Besucher dem Mythos des Findelkindes nachspüren. Das neue Buch "Kaspar Hauser - Bildwelten" von Christian Schoen wirft Licht auf die historischen Fakten und katalogisiert die gesamten bildlichen Formulierungen. Wie gegenwärtig Kaspar Hauser in der mittelfränkischen Regierungshauptstadt noch ist, kann man auch bei einer speziellen Stadtführung erfahren. Unter fachkundiger Leitung werden die wichtigsten Stationen Hausers in Ansbach wie sein Wohnhaus, die Attentatsstelle im Hofgarten oder sein Grab auf dem Stadtfriedhof besucht und kommentiert.

Starkes Gespann zahlt sich aus

Mit einem Diesel kommt die rollende Ferienwohnung günstig ans Ziel



Foto: djd/Stadt Ansbach

(djd-p/su). Eltern und Kinder können den Start der großen Ferien kaum abwarten. Für einen entspannten Familienurlaub ist es besonders praktisch, wenn die Ferienwohnung auf Rädern einfach mitreist.

Wohnwagen benötigen eine starke Zugmaschine. Dieseld betriebene Autos mit Common-Rail-Direkteinspritzung und Turboaufladung weisen bereits aus niedrigen Drehzahlen heraus viel Drehmoment für ein gutes und

sicheres Vorankommen auf. Damit ist gewährleistet, dass man mit dem Huckepack-Gewicht nicht gleich an der ersten Steigung im Gebirge stehenbleibt. Ein Diesel benötigt außerdem bis zu 25 Prozent weniger Kraftstoff als ein vergleichbarer Benzinler.

Ist zusätzlich noch ein Anhänger zu ziehen, erhöht sich die Reichweite sogar um bis zu 35 Prozent. Mit einer Tankfüllung kommt man also deutlich weiter und hat daher mehr Geld in der Urlaubskasse.

Da Dieseldieselkraftstoff nahezu überall in Europa deutlich preisgünstiger ist als Benzin, profitieren Urlauber auch bei Touren im Ausland von den finanziellen Vorteilen.

FÜR SIE HIER VOR ORT Ihr Mannheimer Bestattungsfachbetrieb



BESTATTUNGSHAUS ZELLER

Erledigung aller Formalitäten und Amtswege auf allen Mannheimer Friedhöfen tätig
Tag und Nacht dienstbereit auf allen Mannheimer Friedhöfen
 Auf Wunsch Hausbesuche
Erd- od. Feuerbestattung
 ab € 890,- (zzgl. aml. u. Friedhofsgebühren)
 Bestattungsvorsorge • Sterbegeldversicherung bis zum 85. Lebensjahr

Waldstraße/Ecke Waldpforte

Mannheim ☎ 0621/7 48 23 26

**Ihr Ansprechpartner für Sportredaktion.
Jürgen Habich Tel.: 0621-72739490**

Willkommen bei 123medien, den Spezialisten für die Ansprache aktiver und mobiler Zielgruppen. Wenn es um die erfolgreiche Umsetzung Ihrer Werbe- und Kommunikationsziele geht, sind Professionalität, Know-how und „frische ideen“ gefragt.



Wir glauben an die Kraft innovativer Ideen und die Überzeugungskraft guten Designs. Wir stehen für langfristige Strategien und zielorientierte authentische Werbung.

Nichts vergeht schneller als eine schlechte Idee.

Flyer - Klassiker



Hinterlassen Sie bei ihrer Kommunikation per Brief einen bleibenden ersten Eindruck. Wie die Redensart schon besagt, gibt es für den ersten Eindruck keine zweite Chance.

2.500 Stück 4/4 farbig

99,90*
inkl. MwSt.

Visitenkarten-Klassiker



Schon beim ersten Gespräch einen bleibenden Eindruck hinterlassen? Kein Problem: Mit unserem Visitenkarten "Klassiker" bleiben Sie im Gespräch. Erhältlich im klassischen Format 85 x 55 mm oder auch im etwas anderen Visitenkarten Format...

250 Stück

33,-*
inkl. MwSt.

Briefpapier



✓DIN A4 Briefpapier einseitig oder beidseitig ✓Unterschiedliche Papiersorten
✓Kostenloser Druckdatencheck
✓Schnelle Lieferung

500 Stück

59,90*
inkl. MwSt.



68309 Mannheim · Postraße 21

Tel.: 0621/ 72739490 · Fax: 0621/ 72739497

E-Mail: info@123medien.com