

METROPOLJOURNAL

METROPOLJOURNAL.com

Stimmung Pur Weihnachtsmarkt Mannheim

Vom 23. November bis 23. Dezember 2016

Gesundheit & Wellness



Mehr erfahren auf Seite 13-16

Bauen · Wohnen Renovieren



Mehr erfahren auf Seite 18-19

Veranstaltungen



Mehr erfahren auf Seite 20-21

Gewinnen Sie exklusive Preise!



Mehr erfahren auf Seite 22



Foto: Ulrich Hodapp, Mannheimer Weihnachtsmarkt

(red)Beliebtes Ausflugsziel für Besucher aus dem In- und Ausland ist der Mannheimer Weihnachtsmarkt am Wasserturm, einer der ältesten und größten Weihnachtsmärkte Deutschlands. Zentral in der Quadratestadt flaniert man mit Familie und Freunden durch Hirtenpfad und Engelsgasse und genießt die vielfältigen Angebote der rund 200 festlich geschmückten Hütten. Hier gibt es Weihnachtsdeko in großer Auswahl - vom traditionellen Christbaumschmuck, über Krippen

mit reichhaltigem Zubehör, Sammlfiguren bis zu Kerzen, Leuchtsterne und Girlanden. Wer Geschenke sucht, findet Wärmendes aus Wolle und Fell, Kunsthandwerk aus Holz, Leder und Keramik, Schmuck, Kuscheltiere und Holzspiele sowie Exotisches aus Afrika, Asien und Lateinamerika. Man genießt die Klänge der nostalgischen Karussellorgel, stärkt sich mit Deftigem und Süßem oder steigt ins Café der 18 Meter hohen, begehbaren Weihnachtspyramide. Beliebtes Ausflugsziel für Besucher

aus dem In- und Ausland ist der Mannheimer Weihnachtsmarkt am Wasserturm, einer der ältesten und größten Weihnachtsmärkte Deutschlands. Zentral in der Quadratestadt flaniert man mit Familie und Freunden durch Hirtenpfad und Engelsgasse und genießt die vielfältigen Angebote der rund 200 festlich geschmückten Hütten. Hier gibt es Weihnachtsdeko in großer Auswahl - vom traditionellen Christbaumschmuck, über Krippen mit reichhaltigem Zubehör, Sammlfiguren bis zu Kerzen, Leuchtsterne und Girlanden.

Wer Geschenke sucht, findet Wärmendes aus Wolle und Fell, Kunsthandwerk aus Holz, Leder und Keramik, Schmuck, Kuscheltiere und Holzspiele sowie Exotisches aus Afrika, Asien und Lateinamerika. Man genießt die Klänge der nostalgischen Karussellorgel, stärkt sich mit Deftigem und Süßem oder steigt ins Café der 18 Meter hohen, begehbaren Weihnachtspyramide. Für kleine und große Kinder drehen sich Karussells,

und am Wochenende schaut der Weihnachtsmann zum Foto-Shooting vorbei. Freizeitkünstler gestalten ein stimmungsvolles Bühnenprogramm mit festlichen Bläserklängen, Chorgesang, mitreißenden Tänzen und Kindertheater. Am Sonderstand "Informieren und Helfen" verkaufen Ehrenamtliche Selbstgemachtes aus Werkstatt, Nähstube, Küche und Backstube und unterstützen damit soziale Projekte.

Der Mannheimer Weihnachtsmarkt ist gut erreichbar: Reisebusse parken am Friedensplatz oder am Busbahnhof, Pkw in den Tiefgaragen direkt unter dem Weihnachtsmarkt. Vom Hauptbahnhof sind es nur 7 Minuten zu Fuß oder 3 Minuten mit der Straßenbahn.

Öffnungszeiten:
Mannheimer Weihnachtsmarkt am Wasserturm Friedrichsplatz vom 23.11 bis 23.12. 2016 Täglich von 11 bis 21 Uhr geöffnet.

Dezember 2016

| | |
|----------------------------------|-------|
| Aus der Region..... | 2-10 |
| Gastro..... | 12 |
| Gesundheit & Wellness..... | 13-16 |
| Bauen / Wohnen & Renovieren..... | 18-19 |
| Rätsel..... | 17 |
| Veranstaltungen..... | 20-21 |
| Gewinne/Verlosungen..... | 22 |
| Impressum..... | 2 |

www.metropoljournal.com

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

PFEIFER ABWASSER-KANAL!

Wir machen Ihr Rohr frei!



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

0 62 03 /
95 44 55

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

» TRAU «

Die Hochzeitsmesse

LUDWIGSHAFEN - EBERTHALLE

07. / 08. JANUAR 2016

SAMSTAG/SONNTAG: 10 bis 18 Uhr www.123trau.de

Impressum

Herausgeber:

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

REDAKTION:

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

Fotos:

Lothar Binder
Dennis Wach
Gustav Beck
Volker Seitz
Dieter Augstein

Internet:

Metropol Journal
Rhein-Neckar
Metropoljournal.com

Verlag, Anzeigen, Vertrieb

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

GESTALTUNG:

Sandra Dehling

DRUCK:

Oggersheimer
Druckzentrum
Flomersheimer Str. 2-4,
67071 Ludwigshafen

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

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

Haushaltsverteilung:

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

Verteilung Auslagestellen:

Patrick Schmidt
Krüger Str 64
67065 Ludwigshafen

Gemeinsam gegen Kinderarmut

Xavier Naidoo, Kai Schäfer und OhJulia spenden für AUFWIND Mannheim

(red)Einen Monat ist es nun her, dass das OhJulia im neuen Quartier Q6Q7 in Mannheim seine große Eröffnung feiern durfte. Seitdem haben die Mannheimer das italienische Gastronomie-Konzept herzlich aufgenommen. Nun möchte das Team von OhJulia etwas zurückgeben und hat sich zusammen mit einem der bekanntesten „Söhne“ der Stadt ein ganz besonderes Projekt dafür ausgesucht: die Einrichtung AUFWIND Mannheim, die benachteiligte Kinder im Raum Mannheim unterstützt.

Offenheit und Herzlichkeit - Diese Eigenschaften lernte das Team des neu eröffneten OhJulia in den ersten Wochen von den Mannheimern kennen. Das italienische Gastronomie-Konzept hatte Ende September seine Türen geöffnet. Seitdem genießen dort täglich bis zu 1200 Gäste authentische mediterrane Spezialitäten in entspannter und moderner Atmosphäre. „Es war einfach überwältigend, wie die Mannheimer unser Restaurant sofort angenommen haben“, erzählt Marc Uebelherr, Gründer des Konzepts. Schnell entstand die Idee, der Stadt und ihren Bewohnern etwas zurückzugeben. Ein Projekt dafür war



Foto: v.l.n.r Carsten Reich, Betriebsleiter OhJulia Mannheim; Marc Uebelherr, Geschäftsführer OhJulia; Xavier Naidoo; Kai Schäfer, Fotograf; Stefan Semel, Leiter AUFWIND Mannheim

mit der sozialen Einrichtung AUFWIND Mannheim bald gefunden. Getreu dem Naidoo-Songtext „Was wir alleine nicht schaffen – das schaffen wir dann zusammen“ hat das Team mit Xavier Naidoo und dem Fotografen Kai Schäfer zwei Ausnahmekünstler gewinnen können, um eine spannende Idee umzusetzen: Realisiert wurde eine einzigartige, überdimensionale Kunstfotografie des Naidoo Albums „Zwischenspiel/Alles für den

Herrn“, die ab sofort zugunsten von AUFWIND Mannheim versteigert wird. „Ein tolles Kunstwerk. Ich bin begeistert und fühle mich geehrt!“, so Xavier Naidoo. Es freut mich sehr, dass wir für so ein tolles Projekt zusammenarbeiten konnten“, so Kai Schäfer. Für sein Foto wählte er den Plattenspieler „Harman Kardon Rabco ST-7“ von 1975 aus, der für viele Sammler aufgrund seiner stilvollen Aluminium-Verkleidung als Highlight gilt.

Das Bild wird am 10. November offiziell vom Fotografen und OhJulia Betriebsleiter Carsten Reich an das Team von AUFWIND Mannheim, vertreten durch Stefan Semel, übergeben. Interessierte Käufer können das einzigartige Stück auf dem Auktionsportal „United Charity“ www.unitedcharity.de erwerben. Der Verkaufserlös kommt vollständig AUFWIND Mannheim zugute. Bis das Bild einen neuen Besitzer gefunden hat, ist es im OhJulia Mannheim zu sehen.

AUFWIND Mannheim schenkt Kindern wieder Hoffnung

Seit 2007 bekämpft die Einrichtung aktiv die wachsende Kinderarmut in der Stadt Mannheim. Ein engagiertes Team von Fachleuten steht den Kindern und ihren Familien in schwierigen Situationen zur Seite. Auch Sänger Xavier Naidoo gehört seit vielen Jahren zu den Unterstützern der Einrichtung. Aktuell werden rund 25 Kinder durch die Einrichtung betreut. Eine Arbeit, die ohne die Finanzierung durch Spenden nicht möglich wäre.

Dazu gibt es ein Film auf www.metropoljournal.com

Vorweihnachtszeit mit allen Sinnen

Markt der Lebenshilfe Mannheim

(egol)Ein Geheimtipp ist der Vorweihnachtliche Markt der Lebenshilfe Mannheim schon lange nicht mehr. Der besondere heimelige Charme und die vielfältigen Geschenkeideen aus der Produktion von Menschen mit Behinderung machen ihn alle Jahre wieder so besonders. Festlich geschmückte Tannen sowie die liebevoll gestalteten Weihnachtsbuden und der illuminierte Relaisgarten im vorderen Teil des Stengelhofes sind echte Hingucker und bei Dämmerung eine perfekte Kulisse.

Der Inklusive Chor, eines der Lebenshilfe-Aushängeschilder, der sich aus Bewohnern und Bewohnerinnen der Lebenshilfe und aus Beschäftigten von ABB Mannheim zusammensetzt, eröffnete mit stimmungsvollen Adventsliedern unter der Leitung von Monika



Foto: Inklusiver Chor im Stengelhof

Dietle die Veranstaltung. Karl-Heinz Trautmann begrüßte die zahlreichen Gäste, die trotz des regnerischen Moments zum 11. Vorweihnachtlichen Markt kamen. Und der Vorsitzende hatte eine weihnachtliche Über-

sorgung mitgebracht: Die Fahrschule "Fahrszination" in der Rheinauer Relaisstraße schenkte einem Jugendlichen mit geistiger Behinderung, der zur Zeit bei der Haustechnik der Lebenshilfe arbeitet, ein Komplettpaket zur Erlan-

gung des Führerscheins. Fahrlehrerin Schreiner überreichte dem völlig Überraschten, dessen langgehegter Wunsch damit in Erfüllung ging, ein Einführungsbrevier zur Vorbereitung auf die Fahrschule. Beim Markt wurde mal wieder klar: Inklusion macht auch in der Vorweihnachtszeit keine Pause. Die Bewohner des Wohnhauses stemmten den Gäste-Service im Stengelhof Café mit und waren mit Freude beim Verkauf an den Weihnachtsbuden dabei. Die Teamarbeit zwischen Menschen mit und ohne Handicap klappte wieder einmal bestens, und auch deshalb, war dieser Markt ein gelungener vorweihnachtlicher Nachmittag.

MVV Energie senkt Gaspreise

Preis für Heizgaskunden sinkt zum 1. Januar 2017 um durchschnittlich 7,5 Prozent –

Niedrigere Preise auch für Kleinverbraucher in der Grundversorgung

(red)Das Mannheimer Energieunternehmen MVV Energie senkt den Preis für seine Heizgaskunden zum 1. Januar 2017 um durchschnittlich 7,5 Prozent. Damit wird das Heizen in diesem Winter für alle MVV-Kunden billiger, nachdem zum 1. Juli 2016 der Preis für die umweltfreundliche Fernwärme mit der zweiten Preissenkung in den letzten beiden Jahren bereits um 2,6 Prozent zurückgegangen war. Zum Jahreswechsel sinken damit die Kosten für die

Gasheizung bei einem durchschnittlichen 3-Personen-Haushalt mit einem Jahresverbrauch von 25.000 Kilowattstunden um rund 150 Euro pro Jahr. Dabei geht der Verbrauchspreis um 0,5 Cent pro Kilowattstunde netto zurück, der jährliche Servicepreis bleibt unverändert. Möglich wird die Preissenkung nach den Worten von Vertriebsvorstand Ralf Klöpfer durch gesunkene Beschaffungskosten sowie eigene Einsparungen, die damit wie auch veränderte staatliche

Abgabe sowie Netzentgelte an die Kunden weitergegeben werden. „Unsere Kunden können sich auf faire und transparente Preise verlassen“, so Klöpfer weiter. Während die Gas- und Fernwärmepreise gesenkt werden konnten, bleiben die Strompreise des Mannheimer Energieunternehmens trotz der steigenden EEG-Umlage auch im kommenden Jahr und damit im vierten Jahr in Folge unverändert. Auch die Kleinverbraucher in der Gas-Grundver-

sorgung, die Erdgas lediglich zum Kochen oder zur Warmwasserbereitung nutzen, profitieren ab 1. Januar 2017 von den sinkenden Gaspreisen. Ihre Kosten sinken im Schnitt zwischen 2 und 5 Prozent.



PANORAMANNHEIM

Horst Hamann definiert Radisson Blu Hotel, Mannheim als Ort des neuen Sehens

(red)-Werkschau entstand in zwei Jahren exklusiv für das Hotel im Stadtquartier Q 6 Q 7

Einzigartige Werke von Horst Hamann definieren Lobby, Zimmer, Suiten und Flure des Radisson Blu Hotel, Mannheim ab sofort als Ort des neuen Sehens.

PANORAMANNHEIM entstand über zwei Jahre exklusiv für das Hotel im Stadtquartier Q 6 Q 7. Eine einzigartige Kooperation mit hohem Anspruch. Hierfür hat Horst Hamann seine Heimatstadt neu untersucht und abgelichtet. Zu sehen sind die für Hamann typischen Verticals, sowie erstmals horizontale Triptychen. Für die Porträt-Galerie „TeamWork“ hat Hamann 162 Mitarbeiter portraitiert, die an der Entstehung von Q 6 Q 7 mitgewirkt haben.

Horst Hamann, 1958 in Mannheim geboren, fotografiert seit seinem elften Lebensjahr. Die Hälfte seines Lebens hat er in den USA verbracht. Er wird immer wieder als „Erfinder der vertikalen Fotografie“ bezeichnet. Die New York Times nennt ihn ein „Genie der Komposition“. Im Radisson Blu Hotel, Mannheim verteilen sich jetzt mehrere hundert Exponate in Lobby, Zimmern, Suiten und den Fluren. Der künstlerische Anspruch



Foto: L.Binder

Hamanns war zugleich eine extreme Herausforderung für den Fotografen, handelt es sich doch bei den neuen Werken ausschließlich um Unikate. Jedes Zimmer wird zur Privat-Galerie mit originaler Fotokunst. „Ich wurde schon häufiger gebeten für Hotels zu arbeiten“, sagt Horst Hamann. „Das ist aber regelmäßig gescheitert, weil der Auftrag als reine Dekoration ohne künstlerischen Anspruch verstanden werden musste. Beim Radisson Blu Hotel, Mannheim war das anders. Hier wurde mir von Beginn an un-

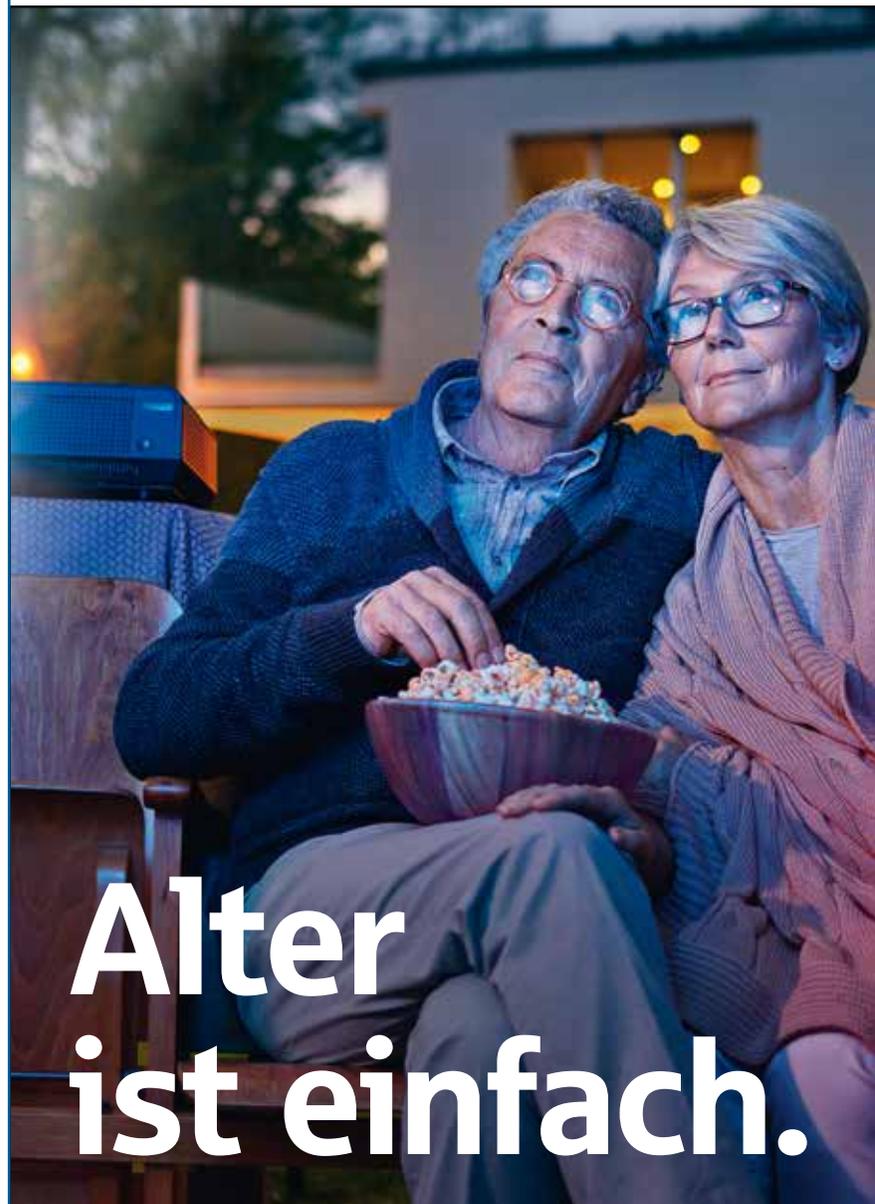
eingeschränkte künstlerische Freiheit gewährt und großes Vertrauen entgegen gebracht. Einigkeit bestand auch darüber, dass jedes Zimmer mit einer anderen Fotografie, also mit einem Unikat ausgestattet werden sollte. Das war eine Herausforderung, die ich gerne angenommen habe.“ Horst Hamann kommt ursprünglich von der Porträtfotografie, weiß, was er tun muss, um die bildliche Essenz eines Individuums einzufangen. Die Serie „TeamWork“ basiert auf Hamanns „Eyes Wide Shut“-Projekt, das er 2005

in New York realisierte. Für „TeamWork“ hat er 162 Mitarbeiter in sein Studio gebeten. Entstanden ist eine Hommage an jene, die am Bauprojekt Stadtquartier Q 6 Q 7 mitgewirkt haben. August Sanders Arbeiterporträts und die wegweisende Ausstellung von Edward Steichen, „The Family of Man“, 1951 im New Yorker MoMA, standen dafür Pate. Hamann: „Für mich wurde die Serie von Fotos der Menschen, die an der Entwicklung und am Bau von Q 6 Q 7 beteiligt waren – vom Architekt, den Kaufleuten über Bauleiter und Poliere bis zum Arbeiter und Handwerker – schnell zu einem wichtigen Teil dieses Fotoprojekts. Mehr als 160 Personen, manche verschwitzt, verstaubt – in jedem Fall immer authentisch. Das hat für mich viel Glaubwürdigkeit beigetragen.“ Hamanns Gabe zum selektiven Blick, seine Fähigkeit aus der Flut simultaner Bildeindrücke das entscheidende Motiv herauszufiltern und zur bestmöglichen Bildkomposition zu bringen, ist auch das Fundament für seine vertikalen Aufnahmen. „In der neuen Bildfolge „Triptychs“ spielt Horst Hamann mit dem Quadrat, der geometrischen Form, die dem Grundriss von Mannheim als Raster

dient. Durch seine exzellenten Arbeiten können wir unseren Gästen ein Seh- und Raumerlebnis bieten, das es in keinem anderen Hotel der Region gibt.“ General Manager Jörg Krauß: „Wir sind stolz auf den Mannheim-geprägten Charakter unseres Hauses, den die Gäste ja in der gesamten Corporate Identity finden.“

Die einzigartigen Werke von Horst Hamann machen unser Hotelauch zu einem einzigartigen Ort. „Das neue Radisson Blu Hotel, Mannheim ist das „erste Hotel am Platz“ im neuen Stadtquartier Q 6 Q 7 – gemäß dem Slogan „Mannheim Pur. Pure Blu.“, trifft internationales Flair auf regionale, typische Mannheimer Lebensfreude. Das 4-Sterne Superior Hotel verfügt über 229 modern ausgestattete Hotelzimmer und Suiten darunter 13 Longstay Apartments, 6 Juniorsuiten, 3 Suiten und eine Präsidentensuite. Mehr Informationen im Internet unter www.q6q7.de.

Dazu gibt es ein Film auf www.metropoljournal.com



Alter ist einfach.



sparkasse.de/alter

Wenn man sich mit der passenden Vorsorgestrategie auch bei niedrigen Zinsen auf die Zukunft freuen kann.

Sprechen Sie mit uns.

 Sparkasse Rhein Neckar Nord

Jugendfiliale der VR Bank Rhein-Neckar e.G.

In Mannheim feiert Jubiläum und begrüßt den 30.000. Teilnehmer am Berufsnavigator

(red) Mannheim, 17.11.2016 – Mit einer großen Überraschung endete für die Schülerinnen und Schüler der 9. Klasse der Waldschule Mannheim ihr Ausflug zur VR Bank Rhein-Neckar. Die Mädchen und Jungen nahmen am Berufsnavigator teil und wurden im Anschluss von der Bereichsleiterin Personal der VR-Bank, Claudia Striebing, und drei Spielern der ADLER Mannheim mit einer exklusiven Autogrammstunde überrascht.

Die Filiale der VR Bank Rhein-Neckar in der Seckenheimer Straße in Mannheim ist eine Bankfiliale speziell für Jugendliche. Der Vorraum entspricht zwar noch ganz dem Bild, dass die Kunden von ihrer VR Bank gewohnt sind. Doch treten sie durch die Tür in die Filiale, eröffnet sich ihnen eine ganz neue Bankwelt. Und das ist auch kein Wunder, denn die Ausgestaltung der Räume haben sich 2006 die damaligen Neuntklässler der Feudenheim-Realschule in Mannheim im Rahmen des Innovationswettbewerbs „Jugend denkt Zukunft“ ausgedacht. Gemeinsam mit einem Architekten entstand so auf einer Fläche von rund 100 Quadratmetern die Jugendfiliale „banking and fun“. Rund 3000 Schüler kommen laut Sabine Staneczek, Teamleiterin Ausbildung, jedes Jahr in die



Foto:L.Binder

Jugendfiliale. Richtiges Bankgeschäft findet hier freilich nicht statt. Wer ein Girokonto einrichten möchte, muss dafür mit seinen Eltern in eine „normale“ Filiale gehen. Denn hier will niemand den Jugendlichen etwas verkaufen, hier geht es darum, Jugendlichen Perspektiven für ihre berufliche Zukunft aufzuzeigen. „Jugendliche sind uns wichtig“, sagt Staneczek. Im Sinne unseres genossenschaftlichen Auftrags der „Hilfe zur Selbsthilfe“ möchten wir sie in der Jugendfiliale bei ihrer Berufswahl unterstützen. „So

kommen regelmäßig ganze Schulklassen in die Seckenheimer Straße 45, um mit Hilfe eines Berufsnavigators zu lernen, ihre Stärken, besonderen Fähigkeiten, aber auch Schwächen einzuschätzen. Ein computerbasiertes Programm entwickelt aus dem Stärkenprofil Berufsempfehlungen, die in einem späteren Gespräch mit einem Berufsberater mit den eigenen Interessen abgeglichen werden. Insgesamt 30.000 Schüler haben bereits in der Filiale den Berufsnavigator durchlaufen. Darüber hinaus begleiten

die Mitarbeiter der Jugendfiliale die Gründung von Schülerfirmen und Schulprojekte wie „Schule trifft Wirtschaft“. Außerdem unterstützt die Genossenschaftsbank von hier aus über ihren Schulförderfonds sozialorientierte Projekte an Schulen.

In Deutschland bricht nahezu jeder vierte Auszubildende den eingeschlagenen Ausbildungsweg vorzeitig ab. Die Ursachen hierfür liegen häufig in einer Fehleinschätzung. Dem wirkt der Berufsnavigator entgegen. Er stellt ein an den Stärken orientiertes

Verfahren zur Berufsfindung dar, das wissenschaftlich abgesichert ist und eine sehr hohe Treffergenauigkeit hat. Mehr als 150 Profile von Berufen für Gymnasiasten und über 200 Ausbildungsberufe, passend für Haupt- und Realschüler, werden „zugeordnet“. Das Verfahren nutzt die Kenntnisse der Schüler, die sich gut untereinander kennen. Sie schätzen sich anonym über ein „TED-Gerät“ gegenseitig ein. Dabei wird für jeden Teilnehmer ein Profil mit Talenten, Neigungen und Fähigkeiten mit dazu „passenden“ Ausbildungsberufen erstellt. Oft wissen die Abgangsschüler gar nicht, dass es solche Berufe überhaupt gibt. Ähnliche Verfahren werden am „freien Markt“ angeboten und kosten häufig zwischen 30 und 50 Euro pro Schüler. Die VR Bank Rhein-Neckar eG bietet den Berufsnavigator exklusiv in der Metropolregion Rhein-Neckar im Rahmen ihrer Schulförderung an und zwar kostenlos. Daher verwundert es nicht, dass in den letzten Jahren bereits über 1.300 Schulklassen und jetzt mehr als 30.000 Schülerinnen und Schüler dieses Angebot genutzt haben.

Dazu gibt es ein Film auf www.metropoljournal.com

Unsere aktuellen Öffnungszeiten: Immer – Überall.



Online-Banking



VR-BankingApp



19.600 Geldautomaten



Sicher online bezahlen



Persönliche Beratung vor Ort

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Wir sind für Sie da – wann, wo und wie Sie wollen. Profitieren Sie von unserem Service per Telefon, Online-Banking, über unsere VR-BankingApp oder direkt in Ihrer Filiale.

Mehr unter vrbank.de oder Telefon 0621 1282-0.

VR Bank Rhein-Neckar eG

Der kulinarische Weihnachtsmarkt

Vom 1.12. bis 24.12 in Q6 Q7 Mannheim



Foto:L.Binder

(rbw) **Weihnachtswelt aus Licht und Leckereien.** Über 130.000 LED-Lichtpunkte bringen leuchtenden Weihnachtsglanz ins Quartier Kulinarischer Weihnachtsmarkt/ Hostessen weisen den Weg durchs Quartier

Mannheim-Innenstadt – Es strahlt das Quartier Q6/Q7 im weihnachtlichen Glanz von über 130.000 LEDs. Zigtausend Lichter und hunderte Meter Leuchtkabel zieren jetzt das Stadtquartier Q6/Q7 in Mannheim. Highlight ist eine zehn Meter hohe Tanne auf dem Münz-

platz, kunstvoll eingerahmt von der illuminierten Verbindungsbrücke zwischen Q6 und Q7. Das Quartier strahlt im weihnachtlichen Glanz. Gastronomen legen sich in der Vorweihnachtszeit besonders ins Zeug – beim „Fressgass Streetfood Montag“ ebenso wie beim kulinarischen Weihnachtsmarkt.

Dazu kommen zahlreiche Aktionen wie der Q6 Q7 – Adventskalender mit speziellen Angeboten sowie ganz besonderen adventliche Überraschungen. Bis weit in die Planken

sind abends die illuminierte Verbindungsbrücke und die strahlende Weihnachtstanne zu sehen, ein Lichtermeer. Besonders wundervoll anzuschauen sind die Lichtvorhänge, die das gesamte Quartier zur zaubernden Weihnachtswelt werden lassen.

Dazu gibt es ein Film auf www.metropoljournal.com

Jubiläumsprinzessin der Fröhlich Pfalz

Goldisches echtes „Monnemer Meedsche“ sammelt Spenden



Foto: D. Augstein

(aug) Zauberhafte „Kim I., Jubiläumsprinzessin der Fröhlich Pfalz aus dem Hause Fody's“ schwingt das närrische Zepter über Mannheim und die Kurpfalz. Ein Mädchen Traum wurde wahr „Helfen tut gut“ Goldisches echtes „Monnemer Meedsche“ sammelt Spenden für „Aufwind Mannheim“ gegen Kinderarmut in der Quadratestadt

Es wird stockdunkel beim „Ball der Prinzessin“ im Musensaal des Rosengartens, eine fantastische Laser-Show im Gleichklang der Musik fasziniert die Gäste. Die Scheinwerfer erfassen eine bildschöne junge Lady in einem glamourösen Traumkleid in Blau-Silber, die am Arm eines eleganten Herrn im Smoking zur Bühne schreitet.

Es ist Kim Schreiner, die 28 Jahre junge, attraktive Marketingleiterin des Hegehof in Ladenburg. Wenige Minuten später wird sie auf der Bühne von ihrem Präsidenten und 1. Vorsitzenden Dietmar Beck und Hans-Joachim „Jockel“ Bender, ihrem „Prinzessinnenvater“, Ehrenpräsident der Fröhlich Pfalz, zur neuen Stadtprinzessin gekürt. Gleich bei ihrem ersten Auftritt erobert sie mit ihrem Charme, ihrer Souveränität, ihrer Lockerheit und ihrer herzerfrischenden, natürlichen Art die Herzen ihres närrischen Volkes im Sturm.

„Lebe deinen Traum“ – so lautet das Motto der reizenden Lieblichkeit, die sich damit ihren größten Mädchen Traum erfüllt hat. Sie möchte allen Menschen, die sie in der „Fünftenn Jahreszeit“ erleben werden, ob groß oder klein, unabhängig von Herkunft, Rasse und Religion, Freude bereiten und ein Lächeln ins Gesicht zaubern.

88 Jahre jung wird die Fröhlich Pfalz in diesem Jahr und 2 x 11 Jahre hält das goldische, echte „Monnemer Meedsche“ ihrem Verein schon die Treue, hat davon 18 Jahre als Gardemädchen ihre hübschen Beine geschwungen und ihr Publikum begeistert. Auch heute noch engagiert sie sich sehr stark für „ihre“ Fröhlich Pfalz, ist immer da, wenn sie gebraucht wird.

„Helfen tut gut“ – getreu diesem Motto verzichtet die neue Stadtprinzessin mit den dunkelbraunen Locke, den funkelnden grünen Augen und dem strahlenden Lächeln gerne auf Geschenke. Sie wünscht sich aber ganz viele Spenden für das bemerkenswerte soziale Projekt gegen Kinderarmut in der Quadratestadt „Aufwind Mannheim“, das zum Beispiel auch von Xavier Naidoo unterstützt wird. Beim Ball konnte sie zu ihrer großen Freude bereits die ersten 1111 Euro dafür in Empfang nehmen (111 Euro von

Stadtprinz Joti I. und 1000 Euro von ihrem Hauptsponsor Fody Pashalidis) und bei ihrer Audienz wenige Tage später, zu der fast 200 Gäste ins Eichbaum-Casino strömten, wurde auch fleißig gespendet.

Die ersten Ordensfeste hat die attraktive Lieblichkeit mit dem großen Herzen bereits hinter sich. Einer der ersten ganz großen Höhepunkte der Kampagne war der „Ball der Prinzessinnen“, der Vereinigung der badisch-pfälzischen Karnevalsvereine mit mehr als 70 Tollitäten aus nah und fern.

Beim traditionellen 111. „Weißen Ball“ des großen Feuerio am 14.1.2017 wird dann auch ihr Prinz gekrönt, von dem sich Kim wünscht, dass er die Fasnacht genauso liebt wie sie selbst, genauso gerne lacht und feiert und viel Humor hat, „dann werden wir es schon zusammen krachen lassen“

Auf „Kim I. Jubiläumsprinzessin der Fröhlich Pfalz aus dem Hause Fody's“, die jubelnde Fröhlich Pfalz und die Kurpfälzer Fasnacht ein dreifach-donnerndes Ahoi!



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: dialo@torpedo-gruppe.de
Tel.: 0621 789508 - 0 · Fax: 0621 789508 - 60
www.torpedo-gruppe.de



Behinderten- und Freizeitsportgemeinschaft Mannheim-Nord e. V.
Ihr Verein für Rehabilitations- und Präventionssport



wünscht seinen Mitgliedern und ihren Angehörigen ein frohes Weihnachtsfest, viel Glück und Gesundheit im neuen Jahr.

Kontaktaufnahme:
Dietmar Röhrig, Tel. 0621/8282573



MetropolJournal Rhein Neckar

Wünscht Ihnen eine schöne Weihnachtszeit

www.metropoljournal.com

Zauberhafte Vorweihnachtszeit

Ludwigshafener Weihnachtsmarkt und TWL Lichterzauber im Stadtzentrum

(red) Traditionell sorgen der Ludwigshafener Weihnachtsmarkt und der TWL Lichterzauber für eine stimmungsvolle Vorweihnachtszeit in der Ludwigshafener Innenstadt. Weihnachtliche Warenwelten in den Häuschen und ein vielseitiges Rahmenprogramm auf der Festbühne erwarten die Besucher auf dem Berliner Platz. Festlicher Lichterglanz durchzieht die Einkaufsstraßen des Stadtzentrums.

Eine weihnachtliche Siedlung von sechzig festlich beleuchteten Holzhäuschen lockt mit einem vielseitigen Angebot origineller Geschenkeideen und weihnachtlicher Leckereien. So werden in diesem Jahr beispielsweise originelle Weihnachtsleuchten aus Chemnitz im Retrostil der 70er Jahre angeboten und gleich zwei Anbieter vertreiben Töpfereiwaren im Weihnachtsdekor. Auch in kulinarischer Hinsicht hat der Ludwigshafener Weihnachtsmarkt außergewöhnlich Verlockendes zu bieten, wie etwa Flammkuchen, Maronenstrudel und Glühweinkuchen.

Beliebter Publikumsmagnet im Zentrum des Festplatzes ist die Weihnachtsmarktbühne. Ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm verwöhnt die Weihnachtsmarktbesucher im nahezu täglichen Turnus. Ein ganz besonders attraktives Programm gibt es gleich zur



Foto: Weihnachtsmarkt Ludwigshafen

offiziellen Eröffnung am Montag, 21. November. Humoristische Anekdoten zur Weihnachtszeit präsentiert der allseits bekannte und gefeierte Kurpfälzer Comedian Christian Chako Habekost. Umrahmt wird dessen Auftritt von dem musikalischen Duo WolfsVoice & PianoReich, das reduziert auf Gesang und Piano feinste Versionen aktueller Hits und Klassiker, freilich aber auch

wohlbekannter Weihnachtslieder und Gospels präsentiert.

Ab 26. November im wöchentlichen Turnus jeweils am Samstagabend ab 18 Uhr gastiert The Brass Machine, eine hochprofessionelle Coverband mit sattem Bläsersound, treibender Rhythmusgruppe und gleich vier großartigen Gesangstalente. Neben eingängigen Stücken der Genres Soul, Rock und

Pop hat diese Formation freilich auch so manches weihnachtliche Werk in ihrem Repertoire. Prachtvoller Glanzpunkt am Abschlusswochenende des Festprogramms ist traditionell ein großes Höhenfeuerwerk, das in diesem Jahr am Samstag, 17. Dezember, um 19.15 Uhr gezündet wird.

Durch die zentrale Lage inmitten der Ludwigshafener Innenstadt, die her-

vorragende Erreichbarkeit mit den S-Bahnen der Region und dem öffentlichen Nahverkehr sowie über das benachbarte Parkhaus Walzmühle erfreut sich der Ludwigshafener Weihnachtsmarkt bei Gästen aus der gesamten Metropolregion großer Beliebtheit.

Geöffnet hat der Markt über die komplette Vorweihnachtszeit hinweg vom 18. November bis zum 23. Dezember. Die Stände für Speisen und Getränke haben täglich von 11 bis 21 Uhr geöffnet. Die Verkaufsstände für Geschenkartikel laden bis 20 Uhr zum Einkaufsbummel ein. Lediglich am Tonsonntag, 20. November, bleibt der Markt ganztägig geschlossen.

Veranstaltet wird der Weihnachtsmarkt von der LUKOM Ludwigshafener Kongress- und Marketing-Gesellschaft mbH. Weitere Informationen zu dieser Veranstaltung sowie das komplette Rahmenprogramm sind voraussichtlich ab Mitte November im Internet unter www.ludwigshafen.de zu finden.

Festlicher Sternenglanz

Beim TWL Lichterzauber

(red) Festlichen Glanz verleiht der TWL Lichterzauber den Plätzen und Einkaufsstraßen der Ludwigshafener Innenstadt vom 21. November 2016 bis zum 28. Januar 2017. "Bunte Lichterkuppen, glitzernde Sterne und kilometerlange Lichterketten rücken die Stadt jedes Jahr mit einbrechender Dunkelheit ins rechte weihnachtliche Licht. Nicht wenige sagen, dass unser Lichterzauber die wohl schönste Weihnachtsbeleuchtung der Metropolregion Rhein-Neckar ist", sagt Oliver Lellek, Bereichsleiter Betrieb bei TWL.

Bewährte Elemente wie der Lichtbrunnen im Zentrum des Ludwigplatzes und die größte begehbare Weihnachtskugel Deutschlands sind garantiert auch in diesem Jahr wieder beliebte Publikumsmagnete. Mit über 300.000 Lichtpunkten, vielen hundert Leuchtelementen, Sternen, Lichterketten, Lichttoren und Weihnachtsbäumen verzaubert der Lichterzauber die Innenstadt immer wieder aufs Neue.

Nach der erfolgreichen Premiere im Vorjahr mit durchweg positiver Resonanz beteiligt sich auch die Eigentümerin der Walzmühle, eine Objektgesellschaft der ActivumSG,

am Lichterzauber. Nachdem das historische Gebäude im vergangenen Jahr großflächig angestrahlt wurde, setzen die Lichtgestalter von Luminar aus Hamburg in diesem Jahr besondere Akzente: Die stilistisch in den Lichterzauber integrierte Lichtinstallation umsäumt die Oberkontur des einst zu den größten und modernsten Mühlen Europas zählenden Gebäudes. Auf diese Weise wird die Fassade betont und bis nach Mannheim hin sichtbar sein. Mit ihrer zentralen Lage am Rheinufer wird die Walzmühle so zu einem Leuchtturm für Ludwigshafen, die den Lichterzauber weit über die Stadtgrenzen hinaus erstrahlen lässt.

Präsentiert wird der TWL Lichterzauber vom Marketing-Verein Ludwigshafen. „TWL unterstützt auch in diesem Jahr die Aktion als Hauptsponsor. Dabei legen wir viel Wert auf einen nachhaltigen Einsatz von Energie. Für den Lichterzauber verwenden wir ausschließlich LED-Lichtpunkte, die sich durch einen niedrigen Energieverbrauch auszeichnen. So können wir alle die festliche Beleuchtung mit gutem Gewissen genießen“, unterstreicht Oliver Lellek.

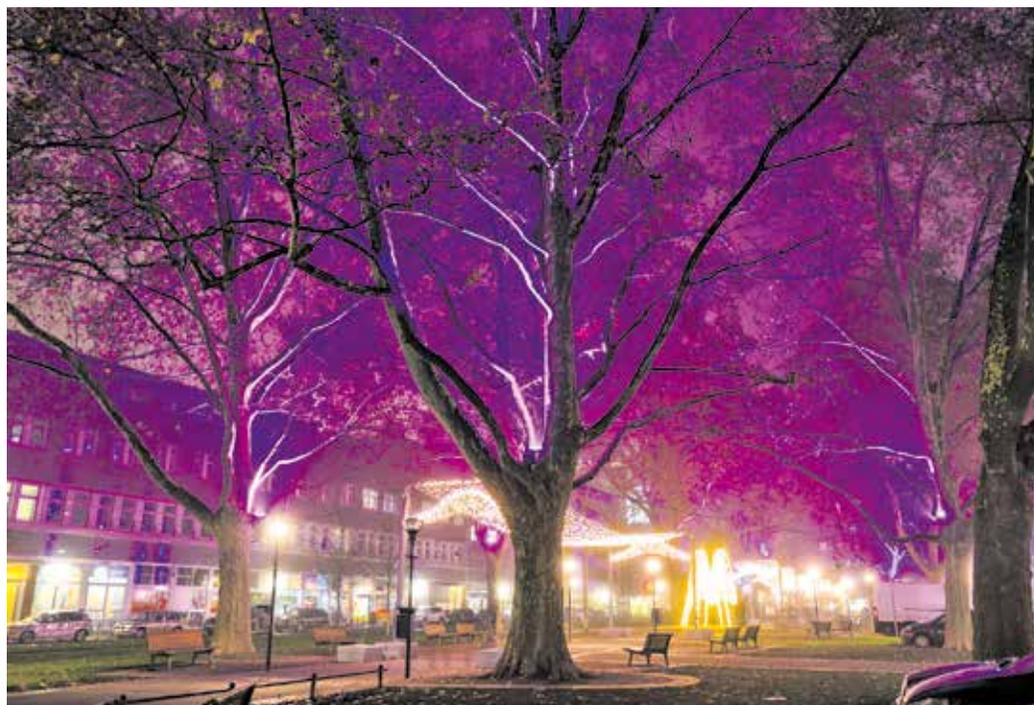


Foto: Lukom

Wir freuen uns einmal mehr darüber, mit TWL als engagierten Sponsor und Luminar als kreativen Gestalter gleich zwei starke Partner zur Seite zu haben, die das Ludwigshafener Stadtzentrum über die Weihnachtszeit hinweg bis ins neue

Jahr hinein in einzigartiger Atmosphäre erstrahlen lassen“, betont Nina Scholz, Projektleiterin des TWL Lichterzaubers beim Marketing-Verein Ludwigshafen. Offiziell eröffnet wird der TWL Lichterzauber am Montag, 21. November, um

18 Uhr im Rahmen des Ludwigshafener Weihnachtsmarktes auf dem Berliner Platz.

Kreative Nachwuchs-Unternehmer

JUNIOR-Projekt in Rheinland-Pfalz

(red)Schmitt und Dexheimer begrüßen kreative Nachwuchs-Unternehmer „Viel Erfolg und viel Freude am Unternehmen“, haben Wirtschaftsstaatssekretärin Daniela Schmitt und ISB-Vorstandssprecher Ulrich Dexheimer den Schülerinnen und Schülern zum Auftakt des diesjährigen JUNIOR-Projektes gewünscht. Die Schüler-Unternehmer waren ins Landesmuseum gekommen, um ihre Geschäftsideen vorzustellen und in Workshops über Unternehmensführung zu lernen.

„Ein JUNIOR-Unternehmen zu führen, ist eine hervorragende Möglichkeit, um die Zusammenhänge in der Wirtschaft zu erleben und die Spielregeln der Wirtschaft zu erfahren. Ich freue mich sehr, so viele kreative Geschäftsideen zu sehen und wünsche Euch viel Freude und vor allem viel Erfolg mit Eurem Unternehmen.“

Der Tag heute soll Euch dabei unterstützen, Euer neues Unternehmen gut zu entwickeln“, sagte Wirtschaftsstaatssekretärin Daniela Schmitt auf der Auftaktveranstaltung zum JUNIOR-Projekt im Landesmuseum. Die Vorstände, Finanzchefs und Marketingleiter von 24 JUNIOR-



Foto: Wirtschaftsministerium RLP

Unternehmen waren ins Landesmuseum gekommen, um dort ihre kreativen Geschäftsideen zu präsentieren und im Anschluss in Workshops das erste Rüstzeug der Unternehmensführung zu lernen. „Ich hoffe, dass das JUNIOR-Jahr Euch wertvolle Anregungen für Eure berufliche Zukunft gibt – und vielleicht entscheidet Ihr Euch in einigen Jahren dafür, ein Unternehmen zu gründen. Mich würde es sehr freuen, Euch als Unternehmer wieder zu treffen“, sagte Schmitt.

JUNIOR steht für Junge Unternehmer initiieren-organisieren-realisieren und steht für verschiedene Projekte des Instituts der deutschen Wirtschaft Köln gGmbH (IW), die sich an unterschiedliche Altersklassen wendet. In Rheinland-Pfalz gibt es JUNIOR seit 1999 und wird vom Wirtschaftsministerium und der Investitions- und Strukturbank Rheinland-Pfalz (ISB) gefördert und in Kooperation mit der Landesarbeitsgemeinschaft SCHULEWIRTSCHAFT und dem Bildungsministerium durchgeführt.

Als Förderbank unterstützen wir das JUNIOR-Projekt in Rheinland-Pfalz seit 1999 und tragen dazu bei, die ersten Schritte der Unternehmerngeneration von morgen zu begleiten“, erklärte Ulrich Dexheimer, Vorstandssprecher der ISB. „Angesichts der kreativen Geschäftsideen freuen wir uns künftig auf viele innovative Unternehmensgründungen in Rheinland-Pfalz. Für das laufende Schuljahr 2016/2017 haben sich insgesamt 24 JUNIOR-Unternehmen angemeldet, 18 für JUNIOR-expert und 6 für JUNIOR-advanced.“

Zum Hintergrund

JUNIOR-expert: 10-15 Schülerinnen und Schüler ab Klasse 9 aller Schularten gründen ein auf ein Schuljahr befristetes JUNIOR-Unternehmen und erleben Wirtschaft live. Die Schulbank wird zum Chefsessel, es werden Geschäftsideen entwickelt, Marketingstrategien ausgearbeitet und Aktienverkäufe gesteuert. Die Buchführung wird monatlich durch die JUNIOR-Geschäftsstelle in Köln kontrolliert. Die JUNIOR expert-Unternehmen werden von einer Lehrkraft, dem IW in Köln und möglichst einem Wirt-

schaftsunternehmen der Region als „Wirtschaftspate“ betreut.

Die 10 besten JUNIOR-expert-Unternehmen treten in einem Landeswettbewerb am 9. Mai 2017 gegeneinander an. Die jeweils besten Teams aus den Bundesländern messen sich anschließend in einem Bundeswettbewerb.

JUNIOR-advanced: eine vereinfachte Variante von JUNIOR-expert richtet sich an Schülerinnen und Schüler der Klassen 7 bis 10 aller allgemeinbildenden Schulen speziell an IGS und Realschulen. Das Projekt startet mit einer Trainingsphase, die in besonderem Maße die Bedürfnisse der jüngeren Zielgruppe berücksichtigt. Höhepunkt der Unternehmensphase ist die JUNIOR-advanced-Messe, auf der die Schüler sich mit ihrem Unternehmen mit Ständen und einer Bühnenpräsentation vorstellen. Die Anforderungen an die Buchführung sind reduzierter als bei JUNIOR-expert.

Musikalische Nachwuchstalente

Sparkasse Vorderpfalz vergibt Musikstipendien



Foto: Landrat Clemens Körner (2. v.r.), Elke Rottmüller (l.), Vorstandsmitglied der Sparkasse Vorderpfalz, sowie der Leiter der Musikschule Christoph Utz (r.) überreichen die Fördergelder an die Stipendiaten der Musikschule des Rhein-Pfalz-Kreises.

(red)Neun Kinder und Jugendliche feierten dem Herbstkonzert 2016 der Sparkasse Vorderpfalz mit besonderer Vorfriede entgegen. Die jungen Musikerinnen und Musiker erhielten ein Stipendium in Höhe von 500 Euro pro Person. Anschließend begeisterte die Mannheimer Bläserphilharmonie e. V. das Publikum im Palatinum Mutterstadt mit Werken von Johann Sebastian Bach und Gustav Holst sowie südamerikanischen Rhythmen.

„Musik macht Spaß und bietet Entspannung nach einem stressigen Schulalltag“ - da sind sich die Stipen-

diaten 2016 einig. Über die Fördergelder in Höhe von insgesamt 4.500 Euro freuten sich die Schülerinnen und Schüler sehr. Mit dem Geld will die Sparkasse Vorderpfalz die weitere musikalische Ausbildung der Mädchen und Jungen unterstützen. Die Nachwuchsmusiker sind nicht nur talentiert, bieten hohe musikalische Leistungen und engagieren sich überdurchschnittlich in der Musikschule des Rhein-Pfalz-Kreises - sie sind auch bei Wettbewerben überaus erfolgreich. "Die Beschäftigung mit Musik fördert bei Kindern die Kreativität und unterstützt

auch ganz entscheidend deren persönliche Entwicklung. Dazu möchten wir unseren Teil beitragen", so Elke Rottmüller, Vorstandsmitglied der Sparkasse Vorderpfalz. Im Anschluss überreichte sie gemeinsam mit Landrat Clemens Körner den jungen Musikerinnen und Musikern das Stipendium. Hierbei bekräftigte Rottmüller: "Ich würde mich freuen, noch viel von Ihnen zu hören – im wahrsten Sinne des Wortes. Eventuell auch beim Musikwettbewerb "Jugend musiziert", der von der Sparkassen-Finanzgruppe gefördert wird und der zu den erfolgreichsten Unternehmungen der musikalischen Jugendbildung in Deutschland zählt".

Ausgezeichnet wurden im Jahr 2016:

- Einzelstipendium:
- Voges Anika (Klarinette)
- Hemmerich Yannick (Klavier)
- Harms Florian (Posaune)
- Greissl Jasmin (Querflöte)
- Orth Luisa (Gesang)
- Link Benjamin (Gesang)

- Ensemblestipendium:
- Bachem Karolina (Blockflöte)
- Jacob Roja (Blockflöte)
- Thomas Annika (Blockflöte)

Speyerer unterstützen

Volksbund Deutscher Kriegsgräberfürsorge



Foto: Stadt Speyer

(red) Ergebnis Prominentensammlung Kriegsgräberfürsorge 2016

Die Prominentensammlung am vergangenen Wochenende in der Speyerer Innenstadt erbrachte rund 1.650 Euro (1.644,56 Euro) und somit nahezu das Doppelte. Oberbürgermeister Hansjörg Eger dankt allen, die mit der Sammelbüchse für die wertvolle Arbeit der Volksbund Deutscher Kriegsgräberfürsorge unterwegs waren sowie den zahlreichen Spendern. Wer die Haus- und Straßensammlung 2016 noch mit einer Spenden unterstützen möchte, kann dies jederzeit unter dem Kennwort "HS Speyer" (Volksbund Deutscher Kriegsgräberfürsorge, IBAN DE65 5455 00100380 0449 33) tun.

Neben der Pflege von Kriegsgräbern in Ost und West organisiert der Volksbund Deutscher Kriegsgräberfürsorge Jugendbegegnungen im In- und Ausland. Mit diesen internationalen Jugendcamps wird das Erinnern und Gedenken an die Opfer des Krieges bei der jungen Generation wach gehalten und für Toleranz und Frieden geworben

WinterVarieté

Lässt die dunkle Jahreszeit schillern

(red) Nach dem fulminanten Auftakt im vergangenen Jahr bringt das WinterVarieté auch 2016 wieder Künstler und Artisten von Welt in das Automuseum Dr. Carl Benz nach Ladenburg. Conférencier Felix Gaudo entführt sein Publikum ab dem 22. November bis zum Jahresende in die Tradition legendärer Variété-Theater und verwaltet charmant wie humorvoll ein Großaufgebot an internationalen Show-Acts. Für den kulinarischen Hochgenuss sorgt Sternekoch Martin Scharff, dessen ausgefallene Kreationen nun erstmals auch in einer vegetarisch-vegane Variation genossen werden können. Seit 25 Jahren adelt den Kochbuchautoren und Patron der Heidelberger Schlossgastroonomie durchgehend ein Michelin-Stern. In der aufwändig von Winfried Seidel restaurierten Motoren-Manufaktur trägt das Team von cb events+catering Sorge für das leibliche Wohl der Gäste.

Gleichsam hochkarätig ist auch das neue Programm des WinterVarietés aufgestellt: In den geschichtsträchtigen Hallen, die Dank des unermüdlchen Einsatzes Winfried Seidels glanzvolle Geschichten von Pionier- und Erfindergeist für die Nachwelt



Foto: L. Binder

erhalten, machen Show-Acts aus aller Welt Station, um ihren Zuschauern ein unvergessliches Erlebnis zu beschern. Die deutschen Meister der Mentalmagie sowie der Großillusion Timothy Trust und Diamond verzaubern ihre Zuschauer unterdessen im wahrsten wie besten Wortsinn, während das Akrobatik-Duo Midnight Story beweist, dass

die Regeln der Schwerkraft nicht die ihren sind. Als erfolgreiche Sportakrobatin gewann Alona Burlachenko unter anderem einen Europa- und Vize-Weltmeistertitel. Gemeinsam mit ihrem Partner Oleksandr Chystyakov wettstreitet sie auf der Bühne nicht mehr um Medaillen, sondern allein um die Gunst des Publikums. Selbige ist auch der einstigen „Prin-

zessin des russischen Zirkus“ Ansporn und Lohn: Mit sieben Jahren trat Maria Popazova bereits im Russischen Staatszirkus auf, nun wird sie den WinterVariété-Besuchern nach allen Regeln der Equilibristik den Kopf verdrehen. Kopf steht Christopher Togni schon aus Familientradition. An der Zirkusschule Verona erlernte er das Handwerks-

zeug, um mit versiertem Krafteinsatz und präziser Technik seinen atemberaubenden Handstand-Act in die Sphären ästhetischen Hochgenusses zu heben.

Auf ganz andere Muskelpartien zielen indes Tom Murphy und Dirk Scheffel, wohl wissend: Lachen ist gesund. Als hochdekorierter Vertreter seiner Zunft beherrscht der amerikanische Clown MURPHY sowohl die Akrobatik als auch das Comedy-Fach, buchstäblich raumgreifend musikalisch wird es spätestens, wenn Comedian Scheffel neue Klöppel-Ziele jenseits seines Konzertxylophons erschließt. „Mit dem neuen Programm ist eine abwechslungsreiche Inszenierung aus Akrobatik, Tanz, Komik und Magie entstanden, die unser Auftaktjahr in den Schatten stellen wird“, ist Veranstalter Jonas Seidel überzeugt, „gepaart mit Sternekochkreationen und dem Zauber des einmaligen Veranstaltungsortes werden wir unserem Publikum auch 2016 wieder einen unvergesslichen Abend bereiten!“

 Dazu gibt es ein Film auf www.metropoljournal.com

Weihnachts-Gala auf der „Königin Silvia“

Aus der Weißen Flotte in Heidelberg „Lafer trifft Lafer“

(rbw) TV – Koch Johann Lafer und sein Namensvetter Johannes Lafer kredenzen Menü mit Swing-Jazz

Wie entsteht die Idee, am 23. Dezember ein solch festliches Menü, einen festlichen als auch unterhaltsamen Abend zu veranstalten? „Mein kaputtes Knie war schuld“ so Johann Lafer.

Der Sternekoch musste sich im Juli in der Atos – Klinik in Heidelberg einer Operation unterziehen. Ein guter Freund knüpfte damals den Kontakt zu Silke und Karl Hofstätter – dies war die Geburtsstunde der Weihnachtsgala. Weisse – Flotte Geschäftsführer Karl Hofstätter: „Ein solch bewegtes Jahr braucht einen krönenden Abschluss, deshalb freuen wir uns darüber, dass es uns gelungen ist, auch den Sterne-Koch Johann Lafer von den Vorzügen unseres neuen Flaggschiffs zu überzeugen“. Spontan hat Lafer vorgeschlagen, zusammen mit seinem Namensvetter und steirischen Landsmann, dem Jazzmusiker Johannes Lafer diese Weihnachtsgala kulinarisch und musikalisch zu gestalten.

Somit kreiert Johann Lafer am 23. Dezember das festliche Menü auf dem neuen Schiff der Weißen Flotte, der „Königin Silvia“ und führt auch moderierend durch den Abend mit



Foto: L. Binder

witzigen und unterhaltsamen Anekdoten. Das Menü sollte doch noch Überraschungen bereithalten. Deshalb gibt er nur ein paar Bestandteile preis. Kulinarische Leitung Johann Lafer. Die Vorspeise basiert auf Zutaten von Perlhuhn, Apfel und Rote Bete, es folgt eine Liaison aus Heilbutt, Sellerie und Champagner als Fischgang, Hirsch, Rotkohl und Walnüsse treffen sich im Hauptgang,

Basis des Desserts wird eine Kreation aus Bitterschokolade, Blaumohn und Glühwein sein. Die musikalische Leitung an diesem Abend hat Johannes Lafer. Insider und Swing-Fans vergleichen den Künstler bereits mit Roger Cicero. Er bezeichnet sich selbst als Vollblut – Sänger, Entertainer und Menschenfreund. Auch er unterhält die Gäste mit kleinen Anekdoten.

10 Euro pro Karte für einen sozialen Zweck. Inklusive Apéritif kostet der Abend 169 Euro pro Person. „Schon eine stolze Summe“ bemerkt Lafer, aber dafür bekommt der Gast an diesem Abend etwas ganz Besonderes. Dazu kommen 10 Euro pro Karte einem sozialen Zweck, hilfsbedürftigen Kindern in Heidelberg, zugute. „Obwohl wir die Weihnachtsgala jetzt erst bekannt gegeben haben,

liegen schon 30 Buchungen vor“, so Geschäftsführer Hofstätter. Einlass für die Weihnachtsgala ist am 23. Dezember um 18.45 Uhr. Einstieg des Schiffes ist am Anleger unterhalb der Stadthalle in Heidelberg.

Jeder Gast erhält ein Begrüßungsgetränk. Abfahrt ist um 19.30 Uhr, danach spielen Johannes Lafer und Band zum Vier-Gänge-Menü von Johann Lafer auf. Die Rückkehr des Schiffes ist ca. um 23.00 Uhr, danach ist die Bar-Lounge noch bis etwa 00.30 Uhr geöffnet.

Nur ein Wunsch der Organisatoren bleibt noch offen – die Burgenbeleuchtung. „Es wäre doch schön, wenn die vier Burgen in Neckarsteinach angeleuchtet wären, wenn die „Königin Silvia“ majestätisch an ihnen vorbeigeleitet. Das war nicht immer, da haben wir sie mit starken Scheinwerfern selbst angestrahlt!“ so Hofstätter.

Tickets und Infos unter www.weisse-flotte-heidelberg.de oder Tel. 06221 - 20181

 Dazu gibt es ein Film auf www.metropoljournal.com

„Weinheim bleibt bunt“ ist „vorbildlich“

Weinheimer Bündnis gehört zu den Gewinnern des bundesweiten Wettbewerbs „Aktiv für Demokratie und Toleranz“

(red)Weinheim. Das „Bunte Festival“ anlässlich des NPD-Parteitages im November 2015 hielt in Weinheim und der Region deutlich nach. Jetzt auch bundesweit. Das „Bündnis für Demokratie und Toleranz gegen Extremismus und Gewalt“, das ein Teil der Bundeszentrale für politische Bildung mit Sitz in Berlin ist, hat das Bündnis „Weinheim bleibt bunt“ jetzt im Rahmen des bundesweiten Wettbewerbs „Aktiv für Demokratie und Toleranz“ als „vorbildlich“ eingestuft. Diese Auszeichnung ist mit einem Preis in Höhe von 4000 Euro verbunden.

Die Nachricht kam am Mittwoch im Weinheimer Rathaus an, wo Pressesprecher Roland Kern das Bindeglied zwischen der Verwaltung und dem ehrenamtlichen Sprecherkreis des Bündnisses ist. Das „Bündnis für Demokratie“ würdigte nicht nur das kulturelle Gegengewicht, das vom



Foto: Stadt Weinheim

Bündnis „Weinheim bleibt bunt“ im November 2015 in dem zwölfstündigen Festival gebündelt wurde, sondern auch die nachhaltige Wirkung in der Weinheimer Stadtgesellschaft. Ein Jahr lang hatte das Bündnis monatlich zu bunten Montags-Spaziergängen für

eine weltoffene Stadtgesellschaft ohne Fremdendfeindlichkeit und Diskriminierung aufgerufen, meistens zu aktuellen Themen und Anlässen. Ein „Bunter Schülerspaziergang“ der Weinheimer Schulen ist daraus als jährliches Projekt haften geblieben. Desweiteren gab es

Vortragsveranstaltungen und Gedenkstunden anlässlich aktueller Anlässe. Im Sommer hatte sich der Initiativkreis des Bündnisses zuletzt getroffen, um weitere Aktionen abzustimmen. So arbeitet der Sprecherkreis, der aktuell aus Dirk Ahlheim, Uli Sckerl, Monika Springer und Stella Kirgiane-Efremidis besteht, an der Gründung eines Fördervereins für das Bündnis und weiteren Projekten. „Der warme Regen aus Berlin kommt da gerade richtig, wir können das Geld sehr gut einsetzen“, teilte gestern der Sprecherkreis mit. Man werde dem Initiativkreis, in dem alle Bündnismitglieder vertreten sind, zeitnah Vorschläge unterbreiten und natürlich Ideen von dort aufgreifen. Der Sprecherkreis soll die Auszeichnung im Rahmen einer regionalen Preisverleihung im ersten Halbjahr 2017 entgegennehmen. Die Auszeichnung gelte dem Bündnis, genauso aber

einer breiten Bewegung in der Stadt, die das Festival im November 2015 durch Spenden, Sponsoring und andere Beiträge ermöglicht hat, betonte Roland Kern. „Die Auszeichnung ist für uns auch ein Ansporn, in unseren Bemühungen für eine tolerante und weltoffene Stadtgesellschaft nicht nachzulassen“, so die Mitglieder des Sprecherkreises. Die aktuelle politische Lage mit dem weltweiten Erstarken rechtspopulistischer Kräfte erfordere gerade in den Kommunen eine hohe Wachsamkeit und gute Argumente an der Basis. Das Bündnis „Weinheim bleibt bunt“ hat sich im Dezember 2014 gegründet. Zu den Mitgliedern gehören neben der Stadtverwaltung selbst fast alle im Gemeinderat vertretenen Fraktionen und Gruppen, Vereine, Stiftungen und Organisationen aus der Stadt.

Bäckerei Leyer in Malschenberg

Stellen wieder einen Weihnachtsmarkt auf die Beine

Weihnachtsmarkt

im Garten der Bäckerei Leyer,
Apolloniastraße 3,
69231 Malschenberg

am
Samstag, 3. Dezember 2016
ab 16 Uhr

und
Sonntag, 4. Dezember 2016
ab 14 Uhr

Es erwarten Sie viele schöne Stände mit Selbstgemachtem von Hobbykünstlern.

Für das leibliche Wohl wird bestens gesorgt sein.

Am Sonntag kommt um 17 Uhr der Nikolaus und hat für jedes Kind eine kleine Überraschung dabei.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen.

Martin & Christine Leyer

Bäckerei & Konditorei Martin Leyer, Apolloniastraße 3, 69231 Malschenberg, Tel. 0 71 33 - 2 19 34

bereichern. Ein großer Erfolg, denn die gleichen Aussteller wie letztes Jahr haben ihr Kommen zugesagt. Manfred Breiner aus Ubstadt-Weiher präsentiert seine Holzsägearbeiten. Inge aus Karlsruhe bietet ihre Perlentiere an, die sie mit unglaublicher Liebe zum Detail angefertigt hat. Harald Wiedemann, der Hobbyimker, verwöhnt den Gaumen mit seinem Honig. Bei ihm gibt es alles, was mit Bienen und deren Erzeugnisse zu tun hat. Angela Farins-Kühner und Sophia Ott bestücken ihren Stand mit selbst gemachten Likören und allerlei Selbstgebasteltem.

Bei Waltraud Dieckelt wird's „geschmeidig“, sie bietet Mineralien und Schmuckstücke. Erstmals mit dabei ist Sonja Beigel mit weihnachtlicher Floristik. Wie letztes Jahr zeigt ein beleuchtetes Rentier auf der Hauptstraße den Weg in Leyers Garten in der etwas abseits gelegenen Apolloniastraße. Der Garten erscheint wie ein Weihnachtsbilderbuch, mit großem Kirschbaum als Mittelpunkt, mit glimmenden Lichtern überzogen, überall sanft brennende Kerzen. Auf Strohhallen kann man sich bequem niederlassen und den Glühwein genießen und den Duft von Gewürz-Riegel, Muffins, Cookies oder Waffeln um die Nase wehen lassen.

Der Weihnachtsmarkt findet wie folgt statt: Samstag, den 03.12 und Sonntag, den 04.12.2016

Dazu gibt es ein Film auf TVüberregional.de



Foto: Leyer



Wir bieten Ihnen:

- Werbung für Business & Privat
- Videonachrichten & Reportagen
- Berichterstattungen über Veranstaltungen & Events
- Erklärvideos
- Imagefilme
- Produktfilme
- TV-/Online Spots u.v.m.
- Sowie Virtuelle Studios

FÜR SIE UNTERWEGS



Rufen Sie uns an und teilen Sie uns Ihre Interessen mit. Wir setzen uns mit Ihnen in Verbindung und erstellen Ihnen ein individuelles Angebot



TV Überregional • Marktstr. 89 • 68789 St. Leon
Telefon: 06227-3998230 oder 0176-58717307

info@tvueberregional.de

(red)Der Weihnachtsmarkt ist ein beliebter Treffpunkt für die Menschen. Glühwein und Co. locken zahlreiche Besucher an die Stände. Der Erfolg konnte nicht größer sein, als das Ehepaar Martin und Christine Leyer im letzten Jahr die Weihnachtsporten schloss. Es war ein großes Wagnis, einen lang gehegten Traum zu realisieren. Der Erfolg gab

ihnen recht, es haben sich alle Mühen und Plagen gelohnt. Aufgrund der tollen Resonanz wurde deshalb unwiderruflich über die Wiederholung des Nächsten nachgedacht. Eigens für den Weihnachtsmarkt 2016 wurde im Laufe des Jahres ein Holzofen in den Leyerschen Garten gebaut. Dazu werden verschiedene Handwerkskünste wieder den Markt

Die Frischeexperten in Mannheim-Sandhofen

Erfolgreich eröffnet – das neue REWE CENTER Mannheim-Sandhofen

(red)Sushi-Theke, Salatbar, duftende Backwaren und buntes Obst- und Gemüse: Schon beim Betreten des REWE CENTERS in Mannheim-Sandhofen kommt Marktplatz-Atmosphäre auf. Nach rund achtmonatiger Bauzeit öffnete am 10. November 2016 das neue REWE CENTER im Lilienthal-Center (Amselstraße 10) seine Türen. Auf rund 5.100 Quadratmeter (Verkaufsfläche) finden über 50.000 Artikel Platz. Für die fachkundige Beratung stehen Marktmanagerin Dunja Storck und ihr rund 130 Mitarbeiter starkes Team bereit.

Entrée zur Genussreise

Die Genussreise durch das REWE CENTER beginnt mit den japanischen Köstlichkeiten an der Sushi-Bar sowie der „Heißen Theke“. Visitenkarte aller REWE CENTER ist die große Obst- und Gemüseabteilung, die sich direkt anschließt. Ob Obst- und Gemüse von lokalen Erzeugerbetrieben, Exoten aus Übersee oder ein umfangreiches Bio-Sortiment: Die Abteilung lässt kaum Wünsche offen. Attraktiv für die Mittagspause oder

den gesunden Abendsnack: Die große Salatbar. Ob Blatt- oder Nudel-Salate – alles wird täglich frisch im Markt hergestellt. Im Anschluss an die Obst- und Gemüseabteilung duften die mehrmals täglich, frisch gebackenen Brot- und Backwaren an der eigenen Station.

Die Herzstücke im CENTER

Herzstücke im REWE CENTER sind die weitläufigen Bedienungstheken mit frischem Fisch und Fleisch sowie Wurst- und Käse-Spezialitäten. Das I-Tüpfelchen in Mannheim-Sandhofen: die Eigenproduktion verschiedener Wurst- und Fleischspezialitäten. Für Fleisch-Gourmets haben die Metzger und Fachverkäufer das trocken gereifte, veredelte Dry-Aged-Rindfleisch sowie das würzige Ibérico-Schweinefleisch im Sortiment. Ob Scholle, Meeresfrüchte oder frisch vor Ort geräucherte Forellen – auch Fischfans kommen auf ihre Kosten. Einzigartig ist die „Anti-Pasti-Bar“. Auch hier können u.a. Oliven-Variationen oder mediterranes Gemüse nach „Gusto“ zusammengestellt werden.

Große Gewächse und Fachhandel-Niveau

In der exklusiven Weinabteilung mit Verkostungstheke und Sitzgelegenheiten findet sich der passende Tropfen zum Abendessen oder Festmenü. Von der Weinstraße bis nach Down Under: Die Abteilung ist bestens sortiert und unser Sommelier steht für Beratungen gerne zur Verfügung. Auch wer Lust auf einen Gourmet-Abend hat, ist hier bestens aufgehoben. Zukünftig werden „Schlemmerevents“ und „Tastings“ stattfinden.

Von A wie Apfelsaft bis Z wie Zahnstocher

Das Thema Regionalität kommt im REWE CENTER nicht zu kurz. Quer durch das Sortiment sind Lieferanten der Metropolregion Rhein-Neckar zu finden. Das Team bietet zudem eine umfassende Auswahl an veganen und vegetarischen Trendprodukten an. Kunden, die die internationale Küche lieben, können Spezialitäten oder Gewürze verschiedenster Länder entdecken. Ein breites Spektrum an bekannten Markenartikeln und zahlreichen Produkten der REWE Eigenmarken wie der preisgünstigen Marke „ja!“, der Qualitätsmarke REWE Beste Wahl sowie der Premium-Marke „REWE Feine Welt“ komplettiert das Sortiment. Abgerundet werden die Produktwelten durch den großzügigen Getränkemarkt, die Drogerieabteilung, eine Tiernahrungsabteilung sowie eine umfassende Nonfood-Abteilung: Dazu gehören beispielsweise Textilien, Haushaltswaren oder Elektrokleingeräte.

Dazu gibt es ein Film auf www.metropoljournal.com



Foto: REWE



Foto: REWE

Dorothea Conrad liest aus ihrem Buch

„Was wünschst Du Dir zu Weihnachtszeit?“



(rbw)Dorothea Conrad liest aus ihrem dem Buch: „Was wünschst Du Dir zu Weihnachtszeit?“

Video ansehen unter: www.metropoljournal.com. Eine schöne, aber auch rührende Geschichte für Kinder ab 6 Jahren und junggebliebene Erwachsene. Treffpunkt der Tiere wie immer, die große alte Eiche im Wald. Jedes Jahr, stets zur selben Zeit kurz vor Weihnachten treffen sie sich traditionsgemäß – der Hase, das Reh, der Hirsch,

die Eule, der Bär und noch so viele andere Tiere mehr, sie kommen aus allen Himmelsrichtungen. Gerne haben sie die weite, beschwerliche Reise in Kauf genommen, denn sie mochten sich, trotz fremder Lebensweisen und Gewohnheiten. Sie freuen sich sehr über ihr Wiedersehen, sie sprechen miteinander von der kommenden Weihnachtszeit, philosophieren über ihre eigene Wünsche, welche wohl nicht so einfach sind. So wünscht sich der Fuchs eine Gans, dem Reh gefällt der Winter nicht, weil es unter der Schneedecke keine frischen Kräuter findet, dem Schaf macht die Kälte nichts aus, hat es doch im Stall einen warmen Unterschlupf, das putzige Eichhörnchen träumt von einem Säckchen Haselnüssen. Jedes einzelne Tier hat seinen speziellen Wunsch zum Fest. Sie reden, schweigen, sinnieren in der Stille und jeder kommt zu einem Resultat. Welchem? Das wird nicht verraten. Wie die Geschichte weitergeht?

Es steht in: „Was wünschst Du Dir zu Weihnachtszeit?“

Die Autorin Dorothea Conrad wurde 1930 in Königsberg/Preußen geboren. Nach ihrem Literaturstudium begann sie nach langer Zeit wieder zu schreiben. Unter anderem veröffentlichte die Autorin zwei Gedichtbändchen „Ernst Verspielt Zärtlich Böse“ und „Aufgefangene Worte“, das Kinderbuch „Der kleine Herr Professor und die kurze Rede“, ebenso ein autobiografisches Zeitdokument „Schreib auf, worüber du nicht sprechen kannst“ das die Jahre 1944–1948 umfasst.

Das Weihnachtsbuch kann, ebenso wie die anderen Bücher beim Verlag regionalkultur, Tel. 07251 – 367030 www.verlag-regionalkultur.de bestellt werden.

Dazu gibt es ein Film auf www.metropoljournal.com

Das neu Nagelstudio finden Sie jetzt im

Lilienthal - Center

Neueröffnungsangebote

(ab sofort bis Ende Dezember 2016)

Neumodellage mit Acryl ab 25€

Naturnagel mit Shellac 20€

Fusspflege 20€

Ohne Termin sind Sie auch Herzlich Willkommen!

Beautiful Nails

American Nails Style

Amselstr. 10 • 68307 Mannheim
Öffnungszeiten:
Montag-Samstag 10:00 - 19:00 Uhr

Tel.: 0621 - 78 053 256 • Mobil: 0162 - 4 100 586

Zum Start haben wir tolle Aktionen!

Neu Eröffnung

Inhaberin Melanie Jung e.K.
Amselstraße 10 | 68307 Mannheim-Sandhofen
Telefon: 06 21 / 58 67 47-0 | Fax: 06 21 / 58 67 47-47
Öffnungszeiten:
Montag bis Samstag von 8.00 Uhr bis 20.00 Uhr
www.lilienthal-apotheke-sandhofen.de

Aktion Wunschbaum -

Erfüllen Sie mit uns Kinderweihnachtswunsch
Wir möchten den Kindern des katholischen Kinderheims St. Josef eine Freude bereiten und haben deshalb gemeinsam Wunschsterne gebastet. Kommen Sie bis zum 17.12. In die Apotheke und such sich einen Wunschstern von unserem Weihnachtsbaum aus. Legen Sie das Geschenk unter unseren Baum. Wir freuen uns schon jetzt auf die leuchtenden Kinderaugen...

Wir wünschen Ihnen eine besinnliche Weihnachtszeit
Das Team der Lilienthal Apotheke

am 3. Dezember 2016
von 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Orthomol Immun Ausschank

Kommen Sie vorbei und testen Sie kostenlos Orthomol Immun.

am 9. Dezember 2016
von 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Eucerin Hautberatung

Am Aktionstag erhalten Sie auf alle Eucerin-Produkte einen Rabatt von 10%!

Besuchen Sie uns! - Wir freuen uns.

Ihre Rabatte im Dezember
Pro Person kann nur ein Coupon eingelöst werden.

10%*
Gültig vom 01. bis 11.12.2016

10%*
Gültig vom 12. bis 18.12.2016

10%*
Gültig vom 19. bis 25.12.2016

10%*
Gültig vom 26. bis 31.12.2016

*Auf einen Artikel Ihrer Wahl aus dem Selbstbedienungs-Sortiment. Ausgenommen abgebildete Aktionsartikel, Arzneimittel, Medizinprodukte und Zuzahlungen

**REWE
CENTER
DEIN MARKT**

68307 Mannheim-Sandhofen
Amselstraße 10, im
Lilienthal-Center



BEI UNS FINDEN SIE ALLES
FÜR DEN TÄGLICHEN BEDARF.



Für Sie geöffnet: Montag - Samstag von **7** bis **22** Uhr



REWE.DE

Richtige Weine zum Festtagsschmaus

Guter Wein darf nicht fehlen

(akz-o) Weihnachten ist einfach etwas Besonderes: Die gemeinsame Zeit mit der Familie, kulinarische Genüsse, und auch guter Wein darf nicht fehlen. Genau an diesen Stellen sich zum Fest besondere Anforderungen. Für ihn gilt es, die vielfältigen Aromen der in der Regel opulenten Menüs zu unterstützen und gleichzeitig reizvolle, eigene Akzente zu setzen. Und gerade zu Weihnachten darf es natürlich auch einmal eine speziellere Sorte sein, die nicht jeden Tag auf dem Tisch steht. Die Württemberger Weingärtnergenossenschaften bieten ein Festtagspaket an, das mit fünf erlesenen Weinen und einem exquisiten Sekt diese Wünsche erfüllt (www.weinheimat-wuerttemberg.de).

Die Gäste verwöhnen – mit dem richtigen Sekt Wer schon bei der Begrüßung punkten will, braucht den richtigen Sekt. Spannend ist ein Blanc de Noirs. Weißer Sekt aus roten Trauben, aus einer der Grundsorten des Champagners, dem Schwarzriesling – dieser Einstieg passt. Der Katzenbeißer Schwarzriesling Blanc de



Foto: BraunS/iStock/WWG eG/akz-o

Noirs Sekt brut der Lauffener Weingärtner überzeugt mit feinfruchtigem Bukett.

Genau richtig für Fleisch, Fisch und Geflügel

Zu hellem Fleisch, leichtem Geflügel und zu Fisch passt ein eleganter Rotwein wie der Cannstatter Zuckerle Trollinger ** trocken vom Weinfac-

tum Bad Cannstatt. Der Allrounder umschmeichelt die zarten Aromen des Menüs. Vollmundiger und kräftiger, mit einer harmonischen Eichenholznote, ist der „Mann im Fass“ Lemberger Qualitätswein trocken der Weingärtner Stromberg-Zabergäu. Er passt damit besonders gut zu Braten mit kräftigen Saucen – in die er idealerweise ebenfalls eingeflossen ist.



Perfekt zu Wild, Lamm oder Ente

Dem markanten Geschmack von Wild oder Lamm hält ein Wein mit kräftigem Körper und guter Tanninstruktur stand, hier kommt die Cuvée du Patron der Genossenschaftskellerei Heilbronn-Erlenbach-Weinsberg ins Spiel. Der Chardonnay QbA trocken, Edition „Schwarzer Rappe“, der Felsengartenkellerei Besigheim verwöhnt den Gaumen mit karamelligem Schmelz. Er durfte, nach internationalem Stil, teilweise im Holzfass reifen. Die Weihnachtsgans wird von dem Wein ebenso vorzüglich begleitet wie ein – im besten Fall schon mit ihm angerührtes – Käsefondue. Eine weitere internationale Spezialität ist der Merlot. Mit vielfältigen Fruchtaromen, feinen Kräuternuancen und angenehm weichen Tanninen glänzt der Merlot >S< trocken der Fellbacher Weingärtner nicht zuletzt in der feierlichen Gesprächsrunde am Kamin.

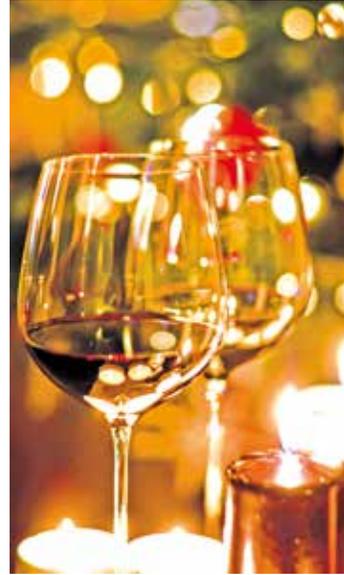


Foto: Jaroslaw Tomczak/iStock/WWG eG/akz-o

Knusprig und gut gewürzt

Der Klassiker zu Weihnachten: Gans mit Rotkohl und Klößen

(djd-p/ho). Gerade zu Weihnachten werden in vielen Familien kulinarische Traditionen gepflegt. Eine davon ist die Weihnachtsgans: Sie zählt zu den Klassikern am Heiligen Abend oder an den Feiertagen, mit ihr kann man als Gastgeber kulinarisches Traditionsbewusstsein beweisen. Das knusprige und gut gewürzte Geflügel wird traditionell mit Klößen und Rotkohl serviert. "Das zum Einpinseln der Gans nötige Bier eignet sich natürlich auch zum Durstlöschen ganz hervorragend", meint Julia Buchheister, Biersommelière der Brauerei C. & A. Veltins. Denn in der Küche könne es bei der Zubereitung der Gans im wahrsten Sinne des Wortes recht heiß hergehen. Für den perfekten Genuss, so Buchheister, sollte das Bier dabei eine Trinktemperatur von sieben bis zehn Grad Celsius haben.

Rezeptidee: Gans mit Rotkohl und Klößen

Auf www.chefkoch.de beispielsweise findet sich ein beliebtes Rezept zur Zubereitung des Klassikers "Weihnachtsgans mit Rotkohl und Klößen". Die Zutaten für vier Portionen: eine Gans mit mindestens 4,5 kg Gewicht, drei Äpfel als Füllung, Zwiebeln, ein Ei für die Knödel, einen halben Kopf Rotkohl, 1 kg Kartoffeln für die Knödel, Karotten, Sellerie, Lauch, Knoblauch, Rosmarin, Liebstöckel, Majoran, Muskat, Salz und Pfeffer.



Foto: djd-p/Brauerei C. & A. Veltins

Zubereitung:

Gans: Fett und Flügelenden entfernen, gut salzen, pfeffern und mit Knoblauch und Majoran abreiben. Innen ebenso salzen, pfeffern und mit Majoran und Knoblauch ausreiben. Mit den Äpfeln füllen und zunähen. In den Bräter (offen) mit der Brust nach unten legen. Den Bräter mit Zwiebeln, Karotten, Sellerie, Lauch, Knoblauch, einem Zweig Rosmarin und Wasser (etwa unteres Drittel) füllen, eventuell nachgießen. Die Gans insgesamt drei Stunden bei 180 bis 200 Grad Heißluft braten. Nach anderthalb Stunden wenden. Immer mal wieder begießen, aber darauf achten, dass kein Gemüse auf der Gans liegen bleibt, weil es sonst anbrennt. Die Gans aus dem Bräter nehmen,

den Sud für die Soße durch ein Sieb in einen Topf abgießen, Fett abschöpfen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Äpfel aus der Gans mit in die Soße legen, nochmals gut kochen und mit Mehl oder Soßenbinder andicken. Klöße: Einen Tag zuvor die Kartoffeln kochen. Kartoffeln reiben, ein Ei, Mehl, Majoran, Muskatnuss, Pfeffer und Salz hinzugeben und kneten. Knödel formen und in kochendes Salzwasser geben, dann 20 Minuten ziehen lassen, ohne zu kochen. Rotkohl: Kohl hobeln, ein bis zwei Äpfel dazu kochen, Salz, Essig, Nelken, Lorbeerblatt und etwas Gänsefett, eventuell Rotwein. Kochen, bis das Rotkraut weich ist.

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

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
- Kegelbahnen

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

Jetzt auch mit ihrem persönlichen
Werbefilm. Mehr Infos unter:
www.metropoljournal.com



70 Jahre Sanitätshaus Kocher – ein Familienbetrieb bereits in der dritten Generation!

Das Sanitätshaus Kocher im Gesundheitszentrum „Auf dem Sand“ versorgt seit 70 Jahren Patienten von Kopf bis Fuß

Seit 70 Jahren steht das Mannheimer Familienunternehmen Kocher für eine Rundumversorgung in allen Bereichen der Gesundheit. Dabei steht der Patient schon immer im Mittelpunkt jeglicher Versorgung, und das Kompetenz-Team hilft jedem Kunden mit seiner großen Erfahrung.

Gegründet wurde das Unternehmen in den Mannheimer Quadraten, bis im Jahre 1998 das neu gebaute und zu dieser Zeit einzigartige Gesundheitszentrum seiner Art in Mannheim-

Käfertalbezogen wurde. Von Anbeginn stehen Tradition und Innovation im Fokus der Familie Kocher und der freundlichen Mitarbeiter.

So kann jeder Mitarbeiter auf Kollegen der verschiedenen Abteilungen jederzeit zurückgreifen, um eine passende und adäquate Versorgung durchzuführen.

Das Familienunternehmen wuchs in den letzten 70 Jahren über die Grenzen Mannheims hinaus. So kann das Sanitäts-

Patricia Amend
Leitung Verkauf
seit über 30 Jahren

Ich arbeite nun schon seit über 30 Jahren mit viel Freude in der Verkaufsleitung beim Sanitätshaus Kocher. Während meiner Zeit hier habe ich alle drei Generationen kennengelernt und fühle mich auch in der Hand der dritten Generation sehr wohl.

Hans-Walter Tann
Leiter Reha-Team
seit über 20 Jahren

Ich bin seit über 20 Jahren Leiter des Reha-Teams und kann mit Stolz sagen, dass auch in der neuen Generation der Mensch im Mittelpunkt steht. Das macht das Sanitätshaus Kocher zum besten Partner, wenn es um das Wohl der Menschen geht.

Gilbert Blank
Leiter Fortbildung
seit über 10 Jahren

Auf die Schulung der Mitarbeiter hat das Unternehmen immer Wert gelegt. Das ist für unsere Kunden ein wichtiger Faktor. Es freut mich zu sehen, wenn unsere Mitarbeiter und Auszubildenden ihre Kompetenzen permanent weiterentwickeln.

Corinna Kocher
Geschäftsführerin
dritte Generation

Als Geschäftsführerin stehe ich mit meinem Namen, wie in der Vergangenheit, für Kundenzufriedenheit und Qualität sowie technisches Know-how. Ich freue mich auf die weitere Zusammenarbeit mit unseren Mitarbeitern und Partnern.

haus Kocher durch ein ausgebautes Filialnetz von fünf Standorten eine ortsnahe und optimale Versorgung gewährleisten. Unser qualifizierter und speziell geschulter Außendienst steht für Fragen bei Ihnen zu Hause zur Verfügung.



Mit Sicherheit durch den Winter!

70
JAHRE
Sanitätshaus
KOCHER

www.sanitaetshaus-kocher.de

Unsere Filialen:

Gesundheitszentrum Käfertal
Auf dem Sand 76b
68309 Mannheim-Käfertal
Tel. 0621 - 12 66 66

Rathausstr. 34
68519 Viernheim
Tel.: 06204 - 35 32

Leuschnerstr. 1a
Im Lumedico Ärztehaus
67063 Ludwigshafen
Tel.: 0621 - 59 297 279

Ehemals Sanitär Simon
Maudacher Str. 233
67065 Ludwigshafen
Tel.: 0621 - 62 24 40

Elsa-Brändström-Str. 1a
Im Promedi Facharztzentrum
67227 Frankenthal
Tel.: 06233 - 375 02 85



Sturzprophylaxe

RUSSKA >>Schuhspikes<<

- aus gehärtetem Stahl für lange Haltbarkeit
- geben Sicherheit auf Eis
- passen unter jeden flachen Schuh

statt ~~17,50~~ nur **12,50€**



Stockschirm

OSSENBERG >>Twin<<

- mit 100kg belastbar
- Höhenverstellbar per Druckknopf
- Schirm - Ø 105cm
- In verschiedenen Designs
- Stock und Schirm in einem

nur **39,95€**



Sturzprophylaxe

Behrens >>Eiskralle<<

- verhindert Weg- und Ausrutschen auf Eis
- für jeden Gehstock geeignet
- hochklappbar
- universalgröße

nur **39,95€**



Notfallhilfe - Seniorenhandy

>>Pushphone<<

- einfache und schnelle Bedienung
- wenig Knöpfe
- extra großer Notfallknopf
- automatische Freisprecheinrichtung
- SIM Lock frei
- leicht, robust und lange Akkulaufzeit
- immer erreichbar

nur **89,00€**



vital
Der Premium Rollator

Mit der Note 2,0 in der Zeitschrift „Test“ Ausgabe 02-2014

Ab **299,00€**

Kombi Paket Winterausstattung

>>Rollator Handschuhe und Sitzaufgabe<<

- keine kalten Hände im Winter
- Einheitsgröße
- Bequemes und weiches Sitzen



nur **99,00€**

Gesundheit & Wellness

Gelenke: Endlich schmerzfrei

Eine Ernährungsumstellung wirkt gegen Arthrose und Arthritis

(akz-o) Millionen Menschen in Deutschland tun die Gelenke weh und viele von ihnen leiden an Arthrose oder Arthritis. Nach Angaben des Robert Koch Instituts ist die Arthrose die weltweit häufigste Gelenkerkrankung und betrifft insbesondere Knie-, Hüft- und Schultergelenke. Der bekannte Ernährungsexperte Sven-David Müller, der 10 Jahre an der Uniklinik Aachen gewirkt hat, brachte jetzt den Ernährungsratgeber Arthritis und Arthrose und das große Arthrose-Kochbuch (Verlag Schlütersche) heraus und zeigt darin, dass eine zielgerichtete Ernährungsumstellung vom Schmerz befreien kann. Neben viele Tipps und Tricks enthalten beide Bücher viele leckere und alltagstaugliche Rezepte, die die Gelenke entlasten und Schmerzen lindern oder vermeiden helfen.

Seefisch essen

Meeresfrüchte sind reich an Vitamin D und enthalten die entzündung- und schmerzhemmenden Omega-3-Fettsäuren. Fettige Fische wie



Foto: pixabay.com/akz-o

Hering, Wildlachs, Tunfisch oder Makrele enthalten reichlich davon. Eine Wohltat für die Gelenke sind auch Glucosamine und Chondroitin. Wer keinen Fisch mag oder verträgt, kann Omega-3-Fettsäuren auch über Leinöl aufnehmen.

Gelatine hilft nicht!

Viele Menschen mit Gelenkproblemen setzen auf Gelatine. Dabei

ist diese wirkungslos, da sie einfach verdaut wird und damit den gleichen Weg wie andere eiweißhaltige Lebensmittel geht, erläutert Müller. Demgegenüber können Hagebuttenkonzentrate, Granatapfelsaft und Knoblauch bei Arthrose und Arthritis helfen und die Schmerzen verringern. Menschen, die unter Arthritis und Arthrose leiden, haben einen höheren Vitamin- und Mineralstoff-

bedarf als Gesunde!

Gesunde Vitalstoffe

Optimal für gesunde Gelenke sind natürliche Vitamine, die den oft überdosierten Präparaten aus der Pharmaindustrie überlegen sind. Bei Gelenkbeschwerden ist nach aktuellen Studien der Bedarf an Vitamin E und D sowie den Mineralstoffen Kalzium, Fluorid und Zink erhöht. Zink wirkt direkt gegen Entzündungen und den Schmerz. Optimal ist Zinkhistidin zu verwenden, das beispielsweise in Rinderleber steckt. Walnüsse, Lein und Margarine sind reich an Vitamin E und Kalzium steckt reichlich in Harzer Käse, der gleichzeitig arm an der gelenkgefährlicher Arachidonsäure ist, die reichlich in Butter und Sahne steckt und bei Arthrose, Arthritis und Rheuma gemieden werden muss.

Übergewicht belastet

Rund 50 % der Arthrose-Patienten sind zu schwer. Mit einer pflanzenorientierten Ernährungsweise kann das Körpergewicht langsam aber sicher

reduziert und die Gelenke geschont werden. Damit vermindert sich der Schmerz. An der Uniklinik Aachen haben viele meiner Arthrose-Patienten allein durch eine Gewichtsabnahme Operationen vermeiden können, informiert Müller. Im Jahr 2005 zeichnete Bundespräsident Horst Köhler Sven-David Müller für seine Verdienste um die Gesundheitsförderung mit dem Bundesverdienstkreuz aus.



Foto: pixabay.com/akz-o

Fußpflege Rhein-Neckar

Ihre professionelle **mobile** Fußpflege und Maniküre

Ich komme zu Ihnen nach Hause!

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



Denken Sie jetzt schon an

Weihnachten!

10 % auf
alle
Gutscheine
*bis 23.12.16



68542 Heddeshheim
info@fusspfelegerheinneckar.de

Tel.: 06203 / 84 06 462
www.fusspfelegerheinneckar.de

Meningitis bewegt

Bundesweite Aufklärungskampagne auf Meningokokken-Infektionen

(djd). Alle acht Minuten stirbt weltweit ein Mensch an einer Meningokokken-Meningitis. Besonders betroffen sind Säuglinge sowie Kleinkinder und Jugendliche. 20 Prozent der Überlebenden dieser Infektion tragen lebenslange Folgeschäden mit sich. Dazu können Hörverlust, Nierenversagen, Hirnschäden oder der Verlust von Gliedmaßen gehören. Von Meningokokken ausgelöste Erkrankungen werden oft fehlagnostiziert und können innerhalb von 24 Stunden tödlich enden. Trotz der ernsthaften Folgen ist vielen Eltern nicht bewusst, dass es verschiedene Meningokokken-Typen gibt, gegen die in Deutschland geimpft werden kann.

Eltern wünschen sich mehr Informationen GlaxoSmithKline (GSK), eines der weltweit führenden forschenden Arzneimittel- und Healthcare-Unternehmen, hat deshalb eine Aufklärungskampagne initiiert. "Eine aktuelle in Deutschland durchgeführte Umfrage zeigt deutlich, dass Eltern sich mehr Informationen über Meningokokken-Erkrankungen und verwandte Themen wünschen. Mit unserer bundesweiten Kampagne "Meningitis bewegt." wollen wir insbesondere junge Eltern und Menschen mit Kinderwunsch auf die Gefahren von Meningokokken-Infektionen aufmerksam machen und die Präventionsmöglichkeiten aufzeigen", so Markus Hardenbicker, Leiter Unternehmenskommunikation bei GSK.



Foto: djd/www.meningitis-bewegt.de/Syda Productions/Fotolia

Shary Reeves ist Botschafterin Als Botschafterin der Kampagne setzt sich Shary Reeves ein. Die Moderatorin, Schauspielerin und Autorin ist seit vielen Jahren für ihr gesellschaftliches Engagement bekannt und wurde 2016 mit dem Verdienstorden der Bundesrepublik Deutschland ausgezeichnet. "Wenn die Gesundheit der Kleinsten auf dem Spiel steht, ist das eine große Herausforderung für alle. Darum freue ich mich, die Kampagne "Meningitis bewegt." unterstützen zu dürfen. Es ist mir ein echtes Anliegen, diese wichtige Aufklärungsinitiative zu begleiten", so Reeves. Weitere Informationen zur Kampagne und zu geplanten Aktionen gibt es in Kürze unter www.meningitis-bewegt.de.

Neben klassischer Pressearbeit, Social Media-Aktivitäten, einem Kampagnenfilm und einer eigenen Kampagnen-Website, finden bundesweit Eltern-Infoevents statt. Ein Mediziner stellt sich vor Ort offenen Fragen zum Krankheitsbild sowie Schutzmöglichkeiten. Zusätzlich können sich die Teilnehmer in einer interaktiven Erlebnisausstellung audiovisuell mit dem Thema "Meningokokken" auseinandersetzen. Weitere Informationen zur Kampagne und zu geplanten Aktionen gibt es auch unter: www.facebook.com/Meningitisbewegt sowie unter www.twitter.com/meningitisbewegt.

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

PFLGE profis
Zuhause GUT gepflegt
www.pflege-profis.info

Gesundheit & Wellness

Freireligiöse Gemeinde Mannheim
Körperschaft des öffentlichen Rechts

Karl-Weiss-Heim
Pflege und Wohnen für Senioren

Freireligiöse Gemeinde Mannheim

Wintersonnwend-Feier

17.
Dezember 2016
17.00
Uhr in den Lauerschen Gärten

Karl-Weiß-Heim und Schulkindbetreuung
www.freireligioese-mannheim.de

L10
M6

Vi.S.d.P.: Ute Kränzlein



Vorsitzende: Ute Kränzlein, Tel.: 0621/437 435 59
E-Mail: u.kraenzlein@freireligioese-mannheim.de

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

1.020 Jahre Erfahrung im Krankenhaus – Theresienkrankenhaus ehrt langjährige Mitarbeiter



Foto: Theresienkrankenhaus

„Es ist Ihre Haltung, die zum Ausdruck gebrachte Ethik in Ihren Taten, die uns zu dem macht, was wir heute fachlich und menschlich sind“, sagte die Geschäftsführerin der Theresienkrankenhaus und St. Hedwig-Klinik GmbH Dipl.-Kff. Abir Giacaman: „Dies ist nur möglich durch Sie alle hier, die täglich ihren Dienst bei den Patienten in einer ganz besonderen Weise leisten und mit dem gewissen Extra versehen, das man von uns erwartet“. Mit diesen Worten lobte sie die herausragende Leistung der Mitarbeiter, die bereits 25 beziehungsweise 40 Jahre an einem der beiden Mannheimer Krankenhäuser arbeiten. Anlässlich des Gedenktags

der heiligen Teresa von Avila, der Patronin des Theresienkrankenhauses, ehrte die Krankenhausleitung die langjährigen Mitarbeiter.

34 Mitarbeiter aus allen Fach- und Servicebereichen sind seit 25 Jahren in der Klinik tätig, weitere drei sogar seit 40 Jahren. Ein besonderes Jubiläum feierte die Ordensschwester Maria-Erika, die bereits seit 50 Jahren ihren Dienst am Theresienkrankenhaus tut. Insgesamt standen für das Gruppenfoto 1.020 Jahre geballte Krankenhaus- und Lebenserfahrung auf der Bühne des Festsaaes. Pflegedirektorin Gabriele Holzschuh lobte den Einsatz der Mitarbeiter für

das Haus und zitierte dazu Teresa von Avila: „Lehre mich, in anderen Menschen unerwartete Talente zu entdecken. Und verleihe mir, o Herr, die schöne Gabe, sie auch lobend zu erwähnen“. Viele dieser Talente zeigten die Mitarbeiter täglich während ihres Dienstes, viele weitere gelte es noch zu entdecken und zu loben. (ckl)

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



MetropolJournal Rhein Neckar

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

D.Wach@metropoljournal.com

Gesundheit & Wellness

Gute Pflege
in Mannheim



EPMA
Evangelische
Pflegedienste
Mannheim

ThomasHaus
ErleinhHaus
ZinzendorfHaus
UnionsHaus
ThomasCarree



Die Tagespflege ThomasHaus bietet:

- Einen ausgestatteten Gymnastikraum samt Yogalehrerin
- Zwei große Aufenthaltsräume samt Küchen
- Einen Ruheraum mit Bett und Ruhesesseln
- Einen Therapie-/Ruheraum
- Einen Dushraum
- Viele Rückzugsmöglichkeiten
- Qualifiziertes, freundliches und einfühlsames Personal
- Einen Hol- und Bringdienst
- Versorgevertrag mit allen Kassen

Öffnungszeiten

Mo.-Fr. 08:30-16:30
(ausgenommen an Feiertagen)

Ansprechpartnerin

Lilia Kunze-Fischer
Tel. 0621/4408-105
Reiterweg 54
68163 Mannheim

www.EPMA.care

Case/Care Management

Jean-Paul Bassong
Tel. 0173/3137994

Belegungsmanagement

Jeannette Henkel und
Stephanie Dreyer
Tel. 0621/4408-101
Mobil 0151/75454057

EPMA Evangelische Pflegedienste Mann- heim gGmbH

Reiterweg 54
68163 Mannheim
Tel. 0621/4408-0



Unser Angebot

- Stationäre Pflege
- Kurzzeit-/Urlaubspflege
- Probewohnen
- Gästearmaturen
- Rooming-In (Übernachtungsmöglichkeiten für Angehörige im Zimmer oder Gästezimmer)
- Catering/Party-Service
- Wäscheservice

Wir stellen ein

- Examierte Pflegekräfte
- Elektriker
- Sachbearbeiter/in Finanzbuchhaltung

Gemeinsam gegen die Einsamkeit

Die Tagespflege ThomasHaus ist für Senioren seit dem 21.11.2015 die Chance trotz Pflegebedürftigkeit zu Hause zu wohnen.

Diese genießen den Tag in Gemeinschaft mit Aktivitäten die genau auf den einzelnen Charakter abgestimmt sind. Somit wird die Pflegeperson entlastet und gewinnt wieder mehr Freiräume.

Lachen ist die beste Medizin

Davon ist schätzungsweise jeder Dritte betroffen

(akz-o) Einen Tag voller Lachen, Freude und ganz viel Spaß für Groß und Klein: Das bringt der 2009 gegründete „Zeit des Lachens e.V.“ den kleinen Patienten, ihren Angehörigen und dem Klinikpersonal in bundesdeutsche Krankenhäuser, Rehabilitationseinrichtungen oder Pflegeheime. Der Verein hat es sich zum Ziel gesetzt, einen Tag voller Spaß und Abwechslung in Einrichtungen zu bringen, in denen es nur selten etwas zu lachen gibt.

An einem „Tag des Lachens“ werden vormittags die Kinder von Künstlern, Sportlern und Freunden in ihren Krankenzimmern besucht. Dabei werden Geschichten erzählt, gezaubert, über die Sportprofis gestaunt und über den Clown gelacht.

Auch den Patienten auf der Palliativstation wird ein Besuch abgestattet. Am Nachmittag gibt es ein Programm für alle Kinder, die ihre Betten verlassen können, und für deren Angehörige und Freunde. Da wird dann gemeinsam musiziert, getanzt, gezaubert und natürlich auch den Geschichten im Puppentheater gelauscht.

Ein „Tag des Lachens“ hilft Kindern und Jugendlichen dabei, körperliche und seelische Belastungen, die ihre Erkrankung und der Aufenthalt in der Klinik mit sich bringen, ein Stück weit in den Hintergrund treten zu lassen. Denn Lachen ist die beste Medizin und gibt zusätzlich Kraft zur Genesung.



Foto: K.Kepka/Zeit des Lachens e.V./akz-o

Der Grundgedanke des Vereins „Zeit des Lachens e.V.“ ist Nachhaltigkeit: Was an einem „Tag des Lachens“ in den Kliniken und anderen Einrichtungen vermittelt wird, soll langfristig positiv in den Klinikalltag hineinwirken. Gemeinsames Lachen verbindet und es werden Kontakte geknüpft, die langfristig positive Impulse setzen. Davon sollen nicht nur die Kinder profitieren: Zusätzlich zum „Tag des Lachens“ wird dem Pflegepersonal und den Angehörigen ein Lachyoga-Seminar geschenkt. Dabei lernen die Teilnehmer Mentaltechniken, mit denen sie sich anschließend selbst im Alltag in eine positive Grundstimmung versetzen können. Eine wunderbare Gabe in schwierigen und belastenden Situationen.

Wir freuen uns schon auf unseren nächsten „Tag des Lachens“, an dem wir den Kindern, den Angehörigen und dem Personal ein Lächeln auf die

Gesichter zaubern können. Dieser findet übrigens am 23.November im Klinikum Garmisch-Partenkirchen statt. Helfen Sie uns mit Ihrer Spende, diesen Tag möglich zu machen!



Foto: K.Kepka/Zeit des Lachens e.V./akz-o

Tipps gegen Winterblues

Davon ist schätzungsweise jeder Dritte betroffen



Foto: ninamalya/123RF/Lieblingswinter/spp-o

(spp-o) Jetzt ist sie wieder da, die dunkle Jahreszeit. Und mit ihr kommt der Winterblues. Davon ist schätzungsweise jeder Dritte betroffen: Man ist müde, fühlt sich antriebslos und niedergeschlagen. Heißhungerattacken bringen die Figur aus der Form und häufig macht dazu noch das Immunsystem schlapp. Eine richtige Depression ist der Winterblues nicht. In erster Linie ist der Mangel an Sonnenlicht und Wärme dafür verantwortlich, dass Biorhythmus und Hormonhaushalt durcheinanderkommen. Doch wer ein paar Tipps beherzigt, hat gute Chancen, fit und gesund durch den Winter zu kommen. Licht: Raus an die Luft, und das möglichst tagsüber. Auch wenn die Sonne nicht scheint: Licht wirkt Wunder. Bewegung: Im Winter können sich viele nicht zu sportlichen Aktivitäten aufraffen. Wer sich nur zweimal in der Woche

kräftig bewegt, hat schon viel getan, um dem Winterblues entgegenzuwirken. Ubiquinol, Vitamin D und Zink: Die drei wichtigsten Nährstoffe im Winter, die nicht ausreichend über die Nahrung aufgenommen werden können. Hier kann eine gezielte Nahrungsergänzung sinnvoll sein. Aktivität und Entspannung: Am besten sorgt man für eine gute Balance von Aktivität und Entspannung. Motivation und Austausch: Coach und Fitnesstrainerin Nicolette König rät vor allem dazu, gar nicht erst auf das Stimmungstief zu warten. Auf der Website www.lieblingswinter.de können sich alle Winterbluesgeplagten inspirieren lassen und mit viel Spaß gemeinsam den inneren Schweinehund besiegen.

SO STEHEN IHRE STERNE



WIDDER

21.3.-20.4.

Nicht alles, was man Ihnen nun erzählt, sollten Sie für bare Münze nehmen. Hinterfragen Sie also pikante Neuigkeiten!



STIER

21.4.-21.5.

Im Job kehrt nun Ruhe ein – eine gute Gelegenheit, um Altlasten abzuwickeln und mal wieder mit den Kollegen zu plauschen.



ZWILLINGE

22.5.-21.6.

Singles sollten nicht gleich die Flinte ins Korn werfen, wenn sich die Dinge nicht auf Anhieb nach ihren Vorstellungen entwickeln.



KREBS

22.6.-22.7.

Krebs-Geborene dürfen sich über tolle Entwicklungen im finanziellen Bereich freuen – erfüllen Sie sich ruhig mal einen Wunsch!



LÖWE

23.7.-23.8.

Durch Gedankenlosigkeit kann es nun passieren, dass Sie jemanden vor den Kopf stoßen. Geben Sie ein bisschen mehr Acht!



JUNGFRAU

24.8.-23.9.

Jungfrauen stecken jetzt voll kreativer Ideen und können im Job und im Privatleben daraus Kapital schlagen. Sehr schön!



WAAGE

24.9.-23.10.

Wer ungefragt Ratschläge erteilt, darf sich nicht wundern, wenn andere mitunter ein wenig gereizt reagieren. Etwas sensibler sein!



SKORPION

24.10.-22.11.

Lassen Sie sich nicht gleich aus der Ruhe bringen, wenn die Dinge im beruflichen Umfeld ein bisschen länger dauern.



SCHÜTZE

23.11.-21.12.

Passen Sie jetzt auf, dass Sie sich von anderen nicht deren Willen aufzwingen oder sich vor deren Karren spannen lassen.



STEINBOCK

22.12.-20.1.

Nach einer eher anstrengenden Phase kehrt in der Beziehung nun wieder Harmonie ein – genießen Sie diese Zeit!



WASSERMANN

21.1.-19.2.

Nehmen Sie sich jetzt wieder ein bisschen mehr Zeit für sportliche Betätigung, davon profitiert vor allem Ihr Rücken!



FISCHE

20.2.-20.3.

Nicht ärgern, wenn es in der Familie immer mal wieder zu kleineren Konflikten kommt – das gehört einfach dazu! Nur Geduld.

| | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|----------------------------|--------------------------------|---|---|------------------------|--------|-----------------------------------|------------------------------|-----------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Abzug bei Barzahlung | Rheindelta-arm | persönliches Fürwort (3. Fall) | | | Ab-schieds-wort | betagt | Hptst. von New Mexico (Santa ...) | japanischer Politiker † 1909 | Drei-finger-faltier | Fremd-wortteil: Nerven | eine Seekuh |
| Frauenkleidungsstück | | | 9 | | deutsche Airline | | | | | | |
| | | | | | Gegen- teil von Praxis | | | 2 | | | finni- sche Dampf- bäder |
| Kiefern- art | | aktiv, wirkend | 1 | | | | | | eine Groß- macht (Abk.) | | |
| römi- sches Gewand | etwas neidlos zuge- stehen | | | | | | | | nord. Herrin des Meeres | | |
| | | | | | | | | | über- holt (engl.) | | |
| franzö- sischer Schrift- steller † | Insel- staat im Pazifik | | 8 | | | | | | altes Edel- metall- gewicht | Ruhe- geld | |
| | | | 3 | | | | | | | | |
| süd- amerika- nischer Kuckuck | | | | | | | | | Ton- bezeich- nung | | süd- deutsch: Haus- flur |
| | | Binnen- ge- wässer | | | feier- liches Gedicht | | | griechi- scher Buch- stabe | Speise- fisch | | |
| | | | | | | | | | | Gewichts- einheit (Abk.) | englisch: oder |
| nicht alt | | Stoff mit langem Flor | | 5 | | | | Kompo- nente, Umstand | | | 4 |
| Verrat | | | | | | | wall- fahren | | | | 6 |



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

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

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| S | ■ | D | A | ■ | A | ■ | I | ■ | ■ | L | | | | |
| K | L | E | I | D | ■ | L | U | F | T | H | A | N | S | A |
| F | O | E | H | R | E | ■ | T | H | E | O | R | I | E | M |
| N | O | K | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| T | ■ | T | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| T | O | G | A | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| A | N | E | T | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| J | U | N | G | ■ | S | O | N | ■ | ■ | A | ■ | ■ | ■ | ■ |
| ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |

KONTERFEI

Auflösung November 2016

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

Auflösung November 2016

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

Tim Reckmann_pixelio.de



METROPOLJOURNAL TV

Produktion von Unternehmensvideos und Imagefilmen sucht:

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

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

www.metropoljournal.com



Bauen · Wohnen · Renovieren

Nachhaltig und unabhängig heizen

Mit einer modernen Holzfeuerung kann man zukunftssicher heizen

(djd). Einem aktuellen Regierungsentwurf im Rahmen des Klimaschutzplans 2050 zufolge sollen ab 2030 in neu gebauten Wohngebäuden - vom Mietshaus bis zum Eigenheim - keine Gas- oder Ölheizungen mehr eingebaut werden dürfen. Die ökonomisch und ökologisch nachhaltige Alternative kann das Heizen mit Holz sein. Moderne Holzfeuerungen machen es möglich, sich von Öl und Gas ganz oder teilweise zu verabschieden. Die Flexibilität und Vielfalt moderner Kachelöfen, Heizkamine und Kaminöfen ist groß, sie lassen sich mit anderen regenerativen und auch herkömmlichen Heizsystemen gut kombinieren.

Auf den Bedarf zugeschnitten

Die Kombination aus behaglicher Atmosphäre, dem sinnlichen Erlebnis wohltuender Wärmestrahlung eines echten Feuers und der Freiheit, individuell zu heizen, wann und wie man möchte: All das macht moderne Holzfeuerstätten zunehmend attraktiver. Dabei eignen sich Kachelöfen, Heizkamine und Kaminöfen nicht nur zur Beheizung einzelner Räume. Mit integriertem Wasserwärmetauscher und der Anbindung an den



Foto: djd/www.kachelofenwelt.de

zentralen Pufferspeicher unterstützen sie die Hauptheizung effizient - etwa im Verbund mit einer Solarthermie-Anlage oder anderen regenerativen Energieerzeugern. Besonders in modernen, sehr gut gedämmten Gebäuden kann ein vernetztes Hybridsystem mit abgestimmter, re-

duzierter Heizleistung der Holzfeuerstätte einen zukunftssicheren, umweltfreundlichen Energiemix liefern.

Modernes Wärmedesign vom Fachmann

Kachelöfen, Heizkamine oder Kaminöfen sind in Funktion und Design so individuell wie kein anderes Heizsystem. Dank innovativer Feuerungstechnik verwerten sie Holzbrennstoffe effizient mit hohen Wirkungsgraden und erfüllen zudem alle Umweltvorschriften. Ein besonderes Wärmeerebnis vermitteln dabei Kachelöfen: Moderne, handwerklich gefertigte Ofenkeramik in vielen individuellen

Formen, Farbnuancen und Oberflächenstrukturen trifft den Zeitgeist. Die Keramik gibt die gespeicherte Wärme als milde, langwellige Strahlungswärme über viele Stunden ab. Bei einem Ofen- und Luftheizungsbauer kann man sich umfassend beraten lassen, der Fachmann realisiert das System von A bis Z. Adressen qualifizierter Ofenbauer-Fachbetriebe und weitere Informationen gibt es bei der AdK, der Arbeitsgemeinschaft



Foto: djd/www.kachelofenwelt.de

der deutschen Kachelofenwirtschaft e.V., unter www.kachelofenwelt.de. **Heizen mit Holz ist klimaschonend** Ob mit Scheitholz oder mit Pellets: Heizen mit Holz ist klimaschonend, da CO₂-neutral. Seit Jahrzehnten wächst deutlich mehr nutzbares Holz nach als geschlagen wird. Somit ist der nachhaltige Energieträger vor der eigenen Haustür unabhängig von den Ereignissen auf den Weltmärkten verfügbar.



STEIN

Seit 113 Jahren

POLSTERMÖBEL UND MATRATZENFABRIK

Neuhofener Straße 116 · 67165 Waldsee/Pfalz

Besuchen Sie unseren kleinen Adventsmarkt

Am Samstag 10.12.2016 • 10:00 - 15:00 Uhr

Sonderpreise für: Polstermöbel, Matratzen, Lattenroste und Federbetten

Kaffee und hausgemachter Kuchen stehen für Sie kostenlos bereit!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Jürgen Stein und seine netten Mitarbeiter

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

Staubsaugerzentrale

88307 Mannheim-Schönau
Gryphusweg 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
Anlaufstelle für alle Staubsauger
F. Holubcenco
Staubsaugerz.behör

Der Antrieb für Gewinner

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



Ein erster Schritt in die vernetzte Welt

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





Building happiness

somfy

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

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



SÜSS

FACHBETRIEB FÜR DACH-, WAND- UND ABDICHTUNGSTECHNIK

Das bessere Dach!

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

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

Bauen · Wohnen · Renovieren



Richtig auf die Schippe nehmen

Energiesparhäuser bieten serienmäßig sinnvolle Extras

(spp-o) Im Winter begibt sich so mancher unfreiwillig aufs Glatteis und auch Schnee kann zu gefährlichen Rutschpartien führen. Da hilft es in der Regel nur, den Schnee zu beseitigen. Oft bleibt es trotz härtestem körperlichem Einsatz unter der Schneedecke spiegelglatt. Am Ende ist man geschafft – im Gegensatz zur Arbeit. Einfacher geht es, wenn einige Tipps berücksichtigt werden. Und natürlich mit dem richtigen Gerät. Die Grundausstattung besteht aus einem Schneeschieber – zum Beispiel aus dem Gardena combisystem. Der Schneehelfer aus stabilem und dennoch leichtem Kunststoff zeigt sich auch von Tiefsttemperaturen bis -40 C° unbeeindruckt. Schnee auf unebenen Flächen wie Naturstein oder Fliesenböden beseitigt er leise und präzise mit einer Kante aus Kunststoff, für glatte Flächen wie Beton und Asphalt hingegen eignet sich die Variante mit Edelstahlkante. Lockerer Pulverschnee ist leichter zu bewegen als fester Packschnee. Wenn der Schnee besonders fest und schwer ist, kann das Beisei-



Foto: Gardena/spp-o

teschieben wesentlich effizienter und schonender sein als das mühevoll Anheben der vollen Schneeschaukel. Ist das Größte entfernt, ist die Arbeit noch nicht ganz erledigt. Denn oft bleibt eine Eisschicht zurück, die sich nicht restlos beseitigen lässt, oder Neuschnee bedeckt die mühsam geräumte

Fläche. Daher sollte gestreut werden. Split oder Sand leisten da genauso gute Dienste, müssen aber spätestens im Frühjahr wieder zusammengekehrt werden.

Gefährliche Lichterzeit

Rauchmelder können bei Brand vor giftigen Gasen schützen

(djd). Für die meisten Bundesbürger ist die Advents- und Weihnachtszeit untrennbar mit festlichem Lichterglanz verbunden. Die anheimelnde Lichterzeit kann allerdings schlimme Folgen haben - im Dezember nehmen die Brandschäden nach Angaben des Gesamtverbandes der Deutschen Versicherungswirtschaft (GDV) im Durchschnitt um rund 40 Prozent im Vergleich zum Frühjahr zu. Im Falle eines Falles können Rauchwarnmelder dann Leben retten.

Brandrauch als Todesursache Nummer eins

Nachdem in diesem Jahr auch Brandenburg und Berlin nachgezogen haben, gibt es nun in allen deutschen Bundesländern gesetzliche Regelungen zur Rauchmelderpflicht. "Die gesetzlichen Vorgaben sollten nicht das Hauptmotiv sein, die Lebensretter an der Decke zu montieren", gibt ABUS-Sicherheitsexperte Florian Lauw zu bedenken. Es gehe darum, sich selbst und Angehörige vor hochgiftigen Rauchgasen zu schützen, die bei einem Brand entstehen. Denn bei Wohnungsbränden sei der Brandrauch Todesursache Nummer eins. Bereits drei Atemzüge können zur Bewusstlosigkeit und später zum Tod führen. Zudem ist im Schlaf der Geruchssinn nicht aktiv - daher sollten in allen Schlafräumen wie Kinderzimmern oder Schlafzimmern sowie in Fluchtwegen Rauchmelder obligatorisch sein.



Foto: djid/ABUS

Rauchmelder mit fest verbauter Langzeitbatterie

Hersteller wie ABUS bieten Rauchmelder auch mit fest verbauten Lithiumbatterien mit einer Lebensdauer von bis zu zehn Jahren an. Die Vorteile: Es entfallen Folgekosten für neue Batterien sowie der durch den Batteriewechsel anfallende Zeitaufwand. "Wenn Batterien in Rauchmeldern nicht fest verbaut sind, werden sie zudem schnell einmal als Ersatz für die Fernbedienung genommen - mit der Folge, dass der Rauchmelder dann nicht mehr

funktioniert", warnt Lauw. Warnmelder mit fest verbauten Batterien sind innerhalb von 30 Sekunden per Magnetklebepad installiert. Je nach Oberflächenbeschaffenheit der Zimmerdecke entfällt so das Dübeln und Bohren. "Wenn das Anbringen der Geräte Mühe macht, schiebt man es unter Umständen auf - und vergisst es dann ganz", so Lauw.

Unsere Leistungen

- Fahrzeuglackierung
- Unfallinstandsetzung
- Autoglasreparaturen
- KFZ-Technik (Bremsen, usw.)
- Inspektion, TÜV/AU (alle Marken)
- Smart-Repair
- Lackschadenfreies Ausbeulen
- Kunststoffreparatur
- Elektronische Achsvermessung

Mohr GmbH • Hallesche Str. 30 • 68309 Mannheim • www.autolackiererei-mohr.de
 Tel.: 0621 / 70 10 81 • Fax: 0621 / 70 97 63 • info@autolackiererei-mohr.de
 Öffnungszeiten: Mo - Fr: 07:30 - 17:00 Uhr • Sa nach Vereinbarung

DACHDECKEREI • MEISTERBETRIEB

Fachbetrieb für Dach, Wand und Abdichtungstechnik

Braunschweiger Allee 120
 68307 Mannheim
 TEL 06 21 / 78 70 61
 FAX 06 21 / 748 23 41
 E-Mail: info@dachdeckerei-gruenewald.de
www.dachdeckerei-gruenewald.de

FICHTEL

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

Transport GmbH

Form- und Nahverkehr
 Industriemontagen
 Computertransporte
 Haushaltsauflösungen

Tresortransporte
 Entrümpelungen
 Lagerung

... damit Ihr Umzug nicht zum Chaos wird!

www.bequem-umziehen.de

Werbetechnik Käufertal

Digitaldruck - Schaufensterbeschriftung
 Fahrzeugbeschriftung - Leuchtreklame
 Textildruck - Posterdruck
 Tel.: 0621 - 431 74 39
www.werbetechnik-kaefertal.de

24 Stunden-Notdienst
 01 63 / 6 29 36 77

UFER

SANITÄRTECHNIK • HEIZUNGSTECHNIK • SOLAR

Norbert Ufer GmbH
 Neueichwaldstr. 36
 68305 MA-Gartenstadt

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

Veranstaltungen

Weitere Informationen www.metropoljournal.com

Donnerstag 01.12

20:00 Uhr Belle Mélange - Bittersüße Beschörung, Schwetzingen, Alte Wollfabrik

20:30 Uhr Chris Thompson & The Mads Erikson Band, Bensheim, Musiktheater Rex

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

Freitag 02.12

20:00 Uhr, Halleluja Mannheim, Rhein-Neckar-Theater

20:00 Uhr, Tom Gaebel & His Orchestra Mannheim, Capitol

Samstag 03.12

20:00 Uhr, WahnsinnsWeiber Mannheim, Rhein-Neckar-Theater

20:00 Uhr, HAIR Mannheim, Capitol

20:30 Uhr, John Diva & The Rockets Of Love, Bensheim, Musiktheater Rex

20:30 Uhr, The Eagles - A Tribute with The Treagles & Séan Treacy Schwetzingen, Alte Wollfabrik

19:00 Uhr, HBL: Rhein-Neckar Löwen vs. TSV Hannover-Burgdorf Mannheim, SAP Arena

Sonntag 04.12

11:00 + 15:00 Uhr, Aschenputtel Mannheim, Capitol

14:00 Uhr, DEL: Adler Mannheim vs. EHC Red Bull München Mannheim, SAP Arena

Dienstag 06.12

19:00 Uhr, Unser Theater Mannheim, Casablanca

19:00 Uhr, Albrecht & Monika Mannheim, Capitol

Mittwoch 07.12

19:00 Uhr, HBL: Rhein-Neckar Löwen vs. TBV Lemgo, Mannheim, SAP Arena

20:00 Uhr, SAP Big Band feat. Pe Werner Mannheim, Capitol

Donnerstag 08.12

19:00 Uhr, Albrecht & Monika Mannheim, Capitol

20:30 Uhr, Nazareth, Bensheim Musiktheater Rex

20:00 Uhr, Alfons, Mannheim, Capitol

Freitag 09.12

19:30 Uhr, DEL: Adler Mannheim vs. ERC Ingolstadt, Mannheim, SAP Arena

20:30 Uhr, The QueenKings Bensheim, Musiktheater Rex

Samstag 10.12

16:00 + 20:00 Uhr, Moving Adventures Mannheim, Capitol

20:30 Uhr, Night Fever - Best of The Bee Gees, Bensheim, Musiktheater Rex

Sonntag 11.12

11:00 Uhr, Petterson & Findus Mannheim, Casablanca

16:00 Uhr, Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer Mannheim, Capitol

Mittwoch 14.12

15:20 + 20:00 Uhr, Tabaluga - es lebe die Freundschaft, Mannheim, SAP Arena

20:00 Uhr, Salut Salon, Mannheim Capitol

Donnerstag 15.12

20:00 Uhr, SWR3 Live Lyrix Mannheim, Capitol

20:00, Hagen Rether, Mannheim, Capitol

Freitag 16.12

19:30 Uhr, DEL: Adler Mannheim vs. Kölner Haie, Mannheim, SAP Arena

20:00 Uhr, Mathias Richling, Mannheim, Capitol

Samstag 17.12

20:30 Uhr, ABBA Fever Schwetzingen, Alte Wollfabrik

20:30 Uhr, AmoKomA - Die Funk- & Soul-Party, Bensheim, Musiktheater Rex

19:00 Uhr, HBL: Rhein-Neckar Löwen vs. HC Erlangen, Mannheim, SAP Arena

16:00+20:00 Uhr, Moving Adventures Mannheim, Capitol

Sonntag 18.12

11:00 Uhr, Petterson & Findus Mannheim, Casablanca

19:15 Uhr, Cro, Mannheim, SAP Arena

13:00 Uhr, Rotkäppchen Mannheim, Casablanca

19:00 Uhr Christian CHAKO Habekost Mannheim, Capitol

20:00 Uhr, Sascha im Quadrat Mannheim, Capitol

Donnerstag 22.12

20:30 Uhr, Holdy & die Original Fegerländer, Bensheim, Musiktheater Rex

20:00 Uhr, Django Asül - Rückspiegel 2016 Schwetzingen, Alte Wollfabrik

Freitag 23.11

11:00 Uhr, Petterson & Findus Mannheim, Casablanca

20:30 Uhr, Music Monks Bensheim, Musiktheater Rex

19:30 Uhr, DEL: Adler Mannheim vs. Iserlohn Roosters, Mannheim, SAP Arena

13:00 Uhr, Budenzauber Mannheim, Casablanca

14:30 Uhr, Frau Holle, Mannheim, Casablanca

Montag 26.12

14:00 Uhr, DEL: Adler Mannheim vs. Düsseldorfer EG, Mannheim, SAP Arena

20:30 Uhr, JUST PiNK - Pink Tribute Bensheim, Musiktheater Rex

21:00 Uhr, Joe Cocker Tribute - by RTL Samstag Nacht AllStars Schwetzingen Alte Wollfabrik

20:00 Uhr, Christian CHAKO Habekost Mannheim, Capitol

Dienstag 27.12

20:00 Uhr, Christian CHAKO Habekost Mannheim, Capitol

21:00 Uhr, Phil - Best of Phil Collins & Genesis, Schwetzingen Alte Wollfabrik

20:30 Uhr, Simon & Garfunkel Revival Band, Bensheim Musiktheater Rex

Donnerstag 29.12

20:30 Uhr, HOT STUFF - Die Partyband Nr. 1, Bensheim Musiktheater Rex

20:00 Uhr, I Want It All, Mannheim Capitol

Freitag 30.12

20:00 Uhr, Cinema Rock Symphony Mannheim, Capitol

Samstag 31.12

21:00 Uhr, Silvesterparty Mannheim, Capitol

21:30 Uhr, Silvesterparty im REX mit DJ Michael Herd, Bensheim Musiktheater Rex

www.metropoljournal.com
verbindet Regionales & Lokales

Das schönste Weihnachtsgeschenk!

RADIO  REGENBOGEN

Harald Wohlfahrt

PALAZZO

01805 - 60 90 30*

www.palazzo-mannheim.de

Gastronomischer Partner:

 Palast Gourmet

*Mo-Fr 9-17 Uhr - 14 Ct./Min. aus dem dt. Festnetz, max. 42 Ct./Min. aus dt. Mobilfunknetzen



Folgen Sie uns bei Facebook:
Palazzo Mannheim



Veranstaltungen

Weitere Informationen www.metropoljournal.com

Ausblick Januar

- 02.01.2017**
20:00 Uhr, Christian CHAKO Habekost Mannheim, Capitol
- 02.01.2017**
19:30 Uhr, DEL: Adler Mannheim vs. Grizzlys Wolfsburg, Mannheim, SAP Arena
- 05.01.2017**
17:30 Uhr, Harder13 Cup | 05. Januar 2017, Mannheim, SAP Arena
- 19:30 Uhr, Brass Band Berlin Mannheim, Capitol
- 06.01.2017**
17:30 Uhr, TurnGala 2017 Mannheim, SAP Arena
- 20:30 Uhr, Jessy Martens & Band Bensheim, Musiktheater Rex
- 20:00 Uhr, Christian CHAKO Habekost Mannheim, Capitol

Ludwigshafen, Pfalzbau 20 Uhr



Nicolai Friedrich
06.01.2017

- 07.01.2017**
17:00 Uhr, DEL Winter Game 2017 Mannheim, SAP Arena
- 20:30 Uhr, Nursery Cryme Bensheim, Musiktheater Rex
- 14:00 & 17:00 Uhr, Die Schneekönigin Mannheim, Capitol
- 08.01.2017**
19:00 Uhr, Pasiön de Buena Vista Mannheim, Capitol
- 10.01.2017**
19:30 Uhr, ABBA Gold, Mannheim Capitol

11.01.2017
19:30 Uhr, DEL: Adler Mannheim vs. ERC Ingolstadt, Mannheim, SAP Arena

20:00 Uhr, Café del Mundo Mannheim, Capitol

12.01.2017
20:00 Uhr, Martina Brandl Mannheim, Capitol

13.01.2017
19:30 Uhr, DEL: Adler Mannheim vs. Fischtown Pinguins Bremerhaven Mannheim, SAP Arena

19:00 Uhr, Fräulein Baumann Mannheim, Casino

20:00 Uhr, Helen Schneider Mannheim, Capitol

14.01.2017
20:00 Uhr, Frowin - Der Kanzlerchauf- feur packt aus "Einpacken, Frau Merkel" Schwetzingen, Alte Wollfabrik

20:00 Uhr, Chris Tall, Mannheim, SAP Arena

20:00 Uhr, HR1 Dancefloor, Bensheim, Musiktheater Rex

20:00 Uhr, Life is like a Song, Mannheim, Capitol

15.01.2017
16:00 Uhr Bibi & Tina - die große Show Mannheim, SAP Arena

Mannheim Capitol 20 Uhr



Ladies Night
15.01.2017

16.01.2017
20:00 Uhr, Ottfried Fischer & Die Heimatlosen, Mannheim Capitol

MetropolJournal Rhein Neckar Wir verbinden Regionales & Lokales

20:00 Uhr, Sascha im Quadrat Mannheim, Casino

17.01.2017
19:30 Uhr, Yesterday, Mannheim Capitol

18.01.2017
19:00 Uhr, Green Day, Mannheim, SAP Arena

20:00 Uhr, Max Mutzke, Mannheim Capitol

19.01.2017
20:00 Uhr, Hagen Rether, Mannheim, Capitol

19:30 Uhr, Wishbone Ash - supp: Steve Hill, Bensheim, Musiktheater Rex

Planetarium Mannheim
NEU
Queen – Heaven
Tel. 06 21-41 56 92
www.planetarium-mannheim.de

M&M Soundlight
Matthias Mumm
Vermietung von Event- und DJ-Equipment
Mobiler DJ
Tel: 0162 - 3666066
E-Mail: soundlight@email.de
www.facebook.com/MMSoundlight

Lafer trifft Lafer - live!
WEIHNACHTS Gala 23.12.2016
mit Starkoch **Johann Lafer**
Auf dem Luxusship **Königin Silvia**
4-Gänge-Menü von Johann Lafer
Livemusik mit Johannes Lafer
Mehr Infos und Menü unter www.weisse-flotte-heidelberg.de
Telefon 06221-20181

→ VERANSTALTUNGEN IM DEZEMBER 2016 + JANUAR 2017 IM KULTURHAUS KÄFERTAL:

Dezember 2016
12 Kulturhaus Mannheim Käfertal
Fr | **09.12.** | 20 Uhr
ZoZo Brothers in Art
TIBOR EICHINGER Gitarre
STEFAN YARGA Gitarre
JSTYAN MEGYASZAY Bass
CSABA GAVALLER drums
Kartenpreis: 12 EUR / Schüler + Studenten 7 EUR
Abendkasse: 15 EUR / 10 EUR

Dezember 2016
12 Kulturhaus Mannheim Käfertal
Sa | **17.12.** | 18 Uhr
Yearity
• Begegnungsfest
• Konzert
• RAFPUGES ALBUM RELEASE
• DJ Aftershow Party
• Meet and Feed - Internationales Büffet
• Ausstellung „Blind Art“
Eintritt 5 EUR

Dezember 2016
12 Kulturhaus Mannheim Käfertal
Silvesterball 2016
Sa **31.12.** | 20:00 Uhr
Mit der Showband »Limelights«
Live-Tanzmusik mit den „Limelights“ und Silvester-Büffet.
Einlass 19:00 Uhr
Karten zu 65 EUR im Kulturhaus

Januar 2017
01 Kulturhaus Mannheim Käfertal
2017
Fr **13.01.** | 19 Uhr
Neujahrsempfang
Interessengemeinschaft Käfertaler Vereine e.V.
→ Eintritt frei!
Kartenpreis: 12 EUR / Schüler und Studenten 7 EUR
Abendkasse: 15 EUR / 10 EUR

Veranstalter: Interessengemeinschaft Käfertaler Vereine | Kulturhaus Mannheim-Käfertal | Gartenstr. 8 (Im Stempelpark) | Telefon 0621/738041



GBGMANNHEIM



**MITMACHEN
& GEWINNEN**

Gewinnen Sie exklusive Preise



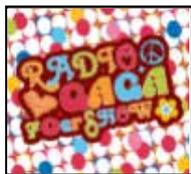
MitStricker.de[®]

Für Rätselfreunde & Gewinnspieljäger



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

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



3 x 2 Eintrittskarten für die Vorstellung „Radio Gaga 70er Show“ am 17.12. zu gewinnen!

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



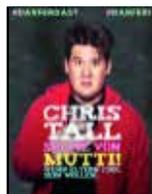
2 x 2 Eintrittskarten für das Weihnachtskonzert am 11.12. zu gewinnen!

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



5 x 2 Eintrittskarten für den Reisemarkt Rhein-Neckar-Pfalz zu gewinnen!

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



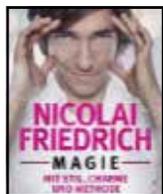
1 x 2 Eintrittskarten für Chris Tall am 14.01.2017 zu gewinnen!

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



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

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



1 x 2 Eintrittskarten für Nicolai Friedrich am 06.01.2017 zu gewinnen

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



1 x 2 Tickets Eintrittskarten für Palazzo Mannheim Saison 2016-2017 zu gewinnen!

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



2 x 2 Eintrittskarten für Best of ROCK THE BALLET am 11.01.2017 zu gewinnen!

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



4 x 3 Kalender der Deutschen Post mit Original Briefmarke und Geschichte aus diversen Jahren zu gewinnen!

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



2 x 2 Eintrittskarten für „Ladies Night“ am 15.01.2017 zu gewinnen!

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



2 x 2 Tickets für „Der Kleine Prinz - Das Musical“ am 16.01.2017 zu gewinnen!

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

FASZINATION – Die neue Show der Ehrlich Brothers

Ab dem 27. Dezember 2016 auf Tour

(red)Nach dem Mega-Erfolg mit „Magie – Träume erleben“ gehen die Ehrlich Brothers ab Dezember 2016 mit einer brandneuen Show auf Tour. FASZINATION bietet einen Mix aus spektakulären neuen Illusionen und zukunftsweisender Magie, präsentiert mit dem unvergleichlichen Charme der beiden Zauberbrüder Andreas und Chris Ehrlich. In der neuen Show werden die Ehrlich Brothers einen echten Monstertruck aus dem Nichts erscheinen



Foto: Sebastian Druenen

lassen, 8 Tonnen schwer und 2000 PS stark! Sie werden Menschen aus dem Publikum von einem Ort an einen anderen teleportieren und sie werden mit ihrer Harley Davidson durch die Luft fliegen. Der Aufwand der Show ist enorm: Allein neun LKWs sind nötig, um die Showrequisiten und das aufwendige Bühnenbild zu transportieren. Mit im Gepäck haben die Brüder außerdem Zauberkunststücke, die sie hautnah im Publikum vor den Augen der Zuschauer zeigen werden. Mit FASZINATION präsentieren die Ehrlich Brothers eine atemberaubende Show mit weltweit einmaligen Illusionen.

Dank der großen Nachfrage sind bereits zahlreiche Zusatztermine und Nachmittagsshow in den Tourplan aufgenommen worden. Ehrlich Brothers: FASZINATION ab Dezember 2016 auf Tour!

Weitere Infos unter www.ehrlich-brothers.com, www.facebook.com/EhrlichBrothers. Tickets unter 0180/500 41 59 (14 Cent/Min. aus dem dt. Festnetz, max. 42 Cent/Min. aus dem Mobilfunknetz).



Foto: Sebastian Druenen



MitStricker.de[®]

Für Rätselfreunde & Gewinnspieljäger



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



www.metropoljournal.com

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

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

www.mitstricker.de

HEIDELBERG BIENENSTOCK

EROS CENTER

30 Girls warten auf Dich!

NEUERÖFFNET!

EPPELHEIMER STR. 34 | 69115 HEIDELBERG | ☎ 06221 - 8 900 300

BIENENSTOCK-HEIDELBERG.DE



Arbeiten nach Maß

Ausreichend Zeit fürs Privatleben



Foto: djd-p/AMC Alfa Metalcraft Corporation

(djd-p/su). Flexible Arbeitszeiten und ausreichend Zeit fürs Privatleben - das wünschen sich die meisten Bundesbürger. Als selbstständiger Berater bei der Alfa Metalcraft Corporation (AMC) beispielsweise ist man nicht an feste Büro- und Arbeitszeiten gebunden. "Die Arbeit ist sehr abwechslungsreich und prinzipiell für jeden geeignet", erklärt Geschäftsführer Lothar Klein. Denn als Berater oder Beraterin organisiert man

Kochpartys im privaten Rahmen, führt innovative Produkte rund ums Kochen, Essen und Genießen vor und gibt dabei Tipps zu Gesundheits- und Ernährungsthemen. Das nötige fachliche Know-How wird bei kostenlosen Schulungen und einer praktischen Einarbeitung durch erfahrene Kollegen vermittelt. "Ein großer Vorteil ist, dass jeder selber entscheidet, wann und wieviel er arbeiten möchte und welche Erfolge er erzielen möchte", weist

Lothar Klein auf die wesentlichen Vorteile der Selbstständigkeit hin. Vor allem für Frauen, die Familie und Beruf unter einen Hut bringen wollen, sei die freie Zeiteinteilung und Flexibilität ideal. Um sich als BeraterIn selbstständig zu machen, ist im Übrigen keine Eigeninvestition nötig, der Verdienst richtet sich nach dem persönlichen Einsatz. Weitere Informationen: www.amc.info.

Grillen im Winter

Ausreichend Zeit fürs Privatleben

(djd-p/rae). Grillen im Winter wird immer beliebter. Wer seinen Grill im Herbst nicht einmottet und bei Minustemperaturen zum Wintergrillen einlädt, sollte jedoch beachten, dass nun die doppelte Menge an Briketts und Kohle im Vergleich zum Sommer nötig sind. Die Alternative ist ein Gasgrill, bei eisigen Temperaturen geht das Heizen dann deutlich schneller. Bei der Grilltechnik hat man heute die Qual der Wahl. Sogar Grillgeräte für das perfekte Steak, die es wie in der Profiküche auf 800 Grad Betriebstemperatur bringen, sind mittlerweile erhältlich. Neben aller Technik sollte der BBQ-Fan aber auch praktische Aspekte nicht vergessen: Wohin etwa mit Soßen,

Salatschüsseln, Tellern, Besteck und mehr, während die Fleischstücke in der Hitze garen? Rund um den Grill ist der Platz knapp, auch Arbeitsfläche zum Schneiden und Würzen fehlt meist. Ein zusätzlicher Grill-Beistelltisch wie der "Unity" von Keter kann hier für Abhilfe sorgen. Mit seinem unverwundlichen Kunststoff und der rostfreien Edelstahl-Arbeitsplatte kann der Tisch ganzjährig im Garten bleiben, Rollen machen ihn mobil. Erhältlich in zwei Größen im Fachhandel und in Baumärkten. www.keter.com

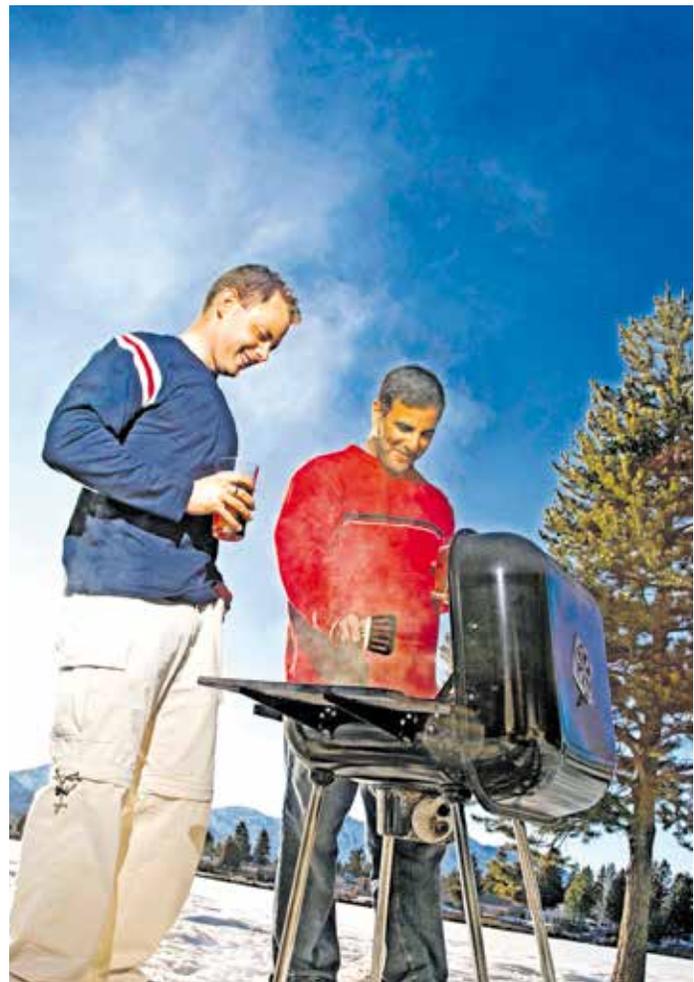


Foto: djd-p/www.testrite.de/thx

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. amtl. u. Friedhofsgebühren)

Bestattungsvorsorge • Sterbegeldversicherung bis zum 85. Lebensjahr

Waldstraße/Ecke Waldpforte

Mannheim ☎ 0621 / 7 48 23 26

rnv

Mit gutem Gefühl unterwegs.



Fahr' mit der Busschule der rnv.

Tipps zum sicheren Verhalten in Bus und Bahn gibt's unter: www.youtube.com/rnvgmbh

Weitere Informationen erhalten Sie

- Per E-Mail: sicherunterwegs@rnv-online.de
- Im Internet: www.rnv-online.de/sicher-unterwegs



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

