

METROPOL JOURNAL

DIE KULTURMETROPOLE



HEIDELBERG



MANNHEIM



LUDWIGSHAFEN



SPEYER

DEZEMBER 2023

Aus der Region.....	2-9
Bauen/Wohnen & Renovieren	12-13
Gesundheit & Wellness.....	10
Rätsel.....	11
Impressum.....	2

Oh du schöne Adventszeit: Woher der Advent stammt und was ihn so besonders macht

(ak-o) Was für die einen eine Zeit voller Stress und Hektik ist, bedeutet für die anderen die besinnlichste Zeit des Jahres. Das Wort Advent selbst stammt vom lateinischen „adventus“ ab und bedeutet übersetzt Ankunft. Die Ankunft von Jesus Christus. Die Adventszeit, wie wir sie kennen, entstand im 7. Jahrhundert. Damals wurde die Anzahl der Sonntage von Papst Gregor von sechs auf vier reduziert. Diese vier Sonntage sollten die vier Jahrtausende versinnbildlichen, die die Menschen nach dem Sündenfall auf ihren Erlöser warten mussten. Als krönender Abschluss dieser Zeit steht das Weihnachtsfest. Jeder der Adventssonntage an sich hat zudem einen speziellen Bezug. So bezieht sich der erste Sonntag auf die Wiederkunft Jesu, der zweite wie auch der dritte auf Johannes den Täufer und schließlich bezieht sich der vierte Sonntag auf Maria.

Hektik und Besinnlichkeit gehen Hand in Hand

Die Tage vor dem Advent sind von Vorfreude geprägt. Aber auch von Arbeit und Vorbereitungen. Will doch das Haus geschmückt werden,

**WEIHNACHTSMARKT
SPECIAL**
AUF SEITE 14 - 15

um die Vorweihnachtszeit gebührend zu zelebrieren. Symbole wie zum Beispiel der Stern spielen eine große Rolle. Denn er steht für den Stern, der die drei Heiligen Könige nach Bethlehem zur Krippe Jesu führte. Ein solcher Stern findet hell leuchtend in vielen Fenstern einen Platz und stimmt auf die besinnliche Adventszeit ein.



NEUSTADT
Herz der Weinstraße

**WEIHNACHTSMARKT
DER KUNIGÜNDE**

27. NOVEMBER -
20. DEZEMBER 2023

LEUCHTENDER ADVENTSKALENDER
GENUSS & KUNSTHANDWERK ZUSÄTZLICH
AN DEN ADVENTSWOCHENENDEN
EINKAUFEN AN DEN ADVENTSSAMSTAGEN
MIT KOSTENFREIEM PARKEN

©Jochen Heim neustadt.eu/weihnachtszeit



WO EUCH WEIHNACHTEN ÜBERRASCHT.

Mit dem fliegenden Weihnachtsmann der Falko Traber-Hochseilshow:

Bis 23. Dezember
immer Fr., Sa. und So. sowie am 6.12.,
jeweils 17 Uhr + 19 Uhr im Winterdorf.

**RHEIN
GALERIE**
LUDWIGSHAFEN

PFEIFER ABWASSER-KANAL!

Wir machen Ihr Rohr frei!



**24H-
SOFORT-
HILFE**

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

☎ **0 62 03 /
95 44 55**

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

M METROPOL JOURNAL IMPRESSUM

Herausgeber:
Lothar Binder
68309 Mannheim
Telefon: 0621 72739490
Telefax: 0621 72739497
L.Binder@metropoljournal.com

REDAKTION:
Lothar Binder V.i.S.d.P.
L.Binder@metropoljournal.com
Ruth Binder-Wach
R.Wach@metropoljournal.com
Dennis Wach
D.Wach@metropoljournal.com
Gustav Beck
G.Beck@metropoljournal.com
Tanja Obermann
t.obermann@metropoljournal.com
Wolfgang Lutz (wolu)
Roland Karschits (rk)

Fotos:
Lothar Binder
Dennis Wach
Gustav Beck
Tanja Obermann

Internet:
Metropol Journal Rhein-Neckar
Metropoljournal.com

Verlag, Anzeigen, Vertrieb
Metropoljournal
68309 Mannheim
Telefon: 0621 72739490
Telefax: 0621 72739497
info@metropoljournal.com
HRB 725308 AG Mannheim

GESTALTUNG:
K.A.F.B. Designstudio

DRUCK:
Oggersheimer Druckzentrum
Flomersheimer Str. 2-4,
67071 Ludwigshafen

Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos, sowie für die Richtigkeit telefonisch aufgegebener 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.

Unser Verteilungssystem ist wie folgt: Das MetropolJournal liegt an über 1.350 Auslagestellen, die von uns optimal ausgesucht wurden, für den Kunden bereit, an Kiosken, Arztpraxen, in der Gastronomie, Wellnessbereichen, Cafés und überall dort, wo Menschen nach Journalen greifen. Große Streuverluste sind somit minimiert. Weiterhin werden die MetropolJournale flexibel in die Briefkästen von Haushalten verteilt.

Gemeinnützige Austauschorganisation Experiment sucht Gastfamilien in Mannheim und Umgebung

für internationalen Schüler



Foto: experiment e.v.

Mannheim, 28.11.2023 – Deutschlands älteste gemeinnützige Austauschorganisation Experiment vermittelt seit über 90 Jahren interkulturelle Austausche weltweit. Ziel des Vereins ist es, Verbindungen zwischen Menschen verschiedener Kulturen herzustellen. So können Vorurteile abgebaut und gegenseitiges Verständnis gestärkt werden. Ab sofort sucht Experiment in Mannheim und Umgebung eine aufgeschlossene Gastfamilie, die dem brasilianischen Austauschschüler

Francisco für acht Monate ein Zuhause schenkt. Die aktuelle Gastfamilie kann ihn leider nicht bis zum Ende seines Aufenthalts aufnehmen. Der 18-Jährige hat sich in Mannheim gut eingelebt und würde sich freuen, in der Region wohnen zu bleiben.

Francisco ist sehr Sport begeistert und spielt Golf, Tennis Fußball und Volleyball. Außerdem geht er gerne wandern und Mountainbiken, besucht das Fitnessstudio und übt sich im Boxen. In seiner Freizeit geht

der junge Brasilianer gerne zelten, denn er liebt die Nähe zur Natur. In seiner Heimat verbringt er zudem viel Zeit mit seiner Familie und seinem Hund. Er wohnt in einem Drei-Generationen-Haushalt, und pflegt eine enge Beziehung zu seinen Cousins und Cousinen. Obwohl er ein Einzelkind ist, ist für ihn das Verhältnis zu ihnen so stark, wie zu echten Geschwistern. Für seine neue Gastfamilie möchte er gerne seine berühmten Pancakes zubereiten. Weltoffene Gastfamilien können

sich gerne sofort bei Experiment melden. Dabei gilt das Motto: Fast alle können Gastfamilie werden! Ob Alleinerziehende, Patchwork- oder Regenbogen-Familien, ob Paare mit oder ohne Kinder, ob Großstadt oder Dorf – wichtig sind vor allem Spaß am kulturellen Austausch und die Bereitschaft, einem Gast auf Zeit die Türen zu öffnen. Während des gesamten Aufenthalts werden Familie und Gastkind von Experiment und einer ehrenamtlichen Ansprechperson aus der Region begleitet.

Interessierte, die Francisco aufnehmen möchten, können sich auf der Webseite des Vereins unter <https://www.experiment-ev.de/gastfamilie-werden/aktuelle-gesuche/> einen Steckbrief des 18-jährigen anschauen. Oder sich direkt an die Geschäftsstelle von Experiment in Bonn wenden. Ansprechpartnerin ist Sarah Weis (Tel.: 0228 95722-79, E-Mail: weis@experiment-ev.de). Weitere Informationen gibt es auch auf der Internetseite www.experiment-ev.de/gastfamilie-werden.



ÄRGERLICH ! KOLUMNE

Tatütata, es brennt, Tatütata, aber die Feuerwehr ist nicht da. Den Eindruck bekommt der Bürger, wenn er erfährt, dass in Mannheim mehr als 100 ausgebildete Feuerwehrleute fehlen. Seit Jahren arbeitet die Feuerwehr am Rande der Belastbarkeit, seit dem letzten Brandschutzbedarfsplan von 2013, sind die Einsätze stark gestiegen, von 60 Prozent ist die Rede. Eine derartige Vernachlässigung

einer der wichtigsten Schutzorganisationen, die neben dem klassischen Brandschutz auch für den Katastrophenschutz verantwortlich zeichnet, wirft ein stark negatives Bild auf die Verwaltung der Stadt Mannheim. Zumal immer noch nicht offen diskutiert wird, wieviel Stellen überhaupt benötigt werden und wie die Struktur der Feuerwehr überhaupt aussehen soll und muss. Gerade in Zeiten des Klimawandels,

kommen auf die Wehren vielfältige Mehraufgaben zu. Ob umgestürzte Bäume, vom Wind abgedeckte Dächer oder Hochwasser, immer wird nach der Feuerwehr gerufen. Der Bürger hat ein legitimes Recht, dass die Wehren ihre vielfältigen Aufgaben jederzeit auch wahrnehmen können, die Feuerwehrleute aber werden im Stich gelassen. An ihrem täglich harten Einsatz liegt es bestimmt nicht.

Die Roche Diagnostics GmbH

überzeugt die Jury als familienfreundlicher und zukunftsorientierter Arbeitgeber

Das Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Tourismus Baden-Württemberg und das Bildungswerk der Baden-Württembergischen Wirtschaft zeichnen Betriebe mit moderner Unternehmenskultur aus und würdigen besonders innovative und nachhaltige Angebote. Roche verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz und bietet dabei eine Vielzahl von Maßnahmen zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie in Zeiten der Digitalisierung.

Als Top-Arbeitgeber arbeitet Roche kontinuierlich daran, die Unterneh-

menskultur sowie die Vereinbarkeit von Beruf und Familie weiterzuentwickeln. So bietet Roche als führendes Gesundheitsunternehmen ein umfassendes betriebliches Gesundheitsmanagement, das innovative DasElternPlus-Programm sowie vielfältige Lern- und Entwicklungsangebote für Führungskräfte und Mitarbeitende. Dafür hat das Unternehmen am 22. November 2023 den Preis „familyNET 4.0 – Familienbewusst. Innovativ. Digital.“ des Ministeriums für Wirtschaft, Arbeit und Tourismus Baden-Württem-

berg und des Bildungswerks der Baden-Württembergischen Wirtschaft in der Kategorie „Unternehmen ab 5.000 Mitarbeitende“ gewonnen. Wir freuen uns, dass wir mit unseren innovativen Programmen die Jury überzeugen konnten. Das motiviert uns, auch weiterhin innovative Wege in der Personalentwicklung zu beschreiten und stützt unseren Ansatz des lebenslangen Lernens“, so Clemens Schmid, Arbeitsdirektor und Mitglied der Geschäftsführung, Roche Deutschland Holding. „Die Förderung kreativer Ideen

steht im Mittelpunkt, denn wirFrei glauben fest daran, dass eine inspi- urla rierte Belegschaft den Schlüssel zu di nachhaltigem Erfolg darstellt.“ Der zu Wettbewerb zeichnet Betriebe mit für einer modernen Unternehmenskul- Pro tur aus, die innovative und nachhal- und tige Konzepte umsetzen und in den bü aktuell herausfordernden Zeiten kö Angebote und Maßnahmen für eine all digitalisierte Arbeitswelt entwickelt und eingeführt haben.

SportlerInnen der MTG pflanzen 21 Bäume

Bäume im Bürgerpark Mannheim-Feudenheim



Gemeinsam mit der Geschäftsführerin der LebensWert gGmbH, Christin Stock, und dem Vorstandsvorsitzenden der VR Bank Rhein-Neckar eG, Dr. Michael Düpman, pflanzten die SportlerInnen: Andreas Hofmann, Lisa Nippgen, Hannah Mergenthaler, Bob Bertemes, Finn Wollschläger, Lorina Hertlein, Felix Fröhn, Fehintola Oladejo und der stellvertretende Vorsitzende und Vorstand Sport, Rüdiger Harksen Bäume auf der ehemaligen Ackerfläche. Im Frühjahr wurde die Fläche bereits zu einer Blühwiese umfunktioniert und nun im Rahmen der Nachhaltigkeitsinitiative der VR Bank Rhein-Neckar durch den Baumbestand zu einer Streuobstwiese umfunktioniert. Ziel dieser Initiative ist es, gemeinsam mit Mitgliedern, Kunden und Mitarbeitenden Umweltprojekte in der Metropolregion zu fördern. „Dabei denken wir langfristig: Die Streuobstwiesen werden von uns auf einen Zeithorizont von mindestens fünfzig Jahren gedacht. Bäume, die wir hier heute pflanzen, pflegen wir und ziehen sie auf, damit sie zukünftig einen positiven Beitrag durch die Bindung von CO2 leisten können“, so Stock. Streuobstwiesen sind ein wichtiges Ökosystem und bieten einen Lebensraum für über 5.000 Tier- und Pflanzenarten.

„Wiesbacher Gänsgartenapfel“, beides Apfelbäume aus der Region. Auch die Birnenbäume „Nußlocher Kotäckerle“ und „Späte Graue“ sind Lokalsorten aus dem Rhein-Neckar-Kreis mit dabei. Ebenfalls mitberücksichtigt wurde bei der Auswahl der Obstbäume die „Paulsbirne“, eine im nördlichen Baden-Württemberg öfters anzutreffende Sorte. Ein Mandelbaum wurde ebenfalls eingepflanzt. Mandeln gehören zum Streuobst und wurden wegen ihres Blühaspektes und der frühen Blüte ausgesucht. Zudem zählen die trockenverträglichen Mandeln zu den Zukunftsbäumen des Klimawandels. Auch die einheimischen, nah miteinander verwandten Baumarten „Elsbeere“ und „Speierling“ gelten ebenfalls als Gewinner des Klimawandels. Die „Kurpfälzische Mispel“ ist eine Sorte der Deutschen Mispel, die im Raum Heidelberg wildwachsend aufgefunden wurde und von der Heidelberger Baumschule Wetzler weitervermehrt wird. Die Früchte der „Kurpfälzischen Mispel“ sind im Gegensatz zu anderen Mispeln schon vor dem ersten Frost genießbar.

→ mehr auf metropoljournal.com

Eingepflanzt wurden unter anderem der „Heidelberger Blutapfel“ und der

ReiseMarkt Rhein-Neckar-Pfalz

vom 5. bis 7. Januar 2024

www.expotecgmbh.de

Auf der Touristikmesse „in drei Tagen um die Welt“

Berlin/Mannheim, 08. November 2023. Vom 5. bis 7. Januar 2024 präsentiert der ReiseMarkt Rhein-Neckar-Pfalz Privat- und Fachbesuchern vielfältige Urlaubsangebote für die schönste Zeit im Jahr. Nationale und internationale Aussteller aus der Tourismusbranche informieren in der Mannheimer Maimarkthalle über Angebote aus den Bereichen Reisen, wirFreizeit und Erholung. Von Wellness-Urlaub über Busreisen, Kreuzfahrten, Individualreisen, Flugreisen bis hin zu Hotelurlaub und Städtetrips wird mitfür jeden Urlaubstyp das passende Angebot geboten. Besucherinnen und Besucher des „größten Reisebüro“ des Rhein-Neckar-Raums können sich über Destinationen in aller Welt, Neuigkeiten und aktuelle Trends informieren, Messeschnäppchen ergattern, Wunschreisen vor Ort gleich buchen oder etwas bei der großen Tombola gewinnen. Fokus USA Die Vereinigten Staaten von Amerika

sind auf dem ReiseMarkt 2024 eines der Schwerpunktthemen. Auf einer Sonderfläche von über 100 Quadratmetern präsentieren sich neben Reiseveranstaltern wie „Faszination Fernweh“ aus Weinheim, Spezialist für Nordamerika-Reisen, fünf Destinationen direkt aus den USA: Oregon, Seattle, Washington State, Colorado, Florida Keys & Key West. Hier wird es nicht nur spezielle Vortragsveranstaltungen geben – dieser Bereich wird auch von einem eigenen musikalischen und gastronomischen Angebot umrahmt. Auf der großen Bühne werden außerdem im Rahmen der Tombola wieder täglich tolle und wertvolle Reise- und Sachpreise verlost. „Wir freuen uns sehr, dass die große Reise-Tombola diesmal eine fantastische USA-Reise enthalten wird. Die Gewinnerin oder der Gewinner wird voraussichtlich am Sonntagmittag gezogen“, berichtet Frank Baumann, Geschäftsführer des Veranstalters ex-

potec gmbh aus Berlin. Weitere Schwerpunkte: Fahrrad sowie Camping/Caravaning. Nicht mehr wegzudenken ist besonders für die Individualisten unter Reiselustigen der Urlaub mit dem Fahrrad oder dem Camper beziehungsweise Caravan. „Auf der Messe gibt es dazu nicht nur zahlreiche Reise-Ideen – unser großer Fahrrad-Parcours lädt herzlich dazu ein, verschiedene Fahrradmarken von E-Bikes bis zu Tourenrädern direkt in der Halle zu testen“, so der Veranstalter weiter. Auch Wohnmobile und Caravans können im Messebereich Camping/Caravaning ausgiebig begutachtet werden. Neben dem Ausstellungsbereich ist das Rahmenprogramm das Herz der Veranstaltung. Dazu gehören Filme und Multivisions-Shows von Weltbummlern sowie Lesungen von Reiseautoren.

Quelle: Faszination Fernweh

→ mehr auf metropoljournal.com

Ihre Reisemesse in der Metropolregion

ReiseMarkt
Rhein-Neckar-Pfalz



5.-7. Jan. 2024

Mannheim | Maimarkthalle | 10-18 Uhr

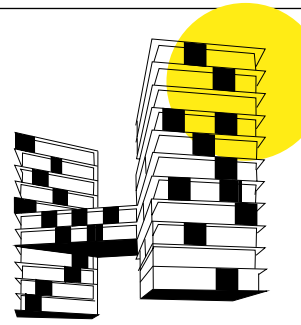
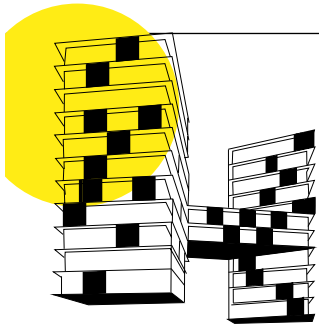
Partnerland USA

expotec
MESSEN KONGRESSE EVENTS

MANNHEIMER
MORGEN

RPR1

FRANKLIN NEWS



Seit Ende der letzten Woche ist die neue FRANKLIN Webseite verfügbar

Seit Ende der letzten Woche ist die neue FRANKLIN Webseite verfügbar. Sie bietet den Nutzer*innen umfangreiche Informationen rund um den wachsenden Stadtteil in dem mittlerweile mehr als 6.400 Menschen leben. Erreichbar ist sie wie bisher unter www.franklin-mannheim.de. Die neue Webseite ist auf Basis des neuen FRANKLIN Corporate Designs entstanden. Zentrale Gestaltungselemente sind das FRANKLIN Icon „F“ sowie die farbige FRANK-

LIN-Fläche, die unter anderem als Ausschnitt in den großzügigen Startbildern der Webseite auftaucht. In den 4 Hauptrubriken findet man alles Wissenswerte rund um den Stadtteil. Ausgeweitet wurde der Bereich Anwohnerservice. Hier gibt es eine umfangreiche Sammlung von wichtigen Adressen, Einrichtungen und Angeboten. In der Desktop Version lassen sich auf einer interaktiven Karte Standorte von Spielplätzen, Kindertagesstätten, Leihfahrzeugen

und vielem mehr einfach und komfortabel anzeigen. Aktuelle Meldungen, Termine, Infos zu den aktuellen Bautätigkeiten sowie ein Downloadbereich mit FRANKLIN-Publikationen runden das Angebot ab. Konzipiert und umgesetzt wurde der Webauftritt von der Werbeagentur propeller GmbH aus Trier. *Quelle: MWS Projektentwicklungsgesellschaft mbH*

Ein Stadtteil, der seinesgleichen sucht

Zukunftsweisend, lebendig und eines der größten Stadtentwicklungsprojekte in Deutschland: Das ist FRANKLIN. Im Nordosten der von Stadt, direkt am Käfertaler Wald, wächst ein völlig neuer Stadtteil, der 38. für Mannheim. Über 6.300 Menschen leben bereits vor Ort, perspektivisch wird er rund 10.000 Menschen Heimat bieten. Auch etwa 2.000 Arbeitsplätze werden auf der 144 Hektar großen Fläche entstehen. Wesentlich bei der Entwicklung von FRANKLIN war, die bestehenden

Strukturen aus der Geschichte als größte amerikanische Wohnsiedlung in Deutschland zu durchbrechen und ein spannendes Viertel zu gestalten, welches Neues bietet. Mit dem Anspruch, einer vielfältigen Bewohnerschaft Lebensraum zu bieten, wird auf FRANKLIN die bisher breiteste Palette an Mannheimer Wohntypologien realisiert. Vier stadtteilprägende Hochhäuser, identitätsstiftende Bestandsgebäude, freistehende Einfamilien- und Reihenhäuser, Geschosswohnungen, ge-

förderter Wohnungsbau oder diverse Sonderwohnformen: Auf FRANKLIN gibt es für jeden Lebensentwurf die passenden vier Wände. Die von der MWSP ins Leben gerufene Abteilung des Aufsiedlungsmanagements begleitet das Ankommen der Menschen auf FRANKLIN und fördert die lebendige Nachbarschaft und Angebote im Stadtteil. *Quelle: MWS Projektentwicklungsgesellschaft mbH*

Herzliche Einladung
ZUR
Wintersonnenwendfeier
im FORUM FRANKLIN
am
Samstag, 16. Dezember 2023
16:00 – 19:00 Uhr

Es erwartet Sie ein märchenhaftes Programm für Jung und Alt und ein kleiner Weihnachtsmarkt. Für Ihr leibliches Wohl ist gesorgt. Jeder ist willkommen! Wir freuen uns auf Sie, Ihre Kinder und Freunde!

Freireligiöse Gemeinde Mannheim
Humanistische Gemeinschaft
FORUM FRANKLIN
Robert-Funari-Straße 38-40
68309 Mannheim



Thomas Hartner
Tel. 0621 1785831



Carlos Martins
Tel. 0177 6027585

LBS
Immobilien kaufen,
verkaufen, finanzieren!
Beratungsstelle Mannheim
Thomas.Hartner@LBS-SW.de
Carlos.Martins@LBS-SW.de



FRANKLIN Abendstimmung

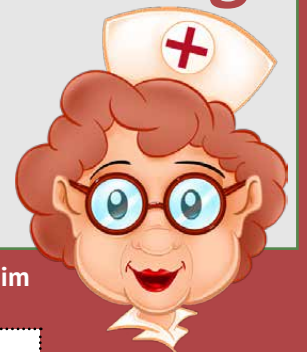
Lassen Sie den Tag entspannt an der MVV Nachbarschaftsoase mit Ihren Nachbarn ausklingen und nutzen Sie die Gelegenheit zum Austausch und Kennenlernen.

Nächster
Termin:
06.12.
zur Advents-
Edition

Wir begeistern
mit Energie.

PFLEGE profis Ambulante Pflege

- ✓ Grundpflege
- ✓ Wundversorgung
- ✓ Betreuungsleistungen



Mannheim / Viernheim
Fon: 0621 - 7001 8980

Sie finden uns in der
Franklin-Klinik in MA Käfertal.

www.pflege-profis.info

Gesundheitsamt:

Bereits weit über 5000 Kinder aus dem Rhein-Neckar-Kreis und der Stadt Heidelberg haben Zugang zum Bewegungspass

Dieser soll bei Kindern Bewegungsformen in den Alltag integrieren



Foto: Sportkreis Heidelberg e.V.

Der Bewegungspass ist im Rhein-Neckar-Kreis und in Heidelberg eine Erfolgsgeschichte: Bislang wurden bereits 76 Einrichtungen für Kinder zertifiziert.

Ein knappes halbes Jahr, nachdem der Rhein-Neckar-Kreis und die Stadt Heidelberg den Bewegungspass eingeführt haben, ziehen die Organisatoren ein positives Zwischenfazit. Nach

dem erfolgreichen Kick-Off im Olympiasitzpunkt Rhein-Neckar am 13. Juni dieses Jahres fanden gemeinsam mit dem Sportkreis Heidelberg und dem Netzwerk „Kinder in Bewegung“

weitere Zertifizierungsschulungen für die Kindertageseinrichtungen im Rhein-Neckar-Kreis und in der Stadt Heidelberg statt. „Bislang konnten insgesamt 76 Einrichtungen für Kin-

der zertifiziert werden – insgesamt haben damit jetzt schon rund 5200 Kinder Zugang zum Bewegungspass. Das ist ein toller Erfolg!“ freuen sich

Dr. Christina Neuberger und Josa Ramünke von der Arbeitsgruppe „Bewegungspass“.

Sie hatten gemeinsam mit Ärzten des Gesundheitsamtes, mit dem Sportkreis Heidelberg und „Kinder in Bewegung“ (KIB) sowie mit Unterstützung der AOK Rhein-Neckar-Odenwald eine kleine Arbeitsgruppe gebildet und alles vorbereitet, so dass Mitte des Jahres der Bewegungspass mit einem der größten Kick-Offs in Baden-Württemberg an den Start ging. Der Bewegungspass wurde in der Landeshauptstadt Stuttgart entwickelt und soll nach und nach in allen Kindertageseinrichtungen des Rhein-Neckar-Kreises und der Stadt Heidelberg implementiert werden. Projektträger ist die Kommunale Gesundheitskonferenz Rhein-Neckar-Kreis und Heidelberg, deren Ge-

sundheitsstelle im Gesundheitsamt des Rhein-Neckar-Kreises angesiedelt ist, das auch für die Stadt Heidelberg zuständig ist.

Grundsätzlich nehmen pro Einrichtung zwei pädagogische Fachkräfte teil, damit der Bewegungspass nachhaltig in der Einrichtung bleibt. Die Fachkräfte waren oft so begeistert von der Schulung und den Übungen, dass sich weitere Kollegen und Kolleginnen derselben Einrichtung angemeldet hatten. Der Bewegungspass ist nicht nur ein Projekt, das ausschließlich in Kindertagesstätten stattfindet. Auch einige Sportvereine im Rhein-Neckar-Kreis und in Heidelberg planen jetzt, die eigenen Trainer und Trainerinnen zu zertifizieren und dann den Bewegungspass zu nutzen. Für diese werden speziell ausgelegte Zertifizierungsschulungen im Sportkreis Heidelberg angeboten. → mehr auf metropoljournal.com

In Weinheim poppt ein Laden auf

Infos unter www.designstories-weinheim.de

„Designstories“ eröffnet am Samstag, 18. November, in der Mittleren Hauptstraße mit kreativen Angeboten



Foto: BLK

Weinheim. Interior- und Product-Design aus dem 3D-Drucker, Mode für Menschen mit Handicap, handgefertigte Taschen aus Mannheim und Lederrucksäcke aus einem Sozialprojekt in Südafrika – kreativer können Geschäftsideen für den Einzelhandel kaum sein. Alle diese Produkte und Artikel gibt es ab dem Samstag, 18. November, in einem neuen Pop-Up-Store in der Mittleren Hauptstraße in Weinheim. Wenn der Laden in der Hauptstraße 47 (wo früher die Tourist-Info war) „aufpoppt“, geht ein schon länger ins Auge gefasster Plan des Weinheimer Stadtmarketings endlich auf. Die Stadt hat eine ko-

operative Vermieterin gefunden, der die Innenstadt am Herzen liegt: Sigrid Borri. Den Kontakt zu kreativen Start-Up-Unternehmerinnen mit guten Geschäfts-Ideen hatte Weinheims Wirtschaftsförderer Jens Stuhmann schon länger geknüpft. Jetzt ist die Sache reif: Schon seit einigen Tagen wird der Laden von einem Weinheimer Schreinerbetrieb schick ausgestattet. Am Samstag um 10 Uhr wird sich die Ladentür zum ersten Mal öffnen, der Shop heißt „Designstories – Pop Up-Store Weinheim“. Am Eröffnungstag bis 16 Uhr sind alle Design-Einzelhändler persönlich vor Ort. Es wird ein kleines Kennen-

lern-Programm bis 16 Uhr geboten, Bürgermeister Andreas Buske wird die Gäste begrüßen. Dann ist jeden Tag außer Montag geöffnet. Dienstag, Mittwoch und Donnerstag von 10 Uhr bis 18.30 Uhr, Freitag nachmittags und Samstag von 10 Uhr bis 14 Uhr. Die Stadt hat den Laden für ein Jahr gemietet und gibt ihn überaus kostengünstig an die kreativen Einzelhändlerinnen und Einzelhändler weiter, zunächst für ein Jahr. Das bedeutet einerseits Chancen für junge Geschäftsleute und andererseits die Belebung der Weinheimer City, betont Pressesprecher Roland Kern.

Das Projekt Pop-Up-Store beschäftigt die Stadt schon eine Weile; in erster Linie das Team der Wirtschaftsförderung mit Jens Stuhmann und Ulla Pecorelli. Der Laden wird als kreative City-Aktion im „Sofortprogramm Einzelhandel / Innenstadt“ vom Wirtschaftsministerium Baden-Württemberg gefördert. Die Stadt hat sich beworben und den Zuschlag bekommen. Sabrina Rinau von der kommunalen Förderstelle hatte den Antrag formuliert. Die vier künftigen „Untermieter“ kennen sich schon länger und wissen, dass ihr Sortiment gut zusammenpasst. Die Stadt unterstützt die Neu-

Eröffner auch bei ihren Marketing-Aktionen.

„MODE FÜR ALLE“

„Mode kann mehr, als schön sein. Sie kann kommunizieren und aufklären!“ Das ist die Meinung der Modedesignerin Claire Common, die ihre Designs als sozialpolitisch bezeichnet. Sie ist derzeit in aller Munde, weil sie 2022 zu den Preisträgerinnen im Wettbewerb „Ideenstark“ der Medien- und Filmgesellschaft Baden-Württemberg gehörte.

→ mehr auf metropoljournal.com

Strahlemann Benefiz FußballCup mit Ausbildungsmesse 2023

– ein Rückblick und positive Effekte

Weitere Infos unter: www.strahlemann-stiftung.de



Foto: Strahlemann-Stiftung

Am 07. und 08. Juli 2023 fand im Röhrig Granit und der Heinrich-Heppenheimer Starkenburg-Stadion der Benefiz FußballCup der Strahlemann-Stiftung statt. Die Besonderheit: Er vereinte sportlichen Wettkampf mit einer nachhaltigen Ausbildungsmesse. An den beiden Tagen gab es nicht nur spannende Partien auf dem Kunstrasen zu sehen, sondern hatten auch 16 regionale Unternehmen die Chance, den Jugendlichen ihre Ausbildungsmöglichkeiten näher zu bringen. Der sportliche Teil der Veranstaltung war außergewöhnlich: Die teilnehmenden Schul- und Unternehmensmannschaften spielten gemeinsam um den Sieg, das heißt, die erzielten Punkte wurden zusammengezählt und nur in Teamarbeit konnte man gewinnen. Den Turniersieg holte das Team „Steinbeißer“, bestehend aus

Röhrig Granit und der Heinrich-Heppenheimer Böll-Schule, Fürth. Ebenso nahmen die Martin-Buber-Schule Heppenheim, das Starkenburg Gymnasium Heppenheim und die Geschwister-Scholl-Schule Bensheim erfolgreich am Turnier teil. Aber auch die Ausbildungsmesse war anders, als man eine übliche Ausbildungsmesse kennt. Über Planspiele wurden mit den Jugendlichen deren Interessen und Talente herausgefunden, sodass sie anschließend zielgerichtet die Stände der passenden Unternehmen besuchen konnten. Die Veranstaltung entstand aus der Kooperation des FC Starkenburgia um den Sieg, das heißt, die erzielten Punkte wurden zusammengezählt und ermöglichte ca. 240 Schüler:innen einen intensiven Austausch mit Ausbildungsunternehmen. → [mehr auf metropoljournal.com](http://mehr.auf.metropoljournal.com)

Flächen für das Gewerbe schaffen

Wirtschaftsförderung Bergstraße veranstaltete einen Jour Fixe für die kommunalen Wirtschaftsförderer in der Wirtschaftsregion Bergstraße / Impulse und Austausch zur Entwicklung von Gewerbeflächen / Raum zum Erfahrungsaustausch und Netzwerken

Nach wie vor sind Gewerbeflächen in der Wirtschaftsregion Bergstraße knapp. Gleichzeitig haben Unternehmen Bedarf an Ansiedlungs- und Entwicklungsmöglichkeiten. „Die Entwicklung neuer Gewerbeflächen steht unter immer schwieriger werdenden Rahmenbedingungen. Mögliche Wege der Aktivierung von Flächen für Gewerbe auf-zuzeigen, liegt daher im Fokus“, berichtet Dagmar Cohrs, stellvertretende Geschäftsführerin der Wirtschaftsregion Bergstraße / Wirtschaftsförderung Bergstraße GmbH (WFB) und Leiterin des WFB-Fachbereichs Kommunalbetreuung.

Bei einem Jour Fixe hat die WFB den kommunalen Wirtschaftsförderern aus der Wirtschaftsregion Bergstraße daher kürzlich Impulse zur Schaffung von Gewerbeflächen gegeben und diese mit ihnen diskutiert. Knapp 15 Gäste folgten der Einladung und kamen in die Räume der Bergsträßer Winzer eG nach Heppenheim. Referenten und Impulsgeber waren Bürgermeister Eric Kadesch, Gemeinde Mörtenbach, Jens Stuhmann, Stabsstelle Wirtschaftsförderung der Stadt Weinheim, sowie Winfried Bär, Prokurist bei der AS Projektentwicklung GmbH.

→ [mehr auf metropoljournal.com](http://mehr.auf.metropoljournal.com)



Foto: WFB

Kuhweid-Bebauung auf dem Weg

Neue KiTa soll 2026 gebaut sein und bezogen werden
– Gemeinderat vergab Planungen



Weinheim. Das wird eine große Sache: Der Weinheimer Gemeinderat hat am Mittwochabend eine der wichtigsten und größten aktuellen städtischen Investitionen weiter auf den Weg gebracht. Den Neubau einer KiTa mit einem neuen Mehrgenerationenhaus am jetzigen Standort in Konrad-Adenauer-Straße in der Weststadt. Das alte Gebäude ist teilweise baufällig und nicht sanierbar. Die Kuhweid-Kinder besuchen derzeit eine provisorisch aufgebaute Einrichtung an der Schweitzer-Schule. Das MGH ist nicht einsturzgefährdet und sicher nutzbar, betonte

Oberbürgermeister Manuel Just in der Sitzung. Schon im Frühjahr hatte der Gemeinderat eine Grundsatzentscheidung für den Neubau der beiden Einrichtungen getroffen. Die kommunalen Gebäude sollen zuerst gebaut werden, ein Areal mit Wohnungen soll folgen. Allerdings hat sich das Gremium für eine Variante entschieden, die eine modulare Bauweise ermöglicht – damit es mit der Kita schneller geht. Der Gemeinderat vergab am Mittwoch das ganze Paket der Planungsleistungen. Da die Baumaßnahme ein Volumen von rund 8,3 Millio-

nen Euro haben wird, belaufen sich die Planungsleistungen bereits auf insgesamt rund 1,5 Millionen Euro. Wie Cornelia Lauinger, die Leiterin des Amtes für Immobilienwirtschaft, erklärte, ist die Fertigstellung von KiTa und MGH im Jahr 2026 geplant. Dann sollen die Kuhweid-Kinder zurück in den Neubau. Im Haushalt 2024 sind bereits drei Millionen Euro für die Arbeitsvergaben eingeplant, der Rest in den beiden Folgejahren.

Worms wird WOW!

schafft neuen Standortindikator für unternehmerische Neuansiedlungen in der Wormser Innenstadt



Foto: Jonas Volz

Wie viele Personen sind wann an welchem Ort? Für die Wormser Innenstadt wird die Antwort auf diese Frage künftig innerhalb weniger Minuten live abrufbar und öffentlich zugänglich sein. Worms wird WOW! installiert drei Messgeräte, die die Passantenfrequenz in der Innenstadt numerisch festhalten sollen. Die Passantenfrequenz gibt an, wie viele Personen innerhalb eines festgelegten Zeitraums einen klar definierten Straßenabschnitt durchquert haben. Die Messung geschieht dabei vollkommen anonym per Laserscanner. Der Scanner unterscheidet lediglich zwischen Erwachsenen und Kindern, produziert aber keine Bildaufnahmen. Die Messgeräte wurden an strategisch sinnvollen Punkten in der Wilhelm-Leuschner-Straße und in der Kämmererstraße angebracht. Ein großes Dankeschön gilt daher den jeweiligen Hauseigentümern, welche durch ihre Einwilligung maßgeblich zur Zukunftsfähigkeit der Wormser Geschäftswelt beitragen. Worms wird WOW! ist ein Förderprogramm vom BBSR und wird lokal durch die IHK Rheinhausen, die Stadt Worms und den Stadtmarketing Verein vertreten.

Organisiert und umgesetzt werden die Projekte durch das neue Team des City Hubs: Citymanagerin Jessica Köchling und Kommunikationsmanager Jonas Volz. Auch das Vorhaben zur Passantenfrequenzmessung konnte durch den engen Austausch zum Anbieter HyStreet und den ausführenden Technikern vor Ort von Lase PeCo Systemtechnik und Truschel Elektrotechnik umgesetzt werden. Die neuen Zahlen werden künftig maßgebend für die Anziehungskraft des Standortes Worms sein. Für viele Unternehmen ist die Passantenfrequenz ein entscheidender Faktor in ihrer Standortanalyse. Zusätzlich wird es künftig messbar sein, inwiefern Veranstaltung, Neueröffnung oder andere „äußere“ Einwirkungen die Passantenströme in der Innenstadt beeinflussen. Auf diese Weise werden Erfolge, sowie Misserfolge bestimmter Maßnahmen klar ablesbar und vergleichbar. Die Vergleichbarkeit der Passantenfrequenz ist zudem ein weiterer inhärenter Indikator der Standortanalyse, um auch die Entwicklungen in den umliegenden Zentren, wie etwa Mannheim oder Mainz im Auge behalten zu können.

FANSHOP AM WASSERTURM



BESUCHT UNSERE WALDHOF WELT
Montag - Samstag | 10-20 Uhr | P7, 17

Feuerwerksfahrt im Riesenrad

www.weihnachten-ludwigshafen.de

Doppeltes Highlight auf dem Ludwigshafener Weihnachtsmarkt



Foto: MWoerz

Längst lockt dieser Weihnachtsmarkt selbst Besucherinnen und Besucher aus entlegenen Winkeln der Region nach Ludwigshafen und erfährt medial sogar bundesweite Beachtung. Bis einschließlich 23. Dezember begleitet die Veranstaltung auf dem Berliner Platz gastfreundlich und stimmungsvoll durch die Vorweihnachtszeit. Mit kulinarischen Genüssen und originellen Geschenkideen in einem einladenden Ensemble liebevoll dekorierte Holzhütten versüßt der Ludwigshafener Weihnachtsmarkt die kühleren Tage. Als weithin sichtbares Highlight kehrte nach dem erfreulichen Erfolg im Vorjahr der Publikumsmagnet des 35 Meter hohen Riesenrades des renommierten Schaustellerbetriebs Göbel ins Zentrum des Ludwigshafener Weihnachtsmarktes zurück.

„U... Ein... im...“
tag, 2. Dezember und 16. Dezember 2023, jeweils um 19.30 Uhr, wird vom Riesenrad-Betreiber Göbel-Worms jeweils eine Feuerwerksfahrt angeboten. Die 25 Gondeln können dabei zu einem Pauschalpreis von 59 Euro pro Gondel komplett gebucht werden. Im Preis inbegriffen ist für jede Gondel eine Thermoskanne mit einem Liter Glühwein, für Kinder wird Kinderpunsch vorgehalten. In einer Gondel haben bis zu sechs Personen Platz. Mit der Dauer von circa 20 Minuten ist die Fahrtzeit etwa dreimal so lange wie bei den üblichen Runden. Das komplette Feuerwerk kann somit aus dem Riesenrad bestaunt werden. Der Einstieg startet um 19.15 Uhr. Die Fahrt beginnt um 19.30 Uhr. Tickets sind online buchbar unter: <https://tickets.goebelworms.de/RRBP23/3997771/>

Geöffnet hat der Weihnachtsmarkt Speziell zu den beiden prachtvollen Feuerwerken auf dem Ludwigshafener Weihnachtsmarkt am Sams-

tag von Sonntag bis Donnerstag jeweils von 12 bis 21 Uhr sowie Freitag und Samstag von 12 Uhr bis 21.30 Uhr.

10 Jahre Mädchenchor und Domsingknaben

400 Kinder singen heute bei der Dommusik Speyer



Foto: © Dommusik Speyer, Foto: Klaus

In diesem Jahr ist der Advent besonders kurz. Das liegt daran, dass der 24. Dezember auf einen Sonntag fällt und wir an diesem Tag zugleich den 4. Advent und Heilig Abend feiern. Das war aber nicht immer so. 1038 fielte Salierkaiser Konrad II., Gründer des Speyerer Doms, dazu eine Grund-

Am 26. November 1038 weilte Konrad II. bei seinem Onkel, Bischof Wilhelm I. in Straßburg. Der Herrscher staunte nicht schlecht, als der Oberhirte an jenem Tag den ersten Adventsonntag feierte, was der Monarch für verfrüht und als Abweichung von der Norm ansah. Er beabsichtigte nämlich den Advent eine Woche spä-

ter, zusammen mit seiner Frau Gisela, in seinem Hauskloster Limburg zu beginnen und wollte keine Wiederholung des Ereignisses. Deshalb beschwerte er sich bei seinem Onkel, der jedoch den eigenen Termin als richtig erachtete.

→ mehr.auf.metropoljournal.com

Konrad II. und der kurze Advent

Was der Salierkaiser mit der zuweilen kurz ausfallenden Adventszeit zu tun hat



Foto: ©Domkapitel, Foto: Joachim Weller

In diesem Jahr ist der Advent besonders kurz. Das liegt daran, dass der 24. Dezember auf einen Sonntag fällt und wir an diesem Tag zugleich den 4. Advent und Heilig Abend feiern. Das war aber nicht immer so. 1038 fielte Salierkaiser Konrad II., Gründer des Speyerer Doms, dazu eine Grund-

Am 26. November 1038 weilte Konrad II. bei seinem Onkel, Bischof Wilhelm I. in Straßburg. Der Herrscher staunte nicht schlecht, als der Oberhirte an jenem Tag den ersten Adventsonntag feierte, was der Monarch für verfrüht und als Abweichung von der Norm ansah. Er beabsichtigte nämlich den Advent eine Woche später, zusammen mit seiner Frau Gisela, in seinem Hauskloster Limburg zu beginnen und wollte keine Wie-

derholung des Ereignisses. Deshalb beschwerte er sich bei seinem Onkel, und der jedoch den eigenen Termin als die richtige erachtete. Grund der Unstimmigkeiten war die Tatsache, dass es damals keine einheitliche Regelung für den Fall gab, spre wenn Weihnachten auf einen Montag fiel, wie 1038 geschehen. Sollte dann der Sonntag vor dem Weihnachtsfest der vierte Adventssonntag und zugleich Heiliger Abend sein, wodurch die Adventszeit quasi auf drei Wochen reduziert wäre, oder nicht? Bischof Wilhelm von Straßburg verneinte das und begann deshalb den Advent im Jahr 1038 eine Woche früher. Hierdurch ergab sich zwar eine vierwöchige Adventszeit aber damit auch fünf Adventssonntage.

Gän... prä... gran... des... bere... Nibe... ne v... hat... und... Van... Phä... Hun... mor... im N... zent

Kulturprogramm der Wormser Nibelungen-Festspiele:

www.nibelungenfestspiele.de

„Unheimlich!“ – das neue Programm von Nina Petri
Eine musikalische Lesung der bekannten Schauspielerin am 25. Juli im Mozartsaal im Wormser Kulturzentrum



Foto: Axel Martens

Gänsehaut garantiert! Nina Petri präsentiert in ihrem neuen Programm „UNHEIMLICH!“ eine Welt des Gruselns. Die Künstlerin, die bereits 2009 als Brünhild bei den Nibelungen-Festspielen auf der Bühne vor dem Wormser Dom stand, hat nach schaurigen Perlen in Prosa und Lyrik der Weltliteratur getaucht. Vampire, Geister und unerklärliche Phänomene gepaart mit schwarzem Humor, sarkastischer Gleichmut und morbider Eleganz gibt es am 25. Juli im Mozartsaal des Wormser Kulturzentrums zu erleben. Begleitet wird die musikalische Lesung von dem Berliner Pianist und Komponist Jens Karsten Stoll. Die Eintrittskarten kosten ab 19 Euro. Der Vorverkauf läuft ab sofort. Die Schauspielerin und Hörbuch- Sprecherin Nina Petri liest Texte von

Autoren wie Erich Kästner, Heinrich Heine, Christian Morgenstern, Franz Kafka oder Bram Stoker, gespickt mit interessanten wissenschaftlichen, philosophischen und geschichtlichen Erkenntnissen. Die Schauergeschichten sorgen für ein prickelndes „Gänsehaut-Gefühl“.

Service
Nina Petri liest „Unheimlich!“ am Donnerstag, 25. Juli, 20 Uhr, im Mozartsaal im Wormser Kulturzentrum. Eintrittskarten werden im Vorverkauf für 19 Euro und an der Abendkasse für 21 Euro angeboten. Die Karten sind erhältlich beim TicketService Worms, Rathenaustraße 11, bei allen Ticket-Regional-Vorverkaufsstellen, sowie im Internet unter www.nibelungenfestspiele.de.

Die musikalische Lesung ist Teil des Kulturprogramms der Nibelungen-Festspiele. Hinweis: Die Preisreduktionen der Weihnachtsaktion der Nibelungen-Festspiele gelten nicht für diese Veranstaltung.

Nibelungen-Festspiele Worms 2024
Vom 12. bis zum 28. Juli 2024 finden die Nibelungen-Festspiele unter der Intendanz von Nico Hofmann statt. Auf der imposanten Freiluftbühne vor dem Wormser Dom wird die Uraufführung „Der Diplomat“ von dem Autorenduo Feridun Zaimoglu und Günter Senkel unter der Regie von Roger Vontobel uraufgeführt. Weitere Informationen und Tickets unter www.nibelungenfestspiele.de.

Ihre Anzeige bei uns Stellengesuche -
Finden Sie die neuesten Jobangebote in Ihrer Umgebung oder schalten Sie Ihre eigenen Anzeigen.
Jetzt anrufen! 0621/72739490



Verkehrswende voranbringen

Als Quereinsteiger im Fahrdienst (m/w/d) mit uns die Zukunft gestalten!

Jetzt bewerben unter:

www.rnv-online.de/fahrdienst



UNSERE LEISTUNGEN

- > Fahrzeuglackierung
- > Ausbeulen ohne Lackierung
- > Unfallinstandsetzung
- > Karosseriearbeiten
- > Elektr. Achsvermessung
- > Glasreparaturen
- > Smart Repair
- > Fahrzeugpflege
- > Oldtimer-Restaurierung
- > KFZ-Technik
- > TÜV/AU-Service

Öffnungszeiten
Mo - Fr: 07:30 - 17:00 Uhr



KAROSSERIEARBEITEN LACKIERARBEITEN OLDTIMER-RESTAURATION

Hallesche Straße 30
68309 Mannheim
Tel. 0 621 70 10 81
Fax 0 621 70 97 63
info@autolackiererei-mohr.de
www.autolackiererei-mohr.de



Ihre Anzeige bei uns

Bekanntschaffen -
Lernen Sie neue Leute aus der Region kennen!
Und schalten Sie Ihre eigene Anzeige.
info@metropoljournal.com



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

Welfenweg 7 • 68307 Mannheim
Tel.: 06 21 / 78 70 61 • Fax: 06 21 / 7 48 23 41
E-Mail: info@dachdeckerei-gruenewald.de
www.dachdeckerei-gruenewald.de

Gesundheit & Wellness

In alle Richtungen aktiv

Das Passauer Land bietet grenzenlose Entdeckungstouren

(djd-k). Viele Urlauber entdecken die landschaftlichen und kulturellen Schätze einer Gegend gerne zu Fuß oder per Rad. Diese aktiv-genussvolle Mischung lässt sich in Regionen wie dem Passauer Land ideal miteinander verbinden. Grenzenloses Aktivsein im Dreiländereck Bayern, Böhmen und Oberösterreich beginnt am besten in Passau. Die Radwege an Donau und Inn oder Premiumwanderwege wie der Donausteig führen vorbei an schmucken Städtchen und Sehenswürdigkeiten wie der Neuburg mit seinem Paradiesgarten und den Stätten des Unesco Weltkulturerbes Donau-Limes. Unter www.passauerland.de gibt es weitere Informationen. Die landschaftliche Vielfalt reicht von den steilen Hang- und Schluchtwäldern bis ins sanft-hügelige "Bayerische Golf- und Thermenland", wo heilkräftiges Wasser zum Entspannen einlädt.



Foto: djid-k/Landratsamt Passau/Tourismusverband Ostbayern/Thomas Kujat

Husten nicht unterdrücken

Aktuelle Umfrage zeigt: Umgang mit Atemwegsinfekten hat sich verändert



Foto: DJD/Mucoslovan/fizkes/123RF

Folgen von Dauerstress meistern

(spp-o) Zu viele Aufgaben und zu wenig Zeit: Stress lauert überall. Ob in Beruf, Familie oder Gesellschaft, für viele Menschen können jederzeit Herausforderungen auftauchen, die sie buchstäblich ins Schwitzen bringen. Dabei ist Stress ein zweiseitiges Phänomen. Kurzfristig kann Stress auch helfen. Denn in stressigen Situationen setzt der Körper Hormone frei wie Adrenalin und Cortisol.

Jetzt sind wir in der Lage, in den kommenden Minuten körperliche Höchstleistungen zu bringen.

Wird aus kurzfristigem Stress aber ein ständiger Begleiter, führt das zur Überlastung des Organismus. Mentales Abschalten ist eine der wichtigsten Möglichkeiten, darauf zu reagieren. Darüber hinaus können bestimmte Mikronährstoffe helfen, den Körper zu stärken und gegen mögliche Stressfolgen zu wappnen (www.vitamin-doctor.com/stress).

B-Vitamine sind unverzichtbar für ein gesundes Nervensystem. Der Mineralstoff Magnesium hemmt die Ausschüttung von Stresshormonen. Dauerhafter Stress führt hingegen zu einem Mangel an Magnesium, da bei Ausschüttung der Stresshormone mehr von dem Mineralstoff

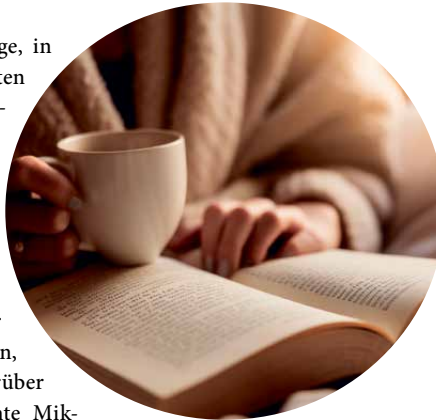


Foto: Yuliiia/stock.adobe.com/vitamin-doctor.com/spp-o

über den Urin ausgeschieden wird. In Studien, bei denen Probleme untersucht wurden, die mit Stress in Verbindung stehen, konnte die Einnahme von Magnesium bei den Probanden nachweislich Beschwerden lindern. Dazu gehörten Angst, Spannungskopfschmerzen und Schlaflosigkeit.

HUSTEN WIRD IN DER ÖFFENTLICHKEIT HEUTE STÄRKER WAHRGENOMMEN UND ALS SYMPTOM ERNSTER GENOMMEN.

(djd). Die Erkältungszeit ist da. Besonders belastet hierbei Husten, da er nicht nur schmerzhaft sein, sondern sich auch lautstark bemerkbar machen kann. Scham und das subjektive Gefühl, andere könnten sich ekeln oder Angst vor Ansteckung haben: vorprogrammiert. Dass sich die Wahrnehmung von Husten seit Corona verändert hat, bestätigt die Hustentrend-Umfrage 2023 von Mucosolvan unter 1.000 Befragten. Demnach stimmten 81 Prozent zu,

dass Husten in der Öffentlichkeit stärker wahrgenommen wird. Alarmierend ist dabei, dass mehr als die Hälfte der Umfrageteilnehmer den Husten unterdrückt, was die Atemwege vermutlich sogar schädigen kann. Umso wichtiger ist gute Behandlung. Experten empfehlen nach aktueller Husten-Leitlinie den Wirkstoff Ambroxol wie in Mucosolvan. Mehr unter www.mucosolvan.de.





Für Sie
Kostenlos
regionales
&
lokales



FUSSPFLEGE
RHEIN-NECKAR

IHRE PROFESSIONELLE
MOBILE
FUSSPFLEGE UND MANIKÜRE

MANIKÜRE
PEDIKÜRE
SHELLAC - NÄGEL
WAXING (HAARENTFERNUNG)

Tel.: 06204 /93 09 7 09 Am Kapellenberg 41
Mobil: 0176 / 631 49 654 68519 Viernheim
info@fusspflerheinneckar.de www.fusspflerheinneckar.de

KOSTENLOSE ANFAHRT ZU IHNEN NACH HAUSE!

SO STEHEN IHRE STERNE

WIDDER

21.3.-20.4.



Der Dezember bringt dir eine extra Portion Energie – nutze sie, um Pläne zu schmieden und neue Ziele zu setzen.



STIER

21.4.-21.5.

In der Ruhe liegt die Kraft - nimm dir Zeit, um innezuhalten und deine Gedanken zu ordnen, bevor das neue Jahr beginnt.



ZWILLING

22.5.-21.6.

Kommunikation steht im Mittelpunkt – sei präzise und einfühlsam, um Missverständnisse zu vermeiden und echte Verbindungen zu schaffen.



KREBS

22.6.-22.7.

Deine emotionale Intuition ist besonders stark - höre auf dein Herz und verbringe Zeit mit den Menschen, die dir am wichtigsten sind.

LÖWE

23.7.-23.8.



Der Dezember birgt kreative Möglichkeiten - lass deine Ideen sprudeln und teile deine Leidenschaften mit der Welt.



JUNGFRAU

24.8.-23.9.

Nimm dir Zeit für Selbstfürsorge - sei nachsichtig mit dir selbst und setze klare Grenzen für ein harmonisches Jahresende.

WAAGE

24.9.-23.10.



Liebe liegt in der Luft – sei offen für romantische Momente und teile deine Zuneigung mit denen, die dir wichtig sind.



SKORPION

24.10.-22.11.

Der Dezember bringt Veränderungen mit sich - sei bereit, dich anzupassen und neue Perspektiven zu begrüßen.

SCHÜTZE

23.11.-21.12.



Happy Birthday! Nutze diesen Monat, um auf das vergangene Jahr zurückzublicken und kühne Pläne für die Zukunft zu schmieden.



STEINBOCK

22.12.-20.1.

Beruflich stehen wichtige Entscheidungen an - sei strategisch und vertraue auf deine Fähigkeiten, um erfolgreich ins neue Jahr zu starten.

WASSERMANN

21.1.-19.2.



Soziale Verbindungen stehen im Mittelpunkt - pflege Freundschaften und sei offen für neue Begegnungen.



FISCHE

20.2.-20.3.

Der Dezember betont kreative Ausdrucksmöglichkeiten - lass deine Träume und Fantasien in die Realität fließen.

ein Balte			Ruinenstadt am Hellespont		indische Büffelbutter	italienische Tonsilbe		und so weiter (latein. Abk.)	Abk.: ad acta		deutsche Vorsilbe	Toilette (Abk.)	rauchende Schwefelsäure	Autorin von 'Harry Potter'	Wasserfall in Südafrika
	3							Erwidern einer Frage							
würzig im Geschmack			Mitbesitz		ein Halbedelstein						Höhepunkt		4		
also dann (ugs.)															
englischer Komiker (Mr. ...)	Luftkissen im Auto	Stadt im Süden Frankreichs											Vorläufer von EG und EU		
Schildlausfett				5									Hauptstadt der Malediven	unwirklich	6
Fluss in Griechenland													Frauenname		
															Autor von 'Ariane' † 1931
	2												ältere physikal. Energieeinheit	Männerkurzname	
afrikanisches Runddorf			Staat in Europa (Abk.)		ein Bindewort	ein Bremsensystem (Abk.)		Flächenmaß der Schweiz		Teil des Atlasgebirges			niederländisch: eins		
griechische Vorsilbe: Stern						Schutzschanze									1
eine Strafentscheidung										Lendestück vom Rind					

Top Metropoljournal Abonnement
 Bekomme dein Magazin direkt nach Hause geliefert!
aboservice@metropoljournal.com
Jetzt anrufen! 0621 72739490

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

FKR	RL	LO		4	5	8	6	3	2	9	7	1
JALOUSIE	SUSPEKT			9	7	1	5	8	4	2	3	6
KADALAI	RANI			2	3	6	1	7	9	5	4	8
ICK	REP			6	4	9	8	5	7	3	1	2
ORKA	CLIP			8	2	7	4	1	3	6	9	5
R	FE			3	1	5	9	2	6	7	8	4
BST	SEN			5	6	4	7	9	8	1	2	3
ACE	KEN			7	8	2	3	6	1	4	5	9
DRAN	CU			1	9	3	2	4	5	8	6	7
DM	R	A	E	A	R	A	S					
OPTIK	BANDSAE	EGE										
TIEFSTAND	KATAR											

URLAUBER

Auflösung November 2023 Auflösung November 2023

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

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

M&M Soundlight
Matthias Mumm
 Vermietung von Event- und DJ-Equipment
 Mobiler DJ

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

FÜR SIE HIER VOR ORT
MA-Waldhof • Gartenstadt • Käfertal

BESTATTUNGSHAUS ZELLER

Erledigung aller Formalitäten und Amtswege.
 Tag und Nacht dienstbereit auf allen Mannheimer Friedhöfen.
 Auf Wunsch Hausbesuche
Erd- oder Feuerbestattung
 ab 890,- € zzgl. amtliche-+Friedhofsgebühren
 Bestattungsvorsorge · Sterbegeldversicherung bis zum 85. Lebensjahr

Waldstraße/Ecke Waldpforte
Mannheim 06 21/7 48 23 26

BAUEN . WOHNEN . RENOVIEREN

Schluss mit dicker Luft

(djd-k). Buchstäblich dicke Luft in Innenräumen ist nicht nur einfach unangenehm. Sie kann auch müde machen, Augen und Schleimhäute reizen sowie zu Kopfschmerzen führen. Der Grund dafür ist ein zu hoher Kohlenstoffdioxidanteil in der Raumluft. Regelmäßiges und gründliches Lüften hilft dagegen – nur wann wird es Zeit dafür? Praktische Warnmelder wie der ABUS AirSecure messen kontinuierlich die Kohlenstoffdioxidkonzentration in der Raumluft und geben optisch sowie akustisch Alarm, wenn es Zeit für einen Luftaustausch wird. Das kompakte Gerät lässt sich einfach und vielfältig nutzen, zu Hause im Wohnzimmer oder im Homeoffice, aber auch in Klassenräumen und Firmengebäuden. Neben dem CO₂-Wert werden auf dem Display zusätzlich Raumtemperatur, Luftfeuchtigkeit, Tag und Uhrzeit angegeben.



Foto: djd-k/Abus

Schluss mit dicker Luft



Foto: Oranier Heiztechnik/akz-o

(spp-o) Viele sorgen sich derzeit um ihre Heizkosten und die Versorgungssicherheit. Sie setzen daher auf die traditionellste und wohl auch sicherste Form der Energieversorgung: Auf einen klassischen Kaminofen. Und wenn das Feuer brennt, dann liegt es nahe, die Hitze auch für die Zubereitung von Speisen zu nutzen. Oranier (www.oranier.com), einer der führenden Spezialisten für Festbrennstoffgeräte in Deutschland, bietet daher jetzt auch Kaminöfen mit einer Kochplatte bzw. einem Backfach an. Hier gilt: Sorgenfrei

heizen und gleichzeitig warme Speisen oder heiße Getränke zubereiten. So hat das Ziva-Quartett mit dem Modell „Cook“ Zuwachs bekommen. Alle vier Modelle können jetzt auch mit integrierter Kochplatte bestellt werden: Zum Erwärmen von Glühwein, Tee oder Speisen oder zum Warmhalten von Gerichten. Das ist ein echtes Highlight in jeder geselligen Runde und Garant für eine gemütliche Atmosphäre. Die Polar Neo-Family ist und bleibt ein Dauerbrenner und macht gleichfalls Appetit auf mehr, denn Oranier

bietet seinen Klassiker als „Bakery“ mit einem separaten Backfach an. 250 Grad Celsius schaffen schmackhafte Ergebnisse. Während unten das Feuer brennt, wird oben die leckere Pizza oder knuspriges Brot gebacken. So erinnert der Duft des Brotes an die guten alten Zeiten, in denen die Kraft des Feuers doppelt genutzt wurde. Natürlich kann auch im Backfach über Stunden geschmort werden.

Weg mit dem Dreck

Vergleichstest bestätigt Effizienz des Reinigungsstrahls



Foto: DJD/Alfred Kärcher

(DJD). Rund ums Haus sorgen Hochdruckreiniger schnell und effizient wieder für saubere Verhältnisse. Bei der Leistungskraft der Geräte liegen die Unterschiede allerdings im Detail. Die unabhängige SLG Prüf- und Zertifizierungs GmbH hat jetzt in Labortests die Wirkung untersucht. Demnach weisen etwa die Hochdruckreiniger der Klasse K5 von Kärcher den breitesten und somit effizientesten Reinigungsstrahl auf. Die Testsieger sind von der

Auto- bis zur Terrassenreinigung für anspruchsvolle Anwendungen konzipiert. Die robuste Pumpe mit Aluminiumkomponenten sorgt für einen maximalen Wasserdruck von 145 bar, der Antrieb mit wassergekühlten Elektromotoren ermöglicht einen ruhigeren Lauf, eine höhere Lebensdauer und einen geringeren Energiebedarf im Vergleich zu einem luftgekühlten Antrieb.



Schimmelfuchs

einfach schlau saniert

Unser Leistungsspektrum:

- Kellerabdichtung
- Fassadenimpregnierung
- Wärmedämmung
- Schimmelbeseitigung



Kostenlose Hotline

0800-6 28 73 76

schimmelfuchs.de

handwerkerimhaus.de




ROLAND PALZ
Maurermeister

BAUEN . WOHNEN . RENOVIEREN

Den Garten zum Leuchten bringen

Mit energiesparendem LED-Licht für mehr Ambiente und mehr Sicherheit sorgen

(DJD). Die Beleuchtung hat einen entscheidenden Einfluss auf die Stimmung im Zuhause. Das gilt für die Innenräume und ihre Lichtstimmung ebenso wie für den Außenbereich. Im Garten schaffen individuell ausgewählte Lichtquellen nach Einbruch der Dunkelheit eine behagliche Atmosphäre und sorgen gleichzeitig für Helligkeit und Sicherheit entlang von Einfahrten, Gartenwegen und am Hauseingang. Damit die Beleuchtung zuverlässig funktioniert, ist es wichtig, dass die installierte Technik speziell für den Außenbereich geeignet ist und über entsprechenden Schutz vor Wasser und Feuchtigkeit verfügt.

LED-TECHNOLOGIE IST LANGLEBIG UND ENERGIEEFFIZIENT

Die LED-Technologie hat sich als nachhaltiger Standard auch in der Gartenbeleuchtung etabliert. Die Leuchtdioden lassen sich vielfältig nutzen, darüber hinaus vereinen sie Langlebigkeit mit einer sehr guten Energiebilanz. So benötigen LED-Lichtquellen rund 75 Prozent weniger Strom als beispielsweise Halogenlampen. Ein weiterer Vorteil für den Gartenbesitzer besteht darin, dass der Winkel des Lichtstrahls präzise einstellbar ist, um auf einfache Weise die gewünschten Effekte zu erzielen - egal ob Wege gut und gleichmäßig ausgeleuchtet werden sollen oder ob ein Lichtkegel den Baumriesen im Garten attraktiv in Szene setzt. Spezielle Outdoorleuchten-Kollektionen wie FX Luminaire

weisen eine Vielzahl von Varianten für verschiedene Anwendungen auf, darunter Strahler, Wegleuchten, flächige Lichtquellen sowie Fassadenleuchten. Auf diese Weise lässt sich jeder Bereich des Gartens individuell illuminieren. Tipp: Niederspannungssysteme, die lediglich zwölf Volt benötigen, bieten zusätzliche Vorteile. Für ihren Betrieb reicht eine herkömmliche Haushaltssteckdose aus, die Verlegung der Kabel sowie spätere Änderungen gestalten sich unkompliziert.

INDIVIDUELLE LICHTSZENEN PER APP STEuern

Darüber hinaus machen es die LED-Leuchten möglich, die Lichtfarbe jeweils der aktuellen Stimmung anzupassen sowie die Helligkeit nach Wunsch zu dimmen. Per Smartphone-App können Gartenbesitzer nach eigenen Vorstellungen verschiedene Beleuchtungsszenarien erstellen oder beispielsweise mehrere Leuchten zu Lichtzonen im Garten kombinieren. Eine Integration in Smarthome-Systeme ist ebenfalls möglich. Unter www.rainpro.de finden sich weitere Anregungen für die eigene Planung. Eine gute Gartenbeleuchtung bietet ganzjährig ihre Vorteile: So wird der Außenbereich auch in der dunklen Jahreszeit zu einem Blickfang, gleichzeitig schützt das Licht auf Einfahrten und Wegen vor unangenehmen Stürzen. Einbrecher wiederum werden durch eine Vielzahl an Lichtquellen auf dem Grundstück abgeschreckt.



Ein Stimmungsaufheller für den Garten: Eine individuell geplante Beleuchtung macht aus dem Freiluftwohnzimmer auch bei Dunkelheit einen Blickfang.

Foto: DJD/www.rainpro.de



Eine gute Ausleuchtung sorgt nicht nur für mehr Ambiente im Garten, sondern schafft gleichzeitig mehr Sicherheit.

Foto: DJD/www.rainpro.de/Hunter Industries

HEIDELBERG

BIENENSTOCK

EROS CENTER

*Girls
warten auf Dich!*



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

BIENENSTOCK-HEIDELBERG.DE



DER BESONDERE WEIHNACHTSMARKT

- ✦ KUNSTWERK
- ✦ HANDWERK
- ✦ KOCHWERK

27.11.– 23.12.2023
KAPUZINERPLANKEN

EP MANNHEIM²
Event und Promotion

Weihnachtsmarkt auf den Kapuzinerplanken

45 Ausstellerinnen und Aussteller präsentieren Kunsthandwerk, Unikate und kulinarische Genüsse. Die hell leuchtenden Herrnhuter Sterne in den Bäumen über der Budenstadt verleihen den Kapuzinerplanken eine ganz besondere weihnachtliche Atmosphäre. Mehr Informationen und Programm unter: <https://ep-ma.de/weihnachtsmarkt/>



Weihnachtsmarkt am Wasserturm

Der traditionelle Weihnachtsmarkt am Wasserturm inmitten des Jugendstilensembles am Friedrichsplatz ist einer der ältesten Weihnachtsmärkte Deutschlands. An den 160 liebevoll geschmückten Hütten gibt es viel zu entdecken. Mit Bläsergruppen, Pop-Bands, Kinderzirkus und vielem mehr wird ein abwechslungsreiches Bühnenprogramm für jeden Geschmack geboten. Mehr Informationen und Programm unter: www.weihnachtsmarkt-mannheim.de



Märchenwald auf dem Paradeplatz

Der sprechende Baum Egon, der singende Elch Manni, ein Nostalgie-Karussell und eine Märchen-Eisenbahn, liebevoll gestaltete Märchenhäuschen und Verkaufshütten zaubern nicht nur kleinen Weihnachtsfans Lächeln ins Gesicht.

Mehr Informationen und Programm unter: <https://mannheimer-maerchenwald.de/>

W
in

Es
vor
dem
mär
mal
Um
Wei
ist N
ihre
der
Mar
flach
der
tauc
Kun
Dies

P
-D
... i
prä

Die
ses
Win
ren
Eve
ein
mili
Patr
Ralf
von
Nich
Orig
flieg
tiste
land
In ca
nach
dem
Schl
Mox

Weihnachtszauber

in Neustadt an der Weinstraße neustadt.eu/weihnachtszeit

Es ist soweit. Weihnachten steht vor der Tür. Langsam zieht mit dem Zauber der Weihnacht eine märchenhafte Stimmung in die malerischen Altstadtgassen ein. Um die winterlich-kuschelige Weihnachtszeit genießen zu können, ist Neustadt an der Weinstraße mit ihrem ganz besonderen Flair eine der Top-Adressen. Der geschmückte Marktplatz, romantische Leuchten, flackernde Kerzen und als Highlight der XXL-Adventskalender am Rathaus tauchen den „Weihnachtsmarkt der Kunigunde“ in ein zauberhaftes Licht. Dieses besondere Ambiente wird

von der imposanten Stiftskirche, historischen Fachwerkhäusern und rustikalen Höfen umrahmt. Der „Weihnachtsmarkt der Kunigunde“ bietet eine perfekte Gelegenheit für einen entspannten Bummel durch die historische Neustadter Altstadt. An den drei Adventswochenenden hält der Weihnachtszauber zusätzlich Einzug in die historischen Höfe. Manufakturen, Erzeuger und Aussteller präsentieren sich mit ihren vielfältigen Produkten aus der Pfalz, von Culinary Heritage bis SlowFood. Europäische Partner und Produzenten bereichern mit ihren Spezialitäten das Angebot. Tradition und Authentizität sind hier die Zutaten für ihre ganz persönliche Entdeckungstour. Der Weihnachtsmarkt der Kunigunde startet am 27. November und geht bis zum 20. Dezember 2023, täglich von 11:00 – 21:00 Uhr. An den drei Adventswochenenden, 01. Dezember bis 03. Dezember 2023, 08. Dezember bis 10. Dezember 2023 und 15. Dezember bis 17. Dezember 2023, findet es freitags von 15:00 – 21:00 Uhr, samstags und sonntags von 11:00 – 21:00 Uhr statt. Am ersten Adventswochenende (01. bis 03. Dezember) wird die Tourist-

Information mit einem eigenen Stand auf dem Weihnachtsmarkt der Kunigunde vertreten sein. Dort finden sie viele neue tolle Souvenirs, Geschenkideen und zusätzlich frischen Lachs von der schwedischen Räuherei „Buhres Fisk“ aus Kivik in Österlen, den sie sich an dem Stand bei den historischen Höfen erwerben können. Ein Hingucker des Weihnachtsmarkts ist jedoch der XXL-Adventskalender der Bürgerstiftung am Rathaus. Im vergangenen Jahr begeisterten die Werke der deutschen Buch-Illustratorin, Annette Swoboda, die

Bürger sowie Gäste der Stadt. In diesem Jahr verbergen sich hinter den Fenstern die wunderschönen Motive des Landauer Künstlers Xaver Mayer. Beleuchtet werden die Werke vom 01. bis zum 24. Dezember 2023 jeweils um 18:00 Uhr. Der Adventskalender ist ein Projekt der Bürgerstiftung lebenswerte Stadt Neustadt an der Weinstraße und kann bis zum 07. Januar besucht werden. [→ mehr auf metropoljournal.com](http://mehraufmetropoljournal.com)

Premiere in luftiger Höhe:

-Der fliegende Weihnachtsmann-
... über dem Winterdorf vor der Rhein-Galerie Ludwigshafen
präsentiert von der Falko Traber – Hochseilshow

Die schönste Jahreszeit möchten dieses Jahr die Rhein-Galerie und das Winterdorf mit einer ganz besonderen Attraktion einläuten. „Es ist DAS Event in der Vorweihnachtszeit und ein tolles Erlebnis für die ganze Familie“, versprechen Center Manager Patrick Steidl, Winterdorf Betreiber Ralf-Peter Nickel und Falko Traber von der Falko Traber Hochseilshow. Nicht nur für Ludwigshafen ist die Original-Show eine Premiere: „Der fliegende Weihnachtsmann“ der Artistenfamilie Traber war in Rheinland-Pfalz noch nie zuvor zu sehen. In ca. 25 Metern Höhe fliegt der Weihnachtsmann mit seinen Rentieren und dem funkensprühenden Schlitten von der Rhein-Galerie zum Moxy Hotel über die Dächer des Win-

terdorfs hinweg und lässt nicht nur Kinderherzen höher schlagen. Vom 1. bis zum 23. Dezember fliegt jeden Freitag, Samstag und Sonntag, sowie am Nikolaustag, dem 06.12., jeweils um 17:00 und um 19:00 Uhr der Weihnachtsmann auf seinem Rentierschlitten quer über den Platz der Deutschen Einheit. Präsentiert wird dieses spektakuläre Schauspiel auf dem Hochseil mit viel Know-how und Leidenschaft von einer der ältesten und renommiertesten Artistenfamilien Deutschlands: der Falko Traber - Hochseilshow. Wie im Märchen schwebt der fliegende Weihnachtsmann mit seinem prächtigen Rentiergespann durch den abendlichen Himmel über ein ca. 120 Meter

langes Seil, das zwischen einem eigens errichteten Mast neben dem Platz der Deutschen Einheit bis zum Dach der Rhein-Galerie gespannt wurde, über die staunenden Zuschauer hinweg und erzählt dabei die schöne Weihnachtsgeschichte rund um Rudolf, das Rentier. Da spitzen Kleine und Große die Ohren und lauschen gebannt. Die Überraschung ist perfekt, wenn Rudolf sich schließlich mit seiner leuchtend roten Nase zu erkennen gibt. „Ein unvergessliches Erlebnis für alle großen und kleinen Weihnachtsfans. Die Show ist Unterhaltung für die ganze Familie.“ verspricht Falko Traber [→ mehr auf metropoljournal.com](http://mehraufmetropoljournal.com)



Silvestermarkt 2023

vom 27.12. bis 31.12.2023 auf den Kapuzinerplanken
Öffnungszeiten: täglich von 11 bis 20 Uhr, Silvester von 11 bis 14 Uhr

Zur Unterstützung des Einzelhandels in der Innenstadt wird es vom 27.12.-31.12.23 einen kleinen, aber feinen Silvestermarkt geben. Wer beim Bummel auch nach dem 24. Dezember die weihnachtliche Atmo-sphäre nicht missen möchte, kann sich auf den Kapuzinerplanken beim Einkauf in der City stärken. Am 31.12.2023, von 11.00 bis 14.00 Uhr, verteilen die die Schornsteinfegerinnen und Schornsteinfeger in der schwarzen Tracht Glücks-Cents und freuen sich über Spenden für krebskranke Kinder. Auch in diesem Jahr wird mit den Spenden die Deutsche Leukämie Forschungs-Hilfe, Aktion für krebs-

kranke Kinder, Ortsverband Mannheim e.V., unterstützt. Diese Organisation verwendet die Gelder z. B. für Kunst- und Musiktherapien oder auch den Klinikclown, ein Höhepunkt im Klinikalltag der Kinder. Auch das „Mutper-lenprojekt“ wird von dem Verein finanziell unterstützt. Speziell gefertigte Perlen werden dabei zu den jeweiligen Behandlungsschritten an die Kinder ausgegeben und bringen auch kranke Kinderaugen zum Strahlen. Natürlich stehen die Glücksbringer wegen der vielen Nachfragen und der großen Resonanz wieder für einzigartige (Glücks)Bilder mit viel Spaß zur Verfügung.



Täglich: 11:00 – 20:00 Uhr
Silvester: 11:00 – 14:00 Uhr

EP MANNHEIM
Event und Promotion

VERANSTALTUNGEN

Weitere Informationen www.metropoljournal.com

„SENSATION“ - die neue Show Vom 21. Dezember bis 7. Januar auf dem Festplatz in Worms

CIRCUS CRISTALLO ist die MAGISCH FUNKELNDE WEIHNACHTSSHOW, welche zum zweiten Mal in Worms präsentiert wird.

Im wohl schönsten und aufwendigsten Zelt-Palast der Gegenwart erleben SIE, liebe Besucher, eine festlich inszenierte Show die romantisch und feierlich, jedoch auch spannend und atemberaubend ist

Eine Auswahl der besten internationalen Ausgezeichneten Artisten und Clowns der Gegenwart begeistern Jung und Alt. Eine magisch funkelnde Weihnachtsshow für die ganze Familie präsentiert „SENSATION“ – eine komplett neue Show.

Der Circus Cristallo kommt! Mit dabei hat er eine erlesene Auswahl an hervorragenden international ausgezeichneten Artistinnen, Ar-

tisten und Clowns, die alle Fans der Manege begeistern werden – egal, ob Jung oder Alt. Die magisch funkelnde Weihnachtsshow hat so einige Überraschungen im Programm, auf die Sie sich wahrlich freuen dürfen.

Eine festlich inszenierte Show, das bietet der Circus Cristallo seinen Gästen. Große Tiere gibt es zwar nicht, dafür sorgen international ausgezeichnete Künstlerinnen und Künstler für pure Unterhaltung und Momente, die Sie nicht so schnell vergessen werden. Doch nicht nur das Programm, auch das Zelt lädt zum Staunen ein. Mit seinen 22 m Höhe ist es ein wahrer Koloss und schafft durch seine Schönheit und aufwändige Konstruktion ei-

nen eindrucksvollen Rahmen für alle zirkensischen Darbietungen. Beim Circus Cristallo dürfen sich Besucherinnen und Besucher auf eine spannende und atemberaubende, aber auch romantische und feierliche Vorstellung gefasst machen. Lassen Sie sich die Gelegenheit nicht entgehen, wenn es in der besinnlichen Zeit heißt: Vorhang auf und Manege frei!

Der Gastronomiebereich bietet eine reiche Auswahl an Speisen und

Getränken, welche Sie bei einem der Ständen, bei freundlichen Gastroteam bestellen können.

Damit es in der Pause zu keinen langen Wartezeiten kommen kann, gibt es mehrere Verkaufsstände an denen Sie Pommes, Currywurst, Brezel, Zuckerwatte Popcorn und vieles mehr kaufen können.

CIRCUS CRISTALLO ist die MAGISCH FUNKELNDE WEIHNACHTSSHOW, welche zum zweiten Mal in Worms präsentiert wird.

„SENSATION“ - die neue Show erleben vom 21. Dezember bis 7.

Januar in WORMS auf dem FEST-PLATZ

Info und Tickets ab 20.00 Euro unter <https://circus-cristallo.de/tickets-und-info/>

Großer Familientag! Alle Plätze, außer Loge, nur 15 € pro Person am 24.12., 27.12., 03.01. und am 05.01.

* Ermäßigte Preise gelten für Inhaber von schwerbehinderten Ausweisen, deren Begleitpersonen und Kindern von 3 bis 12 Jahren



GROSSER FAMILIENTAG
15€ PRO PERSON
aufser Loge



CRISTALLO

CIRCUS

PRÄSENTIERT SENSATION DIE NEUE SHOW





**vom
21. DEZ**

WORMS FESTPLATZ
 TICKET-HOTLINE: 0176 32307374
www.Circus-Cristallo.de

**bis
07. JAN**