

LET'S BURLESQUE!

DAS ORIGINAL - Die sinnlich-sündige Show-Sensation aus Berlin



»TRAU«

Die Hochzeitsmesse

HEIDELBERG
**KONGRESSHAUS/
STADTHALLE**
13. / 14. Feb. 2016

www.123trau.de

»TRAU«

Die Hochzeitsmesse

LUDWIGSHAFEN
EBERTHALLE

09. / 10. Jan. 2016

www.123trau.de

Veranstaltungen



Mehr erfahren auf Seite 18-19

Rätsel & Gewinn Seiten



Mehr erfahren auf Seite 22-23

Dezember 2015

Aus der Region.....	2-5
Flüchtlingssituation in Mannheim Käfertal	2
Odenwald/Bergstraße.....	6-7
Gastro.....	8
Gesundheit & Wellness.....	10-12
Bauen-Wohnen & Renovieren.....	14-17
Veranstaltungen.....	18-19
Verlosungen.....	22
Rätsel.....	23
Weihnachtsmärkte.....	26-27
Impressum.....	3

www.metropoljournal.com

Rund um die Uhr
brandaktuell
Lokales & Regionales
Immer Kostenlos!

Lokal profitieren -
regional informieren

(red) Es wird heiß, es wird wild, es wird ausgelassen: Alles ist möglich, wenn **Evi & das Tier** mit ihrer Band The Glanz die Bühne erobern. Die furiose Mischung aus Musik, Tanz, Artistik und jeder Art von Sinnlichkeit bringt die Luft von der ersten Sekunde an zum Brennen.

LET'S BURLESQUE! ist ein rauschendes Fest sinnlich-sündiger Lebensfreude, eine furiose Mischung aus Musik und Erotik mit einem gehörigen Schuss Wahnsinn. Das ist große Kunst, unerreichbar und absolut einzigartig!

Evi & das Tier gelten als die Botschafter des Burlesque-Entertainments. Im Jahre 2008 haben sie mit Miss Evi's Company die erste Burlesque-Show ins Rampenlicht renommierter Varieté-Bühnen nach Deutschland gebracht. Auch Roncallis Apollo Varieté und der Berliner Wintergarten konnten damit neue Besucherrekorde verzeichnen.

Mit ihrer neuen Erfolgs-Show **LET'S BURLESQUE!** setzen **Evi & das Tier** nun neue Maßstäbe: **LET'S BURLESQUE!** ist die moderne Wiedergeburt der lasterhaften Vaudeville-Shows der 20er Jahre, flotter als Varieté, bunter als Kabarett, und süffiger als Musiktheater.

Und: bei **LET'S BURLESQUE!** ist im Unterschied zu anderen sogenannten Burlesque-Shows alles echt und alles live!

Miss Evi - First Lady of Burlesque, ist die umwerfend witzige und schlagfertige Gastgeberin des Abends. Sie lässt nicht nur ihre Stars hell erstrahlen, sondern überzeugt mit ihrer überwältigenden Stimme auch als Sängerin von absoluter Weltklasse.

weiter auf Seite 20

Tickets unter:
www.musiktheater-rex.de und
06251-680199, sowie an allen
bekannten Vorverkaufsstellen



F1, 4a

Mannheim – Breite Straße

Die Adresse für meisterhaftes Kochen
und stilvollen Genuß.



Weinheim-Lützelssachsen Moderne Reihenhäuser mit Dachterasse

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

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

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



IPFEIFER ABWASSER-KANAL

Wir machen Ihr Rohr frei!



**24H-
SOFORT-
HILFE**

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

☎ 0 62 03 /
95 44 55

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

Vorstandswechsel

Im Grosskraftwerk Mannheim



Foto: Manfred Schumacher

(red) Mannheim. Der Aufsichtsrat der Grosskraftwerk Mannheim AG (GKM) hat in seiner heutigen Sitzung Manfred Schumacher mit Wirkung zum 1. Januar 2016 zum neuen Technischen Vorstand bestellt. Der 49-jährige Diplom-Ingenieur tritt die Nachfolge von Dr. Karl-Heinz Czychon (62) an, der zum 31. Dezember 2015 nach Erreichen der Altersgrenze planmäßig das Unternehmen verlassen wird. Als Mitglied der GKM-Doppelspitze war Czychon seit 2003 unter ande-

rem maßgeblich an der Planung und dem Bau von Block 9 sowie der Modernisierung und Flexibilisierung des Mannheimer Kraftwerks beteiligt. Manfred Schumacher gilt als ausgewiesener Kraftwerksexperte. Er wechselt vom RWE-Konzern in Essen nach Mannheim-Neckarau. Bei der RWE Generation SE war der Vater von zwei Kindern zuletzt als Leiter „Operational Support“ unter anderem für die betriebliche Koordination der deutschen Beteiligungskraftwerke sowie der ost-

europäischen Erzeugungsaktivitäten des RWE-Konzerns verantwortlich. „Ich freue mich sehr, nach vielen Jahren mit strategischen und konzeptionellen Aufgaben wieder ins operative Kraftwerksgeschäft zurückkehren zu können. Das GKM ist dabei aufgrund seiner Effizienz und seines Anlagenparks etwas ganz Besonderes: Hier betreibt ein hochmotiviertes Team nicht nur den größten Energiestandort Baden-Württembergs und das leistungsstärkste Steinkohlekraftwerk Deutschlands,

sondern auch eines der flexibelsten. Zudem liegt das GKM direkt am Rhein, dem ich seit meiner Kindheit sehr verbunden bin. Das sind für mich alles ideale Voraussetzungen für eine erfolgreiche Arbeit“, erklärt Schumacher.



Flüchtlingssituation Mannheim Käfertal



Foto: L. Binder

(lb)Landtagskandidat Chris Rihm und Michael Meyer (beide CDU) organisierten Info Veranstaltung zum derzeit wohl brisantesten Thema „Flüchtlinge“ in Mannheim Käfertal.

Mittlerweile wird nicht nur hinter der Hand gemurmelt. Die Käfertaler Bürger dokumentierten offen ihre Haltung, ihre Vorbehalte, ihre Ängste aber auch ihre Zustimmung. Das Lager ist gespalten im Gemeindefreder der Katholischen Gemeinde- und DJK Sportzentrum St. Laurentius. Proppenvoll der Saal, weit über 160 Bürger drängen sich in den Raum, was die Bedeutung dieses Abend erkennen lässt.

Souverän moderiert der Vorsitzende der CDU Mannheim, Nikolas Löbel, die Veranstaltung, bietet Dialoge zwischen den unterschiedlichen „Lager“ an und weiß auch diejenigen einzubinden, die eigentlich nur mal „Dampf ablassen“ oder einfach „Stimmung“ machen wollten, aufwiegen in ihrem Sinne. Mit wenigen Worten schaffte er, die aufkeimenden Aggressionen in sachliche Diskussi-

onen zu lenken. Er verhehlte nicht, dass Mannheim langsam die Grenze der Kapazität erreicht hat. Löbel bezeichnet Deutschland als „das Herz Europas“, denn kein anderes Land hat so viel geleistet. Natürlich ist klar, es läuft nicht alles rund im derzeit meist belasteten Mannheimer Vorort Käfertal. Die Belastung ist enorm hoch sowohl für die Kommune, die Polizei, die freiwilligen Helfer aber auch für die Anwohner. Da kommen Menschen aus einer anderen Welt, mit einem anderen Blickwinkel, einer anderen Einstellung. Da sind Menschen, die Schlimmes, Fürchterliches erlebt haben, da sind aber auch Menschen, die einfach nur ein besseres Leben haben wollen, die allerdings unsere offene und freie Lebensart nicht kennen. Und das macht vielen Bürgern Angst.

So stellt sich die Frage – Was tun? – Derzeit seien laut Gottfried Bleul, dem städtischen Abteilungsleiter für Flüchtlinge und Wohnungslose, etwa 11.500 Flüchtlinge, (Zwischenruf: genau 11.472) in Mannheim untergebracht. Die Menschen die hier sind,

wurden wie folgt untergebracht. In den ehemaligen US – Kasernen, die als Bedarfsnotaufnahmestellen fungieren, zwischen 5.000 und 6.000 in Columbus, Funari 2.000, 1.000 Sullivan, 1.000 Spinelli und 1.000 Hammonds. Allerdings, meint Bleul, genaue Zahlen kenne er nicht, da manche einfach so kommen, andere einfach weiterziehen. Bleul betont nachdrücklich, dass eine Unterbringungs-Höchstgrenze auf den Kasernengeländen von max. 12.000 Personen festgelegt ist. Ein unglaubliches Raunen erfüllt den Saal. Manche zweifeln an der Aussage. Eine Zahl von 20.000 steht plötzlich im Raum. Derzeit ist die Stadt für 500 Asylanten verantwortlich, für den Rest ist das Land zuständig.

Der leitende Kriminaldirektor Gerhard Regele, Chef des Lagezentrums, äußerte sich ausführlich zu den Straftaten der vergangenen Woche. Gesamt 800 an der Zahl, davon 36 durch Asylbewerber (4%). Bereinigt man die Straftaten um das Asylverfahrensgesetz bleiben noch 30, der Rest teilt sich auf in einfachen Diebstahl,

Körperverletzung, 2 Verstöße gegen das Betäubungsmittelgesetz und 1 schweres Raubdelikt. Er verweist darauf, dass sich die Straftaten auf den gesamten Präsidiumsbereich einschl. Heidelberg beziehen. Polizeieinsätze wären nur 2-3% mehr. Grund dieser Aussage wurde Regele aus den Reihen der Zuschauer als „Lügner“ bezeichnet. Viele Zwischenrufe unterbrachen die Ausführungen. So erzählte eine aufgebrachte Bürgerin, dass sie sogar schon bespuckt wurde, „die kommen im Rudel und haben mir sogar schon an die Brust gefasst, mich als Nazi-Schwein beschimpft, das ist ein Spießbrutenlauf, ich traue mich schon gar nicht mehr raus“! Viele Zwischenrufe von weiteren Bürgerinnen unisono: „Ich traue mich schon nicht mehr meinen Hund auszuführen, bei der Polizei wird nur mit den Schultern gezuckt, diese Sachen sind in dieser Aufstellung wohl nicht enthalten“! Beifall ertönt im Raum. Gerhard Regele entgegnet, dass er nachvollziehen kann, wenn man sich subjektiv Sorgen macht, aber objektiv rechtfertigt die Realität solche Ängste nicht. Er lasse sich nicht als Lügner bezeichnen, das nehme er persönlich. Die Zahlen stammen aus der Polizeistatistik. Er betont allerdings, dass die Polizei derzeit „auf dem Zahnfleisch“ gehe, dass die Arbeit nur mit Überstunden zu bewältigen sei, dass eine Personalaufstockung von mindestens 50 Kollegen nötig wäre, die aber derzeit nicht zur Verfügung gestellt werden. Derzeit werden ein paar Maßnahmen zurückgefahren, die Sicherheit unserer Bürger sei allerdings gewährleistet.

Carsten Südmersen, CDU-Fraktions-sprecher schaltet sich ein. „Wenn der Asylanten – Fluss noch zunimmt, bin ich gespannt, wie wir das halten können. Wenn die Maßnahmen nicht greifen, bekommen wir ein großes Problem. In Mannheim, in Heidelberg und in Karlsruhe existieren große Militärflächen und das Land meint, wir stopfen diese einfach voll. Er erläutert die Maßnahmen – eine Verschärfung des Asylgesetzes. Drei Syrische Gäste kommen eben-

falls zur Aussprache. In sehr gutem Englisch erklären sie - Sie sind geflohen vor dem Krieg, sie wünschen sich eine Zukunft! Auf Nachfragen, warum er sein Land nicht verteidigt erläutert er: „Dort kämpfen so viele Parteien gegeneinander und niemand weiß warum und gegen wen er kämpft. Ich bin nicht bereit auf Menschen zu schießen und zu morden!“ Applaus begleitet ihn.

Aus der anderen Reihe verschiedene Zwischenrufe:

„Diese drei Herren sind doch nicht repräsentativ“

„Jede Nacht hören wir die Sirenen durch die Ladenburger Straße“

Wieder ertönt Applaus.

Chris Rihm schaltet sich ein. „Wir wissen doch alle, dass diese jetzige Belastung sehr hoch ist. Wir müssen gemeinsam anpacken, wir müssen Strukturen schaffen, sonst funktioniert das alles nicht.“



Foto: L. Binder

Die FDP im Gemeinderat informiert

Neubau des technischen Rathauses im Glücksteinquartier

(red) Standort Glücksteinquartier für den Neubau Technisches Rathaus offenbart, dieses hochwertige Quartier schwieriger zu vermarkten ist als jahrelang behauptet

Ohne Vorberatung im zuständigen Ausschuss wurde in kleinstem Kreise die Vorfestlegung getroffen, das neue Technische Rathaus im Glücksteinquartier, einem der Filetgrundstücke für die Mannheimer Stadtentwicklung, zu bauen. Auch die Finanzierung außerhalb des städtischen Haushalts, sprich die Verschiebung der Schuldenaufnahme in die städtische Wohnungsbaugesellschaft GBG, deren eigentliche Aufgabe ist, bezahlbaren Wohnraum in Mannheim zu erhalten und zu schaffen, taucht jetzt erstmals in einer Vorlage für den Gemeinderat auf und wird per Presse schon als Konsens dargestellt.

Standort- und Finanzierungsvorschlag ist ein Offenbarungseid der Verwaltung.

Im hochwertig entwickelten Glückstein-Quartier war vorgesehen, neue Gewerbesteuerzahler anzusiedeln, nicht die städtische Verwaltung. Über Jahre wurde dem Gemeinderat die gute Vermarktbarkeit und schnelle Refinanzierung der Entwicklungskosten des Quartiers vorgegaukelt. Wenn die Stadt dies nicht mehr halten kann, erwarten wir transparente Darlegung einer aktualisierten Wirtschaftlichkeitsrechnung für das Quartier. Im Schweinsgalopp innerhalb einer Woche Fakten zu schaffen durch den Standortbeschluss zum Neubau Technischen Rathaus ist unredlich und tragen wir nicht mit. Die Verschiebung der Kosten in einen Schattenhaushalt der GBG ist

unglaublich. Wir können uns als Stadt kein neues Rathaus leisten, aber treiben mit aller Gewalt Nice-to-have-Projekte wie eine BUGA voran. Das kann nicht sein! Unsere Wohnungsbaugesellschaft auf klar definierte Aufgabe: bezahlbaren Wohnraum bereitzustellen. Diese Herausforderung ist angesichts des Flüchtlingszustroms und weiterhin stark sanierungsbedürftiger großer Wohnungsbestände schon groß, auch ohne zur Finanzierung von städtischen Gaststätten, Sporthallen und vieles mehr – und jetzt eines Rathauses verdonnert zu werden. Dieser Vorschlag ist keine Lösung des Problems, das ist der Offenbarungseid der Verwaltung – und der Politik, wenn dies so durchgewunken würde. Wir spielen dieses Spiel nicht mit.

Konflikte unter Flüchtlingen belastet die Polizei in der Region enorm

(gdp)Bei einer Massenschlägerei in einer Flüchtlingsunterkunft in Wiesloch (Rhein-Neckar-Kreis), wo diese Woche 14 Bewohner verletzt wurden, waren mehrere Duzend Streifenwagenbesatzungen nötig, um eine aufgebrauchte Menge von rund 200 Asylbewerber voneinander zu trennen. Die Streitparteien sind mitunter mit Metallstangen und Stuhlbeinen aufeinander losgegangen.

Zudem seien bei der Schlägerei am späten Mittwochabend Steine u.a. gegen den Sicherheitsdienst geworfen worden. Der Bezirksvorsitzende der Gewerkschaft der Polizei beim Polizeipräsidium Mannheim, Thomas Mohr, ist besorgt um die Belastung und Gesundheit seiner Kollegen. „Gerade dieser erneute Vorfall zeigt, in welche Gefahr sich unsere Einsatzkräfte begeben müssen!“ Mohr erklärt weiter, dass sich nun auch die jahrelange Einsparpolitik bei der Ausrüstung der Polizei jetzt rächt. „Wir haben seit Jahren keine „Mann-Frau“ Ausstattung bei den Schutzhelmen, demnach rücken unsere Streifenwagenbesatzungen ohne geeigneten Kopfschutz zu solchen Konflikten aus! Das ist unverantwortlich!“, so Mohr weiter. Wohl gibt es einen sogenannten Pool von Helmen auf den Revieren, die aber für Beamte (in der Regel 8 pro Revier) ausgegeben werden, die vom Revier aus, bei Bedarf, in einer Alarmhundertschaft Einsätze machen, aber der einzelne Streifenpolizist hat keinen Helm. Die GdP fürchtet demnach um die Gesundheit ihrer Kollegen. Mohr entnimmt auch aus vielen Gesprächen mit Bürgern und Kommunalpolitikern, dass wegen der zusätzlichen Belastung durch die vermehrten Polizeieinsätze in den Flüchtlingsunterkünften die Polizeipräsenz vor Ort zu kurz kommt. Zumindest empfindet das so die Bevölkerung. Aber nicht nur durch Einsätze in den Flüchtlingsheimen und in deren Um-

feld wird die Polizei in der Region zusätzlich belastet, sondern auch durch Sondereinsätze bei Fußballspielen der Bundesligen und unteren Ligen, Demonstrationen etc. wird gerade der Streifendienst überstrapaziert. Der wird immer mehr im Rahmen der Alarmhundertschaften kurzfristig für Einsätze aufgerufen, weil die stehenden Einheiten immer mehr in die Flüchtlingsproblematik eingebunden sind. Und täglich wird es mehr. Das wirkt sich auch im privaten Bereich unserer Polizisten aus, die immer weniger Freizeit zum „Durchschnaufen“

haben und ein geregeltes Familienleben oft auf der Strecke bleibt. Vereinbarkeit von Familie und Beruf ist in keinster Weise gegeben.

„Die Gewerkschaft der Polizei will dies ungefiltert beim nächsten Gespräch mit Innenminister Reinhold Gall ansprechen und sich für eine deutliche Entlastung der Polizisten in der Region einsetzen!“, so Mohr.

Impressum

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

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

Druck
Oggersheimer Druckzentrum
67071 Ludwigshafen

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

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

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

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



IHR ANSPRECHPARTNER VOR ORT.



***BADISCH GUT VERSICHERT.**

BGV Servicebüro / AVI GmbH Stefan Karb
Taubenstr. 1 / 68307 Mannheim / Telefon 0621 789 79 000
Mobil 01520 494 7065 / E-Mail: versicherungen-karb@t-online.de
Ein Anruf der sich lohnt! Probieren Sie es!



Schöne Weihnachtsfeiertage und ein gutes neues Jahr wünscht Ihnen Ihre Mannheimer SPD.



PETERSIMON
Europaabgeordneter



STEFANREBMAN
Bundestagsabgeordneter



DR. STEFANFULST-BLEI
Landtagsabgeordneter



RALFEISENHAUER
Vorsitzender SPD Fraktion



ANDREASAFERLING
Stadträtin



JOACHIM HORNER
Stadtrat



BERIVANOK
Bezirksbeiratssprecherin
SPD Schönau



DR. MELANIE SEIDENGLANZ
Vorsitzende SPD Käfertal



ANDREAHILLENBRAND
Vorsitzende SPD Gartenstadt



STEFANHÖß
Vorsitzender SPD Waldhof



JULIAN MARX
Vorsitzender SPD Sandhofen



Wir kümmern uns. www.spd2.de



Siedlergemeinschaft Speckweg

Herbstversammlung



Foto: L. Binder

(lb) Am Montag den 2. November 2015 eröffnete die Gemeinschaftsleiterin Karin Parcel die Herbstversammlung der Siedlergemeinschaft Speckweg und begrüßte mit herzlichen Worten die Siedler, den Landesvorsitzenden Herrn Klatschinsky, den Landesgeschäftsführer Herrn Schimanek, die Kreisvorsitzende Frau Gisela Hinterberger, das Ehrenmitglied Frau Monika Rittmann, Herrn Weiß und SG-Blumenau. In Gedenken an die verstorbenen Mitglieder wurden auch diese namentlich benannt. Da bei der Siedlergemeinschaft ein reges Vereinsleben stattfindet, gab es darüber Infos sowie einigen anderen Festen. Die Themen "Zukunft des Verbandes mit neuen Leistungen" und "Unterschätztes Risiko: Hausentwäs-

serung" wurden vom neuen Geschäftsführer, Herrn Roland Schimanek, angesprochen. Aufgrund des Todes von Frau Höhl musste ein neuer Revisor gewählt werden. Einstimmig wurde Peter Honczek als Nachfolger bestimmt.

Frau Padel bedankte sich bei allen Helfern für den Aufbau des Carports sowie bei den Firmen Mühlberger und Leutz für deren Spenden.

Harald Klatschinsky ließ es sich nicht nehmen, Herrn Rudolf Rittmann für seine langjährigen ehrenamtlichen Tätigkeiten zu ehren.

Die Siedlergemeinschaft Speckweg lädt ein zur Weihnachtsfeier am 12.12.15 um 15.00 Uhr.

Einzigartige Geschenke basteln

Werkzeugkoffer mit Ladefunktion erleichtert die Arbeit



Foto: djd/vorwerk-tweres.de

(rgz-p/rae). Wer vor Weihnachten still und heimlich werkelt, kann mit einzigartigen Geschenken überraschen. Aber nicht jeder hat den Platz, die oft unhandlichen Werkzeuge in der Wohnung zu verstauen, wenn sie nicht benutzt werden. Platzsparend ist zum Beispiel der Ladekoffer „Tweres“, in dem sich vier elektrisch betriebene Geräte zugleich aufladen lassen. Heißklebepistole, Stichsäge, Bohrschrauber und Tacker gehören zusammen mit einem Ideenbuch zum Inhalt. Auf www.vorwerk-tweres.de gibt es mehr Informationen. Materialien und Anleitungen sind als „Kreativ-Kits“ zu haben. Damit bekommen Bastler alles ins Haus gelie-

fert, was sie etwa für ein Rentier aus Holz benötigen. Auch das Set selbst ist ein praktisches Präsent.

Im Internet tauschen sich Do-it-yourself-Fans regelmäßig etwa auf www.facebook.com/tweres aus. Dort erhalten sie nicht nur praktische Tipps, sondern zeigen gern, was sie mit eigenen Händen geschaffen haben. Heimwerker geben sich dort zahlreiche Anregungen zu immer neuen Projekten.

Ein gesegnetes Weihnachtsfest und viel Freude im Neuen Jahr wünscht Ihre Freilichtbühne

Im Sommer erfreuen wir Sie mit „Camping Camping“ und für die Kinder haben wir „Nils Holgerson“ kommen lassen.



Freilichtbühne Mannheim e.V.
Kirchwaldstraße 10, 68305 Mannheim
Tel. 0621 - 7628100, www.flbmannheim.de

Wir machen Ihren Computer fit !
Ihr bewährter Partner beim eigenen Computer

PC-NOTDIENST (24 h)
Für Privat & Kleinunternehmen

NETZWERK & MEHR
Für Privat & Kleinunternehmen

Reparatur von defekter Hardware
Passwortrettung
Virenentfernung
Datenrettung
Fernwartung
Datenübernahme vom Altgerät
Werkstatt- & Vor-Ort-Service
Bedarfsgerechter Verkauf
Seniorengerechte PCs
Kinderschutzprogramme
Vor-Ort Einrichtung
Kabel-Modem Installation
DSL-Installation
Sicherheitsupdates
Virenentfernung
PC Reinigung

Schulung in PC-Grundkenntnissen & Co
Wartungsverträge
WLAN-Einrichtung
Internetzugang
Heimvernetzung



VWE Business IT Solutions
Rottannenweg 32
D-68305 Mannheim
Tel. 0171-81 22 303 Fax. 03222 - 240 39 59
E-Mail : info@vwe-business-it-solutions.de

NOTFALL-NUMMER
0621-7621832

Dorothea Conrad

Ihr neues Buch zur Weihnachtszeit

(rbw) „Was wünscht Du Dir zu Weihnachtszeit?“ Eine schöne, aber auch rührende Geschichte für Kinder ab 6 Jahre im Schulalter und junggebliebene Erwachsene.

Treffpunkt ist die große, alte Eiche im Wald. Jedes Jahr, immer 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. Manch einer hat gerne die weite, beschwerliche Reise in Kauf genommen, denn sie mochten sich alle, trotz fremder Lebensweisen und Gewohnheiten. Sie freuen sich über ihr Wiedersehen, sie sprechen miteinander von der kommenden Weihnachtszeit und geben ihre vielfältigen Wünsche preis. Aber das ist nicht so einfach. 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. Jedes einzelne Tier hat seinen speziellen Wunsch zum Fest.

Wie die Geschichte weitergeht wird nicht verraten! 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 „Aufgefängene 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.

Verlag regionalkultur, Tel. 07251 – 367030 www.verlag-regionalkultur.de



Kennen Sie den Wert Ihrer alten Armbanduhr?

Sie könnte mehr wert sein, als Sie denken!
Ihre Markenuhr wird von uns kostenlos und seriös bewertet.

Mehr Informationen unter: 0621 - 150 473 67
P6. 5 68161 Mannheim | info@uhrboerse.com

uhrboerse



Wenn Engel auf Reisen gehen



... buchen sie gerne eine **Stadtsafari**

Informieren Sie sich über unser Programm unter www.stadtsafari.com. Geschenkgutscheine gibt's bei allen Tourist Informationen in der Region oder senden Sie uns Ihre Anfrage per E-Mail an info@stadtsafari.com.



info@stadtsafari.com
www.stadtsafari.com

Fulminanter Auftakt zur 17. Saison

Radio Regenbogen Harald Wohlfahrt Palazzo



Manfred Schumacher

(rbw) Das Who's Who unter den Sterneköchen ließ buchstäblich Sterne regnen – 13 an der Zahl. Keine geringere wie Eckart Witzigmann, Kolja Kleeberg, Tanja Grandits, Jörg Sackmann, Lutz Niemann, Alexander Kunz und Sören Anders beerhten Harald Wohlfahrt, den Grandseigneur der Palazzo - Küche, zu seinem 60. Geburtstag. Vorab gratulieren darf man nicht, aber Geschenke überreichen schon. Und so durfte sich Wohlfahrt über ein Perfektionstraining auf dem Hockenheimring und ein Sportwagentraining der XL Klasse freuen. „Damit du noch mehr Nervenkitzel und Action in Deinem Leben hast“ meinte gutgelaunt Jörg Sackmann beim Überreichen der Gutscheine. Unter dem Motto „Lebensfreude pur“ wird im Spiegelpalast wieder eine einzigartige Mischung aus Haute

Cuisine und erstklassigem Entertainment, spektakuläre Darbietungen und nicht zuletzt Genuss auf höchstem Niveau, edle Atmosphäre, magische Momente, eine Gala mit Variété und kulinarischem 4-Gänge-Menue geboten, eine Symbiose aus Professionalität, Kreativität und einer verführerischen Welt der Sinne. Zwischen den Köstlichkeiten von mild geräucherter Eismeerforelle auf Ananas-Mango-Chutney und Thai-Vinaigrette und dem Zwischengang mit einer Timbale von Zandermousseline und Sankt Jakobsmuschel mit Krabbenbrot Chip und rotem Thai-Curryschaum zeigen preisgekrönte Künstler mit durchgestählten Körpern in Kombination mit Anmut und bloßer Muskelkraft ihr Können. Die beiden „Kavaliere“ Bernhardt Altfeld und Ralf Hafner führen durch das Programm, der eine mit verblüf-

fender Leichtigkeit, der andere mit einem ausgezeichneten Gefühl für den falschen Moment. Sie begeistern die Zuschauer mit umwerfender Situationskomik, umrahmt von dem glamourösen Markenzeichen der Dinner – Show, den Palazzo – Tänzerinnen. In Slow-Motion zaubert das goldglänzende Trio Laruss spektakuläre Standbilder, scheinen sich der Schwerkraft zu entziehen. Mit Alexandre Lane erobert der Cyr-Ring als neue Disziplin die Welt des Rhöndradturnens. Drogaleva zeigt eine faszinierende Inszenierung, die weltbeste Gruppen-Jonglage, die bis zu 18 Keulen gleichzeitig durch die Luft wirbeln lässt. Dazwischen ein weiterer Gaumenschmaus mit lackierter Entenbrust mit Tannenhonig und schwarzem Pfeffer auf karamellisier-tem Rotkohl, kleinen Topfenknödeln und Kardamon-Soße. Oleg Chudan ist eine besondere Augenweide. Mit seinen gewellten, schulterlangen Haaren, einem perfekten muskulösen Körper, scheint er ein Prinz aus dem Märchenbuch. Spielerisch vollführt der junge Ukrainer seine Kunst an den Strapaten. Jay Niemi, er liebt Mannheim und Mannheim liebt ihn! Der finnische Magier zaubert Kakadu und Papagei aus dem Ärmel, schickt die exotischen Vögel auf einen Rundflug durch den Spiegelpalast. Chilly & Fly gehören derzeit zu den gefragtesten Artisten weltweit und sind die Topstars aus den aktuellen Cirque du Soleil-Shows. Von einem drei Meter hohen Podest schleudert der Artist seine Partnerin in den Sternenhimmel des Spiegelpalastes. Ein weiteres Highlight: Clio Jogni! Aktuell ausge-

zeichnet als „Best female artist“ kombiniert sie die beiden Elemente Luft und Wasser zu einer Performance der Extraklasse. Musikalisch umrahmt Dorothea Lorene den Abend. Schließt man die Augen, hört und erlebt man Whitney Houston, Celine Dion und Mariah Carey. Myron Miller ist mit dem Saxophon die perfekte Ergänzung zu Rick Colemans Klavier und Stimme. Kulinarisch versüßt ein Haselnuss-Parfait mit einem Cocktail von Zitrusfrüchten, Grand Marnier – Milchschaum und Passionsfrucht-Sorbet den Abschluss. Für die Liebhaber der vegetarischen

Küche beginnt der kulinarische Teil mit gefüllten Zucchinirollchen mit Kräuter-Käse-Schaum auf Taboulé Oliven-Tapenade und Pesto, gefolgt von einer Schaumsuppe von roter, mit Ingwer aromatisierter Paprika und Gemüsecroustillant als Zwischengang. Die Hauptspeise bilden Bandnudeln in Trüffelschaum und schwarzen Trüffeln.

Tickets für die Show und Menü sind ab 89,00 € unter der Hotline 01805-60 90 30 und an den bekannten Vorverkaufstellen erhältlich. Infos und Buchungen unter www.palazzo-mannheim.de

Familie Pietsch wünscht Ihnen ein
gesegnetes Weihnachtsfest und
ein frohes neues Jahr!



Eaktivmarkt
Jürgen Pietsch

Geraer Ring 6
68309 Mannheim
Tel. 0621 / 70 23 81 & Fax 0621 / 715 20 40

Wir ♥
Lebensmittel

Brennerei & Weinbau - Obsthof Volk

Die Geschenkidee zu Weihnachten



Fotos: L. Binder

Bergstraße. (OHV) Herausragende Spitzenqualität - über 100 Mal prämiert. Was wäre ein Obsthof ohne eigene Brennerei. Werner Volk, ein „Brenner“ aus Leidenschaft, präsentiert über 50 Sorten Edelbrände, Liköre und „Werners Whisky“. Die hervorragende Qualität wird immer wieder von Fachleuten bestätigt. Alle zwei Jahre beurteilen diese im Auftrag des Verbandes Badischer Klein- und Obstbrenner e.V. auf einer der weltweit größten Prämierungen dieser Art mehrere Tausend Obstbrände und Liköre – mit bisher über 100 Medaillen, davon 18 Mal Gold und zwei Ehrenpreisen, für den Obsthof Volk! Verkosten Sie diese herausragende Spitzenqualität im Hofladen von Obsthof Volk. Der Hofladen bietet Ihnen aber auch ein landwirtschaftliches

Produktsortiment, das keine Wünsche offen lässt. Obst, Gemüse, Salate entsprechend der Saison werden tagessfrisch angeboten. Feinkost, zum Teil selbstgemachte Marmeladen, Honig, Teigwaren, Hausmacher Wurst und Schinken aus dem Odenwald sowie Eier haben einen festen Platz im Sortiment. Einen besonderen Stellenwert nehmen die frisch gepressten Obst-säfte ein und freitags gibt es köstliches, frisches Brot aus dem Odenwald.

Obsthof Volk, In den Langen, 69493 Leutershausen Tel. 06201-5 16 39 geöffnet: Montag – Freitag 9.00 -12.00 Uhr und 15.00 – 18.30 Uhr, Samstag 9.00 – 14.00 Uhr
Homepage: www.obsthof-volk.de
e-mail: mail@obsthof-volk.de

Edelbrände

Weine aus eigenem Anbau

Sonderflaschen

Liköre

direkt vom Erzeuger

Geschenkideen

Präsentkörbe

Obsthof Volk
In den Langen
69493 Hirschberg/Leutershausen

Tel.: 06201-51639
Fax: 06201-507429
Mail: mail@obsthof-volk.de

Web: www.obsthof-volk.de
Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 9-12 Uhr
und 15-18.30 Uhr
Sa. 9 Uhr-14 Uhr

Ausschuss ebnet Weg für neue GRN-Zentren

Der Rhein-Neckar-Kreis plant den Neubau der Gesundheitseinrichtungen

Weinheim. (red) Der Weinheimer Gemeinderats-Ausschuss für Technik und Umwelt hat am Mittwochabend wichtige Bebauungsplanverfahren vorangebracht. Regional am bedeutsamsten ist dabei der Bebauungsplan, der den Neubau einer Reha-Klinik und eines Betreuungszentrums der Gesundheitsgesellschaft des Rhein-Neckar-Kreises (GRN) in der

Nachbarschaft der GRN-Klinik an der Mannheimer Straße, am westlichen Stadteingang, ermöglicht. Der Rhein-Neckar-Kreis plant den Neubau der Gesundheitseinrichtungen in der Nachfolge der „GRN-Pflege“ in Weinheim. Die dortigen Gebäude gelten nach Bränden in den vergangenen Jahren als nicht mehr sanierbar. Die Stadt entwickelt dort „Westlich

des Hauptbahnhofs“ ein Sanierungsgebiet. Daher ist der Umzug an den Stadtrand vorgesehen.

Die Mitglieder des Ausschusses lobten die Pläne des Landkreises, die hohe Synergieeffekte zwischen den Kliniken vorsieht. Der Gemeinderat soll nach der Empfehlung des ATU in der kommenden Woche den Satzungsbeschluss für den Bebauungs-

plan fassen. Desweiteren brachte der Ausschuss den Bebauungsplan „Schulzentrum am Rolf-Engelbrecht-Haus“ weiter, in dem ein Aufstellungsbeschluss gefasst wurde. Es geht dabei um das Areal am Rolf-Engelbrecht-Haus, auf dem die Stadt in den nächsten Jahren eine neue Weststadt-Schule bauen will. Im Moment herrsche dort eine uneinheitliche pla-

nungsrechtliche Situation, argumentierte das Amt für Stadtentwicklung. Das dritte Verfahren, das der Ausschuss mit einem Offenlagebeschluss voranbringen konnte, ist das Gebiet „Schollstraße/Goerdelerweg“. Dort inmitten der Weststadt soll ein Bau-träger anstelle der früheren Lukaskirche neue Wohnungen errichten.

Eine zentrale Plattform für die selbstständigen Energieberater

Fünfte Sitzung des Energieberater-Netzwerkes in Heppenheim



Foto: VWFB

Heppenheim. (red) Die Transparenz erhöhen und den Wissensaustausch weiter vorantreiben - das hat sich die Energieagentur Bergstraße, ein Fachbereich der Wirtschaftsregion Bergstraße / Wirtschaftsförderung Bergstraße GmbH (WFB), auf die Fahnen geschrieben. Aus diesem Grund lädt sie die beruflich selbstständigen Energieberater aus der Wirtschaftsregion regelmäßig zum Energieberater-Netzwerk ein. Kürzlich fand die fünfte Veranstaltung die-

ser Art in Heppenheim statt.

„Mit dem Energieberater-Netzwerk wollen wir die vorhandenen Energieberatungsangebote sichtbarer machen, die Wertschöpfung in der Region erhöhen und den Informations- und Erfahrungsaustausch der Energieberater stärken“, erläutern Philipp Meister und Christian Kuhlmann, beide Projektmanager der Energieagentur Bergstraße der WFB und verantwortlich für das Energieberater-Netzwerk. Mit Erfolg.

Zur Veranstaltung waren rund 50 Teilnehmer gekommen, die Dagmar Cohrs, stellvertretende Geschäftsführerin der WFB, begrüßte. Im Fokus standen die Themen Lüftungskonzepte und Planung von Lüftungsanlagen in Wohngebäuden, über die Dr. Wolfgang Freimann-von Werder, Dozent an der HAWK (Hochschule für angewandte Wissenschaft und Kunst) Holzminden, referierte. Wie er unterstrich, steigen die Anforderungen an die Luftdichtheit der Gebäudehülle stetig und machen bei Neubauten und energetischen Ertüchtigungen von Bestandsgebäuden neben der Erstellung eines Lüftungskonzeptes eine Lüftungsanlage nahezu unabdingbar. Der Referent erläuterte die planungstechnischen Anforderungen an Lüftungsgeräte und zeigte wissenswerte Details auf. Neben den energetischen Vorteilen einer Lüftungsanlage - durch eine integrierte Wärmerückgewinnung bleiben 80-90 Prozent der Wärme im Gebäude, während bei der Lüftung über Fenster ein Großteil der erzeugten Wärme verloren geht - biete diese weitere Vorteile, so der Referent. „Besonders im Bereich der Wohn-

behaglichkeit ergeben sich bei einer kontrollierten Wohnraumlüftung große Vorteile gegenüber der konventionellen Lüftung über die Fenster“, so von Werder. Feuchtigkeit, die über den Tag durch die Bewohner - beispielsweise durch Kochen oder das Trocknen von Wäsche - im Gebäude entstehe, werde automatisch nach draußen geführt und durch unverbrauchte Luft ausgetauscht. „Die Fensterlüftung reicht nicht aus, wenn die Bewohner abwesend sind oder nachts schlafen, da sie in diesen Zeiten nicht ausreichend Stoßlüften können“, erläuterte der Fachmann. Selbstverständlich sei es in einem Gebäude mit Lüftungsanlage auch weiterhin möglich, wenn auch nicht mehr zwingend nötig, die Fenster zu öffnen, wenn man dies möchte. Die Luft werde durch eingebaute Filter gereinigt. „Gerade Allergiker können hier profitieren, da die Filter auch Pollen abfangen“, hob er hervor. Nachdem der Referent einige Kommentare und Nachfragen der Teilnehmer beantwortet hatte, ergab sich ein intensiver Dialog unter den Energieberatern. „Die Netzwerktreffen zeichnen sich durch eine ausge-

wogene Mischung aus Information und Kommunikation aus“, schloss Cohrs. Abschließend führten die Teilnehmer die Impulse in kleinem Kreise weiter.

Info: Auf den Seiten der Energieagentur Bergstraße unter www.wirtschaftsregion-bergstrasse.de/Energie finden Interessierte eine übersichtliche Darstellung der selbstständigen Energieberater im Kreis Bergstraße mit ihren Qualifikationen, Dienstleistungsangebot, Spezialgebieten, Referenzen und einiges mehr, um den Bürgerinnen und Bürgern die Suche nach einem passenden Berater zu erleichtern.

Wissenswertes über die Energieagentur Bergstraße, einem Pilotprojekt des Landes Hessen und gefördert von diesem sowie aus Mitteln des Europäischen Fonds für regionale Entwicklung (EFRE), finden Sie ebenfalls im Internet unter www.wirtschaftsregion-bergstrasse.de.

Impulse aus Wirtschaftsregion Bergstraße

Wirtschaftsförderung Bergstraße stattete Wirtschaftsbeirat des Landkreises in Sachsen-Anhalt einen Besuch ab



Foto: Vorsitzender ist Dr. Michael Heinemann (4.v.l.). 3.v.l.: Thomas Böhm, Amtsleiter des Wirtschaftsamts im Burgenlandkreis, 4.v.r.: Dagmar Cohrs, 3.v.r.: Dominic Schaudt, beide Wirtschaftsregion Bergstraße / Wirtschaftsförderung Bergstraße GmbH (WFB).

(red) Am 1. Oktober 1990 wurde die Partnerschaft zwischen dem Kreis Bergstraße und dem Burgenlandkreis offiziell besiegelt. Auf Einladung des Landkreises in Sachsen-Anhalt besuchte die Wirtschaftsregion Bergstraße / Wirtschaftsförderung Bergstraße GmbH (WFB) kürzlich die Partnerregion, um im Rahmen einer

Beratung ihres Wirtschaftsbeirates die Aufgaben und die Organisation der WFB vorzustellen. Bereits im vergangenen Jahr stattete eine Wirtschaftsdelegation um Landrat Götz Ulrich aus dem Burgenlandkreis der WFB einen Besuch in Heppenheim ab (wir berichteten).

Dagmar Cohrs, stellvertretende

Geschäftsführerin und Leiterin des WFB-Fachbereichs Kommunalbetreuung, sowie Dominic Schaudt, Leiter des Fachbereichs Unternehmensservice bei der WFB, waren in Vertretung von Dr. Matthias Zürker, Geschäftsführer der WFB, vor Ort. „Mit unseren sechs Fachbereichen betreuen wir die Betriebe vor Ort, werben für neue Investitionen am Standort Bergstraße, begleiten Existenzgründer und beraten Kommunen, Bürgerinnen und Bürger sowie Firmen bei Fragen zur Energieeffizienz und zu erneuerbaren Energien“, informierten Cohrs und Schaudt die rund 15 anwesenden Mitglieder des Wirtschaftsbeirates im Burgenlandkreis, welche die Unternehmensnetzwerke und die Industrie- und Handelskammer im Landkreis repräsentieren. Wie Cohrs weiter ausführte, versteht sich die WFB zusätzlich als Serviceeinheit für ihre 22 Gesellschafterkommunen und engagiert sich für die touristische Entwicklung und Vermarktung des Kreises Berg-

straße im NibelungenLand. Die Erläuterungen zu den Tätigkeiten und Erfolgen in den einzelnen Bereichen der WFB nahm der Wirtschaftsbeirat sehr interessiert auf. Es folgte ein angeregtes Gespräch mit einigen Fragen und Kommentaren zu Aufgaben, zu aktuellen Themen der Wirtschaftsförderung und nicht zuletzt zur Zusammenarbeit mit Partnern. „Die Wirtschaftsregion Bergstraße profitiert vom Wissenstransfer und dem regelmäßigen Erfahrungsaustausch mit Kooperationspartnern, aus diesem Grund setzen wir in allen Fachbereichen auf die enge Vernetzung mit unseren Kooperationspartnern“, kommentierten Cohrs und Schaudt. Anschließend informierte Thomas Böhm, Amtsleiter des Wirtschaftsamts im Burgenlandkreis, über die Strukturen und Tätigkeiten der Wirtschaftsförderung im Partnerlandkreis des Kreises Bergstraße. Zudem berichtete Landrat Ulrich über aktuelle wirtschaftliche Entwicklungen im

Burgenlandkreis und die Unternehmensvertreter tauschten sich über die Aktivitäten ihres jeweiligen Branchen-Netzwerkes aus.

„Die Erläuterungen über die Struktur und die Aufgaben der Wirtschaftsförderung Bergstraße waren für uns sehr aufschlussreich und informativ“, so das Fazit von Dr. Heinemann, Vorsitzender des Wirtschaftsbeirates, am Ende der Veranstaltung, „wir haben viele neue Impulse aus der Wirtschaftsregion Bergstraße erhalten.“ Abschließend bekräftigten die Teilnehmer der Beratung einvernehmlich, den Erfahrungs- und Wissensaustausch der Wirtschaftsförderungen beider Landkreise auch in Zukunft fortzuführen.

Info: Wissenswertes über den Burgenlandkreis finden Sie unter www.burgenlandkreis.de, weitere Informationen über die Wirtschaftsregion Bergstraße und die Aufgabenschwerpunkte der WFB gibt es unter www.wirtschaftsregion-bergstrasse.de.

Heidelberger Schlossweihnacht

Regionales Kunsthandwerk in beleuchteten Pagodenzelten



Foto: sth

Heidelberg. (red) Die Heidelberger Schlossweihnacht verzaubert auch in diesem Jahr wieder mit zauberhaftem Lichterglanz im Stückgarten des berühmten Schlosses. Ob zu Fuß über die Schlossstreppe oder mit der Bergbahn, ein Abstecher vom Heidelberger Weihnachtsmarkt hinauf zum Schloss

ist ein Muss. In festlich geschmückten Pagodenzelten bieten regionale Künstler Kunsthandwerk aus Filz, Wolle, Glas, Holz, Keramik und Leder an – dies täglich von 12 bis 21 Uhr. Das majestätisch über der Altstadt thronende Schloss – seit dem 19. Jahrhundert der Inbegriff deutscher Romantik für Tou-

risten aus der ganzen Welt – wird weihnachtlich beleuchtet zum besonderen Blickfang. Kinder können bei tollen Mitmachaktionen nach Herzenslust basteln – und auch an Genießer ist gedacht: Ob Lebkuchen, Crêpes oder eine deftige Wurst, es kann genascht und geschlemmt werden. Natürlich

Lieferservice
Di und Fr
vormittags
ab 70 €

ZOO & Co.
Das geht's Ihnen gut

Tom's Tierwelt

Ihr freundlicher Tiernahrungsfachmarkt

**An den Adventssamstagen
haben wir für Sie bis 18 Uhr geöffnet**

GESHUND
100 % natürlich
auch für Allergiker

Eppelheimer Str. 19, 69115 Heidelberg, Tel.: 06221-166173, www.toms-tierwelt.de

darf auch der köstliche Heidelberger Glühwein nicht fehlen.

Der Eintritt zum Weihnachtsmarkt ist frei!

Wir empfehlen Ihnen jedoch den Kauf des „Schlossweihnachtstickets“ (Erwachsene 6,- €, für Kinder 4,- €), das zwischen 10 Uhr und 17.30 Uhr

zum Besuch des Schlosshofs mit dem Großen Fass, des Deutschen Apotheken-Museums und zur einmaligen Hin- und Rückfahrt mit der Bergbahn zwischen Stadt und Schloss (bis 21 Uhr) berechtigt. Bitte beachten Sie, dass keine Parkplätze am Schloss vorhanden sind!

Testen Sie über 500 Liquids im „Maristore“ in Weinheim

Alle Liquids zum Testen | Startersets | Akkuträger | Zubehör

www.MARISTORE.de

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

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

69469 Weinheim / Bahnhofstr. 18
Mo.-Fr. 11.00 - 18.00 Uhr
Sa. 11.00 - 15.00 Uhr
Tel. 06201-4 88 58 90

Bei Vorlage des
Flyers 1 Liquid pro
Person gratis!

(rbw) Tabak ist die größte Ursache für vermeidbare Krankheiten und frühzeitigen Tod in Europa. Es gelangen bei herkömmlichen Zigaretten bis zu 4000 verschiedene Stoffe in die Lunge. Rund 80% der Raucher wollen aufhören zu rauchen. Davon schaffen es aber nur ca. 3-5% ohne fremde Hilfe.

Eine Alternative, die bei der Entwöhnung helfen kann, ist die E-Zigarette. Mittlerweile probiert etwa jeder 5. Deutsche die E-Zigarette aus. Bei ihr wird eine Liquid genannte Flüssigkeit mit verschiedenen Geschmacksrichtungen, Trägersubstanz wie Propylen-glykol (die Trägersubstanz ist zum Teil auch in Kaugummis enthalten) verdampft. Geschmacksrichtungen gibt

es von Apfel bis Zitrone, aber auch mit Nikotin-Anteilen, alles ist möglich. Ein weiterer Aspekt, die E-Zigarette schont den Geldbeutel. Ist sie doch auch günstiger als herkömmliche Zigaretten. Ein Liquid kostet zwischen fünf und sechs Euro und entspricht ca. 90 Zigaretten. Somit hat sich der Anschaffungspreis des Verdampfungsgerätes von ca. 30,00 Euro schnell amortisiert. Neueste Untersuchungen zeigen, die E-Zigaretten schaden weniger als die herkömmlichen Zigaretten und helfen bei der Entwöhnung. Nach aktuellen Studien halbierten mehr als 50% der Raucher ihren persönlichen Zigarettenkonsum. Sogar jeder fünfte Teilnehmer gab nach sechs Monaten das Rauchen ganz auf. Diese

Erfolgsquote ist noch höher als bei Nikotin-Pflastern. Bei „Maristore“ können Sie über 500 Liquids und alle Formen der E-Zigarette persönlich testen. Das Team von „Maristore“ berät sie ausführlich und kompetent und beantwortet Ihnen alle anfallenden Fragen in Sachen E-Zigarette. Seit Dezember 2014 finden Sie „Maristore“ in Weinheim, in der Bahnhofstraße 18, direkt im City Center. Tel. 06201-4885890. Öffnungszeiten: Montag bis Freitag von 11:00 bis 18:00 Uhr, Samstag von 11:00 bis 15:00 Uhr Homepage: www.maristore.de

Die „Närrische Zeit“ hat begonnen

Für unsere Fasnachtbegeisterten sollen die Veranstaltungen ausgelassen, fröhlich und kurzweilig sein



Foto: Feurio

(JH)Der FEURIO Vizepräsident Volker Dressler wirkt nicht nur im Vordergrund, er hilft entscheidend

zum Gelingen der jeweiligen Kampagnen mit.

Im Interview mit Jürgen Habich bringt er es auf den Punkt. „Wir als FEURIO versuchen natürlich in jeder Kampagne neue Attraktionen zu bringen. Für unsere Fasnachtbegeisterten sollen die Veranstaltungen ausgelassen, fröhlich und kurzweilig sein. Deshalb haben wir für die Kampagne 2015/2016 mit viel Freude und genauso viel Engagement wieder einmal ein kurzweiliges Programm zusammengestellt.“

Die Planung geht aber noch weiter bis hin zum „Weißen Ball“ im Rosengarten. Schon beim Betreten des Rosengartens überwältigt das Ambiente, vom Foyer bis zum Parkett. Es sind die vielen Details, der Blumenschmuck, das Gesamtbild, was den Unterschied zu anderen Veranstaltungen ausmacht. Nicht nur das Showprogramm, die ganze Präsen-

tation unseres Vereins ist von großer Bedeutung.

Heute ist Fasnacht kein Selbstläufer mehr. Ohne Sponsoring, gute Werbung und vor allem unserem Spirit von Vereinstradition, von Innovation, würden wir nicht so gut dastehen. Wir verfügen bei FEURIO über ein gut funktionierendes Netz von engagierten freiwilligen Helfern, ohne die eine solche Kampagne nicht möglich wäre. An dieser Stelle meinen allerherzlichsten Dank an die vielen Helfer.

Ein Höhepunkt unserer Fasnacht ist auch immer wieder der gemeinsame Umzug in Mannheim / Ludwigshafen, wobei wir unser Publikum immer wieder mit einer individuellen Präsentation überraschen.“

Wohltuende Wirkung

Bestimmte Teesorten haben einen positiven Einfluss auf die Gesundheit



Foto: djd/Teaworld/thx

(rgz). Wenn es draußen kalt und ungemütlich ist, freut man sich umso mehr auf etwas Warmes, das Seele und Körper gleichermaßen gut tut. Nach einem Winterspaziergang oder nach sportlicher Aktivität an der frischen Luft kann beispielsweise eine Tasse heißer Tee von innen schnell wieder aufwärmen.

Leidenschaftliche Teegenießer wissen zudem um die wohltuende Wirkung des heißen Aufgusses für ihre Gesundheit. Teesorten gibt es mittlerweile für jeden Geschmack: Eine besondere Gaumenfreude hält beispielsweise der Mate-Tee bereit. Er gilt als magenschonend und anregend - ohne aufzuregen. Das darin enthaltene Matein wird nur langsam an den Körper abgegeben, die belebende Wirkung hält lange an. Zudem ist der dunkle und würzige

Teegenuss reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Verschiedene köstliche Mate-Tee-Varianten kann man beispielsweise online unter www.teaworld.de bestellen.

Auch auf dem Gebiet der Gewichtsreduktion ist der Mate-Tee längst kein Geheimtipp mehr: So kann er die sogenannten Ausleitungsorgane anregen, den Stoffwechsel aktivieren, das Hungergefühl dämpfen und die Fettverbrennung fördern. Die figurfreundliche Wirkung hat diesen Tee deshalb in vielen Regionen der Welt bereits zum beliebten Schlankheitsstrunk gemacht. In seiner südamerikanischen Heimat etwa gilt er sogar als Nationalgetränk.

Restaurant Drei Eichen

Ein frohes Weihnachtsfest und ein gesundes neues Jahr 2016 wünscht Ihnen unser Team.

Wir haben am **25. und am 26.12. durchgehend warme Küche.**

Am **31.12. warme Küche bis um 21 Uhr und im Neujahr (01.01.2016) erst ab 17 Uhr geöffnet**

Familie Georgiadis
Rottannenweg 1
68 305 Mannheim
Tel/Fax : 0621 / 74 49 69

ALTE AU
Biergarten & Speisegaststätte
gut bürgerliche Küche für Jung und Alt

WIR STELLEN UNS ALS NEUPÄCHTER DER „ALTEN AU“ VOR

Besuchen Sie uns in unserem gemütlichen Restaurant

**Täglich Mittagstisch von 11-15 Uhr
Saisonale Empfehlungskarte**

**Weihnachtsfeier schon geplant?
25.+26.12 ab 11 Uhr durchgehend geöffnet**

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch.
Heinrich Keller & Team**

Warme Küche bis 22 Uhr

Öffnungszeiten:
Mo. Ruhetag, Di. bis So. + Feiertag ab 11 Uhr

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

WELDE

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

RESTAURANT
NAVARINO

info@restaurant-navarino.de
www.restaurant-navarino.de

Spezialitäten vom Grill:
BBQ, Fisch und Backofen-Gerichte. Unsere Location bietet ausreichend Platz für jede Feier, Geburtstag, Weihnachtsfeier etc.! Wir sorgen stets für Ihr Wohl.

Kinder bis zu 6 Jahren essen bei uns gratis.

Mittagstisch 7,20 €

BAD LUDWIG ZELLER
Fürstentum
Fürstentum

Andreas-Hofer-Strasse 38 • 68259 Ma-Feudenheim
Tel/Fax: 0621-33 64 73 77

Öffnungszeiten: Mo. - So. 11.30 - 14 Uhr
& 17.30 - 23 Uhr! Mittwoch Nachmittag geschlossen

Pizzeria Corona⁴
Restaurante zur Scheune

**Urige Location! Feste aller Art!
Reservierung von Vorteil!**

**Wir wünschen Ihnen ein
frohes Weihnachtsfest und ein
gutes neues Jahr 2016!**

Günstige Mitnahmepreise
Genießen sie unsere feine italienische Küche im gepflegtem Ambiente.

Di. - Fr. 11.00 - 23.00 Uhr, Sa. 17.00 - 23.00 Uhr
So. 12.00 - 23.00 Uhr

Pizzeria Corona⁴, Mannheimer Straße 10-12
Tel. 0621 - 72 84 15 44

Chemie, die verbindet.

Damit Kreativität Effektivität liebt.



Manchmal stehen die Ziele der Menschen in Konflikt mit der Natur. Doch daran können wir arbeiten, indem wir gemeinsam nach Lösungen suchen, von denen Erde und Menschen gleichermaßen profitieren. Wenn mehr Menschen von einer Welt im Umbruch profitieren, ist das Chemie, die verbindet. Von BASF.

Teilen Sie Ihre Visionen mit uns auf wecreatechemistry.com

150 Jahre

 **BASF**
We create chemistry

Gesundheit & Wellness

Ihre professionelle **mobile**
Fußpflege & Maniküre

Ich komme zu Ihnen nach Hause!

Fußpflege Rhein-Neckar

staatl. anerkannte Kosmetikerin

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

06203-8406462

www.fusspflegerheinneckar.de - 68542 Heddeshheim

Professionelle
Fußpflege **23,00€***

Professionelle
Maniküre **17,00€***

Fuß- und Bein-
massage(25min) **23,00€***

Kosmetische Behandlungen
auf Anfrage

(alle Preise inkl. Fahrtkosten
und Material)

Termine nach Vereinbarung
(auch Sonntag und Feiertag möglich)

* Anfahrt bis 10km ab Heddeshheim inklusive

Ambulante Pflege

für Mannheim, Ludwigshafen und Bergstrasse

Grundpflege

Wundversorgung

Urlaubspflege

Sie erreichen uns:

Mannheim / Ludwigshafen
Sechenheimer Hauptstr. 105
68239 Mannheim

Mannheim Nord
Poststr. 33
68309 Mannheim

0621 - 7001 8980

Wir wünschen
Fröhliche Weihnachten!

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



PFLGE profis
Zuhause GUT gepflegt

www.pflege-profis.info

Fitness für ältere Erwachsene in Ladenburg

Fitness 50Plus bietet zusätzlichen Gesundheitssport

(red) Endlich kann's losgehen! In den frisch renovierten Räumen der Turnhalle der Astrid-Lindgren-Schule nimmt das vom Budoclub Rhein-Neckar e.V. (BCRN) entwickelte Projekt „FITNESS 50Plus“ seinen Trainingsbetrieb auf.

Unter der Leitung von Thomas Pilz, der den Ladenburger Bürgerinnen und Bürgern durch sein Engagement und Wirken im kirchlichen Bereich bestens bekannt ist, wird ab sofort jeweils freitags ab 19.00 Uhr, ein speziell auf die Bedürfnisse der älteren Generation abgestimmtes Training anbieten, das ohne große Hilfsmittel und Verrenkungen auskommt.

Mit seiner Ausbildung zum „Trainer für ältere Erwachsene“ hat sich Pilz ein sportdidaktisches Wissen angeschafft, das er an diese Zielgruppe weitergeben möchte. „Fitness ohne Geräte“ heißt das Motto, unter dem Ausdauer, die geistige und körperliche Fitness, sowie die mentale Stärke älterer Erwachsener zielgerichtet gefördert werden soll. „Neben dem stetigen Aufbau der Kondition bilden insbesondere die Stärkung der Rücken- und Rumpfmuskulatur sowie abwechslungsreiche Koordinations-



Foto: BCRN

und leichte Dehnungsübungen die Schwerpunkte dieser lockeren Trainingsabende“, erklärt Thomas Pilz und fügt hinzu: „Wir wollen eine sinnvolle Alternative zu den oftmals überbeurteilten und unpersönlichen Fitnessstudios sein. Unser Training soll vor allem Spaß machen und ein Gruppenerlebnis bieten, wo man spielerisch miteinander agiert ohne sich dabei zu überfordern.“

Mit diesem innovativen Konzept setzt der BCRN seinen Erfolgsweg fort und sorgt damit, neben Budo-sport und Yoga, für ein zusätzliches

gesundheitsorientiertes Sportangebot in Ladenburg und Umgebung. Interessierte sind ab Freitag, dem 27. November herzlich eingeladen mitzumachen. Die Schnupperstunde ist natürlich kostenlos!

Weitere Infos unter www.budo-club-rn.de bzw. telefonisch unter 06203/922952.

2016

Wir wünschen fröhliche Weihnachten,
Zeit zur Entspannung, Besinnung auf die
wirklich wichtigen Dinge sowie Gesundheit,
Erfolg und Glück im neuen Jahr.



Lebenshilfe
Mannheim

Stengelhofstraße 36, 68219 Mannheim, fon: 0621 490 706 912, fax: 0621 490 706 918
mail: familie@lebenshilfe-mannheim.de, web: www.lebenshilfe-mannheim.de

Gesundheit & Wellness

Genuss tut gut

Die verlorene Fähigkeit des Genießens kann man wieder erlernen



Foto: djd/www.genuss-tut-gut.de/Nils Hasenau

(djd). Ständig erreichbar und stets leistungsbereit hasten die meisten Menschen heute durchs Leben. Wann immer es möglich ist, werden mehrere Dinge gleichzeitig erledigt. Auf Leistung kommt es an - für Genuss bleibt dabei kaum Zeit, im Gegenteil. Einigen Menschen macht das sinnliche Erleben sogar Angst. Experten wie Dr. rer. nat. Rainer Lutz betrachten diese Entwicklung mit einiger Skepsis. Für den klinischen Psychologen gehört die Fähigkeit, ganz bewusst genießen zu können, zur gesunden Selbstfürsorge. "Sie trägt zur inneren Balance und maßgeblich zum Wohlbefinden bei", erklärt der Genuss-Experte. Denn Genussmomente seien kein Luxus, den man sich nur selten gönnen soll-

te, sondern kleine bewusste Auszeiten von Stress und Hektik, die helfen, den Alltag besser zu bewältigen. Ausschließlich dem Thema Genuss widmet sich beispielsweise die Website www.genuss-tut-gut.de.

Schokolade als sinnliches Erlebnis

Wir benötigen zwar die Nährstoffe aus der Nahrung, um zu leben. Aber wer seine Lebensmittel immer nur unter rein funktionellen Gesichtspunkten auswählt, der verpasst etwas. Wenn man beispielsweise zu Süßigkeiten und Knabbereien greift, dann macht man das aus reinen Genussgründen. Schokolade wird zum Fest für die Sinne, wenn man ein Stück langsam

auf der Zunge zergehen lässt. So kann man das gesamte sinnliche Erlebnis des Schmelzens und der Entfaltung der Aromen erst richtig genießen. Diese Genussmomente verschaffen eine kleine Pause von Stress und Hektik. Und gerade hier bewahrt es sich, dass Genuss eine Frage der Auswahl und Qualität ist, und nicht der Masse und Quantität.

Die sinnliche Wahrnehmung schulen

Statt sich von neuen Aufgaben und Reizen immer wieder stimulieren zu lassen, sollte man sich nach Ansicht von Rainer Lutz wieder mehr auf die sinnliche Wahrnehmung konzentrieren: "Die Welt ist voller wunderbarer Genüsse - wir müssen uns nur darauf einstellen." Nur wer mit allen Sinnen wahrnehme, komme zu einem sinnlicheren Leben. Viele konkrete Tipps, wie man das Genießen - wieder - erlernen kann, gibt es auch beim Verbraucherportal Ratgeberzentrale unter www.rgz24.de/geniessen. Neben Anregungen zur Stimulation der fünf Sinne bieten Videos praktische Anleitungen. Denn wer das Genießen erlernen möchte, sollte sich darüber im Klaren sein, dass sie oder er sich dafür Zeit nehmen muss und Genuss ungeteilte Aufmerksamkeit benötigt.

Dem Winterblues entkommen

Intensives Therapiekonzept



Foto: djd/Heiligenfeld GmbH

(rgz-p/ho). In den dunklen Monaten des Jahres geraten viele Menschen in ein Stimmungstief. Dies äußert sich durch Müdigkeit, Lustlosigkeit oder Antriebslosigkeit. "Hält dieser Zustand über längere Zeit an, sollte man sich unbedingt ärztlich oder psychologisch untersuchen lassen. Der Grund für die Beschwerden könnte eine Depression sein", meint Prof. Dr. Rüdiger Höll, Chefarzt der Parkklinik Heiligenfeld in Bad Kissingen. Bei einer Depression handele es sich nicht um ein vorübergehendes Stimmungstief, sondern um eine tiefe Veränderung von Fühlen und Denken, oft von

körperlichen Beschwerden begleitet. **Kurzzeittherapie um den Jahreswechsel**

Kurzzeittherapien können für Menschen geeignet sein, die akut psychisch erkrankt sind, ausgelöst durch Ereignisse im Leben oder Änderungen der Lebenssituation. Dies können Beziehungskrisen, ein Todesfall, der Weggang der Kinder aus dem Haus oder der Eintritt ins Rentenalter sein. Um dem Stimmungstief zu entkommen, bietet die Parkklinik ein intensives Therapieangebot für Privatversicherte und Selbstzahler über Weihnachten und Silvester an. Es be-

ginnt am 24. Dezember 2015 und endet am 6. Januar 2016. Die Therapie wendet sich auch an Patienten ohne soziale Vernetzungen, bei denen vor allem rund um die Feiertage die Gefahr einer größeren Lebenskrise besteht. Während dieser Kurzzeittherapie lernen die Patienten, sich selbst zu stabilisieren und für sich zu sorgen. Zudem wird der Fokus auf soziale Kompetenzen gerichtet. Das Behandlungskonzept beruht auf einem ganzheitlichen Modell, das Angebot kann bei medizinischer Notwendigkeit in einen längeren Aufenthalt umgewandelt werden.

Intensivwoche vom 28. bis 31. Dezember

Vom 28. bis 31. Dezember wird ein besonders verdichtetes Programm mit Angeboten vormittags, nachmittags und abends durchgeführt. Unterstützt wird die Therapiezeit durch Einzeltherapie und die Möglichkeit zur Teilnahme an Therapiegruppen. Unter www.weihnachtsangebot.heiligenfeld.de gibt es alle weiteren Informationen. Das Aufnahmeteam erreicht man unter der Telefonnummer 0971-840 oder per E-Mail an info@heiligenfeld.de.

Schriesheim, Schillerplatz



AWO
Die AWO Rhein-Neckar bietet den Bewohnern unserer Wohnanlage die Möglichkeit zur selbstständigen Haushalts- und Lebensführung und zur bedarfsgerechten individuellen Versorgung. Zu festen Zeiten und nach Vereinbarung wird eine qualifizierte Betreuungskraft vor Ort sein.

Betreutes Wohnen für Senioren

2-Zimmer-ETWs, ca. 62 m² bis ca. 73 m² Wfl., KfW-Effizienzhaus 70 (EnEV 2014), Aufzug und Tiefgarage, Rohbaufertigstellung in Kürze. Vorl. Energiebedarfsausweis: 74,52 kWh/(m²a), Holzpellets, Baujahr 2015.

z.B. 2-Zimmer-ETW, ca. 66 m² Wohnfläche, Erdgeschoss, Terrasse mit Gartenanteil, Tageslichtbad, Aufzug € 191.000,-

♦ Info-Pavillon mit Modellbesichtigung (Theodor-Körner-Str./ Ecke Schillerstr.): nach tel. Vereinbarung

♦ Beratung und provisionsfreier Verkauf: **Tel. 06203 660452**
IMC Immobilien, Herr Becker www.imc-immobilien.de



BPD Immobilienentwicklung GmbH | Silberstraße 1
70176 Stuttgart | www.bpd-stuttgart.de



BSG 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

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



Gesundheit & Wellness

Fitness für Einsteiger

Ein Training ohne Geräte lässt sich einfach und flexibel zuhause umsetzen

(djd). Wenn nur der innere Schweinehund nicht wäre: Vier von zehn Bundesbürgern würden gerne mehr Sport treiben, hat die Studie "Beweg Dich, Deutschland" der Techniker Krankenkasse (TK) ermittelt. Die Realität allerdings sieht ganz anders aus: Mehr als zwei Drittel der Bundesbürger bewegen sich laut Umfrage nicht einmal eine Stunde pro Tag - den Fuß- oder Fahrradweg zur Arbeit eingerechnet. Die hohe berufliche Belastung, knappe Freizeit und der Wunsch, neben dem Job zumindest noch etwas Zeit für die Familie zu haben: Das sind typische Aussagen, die von Sportmuffeln zu hören sind. Dabei gibt es Trainings-



Foto: djd/thx

möglichkeiten, die im Grunde jeder in seinen Alltag einbeziehen kann - einfach und praktisch zuhause.

Trainingseinstieg leicht gemacht

Das Training in den eigenen vier Wänden bietet gleich mehrere Vorteile: Es erspart Anfahrtswege zum Fitnessstudio und somit wertvolle Zeit, es spart Geld und es ist bei jedem Wetter möglich. Gerade auch für Sport-Einsteiger ist das Workout zuhause daher eine gute Alternative,

sagt Frank Schneider vom Verbraucherportal Ratgeberzentrale.de. "Für den Einstieg sind nicht einmal Geräte oder anderes Trainingsequipment notwendig, so dass jeder ganz ohne Kosten mit dem Workout beginnen kann." Wie es geht und welche Übungen für die Problemzonen Rücken, Arme, Po und Beine besonders effektiv sind, wird auf www.rgz24.de/workout praktisch erklärt. Mit konkreten Trainingstipps und einem anschaulichen Video kann jeder sein persönliches Trainingsprogramm

zusammenstellen.

Abwechslung tut gut

Damit der Freizeitsportler in Sachen Bewegung und Sport dauerhaft am Ball bleibt, sind nach Ansicht von Experten drei Aspekte wichtig. So gehört eine große Portion Selbstdisziplin zum Heimtraining in jeden Fall dazu. Am besten ist es, feste Trainingstage festzulegen. Tipp Nummer 2: Gerade Einsteiger sollten nicht zu monoton trainieren, da sie dann alsbald den Spaß am Sport verlieren. Sinnvoll ist es daher, die Übungen immer wieder zu variieren - viele Vorschläge dazu gibt es ebenfalls online. Und der dritte Tipp lautet, auf die Signale des eigenen Körpers zu achten. Zwischen den Workouts sollte jeweils mindestens ein Tag Pause liegen. Wichtig ist dabei, sich weder zu über- noch zu unterfordern. Wenn es etwa an einem Tag nicht so gut läuft, kann es besser sein, das Training abzukürzen, statt sich ohne Motivation zu quälen. Auf der anderen Seite kann man sich auch etwas stärker fordern, wenn man sich fit fühlt.

Verletzt, und jetzt?

Vorsicht vor Belastungsproben



Foto: djd/doc Schmerzgel/ImageSource

(djd) Menge Spaß. Viele Menschen fahren mit dem Rad und joggen, Teens und junge Erwachsene lassen sich auch von risikoreicheren Trendsportarten faszinieren. Doch beim Skaten, Parcours oder Klettern ist der Bewegungsapparat intensiver Belastung ausgesetzt - das Verletzungsrisiko liegt deutlich höher. Auch beim Wandern kann ein Fehltritt oder Sturz Verstauchungen, Prellungen oder Zerrungen zur Folge haben. Liegt eine akute Sportverletzung vor, raten Experten zur sogenannten PECH-Regel - Pause, Eis, Compression, Hochlagern. Danach stellt

sich die Frage der Schmerzlinderung. Dabei möchten Gesundheitsbewusste ihren Körper möglichst nicht mit chemischen Substanzen belasten.

Direkte Wirkung über die Haut

Beim Einsatz einiger Schmerzmittel kann es zu Nebenwirkungen wie Magenschmerzen, Erbrechen oder Schwindel kommen. Es gibt aber auch Ausnahmen: In einer aktuellen kanadischen Studie, veröffentlicht im Canadian Medical Association Journal, wurde Kindern zwischen fünf und

siebzehn Jahren Ibuprofen gegen Frakturenschmerzen oral verabreicht. Das Mittel erzielte dabei eine ähnlich gute schmerzlindernde Wirkung wie ein Vergleichspräparat, wurde jedoch von den jungen Patienten viel besser vertragen. Äußerlich, aber ebenfalls exakt am Schmerzort, wirkt beispielsweise "doc Ibuprofen Schmerzgel". Die Anwendung des Microgels über die Haut kann eine schnelle Schmerzlinderung erzielen, ohne den Körper unnötig zu belasten.

Verletzungsrisiken minimieren

Besonders anfällig für Sportverletzungen sind die Beine, vor allem Sprung- und Kniegelenke. Wer Blessuren vorbeugen möchte, sollte wissen, dass zu den häufigsten Ursachen neben einer Überlastung vor allem eine falsche Technik, mangelndes Aufwärmen und Ermüdungserscheinungen gehören - Tipps und Infos unter www.doc-gegen-schmerzen.de. Regelmäßiges aufbauendes Training hilft dem Körper, sich an ein höheres Leistungsniveau anzupassen. So reagieren Bänder und Sehnen nach und nach flexibler auf Belastungen.



Evangelische Heimstiftung
Seniorenzentrum Rheinauer Tor



Notfalltelefon
(01 60) 7 18 27 37
für pflegende Angehörige
Rund um die Uhr

Gute Pflege hat einen Namen

„Das Team wünscht Ihnen allen viel Freude und erholsame Stunden an den kommenden Weihnachtstagen und für das neue Jahr viel Glück und Gesundheit!“

Gerne beraten wir Sie unter
Tel. (0 6 21) 84 25 90 - 0

Relaisstraße 2 · 68219 Mannheim
www.seniorenzentrum-rheinauer-tor.de

Frisiersalon

Beate Schwandner



Freyaplatz 4 · 68305 Mannheim · Tel. 0621 / 75 71 76

Werte schaffen, Werte erhalten.

Private Banking bei der Volksbank Kur- und Rheinpfalz eG

11 / 2015

Seit Kurzem hat der Unternehmensbereich Private Banking der Volksbank Kur- und Rheinpfalz ein neues Zuhause: In der Speyerer Villa Körbling bieten rund 15 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ihren Kunden eine persönliche und qualifizierte Beratung in allen Vermögensfragen.

Die Volkswirtschaften der Welt sind heute stärker denn je miteinander verflochten, ökonomische und politische Krisen auf der anderen Seite des Globus finden ihren direkten Niederschlag im Depot des einzelnen Anlegers; gleichzeitig erleben die führenden Industrienationen eine nie gekannte Niedrigzinsphase: Eine anspruchsvolle Zeit, wenn es darum geht, sein Vermögen zu optimieren. Und eine Zeit, in der man am besten auf die Kompetenz eines erfahrenen Partners setzt. Die Volksbank Kur- und Rheinpfalz berät seit über 150 Jahren ihre Mitglieder und Kunden in allen finanziellen Lebenslagen – und das seit Kurzem auch in der Villa Körbling: Der Unternehmensbereich Private Banking ist seit Oktober in dem denkmalgeschützten Jugendstilgebäude in der Speyerer Bahnhofstraße angesiedelt, das der Augenarzt Eberhard Körbling in den Jahren 1910-11 errichten ließ.

Genossenschaftlichen Prinzipien verpflichtet

Die Private-Banking-Philosophie der Volksbank Kur- und Rheinpfalz folgt den Prinzipien genossenschaftlicher Beratung. „Unser Anspruch ist es, umfassend für unsere Kunden da zu sein, indem wir ihnen eine individuelle Beratung und Dienstleistungen auf höchstem Qualitätsniveau bieten – und das freundlich, zuverlässig und partnerschaftlich“, so Achim Seiler, Leiter Private Banking bei der Volksbank Kur- und Rheinpfalz. „In der Villa Körbling und unseren Private-Banking-Abteilungen in Schwetzingen und Neustadt möchten wir unseren Kunden mit einem Team von spezifisch qualifizierten Beratern bei besonderen Problem- und Aufgabenstellungen zur Seite stehen.“

Leistungsschwerpunkte sind die Vermögensverwaltung und -beratung

Im Zentrum der Private-Banking-Leistungen der Volksbank Kur- und Rheinpfalz stehen die Vermögensverwaltung und die Vermögensberatung – weil die klassischen Formen der Kapitalanlage wie etwa das Festgeld oder das Sparbuch keine zufriedenstellenden Erträge mehr abwerfen, erwarten insbesondere solvente Privatkunden heute eine wesentlich umfassendere Beratung und Betreuung als früher. „Im Private Banking nutzen wir unsere breit gefächerte Kapitalmarktexpertise, um für die komplexen

Bedürfnisse unserer Kunden individuelle Lösungen zu erarbeiten“, so Dirk Borgartz, Vorstand der Volksbank Kur- und Rheinpfalz. „Wir sehen uns dabei gleichermaßen als Ansprechpartner für den auf Kapitalerhalt fokussierten Anleger wie für den aktiven, markt- und chancenorientierten Investor.“ Vor dem Hintergrund der anhaltenden Niedrigzinsphase sind gegenwärtig Vermögensmanagementlösungen und Immobilien als Kapitalanlage besonders gefragt. Darüber hinaus beraten die Private-Ban-



Private Banking

Volksbank Kur- und Rheinpfalz



king-Experten der Volksbank Kur- und Rheinpfalz ihre Kunden bei komplexeren Finanzierungsstrukturen, in Fragen der Vermögensnachfolge oder im Stiftungsmanagement.

Vorstandssprecher Rudolf Müller:

„Die Villa Körbling passt besser zu uns als ein kalter Wolkenkratzer aus Glas und Stahl“

Die Villa Körbling als Sitz des Unternehmensbereichs Private Banking in zentraler Speyerer Lage rundet dabei nicht nur das Gebäudeensemble der Volksbank zwischen der Oberen und Unteren Langgasse ab, sondern spiegelt auch die Beratungsphilosophie der Volksbank Kur- und Rheinpfalz wider: „Die Villa Körbling passt besser zu uns als ein kalter Wolkenkratzer aus Glas und Stahl“, resümiert Vorstandssprecher Rudolf Müller und Dirk Borgartz ergänzt: „Der Erwerb der Villa Körbling war für uns ein absoluter Glücksgriff: Denn die Villa Körbling steht nicht zuletzt für Charakter, Beständigkeit und regionale Verwurzelung – und bringt damit die Werte der Volksbank Kur- und Rheinpfalz auf den Punkt.“



von links nach rechts:

Achim Seiler (Generalbevollmächtigter/Prokurist und Leiter Private Banking), Dirk Borgartz (Stellv. Vorstandssprecher), Winfried Szkutnik (Vorstandsmitglied), Oberbürgermeister Hansjörg Eger, Rudolf Müller (Vorstandssprecher), Till Meßmer (Vorstandsmitglied), Stephan Nagel (Abteilungsleiter Vermögensbetreuung Firmenkunden)

Volksbank kreativ Entwicklung · Gestaltung · Produktion

Private Banking
Villa Körbling
Volksbank Kur- und Rheinpfalz
Bahnhofstr. 15
67346 Speyer
Tel. 06232 618-3100
Fax 06232 618-1003100



private-banking@vb-krp.de
www.volksbank-krp.de/private-banking



persönlich · kompetent · nah

Volksbank
Kur- und Rheinpfalz

Einweihung der Villa Körbling am 26. und 27. September 2015

Speyer · Schwetzingen · Hockenheim · Ketsch · Neustadt · Schifferstadt · Haßloch · Lingenfeld

Bauen · Wohnen · Renovieren

GARUFI GmbH
SCHREINEREI-BAUELEMENTE



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

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

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

Genau der richtige Typ

Moderne Holzheizungen in einer Vielzahl individueller Ofensysteme



Foto: djd/www.kachelofenwelt.de

Heizkamine, Pellet- und Kaminöfen

Als moderne Zusatzheizung mit schneller Wärmeabgabe und freiem Blick aufs Feuer sind Heizkamine mit verschließbarem Feuerraum beliebt. Die Effizienz der flexiblen Warmluftöfen kann durch ein Wärmespeichersystem oder einen wasserführenden Kamineinsatz gesteigert werden. Eine Spitzenposition bei effizienter, umweltfreundlicher Heiztechnik nehmen moderne Pelletöfen mit automatisiertem Heizkomfort ein. Mit integriertem Wasserwärmetauscher und Anschluss an einen Pufferspeicher kann ein solcher Ofen das Herzstück eines Hybridsystems bilden. Immer mehr Stadtbewohner schließlich entscheiden sich für einen Kaminofen, der als kostengünstige, platzsparende Zusatzheizung eine stimmungsvolle Feuersicht und überwiegend schnelle Konvektionswärme bietet. Er wird ohne große Baumaßnahmen installiert und lässt sich beim Umzug mitnehmen.

Design und Technik vom Fachmann

Ob für den Neubau oder die Altbau-Modernisierung: Der Ofen- und Luftheizungsbauer stimmt das jeweilige Ofensystem individuell auf die Design-Wünsche und auf die räumlichen Bedingungen, Wärmebedürfnisse und Heizgewohnheiten ab. Adressen qualifizierter Ofenbauer-Fachbetriebe und weitere Informationen gibt es bei der AdK, der Arbeitsgemeinschaft der deutschen Kachelofenwirtschaft e.V., unter www.kachelofenwelt.de.

(djd). Eine moderne Holzfeuerung bringt Wärme mit besonderem Wohlfühlfaktor ins Haus, man heizt CO₂-neutral, klimaschonend und unabhängig von Öl und Erdgas. Ein eigener Kachelofen, Heizkamin oder Kaminofen ist dabei die zukunftssichere Lösung. Diese lässt sich von der romantischen Einzelraumfeuerstätte bis zum Hybridsystem individuell auf die persönliche Nutzung und den Einrichtungsstil abstimmen.

Ofentypen für jeden Anspruch
Als Klassiker mit sanfter Wärmestrahlung gilt der Kachelofen. Er kann auch für Niedrigenergiehäuser optimal dimensioniert werden und ist unter anderem als Kleinkachelofen erhältlich. Es gibt ihn als reinen Warmluft-Kachelofen, der eine schnelle Heizleistung über die Raumluft bringt. Wer einen höheren Anteil an Strahlungswärme möchte, wählt einen Kombi-Kachelofen mit gemauerten keramischen Heizgas-

zügen. Dieser verbindet die Vorteile des Warmluft-Kachelofens mit denen des Grund-Kachelofens: schnelle Heizleistung und lang anhaltende milde Wärmeabgabe über viele Stunden. Warmluft-/Kombi-Kachelöfen mit Wasserwärmetauscher wiederum können ihre Wärme in einen Wärmebeziehungswasser Pufferspeicher einspeisen und so auch das Brauch- und Heizwasser erwärmen. Ein äußerst ausdauernder Ofentyp ist auch der aus keramischen Speichermaterialien gemauerte Grundofen. Dieses Heizsystem ist mit seinem hohen Wirkungsgrad ideal für Niedrigenergiehäuser. Die Wärme wird durch den ganzen Ofen geleitet, anhaltend gespeichert und überwiegend als milde Strahlungswärme über zwölf Stunden und länger gleichmäßig abgegeben. Die langwellige Wärmestrahlung erwärmt Gegenstände und den menschlichen Körper direkt.

POLSTERMÖBEL
Federbetten · Matratzen · auf über 1000m²
Direkt ab Fabrik



Stein
Polstermöbel und Matratzenfabrik

Neuhofener Str. 116 • 67165 Waldsee
Tel.: (06236) 10 23 - 24 • Fax: 5 59 08
www.stein-waldsee.de
E-Mail: service@stein-waldsee.de

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

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

Carlos Palos Schmitt
Gornheimerstr. 9
Ecke Waldweg
68309 Mannheim

Carlos Palos Schmitt
Stuckateurmeister

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

Ein Zeichen für die Umwelt!



SAMOA
DESIGN BODEN



Mit (nach)wachsender Begeisterung
SAMOA vereint den elastischen, gelenkschonenden Gehkomfort von natürlichen Korkböden mit der Ästhetik und Langlebigkeit von pflegeleichten Holz-, Laminat- oder Steinböden.

KWG

KWG Studio für Bodenbeläge
Gewerbestr. 2-4
69221 Dossenheim,
Gewerbegebiet Nord
(Nähe Kaufland)

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

Öffnungszeiten
Montag bis Freitag: von 9⁰⁰ bis 13⁰⁰ Uhr
und 14⁰⁰ bis 18⁰⁰ Uhr
Mittwochnachmittag
Samstag: von 9⁰⁰ bis 13⁰⁰ Uhr

Den individuellen Bedarf berücksichtigen



Foto: djd/BDH

(djd). Das bekannte Energielabel zielt in Zukunft auch Lüftungsgeräte für die private Anwendung mit einer Luftförderungsleistung von bis zu 1.000 Kubikmetern pro Stunde. Ausgenommen sind nur Geräte ohne Wärmerückgewinnung unter einer Leistungsaufnahme von 30 Watt - also einfache Toilettenlüfter. Die für das einzelne Bauvorhaben sinnvollste Geräteklasse finden Bauherren und Sa-

nierier am besten mit dem Fachmann vor Ort, der ganz genau die individuellen Anforderungen an Energierückgewinnung, Montageaufwand und Investitionsvolumen berücksichtigt. Unter www.wohnungs-lueftung.de, dem Verbraucherportal des Bundesverbandes der Deutschen Heizungsindustrie (BDH) und des Fachverbands Gebäude-Klima e.V. (FGK), gibt es mehr Informationen.

Bauen · Wohnen · Renovieren



Kein Zutritt für Langfinger

Den Einbruchschutz an der Haustür mit Mechanik und Elektronik verbessern



Foto: djd/Schüco

(djd). Gelegenheit macht bekanntlich Diebe: Ein unzureichender Schutz von Türen und Fenstern macht es den Tätern oft allzu einfach. Denn meist sind es dieselben Bereiche, über die sich die Ganoven Zugang verschaffen - allen voran die Haustür, Fenster und Fenstertüren im Erdgeschoss sowie Balkone, die erklettert werden können. "Wer neu baut, sollte daher besonders auf diese neuralgischen Punkte achten und sich direkt bei der Erstausrüstung für Türen und Fenster mit einer geeigneten Sicherheitsausstattung und Widerstandsklasse entscheiden", berichtet Fachjournalist

Martin Schmidt von der Ratgeberzentrale.de. Was es mit den verschiedenen Widerstandsklassen auf sich hat, in welcher Form sie standardisiert sind und welcher Schutz für das private Eigenheim sinnvoll ist, erläutert das Verbraucherportal ausführlich unter www.rgz24.de/bodyguard.

Beratung schon bei der Neubauplanung nutzen

Bauherren sind gut beraten, sich möglichst frühzeitig bei der Planung des Eigenheims über Sicherheitsmaßnahmen zu informieren. Erste

Anlaufstellen sind neben dem Architekten oder Bauträger insbesondere die Beratungsstellen der Polizei sowie das Fachhandwerk. Wie gut etwa eine Haustür gegen Einbruchversuche geschützt ist, hängt von verschiedenen Faktoren ab - dem Profilzylinder, der Art der Verriegelung und der Anzahl der Verriegelungspunkte. Ein hohes Maß an Sicherheit bieten Automatikschlösser wie etwa das "Schüco Safe-Matic", das bereits beim Zuziehen die Tür an mehreren Punkten verriegelt und sofort hohe Einbruchhemmung sicherstellt.

Wie sicher eine Haustür ist, lässt sich an den Widerstandsklassen erkennen. Je höher die Widerstandsklasse, desto höher der Einbruchschutz. Die Polizei empfiehlt mindestens Modelle der Widerstandsklasse 2 (RC2). Schüco Türsysteme lassen sich zu Lösungen für nahezu alle Sicherheitsanforderungen bis zur Widerstandsklasse 3 (RC3) kombinieren. Dies bedeutet: Die Tür hält den Einbruchversuchen eines Täters, der mit einem zweiten Schraubendreher oder einem Kuhfuß das verschlossene Bauteil aufbrechen möchte, bis zu mindestens fünf Minuten stand. Für einen Einbrecher, der möglichst schnell, leise und unerkannt ins Gebäudeinnere gelangen möchte, ist dies eine abschreckend lange Zeit. Die Erfahrung: Ist der Täter nicht binnen weniger Sekunden erfolgreich, sucht er meist das Weite.

Das Smartphone in der Tür

Wenn es darum geht, Personen und Sachwerte zu schützen, lassen sich mechanische und elektronische Schutzelemente heute sinnvoll kombinieren. Bei der Zutrittskontrolle fängt dies bereits an: Der Haustürschlüssel, der schließlich verloren gehen oder entwendet werden kann, wird dabei überflüssig - bei modernen Systemen wird der Bewohner per persönlichem Code oder Fingerabdruck erkannt. Diese Möglichkeiten von Türmanagementsystemen schaffen für die Bewohner eines Hauses ein hohes Maß an Sicherheit. Hinzu kommt eine einfache Handhabung: Mit dem neuen Touch Display des Schüco Door Control Systems (DCS) fällt die Bedienung so leicht und intuitiv wie bei einem Smartphone. Die Anzeige der Hausnummer, eine scrollbare Klingelleiste, Zahlencode, Sprechanlage mit Videokamera und Türöffner gehören zu den Bestandteilen des Systems. Weitere Informationen sowie die Möglichkeit der Kontaktaufnahme mit Schüco Sicherheits-Fachbetrieben gibt es unter www.schuco.de/sicherheitshinweis.



Autoglasreparatur
Fahrzeuglackierung
KFZ-Reparatur

NEU* KFZ-TECHNIK *NEU
INSPEKTION, TÜV/AU,
BREMSEN usw.
ALLE MARKEN

Elektronische Achsvermessung
Lackschadenfreies Ausbeulen
Smart-Repair
Unfallbeseitigung
Kunststoffreparatur

Mohr GmbH
Hallesche Str. 30
68309 Mannheim

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

Coupon ausschneiden
kostenloser Wintercheck*
*ohne Material

MetropolJournal Anzeigen-Annahme

06 21-
72 73 94 90

redaktion@metropoljournal.com



Staubsaugerzentrale

68307 Mannheim-Schönau
Cryphusweg 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, Sa: 09:30-12:30 Uhr
Anlaufstelle für alle Staubsauger
F. Holubcanko
Staubsaugerzubehör

Rolläden · Jalousien · Markisen

weß

**SONNENSCHUTZ
TORE STEUERUNGEN**

**Eildienst für Rolläden-
u. Jalousien-Reparaturen**

50 Jahre Qualität
1965 | 2015

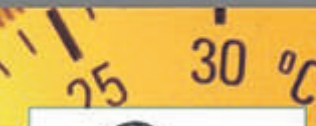
Web GmbH & Co. KG
Ziegelhüttenweg 32
68199 Mannheim
Telefon: 06 21 / 8 42 39-0
Telefax: 06 21 / 8 42 39-11
www.wess-sonnenschutz.de
info@wess-sonnenschutz.de

Wir danken unseren verehrten Kunden und den Geschäftsfreunden für die angenehme Zusammenarbeit und das entgegengebrachte Vertrauen und wünschen Ihnen und Ihren Familien ein gesegnetes Weihnachtsfest und einen guten Start ins Jahr 2016

Denn Qualität setzt sich durch:



Das WWW von Donauer & Probst:
WASSER, WÄRME, WOHLBEHAGEN.





„Qualität und Zuverlässigkeit,
dafür stehe ich persönlich“
Christopher Probst

Unsere Leistung auf einen Blick:

Bereich Heiztechnik:

- Energieberatung gemäß BAFA-Richtlinien
- Regen, Energien, Solar, Wärmepumpen
- Brennwerttechnik Öl und Gas
- Fernwärme
- Planung und Bau moderner Heizungsanlagen
- Wartung und Reparatur inkl. Notdienst
- Buderus Kachelofenheizungsätze Öl und Gas

Bereich Sanitär

- Planung und Komplettausführung neuer Bäder
- Alters- und behindertengerechte Bäder
- Installation Trinkwasserversorgungsleitungen
- Wartung und Instandsetzung
- Trinkwasserhygiene
- Notdienst
- Sanierung von Trinkwasserleitungen



Donauer & Probst GmbH & Co. KG
Dudenstraße 27 | 68167 Mannheim
Tel.: 0621/78 98 296 | Fax: 0621/78 98 295
E-Mail: info@donpro.de | Web: www.donpro.de

Bauen · Wohnen · Renovieren



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



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



SENGEWITZ
FrischeFliesen.de



Bei uns **exklusiv im**
Raum Bergstraße,
HD und MA:
Porcelanosa Wand-
und Bodenfliesen

Öffnungszeiten: Montag-Freitag von 9-18 Uhr, Samstag 9-13 Uhr
Spännigweg 1 – 69198 Schriesheim – Tel. 06203-95533-0
Direkt an der B3 – OEG-Straßenbahnhaltstelle Schriesheim-Süd



Grünewald
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

FLIESEN
ESCHBORN

Renovierung, Sanierung, Fliesen

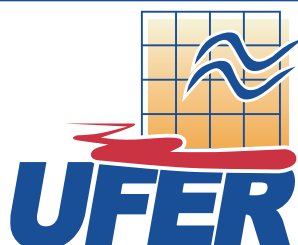


Telefon: 0 621 - 3 36 26 13
Fax: 0 621 - 3 36 26 14
Mobil: 0 171 - 6 09 89 61
d.eschborn@arcor.de
www.fliesen-eschborn.de

Büro: Regenbogen 59
68305 Mannheim

Ausstellung: Seckenheimer Str. 16
nur nach Vereinbarung

24 Stunden-
Notdienst
0163/6 29 36 77



SANITÄRTECHNIK • HEIZUNGSTECHNIK • SOLAR

Norbert Ufer GmbH
Neueichwaldstr. 36
68305 MA-Gartenstadt



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

1A-Brandschutz immer mehr gefordert

Der Werkstoff Gusseisen bietet höchste Sicherheit



Foto: djd/IZEG/famveldman-CanStockPhoto

(djd). Die außergewöhnliche Bauverzögerung beim neuen Flughafen in Berlin-Brandenburg (BER) ist vor allem auch auf ungeklärte Fragen des Brandschutzes zurückzuführen. Seitdem ist dieses sensible Thema noch mehr in die Köpfe der Menschen gerückt. Denn auch beim Bau und der Modernisierung von Ein-, Zwei- und Mehrfamilienhäusern erhält ein konsequenter Brandschutz einen immer höheren Stellenwert – wichtig wird dieser Schutz beispielsweise in der Weihnachtszeit, der Hochzeit für Brände.

Gefahren lauern in der Entwässerung

Bauherren, Architekten und Fachplaner achten heute auf hochwertige

und nachhaltige Produkte, die in Sachen Brandklassifizierung überzeugen müssen. "Gefahren lauern aber überraschenderweise auch bei der Entwässerung von Häusern - vom Dach bis zum Kanal", erklärt Bauen-Wohnen-Experte Martin Schmidt vom Verbraucherportal Ratgeberzentrale.de. Fingen Rohrinstallationen erst einmal an zu brennen, sei die Rauchgasentwicklung enorm und es könne zu einem sogenannten Zündschnureffekt kommen, bei dem sich der Brand entlang der Rohre durch Wände und Geschosse fressen könne.

Anbieter von Kunststoff- und Plastikrohren kämpfen mit dieser Problematik seit Jahrzehnten. Zehn Kilogramm Polyethylen oder Polypropylen erzeugen etwa 23.000 Kubikmeter hochgift-

tigen Rauch, bestehend aus Kohlenmonoxyd, Kohlendioxyd und Ruß. Damit könnte man 100 große Wohnungen mit je 100 Quadratmetern Wohnfläche so verzaubern, dass für die Bewohner keine Überlebenschance bestünde (Quelle: Bernd Prümer: "Brandschutz in der Haustechnik", Gentner Verlag). Ganz anders verhält es sich bei gusseisernen Entwässerungssystemen mit dem RAL-Gütesymbol. Diese hochwertigen Systeme gehören nach der Baustoff-Klassifizierung DIN 4102 der höchsten Brandschutz-Kategorie (nicht brennbar) an.

Gusseiserne Systeme halten der Hitze stand

In öffentlichen Gebäuden setzen die meisten Fachplaner in Deutschland deshalb auf diese nachhaltigen Entwässerungssysteme, die im Ernstfall den Flammen und der Hitze lange trotzen. Die Vorteile liegen auf der Hand: keine Brandweiterleitung, keine gefährlichen Gase im Brandfall, keine gefährliche Fluidbildung - auch nicht in Verbindung mit Löschwasser - und schließlich keine schmelzenden und abtropfenden Materialien wie bei vielen brennbaren Werkstoffen der Baustoffklassen B1 und B2. Unter www.izeg.de bietet das Informationszentrum Entwässerungstechnik Guss e.V. (IZEG) umfassende Informationen.

Viel mehr als eine lästige Pflicht

Rauchmelder sollte jedem Eigentümer und Mieter wichtig sein

(djd). In den meisten Bundesländern sind Rauchmelder mittlerweile Pflicht - das gilt vor allem für Neubauten, für Bestandsbauten gelten Übergangsfristen. Diese laufen zum Jahresende in Bremen, Sachsen-Anhalt und Niedersachsen aus. "Wer noch keinen Rauchmelder hat, sollte also schnellstmöglich nachrüsten - der eigenen Sicherheit zuliebe. Doch die gesetzlichen Vorgaben werden von vielen Hausbesitzern einfach ignoriert", sagt Oliver Schönfeld, Bauen-Wohnen-Experte beim Verbraucherportal Ratgeberzentrale.de. Dabei sollten Rauchmelder im ureigenen Interesse von Eigentümern und Mietern liegen, denn im Ernstfall könnten sie Leben retten, weil ein Brand sofort bemerkt werde und die Bewohner flüchten könnten. Mindestens ein Rauchmelder gehöre ins Schlafzimmer, Kinderzimmer und in Flure, die als Rettungsweg dienen.



Foto: djd/www.cautiex.de

Inzwischen gibt es komfortable Geräte, die besonders klein und schick sind wie beispielsweise das Modell "Invisible 10Y" von Cautiex. Es hat einen Durchmesser von nur vier Zentimetern und ist auf eine Lebensdauer von zehn Jahren ausgelegt. Der kleine Lebensretter wurde sogar mit einem Designpreis ausgezeichnet.

Der Clou: Als Zubehör ist ein Sockel erhältlich, der an die Zimmerdecke geklebt werden kann. Bohren, Schmutz und Löcher in der Decke gehören der Vergangenheit an. Damit ist der Rauchmelder auch für Wohn- und Campingmobile geeignet. Unter www.cautiex.de gibt es mehr Informationen.

Gute Lage. Guter Preis. Gutes Gefühl. „Wohnen am Hanauer Platz“



**KEINE
KÄUFERPROVISION**

■ 1,5 ZKB-WOHNUNG

Wohnfläche ca. 36 m² Kaufpreis € 70.400.- Kaltmiete € 305.- Rendite ca. 5,2%

■ 2 ZKB-WOHNUNG

Wohnfläche ca. 62 m² Kaufpreis € 99.700.- Kaltmiete € 385.- Rendite ca. 4,6%

■ 3 ZKB-WOHNUNG

Wohnfläche ca. 76 m² Kaufpreis € 128.900.- Kaltmiete € 532.- Rendite ca. 5,0%

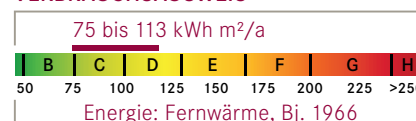
■ 4 ZKB-WOHNUNG

Wohnfläche ca. 86 m² Kaufpreis € 148.000.- Kaltmiete € 640.- Rendite ca. 5,2%

IHRE VORTEILE AUF EINEN BLICK:

- 1 ZKB – 4 ZKB Wohnungen mit ca. 31 m² bis 92 m² Wohnfläche
- Umfangreiche Werterhaltungsmaßnahmen
- Energieeffizienz durch Vollwärmeschutz
- Top-Mietrendite
- Hervorragende Wohnqualität durch gute Infrastruktur
- Nahezu alle Wohnungen mit 1 oder 2 Balkonen

VERBRAUCHSAUSWEIS



Mustergrundriss
2 ZKB, ca. 62 m²

Telefon 0621 3288509-0

Besichtigung nach telefonischer Vereinbarung, auch sonntags.

Veranstaltungen

AGL 2015

Weitere Informationen unter: www.metropoljournal.com

Demnächst im Kulturhaus Käfertal:

Kultur im Park

Do | 17.12. | 20 Uhr

Hammer-Twintett: „Backblech“

Christkindl-Beatz, Brass Musik-Kabarett & einzigartige Arrangements, **Bernhard Vanecek** (Posaune), **Roland Vanecek** (Tuba), **Thomas Hammer** (Perkussion) → **Karten:** 12 EUR, AK 15 EUR bei Bücher-Wirth, Buchhdlg. Waldkirch, Kulturhaus Käfertal, Gartenstr. 8, Tel. 73 80 41 | kli@kaefertal-net.de

Fr 18.12. 19:00 Uhr

Eintritt frei

„Ohne Grenzen“ Das Konzert 2015

Es singen und tanzen SchülerInnen der Käfertalschule und der Vogelstang-Grundschule und Gäste

Silvesterball 2015

Do 31.12. | 20:00 Uhr

DER VORVERKAUF HAT BEGONNEN: Kulturhaus Käfertal, Tel. 0621 / 738041 oder kulturhaus@kaefertal-net.de

27.11.2015	20:00 Fünf Mannheim Capitol
27.11.2015	20:00 Jens Neutag „Das Deutschland-Syndrom“ Heidelberg Kulturfenster
27.11.2015	20:00 Lilo Wanders - "Beziehungsstatus : Es ist kompliziert" Mannheim Franziskussaal
27.11.2015	20:30 The Levellers (UK) Bensheim Musiktheater Rex
27.11.2015	19:30 DEL: Adler Mannheim vs. Krefeld Pinguine Mannheim SAP Arena
27.11.2015	20:00 Kabarett Dusche: Der Letzte lacht das Licht aus! Mannheim Klapsmühl' am Rathaus
27.11.2015	20:00 Doppelt leben hält besser Mannheim Oststadt Theater
27.11.2015	20:00 Knacki Deuser Mannheim Schatzkistl
27.11.2015	20:00 Wanda Heidelberg Halle 02
27.11.2015	20:30 Eiskönigin und Traumfänger Bensheim Variété Pegasus
28.11.2015	20:00 Klaus "Major" Heuser Band Ludwigshafen Kulturzentrum das Haus
28.11.2015	19:00 DRITTE WAHL Mannheim Alte Seilere
28.11.2015	19:00 Albrecht & Monika Mannheim Casino
28.11.2015	Hänsel und Gretel Mannheim Zimmertheater
28.11.2015	15:00 Schneewittchen – Kindertheater Heidelberg Kulturfenster
28.11.2015	21:00 Queen Kings - More than just a tribute Schwetzingen Alte Wollfabrik
28.11.2015	20:00 Wilhelm Tell Schwetzingen Theater am Puls
28.11.2015	20:00 E.O.F.T. European Outdoor Film Tour Mannheim Capitol
28.11.2015	sunshine live 90er Party Mannheim Maimarktclub
28.11.2015	20:30 Soulfinger are back Bensheim Musiktheater Rex
28.11.2015	20:30 Spitz & Stumpf Lorsch Sapperlot-Theater
29.11.2015	18:00 DinnerKrimi - Mord au Chocolat Mörderischer Krimispäß beim Vier-Gang-Menü Heidelberg Crowne Plaza Hotel
29.11.2015	19:00 Tanzhaus – englischer Gassentanz, französische Bourrée uam Heidelberg Kulturfenster
29.11.2015	19:00 Schottische Musikparade Ludwigshafen Friedrich-Ebert-Halle
29.11.2015	20:00 Moving-Shadows Wiesloch Palatin Kongress
29.11.2015	20:00 Madonna i.R. 10 Jahre SAP Arena Mannheim SAP Arena
29.11.2015	11:00 Frau Holle Mannheim Casablanca Kindertheater
29.11.2015	13:00 Budenzauber Mannheim Casablanca Kindertheater
29.11.2015	Ausstellung Künstlerbund Rhein-Neckar Mannheim M Rosengarten
29.11.2015	14:00 KOSLMA – Kunstauktion Kunst tut gut! Mannheim Rosengarten
29.11.2015	19:00 Martin Herzberg Mannheim Capitol
30.11.2015	20:00 Sasha Mannheim Capitol
30.11.2015	20:00 Bernd Nauwartat trifft... Mannheim Casino

30.11.2015	20:00 Der Weibsteufel Frankenthal Congressforum Frankenthal
30.11.2015	21:00 BirdPen Heidelberg Karlsruhbahn e.V.
01.12.2015	20:00 Alexa Feser Ludwigshafen Kulturzentrum das Haus
01.12.2015	20:00 Jess Morgan & Ramon Clau Mannheim Casino
01.12.2015	19:00 PLATTEfiz! Mannheim Capitol
02.12.2015	20:00 Drama Light Mannheim Klapsmühl' am Rathaus
02.12.2015	20:00 Ralph Ruthe Mannheim Capitol
02.12.2015	20:00 Gerd Dudenhöffer als Heinz Becker Weinheim Stadthalle
02.12.2015	19:00 GRAVE & MALEVOLENT CREATION Mannheim Alte Seilere
03.12.2015	20:00 Irish & American Folk Night Mannheim Schatzkistl
03.12.2015	19:00 Albrecht & Monika Mannheim Casino
03.12.2015	20:30 Luxuslärm Bensheim Musiktheater Rex
03.12.2015	20:00 Michael Hatzius Mannheim Capitol
04.12.2015	20:00 HAIR Mannheim Capitol
04.12.2015	19:00 ENDSTILLE Mannheim Alte Seilere
04.12.2015	20:00 Fucker Schwetzingen Theater am Puls
04.12.2015	18:00 Textilfreies Event „Winter Wonderland“ Thermen & Badewelt Sinsheim
04.12.2015	20:00 Landeier - Bauern suchen Frauen Mannheim Oststadt Theater
04.12.2015	20:00 Deutsche Staatsphilharmonie Rheinland-Pfalz Mannheim Rosengarten
05.12.2015	10:00 Filmbörse Mannheim Mannheim Rosengarten
05.12.2015	16:00 & 20:00 E.O.F.T. European Outdoor Film Tour Mannheim Capitol
05.12.2015	20:00 Lamadé Abschlussball Mannheim Rosengarten
05.12.2015	19:00 NACHTMAHR Mannheim Alte Seilere
06.12.2015	19:00 TIMI HENDRIX Mannheim Alte Seilere
06.12.2015	14:30 DEL: Adler Mannheim vs. Thomas Sabo Ice Tigers Mannheim SAP Arena
06.12.2015	11:00 Pettersson & Findus Mannheim Casablanca Kindertheater
06.12.2015	15:00 Der Grüffelo Mannheim Capitol
06.12.2015	17:00 Nikolauskonzert der Mannheimer Bläserphilharmonie Mannheim Rosengarten
08.12.2015	20:30 Tuesday Night Live Schwetzingen Alte Wollfabrik
08.12.2015	19:30 Kastelruther Spatzen – Weihnachten Tournee 2015 Mannheim Rosengarten
09.12.2015	20:00 Madonna i.R. 10 Jahre SAP Arena Mannheim SAP Arena
09.12.2015	20:00 THRILLER-LIVE – die Originalshow über den King of Pop Mannheim Rosengarten
09.12.2015	20:00 Santiano - Tour 2015 Mannheim SAP Arena
09.12.2015	20:00 BOOM - Der Comedy Club Mannheim Casino
10.12.2015	20:00 The Wolf with the Red Roses Mannheim Capitol
10.12.2015	19:00 CORVUS CORAX Mannheim Alte Seilere
11.12.2015	19:00 SIERRA KIDD Mannheim Alte Seilere
11.12.2015	19:00 Albrecht & Monika Mannheim Casino
11.12.2015	20:00 Mundstuhl Mannheim Capitol
11.12.2015	19:45 HBL: Rhein-Neckar Löwen vs. VfL Gummersbach Mannheim SAP Arena



Unser Weihnachtsprogramm

Die tolle Realverfilmung des Klassikers
HEIDI

Nicht nur für die Kleinsten
DER KLEINE PRINZ

Ein Fest für die Fans
STAR WARS VII – Das Erwachen der Macht – in 3D

Nach Hape Kerkelings Bestseller
ICH BIN DANN MAL WEG

Neuverfilmung der Moby Dick Geschichte
IM HERZEN DER SEE – in 3D

Gegen Vorlage der Anzeige beim Kauf einer Kinokarte
erhalten Sie eine Tüte Popcorn gratis dazu!

Kino CHIC, Kino CHARME, Kino CHERIE
Hauptstrasse 61, 69469 Weinheim
Tel: 06201-62155, www.kinoweinheim.de



20.11. - 23.12.2015
Berliner Platz, Ludwigshafen



TWL LICHTERZAUBER
23.11.15 - 23.1.16, Ludwigshafen

Bensheim Musiktheater Rex



Soulfinger
28.11.2015

Mannheim Capitol



Sasha
30.11.2015

Mannheim Rosengarten



THRILLER-LIVE
09.12.2015

Mannheim SAP Arena



Santiano - Tour 2015
09.12.2015

Mannheim Capitol



Jürgen von der Lippe liest
12.12.2015



12.12.2015	20:00 "Oonagh Das Live-Erlebnis 2015" Mannheim Rosengarten
12.12.2015	20:00 Stephan Bauer - "Weihnachten fällt aus. Joseph gesteht alles." Schwetzingen Alte Wollfabrik
12.12.2015	18:00 Erlebnis-Event „Winter Wonderland“ Thermen & Badewelt Sinsheim
12.12.2015	20:00 Jürgen von der Lippe liest Mannheim Capitol
12.12.2015	20:00 Lamadé Abschlussball Mannheim Rosengarten
12.12.2015	20:00 PUR Mannheim SAP Arena
13.12.2015	19:00 MIRJA BOES Mannheim Alte Seilerei
13.12.2015	17:00 Weihnachtskonzert und -feier der Liederhalle Mannheim Mannheim Rosengarten
13.12.2015	11:00 & 15:00 Peter Pan - Das Musical Mannheim Capitol
13.12.2015	14:30 DEL: Adler Mannheim vs. Grizzlys Wolfsburg Mannheim SAP Arena
14.12.-15.12.	20:00 3. Akademie Konzert: Rokokovariationen Mannheim Rosengarten
14.12.2015	18:00 Caterina Valente & Peter Alexander Mannheim Casablanca Kindertheater
14.12.2015	20:00 Sascha im Quadrat Mannheim Capitol
14.12.2015	19:00 REBELL COMEDY Mannheim Alte Seilerei
15.12.2015	20:00 Maeckes Mannheim Capitol
15.12.2015	19:30 DEL: Adler Mannheim vs. EHC Red Bull München Mannheim SAP Arena
16.12.2015	15:00 Der Nussknacker – Stadtballett Kiew Mannheim Rosengarten
16.12.2015	20:00 Schwanensee – Stadtballett Kiew Mannheim Rosengarten
16.12.2015	19:00 Albrecht & Monika Mannheim Casino
16.12.2015	19:00 Angelo Kelly & Family Mannheim Capitol
16.12.2015	20:00 Night of the Proms 2015 Mannheim SAP Arena
17.12.2015	20:00 WIENER SÄNGERKNABEN – WEIHNACHTSKONZERT 2015 Mannheim Rosengarten
17.12.-18.12.	20:00 Christian Chako Habekost Mannheim Capitol
18.12.2015	18:00 Textilfreies Event „Winter Wonderland“ Thermen & Badewelt Sinsheim
18.12.2015	19:00 MARKUS KREBS Mannheim Alte Seilerei
18.12.2015	19:30 Bolschoi Staatsballett Belarus präsentiert Tchaikowskys Meisterwerk „Schwanensee“ Mannheim Rosengarten
18.12.2015	19:30 DEL: Adler Mannheim vs. Kölner Haie Mannheim SAP Arena
19.12.2015	20:00 SWR3 Live-Lyrix Mannheim Capitol
19.12.2015	15:00 HBL: Rhein-Neckar Löwen vs. HBW Balingen-Weilstetten Mannheim SAP Arena
19.12.2015	20:00 Django Asül - Rückspiegel 2015 Schwetzingen Alte Wollfabrik
19.12.2015	19:30 SWR Sinfonieorchester Baden-Baden und Freiburg Mannheim Rosengarten
20.12.2015	11:00 Die kleine Hexe Mannheim Casablanca Kindertheater
20.12.2015	13:00 Rotkäppchen und der böse Wolf Mannheim Casablanca Kindertheater
23.12.2015	11:00 Pettersson & Findus Mannheim Casablanca Kindertheater

23.12.2015	17:00 Zauberflöte für Jung & Alt Mannheim Rosengarten
23.12.2015	13:00 Budenzauber Mannheim Casablanca Kindertheater
23.12.2015	14:30 Frau Holle Mannheim Casablanca Kindertheater
23.12.2015	19:30 Grey Black & Blond Mannheim Capitol
25.12.2015	19:00 African Angels Cape Town Opera Chorus Mannheim Rosengarten
25.12.-26.12.	19:00 90'S LIVE! 2DAYS FESTIVAL! Mannheim Alte Seilerei
26.12.-27.12.	20:00 Christian Chako Habekost Mannheim Capitol
26.12.2015	17:15 HBL: Rhein-Neckar Löwen vs. SC Magdeburg MannheimSAP Arena
26.12.2015	20:00 Russisches Nationalballett – Schwanensee Mannheim Rosengarten
27.12.2015	15:00 Russisches Nationalballett – Märchenball Mannheim Rosengarten
27.12.2015	20:00 Russisches Nationalballett – Nussknacker Mannheim Rosengarten
28.12.2015	20:00 Here comes the Sun again Mannheim Capitol
28.12.2015	19:00 THOMAS GODOJ LIVE MIT BAND Mannheim Alte Seilerei
29.12.2015	20:00 I Want It All Mannheim Capitol
29.12.-31.12.	20:00 & 19:00 Ballet Revolución MannheimRosengarten
30.12.2015	20:00 Heldenzeit Mannheim Capitol
30.12.2015	14:00 & 17:00 BIBI BLOCKSBERG Mannheim Rosengarten
31.12.2015	21:00 Silvesterparty 2015 Mannheim Capitol
02.01.2016	19:00 SUICIDE COMMANDO Mannheim Alte Seilerei
02.01.2016	20:00 The Sound of Classic Motown Mannheim Rosengarten

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

03.01.2016	20:00 Falco Mannheim Capitol
06.01.2016	18:30 TurnGala 2016 Mannheim SAP Arena
06.01.2016	15:00 Die Schneekönigin Mannheim Capitol
07.01.2016	19:30 The Voice of Germany - live in Concert Mannheim SAP Arena
07.01.2016	20:00 Urban Priol – TILT – 2015 Mannheim Rosengarten
08.01.2016	20:00 GAELFORCE DANCE Mannheim Rosengarten
08.01.2016	13:00 & 16:00 BIBI BLOCKSBERG Darmstadt DARMSTADTIUM
08.01.2016	20:00 Café del Mundo Mannheim Capitol
08.01.2016	19:30 DEL: Adler Mannheim vs. Iserlohn Roosters Mannheim SAP Arena
09.01.2016	20:00 All4Music Mannheim Capitol
10.01.2016	20:00 Hans Klok in "The New Houdini" Mannheim Rosengarten
12.01.2016	20:00 Der kleine Prinz – Das Musical Mannheim Rosengarten
13.01.2016	20:00 PRO ARTE REIHE: PUCCINI-GALA MIT JONAS KAUFMANN Mannheim Rosengarten
14.01.2016	20:00 Pro Arte Reihe: Sonderkonzert The Philharmonics Mannheim Rosengarten
14.01.2016	19:00 WISHBONE ASH Mannheim Alte Seilerei

Mannheim Capitol**Mundstuhl**
11.12.2015**Mannheim SAP Arena****PUR**
12.12.2015**Alte Wollfabrik****Django Asül**
19.12.2015**Mannheim SAP Arena****The Voice of Germany**
07.01.2016**Mannheim Rosengarten****Hans Klok**
10.01.2016

Planetarium Mannheim
Queen – Heaven
 Tel. 0621-415692
 www.planetarium-mannheim.de

Live erleben!
SV WALDHOF:**SV WALDHOF - FC HOMBURG**
FR | 27.11.15 | 19:00 Uhr**WALDHOF AUF DEM WEIHNACHTSMARKT**
AM WASSERTURM VOM 25.11.2015 - 23.12.2015

- ❄ Waldhof-Gewinnspiel
- ❄ Autogrammstunden
- ❄ Fanartikel-Angebote



LET'S BURLESQUE!

DAS ORIGINAL - Die sinnlich-sündige Show-Sensation aus Berlin



Foto: thepaulgreen.com

Weiter von Seite 1

(red) Mr. Leu, der als das Tier mit seinen legendären Akrobatik-Einlagen am Flügel bereits Kultstatus erlangt hat, brilliert als Pianist und Sänger gleichermaßen.

Für ihre Band The Glanz haben Evi & das Tier die herausragendsten Musiker der internationalen Berliner Musikszene vereint, bei denen auch immer mit exzentrischen Comedy-Einlagen zu rechnen ist. Swing, Jazz, Chanson, Blues oder Rock 'n' Roll - es gibt keinen Musik-Stil, in dem sie nicht mit Bravour und Ver-

ve das Publikum zu Begeisterungsstürmen hinreißen. Der Sound von The Glanz ist aufpeitschend, heiß und bis ins Detail blitzsauber gespielt. Das krönende Sahnehäubchen von **LET'S BURLESQUE!** sind renommierte Burlesque-Stars wie Honey Lulu, Sophia St. Villier und Erochica Bamboo. Sie sind der Inbegriff von Glamour pur: Aufreizend - und dabei immer stilvoll und elegant - lassen sie verrucht oder augenzwinkernd ihre glitzernden Roben fallen oder überraschen mit akrobatischer Körperbeherrschung. Burlesque ist aber noch viel mehr als Striptease. **LET'S**

BURLESQUE! ist das Zelebrieren eines freien Geistes und eines aufregend neuen Lebensgefühls. In diesem Sinne, liebes Publikum, schmeißt Euch in Eure heißesten Fummel, und dann heißt es: Klat-schen, kreischen, pfeifen, johlen und vor Ekstase auf den Tischen tanzen! Mit anderen Worten: **LET'S BURLESQUE!** (Achtung: Nur für Erwachsene!)

DIE KÜNSTLER

Evi Niessner Sie verfügt über eine Opern-trainierte vier-Oktaven-Stimme, die sie allerdings nicht daran hindert, den Blues zu röhren, zu swingen und auch die ganz großen Songs des Showbiz bravourös zu intonieren. Als Mistress der Show und "Chefin von's Janze" hat sie das Publikum fest im Griff und betört es mit faszinierender Stimme und entwaffnender Selbstironie.

Mr. Leu, genannt das Tier - Tief in seiner Seele brodeln ein Vulkan, der nicht nur jederzeit auszubrechen droht, sondern es auch wahrhaftig tut! Sein Klavierspiel gleicht einem Kaleidoskop aus verschiedensten Musikstilen in nie zuvor gehörten Variationen. Er spielt und singt mit einer schier endlos anmutenden

Stimme, dass einem Hören und Sehen vergeht.

Ben "King" Perkoff, geboren in Santa Monica, Kalifornien/USA ist eine lebende Legende des Rhythm 'n' Blues. Sein außergewöhnliches Gefühl für Tradition und Musikalität macht ihn zu dem "Honker and Shouter" Berlins, der schon für Big Mama Thornton (Hound dog) mit seinem Saxophon den Blues geröhrt hat.

Robin Draganic aus Kanada lebt seit 1988 in Berlin, spielte hier in diversen Jazzgruppen und studierte klassische Musik. Mit dem Berliner Quartett "Lyambiko" machte er den Sprung in die deutschen Jazz-Top-Ten und in die großen Konzerthallen. Robin Draganic ist einer der beliebtesten und gefragtesten Bassisten im deutschen Jazz. Seine Jazzsessions "Robin's Nest" in Berlin haben Kult-Status.

Michael Clifton aus Denver Colorado/USA, studierte am renommierten Berklee College of Music in Boston. Der universelle Schlagzeuger ist ein unverzichtbarer Bestandteil der Berliner Jazz- und Variété-Szene. Als Step tanzender Bodydrummer hat Michael Clifton eine einzigartige

Bühnenfigur kreiert.

Miss Honey Lulu Die international renommierte Burlesque-Künstlerin weiß auf's Kunstvollste die Hüllen fallen und mit neckischem Augenaufschlag die Herzen höher schlagen zu lassen. Die heißblütige Italienerin zieht alle in ihren Bann. Glamour und subtile Erotik auf höchstem Niveau.

Sophia St. Villier Rothaarige Lads üben seit jeher den besonderen Reiz aus, besonders heißblütig und dennoch unnahbar und classy zu sein. Sophia St. Villier spielt mit Meisterschaft dieses köstliche Spiel. Vom androgynen Marlene-Style zur heißen Bombshell die ihre rasanten Kurven selbstbewusst in Szene setzen.

Erochica Bamboo Die Japanerin ist schärfer als Wasabi und gleichzeitig zart wie eine Kirschblüte. Sie bringt das exotische Flair in die Show, mysteriös und geheimnisvoll wie eine asiatische Tempelgöttin.

Tickets unter:
www.musiktheater-rex.de und
06251-680199, sowie an allen bekannten Vorverkaufsstellen

RADIO REGENBOGEN
Harald Wohlfahrt

PALAZZO

Ab Oktober 2015
01805 - 60 90 30*
www.palazzo-mannheim.de

* 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

Gastronomischer Partner: *Palast Gourmet*

Queen - Heaven

Neues Programm im Planetarium Mannheim



Foto: Planetarium Jena

(red) The Show must go on! Unter diesem Motto möchte das Planetarium Mannheim die Wiederauferstehung der „Könige des Rock“ zelebrieren!

Die unglaubliche Aura der Band, die Kreativität ihrer Texte, die gewaltige Kraft ihrer Konzerte – all das spiegelt sich in dieser furiosen Show wider. An der riesigen Kuppelfläche erleben Sie eine Hommage an die Ausnahmekünstler mit vielen originalen Musik-, Bild- und Videoaufnahmen.

Zu hören sind die größten Hits und Hymnen ihrer Bandgeschichte wie „Bohemian Rhapsody“, „We Will Rock You“, „Radio Gaga“, „Who Wants To Live Forever“ oder „We Are The Champions“. Erleben Sie Queen mit Hilfe unserer Velvet-Ganzkuppel-

projektion in ungeahnter Nähe. Tauchen Sie ein in die Faszination von Queen – Heaven.

Dauer ca. 76 Minuten, empfohlen ab 16 Jahre

www.planetarium-mannheim.de
Information und Ticket-Hotline
Telefon 0621/415692



Erfolgreicher Abschluss

Zehntägiges Jubiläums



Foto: WFB

(red) Tourist-Information NibelungenLand feiert mit zahlreichen Gästen an zehn Aktionstagen ihr Jubiläum zum zehnjährigen Bestehen / Bunttes Programm und täglich wechselnde Aussteller / Veranstalter und Akteure zeigen sich zufrieden.

Die zehn Aktionstage anlässlich des zehnjährigen Bestehens der Tourist-Information NibelungenLand fanden am vergangenen Montag ihren erfolgreichen Abschluss. Organisiert von der Tourismusagentur, ein Fachbereich der Wirtschaftsregion Bergstraße / Wirtschaftsförderung Bergstraße GmbH (WFB), bot das bunte Programm unter der Überschrift „10 Jahre – 10 Tage“, viel Abwechslung und für jeden Gast das eine oder andere Highlight. Im Rahmen des vielfältigen Jubiläumsprogramms fanden an mehreren Tagen kostenlose Führungen statt. So lernten die Gäste bei einer abendlichen Stadtführung im Gewand die Stadt und das Kloster Lorsch in einem ganz neuen Licht kennen. In den kostenlosen Tabakführungen wurde viel Wissenswertes über die bis 1983 andauernde 300-jährige Tradition der Lorsch Zigarrenherstellung vermittelt – eine Zeit, an die sich manch Lorsch'er Bür-

ger noch lebhaft zurückerinnert.

In den Räumen der Tourist-Information NibelungenLand im Alten Rathaus präsentierten sich täglich wechselnde, regionale Aussteller mit ihren kunstvollen Ausstellungsstücken und kulinarischen Gaumenfreuden. Ein Großteil der Produkte wird auch nach den Aktionstagen weiterhin in der Tourist-Information NibelungenLand erhältlich sein.

Zum Thema Nibelungen lieferte der Autor und Nibelungenforscher Matthias Rummel fundiertes Hintergrundwissen. In seinem Vortrag „Wie war das mit Siegfrieds Sarg?“ interpretierte er die Bedeutung der deutschen Sage rund um den Helden Siegfried und betonte den kulturellen Wert der Dichtung, die auch mit dem Kloster Lorsch fest verwurzelt ist. Ein solch komplexes Thema in einen nur einstündigen Vortrag zusammenzufassen, bezeichnete Rummel selbst als „sportliche Herausforderung“ – die Zuhörer, die dem Vortrag beiwohnten, zeigten sich begeistert. Ein ganz besonderes Erlebnis bot sich den Gästen, die am vergangenen Wochenende ihren Weg nach Lorsch fanden. Der Historische Tanzkreis aus Bensheim, der sich der Pflege

und dem Erhalt alter Tänze und Musik widmet, trat vier Mal im Nibelungensaal des Alten Rathauses auf und nahm die Gäste auf eine Reise der Gesellschaftstänze des 18. Jahrhunderts, der Zeit der Erbauung des Alten Rathauses in Lorsch, mit. Die aufwendig geschneiderten Kleider der Tänzerinnen und Tänzer vertreten drei Stände bzw. Gesellschaftssichten. Auch die meisten Instrumente der Musiker des Historischen Tanzkreises passen in diese Zeit. Mit den Gesten und Tanzbewegungen erzählen die Tänzer ganze Geschichten, die von der historischen Musik begleitet wurden. Begleitend zum zehnjährigen Bestehen der Tourist-Information NibelungenLand fand das 300-jährige Jubiläum des Alten Rathauses in Lorsch statt. In einer Feierstunde wurde diesen beiden Jubiläen festlich gedacht. Den Festvortrag hielt Prof. Dr. Joachim-Felix Leonhardt, Staatssekretär a.D. (wir berichteten). Nach der Eröffnungsrede von Bürgermeister Christian Schöning, Stadt Lorsch, folgten Grußworte von Landrat Christian Engelhardt, Kreis Bergstraße, der vom Erfolg der kreisweiten Tourist-Information NibelungenLand berichtete. Auch Matthias Wilkes, Landrat a.D., zu dessen Amtszeit die Tourist-Information NibelungenLand ins Leben gerufen wurde, richtete ein Grußwort an die geladenen Gäste. Reinhard Diehl, erster Vorsitzender des Heimat- und Kulturvereins e.V., sprach über die 300-jährige Geschichte des Alten Rathauses in Lorsch und Dr. Matthias Zürker, Geschäftsführer der WFB, gab einen Ausblick über die weiteren Projekte der Tourismusagentur. Den musikalischen Rahmen gestalteten die Sängerin Jeanette Giese und Pianist Michael Reuter.

Das wird meiner!

Gebraucht. Gesucht. Gekauft.
Ihr junger Gebrauchter von Mercedes-Benz.



Alles Premium. Bis auf den Preis.

Jetzt mit Erfahrung: unsere jungen Gebrauchten.

So gut wie neu und preislich mehr als verlockend: Gepflegte Jahreswagen und andere junge Gebrauchte von Mercedes-Benz warten auf Sie. Steigen Sie jetzt ein – kommen Sie zur Probefahrt!



Mercedes-Benz



TG MANNHEIM

Torpedo Garage Mannheim GmbH
Autorisierter Mercedes-Benz Service
Bartensteiner Stich 3, 68307 Mannheim, Tel.: 0621 789508-0,
Fax: 0621 789508-80, <http://www.tg-mannheim.de>, verkauf-tgm@tg-gruppe.com

Verlosungen

Gewinnen Sie mit uns exklusiv tolle Preise!



Michl Müller in Wiesloch

3 x 2 Tickets für Michl Müller in Wiesloch zu gewinnen
Gewinn-Telefon-Rufnummer * 01379 - 605254
Anrufschluss 03.01.2016 23:59 Uhr

„Ausfahrt freihalten!“

Michl Müller hat sich viel vorgenommen, er will der Welt die Welt erklären, nicht mehr und nicht weniger. Klar, eigentlich ist es nur seine eigene fränkische Welt, die aber erstaunlich international aufgestellt ist. Und so ist Nichts und Niemand aus Politik, Boulevard und Gesellschaft vor seinem erfrischend respektlosen Mundwerk sicher, wenn er pointenreich durch seine Welt reist. Also, Ausfahrt freihalten! (Widerrechtlich abgestellte Fahrzeuge werden kostenpflichtig abgeschleppt.)

Lösungswort: **Michl Müller am 08.01.2016 im Palatin Wiesloch 20:00 Uhr**

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



MICHAEL MITTERMEIER

1 x 2 Tickets für MICHAEL MITTERMEIER
in Mannheim zu gewinnen
Gewinn-Telefon-Rufnummer * 01379 - 605255
Anrufschluss 17.01.2016 23:59 Uhr

„WILD“ (Try Out)

Wie kriegt man die Welt in den Griff? Oder noch wichtiger: Wie kriegt man sich selbst in den Griff, wenn die Welt sich nicht mehr im Griff hat? Gesetzlos, gerissen, genial! Der Vorkämpfer der deutschen Stand Up Comedy hat diesmal mehr als eine Überlebensaktik im Gepäck für unsere Zivilisation, die unaufhaltsam verwildert. Ungezähmt und unerbittlich jagt Mittermeier mit Pfeil und Bogen jene Mammut, die sich als Hasen tarnen. Ob Weltentdecker, Wikinger oder wilde Bajuwaren. Es ist Freiwildzeit - der Mittermeier läuft ohne Leine rum, und er will nicht nur spielen...

Lösungswort: **MICHAEL MITTERMEIER am 22.01.2016
Mannheim Rosengarten 20:00 Uhr**

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

THORSTEN HAVENER

3 x 2 Tickets für THORSTEN HAVENER
in Mannheim zu gewinnen
Gewinn-Telefon-Rufnummer * 01379 - 605251
Anrufschluss 10.01.2016 23:59 Uhr

DER KÖRPERSPRACHE-CODE

Während seiner 20-jährigen Bühnenerfahrung hat er nicht nur Sonja Zietlow, Atze Schröder, Johannes B. Kerner oder Stefan Raab schon in die Köpfe geschaut. Havener errät streng geheime PIN-Nummern und weiß genau, wohin Sie als nächstes in den Urlaub fahren.

„Wie hat er das bloß gemacht?“ Diese Frage stellt sich zwangsläufig jeder, der Havener live erlebt. Havener fasziniert, Havener verblüfft, Havener macht fassungslos. Und dem Publikum stehen reihenweise die Münder offen. Dabei schaut er einfach nur genauer hin! Er ist einer der größten Entertainer Deutschlands und passionierter Experte unserer alltäglichen Körpersprache, der das, was er tut, selbst als „Körperlesen“ bezeichnet. Wohin zeigen die Füße? Hat die Augenbraue gezeitet? Und was sagt uns dieses Lächeln?

Lösungswort: **THORSTEN HAVENER am 15.01.2016 im Capitol Mannheim 20:00 Uhr**

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

Ehrlich Brothers

1 x 2 Tickets für Ehrlich Brothers in Mannheim zu gewinnen
Gewinn-Telefon-Rufnummer * 01379 - 605258
Anrufschluss 06.03.2016 23:59 Uhr

Die Ehrlich Brothers verzaubern Deutschland: Erfolgstournee „Magie – Träume erleben“ geht weiter!

Was früher der Hase aus dem Zylinder war, ist heute die schwergewichtige Harley, mit der die Ehrlich Brothers aus einem überdimensionalen iPad donnern. Mit ihrer sensationellen Show haben Andreas und Chris Ehrlich die Zauberei in ein neues Zeitalter geführt und generationsübergreifend für Furore gesorgt. Mehr als 500.000 begeisterte Fans haben das atemberaubende Spektakel „Magie – Träume erleben“ bereits erlebt. Bei der perfekten Mischung aus aufwändigen Illusionen, liebevoll inszenierten Kunststücken, Witz und Charme überträgt sich der Spaß an der Zauberei mühelos auf die Zuschauer von 6 bis 99. Aufgrund des Riesenerfolges sind jetzt zahlreiche Zusatztermine in den Vorverkauf

Lösungswort: **Ehrlich Brothers am 12.03.2016
Mannheim SAP Arena 20:00 Uhr**

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

Jeder Anruf zählt**

Weitere Informationen unter: www.metropoljournal.com

3 x 2 Tickets für **MICHAEL HATZIUS - DIE ECHSE** in Bensheim zu gewinnen
Gewinn-Telefon-Rufnummer * 01379 - 605253 (Anrufschluss 06.12.2015 23:59 Uhr)

Lösungswort: **MICHAEL HATZIUS am 11.12.2015 um 20:00 im Parktheater Bensheim**

1 x 2 Tickets für **Marc Marshall** in Baden Baden zu gewinnen
Gewinn-Telefon-Rufnummer * 01379 - 605252 (Anrufschluss 06.12.2015 23:59 Uhr)

Lösungswort: **Marc Marshall am 10.12.2015 im Kurhaus Baden Baden**

3 x 2 Tickets für **Gernot Hassknecht** zu gewinnen
Gewinn-Telefon-Rufnummer * 01379 - 605256 (Anrufschluss 13.12.2015 23:59 Uhr)

Lösungswort: **Gernot Hassknecht am 18.12.2015 um 20:00 im Parktheater Bensheim**

3 x 2 Tickets für **Night oft he Proms 2015** zu gewinnen
Gewinn-Telefon-Rufnummer * 01379 - 605257 (Anrufschluss 13.12.2015 23:59 Uhr)

Lösungswort: **Night oft he Proms 2015 am 16.12.2015 um 20:00 in der SAP Arena Mannheim**

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

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

Viel Spaß beim ausprobieren und guten Appetit!

BIENENSTOCK

HEIDELBERG
EROS CENTER

NEUERÖFFNET!

*30 Girls
warten auf Dich!*

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

BIENENSTOCK-HEIDELBERG.DE



Darf man Musikvideos speichern?



Foto: djd/Roland Rechtsschutz-Versicherungs-AG/gzorg-Fotolia

(djd). Viele Musiker stellen ihre Musikvideos auf YouTube und anderen Portalen zur Verfügung. Darf man die Musik in ein MP3 konvertieren und auf dem Rechner speichern? Das kommt auf die Art des Videos an, so Fabian Rüschi, Partneranwalt von Roland Rechtsschutz: "Handelt es sich um ein offizielles Video, das der Musiker kostenlos zur Verfügung gestellt hat, ist eine Privatkopie

erlaubt." Anders sieht es bei Konzertmitschnitten oder Musikvideos aus, die offenbar nicht vom Künstler selbst eingestellt oder ohne dessen Einverständnis angefertigt wurden: "Das Herunterladen bedeutet hierbei eine Urheberrechtsverletzung", so Rüschi. Im Umkehrschluss sollte man sich auch davor hüten, selbst gefilmte Konzertmitschnitte im Web zu veröffentlichen.

Die Finger nicht verbrennen

Checklisten klären über Gefahren für Kinder auf



Foto: djd/AXA

(rgz-p/su). Kerzen und Kaminfeuer sorgen in der kalten Jahreszeit für Gemütlichkeit. Mit Kindern ist dabei aber besondere Vorsicht geboten. Denn Unglücke mit Rauch, Feuer und Flammen sind laut Statistischem Bundesamt die vierthäufigste Verletzung mit Todesfolge bei Kindern. Eine Checkliste auf www.axa.de/feuer-gefahren-vermeiden gibt praktische Ratschläge zum sicheren Umgang mit

Feuer werden kann.

Trotz aller Warnungen nutzt fast jeder achte deutsche Haushalt mit Kindern noch Wachskerzen für den Weihnachtsbaum. 16 Prozent der Eltern lassen ihre Kinder sogar Silvesterfeuerwerk anzünden, das erst ab 18 Jahren zugelassen ist.

Feuer. Der Axa Kindersicherheitsreport 2015 zeigt, dass viele Eltern die Gefahren durch Feuer und Hitze unterschätzen. Die große Mehrheit der Familien mit Vorschulkindern gibt zwar an, den Nachwuchs nie mit brennenden Kerzen unbeaufsichtigt zu lassen. Aber nur 41 Prozent der Eltern wissen, dass ein Kind bei starker Rauchentwicklung im Brandfall bereits nach drei Atemzügen ohnmächtig werden kann.

MetropolJournal
Anzeigen-Annahme

**0621-
7273 94 90**

redaktion@metropoljournal.com



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

ANJA C PHOTOGRAPHY FOLLOW ME ON FACEBOOK/ANJA-C-PHOTOGRAPHY



EMAIL: ANJA.CLEVERS@GMAIL.COM

TELEFON: 01573-1306023



**Friedhofsgärtnerei
Paul Stelzer**
Inhaber Bernd Stelzer

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

Mit festlichem Gefühl unterwegs.

Die rnv wünscht allen Fahrgästen geruhsame und schöne Feiertage. Wir bringen Sie auch über Weihnachten und an Neujahr bequem und sicher an Ihr Ziel.



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

Ludwigshafener Weihnachtsmarkt

20. November bis 23. Dezember 2015 auf dem Berliner Platz



Foto: LUKOM

(lukom) Der Ludwigshafener Weihnachtsmarkt ist in diesem Jahr vom 20. November bis 23. Dezember 2015 auf dem Berliner Platz zu Gast.

Traditionell verwöhnt der Ludwigshafener Weihnachtsmarkt auf dem Berliner Platz neben einem umfangreichen Angebot origineller Geschenkideen mit einem vielseitigen Rahmenprogramm. Auf der Bühne, aber auch in den Gängen zwischen den weihnachtlich beleuchteten Holzhäuschen tummeln sich immer wieder andere Akteure unterschiedlichster Genres mit originellen weihnachtlichen Darbietungen. Für ein einladendes Ambiente sorgt die Ansiedlung von sechzig festlich geschmückten Holzhäuschen. Die Verkaufsstände laden zwischen 11 und 20 Uhr zum Einkaufsbummel. Mit Speisen und Getränken werden die Weihnachtsmarktbesucher täglich bis 21 Uhr versorgt. Einzig am Totensonntag, 22. November, bleibt der Markt geschlossen. Durch seine Lage mitten im Stadt-

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

Zentraler Publikumsmagnet ist die Festbühne. Attraktiver Auftakt des Bühnenprogramms zur offiziellen Eröffnung ist die Weihnachts-Show der Formation The New Generation am Montag, 23. November, 18 Uhr. Christmas Classics stehen auf deren Programm. Neben traditionellen Weihnachtsliedern und Gospels werden auch Werke der Klassik und jazzige Arrangements als Akustik-Set mit Gesangssolisten in kleiner Besetzung gespielt.

Programm

Zur tropischen Weihnacht präsentiert die Latino-Band Tropical Xmas um den Mannheimer Trommler Gero Fei am Samstag, 28. Novem-

ber, 18.30 Uhr, wohl bekannte Weihnachtslieder in karibischem Klanggewand. Ein weiterer Höhepunkt im Festprogramm ist der Auftritt des Kabarettisten Chako Habekost am Samstag, 5. Dezember. Der beliebte Kurpfälzer Comedian stellt an diesem Abend erstmals Auszüge des Finales seiner Weihnachtstour „(F)rohe Weihnacht“ vor, ein humorvoll besinnliches Bammel-Feuerwerk zum Jahreswechsel. Den musikalischen Einstieg in den Abend begleitet das Duo Madeleine & Chris um 18.30 Uhr. Prachtvoller Glanzpunkt zum Abschluss des Festprogramms ist das große Höhenfeuerwerk am Samstag, 19. Dezember, 19.15 Uhr.

Anfahrt und Parken

Der S-Bahnhof Ludwigshafen-Mitte, der ÖPNV-Verkehrsknotenpunkt Berliner Platz, das Parkhaus Walzmühle und Taxi-Stände befinden sich in unmittelbarer Nachbarschaft zum Weihnachtsmarkt.



Der traditionelle Weihnachtsmarkt

Stimmung pur: Mannheimer Weihnachtsmarkt am Wasserturm



Foto: Kai Sommer

(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 Quartierstadt flaniert man mit Familie und Freunden durch Hirtenpfad und Engelsasse 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, Sammelfigu-

ren bis zu Kerzen, Leuchsterne 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 unterstüt-

zen 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

25. November bis 23. Dezember 2015

Täglich von 11 bis 21 Uhr

Vorweihnachtliche Inklusion

Adventsstimmung bei der Lebenshilfe Mannheim



Foto: mgol

(red) Singen verbindet und macht Freude. Diese Begeisterung strahlten auch die Damen und Herren des Stengelhofchors bei ihrer Premiere als Inklusiver Chor aus. Denn zusammen mit dem Chor von ABB Mannheim eröffneten die Sängerinnen und Sänger der Lebenshilfe Mannheim den Vorweihnachtlichen Markt auf dem Gelände des Stengelhofes nach der Begrüßung durch den Vorsitzenden der Institution, Karl-Heinz Trautmann. Trautmann bekräftigte die überaus gelungene Kooperation mit ABB Mannheim, die für beide Seiten bisher sehr bereichernd gewesen sei. Aus dieser Schmiede sei auch die Idee mit dem inklusiven Chor entstanden sowie weitere gemeinsame Projekte und Aktionen. Jan Schüler, Personalleiter bei ABB Mannheim, der zusam-

men mit dem Leiter des ABB Ausbildungszentrums Marcus Braunert sowie Sascha Schmid, Einkäufer bei ABB-Stolz gekommen war, bestätigte dies gemeinsam mit seinen Kollegen allzu gerne.

Mit „Fröhliche Weihnacht“ überall“ machten die Damen und Herren des ABB-Chors unter der Leitung von Christine Müller den Auftakt. Mit dem Evergreen „Oh, when the Saints go Marching in“ übernahm Monika Dietle, Chorleiterin des Stengelhofchors den Taktstock und lenkte die harmonische Premiere des Inklusiven Chors über zu „Leise rieselt der Schnee“. Die zahlreichen Gäste ließen sich vom Rhythmus treiben, ebenso der stellvertretende Vorsitzende Rolf Schmidt und die Vorstände Jürgen Bub, Dr.Udo Biel-

ler und Annette Martinez. Der Duft von frischen Waffeln legte sich über die nasskalte Luft und tauchte die liebevoll geschmückten Buden in weihnachtliches Flair. Kreativ dekorierte Adventskränze der Beruflichen Bildung der Diakoniewerkstätten Rhein-Neckar, vollmundige Weine der Lebenshilfe Bad Dürkheim waren ebenso bei zahlreichen Besuchern gefragt wie der Lebenshilfe-Klassiker „Firmenkeks“ und unendlich viele handwerkliche Dekorationen sowie hausgemachte Schlemmereien. Bei Gegrilltem, Kuchen und Torten, die ehrenamtlich gebacken wurden, trafen sich die Gäste im Café Stengelhof und genossen die Atmosphäre dieses vorweihnachtlichen Tages inmitten einer beispielhaften Inklusion.

Der Bauernmarkt wird weihnachtlich

Dieses Jahr an den Weihnachtsmarkt-Wochenenden auf dem neuen Dürreplatz – Bis abends

Weinheim. (red) Die Bauersleute, Erzeuger und Frische-Händler aus der Region sind kreative Menschen. Mit ihrem Wochen-Bauernmarkt, der das Jahr über auf dem Weinheimer Marktplatz stattfindet und Menschen aus der ganzen Region anlockt, ziehen sie in diesem Jahr an den Dezember-Wochenenden auf den neu gestalteten Dürreplatz an der Weinheim-Galerie

um. Denn an den Wochenenden des zweiten, dritten und vierten Advent findet ja auf dem Marktplatz unter der St. Laurentius-Kirche der Weinheimer Weihnachtsmarkt der IG Marktplatz statt. Der Bauernmarkt rückte seither immer auf dem benachbarten Amtshausplatz zusammen – das war aber keine optimale Lösung. Seit diesem Jahr ist der Dürreplatz vor der Wein-

heim Galerie, also am anderen Ende der Fußgängerzone, neu gestaltet, geräumig und zentral. Dort findet der Bauernmarkt eine neue Bleibe: am 5./6. Dezember, am 12./13. und am 19./20., morgens ab 8 Uhr bis mittags mit dem üblichen Wochenmarkt und frischen Produkten aus der Region, nachmittags von 14 Uhr bis circa 21 Uhr dann als „Weihnachtlicher Bauernmarkt“ mit Programm. Organisiert wird alles vom Weinheimer Bauernmarkt-Verein mit den beiden Gründern Hannelore Schröder und Fritz Pfrang

an der Spitze. Unterstützt wird der „Weihnachtliche Bauernmarkt“ vom Stadt- und Tourismusmarketing sowie vom Center-Management der Weinheim Galerie. Aus vielen Gründen sei der neue Dürreplatz besonders gut geeignet, findet Hannelore Schröder. Von der Fußgängerzone ist der Platz gut zu Fuß erreichbar, die Bushaltestelle befindet sich direkt davor, und die Marktbucher können bequem mit dem Auto in die Tiefgarage der Weinheim Galerie fahren. Aufzug und Treppe landen quasi direkt zwischen Äpfeln, Feldsalat und

Roter Beete. Der Bauernmarkt-Verein bietet an den Nachmittagen jeweils Programm: Am ersten Wochenende zwei Drehorgelspieler und sonntags ist Kräutertee Dorisa Winkenbach mit Naturköstlichkeiten zu Gast. Außerdem kommt an diesem 6. Dezember der Nikolaus mit einem großen Sack Äpfeln. Am Abschlusstag, dem Sonntag, 20. Dezember, spielen um 15 Uhr die Alphornbläser des „Alphornecho von der Bubenhäuser Höhe“ und um 17.45 Uhr liest Dorisa Winkenbach „Weihnachtliche Kurzgeschichten für Kinder“.

*Glücklich sind die Menschen, wenn sie haben,
was gut für sie ist*

Unsere Kinder

*Dennis Wäch und
Christina Wäch geb. Weiß*

*haben am 24. Oktober 2015
den Bund fürs Leben geschlossen*

Wir freuen uns sehr

Lothar und Ruth Binder

Wulfried und Rosi Weiß



SENCI Näh Center Speyer PFAFF
Groß- & Einzelhandel

10% auf alles

Reperaturen aller Maschinen

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



GROSSER

WEIHNACHTSBAUMVERKAUF

bis 24. Dezember 2015

Nordmantanne
100 bis 160 cm
der Klassiker zur
Weihnachtszeit

statt 19,99

17,99

Schriesheim · Pässein 26 · Tel. 06203 692963

Heddesheim · Raiffeisenstraße 1 · Tel. 06203 9583720

Handschuhsheim · Dossenheimer Landstraße 153 · Tel. 06221 471296

www.zg-raiffeisen.de

AGRAR TECHNIK ENERGIE BAUSTOFFE MÄRKTE

ZG Raiffeisen
Markt