



BAUBIOLOGIE LAYHER Sachverständigenbüro und Umweltanalytik

Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden betrifft auch Ihr Wohnumfeld



Damit Sie und Ihre Lieben sich zu Hause wohlfühlen

Wir messen, untersuchen, analysieren und beraten.

**Ihre Baubiologen
Paul und Nico Layher
Telefon 07191 / 950012**

Elektrosmog, Schadstoffe und Schimmelpilze sind möglicherweise auch in Ihrem Wohnumfeld vorhanden!
Weitere Informationen finden Sie unter www.baubiologie-layher.de

Winterzeit - Schimmelzeit



Jahreszeitbedingt besteht bei den aktuellen Temperaturen ein hohes Risiko für Schimmelpilzwachstum. Vermeiden heißt die Prämisse, doch wie und was ist zu tun?

Grundsätzlich besteht an kühleren Oberflächen ein erhöhtes Kondensationsrisiko, daher sollten alle Außenwände möglichst frei sein, sodass die Raumluft über diese zirkulieren kann und die Oberflächen erwärmt werden können. Je nach Bauart und Baujahr kommt es bei tieferen Minustemperaturen zu einem Tauwasserausfall in der Wand, diese Feuchtigkeit muss auch abtrocknen können. Daher sollte hier speziell in der kalten Jahreszeit ein besonderes Augenmerk darauf gerichtet sein.

Doch was tun, wenn es zu einem beginnenden Befall bereits gekommen ist? Schimmelpilze bilden Sporen, welche in die Raumluft gelangen können, daher sollten befallene Oberflächen wie Tapeten vorsichtig abgenommen werden. Hierfür können diese mit Klebeband an der Oberfläche fixiert oder auch mit Kleister vorsichtig eingestrichen werden, um beim Abnehmen so wenig wie möglich Sporen zu verteilen. Ganz wichtig in diesem Zusammenhang ist auch der Bereich hinter den Sockelleisten sowie der Randfugen, welche sorgfältig gereinigt werden müssen.

Eine präventive Desinfektion mit 70-%igem Isopropanolalkohol aus der Apotheke ist möglich, dies ist jedoch nur für eine vorbeugende Maßnahme gedacht und ersetzt keinesfalls eine fachgerechte Beseitigung.

Auf keinen Fall sollten fungizide (pilztötende) Mittel oder solche auf Chlorbasis verwendet werden. Diese können das Immunsystem nachhaltig schädigen. Auch Farben und Anstriche mit fungiziden Inhalten sind keinesfalls für ein gesundes Kinderzimmer respektive einen Wohnraum empfehlenswert. Viel besser geeignet sind Silikatfarben, Kalkfarben, Lehmfarben, Streichputze und Naturputze wie Kalk oder Naturafix. Wenn Tapeten zu viele Farbanstriche haben, sinkt die Sorptionsfähigkeit gegen Null und beginnt es schnell mit Oberflächenkondensation und Schimmelpilzwachstum. Dann ist dringend ein Tapetenwechsel angezeigt zur Verhinderung größerer Probleme. In ungünstigen Fällen verbirgt sich möglicherweise dann bereits hinter der Tapete schon ein Schimmel.

Weitere Informationen finden Sie zu diesem und weiteren Themen unter http://www.baubiologie-layher.de/html/links_downloads.html

Ihr Baubiologe Paul Layher

Komplette Kinderzimmer · Kommoden · Wickeltische · Kinder · Matratzen

Mami, wo kommen denn die kleinen Preise her?

Von uns natürlich. Auf über 3.000 m² finden Sie **ausgesuchte Markenartikel zu dauerhaft kleinen Preisen.** Von der Erst-Ausstattung bis zum Bedarf für Kleinkinder. Die **fachmännische Beratung** ist bei uns ebenso selbstverständlich wie eine große Auswahl. So macht das Elternsein noch mehr Spaß.

Besuchen auch Sie eine der größten Kinderwagen-Ausstellungen! Der "Klick" zu den kleinen Preisen: www.princess-kinderwagen.de

Mehr für Ihr Geld - und für Ihr Baby das Beste!

princess

Ihr großer Baby-Fachmarkt im Ländle!
princess-Kinderwagen Straub GmbH · 72555 Metzingen
Heerstraße 10 · Richtung Noyon-Allee · Telefon: (0 71 23) 92 78-0
Kostenlose Parkplätze direkt am Haus

Mo - Do 10.00 - 18.00 · Fr 10.00 - 19.30 Uhr · Sa 10.00 - 17.00 Uhr

»Heute habe ich das 1. Mal in Mathe etwas richtig kapiert«

Heilbronn, Tel. 2777407, Kaiserstr. 8
Neckarsulm, Tel. 4888618, Marktstr. 37 (über Foto Hacker)
Weinsberg, Tel. 528865, Bahnhofstr. 10 (Traubenplatz)
Brackenheim, Tel. 9321082, Heilbronner Str. 19 (ggü. Kebap-Haus)

4 x 45 Min.-
Test gratis

Marko, 9. Klasse
Rea nach der
2. Schnupper-
stunde in der
Schüler-Nachhilfe

Lauffen/N., Tel. 9293682, Postplatz (über Wackersche Apotheke)
Leingarten, Tel. 3901377, Zehentgasse 8 (hinter Rathaus)

SCHÜLER NACHHILFE

Zertifiziert DIN ISO 9001

www.schüler-nachhilfe.net



BAUBIOLOGIE LAYHER Sachverständigenbüro und Umweltanalytik

Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden betrifft auch Ihr Wohnumfeld



Damit Sie und Ihre Lieben sich zu Hause wohlfühlen

Wir messen, untersuchen, analysieren und beraten.

**Ihre Baubiologen
Paul und Nico Layher
Telefon 07191 / 950012**

Elektrosmog, Schadstoffe und Schimmelpilze sind möglicherweise auch in Ihrem Wohnumfeld vorhanden!
Weitere Informationen finden Sie unter www.baubiologie-layher.de

Winterzeit - Schimmelzeit



Jahreszeitbedingt besteht bei den aktuellen Temperaturen ein hohes Risiko für Schimmelpilzwachstum. Vermeiden heißt die Prämisse, doch wie und was ist zu tun?

Grundsätzlich besteht an kühleren Oberflächen ein erhöhtes Kondensationsrisiko, daher sollten alle Außenwände möglichst frei sein, sodass die Raumluft über diese zirkulieren kann und die Oberflächen erwärmt werden können. Je nach Bauart und Baujahr kommt es bei tieferen Minustemperaturen zu einem Tauwasserausfall in der Wand, diese Feuchtigkeit muss auch abtrocknen können. Daher sollte hier speziell in der kalten Jahreszeit ein besonderes Augenmerk darauf gerichtet sein.

Doch was tun, wenn es zu einem beginnenden Befall bereits gekommen ist? Schimmelpilze bilden Sporen, welche in die Raumluft gelangen können, daher sollten befallene Oberflächen wie Tapeten vorsichtig abgenommen werden. Hierfür können diese mit Klebeband an der Oberfläche fixiert oder auch mit Kleister vorsichtig eingestrichen werden, um beim Abnehmen so wenig wie möglich Sporen zu verteilen. Ganz wichtig in diesem Zusammenhang ist auch der Bereich hinter den Sockelleisten sowie der Randfugen, welche sorgfältig gereinigt werden müssen.

Eine präventive Desinfektion mit 70-%igem Isopropanolalkohol aus der Apotheke ist möglich, dies ist jedoch nur für eine vorbeugende Maßnahme gedacht und ersetzt keinesfalls eine fachgerechte Beseitigung.

Auf keinen Fall sollten fungizide (pilztötende) Mittel oder solche auf Chlorbasis verwendet werden. Diese können das Immunsystem nachhaltig schädigen. Auch Farben und Anstriche mit fungiziden Inhalten sind keinesfalls für ein gesundes Kinderzimmer respektive einen Wohnraum empfehlenswert. Viel besser geeignet sind Silikatfarben, Kalkfarben, Lehmfarben, Streichputze und Naturputze wie Kalk oder Naturafix. Wenn Tapeten zu viele Farbanstriche haben, sinkt die Sorptionsfähigkeit gegen Null und beginnt es schnell mit Oberflächenkondensation und Schimmelpilzwachstum. Dann ist dringend ein Tapetenwechsel angezeigt zur Verhinderung größerer Probleme. In ungünstigen Fällen verbirgt sich möglicherweise dann bereits hinter der Tapete schon ein Schimmel.

Weitere Informationen finden Sie zu diesem und weiteren Themen unter http://www.baubiologie-layher.de/html/links_downloads.html

Ihr Baubiologe Paul Layher

Komplette Kinderzimmer · Kommoden · Wickeltische · Kinderbetten · Matratzen

Mami, wo kommen denn die kleinen Preise her?



Von uns natürlich. Auf über 3.000 m² finden Sie **ausgesuchte Markenartikel zu dauerhaft kleinen Preisen.** Von der Erst-Ausstattung bis zum Bedarf für Kleinkinder. Die **fachmännische Beratung** ist bei uns ebenso selbstverständlich wie eine **große Auswahl.** So macht das Elternsein noch mehr Spaß.

Besuchen auch Sie eine der größten Kinderwagen-Ausstellungen! Der "Klick" zu den kleinen Preisen: www.princess-kinderwagen.de

Mehr für Ihr Geld - und für Ihr Baby das Beste!

princess

Ihr großer Baby-Fachmarkt im Ländle!
princess-Kinderwagen Straub GmbH · 72555 Metzingen
Heerstraße 10 · Richtung Noyon-Allee · Telefon: (0 71 23) 92 78-0
Kostenlose Parkplätze direkt am Haus

Mo - Do 10.00 - 18.00 · Fr 10.00 - 19.30 Uhr · Sa 10.00 - 17.00 Uhr

»Heute habe ich das 1. Mal in Mathe etwas richtig kapiert«



Marko, 9. Klasse Rea nach der 2. Schnupperstunde in der Schüler-Nachhilfe

4 x 45 Min. - Test gratis

Heilbronn, Tel. 2777407, Kaiserstr. 8
Neckarsulm, Tel. 4888618, Marktstr. 37 (über Foto Hacker)
Weinsberg, Tel. 528865, Bahnhofstr. 10 (Traubenplatz)
Brackenheim, Tel. 9321082, Heilbronner Str. 19 (ggü. Kebap-Haus)

Lauffen/N., Tel. 9293682, Postplatz (über Wackersche Apotheke)
Leingarten, Tel. 3901377, Zehentgasse 8 (hinter Rathaus)

SCHÜLER NACHHILFE

Zertifiziert DIN ISO 9001 www.schüler-nachhilfe.net



Liebe LeserInnen,

15 Jahre Zappellino! Erst die Frage einer treuen Leserin brachte mich kürzlich darauf, mein Archiv zu durchforsten. Der erste Zappellino, der damals 12 Seiten dünn war und ganze zwei Terminseiten umfasste, erschien tatsächlich Ende 2001. Als Zappellino im Jahr 2000 als erste Kinderonlineseite als ein Projekt dreier Frauen an den Start ging, war die Reaktion überwältigend. Sämtliche Medien der Region berichteten begeistert über die Plattform für Familien. Angespornt durch die positive Resonanz war schnell die ehrgeizige Idee einer Papierzeitung geboren, mit deren Umsetzung wir anfangs an unsere Grenzen stießen, hatte doch keine von uns - wir waren mittlerweile nur noch zu zweit - Erfahrungen in diesem Bereich. Als ehemalige Architektin umschiffte ich während meines Studiums gekonnt den Computer und sammelte meine ersten Kenntnisse, als zwei meiner Kinder die Grundschule und eines stundenweise den Kindergarten besuchten. Als dann nach einem weiteren Jahr - wir hatten bis dato 4 Ausgabe á 24 Seiten herausgegeben - die zweite im Bunde absprang, war guter Rat teuer, hatte ich bis dahin lediglich Texte im Word geschrieben oder Mails verschickt. Aufhören oder weitermachen? Und immer dann, wenn der Gedanke aufzuhören größer war, riefen begeisterte Leser und Leserinnen an, die mich dazu brachten, mich durchzubeißen! Diesen und auch allen anderen Lesern und Leserinnen möchte ich danken. Denn was wäre eine Zeitung ohne Leserschaft, die immer wieder für Impulse sorgt, die auf die neue Ausgabe wartet und die vor allem seit Jahren treu den Zappellino liest? Ich hätte mir damals nicht träumen lassen, dass das Logo, das an meinem Küchentisch auf Transparent und mithilfe einer Kreisschablone entstanden ist - damals noch ganz Architektin - tausendfach Verbreitung finden würde. Seither hat sich immens viel getan. Der bevorstehende Drucktermin hängt nicht mehr wie ein Damoklesschwert über mir, auch wenn die Tage unmittelbar davor sehr arbeitsintensiv sind. Denn nach wie vor bin ich - bis auf das Verteilen und Korrekturlesen der Zeitung - eine „one-woman-show“, die für das Entstehen des Zappelinos von Anfang bis Ende verantwortlich ist. Mein Dank richtet sich aber auch an alle Anzeigenkunden, von denen mindestens ein Drittel regelmäßig vertreten ist und damit dafür Sorge trägt, dass der Zappellino nicht nur regelmäßig erscheinen kann, sondern konstant wächst - was die Auflage sowie den Umfang angeht. Tausend Dank an alle Unterstützer!

Auf weitere 15 Jahre!
Eure



Auf der Internetseite von Zappellino könnt Ihr kostenfrei Eure Termine mit Bild eingeben: www.zappellino.de
NEU! NEU! NEU! NEU! NEU! NEU! NEU! NEU! NEU! NEU!
ZAPPELINO AUF FACEBOOK!

Impressum:

Zappellino erscheint 6 Mal im Jahr in einer Auflage von 22.000 Exemplaren und wird in der Region Heilbronn, Sinsheim, Öhringen, Mosbach, Schwäbisch Hall, Künzelsau, Crailsheim, Langenburg, Waldenburg etc. verteilt - in Büchereien, Kindergärten, Buch- und Kinderläden, Bäckereien, auf öffentlichen Plätzen etc.

Herausgeberin:

Christiane Bach

Redaktionsadresse:

Zappellino, Hauptstr. 28, 74206 Bad Wimpfen, Tel. 07063/9336988

Abonnement:

Für einen Preis von 12 € im Jahr könnt Ihr Zappellino abonnieren.

Anzeigen:

Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr.1/2016

Hinweis:

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Für die Richtigkeit von Veranstaltungshinweisen übernimmt Zappellino keine Gewähr.

Veranstaltungstipps:

termin@zappellino.de

Anzeigen:

anzeigen@zappellino.de

Beiträge/Anregungen:

info@zappellino.de

Internetseite:

www.zappellino.de

Druckerei:

Pressehaus Stuttgart, Druck GmbH, Stuttgart-Möhringen



**MAHANA
YOGA CENTER**

Mo: 9.00-10.30 Uhr
Mo/Di/Mi/Do
19.30 -21.00Uhr

**Yoga mit Stuhl (NEU!):
Mo: 17.30-19.00 Uhr**

Schnupperstunde 10€
jederzeit nach
Absprache möglich.

Wir freuen uns auf Sie!

Ute Böhme | Bad Wimpfen
Yogalehrerin | 07063951095

info@yoga-center.eu
www.yoga-center.eu
Weimarstr. 15

ZAPPELINO AUF



**BALLETT
JAZZ
STEP**

Für Kinder,
Jugendliche &
Erwachsene

**FLAMENCO
IRISH
PILATES**

**ballett u. step
schule münch**

Edisonstr. 1 (beim Media Markt)
74076 Heilbronn
Tel./Fax (0 71 31) 8 08 03
www.ballett-step-muench.de

Sonderthema:

Gesund und fit in den Frühling



Die erste Ausgabe des Jahres widmet sich ganz den Themen Gesundheit und Fitness

**Der Stress mit schlechte
Mütter - gute Mütter**



Persönlichkeits- und Business-coach Daniela Stotz, ProDialog, appelliert für mehr Gelassenheit

**Jubiläum:
10 Jahre Kulturpalazzo**



Der 10. Kulturpalazzo in der Flina sorgt für ein begeistertes Publikum sowie Spendenempfänger

**Smartphone, Youtube,
facebook, snap etc.**



Mediale Vernetzung von Kindern und Jugendlichen - was empfehlen Schulsozialarbeiterinnen vom Kindersolbad?

baubiologie	2
editorial/impressum	3
dies & das	6
termine	23
mesotherapie	28
highlights	30



Manege frei!



30

...heißt es im Februar für die Artisten der Heilbronner Waldorfschule

KULTUR ÖHRINGEN

Findus zieht um
Theater für Kinder ab 3 Jahren
Do, 9.2.2017, 15.00 Uhr



Die Olchis kommen zurück
Ein verrückt freches Kindermusical
für Kinder ab 4 Jahren
Do, 9.3.2017, 15.00 Uhr



Bitte Altersangabe beachten: Kein Einlass für Kinder unter der Mindestaltersgrenze

Karten gibt es am Auskunftsschalter des Öhringer Rathauses, beim Music Store im ZEITGEIST, im MOBIZ am Bahnhof, bei Tabakwaren Brückbaue in Künzelsau, in der Kultura -Vorverkaufsstelle, unter www.kultura-oehringen.de und unter Tel. 07941/68-4100.

Warum in die Ferne schweifen...



42

...wenn es hier Wintergemüse gibt?

Tretet ein in die Welt der Süßen Fee



43

In der Heilbronner Ideenkonditorei findet ihr nicht nur Freude fürs Auge, sondern auch ein unvergessliches Geschmackserlebnis

Zu Besuch bei BINDU Weinsberg



44

Das neue Zentrum für Yoga-Therapie und kreative Heilarbeit stellt sich vor



Mitmachen bei miteinander e. V.



Sauna!

HolzLand Neckarmühlbach

Heinsheimer Straße 3
74855 Haßmersheim-Neckarmühlbach

www.holzcenter.de

neues aus der vogelwelt	37
neues aus der experimenta	38
zappelinos kochkiste	39
buchtipp	46
musik & hörspiele	47
vorschau	47

Gemeinsam inklusiv im Landkreis Schwäbisch Hall



Im Februar 2016 startete das von „Aktion Mensch“ finanzierte Projekt „gemeinsam inklusiv im Landkreis Schwäbisch Hall“ mit den Projektkoordinatorinnen Kerstin Schreyer und Hilke Bugaj – zwei Mitarbeiterinnen der Offenen Hilfen, deren Träger der Sonnenhof ist. Doch was ist unter diesem Projekt konkret zu verstehen? „Wir bauen Brücken. Wir gehen durch den gesamten Landkreis und schauen vor Ort, wer welche Bedarfe, Wünsche und Ideen zum Thema Inklusion hat“, sagen die beiden. Der Fokus liege hierbei auf außerschulischer Bildung. „Dabei geht es nicht nur um klassische Bildungsangebote wie z.B. ein Computerangebot bei der vhs, sondern auch um Angebote, bei denen Bildung nebenbei passiert wie etwa Singen im Chor oder Fußball spielen im Verein“, erläutert Kerstin Schreyer. Eine Herausforderung stelle die Schaffung eines Bewusstseins für Inklusion dar, fügt Hilke Bugaj an. Die beiden Koordinatorinnen haben zu diesem Zweck bereits etliche

regionale Ideenkonferenzen in den Städten und Gemeinden veranstaltet. Insgesamt wird es 45 regionale Ideenkonferenzen im Landkreis und in der Stadt Schwäbisch Hall geben. In den dort stattfindenden Gesprächen werden die konkreten Ideen, Bedarfe und Wünsche vor Ort ermittelt. Das Ziel ist der Aufbau eines Netzwerkes mit den jeweiligen Bildungseinrichtungen und Vereinen. Es zeigen sich auch schon erste Ansätze für ein entstehendes Netzwerk, wie die Anfrage des Tennisclubs in Bühlertann. Deren Saisonauftakt solle inklusiven Charakter haben, geben die beiden Auskunft. Ein Kollege vom Sonnenhof sei deshalb aktuell dabei, eine Gruppe von interessierten Leuten zusammenzustellen. Zum Projekt gehören aber auch verschiedene Schulungen für Menschen mit Unterstützungsbedarf, Dozenten, Trainer, Bildungsbegleiter oder Ehrenamtliche. Durch öffentliche Aktionen sollen Themen wie die Barrierefreiheit weiter in das Bewusstsein der Gesellschaft gebracht werden. Die nächste Aktion findet am 18. Februar 2016 in Schwäbisch Hall statt. Beiden ist wichtig, dass nicht nur Inklusion draufsteht, sondern dass Menschen mit Unterstützungsbedarf ganz aktiv und gemeinsam mit den Projektkoordinatorinnen an dem Projekt teilnehmen. Wer mehr über das Projekt wissen möchte, kann sich gerne unter www.gemeinsam-inklusive.de weiter informieren.

Ein Beitrag von Traugott Hascher, Presse- u. Öffentlichkeitsarbeit, Fundraising Sonnenhof Schwäbisch Hall

Treppen fürs Leben Trends, die hoch hinauf führen



Was Treppen angeht, trifft man die Entscheidung für deren Design meistens nur einmal im Leben. Deshalb sollte sie gut durchdacht sein, unter Berücksichtigung aller Aspekte, ob nun architektonisch oder ganz einfach praktisch.

„Eine Treppe, das ist im wahrsten Sinne des Wortes unser ständiger Wegbegleiter“, erklärt Christian Rott aus der Abteilung Bauelemente bei HolzLand Neckarmühlbach. Der Holzfachhändler führt neben Böden, Türen und Holz für den Garten auch Treppen. „Und zwar alle, die man sich so vorstellen kann, klassische Holztreppen genauso wie hochmoderne Ausführungen oder einklappbare Bodentreppen“, zählt er auf. „Und wie überall anders auch, gibt es auch hier Trends, die natürlich auch bei uns erhältlich sind.“

Schon seit Jahrhunderten beliebt und trotzdem weiterhin in Mode sind Modelle aus Holz. Sie bringen in jedes Treppenhaus, ob offen oder geschlossen, eine gemütliche Atmosphäre – verschiedene Ausführungen gewährleisten dabei, dass es Treppen für jeden architektonischen Stil gibt. „Aus Amerika kommt der Trend,

Treppen zweifarbig zu gestalten: die Wangen in Weiß, und die Stufen in dunklem Holz. Dieser Kontrast sieht einfach klasse aus und passt besonders gut in Altbauhäuser oder Neubauten, die den Vintage-Stil widerspiegeln. In der modernen Architektur werden wiederum gerne sogenannte gebolzte Treppen eingesetzt: Sie haben keine Wangen, und durch das Geländer in Holz oder Metall wirken sie ganz leicht. Eine extravagante Alternative sind freitragende Treppen: Hier werden lediglich Treppenstufen an der Wand montiert, auf ein Geländer wird vollständig verzichtet“, berichtet der passionierte Holzfan. „Materialkombinationen mit Edelstahl oder Glas sind ebenfalls ein beliebter Trend, der auch in altem Baubestand eingesetzt wird, um außergewöhnliche Stilbrüche zu bewirken.“

Ob nun Neubau oder die Renovierung einer Treppe – bei diesem Thema kommt es definitiv auf Fachkompetenz an. Diese hört nicht nach der Beratung auf: Hier geht es auch und vor allem um eine Profi-Ausführung der Arbeiten. Deshalb gibt es bei HolzLand Neckarmühlbach mehr als das Sortiment. „Wir planen für unsere Kunden die Treppen ganz nach ihren Wünschen und kümmern uns auch um eine fachgerechte Montage. Denn besonders bei Treppen ist es wichtig, dass sie das halten, was sie halten sollten“, ist Christian Rott überzeugt. „Unsere Kunden können bei Projektende ihre Stufen sicher erklimmen. – Und das für eine sehr lange Zeit, wenn nicht gar ein Leben lang.“
Infos: www.holzcenter.de

Musik kann vielleicht nicht die Welt retten... aber die Seele

Nach dem Umzug im vergangenen Herbst haben schon 50 neue Musikschüler in jedem Alter in die neuen, hellen und freundlichen Räume im Weinsberger Stadtquartier gefunden. Ausgestattet ist man hier mit einem hochwertigem Instrumentarium und erteilt Musikunterricht in 20 verschiedenen Fächern „von Klassik bis Pop/Rock/Jazz“ in 8 Unterrichtsräumen.

Aktuell unterrichten 21 Musiklehrer 400 Schüler zwischen 2 Monaten und 86 Jahren. Die kommunal nicht geförderte, „freie Musikschule“ ist Kooperationspartner für Kindergärten und Grundschulen aus der Region. Hier findet man innovative Angebote sowohl für Kleinkinder als auch für



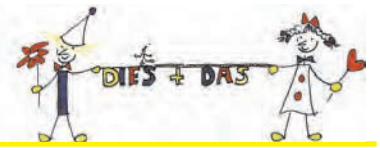
Foto: © Margit Stöhr-Michalsky

Erwachsene. Immer mehr Senioren begreifen den Musikunterricht als „Brainjogging mit Spaßfaktor“. Die Musikschule arbeitet breit aufgestellt und gestalten so für viele Menschen

den musikalischen Erstkontakt. Auf der anderen Seite hat hier auch Begabtenförderung seinen Platz: Auf Wettbewerben wie z.B. „Jugend musiziert“ erreichen die Schüler hohe

Auszeichnungen. Der Schulleiter Marcus Trübendörfer möchte sich mit seiner ambitionierten Neuaufstellung als gemeinnützige GmbH auch den großen Veränderungen im Bildungssektor stellen und die musizierende Jugend stärken. Er sagt: „Junge Erwachsene, die ihre kreativen Fähigkeiten über die Jahre entfalten konnten, fallen später zumeist durch ausgeprägte soziale Kompetenz und akademischen Erfolg auf, die Schlüsselkriterien für beruflichen Erfolg und privates Glück. Alles in allem: eine wirklich herausfordernde und zugleich wunderbare Aufgabe!“

Infos: [funtastico](http://funtastico.de), Schwabstr. 36 Weinsberg, Tel. 07134 / 510215 www.funtastico.de



Ballett- und Stepschule Münch unter neuer Leitung



Emsiges Treiben herrscht an diesem Nachmittag in den Winterferien in der Ballett- und Stepschule Münch in der Heilbronner Edisonstraße. Jeden Moment werden die ersten Gäste kommen, um die neue Leiterin Christina Haal zu begrüßen. Den meisten Schülern und Schülerinnen ist sie bereits bekannt, da sie seit Juni letzten Jahres als Ballettlehrerin in der Ballett- und Stepschule Heilbronns tätig ist. „Ich habe lange Jahre als Solotänzerin gearbeitet und dann nach der Heirat und der Geburt der Kinder angefangen, als Ballettlehrerin zu unterrichten“, erzählt die gebürtige Kasachstanerin, die bereits als kleines Kind zum klassischen Ballett kam und sowohl im Oldenburger als auch am München Staatstheater am Gärtnerplatz als Solotänzerin

beschäftigt war. Als Ballettlehrerin war sie sowohl in Aalen als auch in Ellwangen tätig, wechselte dann in das Ballett-Atelier von Elena Papa-georgiou nach Ludwigsburg und ins Ballett-Atelier von Susanne Boos nach Marbach. Zusätzlich zu den laufenden Kursen wird die Schulleiterin neuerdings die tänzerische Frühförderung bereits ab 3 1/2 Jahren anbieten sowie modernen Tanz. Neben dem klassischen Ballett erstreckt sich das Angebot von Steptanz über Flamenco, Jazztanz und New York Matt Pilates.

Die Ballett- und Stepschule Münch besteht bereits seit über 60 Jahren in Heilbronn und ist unter anderem bekannt durch Aufführungen beim Europafest, bei der Veranstaltung Rock & Dance sowie die Zusammenarbeit mit dem Stadttheater und Sinfonieorchester Heilbronn.

Wie auch unter der Leitung von Edith Tilman, werden im Unterricht Körperhaltung und Musikalität geschult, Ausdauer, Konzentration, Disziplin und Selbstbewusstsein gefördert. „Ich träume von einer großen Aufführung mit der gesamten Ballettschule in 2 bis 3 Jahren“, schwärmt die zierliche Ballettlehrerin. Infos: Ballett- und Stepschule Münch, Edisonstr. 1, 74076 Heilbronn, Tel. 07131/80803

Arbeit hier ist das Sahnehäubchen

Politisch und medizinisch sehr frauenbewegt sei pro familia gewesen, als sie 1987 als Honorarkraft in der Beratungsstelle in Heilbronn angefangen habe. „Lila-Latzhosen-Zeit“, nennt es Frauenärztin Dr. Eleonore Pfundstein (67) grinsend. 29 Jahre später hat sich sehr viel getan. Pfundstein ist jetzt in Rente gegangen, ihre Nachfolgerin ist Dr. Julia Seipel (38) und mit Daniela Pfeiffer-Stäbler (39) gibt es jetzt auch eine Hebamme im pro-familia-Team.

„Damals waren wir noch ein reiner Frauenclub“, erzählt Pfundstein. Nachdem die Notwendigkeit der Indikationsstellung 1992 wegfällt, weitet die Frauenärztin ihren Arbeitsbereich dank diverser Fortbildungen aus. Wechseljahre, alles rund um Schwangerschaft und Verhütung (lange hat sie Diaphragmen angepasst), Beratung für Frauen in Lebenskrisen, Brustgesundheit und vieles mehr. Pfundstein baut auch das Beratungsangebot nach sexueller und häuslicher Gewalt mit auf und als Sexualberaterin leitet sie Frauengrup-

pen, hält Vorträge über Krebs und Sexualität oder berät die Eltern von Kindern mit geistiger Behinderung bei diesem Thema. „Die Arbeit hier war immer das Sahnehäubchen, weil man wirklich Zeit hatte für Gespräche und natürlich ein tolles, interdisziplinäres Team, was die Aufgaben unheimlich vielfältig gemacht hat.“ Die kurzen Wege innerhalb des Teams weiß auch Seipel jetzt schon zu schätzen, nachdem sie im Frühjahr bei pro familia für ein paar Stunden pro Woche angefangen hat. Die Frauenärztin arbeitet halbtags in der Frauenklinik im Gesundbrunnen, hat hier den Schwerpunkt Geburtshilfe. „Ich war über die Klinik schon immer bei runden Tischen wie Sucht und Schwangerschaft oder Pränataldiagnostik tätig, dadurch kam auch der Kontakt zustande“, erzählt die 38-Jährige. Hier in der Beratungsstelle habe sie endlich die Zeit, sich mit Gesprächen individuell auf jeden Fall einzustellen. Infos: pro familia, Moltkestr.56, HN, www.profamilia-heilbronn.de

Sonnenhof e.V. 

Angebote für Menschen mit geistiger Behinderung

Kommst DU mit?



»Für uns – für andere«.

www.sonnenhof-sha.de



Ausbildung und Orientierung

- Freiwilliges Soziales Jahr
- Bundesfreiwilligendienst
- Ausbildung als Heilerziehungspfleger/inn



Musikschule mit Herz & Kompetenz
in Weinsberg und Eberstadt

☎ 07134-903045 www.funtastico.de

Ihr habt einen Termin

für Zappelino?

www.zappelino.de



Eventmanagement

Clown Pauline & Co.
 Eventmanagement in einer neuen Dimension
 Sie können uns in der Schweiz, Österreich, Frankreich & Deutschland buchen!
 Eventmanagement & Organisation von
 Schul- und Kindergartenfesten, Stadtfesten, Gewerbeschauen, Sommerfesten, Firmenjubiläen und Firmeneröffnungen, Tage der offenen Tür., Geburtstage, Hochzeiten, Sünnet, Dügün und Moscheefesten.

Clown Pauline & Co.
 ...wir zaubern Allen,
 ob groß oder klein
 ein Lächeln ins Gesicht!

Clowne Pauline

 Hüpfburg „Clown“

 Wasserrutsche

 Luftballonmodellage

 Spiel & Spaß

 Kinderschminken
 ...und noch vieles mehr!

Clown Pauline & Co.
 Bianca Poschmann
 ☎ 0178 - 8240397
 ✉ b.poschmann@clown-pauline.com
 www.clown-pauline.com

© 2015 | www.GrafikdesignbyWalterKall.com | Kellernstr. 23, 52382 Niederzier

miteinander e.V.

vhs
 Volkshochschule
 Öhringen

**Jetzt
 anmelden!**

**Semesterbeginn
 ist am 20. Februar**

Bahnhofstraße 24, 74613 Öhringen,
 Tel. 07941 68-4250 Fax 07941 68-4260,
 www.volkshochschule-oehringen.de

Bewährte Lerntipps für die Prüfung von der Schüler-Nachhilfe



1. Mit einem hellen, aufgeräumten Arbeitsplatz und bereitliegenden Unterlagen und Arbeitsmitteln startet ihr mit der Prüfungsvorbereitung.
2. Gewöhnt euch an, immer zur selben Zeit am selben Ort zu lernen, da stellt sich das Gehirn schon auf das Lernen ein und ihr lernt leichter.
3. Trinkt viel Wasser beim Lernen, das erhöht die Konzentrationsfähigkeit.
4. Immer nur 6-10 Vokabeln auf einmal lernen. Nach dem ersten Durchgang der Vokabeln die Wörter noch einmal wiederholen. Am besten laut vorlesen.
5. Lernkarteien anlegen! Diese sind für Fremdsprachen genauso geeignet wie für andere Fächer wie Biologie, Chemie, Physik, Matheformeln. Fachwörter kann man so auch gut lernen.
6. Gestaltet eure eigenen Lernaufkleber, platziert diese so, dass ihr möglichst oft an den Aufklebern vorbeikommt, z. B. am Badezimmerspiegel, in der Küche, im eurem Zimmer. Ihr werft so unbewusst einen Blick darauf und wiederholt den Lernstoff.
7. Schreibt euch einen „Spickzettel“ (den benutzt ihr natürlich nicht in der Klassenarbeit). Was ihr einmal

auf den Spickzettel geschrieben habt, behaltet ihr leichter!

8. Zwischen dem Lernen Pausen einplanen und kurz an die frische Luft gehen. Bewegung ist immer gut. Macht doch z. B. einem Überkreuztanz zu eurer Lieblingsmusik (rechte Hand klatscht auf den linken Oberschenkel, linke Hand auf den rechten Oberschenkel). Je nach Alter legt ihr nach 20 bis 30 Minuten eine kleine Pause ein. Die Zeit, die ihr in die Pause investiert, gewinnt ihr, weil ihr nach der Pause wieder fit seid und euer Gehirn wieder leistungsfähig ist.

9. Lernt zuerst Englischvokabeln, dann löst ihr Matheaufgaben.

10. Gründet Lerngruppen mit euren Mitschülern und Freunden, zusammen lernen macht mehr Spaß. Könnt ihr ein Lernthema eurem Freund erklären, so habt ihr es auch verstanden.

Weitere Lerntipps und einen Wochenplan zum Herunterladen gibt es in der Schüler-Nachhilfe www.schueler-nachhilfe.com.

Überzeugt euch vom Unterrichtskonzept der Schüler-Nachhilfe und nutzt die Möglichkeit, den Schüler-Nachhilfe-Unterricht kostenfrei und unverbindlich kennenzulernen. Vereinbart einen Termin für den 4x45 Minuten Gratisunterricht in der Gruppe von Mo – Fr 14.00 – 17.00 Uhr

Schüler-Nachhilfe Lauffen
 Tel. 07133/9293682

Schüler-Nachhilfe HN
 Tel. 07131/2777407

Schüler-Nachhilfe NSU,
 Tel. 07132/4888618

Schüler-Nachhilfe Brackenheim
 Tel. 07135/9321082

Schüler-Nachhilfe Weinsberg
 Tel. 07134/528865

Schüler-Nachhilfe Leingarten
 Tel. 07131/3901377

Infos: www.schueler-nachhilfe.net

Semesterbeginn an der vhs Öhringen

Am 20. Februar beginnt das Frühjahrsemester! Im Bereich Erziehungsfragen/Pädagogik bietet die Volkshochschule Öhringen zahlreiche Kurse und Veranstaltungen für Eltern, Babys und Kleinkinder an. In VELKi (Volkshochschul-Eltern-Kind-Kurs) erhalten die Teilnehmenden wohl dosiertes Hintergrundwissen über die wichtigsten Entwicklungen ihres Babys im ersten Lebensjahr. Die Dozentin ist zertifizierte VELKi-Kurs-

leiterin. Zahlreiche Krabbelgruppen und Spielkreise bereiten auf den Kindergartenbesuch vor und bieten Austauschmöglichkeiten für Eltern und Erziehungsberechtigte. Beliebt sind auch die Wassergewöhnungskurse für Babys und Kleinkinder. Zahlreiche Vorträge im Bereich Pädagogik runden das Programm ab.

Infos: www.volkshochschule-oehringen.de oder Tel. 07941/6842-50.

Welcher Schulranzen ist der Richtige?



Der Schulranzen ist ein wichtiges Teil im Schulleben eures Kindes. Eltern sollten aber nicht nur auf ein schönes Design achten. Ein guter Schulranzen muss vor allem die kindliche Wirbelsäule schonen und die Sicherheitsanforderungen erfüllen. Schwere Lasten können zu Stauchungen der Wirbelsäule und Fehlstellungen, beispielsweise Rundrücken oder Wirbelsäulenverkrümmungen, führen. Ein falscher Schulranzen schädigt also die noch wachsende Wirbelsäule und führt zu einer schlechten Körperhaltung. Wer bei der Anschaffung eines Schulranzens nichts falsch machen möchte, sollte sich an Ratschlägen von Experten orientieren. Die „Kid-Check-Studie“ der Saarland-Universität zeigt, dass nicht alle Kinder pauschal über einen Kamm geschoren werden können. So gibt es Kinder, die sich erst dann anstrengen müssen, wenn der Ranzen 1/3 des Körpergewichts wiegt. Schwächere Kinder weisen aber schon bei 12 % Tragegewicht Anzeichen einer Überbelastung auf. Individuelle Faktoren sollten unbedingt berücksichtigt werden. Das können z. B. die Belastungsverträglichkeit (Kraft und Koordinationsleistung), Belastungsdauer, ergonomische Qualität des Schulranzens/Schulrucksacks, individuelles Trageverhalten und weitere sogenannte Risikofaktoren wie beispielsweise die Häufigkeit des Sitzens sein. Auch wenn nach aktuellen Erkenntnissen der Ranzen etwas schwerer sein darf, sollte man darauf achten, unnötiges Gewicht im Ranzen zu vermeiden. Für den Ranzenkauf ist es jedoch wichtig zu wissen, dass nicht immer der leichteste Ranzen auch automa-

tisch der beste ist, so Detlef Detjen vom Vorstand der Aktion Gesunder Rücken e. V. (AGR).

Mindestanforderungen an Ranzen und Rucksack

- Ein angemessenes Leergewicht bei einem Innenraumvolumen von mindestens 15 l - im Grundschulalter ca. 1300 g
- Komfortable Anhebehilfe (Tragegriff)
- Tragegurte: gut gepolstert, ausreichend breit, leichtgängig verstellbar, rutschsicher
- Fächeraufteilung: mehrere Fächer – schwere Gegenstände nah am Körper platziert
- Rückenteil des Schulranzens/Schulrucksacks: ergonomische Konturierung, druckstabil, atmungsfreundlich – Belüftungsrillen, rutschfest, seitliche Führung
- Brustgurt längen- und höhenverstellbar

Zusätzliche Anforderungen an Schulranzen und Schulrucksack:

- Becken-/Hüftgurt (abnehmbar)
- Tunnelzug mit Kompressionseffekt, Kompressionsgurte
- verstärkter Boden, sicherer Stand

Tipp:

Lasst euch beim Kauf am besten in einem Fachgeschäft beraten. Euer Kind sollte den Ranzen auf jeden Fall Probe tragen.

Das Taschenhaus Stütz in Heilbronn ist ein von der AGR geschultes und zertifiziertes Fachgeschäft für Schulranzen in der Region. Dort erhält man ganzjährig von dem fachkundigen Personal alle führenden Marken wie Scout, Mc Neill, DerDieDas, Ergobag, Deuter, Sammies und Step by Step. Es gibt das komplette Angebot an Schulranzen von den Exklusivmodellen bis zu Auslaufmodellen zu Sonderpreisen und preisgünstige Sets von Herlitz, Scooli und Lego. Kunden finden neben Schulranzen auch Schulrucksäcke für Schüler der weiterführenden Schulen. Selbstverständlich gibt es hier jederzeit qualifizierten und umfassenden Service auch nach dem Kauf. Kostenlose Parkplätze und ein Reparaturservice mit Leihranzen sind vorhanden. NEU: Schulranzenberatungstage von Januar bis März und Vereinbarung eines individuellen Beratungstermins. Infos: Das Taschenhaus Stütz GmbH, Weinsberger Str. 17/1, HN, Tel. 07131/942027 www.dastaschenhaus.de

10 Jahre Clown Pauline Eröffnung in Leingarten



Clown Pauline & Co. eröffnet nach Umzug zum 10-jährigen Jubiläum im März in der Benzstr.32, 74211 Leingarten, einen Laden für Ballons, Partyzubehör und Dekoration. Es werden durch die Sortimentserweiterung nun auf 60 qm Ballons in verschiedenen Variationen angeboten. Folienballons, Heliumballons, Geschenkeballons, Verpackungsbällons und Ballondekorationen wie Girlanden, Blumen, Piraten. Von Ballongirlanden über Blumen bis zu Piraten - den Balloncreationen sind keine Grenzen gesetzt. Ebenso ist Zubehör für Mottopartys wie Servietten, Präsente, Pappeller und Becher von Batman bis Eisprinzessin erhältlich. Da durch das stark einnehmende Berufsleben oft die Zeit knapp ist, werden diese Artikel demnächst auch im Onlineshop zur Verfügung stehen. Hierbei gibt es die Möglichkeit zwischen Abholung, Versand oder Lieferung mit Aufbau zu wählen. Zudem entstehen am neuen Standort zwei Zimmer für Kleinevents wie Kindergeburtstage oder Mottopartys für bis zu 20 Personen zur Verfügung. Die Zimmer können nach Belieben umgestaltet werden. Ob Piraten-, Fußball-, Pool- oder Prinzessinnenparty - der Fundus von Clown Pauline ist nahezu unerschöpflich. Die Räumlichkeiten können angemietet werden, Pauline bietet aber auch ein Rundpaket von der Torte nach Kundenwunsch über Spiel und Spaß bis zum Essen an und das bereits ab Februar. Ab den Sommerferien werden unter „clown-pauline.com“ Kreativworkshops wie basteln, nähen, handwerken, backen und kochen angeboten. Im Sommer können im Hof Hüpfburgen von klein bis groß, Wasserrutschen oder Spieleparcours aufgebaut werden.

Feiern jeglicher Art, von der Organisation über Dekoration bis zur Betreuung der Kinder, war die

bisherige Haupttätigkeit von Pauline. Die Dekoration wird nach Kundenwunsch handgefertigt und reicht von Saaldekoration, Ballondekoration, Tischdekoration von der Serviette über die Tischdecke bis zur Stuhlhülse, Brauttische und Candybar. Der Kreativität sind hierbei keine Grenzen gesetzt und die Dekorationen sind in Eigenregie oder im Rundumservice buchbar. In diesem Bereich greift Pauline auf 10 Jahre Erfahrung zurück und hat in dieser Zeit auch ein unerschöpfliches Repertoire an Equipment gesammelt. Ihr guter Ruf reicht vom Ruhrgebiet über Süddeutschland, Frankreich, Schweiz und Österreich. Auf nationale Gepflogenheiten und Bräuche kann durch Kundenerfahrung mit jeglicher Nationalität und Religion Rücksicht genommen werden. Besonders am Herzen liegen Pauline Pflegebedürftige in Altenheimen und Krankenhäusern sowie unsere behinderten Mitmenschen. Denn Pauline zaubert allen, ob groß oder klein, ein Lächeln ins Gesicht. Maskottchenkostüme wie Micky und Minnie Mouse, Goofy, Minion, Spongebob sowie Donald und Daisy Duck sind ebenfalls mit und ohne Pauline buchbar. Unter „pauline-hüpfburgen.eu“ sind Hüpfburgen, Wasserrutschen, Spieleparcours, Popcorn-, Zuckerwatte- und Sclashesmaschinen sowie Candybars in verschiedenen Ausführungen zu besichtigen und zu buchen. Ob zur Selbstabholung, Lieferung mit oder ohne Betreuung - Pauline schnürt euer persönliches Paket eurem Budget entsprechend. Die genauen Öffnungszeiten des über mehrere 100 qm großen Ladens sind auf der Internetseite von Clown Pauline zu finden. Parkmöglichkeiten sind ausreichend vorhanden. Infos : Clown Pauline, Benzstr. 32 74211 Leingarten, Tel.0178/8240397, www.clown-pauline.com



Jetzt
Neu
in
Heilbronn

Informationstermine: 15. Februar 2017 um 18 Uhr
15. März 2017 um 18 Uhr
Tag der offenen Tür: 4. Februar 2017 von 10 – 15 Uhr

Private Realschule für individuelle Entwicklung

Unser pädagogisches Leitprinzip ist es, die natürlich angelegte Neugier, Begabung und Neigung jedes Kindes zu stärken und zu einer ganzheitlichen Persönlichkeit zu entwickeln. Ein verlässliches und individuelles Ganztagesangebot unterstützt die Eltern in ihrer Familien- und Berufsorganisation. Schülerinnen und Schüler erfahren eine Gemeinschaft, in der sie sich ernst genommen, gefördert und geborgen fühlen können:

- > offene Ganztageschule mit gemeinsamem Mittagessen
- > Stärkung der Basiskompetenzen in »Förderwerkstätten«
- > Hausaufgabenbetreuung
- > Förderung künstlerisch-musischer, sprachlicher und sportlicher Neigungen
- > individuelle Berufswegeplanung
- > auf Wunsch individuelles Beratungsgespräch

Die neue **Realschule Monte Sole** ist nur ca. 5 Minuten zu Fuß vom Hbf Heilbronn entfernt. Sie ist Teil der Akademie für Kommunikation in BaWü – einer gemeinnützigen Bildungseinrichtung mit zahlreichen neigungsorientierten, beruflichen Schulen.



Realschule Monte Sole | Frankfurter Straße 81 | 74072 Heilbronn
Telefon 071 31 / 594 93 13 | www.realschule-monte-sole.de | info@realschule-monte-sole.de


Ihr habt einen Termin
für Zappelino?
www.zappelino.de

Pünktchen - das Familiencafé in Heilbronn



Die Geburt des ersten Kindes ist nicht nur ein einschneidendes Ereignis. Durch den Familienzuwachs verändert sich das Leben der Eltern und in erster Linie der Mütter grundlegend. Viele Frauen, die bisher berufstätig waren, verbringen nun die meiste Zeit zu Hause mit dem Neugeborenen. So schön die Anfangszeit mit dem Baby ist, so anstrengend kann sie sein. Neben der Dauerübermüdung fühlen sich viele mit dem Kind alleine gelassen und überfordert. Gerade in den kalten Monaten gibt es für Eltern mit kleinen Kindern wenig Möglichkeiten, sich in entspannter und kindgerechter Atmosphäre auszutauschen. „Mit kleinen Kindern gestaltet sich ein Cafébesuch häufig schwierig, vor allem, wenn man Stillen möchte. Das wird häufig nicht so gerne gesehen. Außerdem sind viel junge Mütter einsam und suchen den Austausch mit anderen Müttern. Daher haben wir unsere Idee des Familiencafé Pünktchen umgesetzt“, freut sich Martina Grön, Geschäftsführerin des Kinderschutzbundes in der Weinsberger Str. 91 in Heilbronn. In den großzügigen Räumen können sich neuerdings Familien mit ihren Säuglingen und Kleinkindern zum Kaffee und Austausch ungezwungen treffen. Neben einem großen Raum, der ausgestattet ist mit Tischen und Spielsachen für Kinder unterschiedlichster Altersgruppen, wurde ein kleinerer Raum passend für Kleinkinder eingerichtet. „Wir haben unseren Chillraum mit viel Liebe und Herzblut gestaltet. Hier können es sich die Eltern mit ihren Kindern auf der Sofaecke gemütlich machen und auch mal einer Mitarbeiterin das Baby in den Arm drücken, um sich

auszuruhen“, erklärt Veronika Siller, 2. Geschäftsführerin des Kinderschutzbundes. Neben der Möglichkeit sich auszutauschen, Kaffee zu trinken oder mit den Kindern zu spielen, wird immer eine ehrenamtliche Mitarbeiterin vor Ort sein sowie eine Hebamme oder Pädagogin, die ungezwungen Fragen beantworten. Eine dieser Hebammen ist die freiberuflichen Hebamme Christiane Merklein, die über Jahre Erfahrungen im Stillcafé sammeln konnte und nun mit ihrem Wissen den Besucher und Besucherinnen von Familiencafé Pünktchen mit Rat und Tat zur Seite stehen wird. „Da die Termine beim Frauen- oder Kinderarzt immer sehr knapp bemessen werden, ist das Familiencafé Pünktchen eine ideale Möglichkeit, um so Fragen wie: Brauche ich Windschutzcreme für mein Baby? Wie funktioniert das mit der Breikost? Was tun, wenn es mit dem Stillen nicht klappt? zu beantworten“, so die Hebamme, „Unser Familiencafé richtet sich an alle Menschen mit Kindern, Enkelkindern oder auch Interessierte ohne Kinder. Wir wünschen uns, dass die BesucherInnen sich wohl fühlen, dass sie sich entspannen und ausruhen können. Ob eine Frau von einem Audimanager, die Freundinnen, die mal in Ruhe reden wollen oder auch Eltern, die sich in Ruhe mit ihrem getrennt lebenden Kind treffen wollen - alle sind im Pünktchen herzlich willkommen“, so Martina Grön. Öffnungszeiten: Mo + Fr. 9.30-12.30 Uhr, Mi, 14.30-17.30 Uhr Infos: Deutscher Kinderschutzbund Kreisverband Heilbronn e.V. Weinsberger Str. 89-91, 74076 Heilbronn, Tel. 07131/17 82 72



**Arbeiterwohlfahrt
Kreisverband Heilbronn e.V.**
Wilhelmstr. 27
74072 Heilbronn

Tel: 07131-89930-30
Fax: 07131-89930-01
info@awo-heilbronn.org
www.awo-heilbronn.org

Soziale Dienste:

- Heilpädagogische Hilfen
- Kindergarten- und Schulbegleitung
- Haushalts- und Familienhilfen

Übrigens:
Wir haben noch freie Plätze für FSJ und BFD (Bundesfreiwilligendienst)



Realschule Monte Sole Offene Ganztagschule mit Herz und beruflichem Profil

Seit diesem Schuljahr ist mit der Gründung der Monte Sole Realschule – geführt unter dem Dach der Akademie für Kommunikation – der Raum Heilbronn um eine individuelle Bildungseinrichtung reicher. Diese private Realschule überzeugt nicht nur mit seinen gestalterischen Profilen, sondern ebenfalls mit einer durchgängiger Betreuung, individueller Förderung, Arbeitsgemeinschaften nach Neigungen und einem gemeinsamen Mittagessen in der eigenen Mensa. Für die Schulleiterin Tabea Weller ist eine individuelle Entwicklung und Förderung wichtig. Dies bedeutet für die Monte Sole Realschule, dass man die Kinder an ihrer Neugier packen will, denn Neugier ist etwas, das in jedem Menschen steckt und dies unabhängig vom Lerntempo oder vom Leistungsniveau. Mit nur 5 Gehminuten vom Heilbronner Hauptbahnhof ist ebenfalls ein einfacher sowie ein kurzer und sicherer Schulweg gewährleistet. Der Unterricht findet binnendifferenziert und auf zwei unterschiedlichen Leistungsniveaus statt. Dadurch hat das Kind die Möglichkeit, seine Stärken zu entdecken. Zur Stärkung der Fähigkeiten in Mathematik sowie in dem sprachlichen und naturwissenschaftlichen Bereich wird zusätzlicher Förderunterricht in Form von speziellen „Förderwerkstätten“ angeboten. Auf spielerische Art und Weise werden den Kindern neue Zugänge zu den Inhalten vermittelt. Somit hat jedes Kind die Möglichkeit, seine Schwächen in Stärken zu verwandeln. Die Schule öffnet verlässlich um 7.30 Uhr. Damit sollen zum einen die Eltern entlastet werden, die mehrere Geschwisterkinder zu unterschiedli-



chen Zeiten zur Schule bringen müssen. Zum anderen wird dadurch auch die berufliche Planungssicherheit gewährleistet. Der Unterricht findet nach Möglichkeit in Doppelstunden statt. Hierbei kann eine längere und effektivere Arbeitszeit mit intensiven und nachhaltigen Lernphasen gestaltet werden. Eine feste Pause ist von 13.15 bis 14.00 Uhr, in der die Kinder ein ausgewogenes Mittagessen in der neuen Mensa der Schule zu sich nehmen können. Außerdem sollen die Kinder die Möglichkeit erhalten, miteinander Zeit zu verbringen und die kindgerechten Frei- und Spielstätten auf dem Schulgelände zu nutzen.

Der Nachmittag beginnt mit einer beaufsichtigten Hausaufgabenbetreuung von einer Zeitstunde, gefolgt von der Möglichkeit an Arbeitsgemeinschaften teilzunehmen. Diese reichen von Sport über Musik und kreativen Bereichen bis hin zu Technik, Naturwissenschaft und Sprachen. Dabei orientiert sich die Schule an den Profilmächern der beruflichen Schulen. Die eigenen Interessen ziehen sich somit wie ein „roter Faden“ von den AGs der Realschule bis hin in die Profile der Berufskollegs oder Gymnasien der Akademie für Kommunikation, in denen dann sogar die Fachhochschulreife oder das Abitur erworben werden kann. Schulende ist montags bis donnerstags um 16.15 und freitags um 13.15 Uhr. Die Realschule Monte Sole startete dieses Schuljahr zunächst mit einer 5. Klasse, um ein langsames und strukturiertes Wachsen gewährleisten zu können. Da sich bereits für das nächste Schuljahr Interessenten gemeldet haben, können im Schuljahr 2017/2018 bereits eine 5. und eine 6. Klasse eingerichtet werden. Es stehen jedoch genügend Räume zur Verfügung, um eine Klassenstufe auch zweizügig einrichten zu können.

Tag der offenen Tür

Am Samstag, den 4. Februar 2017, öffnet die Akademie für Kommunikation (AfK) in der Frankfurter Straße 85 in Heilbronn ihre Türen von 10.00 bis 15.00 Uhr. Hierbei stellen sich folgende Schularten vor: die Berufsfachschule mit den Profilen Wirtschaft, Mode und Design sowie Farbe und Gestaltung. Hinzu kommen die gestaltenden Berufskollegs mit abgeschlossener,

anerkannter Berufsausbildung für Mode und Design mit dem Profil Accessoire-Design / Modefotografie, sowie Grafik-Design mit dem Profil Experimentelles Grafik-Design / 3D. Außerdem zu nennen sind das gestaltende Berufskolleg I und II technische Dokumentation mit den Profilen Architektur, Film und Video und Multimedia und die kaufmännischen Berufskollegs I und II mit den Profilen Soziales, Sport, Werbung/Eventmanagement und Tourismus. Ebenfalls bietet die AfK das technische Gymnasium (TG) mit dem Profil Gestaltungs- und Medientechnik und das Wirtschaftsgymnasium (WG) an. Zu den Profilmächern bieten die Gymnasien Neigungszüge. Das WG Recht/Werbung/Eventmanagement, das TG bildende Kunst, Journalismus und Sport.

Zudem besteht die Möglichkeit, die neue Realschule Monte Sole kennenzulernen. Ein Angebot für Eltern, die für ihr Kind ein Ganztagesangebot wünschen. An diesem Tag erhalten Interessenten und Unentschlossene einen guten Einblick in das Schulleben und können ihre offenen Fragen loswerden. Dabei können sie sich mit der Schulleitung, den Fachbereichsleitern, den Lehrern sowie Schülern unterhalten und erhalten damit ein authentisches Bild der AfK. Außerdem präsentieren die Schüler eigene im Unterricht gestaltende Projekte und Produkte.

Weitere Termine sowie Infos: www.realschule-monte-sole.de
Monte Sole Realschule, Schulleitung Tabea Weller, Frankfurter Straße 81-85, 74072 Heilbronn, Tel. 07131/59493-13, tabea.weller@akademie-bw.de

vhs
unterland

Kinder- und Jugendkurse,
Elternbildung, Erziehungs-
und Entwicklungsfragen

VHS Unterland im Landkreis Heilbronn • Allee 40 • 74072 Heilbronn
07131/5940-0 • info@vhs-unterland.de • www.vhs-unterland.de

FEIER MIT KIKO EINE TOLLE GEBURTSTAGSPARTY

KIKOLINO
Großer Ludwigsburger Indoor-Spielplatz
Abenteuerland

HAPPY BIRTHDAY TO YOU

Für Ihre Kids bieten wir passend für jeden Geschmack eine unvergeßliche und abenteuerliche Geburtstagsparty.

Friedenstraße 91, 71636 Ludwigsburg, www.kikolino.de



Gesund und fit

Der Hektik entfliehen und die Seele baumeln lassen

Die stressigen Feiertage sind vorbei, der Geschenkekauf im überfüllten Kaufhaus, das Schlemmen an Weihnachten, die Treffen mit der Familie und vielleicht die letzten Schularbeiten der Kinder vor den Ferien.

Jetzt könnte man denken, nach der „besinnlichen“ Weihnachtszeit beginnt ein stressfreies neues Jahr, doch weit gefehlt! Es warten neue Aufgaben, neue Vorsätze und Pläne, die es zu erledigen gilt – keine Spur von Erholung. Ein neuer Job, eine wichtige Prüfung, vielleicht steht die Einschulung des Kindes bevor. Dabei ist es so wichtig für Körper und Geist, regelmäßig zur Ruhe zu finden, zu entschleunigen. Sowohl bei Alt als auch bei Jung.

Nur wer zwischen den stressigen Zeiten auch zu sich finden kann, ist gewappnet für alle anstehenden Aufgaben und läuft nicht Gefahr „auszubrennen“, sich geradewegs in ein „Burnout“ zu stürzen. Und davon sind nicht nur, wie man denken könnte, vielbeschäftigte Manager betroffen. Nein, Stress gibt es in allen Lebenslagen und völlig unabhängig von der Generation, dem Geschlecht oder der Gehaltsklasse. Egal ob Hausfrau und Mutter, Schulkind oder Selbstständiger – jeder kann betroffen sein.

Nur, wie kann man einen Ausgleich zu diesem krankmachenden Stress finden? Was kann man tun? Möglichst schnell, effektiv und günstig. Da es in jedem Fall wichtig ist, stressigen Situationen kurzzeitig zu entfliehen und dies am besten in der Natur möglich ist, soll an dieser Stelle das „Natur-Mandala“ vorgestellt werden - eine Möglichkeit, an der frischen Luft die Seele ein wenig baumeln zu lassen und gleichzeitig noch etwas für seine Fitness zu tun, den Kreislauf in Schwung zu bringen. Egal ob allein oder mit der ganzen Familie.

Das „Natur-Mandala“ ist wie der Name schon sagt ein Mandala, das in der Natur aus Naturmaterialien entsteht. Dabei ist es ganz egal, wo in der Natur man sich befindet. Ob



im Wald, am See oder im eigenen Garten. Frische Luft und Sonnenlicht findet man dort überall und das ist sehr wichtig für unseren Körper, da es uns mit Vitamin D versorgt, dessen Mangel eine Depression zur Folge haben kann.

Um den Körper auf mehreren Ebenen anzusprechen, kann man sich nicht

nur in der Natur bewegen, sondern diese auch erleben. Ein taktiles Erlebnis beim Spaziergang. Für unser Mandala benötigen wir auch ein paar Materialien aus der Natur, also müssen wir ein paar davon einsammeln. Raue Muscheln, glatte Zweige, kalte Steine, Blätter, Blumen. Alles ist erlaubt! Während die Eltern auch an die

oben in den Bäumen hängenden Tannenzapfen herankommen, finden die Kinder vielleicht ein paar besonders schöne Steine auf dem Boden. Wichtig ist nicht WAS man findet, sondern dass man sich ganz bewusst auf die Natur mit all ihren Facetten und mit all ihrer Schönheit konzentriert.

Wenn genug gesammelt wurde, kommen wir zum nächsten Schritt.

Aus all den Gegenständen werden jetzt ein oder mehrere Mandalas gestaltet. Dies macht man am besten an einem ruhigen Ort, auf einer Wiese, am Wegesrand oder auch im Sand.

Auch hier sind der Fantasie wieder keine Grenzen gesetzt. Es ist möglich, einen Kreis zu legen, ein Quadrat oder andere Formen, es gibt keine Vorgaben. Auch ein Naturbild, losgelöst vom klassischen Mandala ist möglich. Es muss am Ende nicht einmal besonders schön sein. Es geht mehr darum, alle Sorgen und Ängste für einen Moment zu vergessen.

Loszulassen. Ein Moment Ruhe in der Natur und der schnelllebige Welt entfliehen. Neue Formen und Farben entdecken, spüren, wahrnehmen. Ein eigenes Muster zu kreieren, kreativ etwas Neues zu gestalten.

Naturbilder „erschaffen“ kann eine sehr beruhigende, fast meditative Wirkung haben.

Wenn das Bild fertig ist, kann man es sich allein oder zusammen mit der Familie noch einmal anschauen. Wer hat welche Gegenstände gefunden? Wo wurden sie gefunden? War es schwierig, das Bild zu gestalten? Welche Farben und Formen beinhaltet es? Welchen Titel könnte man ihm geben?

Wer mag, kann das Mandala/Naturbild auch fotografieren und dieses Foto in stressigen Minuten zur Hand nehmen, um einmal kurz durchzuatmen und sich auf diesen ruhigen Moment in der Natur zurückzubewusstwerden. Vor dem nächsten Vorstellungsgespräch, einer wichtigen Schularbeit oder wenn einem einfach gerade alles zu Kopf steigt.

*Ein Beitrag von Vera Breitsameter, Ergotherapeutin in „Deine Ergopraxis Doebelin“ in Bad Wimpfen.
www.deine-ergopraxis.de*



in den Frühling

Mit Alphonus schmerzfrei werden

Haben wir früher in unserer Jugend die meiste Zeit beim Ballspielen auf der Straße verbracht oder beim Lagerbauen im nahe gelegenen Wäldchen, bewegen sich unsere Kinder nur noch zwei Stunden wöchentlich notgedrungen im Sportunterricht in der Schule. Sie sitzen morgens beim Frühstück, dann den ganzen Vormittag in der Schule, am Nachmittag beim Hausaufgabenmachen und auch ihre Freizeit verbringen sie überwiegend sitzend vor dem Computer oder vorm Fernseher. Bewegungsmangel ist demzufolge bereits bei den Jüngsten an der Tagesordnung. Bei den Erwachsenen sieht es nicht besser aus. „Das Zuvielsitzen ist heutzutage wirklich ein Problem, was weitreichende Folgen sowohl für Kinder als auch für Erwachsene hat“, so Physiotherapeut Daniel Gatzka, der mithilfe der von ihm entwickelten Alphonus-Therapie an 4 Standorten Menschen aller Altersgruppen erfolgreich bei Beschwerden behandelt. Diese ganzheitliche und sehr effektive Therapieform erzielt bei der schnellen und dauerhaften Behandlung von Schmerzen im Rücken, in den Gelenken oder an anderen Stellen des Bewegungsapparats große Erfolge. Selbst bereits austherapierten Menschen konnte Daniel Gatzka weiterhelfen und damit bereits zahlreiche Operation vermeiden.

Bei der Alphonus-Therapie unterscheidet man vier grundlegende Elemente, die wie Zahnräder ineinandergreifen. Die Theorie basiert auf Physik, Biomechanik, Anatomie, Biochemie, Physiologie, Evolution und Logik. Spannungsveränderungen in der Muskulatur sind nicht nur mechanisch zu sehen, da unsere Muskulatur über das limbische System mit unseren Gefühlen und Emotionen verschaltet ist. Betrachtet man hierbei die Körpersprache, ist dies logisch nachvollziehbar. Das Gesicht eines Menschen sieht anders aus, wenn er Angst hat oder richtig glücklich ist. Dabei reagiert wiederum nicht nur die mimische Muskulatur, sondern auch die übrige Skelettmuskulatur und die Fehlspannung breitet sich über den ganzen Körper aus. „Außerdem ist es sehr wichtig zu erwäh-



nen, dass wir die Muskulatur immer als Zusammenspiel von Muskelketten sehen und nicht jeden Muskel für sich alleine. Daher kann ein Mensch über Knieschmerzen klagen, die ursächliche Fehlspannung kann jedoch aus der Kiefermuskulatur entstehen. Erst heute wieder habe ich einen Patienten am Kiefer behandelt, der dann überrascht feststellte, dass ihm die Füße einschlafen. Das liegt daran, dass hier bestimmte Verschaltungen vorhanden sind, die wir durch Druckstimulation anregen. Der Kiefermuskel ist zum einen zuständig für das Kauen, steht also in direkter Verbindung mit der Verdauung, d.h. wenn ich an der Kiefermuskulatur arbeite und damit etwas löse, hat das direkten Einfluss auf die Verdauung. Außerdem brauchen wir den Kiefer zum Reden. Haben beispielsweise Kinder ein sprachliches Defizit kann dies auch sehr gut durch die Behandlung am Kiefer gelöst werden“, erklärt Daniel Gatzka, der darauf hinweist, dass die bei einem Patienten auftretenden Schmerzen in der Regel ein Symptom sind, dessen Ursache an anderen Stellen zu suchen ist. „Unser Körper versucht uns durch Schmerzmeldungen mitzuteilen, dass etwas nicht in Ordnung ist, um uns so zu Veränderungen zu bewegen. Ebenso ist es wichtig zu verstehen, dass Schmerzen hauptsächlich in der Regenerationsphase auftreten können. Befindet sich der Mensch im Stress, werden die meisten Meldungen unterdrückt, da es aus

evolutionärer Sicht um das Überleben geht. Deswegen kann man sehr oft beobachten, dass viele Menschen zu Beginn ihres wohlverdienten Urlaubs erst einmal krank werden, da sie ihrem Körper unterbewusst melden, dass er sich jetzt erholen und heilen kann“, erläutert der Physiotherapeut, der sich aufgrund einer eigenen schweren Knieverletzung intensiv mit dem Thema Schmerz, Muskelaufbau sowie Therapie auseinandersetzt. Aus seiner langjährigen Praxiserfahrung und zahlreichen Fortbildungen entwickelte er im Jahr 2007 die Alphonus-Therapie, in der all seine Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen von ihm geschult werden.

Bei der Alphonusbehandlung werden die Fehlspannung durch Druckstimulation an bestimmten Punkten dem Körper und dem Gehirn mitgeteilt, dass etwas nicht stimmt. Durch diesen Reiz kommt es dann zu einer Spannungsregulierung in der jeweiligen Muskelkette und auch der damit verbundenen emotionalen, biochemischen und unterbewussten Verschaltung. „Wichtig ist dabei zu erwähnen, dass es nur zu einer effektiven Behandlung kommen kann, wenn man durch die körperlichen Reize das Gehirn zu einer Neuverschaltung bringt. Diese Neuverschaltung kann man auch mit einem Lernprozess vergleichen und gerade bei der Behandlung von Kindern stellen wir sehr häufig fest, dass diese Kinder kognitive Fortschritte machen“, freut

sich Daniel Gatzka, der zusammen mit seinem Team ein Heft „Alphonus 7“ mit Alphonus-Übungen für das Üben zu Hause entwickelt hat. „Das ist eine Übungsreihe, die man ein bis zweimal am Tag in 5 Minuten, wie das tägliche Zähneputzen, ausübt und somit zur Erhaltung sowie Verbesserung unserer Aktivität und Gesundheit beiträgt!“

Durch die hochgradige Verschaltung der Emotionen mit bestimmten Körperbereichen kann es bei den Behandlungen zu starken Gefühlsreaktionen und emotionalen Reaktionen kommen. Zudem fallen den Menschen während und nach der Behandlung oft wieder Erlebnisse ein, die mit ihren Schmerzen ursächlich zusammenhängen. Dadurch ist es auch erklärbar, dass sich psycho-emotionale Themen der Menschen daraufhin verbessern und auflösen.

Die Alphonus-Therapie hilft nicht nur bei chronischen Schmerzzuständen, sondern auch bei sogenannten „Verschleißerscheinungen“ in den Gelenken, Fehlschaltungen im Muskelapparat, bei Schlaganfall, MS, Parkinson, Skoliosen sowie Entwicklungsstörungen bei Babys und Kleinkindern. Mithilfe der Alphonus-Therapie halten sich Profisportler wie der deutsche Meister im Schwergewicht, Eduard Popp sowie Profiboxer und Juniorenweltmeister Dominik Britsch und Profi-Motorrad-Rennsportler Marvin Fritz erfolgreich fit. „Die Alphonus-Therapie bietet mir das, was ich durch Training alleine nicht erreichen kann: „Schnelle Regenerationen und optimale Ausnutzung der Muskulatur,“ erklärt Eduard Popp. „Ich bin überzeugt, dass Kinder und Jugendliche deutlich weniger Probleme hätten, würde man an Schulen und Kindergärten regelmäßig die Alphonus-7-Übungen durchführen“, meint Daniel Gatzka, der sowohl Physiotherapeuten sowie Masseur in der Alphonus-Therapie ausbildet und aktuell für sein Team in Neckarsulm einen Physiotherapeuten in Voll- oder Teilzeit sucht.

Infos: Physiotherapie Daniel Gatzka GmbH, 0800/4289520
daniel.gatzka@alphonus.de



Gesund und fit

Tausche Durchfall gegen Schnupfen

Emmas Eltern sind zufrieden: Ihre Einjährige hat den gewünschten Platz in der Krippe bekommen und nach der Eingewöhnungszeit hat sich jetzt alles gut eingespielt. Emma ist beim Abholen gut gelaunt. Die Eltern können guten Gewissens ihre Berufstätigkeit ausüben.

Bis dann nach ein paar Wochen zum ersten Mal der Anruf kommt: „Ihre Emma hat Fieber. Bitte holen Sie Ihr Kind ab!“ Das ist nicht tragisch - der Chef trägt es mit Fassung und die Krankenkasse zahlt den Verdienstausfall weitgehend. Doch die Sache wiederholt sich. Mal ist es eine hartnäckige, schlafrubende Erkältung, mal Durchfall, mal Fieber mit rotem Ausschlag. Und dann prangt vielleicht noch ein Schild am Eingang der Kita: „Es sind Läuse aufgetreten“. Ist die Kinderbetreuung eine Tauschbörse für Krankheiten?

Tatsächlich häufen sich oft die Infektionskrankheiten, sobald das Kind in einer Kindergruppe betreut wird. Das ist ärgerlich, denn Kind und Eltern leiden darunter. Und auch der Arbeitgeber, der Eltern für die Pflege eines kranken Kindes bis zu 20 Tage im Jahr freistellen muss, kann mit häufigen Ausfallzeiten ein Problem haben.

Der naheliegende Gedanke ist dann, ob diese Krankheiten verhindert werden können. Doch auch bei gesunder Ernährung und regelmäßiger Bewegung an der frischen Luft sind bei Kleinkindern bis zu sechs Erkältungserkrankungen im Jahr völlig normal. Das Immunsystem muss erst lernen, auf Krankheitserreger schnell und angemessen zu reagieren. Je größer die Kindergruppe ist, mit desto mehr verschiedenen



Erregern wird der kindliche Organismus konfrontiert. Im eher familiären Rahmen der Kindertagespflege ist die Gefährdung entsprechend niedriger als in einer Krippengruppe mit 10 oder mehr Kindern. Die Ansteckung selbst ist auch bei guter Hygiene nur bedingt zu verhindern. Gerade bei Kindern, die noch alles mit dem Mund erforschen, ist die Übertragung durch Speichel alltäglich, wenn man den kindlichen Forschergeist nicht unterbinden will. Viele Krankheiten werden durch die Luft oder durch feinste Tröpfchen zum Beispiel beim Husten oder Niesen übertragen. Gegen die sogenannte „Schmierinfektion“ hilft ein bewusster Umgang mit möglichen Kontaktflächen, in erster Linie gründliches Händewaschen.

Es kommt bei vielen Krankheiten auch auf die Menge der Keime an, ob jemand erkrankt. Das Gemeine daran ist, dass manche Infektionskrankheiten schon ansteckend sind, bevor man sie erkennt (Beispiel Windpocken) oder nachdem der Patient wieder fit und fidel ist (Beispiel Magen-

Darm-Infekt durch Noroviren). Letztendlich können Kinder nicht bei jedem Verdacht auf eine Infektionskrankheit isoliert werden.

Die meisten dieser Infekte sind in der Regel nicht wirklich gefährlich. Wenn ein Kind dabei Fieber hat oder in seinem Allgemeinbefinden beeinträchtigt ist, braucht es für ein paar Tage die Einzelbetreuung zu Hause. Allerdings gibt es auch schwerwiegende Kinderkrankheiten. Bei Masern zum Beispiel ist ein ärztliches Attest erforderlich, bevor das Kind wieder in die Kita gehen darf. Auch wenn es sehr lästig werden kann – diese Phase der häufigen Infekte ist in fast jedem Kinderleben normal. Ich selbst bin ein Paradebeispiel dafür: Ich ging nie in einen Kindergarten und wurde dafür in der ersten Schulklasse ständig krank. Das Gute daran: in der Regel wird es nach dem ersten Betreuungsjahr bedeutend besser.

Ein Aspekt der individuellen Krankheitsanfälligkeit ist neben einer körperlich gesunden Lebensführung

auch das seelische Wohlbefinden. Gestresste Menschen – und natürlich auch Kinder – werden schneller krank. Je kleiner sie sind, desto mehr brauchen sie konstante Bezugspersonen und eine überschaubare Lebensgemeinschaft. Lärm und Reizüberflutung, wie es in einer größeren Kindergruppe kaum zu vermeiden ist, führen zu einer vermehrten Ausschüttung von Stresshormonen. Wird dies zum Dauerzustand bleiben negative Auswirkungen nicht aus. Hier zeigt sich ein weiterer Vorteil der Kindertagespflege gegenüber einer größeren Krippengruppe: Auf die kindlichen Bedürfnisse nach individuellen Ruhezeiten kann besser eingegangen werden. Die Bezugsperson bleibt zuverlässig die gleiche – das gibt Sicherheit. Solches Vertrauen ist eine gute Grundlage, um sich den Herausforderungen des Lebens zu stellen, seien es nun Krankheitskeime oder die Eroberung der Umwelt.

Ein Beitrag von Ute Hermann, Tagesmutter



miteinander e.V.



in den Frühling

Heilsame Berührung durch Handauflegen



Das Handauflegen findet sich in vielen Traditionen und Kulturen der Welt und ist sehr alt. Vielleicht schon solange es Menschen gibt.

Menschen begegnen sich in heilsamen Kontakt, wenn sie einem anderen eine Hand als Anteilnahme auflegen. Mütter berühren ihr Kind oft instinktiv, wenn es Trost braucht. Oder wir berühren uns selber unbewusst an Stellen, die weh tun. Diese Form der Zuwendung ist eine natürliche Fähigkeit, die in uns Menschen angelegt ist. Sie ist uns wie ein Geschenk gegeben. Was nicht bedeutet, dass das, was angelegt ist, auch einfach so zur Entfaltung kommt. Durch die Erfahrungen um diese heilsame Wirkung wurde das Handauflegen in den unterschiedlichen spirituellen Richtungen kultiviert. Und Menschen begeben sich vermehrt auf diesen Weg: suchen sich Unterstützung, in dem sie sich vertrauensvoll an einen Praktizierenden des Handauflegens wenden. Oder lernen, sich selber die Hände aufzulegen. Eltern legen ihren kranken Kindern die Hände auf. Vereinzelt findet das Handauflegen in unserem Land auch einen Weg in Krankenhäuser, Hospize und andere Einrichtungen.

Die Physiotherapeutin Brigitte Schuck hat eine sehr intensive Art des Handauflegens über die Arbeit

von Anne Höfler und die Open-HandsSchule erfahren und in der eigenen Heilarbeit integriert. Sie besitzt eine kontemplative spirituelle Basis und ist an keine religiöse oder kulturelle Form gebunden.

Diesem Handauflegen liegt eine meditative, achtsame, sich innerlich öffnende Haltung zugrunde. Sie ist keine Technik. Es ist nicht möglich, über theoretische Richtungen dorthin zu gelangen. Diejenigen, die die Hände auflegen, öffnen sich für eine energetische spirituelle Kraft, eine allumfassende Heilkraft. Diese Kraft ist dem Verstand oder der Kognition nicht zugänglich.

Jegliches Wollen und Absichtstreben wird losgelassen. Wichtig ist, der heilenden Kraft einen weiten Raum zu lassen.

Die innere Haltung im Handauflegen lässt sich entwickeln und vertiefen in der Ausführung und im Dasein. Und auch im Kontakt und der Erfahrbarkeit von Leitgedanken oder Prinzipien, die die innere persönliche Einstellung ausmachen.

Diese sind einerseits stark werte- und ressourcenorientiert und stellen auch ein energetisches Kraftfeld dar. Mit diesen Werten und Energien gilt es in offenem Kontakt zu sein.

Sie sind:

- Bitte oder Gebet zur Einstimmung
- Kanal sein für die Heilkraft und sich dafür öffnen
- Vertrauen in die heilende Kraft

- Dankbarkeit
- Geduld
- Loslassen
- Respekt

Hände können aufgelegt werden um jegliche andere therapeutischen oder medizinischen Methoden zu unterstützen, um die Selbstheilungskräfte zu stärken, um zu einem tiefen, intensiven Kontakt mit sich zu gelangen, Entspannung und Schmerzreduktion zu erfahren und auch zur Selbstfürsorge. Das Handauflegen kann Einfluss nehmen auf körperliche, seelische, mentale und spirituelle Ebenen.

Hände können grundsätzlich immer aufgelegt werden, was besonders in der Eigenanwendung Berücksichtigung findet. Im gemeinschaftlichen Kontext zweier Personen, dem Handauflegenden und dem Empfangenden, ist es natürlich besonders schön, wenn auch die Umgebung eine wohlthuende Atmosphäre ausstrahlt. Bedingung ist dies allerdings nicht. Denn gerade auch in schwierigem äußerem Rahmen (z.B. nach OP, bei Unfall) kann das Handauflegen intensive Wirkungen haben. Wichtig ist immer, dass das Handauflegen nur im gegenseitigen Einverständnis geschieht.

Infos: Brigitte Schuck, HP/Psychotherapie, Ergotherapeutin, Körper- und Heilarbeit.

www.praxen-schuck.de

Praxen Brigitte Schuck

www.praxen-schuck.de



Praxis für Ergotherapie

74906 Bad Rappenau
Tel. 07264 / 89 00 93

74363 Güglingen
Tel. 07135 / 93 453 58

**Praxis für Psychotherapie,
integrative Körperarbeit
und Qi Gong**

74906 Bad Rappenau
Tel. 07268 / 91 28 41

Minigolfpark

Bad Wimpfen

Ab Mitte März geöffnet!



Ideal für Schulklassen und
Kindergeburtstage!

Mo - Sa ab 14:30 Uhr
Sonn- und Feiertage ab 11 Uhr
Tel. 07063/7876
www.minigolfpark.com



Parkett!

HolzLand
Neckarmühlbach

Heinsheimer Straße 3
74855 Haßmersheim-Neckarmühlbach
www.holzcenter.de



PRDIALOG
Beratung • Coaching • Seminare

Mehr Gelassenheit und Zufriedenheit – aber wie?

ProDialog - Daniela Stotz ...die individuelle Art, Lösungen zu finden.

Auch per Telefon & Skype ☎ (07131)165030 www.ds-prodialog.de

Daniela Stotz - Systemische Beraterin, zertif. Coach und Trainerin
Rampachertal 15/2 · 74076 Heilbronn | Eltinger Fußweg 8 · 71229 Leonberg

MEHR ALS 20 JAHRE BEWAHRTE ERFAHRUNG!

Wohlfühlmassagen

KLEINE ALLTAGSPAUSE
FÜR KÖRPER, GEIST & SEELE
MIRIAM KIEMES

HAUSENER STR. 51/1 · 74226 NORDHEIM · TEL. 07133-1838080
INFO@KLEINE-ALLTAGSPAUSE.DE · WWW.KLEINE-ALLTAGSPAUSE.DE
TERMINE NACH VEREINBARUNG

Deine ERGOPRAXIS Nadine Doebelin

- Ergotherapie
- Spieltherapie
- Benaudira Hörtraining
- Tiergestützte Therapie mit Hund und Pferd

Hornstraße 27
74206 Bad Wimpfen

Tel. **07063-266033**
www.deine-ergopraxis.de

Hausbesuche · Alle Kassen · Termine nach Vereinbarung

Das Diak:
Klinikum

Sanft und sicher
Babys und Kinder im Diakonie-Klinikum Schwäbisch Hall

Chefarzt Prof. Dr. A. Rempen
Frauenklinik und Geburtshilfe
frauenklinik@dasdiak.de

Chefarzt Prof. Dr. A. Holzinger
Kinderklinik
kinderklinik@dasdiak.de

Im Diakonie-Klinikum kommen jedes Jahr mehr als 1.100 Kinder zur Welt. Unsere Hebammen und Ärzte tun alles, damit sich die Mütter und Väter vor, während und nach der Geburt wohl und sicher fühlen. Für schwierige Geburten und wenn ein Risiko besteht, gibt es im Diak Ärzte mit der Zusatzqualifikation „Spezielle Geburtshilfe“ und „Neugeborenen-Intensivmedizin.“ Jedes Kind wird nach der Geburt von einem Kinderarzt untersucht und bei Bedarf sofort optimal behandelt. Eine gute Atmosphäre und die Sicherheit von Mutter und Kind sind gleichermaßen wichtig. Rooming-In, Stillberatung und Frühstücksbuffet gehören dazu, auf Wunsch auch ein Familienzimmer.

Kreißsaal-Führungen:
Jeden Dienstagabend.
Bitte Anmeldung ab 16 Uhr
unter Tel. 0791 753-4642.

Diakonie-Klinikum Schwäbisch Hall · Diakoniestraße 10 · 74523 Schwäbisch Hall
Tel. 0791 753-0 · www.dasdiak-klinikum.de

Gesund und fit

Nicht immer sind
„Erkältungen“ harmlos



Im Winter und Frühjahr sind Kinderkliniken oft randvoll

Hauptursache dafür ist das vermehrte Auftreten von Infektionen der Luftwege und der Lunge im Winter. Trockene und kalte Luft schwächt das Abwehrsystem der Schleimhäute und Viren, die die Zellen der Schleimhäute befallen, können sich leichter ausbreiten. Aber auch bakterielle Infektionen wie die klassische Lungenentzündung, die Mittelohrentzündung oder Nasenbenhöhleninfektionen sind im Winter häufiger.

Nicht immer zum Arzt oder ins Krankenhaus

Vorsicht ist aber geboten, wenn eine Erkrankung lange andauert, sehr hohes Fieber auftritt, das Kind sehr inaktiv wird oder nicht mehr essen und trinken mag. Alarmzeichen sind natürlich auch schweres oder schnelles Atmen, Geräusche beim Atmen oder gar blaue Lippen. Dann muss umgehend ärztliche Hilfe in Anspruch genommen werden.

Die Klinik für Kinder und Jugendliche am Diakonie-Klinikum

in Schwäbisch Hall ist darauf eingerichtet, auch schwerste Infektionen der Lunge und Atemwege zu behandeln. Kinder mit besonders ausgeprägten Lungenentzündungen müssen auf der Intensivstation manchmal sogar mit Drainageschläuchen und maschineller Beatmung versorgt werden. Ein Team aus speziell intensivmedizinisch geschulten Kinderkrankenschwestern und Kinderärzten versorgt die kleinen Intensivpatienten.

Impfen schützt

Weltweit ist die bakterielle Lungenentzündung die häufigste Todesursache von Kindern unter 5 Jahren. Der Behandlung mit Antibiotika, den Möglichkeiten der Intensivmedizin aber auch gesunder Ernährung und den Impfungen ist zu verdanken, dass dies in Deutschland nicht so ist. Schon die ersten Impfungen von Säuglingen bieten Schutz. Maßnahmen wie Wadenwickel oder auch ein schmerz- und fiebersenkendes Medikament können notwendig sein. Vor Allem aber brauchen kranke Kinder viel Geduld und Zuwendung.

Unser Immunsystem „lernt“

Husten und Schnupfen mit Fieber verbreiten sich oft besonders rasch im Kindergartenalter über Kontakte mit Kindern in den Betreuungseinrichtungen. Das bedeutet aber nicht, dass Kindergärten gefährliche Orte sind. Typischerweise schafft das Immunsystem es ja gut, die Infektionen zu überwinden. Zurück bleibt dann ein gewisses Maß an Schutz gegen den jeweiligen Erreger.

Oft helfen einfache Maßnahmen

Einfache Infektionen erfordern auch einfache Maßnahmen. Fiebersenkende Maßnahmen wie Wadenwickel oder auch ein schmerz- und fiebersenkendes Medikament können auch hier notwendig sein.

Infos: Evang. Diakoniewerk
Am Mutterhaus 1, 74523 Schwäbisch Hall, Tel. 0791/753 - 0
www.dasdiak-klinikum.de



in den Frühling

Bewegung erleben mit DreiklanG: TANZEN
Kombination aus Aktivität, Förderung und Ausgleich

Sich bewegen und aktiv sein fördert in erster Linie die Gesundheit, das allgemeine Wohlbefinden und die Lebensfreude. Körperliche Aktivität in angemessener Form ist in jedem Alter gut. Für den Bewegungsapparat, unser Gehirn und die Lebensqualität. Das TANZEN verbindet nicht nur Bewegung und Musik, sondern auch die Generationen. Denn beim Tanzen gibt es keine Alterseinschränkung. Kinder besitzen bereits eine natürliche Bewegungsfreude, die unterstützt und gefördert werden sollte. Durch die Teilnahme an Bewegung in einer Gemeinschaft fördert es nicht nur das soziale Verhalten innerhalb einer Gruppe, sondern stärkt auch das Selbstbewusstsein.

TANZEN gilt zwar als eine der komplexeren Bewegungsformen, verbindet hierbei jedoch bereits von Anfang an viele wichtige Faktoren, welche sich auch in anderen Lebensbereichen positiv auswirken: Koordination, Motorik, Rhythmusgefühl, Reaktionsvermögen, Konzentration in Verbindung mit Aufmerksamkeit und Förderung des Lang- und Kurzzeitgedächtnis. Auch wenn Tanzen als rhythmische Bewegung zugleich fördert und fordert gibt es weitere positive Aspekte die sich begleitend auf uns auswirken: Sich zur Musik zu bewegen, mit Tanzschritten oder frei, wirkt entspannend, hilft den Alltagsstress abzubauen und sorgt so für ein Gleichgewicht zwischen Körper und Seele. Auch unsere Haltung und das Gefühl für den eigenen Körper werden durch die Umsetzung von individueller Bewegung zur Musik vorteilhaft beeinflusst.

Alles in allem ist TANZEN eine Leidenschaft, die uns Glücksgefühle vermittelt und für Ausgeglichenheit sorgt. Lasst euer Kind sich schon frühzeitig mit dem Tanzvirus anstecken, um ein Leben lang damit infiziert zu sein und so dauerhaft etwas für sich und seine Gesundheit zu tun. Auch für Erwachsene gilt: Es ist nie zu spät, damit anzufangen. Denn Tanzen ist und bleibt



Bewegung für jedermann. Diese positiven Faktoren möchte das Team von DreiklanG mit ihren individuellen Tanz- und Bewegungsangeboten unterstützen:

Der TANZ-Tag: Tagesevent als besonderes Erlebnis

Bewegungsfreudige und tanzbegeisterte Kinder und Jugendliche dürfen sich bei diesem Tagesevent auf ein besonderes Erlebnis freuen. Die TANZ-Tage zu festen Zeitpunkten innerhalb eines Kalenderjahres enthalten jedes Mal einen anderen tänzerischen Schwerpunkt, basierend auf einem besonderen Thema. Der Tagesworkshop mit einer Dauer von 3 Stunden ist unterteilt in AKTIV- und KREATIV-Phasen, sowohl einer Ruhepause zur Halbzeit. Zum Abschluss des Workshops dürfen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer das Erlernte präsentieren und erhalten eine kleine Überraschung.

Kreativ-TANZ-Tage: 5-tägiges Ferienprogramm (28. August-1. September)

Dieses Programm in den Sommerferien richtet sich an bewegungsfreudige und kreative Kinder und Jugendliche im Alter von 5 bis 15 Jahre, die gerne in einer gemischten Altersgruppe aktiv und kreativ tätig sind. Das bunte Ferienprogramm findet täglich von 8.00 bis 16.00 Uhr mit einem festen Tagesablauf statt, bestückt mit unterschiedlichen aktiven Tanz- und Bewegungsangeboten und kreativen Aktionen. Auch

für Kinder und Jugendliche, welche bislang noch keine Berührungspunkte im Bereich Tanz haben, wird eine große Vielfalt geboten, kombiniert mit dem Kennenlernen verschiedener Tanzstilrichtungen. Vorkenntnisse sind hierbei nicht erforderlich. Das detaillierte Programm, welches innerhalb der Woche aufeinander aufbaut, wird ab dem Frühjahr 2017 bekannt gegeben.

Tanzen im TEAM: Wöchentliche Teamzeiten für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Ihr habt euch bereits für das Tanzen als Bewegungsform entschieden und möchtet regelmäßig daran teilnehmen. Die Schwerpunkte der einzelnen Teams sind dem aktuellen Tanzplan zu entnehmen. Daraus erfolgt die individuelle Zusammenstellung eines persönlichen Tanzplans.

Die TANZende Geburtstagsfeier- Bewegendes Fest zum Ehrentag Überrascht euer Kind mit einem besonderen Event zum eigenen Geburtstag. Schenkt Bewegung in Form eines Tanzworkshops innerhalb der Räumlichkeiten von DreiklanG oder direkt bei euch zu Hause. Basierend auf der Anfrage und einem Erstgespräch werden Wünsche und Vorstellungen, sowie Termin und zeitlicher Rahmen abgestimmt. Im Anschluss erfolgt die ausführliche Konzeption für die private Veranstaltung. Infos: www.DreiklanG-Erleben.de oder Austraße 92, 74076 Heilbronn (im Autohaus Spies).

Bewegung erleben mit dem **TANZ-Tag**

- 3-stündiger Tages-Workshop
- 29,00 EUR / Person
- Anmeldung erforderlich

Details unter www.DreiklanG-Erleben.de

Oster-TANZ-Tag

9. April 2017

auch für Erwachsene

Herbst-TANZ-Tag

22. Oktober 2017

Nikolaus-TANZ-Tag

3. Dezember 2017

Details zu Workshop-Themen & Zeiten werden frühzeitig bekannt gegeben.

Unser Ferienprogramm (5-15 Jahre):
Kreativ-TANZ-Tage
28. August - 1. September
täglich von 8.00-16.00 Uhr

mit
DreiklanG
TANZ

KONTAKT

07131 - 396 3007

0175 - 560 4863

Info@DreiklanG-Erleben.de

Austraße 92 - 74076 Heilbronn
Im Autohaus Spies (1. OG rechts)

miteinander.org
Jetzt Mitglied werden
Mitmachen bei miteinander e. V.

Softtubs!
HolzLand
Neckarmühlbach
Heinsheimer Straße 3
74855 Halbersheim-Neckarmühlbach
www.holzcenter.de



Gesund und fit

An apple a day keeps the doctor away!

Wer möchte nach den vergangenen eisigen Monaten nicht auch endlich voller Elan in den Frühling starten? Was aber, wenn man die kalte Jahreszeit regelrecht im ganzen Körper spürt? Neben Bewegung an der frischen Luft, bringt uns natürlich vollwertiges, ausgewogenes Essen und ausreichend Flüssigkeit richtig in Schwung. Verbraucher in Hohenlohe können sich sogar noch mehr Wohlbefinden und Gesundheit direkt nach Hause liefern lassen mit dem Ökokisten-Lieferservice vom Hof Engelhardt.

Auch im Winter ist bio und regional die erste Wahl

Jedes Obst und Gemüse ist heute nahezu das ganze Jahr über im Supermarkt verfügbar. Wer jedoch saisonal einkauft, erhält nicht nur beste Qualität, sondern schont auch den Geldbeutel und das Klima. Dazu kommt, dass viele Sorten des heimischen Wintergemüses wahre „Vitamin-C-Bomben“ und wertvolle Mineralstofflieferanten sind! So sind Kartoffeln, Brokkoli, Spinat und Grünkohl perfekt geeignet, um für den Frühling fit zu machen. Zum Beispiel Kartoffeln sind so viel besser als ihr Ruf. Dass Kartoffeln dick machen, ist ein Gerücht, das sich hartnäckig hält, aber dennoch falsch ist. 225 g Kartoffeln enthalten lediglich 180 kcal. Die tolle Knolle ist reich an Vitamin C und enthält für den Men-



schen sehr wertvolle Proteine. Aber auch der nicht so beliebte Rosenkohl steht als Vitamin-C-Lieferant weit oben: Der kleine Kohl ist zwar etwas kalorienträchtiger als seine Vettern, dafür aber ein sehr wertvoller Vitamin- und Mineralstoffspender.

Apfel – das regionale Superfood

Aber auch für alle, deren Begeisterung für Wintergemüse sich in Grenzen hält, gibt es Hoffnung: Der beliebte Apfel ist zu jeder Jahreszeit ein hervorragender Lieferant von Vitaminen, Vital- und Nährstoffen. Äpfel spenden Energie, vertreiben die Müdigkeit und Konzentrationschwäche und sind daher besonders für Kinder noch viel wertvoller, als man denkt: Vor dem Schlafengehen gegessen, sorgt er für einen ruhigen Schlaf, vor dem Mittagessen, fördert er den Stuhlgang. Die Fruchtsäure des Apfels zerstört die Fäulnisreger

des Mundes und verhindert so die Bildung von Zahnstein. Am besten sollten Äpfel mit Schale verzehrt werden, denn die Apfelschale ist besonders reich an Pektin. Das Fruchtfleisch enthält Apfel- und Zitronensäure und auch Mineralstoffe in Hülle und Fülle: Eisen, Phosphor und Calcium. An Vitaminen enthält der Apfel Vitamin A, B1, B2, B6, E, Niacin, Folsäure und vor allem große Mengen Vitamin C.

Echt und einfach

Es gibt zahlreiche Apfelsorten, die sich in Form, Farbe, Geschmack, Konsistenz, Erntezeitpunkt und Lagerfähigkeit unterscheiden. Vor allem im Winter wird das Obst im Supermarkt allerdings meist aus weiter Ferne importiert, dabei sollten eingelagerte Äpfel aus der Region jedoch die bevorzugte Wahl sein. Wer Wert auf ökologisch erzeugte und

frische Lebensmittel legt, am liebsten aus der Region, ist mit dem Angebot des zertifizierten Ökokistenbetriebs Hof Engelhardt auf der sicheren Seite. Das Prinzip für den Kunden ist dabei simpel: Auf der Website www.hof-engelhardt.de ist alles Wissenswerte rund um den Betrieb und seine Erzeugnisse sowie regionalen Partner zu finden. Bestellt wird ganz flexibel im Online-Shop, per Telefon oder E-Mail. Dabei kann der Einkauf ganz individuell zusammengestellt werden oder man entscheidet sich für einen Kistenvorschlag und passt diesen nur noch nach persönlichen Vorlieben an – vom Apfel bis zur Zahnpasta wird dem Kunden ein großes Sortiment geboten. Jede Woche gibt es zu den aktuellen Kistenvorschlägen leckere Rezept- und Kochideen. Dabei ist beim gesamten Angebot 100 % Bioqualität garantiert und die Lieferung erfolgt frei Haus!

Flexibilität großgeschrieben

Ob wöchentlich, 14-täglich, in unregelmäßigen Abständen oder ganz spontan – wie oft und in welchen Abständen die Ökokiste geliefert wird, entscheidet der Kunde. Die Kiste lässt sich ganz einfach und kurzfristig abbestellen wenn mal etwas dazwischenkommt: Mindestlaufzeiten, Kündigungsfristen oder längere Abnahmeverpflichtungen gibt es bei der Ökokiste nicht.

Infos: Ökokiste Hof Engelhardt, Schönenberg 2, 74547 Untermünkeim, Tel 07906/8035



EINKAUFSSTRESS WAR GESTERN

FLEXIBEL UND BEQUEM EINKAUFEN, 24 H / 7 TAGE DIE WOCHE
im Online-Shop:
www.hof-engelhardt.de

ICH PACK' IN MEINE KISTE, WAS MIR SCHMECKT

KOMPETENT BERATEN LASSEN, REGIONAL & SAISONAL GENIESSEN
Tel.: 07906 - 8035
E-Mail: oekokiste@hof-engelhardt.de



Dialogo

Praxis für Logopädie Alexandra Köhle

Ihre Therapeutin für Sprache, Sprechen und Stimme

Bad Wimpfen, Scheffelweg 7
Tel. 07063 / 933 66 70 www.logopaedie-dialogo.de



in den Frühling

Gesundheit als Entdeckungsreise

Im KiTa- und Familienalltag werden die Weichen für ein gesundes Aufwachsen gestellt. Der Kindergarten Rosenberg in Öhringen nutzt das AOK-Jolinchen-Kids-Programm, um Kids und Eltern für einen gesünderen Lebensstil zu motivieren.

„Äpfel und Salat sind wichtig, die müssen mit“, sagt der fünfjährige Torben und belädt zusammen mit seinen Freunden unter Anleitung von Erzieherin Denise Gerke einen langen Holzbug mit gesunden Lebensmitteln. Auf den Waggonen stapeln sind Bananen, Karotten, Haferflocken und Paprika. Die Kinder wissen genau, welche Produkte auf den JolinchenKids-Zug gehören und welche nicht: Zucker und Schokoriegel dürfen nicht mitfahren.

Um Interesse bei den Vorschülern zu wecken, nutzt Denise Gerke die Sprach- und Bilderwelt einer Entdeckungsreise mit dem Plüschtier-Drachen. Jolinchen nimmt die Kleinen mit ins „Gesund-und-lecker-Land“, in den „Fit-mach-Dschungel“ und auf die Insel „Fühl-mich-gut“. Die Ernährungspyramide wird altersgerecht vermittelt.

Nachdem die Wagen beladen sind, bereiten die Kinder mit Unterstützung der Erzieherin ihr Pausenfrühstück zu. Sie stehen in der Küche und schnippeln voller Hingabe Gemüse und Obst. „Jolinchen kennt alle Ge-



heimnisse von gesundem Essen“, erklärt Laurenz und Leonie fügt an: „Er ist neugierig und schaut ins Vespertäschchen“.

Die Freude ist groß, wenn das Plüschtier das mitgebrachte Essen lobt. Denise Gerke: „Wir verbieten zwar keine Süßigkeiten, doch das Urteil des kleinen Drachens ist Ansporn für die Kinder, sich gesund zu ernähren“. Diese würden auch die Eltern animieren, mehr gesundes Essen auf den Speiseplan zu bringen. AOK-Fachkräfte schulen die Erzieherinnen als wirkungsvolle Multiplikatoren und stehen bei Elternabenden Rede und Antwort. Daneben liefert die Gesundheitskasse kostenlos eine Materialkiste mit Holzbug, Handpuppe, einer umfassenden Ideensammlung für Entspannungsstunden und Ernährungsaktionen.

Die 75 Kids des städtischen Rosenberg-Kindergartens essen jetzt mehr frisches Obst und weniger kalorienreiche Lebensmittel. Sie trinken Wasser und ungesüßten Tee statt Softdrinks. Daneben sorgen Wald-, Wiesen- und Turntage für Bewegung. Spielerische Entspannungsübungen mit Erzieherin Eleonore Milian helfen den Mädchen und Jungen im Trubel des Kindergartenalltags zur Ruhe zu kommen. Sie massieren sich gegenseitig den Rücken mit Igel-Bällen oder tauchen ihre Füße abwechselnd in warme und kalte Bäder, die herrlich duften. Kindergartenleiterin Jutta Granitz: „Das JolinchenKids-Konzept ist schlüssig und lässt sich ohne Probleme umsetzen. Was die AOK hier leistet, ist vorbildlich. Die Kinder, die Erzieherinnen und auch die Eltern sind begeistert!“

JolinchenKids kurz erklärt
JolinchenKids ist ein Kita-Programm zur Förderung der Gesundheit von Kindern bis sechs Jahre. Das Schulungsmaterial ist im Kindergartenalltag leicht einzusetzen und erfüllt gleichzeitig Anforderungen, die dem Bildungsauftrag der Einrichtungen entsprechen.

Im Fokus stehen die Themen Ernährung, Bewegung und seelisches Wohlbefinden. Die Umsetzung der Themen erfolgt sowohl über Aktivitäten, als auch über die Schaffung und Aufrechterhaltung von Rahmenbedingungen, die ein gesundes Aufwachsen und Arbeiten in der Kita ermöglichen. Ein besonderes Augenmerk legt das Programm darauf, die Eltern aktiv einzubinden. Ziel ist es, die Gesundheitsthemen auch in den Familienalltag einzubauen und die Gesundheit der Erzieherinnen zu fördern. Ziel ist es, dass die teilnehmenden Kindergärten gesundheitsfördernde Maßnahmen in den Alltag integrieren und dort dauerhaft verankern. Das Projekt wurde von der AOK gemeinsam mit Experten aus Wissenschaft und Praxis entwickelt. Es ist Teil der Initiative „Gesunde Kinder – gesunde Zukunft“. KiTas der Region können kostenfrei an dem Programm teilnehmen.

Weitere Informationen im Internet unter www.jolinchenkids.de

GESUNDNAH

Vom Oberrhein bis Oberschwaben, vom Bodensee bis zum Taubertal, von früh bis spät: Wir gehen die Dinge an, wir engagieren uns, nehmen uns Zeit, kümmern uns, hören zu, geben Rat und helfen. Wir sind ganz nah – und immer persönlich für Sie und Ihre Gesundheit da.

AOK – Die Gesundheitskasse Heilbronn-Franken • aok-bw.de/hnf

Fairgehandelte Naturwaren, nachhaltige Bio-Qualität vom Baby bis zum Erwachsenen, von der Socke bis zur Outdoor-Jacke sowie demeter zertifizierte Naturkosmetik, denn wir haben eine gemeinsame Verantwortung für Kind, Mensch, Tier und Natur.

Naturhaus Felthäuser
Fachhandel für natürliche faire Waren
74613 Öhringen, Marktstr. 3
Tel. 07941 9842440
www.naturhaus-bio.de
Öffnungszeiten: Mo-Fr 10.00-18.00 Uhr, Sa 10.00-15.00 Uhr

Kennenlern-Bonbon
€ 5,- ab € 60,- Einkauf
€ 10,- ab € 100,- Einkauf
Bitte ausschneiden und mitbringen.



Gesund und fit

Eltern und Kinder kurz vorm BURN-OUT

Immer mehr Menschen, auch bereits Schüler, kommen nach jahrelangem hohen, persönlichen und beruflichen Engagement in eine Phase, in der fast nichts mehr geht. Stress ist allgegenwärtig. Tempo, Leistungsdruck, Zeitnot, Überlastung, Konflikte, Konfrontationen und Ängste belasten beruflich und privat. „Ausgebrannt“ heißt dann die Diagnose.

Wer ist betroffen?

Häufig betroffene Berufsgruppen waren bislang Pflegepersonal, Ärzte, Richter, Geistliche, Lehrer, Polizisten, Soldaten, IT- und Hightech-Berufe, Selbstständige, Manager, doch mittlerweile sind bereits in hohem Masse Schüler und Studenten betroffen. Mit anderen Worten: es kann jeden treffen.

Symptome

Es gibt bis zu 160 Symptome für Burn-out, im folgenden die prägnantesten und häufigsten körperlichen Symptome: trotz Behandlung wiederkehrende Kopf-, Rückenschmerzen, Verdauungsprobleme, innere Unruhe, Schlafstörungen, ständige Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Bluthochdruck, Reizbarkeit, selbst mit viel Aufwand kaum noch etwas schaffen können.



Anzeichen und Ablauf eines Burn-Out

(nicht alle genannten Stadien werden in Reihenfolge durchlaufen, manche fehlen ganz)

Betroffene fühlen sich weniger belastbar als früher, können sich nicht

mehr erholen, sich nichts mehr merken, wissen: „mit mir stimmt etwas nicht“. Dieses Gefühl wird zu Beginn eines Burn-out bemerkt, jedoch dann mit noch mehr Arbeit und Selbstdisziplin erstickt und die damit einhergehende Werteverchiebung ignoriert. Ab diesem Zeitpunkt kann es bis zum Totalzusammenbruch sehr schnell gehen. Warum? Es bedarf jedes Mal mehr Anstrengung, die Stressspirale und inneren Warnsignale niederzukämpfen. Dies treibt die Erschöpfung immer schneller voran. Der Zustand steigert sich oft zu Angstzuständen, Depression, Panikattacken, Schlaflosigkeit, veränderten sozialen Verhaltensweisen (Rückzug) und erhöhtem Konsum von Sucht- und/oder Betäubungsmitteln.

Die Folge?

Völlige Arbeits- und Leistungsunfähigkeit, totaler Zusammenbruch bis hin zur Suizidgefahr, teilweise werden sehr lange Klinik- und Kuraufenthalte notwendig (wortwörtlich, um die Not abzuwenden). Nicht allein die persönlichen Folgen sind gravierend, hinzu kommen hohe volkswirtschaftliche Verluste verursacht durch gehäufte Ausfallzeiten.

Lasst es nicht so weit kommen!

Prävention

Es ist wichtig, körperliche, mentale und soziale Warnsignale erkennen, verstehen und beachten zu lernen. Betroffene sind häufig selbst dazu nicht mehr in der Lage. Gewinnt innere Ruhe, Gelassenheit, Leistungsfähigkeit, Gesundheit und Glück zurück. Als zertifizierte Burn-out-Beraterin ermittelt Ruth Henrich, psychologische Beraterin, den momentanen Stress- bzw. Burnout -„Zustand“, den Stressquotienten, Hauptstressoren, die in kleinen Schritten der Stressreduzierung abgearbeitet werden. Mithilfe von Entspannungsmethoden werden auf die jeweilige Person zugeschnittenen Stressbewältigungsstrategien erlernt. Da es Jahre brauchte bis zum ersten Burn-out-Symptom, kann eine Besserung nur in sinnvollen, sanften Schritten erfolgen. Gerne geht Ruth Henrich auch in die Schulen und Universitäten und betreut präventiv ganze Klassen/Gruppen durch gezielte Massnahmen (Seminare mit mentalen und körperlichen Übungen).

Infos: Ruth Henrich, Forchtenbergstr. 8, 74629 Orendelsall-Zweiflingen

Tel. 07947/3919340

Tel. 0151/10028001

www.ruthhenrich.de



**Kurz vorm Burn-out?
Lassen Sie es nicht soweit kommen!**

Beratung und Prävention zu einem drängenden Thema, das **jeden** treffen kann!

**Geist und Körper optimierendes
Personal-Training**

Kompetent, engagiert und verständnisvoll

- Coaching/Lebensberatung
- Firmen Coaching
- Lebenskrisen
- Berufliche Neuorientierung
- Stressbewältigung



Ruth H. Henrich MBA (USA)
Praxis für Psychologische Beratung
BERATUNG UND UNTERSÜTZUNG IN VERÄNDERUNGSPROZESSEN

www.RuthHenrich.de
RuthHenrich5@hotmail.com
Tel. 0 79 47 / 3 91 93 40
Mobil: 0151 / 10 02 80 01

Forchtenbergerstraße 8
74639 Orendelsall-Zweiflingen
5min. vom Schlosshotel Friedrichsruhe

**Endlich Schmerzfrei ...
Schmerzen können Sie bei uns abgeben.***

* In einer Studie aus 2012 waren - nach eigenen Angaben - 54% der Patienten nach 6 Behandlungen schmerzfrei und weitere 39 berichteten von deutlicher Verbesserung.

alphatonus
therapie

**Gesundheits-Telefon:
0800/ 42 895 20
Kostenfreie Rufnummer**

**Physiotherapie
Daniel Gatzka**

Besser fühlen. Besser leben.

www.alphatonus.de

Praxis Neckarsulm / Friedrich-Ebert-Str. 9 / 74172 Neckarsulm



in den Frühling

Fit mit den Kampfkatzen

Für einen gesunden Schlaf



Die Kampfkatzen sind los!

Dabei handelt es sich um ein Bewegungskonzept für Kinder ab dem Vorschulalter. In den 10 Stunden des Grundkurses werden Berührungängste abgebaut und das Selbstbewusstsein der 4- bis 6-Jährigen gestärkt. Die Kinder erlernen spielerisch Grundelemente aus verschiedenen Kampfsportarten. Abwechslungsreiche Koordinationsübungen machen jedes Training zu einem kleinen Abenteuer.

Jede Stunde wird zu Beginn die Geschichte der kleinen Katze „Gimkli“ gelesen, die gerne eine Kampfkatze werden möchte. Die Geschichte ist ein wichtiger Bestandteil des Grundkurses. Sie begleitet die Kinder und hilft ihnen, den Lehrinhalt besser zu verstehen. Trainingsziele sind u.a. Selbstbehauptung, Körperwahrnehmung, Fitness, Koordination, Reaktion, Respekt, Disziplin und Spaß. Bei „Fit mit Nicole“ gibt es seit Juni

die beiden ersten Kampfkatzentrainer in der Region. Claudia Gloß und Nicole Rudolf sind nach den Anforderungen des Kampfkatzenkonzepts geschult.

Zu Beginn gibt es Kampfkatzen-Schnupperstunden. Hier können Kinder und auch Eltern reinschnuppern, was die Kids dann im Grundkurs erwarten wird.

Termine für die Schnupperstunden:

Montag, den 24.4.17 / 15.45 Uhr
Donnerstag, den 27.4.17 / 15.45 Uhr
jeweils 60 Minuten. Die Teilnahme ist kostenfrei. Eine Voranmeldung ist notwendig, da die Plätze begrenzt sind. Ein Video für den ersten Einblick findet ihr auf:
www.kampfkatzen-lauffen.de.

Infos: Nicole Rudolf
Tel. 0173/3922660 oder
kontakt@fit-mit-nicole.de

Bettwaren aus Mais überzeugen durch ihre Natürlichkeit bei hohem Schlafkomfort. Ihre Leichtigkeit sorgt für einen erholsamen Schlaf. Die Maisfaser gleicht Temperaturschwankungen aus und sorgt so für ein harmonisches, angenehm warmes Schlafklima. Da die Maisfasern antibakteriell und antiallergisch wirken, sind sie für Allergiker sehr gut geeignet.

Grundsätzlich hat Mais viele positive Eigenschaften von Naturfasern und von synthetischen Fasern vereint: er ist schwer entflammbar sowie schwermetallfrei und bietet keinen Nährboden für Bakterien. Ähnlich einem Tierhaar kann die Maisfaserdecke aufgrund des Hohlraums der Maisfaser innen die Wärme sehr gut

halten, ist aber im Gegensatz zu einer Wolldecke problemlos waschbar und Trockner geeignet.

Die Faser wird aus natürlichem, immer wieder nachwachsendem Rohstoff hergestellt und trägt damit dem ökologischem Gedanken Rechnung. Im Vergleich zu üblichen Chemiefasern wird nur ein Bruchteil an Energie benötigt, somit ist der CO₂-Ausstoß, der zur globalen Erderwärmung beiträgt, deutlich geringer. Wenn das Produkt ausgedient hat, kann Mais problemlos, rückstandsfrei kompostiert werden. Es zerfällt zu Wasser und Kohlendioxid. Somit hat sich der Kreislauf geschlossen.

Infos: Naturnest, Bismarckstr. 6, Heilbronn, Tel. 07131/627382

Fit mit Nicole

Kampfkatzen



Das Bewegungskonzept für mehr Selbstbehauptung, Körperwahrnehmung, Fitness, Koordination, Reaktion, Respekt, Disziplin und Spaß für die Kids von 4 bis 6 Jahre.

Fit mit Nicole
Bismarckstraße 43 | 74348 Lauffen

01 73 - 39 22 660
www.kampfkatzen-lauffen.de

Natürlich Schlafen.....

NATURNEST

Joachim Müller

Naturnest
im Bismarckpark

Bismarckstr.6
74072 Heilbronn
Tel. 07131/627382
Fax 07131/627383
www.naturnest-heilbronn.de
naturnest@aol.com

Sonderpreis für Maisfaserdecken:

Leicht Steppbett 800 gr. statt 179.- € 140.-

Duo Steppbett 1600 gr. statt 229.- € 180.-

Preise gültig bis 28.2.17

.....muss nicht viel kosten!



Ziegelei. Hier lernen Kinder ab 5 Jahren Gefahrensituationen zu erkennen, vermeiden und notfalls zu bewältigen.

Mosbach
Die kleine Trommel sucht einen Freund
 10.30 Uhr, Bertl-Bormann-Stiftung.
Öhringen
Findus zieht um



15.00 Uhr, Kultura Öhringen. Jeden Morgen um vier wacht Pettersson auf, weil Findus in seinem Bett hüpfte. So geht das einfach nicht weiter. Vielleicht wäre es das Beste, Findus würde ausziehen?
 Tel. 07941/684100.

fr, 10. februar

Bad Friedrichshall
Selbstbehauptung für Kinder
 15.15 Uhr, WingTsun Schule Yogakraftwerk.
Heilbronn
Die Werkstatt der Schmetterlinge
 11.00 Uhr, Theater, BOXX.
 Tel. 07131/563000.
Öhringen
Selbstbehauptung für Kinder
 15.30 Uhr, WingTsun Schule Öhringen.

sa, 11. februar

Heilbronn
Dschungelbuch - das Musical



15.00 Uhr, Harmonie. Das Musical-Highlight bringt die Abenteuer des Dschungelkindes Mogli und seiner tierischen Freunde auf die Bühnen Deutschlands. Eine fantasievolle, spannungsgeladene und witzige Adaption des weltberühmten Kinderbuchklassikers, über die Geschichte von Freundschaft, die Grenzen überwindet.

Lauras Stern
 16.00 Uhr, evangelische Friedensgemeinde. Laura kann nicht einschlafen und schaut aus dem Fenster. Plötzlich sieht sie, wie neben ihrem Haus ein Stern auf den Bürgerstein fällt. Laura hebt das Sternchen auf und nimmt es mit. Doch am nächsten Morgen ist ihr kleines Sternchen verschwunden.

Schulranzenberatungstag McNeill
 10.00 Uhr, Taschenhaus.
 Tel. 07131/942027.

Neckarsulm
Maskenball
 9.00 Uhr, VHS Neckarsulm. Egal ob Lieblingstier, Fantasiegestalt oder Rockstar. Alles ist möglich! Gemeinsam werdet ihr aus vielseitigen Materialien tolle Masken und somit eine neue Kunstwelt erschaffen.
 Tel. 07132/35370.

Neudena
Cake-pops - Sti(e)voll naschen
 10.00 Uhr, VHS-Unterland.
 Tel. 06264/926639.

Weinsberg
Kinderkleiderbasar
 14.00 Uhr, Hildhalle. Kinderkleider- und Spielzeugbörse des Karoline-Gutmann-Kindergartens in Weinsberg. Einlass für Schwangere ist bereits ab 13.30 Uhr möglich.

so, 12. februar

Brackenheim
Theater Radelrutsch: Kotzmotz, der Zauberer oder Monarosadella



15.00 Uhr, Kulturforum Kapelle im Schloss. Wenn der Zauberer Kotzmotz tobt und wütet, halten alle Tiere im Wald den Atem an und verstecken sich. Nur ein kleiner Hase lässt sich nicht beeindrucken und landet unversehens vor dem Haus des Zauberers. Zwei Welten treffen aufeinander. Die zauberhafte, liebevolle „Monarosadella-Welt“ des kleinen Hasen und die „Verstinker-Affenhintern-in-Pupssuppe-Mecker-welt“ des Zauberes Kotzmotz

Eppingen
Schwimm, Socke schwimm
 15.00 Uhr, Eppinger Figurentheater. Frau Wesels Wäschehaufen verwandelt sich nach und nach in witzige, zarte oder skurrile Wesen. So tanzt sie mit ihrer Bettwäsche einen Wendetanz, Mütze und Schal bieten eine hinreißende Bühnenshow und die Zuschauer sitzen staunend mitdrin...
 Tel. 07262/9242033.

Heilbronn
Experimentalshow: Meere & Ozeane
 12.00 + 16.00 Uhr, experimenta. Wasser ist zum Trinken und Waschen da? Die Physiker zeigen, dass Wasser viel mehr kann: Wasserdampf lässt ein Ölfass implodieren, eine Rakete schießt über die Köpfe der Zuschauer und aus einem Becher lässt sich das Wasser nicht mehr

ausschütten. Eine einzigartige Mischung aus spektakulären Experimenten, Comedy und Aha-Erlebnissen. Die Wissensshow mit Meerwert!
 Tel. 07131/887950.

Zirkus-Varieté
 15.00 Uhr, Freie Waldorfschule Heilbronn.



Die Kinder der Zirkus-AG, unter der Leitung von Dominik Langenbeck, haben fleißig geturnt, jongliert und Nummern einstudiert. Nun ist ein farbenfrohes Programm entstanden.

Heilbronn-Horkheim
Baby- und Kinderkleiderbörse
 12.00 Uhr, Stauwehrhalle.

Mosbach
Dschungelbuch
 15.00 Uhr, Alte Mälzerei.

Neckarwestheim
Kindertheater: Fünf Freunde
 15.00 Uhr, Reblandhalle. Julius, Richard und Anne haben Sommerferien, doch was sollen sie unternehmen? Die Idee, Tante und Onkel am Meer zu besuchen, findet großen Anklang.

Schwäbisch Hall
Der Zauberer Gruselix
 11.00 Uhr, Prinzessin Gisela Theater. Dieses Märchen führt zunächst zu geheimnisvollen Wunderkugeln im Park eines düsteren Zauberers. Dieser hat sich zur Bewachung einen etwas einfältigen Drachen unterworfen und irrtümlicherweise wird der Kasper gefangen genommen.
 Tel. 0791/89107.

mo, 13. februar

Eppingen
Ab 3 dabei
 16.00 Uhr, Stadtbücherei. Es werden spannende Geschichten vorgelesen und manchmal malt oder bastelt ihr zusammen.
 Tel. 07262/6091734.

Schwimm, Socke schwimm
 10.00 Uhr, Eppinger Figurentheater.
 Tel. 07262/9242033.

Gundelsheim
Selbstbehauptung für Kinder
 15.15 Uhr, Fitnessstudio Logo.

Heilbronn
Vorlesen für Kinder - Schenk mir eine Geschichte
 14.30 Uhr, Stadtbibliothek. Vorlesepatin Renate Engels wählt wieder die lustigsten und spannendsten Bilderbücher für kleinen Lesefans aus und liest daraus vor.
 Tel. 07131/562663.

Leingarten
Selbstbehauptung für Kinder
 17.45 Uhr, Gymnastikraum.

Mosbach
marotte Figurentheater „Wo die wilden Kerle wohnen“
 16.00 Uhr, Mediathek Mosbach. An dem

Abend, als Max seinen Wolfspelz trug und nur Unfug im Kopf hatte, schalt seine Mutter ihn „Wilder Kerl“ und schickte ihn ohne Essen ins Bett. In der Nacht gelangte er an den Ort, wo die wilden Kerle wohnen.

di, 14. februar

Heilbronn
Selbstbehauptung für Kinder
 16.55 Uhr, WingTsun Akademie Heilbronn.
Schwaigern
Selbstbehauptung für Kinder
 16.50 Uhr, Fitnessstudio Nasse.

mi, 15. februar

Bad Friedrichshall
Figurentheater Marotte und das kleine Gespenst

15.30 Uhr, Greckenschloss. Das kleine Gespenst wohnt seit uralten Zeiten hoch oben auf Burg Eulenstein. Jede Nacht, Punkt Mitternacht, spukt es durch die dunklen Gänge. Aber insgeheim hat das kleine Gespenst einen großen Wunsch: Es möchte einmal die Welt bei Tageslicht sehen! Durch einen unglücklichen Zufall geht dieser Wunsch plötzlich in Erfüllung. Mit neugierigen Augen erkundet es die Welt bei Tageslicht und sorgt dabei für riesengroßen Wirbel!
 Tel. 07136/832-170

Brackenheim
Feuerwehrmann Sam
 14.30 Uhr, Bürgerzentrum. Das normalerweise eher ruhige Dorf Pontypandy feiert ein großes Musikfestival. Kommandant Steele ist mit den Vorbereitungen beschäftigt und hat einen geheimen Gast für das Fest organisiert. Alle sind natürlich neugierig, wer der Ehrengast ist.
 Tel. 07135/1050.

Heilbronn
Mit Oma oder Opa im Museum
 15.00 Uhr, Museum im Deutschhof. Ihr macht eine Entdeckungsreise durch die Erdgeschichte und formt eigene Ammoniten.
 Tel. 07131/564542.

Selbstbehauptung für Kinder
 16.05 Uhr, WingTsun Akademie Heilbronn.

Rosengarten
Energetic & Kundalini Yoga in Rosengarten
 20.00 Uhr, NAOWA Naturkosmetik & Duftmanufaktur.

do, 16. februar

Heilbronn
Schüler- und Elternabend: „Willkommen Zukunft“ - Das Studium und seine Perspektiven

16.30 Uhr, Harmonie. Das Studium und seine Perspektiven - Informationsabend für alle Studieninteressierte. Eine Gemeinschaftsveranstaltung der Bundesagentur für Arbeit, der Hochschule Heilbronn und der DHBW Heilbronn.
 Infos: www.hs-heilbronn.de/willkommen-zukunft

Selbstbehauptung für Kinder
 17.00 Uhr, WingTsun Akademie Heilbronn.

Lauffen am Neckar
Selbstbehauptung für Kinder
 16.00 Uhr, Sport&WellnessPark Alte Ziegelei.

Neckarsulm
thea&kiki: Feuerwehrmann Sam
 15.00 Uhr, Ballei Neckarsulm - Kultursaal. Das normalerweise eher ruhige Dorf Pontypandy feiert ein großes Musikfestival. Kommandant Steele ist mit den Vorbereitungen beschäftigt und hat einen geheimen Gast für das Fest organisiert. Bis die große Feier startet, gibt es noch einige Schwierigkeiten...

**Öhringen**

Lieselotte versteckt sich
15.15 Uhr, Stadtbibliothek.
Tel. 07941/68-4200.

fr, 17. februar

Bad Friedrichshall

Selbstbehauptung für Kinder
15.15 Uhr, WingTsun Schule Yogakraft

Brackenheim

Digitale Fotografie - Kreatives Präsentieren

15.00 Uhr, VHS-Unterland.
Tel. 07135/965308.

Heilbronn

Kulturinitiative Känguru: Freunde



15.30 Uhr, Kulturinitiative Känguru. Franz von Hahn, der dicke Waldemar und Johnny Mauser sind Freunde wie aus dem Bilderbuch. Sie sind grundverschieden und dennoch sind sie ein Herz und eine Seele. Ihre Freundschaft macht sie mutig, stark und kreativ. Gemeinsam sind sie unschlagbar. Tel. 07131/679710.

Venus in größtem Glanz

20.00 Uhr, Robert-Mayer-Sternwarte. Zum Einstieg erwartet euch ein Vortrag rund um die Astronomie, für den keine Vorkenntnisse nötig sind. Anschließend geht es auf die Dachplattform mit den Teleskopen. Tel. 07131/81299.

Öhringen

Selbstbehauptung für Kinder

15.30 Uhr, WingTsun Schule Öhringen.

sa, 18. februar

Cleebronn

Exkursion bei Mondschein

15.00 Uhr, Erlebnispark Tripsdrill. Besucht ab 15.00 Uhr das Wildparadies und bestaunt um 15.30 Uhr bei der Flugvorführung die Künste von Adler, Geier und Co. Von 16.00 bis 17.30 Uhr können Kinder in der Wildsau-Schenke Tierlaternen basteln. Tel. 07135/999333.

Flein

Baby- und Kinderkelderbasar

12.00 Uhr, Sandberghalle. Bewirtung mit selbstgebackenem Kuchen, Kaffee und Getränken sowie mit warmen Speisen. Nähere Informationen unter babybasar-flein@gmail.

Heilbronn

Flohmarkt

9.00 Uhr, Theresienwiese. In regelmäßigen Abständen finden Groß-Flohmärkte auf der Theresienwiese statt. Neues und Gebrauchtes wird an hunderten von Ständen zum Verkauf angeboten. Wer Lust zum „Kruschteln und Feilschen“ hat, wird bei dem umfangreichen Angebot sicherlich auf seine Kosten kommen.

Flughafen Stuttgart – was man sonst nicht sieht!

11.00 Uhr, Haus der Familie. Wer schon immer mal hinter die Kulissen des Stuttgarter Flughafens schauen wollte, ist bei dieser Führung genau richtig. Nach einem kurzen Film, mit dem auf den Besuch

am Airport eingestimmt wird, besichtigt ihr die Terminals. Tel. 07131/962997.

Schulranzenberatungstag DerDieDas

10.00 Uhr, Taschenhaus.

Tel. 07131/942027.

Sonne, Mond und Sterne für Kinder

19.00 Uhr, Robert-Mayer-Sternwarte. Für Familien mit Kindern ab acht Jahren bietet die Sternwarte spezielle Führungen an, die bereits in den frühen Abendstunden stattfinden. Tel. 07131/81299.

Tag der offenen Tür

8.30 Uhr, Freie Waldorfschule Heilbronn. Ihr habt die Gelegenheit, die Schule kennenzulernen und euch über die Waldorfpädagogik zu informieren.

Mosbach

Hallenflohmarkt

9.00 Uhr, Alte Mälzerei.

Schwäbisch Hall

Workshop für die ganze Familie

14.00 Uhr, Kunsthalle Würth. Wasser, Wolken, Wind. Elementar- und Wetterphänomene in Werken der Sammlung Würth. Tel. 0791/946720.

Weinsberg

Wir backen Fasnachtsküchle

10.00 Uhr, VHS-Unterland.

Tel. 07134/902553.

so, 19. februar

Bad Mergentheim

Karneval der Tiere

11.00 Uhr, Wildpark. Der Karneval der Tiere ist eine musikalische Suite für Kammerorchester des französischen Komponisten Camille Saint-Saëns. Das Werk hat vierzehn kleine Sätze und wird aufgeführt vom „Ensemble Dal Segno“, Würzburg. Tel. 07931/563050.

Bad Rappenau

Kinderfasching

14.00 Uhr, Krebsbachhalle Obergimpert.

Bad Wimpfen

Kinderfasching

14.11 Uhr, Kursaal.

Neckarsulm

Kindersachenbasar

13.00 Uhr, katholisches Gemeindehaus St. Paulus. Verkauft wird alles rund ums Kind. Bewirtung mit leckerem Kuchen und Kaffee. Verkauf für Schwangere in Begleitung einer Person von 11:30 Uhr bis 12:00 Uhr. Abgabebasar - keine Tischreservierung! Infos: www.kindersachenbasar-neckarsulm

Schwäbisch Hall

Von Wölfen und geheimnisvollen Zeichen

14.30 Uhr, Hällisch-Fränkisches Museum

mo, 20. februar

Bad Wimpfen

Digitale Fotografie-Einführung

14.00 Uhr, VHS-Unterland.

Tel. 07063/9349791.

Referatsgestaltung und Powerpoint für die Schule

17.00 Uhr, VHS-Unterland.

Tel. 07063/9349791.

Eppingen

Ab 3 dabei

16.00 Uhr, Stadtbücherei. 07262/6091734.

Gundelsheim

Selbstbehauptung für Kinder

15.15 Uhr, Fitnessstudio Logo.

Leingarten

Selbstbehauptung für Kinder

17.45 Uhr, Gymnastikraum.

di, 21. februar

Heilbronn

Selbstbehauptung für Kinder

16.55 Uhr, WingTsun Akademie Heilbronn.

Schwaigern

Selbstbehauptung für Kinder

16.50 Uhr, Fitnessstudio Nasse.

mi, 22. februar

Heilbronn

Kinderuni im Februar: Ein Haus bauen - wie geht das?

16.00 Uhr, aim - Akademie für Innovative Bildung und Management Heilbronn-Franken gGmbH. Wir alle verbringen den größten Teil unseres Lebens in unterschiedlichen Gebäuden. Wir wohnen zu Hause in unserer Wohnung, gehen in die Schule, ins Schwimmbad oder ins Kino, kaufen in Läden ein oder besuchen Museen. In der Vorlesung erfahrt ihr, wie diese Häuser geplant und gebaut werden. Tel. 07131/390970.

Näh-Werkstatt: Schultüte

19.00 Uhr, Haus der Familie. Zusammen wird eine Schultüte genäht. Sie kann nach Belieben mit Namen, Bändern, Motiven verziert werden. Grundkenntnisse des Nähens sollten vorhanden sein. Eine Nähmaschine muss selbst mitgebracht werden und die Funktionen der Maschine sollten bekannt sein. Tel. 07131/962997.

Selbstbehauptung für Kinder

16.05 Uhr, WingTsun Akademie Heilbronn.

Rosengarten

Energetic & Kundalini Yoga in Rosengarten

20.00 Uhr, NAOWA Naturkosmetik & Duftmanufaktur.

do, 23. februar

Heilbronn

Selbstbehauptung für Kinder

17.00 Uhr, WingTsun Akademie Heilbronn.

Lauffen am Neckar

Selbstbehauptung für Kinder

16.00 Uhr, Sport&WellnessPark Alte Ziegelei.

Neckarsulm

Büchermäuse – ein Angebot für die ganz Kleinen

10.15 Uhr, Mediathek Neckarsulm. Lieder, Reime oder Fingerspiele sowie altersgerechte Bücher sollen bei den ganz Kleinen auf spielerische Art erstes Interesse an der Sprache und Büchern wecken. Tel. 07132/35256.

fr, 24. februar

Abstatt

Wir backen Fasnachtsküchle



15.00 Uhr, VHS-Unterland.

Tel. 07062/679764.

Bad Friedrichshall

Selbstbehauptung für Kinder

15.15 Uhr, WingTsun Schule Yogakraftwerk.

Heilbronn

Bibelfest: Das Schönste aus dem Alten Testament – Erzähltheater mit Bea von Malchus

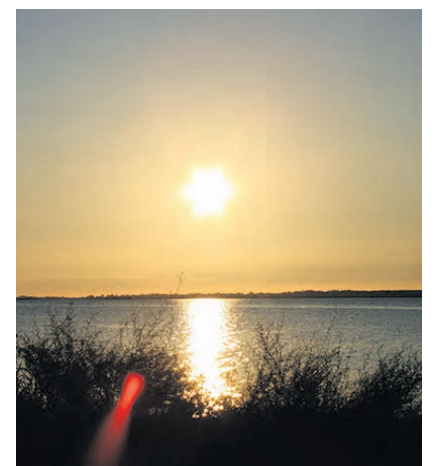
19.00 Uhr, VHS Heilbronn. Da liegt es, das Buch der Bücher und verstaubt in den Hotelzimmernachtsischen. Dabei ist die Heilige Schrift eine grandiose Sammlung spannender Familiengeschichten von Betrug und Irrtum, Liebe und Eifersucht, Elend und Lebenslust. Tel. 07131/99650.

Girls Night

20.00 Uhr, Osiander. Hast du Lust auf einen Abend nur für Mädels in der Buchhandlung? Mit spannenden Büchern, leckeren Knabbereien und so mancher Überraschung? Dann melde dich schnell an, die Teilnehmerzahl ist begrenzt! Tel. 07131/203660.

Näh-Werkstatt: Schultüte

19.00 Uhr, Haus der Familie. Zusammen wird eine Schultüte genäht. Sie kann nach Belieben mit Namen, Bändern, Motiven verziert werden. Grundkenntnisse des Nähens sollten vorhanden sein. Eine Nähmaschine muss selbst mitgebracht werden und die Funktionen der Maschine sollten Ihnen bekannt sein. Tel. 07131/962997.

Sonne, Mond und Sterne für Kinder

19.00 Uhr, Robert-Mayer-Sternwarte. Für Familien mit Kindern ab acht Jahren bietet die Sternwarte spezielle Führungen an, die bereits in den frühen Abendstunden stattfinden. Tel. 07131/81299.

Ilsfeld

Das Marburger Konzentrationstraining

19.30 Uhr, VHS-Unterland.

Tel. 07062/974381.

Öhringen

Selbstbehauptung für Kinder

15.30 Uhr, WingTsun Schule Öhringen.

Weinsberg

Digitale Fotografie - Kreatives Präsentieren

15.00 Uhr, VHS-Unterland.

Tel. 07134/902553.

sa, 25. februar

Heilbronn

Frauenflohmarkt „Kleiderrausch“

19.00 Uhr, Freie Waldorfschule Heilbronn. In schöner Atmosphäre bieten private Verkäuferinnen Kleidung, Accessoires, Schönes und Nützliches zum Verkauf an. Eine Sektbar mit kleinen Häppchen und musikalische Begleitung runden das Ganze ab.

Weinsberg

Traumfänger - nie mehr schlechte Träume

10.00 Uhr, VHS-Unterland.

Tel. 07134/902553.

so, 26. februar

Bad Wimpfen

Faschingsumzug

14.11 Uhr, Altstadt. Der Gaudiwurm zieht von Wimpfen im Tal durch die Altstadt. Erlebt das närrische Treiben und feiert mit Hunderten Narren.



Heilbronn
Theater Radelrutsch: Die Kinder aus Bullerbü



15.00 Uhr, Theater, BOXX. Herzlichkeit, Poesie und Witz. Oh, ja! Oh jajaja! Es stimmt schon, dass es in Bullerbü lustig zugeht. Obwohl Bullerbü nur ein kleines Dorf mit drei Höfen ist, gibt es für die Kinder aus Bullerbü keine Langeweile. Tel. 07131/484720.

Waldorfbörse „Rund ums Kind“
 14.00 Uhr, Freie Waldorfschule Heilbronn. In netter Atmosphäre können private Verkäuferinnen Kinderkleidung, Schwangerschaftskleidung, Öko-Artikel, Spielzeug, Bücher, Autositze, Kinderwagen etc. zum Verkauf anbieten. Es werden Kaffee, Kuchen, Waffeln, Brezeln und Getränke angeboten! Für die Kleinen gibt es einen Mal- und Basteltisch.

Schwäbisch Hall
Augen auf und die Ohren gespitzt!
 14.30 Uhr, Hällisch-Fränkisches Museum Schwäbisch Hall.

Öffentliche Familienführung
 10.30 Uhr, Kunsthalle Würth. Genaues Hinschauen! Auf manchen Werken in der Ausstellung gibt es viel zu entdecken und jedes Detail ist wichtig. So hat Erwin Wurm einen Turm gemalt, in dem auf jeder Etage eine ganz eigene Geschichte erzählt wird.

mo, 27. februar

Eppingen
Ab 3 dabei
 16.00 Uhr, Stadtbücherei. Tel. 07262/6091734.

Gundelsheim
Selbstbehauptung für Kinder
 15.15 Uhr, Fitnessstudio Logo.

Heilbronn
Die Kinder aus Bullerbü
 10.00 Uhr, Theater BOXX. Tel. 07131/484720.

di, 28. februar

Heilbronn
Ferienprogramm: Ab in die Wanne!
 10.00 Uhr, experimenta. Wie in einem Kosmetiklabor werden Duschmousse und Badekugeln selbst gemacht. Es werden die Zutaten und Bestandteile erklärt, dann zusammengestellt und verarbeitet. Die zum Benutzen gedachten Eigenkreationen überzeugen dann durch die Wahl der Farbe und besonderer Düfte. Tel. 07131/887950.

Großer Kinderfasching der Carneval-Gesellschaft Heilbronn
 14.00 Uhr, Harmonie.

Schulranzenberatungstag Ergobag
 10.00 Uhr, Taschenhaus. Tel. 07131/942027.

Selbstbehauptung für Kinder
 16.55 Uhr, WingTsun Akademie Heilbronn.

Obersulm
Aquarellwerkstatt
 9.00 Uhr, VHS-Unterland.

Tel. 07130/28280.
Schwaigern
Selbstbehauptung für Kinder
 16.50 Uhr, Fitnessstudio Nasse.

mi, 1. märz

Bad Wimpfen
Computerschreiben kompakt - mit Learn21
 15.00 Uhr, VHS-Unterland. Tel. 07063/9349791.

Heilbronn
Es geht hoch hinaus in der Arena
 10.00 Uhr, Haus der Familie. Tel. 07131/962997.

Ferienprogramm: Chemiedetektive
 10.00 Uhr, experimenta. Wie viel Zucker steckt in Cola oder Traubensaft? Ob eine Flüssigkeit sauer ist, kann man manchmal durch Schmecken feststellen. In einigen Fällen funktioniert dies jedoch nicht. Um trotzdem sagen zu können, ob etwas sauer ist, untersuchen die „Chemiedetektive“ den pH-Wert mit einem Indikator. 8-10 J. Tel. 07131/887950.

Ferienwerkstatt
 13.00 Uhr, Museum im Deutschhof. Ihr gestaltet eine Landschaft mit Tieren und Pflanzen vor über 200 Millionen Jahren. Tel. 07131/564542.

Nachts im Schloss – Nachtführung im Residenzschloss Ludwigsburg
 19.30 Uhr, Haus der Familie. Bei der Führung „Nachts im Schloss“ sind die Lichter in den Räumen erloschen und nur Laternen erleuchten den Weg durch den Gardesaal, den Spielpavillon und das Theater. Diese spannende Führung beginnt nach Einbruch der Dunkelheit. Tel. 07131/962997.

Selbstbehauptung für Kinder
 16.05 Uhr, WingTsun Akademie Heilbronn.
Werkstatt: Maskenbau
 14.30 Uhr, Haus der Familie. Aus Papier und Kleister entsteht Schicht für Schicht eure ganz eigene Maske. Ganz nach euren Vorstellungen könnt ihr sie bemalen, bekleben und schmücken.

Wie entsteht ein Auto?
 11.00 Uhr, Haus der Familie. Kinder sehen die Welt mit anderen Augen. Die spezielle Kinderführung ist auf ihre Bedürfnisse zugeschnitten. Tel. 07131/962997.

Oedheim
Origami - Tolle Spiele aus Papier
 9.00 Uhr, VHS-Unterland. Tel. 0159/04278799.

Offenau
Näh, was dir gefällt!
 9.30 Uhr, VHS-Unterland. Tel. 07136/954038.

Rosengarten
Energetic & Kundalini Yoga in Rosengarten
 20.00 Uhr, NAOVA Naturkosmetik & Duftmanufaktur.

do, 2. märz

Heilbronn
Es geht hoch hinaus in der Arena
 10.00 Uhr, Haus der Familie. Tel. 07131/962997.

Selbstbehauptung für Kinder
 17.00 Uhr, WingTsun Akademie Heilbronn.

Lauffen am Neckar
Selbstbehauptung für Kinder
 16.00 Uhr, Sport&WellnessPark Alte Ziegelei.

Möckmühl
Holzwerkstatt: Werkzeugkiste
 10.00 Uhr, VHS-Unterland. Tel. 06298/4981.

Neckarsulm
Spielbahn aus Draht: Motorikschleife
 14 Uhr, VHS Neckarsulm. Tüftler und

Bastler aufgepasst! Ihr könnt an diesem Nachmittag eure eigene Spielbahn aus Draht bauen. Über Loopings und steile Kurven lassen sich dann aufgezogene Holzperlen wie bei einer Kugelbahn über den Draht sausen. Tel. 07132/35370.

Neuenstadt
Mathe: Den 10er knacken
 10.00 Uhr, VHS-Unterland. Tel. 07139/9367260.

Öhringen
Vorlesestunde
 10.30 Uhr, Stadtbibliothek. Tel. 07941/68-4200.

Schwäbisch Hall
Frau Holle



15.00 Uhr, Gerhards Marionettentheater. Das Märchen handelt von einer Witwe, die hat zwei Mädchen, beide heißen Marie. Ihre eigene Tochter ist faul, wird aber dennoch verwöhnt. Ihre Stieftochter ist fleißig und gut. Sie muss die Hausarbeit verrichten, täglich am Brunnen sitzen und spinnen. Tel. 0791/48536.

fr, 3. märz

Bad Friedrichshall
Selbstbehauptung für Kinder
 15.15 Uhr, WingTsun Schule Yogakraftwerk.

Heilbronn
Es geht hoch hinaus in der Arena
 10.00 Uhr, Haus der Familie. Tel. 07131/962997.

Ferienwerkstatt
 10.00 Uhr, Museum im Deutschhof. Ausgefallene Hüte, majestätische Kleidung, edle Stoffe und mehr findet ihr in den Porträts der Kunstsammlung. Daraus entstehen Ideen für euer ganz besonderes Selbstporträt. Tel. 07131/564542.

Hasenparty
 13.30 Uhr, Haus der Familie. An diesem Nachmittag dreht sich alles um unsere kleinen kuscheligen Freunde! Ihr schmust mit ihnen und streichelt sie ausgiebig, ihr füttert sie gemeinsam und macht den Stall frisch. Tel. 07131/962997.

Körperreise: wir besuchen unser Körperhaus
 10.00 Uhr, Haus der Familie. Zu Beginn wird eine kleine Fantasiereise gemacht, um den eigenen Körper zu spüren. Danach stellen die Kinder anhand der eigenen Körperumrisse, die auf großes Papier übertragen werden, mit Pinsel und bunten Farben das eigene Körperbild her. Aufgrund der Wahrnehmungsübung wird dies vielleicht ganz anders ausfallen als erwartet. Für Kinder von 6 - 12 Jahren. Tel. 07131/962997.

Werkstatt: Maskenbau
 14.30 Uhr, Haus der Familie. Aus Papier und Kleister entsteht Schicht für Schicht eure ganz eigene Maske. Ganz nach euren Vorstellungen könnt ihr sie bemalen, bekleben und schmücken. Tel. 07131/962997.

Offenau
Näh, was dir gefällt!

9.30 Uhr, VHS-Unterland. Tel. 07136/954038.

Öhringen
Selbstbehauptung für Kinder
 15.30 Uhr, WingTsun Schule Öhringen.

Schwäbisch Hall
Frau Holle
 15.00 Uhr, Gerhards Marionettentheater. Tel. 0791/48536.

Unteresheim
Starke Mädchen sagen nein!
 15.00 Uhr, VHS-Unterland. Tel. 07132/1578071.

sa, 4. märz

Bad Friedrichshall
Babybasar
 13.00 Uhr, Gemeindehaus

Heilbronn
Der lange Weg der Kröten: Amphibien auf der Wanderung
 19.30 Uhr, NABU Heilbronn. Tel. 07131/30757.

Schulranzenberatungstag Step by Step



10.00 Uhr, Taschenhaus. Tel. 07131/942027.

Kirchhausen
Spiel- und Kinderkleiderbörse
 14.00 Uhr, Deutschordenshalle. Benötigt ihr Kleidung, Spielzeug, Fahrzeuge usw. rund ums Kind?

Löwenstein
Figuren aus Elektronikschrott - Up-cycling - Kreatives mit Zange und Löt-kolben
 9.30 Uhr, VHS-Unterland. Tel. 07130/405591.

Mosbach
Flohmarktine
 11.00 Uhr, Alte Mälzerei.

Oedheim
Töpfer zu Ostern: Huhn Berta
 9.30 Uhr, VHS-Unterland. Tel. 0159/04278799.

Schwäbisch Hall
Frau Holle
 15.00 Uhr, Gerhards Marionettentheater. Tel. 0791/48536.

Öffentliche Führung für Kinder
 11.00 Uhr, Kunsthalle Würth. Genaues Hinschauen! Auf manchen Werken in der Ausstellung gibt es viel zu entdecken und jedes Detail ist wichtig. So hat Erwin Wurm einen Turm gemalt, indem auf jeder Etage eine ganz eigene Geschichte erzählt wird. Tel. 0791/946720.

so, 5. märz

Heilbronn
Familiensonntag
 14.00 Uhr, Museum im Deutschhof. Schätze im Sandstein in der neuen, naturgeschichtlichen Sammlung. Tel. 07131/564542.

**Neckarsulm**
thea&kik: Die Baumhauskönige

15.00 Uhr, Kino Scala. Die Sommerferien stehen vor der Tür. Ziggy und Bas sind beste Freunde und haben sich etwas ganz Großes vorgenommen: Bevor sie nach den Ferien auf unterschiedliche Schulen gehen, wollen sie noch ein letztes Mal am großartigen Abenteuercamp teilnehmen. Tel. 07132/2410.

mo, 6. märz

Eppingen

Ab 3 dabei
16.00 Uhr, Stadtbücherei.
Tel. 07262/6091734.

Gundelsheim

Selbstbehauptung für Kinder
15.15 Uhr, Fitnessstudio Logo.

di, 7. märz

Heilbronn**Der kleine Prinz**

10.00 Uhr, Stadtbibliothek Heilbronn. „Die großen Leute verstehen nie etwas von selbst und es ist ermüdend für die Kinder, ihnen immer wieder und wieder alles erklären zu müssen“, schreibt Antoine de Saint-Exupéry im ersten Kapitel des Kleinen Prinzen. Tel. 07131/562663.

Entdeckungsreise für Museumszwerg

15.00 Uhr, Museum im Deutschhof.
Tel. 07131/564542.

Selbstbehauptung für Kinder

16.55 Uhr, WingTsun Akademie Heilbronn.

Neckarsulm**FrühlingsKreativWerkstatt**

14.30 Uhr, Audi Forum. Damit man auch immer weiß, aus welcher Richtung der milde Frühlingswind weht, können die Kinder in der Frühlings-Kreativ-Werkstatt ihren eigenen Wetterhahn basteln, den sie selbstverständlich mit nach Hause nehmen dürfen. Tel. 07132/3170110.

Schwaigern**Selbstbehauptung für Kinder**

16.50 Uhr, Fitnessstudio Nasse.

mi, 8. märz

Heilbronn**Mit Oma oder Opa im Museum**

15.30 Uhr, Museum im Deutschhof. Sonnige Bilder mit frischem Grün!
Tel. 07131/564542.

Selbstbehauptung für Kinder

16.05 Uhr, WingTsun Akademie Heilbronn.

Neckarsulm**Erlebniszauber mit Linde – Bilderbuchnachmittag**

15.00 Uhr, Mediathek Neckarsulm. Wollt ihr neue Bücher kennenlernen? Wollt ihr basteln, singen, kreativ sein? Kinderbuchexpertin Gerlinde Schuller hat wieder spannende Geschichten ausgesucht und setzt sie gemeinsam mit euch kreativ um. Tel. 07132/35256.

FrühlingsKreativWerkstatt

14.30 Uhr, Audi Forum.
Tel. 07132/3170110.

Rosengarten**Energetic & Kundalini Yoga in Rosengarten**

20.00 Uhr, NAOVA Naturkosmetik & Duftmanufaktur.

do, 9. märz

Heilbronn**Der lange Weg der Kröten: Amphibien auf der Wanderung**

19.30 Uhr, NABU Heilbronn.
Tel. 7131/30757.

Selbstbehauptung für Kinder

17.00 Uhr, WingTsun Akademie Heilbronn.

Lauffen am Neckar**Selbstbehauptung für Kinder**

16.00 Uhr, Sport&WellnessPark Alte Ziegelei.

Neckarsulm**Büchermäuse – ein Angebot für die ganz Kleinen**

10.15 Uhr, Mediathek Neckarsulm. Lieder, Reime oder Fingerspiele sowie altersgerechte Bücher sollen bei den ganz Kleinen auf spielerische Art erstes Interesse an der Sprache und Büchern wecken. Tel. 07132/35256.

FrühlingsKreativWerkstatt

14.30 Uhr, Audi Forum.
Tel. 07132/3170110.

Öhringen**Die Olchis kommen zurück**

15.00 Uhr, Kultura Öhringen. Die Olchis sind grün, haben drei Hörner auf dem Kopf und leben auf dem Müllberg von Schmutzdelving, denn sie fühlen sich nur da richtig wohl, wo alles ordentlich schmutzig ist. Am liebsten fressen sie Schnürsenkelsuppe und Plastiktütsensalat mit Gräten. Tel. 07941/684100.

fr, 10. märz

Bad Friedrichshall**Selbstbehauptung für Kinder**

15.15 Uhr, WingTsun Schule Yogakraftwerk.

Eilhofen**Töpfern: Schäfchen oder Hasenschale**

14.00 Uhr, VHS-Unterland.
Tel. 07134/917956.

Töpfern

16.15 Uhr, VHS-Unterland.
Tel. 07134/917956.

Lauffen**Smartphonehüllen gestalten**

19.00 Uhr, VHS-Unterland.
Tel. 07133/106-51.

Öhringen**Selbstbehauptung für Kinder**

15.30 Uhr, WingTsun Schule Öhringen.

Schwäbisch Hall**Bücherhüper**

9.30 Uhr, Stadtbibliothek. Kinder entdecken gemeinsam mit einem Elternteil die

Welt der Bücher. Nur mit Anmeldung bei der Ev. Familienbildungsstätte Schwäbisch Hall Tel. 0791/751179.

Untereisesheim**Schach**

16.00 Uhr, VHS-Unterland.
Tel. 07132/1578071.

Weinsberg**Dem Täter auf der Spur**

16.30 Uhr, VHS-Unterland.
Tel. 07134/902553.

sa, 11. märz

Abstatt**Töpfern zu Ostern: Huhn Berta**

9.00 Uhr, VHS-Unterland.
Tel. 07062/679764.

Cleebronn**Exkursion bei Mondschein**

15.00 Uhr, Erlebnispark Tripsdrill. Ab 15.00 Uhr könnt ihr das Wildparadies besuchen und um 15.30 Uhr bei der Flugvorführung die Künste von Adler, Geier und Co bestaunen. Von 16.00 bis 17.30 Uhr können Kinder in der Wildsau-Schenke Tierlaterne basteln. Tel. 07135/999333.

Eberstadt**Unanana und der Elefant, dem ein Stoßzahn fehlte**

9.30 Uhr, VHS-Unterland.
Tel. 07134/9198680.

Eilhofen**Freies Töpfern**

13.00 Uhr, VHS-Unterland.
Tel. 07134/917956.

Heilbronn**KunstWerkLabor**

11.00 Uhr, Museum im Deutschhof. Wusstet ihr, dass man CDs nicht nur hören, sondern auch mit ihnen malen kann, z. B. Dinosaurier? Tel. 7131/564542.

Mit den Augen eines Frosches: Die spannende Welt der Amphibien

19.30 Uhr, NABU Heilbronn.
Tel. 07131/30757.

Tag der offenen Tür „Wie geht Bio?“

Gärtnerei Umbach. Gärtnerei-Lehrpfad für große und kleine Hobbygärtner. Sehen – Staunen – Lernen

Zirkus ABC

10.00 Uhr, Jugendkunstschule. Möchtest du einmal selbst in die Manege steigen? Du hast die Möglichkeit, von A wie Akrobatik, über B wie Ball-Jonglage, C wie Clownerie und E wie Einrad-Fahren bis Z wie Zirkus sagenhafte Sachen zu lernen und deine eigene Zirkusnummer einzustudieren. Tel. 07131/173761.

Zwilling - und Mehrlingsbasar

14.00 Uhr, Gemeindehalle. Verkauft wird alles rund um Zwillinge und Mehrlinge, Bekleidung, Kinderwagen, Autositze, Kinderfahrzeuge und vieles mehr.

Ilsfeld**Experimentelles Acrylmalen**

10.00 Uhr, VHS-Unterland.
Tel. 07062/974381.

Jagsthausen**Zauberlehrgang Nummer zwei**

15 Uhr, VHS-Unterland.
Tel. 07943/9433367.

Langenbrettach**Traumfänger bauen**

10.00 Uhr, VHS-Unterland.
Tel. 07139/18457.

Lauffen**Mathematik Abiturvorbereitung**

10.00 Uhr, VHS-Unterland.
Tel. 07133/106-51.

Töpfern zu Ostern - Das Schaf Charlotte

13.00 Uhr, VHS-Unterland.
Tel. 07133/106-51.

Neuenstadt**Die Entdeckerzone**

9.00 Uhr, VHS-Unterland.
Tel. 07139/9367260.

Offenau**Deutsch Prüfungsvorbereitung**

13.00 Uhr, VHS-Unterland.
Tel. 07136/954038.

Weinsberg**Knigge für Kids**

11.00 Uhr, VHS-Unterland.

Von der Schule in den Job

10.00 Uhr, VHS-Unterland.
Tel. 07134/902553.

so, 12. märz

Eberstadt**Kinderkleiderbasar**

14.00 Uhr, Eberfirsthalle. Verkauft wird alles rund ums Kind, von A wie Autositz bis Z wie Zip-off-Hose. Bei einer Auswahl an über 50 Verkaufstischen ist sicher für jeden etwas dabei. Die Cafeteria öffnet wieder ihre Pforten und leckerer

Eppingen**Du und Ich & Ich und Du**

15.00 Uhr, Eppinger Figurentheater. Über das, was bleibt, auch wenn sich alles immer wieder verändert „Du und ich & ich und du“ ist eine Geschichte über eine Freundschaft, die so schnell nichts trennen kann, egal, ob die Sonne scheint oder ein Sturm über die Wiesen und Felder rauscht. Tel. 07262/9242033.

Heilbronn**König & König**

15.00 Uhr, Theater BOIXX. Es war einmal eine alte Königin. Die lebte mit ihrem Sohn und einer Katze im Schloss hoch auf dem Berg. Die Königin saß schon viele, viele Jahre auf ihrem Thron und hat keine Lust mehr aufs Regieren. Tel. 07131/563000.

Tag der offenen Tür „Wie geht Bio?“

Gärtnerei Umbach. Gärtnerei-Lehrpfad für große und kleine Hobbygärtner. Sehen – Staunen – Lernen

Vegetarische Kochkunst für Kinder

Jugendkunstschule. Kocht und esst ihr gerne? Ihr lernt mit ausgewählten Zutaten und Gewürzen kreativ zu kochen und kreiert ein 3-Gänge-Menü. Tel. 07131/173761.

Zirkus ABC

10.00 Uhr, Jugendkunstschule. Möchtest du einmal selbst in die Manege steigen? Tel. 07131/173761.

Schwäbisch Hall**Saisonauftritt mit Handwerkern im Museum**

11.00 Uhr, Hohenloher Freilandmuseum. Zu sehen sind Schmied, Drechsler, Bürstenbinder, Goldschmied, Kaminfeger, Korbmacher, Seifensiederin, Sattler, Buchbinder, Weißnäherin, Seiler, Glasperlenmacherin, Wagner, Stuhlflechterin oder Schnapsbrenner. Tel. 0791/971010.



mo, 13. märz

Eppingen

Ab 3 dabei
16.00 Uhr, Stadtbücherei.
Tel. 07262/6091734.

Gundelsheim

Selbstbehauptung für Kinder
15.15 Uhr, Fitnessstudio Logo.

Heilbronn

Vorlesen für Kinder - Schenk mir eine Geschichte
14.30 Uhr, Stadtbibliothek Heilbronn. Vorlesepatin Renate Engels wählt wieder die lustigsten und spannendsten Bilderbücher für kleinen Lesefans aus und liest daraus vor. Tel. 07131/562663.

di, 14. märz

Heilbronn

Babykonzert



11.00 Uhr, Intersport, redblue. Es wird ge- gluckst, geplappert und gestrampelt – doch wenn die Musiker ihre Instrumente ansetzen und der erste Ton erklingt, lauschen die Aller kleinsten sofort staunend den unbekanntenen Tönen und Melodien hinterher. Tel. 07131/288607.

König & König

10.00 Uhr, Theater BOXX. Es war einmal eine alte Königin. Die lebte mit ihrem Sohn und einer Katze im Schloss hoch auf dem Berg. Die Königin saß schon viele, viele Jahre auf ihrem Thron und hat keine Lust mehr aufs Regieren. Tel. 07131/563000.

Selbstbehauptung für Kinder

16.55 Uhr, WingTsun Akademie Heilbronn.

Neuenstadt

GFS und Referate wirkungsvoll präsentieren

18.15 Uhr, VHS-Unterland.
Tel. 07139/9367260.

Öhringen

Im Tal der Dinosaurier

16.15 Uhr, Stadtbibliothek.
Tel. 07941/68-4200.

Kapitän Knitterbart auf der Schatzinsel

15.15 Uhr, Stadtbibliothek.
Tel. 07941/68-4200.

Schwaigern

Selbstbehauptung für Kinder
16.50 Uhr, Fitnessstudio Nasse.

Weinsberg

Wir lassen Kristalle wachsen
14.30 Uhr, VHS-Unterland.
Tel. 07134/902553.

mi, 15. märz

Heilbronn

Bücherkiste

20.00 Uhr, Osiander. Bilderbücher und Vorlesegeschichten gehören unverzichtbar zur Kinderzeit. Sie fördern Konzentrationsfähigkeit und Sprachkompetenz und machen Kindern und Eltern viel Spaß. Was gibt es neues auf dem Büchermarkt? Welche Klassiker gehören unbedingt dazu? Welche Vorlesegeschichten eignen sich für welches Alter? Lasst euch von Mitarbeiterin Meike Sauer durch den Kinderbuch-Dschungel führen.
Tel. 07131/203660.

König & König

10.00 Uhr, Theater BOXX.
Tel. 07131/563000.

Selbstbehauptung für Kinder

16.05 Uhr, WingTsun Akademie Heilbronn.

Obersulm

Malen wie die Großen
14.30 Uhr, VHS-Unterland.
Tel. 07130/28280.

Mit dem Metzger wursteln

15.00 Uhr, VHS-Unterland.
Tel. 07130/28280.

Rosengarten

Energetic & Kundalini Yoga in Rosengarten

20.00 Uhr, NAOWA Naturkosmetik & Duftmanufaktur.

do, 16. märz

Heilbronn

König & König

10.00 Uhr, Theater BOXX.
Tel. 07131/563000.

Selbstbehauptung für Kinder

17.00 Uhr, WingTsun Akademie Heilbronn.

Lauffen am Neckar

Selbstbehauptung für Kinder

16 Uhr, Sport&WellnessPark Alte Ziegelei.

fr, 17. märz

Bad Friedrichshall

Selbstbehauptung für Kinder

15.15 Uhr, WingTsun Schule Yogakraftwerk.

Heilbronn

König & König

10.00 Uhr, Theater BOXX.
Tel. 07131/563000.

Ilfeld

Holzwerkstatt im Frühling

15.00 Uhr, VHS-Unterland.
Tel. 07062/974381.

Lauffen

Skulptur herstellen und bemalen

15.00 Uhr, VHS-Unterland.
Tel. 07133/106-51.

Neudenu

Traumfänger bauen

15.00 Uhr, VHS-Unterland.
Tel. 06264/926639.

Öhringen

Selbstbehauptung für Kinder

15.30 Uhr, WingTsun Schule Öhringen.

sa, 18. märz

Bad Friedrichshall

Osterling und Schmetterhase

9.00 Uhr, Greckenschloss. Osterling und Schmetterhase suchen eine Eiervase. Nein! Da ist doch etwas ordentlich durcheinander geraten. Worum es nun wirklich geht? Um lustige Frühlingsboten, die uns

mit seltsamen Botschaften zweifellos in den April schicken.

Brackenheim

Österliches Filzen
9.00 Uhr, VHS-Unterland.
Tel. 07135/965308.

Cleebronn

Acrylmalkurs
9.30 Uhr, VHS-Unterland
Tel. 07135/9345636.

Eberstadt

Töpfern zu Ostern: Huhn Berta

9.00 Uhr, VHS-Unterland.
Tel. 07134/9198680.

Heilbronn

Frühlingshafte Cupcakes

14.00 Uhr, Haus der Familie. Ihr backt leckere Muffins und verziert diese mit verschiedenen Hauben. Abgerundet werden eure Cupcakes mit essbaren Blumen.
Tel. 07131/962997.

Kinderkleiderbasar



14.00 Uhr, Familienzentrum Schillerstraße. Hier gibt es alles rund ums Kind, Kaffee und Kuchen, Kinderschminken und Verkauf über 3 Stockwerke. Beginn für Schwangere um 13.30 Uhr Wer Interesse an einem Tisch hat: Wer zuerst kommt mahlt zuerst Tel: 07131/6441408

Modezeichnen: Mode und menschliche Figur

11.00 Uhr, Jugendkunstschule. Ihr lernt die Grundlagen des Zeichnens, den Schnitt und die Aufteilung der Körperproportionen. Dann wagt ihr euch an die verschiedenen Körperhaltungen, Verkürzungen und schließlich die Modezeichnung heran. 2 Termine Tel. 07131/173761.

Sonne, Mond und Sterne für Kinder

19.00 Uhr, Robert-Mayer-Sternwarte. Für Familien mit Kindern ab acht Jahren bietet die Sternwarte spezielle Führungen an, die bereits in den frühen Abendstunden stattfinden. Tel. 07131/81299.

Ilfeld

Holzwerkstatt im Frühling

9.30 Uhr, VHS-Unterland.
Tel. 07062/974381.

Lauffen

Astronomie

10.45 Uhr, VHS-Unterland.
Tel. 07133/106-51.

Lauffener Kinderfrühstück

8.45 Uhr, kath. Gemeindezentrum St. Paulus. Nach einem gemeinsamen Frühstück gibt es ein kurzes, buntes Programm mit Theaterstücken, biblischen Geschichten, fetzigen Liedern, Bastel- und Spielangeboten.

Mathematik Abiturvorbereitung

10.00 Uhr, VHS-Unterland.Tel. 07133/106-51.

Osterbackkurs

9.30 Uhr, VHS-Unterland.Tel. 07133/106-51.

Neckarsulm

„Was gibt's heut?!“ - schnell und abwechslungsreich kochen mit Kindern
10.00 Uhr, VHS Neckarsulm. Gewohnheiten, Zeitdruck und unterschiedliche Essensvorlieben in der Familie erschweren oft die Antwort auf diese Frage. Dabei hat Mutter Natur eine unendliche Vielfalt an Lebensmitteln zu bieten. Tel. 07132/35370.

Neckarwestheim

Cake pops - kunterbunte Kuchenlollis

10.00Uhr, VHS-Unterland.
Tel. 07133/960628.

Nordheim

Österliches Filzen

14.30 Uhr, VHS-Unterland.
Tel. 07133/2039314.

Rosengarten

Kräuter - Jahresgruppe (Die Basis)

10.00 Uhr, NAOWA Naturkosmetik & Duftmanufaktur.

Untereisesheim

Sicher am Handy

10.00 Uhr, VHS-Unterland.
Tel. 07132/1578071.

Weinsberg

Wir ermitteln für Sherlock Holmes

13.00 Uhr, VHS-Unterland.
Tel. 07134/902553.

so, 19. märz

Bad Friedrichshall

Cowboy Klaus und das puspemde Pony

15.00 Uhr, Greckenschloss. Cowboy Klaus lebt zusammen mit seinem Schwein Lisa und der Kuh Rosi auf der Farm im Wilden Westen. Dort muss der kleine Cowboy mit dem riesigen Hut so manches Abenteuer bestehen. Ab4 J. Tel. 07136/832-106

Heilbronn

Tag der offenen Tür der Advent-Schule & der Pfadfinder der Adventgemeinde



15.00 Adventschule. Es gibt immer einiges zu sehen, zu erleben und natürlich zu schmecken!! Da Ostern in diesem Jahr nicht mehr so weit weg ist, lautet das Thema des diesjährigen Musicals „Ich bin bei euch“.

Schwäbisch Hall

Kasper auf Schatzsuche

11.00 Uhr, Prinzessin Gisela Theater. In Omas Altpapier findet der Kasper eine alte Schatzkarte. Gegen den Wunsch der Großmutter will er ihn suchen gehen.
Tel. 0791/89107.

Mehr Termine unter:
www.zappelino.de



Seit über 15 Jahren Praxiserfahrung
Sandra Bletz-Schwaderer
 Heilpraktikerin
 Osteopathie
 Akupunktur
 Mesotherapie
*Weniger Schmerz –
 mehr Lebensqualität*
 Rauheckstraße 2/1 · Abstatt · Telefon 07062 675608
 www.naturheilpraxis-abstatt.de

Sporradle's Obsthof
 Peter & Bettina Sporrädle
 Hege 45, 88142 Wasserburg (Bodensee)

Genießen Sie URLAUB am BODENSEE !
 Freistehende Ferienhäuschen mit Berg & See Sicht,
 Wohlfühl-Atmosphäre, Aktion „Vitaltage“,
 mit Bauerncafé,
 inmitten unzähliger Ausflugsziele

Besuchen Sie uns unter
www.ObstundUrlaub.de

Qualifizierte Kinderbetreuung
 Familiäre Betreuung für Kinder
 von 0 bis 14 Jahren

Tagesmütter e.V.

◆ flexibel ◆ verlässlich ◆ individuell
 Tagesmütter Kreis Schwäbisch Hall e.V.
 Paradies 13, 74535 Mainhardt, Tel. 07903/9437611
 www.tagesmutter-verein.de

apotheke im staufenberg-zentrum
 ...die kinderfreundliche...
 ...mit dem Glücksräd...
 Durchgehend geöffnet
 ☎ 8990 55 · Staufenbergstr. 31 (neben ALDI) · 74081 HN-Sontheim

Mesotherapie

Zur intensiven Glättung der Haut,
 zur Faltenbehandlung und zur Lin-
 derung von Schmerzen



Bei der Mesotherapie wird mit einer Injektionspistole oder von Hand fast schmerzfrei eine Wirkstoffkombination in die Haut injiziert. Diese wirkt strukturverbessernd und hautstraffend. Injiziert wird in die mittlere Hautschicht, daher auch der Name Meso - Mitte (griechisch). Die minimalinvasive Methode kombiniert die Behandlungsmethoden Akupunktur, Neuraltherapie und Homöopathie. Je nach Indikation werden Medikamente wie Lokalanästhetikum, Vitamine, Mineralien, Aminosäuren und homöopathische Präparate kombiniert. Die Wirkstoffe werden nach und nach vom Hautdepot abgegeben und haben einen langanhaltenden Effekt. Durch die Stiche werden die Stoffwechselprozesse sowie die Durchblutung des Bindegewebes verbessert. Der Körper reagiert mit den verschiedenen Hormonsubstanzen, die entzündungshemmend, schmerzstillend und hautstraffend wirken.

Einsatzgebiete:
Falten/Cellulite: Die Wirkstoffe geben der Haut Feuchtigkeit und bilden elastische Fasern und Kollagene. Die Wirkung ist langanhaltend und

bewirkt ein strahlenderes Hautbild. Die Therapie sollte im zweiwöchigen Abstand drei bis fünf Mal durchgeführt werden. Die Behandlungsdauer beträgt etwa 30 Minuten und sollte alle 6 bis 7 Monate wiederholt werden.

Haarausfall: Die Wirkstoffkombination revitalisiert die Haarwurzel und regt neuen Haarwuchs an. Die Therapie sollte zu Beginn alle 10 Tage danach im monatlichen Rhythmus etwa acht Mal durchgeführt werden. Dauer der Behandlung ca. 15 Minuten.

Schmerzen: Wirbelsäulenerkrankungen, Arthrose, Kalkschulter, Rheuma sind sehr positiv mit der Mesotherapie zu beeinflussen, da sie schmerzlindernd und entzündungshemmend wirkt.

Migräne: Da das Verfahren eine sehr gute durchblutungsfördernde und ausleitende Wirkung hat, ist es auch hervorragend zur Behandlung bei Kopfschmerz, Tinnitus sowie Wundheilungsstörungen geeignet. Infos: Sandra Bletz-Schwaderer Heilpraktikerin seit 1995 Praxis in Abstatt und Nonnenhorn/Bodensee

Behandlungsschwerpunkte: Osteopathie, Akupunktur, Anti-Aging
 www.naturheilpraxis-bletz.de



Der Stress mit: Schlechte Mütter – gute Mütter!?

Persönlichkeits-/Businesscoach Daniela Stotz, ProDialog, appelliert für mehr Gelassenheit

Stress, Stress, und nochmal Stress! So empfinden laut einer neuen Forsa-Studie viele Eltern. Vor allem Mütter (jede Zweite) sind gestresster als Väter und leisten den größten Teil der Familienarbeit. Ursache: Selbst gemachter Stress wegen zu hohen eigenen Erwartungen und Ansprüche an sich selbst. Fazit der Studie: Nicht Zukunftssorgen wegen finanzieller Unsicherheit oder die Belastungen im Beruf sind die besonderen Energiekiller. Nein, am meisten sind es für Mütter die hohen Ansprüche an sich selbst. Alles muss reibungslos laufen und perfekt sein – vom Kinderwagen über den Kitaplatz bis hin zum optimalen Hobby des Kindes.

„Schon wieder habe ich nicht ausreichend lange mit meinem Sohn gespielt.“
„Hoffentlich schaffe ich es pünktlich aus dem Büro zu kommen, um mein Kind von der Kita abzuholen.“
„Oh je, gerade hatte ich mit meiner Tochter nicht ausreichend Geduld, als sie gedankenverloren im Supermarkt vor den Zeitschriften stand.“
„Ich bin nur noch gestresst. Tag-ein, tagaus. Von morgens bis in den Abend hinein. Selbst in der Nacht organisiere ich schon gedanklich den nächsten Tag, takte ihn durch, statt zu schlafen.“

Solche Aussagen von Müttern erweichen mein Herz – gelegentlich. Manchmal stimmen mich diese Sätze auch nachdenklich.

Ist es denn wirklich so, dass es den meisten Müttern nicht gut genug geht, diese überwiegend gestresst, genervt und unzufrieden sind? Woher kommt es, dass viele Mütter mit hartnäckigem schlechten Gewissen herumrennen? Ist es aufgrund des gesellschaftlichen Zwangs oder ist es die freie Entscheidung der Mütter selbst? Braucht es denn wirklich das klassische Mütterbild? Oder haben die Mütter tatsächlich die Wahl diejenigen Mütter zu sein, die sie sein möchten? Oder schwächen sich die Mütter untereinander - machen sich Mütter gegenseitig Konkurrenz, z.B. wer den

tollsten Kindergeburtstag ausrichtet? Lasst Ihr Mütter Euch unbewusst manipulieren und in eine Ecke drängen, die gar nicht Eurem natürlichen Energiepotential entspricht?

Gewissensbisse ganz groß geschrieben

56 % der berufstätigen Mütter und Väter glauben, dass im Spagat zwischen Beruf und Familie immer jemand zu kurz kommt.

Die mütterliche Lieblingsfrage: „Habe ich etwa falsch gemacht?“ hängt über vielen Müttern wie ein Damoklesschwert. Habe ich heute gesundheitsbewusst genug das Essen zubereitet? Ob ich das Pausenbrot meines Kindes noch abwechslungsreicher belegen sollte? Dann stehen auch noch Fragen rund um die eigene Person im Raum: Bin ich fit genug? Sollte ich vielleicht doch noch mehr Sport treiben und neben dem Walking ins Yoga gehen? Bin ich geistig auch genug fit und auf dem Laufenden?

Zwei Drittel aller Mütter in Deutschland sind berufstätig

Die einen, weil sie sich bewusst dafür entschieden haben. Sie haben studiert, eine Ausbildung abgeschlossen und wollen ihr Können am Arbeitsplatz einbringen. Die anderen sind alleinerziehend oder müssen mit ihrem Gehalt die Haushaltskasse in Vollzeit oder Teilzeit aufbessern. Oft nagt an beiden Gruppen das schlechte Gewissen und das Gefühl, nicht zu genügen, weder als Mutter noch als Arbeitskraft. Denn die Erwartungen an sich selbst und vom Umfeld sind hoch. „Kann ich es den wirklich recht machen als berufstätige Mutter oder komme ich in die Gefahr, als Rabenmutter hinter vorgehaltener Hand bezeichnet zu werden?“

Der Weg aus diesem Teufelskreis an Erwartungen kann nur gelingen, wenn:

- Sie sich weniger nach den Erwartungen von außen richten, sondern selbst entscheiden, was Sie für Ihre Familie, Ihren eigenen Lebensweg als richtig erachten. Der Vergleich mit anderen tut in der Regel nicht gut. Lassen Sie andere Frauen ihren

individuellen Weg gehen. Er mag sich ruhig von dem Ihren unterscheiden. Auch wenn alle Freundinnen berufstätig sind und Sie beschließen, die ersten Lebensjahre bei Ihrem Kind zu Hause zu bleiben. Dann tun Sie es! „Für mich ist es so richtig. Klares JA.“ Es bedarf keiner Rechtfertigung.

- Sie Ihre Vorstellungen offen in Ihrem Umfeld ansprechen. Fordern Sie Unterstützung ein und grenzen Sie sich dort ab, wo etwas über Ihre Kräfte geht. Ob es um alltägliche Anfragen wie Kuchenbacken oder Basteln in der Kita geht, oder auch um so wichtige Entscheidungen, wie die pflegebedürftigen Eltern/Schwiegereltern betreut werden sollen. Eine klare Rollen-/Aufgabenverteilung unterstützt dabei.

- Sie lernen, dass nicht alles auf einmal machbar ist, sondern je nach Kraft und Zeit getan wird. So lange Ihre Kinder sehr klein sind und Sie nachts nicht durchschlafen können, ist sicher nicht der richtige Zeitpunkt für eine Weiterbildung. Und wenn es bisher auch üblich war, dass sich Ihre Geschwister an Ostern bei Ihnen versammelt haben, so verabschieden Sie sich von diesem Rhythmus ohne Schuldgefühle. Es lässt sich sicher ein anderer Weg finden.

- Sie, vor allem als arbeitende Mütter, lernen, mehr als andere loszulassen. Sie sind meist nicht beim ersten Schritt des Kindes dabei oder es das erste Wort sagt. Manche bedauern das. Andere freuen sich eben über das zweite Wort. So wie Rosi, die für ihre Tochter schon früh einen Kindergartenplatz bekommen hat. Sie weiß sie bei den Erzieherinnen in guten Händen.

- Sie eine übersichtliche Zeitplanung mit Zeitpuffer als gute Vorausplanung bestmöglich in die Tat umsetzen. Egal, ob private Treffen oder Verpflichtungen. Sie ist Gold wert. Spießig hin oder her.

- Sie akzeptieren, dass Sie nicht alle Ihre Aufgaben perfekt erledigen können. Den Mut zur Lücke zu haben ist ein ständiges Übungsfeld. Hier ist Gelassenheit gefordert, denn weniger Wichtiges muss liegen bleiben. Dies auszuhalten ist die größte Herausforderung. „Die Summe der Dinge, der kleinen einzelnen Aufgaben, die alle erledigt werden wollen und die ich

gut machen will... ab sofort mache ich mir keinen solch starken Druck mehr...“

- Ruheoasen und Tankstellen zur Regeneration sind unabdingbar. Die Belastbarkeit, die Sie in Ihrer Rolle als Mutter und ggf. auch als Berufstätige erleben, fordert Phasen der Ruhe und Entspannung zur Regenerierung des Nervensystems, des Überblickgewinnens, des Loslassens und offen für die nächsten Aufgaben zu sein.

„Meine Kinder sitzen nun mal heute vor der Glotze, statt dass ich etwas mit ihnen bastle oder vorlese. Hauptsache ich sitze neben ihnen... viele Kinder sind nämlich damit zufrieden.“

- Sie sich für ein klares Ja, statt Nein entscheiden: Bin ich mal nicht konsequent, dann ist es eine Ausnahme und ich stehe dazu. Dennoch behalte ich die Oberhand als Erziehungsberechtigte. Ich als Mutter, entscheide diese Ausnahme... Es wird Ihrer Familie nicht deshalb gut gehen, weil Sie alles im Griff und unter Kontrolle haben, sondern weil Sie JA sagen zu Ihren eigenen Entscheidungen und situativ dahinter stehen.

Die beste Mutter ist nämlich eine klare, eindeutige und somit überzeugende Mutter, sozusagen die beste Führungskraft der Welt.

Ein Beitrag von Daniela Stotz

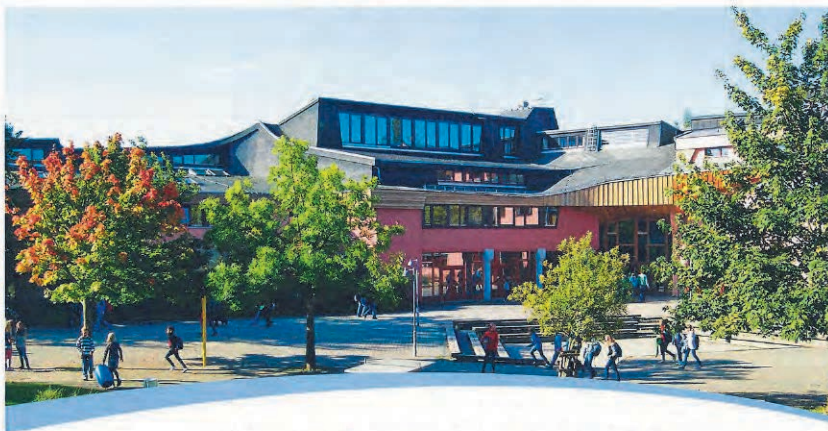


Daniela Stotz, die Inhaberin von ProDialog –Beratung-Coaching-Training ist seit über 20 Jahren in Heilbronn in selbstständiger Beratungspraxis für Menschen, die in persönlichen oder beruflichen Herausforderungen Unterstützung finden möchten. Infos: www.ds-prodialog.de Tel. 07131/165030

12.
feb

NEU!NEU!NEU!NEU!NEU!
ZAPPELINO AUF
FACEBOOK!

Waldorfcampus
Heilbronn



Tag der offenen Tür
Samstag, 18.02.2017

9.00 Uhr

Offener Unterricht
Schüler auf der
Bühne

Präsentation
unserer Praktika

Ein Vormittag in der
Waldorfschule

Mitmachaktionen

Kinderbetreuung

FREIE WALDORFSCHULE HEILBRONN

Max-von-Laue-Str. 4 • 74081 Heilbronn • Tel.: 07131 58951-0
Email: post@waldorfcampus-hn.de • www.waldorfcampus-hn.de

Manege frei!
Unbekannte Fähigkeiten entdecken mit dem
Schulzirkus der Freien Waldorfschule Heilbronn



Seit jeher fasziniert Kinder und Erwachsene die farbenfrohe und fantastische Welt des Zirkus. In unterschiedliche Rollen zu schlüpfen, Akrobatik und Jonglage zu erlernen, dieses vor einem Publikum auf der Bühne präsentieren zu können, motiviert vor allem Kinder und Jugendliche die geheimnisvolle Zirkuswelt zu erkunden und erfahren. Durch die Vielfältigkeit der Angebote entdecken Schülerinnen verborgene Fähigkeiten und Talente. In kaum einer anderen Disziplin wird derart viel körperliche Koordination in rhythmischer Folge gefordert und gefördert wie in der der Zirkusakrobatik. Auch im sozialen Lernen leistet die Zirkuspädagogik Herausragendes: Gegenseitige Hilfestellungen geben, sich aufeinander einzulassen, neue Ideen gemeinsam weiterzuentwickeln und gegenseitiges Vertrauen werden bei der Zirkusarbeit genauso gefördert wie Ausdauer, Konzentration und Durchhaltevermögen. Das dadurch gewonnene Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein überträgt sich nicht zuletzt auch auf das alltägliche Leben. Dadurch ist der Schulzirkus von unschätzbare pädagogischer Wirksamkeit. Die Zirkus-AG der Freien Waldorfschule Heilbronn wurde im Januar 2001 von der engagierten Lehrerin Frau Brigitte Kamp und einigen Eltern der Schule ins Leben gerufen. Schnell sprach sich herum, was man sich in der AG alles Tolles in Akrobatik und Jonglage aneignen kann, kamen die Kinder scharenweise in den Zirkus. Die Obergrenze wurde rasch erreicht und es fand eine Teilung in zwei Gruppen statt. Im Sommer 2001

kam es zur ersten großen Aufführung. In den folgenden Jahren faszinierten und entführten die engagierten SchülerInnen das Publikum in die unterschiedlichsten Welten. „Bilder einer Ausstellung“ wurden lebendig, das Geschehen rund um den Bahnhof wurde im Programm „Zug um Zug“ künstlerisch und mit viel Witz und Charme dargestellt. Das begeisterte Publikum ist jedes Mal von der Vielzahl der Fähigkeiten, der zauberhaften Choreografie und den wunderschönen Bühnenbildern beeindruckt. Junge Schüler wuchsen mit dem Zirkus, wurden älter. Etliche hielten die Treue und trainierten nunmehr die Jüngeren. Die Nachfrage an der Teilnahme der Zirkus-AG nahm zu. Neben den jährlichen Aufführungen treten die kleinen und großen Akrobaten sogar bei Geburtstagen, Jubiläen und in Vereinen auf. Ein besonderes Ereignis war der alljährliche Auftritt im Theater Heilbronn bei der „Soiree der Bewegung“. Nach einer kleinen schöpferischen Pause und personellen Veränderungen hat der Schulzirkus seit 2015 mit Dominik Langenbeck eine neue Leitung. Rund 40 Kinder der Klassen 3 bis 9 trainieren in drei Gruppen einmal wöchentlich mit dem Ziel, vielfältige Bewegungsabläufe und Fähigkeiten kennenzulernen und üben zu können. Der Zirkus ist bis heute ein fester und wichtiger pädagogischer Bestandteil unserer Schule. Derzeit trainieren und feilen die engagierten jungen Artisten an ihrem neuen Programm, das sie am 12. Februar 2017 um 15.00 Uhr im Festsaal der Freien Waldorfschule Heilbronn aufführen werden.

thea & kiki

**Donnerstag
16.2.2017**

Beginn: 15.00 Uhr
Einlass: 14.30 Uhr
Ballei Neckarsulm
Eintritt: 5 Euro
Vorverkauf:
Buchhandlung Chardon
Neckarsulm, Marktstraße 9

FEUERWEHRMANN SAM – LIVE!
Eine Bühnenshow für Kinder ab 3 Jahren.



Aktuelles aus der aim

Kinderuni im Februar
Ein Haus bauen -
wie geht das?

22.
Feb



Wir alle verbringen den größten Teil unseres Lebens in unterschiedlichen Gebäuden. Wir wohnen zu Hause in unserer Wohnung, gehen in die Schule, ins Schwimmbad oder ins Kino, kaufen in Läden ein oder besuchen Museen. In der Vorlesung wollen wir erfahren, wie diese Häuser geplant und gebaut werden. Wir werden sehen, dass sehr viele Menschen mit ganz unterschiedlichen Berufen daran beteiligt sind, dass sie ganz verschiedene Aufgaben dabei haben und sehr genau zusammenarbeiten müssen. Welche Materialien werden verwendet? Welches ist das größte, das kleinste und das älteste Haus der Welt? Wie sehen die Häuser in der Zukunft aus? Und vor allem: welches ist das schönste Haus von allen? Diese Frage dürft ihr am Ende der Vorlesung selbst beantworten und euer eigenes Traumhaus entwerfen.
Mi, 22.2.2017, 16.00 – 17.00 Uhr, Aula, Bildungscampus HN
Dozent: Dr.-Ing. Volker Koch

Kinderuni im März:
3-D-Druck oder wie wir
uns die Welt selbst ausdrucken können.

31.
märz



Dass man mit Druckern schöne Bilder ausdrucken kann, weiß jedes Kind. Inzwischen gibt es jedoch auch spezielle „3-D-Drucker“, die dreidimensionale Teile jeder Art herstellen können. Das fängt beim kleinsten Uhrenzahnrad an und hört beim kompletten Einfamilienhaus auf. Die

Entwicklung der 3-D-Drucker ist schon weit fortgeschritten und schon in manchem Hobbyraum angekommen. In der Kinderuni wird erklärt, wie diese Drucker funktionieren und was man schon heute und in Zukunft damit alles anstellen kann.

Fr, 31.3.2017, 16.00 – 17.00 Uhr
Hochschule Heilbronn, Campus Sonthheim.

Dozent: Prof. Dr.-Ing. Wolfgang Wehl

Die Kinderuni zum Thema 3-D-Druck findet im Rahmen der Nacht der Technik an der Hochschule Heilbronn statt. Hierbei haben Technikfans jeden Alters die Gelegenheit, Technik zum Anfassen zu erleben: Laborführungen, Experimente und Schnuppervorlesungen werden geboten. Infos: www.hs-heilbronn.de/nacht-der-technik.



ICH MACH MICH SCHLAU
und bin dabei:

Name _____
Vorname _____
Straße, Nr. _____
PLZ, Ort _____
Geburtsdatum _____
Telefonnr. _____
E-Mail _____

22.02.2017

„Ein Haus bauen – wie geht das?“
Seminar-Nr. 171935

31.03.2017

„3-D-Druck, oder wie wir uns die Welt selbst ausdrucken können“
Seminar-Nr. 171936

17.05.2017

„Alles Wurscht – oder was?“
Seminar-Nr. 171937

21.06.2017

„Von der Dampflokomotive zum ICE – Wie kommt die Kraft auf die Schiene?“
Seminar-Nr. 171938

Den Abschnitt können
die Kinder ausfüllen und
per Post senden an:
aim-Akademie
Bildungscampus 7
74076 Heilbronn.

Infos sowie Anmeldung:
teilnehmerservice@
aim-akademie.org oder
Tel. 07131 39097-0



**Unsere Vision: allen Kindern
und Jugendlichen bestmögliche
Bildungschancen zu geben.**

Bildung ist der wichtigste Rohstoff unserer Zukunft. Mit einem zielorientierten, vorausschauenden Bildungsangebot werden bessere Bildungschancen ermöglicht. Sowohl für Pädagogen und Eltern, die maßgeblich die Entwicklung des Kindes prägen, als auch für Kinder, die individuelle Unterstützung suchen. Mit der Eröffnung des neuen Gebäudes und den damit zusammenhängenden Möglichkeiten, sind wir unserer Vision wieder einen Schritt näher gekommen.



Hohenloher Krankenhaus Willkommen kleiner Erdenbürger



Geburtshilfe im Krankenhaus Öhringen Kreißsalführungen

jeden 2. Montag im Monat, 18.30 Uhr
jeden 4. Sonntag im Monat, 17.00 Uhr
(außer an Feiertagen)

- freundliches Ambiente
- fachliche Kompetenz
- persönliche Atmosphäre

Mit Vorträgen, Besichtigung von Kreißsälen und Wochenstation sowie kleinem Imbiss.

Hohenloher Krankenhaus Öhringen · Kastellstraße 5 · 74613 Öhringen
Tel. 07941 692-0 · www.hohenloher-krankenhaus.net



NEU!NEU!NEU!NEU!NEU!
ZAPPELINO AUF
FACEBOOK!

HEILBRONN.
Erleben!

Sa/So
Pferdeprämierung
und Ponyreiten
am Trappensee

25. bis 27. Februar 2017
Heilbronner Pferdemarkt
mit Krämermarkt und Vergnügungspark

facebook heilbronn erleben

www.heilbronn-marketing.de

HEILBRONN
MARKETING
GMBH

Figurentheater Marotte und das kleine Gespenst

15.
feb



Das kleine Gespenst wohnt seit uralten Zeiten hoch oben auf Burg Eulenstein. Jede Nacht, Punkt Mitternacht, spukt es durch die dunklen Gänge. Aber insgeheim hat das kleine Gespenst einen großen Wunsch: Es möchte einmal die Welt bei Tageslicht sehen! Durch einen unglücklichen Zufall geht dieser Wunsch plötzlich in Erfüllung. Mit neugierigen Augen erkundet es die Welt bei Tageslicht und sorgt dabei für riesengroßen Wirbel!

Ein lustiger, gespenstischer Spaß für alle ab 4 Jahren. mit dem Figurentheater Marotte aus Karlsruhe.

Mi, 15. Februar, 15.30 Uhr Bad Friedrichshall, Greckenschloss, Lindenweg 2, Infos und Karten: Tel. 07136/832-170

Feuerwehmann Sam LIVE in der Ballei Neckarsulm

16.
feb



Das normalerweise eher ruhige Dorf Pontypandy feiert ein großes Musikfestival. Kommandant Steele ist mit den Vorbereitungen beschäftigt und hat einen geheimen Gast für das Fest organisiert. Alle sind natürlich neugierig, wer der Ehrengast ist, doch Kommandant Steele verrät kein Wort. Bis die große Feier startet gibt es

noch einige Schwierigkeiten zu meistern. Glücklicherweise ist Feuerwehmann Sam immer in der Nähe. Wird er in der Lage sein, das Festival noch rechtzeitig zu retten?

Feuerwehmann Sam ist eine walisische Animationsserie, die 1985 von Rob Lee entwickelt wurde. Die Idee stammte von zwei Feuerwehrleuten aus Kent. Die Serie handelt vom Berufsfeuerwehmann Sam, der in der kleinen Feuerwache von Pontypandy arbeitet. Die Episoden handeln von kleinen Unfällen, bei denen Sam immer als Retter in der Not zu Hilfe kommt.

Do, 16. Februar, 15.00 Uhr, Ballei, Neckarsulm

Tag der offenen Tür in der Waldorfschule Heilbronn

18.
feb



Ihr habt die Gelegenheit, die Freie Waldorfschule Heilbronn kennenzulernen und sich über die Waldorfpäd-

agogik zu informieren. Sammelt gemeinsam vor Ort mit euren Kindern Eindrücke von der Schule z. B. beim offenen Unterricht, bei Führungen durch die Schule und bei weiteren Aktivitäten mit Präsentationen auf der Bühne, Ausstellungen von Schülerarbeiten und Mitmachaktionen für Kinder.

Sa, 18. Februar, 9.00 Uhr bis 12.00 Uhr, Freie Waldorfschule Heilbronn, Max-von-Laue-Str. 4, Heilbronn, www.waldorfcampus-hn.de



248. Heilbronner Pferdemarkt Wer hat das schönste Pferd?

25.
27.
feb



Der Pferdemarkt in Heilbronn ist wahrlich eine Traditionsveranstaltung. Beschloss doch der Heilbronner Rat im Jahr 1770 zum ersten Mal, dass im selben Jahr am 22. Februar ein erster Vieh- und Rossmarkt stattfinden soll. Über die Jahre hinweg hat sich die Veranstaltung gewandelt. Und dennoch, auch beim 248. Pferdemarkt vom 25. bis 27. Februar 2017 geht es neben Krämermarkt, Ausstellung und Jahrmarkt vor allem um die Pferde.

Zu Beginn des Vieh- und Rossmarkts im 18. Jahrhundert wurden die schwersten Ochsen und die schönsten Pferde prämiert. Die stolzen Besitzer erhielten damals sogenannte Viehmarktstaler für ihre Tiere. Heute ist der Pferdemarkt eine Mischung aus Krämermarkt, Ausstellung, Jahrmarkt und Pferdeschau.

Noch immer ist die Prämierung der Pferde der Höhepunkt des Marktes. „Heilbronn ist bekannt dafür, dass hier auch seltene Rassen wie die Schwarzwälder Füchse gut vertreten sind“, erklärt der Vorsitzende des Pferdezuchtvereins Heilbronn, Werner Ebert. Außerdem seien besonders viele Sportpferde unter den Anmeldungen. Das langjährige Jurymitglied weiß, dass die Auszeichnung mit dem Zinnteller beim Heilbronner Pferdemarkt seit jeher eine begehrte Auszeichnung war: „Früher hatte das Pferd einen anderen Stellenwert. Da war es Traktor und Auto in einem. Bei der Prämierung ging es um das geeignetste Pferd für die Landwirt-

schaft bei den Kaltblütern und um das eleganteste Reit- und Fahrpferd bei den Warmblütern.“ Man könne mit einem Augenzwinkern sagen: Es ging damals sozusagen darum, wer den schnellsten Porsche fährt und wer den stärksten Traktor“, erklärt der Experte schmunzelnd. Auch heute noch würde der Zinnteller bei vielen Besitzern an prominenter Stelle im Wohnzimmer hängen, so Ebert.

Prämierung und Reitshow

Die Prämierung der Pferde findet am Samstag und am Sonntag in den Anlagen des Reitvereins Heilbronn am Trappensee statt. 260 Tiere sind angemeldet. Am Samstag, 25. Februar ab 10.00 Uhr werden Reitpferde, Gebrauchspferde und Ponys begutachtet. Am Sonntag, 26. Februar ab 8.30 Uhr sind Zuchtpferde und noch einmal Ponys an der Reihe. An beiden Tagen findet im Anschluss an die Prämierung Ponyreiten in der Reithalle statt. Und am Sonntagnachmittag um 15.00 Uhr präsentiert der Heilbronner Reiterverein seine Reitshow.

Preisverleihung

Die Preisverleihung für die in den vier Kategorien am besten bewerteten Pferde findet am Montag, 27. Februar 2017 um 12.30 Uhr im Konzert- und Kongresszentrum Harmonie (Wilhelm-Maybach-Saal) statt.

Krämermarkt und Händler-Ausstellung

Der Krämermarkt rings um die Harmonie hat wieder rund 300 Stände an denen sich Haushaltswaren, Praktisches aber auch Deko-Artikel bis hin zu Textilien finden. Am Friedensplatz werden Maschinen und Geräte ausgestellt. Dort sind auch die Autohäuser Schwabengarage und Schneider sowie die Motorrad- und Quadfactory Umbach dabei. Vor der Harmonie ist TESLA Motors vertreten.

Jahrmarkt

Auf dem Gelände des Busparkplatzes hinter der Harmonie findet ein Jahrmarkt statt. Torwandschießen, Entenangeln, Miniscooter oder Pferdekarrussell: Insgesamt 11 Attraktionen unterhalten hier vor allem die kleinen Besucher.

Der Lageplan des Marktes sowie die Pferdekataloge sind ab 15. Februar auf www.heilbronn-marketing.de zum Download verfügbar.

Kinder der Welt Eine Reise um die Welt

bis-herbst
2017



Ein Spaß für die ganze Familie

Kinder begeben sich bei der Mitmachausstellung „Kinder der Welt“ mit ihren Eltern, Großeltern oder Freunden auf eine Weltreise. Gleich zu Beginn bekommt jeder einen Reisepass, bevor es im Abflugterminal auf eine spannende Reise rund um den Globus geht.

Verschiedene Lebensweisen von Kindern in anderen Ländern der Welt werden mit Mitmachstationen kindgerecht vorgestellt. Familien entdecken auf ihrer gemeinsamen Weltreise viele spannende Dinge: Essen Menschen in unterschiedlichen Ländern anders? Welche Tiere tummeln sich in Ozeanien? Oder haben die Kinder in Südamerika einen Sport besonders gerne? Was für besondere Schulwege gibt es weltweit? Es ist wichtig mit offenen Augen zu reisen, damit diese bunte Vielfalt aus Mensch, Tier und Kultur auch euren Nachmittag mit bunten Gegensätzen bereichern darf. Die Kinder können ihre Reise im Abflugterminal in der traditionellen Kleidung ihres Lieblingslandes beginnen, alle tanzen zusammen Samba, spielen Digeridoos oder versuchen mit Stäbchen zu essen.

Ergänzt wird die Ausstellung mit einer Präsentation von UNICEF zu Kinderrechten weltweit.

Museumspädagogik

Bei den museumspädagogischen Programmen führten die Museumspädagoginnen als Reiseleiterinnen durch die Ausstellung. Mit der Mitmachausstellung werden Vorurteile und Ängste gegenüber anderen Menschen und Kulturen abgebaut sowie die kulturellen und sozialen Lebensräume auf anderen Kontinenten spielerisch vermittelt.

Buchungsanfragen und Beratung
Tel. 07132/35-4642 oder
stadtmuseum@neckarsulm.de

Stadtmuseum Neckarsulm weitet Service für Besuchergruppen aus
Das Stadtmuseum Neckarsulm hat von Dienstag bis Freitag nur noch

nach Vereinbarung geöffnet. Zum Ausgleich wird der Service am Wochenende ausgebaut. Der Gemeinderat stimmte den geänderten Öffnungszeiten zu, die seit dem 1. Januar gelten. Damit reagiert das Stadtmuseum auf das veränderte Besucherverhalten.

Aufgrund der sehr großen Nachfrage nach individuellen Programmen, die von Besuchergruppen fest gebucht werden, bleibt das Stadtmuseum von Montag bis Freitag geschlossen und öffnet nur noch für Gruppen, museumspädagogische Programme und bei Bedarf. Zu den besucherstärkeren Zeiten am Samstag, am Sonntag und an Feiertagen öffnet das Stadtmuseum eine Stunde früher, nämlich um 14.00 Uhr.

Stadtmuseum Neckarsulm
Samstag, Sonntag, Feiertag: 14.00 - 18.00 Uhr

Führungen nach Vereinbarung, auch außerhalb der Öffnungszeiten
Tel. 07132/35-4642 oder
stadtmuseum@neckarsulm.de

200-Jahre Fahrrad

Fahrradgeschichte- und Fahrradsicherheit

An über 35 Exponaten können Familien die Entwicklung von der Drais'schen Laufmaschine über imposante Hochräder der 1880er-Jahre bis zu den ersten sogenannten Niedersicherheitsfahrrädern verfolgen. Dabei können kuriose Erfindungen wie Fahrräder mit Kardan- und anderen spektakulären Antriebsformen entdeckt werden.

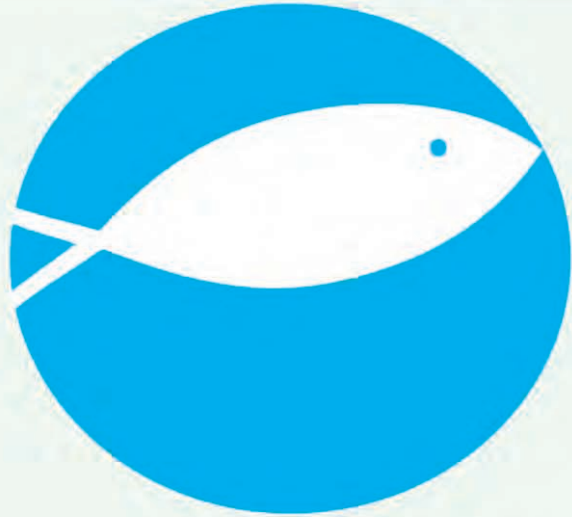
Museumspädagogik

Als anerkannter außerschulischer Lernort bietet die Neckarsulmer Museen eine sinnvolle Ergänzung zum Unterricht - erlebendes Lernen. Alle Programme werden von erfahrenen Museumspädagoginnen betreut und entsprechen den aktuellen Bildungsstandards. Ausgehend von der bahnbrechenden Erfindung der Drais'schen Laufmaschine erfahren die SchülerInnen viel Wissenswertes über die Entwicklung des Fahrrades. Dabei bestaunen sie die unterschiedlichsten Entwicklungsstufen des Fahrrades vom Hochrad bis zu den heutigen Fahrrädern an Originalexponaten. Sie fahren Hochrad und sehen bei einem Experiment den Nutzen eines Fahrradhelmes.
Buchungsanfragen und Beratung
Tel. 07132/35-4642 oder
zweiradmuseum@neckarsulm.de



Heilbronns kleinste private Grundschule

Tag der Offenen Tür: 19. März ab 15:00 Uhr



Advent-Schule
Heilbronn

www.advent-schule.de




hier spielt die musik
thea & kiki

Sonntag 5.3.2017 15.00 Uhr

Scala-Kino Neckarsulm
Benefizgasse 5
Eintritt: 5 Euro
Telefonische Reservierung unter 07132 2410 oder online unter www.kinostar.com

DIE BAUMHAUSKÖNIGE
Ein Film für Kinder ab 6 Jahren.

Die kleine Meerjungfrau - das Musical gastiert in Crailsheim

25. feb



Das Musicalereignis für die ganze Familie über die kleine Nixe und ihre Unterwasserfreunde, die an Land das Abenteuer ihres Lebens erwartet! Seit nun mehr fast 30 Jahren begeistert Disneysversion „Arielle“ von Hans Christian Andersens Märchen über die spannende Unterwasserwelt der kleinen Meerjungfrau Generationen. Nun ist die immer junge Geschichte von der Begegnung zweier fremder Welten und der Sehnsucht nach dem Unbekannten als fantasie-

volles Familienmusical für Jungs und Mädchen ab vier Jahren und für alle, die das Kind in sich zumindest für ein paar Stunden einmal wieder zum Leben erwecken wollen, zu erleben – natürlich mit Happy End.

Sa 25. Februar, 15.00 Uhr, Hangar im Fliegerhorst 2, Crailsheim

Tickets gibt es an allen bekannten VVK-Stellen, über die Ticket-Hotline 01805/600311 und unter www.theater-liberi.de!

Die Olchis kommen zurück Ein verrückt-frechtes Kindermusical

9. märz

Die Olchis sind grün, haben drei Hörner auf dem Kopf und leben auf dem Müllberg von Schmuddelfing, denn sie fühlen sich nur da richtig wohl, wo alles ordentlich schmutzig ist. Am liebsten fressen sie Schnürsenkelsuppe und Plastiktütensalat mit Gräten - lecker!

Und sie fluchen besonders gerne!
Alle Kinder lieben die Olchis.

Theaterstück des Theaters auf Tour nach den Geschichten von Erhardt Dietl

Do, 9. März, Kultura Öhringen, 15.00 Uhr

Karten gibt es an allen Kultura-Vorverkaufsstellen oder unter Tel. 07941/68-4100 und im Webshop www.kultura-oehringen.de

Cowboy Klaus und sein pupsendes Pony

19. märz



Blinklicht Theater mit Theater für kleine Cowboys und Pferdefreundinnen.

Cowboy Klaus lebt zusammen mit seinem Schwein Lisa und der Kuh Rosi auf der Farm im Wilden Westen. Dort muss der kleine Cowboy mit dem riesigen Hut so manches Abenteuer bestehen: Gespielt mit Tischmarionetten, Schattenfiguren und Plüschtieren. Garniert mit vielen Liedern aus dem „Wilden Westen“.

So, 19. März, 15.00 Uhr, Bad Friedrichshall, Greckenschloss, Lindenweg 2.
Infos Tel.07136/832-106



Tag der offenen Tür der Advent-Schule & der Pfadfinder der Adventgemeinde

19. märz



Es ist wieder so weit! Nach einem ganzen Jahr findet endlich wieder ein „Tag der offenen Tür“ statt! Es gibt immer einiges zu sehen, zu erleben und natürlich zu schmecken!! Da Ostern in diesem Jahr nicht mehr so weit weg ist, lautet das Thema des diesjährigen Musicals „Ich bin bei euch“ (Die Auferstehung Jesu). Ein neues Schuljahr ist schon fast wieder zur Hälfte vorbei – die Zeit rast. Die vier neuen Erstklässler haben sich wunderbar eingelebt und auch das Schnupperkind fühlt sich einfach schon als Teil der Schule. Und somit besuchen momentan 14 Kinder die Advent-Schule Heilbronn. Da ist immer so einiges los. Ein gemeinsamer Wandertag mit Schatzsuche stand schon auf dem Programm, Plätzchenbacken vor Weihnachten, Singen und Vorlesen im Pflegeheim Senterra und sogar die experimenta konnten die Schüler und Schülerinnen unsicher machen! Selbst der Autobauer Audi war vor der kleinsten Schule Heilbronn nicht sicher! Nachdem die Kinder in der Schule im Rahmen des Sachunterrichts Fahrzeuge gebaut hatten, wollten sie nun auch sehen, wie das in Wirklichkeit gemacht wird. Einfach ein tolles Erlebnis nachdem man so einiges im Unterricht dazugelernt hat! Theorie und Praxis stehen eben nah beieinander. Aber das ist natürlich nicht alles. Die SchülerInnen und Lehrkräfte der

Advent-Schule erleben so einiges gemeinsam, nicht nur bei Ausflügen. Wenn der Tag mit singen und Andacht beginnt, dann verfliegt so manche schlechte Laune und Müdigkeit. Und wenn dann der Unterricht richtig losgeht, vergisst man den noch verbliebenen Rest, denn sei es in der Mathematik, im Deutsch- oder Englischunterricht oder auch im Musikunterricht – es gibt immer Neues zu entdecken. Und gemeinsam macht das sowieso am meisten Spaß. Aber die Kinder dürfen sich auch auf etwas Neues freuen: Seit einigen Jahren wünschen sich die Kinder einen kindgerechteren Außenbereich und in diesem Jahr ist es dann so weit. Sie dürfen gespannt sein, aber es wird ganz toll werden. Ob der schon im März eingeweiht werden kann?! Der „Tag der offenen Tür“ wird um 15.00 Uhr mit dem genannten Musical begonnen. Danach kann man in einem Klassenzimmer ein wenig „Schulluft schnuppern“, sich mit Lehrkräften austauschen oder auch gemütlich bei Kaffee und Kuchen nette Gespräche genießen. Auch für Kinder gibt es das eine oder andere zu Basteln und zu Entdecken, da in diesem Jahr die Pfadfinder der Adventgemeinde Heilbronn sich einiges überlegt haben. Neugierig? Dann kommt doch einfach vorbei und genießt mit uns einen Nachmittag! Infos: Caroline Montoya, Tel. 0151/44065893!!!

theater sepTeMber spielt: Däumelinchen

24. märz

Däumelinchen ist ein lustiges, keckes Mädchen, kaum größer als ein Daumen. Sie wird in eine Reihe von Abenteuern hineingerissen: Der Krötensohn, der Maikäfer, der Maulwurf... alle möchten das selbstbewusste kleine Fräulein besitzen. Däumelinchen findet aber unter ihnen keinen „passenden Schuh“. Zum

Glück hilft und rettet ihre Freundin die Schwalbe sie in kritischen Momenten bis sie den jungen Blumenprinzen trifft. Ein poetisch-frechtes Vergnügen mit romantischer Livemusik!

Fr, 24. März, 15.30 Uhr, Deutschhofkeller Heilbronn.

TAG DER OFFENEN TÜR

Gärtnerei Umbach Ökologischer Gartenbau **Bioland**

SA 11. März
SO 12. März
11⁰⁰ – 17⁰⁰ Uhr

Mit Beratung und Verkauf
Wie geht Bio? Gärtner-Lehrpfad

Öffnungszeiten Hofverkauf ab März

in der Gärtnerei	Klinge 2, 74074 Heilbronn
Di – Fr	14 – 17 Uhr, Sa 10 – 14 Uhr
Parkplatz Edeka	Charlottenstraße, 74074 Heilbronn
Täglich	09 – 17 Uhr

Ihr habt einen Termin für Zappelino?

www.zappelino.de

13. Heilbronner Mini-Marathon und Kinder-/Jugendlauf
07.05.2017

13. Mini-Marathon
Kinder-/Jugendlauf
www.trollinger-marathon.de

Löwensteiner SPORT



KinderErlebnisProgramm

Stadtdetektive

Kinderführung im Salzbergwerk,
Schlosserführung zu den Schlossgespenstern,
Kochendorfer Ritter kennenlernen...

Kinderspaß

Puppen- und Figurentheater im Schloss,
Kindertheater, Gespenster auf der Bühne,
Erlebnisstunden, Forschergeister,
Geburtstag im Salzbergwerk
und auf dem Bauernhof...

www.friedrichshall-tourismus.de/Kinder-Kinder

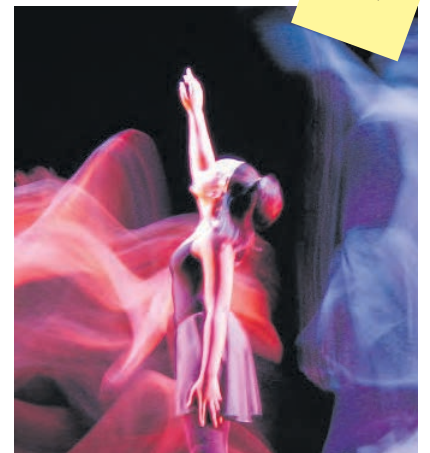
BAD FRIEDRICHSHALL
Die Salzstadt an Neckar, Jagst und Kocher

Touristikinformation
Stadt Bad Friedrichshall
Telefon 07136 - 832 106
tourist@friedrichshall.de

Oster-TANZ-Tag

TANZ-Workshops für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

9.
april



Infos hierzu:

www.DreiklanG-Erleben.de / Facebook: DreiklanG GbR

Kleine Läufer kommen ganz groß raus!

13. Heilbronner Mini-Marathon und
Kinder- und Jugendlauf

7.
mai



Laufen und Schwitzen wie die Großen - das können auch die Kleinen, beim Minimarathon und beim Kinder- und Jugendlauf des Trollis am 7. Mai 2017. Zum 13. Mal finden im Rahmen des Heilbronner Trollinger-Marathons die Kinderläufe statt. Und dabei dürfen sich die Nachwuchsläufer wirklich ganz groß fühlen, denn Start und Ziel ist wie bei den erwachsenen Marathonis am und im Frankenstadion.

Marathon, Halbmarathon, Nordic Walking, Staffellauf - beim Heilbronner Trollinger-Marathon ist für jeden etwas dabei: Der Nachwuchs kann sich zum Kinder- und Jugendlauf oder zum Mini-Marathon anmelden. Um 9.15 Uhr fällt für die Kids beim Kinder- und Jugendlauf ab 9 Jahren der Startschuss am offiziellen Startpunkt in der Badstraße. Die rund 3,5 Kilometer lange Strecke führt in einer Schleife zunächst entlang der Badstraße, dann über die Götzenturmbrücke, entlang des Uferwegs und über die Brücke beim Eingang Wertwiesenpark zum Ziel ins Frankenstadion. Die Teilnehmerzahl ist auf 800 begrenzt, jedes Kind zahlt

7 €. Der Mini-Marathon für Kinder zwischen 6 und 9 Jahren startet um 10.45 Uhr in der Badstraße und führt über einen Wendepunkt ins Ziel im Frankenstadion. Die Minis laufen etwa 770 Meter. Aus Kapazitätsgründen können in dieser Klasse maximal 500 Kinder an den Start gehen. 5 Euro kostet die Teilnahme. Bei beiden Läufen gibt es eine Zeitmessung. Alle bis zum 19. April angemeldeten Teilnehmer der Kinderläufe erhalten bei der Startnummernausgabe ein Shirt sowie ein Läufergeschenk der Volks- und Raiffeisenbanken im Kreis Heilbronn und von Stimme.net. Der Zieleinlauf wird neben dem Beifall begeisterter Eltern und Zuschauer auch mit einer Finisher-Medaille belohnt. Und die Sieger der Wertungsklassen erhalten zusätzlich Sachpreise.

Schriftliche Anmeldeformulare zum Kinder- und Jugendlauf sowie zum Mini-Marathon sind ab Februar in der Tourist-Information in der Kaiserstraße 17 in Heilbronn erhältlich. Noch einfacher geht es über: www.trollinger-marathon.de

Friebinger Mühle

Mehl, Grieß, Backmischungen und vieles mehr im Handel erhältlich unter der Marke

Küchenmeister

Friebinger Mühle GmbH · Brühlstr. 13 · D-74206 Bad Wimpfen · Tel. 07063-9797-0 · info@friessinger-muehle.de · www.friessinger-muehle.de

Kornelius, der Kolkkrabe



Bildautor: Eberhard Körner

Hallo, mein Name ist Kornelius, der Kolkkrabe. Hier bin ich gerade am Schnäbeln mit meiner Frau. Diesmal sind wir auf dem Boden geblieben und segeln nicht durch die Lüfte.

Hallo liebe Vogelfreunde, kennt ihr mich? Habt ihr mich schon einmal fliegen sehen? Oder mein tiefes gurgelndes „grrog, grrog“ gehört? Nein? Dann muss ich mich vorstellen: Man ruft mich Kornelius und ich bin ein Kolkkrabe, der größte Singvogel auf der ganzen Welt! Ja, da staunst du, was! Alle Rabenvögel, also auch die schwarz-weiße Elfriede, die El-ster, die Rahel, die Rabenkrähe, der blauflügelige Emil, der Eichelhäher und Doris, die Dohle sind Singvögel. Das haben die Vogelforscher so beschlossen.

Eines musst du allerdings wissen: Wir sind keine bösen Tiere. Wir sind von Gott, dem Schöpfer, so geschaffen, wie wir sind. Ach, die Vogelkundler nennen mich auch noch *Corvus corax*, das ist lateinisch und griechisch und bedeutet Rabe und Rabe. Ich bin ein sehr wachsamer Typ, der seine Umgebung sehr genau beobachtet.

Falls ich dir einmal begegne, wirst du sehen, dass ich so groß bin wie ein Mäusebussard, der oft am Straßenrand sitzt. Oder schau auf mein glänzend schwarzes Gefieder und auf meinen großen kräftigen Schnabel. Mit dem kann ich so gut wie alles fressen! Das fängt bei ganz klei-

nen Insekten und Würmern an und reicht über Pilze bis zu Beeren und Früchten. Weiter fange ich Eidechsen, Schlangen, Frösche, Fische und kleine Säugetiere. Gerne stöbere ich auch in eurem Hausmüll. Aber nicht in den Mülltonnen in eurer Siedlung. Und nicht zu vergessen fresse ich Aas. Also tote Tiere. Weil wir diese Tiere fast restlos beseitigen, sind wir so was wie eine „Gesundheitspolizei“ in der Natur.

Du kannst dir gar nicht vorstellen, wie selten Kolkkraben noch vor ein paar Jahre waren. Die Menschen haben uns gefangen, abgeschossen oder unsere Nester zerstört. Da wurden wir immer weniger.

Inzwischen sind wir nach dem Naturschutzgesetz geschützt und dürfen nicht mehr so ohne Weiteres abgeschossen werden. Das tut uns gut und wir werden wieder etwas mehr. Warum das so ist, fragst du dich? Genau kann ich dir das auch nicht sagen. Das Verhältnis zwischen den schwarzen Rabenvögeln und den Menschen war noch nie so richtig gut. Es gab eine Zeit, da hatten die Menschen Respekt vor uns. Später wurde schlecht über uns geredet und es kam dazu, dass wir weniger wurden.

Wir würden uns wünschen, dass die



Bildautor: Mathias Schäf

Da schau mal genau hin! Große breite Flügel. Größer als der Mäusebussard. Und ganz typisch der keilförmige Schwanz, der erst ganz breit wird und dann schmal endet. Das ist unverkennbar. Das hat nur noch Bartholomäus, der Bartgeier.

Menschen in der heutigen Zeit uns verstehen lernen.

Wusstest du, dass ich jetzt schon einige Jahre mit meiner Frau zusammen bin? Zweimal haben wir in einer Nische auf einer Burgruine im Zabergäu einen schönen großen Horst gebaut und kleine Kolkkraben auf die Welt gebracht. Dann wurden wir gestört. Jetzt sind wir umgezogen auf eine schöne große Kiefer. Unser Horst ist in der Krone gut versteckt und nicht zu sehen. Wir könnten aber auch auf einen Strommasten umziehen. Das gefällt meiner Frau aber nicht so. Möglich wäre auch noch ein Horst in einem Felsen. Für dieses Jahr sieht es ganz danach aus, dass wir in der Kiefer wieder brüten können. Zuvor müssen wir aber noch in Stimmung kommen. Das machen wir am blauen Himmel bei Flugspielen, am liebsten dann, wenn die Sonne scheint. Meine Frau und ich segeln hoch in die Luft. Dann lassen wir uns fallen, überschlagen uns, schlagen Kapriolen und segeln wieder in die Höhe. Schau mal, ob du uns am Himmel siehst. Dabei siehst du unsere große Flügelspannweite, also die Länge gemessen von Flügelspitze zu Flügelspitze. Die beträgt etwa 150 cm. Das ist größer als bei dem häufigsten Greifvogel,

dem Mäusebussard.

Falls wir dann schön gebalzt haben, liegen Ende Februar schon drei bis sechs Eier in unserem Horst. Meine Frau sitzt dann etwa drei Wochen auf den Eiern und brütet sie aus. Ich bringe ihr währenddessen das Essen vorbei. Nachdem die kleinen Kolkkraben geschlüpft sind, sitzen sie sechs Wochen im Horst und werden von beiden Eltern gefüttert. Als Familie sind wir so etwa drei oder vier Monate noch zusammen bis die Jungen abziehen und sich selbstständig machen.

In diesem Zusammenhang gibt es noch was Interessantes zu erzählen. Die jungen Kolkkraben schließen sich manchmal zu größeren Gruppen zusammen. Eine solche nennt man dann „Single-Group“. Also alle die, die noch keinen Partner haben oder noch auf einen warten, sind in dieser Gruppe. Tja, so spannend ist das Leben der Rabenvögel. Deshalb sollte man immer aufmerksam sein und genau beobachten.

Oh, ich höre ein „korrk. korrk“ – das ist meine Frau. Ich muss mit ihr jetzt in den Himmel steigen. Machs gut und viele Frühlingsgrüße

Euer Kornelius, der Kolkkrabe



Die experimenta Heilbronnmacht Naturwissenschaft und Technik begreif- und erlebbar

Die experimenta ist das größte Science Center seiner Art im süddeutschen Raum.

Am 14. November 2009 öffnete es seine Türen. Unter dem Motto „entdecken erleben erkennen“ begeistert die experimenta Kinder, Jugendliche und Familien, aber auch den erwachsenen Besucher für naturwissenschaftliche und technische Themen. Auf 6.500 qm bieten Themenwelten, Talentschmieden, Sonderausstellungen und die „akademie junger forscher“ die Möglichkeit, durch eigenes Experimentieren Naturwissenschaft und Technik zu entdecken und besser zu verstehen. Die Themenwelten umfassen vier Bereiche mit über 150 interaktiven Exponaten. In den Talentschmieden kann jeder Besucher seine Talente aus den unterschiedlichen Bereichen entdecken, entwickeln und vertiefen. Die „akademie junger forscher“ bietet in fünf für die jeweilige Zielgruppe ausgestatteten Laboren und Ateliers spezielle Möglichkeiten des Experimentierens unter pädagogischer Anleitung. Hier kommt jeder auf seine Kosten, vom Vorschulkind bis zum „Jugend forscht“-Teilnehmer. Für Schulen und Lehrkräfte stehen umfangreiche Informations- und Arbeitsmaterialien zur Verfügung, um den Ausstellungsbesuch perfekt in



den Unterricht zu integrieren. Ergänzt wird das Angebot durch wechselnde Sonderausstellungen, Vorträge, Ferienprogramme, Aktionstage und Experimentalschows.

Mit der kommenden Erweiterung der experimenta entsteht nicht nur ein architektonischer Leuchtturm im Zentrum Heilbronn. Die experimen-

ta ist ab Anfang 2019 auch das größte Science Center mit dem attraktivsten Angebot in Deutschland. Aufgrund der Umbauarbeiten am Bestandsgebäude schließt die experimenta am 30. Juli 2017. Bis zur Eröffnung Anfang 2019 bleibt die experimenta aber in Heilbronn präsent. Auf dem experimenta-Schiff, das ab Herbst 2017 in der Badstraße seinen Liege-

platz bekommen wird, werden in der Schließzeit Laborkurse und Workshops auf einer Fläche von über 500 qm angeboten.

Öffnungszeiten: Mo – Fr: 9.00 – 18.00 Uhr; Sa, So und an Feiertagen: 10.00 – 19.00v Uhr.

Experimenta gGmbH
 Kranenstraße 14

RADELRUTSCH
 Theater voll Sinnen

HAPPY RADELRUTSCH TO YOU

40

IN DER BOXX
 SO. 26.02 –
 DI. 09.05.2017

**KARTEN UNTER:
 TEL. 07131-56 30 01**

WWW.RADELRUTSCH.DE

Facebook, YouTube, Email icons

hier spielt die musik

thea & kiki

Sonntag 2.4.2017 15.00 Uhr

Scala-Kino Neckarsulm
 Benefizgasse 5
 Eintritt: 5 Euro
 Telefonische Reservierung unter 07132 2410 oder online unter www.kinostar.com

VILJA UND DIE RÄUBER
 Ein Film für Kinder ab 6 Jahren.

DEUTSCHE FILM- UND MEDIENBEREITUNG
 Prädikat besonders wertvoll
 FBW



Zappelinos

Kochkiste

Brühwürfel waren gestern...



Zutaten für ca. 1,2 kg Gemüsepaste:
 500 g Möhren
 250 g Sellerie
 150 g Zwiebeln
 3 Knoblauchzehen
 250 g Lauch
 1 Bund Petersilie
 140 g Salz (ca. 12 g Salz auf 100 g Gemüse)

Dass es einen großen Unterschied zwischen industriell und selbst gemachten Gemüsebrühen gibt, muss man wohl kaum erwähnen... so unaufdringlich und fein, wie kein Brühwürfel jemals schmecken wird. Aber sind wir mal ehrlich: Wir von der Ökokiste Hof Engelhardt sind zwar wahre Gemüseexperten...aber eine richtig gute selbst gemachte Gemüsebrühe gelingt auch uns nur mit viel Aufwand. Für alle, die auf herkömmliche, industrielle Brühwürfel, aber nicht auf Geschmack verzichten wollen, haben wir mit unserer „Gemüsepaste“ die ultimative, 100% natürliche und leicht umsetzbare, haltbare Küchenidee für 2017! Sie werden es nicht mehr anders machen wollen...

Die Paste ist eine ideale Basis für Suppen, Risotto oder den schnellen Gemüsekick für jedes Rezept. Perfekt

auch für die Resteverwertung: einfach etwas Paste mit Resten vom Vortag wie Nudeln, Reis, Gemüse oder Fleisch erwärmen, etwas Flüssigkeit wie Sahne oder Wasser hinzugeben... et voilà, eine rundum gesunde und nahrhafte Mahlzeit, wenn es mal schnell gehen muss. Wir haben sogar schon mit Brotresten in weniger als fünf Minuten eine tolle Brotsuppe gezaubert...der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!

Zubereitung
 Das Gemüse putzen, waschen, evtl. schälen und kleinschneiden. Mit dem Salz mischen (auf 100 g klein geschnittenes Gemüse 12 g Salz) und ca. 1 Stunde durchziehen lassen. Mit dem Pürierstab pürieren und in saubere, ausgekochte Schraubgläser füllen. Im Kühlschrank ist die Paste einige Monate haltbar - ganz ohne Kochen, denn das Salz entzieht dem Gemüse die Flüssigkeit und konserviert es.

Gutes Gelingen,
 wünscht das Team von der Ökokiste



In Kooperation mit:
MOBILEMUSIKMUSEUM
 Musikaktionen von Michael Bradke

KLANG WUNDER

SONDERAUSSTELLUNG • 7. OKTOBER 2016 BIS 28. MAI 2017

Gefördert durch:

experimenta gGmbH
 Kranenstraße 14
 74072 Heilbronn
 info@experimenta-heilbronn.de
 www.experimenta-heilbronn.de

experimenta
 entdecken erleben erkennen

NEU!NEU!NEU!NEU!NEU!
ZAPPELINO AUF FACEBOOK!

AMBULANTE FAMILIENPFLEGE

HILFE – MAMA IST KRANK! Wir sorgen für Ihre Familie wenn Sie mal krank sind. Sie bestimmen, wo wir Sie entlasten dürfen: Haushaltshilfen, Kinderbetreuung oder Pflege. Bezahlt wird die Familienpflege von Krankenkasse, Rentenversicherung, Jugendamt oder Sozialamt.

Wir beraten Sie gerne!
 Tel. 07131/ 96 55 27 · Antje Bock
 a.bock@asb-heilbronn.de

Wir helfen hier und jetzt

ASB
 Arbeiter-Samariter-Bund
 Baden-Württemberg e.V.
 Region Heilbronn-Franken

www.asb-heilbronn.de



Jubiläum: 10 Jahre Kulturpalazzo in Flein



Fotos: Bernd und Peter Optenkamp



Bereits eine Viertelstunde vor dem offiziellen Einlass stehen die ersten Gäste vor der Flina in Flein in Erwartung des zehnten Kulturpalazzos, der unter der

Schirmherrschaft von EU-Kommissar Günther Oettinger steht und bekannt ist für sein außergewöhnliches Programm. „Wir lassen uns schon seit Jahren den Kulturpalazzo nicht entgehen, treffen wir doch immer wieder auf bekannte Gesichter sowie auf ein sensationelles Kulturprogramm“, sind sich an diesem Abend die zahlreichen Gäste einig. Und auch viele neue Gesichter sind in diesem Jahr bei dieser einzigartigen Charity-Veranstaltung vertreten. „Wir haben schon viel vom Kulturpalazzo gehört, hatten aber bisher nie die Möglichkeit, daran teilzunehmen. Glücklicherweise hat uns ein Geschäftskollege zwei Karten überreicht, worüber wir uns ganz besonders freuen,“ so die Äußerung zweier Gäste, die die Karten zu Weihnachten erhalten haben. Denn entsprechend der Idee des Kulturpalazzos sind die Karten nicht im Freiverkauf erhältlich, sondern werden stattdessen ausgewählten Sponsoren in Paketen zum Kauf angeboten. Die Idee und das Konzept des Kulturpalazzos stammen von dem Heilbronner Unternehmer Andreas Fischer, der damit eine innovative Strategie entwickelte, die über Jahre für hohe Einnahmen und ausverkaufte Veranstaltungen sorgt. So traten beim ersten Kulturpalazzo 2008 Thomas Weber, Arno Schostok und Alexander Reuter mit dem Stück die „Flauberzöte“ in der ausverkauften Flina vor 500 begeisterten Gästen

auf. Bereits beim ersten Kulturpalazzo wurden Spendengelder in Höhe von 12.500 Euro an Kinder und Schüler der Paul-Meyle-Schule für Geistig- und Körperbehinderte in Heilbronn übergeben. „Mit diesen Spendengeldern konnte das Projekt Zirkus „Wackelpudding“ ins Leben gerufen werden, bei dem geistig und körperlich behinderte Kinder entsprechend ihren Fähigkeiten gefördert werden. Gerade für Kinder aus einkommensschwachen Familien gewähren wir Kostenzuschüsse für Schullandheimaufenthalte, Tanzkurse und weitere gemeinschaftliche Aktivitäten, um das Miteinander der Kinder zu unterstützen“, erinnert sich Andreas Fischer, der gemeinsam mit seinem Freund Heinz Moll den ersten Kulturpalazzo mit den Mitgliedern des Kiwanis-Clubs Heilbronn Sankt Kilian auf die Beine stellte.

Im Lauf der Jahre folgten viele weitere tolle Veranstaltungen mit bekannten Künstlern wie Bernd Kohlhep, Sebastian Pufpaff und Christoph Sonntag.

Die Spendengelder langjähriger Sponsoren wie die Awares GmbH, die Gustav Buck & Sohn Bauunternehmung, die Erich Moll GmbH, die Fürstlich Castell'sche Bank, die Kachel GmbH, die Performa GmbH, das Porsche Zentrum Heilbronn, die Raible & Gräble GmbH, die XACTOOLS GmbH und viele mehr sind der eindrucksvolle Beleg für die zahlreichen sozial und gesellschaftlich engagierten Firmen und Unternehmen der Region, die sich mit dem Kulturpalazzo identifizieren und denen der besondere Dank nicht nur der Spendenempfänger gilt.

Da der Erfolg des ersten Kulturpalazzos überwältigend war, folgte die Idee der Unternehmensgespräche, die ebenfalls im Herbst diesen Jahres ihr 10-jähriges Jubiläum feiern werden. Sie sind nach dem gleichen Veranstaltungskonzept wie der Kulturpalazzo organisiert und können mittlerweile eine eindrucksvolle Rednerhistorie und Spendenleistung vorweisen. Unter der Schirmherrschaft des stellvertretenden Ministerpräsidenten Thomas Strobl ist es gelungen, Top-Redner wie Anton-Wolfgang Graf von Faber-Castell, Friedrich Merz, Lothar Späth, Professor Götz W. Werner zu gewinnen und ebenfalls Hunderttausende von Euro für die gute Sache zu erwirtschaften.

Und auch der Zirkuspalast in Heilbronn, ebenfalls unter der Schirmherrschaft von Günther Oettinger, der trotz Schnee und eigenhändig am Steuer extra aus Brüssel angereist kam, wurde dieses Jahr bereits zum vierten Mal durchgeführt. „Tausende Kinder und Jugendliche der Region konnten durch dieses einmalige Veranstaltung Zirkusluft schnuppern“ freut sich Andreas Fischer, der darf hinweist, dass vor zwei Jahren der gemeinnützige Verein miteinander e.V. gegründet wurde, der seither alle Veranstaltungen durchführt. Die finanzielle Erfolgsbilanz des neu gegründeten Vereins ist überwältigend. Hunderttausend Euro für Kinder- und Jugendprojekte in der Region Heilbronn im Lauf der Jahre sind ein beeindruckendes Resultat. Damit auch zukünftig zahlreiche Projekte unterstützt werden können, ist der Verein miteinander sowohl auf neue Mitglieder als auch auf neue Sponsoren angewiesen. „Wir brauchen jeden einzelnen von Ihnen um noch mehr Kindern in der Region

helfen zu können,“ sagt Andreas Fischer und leitet zum kulturellen Teil des Abends über - zum Auftritt der „Ausnahmekünstler“ Tina Häussermann und Fabian Schläper, die 2013 den Kabarettpreis erhielten und mit ihrem Programm ZU ZWEIT alles auf die Schippe nehmen, was ihnen in die Quere kommt. Sei es die Strafzettel verteilende Politesse, die es nicht versäumt, ihre Knöllchen in jeder Lebenslage zu verteilen, den Hermespaketdienst Vladimir, auf den alle Hausfrauen mit Spannung warten oder die Bürozimmerpflanze, die der eigentliche Held der Arbeit ist. Mit seinem kurzweilige Programm hat das spielfreudige Duo die Lacher auf seiner Seite.

Im Anschluss an das Kulturprogramm übernimmt der miteinander Vorsitzender Dr. Uwe Deuster die Spendenübergabe, zu der ein neu hinzugekommenes prominentes Mitglied auf die Bühne kommt. Neben den Unterstützern wie PUR-Sänger Hartmut Engler, Schauspielerin Uschi Glas, EU-Kommissar Günther Oettinger und Olympiasieger Matthias Steiner konnte das Team von miteinander die Olympiasiegerin Carina Bär als Ehrenmitglied gewinnen. „Ich freue mich, wenn ich die tolle Arbeit von miteinander unterstützen kann,“ so die Sportlerin, die an diesem Abend ebenfalls spontan 5000 € für das von ihr unterstützte Projekt „Familienherberge Lebensweg“ erhält. Wie bisher alle Veranstaltungen des Vereins miteinander so war auch dieser Abend ein großartiger Erfolg. Gefragt nach dem Erfolgsrezept bringt es der Verein auf den Punkt: „Eine gute Idee, ein tolles Team und eine nachhaltige Motivation durch die Gewissheit, etwas sehr Sinnvolles für Kinder und Jugendliche in unserer Gesellschaft zu tun!“

Infos: miteinander.org



Smartphone, YouTube, Facebook, WhatsApp, Instagram, Snap, Minecraft und Co.

Mediale und vernetzte Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen

Aufwachsen im digitalen Zeitalter, da gehört die Nutzung von Smartphones, Tablets mit diversen Apps und Online-Channels nicht nur bei der jungen Generation mehrheitlich wie selbstverständlich dazu. Doch was machen die Kinder und Jugendlichen da eigentlich? Warum sind die medialen Geräte so ein wichtiger Begleiter im Alltag? Welche Bedürfnisse stecken dahinter? Wie wirkt sich der Medienkonsum auf die Kinder und Jugendlichen aus? Die Kinder und Jugendlichen machen nicht nur Dinge online, sie „sind“ online (Albers-Heinemann/Friedrich 2014, S. 61). Das Internet ist oft ein wichtiger Bestandteil ihres Alltags. Ob Musik hören, Fotos machen, Freunde kontaktieren, spielen, Informationen suchen, Kleidung kaufen oder fernsehen – alles ist über das Internet/Smartphone prinzipiell möglich.

Nicht nur die Gründe für die Nutzung des Internets/Smartphones sind vielfältig, auch die Online-Verhaltensweisen der Kinder und Jugendlichen sind sehr unterschiedlich. Heutzutage sind Kinder und Jugendliche selten ausschließlich passive Konsumenten von Inhalten, vielmehr sind sie in der Regel zugleich aktive Produzenten und stellen Kommentare, Fotos, Videos usw. online ein und somit einer breiten Öffentlichkeit zur Verfügung. Unter Rückgriff auf Messenger-Dienste wie WhatsApp, soziale Netzwerke wie Facebook, Instagram oder Snap(-Chat) und das Videportal YouTube präsentieren sich die Kinder und Jugendlichen über Selfies/Fotos oder selbst gedrehte Videos ihren Freunden oder gar der Internetöffentlichkeit auf der Suche nach Selbstbestätigung und Anerkennung. Sie kommunizieren über Text- und Sprachnachrichten. Der Druck, nichts verpassen zu wollen und dazuzugehören (Gruppendruck), nimmt dabei eine nicht zu unterschätzende Größe ein.

Digitale Spiele ergänzen den großen Pool an Möglichkeiten der Mediennutzung. Minecraft, Clash of Clans oder Sims FreePlay erlauben das Zusammenspielen oder Konkurrieren mit befreundeten Spielern. Als Zeitvertreib, Kommunikationsplattform



und Selbstbestätigung bei Spielerfolgen locken sie inzwischen Jungs wie auch Mädchen. Der Ansporn, immer schneller die nächste Erfolgsstufe im Spiel zu erklimmen, birgt jedoch Suchtpotenzial und vernebelt leider gelegentlich den Blick auf In-App-Käufe und Kostenfallen.

Neben dem Suchtpotential sind auch andere Gefahren der digitalen Medien nicht zu unterschätzen. Datenmissbrauch, Cybermobbing, Gewaltvideos (z.B. Happy Slapping) oder sexuelle Übergriffe im Netz sind keine Seltenheit. Die Kinder und Jugendlichen deshalb jedoch gänzlich vor der Medienwelt abzuschirmen ist weder möglich noch sinnvoll. Denn neben den Gefahren gibt es auch eine Vielzahl an Möglichkeiten und Chancen für die Jugendlichen. So können durch die digitalen Medien viele Aufgaben bewältigt werden, wie z.B. die Beschaffung von Informationen, lernen, sich vernetzen und austauschen, Beziehungen aufbauen und pflegen und ein Stück Identitätsfindung durch die eigene Selbstdarstellung und die Rückmeldungen von anderen Jugendlichen. Das breite Spektrum an Möglichkeiten der Internet- und Smartphone-Nutzung lockt natürlich Kinder und Jugendliche (sowie Erwachsene).

Dies macht aus unserer Sicht eine konstruktive Auseinandersetzung mit verschiedenen Diensten und Features sowie den Nutzen und Gefahren von Medien erforderlich, um einen guten und kompetenten Umgang mit Medien zu fördern.

In den achten Klassen am Friedrich-von-Alberti-Gymnasium führt die Schulsozialarbeit deshalb jährlich ein Medienkompetenzprojekt durch. Mit drei Doppelstunden bietet dies den SchülerInnen den Rahmen und die Möglichkeit sich interaktiv mit den Vor- und Nachteilen des Internets/Smartphones und speziell sozialer Netzwerke wie u.a. WhatsApp, Facebook, YouTube auseinanderzusetzen. Das Thema der Selbstdarstellung wird in vielseitigen Diskussionen aufgegriffen und die SchülerInnen tauschen sich über die Wirkung verschiedener Fotos, Nicknames oder Postings/Kommentare aus. Neben dem beinahe unbegrenzten Möglichkeitsraum der Medien- und Internetnutzung werden auch die rechtlichen Aspekte im Zusammenhang mit der Smartphone- und Internetnutzung wie beispielsweise das Urheberrecht und Strafrecht beleuchtet. Weiter werden die Themen Cybermobbing und Handysucht erörtert. Ziel ist es, die SchülerInnen damit zu kritischem Denken und

Reflexion hinsichtlich der eigenen-Mediennutzung anzuregen. Der Spagat, der in diesem Zusammenhang nicht nur von Kindern und Jugendlichen, sondern auch von den Eltern erwartet wird, ist nicht einfach. Immer wieder muss man sich neu positionieren und begründen.

Wie lange darf mein Kind die Medien am Tag nutzen? Was ist angemessen? Welche Anwendungen/Apps sind für welches Alter sinnvoll? Welche Regeln und Absprachen braucht es? Wie viel Kontrolle ist seitens der Eltern notwendig? Und wie viel Freiraum lasse ich meinem Kind? Wie fülle ich meine Vorbildfunktion aus?

Auf der Website www.schau-hin.info wird den Eltern unter anderem geraten, die Mediennutzung ihrer Kinder zu begleiten. Mit was beschäftigt sich mein Kind am Computer oder Handy? Die Kinder und Jugendlichen sollten über die möglichen Gefahren aber auch Chancen aufgeklärt werden.

Sinnvoll ist es, klare Regeln aufzustellen und diese auch gemeinsam einzuhalten.

„Schau-hin“ empfiehlt folgende Richtlinien für die Mediennutzung (Internet, TV, Handy, Computerspiele):

Bis 5 Jahre: bis zu einer halben Stunde am Tag

6 – 9 Jahre: bis zu einer Stunde am Tag

Ab 10 Jahren: rund 9 Stunden pro Woche

Wichtig ist, Handy & Co. bei bestimmten Tätigkeiten wie Essen, Hausaufgaben und vor dem Schlafengehen wegzulegen. Forscher haben herausgefunden, dass das Hormon Melatonin, welches die Schlaf- und Wachphasen regelt, durch das Licht der Bildschirme unterdrückt werden kann. Und nicht zuletzt sollten die Erwachsenen mit gutem Beispiel vorangehen und auch einmal abschalten.

Ein Beitrag von Hannah Holl und Franziska Köhler, Schulsozialarbeiterinnen am Friedrich-von-Alberti-Gymnasium Bad Friedrichshall





Wer weiter denkt,
kauft näher ein!

**Ihr Bio-Lieferservice.
Einfach regional!**

Infos unter:
WWW.WINO.BIO **07 135 / 937 67-0**



**weil's schmeckt
und frisch ist!**





Öffnungszeiten:
Mo, Di, Do von 9 - 12.30 Uhr
und 14.30 - 18 Uhr
Freitag von 9 - 18 Uhr
Samstag von 9 - 13 Uhr

Heilbronner Weg 5
74360 Ilsfeld-Wüstenhausen
(Ortsausgang Richtung Ilsfeld)
Tel.: 0 70 62 / 6 12 09
www.foell-biohof.de



...aus Liebe zur Natur



**Beste regionale Produkte
- natürlich vom Bio-Hofladen Gräßle -
...Obst & Gemüse und vieles mehr**

**Öffnungszeiten: Montag-Freitag: 8.00 - 18.30 Uhr
Mittwoch: Ruhetag
Samstag: 8.00 - 13.00 Uhr**

Brunnenstraße 18 • 74078 Heilbronn-Biberach
Telefon: 07066-5549 • mail: info@obsthof-graessle.de
www.bio-obsthof-graessle.de

Warum in die Ferne schweifen, wenn es hier Wintergemüse gibt?!



WINO liefert Wintergemüse wirklich frisch und wahrhaft abwechslungsreich! Selbstverständlich alles bio! Der Grünkohl ist zum Beispiel in Sachen Vitamin- und Mineralstoffgehalt der Spitzenreiter und übertrifft dabei Orangen und Co. Viele leckere Rezepte lassen sich mit ihm zubereiten, sogar als Rohkost und mediterraner Salat überzeugt er Skeptiker. Beim vielseitigen Weißkraut muss man nicht automatisch an Kohlröllchen denken, er schmeckt als Wok-Gemüse genauso gut wie in der Nudelpfanne. Besonders wertvoll ist er natürlich als Salat. Da gibt es Rezepte in vielen Variationen. Süß-sauer exotisch und winterlich mit Nüssen und Obst. Wirsing und Rosenkohl lassen sich in wärmenden Suppen verarbeiten, die uns in den Wintermonaten besonders gut tun. Rotkraut passt zu Pilzen und Äpfeln, die es das ganze Jahr über aus heimischem Anbau zu kaufen gibt und weckt als Klassiker mit Nelken und Zimt winterliche Gefühle. Ein richtiger Newcomer und auch wiederentdeckt von Gourmetköchen ist Wurzelgemüse. Pastinaken, Möhren, Steckrüben und Co. bereichern den Speiseplan den ganzen Winter über in Suppen, Aufläufen und Salaten. Viele fragen sich jetzt sicherlich: Wo finde ich dieses Gemüse? Hier kommt die Lösung. Eine Biokiste-der-Region von Wino-Biolandbau versorgt euch den ganzen Winter über mit Gemüse aus biologischem Anbau. Das Team von Wino stellt Woche für Woche abwechslungsreiche und gesunde Biokisten zusammen. Diese werden ohne Verpackungsmüll in Mehrwegverpackung direkt nach Hause geliefert! Mit vielen Rezeptideen und Tipps zur Zubereitung. Infos sowie Bestellungen: www.wino.bio Tel. 07135/937670



Tretet ein in die Welt der Süßen Fee

Glücklich betrachtet die kleine Lena ihre Geburtstagstorte, die ihre Eltern eigens für ihren 6. Geburtstag in Auftrag gegeben haben. Sie ist liebevoll dekoriert und mit ihrem Namen sowie mit einer großen „6“ versehen - ganz nach ihrem Geschmack. „Fast zu schade zum Anschneiden“, lacht das Geburtstagskind und schnappt sich ein Messer, um die Geburtstagsgäste nicht noch länger warten zu lassen. Denn die sind schon ganz scharf darauf, dieses Kunstwerk zu kosten, das eigens für Lena frisch zubereitet wurde. „Wir verwenden ausschließlich frische Zutaten sowie ungespritztes Weizenmehl aus der Region“, sagt Elke Gottstein, die im Heilbronner Raum als „Die Süße Fee“ Geburtstage, Taufen, Hochzeiten und vieles andere mehr mit ihren individuellen Kreationen versüßt. Eine wahre Augenweide sind ihre Hochzeitstorten, die ganz individuell nach persönlichen Wünschen kreiert werden und weit über die Heilbronner Landesgrenzen großen Zuspruch finden. Mal sind sie Ton in Ton gehalten, mal eine wahre Farbexplosion mit bunten Blumen dekoriert - ganz wie das Brautpaar es sich wünscht. „Erst kürzlich ging eine Hochzeitstorte nach Schriesheim hinter Heidelberg sowie eine vegane Hochzeitstorte bis nach Esslingen“, freut sich die Konditormeisterin, die auf Wunsch auch mal bei der Zubereitung der Torten sowie anderer Produkte gänzlich auf tierische Produkte verzichtet. Nicht nur Privatpersonen gehören zum Kundenstamm der Unternehmerin. So beliefert sie und ihr Team, das ausschließlich aus Frauen besteht, Firmen sowie Cafés in der Region. „Zu unseren Kunden zählen beispielsweise das Audi-Forum, das Caféhaus Hagen sowie zahlreiche namhafte Cafés in Heilbronn und Umgebung, die unsere handgefertigten Kuchen, Torten, Cupcakes sowie die tagesfrischen Desserts beziehen“, so Elke Gottstein, deren Traum es schon seit Langem war, süße Kreationen individuell zu verwirklichen, weshalb sie nach ihrem Schulabschluss eine Lehre als Konditorin im Café am Markt in Schwäbisch Hall



absolvierte. Danach war sie über mehrere Jahre im Hotelfach im Stutt-

garter Raum tätig und entschied sich dazu, die Meisterprüfung abzulegen mit dem Ziel, sich selbstständig zu machen. Im Jahr 2006 war es dann so weit. Sie mietete den Kellerraum ihrer jetzigen Ideen Konditorei in der Heilbronner Salzstraße an und legte los. „Ich richtete meine kleine Konditorei ein, hielt Rücksprache mit dem Wirtschaftskontrolldienst und fing an“, erinnert sich die Unternehmerin, deren Geschäftsidee im Heilbronner Raum von Anfang an auf sehr gute Resonanz stieß. „Ich stellte mich zahlreichen ortsansässigen Firmen vor und brachte dazu kleine Kostproben mit, was sehr gut ankam. Außerdem hatte ich das große Glück, dass gleich mehrere Zeitungen über mich berichteten und ich die Möglichkeit bekam, über 3 Wochen bei einer Veranstaltung in Heilbronn mitzuwirken, was natürlich sehr werbewirksam war!“ Bereits ein halbes Jahr nach Gründung hatte die Mutter eines Sohnes sprichwörtlich alle Hände voll zu tun und konnte die erste Konditorin einstellen. Zwischenzeitlich hat die Geschäftsfrau tatkräftige Unterstützung durch zwei Konditorinnen in Vollzeit, eine Konditorin in Teilzeit und zwei Teilzeitkräfte für das Ladengeschäft, das sich ebenfalls in der Heilbronner Salzstraße befindet. „Im Gegensatz zu den herkömmlichen Bäckereien erfolgt bei uns alles in Handarbeit. Wir produzieren nicht auf Menge, sondern nehmen uns Zeit, unsere Kuchen und Torten zu verzieren und zu dekorieren, was mir nach wie vor unglaublich Spaß macht“, erklärt Elke Gottstein, deren Kuchen, Torten, selbst gemachte Schokoladen, Pralinen und Trüffelkreationen im eigenen Laden probiert werden können. Wer selbst gerne kreativ sein möchte, kann bei ihr einen Pralinenkurs besuchen oder auch einen Gutschein hierfür verschenken. Und wer noch ein ausgefallenes Geburtstagsgeschenk sucht, wird mit einem Geschenk aus der Ideen Konditorei dem Geburtstagskind nicht nur Freude fürs Auge, sondern auch ein unvergessliches Geschmackserlebnis bereiten. Infos: Die Süße Fee, Salzstr. 30, Heilbronn, Tel. 07131/2797383 www.die-suesse-fee.de

Schokoladenspezialitäten · Pikante Snacks
Pralinen · Trüffel · Torten · Kuchen

Die Süße Fee

Ideen Konditorei

Salzstraße 30 · 74076 Heilbronn
Telefon 0 71 31 - 27 97 383
Telefax 0 71 31 - 27 97 382
info@die-suesse-fee.de
www.die-suesse-fee.de

www.plan-deutschland.de

Öffne deine Augen für meine Welt. Werde Pate!

Nähere Infos:
040-611 400

Plan International Deutschland e.V.
Bramfelder Str. 70
22305 Hamburg




BINDU
ZENTRUM FÜR YOGA-THERAPIE
UND KREATIVE HEILARBEIT

Schwangeren Yoga
Yoga nach der Geburt
Yoga für Alle

Kostenlose Schnupperstunde
jederzeit nach Absprache

Heilpraxis
Therapeutische Begleitung
persönliche Begleitung bei
Veränderungsprozessen

Sabine Utz - Har Dyal Kaur
Heilpraktikerin-Yogalehrerin

Schwabstraße 24
74189 Weinsberg
mobil 0173/3251872
infp@sabine-utz.de
www.bindu-zentrum.de

BINDU

Zentrum für Yoga-Therapie und kreative Heilarbeit

Erwartungsvoll stehen die werdenden Mütter im geschmackvoll eingerichteten Eingangsbereich des BINDU-Zentrums in Weinsberg. Sie ziehen ihre dicken Jacken aus und betreten neugierig auf leisen Sohlen das Zentrum für Yoga-Therapie und kreative Heilarbeit in der Schwabstraße 24. Heute ist ihre erste Stunde Yoga für Schwangere.

„Gerade das Yoga mit Frauen liegt mir sehr am Herzen. Viele Frauen begleite ich mit Yoga während der Schwangerschaft oder vom unerfüllten Kinderwunsch, bis hin zum Yoga zur Rückbildung für Mama mit Baby. In dem Mama-Baby-Kurs, bei dem der Beckenboden sanft und schonend gekräftigt wird, steht die Mutter im Mittelpunkt und ihr Baby ist mit dabei. Es ist ein ganz besonders schönes Erlebnis, die Entwicklung der Mütter sowie der Babys und Kinder von Anfang an mit zu erleben,“ schwärmt die BINDU-Gründerin Sabine Utz, die mit der Eröffnung des BINDU-Zentrums im letzten Oktober ihren großen Traum erfüllen konnte. „Nach längerem Suchen wurde ich schließlich an dem Ort, den ich mir so innig gewünscht habe, fündig: in Weinsberg, zentral gelegen, mit Stadtbahnanschluss in unmittelbarer Nähe. In nicht einmal einem halben Jahr wurden die Räumlichkeiten, zu deren Herzstück der über 100 qm große Seminarraum, ein Praxisraum, eine Küche, ein Aufenthaltsbereich sowie zwei separate Bäder mit Duschköglichkeiten gehören, mit hochwertigen, natürlichen Materialien renoviert. So erstrahlt der Yogaraum in einem reinen Weiß, zu dem der massive, geölte Eichendielenboden im schönen Kontrast steht. Eine Schallschutzdecke sorgt im Yoga- und Seminarraum für eine gute und ausgewogene Akustik. „Das war mir sehr wichtig, da wir im Kundalini-Yoga Mantras singen und der Raum für Seminare, Workshops und Vorträge im Bereich Gesundheit sowie auch der Praxisraum gemietet werden können“, erklärt die Yoga-Lehrerin, Heilpraktikerin und Ernährungsberaterin, deren Räumlichkeiten bereits rege genutzt werden. Zum einen bietet Sabine Utz, in ihrer Heilpraxis therapeutische, spirituelle und psychologische Begleitung



sowie energetische Heilarbeit, für Menschen in Veränderungsprozessen und Krisen an, klassische Homöopathie, Yoga für Anfänger, für Geübte, für Schwangere und Yoga nach der Geburt. Eine Orthobionomy Ausbildung mit Ulrike Volk hat im Januar begonnen und im Februar gibt es ein Learning-Love-Paar-Seminar mit Regina Hübscher und Tameer Bürki. Zudem findet im Rahmen der verschiedenen Fort- und Ausbildungen im März der erste Baustein des Dharmatrainings mit Arne Dharma Singh Raap-Mehl aus Freiburg statt. Ein Yoga des Herzens, das die Teilnehmer befähigt in Krisensituationen, Menschen zu unterstützen und zu begleiten. Ebenfalls wird im März eine zertifizierte Fortbildung für YogalehrerInnen und andere Interessierte, mit Atma Jot Güdel und Vasanti Heyer zu dem Thema Yoga und Psychologie angeboten. Passend zum Frühling dreht sich bei dem Workshop „Kleine Ayurveda-Kur“ mit Sabine Utz, alles um Entschlacken, Regenerieren und Wohlfühlen in Kombination mit leichten Yogaübungen, Meditation, Massagen und energetischer Heilarbeit. Als krönender Abschluss des Jahres wird es im BINDU eine Ausbildung zur SchwangerenYogalehrerin mit einem Team von Fachausbilderinnen geben. „Ich freue mich, dass sowohl die Yo-

gakurse so gut angenommen werden sowie die Möglichkeit, die Räume zu mieten. Seit Beginn letzten Jahres ist Melanie Schütt mit ihrer Familien-, Paar- und Elternarbeit ebenfalls ein fester Bestandteil im BINDU. Mit der Entstehung des Zentrums hat eine lang gehegte Vision von mir Gestalt angenommen. Mein Ziel war es, einen Ort zu schaffen, an dem Menschen zusammenkommen, sich austauschen können, zusammen lernen und sich zusammen beim Yoga ausrichten. Ein Raum zum Innehalten, zur Ruhe kommen, zum Gesundwerden und zum Heilen. Räume in denen die Menschen sich angenommen und aufgehoben fühlen, in denen sie entspannen und loslassen können um Verbindungen aufzubauen. Dafür ist in unserer heutigen Zeit mehr Achtsamkeit notwendig, erkärt Sabine Utz. BINDU stammt aus dem Sanskrit und bedeutet soviel wie der Punkt, der alles zusammen hält, ebenso wie das Wortspiel „ich bin auch du“ und den Aspekt der VerBINDUNG in sich trägt. Im Juli gibt es die Möglichkeit, mit BINDU nach Korfu zu reisen. Eine Regenerationswoche am Meer mit Kundalini-Yoga zum Entspannen und Regenerieren an einem bezaubernd schönen Ort. Infos: BINDU, Sabine Har Dyal Kaur Utz, Schwabstraße 24, 74189 Weinsberg, www.bindu-zentrum.de oder info@sabine-utz.de

www.plan-deutschland.de

Öffne deine Augen für meine Welt. Werde Pate!



Nähere Infos:
040-611 400

Plan International
Deutschland e.V.
Bramfelder Str. 70
22305 Hamburg


Plan



Die drei ???-Kids – Kampf um den Pokal



In dem brandneuen Fall bekommen es Justus, Peter und Bob mit Sabotage zu tun. In Rocky Beach soll ein großes Fußballfest steigen, doch bei den Vorbereitungen häufen sich seltsame Zwischenfälle. Erst wird die Dekoration beschädigt und dann werden die Jungs in Porters Lager eingesperrt. Außerdem benimmt sich der Trainer des SC Santa Rosa äußerst merkwürdig. Justus, Peter und Bob sind sich sicher: Hier geht es nicht mit rechten Dingen zu! Können die drei ???-Kids den Bö-

sewicht schnappen und das Turnier gewinnen? Das spannende Wimmelbild-Adventure mit vielen spannenden Rätseln, witzigen Spielen und kniffligen Aufgaben führt die Spieler an zahlreiche Schauplätze in Rocky Beach, z. B. zu Onkel Titus Schrottplatz, zum Hafen, zur Eisdiele oder zum Sportplatz, wo sie zahlreichen bekannten Gesichtern begegnen. Dort gilt es, Peter beim Torschießen zu trainieren, die beste Eiskombination zusammenzustellen, einem Wespenangriff abzuwehren oder Punkte beim Dosenwerfen auf dem Festplatz zu sammeln. Das Adventure-Game für Spieler ab fünf Jahren ist im Buch- und Fachhandel oder unter www.usm.de erhältlich. Lesekenntnisse sind, aufgrund der vertonten Dialoge, gesprochen von den Original-Hörspielsprechern, nicht erforderlich.

Inhalt: CD-ROM für Win
 UVP: € 14,99
 EAN: 4260187455239

Das Spiel ist auch als App für iOS im App Store sowie für Android bei Google Play und Amazon erhältlich.

Die drei !!! – Dein Style! - Die Mode- und Styling-App zur beliebten Buch- und Hörspielreihe



Mit der brandneuen Styling-App wird jeder zur Modedesignerin! Fans der drei !!! können Kim, Franzi und Marie nach ihrem Geschmack stylen oder ihren eigenen Avatar mit Frisur, Haarfarbe und Augenfarbe gestalten und Teil der Die-drei-!!!-Geschichten werden. Und auch alle anderen Nachwuchsdesignerinnen, Bastel- und Gestaltungsfans und Fashionistas ab acht Jahren werden mit der App viel Spaß haben! Für die Outfits der Lieblingskrimiheldinnen oder für sich selbst und für Freundinnen können Kleidung, Schuhe, Taschen, Schmuck und Accessoires individuell zusammengestellt und durch grenzenlosen Kom-

binationsmöglichkeiten an Mustern und Farben gestaltet werden. Mit eigenen Bildern und Fotos auf der Kleidung entsteht ein ganz individueller Look. Auch bei der Auswahl von Haarschmuck, Kopfbedeckungen und Nageldesign können die jungen Stylistinnen ihre Kreativität unter Beweis stellen. Egal ob Strand-, Shopping-, Party- oder Sportoutfit – Kim, Franzi und Marie helfen mit ihren Stylingtipps für jeden Anlass. Neben verschiedenen Die-drei-!!!-Hintergründen können die drei !!! mit eigenen Bildern in die eigene Welt geholt werden. So steht Kim ganz einfach auf dem Schulhof oder Franzi ist im Urlaub dabei. Die Kreationen können im Album gespeichert und mit allen auf dem Gerät vorhandenen Social-Media- und Messenger-Apps (WhatsApp, Instagram, Facebook, E-Mail usw.) mit Freunden geteilt werden.

Die App „Die drei !!! – Dein Style!“ für Android ist bei Google Play und Amazon erhältlich. Die iOS-App für iPhone, iPod touch und iPad gibt es im App Store



Einfach. Kompetent.

Persönlich.

Ohne Investitionskosten.
 Ohne kompliziert.
 Ohne teuer.

Wir könnten einfach behaupten, leoticket kann alles was man mit einem Ticketsystem machen möchte, aber wir lassen lieber unsere Nutzer sprechen.

»Für Leoticket spricht vor allem Leomedia – mit seinem netten und kompetenten Team. Aber es ist darüber hinaus ein konkurrenzlos günstiges Vorverkaufssystem, das allen unseren Anforderungen gerecht wird.«

*Michael Glebocki,
 Kronberger Kulturkreis e. V.*

Hier ist leoticket im Einsatz:



















leoticket ist eine Marke der Leomedia GmbH

Haben wir dich neugierig gemacht?
 Eltinger Straße 56 // 71229 Leonberg
 Fon +49 7152 9259-0 // Fax +49 7152 9259-799
www.leoticket.de // info@leoticket.de



buchtipp von:



OSIANDER.de
Bücher seit 1596

Schenken ohne Stress!

Unsere Gutscheinkarte: Ideal für jeden Anlass und ohne zeitliche Begrenzung in allen Buchhandlungen und online auf das gesamte OSIANDER-Sortiment einlösbar.

Auf www.osiander.de ist jederzeit der aktuelle Gutscheinwert einzusehen.



Mit individuellem Umschlag!



OSIANDER Heilbronn | Fleiner Straße 3
07131 203660 | heilbronn@osiander.de

NINJUTSU

Kampfkunst & Selbstverteidigung für Kinder



Kostenloses Probetraining
07131 / 77 27 27

www.ninjutsu-akademie-hn.de
Ninjutsu-Akademie Heilbronn
Villmatstr. 35, 74076 HN



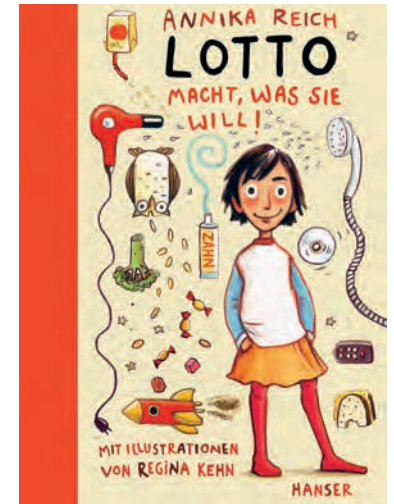
Für Lotto ist jeder Tag ein Abenteuer und jedes Kapitel des Buches erzählt

Buchtipp von Meike Sauer, Osiander Heilbronn: „Lotto macht was sie will“ Annette Reich

von einem neuen Tag. Haarewaschen, Zähneputzen oder Strumpfhose anziehen, das ist doch nur für Erwachsene ein Problem, oder? Lotto löst die Situationen auf ihre Weise und hat dabei eine Menge Spaß.

Die pfiffigen Illustrationen machen (fast) genauso viel Freude wie die Geschichten und machen das Buch zu einem Vorlesevergnügen für Große und Kleine.

Hanser Verlag
ISBN 978-3-446-25307-0



„Das kann doch nur ein Scherz sein!“ denkt sich Caspar, als er am Neu-

Buchtipp von Sabine Schwarz, Osiander Heilbronn: Caspar und der Meister des Vergessens

jahrmorgen aufwacht und sein kleiner Bruder Till spurlos verschwunden ist. Als wäre das nicht genug, seine Eltern können sich überhaupt nicht mehr an ihren jüngsten Sohn erinnern. Gemeinsam mit seiner Schwester kommt Caspar einem uralten Familiengeheimnis auf die Spur und gerät bald selbst in die Fänge des Meisters.

Eine spannende Geschichte für alle Abenteuerer ab 10 Jahren!

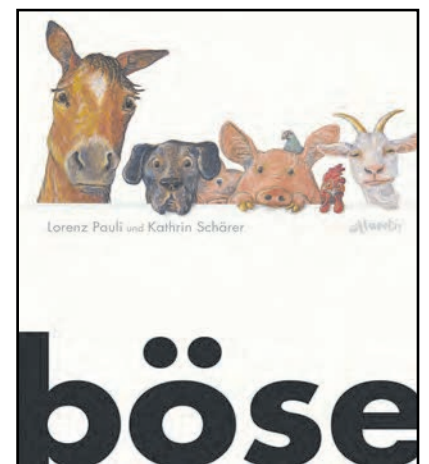
Stephanie Taschinski,
Oetinger Verlag
ISBN 978-3-7891-0426-8,



„Böse“ ist der neueste Streich aus der Ideenwerkstatt von Lorenz Pauli und Kathrin Schärer. Für ihre tief sinnigen und pfiffig illustrierten Bilderbücher liebe nicht nur ich sie! Schon der Einstieg ist ungewöhnlich, er beginnt schon auf der Innenseite des Buch-

Buchtipp von Jasmin Bröckel, Osiander Heilbronn „Böse“ von Lorenz Pauli, Kathrin Schärer

umschlages... Der Hund ist normalerweise lieb, aber er kann auch anders! Er erschreckt den Hahn, die Ziege will den Hahn ebenfalls ärgern, aber bei ihr fällt er darauf nicht mehr herein. Die anderen Tiere haben nach und nach Ideen, wie sie jemand ärgern können...Eine Maus sucht nach Fressbarem und sie hat sich die Katze als nächstes Opfer ausgesucht. Da mischt sich das Pferd mit einer List ein und zertritt die Maus angeblich. Somit kann sie von der Katze nicht mehr gefressen werden. Ein tolles Buch, das hilft Kindern den Unterschied zwischen Ärger und Gemeinheit klarzumachen. Darüber hinaus ein schönes Beispiel, wie man sich clever für andere und insbesondere Schwächere einsetzen kann!



Atlantis Verlag
ISBN 978-3-7152-0720-9



Fröhlich-freche Frühlingshits von Sternschnuppe



Endlich ist sie da – die vierte CD im Sternschnuppe-Jahreszeiten-Reigen. Sommer, Herbst und Winter haben die beiden kreativen

Kinderliederautoren Margit Sarholz und Werner Meier schon besungen. Nun machen sie die Jahreszeiten komplett mit ihrer neuen Sternschnuppe-CD »Frühlingslieder«.

Frisch schaut sie aus und genauso klingt sie auch! Da tanzt der Frühling mit seinen grünen Schuhen durch die Städte, übers Land und rund ums Haus zu Geigen-, Klarinetten- und Gitarrenklängen. Wer mag da nicht mittanzen durch gelbe Löwenzahnwiesen und auf Herrn Igels wilder Frühlingsfeier! Wer will da nicht dabei sein beim Farbensammeln mit dem Oster-

hasen oder mitsingen beim Frühlingshit der zwei Wiener Würstel?! Und dann einfach abheben und mit Schorsch, dem Plapperstorch, zur internationalen Vogelhochzeit fliegen, Walzer tanzen mit dem Strauß und Salsa mit dem Papagei aus Rio bis – ja – bis der Sommer kommt. Oh Mai, oh Mai! Eine CD – so schön wie der Frühling.

Die neue Sternschnuppe-CD »Frühlingslieder« mit kunterbunten, frischen Kinderliederhits zur Frühlings- und Osterzeit ist ab 17.2.2017 im Handel und auf www.sternschnuppe.de erhältlich.

VORSCHAU

April/Mai

Mit Kind und Kegel unterwegs



Die Tage werden endlich wieder länger und wärmer und das Leben spielt sich zunehmend draußen ab.

Giraffenaffen 5



Sicherlich habt ihr schon von den Giraffenaffen gehört! Die Compilation-Reihe, von der jetzt ganz aktuell die 5. CD entstanden ist, überzeugt durch alt bekannte Kinderlieder, die von so bekannten Mu-

sikern wie Max Giesinger (Und wenn sie tanzt...), Glasperlenspiel, Samy Deluxe, Julian le Play, Jamie-Lee und vielen anderen mehr, neu interpretiert wurden. Ob das der Song „Superkalifragilistikexpialigetisch“ ist, den Fanta4-Mann Thomas gemeinsam mit seinem Sohn Max neu und fetzig zum Besten gibt, die Neuinterpretation des Hits „Funkel, Funkel, Kleiner Stern“ von Samy Deluxe oder die Swingversion des Songs von Sasha „Wie schön, dass Du geboren bist“ oder das Remake des Schlafliedes „Sandmann, lieber Sandmann“ das von Max Giesinger gefühlvoll gesungen wird - die besonderen, neuen und modernen Interpretationen und klassischen

Kinderlieder machen Lust zum Mitsingen und tanzen. Daneben gibt es auch Beiträge von Newcomern und Durchstartern wie About Barbara, Soolo oder Lina Larissa Strahl.

Von Rock über HipHop bis Radio-Pop ist für jeden was dabei – und zwar nicht nur für kleine Musikkfans, sondern auch für Teens, Twens, Mamas und Papas.

Und weil der Giraffenaffe gerne Gutes tut, unterstützt er mit all seinem Schaffen das Kinder- und Jugendwerk „Die ARCHE“ e.V., dessen Ziel es ist, Kinder von der Straße zu holen und sie wieder ins Zentrum der Gesellschaft zu stellen.

40 Jahre Kindertheater Radelrutsch



Zappellino im Gespräch mit Theatergründer Bernard Wilbs

Malt euch die Welt, wie sie euch gefällt



In der bunten Welt der Mal- schule KunstKreativReich in Bad Friedrichshall darf man nach Herzenslust ausprobieren und experimentieren.

ERSTE KLASSE!



Step by Step



Scout



McNeill



ergobag



DERDIEDAS



Sammies

DAS TASCHENHAUS

Unsere **Schulranzenberatungstage** jeweils Samstags von 10.00–16.00 Uhr:
28.01. Ergobag · 04.02. Scout · 11.02. Mc Neill · 18.02. DerDieDas · 04.03. Step by Step · 25.03. Sammies



Das Taschenhaus-Stütz GmbH
 Weinsberger Straße 17/1 · 74072 Heilbronn · Tel.: 0 71 31 / 94 20 27
 Mo–Fr 9.00–18.00 Uhr · Sa 10.00–16.00 Uhr · www.dasTaschenhaus.de

P kostenlose Parkplätze direkt am Haus!



Weil die Familie an erster Stelle steht.
Der Touran, Platz für Abenteuer!



**Touran Comfortline BlueMotion Technology
1,2 l TSI 81 kW (110 PS) 6-Gang**

Kraftstoffverbrauch, l/100 km innerorts 6,9, außerorts 4,7, kombiniert 5,5, CO₂-Emissionen kombiniert 128 g/km, Effizienzklasse B.

Ausstattung: Müdigkeitserkennung, Komfortsitze vorn, Gepäcknetz, ParkPilot, Multifunktionsanzeige „Plus“, Start-Stopp-System u.v.m.

Jetzt Probefahren!

„Kinder erhalten nach dem Probefahren eine Überraschung“

Fahrzeugpreis	30.770,00 €
Inkl. Überführungskosten- und Zulassungskosten	
Anzahlung	1.265,64 €
Nettodarlehensbetrag	25.724,36 €
Sollzinssatz (gebunden) p.a.	0,99 %
Effektiver Jahreszins	0,99 %
Laufzeit	48 Monate
Jährliche Fahrleistung	10.000 km
Schlussrate	14.572,67 €
Gesamtbetrag	25.524,67 €

48 Monatsraten à 249,00 €¹

¹ Ein Angebot der Volkswagen Bank GmbH, Gifhorn Str. 57, 38112 Braunschweig, für die wir als ungebundener Vermittler gemeinsam mit dem Kunden die für die Finanzierung nötigen Vertragsunterlagen zusammenstellen. Das Angebot gilt für Privatkunden und gewerbliche Einzelabnehmer mit Ausnahme von Sonderkunden für ausgewählte Modelle. Bonität vorausgesetzt. Nähere Informationen erhalten Sie unter www.volkswagenbank.de und bei uns. Abbildung zeigt Sonderausstattungen gegen Mehrpreis.



Volkswagen

Ihr Volkswagen Partner
asw Automobile GmbH & Co. KG



Werner-Haas-Straße 1
74172 Neckarsulm
Tel. 07132 389-180

Stuttgarter Straße 101
74074 Heilbronn
Tel. 07131 5085-400

Industriestraße 1
74189 Weinsberg
Tel. 07134 9877-0
www.asw-gruppe.de

MAMA
MACHT'S!

frau und beruf 
Kontaktstelle
Heilbronn-Franken

EGAL IN WELCHEN
SCHUHEN SIE STECKEN,
WIR MACHEN UNS
MIT IHNEN **AUF DEN WEG.**

www.fraundberuf.com

 Baden-Württemberg
 Welcome Center
Heilbronn-Franken
 Heilbronn-Franken
Baden-Württemberg
Gefördert im Rahmen des Landesprogramms „Kontaktstellen Frau und Beruf“ des Ministeriums für Wirtschaft, Arbeit und Wohnungsbau Baden-Württemberg.

Verlängert bis
Herbst 2017



**KINDER DER WELT
EINE GROSSE WELTREISE**

Ein Spaß für die ganze Familie
Kinder begeben sich bei der Mitmachausstellung „Kinder der Welt“ mit ihren Eltern, Großeltern oder Freunden auf eine Weltreise. Familien entdecken auf ihrer gemeinsamen Weltreise viele spannende Dinge: Essen Menschen in unterschiedlichen Ländern anders? Welche Tiere tummeln sich in Ozeanien? Oder haben die Kinder in Südamerika einen Sport besonders gerne? Was für besondere Schulwege gibt es weltweit? Die Kinder können ihre Reise im Abflugstermin in der traditionellen Kleidung ihres Lieblingslandes beginnen, alle tanzen zusammen Samba, spielen Digeridoos oder versuchen mit Stäbchen zu essen. Ergänzt wird die Ausstellung mit einer Präsentation von UNICEF zu Kinderrechten weltweit.

Neue Öffnungszeiten Samstag, Sonntag, Feiertag 14-17 Uhr
Buchung von Kindergeburtstagen und Führungen (07132) 35-4642
stadtmuseum@neckarsulm.de, www.stadtmuseum-neckarsulm.de





Liebe LeserInnen,

15 Jahre Zappellino! Erst die Frage einer treuen Leserin brachte mich kürzlich darauf, mein Archiv zu durchforsten. Der erste Zappellino, der damals 12 Seiten dünn war und ganze zwei Terminseiten umfasste, erschien tatsächlich Ende 2001. Als Zappellino im Jahr 2000 als erste Kinderonlineseite als ein Projekt dreier Frauen an den Start ging, war die Reaktion überwältigend. Sämtliche Medien der Region berichteten begeistert über die Plattform für Familien. Angespornt durch die positive Resonanz war schnell die ehrgeizige Idee einer Papierzeitung geboren, mit deren Umsetzung wir anfangs an unsere Grenzen stießen, hatte doch keine von uns - wir waren mittlerweile nur noch zu zweit - Erfahrungen in diesem Bereich. Als ehemalige Architektin umschiffte ich während meines Studiums gekonnt den Computer und sammelte meine ersten Kenntnisse, als zwei meiner Kinder die Grundschule und eines stundenweise den Kindergarten besuchten. Als dann nach einem weiteren Jahr - wir hatten bis dato 4 Ausgabe á 24 Seiten herausgegeben - die zweite im Bunde absprang, war guter Rat teuer, hatte ich bis dahin lediglich Texte im Word geschrieben oder Mails verschickt. Aufhören oder weitermachen? Und immer dann, wenn der Gedanke aufzuhören größer war, riefen begeisterte Leser und Leserinnen an, die mich dazu brachten, mich durchzubeißen! Diesen und auch allen anderen Lesern und Leserinnen möchte ich danken. Denn was wäre eine Zeitung ohne Leserschaft, die immer wieder für Impulse sorgt, die auf die neue Ausgabe wartet und die vor allem seit Jahren treu den Zappellino liest? Ich hätte mir damals nicht träumen lassen, dass das Logo, das an meinem Küchentisch auf Transparent und mithilfe einer Kreisschablone entstanden ist - damals noch ganz Architektin - tausendfach Verbreitung finden würde. Seither hat sich immens viel getan. Der bevorstehende Drucktermin hängt nicht mehr wie ein Damoklesschwert über mir, auch wenn die Tage unmittelbar davor sehr arbeitsintensiv sind. Denn nach wie vor bin ich - bis auf das Verteilen und Korrekturlesen der Zeitung - eine „one-woman-show“, die für das Entstehen des Zappelinos von Anfang bis Ende verantwortlich ist. Mein Dank richtet sich aber auch an alle Anzeigenkunden, von denen mindestens ein Drittel regelmäßig vertreten ist und damit dafür Sorge trägt, dass der Zappellino nicht nur regelmäßig erscheinen kann, sondern konstant wächst - was die Auflage sowie den Umfang angeht. Tausend Dank an alle Unterstützer!

Auf weitere 15 Jahre!
Eure

Christiane Bach



Auf der Internetseite von Zappellino könnt Ihr kostenfrei Eure Termine mit Bild eingeben: www.zappellino.de NEU! NEU! NEU! NEU! NEU! NEU! NEU! NEU! NEU! NEU! ZAPPELINO AUF FACEBOOK!

Impressum:

Zappellino erscheint 6 Mal im Jahr in einer Auflage von 22.000 Exemplaren und wird in der Region Heilbronn, Sinsheim, Öhringen, Mosbach, Schwäbisch Hall, Künzelsau, Crailsheim, Langenburg, Waldenburg etc. verteilt - in Büchereien, Kindergärten, Buch- und Kinderläden, Bäckereien, auf öffentlichen Plätzen etc.

Herausgeberin:

Christiane Bach

Redaktionsadresse:

Zappellino, Hauptstr. 28, 74206 Bad Wimpfen, Tel. 07063/9336988

Abonnement:

Für einen Preis von 12 € im Jahr könnt Ihr Zappellino abonnieren.

Anzeigen:

Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr.1/2016

Hinweis:

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Für die Richtigkeit von Veranstaltungshinweisen übernimmt Zappellino keine Gewähr.

Veranstaltungstipps:

termin@zappellino.de

Anzeigen:

anzeigen@zappellino.de

Beiträge/Anregungen:

info@zappellino.de

Internetseite:

www.zappellino.de

Druckerei:

Pressehaus Stuttgart, Druck GmbH, Stuttgart-Möhringen



**MAHANA
YOGA CENTER**

Mo: 9.00-10.30 Uhr
Mo/Di/Mi/Do
19.30 -21.00Uhr

**Yoga mit Stuhl (NEU!):
Mo: 17.30-19.00 Uhr**

Schnupperstunde 10€
jederzeit nach
Absprache möglich.

Wir freuen uns auf Sie!

Ute Böhme | Bad Wimpfen
Yogalehrerin | 07063951095

info@yoga-center.eu
www.yoga-center.eu
Weimarstr. 15

ZAPPELINO AUF




**BALLETT
JAZZ
STEP**

Für Kinder,
Jugendliche &
Erwachsene

**FLAMENCO
IRISH
PILATES**

**ballett u. step
schule münch**

Edisonstr. 1 (beim Media Markt)
74076 Heilbronn
Tel./Fax (0 71 31) 8 08 03
www.ballett-step-muench.de

Sonderthema:
Gesund und fit in den Frühling



Die erste Ausgabe des Jahres widmet sich ganz den Themen Gesundheit und Fitness

**Der Stress mit schlechte
Mütter - gute Mütter**



Persönlichkeits- und Business-coach Daniela Stotz, ProDialog, appelliert für mehr Gelassenheit

**Jubiläum:
10 Jahre Kulturpalazzo**



Der 10. Kulturpalazzo in der Flina sorgt für ein begeistertes Publikum sowie Spendenempfänger

**Smartphone, Youtube,
facebook, snap etc.**



Mediale Vernetzung von Kindern und Jugendlichen - was empfehlen Schulsozialarbeiterinnen vom Kindersolbad?

baubiologie	2
editorial/impressum	3
dies & das	6
termine	23
mesotherapie	28
highlights	30



Manege frei!



...heißt es im Februar für die Artisten der Heilbronner Waldorfschule

KULTURA ÖHRINGEN

Findus zieht um
Theater für Kinder ab 3 Jahren
Do, 9.2.2017, 15.00 Uhr



Die Olchis kommen zurück
Ein verrückt freches Kindermusical
für Kinder ab 4 Jahren
Do, 9.3.2017, 15.00 Uhr



Bitte Altersangabe beachten: Kein Einlass für Kinder unter der Mindestaltersgrenze

Karten gibt es am Auskunftsschalter des Öhringer Rathauses, beim Music Store im ZEITGEIST, im MOBIZ am Bahnhof, bei Tabakwaren Brückbaue in Künzelsau, in der Kultura -Vorverkaufsstelle, unter www.kultura-oehringen.de und unter Tel. 07941/68-4100.

Warum in die Ferne schweifen...



...wenn es hier Wintergemüse gibt?

Tretet ein in die Welt der Süßen Fee



In der Heilbronner Ideen Konditorei findet ihr nicht nur Freude fürs Auge, sondern auch ein unvergessliches Geschmackserlebnis

Zu Besuch bei BINDU Weinsberg



Das neue Zentrum für Yoga-Therapie und kreative Heilarbeit stellt sich vor



Mitmachen bei miteinander e. V.

neues aus der vogelwelt	37
neues aus der experimenta	38
zappelinos kochkiste	39
buchtipp	46
musik & hörspiele	47
vorschau	47

Sauna!

HolzLand
Neckarmühlbach

Heinsheimer Straße 3
74855 Haßmersheim-Neckarmühlbach

www.holzcenter.de

Gemeinsam inklusiv im Landkreis Schwäbisch Hall



Im Februar 2016 startete das von „Aktion Mensch“ finanzierte Projekt „gemeinsam inklusiv im Landkreis Schwäbisch Hall“ mit den Projektkoordinatorinnen Kerstin Schreyer und Hilke Bugaj – zwei Mitarbeiterinnen der Offenen Hilfen, deren Träger der Sonnenhof ist. Doch was ist unter diesem Projekt konkret zu verstehen? „Wir bauen Brücken. Wir gehen durch den gesamten Landkreis und schauen vor Ort, wer welche Bedarfe, Wünsche und Ideen zum Thema Inklusion hat“, sagen die beiden. Der Fokus liege hierbei auf außerschulischer Bildung. „Dabei geht es nicht nur um klassische Bildungsangebote wie z.B. ein Computerangebot bei der vhs, sondern auch um Angebote, bei denen Bildung nebenbei passiert wie etwa Singen im Chor oder Fußball spielen im Verein“, erläutert Kerstin Schreyer. Eine Herausforderung stelle die Schaffung eines Bewusstseins für Inklusion dar, fügt Hilke Bugaj an. Die beiden Koordinatorinnen haben zu diesem Zweck bereits etliche

regionale Ideenkonferenzen in den Städten und Gemeinden veranstaltet. Insgesamt wird es 45 regionale Ideenkonferenzen im Landkreis und in der Stadt Schwäbisch Hall geben. In den dort stattfindenden Gesprächen werden die konkreten Ideen, Bedarfe und Wünsche vor Ort ermittelt. Das Ziel ist der Aufbau eines Netzwerkes mit den jeweiligen Bildungseinrichtungen und Vereinen. Es zeigen sich auch schon erste Ansätze für ein entstehendes Netzwerk, wie die Anfrage des Tennisclubs in Bühlertann. Deren Saisonauftakt solle inklusiven Charakter haben, geben die beiden Auskunft. Ein Kollege vom Sonnenhof sei deshalb aktuell dabei, eine Gruppe von interessierten Leuten zusammenzustellen. Zum Projekt gehören aber auch verschiedene Schulungen für Menschen mit Unterstützungsbedarf, Dozenten, Trainer, Bildungsbegleiter oder Ehrenamtliche. Durch öffentliche Aktionen sollen Themen wie die Barrierefreiheit weiter in das Bewusstsein der Gesellschaft gebracht werden. Die nächste Aktion findet am 18. Februar 2016 in Schwäbisch Hall statt. Beiden ist wichtig, dass nicht nur Inklusion draufsteht, sondern dass Menschen mit Unterstützungsbedarf ganz aktiv und gemeinsam mit den Projektkoordinatorinnen an dem Projekt teilnehmen. Wer mehr über das Projekt wissen möchte, kann sich gerne unter www.gemeinsam-inklusive.de weiter informieren.

Ein Beitrag von Traugott Hascher, Presse- u. Öffentlichkeitsarbeit, Fundraising Sonnenhof Schwäbisch Hall

Treppen fürs Leben Trends, die hoch hinauf führen



Was Treppen angeht, trifft man die Entscheidung für deren Design meistens nur einmal im Leben. Deshalb sollte sie gut durchdacht sein, unter Berücksichtigung aller Aspekte, ob nun architektonisch oder ganz einfach praktisch.

„Eine Treppe, das ist im wahrsten Sinne des Wortes unser ständiger Wegbegleiter“, erklärt Christian Rott aus der Abteilung Bauelemente bei HolzLand Neckarmühlbach. Der Holzfachhändler führt neben Böden, Türen und Holz für den Garten auch Treppen. „Und zwar alle, die man sich so vorstellen kann, klassische Holztreppen genauso wie hochmoderne Ausführungen oder einklappbare Bodentreppen“, zählt er auf. „Und wie überall anders auch, gibt es auch hier Trends, die natürlich auch bei uns erhältlich sind.“

Schon seit Jahrhunderten beliebt und trotzdem weiterhin in Mode sind Modelle aus Holz. Sie bringen in jedes Treppenhaus, ob offen oder geschlossen, eine gemütliche Atmosphäre – verschiedene Ausführungen gewährleisten dabei, dass es Treppen für jeden architektonischen Stil gibt. „Aus Amerika kommt der Trend,

Treppen zweifarbig zu gestalten: die Wangen in Weiß, und die Stufen in dunklem Holz. Dieser Kontrast sieht einfach klasse aus und passt besonders gut in Altbauhäuser oder Neubauten, die den Vintage-Stil widerspiegeln. In der modernen Architektur werden wiederum gerne sogenannte gebolzte Treppen eingesetzt: Sie haben keine Wangen, und durch das Geländer in Holz oder Metall wirken sie ganz leicht. Eine extravagante Alternative sind freitragende Treppen: Hier werden lediglich Treppenstufen an der Wand montiert, auf ein Geländer wird vollständig verzichtet“, berichtet der passionierte Holzfan. „Materialkombinationen mit Edelstahl oder Glas sind ebenfalls ein beliebter Trend, der auch in altem Baubestand eingesetzt wird, um außergewöhnliche Stilbrüche zu bewirken.“

Ob nun Neubau oder die Renovierung einer Treppe – bei diesem Thema kommt es definitiv auf Fachkompetenz an. Diese hört nicht nach der Beratung auf: Hier geht es auch und vor allem um eine Profi-Ausführung der Arbeiten. Deshalb gibt es bei HolzLand Neckarmühlbach mehr als das Sortiment. „Wir planen für unsere Kunden die Treppen ganz nach ihren Wünschen und kümmern uns auch um eine fachgerechte Montage. Denn besonders bei Treppen ist es wichtig, dass sie das halten, was sie halten sollten“, ist Christian Rott überzeugt. „Unsere Kunden können bei Projektende ihre Stufen sicher erklimmen. – Und das für eine sehr lange Zeit, wenn nicht gar ein Leben lang.“
Infos: www.holzcenter.de

Musik kann vielleicht nicht die Welt retten... aber die Seele

Nach dem Umzug im vergangenen Herbst haben schon 50 neue Musikschüler in jedem Alter in die neuen, hellen und freundlichen Räume im Weinsberger Stadtquartier gefunden. Ausgestattet ist man hier mit einem hochwertigem Instrumentarium und erteilt Musikunterricht in 20 verschiedenen Fächern „von Klassik bis Pop/Rock/Jazz“ in 8 Unterrichtsräumen.

Aktuell unterrichten 21 Musiklehrer 400 Schüler zwischen 2 Monaten und 86 Jahren. Die kommunal nicht geförderte, „freie Musikschule“ ist Kooperationspartner für Kindergärten und Grundschulen aus der Region. Hier findet man innovative Angebote sowohl für Kleinkinder als auch für



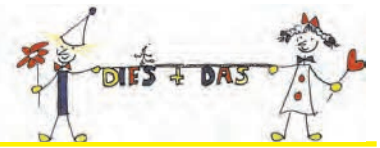
Foto: © Margit Stöhr-Michalsky

Erwachsene. Immer mehr Senioren begreifen den Musikunterricht als „Brainjogging mit Spaßfaktor“. Die Musikschule arbeitet breit aufgestellt und gestalten so für viele Menschen

den musikalischen Erstkontakt. Auf der anderen Seite hat hier auch Begabtenförderung seinen Platz: Auf Wettbewerben wie z.B. „Jugend musiziert“ erreichen die Schüler hohe

Auszeichnungen. Der Schulleiter Marcus Trübendörfer möchte sich mit seiner ambitionierten Neuaufstellung als gemeinnützige GmbH auch den großen Veränderungen im Bildungssektor stellen und die musizierende Jugend stärken. Er sagt: „Junge Erwachsene, die ihre kreativen Fähigkeiten über die Jahre entfalten konnten, fallen später zumeist durch ausgeprägte soziale Kompetenz und akademischen Erfolg auf, die Schlüsselkriterien für beruflichen Erfolg und privates Glück. Alles in allem: eine wirklich herausfordernde und zugleich wunderbare Aufgabe!“

Infos: [funtastico](http://funtastico.de), Schwabstr. 36 Weinsberg, Tel. 07134 / 510215 www.funtastico.de



Ballett- und Stepschule Münch unter neuer Leitung



Emsiges Treiben herrscht an diesem Nachmittag in den Winterferien in der Ballett- und Stepschule Münch in der Heilbronner Edisonstraße. Jeden Moment werden die ersten Gäste kommen, um die neue Leiterin Christina Haal zu begrüßen. Den meisten Schülern und Schülerinnen ist sie bereits bekannt, da sie seit Juni letzten Jahres als Ballettlehrerin in der Ballett- und Stepschule Heilbronn tätig ist. „Ich habe lange Jahre als Solotänzerin gearbeitet und dann nach der Heirat und der Geburt der Kinder angefangen, als Ballettlehrerin zu unterrichten“, erzählt die gebürtige Kasachstanerin, die bereits als kleines Kind zum klassischen Ballett kam und sowohl im Oldenburger als auch am München Staatstheater am Gärtnerplatz als Solotänzerin

beschäftigt war. Als Ballettlehrerin war sie sowohl in Aalen als auch in Ellwangen tätig, wechselte dann in das Ballett-Atelier von Elena Papa-georgiou nach Ludwigsburg und ins Ballett-Atelier von Susanne Boos nach Marbach. Zusätzlich zu den laufenden Kursen wird die Schulleiterin neuerdings die tänzerische Frühförderung bereits ab 3 1/2 Jahren anbieten sowie modernen Tanz. Neben dem klassischen Ballett erstreckt sich das Angebot von Steptanz über Flamenco, Jazztanz und New York Matt Pilates.

Die Ballett- und Stepschule Münch besteht bereits seit über 60 Jahren in Heilbronn und ist unter anderem bekannt durch Aufführungen beim Europafest, bei der Veranstaltung Rock & Dance sowie die Zusammenarbeit mit dem Stadttheater und Sinfonieorchester Heilbronn.

Wie auch unter der Leitung von Edith Tilman, werden im Unterricht Körperhaltung und Musikalität geschult, Ausdauer, Konzentration, Disziplin und Selbstbewusstsein gefördert. „Ich träume von einer großen Aufführung mit der gesamten Ballettschule in 2 bis 3 Jahren“, schwärmt die zierliche Ballettlehrerin. Infos: Ballett- und Stepschule Münch, Edisonstr. 1, 74076 Heilbronn, Tel. 07131/80803

Arbeit hier ist das Sahnehäubchen

Politisch und medizinisch sehr frauenbewegt sei pro familia gewesen, als sie 1987 als Honorarkraft in der Beratungsstelle in Heilbronn angefangen habe. „Lila-Latzhosen-Zeit“, nennt es Frauenärztin Dr. Eleonore Pfundstein (67) grinsend. 29 Jahre später hat sich sehr viel getan. Pfundstein ist jetzt in Rente gegangen, ihre Nachfolgerin ist Dr. Julia Seipel (38) und mit Daniela Pfeiffer-Stäbler (39) gibt es jetzt auch eine Hebamme im pro-familia-Team.

„Damals waren wir noch ein reiner Frauenclub“, erzählt Pfundstein. Nachdem die Notwendigkeit der Indikationsstellung 1992 wegfällt, weitet die Frauenärztin ihren Arbeitsbereich dank diverser Fortbildungen aus. Wechseljahre, alles rund um Schwangerschaft und Verhütung (lange hat sie Diaphragmen angepasst), Beratung für Frauen in Lebenskrisen, Brustgesundheit und vieles mehr. Pfundstein baut auch das Beratungsangebot nach sexueller und häuslicher Gewalt mit auf und als Sexualberaterin leitet sie Frauengrup-

pen, hält Vorträge über Krebs und Sexualität oder berät die Eltern von Kindern mit geistiger Behinderung bei diesem Thema. „Die Arbeit hier war immer das Sahnehäubchen, weil man wirklich Zeit hatte für Gespräche und natürlich ein tolles, interdisziplinäres Team, was die Aufgaben unheimlich vielfältig gemacht hat.“ Die kurzen Wege innerhalb des Teams weiß auch Seipel jetzt schon zu schätzen, nachdem sie im Frühjahr bei pro familia für ein paar Stunden pro Woche angefangen hat. Die Frauenärztin arbeitet halbtags in der Frauenklinik im Gesundbrunnen, hat hier den Schwerpunkt Geburtshilfe. „Ich war über die Klinik schon immer bei runden Tischen wie Sucht und Schwangerschaft oder Pränataldiagnostik tätig, dadurch kam auch der Kontakt zustande“, erzählt die 38-Jährige. Hier in der Beratungsstelle habe sie endlich die Zeit, sich mit Gesprächen individuell auf jeden Fall einzustellen. Infos: pro familia, Moltkestr.56, HN, www.profamilia-heilbronn.de

Sonnenhof e.V.

Angebote für Menschen mit geistiger Behinderung

Kommst DU mit?



»Für uns – für andere«.

www.sonnenhof-sha.de



Ausbildung und Orientierung

- Freiwilliges Soziales Jahr
- Bundesfreiwilligendienst
- Ausbildung als Heilerziehungspfleger/inn



Musikschule mit Herz & Kompetenz
in Weinsberg und Eberstadt

☎ 07134-903045 www.funtastico.de

Ihr habt einen Termin

für Zappelino?

www.zappelino.de



Eventmanagement

Clown Pauline & Co.

Eventmanagement in einer neuen Dimension

Sie können uns in der Schweiz, Österreich, Frankreich & Deutschland buchen!

Eventmanagement & Organisation von
Schul- und Kindergartenfesten, Stadtfesten, Gewerbeschauen, Sommerfesten, Firmenjubiläen und Firmeneröffnungen, Tage der offenen Tür., Geburtstage, Hochzeiten, Sünnet, Dügün und Moscheefesten.

Clown Pauline & Co.

...wir zaubern Allen,
ob groß oder klein
ein Lächeln ins Gesicht!

Clown Pauline

Hüpfburg „Clown“

Wasserrutsche

Kinderschminken

Luftballonmodellage

Spiel & Spaß

...und noch vieles mehr!

Clown Pauline & Co.
Bianca Poschmann
☎ 0178 - 8240397
✉ b.poschmann@clown-pauline.com
www.clown-pauline.com

© 2015 | www.GrafikdesignbyWalterKall.com | Kellernstr. 23, 52382 Niederzier

Bewährte Lerntipps für die Prüfung von der Schüler-Nachhilfe



1. Mit einem hellen, aufgeräumten Arbeitsplatz und bereitliegenden Unterlagen und Arbeitsmitteln startet ihr mit der Prüfungsvorbereitung.
2. Gewöhnt euch an, immer zur selben Zeit am selben Ort zu lernen, da stellt sich das Gehirn schon auf das Lernen ein und ihr lernt leichter.
3. Trinkt viel Wasser beim Lernen, das erhöht die Konzentrationsfähigkeit.
4. Immer nur 6-10 Vokabeln auf einmal lernen. Nach dem ersten Durchgang der Vokabeln die Wörter noch einmal wiederholen. Am besten laut vorlesen.
5. Lernkarteien anlegen! Diese sind für Fremdsprachen genauso geeignet wie für andere Fächer wie Biologie, Chemie, Physik, Matheformeln. Fachwörter kann man so auch gut lernen.
6. Gestaltet eure eigenen Lernaufkleber, platziert diese so, dass ihr möglichst oft an den Aufklebern vorbeikommt, z. B. am Badezimmerspiegel, in der Küche, im eurem Zimmer. Ihr werft so unbewusst einen Blick darauf und wiederholt den Lernstoff.
7. Schreibt euch einen „Spickzettel“ (den benutzt ihr natürlich nicht in der Klassenarbeit). Was ihr einmal

auf den Spickzettel geschrieben habt, behaltet ihr leichter!

8. Zwischen dem Lernen Pausen einplanen und kurz an die frische Luft gehen. Bewegung ist immer gut. Macht doch z. B. einem Überkreuztanz zu eurer Lieblingsmusik (rechte Hand klatscht auf den linken Oberschenkel, linke Hand auf den rechten Oberschenkel). Je nach Alter legt ihr nach 20 bis 30 Minuten eine kleine Pause ein. Die Zeit, die ihr in die Pause investiert, gewinnt ihr, weil ihr nach der Pause wieder fit seid und euer Gehirn wieder leistungsfähig ist.

9. Lernt zuerst Englischvokabeln, dann löst ihr Matheaufgaben.

10. Gründet Lerngruppen mit euren Mitschülern und Freunden, zusammen lernen macht mehr Spaß. Könnt ihr ein Lernthema eurem Freund erklären, so habt ihr es auch verstanden.

Weitere Lerntipps und einen Wochenplan zum Herunterladen gibt es in der Schüler-Nachhilfe www.schueler-nachhilfe.com. Überzeugt euch vom Unterrichtskonzept der Schüler-Nachhilfe und nutzt die Möglichkeit, den Schüler-Nachhilfe-Unterricht kostenfrei und unverbindlich kennenzulernen. Vereinbart einen Termin für den 4x45 Minuten Gratisunterricht in der Gruppe von Mo – Fr 14.00 – 17.00 Uhr

Schüler-Nachhilfe Lauffen
Tel. 07133/9293682

Schüler-Nachhilfe HN
Tel. 07131/2777407

Schüler-Nachhilfe NSU,
Tel. 07132/4888618

Schüler-Nachhilfe Brackenheim
Tel. 07135/9321082

Schüler-Nachhilfe Weinsberg
Tel. 07134/528865

Schüler-Nachhilfe Leingarten
Tel. 07131/3901377

Infos: www.schueler-nachhilfe.net

Semesterbeginn an der vhs Öhringen

Am 20. Februar beginnt das Frühjahrsemester! Im Bereich Erziehungsfragen/Pädagogik bietet die Volkshochschule Öhringen zahlreiche Kurse und Veranstaltungen für Eltern, Babys und Kleinkinder an. In VELKi (Volkshochschul-Eltern-Kind-Kurs) erhalten die Teilnehmenden wohl dosiertes Hintergrundwissen über die wichtigsten Entwicklungen ihres Babys im ersten Lebensjahr. Die Dozentin ist zertifizierte VELKi-Kurs-

leiterin. Zahlreiche Krabbelgruppen und Spielkreise bereiten auf den Kindergartenbesuch vor und bieten Austauschmöglichkeiten für Eltern und Erziehungsberechtigte. Beliebt sind auch die Wassergewöhnungskurse für Babys und Kleinkinder. Zahlreiche Vorträge im Bereich Pädagogik runden das Programm ab.

Infos: www.volkshochschule-oehringen.de oder Tel. 07941/6842-50.

miteinander e.V.

vhs
Volkshochschule
Öhringen

Jetzt
anmelden!

Semesterbeginn
ist am 20. Februar

Bahnhofstraße 24, 74613 Öhringen,
Tel. 07941 68-4250 Fax 07941 68-4260,
www.volkshochschule-oehringen.de

Welcher Schulranzen ist der Richtige?



Der Schulranzen ist ein wichtiges Teil im Schulleben eures Kindes. Eltern sollten aber nicht nur auf ein schönes Design achten. Ein guter Schulranzen muss vor allem die kindliche Wirbelsäule schonen und die Sicherheitsanforderungen erfüllen. Schwere Lasten können zu Stauchungen der Wirbelsäule und Fehlstellungen, beispielsweise Rundrücken oder Wirbelsäulenverkrümmungen, führen. Ein falscher Schulranzen schädigt also die noch wachsende Wirbelsäule und führt zu einer schlechten Körperhaltung. Wer bei der Anschaffung eines Schulranzens nichts falsch machen möchte, sollte sich an Ratschlägen von Experten orientieren. Die „Kid-Check-Studie“ der Saarland-Universität zeigt, dass nicht alle Kinder pauschal über einen Kamm geschoren werden können. So gibt es Kinder, die sich erst dann anstrengen müssen, wenn der Ranzen 1/3 des Körpergewichts wiegt. Schwächere Kinder weisen aber schon bei 12 % Tragegewicht Anzeichen einer Überbelastung auf. Individuelle Faktoren sollten unbedingt berücksichtigt werden. Das können z. B. die Belastungsverträglichkeit (Kraft und Koordinationsleistung), Belastungsdauer, ergonomische Qualität des Schulranzens/Schulrucksacks, individuelles Trageverhalten und weitere sogenannte Risikofaktoren wie beispielsweise die Häufigkeit des Sitzens sein. Auch wenn nach aktuellen Erkenntnissen der Ranzen etwas schwerer sein darf, sollte man darauf achten, unnötiges Gewicht im Ranzen zu vermeiden. Für den Ranzenkauf ist es jedoch wichtig zu wissen, dass nicht immer der leichteste Ranzen auch automa-

tisch der beste ist, so Detlef Detjen vom Vorstand der Aktion Gesunder Rücken e. V. (AGR).

Mindestanforderungen an Ranzen und Rucksack

- Ein angemessenes Leergewicht bei einem Innenraumvolumen von mindestens 15 l - im Grundschulalter ca. 1300 g
- Komfortable Anhebehilfe (Tragegriff)
- Tragegurte: gut gepolstert, ausreichend breit, leichtgängig verstellbar, rutschsicher
- Fächeraufteilung: mehrere Fächer – schwere Gegenstände nah am Körper platziert
- Rückenteil des Schulranzens/Schulrucksacks: ergonomische Konturierung, druckstabil, atmungsfreundlich – Belüftungsrillen, rutschfest, seitliche Führung
- Brustgurt längen- und höhenverstellbar

Zusätzliche Anforderungen an Schulranzen und Schulrucksack:

- Becken-/Hüftgurt (abnehmbar)
- Tunnelzug mit Kompressionseffekt, Kompressionsgurte
- verstärkter Boden, sicherer Stand

Tipp:

Lasst euch beim Kauf am besten in einem Fachgeschäft beraten. Euer Kind sollte den Ranzen auf jeden Fall Probe tragen.

Das Taschenhaus Stütz in Heilbronn ist ein von der AGR geschultes und zertifiziertes Fachgeschäft für Schulranzen in der Region. Dort erhält man ganzjährig von dem fachkundigen Personal alle führenden Marken wie Scout, Mc Neill, DerDieDas, Ergobag, Deuter, Sammies und Step by Step. Es gibt das komplette Angebot an Schulranzen von den Exklusivmodellen bis zu Auslaufmodellen zu Sonderpreisen und preisgünstige Sets von Herlitz, Scooli und Lego. Kunden finden neben Schulranzen auch Schulrucksäcke für Schüler der weiterführenden Schulen. Selbstverständlich gibt es hier jederzeit qualifizierten und umfassenden Service auch nach dem Kauf. Kostenlose Parkplätze und ein Reparaturservice mit Leihranzen sind vorhanden. NEU: Schulranzenberatungstage von Januar bis März und Vereinbarung eines individuellen Beratungstermins. Infos: Das Taschenhaus Stütz GmbH, Weinsberger Str. 17/1, HN, Tel. 07131/942027 www.dastaschenhaus.de

10 Jahre Clown Pauline Eröffnung in Leingarten



Clown Pauline & Co. eröffnet nach Umzug zum 10-jährigen Jubiläum im März in der Benzstr.32, 74211 Leingarten, einen Laden für Ballons, Partyzubehör und Dekoration. Es werden durch die Sortimentserweiterung nun auf 60 qm Ballons in verschiedenen Variationen angeboten. Folienballons, Heliumballons, Geschenkeballons, Verpackungsballons und Ballondekorationen wie Girlanden, Blumen, Piraten. Von Ballongirlanden über Blumen bis zu Piraten - den Balloncreationen sind keine Grenzen gesetzt. Ebenso ist Zubehör für Mottopartys wie Servietten, Präsente, Pappeller und Becher von Batman bis Eisprinzessin erhältlich. Da durch das stark einnehmende Berufsleben oft die Zeit knapp ist, werden diese Artikel demnächst auch im Onlineshop zur Verfügung stehen. Hierbei gibt es die Möglichkeit zwischen Abholung, Versand oder Lieferung mit Aufbau zu wählen. Zudem entstehen am neuen Standort zwei Zimmer für Kleinevents wie Kindergeburtstage oder Mottopartys für bis zu 20 Personen zur Verfügung. Die Zimmer können nach Belieben umgestaltet werden. Ob Piraten-, Fußball-, Pool- oder Prinzessinnenparty - der Fundus von Clown Pauline ist nahezu unerschöpflich. Die Räumlichkeiten können angemietet werden, Pauline bietet aber auch ein Rundpaket von der Torte nach Kundenwunsch über Spiel und Spaß bis zum Essen an und das bereits ab Februar. Ab den Sommerferien werden unter „clown-pauline.com“ Kreativworkshops wie basteln, nähen, handwerken, backen und kochen angeboten. Im Sommer können im Hof Hüpfburgen von klein bis groß, Wasserrutschen oder Spieleparcours aufgebaut werden.

Feiern jeglicher Art, von der Organisation über Dekoration bis zur Betreuung der Kinder, war die

bisherige Haupttätigkeit von Pauline. Die Dekoration wird nach Kundenwunsch handgefertigt und reicht von Saaldekoration, Ballondekoration, Tischdekoration von der Serviette über die Tischdecke bis zur Stuhlhülse, Brauttische und Candybar. Der Kreativität sind hierbei keine Grenzen gesetzt und die Dekorationen sind in Eigenregie oder im Rundumservice buchbar. In diesem Bereich greift Pauline auf 10 Jahre Erfahrung zurück und hat in dieser Zeit auch ein unerschöpfliches Repertoire an Equipment gesammelt. Ihr guter Ruf reicht vom Ruhrgebiet über Süddeutschland, Frankreich, Schweiz und Österreich. Auf nationale Gepflogenheiten und Bräuche kann durch Kundenerfahrung mit jeglicher Nationalität und Religion Rücksicht genommen werden. Besonders am Herzen liegen Pauline Pflegebedürftige in Altenheimen und Krankenhäusern sowie unsere behinderten Mitmenschen. Denn Pauline zaubert allen, ob groß oder klein, ein Lächeln ins Gesicht. Maskottchenkostüme wie Micky und Minnie Mouse, Goofy, Minion, Spongebob sowie Donald und Daisy Duck sind ebenfalls mit und ohne Pauline buchbar. Unter „pauline-hüpfburgen.eu“ sind Hüpfburgen, Wasserrutschen, Spieleparcours, Popcorn-, Zuckerwatte- und Sclashesmaschinen sowie Candybars in verschiedenen Ausführungen zu besichtigen und zu buchen. Ob zur Selbstabholung, Lieferung mit oder ohne Betreuung - Pauline schnürt euer persönliches Paket eurem Budget entsprechend. Die genauen Öffnungszeiten des über mehrere 100 qm großen Ladens sind auf der Internetseite von Clown Pauline zu finden. Parkmöglichkeiten sind ausreichend vorhanden. Infos : Clown Pauline, Benzstr. 32 74211 Leingarten, Tel.0178/8240397, www.clown-pauline.com



Pünktchen - das Familiencafé in Heilbronn



Die Geburt des ersten Kindes ist nicht nur ein einschneidendes Ereignis. Durch den Familienzuwachs verändert sich das Leben der Eltern und in erster Linie der Mütter grundlegend. Viele Frauen, die bisher berufstätig waren, verbringen nun die meiste Zeit zu Hause mit dem Neugeborenen. So schön die Anfangszeit mit dem Baby ist, so anstrengend kann sie sein. Neben der Dauerübermüdung fühlen sich viele mit dem Kind alleine gelassen und überfordert. Gerade in den kalten Monaten gibt es für Eltern mit kleinen Kindern wenig Möglichkeiten, sich in entspannter und kindgerechter Atmosphäre auszutauschen. „Mit kleinen Kindern gestaltet sich ein Cafébesuch häufig schwierig, vor allem, wenn man Stillen möchte. Das wird häufig nicht so gerne gesehen. Außerdem sind viel junge Mütter einsam und suchen den Austausch mit anderen Müttern. Daher haben wir unsere Idee des Familiencafé Pünktchen umgesetzt“, freut sich Martina Grön, Geschäftsführerin des Kinderschutzbundes in der Weinsberger Str. 91 in Heilbronn. In den großzügigen Räumen können sich neuerdings Familien mit ihren Säuglingen und Kleinkindern zum Kaffee und Austausch ungezwungen treffen. Neben einem großen Raum, der ausgestattet ist mit Tischen und Spielsachen für Kinder unterschiedlichster Altersgruppen, wurde ein kleinerer Raum passend für Kleinkinder eingerichtet. „Wir haben unseren Chillraum mit viel Liebe und Herzblut gestaltet. Hier können es sich die Eltern mit ihren Kindern auf der Sofaecke gemütlich machen und auch mal einer Mitarbeiterin das Baby in den Arm drücken, um sich

auszuruhen“, erklärt Veronika Siller, 2. Geschäftsführerin des Kinderschutzbundes. Neben der Möglichkeit sich auszutauschen, Kaffee zu trinken oder mit den Kindern zu spielen, wird immer eine ehrenamtliche Mitarbeiterin vor Ort sein sowie eine Hebamme oder Pädagogin, die ungezwungen Fragen beantworten. Eine dieser Hebammen ist die freiberuflichen Hebamme Christiane Merklein, die über Jahre Erfahrungen im Stillcafé sammeln konnte und nun mit ihrem Wissen den Besucher und Besucherinnen von Familiencafé Pünktchen mit Rat und Tat zur Seite stehen wird. „Da die Termine beim Frauen- oder Kinderarzt immer sehr knapp bemessen werden, ist das Familiencafé Pünktchen eine ideale Möglichkeit, um so Fragen wie: Brauche ich Windschutzcreme für mein Baby? Wie funktioniert das mit der Breikost? Was tun, wenn es mit dem Stillen nicht klappt? zu beantworten“, so die Hebamme, „Unser Familiencafé richtet sich an alle Menschen mit Kindern, Enkelkindern oder auch Interessierte ohne Kinder. Wir wünschen uns, dass die BesucherInnen sich wohl fühlen, dass sie sich entspannen und ausruhen können. Ob eine Frau von einem Audimanager, die Freundinnen, die mal in Ruhe reden wollen oder auch Eltern, die sich in Ruhe mit ihrem getrennt lebenden Kind treffen wollen - alle sind im Pünktchen herzlich willkommen“, so Martina Grön. Öffnungszeiten: Mo + Fr. 9.30-12.30 Uhr, Mi, 14.30-17.30 Uhr Infos: Deutscher Kinderschutzbund Kreisverband Heilbronn e.V. Weinsberger Str. 89-91, 74076 Heilbronn, Tel. 07131/17 82 72



Jetzt
Neu
in
Heilbronn

Informationstermine: 15. Februar 2017 um 18 Uhr
15. März 2017 um 18 Uhr
Tag der offenen Tür: 4. Februar 2017 von 10 – 15 Uhr

Private Realschule für individuelle Entwicklung

Unser pädagogisches Leitprinzip ist es, die natürlich angelegte Neugier, Begabung und Neigung jedes Kindes zu stärken und zu einer ganzheitlichen Persönlichkeit zu entwickeln. Ein verlässliches und individuelles Ganztagesangebot unterstützt die Eltern in ihrer Familien- und Berufsorganisation. Schülerinnen und Schüler erfahren eine Gemeinschaft, in der sie sich ernst genommen, gefördert und geborgen fühlen können:

- > offene Ganztageschule mit gemeinsamem Mittagessen
- > Stärkung der Basiskompetenzen in »Förderwerkstätten«
- > Hausaufgabenbetreuung
- > Förderung künstlerisch-musischer, sprachlicher und sportlicher Neigungen
- > individuelle Berufswegeplanung
- > auf Wunsch individuelles Beratungsgespräch

Die neue **Realschule Monte Sole** ist nur ca. 5 Minuten zu Fuß vom Hbf Heilbronn entfernt. Sie ist Teil der Akademie für Kommunikation in BaWü – einer gemeinnützigen Bildungseinrichtung mit zahlreichen neigungsorientierten, beruflichen Schulen.



Realschule Monte Sole | Frankfurter Straße 81 | 74072 Heilbronn
Telefon 071 31 / 594 93 13 | www.realschule-monte-sole.de | info@realschule-monte-sole.de

Ihr habt einen Termin

für Zappelino?

www.zappelino.de



Arbeiterwohlfahrt
Kreisverband Heilbronn e.V.
Wilhelmstr. 27
74072 Heilbronn

Tel: 07131-89930-30
Fax: 07131-89930-01
info@awo-heilbronn.org

www.awo-heilbronn.org

Soziale Dienste:

- Heilpädagogische Hilfen
- Kindergarten- und Schulbegleitung
- Haushalts- und Familienhilfen

Übrigens:

Wir haben noch freie Plätze für FSJ und BFD (Bundesfreiwilligendienst)



Realschule Monte Sole Offene Ganztagschule mit Herz und beruflichem Profil

Seit diesem Schuljahr ist mit der Gründung der Monte Sole Realschule – geführt unter dem Dach der Akademie für Kommunikation – der Raum Heilbronn um eine individuelle Bildungseinrichtung reicher. Diese private Realschule überzeugt nicht nur mit seinen gestalterischen Profilen, sondern ebenfalls mit einer durchgängiger Betreuung, individueller Förderung, Arbeitsgemeinschaften nach Neigungen und einem gemeinsamen Mittagessen in der eigenen Mensa. Für die Schulleiterin Tabea Weller ist eine individuelle Entwicklung und Förderung wichtig. Dies bedeutet für die Monte Sole Realschule, dass man die Kinder an ihrer Neugier packen will, denn Neugier ist etwas, das in jedem Menschen steckt und dies unabhängig vom Lerntempo oder vom Leistungsniveau. Mit nur 5 Gehminuten vom Heilbronner Hauptbahnhof ist ebenfalls ein einfacher sowie ein kurzer und sicherer Schulweg gewährleistet. Der Unterricht findet binnendifferenziert und auf zwei unterschiedlichen Leistungsniveaus statt. Dadurch hat das Kind die Möglichkeit, seine Stärken zu entdecken. Zur Stärkung der Fähigkeiten in Mathematik sowie in dem sprachlichen und naturwissenschaftlichen Bereich wird zusätzlicher Förderunterricht in Form von speziellen „Förderwerkstätten“ angeboten. Auf spielerische Art und Weise werden den Kindern neue Zugänge zu den Inhalten vermittelt. Somit hat jedes Kind die Möglichkeit, seine Schwächen in Stärken zu verwandeln. Die Schule öffnet verlässlich um 7.30 Uhr. Damit sollen zum einen die Eltern entlastet werden, die mehrere Geschwisterkinder zu unterschiedli-



chen Zeiten zur Schule bringen müssen. Zum anderen wird dadurch auch die berufliche Planungssicherheit gewährleistet. Der Unterricht findet nach Möglichkeit in Doppelstunden statt. Hierbei kann eine längere und effektivere Arbeitszeit mit intensiven und nachhaltigen Lernphasen gestaltet werden. Eine feste Pause ist von 13.15 bis 14.00 Uhr, in der die Kinder ein ausgewogenes Mittagessen in der neuen Mensa der Schule zu sich nehmen können. Außerdem sollen die Kinder die Möglichkeit erhalten, miteinander Zeit zu verbringen und die kindgerechten Frei- und Spielstätten auf dem Schulgelände zu nutzen.

Der Nachmittag beginnt mit einer beaufsichtigten Hausaufgabenbetreuung von einer Zeitstunde, gefolgt von der Möglichkeit an Arbeitsgemeinschaften teilzunehmen. Diese reichen von Sport über Musik und kreativen Bereichen bis hin zu Technik, Naturwissenschaft und Sprachen. Dabei orientiert sich die Schule an den Profilmächern der beruflichen Schulen. Die eigenen Interessen ziehen sich somit wie ein „roter Faden“ von den AGs der Realschule bis hin in die Profile der Berufskollegs oder Gymnasien der Akademie für Kommunikation, in denen dann sogar die Fachhochschulreife oder das Abitur erworben werden kann. Schulende ist montags bis donnerstags um 16.15 und freitags um 13.15 Uhr. Die Realschule Monte Sole startete dieses Schuljahr zunächst mit einer 5. Klasse, um ein langsames und strukturiertes Wachsen gewährleisten zu können. Da sich bereits für das nächste Schuljahr Interessenten gemeldet haben, können im Schuljahr 2017/2018 bereits eine 5. und eine 6. Klasse eingerichtet werden. Es stehen jedoch genügend Räume zur Verfügung, um eine Klassenstufe auch zweizügig einrichten zu können.

Tag der offenen Tür

Am Samstag, den 4. Februar 2017, öffnet die Akademie für Kommunikation (AfK) in der Frankfurter Straße 85 in Heilbronn ihre Türen von 10.00 bis 15.00 Uhr. Hierbei stellen sich folgende Schularten vor: die Berufsfachschule mit den Profilen Wirtschaft, Mode und Design sowie Farbe und Gestaltung. Hinzu kommen die gestaltenden Berufskollegs mit abgeschlossener,

anerkannter Berufsausbildung für Mode und Design mit dem Profil Accessoire-Design / Modefotografie, sowie Grafik-Design mit dem Profil Experimentelles Grafik-Design / 3D. Außerdem zu nennen sind das gestaltende Berufskolleg I und II technische Dokumentation mit den Profilen Architektur, Film und Video und Multimedia und die kaufmännischen Berufskollegs I und II mit den Profilen Soziales, Sport, Werbung/Eventmanagement und Tourismus. Ebenfalls bietet die AfK das technische Gymnasium (TG) mit dem Profil Gestaltungs- und Medientechnik und das Wirtschaftsgymnasium (WG) an. Zu den Profilmächern bieten die Gymnasien Neigungszüge. Das WG Recht/Werbung/Eventmanagement, das TG bildende Kunst, Journalismus und Sport.

Zudem besteht die Möglichkeit, die neue Realschule Monte Sole kennenzulernen. Ein Angebot für Eltern, die für ihr Kind ein Ganztagesangebot wünschen.

An diesem Tag erhalten Interessenten und Unentschlossene einen guten Einblick in das Schulleben und können ihre offenen Fragen loswerden. Dabei können sie sich mit der Schulleitung, den Fachbereichsleitern, den Lehrern sowie Schülern unterhalten und erhalten damit ein authentisches Bild der AfK. Außerdem präsentieren die Schüler eigene im Unterricht gestaltende Projekte und Produkte.

Weitere Termine sowie Infos: www.realschule-monte-sole.de
Monte Sole Realschule, Schulleitung Tabea Weller, Frankfurter Straße 81-85, 74072 Heilbronn, Tel. 07131/59493-13, tabea.weller@akademie-bw.de

vhs
unterland

Kinder- und Jugendkurse,
Elternbildung, Erziehungs-
und Entwicklungsfragen

VHS Unterland im Landkreis Heilbronn • Allee 40 • 74072 Heilbronn
07131/5940-0 • info@vhs-unterland.de • www.vhs-unterland.de

FEIER MIT KIKO EINE TOLLE GEBURTSTAGSPARTY

KIKOLINO
Großer Ludwigsburger Indoor-Spielplatz
Abenteuerland

HAPPY BIRTHDAY TO YOU

Für Ihre Kids bieten wir passend für jeden Geschmack eine unvergeßliche und abenteuerliche Geburtstagsparty.

Friedenstraße 91, 71636 Ludwigsburg, www.kikolino.de



Gesund und fit

Der Hektik entfliehen und die Seele baumeln lassen

Die stressigen Feiertage sind vorbei, der Geschenkekauf im überfüllten Kaufhaus, das Schlemmen an Weihnachten, die Treffen mit der Familie und vielleicht die letzten Schularbeiten der Kinder vor den Ferien.

Jetzt könnte man denken, nach der „besinnlichen“ Weihnachtszeit beginnt ein stressfreies neues Jahr, doch weit gefehlt! Es warten neue Aufgaben, neue Vorsätze und Pläne, die es zu erledigen gilt – keine Spur von Erholung. Ein neuer Job, eine wichtige Prüfung, vielleicht steht die Einschulung des Kindes bevor. Dabei ist es so wichtig für Körper und Geist, regelmäßig zur Ruhe zu finden, zu entschleunigen. Sowohl bei Alt als auch bei Jung.

Nur wer zwischen den stressigen Zeiten auch zu sich finden kann, ist gewappnet für alle anstehenden Aufgaben und läuft nicht Gefahr „auszubrennen“, sich geradewegs in ein „Burnout“ zu stürzen. Und davon sind nicht nur, wie man denken könnte, vielbeschäftigte Manager betroffen. Nein, Stress gibt es in allen Lebenslagen und völlig unabhängig von der Generation, dem Geschlecht oder der Gehaltsklasse. Egal ob Hausfrau und Mutter, Schulkind oder Selbstständiger – jeder kann betroffen sein.

Nur, wie kann man einen Ausgleich zu diesem krankmachenden Stress finden? Was kann man tun? Möglichst schnell, effektiv und günstig. Da es in jedem Fall wichtig ist, stressigen Situationen kurzzeitig zu entfliehen und dies am besten in der Natur möglich ist, soll an dieser Stelle das „Natur-Mandala“ vorgestellt werden - eine Möglichkeit, an der frischen Luft die Seele ein wenig baumeln zu lassen und gleichzeitig noch etwas für seine Fitness zu tun, den Kreislauf in Schwung zu bringen. Egal ob allein oder mit der ganzen Familie.

Das „Natur-Mandala“ ist wie der Name schon sagt ein Mandala, das in der Natur aus Naturmaterialien entsteht. Dabei ist es ganz egal, wo in der Natur man sich befindet. Ob



im Wald, am See oder im eigenen Garten. Frische Luft und Sonnenlicht findet man dort überall und das ist sehr wichtig für unseren Körper, da es uns mit Vitamin D versorgt, dessen Mangel eine Depression zur Folge haben kann.

Um den Körper auf mehreren Ebenen anzusprechen, kann man sich nicht

nur in der Natur bewegen, sondern diese auch erleben. Ein taktiles Erlebnis beim Spaziergang. Für unser Mandala benötigen wir auch ein paar Materialien aus der Natur, also müssen wir ein paar davon einsammeln. Raue Muscheln, glatte Zweige, kalte Steine, Blätter, Blumen. Alles ist erlaubt! Während die Eltern auch an die

oben in den Bäumen hängenden Tannenzapfen herankommen, finden die Kinder vielleicht ein paar besonders schöne Steine auf dem Boden. Wichtig ist nicht WAS man findet, sondern dass man sich ganz bewusst auf die Natur mit all ihren Facetten und mit all ihrer Schönheit konzentriert.

Wenn genug gesammelt wurde, kommen wir zum nächsten Schritt.

Aus all den Gegenständen werden jetzt ein oder mehrere Mandalas gestaltet. Dies macht man am besten an einem ruhigen Ort, auf einer Wiese, am Wegesrand oder auch im Sand.

Auch hier sind der Fantasie wieder keine Grenzen gesetzt. Es ist möglich, einen Kreis zu legen, ein Quadrat oder andere Formen, es gibt keine Vorgaben. Auch ein Naturbild, losgelöst vom klassischen Mandala ist möglich. Es muss am Ende nicht einmal besonders schön sein. Es geht mehr darum, alle Sorgen und Ängste für einen Moment zu vergessen.

Loszulassen. Ein Moment Ruhe in der Natur und der schnelllebige Welt entfliehen. Neue Formen und Farben entdecken, spüren, wahrnehmen. Ein eigenes Muster zu kreieren, kreativ etwas Neues zu gestalten.

Naturbilder „erschaffen“ kann eine sehr beruhigende, fast meditative Wirkung haben.

Wenn das Bild fertig ist, kann man es sich allein oder zusammen mit der Familie noch einmal anschauen. Wer hat welche Gegenstände gefunden? Wo wurden sie gefunden? War es schwierig, das Bild zu gestalten? Welche Farben und Formen beinhaltet es? Welchen Titel könnte man ihm geben?

Wer mag, kann das Mandala/Naturbild auch fotografieren und dieses Foto in stressigen Minuten zur Hand nehmen, um einmal kurz durchzuatmen und sich auf diesen ruhigen Moment in der Natur zurückzubewusstwerden. Vor dem nächsten Vorstellungsgespräch, einer wichtigen Schularbeit oder wenn einem einfach gerade alles zu Kopf steigt.

Ein Beitrag von Vera Breitsameter, Ergotherapeutin in „Deine Ergopraxis Doebelin“ in Bad Wimpfen. www.deine-ergopraxis.de



in den Frühling

Mit Alphonus schmerzfrei werden

Haben wir früher in unserer Jugend die meiste Zeit beim Ballspielen auf der Straße verbracht oder beim Lagerbauen im nahe gelegenen Wäldchen, bewegen sich unsere Kinder nur noch zwei Stunden wöchentlich notgedrungen im Sportunterricht in der Schule. Sie sitzen morgens beim Frühstück, dann den ganzen Vormittag in der Schule, am Nachmittag beim Hausaufgabenmachen und auch ihre Freizeit verbringen sie überwiegend sitzend vor dem Computer oder vorm Fernseher. Bewegungsmangel ist demzufolge bereits bei den Jüngsten an der Tagesordnung. Bei den Erwachsenen sieht es nicht besser aus. „Das Zuvielsitzen ist heutzutage wirklich ein Problem, was weitreichende Folgen sowohl für Kinder als auch für Erwachsene hat“, so Physiotherapeut Daniel Gatzka, der mithilfe der von ihm entwickelten Alphonus-Therapie an 4 Standorten Menschen aller Altersgruppen erfolgreich bei Beschwerden behandelt. Diese ganzheitliche und sehr effektive Therapieform erzielt bei der schnellen und dauerhaften Behandlung von Schmerzen im Rücken, in den Gelenken oder an anderen Stellen des Bewegungsapparats große Erfolge. Selbst bereits austherapierten Menschen konnte Daniel Gatzka weiterhelfen und damit bereits zahlreiche Operation vermeiden.

Bei der Alphonus-Therapie unterscheidet man vier grundlegende Elemente, die wie Zahnräder ineinandergreifen. Die Theorie basiert auf Physik, Biomechanik, Anatomie, Biochemie, Physiologie, Evolution und Logik. Spannungsveränderungen in der Muskulatur sind nicht nur mechanisch zu sehen, da unsere Muskulatur über das limbische System mit unseren Gefühlen und Emotionen verschaltet ist. Betrachtet man hierbei die Körpersprache, ist dies logisch nachvollziehbar. Das Gesicht eines Menschen sieht anders aus, wenn er Angst hat oder richtig glücklich ist. Dabei reagiert wiederum nicht nur die mimische Muskulatur, sondern auch die übrige Skelettmuskulatur und die Fehlspannung breitet sich über den ganzen Körper aus. „Außerdem ist es sehr wichtig zu erwäh-



nen, dass wir die Muskulatur immer als Zusammenspiel von Muskelketten sehen und nicht jeden Muskel für sich alleine. Daher kann ein Mensch über Knieschmerzen klagen, die ursächliche Fehlspannung kann jedoch aus der Kiefermuskulatur entstehen. Erst heute wieder habe ich einen Patienten am Kiefer behandelt, der dann überrascht feststellte, dass ihm die Füße einschlafen. Das liegt daran, dass hier bestimmte Verschaltungen vorhanden sind, die wir durch Druckstimulation anregen. Der Kiefermuskel ist zum einen zuständig für das Kauen, steht also in direkter Verbindung mit der Verdauung, d.h. wenn ich an der Kiefermuskulatur arbeite und damit etwas löse, hat das direkten Einfluss auf die Verdauung. Außerdem brauchen wir den Kiefer zum Reden. Haben beispielsweise Kinder ein sprachliches Defizit kann dies auch sehr gut durch die Behandlung am Kiefer gelöst werden“, erklärt Daniel Gatzka, der darauf hinweist, dass die bei einem Patienten auftretenden Schmerzen in der Regel ein Symptom sind, dessen Ursache an anderen Stellen zu suchen ist. „Unser Körper versucht uns durch Schmerzmeldungen mitzuteilen, dass etwas nicht in Ordnung ist, um uns so zu Veränderungen zu bewegen. Ebenso ist es wichtig zu verstehen, dass Schmerzen hauptsächlich in der Regenerationsphase auftreten können. Befindet sich der Mensch im Stress, werden die meisten Meldungen unterdrückt, da es aus

evolutionärer Sicht um das Überleben geht. Deswegen kann man sehr oft beobachten, dass viele Menschen zu Beginn ihres wohlverdienten Urlaubs erst einmal krank werden, da sie ihrem Körper unterbewusst melden, dass er sich jetzt erholen und heilen kann“, erläutert der Physiotherapeut, der sich aufgrund einer eigenen schweren Knieverletzung intensiv mit dem Thema Schmerz, Muskelaufbau sowie Therapie auseinandersetzt. Aus seiner langjährigen Praxiserfahrung und zahlreichen Fortbildungen entwickelte er im Jahr 2007 die Alphonus-Therapie, in der all seine Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen von ihm geschult werden.

Bei der Alphonusbehandlung werden die Fehlspannung durch Druckstimulation an bestimmten Punkten dem Körper und dem Gehirn mitgeteilt, dass etwas nicht stimmt. Durch diesen Reiz kommt es dann zu einer Spannungsregulierung in der jeweiligen Muskelkette und auch der damit verbundenen emotionalen, biochemischen und unterbewussten Verschaltung. „Wichtig ist dabei zu erwähnen, dass es nur zu einer effektiven Behandlung kommen kann, wenn man durch die körperlichen Reize das Gehirn zu einer Neuerschaltung bringt. Diese Neuerschaltung kann man auch mit einem Lernprozess vergleichen und gerade bei der Behandlung von Kindern stellen wir sehr häufig fest, dass diese Kinder kognitive Fortschritte machen“, freut

sich Daniel Gatzka, der zusammen mit seinem Team ein Heft „Alphonus 7“ mit Alphonus-Übungen für das Üben zu Hause entwickelt hat. „Das ist eine Übungsreihe, die man ein bis zweimal am Tag in 5 Minuten, wie das tägliche Zähneputzen, ausübt und somit zur Erhaltung sowie Verbesserung unserer Aktivität und Gesundheit beiträgt!“

Durch die hochgradige Verschaltung der Emotionen mit bestimmten Körperbereichen kann es bei den Behandlungen zu starken Gefühlsreaktionen und emotionalen Reaktionen kommen. Zudem fallen den Menschen während und nach der Behandlung oft wieder Erlebnisse ein, die mit ihren Schmerzen ursächlich zusammenhängen. Dadurch ist es auch erklärbar, dass sich psycho-emotionale Themen der Menschen daraufhin verbessern und auflösen.

Die Alphonus-Therapie hilft nicht nur bei chronischen Schmerzzuständen, sondern auch bei sogenannten „Verschleißerscheinungen“ in den Gelenken, Fehlschaltungen im Muskelapparat, bei Schlaganfall, MS, Parkinson, Skoliosen sowie Entwicklungsstörungen bei Babys und Kleinkindern. Mithilfe der Alphonus-Therapie halten sich Profisportler wie der deutsche Meister im Schwergewicht, Eduard Popp sowie Profiboxer und Juniorenweltmeister Dominik Britsch und Profi-Motorrad-Rennsportler Marvin Fritz erfolgreich fit. „Die Alphonus-Therapie bietet mir das, was ich durch Training alleine nicht erreichen kann: „Schnelle Regenerationen und optimale Ausnutzung der Muskulatur,“ erklärt Eduard Popp. „Ich bin überzeugt, dass Kinder und Jugendliche deutlich weniger Probleme hätten, würde man an Schulen und Kindergärten regelmäßig die Alphonus-7-Übungen durchführen“, meint Daniel Gatzka, der sowohl Physiotherapeuten sowie Masseur in der Alphonus-Therapie ausbildet und aktuell für sein Team in Neckarsulm einen Physiotherapeuten in Voll- oder Teilzeit sucht.

Infos: Physiotherapie Daniel Gatzka GmbH, 0800/4289520
daniel.gatzka@alphonus.de



Gesund und fit

Tausche Durchfall gegen Schnupfen

Emmas Eltern sind zufrieden: Ihre Einjährige hat den gewünschten Platz in der Krippe bekommen und nach der Eingewöhnungszeit hat sich jetzt alles gut eingespielt. Emma ist beim Abholen gut gelaunt. Die Eltern können guten Gewissens ihre Berufstätigkeit ausüben.

Bis dann nach ein paar Wochen zum ersten Mal der Anruf kommt: „Ihre Emma hat Fieber. Bitte holen Sie Ihr Kind ab!“ Das ist nicht tragisch - der Chef trägt es mit Fassung und die Krankenkasse zahlt den Verdienstausfall weitgehend. Doch die Sache wiederholt sich. Mal ist es eine hartnäckige, schlafraubende Erkältung, mal Durchfall, mal Fieber mit rotem Ausschlag. Und dann prangt vielleicht noch ein Schild am Eingang der Kita: „Es sind Läuse aufgetreten“. Ist die Kinderbetreuung eine Tauschbörse für Krankheiten?

Tatsächlich häufen sich oft die Infektionskrankheiten, sobald das Kind in einer Kindergruppe betreut wird. Das ist ärgerlich, denn Kind und Eltern leiden darunter. Und auch der Arbeitgeber, der Eltern für die Pflege eines kranken Kindes bis zu 20 Tage im Jahr freistellen muss, kann mit häufigen Ausfallzeiten ein Problem haben.

Der naheliegende Gedanke ist dann, ob diese Krankheiten verhindert werden können. Doch auch bei gesunder Ernährung und regelmäßiger Bewegung an der frischen Luft sind bei Kleinkindern bis zu sechs Erkältungserkrankungen im Jahr völlig normal. Das Immunsystem muss erst lernen, auf Krankheitserreger schnell und angemessen zu reagieren. Je größer die Kindergruppe ist, mit desto mehr verschiedenen



Erregern wird der kindliche Organismus konfrontiert. Im eher familiären Rahmen der Kindertagespflege ist die Gefährdung entsprechend niedriger als in einer Krippengruppe mit 10 oder mehr Kindern. Die Ansteckung selbst ist auch bei guter Hygiene nur bedingt zu verhindern. Gerade bei Kindern, die noch alles mit dem Mund erforschen, ist die Übertragung durch Speichel alltäglich, wenn man den kindlichen Forschergeist nicht unterbinden will. Viele Krankheiten werden durch die Luft oder durch feinste Tröpfchen zum Beispiel beim Husten oder Niesen übertragen. Gegen die sogenannte „Schmierinfektion“ hilft ein bewusster Umgang mit möglichen Kontaktflächen, in erster Linie gründliches Händewaschen.

Es kommt bei vielen Krankheiten auch auf die Menge der Keime an, ob jemand erkrankt. Das Gemeine daran ist, dass manche Infektionskrankheiten schon ansteckend sind, bevor man sie erkennt (Beispiel Windpocken) oder nachdem der Patient wieder fit und fidel ist (Beispiel Magen-

Darm-Infekt durch Noroviren). Letztendlich können Kinder nicht bei jedem Verdacht auf eine Infektionskrankheit isoliert werden.

Die meisten dieser Infekte sind in der Regel nicht wirklich gefährlich. Wenn ein Kind dabei Fieber hat oder in seinem Allgemeinbefinden beeinträchtigt ist, braucht es für ein paar Tage die Einzelbetreuung zu Hause. Allerdings gibt es auch schwerwiegende Kinderkrankheiten. Bei Masern zum Beispiel ist ein ärztliches Attest erforderlich, bevor das Kind wieder in die Kita gehen darf. Auch wenn es sehr lästig werden kann – diese Phase der häufigen Infekte ist in fast jedem Kinderleben normal. Ich selbst bin ein Paradebeispiel dafür: Ich ging nie in einen Kindergarten und wurde dafür in der ersten Schulklasse ständig krank. Das Gute daran: in der Regel wird es nach dem ersten Betreuungsjahr bedeutend besser.

Ein Aspekt der individuellen Krankheitsanfälligkeit ist neben einer körperlich gesunden Lebensführung

auch das seelische Wohlbefinden. Gestresste Menschen – und natürlich auch Kinder – werden schneller krank. Je kleiner sie sind, desto mehr brauchen sie konstante Bezugspersonen und eine überschaubare Lebensgemeinschaft. Lärm und Reizüberflutung, wie es in einer größeren Kindergruppe kaum zu vermeiden ist, führen zu einer vermehrten Ausschüttung von Stresshormonen. Wird dies zum Dauerzustand bleiben negative Auswirkungen nicht aus. Hier zeigt sich ein weiterer Vorteil der Kindertagespflege gegenüber einer größeren Krippengruppe: Auf die kindlichen Bedürfnisse nach individuellen Ruhezeiten kann besser eingegangen werden. Die Bezugsperson bleibt zuverlässig die gleiche – das gibt Sicherheit. Solches Vertrauen ist eine gute Grundlage, um sich den Herausforderungen des Lebens zu stellen, seien es nun Krankheitskeime oder die Eroberung der Umwelt.

Ein Beitrag von Ute Hermann, Tagesmutter



miteinander e.V.



in den Frühling

Heilsame Berührung durch Handauflegen



Das Handauflegen findet sich in vielen Traditionen und Kulturen der Welt und ist sehr alt. Vielleicht schon solange es Menschen gibt.

Menschen begegnen sich in heilsamen Kontakt, wenn sie einem anderen eine Hand als Anteilnahme auflegen. Mütter berühren ihr Kind oft instinktiv, wenn es Trost braucht. Oder wir berühren uns selber unbewusst an Stellen, die weh tun. Diese Form der Zuwendung ist eine natürliche Fähigkeit, die in uns Menschen angelegt ist. Sie ist uns wie ein Geschenk gegeben. Was nicht bedeutet, dass das, was angelegt ist, auch einfach so zur Entfaltung kommt. Durch die Erfahrungen um diese heilsame Wirkung wurde das Handauflegen in den unterschiedlichen spirituellen Richtungen kultiviert. Und Menschen begeben sich vermehrt auf diesen Weg: suchen sich Unterstützung, in dem sie sich vertrauensvoll an einen Praktizierenden des Handauflegens wenden. Oder lernen, sich selber die Hände aufzulegen. Eltern legen ihren kranken Kindern die Hände auf. Vereinzelt findet das Handauflegen in unserem Land auch einen Weg in Krankenhäuser, Hospize und andere Einrichtungen.

Die Physiotherapeutin Brigitte Schuck hat eine sehr intensive Art des Handauflegens über die Arbeit

von Anne Höfler und die Open-HandsSchule erfahren und in der eigenen Heilarbeit integriert. Sie besitzt eine kontemplative spirituelle Basis und ist an keine religiöse oder kulturelle Form gebunden.

Diesem Handauflegen liegt eine meditative, achtsame, sich innerlich öffnende Haltung zugrunde. Sie ist keine Technik. Es ist nicht möglich, über theoretische Richtungen dorthin zu gelangen. Diejenigen, die die Hände auflegen, öffnen sich für eine energetische spirituelle Kraft, eine allumfassende Heilkraft. Diese Kraft ist dem Verstand oder der Kognition nicht zugänglich.

Jegliches Wollen und Absichtstreben wird losgelassen. Wichtig ist, der heilenden Kraft einen weiten Raum zu lassen.

Die innere Haltung im Handauflegen lässt sich entwickeln und vertiefen in der Ausführung und im Dasein. Und auch im Kontakt und der Erfahrbarkeit von Leitgedanken oder Prinzipien, die die innere persönliche Einstellung ausmachen.

Diese sind einerseits stark werte- und ressourcenorientiert und stellen auch ein energetisches Kraftfeld dar. Mit diesen Werten und Energien gilt es in offenem Kontakt zu sein.

Sie sind:

- Bitte oder Gebet zur Einstimmung
- Kanal sein für die Heilkraft und sich dafür öffnen
- Vertrauen in die heilende Kraft

- Dankbarkeit
- Geduld
- Loslassen
- Respekt

Hände können aufgelegt werden um jegliche andere therapeutischen oder medizinischen Methoden zu unterstützen, um die Selbstheilungskräfte zu stärken, um zu einem tiefen, intensiven Kontakt mit sich zu gelangen, Entspannung und Schmerzreduktion zu erfahren und auch zur Selbstfürsorge. Das Handauflegen kann Einfluss nehmen auf körperliche, seelische, mentale und spirituelle Ebenen.

Hände können grundsätzlich immer aufgelegt werden, was besonders in der Eigenanwendung Berücksichtigung findet. Im gemeinschaftlichen Kontext zweier Personen, dem Handauflegenden und dem Empfangenden, ist es natürlich besonders schön, wenn auch die Umgebung eine wohlthuende Atmosphäre ausstrahlt. Bedingung ist dies allerdings nicht. Denn gerade auch in schwierigem äußerem Rahmen (z.B. nach OP, bei Unfall) kann das Handauflegen intensive Wirkungen haben. Wichtig ist immer, dass das Handauflegen nur im gegenseitigen Einverständnis geschieht.

Infos: Brigitte Schuck, HP/Psychotherapie, Ergotherapeutin, Körper- und Heilarbeit.

www.praxen-schuck.de

Praxen Brigitte Schuck

www.praxen-schuck.de



Praxis für Ergotherapie

74906 Bad Rappenau
Tel. 07264 / 89 00 93

74363 Güglingen
Tel. 07135 / 93 453 58

**Praxis für Psychotherapie,
integrative Körperarbeit
und Qi Gong**

74906 Bad Rappenau
Tel. 07268 / 91 28 41

Minigolfpark

Bad Wimpfen

Ab Mitte März geöffnet!



Ideal für Schulklassen und
Kindergeburtstage!

Mo - Sa ab 14:30 Uhr
Sonn- und Feiertage ab 11 Uhr
Tel. 07063/7876
www.minigolfpark.com



Parkett!



**HolzLand
Neckarmühlbach**
Heinsheimer Straße 3
74855 Haßmersheim-Neckarmühlbach
www.holzcenter.de



PRODIALOG
Beratung • Coaching • Seminare

Mehr Gelassenheit und Zufriedenheit – aber wie?

ProDialog - Daniela Stotz ...die individuelle Art, Lösungen zu finden.

Auch per Telefon & Skype ☎ (07131)165030 www.ds-prodialog.de

Daniela Stotz - Systemische Beraterin, zertif. Coach und Trainerin
Rampachertal 15/2 · 74076 Heilbronn | Eltinger Fußweg 8 · 71229 Leonberg

MEHR ALS 20 JAHRE BEWAHRTE ERFAHRUNG!

Wohlfühlmassagen

KLEINE ALLTAGSPAUSE
FÜR KÖRPER, GEIST & SEELE
MIRIAM KIEMES

HAUSENER STR. 51/1 · 74226 NORDHEIM · TEL. 07133-1838080
INFO@KLEINE-ALLTAGSPAUSE.DE · WWW.KLEINE-ALLTAGSPAUSE.DE
TERMINE NACH VEREINBARUNG

Deine ERGOPRAXIS Nadine Doebelin

- Ergotherapie
- Spieltherapie
- Benaudira Hörtraining
- Tiergestützte Therapie mit Hund und Pferd

Hornstraße 27
74206 Bad Wimpfen

Tel. **07063-266033**
www.deine-ergopraxis.de

Hausbesuche · Alle Kassen · Termine nach Vereinbarung

Das Diak:
Klinikum

Sanft und sicher
Babys und Kinder im Diakonie-Klinikum Schwäbisch Hall

Chefarzt Prof. Dr. A. Rempfen
Frauenklinik und Geburtshilfe
frauenklinik@dasdiak.de

Chefarzt Prof. Dr. A. Holzinger
Kinderklinik
kinderklinik@dasdiak.de

Im Diakonie-Klinikum kommen jedes Jahr mehr als 1.100 Kinder zur Welt. Unsere Hebammen und Ärzte tun alles, damit sich die Mütter und Väter vor, während und nach der Geburt wohl und sicher fühlen. Für schwierige Geburten und wenn ein Risiko besteht, gibt es im Diak Ärzte mit der Zusatzqualifikation „Spezielle Geburtshilfe“ und „Neugeborenen-Intensivmedizin.“ Jedes Kind wird nach der Geburt von einem Kinderarzt untersucht und bei Bedarf sofort optimal behandelt. Eine gute Atmosphäre und die Sicherheit von Mutter und Kind sind gleichermaßen wichtig. Rooming-In, Stillberatung und Frühstücksbuffet gehören dazu, auf Wunsch auch ein Familienzimmer.

Kreißsaal-Führungen:
Jeden Dienstagabend.
Bitte Anmeldung ab 16 Uhr
unter Tel. 0791 753-4642.

Diakonie-Klinikum Schwäbisch Hall · Diakoniestraße 10 · 74523 Schwäbisch Hall
Tel: 0791 753-0 · www.dasdiak-klinikum.de

Gesund und fit

Nicht immer sind
„Erkältungen“ harmlos



Im Winter und Frühjahr sind Kinderkliniken oft randvoll

Hauptursache dafür ist das vermehrte Auftreten von Infektionen der Luftwege und der Lunge im Winter. Trockene und kalte Luft schwächt das Abwehrsystem der Schleimhäute und Viren, die die Zellen der Schleimhäute befallen, können sich leichter ausbreiten. Aber auch bakterielle Infektionen wie die klassische Lungenentzündung, die Mittelohrentzündung oder Nasenbenhöhleninfektionen sind im Winter häufiger.

Nicht immer zum Arzt oder ins Krankenhaus

Vorsicht ist aber geboten, wenn eine Erkrankung lange andauert, sehr hohes Fieber auftritt, das Kind sehr inaktiv wird oder nicht mehr essen und trinken mag. Alarmzeichen sind natürlich auch schweres oder schnelles Atmen, Geräusche beim Atmen oder gar blaue Lippen. Dann muss umgehend ärztliche Hilfe in Anspruch genommen werden.

Die Klinik für Kinder und Jugendliche am Diakonie-Klinikum

in Schwäbisch Hall ist darauf eingerichtet, auch schwerste Infektionen der Lunge und Atemwege zu behandeln. Kinder mit besonders ausgeprägten Lungenentzündungen müssen auf der Intensivstation manchmal sogar mit Drainageschläuchen und maschineller Beatmung versorgt werden. Ein Team aus speziell intensivmedizinisch geschulten Kinderkrankenschwestern und Kinderärzten versorgt die kleinen Intensivpatienten.

Impfen schützt

Weltweit ist die bakterielle Lungenentzündung die häufigste Todesursache von Kindern unter 5 Jahren. Der Behandlung mit Antibiotika, den Möglichkeiten der Intensivmedizin aber auch gesunder Ernährung und den Impfungen ist zu verdanken, dass dies in Deutschland nicht so ist. Schon die ersten Impfungen von Säuglingen bieten Schutz. Maßnahmen wie Wadenwickel oder auch ein schmerz- und fiebersenkendes Medikament können notwendig sein. Vor Allem aber brauchen kranke Kinder viel Geduld und Zuwendung.

Unser Immunsystem „lernt“

Husten und Schnupfen mit Fieber verbreiten sich oft besonders rasch im Kindergartenalter über Kontakte mit Kindern in den Betreuungseinrichtungen. Das bedeutet aber nicht, dass Kindergärten gefährliche Orte sind. Typischerweise schafft das Immunsystem es ja gut, die Infektionen zu überwinden. Zurück bleibt dann ein gewisses Maß an Schutz gegen den jeweiligen Erreger.

Oft helfen einfache Maßnahmen

Einfache Infektionen erfordern auch einfache Maßnahmen. Fiebersenkende Maßnahmen wie Wadenwickel oder auch ein schmerz- und fiebersenkendes Medikament können auch hier notwendig sein.

Infos: Evang. Diakoniewerk
Am Mutterhaus 1, 74523 Schwäbisch Hall, Tel. 0791/753 - 0
www.dasdiak-klinikum.de



in den Frühling

Bewegung erleben mit DreiklanG: TANZEN
Kombination aus Aktivität, Förderung und Ausgleich

Sich bewegen und aktiv sein fördert in erster Linie die Gesundheit, das allgemeine Wohlbefinden und die Lebensfreude. Körperliche Aktivität in angemessener Form ist in jedem Alter gut. Für den Bewegungsapparat, unser Gehirn und die Lebensqualität. Das TANZEN verbindet nicht nur Bewegung und Musik, sondern auch die Generationen. Denn beim Tanzen gibt es keine Alterseinschränkung. Kinder besitzen bereits eine natürliche Bewegungsfreude, die unterstützt und gefördert werden sollte. Durch die Teilnahme an Bewegung in einer Gemeinschaft fördert es nicht nur das soziale Verhalten innerhalb einer Gruppe, sondern stärkt auch das Selbstbewusstsein.

TANZEN gilt zwar als eine der komplexeren Bewegungsformen, verbindet hierbei jedoch bereits von Anfang an viele wichtige Faktoren, welche sich auch in anderen Lebensbereichen positiv auswirken: Koordination, Motorik, Rhythmusgefühl, Reaktionsvermögen, Konzentration in Verbindung mit Aufmerksamkeit und Förderung des Lang- und Kurzzeitgedächtnis. Auch wenn Tanzen als rhythmische Bewegung zugleich fördert und fordert gibt es weitere positive Aspekte die sich begleitend auf uns auswirken: Sich zur Musik zu bewegen, mit Tanzschritten oder frei, wirkt entspannend, hilft den Alltagsstress abzubauen und sorgt so für ein Gleichgewicht zwischen Körper und Seele. Auch unsere Haltung und das Gefühl für den eigenen Körper werden durch die Umsetzung von individueller Bewegung zur Musik vorteilhaft beeinflusst.

Alles in allem ist TANZEN eine Leidenschaft, die uns Glücksgefühle vermittelt und für Ausgeglichenheit sorgt. Lasst euer Kind sich schon frühzeitig mit dem Tanzvirus anstecken, um ein Leben lang damit infiziert zu sein und so dauerhaft etwas für sich und seine Gesundheit zu tun. Auch für Erwachsene gilt: Es ist nie zu spät, damit anzufangen. Denn Tanzen ist und bleibt



Bewegung für jedermann. Diese positiven Faktoren möchte das Team von DreiklanG mit ihren individuellen Tanz- und Bewegungsangeboten unterstützen:

Der TANZ-Tag: Tagesevent als besonderes Erlebnis

Bewegungsfreudige und tanzbegeisterte Kinder und Jugendliche dürfen sich bei diesem Tagesevent auf ein besonderes Erlebnis freuen. Die TANZ-Tage zu festen Zeitpunkten innerhalb eines Kalenderjahres enthalten jedes Mal einen anderen tänzerischen Schwerpunkt, basierend auf einem besonderen Thema. Der Tagesworkshop mit einer Dauer von 3 Stunden ist unterteilt in AKTIV- und KREATIV-Phasen, sowohl einer Ruhepause zur Halbzeit. Zum Abschluss des Workshops dürfen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer das Erlernte präsentieren und erhalten eine kleine Überraschung.

Kreativ-TANZ-Tage: 5-tägiges Ferienprogramm (28. August-1. September)

Dieses Programm in den Sommerferien richtet sich an bewegungsfreudige und kreative Kinder und Jugendliche im Alter von 5 bis 15 Jahre, die gerne in einer gemischten Altersgruppe aktiv und kreativ tätig sind. Das bunte Ferienprogramm findet täglich von 8.00 bis 16.00 Uhr mit einem festen Tagesablauf statt, bestückt mit unterschiedlichen aktiven Tanz- und Bewegungsangeboten und kreativen Aktionen. Auch

für Kinder und Jugendliche, welche bislang noch keine Berührungspunkte im Bereich Tanz haben, wird eine große Vielfalt geboten, kombiniert mit dem Kennenlernen verschiedener Tanzstilrichtungen. Vorkenntnisse sind hierbei nicht erforderlich. Das detaillierte Programm, welches innerhalb der Woche aufeinander aufbaut, wird ab dem Frühjahr 2017 bekannt gegeben.

Tanzen im TEAM: Wöchentliche Teamzeiten für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Ihr habt euch bereits für das Tanzen als Bewegungsform entschieden und möchtet regelmäßig daran teilnehmen. Die Schwerpunkte der einzelnen Teams sind dem aktuellen Tanzplan zu entnehmen. Daraus erfolgt die individuelle Zusammenstellung eines persönlichen Tanzplans.

Die TANZende Geburtstagsfeier- Bewegendes Fest zum Ehrentag Überrascht euer Kind mit einem besonderen Event zum eigenen Geburtstag. Schenkt Bewegung in Form eines Tanzworkshops innerhalb der Räumlichkeiten von DreiklanG oder direkt bei euch zu Hause. Basierend auf der Anfrage und einem Erstgespräch werden Wünsche und Vorstellungen, sowie Termin und zeitlicher Rahmen abgestimmt. Im Anschluss erfolgt die ausführliche Konzeption für die private Veranstaltung. Infos: www.DreiklanG-Erleben.de oder Austraße 92, 74076 Heilbronn (im Autohaus Spies).

Bewegung erleben mit dem **TANZ-Tag**

- 3-stündiger Tages-Workshop
- 29,00 EUR / Person
- Anmeldung erforderlich

Details unter www.DreiklanG-Erleben.de

Oster-TANZ-Tag

9. April 2017

auch für Erwachsene

Herbst-TANZ-Tag

22. Oktober 2017

Nikolaus-TANZ-Tag

3. Dezember 2017

Details zu Workshop-Themen & Zeiten werden frühzeitig bekannt gegeben.

Unser Ferienprogramm (5-15 Jahre):
Kreativ-TANZ-Tage
28. August - 1. September
täglich von 8.00-16.00 Uhr

mit **DreiklanG** TANZ

KONTAKT

07131 - 396 3007

0175 - 560 4863

Info@DreiklanG-Erleben.de

Austraße 92 - 74076 Heilbronn
Im Autohaus Spies (1. OG rechts)



Softtubs!





Gesund und fit

An apple a day keeps the doctor away!

Wer möchte nach den vergangenen eisigen Monaten nicht auch endlich voller Elan in den Frühling starten? Was aber, wenn man die kalte Jahreszeit regelrecht im ganzen Körper spürt? Neben Bewegung an der frischen Luft, bringt uns natürlich vollwertiges, ausgewogenes Essen und ausreichend Flüssigkeit richtig in Schwung. Verbraucher in Hohenlohe können sich sogar noch mehr Wohlbefinden und Gesundheit direkt nach Hause liefern lassen mit dem Ökokisten-Lieferservice vom Hof Engelhardt.

Auch im Winter ist bio und regional die erste Wahl

Jedes Obst und Gemüse ist heute nahezu das ganze Jahr über im Supermarkt verfügbar. Wer jedoch saisonal einkauft, erhält nicht nur beste Qualität, sondern schont auch den Geldbeutel und das Klima. Dazu kommt, dass viele Sorten des heimischen Wintergemüses wahre „Vitamin-C-Bomben“ und wertvolle Mineralstofflieferanten sind! So sind Kartoffeln, Brokkoli, Spinat und Grünkohl perfekt geeignet, um für den Frühling fit zu machen. Zum Beispiel Kartoffeln sind so viel besser als ihr Ruf. Dass Kartoffeln dick machen, ist ein Gerücht, das sich hartnäckig hält, aber dennoch falsch ist. 225 g Kartoffeln enthalten lediglich 180 kcal. Die tolle Knolle ist reich an Vitamin C und enthält für den Men-



schen sehr wertvolle Proteine. Aber auch der nicht so beliebte Rosenkohl steht als Vitamin-C-Lieferant weit oben: Der kleine Kohl ist zwar etwas kalorienträchtiger als seine Vettern, dafür aber ein sehr wertvoller Vitamin- und Mineralstoffspender.

Apfel – das regionale Superfood

Aber auch für alle, deren Begeisterung für Wintergemüse sich in Grenzen hält, gibt es Hoffnung: Der beliebte Apfel ist zu jeder Jahreszeit ein hervorragender Lieferant von Vitaminen, Vital- und Nährstoffen. Äpfel spenden Energie, vertreiben die Müdigkeit und Konzentrationschwäche und sind daher besonders für Kinder noch viel wertvoller, als man denkt: Vor dem Schlafengehen gegessen, sorgt er für einen ruhigen Schlaf, vor dem Mittagessen, fördert er den Stuhlgang. Die Fruchtsäure des Apfels zerstört die Fäulnisreger

des Mundes und verhindert so die Bildung von Zahnstein. Am besten sollten Äpfel mit Schale verzehrt werden, denn die Apfelschale ist besonders reich an Pektin. Das Fruchtfleisch enthält Apfel- und Zitronensäure und auch Mineralstoffe in Hülle und Fülle: Eisen, Phosphor und Calcium. An Vitaminen enthält der Apfel Vitamin A, B1, B2, B6, E, Niacin, Folsäure und vor allem große Mengen Vitamin C.

Echt und einfach

Es gibt zahlreiche Apfelsorten, die sich in Form, Farbe, Geschmack, Konsistenz, Erntezeitpunkt und Lagerfähigkeit unterscheiden. Vor allem im Winter wird das Obst im Supermarkt allerdings meist aus weiter Ferne importiert, dabei sollten eingelagerte Äpfel aus der Region jedoch die bevorzugte Wahl sein. Wer Wert auf ökologisch erzeugte und

frische Lebensmittel legt, am liebsten aus der Region, ist mit dem Angebot des zertifizierten Ökokistenbetriebs Hof Engelhardt auf der sicheren Seite. Das Prinzip für den Kunden ist dabei simpel: Auf der Website www.hof-engelhardt.de ist alles Wissenswerte rund um den Betrieb und seine Erzeugnisse sowie regionalen Partner zu finden. Bestellt wird ganz flexibel im Online-Shop, per Telefon oder E-Mail. Dabei kann der Einkauf ganz individuell zusammengestellt werden oder man entscheidet sich für einen Kistenvorschlag und passt diesen nur noch nach persönlichen Vorlieben an – vom Apfel bis zur Zahnpasta wird dem Kunden ein großes Sortiment geboten. Jede Woche gibt es zu den aktuellen Kistenvorschlägen leckere Rezept- und Kochideen. Dabei ist beim gesamten Angebot 100 % Bioqualität garantiert und die Lieferung erfolgt frei Haus!

Flexibilität großgeschrieben

Ob wöchentlich, 14-täglich, in unregelmäßigen Abständen oder ganz spontan – wie oft und in welchen Abständen die Ökokiste geliefert wird, entscheidet der Kunde. Die Kiste lässt sich ganz einfach und kurzfristig abbestellen wenn mal etwas dazwischenkommt: Mindestlaufzeiten, Kündigungsfristen oder längere Abnahmeverpflichtungen gibt es bei der Ökokiste nicht.

Infos: Ökokiste Hof Engelhardt, Schönenberg 2, 74547 Untermünkeheim, Tel 07906/8035

Hof Engelhardt 100% BIO AUS IHRER REGION FREI HAUS

EINKAUFSSRESS WAR GESTERN

FLEXIBEL UND BEQUEM EINKAUFEN,
24 H / 7 TAGE DIE WOCHE
im Online-Shop:
www.hof-engelhardt.de

ICH PACK' IN MEINE KISTE,
WAS MIR SCHMECKT

KOMPETENT BERATEN LASSEN,
REGIONAL & SAISONAL GENIESSEN
Tel.: 07906 - 8035
E-Mail: oekokiste@hof-engelhardt.de

Dialogo

Praxis für Logopädie
Alexandra Köhle

Ihre Therapeutin für
Sprache, Sprechen
und Stimme

Bad Wimpfen, Scheffelweg 7
Tel. 07063 / 933 66 70 www.logopaedie-dialogo.de



in den Frühling

Gesundheit als Entdeckungsreise

Im KiTa- und Familienalltag werden die Weichen für ein gesundes Aufwachsen gestellt. Der Kindergarten Rosenberg in Öhringen nutzt das AOK-Jolinchen-Kids-Programm, um Kids und Eltern für einen gesünderen Lebensstil zu motivieren.

„Äpfel und Salat sind wichtig, die müssen mit“, sagt der fünfjährige Torben und belädt zusammen mit seinen Freunden unter Anleitung von Erzieherin Denise Gerke einen langen Holzbug mit gesunden Lebensmitteln. Auf den Waggonen stapeln sind Bananen, Karotten, Haferflocken und Paprika. Die Kinder wissen genau, welche Produkte auf den JolinchenKids-Zug gehören und welche nicht: Zucker und Schokoriegel dürfen nicht mitfahren.

Um Interesse bei den Vorschülern zu wecken, nutzt Denise Gerke die Sprach- und Bilderwelt einer Entdeckungsreise mit dem Plüschtier-Drachen. Jolinchen nimmt die Kleinen mit ins „Gesund-und-lecker-Land“, in den „Fit-mach-Dschungel“ und auf die Insel „Fühl-mich-gut“. Die Ernährungspyramide wird altersgerecht vermittelt.

Nachdem die Wagen beladen sind, bereiten die Kinder mit Unterstützung der Erzieherin ihr Pausenfrühstück zu. Sie stehen in der Küche und schnippeln voller Hingabe Gemüse und Obst. „Jolinchen kennt alle Ge-



heimnisse von gesundem Essen“, erklärt Laurenz und Leonie fügt an: „Er ist neugierig und schaut ins Vespertäschchen“.

Die Freude ist groß, wenn das Plüschtier das mitgebrachte Essen lobt. Denise Gerke: „Wir verbieten zwar keine Süßigkeiten, doch das Urteil des kleinen Drachens ist Ansporn für die Kinder, sich gesund zu ernähren“. Diese würden auch die Eltern animieren, mehr gesundes Essen auf den Speiseplan zu bringen. AOK-Fachkräfte schulen die Erzieherinnen als wirkungsvolle Multiplikatoren und stehen bei Elternabenden Rede und Antwort. Daneben liefert die Gesundheitskasse kostenlos eine Materialkiste mit Holzbug, Handpuppe, einer umfassenden Ideensammlung für Entspannungsstunden und Ernährungsaktionen.

Die 75 Kids des städtischen Rosenberg-Kindergartens essen jetzt mehr frisches Obst und weniger kalorienreiche Lebensmittel. Sie trinken Wasser und ungesüßten Tee statt Softdrinks. Daneben sorgen Wald-, Wiesen- und Turntage für Bewegung. Spielerische Entspannungsübungen mit Erzieherin Eleonore Milian helfen den Mädchen und Jungen im Trubel des Kindergartenalltags zur Ruhe zu kommen. Sie massieren sich gegenseitig den Rücken mit Igel-Bällen oder tauchen ihre Füße abwechselnd in warme und kalte Bäder, die herrlich duften. Kindergartenleiterin Jutta Granitz: „Das JolinchenKids-Konzept ist schlüssig und lässt sich ohne Probleme umsetzen. Was die AOK hier leistet, ist vorbildlich. Die Kinder, die Erzieherinnen und auch die Eltern sind begeistert!“

JolinchenKids kurz erklärt
JolinchenKids ist ein Kita-Programm zur Förderung der Gesundheit von Kindern bis sechs Jahre. Das Schulungsmaterial ist im Kindergartenalltag leicht einzusetzen und erfüllt gleichzeitig Anforderungen, die dem Bildungsauftrag der Einrichtungen entsprechen.

Im Fokus stehen die Themen Ernährung, Bewegung und seelisches Wohlbefinden. Die Umsetzung der Themen erfolgt sowohl über Aktivitäten, als auch über die Schaffung und Aufrechterhaltung von Rahmenbedingungen, die ein gesundes Aufwachsen und Arbeiten in der Kita ermöglichen. Ein besonderes Augenmerk legt das Programm darauf, die Eltern aktiv einzubinden. Ziel ist es, die Gesundheitsthemen auch in den Familienalltag einzubauen und die Gesundheit der Erzieherinnen zu fördern. Ziel ist es, dass die teilnehmenden Kindergärten gesundheitsfördernde Maßnahmen in den Alltag integrieren und dort dauerhaft verankern. Das Projekt wurde von der AOK gemeinsam mit Experten aus Wissenschaft und Praxis entwickelt. Es ist Teil der Initiative „Gesunde Kinder – gesunde Zukunft“. KiTas der Region können kostenfrei an dem Programm teilnehmen.

Weitere Informationen im Internet unter www.jolinchenkids.de

AOK

GESUNDNAH

Vom Oberrhein bis Oberschwaben, vom Bodensee bis zum Taubertal, von früh bis spät: Wir gehen die Dinge an, wir engagieren uns, nehmen uns Zeit, kümmern uns, hören zu, geben Rat und helfen. Wir sind ganz nah – und immer persönlich für Sie und Ihre Gesundheit da.

AOK – Die Gesundheitskasse Heilbronn-Franken • aok-bw.de/hnf

Fairgehandelte Naturwaren, nachhaltige Bio-Qualität vom Baby bis zum Erwachsenen, von der Socke bis zur Outdoor-Jacke sowie demeter zertifizierte Naturkosmetik, denn wir haben eine gemeinsame Verantwortung für Kind, Mensch, Tier und Natur.

Naturhaus Felthäuser
Fachhandel für natürliche faire Waren

74613 Öhringen, Marktstr. 3
Tel. 07941 9842440
www.naturhaus-bio.de
Öffnungszeiten: Mo-Fr 10.00-18.00 Uhr, Sa 10.00-15.00 Uhr



Kennenlern-Bonbon
€ 5,- ab € 60,- Einkauf
€ 10,- ab € 100,- Einkauf
Bitte ausschneiden und mitbringen.



Gesund und fit

Eltern und Kinder kurz vorm BURN-OUT

Immer mehr Menschen, auch bereits Schüler, kommen nach jahrelangem hohen, persönlichen und beruflichen Engagement in eine Phase, in der fast nichts mehr geht. Stress ist allgegenwärtig. Tempo, Leistungsdruck, Zeitnot, Überlastung, Konflikte, Konfrontationen und Ängste belasten beruflich und privat. „Ausgebrannt“ heißt dann die Diagnose.

Wer ist betroffen?

Häufig betroffene Berufsgruppen waren bislang Pflegepersonal, Ärzte, Richter, Geistliche, Lehrer, Polizisten, Soldaten, IT- und Hightech-Berufe, Selbstständige, Manager, doch mittlerweile sind bereits in hohem Masse Schüler und Studenten betroffen. Mit anderen Worten: es kann jeden treffen.

Symptome

Es gibt bis zu 160 Symptome für Burn-out, im folgenden die prägnantesten und häufigsten körperlichen Symptome: trotz Behandlung wiederkehrende Kopf-, Rückenschmerzen, Verdauungsprobleme, innere Unruhe, Schlafstörungen, ständige Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Bluthochdruck, Reizbarkeit, selbst mit viel Aufwand kaum noch etwas schaffen können.



Anzeichen und Ablauf eines Burn-Out

(nicht alle genannten Stadien werden in Reihenfolge durchlaufen, manche fehlen ganz)

Betroffene fühlen sich weniger belastbar als früher, können sich nicht

mehr erholen, sich nichts mehr merken, wissen: „mit mir stimmt etwas nicht“. Dieses Gefühl wird zu Beginn eines Burn-out bemerkt, jedoch dann mit noch mehr Arbeit und Selbstdisziplin erstickt und die damit einhergehende Werteverchiebung ignoriert. Ab diesem Zeitpunkt kann es bis zum Totalzusammenbruch sehr schnell gehen. Warum? Es bedarf jedes Mal mehr Anstrengung, die Stressspirale und inneren Warnsignale niederzukämpfen. Dies treibt die Erschöpfung immer schneller voran. Der Zustand steigert sich oft zu Angstzuständen, Depression, Panikattacken, Schlaflosigkeit, veränderten sozialen Verhaltensweisen (Rückzug) und erhöhtem Konsum von Sucht- und/oder Betäubungsmitteln.

Die Folge?

Völlige Arbeits- und Leistungsunfähigkeit, totaler Zusammenbruch bis hin zur Suizidgefahr, teilweise werden sehr lange Klinik- und Kuraufenthalte notwendig (wortwörtlich, um die Not abzuwenden). Nicht allein die persönlichen Folgen sind gravierend, hinzu kommen hohe volkswirtschaftliche Verluste verursacht durch gehäufte Ausfallzeiten.

Lasst es nicht so weit kommen!

Prävention

Es ist wichtig, körperliche, mentale und soziale Warnsignale erkennen, verstehen und beachten zu lernen. Betroffene sind häufig selbst dazu nicht mehr in der Lage. Gewinnt innere Ruhe, Gelassenheit, Leistungsfähigkeit, Gesundheit und Glück zurück. Als zertifizierte Burn-out-Beraterin ermittelt Ruth Henrich, psychologische Beraterin, den momentanen Stress- bzw. Burnout -„Zustand“, den Stressquotienten, Hauptstressoren, die in kleinen Schritten der Stressreduzierung abgearbeitet werden. Mithilfe von Entspannungsmethoden werden auf die jeweilige Person zugeschnittenen Stressbewältigungsstrategien erlernt. Da es Jahre brauchte bis zum ersten Burn-out-Symptom, kann eine Besserung nur in sinnvollen, sanften Schritten erfolgen. Gerne geht Ruth Henrich auch in die Schulen und Universitäten und betreut präventiv ganze Klassen/Gruppen durch gezielte Massnahmen (Seminare mit mentalen und körperlichen Übungen).

Infos: Ruth Henrich, Forchtenbergstr. 8, 74629 Orendelsall-Zweiflingen

Tel. 07947/3919340

Tel. 0151/10028001

www.ruthhenrich.de



**Kurz vorm Burn-out?
Lassen Sie es nicht soweit kommen!**

Beratung und Prävention zu einem drängenden Thema, das **jeden** treffen kann!

Geist und Körper optimierendes Personal-Training

Kompetent, engagiert und verständnisvoll

- Coaching/Lebensberatung
- Firmen Coaching
- Lebenskrisen
- Berufliche Neuorientierung
- Stressbewältigung



Ruth H. Henrich MBA (USA)
Praxis für Psychologische Beratung
BERATUNG UND UNTERSÜTZUNG IN VERÄNDERUNGSPROZESSEN

www.RuthHenrich.de
RuthHenrich5@hotmail.com
Tel. 0 79 47 / 3 91 93 40
Mobil: 0151 / 10 02 80 01

Forchtenbergerstraße 8
74639 Orendelsall-Zweiflingen
5min. vom Schlosshotel Friedrichsruhe

Endlich Schmerzfrei ...
Schmerzen können Sie bei uns abgeben.*

* In einer Studie aus 2012 waren - nach eigenen Angaben - 54% der Patienten nach 6 Behandlungen schmerzfrei und weitere 39 berichteten von deutlicher Verbesserung.

alphatonus
therapie

Gesundheits-Telefon:
0800/ 42 895 20
Kostenfreie Rufnummer

Physiotherapie
Daniel Gatzka

Besser fühlen. Besser leben.

www.alphatonus.de

Praxis Neckarsulm / Friedrich-Ebert-Str. 9 / 74172 Neckarsulm



in den Frühling

Fit mit den Kampfkatzen

Für einen gesunden Schlaf



Die Kampfkatzen sind los!

Dabei handelt es sich um ein Bewegungskonzept für Kinder ab dem Vorschulalter. In den 10 Stunden des Grundkurses werden Berührungängste abgebaut und das Selbstbewusstsein der 4- bis 6-Jährigen gestärkt. Die Kinder erlernen spielerisch Grundelemente aus verschiedenen Kampfsportarten. Abwechslungsreiche Koordinationsübungen machen jedes Training zu einem kleinen Abenteuer.

Jede Stunde wird zu Beginn die Geschichte der kleinen Katze „Gimkli“ gelesen, die gerne eine Kampfkatze werden möchte. Die Geschichte ist ein wichtiger Bestandteil des Grundkurses. Sie begleitet die Kinder und hilft ihnen, den Lehrinhalt besser zu verstehen. Trainingsziele sind u.a. Selbstbehauptung, Körperwahrnehmung, Fitness, Koordination, Reaktion, Respekt, Disziplin und Spaß. Bei „Fit mit Nicole“ gibt es seit Juni

die beiden ersten Kampfkatzentrainer in der Region. Claudia Gloß und Nicole Rudolf sind nach den Anforderungen des Kampfkatzenkonzepts geschult.

Zu Beginn gibt es Kampfkatzen-Schnupperstunden. Hier können Kinder und auch Eltern reinschnuppern, was die Kids dann im Grundkurs erwarten wird.

Termine für die Schnupperstunden:

Montag, den 24.4.17 / 15.45 Uhr
 Donnerstag, den 27.4.17 / 15.45 Uhr
 jeweils 60 Minuten. Die Teilnahme ist kostenfrei. Eine Voranmeldung ist notwendig, da die Plätze begrenzt sind. Ein Video für den ersten Einblick findet ihr auf:
www.kampfkatzen-lauffen.de

Infos: Nicole Rudolf
 Tel. 0173/3922660 oder
kontakt@fit-mit-nicole.de

Bettwaren aus Mais überzeugen durch ihre Natürlichkeit bei hohem Schlafkomfort. Ihre Leichtigkeit sorgt für einen erholsamen Schlaf. Die Maisfaser gleicht Temperaturschwankungen aus und sorgt so für ein harmonisches, angenehm warmes Schlafklima. Da die Maisfasern antibakteriell und antiallergisch wirken, sind sie für Allergiker sehr gut geeignet.

Grundsätzlich hat Mais viele positive Eigenschaften von Naturfasern und von synthetischen Fasern vereint: er ist schwer entflammbar sowie schwermetallfrei und bietet keinen Nährboden für Bakterien. Ähnlich einem Tierhaar kann die Maisfaserdecke aufgrund des Hohlraums der Maisfaser innen die Wärme sehr gut

halten, ist aber im Gegensatz zu einer Wolldecke problemlos waschbar und Trockner geeignet.

Die Faser wird aus natürlichem, immer wieder nachwachsendem Rohstoff hergestellt und trägt damit dem ökologischem Gedanken Rechnung. Im Vergleich zu üblichen Chemiefasern wird nur ein Bruchteil an Energie benötigt, somit ist der CO₂-Ausstoß, der zur globalen Erderwärmung beiträgt, deutlich geringer. Wenn das Produkt ausgedient hat, kann Mais problemlos, rückstandsfrei kompostiert werden. Es zerfällt zu Wasser und Kohlendioxid. Somit hat sich der Kreislauf geschlossen.

Infos: Naturnest, Bismarckstr. 6, Heilbronn, Tel. 07131/627382

Fit mit Nicole

Kampfkatzen



Das Bewegungskonzept für mehr Selbstbehauptung, Körperwahrnehmung, Fitness, Koordination, Reaktion, Respekt, Disziplin und Spaß für die Kids von 4 bis 6 Jahre.

Fit mit Nicole
Bismarckstraße 43 | 74348 Lauffen

01 73 - 39 22 660
www.kampfkatzen-lauffen.de

Natürlich Schlafen.....

NATURNEST

Joachim Müller
Naturgesundes Schlafen im Bismarckpark

Sonderpreis für Maisfaserdecken:

Leicht Steppbett 800 gr. statt 179.- € 140.-

Duo Steppbett 1600 gr. statt 229.- € 180.-

Preise gültig bis 28.2.17

Bismarckstr.6
 74072 Heilbronn
 Tel. 07131/627382
 Fax 07131/627383
www.naturnest-heilbronn.de
naturnest@aol.com

.....muss nicht viel kosten!



Ziegelei. Hier lernen Kinder ab 5 Jahren Gefahrensituationen zu erkennen, vermeiden und notfalls zu bewältigen.

Mosbach
Die kleine Trommel sucht einen Freund
 10.30 Uhr, Bertl-Bormann-Stiftung.
Öhringen
Findus zieht um



15.00 Uhr, Kultura Öhringen. Jeden Morgen um vier wacht Pettersson auf, weil Findus in seinem Bett hüpfte. So geht das einfach nicht weiter. Vielleicht wäre es das Beste, Findus würde ausziehen?
 Tel. 07941/684100.

fr, 10. februar

Bad Friedrichshall
Selbstbehauptung für Kinder
 15.15 Uhr, WingTsun Schule Yogakraftwerk.
Heilbronn
Die Werkstatt der Schmetterlinge
 11.00 Uhr, Theater, BOXX.
 Tel. 07131/563000.
Öhringen
Selbstbehauptung für Kinder
 15.30 Uhr, WingTsun Schule Öhringen.

sa, 11. februar

Heilbronn
Dschungelbuch - das Musical



15.00 Uhr, Harmonie. Das Musical-Highlight bringt die Abenteuer des Dschungelkindes Mogli und seiner tierischen Freunde auf die Bühnen Deutschlands. Eine fantasievolle, spannungsgeladene und witzige Adaption des weltberühmten Kinderbuchklassikers, über die Geschichte von Freundschaft, die Grenzen überwindet.

Lauras Stern
 16.00 Uhr, evangelische Friedensgemeinde. Laura kann nicht einschlafen und schaut aus dem Fenster. Plötzlich sieht sie, wie neben ihrem Haus ein Stern auf den Bürgerstein fällt. Laura hebt das Sternchen auf und nimmt es mit. Doch am nächsten Morgen ist ihr kleines Sternchen verschwunden.

Schulranzenberatungstag McNeill
 10.00 Uhr, Taschenhaus.
 Tel. 07131/942027.

Neckarsulm
Maskenball
 9.00 Uhr, VHS Neckarsulm. Egal ob Lieblingstier, Fantasiegestalt oder Rockstar. Alles ist möglich! Gemeinsam werdet ihr aus vielseitigen Materialien tolle Masken und somit eine neue Kunstwelt erschaffen.
 Tel. 07132/35370.

Neudena
Cake-pops - Sti(e)voll naschen
 10.00 Uhr, VHS-Unterland.
 Tel. 06264/926639.

Weinsberg
Kinderkleiderbasar
 14.00 Uhr, Hildhalle. Kinderkleider- und Spielzeugbörse des Karoline-Gutmann-Kindergartens in Weinsberg. Einlass für Schwangere ist bereits ab 13.30 Uhr möglich.

so, 12. februar

Brackenheim
Theater Radelrutsch: Kotzmotz, der Zauberer oder Monarosadella



15.00 Uhr, Kulturforum Kapelle im Schloss. Wenn der Zauberer Kotzmotz tobt und wütet, halten alle Tiere im Wald den Atem an und verstecken sich. Nur ein kleiner Hase lässt sich nicht beeindrucken und landet unversehens vor dem Haus des Zauberers. Zwei Welten treffen aufeinander. Die zauberhafte, liebevolle „Monarosadella-Welt“ des kleinen Hasen und die „Verstinker-Affenhintern-in-Pupssuppe-Mecker-welt“ des Zauberes Kotzmotz

Eppingen
Schwimm, Socke schwimm
 15.00 Uhr, Eppinger Figurentheater. Frau Wesels Wäschehaufen verwandelt sich nach und nach in witzige, zarte oder skurrile Wesen. So tanzt sie mit ihrer Bettwäsche einen Wendetanz, Mütze und Schal bieten eine hinreißende Bühnenshow und die Zuschauer sitzen staunend mitdrin...
 Tel. 07262/9242033.

Heilbronn
Experimentalshow: Meere & Ozeane
 12.00 + 16.00 Uhr, experimenta. Wasser ist zum Trinken und Waschen da? Die Physiker zeigen, dass Wasser viel mehr kann: Wasserdampf lässt ein Ölfass implodieren, eine Rakete schießt über die Köpfe der Zuschauer und aus einem Becher lässt sich das Wasser nicht mehr

ausschütten. Eine einzigartige Mischung aus spektakulären Experimenten, Comedy und Aha-Erlebnissen. Die Wissensshow mit Meerwert!
 Tel. 07131/887950.

Zirkus-Varieté
 15.00 Uhr, Freie Waldorfschule Heilbronn.



Die Kinder der Zirkus-AG, unter der Leitung von Dominik Langenbeck, haben fleißig geturnt, jongliert und Nummern einstudiert. Nun ist ein farbenfrohes Programm entstanden.

Heilbronn-Horkheim
Baby- und Kinderkleiderbörse
 12.00 Uhr, Stauwehrhalle.

Mosbach
Dschungelbuch
 15.00 Uhr, Alte Mälzerei.

Neckarwestheim
Kindertheater: Fünf Freunde
 15.00 Uhr, Reblandhalle. Julius, Richard und Anne haben Sommerferien, doch was sollen sie unternehmen? Die Idee, Tante und Onkel am Meer zu besuchen, findet großen Anklang.

Schwäbisch Hall
Der Zauberer Gruselix
 11.00 Uhr, Prinzessin Gisela Theater. Dieses Märchen führt zunächst zu geheimnisvollen Wunderkugeln im Park eines düsteren Zauberers. Dieser hat sich zur Bewachung einen etwas einfältigen Drachen unterworfen und irrtümlicherweise wird der Kasper gefangen genommen.
 Tel. 0791/89107.

mo, 13. februar

Eppingen
Ab 3 dabei
 16.00 Uhr, Stadtbücherei. Es werden spannende Geschichten vorgelesen und manchmal malt oder bastelt ihr zusammen.
 Tel. 07262/6091734.

Schwimm, Socke schwimm
 10.00 Uhr, Eppinger Figurentheater.
 Tel. 07262/9242033.

Gundelsheim
Selbstbehauptung für Kinder
 15.15 Uhr, Fitnessstudio Logo.

Heilbronn
Vorlesen für Kinder - Schenk mir eine Geschichte
 14.30 Uhr, Stadtbibliothek. Vorlesepatin Renate Engels wählt wieder die lustigsten und spannendsten Bilderbücher für kleinen Lesefans aus und liest daraus vor.
 Tel. 07131/562663.

Leingarten
Selbstbehauptung für Kinder
 17.45 Uhr, Gymnastikraum.

Mosbach
marotte Figurentheater „Wo die wilden Kerle wohnen“
 16.00 Uhr, Mediathek Mosbach. An dem

Abend, als Max seinen Wolfspelz trug und nur Unfug im Kopf hatte, schalt seine Mutter ihn „Wilder Kerl“ und schickte ihn ohne Essen ins Bett. In der Nacht gelangte er an den Ort, wo die wilden Kerle wohnen.

di, 14. februar

Heilbronn
Selbstbehauptung für Kinder
 16.55 Uhr, WingTsun Akademie Heilbronn.
Schwaigern
Selbstbehauptung für Kinder
 16.50 Uhr, Fitnessstudio Nasse.

mi, 15. februar

Bad Friedrichshall
Figurentheater Marotte und das kleine Gespenst

15.30 Uhr, Greckenschloss. Das kleine Gespenst wohnt seit uralten Zeiten hoch oben auf Burg Eulenstein. Jede Nacht, Punkt Mitternacht, spukt es durch die dunklen Gänge. Aber insgeheim hat das kleine Gespenst einen großen Wunsch: Es möchte einmal die Welt bei Tageslicht sehen! Durch einen unglücklichen Zufall geht dieser Wunsch plötzlich in Erfüllung. Mit neugierigen Augen erkundet es die Welt bei Tageslicht und sorgt dabei für riesengroßen Wirbel!
 Tel. 07136/832-170

Brackenheim
Feuerwehrmann Sam
 14.30 Uhr, Bürgerzentrum. Das normalerweise eher ruhige Dorf Pontypandy feiert ein großes Musikfestival. Kommandant Steele ist mit den Vorbereitungen beschäftigt und hat einen geheimen Gast für das Fest organisiert. Alle sind natürlich neugierig, wer der Ehrengast ist.
 Tel. 07135/1050.

Heilbronn
Mit Oma oder Opa im Museum
 15.00 Uhr, Museum im Deutschhof. Ihr macht eine Entdeckungsreise durch die Erdgeschichte und formt eigene Ammoniten.
 Tel. 07131/564542.

Selbstbehauptung für Kinder
 16.05 Uhr, WingTsun Akademie Heilbronn.

Rosengarten
Energetic & Kundalini Yoga in Rosengarten
 20.00 Uhr, NAOWA Naturkosmetik & Duftmanufaktur.

do, 16. februar

Heilbronn
Schüler- und Elternabend: „Willkommen Zukunft“ - Das Studium und seine Perspektiven

16.30 Uhr, Harmonie. Das Studium und seine Perspektiven - Informationsabend für alle Studieninteressierte. Eine Gemeinschaftsveranstaltung der Bundesagentur für Arbeit, der Hochschule Heilbronn und der DHBW Heilbronn.
 Infos: www.hs-heilbronn.de/willkommen-zukunft

Selbstbehauptung für Kinder
 17.00 Uhr, WingTsun Akademie Heilbronn.

Lauffen am Neckar
Selbstbehauptung für Kinder
 16.00 Uhr, Sport&WellnessPark Alte Ziegelei.

Neckarsulm
thea&kiki: Feuerwehrmann Sam
 15.00 Uhr, Ballei Neckarsulm - Kultursaal. Das normalerweise eher ruhige Dorf Pontypandy feiert ein großes Musikfestival. Kommandant Steele ist mit den Vorbereitungen beschäftigt und hat einen geheimen Gast für das Fest organisiert. Bis die große Feier startet, gibt es noch einige Schwierigkeiten...



Heilbronn
Theater Radelrutsch: Die Kinder aus Bullerbü



15.00 Uhr, Theater, BOXX. Herzlichkeit, Poesie und Witz. Oh, ja! Oh jajaja! Es stimmt schon, dass es in Bullerbü lustig zugeht. Obwohl Bullerbü nur ein kleines Dorf mit drei Höfen ist, gibt es für die Kinder aus Bullerbü keine Langeweile. Tel. 07131/484720.

Waldorfbörse „Rund ums Kind“
14.00 Uhr, Freie Waldorfschule Heilbronn. In netter Atmosphäre können private Verkäuferinnen Kinderkleidung, Schwangerschaftskleidung, Öko-Artikel, Spielzeug, Bücher, Autositze, Kinderwagen etc. zum Verkauf anbieten. Es werden Kaffee, Kuchen, Waffeln, Brezeln und Getränke angeboten! Für die Kleinen gibt es einen Mal- und Basteltisch.

Schwäbisch Hall
Augen auf und die Ohren gespitzt!
14.30 Uhr, Hällisch-Fränkisches Museum Schwäbisch Hall.
Öffentliche Familienführung
10.30 Uhr, Kunsthalle Würth. Genaues Hinschauen! Auf manchen Werken in der Ausstellung gibt es viel zu entdecken und jedes Detail ist wichtig. So hat Erwin Wurm einen Turm gemalt, in dem auf jeder Etage eine ganz eigene Geschichte erzählt wird.

mo, 27. februar

Eppingen
Ab 3 dabei
16.00 Uhr, Stadtbücherei.
Tel. 07262/6091734.
Gundelsheim
Selbstbehauptung für Kinder
15.15 Uhr, Fitnessstudio Logo.

Heilbronn
Die Kinder aus Bullerbü
10.00 Uhr, Theater BOXX.
Tel. 07131/484720.

di, 28. februar

Heilbronn
Ferienprogramm: Ab in die Wanne!
10.00 Uhr, experimenta. Wie in einem Kosmetiklabor werden Duschmousse und Badekugeln selbst gemacht. Es werden die Zutaten und Bestandteile erklärt, dann zusammengestellt und verarbeitet. Die zum Benutzen gedachten Eigenkreationen überzeugen dann durch die Wahl der Farbe und besonderer Düfte. Tel. 07131/887950.

Großer Kinderfasching der Carneval-Gesellschaft Heilbronn
14.00 Uhr, Harmonie.
Schulranzenberatungstag Ergobag
10.00 Uhr, Taschenhaus.
Tel. 07131/942027.
Selbstbehauptung für Kinder
16.55 Uhr, WingTsun Akademie Heilbronn.
Obersulm
Aquarellwerkstatt
9.00 Uhr, VHS-Unterland.

Tel. 07130/28280.
Schwaigern
Selbstbehauptung für Kinder
16.50 Uhr, Fitnessstudio Nasse.

mi, 1. märz

Bad Wimpfen
Computerschreiben kompakt - mit Learn21
15.00 Uhr, VHS-Unterland.
Tel. 07063/9349791.

Heilbronn
Es geht hoch hinaus in der Arena
10.00 Uhr, Haus der Familie.
Tel. 07131/962997.
Ferienprogramm: Chemiedetektive
10.00 Uhr, experimenta. Wie viel Zucker steckt in Cola oder Traubensaft? Ob eine Flüssigkeit sauer ist, kann man manchmal durch Schmecken feststellen. In einigen Fällen funktioniert dies jedoch nicht. Um trotzdem sagen zu können, ob etwas sauer ist, untersuchen die „Chemiedetektive“ den pH-Wert mit einem Indikator. 8-10 J. Tel. 07131/887950.

Ferienwerkstatt
13.00 Uhr, Museum im Deutschhof. Ihr gestaltet eine Landschaft mit Tieren und Pflanzen vor über 200 Millionen Jahren. Tel. 07131/564542.

Nachts im Schloss – Nachtführung im Residenzschloss Ludwigsburg
19.30 Uhr, Haus der Familie. Bei der Führung „Nachts im Schloss“ sind die Lichter in den Räumen erloschen und nur Laternen erleuchten den Weg durch den Gardesaal, den Spielpavillon und das Theater. Diese spannende Führung beginnt nach Einbruch der Dunkelheit. Tel. 07131/962997.

Selbstbehauptung für Kinder
16.05 Uhr, WingTsun Akademie Heilbronn.
Werkstatt: Maskenbau
14.30 Uhr, Haus der Familie. Aus Papier und Kleister entsteht Schicht für Schicht eure ganz eigene Maske. Ganz nach euren Vorstellungen könnt ihr sie bemalen, bekleben und schmücken.

Wie entsteht ein Auto?
11.00 Uhr, Haus der Familie. Kinder sehen die Welt mit anderen Augen. Die spezielle Kinderführung ist auf ihre Bedürfnisse zugeschnitten. Tel. 07131/962997.

Oedheim
Origami - Tolle Spiele aus Papier
9.00 Uhr, VHS-Unterland.
Tel. 0159/04278799.

Offenau
Näh, was dir gefällt!
9.30 Uhr, VHS-Unterland.
Tel. 07136/954038.

Rosengarten
Energetic & Kundalini Yoga in Rosengarten
20.00 Uhr, NAOVA Naturkosmetik & Duftmanufaktur.

do, 2. märz

Heilbronn
Es geht hoch hinaus in der Arena
10.00 Uhr, Haus der Familie.
Tel. 07131/962997.
Selbstbehauptung für Kinder
17.00 Uhr, WingTsun Akademie Heilbronn.

Lauffen am Neckar
Selbstbehauptung für Kinder
16.00 Uhr, Sport&WellnessPark Alte Ziegelei.

Möckmühl
Holzwerkstatt: Werkzeugkiste
10.00 Uhr, VHS-Unterland.
Tel. 06298/4981.

Neckarsulm
Spielbahn aus Draht: Motorikschleife
14 Uhr, VHS Neckarsulm. Tüftler und

Bastler aufgepasst! Ihr könnt an diesem Nachmittag eure eigene Spielbahn aus Draht bauen. Über Loopings und steile Kurven lassen sich dann aufgezogene Holzperlen wie bei einer Kugelbahn über den Draht sausen. Tel. 07132/35370.

Neuenstadt
Mathe: Den 10er knacken
10.00 Uhr, VHS-Unterland.
Tel. 07139/9367260.

Öhringen
Vorlesestunde
10.30 Uhr, Stadtbibliothek.
Tel. 07941/68-4200.

Schwäbisch Hall
Frau Holle



15.00 Uhr, Gerhards Marionettentheater. Das Märchen handelt von einer Witwe, die hat zwei Mädchen, beide heißen Marie. Ihre eigene Tochter ist faul, wird aber dennoch verwöhnt. Ihre Stieftochter ist fleißig und gut. Sie muss die Hausarbeit verrichten, täglich am Brunnen sitzen und spinnen. Tel. 0791/48536.

fr, 3. märz

Bad Friedrichshall
Selbstbehauptung für Kinder
15.15 Uhr, WingTsun Schule Yogakraftwerk.

Heilbronn
Es geht hoch hinaus in der Arena
10.00 Uhr, Haus der Familie.
Tel. 07131/962997.

Ferienwerkstatt
10.00 Uhr, Museum im Deutschhof. Ausgefallene Hüte, majestätische Kleidung, edle Stoffe und mehr findet ihr in den Porträts der Kunstsammlung. Daraus entstehen Ideen für euer ganz besonderes Selbstporträt. Tel. 07131/564542.

Hasenparty
13.30 Uhr, Haus der Familie. An diesem Nachmittag dreht sich alles um unsere kleinen kuscheligen Freunde! Ihr schmust mit ihnen und streichelt sie ausgiebig, ihr füttert sie gemeinsam und macht den Stall frisch. Tel. 07131/962997.

Körperreise: wir besuchen unser Körperhaus
10.00 Uhr, Haus der Familie. Zu Beginn wird eine kleine Fantasiereise gemacht, um den eigenen Körper zu spüren. Danach stellen die Kinder anhand der eigenen Körperumrisse, die auf großes Papier übertragen werden, mit Pinsel und bunten Farben das eigene Körperbild her. Aufgrund der Wahrnehmungsübung wird dies vielleicht ganz anders ausfallen als erwartet. Für Kinder von 6 - 12 Jahren. Tel. 07131/962997.

Werkstatt: Maskenbau
14.30 Uhr, Haus der Familie. Aus Papier und Kleister entsteht Schicht für Schicht eure ganz eigene Maske. Ganz nach euren Vorstellungen könnt ihr sie bemalen, bekleben und schmücken. Tel. 07131/962997.

Offenau
Näh, was dir gefällt!

9.30 Uhr, VHS-Unterland.
Tel. 07136/954038.

Öhringen
Selbstbehauptung für Kinder
15.30 Uhr, WingTsun Schule Öhringen.

Schwäbisch Hall
Frau Holle
15.00 Uhr, Gerhards Marionettentheater.
Tel. 0791/48536.

Unteresheim
Starke Mädchen sagen nein!
15.00 Uhr, VHS-Unterland.
Tel. 07132/1578071.

sa, 4. märz

Bad Friedrichshall
Babybasar
13.00 Uhr, Gemeindehaus
Heilbronn
Der lange Weg der Kröten: Amphibien auf der Wanderung
19.30 Uhr, NABU Heilbronn.
Tel. 07131/30757.
Schulranzenberatungstag Step by Step



10.00 Uhr, Taschenhaus.
Tel. 07131/942027.

Kirchhausen
Spiel- und Kinderkleiderbörse
14.00 Uhr, Deutschordenshalle. Benötigt ihr Kleidung, Spielzeug, Fahrzeuge usw. rund ums Kind?

Löwenstein
Figuren aus Elektronikschrott - Up-cycling - Kreatives mit Zange und Löt-kolben
9.30 Uhr, VHS-Unterland.
Tel. 07130/405591.

Mosbach
Flohmarktine
11.00 Uhr, Alte Mälzerei.

Oedheim
Töpfer zu Ostern: Huhn Berta
9.30 Uhr, VHS-Unterland.
Tel. 0159/04278799.

Schwäbisch Hall
Frau Holle
15.00 Uhr, Gerhards Marionettentheater. .
Tel. 0791/48536.

Öffentliche Führung für Kinder
11.00 Uhr, Kunsthalle Würth. Genaues Hinschauen! Auf manchen Werken in der Ausstellung gibt es viel zu entdecken und jedes Detail ist wichtig. So hat Erwin Wurm einen Turm gemalt, indem auf jeder Etage eine ganz eigene Geschichte erzählt wird. Tel. 0791/946720.

so, 5. märz

Heilbronn
Familiensonntag
14.00 Uhr, Museum im Deutschhof. Schätze im Sandstein in der neuen, naturgeschichtlichen Sammlung. Tel. 07131/564542.



Seit über 15 Jahren Praxiserfahrung
Sandra Bletz-Schwaderer
 Heilpraktikerin
 Osteopathie
 Akupunktur
 Mesotherapie
 Weniger Schmerz –
 mehr Lebensqualität
 Rauheckstraße 2/1 · Abstatt · Telefon 07062 675608
 www.naturheilpraxis-abstatt.de

Sporradle's Obsthof
 Peter & Bettina Sporrädle
 Hege 45, 88142 Wasserburg (Bodensee)

Genießen Sie URLAUB am BODENSEE !
 Freistehende Ferienhäuschen mit Berg & See Sicht,
 Wohlfühlatmosfera, Aktion „Vitaltage“,
 mit Bauerncafé,
 inmitten unzähliger Ausflugsziele
 Besuchen Sie uns unter
www.ObstundUrlaub.de

Qualifizierte Kinderbetreuung
 Familiäre Betreuung für Kinder
 von 0 bis 14 Jahren
 Tagesmütter e.V.
 ◆ flexibel ◆ verlässlich ◆ individuell
 Tagesmütter Kreis Schwäbisch Hall e.V.
 Paradies 13, 74535 Mainhardt, Tel. 07903/9437611
 www.tagesmutter-verein.de

apotheke im staufenberg-zentrum
 ...die kinderfreundliche...
 ...mit dem Glücksräd...
 Durchgehend geöffnet
 ☎ 8990 55 · Staufenbergstr. 31 (neben ALDI) · 74081 HN-Sontheim

Mesotherapie

Zur intensiven Glättung der Haut,
 zur Faltenbehandlung und zur Lin-
 derung von Schmerzen



Bei der Mesotherapie wird mit einer Injektionspistole oder von Hand fast schmerzfrei eine Wirkstoffkombination in die Haut injiziert. Diese wirkt strukturverbessernd und hautstraffend. Injiziert wird in die mittlere Hautschicht, daher auch der Name Meso - Mitte (griechisch). Die minimalinvasive Methode kombiniert die Behandlungsmethoden Akupunktur, Neuraltherapie und Homöopathie. Je nach Indikation werden Medikamente wie Lokalanästhetikum, Vitamine, Mineralien, Aminosäuren und homöopathische Präparate kombiniert. Die Wirkstoffe werden nach und nach vom Hautdepot abgegeben und haben einen langanhaltenden Effekt. Durch die Stiche werden die Stoffwechselprozesse sowie die Durchblutung des Bindegewebes verbessert. Der Körper reagiert mit den verschiedenen Hormonsubstanzen, die entzündungshemmend, schmerzstillend und hautstraffend wirken.

Einsatzgebiete:
Falten/Cellulite: Die Wirkstoffe geben der Haut Feuchtigkeit und bilden elastische Fasern und Kollagene. Die Wirkung ist langanhaltend und

bewirkt ein strahlenderes Hautbild. Die Therapie sollte im zweiwöchigen Abstand drei bis fünf Mal durchgeführt werden. Die Behandlungsdauer beträgt etwa 30 Minuten und sollte alle 6 bis 7 Monate wiederholt werden.

Haarausfall: Die Wirkstoffkombination revitalisiert die Haarwurzel und regt neuen Haarwuchs an. Die Therapie sollte zu Beginn alle 10 Tage danach im monatlichen Rhythmus etwa acht Mal durchgeführt werden. Dauer der Behandlung ca. 15 Minuten.

Schmerzen: Wirbelsäulenerkrankungen, Arthrose, Kalkschulter, Rheuma sind sehr positiv mit der Mesotherapie zu beeinflussen, da sie schmerzlindernd und entzündungshemmend wirkt.

Migräne: Da das Verfahren eine sehr gute durchblutungsfördernde und ausleitende Wirkung hat, ist es auch hervorragend zur Behandlung bei Kopfschmerz, Tinnitus sowie Wundheilungsstörungen geeignet. Infos: Sandra Bletz-Schwaderer Heilpraktikerin seit 1995 Praxis in Abstatt und Nonnenhorn/ Bodensee

Behandlungsschwerpunkte: Osteopathie, Akupunktur, Anti-Aging
 www.naturheilpraxis-bletz.de



Der Stress mit: Schlechte Mütter – gute Mütter!?

Persönlichkeits-/Businesscoach Daniela Stotz, ProDialog, appelliert für mehr Gelassenheit

Stress, Stress, und nochmal Stress! So empfinden laut einer neuen Forsa-Studie viele Eltern. Vor allem Mütter (jede Zweite) sind gestresster als Väter und leisten den größten Teil der Familienarbeit. Ursache: Selbst gemachter Stress wegen zu hohen eigenen Erwartungen und Ansprüche an sich selbst. Fazit der Studie: Nicht Zukunftssorgen wegen finanzieller Unsicherheit oder die Belastungen im Beruf sind die besonderen Energiekiller. Nein, am meisten sind es für Mütter die hohen Ansprüche an sich selbst. Alles muss reibungslos laufen und perfekt sein – vom Kinderwagen über den Kitaplatz bis hin zum optimalen Hobby des Kindes.

*„Schon wieder habe ich nicht ausreichend lange mit meinem Sohn gespielt.“
„Hoffentlich schaffe ich es pünktlich aus dem Büro zu kommen, um mein Kind von der Kita abzuholen.“
„Oh je, gerade hatte ich mit meiner Tochter nicht ausreichend Geduld, als sie gedankenverloren im Supermarkt vor den Zeitschriften stand.“
„Ich bin nur noch gestresst. Tag-ein, tagaus. Von morgens bis in den Abend hinein. Selbst in der Nacht organisiere ich schon gedanklich den nächsten Tag, takte ihn durch, statt zu schlafen.“*

Solche Aussagen von Müttern erweichen mein Herz – gelegentlich. Manchmal stimmen mich diese Sätze auch nachdenklich.

Ist es denn wirklich so, dass es den meisten Müttern nicht gut genug geht, diese überwiegend gestresst, genervt und unzufrieden sind? Woher kommt es, dass viele Mütter mit hartnäckigem schlechten Gewissen herumrennen? Ist es aufgrund des gesellschaftlichen Zwangs oder ist es die freie Entscheidung der Mütter selbst? Braucht es denn wirklich das klassische Mütterbild? Oder haben die Mütter tatsächlich die Wahl diejenigen Mütter zu sein, die sie sein möchten? Oder schwächen sich die Mütter untereinander - machen sich Mütter gegenseitig Konkurrenz, z.B. wer den

tollsten Kindergeburtstag ausrichtet? Lasst Ihr Mütter Euch unbewusst manipulieren und in eine Ecke drängen, die gar nicht Eurem natürlichen Energiepotential entspricht?

Gewissensbisse ganz groß geschrieben

56 % der berufstätigen Mütter und Väter glauben, dass im Spagat zwischen Beruf und Familie immer jemand zu kurz kommt.

Die mütterliche Lieblingsfrage: „Habe ich etwa falsch gemacht?“ hängt über vielen Müttern wie ein Damoklesschwert. Habe ich heute gesundheitsbewusst genug das Essen zubereitet? Ob ich das Pausenbrot meines Kindes noch abwechslungsreicher belegen sollte? Dann stehen auch noch Fragen rund um die eigene Person im Raum: Bin ich fit genug? Sollte ich vielleicht doch noch mehr Sport treiben und neben dem Walking ins Yoga gehen? Bin ich geistig auch genug fit und auf dem Laufenden?

Zwei Drittel aller Mütter in Deutschland sind berufstätig

Die einen, weil sie sich bewusst dafür entschieden haben. Sie haben studiert, eine Ausbildung abgeschlossen und wollen ihr Können am Arbeitsplatz einbringen. Die anderen sind alleinerziehend oder müssen mit ihrem Gehalt die Haushaltskasse in Vollzeit oder Teilzeit aufbessern. Oft nagt an beiden Gruppen das schlechte Gewissen und das Gefühl, nicht zu genügen, weder als Mutter noch als Arbeitskraft. Denn die Erwartungen an sich selbst und vom Umfeld sind hoch. „Kann ich es den wirklich recht machen als berufstätige Mutter oder komme ich in die Gefahr, als Rabenmutter hinter vorgehaltener Hand bezeichnet zu werden?“

Der Weg aus diesem Teufelskreis an Erwartungen kann nur gelingen, wenn:

- Sie sich weniger nach den Erwartungen von außen richten, sondern selbst entscheiden, was Sie für Ihre Familie, Ihren eigenen Lebensweg als richtig erachten. Der Vergleich mit anderen tut in der Regel nicht gut. Lassen Sie andere Frauen ihren

individuellen Weg gehen. Er mag sich ruhig von dem Ihren unterscheiden. Auch wenn alle Freundinnen berufstätig sind und Sie beschließen, die ersten Lebensjahre bei Ihrem Kind zu Hause zu bleiben. Dann tun Sie es! „Für mich ist es so richtig. Klares JA.“ Es bedarf keiner Rechtfertigung.

- Sie Ihre Vorstellungen offen in Ihrem Umfeld ansprechen. Fordern Sie Unterstützung ein und grenzen Sie sich dort ab, wo etwas über Ihre Kräfte geht. Ob es um alltägliche Anfragen wie Kuchenbacken oder Basteln in der Kita geht, oder auch um so wichtige Entscheidungen, wie die pflegebedürftigen Eltern/Schwiegereltern betreut werden sollen. Eine klare Rollen-/Aufgabenverteilung unterstützt dabei.

- Sie lernen, dass nicht alles auf einmal machbar ist, sondern je nach Kraft und Zeit getan wird. So lange Ihre Kinder sehr klein sind und Sie nachts nicht durchschlafen können, ist sicher nicht der richtige Zeitpunkt für eine Weiterbildung. Und wenn es bisher auch üblich war, dass sich Ihre Geschwister an Ostern bei Ihnen versammelt haben, so verabschieden Sie sich von diesem Rhythmus ohne Schuldgefühle. Es lässt sich sicher ein anderer Weg finden.

- Sie, vor allem als arbeitende Mütter, lernen, mehr als andere loszulassen. Sie sind meist nicht beim ersten Schritt des Kindes dabei oder es das erste Wort sagt. Manche bedauern das. Andere freuen sich eben über das zweite Wort. So wie Rosi, die für ihre Tochter schon früh einen Kindergartenplatz bekommen hat. Sie weiß sie bei den Erzieherinnen in guten Händen.

- Sie eine übersichtliche Zeitplanung mit Zeitpuffer als gute Vorausplanung bestmöglich in die Tat umsetzen. Egal, ob private Treffen oder Verpflichtungen. Sie ist Gold wert. Spießig hin oder her.

- Sie akzeptieren, dass Sie nicht alle Ihre Aufgaben perfekt erledigen können. Den Mut zur Lücke zu haben ist ein ständiges Übungsfeld. Hier ist Gelassenheit gefordert, denn weniger Wichtiges muss liegen bleiben. Dies auszuhalten ist die größte Herausforderung. „Die Summe der Dinge, der kleinen einzelnen Aufgaben, die alle erledigt werden wollen und die ich

gut machen will...ab sofort mache ich mir keinen solch starken Druck mehr...“

- Ruheoasen und Tankstellen zur Regeneration sind unabdingbar. Die Belastbarkeit, die Sie in Ihrer Rolle als Mutter und ggf. auch als Berufstätige erleben, fordert Phasen der Ruhe und Entspannung zur Regenerierung des Nervensystems, des Überblickgewinnens, des Loslassens und offen für die nächsten Aufgaben zu sein. „Meine Kinder sitzen nun mal heute vor der Glotze, statt dass ich etwas mit ihnen bastle oder vorlese. Hauptsache ich sitze neben ihnen... viele Kinder sind nämlich damit zufrieden.“

- Sie sich für ein klares Ja, statt Nein entscheiden: Bin ich mal nicht konsequent, dann ist es eine Ausnahme und ich stehe dazu. Dennoch behalte ich die Oberhand als Erziehungsberechtigte. Ich als Mutter, entscheide diese Ausnahme...Es wird Ihrer Familie nicht deshalb gut gehen, weil Sie alles im Griff und unter Kontrolle haben, sondern weil Sie JA sagen zu Ihren eigenen Entscheidungen und situativ dahinter stehen.

Die beste Mutter ist nämlich eine klare, eindeutige und somit überzeugende Mutter, sozusagen die beste Führungskraft der Welt.

Ein Beitrag von Daniela Stotz



Daniela Stotz, die Inhaberin von ProDialog –Beratung-Coaching-Training ist seit über 20 Jahren in Heilbronn in selbstständiger Beratungspraxis für Menschen, die in persönlichen oder beruflichen Herausforderungen Unterstützung finden möchten. Infos: www.ds-prodialog.de Tel. 07131/165030



NEU!NEU!NEU!NEU!NEU!
ZAPPELINO AUF
FACEBOOK!

Waldorfcampus
Heilbronn



Tag der offenen Tür
Samstag, 18.02.2017

9.00 Uhr

Offener Unterricht
Schüler auf der
Bühne

Präsentation
unserer Praktika

Ein Vormittag in der
Waldorfschule

Mitmachaktionen

Kinderbetreuung

FREIE WALDORFSCHULE HEILBRONN

Max-von-Laue-Str. 4 • 74081 Heilbronn • Tel.: 07131 58951-0
Email: post@waldorfcampus-hn.de • www.waldorfcampus-hn.de

Manege frei!

Unbekannte Fähigkeiten entdecken mit dem
Schulzirkus der Freien Waldorfschule Heilbronn

12.
feb



Seit jeher fasziniert Kinder und Erwachsene die farbenfrohe und fantastische Welt des Zirkus. In unterschiedliche Rollen zu schlüpfen, Akrobatik und Jonglage zu erlernen, dieses vor einem Publikum auf der Bühne präsentieren zu können, motiviert vor allem Kinder und Jugendliche die geheimnisvolle Zirkuswelt zu erkunden und erfahren. Durch die Vielfältigkeit der Angebote entdecken Schülerinnen verborgene Fähigkeiten und Talente. In kaum einer anderen Disziplin wird derart viel körperliche Koordination in rhythmischer Folge gefordert und gefördert wie in der der Zirkusakrobatik. Auch im sozialen Lernen leistet die Zirkuspädagogik Herausragendes: Gegenseitige Hilfestellungen geben, sich aufeinander einzulassen, neue Ideen gemeinsam weiterzuentwickeln und gegenseitiges Vertrauen werden bei der Zirkusarbeit genauso gefördert wie Ausdauer, Konzentration und Durchhaltevermögen. Das dadurch gewonnene Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein überträgt sich nicht zuletzt auch auf das alltägliche Leben. Dadurch ist der Schulzirkus von unschätzbare pädagogischer Wirksamkeit. Die Zirkus-AG der Freien Waldorfschule Heilbronn wurde im Januar 2001 von der engagierten Lehrerin Frau Brigitte Kamp und einigen Eltern der Schule ins Leben gerufen. Schnell sprach sich herum, was man sich in der AG alles Tolles in Akrobatik und Jonglage aneignen kann, kamen die Kinder scharenweise in den Zirkus. Die Obergrenze wurde rasch erreicht und es fand eine Teilung in zwei Gruppen statt. Im Sommer 2001

kam es zur ersten großen Aufführung. In den folgenden Jahren faszinierten und entführten die engagierten SchülerInnen das Publikum in die unterschiedlichsten Welten. „Bilder einer Ausstellung“ wurden lebendig, das Geschehen rund um den Bahnhof wurde im Programm „Zug um Zug“ künstlerisch und mit viel Witz und Charme dargestellt. Das begeisterte Publikum ist jedes Mal von der Vielzahl der Fähigkeiten, der zauberhaften Choreografie und den wunderschönen Bühnenbildern beeindruckt. Junge Schüler wuchsen mit dem Zirkus, wurden älter. Etliche hielten die Treue und trainierten nunmehr die Jüngeren. Die Nachfrage an der Teilnahme der Zirkus-AG nahm zu. Neben den jährlichen Aufführungen treten die kleinen und großen Akrobaten sogar bei Geburtstagen, Jubiläen und in Vereinen auf. Ein besonderes Ereignis war der alljährliche Auftritt im Theater Heilbronn bei der „Soiree der Bewegung“. Nach einer kleinen schöpferischen Pause und personellen Veränderungen hat der Schulzirkus seit 2015 mit Dominik Langenbeck eine neue Leitung. Rund 40 Kinder der Klassen 3 bis 9 trainieren in drei Gruppen einmal wöchentlich mit dem Ziel, vielfältige Bewegungsabläufe und Fähigkeiten kennenzulernen und üben zu können. Der Zirkus ist bis heute ein fester und wichtiger pädagogischer Bestandteil unserer Schule. Derzeit trainieren und feilen die engagierten jungen Artisten an ihrem neuen Programm, das sie am 12. Februar 2017 um 15.00 Uhr im Festsaal der Freien Waldorfschule Heilbronn aufführen werden.

hier spielt die musik

thea & kiki

**Donnerstag
16.2.2017**

Beginn: 15.00 Uhr
Einlass: 14.30 Uhr
Ballei Neckarsulm
Eintritt: 5 Euro
Vorverkauf:
Buchhandlung Chardon
Neckarsulm, Marktstraße 9

FEUERWEHRMANN SAM – LIVE!
Eine Bühnenshow für Kinder ab 3 Jahren.



Aktuelles aus der aim

Kinderuni im Februar
Ein Haus bauen -
wie geht das?

22.
Feb



Wir alle verbringen den größten Teil unseres Lebens in unterschiedlichen Gebäuden. Wir wohnen zu Hause in unserer Wohnung, gehen in die Schule, ins Schwimmbad oder ins Kino, kaufen in Läden ein oder besuchen Museen. In der Vorlesung wollen wir erfahren, wie diese Häuser geplant und gebaut werden. Wir werden sehen, dass sehr viele Menschen mit ganz unterschiedlichen Berufen daran beteiligt sind, dass sie ganz verschiedene Aufgaben dabei haben und sehr genau zusammenarbeiten müssen. Welche Materialien werden verwendet? Welches ist das größte, das kleinste und das älteste Haus der Welt? Wie sehen die Häuser in der Zukunft aus? Und vor allem: welches ist das schönste Haus von allen? Diese Frage dürft ihr am Ende der Vorlesung selbst beantworten und euer eigenes Traumhaus entwerfen.
Mi, 22.2.2017, 16.00 – 17.00 Uhr, Aula, Bildungscampus HN
Dozent: Dr.-Ing. Volker Koch

Kinderuni im März:
3-D-Druck oder wie wir
uns die Welt selbst ausdrucken können.

31.
märz



Dass man mit Druckern schöne Bilder ausdrucken kann, weiß jedes Kind. Inzwischen gibt es jedoch auch spezielle „3-D-Drucker“, die dreidimensionale Teile jeder Art herstellen können. Das fängt beim kleinsten Uhrenzahnrad an und hört beim kompletten Einfamilienhaus auf. Die

Entwicklung der 3-D-Drucker ist schon weit fortgeschritten und schon in manchem Hobbyraum angekommen. In der Kinderuni wird erklärt, wie diese Drucker funktionieren und was man schon heute und in Zukunft damit alles anstellen kann.

Fr, 31.3.2017, 16.00 – 17.00 Uhr Hochschule Heilbronn, Campus Sonthheim.

Dozent: Prof. Dr.-Ing. Wolfgang Wehl

Die Kinderuni zum Thema 3-D-Druck findet im Rahmen der Nacht der Technik an der Hochschule Heilbronn statt. Hierbei haben Technikfans jeden Alters die Gelegenheit, Technik zum Anfassen zu erleben: Laborführungen, Experimente und Schnuppervorlesungen werden geboten. Infos: www.hs-heilbronn.de/nacht-der-technik.



ICH MACH MICH SCHLAU
und bin dabei:

Name _____
Vorname _____
Straße, Nr. _____
PLZ, Ort _____
Geburtsdatum _____
Telefonnr. _____
E-Mail _____

22.02.2017

„Ein Haus bauen – wie geht das?“
Seminar-Nr. 171935

31.03.2017

„3-D-Druck, oder wie wir uns die Welt selbst ausdrucken können“
Seminar-Nr. 171936

17.05.2017

„Alles Wurscht – oder was?“
Seminar-Nr. 171937

21.06.2017

„Von der Dampflok zum ICE – Wie kommt die Kraft auf die Schiene?“
Seminar-Nr. 171938

Den Abschnitt können
die Kinder ausfüllen und
per Post senden an:
**aim-Akademie
Bildungscampus 7
74076 Heilbronn.**

Infos sowie Anmeldung:
**teilnehmerservice@
aim-akademie.org oder
Tel. 07131 39097-0**



**Unsere Vision: allen Kindern
und Jugendlichen bestmögliche
Bildungschancen zu geben.**

Bildung ist der wichtigste Rohstoff unserer Zukunft. Mit einem zielorientierten, vorausschauenden Bildungsangebot werden bessere Bildungschancen ermöglicht. Sowohl für Pädagogen und Eltern, die maßgeblich die Entwicklung des Kindes prägen, als auch für Kinder, die individuelle Unterstützung suchen. Mit der Eröffnung des neuen Gebäudes und den damit zusammenhängenden Möglichkeiten, sind wir unserer Vision wieder einen Schritt näher gekommen.



Hohenloher Krankenhaus Willkommen kleiner Erdenbürger



Geburtshilfe im Krankenhaus Öhringen Kreißsaalführungen

jeden 2. Montag im Monat, 18.30 Uhr
jeden 4. Sonntag im Monat, 17.00 Uhr
(außer an Feiertagen)

- freundliches Ambiente
- fachliche Kompetenz
- persönliche Atmosphäre

Mit Vorträgen, Besichtigung von Kreißsälen und Wochenstation sowie kleinem Imbiss.

Hohenloher Krankenhaus Öhringen · Kastellstraße 5 · 74613 Öhringen
Tel. 07941 692-0 · www.hohenloher-krankenhaus.net



NEU!NEU!NEU!NEU!NEU!
ZAPPELINO AUF
FACEBOOK!

HEILBRONN.
Erleben!

Sa/So
Pferdeprämierung
und Ponyreiten
am Trappensee

25. bis 27. Februar 2017
Heilbronner Pferdemarkt
mit Krämermarkt und Vergnügungspark

facebook heilbronn erleben

www.heilbronn-marketing.de

HEILBRONN
MARKETING
GMBH

Figurentheater Marotte und das kleine Gespenst

15.
feb



Das kleine Gespenst wohnt seit uralten Zeiten hoch oben auf Burg Eulenstein. Jede Nacht, Punkt Mitternacht, spukt es durch die dunklen Gänge. Aber insgeheim hat das kleine Gespenst einen großen Wunsch: Es möchte einmal die Welt bei Tageslicht sehen! Durch einen unglücklichen Zufall geht dieser Wunsch plötzlich in Erfüllung. Mit neugierigen Augen erkundet es die Welt bei Tageslicht und sorgt dabei für riesengroßen Wirbel!

Ein lustiger, gespenstischer Spaß für alle ab 4 Jahren. mit dem Figurentheater Marotte aus Karlsruhe.

Mi, 15. Februar, 15.30 Uhr Bad Friedrichshall, Greckenschloss, Lindenweg 2, Infos und Karten: Tel. 07136/832-170

Feuerwehmann Sam LIVE in der Ballei Neckarsulm

16.
feb



Das normalerweise eher ruhige Dorf Pontypandy feiert ein großes Musikfestival. Kommandant Steele ist mit den Vorbereitungen beschäftigt und hat einen geheimen Gast für das Fest organisiert. Alle sind natürlich neugierig, wer der Ehrengast ist, doch Kommandant Steele verrät kein Wort. Bis die große Feier startet gibt es

noch einige Schwierigkeiten zu meistern. Glücklicherweise ist Feuerwehmann Sam immer in der Nähe. Wird er in der Lage sein, das Festival noch rechtzeitig zu retten?

Feuerwehmann Sam ist eine walisische Animationsserie, die 1985 von Rob Lee entwickelt wurde. Die Idee stammte von zwei Feuerwehrleuten aus Kent. Die Serie handelt vom Berufsfeuerwehmann Sam, der in der kleinen Feuerwache von Pontypandy arbeitet. Die Episoden handeln von kleinen Unfällen, bei denen Sam immer als Retter in der Not zu Hilfe kommt.

Do, 16. Februar, 15.00 Uhr, Ballei, Neckarsulm

Tag der offenen Tür in der Waldorfschule Heilbronn

18.
feb



agogik zu informieren. Sammelt gemeinsam vor Ort mit euren Kindern Eindrücke von der Schule z. B. beim offenen Unterricht, bei Führungen durch die Schule und bei weiteren Aktivitäten mit Präsentationen auf der Bühne, Ausstellungen von Schülerarbeiten und Mitmachaktionen für Kinder.

Sa, 18. Februar, 9.00 Uhr bis 12.00 Uhr, Freie Waldorfschule Heilbronn, Max-von-Laue-Str. 4, Heilbronn, www.waldorfcampus-hn.de

Ihr habt die Gelegenheit, die Freie Waldorfschule Heilbronn kennenzulernen und sich über die Waldorfpäd-

bis-
herbst
2017

248. Heilbronner Pferdemarkt Wer hat das schönste Pferd?

25.
27.
feb

Der Pferdemarkt in Heilbronn ist wahrlich eine Traditionsveranstaltung. Beschloss doch der Heilbronner Rat im Jahr 1770 zum ersten Mal, dass im selben Jahr am 22. Februar ein erster Vieh- und Rossmarkt stattfinden soll. Über die Jahre hinweg hat sich die Veranstaltung gewandelt. Und dennoch, auch beim 248. Pferdemarkt vom 25. bis 27. Februar 2017 geht es neben Krämermarkt, Ausstellung und Jahrmarkt vor allem um die Pferde.

Zu Beginn des Vieh- und Rossmarkts im 18. Jahrhundert wurden die schwersten Ochsen und die schönsten Pferde prämiert. Die stolzen Besitzer erhielten damals sogenannte Viehmarktstaler für ihre Tiere. Heute ist der Pferdemarkt eine Mischung aus Krämermarkt, Ausstellung, Jahrmarkt und Pferdeschau.

Noch immer ist die Prämierung der Pferde der Höhepunkt des Marktes. „Heilbronn ist bekannt dafür, dass hier auch seltene Rassen wie die Schwarzwälder Füchse gut vertreten sind“, erklärt der Vorsitzende des Pferdezuchtvereins Heilbronn, Werner Ebert. Außerdem seien besonders viele Sportpferde unter den Anmeldungen. Das langjährige Jurymitglied weiß, dass die Auszeichnung mit dem Zinnteller beim Heilbronner Pferdemarkt seit jeher eine begehrte Auszeichnung war: „Früher hatte das Pferd einen anderen Stellenwert. Da war es Traktor und Auto in einem. Bei der Prämierung ging es um das geeignetste Pferd für die Landwirt-

schaft bei den Kaltblütern und um das eleganteste Reit- und Fahrpferd bei den Warmblütern.“ Man könne mit einem Augenzwinkern sagen: Es ging damals sozusagen darum, wer den schnellsten Porsche fährt und wer den stärksten Traktor“, erklärt der Experte schmunzelnd. Auch heute noch würde der Zinnteller bei vielen Besitzern an prominenter Stelle im Wohnzimmer hängen, so Ebert.

Prämierung und Reitshow

Die Prämierung der Pferde findet am Samstag und am Sonntag in den Anlagen des Reitvereins Heilbronn am Trappensee statt. 260 Tiere sind angemeldet. Am Samstag, 25. Februar ab 10.00 Uhr werden Reitpferde, Gebrauchspferde und Ponys begutachtet. Am Sonntag, 26. Februar ab 8.30 Uhr sind Zuchtpferde und noch einmal Ponys an der Reihe. An beiden Tagen findet im Anschluss an die Prämierung Ponyreiten in der Reithalle statt. Und am Sonntagnachmittag um 15.00 Uhr präsentiert der Heilbronner Reitverein seine Reitshow.

Preisverleihung

Die Preisverleihung für die in den vier Kategorien am besten bewerteten Pferde findet am Montag, 27. Februar 2017 um 12.30 Uhr im Konzert- und Kongresszentrum Harmonie (Wilhelm-Maybach-Saal) statt.

Krämermarkt und Händler-Ausstellung

Der Krämermarkt rings um die Harmonie hat wieder rund 300 Stände an denen sich Haushaltswaren, Praktisches aber auch Deko-Artikel bis hin zu Textilien finden. Am Friedensplatz werden Maschinen und Geräte ausgestellt. Dort sind auch die Autohäuser Schwabengarage und Schneider sowie die Motorrad- und Quadfactory Umbach dabei. Vor der Harmonie ist TESLA Motors vertreten.

Jahrmarkt

Auf dem Gelände des Busparkplatzes hinter der Harmonie findet ein Jahrmarkt statt. Torwandschießen, Entenangeln, Miniscooter oder Pferdekarrussell: Insgesamt 11 Attraktionen unterhalten hier vor allem die kleinen Besucher.

Der Lageplan des Marktes sowie die Pferdekataloge sind ab 15. Februar auf www.heilbronn-marketing.de zum Download verfügbar.

Kinder der Welt Eine Reise um die Welt



Ein Spaß für die ganze Familie

Kinder begeben sich bei der Mitmachausstellung „Kinder der Welt“ mit ihren Eltern, Großeltern oder Freunden auf eine Weltreise. Gleich zu Beginn bekommt jeder einen Reisepass, bevor es im Abflugterminal auf eine spannende Reise rund um den Globus geht.

Verschiedene Lebensweisen von Kindern in anderen Ländern der Welt werden mit Mitmachstationen kindgerecht vorgestellt. Familien entdecken auf ihrer gemeinsamen Weltreise viele spannende Dinge: Essen Menschen in unterschiedlichen Ländern anders? Welche Tiere tummeln sich in Ozeanien? Oder haben die Kinder in Südamerika einen Sport besonders gerne? Was für besondere Schulwege gibt es weltweit? Es ist wichtig mit offenen Augen zu reisen, damit diese bunte Vielfalt aus Mensch, Tier und Kultur auch euren Nachmittag mit bunten Gegensätzen bereichern darf. Die Kinder können ihre Reise im Abflugterminal in der traditionellen Kleidung ihres Lieblingslandes beginnen, alle tanzen zusammen Samba, spielen Digeridoos oder versuchen mit Stäbchen zu essen.

Ergänzt wird die Ausstellung mit einer Präsentation von UNICEF zu Kinderrechten weltweit.

Museumspädagogik

Bei den museumspädagogischen Programmen führten die Museumspädagoginnen als Reiseleiterinnen durch die Ausstellung. Mit der Mitmachausstellung werden Vorurteile und Ängste gegenüber anderen Menschen und Kulturen abgebaut sowie die kulturellen und sozialen Lebensräume auf anderen Kontinenten spielerisch vermittelt.

Buchungsanfragen und Beratung
Tel. 07132/35-4642 oder
stadtmuseum@neckarsulm.de

Stadtmuseum Neckarsulm weitet Service für Besuchergruppen aus
Das Stadtmuseum Neckarsulm hat von Dienstag bis Freitag nur noch

nach Vereinbarung geöffnet. Zum Ausgleich wird der Service am Wochenende ausgebaut. Der Gemeinderat stimmte den geänderten Öffnungszeiten zu, die seit dem 1. Januar gelten. Damit reagiert das Stadtmuseum auf das veränderte Besucherverhalten.

Aufgrund der sehr großen Nachfrage nach individuellen Programmen, die von Besuchergruppen fest gebucht werden, bleibt das Stadtmuseum von Montag bis Freitag geschlossen und öffnet nur noch für Gruppen, museumspädagogische Programme und bei Bedarf. Zu den besucherstärkeren Zeiten am Samstag, am Sonntag und an Feiertagen öffnet das Stadtmuseum eine Stunde früher, nämlich um 14.00 Uhr.

Stadtmuseum Neckarsulm
Samstag, Sonntag, Feiertag: 14.00 - 18.00 Uhr

Führungen nach Vereinbarung, auch außerhalb der Öffnungszeiten
Tel. 07132/35-4642 oder
stadtmuseum@neckarsulm.de

200-Jahre Fahrrad

Fahrradgeschichte- und Fahrradsicherheit

An über 35 Exponaten können Familien die Entwicklung von der Drais'schen Laufmaschine über imposante Hochräder der 1880er-Jahre bis zu den ersten sogenannten Nordersicherheitsfahrrädern verfolgen. Dabei können kuriose Erfindungen wie Fahrräder mit Kardan- und anderen spektakulären Antriebsformen entdeckt werden.

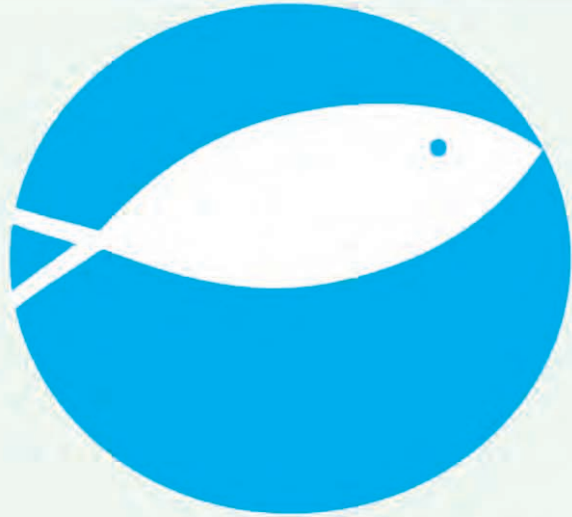
Museumspädagogik

Als anerkannter außerschulischer Lernort bietet die Neckarsulmer Museen eine sinnvolle Ergänzung zum Unterricht - erlebendes Lernen. Alle Programme werden von erfahrenen Museumspädagoginnen betreut und entsprechen den aktuellen Bildungsstandards. Ausgehend von der bahnbrechenden Erfindung der Drais'schen Laufmaschine erfahren die SchülerInnen viel Wissenswertes über die Entwicklung des Fahrrades. Dabei bestaunen sie die unterschiedlichsten Entwicklungsstufen des Fahrrades vom Hochrad bis zu den heutigen Fahrrädern an Originalexponaten. Sie fahren Hochrad und sehen bei einem Experiment den Nutzen eines Fahrradhelmes.
Buchungsanfragen und Beratung
Tel. 07132/35-4642 oder
zweiradmuseum@neckarsulm.de



Heilbronns kleinste private Grundschule

Tag der Offenen Tür: 19. März ab 15:00 Uhr



Advent-Schule
Heilbronn

www.advent-schule.de



Die kleine Meerjungfrau - das Musical gastiert in Crailsheim

25. feb



Das Musicalereignis für die ganze Familie über die kleine Nixe und ihre Unterwasserfreunde, die an Land das Abenteuer ihres Lebens erwartet! Seit nun mehr fast 30 Jahren begeistert Disneysversion „Arielle“ von Hans Christian Andersens Märchen über die spannende Unterwasserwelt der kleinen Meerjungfrau Generationen. Nun ist die immer junge Geschichte von der Begegnung zweier fremder Welten und der Sehnsucht nach dem Unbekannten als fantasie-

volles Familienmusical für Jungs und Mädchen ab vier Jahren und für alle, die das Kind in sich zumindest für ein paar Stunden einmal wieder zum Leben erwecken wollen, zu erleben – natürlich mit Happy End.

Sa 25. Februar, 15.00 Uhr, Hangar im Fliegerhorst 2, Crailsheim

Tickets gibt es an allen bekannten VVK-Stellen, über die Ticket-Hotline 01805/600311 und unter www.theater-liberi.de!

Die Olchis kommen zurück Ein verrückt-frechtes Kindermusical

9. märz

Die Olchis sind grün, haben drei Hörner auf dem Kopf und leben auf dem Müllberg von Schmuddelfing, denn sie fühlen sich nur da richtig wohl, wo alles ordentlich schmutzig ist. Am liebsten fressen sie Schnürsenkelsuppe und Plastiktütensalat mit Gräten - lecker!

Und sie fluchen besonders gerne! Alle Kinder lieben die Olchis.

Theaterstück des Theaters auf Tour nach den Geschichten von Erhardt Dietl

Do, 9. März, Kultura Öhringen, 15.00 Uhr

Karten gibt es an allen Kultura-Vorverkaufsstellen oder unter Tel. 07941/68-4100 und im Webshop www.kultura-oehringen.de

Cowboy Klaus und sein pupsendes Pony

19. märz



Blinklicht Theater mit Theater für kleine Cowboys und Pferdefreundinnen.

Cowboy Klaus lebt zusammen mit seinem Schwein Lisa und der Kuh Rosi auf der Farm im Wilden Westen. Dort muss der kleine Cowboy mit dem riesigen Hut so manches Abenteuer bestehen: Gespielt mit Tischmarionetten, Schattenfiguren und Plüschtieren. Garniert mit vielen Liedern aus dem „Wilden Westen“.

So, 19. März, 15.00 Uhr, Bad Friedrichshall, Greckenschloss, Lindenweg 2. Infos Tel.07136/832-106

hier spielt die musik
thea & kiki

Sonntag 5.3.2017 15.00 Uhr

Scala-Kino Neckarsulm
Benefizgasse 5
Eintritt: 5 Euro
Telefonische Reservierung unter 07132 2410 oder online unter www.kinostar.com

DIE BAUMHAUSKÖNIGE
Ein Film für Kinder ab 6 Jahren.



Tag der offenen Tür der Advent-Schule & der Pfadfinder der Adventgemeinde

19. März



Es ist wieder so weit! Nach einem ganzen Jahr findet endlich wieder ein „Tag der offenen Tür“ statt! Es gibt immer einiges zu sehen, zu erleben und natürlich zu schmecken!! Da Ostern in diesem Jahr nicht mehr so weit weg ist, lautet das Thema des diesjährigen Musicals „Ich bin bei euch“ (Die Auferstehung Jesu). Ein neues Schuljahr ist schon fast wieder zur Hälfte vorbei – die Zeit rast. Die vier neuen Erstklässler haben sich wunderbar eingelebt und auch das Schnupperkind fühlt sich einfach schon als Teil der Schule. Und somit besuchen momentan 14 Kinder die Advent-Schule Heilbronn. Da ist immer so einiges los. Ein gemeinsamer Wandertag mit Schatzsuche stand schon auf dem Programm, Plätzchenbacken vor Weihnachten, Singen und Vorlesen im Pflegeheim Senterra und sogar die experimenta konnten die Schüler und Schülerinnen unsicher machen! Selbst der Autobauer Audi war vor der kleinsten Schule Heilbronn nicht sicher! Nachdem die Kinder in der Schule im Rahmen des Sachunterrichts Fahrzeuge gebaut hatten, wollten sie nun auch sehen, wie das in Wirklichkeit gemacht wird. Einfach ein tolles Erlebnis nachdem man so einiges im Unterricht dazugelernt hat! Theorie und Praxis stehen eben nah beieinander. Aber das ist natürlich nicht alles. Die SchülerInnen und Lehrkräfte der

Advent-Schule erleben so einiges gemeinsam, nicht nur bei Ausflügen. Wenn der Tag mit singen und Andacht beginnt, dann verfliegt so manche schlechte Laune und Müdigkeit. Und wenn dann der Unterricht richtig losgeht, vergisst man den noch verbliebenen Rest, denn sei es in der Mathematik, im Deutsch- oder Englischunterricht oder auch im Musikunterricht – es gibt immer Neues zu entdecken. Und gemeinsam macht das sowieso am meisten Spaß. Aber die Kinder dürfen sich auch auf etwas Neues freuen: Seit einigen Jahren wünschen sich die Kinder einen kindgerechteren Außenbereich und in diesem Jahr ist es dann so weit. Sie dürfen gespannt sein, aber es wird ganz toll werden. Ob der schon im März eingeweiht werden kann?! Der „Tag der offenen Tür“ wird um 15.00 Uhr mit dem genannten Musical begonnen. Danach kann man in einem Klassenzimmer ein wenig „Schulluft schnuppern“, sich mit Lehrkräften austauschen oder auch gemütlich bei Kaffee und Kuchen nette Gespräche genießen. Auch für Kinder gibt es das eine oder andere zu Basteln und zu Entdecken, da in diesem Jahr die Pfadfinder der Adventgemeinde Heilbronn sich einiges überlegt haben. Neugierig? Dann kommt doch einfach vorbei und genießt mit uns einen Nachmittag! Infos: Caroline Montoya, Tel. 0151/44065893!!!

theater sepTeMber spielt: Däumelinchen

24. März

Däumelinchen ist ein lustiges, keckes Mädchen, kaum größer als ein Daumen. Sie wird in eine Reihe von Abenteuern hineingerissen: Der Krötensohn, der Maikäfer, der Maulwurf... alle möchten das selbstbewusste kleine Fräulein besitzen. Däumelinchen findet aber unter ihnen keinen „passenden Schuh“. Zum

Glück hilft und rettet ihre Freundin die Schwalbe sie in kritischen Momenten bis sie den jungen Blumenprinzen trifft. Ein poetisch-frechtes Vergnügen mit romantischer Livemusik!

Fr, 24. März, 15.30 Uhr, Deutschhofkeller Heilbronn.

TAG DER OFFENEN TÜR

Gärtnerei Umbach Ökologischer Gartenbau **Bioland**

SA 11. März
SO 12. März
11⁰⁰ – 17⁰⁰ Uhr

Mit Beratung und Verkauf
Wie geht Bio? Gärtner-Lehrpfad

Öffnungszeiten Hofverkauf ab März

in der Gärtnerei	Klinge 2, 74074 Heilbronn
Di – Fr	14 – 17 Uhr, Sa 10 – 14 Uhr
Parkplatz Edeka	Charlottenstraße, 74074 Heilbronn
Täglich	09 – 17 Uhr

Ihr habt einen Termin für Zappelino?

www.zappelino.de

13. Heilbronner Mini-Marathon und Kinder-/Jugendlauf
07.05.2017

13. Mini-Marathon
Kinder-/Jugendlauf
www.trollinger-marathon.de

Löwensteiner SPORT



KinderErlebnisProgramm

Stadtdetektive

Kinderführung im Salzbergwerk,
Schlosserführung zu den Schlossgespenstern,
Kochendorfer Ritter kennenlernen...

Kinderspaß

Puppen- und Figurentheater im Schloss,
Kindertheater, Gespenster auf der Bühne,
Erlebnisstunden, Forschergeister,
Geburtstag im Salzbergwerk
und auf dem Bauernhof...

www.friedrichshall-tourismus.de/Kinder-Kinder

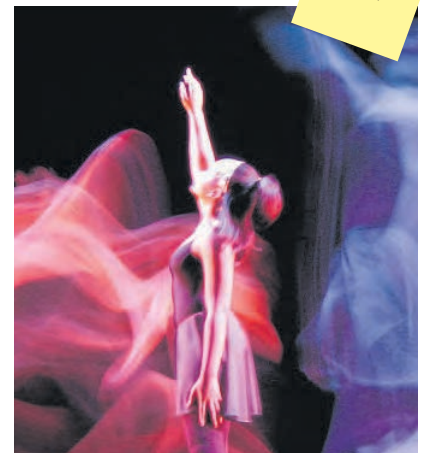
BAD FRIEDRICHSHALL
Die Salzstadt an Neckar, Jagst und Kocher

Touristikinformation
Stadt Bad Friedrichshall
Telefon 07136 - 832 106
tourist@friedrichshall.de

Oster-TANZ-Tag

TANZ-Workshops für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

9.
april



Infos hierzu:

www.DreiklanG-Erleben.de / Facebook: DreiklanG GbR

Kleine Läufer kommen ganz groß raus!

13. Heilbronner Mini-Marathon und
Kinder- und Jugendlauf

7.
mai



Laufen und Schwitzen wie die Großen - das können auch die Kleinen, beim Minimarathon und beim Kinder- und Jugendlauf des Trollis am 7. Mai 2017. Zum 13. Mal finden im Rahmen des Heilbronner Trollinger-Marathons die Kinderläufe statt. Und dabei dürfen sich die Nachwuchsläufer wirklich ganz groß fühlen, denn Start und Ziel ist wie bei den erwachsenen Marathonis am und im Frankenstadion.

Marathon, Halbmarathon, Nordic Walking, Staffellauf - beim Heilbronner Trollinger-Marathon ist für jeden etwas dabei: Der Nachwuchs kann sich zum Kinder- und Jugendlauf oder zum Mini-Marathon anmelden. Um 9.15 Uhr fällt für die Kids beim Kinder- und Jugendlauf ab 9 Jahren der Startschuss am offiziellen Startpunkt in der Badstraße. Die rund 3,5 Kilometer lange Strecke führt in einer Schleife zunächst entlang der Badstraße, dann über die Götzenturmbrücke, entlang des Uferwegs und über die Brücke beim Eingang Wertwiesenpark zum Ziel ins Frankenstadion. Die Teilnehmerzahl ist auf 800 begrenzt, jedes Kind zahlt

7 €. Der Mini-Marathon für Kinder zwischen 6 und 9 Jahren startet um 10.45 Uhr in der Badstraße und führt über einen Wendepunkt ins Ziel im Frankenstadion. Die Minis laufen etwa 770 Meter. Aus Kapazitätsgründen können in dieser Klasse maximal 500 Kinder an den Start gehen. 5 Euro kostet die Teilnahme. Bei beiden Läufen gibt es eine Zeitmessung. Alle bis zum 19. April angemeldeten Teilnehmer der Kinderläufe erhalten bei der Startnummernausgabe ein Shirt sowie ein Läufergeschenk der Volks- und Raiffeisenbanken im Kreis Heilbronn und von Stimme.net. Der Zieleinlauf wird neben dem Beifall begeisterter Eltern und Zuschauer auch mit einer Finisher-Medaille belohnt. Und die Sieger der Wertungsklassen erhalten zusätzlich Sachpreise.

Schriftliche Anmeldeformulare zum Kinder- und Jugendlauf sowie zum Mini-Marathon sind ab Februar in der Tourist-Information in der Kaiserstraße 17 in Heilbronn erhältlich. Noch einfacher geht es über: www.trollinger-marathon.de

Friebinger Mühle

Mehl, Grieß, Backmischungen und vieles mehr im Handel erhältlich unter der Marke

Küchenmeister

Friebinger Mühle GmbH · Brühlstr. 13 · D-74206 Bad Wimpfen · Tel. 07063-9797-0 · info@friessinger-muehle.de · www.friessinger-muehle.de

Kornelius, der Kolkkrabe



Bildautor: Eberhard Körner

Hallo, mein Name ist Kornelius, der Kolkkrabe. Hier bin ich gerade am Schnäbeln mit meiner Frau. Diesmal sind wir auf dem Boden geblieben und segeln nicht durch die Lüfte.

Hallo liebe Vogelfreunde, kennt ihr mich? Habt ihr mich schon einmal fliegen sehen? Oder mein tiefes gurgelndes „grrog, grrog“ gehört? Nein? Dann muss ich mich vorstellen: Man ruft mich Kornelius und ich bin ein Kolkkrabe, der größte Singvogel auf der ganzen Welt! Ja, da staunst du, was! Alle Rabenvögel, also auch die schwarz-weiße Elfriede, die El-ster, die Rahel, die Rabenkrähe, der blauflügelige Emil, der Eichelhäher und Doris, die Dohle sind Singvögel. Das haben die Vogelforscher so beschlossen.

Eines musst du allerdings wissen: Wir sind keine bösen Tiere. Wir sind von Gott, dem Schöpfer, so geschaffen, wie wir sind. Ach, die Vogelkundler nennen mich auch noch *Corvus corax*, das ist lateinisch und griechisch und bedeutet Rabe und Rabe. Ich bin ein sehr wachsamer Typ, der seine Umgebung sehr genau beobachtet.

Falls ich dir einmal begegne, wirst du sehen, dass ich so groß bin wie ein Mäusebussard, der oft am Straßenrand sitzt. Oder schau auf mein glänzend schwarzes Gefieder und auf meinen großen kräftigen Schnabel. Mit dem kann ich so gut wie alles fressen! Das fängt bei ganz klei-

nen Insekten und Würmern an und reicht über Pilze bis zu Beeren und Früchten. Weiter fange ich Eidechsen, Schlangen, Frösche, Fische und kleine Säugetiere. Gerne stöbere ich auch in eurem Hausmüll. Aber nicht in den Mülltonnen in eurer Siedlung. Und nicht zu vergessen fresse ich Aas. Also tote Tiere. Weil wir diese Tiere fast restlos beseitigen, sind wir so was wie eine „Gesundheitspolizei“ in der Natur.

Du kannst dir gar nicht vorstellen, wie selten Kolkkraben noch vor ein paar Jahre waren. Die Menschen haben uns gefangen, abgeschossen oder unsere Nester zerstört. Da wurden wir immer weniger.

Inzwischen sind wir nach dem Naturschutzgesetz geschützt und dürfen nicht mehr so ohne Weiteres abgeschossen werden. Das tut uns gut und wir werden wieder etwas mehr. Warum das so ist, fragst du dich? Genau kann ich dir das auch nicht sagen. Das Verhältnis zwischen den schwarzen Rabenvögeln und den Menschen war noch nie so richtig gut. Es gab eine Zeit, da hatten die Menschen Respekt vor uns. Später wurde schlecht über uns geredet und es kam dazu, dass wir weniger wurden.

Wir würden uns wünschen, dass die



Bildautor: Mathias Schäf

Da schau mal genau hin! Große breite Flügel. Größer als der Mäusebussard. Und ganz typisch der keilförmige Schwanz, der erst ganz breit wird und dann schmal endet. Das ist unverkennbar. Das hat nur noch Bartholomäus, der Bartgeier.

Menschen in der heutigen Zeit uns verstehen lernen.

Wusstest du, dass ich jetzt schon einige Jahre mit meiner Frau zusammen bin? Zweimal haben wir in einer Nische auf einer Burgruine im Zabergäu einen schönen großen Horst gebaut und kleine Kolkkraben auf die Welt gebracht. Dann wurden wir gestört. Jetzt sind wir umgezogen auf eine schöne große Kiefer. Unser Horst ist in der Krone gut versteckt und nicht zu sehen. Wir könnten aber auch auf einen Strommasten umziehen. Das gefällt meiner Frau aber nicht so. Möglich wäre auch noch ein Horst in einem Felsen. Für dieses Jahr sieht es ganz danach aus, dass wir in der Kiefer wieder brüten können. Zuvor müssen wir aber noch in Stimmung kommen. Das machen wir am blauen Himmel bei Flugspielen, am liebsten dann, wenn die Sonne scheint. Meine Frau und ich segeln hoch in die Luft. Dann lassen wir uns fallen, überschlagen uns, schlagen Kapriolen und segeln wieder in die Höhe. Schau mal, ob du uns am Himmel siehst. Dabei siehst du unsere große Flügelspannweite, also die Länge gemessen von Flügelspitze zu Flügelspitze. Die beträgt etwa 150 cm. Das ist größer als bei dem häufigsten Greifvogel,

dem Mäusebussard.

Falls wir dann schön gebalzt haben, liegen Ende Februar schon drei bis sechs Eier in unserem Horst. Meine Frau sitzt dann etwa drei Wochen auf den Eiern und brütet sie aus. Ich bringe ihr währenddessen das Essen vorbei. Nachdem die kleinen Kolkkraben geschlüpft sind, sitzen sie sechs Wochen im Horst und werden von beiden Eltern gefüttert. Als Familie sind wir so etwa drei oder vier Monate noch zusammen bis die Jungen abziehen und sich selbstständig machen.

In diesem Zusammenhang gibt es noch was Interessantes zu erzählen. Die jungen Kolkkraben schließen sich manchmal zu größeren Gruppen zusammen. Eine solche nennt man dann „Single-Group“. Also alle die, die noch keinen Partner haben oder noch auf einen warten, sind in dieser Gruppe. Tja, so spannend ist das Leben der Rabenvögel. Deshalb sollte man immer aufmerksam sein und genau beobachten.

Oh, ich höre ein „korrk. korrk“ – das ist meine Frau. Ich muss mit ihr jetzt in den Himmel steigen. Machs gut und viele Frühlingsgrüße

Euer Kornelius, der Kolkkrabe



Die experimenta Heilbronnmacht Naturwissenschaft und Technik begreif- und erlebbar

Die experimenta ist das größte Science Center seiner Art im süddeutschen Raum.

Am 14. November 2009 öffnete es seine Türen. Unter dem Motto „entdecken erleben erkennen“ begeistert die experimenta Kinder, Jugendliche und Familien, aber auch den erwachsenen Besucher für naturwissenschaftliche und technische Themen. Auf 6.500 qm bieten Themenwelten, Talentschmieden, Sonderausstellungen und die „akademie junger forscher“ die Möglichkeit, durch eigenes Experimentieren Naturwissenschaft und Technik zu entdecken und besser zu verstehen. Die Themenwelten umfassen vier Bereiche mit über 150 interaktiven Exponaten. In den Talentschmieden kann jeder Besucher seine Talente aus den unterschiedlichen Bereichen entdecken, entwickeln und vertiefen. Die „akademie junger forscher“ bietet in fünf für die jeweilige Zielgruppe ausgestatteten Laboren und Ateliers spezielle Möglichkeiten des Experimentierens unter pädagogischer Anleitung. Hier kommt jeder auf seine Kosten, vom Vorschulkind bis zum „Jugend forscht“-Teilnehmer. Für Schulen und Lehrkräfte stehen umfangreiche Informations- und Arbeitsmaterialien zur Verfügung, um den Ausstellungsbesuch perfekt in



den Unterricht zu integrieren. Ergänzt wird das Angebot durch wechselnde Sonderausstellungen, Vorträge, Ferienprogramme, Aktionstage und Experimentalshows.

Mit der kommenden Erweiterung der experimenta entsteht nicht nur ein architektonischer Leuchtturm im Zentrum Heilbronn. Die experimen-

ta ist ab Anfang 2019 auch das größte Science Center mit dem attraktivsten Angebot in Deutschland. Aufgrund der Umbauarbeiten am Bestandsgebäude schließt die experimenta am 30. Juli 2017. Bis zur Eröffnung Anfang 2019 bleibt die experimenta aber in Heilbronn präsent. Auf dem experimenta-Schiff, das ab Herbst 2017 in der Badstraße seinen Liege-

platz bekommen wird, werden in der Schließzeit Laborkurse und Workshops auf einer Fläche von über 500 qm angeboten.

Öffnungszeiten: Mo – Fr: 9.00 – 18.00 Uhr; Sa, So und an Feiertagen: 10.00 – 19.00v Uhr.

Experimenta gGmbH
Kranenstraße 14

RADELRUTSCH
Theater voll Sinnen

**HAPPY RADELRUTSCH
40
TO YOU**

**IN DER BOXX
SO. 26.02 –
DI. 09.05.2017**

**KARTEN UNTER:
TEL. 07131-56 30 01**

WWW.RADELRUTSCH.DE



hier spielt die musik

thea & kiki

**Sonntag
2.4.2017
15.00 Uhr**

Scala-Kino Neckarsulm
Benefizgasse 5
Eintritt: 5 Euro
Telefonische Reservierung
unter 07132 2410
oder online unter
www.kinostar.com

VILJA UND DIE RÄUBER
Ein Film für Kinder ab 6 Jahren.

DEUTSCHE FILM- UND MEDIENBEREITUNG
Prädikat
besonders
wertvoll
FBW



Zappelinos

Kochkiste

Brühwürfel waren gestern...



Zutaten für ca. 1,2 kg Gemüsepaste:
 500 g Möhren
 250 g Sellerie
 150 g Zwiebeln
 3 Knoblauchzehen
 250 g Lauch
 1 Bund Petersilie
 140 g Salz (ca. 12 g Salz auf 100 g Gemüse)

Dass es einen großen Unterschied zwischen industriell und selbst gemachten Gemüsebrühen gibt, muss man wohl kaum erwähnen... so unaufdringlich und fein, wie kein Brühwürfel jemals schmecken wird. Aber sind wir mal ehrlich: Wir von der Ökokiste Hof Engelhardt sind zwar wahre Gemüseexperten...aber eine richtig gute selbst gemachte Gemüsebrühe gelingt auch uns nur mit viel Aufwand. Für alle, die auf herkömmliche, industrielle Brühwürfel, aber nicht auf Geschmack verzichten wollen, haben wir mit unserer „Gemüsepaste“ die ultimative, 100% natürliche und leicht umsetzbare, haltbare Küchenidee für 2017! Sie werden es nicht mehr anders machen wollen...

Die Paste ist eine ideale Basis für Suppen, Risotto oder den schnellen Gemüsekick für jedes Rezept. Perfekt

auch für die Resteverwertung: einfach etwas Paste mit Resten vom Vortag wie Nudeln, Reis, Gemüse oder Fleisch erwärmen, etwas Flüssigkeit wie Sahne oder Wasser hinzugeben... et voilà, eine rundum gesunde und nahrhafte Mahlzeit, wenn es mal schnell gehen muss. Wir haben sogar schon mit Brotresten in weniger als fünf Minuten eine tolle Brotsuppe gezaubert...der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!

Zubereitung
 Das Gemüse putzen, waschen, evtl. schälen und kleinschneiden. Mit dem Salz mischen (auf 100 g klein geschnittenes Gemüse 12 g Salz) und ca. 1 Stunde durchziehen lassen. Mit dem Pürierstab pürieren und in saubere, ausgekochte Schraubgläser füllen. Im Kühlschrank ist die Paste einige Monate haltbar - ganz ohne Kochen, denn das Salz entzieht dem Gemüse die Flüssigkeit und konserviert es.

Gutes Gelingen,
 wünscht das Team von der Ökokiste



In Kooperation mit:
MOBILESMUSIKMUSEUM
 Musikaktionen von Michael Bradke

KLANG WUNDER

SONDERAUSSTELLUNG • 7. OKTOBER 2016 BIS 28. MAI 2017

Gefördert durch:

experimenta gGmbH
 Kranenstraße 14
 74072 Heilbronn
 info@experimenta-heilbronn.de
 www.experimenta-heilbronn.de

experimenta
 entdecken erleben erkennen

NEU!NEU!NEU!NEU!NEU!
ZAPPELINO AUF FACEBOOK!

AMBULANTE FAMILIENPFLEGE

HILFE – MAMA IST KRANK! Wir sorgen für Ihre Familie wenn Sie mal krank sind. Sie bestimmen, wo wir Sie entlasten dürfen: Haushaltshilfen, Kinderbetreuung oder Pflege. Bezahlt wird die Familienpflege von Krankenkasse, Rentenversicherung, Jugendamt oder Sozialamt.

Wir beraten Sie gerne!
 Tel. 07131/ 96 55 27 · Antje Bock
 a.bock@asb-heilbronn.de

Wir helfen hier und jetzt

ASB
 Arbeiter-Samariter-Bund
 Baden-Württemberg e.V.
 Region Heilbronn-Franken

www.asb-heilbronn.de



Jubiläum: 10 Jahre Kulturpalazzo in Flein



Fotos: Bernd und Peter Optenkamp



Bereits eine Viertelstunde vor dem offiziellen Einlass stehen die ersten Gäste vor der Flina in Flein in Erwartung des zehnten Kulturpalazzos, der unter der Schirmherrschaft von EU-Kommissar Günther Oettinger steht und bekannt ist für sein außergewöhnliches Programm. „Wir lassen uns schon seit Jahren den Kulturpalazzo nicht entgehen, treffen wir doch immer wieder auf bekannte Gesichter sowie auf ein sensationelles Kulturprogramm“, sind sich an diesem Abend die zahlreichen Gäste einig. Und auch viele neue Gesichter sind in diesem Jahr bei dieser einzigartigen Charity-Veranstaltung vertreten. „Wir haben schon viel vom Kulturpalazzo gehört, hatten aber bisher nie die Möglichkeit, daran teilzunehmen. Glücklicherweise hat uns ein Geschäftskollege zwei Karten überreicht, worüber wir uns ganz besonders freuen,“ so die Äußerung zweier Gäste, die die Karten zu Weihnachten erhalten haben. Denn entsprechend der Idee des Kulturpalazzos sind die Karten nicht im Freiverkauf erhältlich, sondern werden stattdessen ausgewählten Sponsoren in Paketen zum Kauf angeboten. Die Idee und das Konzept des Kulturpalazzos stammen von dem Heilbronner Unternehmer Andreas Fischer, der damit eine innovative Strategie entwickelte, die über Jahre für hohe Einnahmen und ausverkaufte Veranstaltungen sorgt. So traten beim ersten Kulturpalazzo 2008 Thomas Weber, Arno Schostok und Alexander Reuter mit dem Stück die „Flauberzöte“ in der ausverkauften Flina vor 500 begeisterten Gästen

auf. Bereits beim ersten Kulturpalazzo wurden Spendengelder in Höhe von 12.500 Euro an Kinder und Schüler der Paul-Meyle-Schule für Geistig- und Körperbehinderte in Heilbronn übergeben. „Mit diesen Spendengeldern konnte das Projekt Zirkus „Wackelpudding“ ins Leben gerufen werden, bei dem geistig und körperlich behinderte Kinder entsprechend ihren Fähigkeiten gefördert werden. Gerade für Kinder aus einkommensschwachen Familien gewähren wir Kostenzuschüsse für Schullandheimaufenthalte, Tanzkurse und weitere gemeinschaftliche Aktivitäten, um das Miteinander der Kinder zu unterstützen“, erinnert sich Andreas Fischer, der gemeinsam mit seinem Freund Heinz Moll den ersten Kulturpalazzo mit den Mitgliedern des Kiwanis-Clubs Heilbronn Sankt Kilian auf die Beine stellte. Im Lauf der Jahre folgten viele weitere tolle Veranstaltungen mit bekannten Künstlern wie Bernd Kohlhep, Sebastian Pufpaff und Christoph Sonntag. Die Spendengelder langjähriger Sponsoren wie die Awares GmbH, die Gustav Buck & Sohn Bauunternehmung, die Erich Moll GmbH, die Fürstlich Castell'sche Bank, die Kachel GmbH, die Performa GmbH, das Porsche Zentrum Heilbronn, die Raible & Gräble GmbH, die XACTOOLS GmbH und viele mehr sind der eindrucksvolle Beleg für die zahlreichen sozial und gesellschaftlich engagierten Firmen und Unternehmen der Region, die sich mit dem Kulturpalazzo identifizieren und denen der besondere Dank nicht nur der Spendenempfänger gilt.

Da der Erfolg des ersten Kulturpalazzos überwältigend war, folgte die Idee der Unternehmensgespräche, die ebenfalls im Herbst diesen Jahres ihr 10-jähriges Jubiläum feiern werden. Sie sind nach dem gleichen Veranstaltungskonzept wie der Kulturpalazzo organisiert und können mittlerweile eine eindrucksvolle Rednerhistorie und Spendenleistung vorweisen. Unter der Schirmherrschaft des stellvertretenden Ministerpräsidenten Thomas Strobl ist es gelungen, Top-Redner wie Anton-Wolfgang Graf von Faber-Castell, Friedrich Merz, Lothar Späth, Professor Götz W. Werner zu gewinnen und ebenfalls Hunderttausende von Euro für die gute Sache zu erwirtschaften. Und auch der Zirkuspalast in Heilbronn, ebenfalls unter der Schirmherrschaft von Günther Oettinger, der trotz Schnee und eigenhändig am Steuer extra aus Brüssel angereist kam, wurde dieses Jahr bereits zum vierten Mal durchgeführt. „Tausende Kinder und Jugendliche der Region konnten durch dieses einmalige Veranstaltung Zirkusluft schnuppern“ freut sich Andreas Fischer, der darf hinweist, dass vor zwei Jahren der gemeinnützige Verein miteinander e.V. gegründet wurde, der seither alle Veranstaltungen durchführt. Die finanzielle Erfolgsbilanz des neu gegründeten Vereins ist überwältigend. Hunderttausend Euro für Kinder- und Jugendprojekte in der Region Heilbronn im Lauf der Jahre sind ein beeindruckendes Resultat. Damit auch zukünftig zahlreiche Projekte unterstützt werden können, ist der Verein miteinander sowohl auf neue Mitglieder als auch auf neue Sponsoren angewiesen. „Wir brauchen jeden einzelnen von Ihnen um noch mehr Kindern in der Region

helfen zu können,“ sagt Andreas Fischer und leitet zum kulturellen Teil des Abends über - zum Auftritt der „Ausnahmekünstler“ Tina Häusermann und Fabian Schläper, die 2013 den Kabarettpreis erhielten und mit ihrem Programm ZU ZWEIT alles auf die Schippe nehmen, was ihnen in die Quere kommt. Sei es die Strafzettel verteilende Politesse, die es nicht versäumt, ihre Knöllchen in jeder Lebenslage zu verteilen, den Hermespaketdienst Vladimir, auf den alle Hausfrauen mit Spannung warten oder die Bürozimmerpflanze, die der eigentliche Held der Arbeit ist. Mit seinem kurzweilige Programm hat das spielfreudige Duo die Lacher auf seiner Seite. Im Anschluss an das Kulturprogramm übernimmt der miteinander Vorsitzender Dr. Uwe Deuster die Spendenübergabe, zu der ein neu hinzugekommenes prominentes Mitglied auf die Bühne kommt. Neben den Unterstützern wie PUR-Sänger Hartmut Engler, Schauspielerin Uschi Glas, EU-Kommissar Günther Oettinger und Olympiasieger Matthias Steiner konnte das Team von miteinander die Olympiasiegerin Carina Bär als Ehrenmitglied gewinnen. „Ich freue mich, wenn ich die tolle Arbeit von miteinander unterstützen kann,“ so die Sportlerin, die an diesem Abend ebenfalls spontan 5000 € für das von ihr unterstützte Projekt „Familienherberge Lebensweg“ erhält. Wie bisher alle Veranstaltungen des Vereins miteinander so war auch dieser Abend ein großartiger Erfolg. Gefragt nach dem Erfolgsrezept bringt es der Verein auf den Punkt: „Eine gute Idee, ein tolles Team und eine nachhaltige Motivation durch die Gewissheit, etwas sehr Sinnvolles für Kinder und Jugendliche in unserer Gesellschaft zu tun!“

Infos: miteinander.org



Smartphone, YouTube, Facebook, WhatsApp, Instagram, Snap, Minecraft und Co.

Mediale und vernetzte Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen

Aufwachsen im digitalen Zeitalter, da gehört die Nutzung von Smartphones, Tablets mit diversen Apps und Online-Channels nicht nur bei der jungen Generation mehrheitlich wie selbstverständlich dazu. Doch was machen die Kinder und Jugendlichen da eigentlich? Warum sind die medialen Geräte so ein wichtiger Begleiter im Alltag? Welche Bedürfnisse stecken dahinter? Wie wirkt sich der Medienkonsum auf die Kinder und Jugendlichen aus? Die Kinder und Jugendlichen machen nicht nur Dinge online, sie „sind“ online (Albers-Heinemann/Friedrich 2014, S. 61). Das Internet ist oft ein wichtiger Bestandteil ihres Alltags. Ob Musik hören, Fotos machen, Freunde kontaktieren, spielen, Informationen suchen, Kleidung kaufen oder fernsehen – alles ist über das Internet/Smartphone prinzipiell möglich.

Nicht nur die Gründe für die Nutzung des Internets/Smartphones sind vielfältig, auch die Online-Verhaltensweisen der Kinder und Jugendlichen sind sehr unterschiedlich. Heutzutage sind Kinder und Jugendliche selten ausschließlich passive Konsumenten von Inhalten, vielmehr sind sie in der Regel zugleich aktive Produzenten und stellen Kommentare, Fotos, Videos usw. online ein und somit einer breiten Öffentlichkeit zur Verfügung. Unter Rückgriff auf Messenger-Dienste wie WhatsApp, soziale Netzwerke wie Facebook, Instagram oder Snap(-Chat) und das Videportal YouTube präsentieren sich die Kinder und Jugendlichen über Selfies/Fotos oder selbst gedrehte Videos ihren Freunden oder gar der Internetöffentlichkeit auf der Suche nach Selbstbestätigung und Anerkennung. Sie kommunizieren über Text- und Sprachnachrichten. Der Druck, nichts verpassen zu wollen und dazuzugehören (Gruppendruck), nimmt dabei eine nicht zu unterschätzende Größe ein.

Digitale Spiele ergänzen den großen Pool an Möglichkeiten der Mediennutzung. Minecraft, Clash of Clans oder Sims FreePlay erlauben das Zusammenspielen oder Konkurrieren mit befreundeten Spielern. Als Zeitvertreib, Kommunikationsplattform



und Selbstbestätigung bei Spielerfolgen locken sie inzwischen Jungs wie auch Mädchen. Der Ansporn, immer schneller die nächste Erfolgsstufe im Spiel zu erklimmen, birgt jedoch Suchtpotenzial und vernebelt leider gelegentlich den Blick auf In-App-Käufe und Kostenfallen.

Neben dem Suchtpotential sind auch andere Gefahren der digitalen Medien nicht zu unterschätzen. Datenmissbrauch, Cybermobbing, Gewaltvideos (z.B. Happy Slapping) oder sexuelle Übergriffe im Netz sind keine Seltenheit. Die Kinder und Jugendlichen deshalb jedoch gänzlich vor der Medienwelt abzuschirmen ist weder möglich noch sinnvoll. Denn neben den Gefahren gibt es auch eine Vielzahl an Möglichkeiten und Chancen für die Jugendlichen. So können durch die digitalen Medien viele Aufgaben bewältigt werden, wie z.B. die Beschaffung von Informationen, lernen, sich vernetzen und austauschen, Beziehungen aufbauen und pflegen und ein Stück Identitätsfindung durch die eigene Selbstdarstellung und die Rückmeldungen von anderen Jugendlichen.

Das breite Spektrum an Möglichkeiten der Internet- und Smartphone-Nutzung lockt natürlich Kinder und Jugendliche (sowie Erwachsene).

Dies macht aus unserer Sicht eine konstruktive Auseinandersetzung mit verschiedenen Diensten und Features sowie den Nutzen und Gefahren von Medien erforderlich, um einen guten und kompetenten Umgang mit Medien zu fördern.

In den achten Klassen am Friedrich-von-Alberti-Gymnasium führt die Schulsozialarbeit deshalb jährlich ein Medienkompetenzprojekt durch. Mit drei Doppelstunden bietet dies den SchülerInnen den Rahmen und die Möglichkeit sich interaktiv mit den Vor- und Nachteilen des Internets/Smartphones und speziell sozialer Netzwerke wie u.a. WhatsApp, Facebook, YouTube auseinanderzusetzen. Das Thema der Selbstdarstellung wird in vielseitigen Diskussionen aufgegriffen und die SchülerInnen tauschen sich über die Wirkung verschiedener Fotos, Nicknames oder Postings/Kommentare aus. Neben dem beinahe unbegrenzten Möglichkeitsraum der Medien- und Internetnutzung werden auch die rechtlichen Aspekte im Zusammenhang mit der Smartphone- und Internetnutzung wie beispielsweise das Urheberrecht und Strafrecht beleuchtet. Weiter werden die Themen Cybermobbing und Handysucht erörtert. Ziel ist es, die SchülerInnen damit zu kritischem Denken und

Reflexion hinsichtlich der eigenen Mediennutzung anzuregen. Der Spagat, der in diesem Zusammenhang nicht nur von Kindern und Jugendlichen, sondern auch von den Eltern erwartet wird, ist nicht einfach. Immer wieder muss man sich neu positionieren und begründen.

Wie lange darf mein Kind die Medien am Tag nutzen? Was ist angemessen? Welche Anwendungen/Apps sind für welches Alter sinnvoll? Welche Regeln und Absprachen braucht es? Wie viel Kontrolle ist seitens der Eltern notwendig? Und wie viel Freiraum lasse ich meinem Kind? Wie fülle ich meine Vorbildfunktion aus?

Auf der Website www.schau-hin.info wird den Eltern unter anderem geraten, die Mediennutzung ihrer Kinder zu begleiten. Mit was beschäftigt sich mein Kind am Computer oder Handy? Die Kinder und Jugendlichen sollten über die möglichen Gefahren aber auch Chancen aufgeklärt werden.

Sinnvoll ist es, klare Regeln aufzustellen und diese auch gemeinsam einzuhalten.

„Schau-hin“ empfiehlt folgende Richtlinien für die Mediennutzung (Internet, TV, Handy, Computerspiele):

Bis 5 Jahre: bis zu einer halben Stunde am Tag

6 – 9 Jahre: bis zu einer Stunde am Tag

Ab 10 Jahren: rund 9 Stunden pro Woche

Wichtig ist, Handy & Co. bei bestimmten Tätigkeiten wie Essen, Hausaufgaben und vor dem Schlafengehen wegzulegen. Forscher haben herausgefunden, dass das Hormon Melatonin, welches die Schlaf- und Wachphasen regelt, durch das Licht der Bildschirme unterdrückt werden kann. Und nicht zuletzt sollten die Erwachsenen mit gutem Beispiel vorangehen und auch einmal abschalten.

Ein Beitrag von Hannah Holl und Franziska Köhler, Schulsozialarbeiterinnen am Friedrich-von-Alberti-Gymnasium Bad Friedrichshall





Wer weiter denkt,
kauft näher ein!

**Ihr Bio-Lieferservice.
Einfach regional!**

Infos unter:
WWW.WINO.BIO **07 135 / 937 67-0**



**weil's schmeckt
und frisch ist!**




Bioland **BIO** **demeter** **ECOVIM** 

Öffnungszeiten:
Mo, Di, Do von 9 - 12.30 Uhr
und 14.30 - 18 Uhr
Freitag von 9 - 18 Uhr
Samstag von 9 - 13 Uhr

Heilbronner Weg 5
74360 Ilsfeld-Wüstenhausen
(Ortsausgang Richtung Ilsfeld)
Tel.: 0 70 62 / 6 12 09
www.foell-biohof.de

Föll Biohof

...aus Liebe zur Natur



Gräßle
Bio-Obsthof

**Beste regionale Produkte
- natürlich vom Bio-Hofladen Gräßle -
...Obst & Gemüse und vieles mehr**

**Öffnungszeiten: Montag-Freitag: 8.00 - 18.30 Uhr
Mittwoch: Ruhetag
Samstag: 8.00 - 13.00 Uhr**

Brunnenstraße 18 • 74078 Heilbronn-Biberach
Telefon: 07066 - 5549 • mail: info@obsthof-graessle.de
www.bio-obsthof-graessle.de

Warum in die Ferne schweifen, wenn es hier Wintergemüse gibt?!



WINO liefert Wintergemüse wirklich frisch und wahrhaft abwechslungsreich! Selbstverständlich alles bio! Der Grünkohl ist zum Beispiel in Sachen Vitamin- und Mineralstoffgehalt der Spitzenreiter und übertrifft dabei Orangen und Co. Viele leckere Rezepte lassen sich mit ihm zubereiten, sogar als Rohkost und mediterraner Salat überzeugt er Skeptiker. Beim vielseitigen Weißkraut muss man nicht automatisch an Kohlröllchen denken, er schmeckt als Wok-Gemüse genauso gut wie in der Nudelpfanne. Besonders wertvoll ist er natürlich als Salat. Da gibt es Rezepte in vielen Variationen. Süß-sauer exotisch und winterlich mit Nüssen und Obst. Wirsing und Rosenkohl lassen sich in wärmenden Suppen verarbeiten, die uns in den Wintermonaten besonders gut tun. Rotkraut passt zu Pilzen und Äpfeln, die es das ganze Jahr über aus heimischem Anbau zu kaufen gibt und weckt als Klassiker mit Nelken und Zimt winterliche Gefühle. Ein richtiger Newcomer und auch wiederentdeckt von Gourmetköchen ist Wurzelgemüse. Pastinaken, Möhren, Steckrüben und Co. bereichern den Speiseplan den ganzen Winter über in Suppen, Aufläufen und Salaten. Viele fragen sich jetzt sicherlich: Wo finde ich dieses Gemüse? Hier kommt die Lösung. Eine Biokiste-der-Region von Wino-Biolandbau versorgt euch den ganzen Winter über mit Gemüse aus biologischem Anbau. Das Team von Wino stellt Woche für Woche abwechslungsreiche und gesunde Biokisten zusammen. Diese werden ohne Verpackungsmüll in Mehrwegverpackung direkt nach Hause geliefert! Mit vielen Rezeptideen und Tipps zur Zubereitung. Infos sowie Bestellungen: www.wino.bio Tel. 07135/937670



Tretet ein in die Welt der Süßen Fee

Glücklich betrachtet die kleine Lena ihre Geburtstagstorte, die ihre Eltern eigens für ihren 6. Geburtstag in Auftrag gegeben haben. Sie ist liebevoll dekoriert und mit ihrem Namen sowie mit einer großen „6“ versehen - ganz nach ihrem Geschmack. „Fast zu schade zum Anschneiden“, lacht das Geburtstagskind und schnappt sich ein Messer, um die Geburtstagsgäste nicht noch länger warten zu lassen. Denn die sind schon ganz scharf darauf, dieses Kunstwerk zu kosten, das eigens für Lena frisch zubereitet wurde. „Wir verwenden ausschließlich frische Zutaten sowie ungespritztes Weizenmehl aus der Region“, sagt Elke Gottstein, die im Heilbronner Raum als „Die Süße Fee“ Geburtstage, Taufen, Hochzeiten und vieles andere mehr mit ihren individuellen Kreationen versüßt. Eine wahre Augenweide sind ihre Hochzeitstorten, die ganz individuell nach persönlichen Wünschen kreiert werden und weit über die Heilbronner Landesgrenzen großen Zuspruch finden. Mal sind sie Ton in Ton gehalten, mal eine wahre Farbexplosion mit bunten Blumen dekoriert - ganz wie das Brautpaar es sich wünscht. „Erst kürzlich ging eine Hochzeitstorte nach Schriesheim hinter Heidelberg sowie eine vegane Hochzeitstorte bis nach Esslingen“, freut sich die Konditormeisterin, die auf Wunsch auch mal bei der Zubereitung der Torten sowie anderer Produkte gänzlich auf tierische Produkte verzichtet. Nicht nur Privatpersonen gehören zum Kundenstamm der Unternehmerin. So beliefert sie und ihr Team, das ausschließlich aus Frauen besteht, Firmen sowie Cafés in der Region. „Zu unseren Kunden zählen beispielsweise das Audi-Forum, das Caféhaus Hagen sowie zahlreiche namhafte Cafés in Heilbronn und Umgebung, die unsere handgefertigten Kuchen, Torten, Cupcakes sowie die tagesfrischen Desserts beziehen“, so Elke Gottstein, deren Traum es schon seit Langem war, süße Kreationen individuell zu verwirklichen, weshalb sie nach ihrem Schulabschluss eine Lehre als Konditorin im Café am Markt in Schwäbisch Hall



absolvierte. Danach war sie über mehrere Jahre im Hotelfach im Stutt-

garter Raum tätig und entschied sich dazu, die Meisterprüfung abzulegen mit dem Ziel, sich selbstständig zu machen.

Im Jahr 2006 war es dann so weit. Sie mietete den Kellerraum ihrer jetzigen Ideen Konditorei in der Heilbronner Salzstraße an und legte los. „Ich richtete meine kleine Konditorei ein, hielt Rücksprache mit dem Wirtschaftskontrolldienst und fing an“, erinnert sich die Unternehmerin, deren Geschäftsidee im Heilbronner Raum von Anfang an auf sehr gute Resonanz stieß. „Ich stellte mich zahlreichen ortsansässigen Firmen vor und brachte dazu kleine Kostproben mit, was sehr gut ankam. Außerdem hatte ich das große Glück, dass gleich mehrere Zeitungen über mich berichteten und ich die Möglichkeit bekam, über 3 Wochen bei einer Veranstaltung in Heilbronn mitzuwirken, was natürlich sehr werbewirksam war!“ Bereits ein halbes Jahr nach Gründung hatte die Mutter eines Sohnes sprichwörtlich alle Hände voll zu tun und konnte die erste Konditorin einstellen. Zwischenzeitlich hat die Geschäftsfrau tatkräftige Unterstützung durch zwei Konditorinnen in Vollzeit, eine Konditorin in Teilzeit und zwei Teilzeitkräfte für das Ladengeschäft, das sich ebenfalls in der Heilbronner Salzstraße befindet. „Im Gegensatz zu den herkömmlichen Bäckereien erfolgt bei uns alles in Handarbeit. Wir produzieren nicht auf Menge, sondern nehmen uns Zeit, unsere Kuchen und Torten zu verzieren und zu dekorieren, was mir nach wie vor unglaublich Spaß macht“, erklärt Elke Gottstein, deren Kuchen, Torten, selbst gemachte Schokoladen, Pralinen und Trüffelkreationen im eigenen Laden probiert werden können. Wer selbst gerne kreativ sein möchte, kann bei ihr einen Pralinenkurs besuchen oder auch einen Gutschein hierfür verschenken. Und wer noch ein ausgefallenes Geburtstagsgeschenk sucht, wird mit einem Geschenk aus der Ideen Konditorei dem Geburtstagskind nicht nur Freude fürs Auge, sondern auch ein unvergessliches Geschmackserlebnis bereiten.

Infos: Die Süße Fee, Salzstr. 30, Heilbronn, Tel. 07131/2797383 www.die-suesse-fee.de

Schokoladenspezialitäten · Pikante Snacks
Pralinen · Trüffel · Torten · Kuchen

Die Süße Fee

Ideen Konditorei

Salzstraße 30 · 74076 Heilbronn
Telefon 0 71 31 - 27 97 383
Telefax 0 71 31 - 27 97 382
info@die-suesse-fee.de
www.die-suesse-fee.de

www.plan-deutschland.de

Öffne deine Augen für meine Welt. Werde Pate!

Nähere Infos:
040-611 400

Plan International Deutschland e.V.
Bramfelder Str. 70
22305 Hamburg




BINDU
ZENTRUM FÜR YOGA-THERAPIE
UND KREATIVE HEILARBEIT

Schwangeren Yoga
Yoga nach der Geburt
Yoga für Alle

Kostenlose Schnupperstunde
jederzeit nach Absprache

Heilpraxis
Therapeutische Begleitung
persönliche Begleitung bei
Veränderungsprozessen

Sabine Utz - Har Dyal Kaur
Heilpraktikerin-Yogalehrerin

Schwabstraße 24
74189 Weinsberg
mobil 0173/3251872
infp@sabine-utz.de
www.bindu-zentrum.de

BINDU

Zentrum für Yoga-Therapie und kreative Heilarbeit

Erwartungsvoll stehen die werdenden Mütter im geschmackvoll eingerichteten Eingangsbereich des BINDU-Zentrums in Weinsberg. Sie ziehen ihre dicken Jacken aus und betreten neugierig auf leisen Sohlen das Zentrum für Yoga-Therapie und kreative Heilarbeit in der Schwabstraße 24. Heute ist ihre erste Stunde Yoga für Schwangere.

„Gerade das Yoga mit Frauen liegt mir sehr am Herzen. Viele Frauen begleite ich mit Yoga während der Schwangerschaft oder vom unerfüllten Kinderwunsch, bis hin zum Yoga zur Rückbildung für Mama mit Baby. In dem Mama-Baby-Kurs, bei dem der Beckenboden sanft und schonend gekräftigt wird, steht die Mutter im Mittelpunkt und ihr Baby ist mit dabei. Es ist ein ganz besonders schönes Erlebnis, die Entwicklung der Mütter sowie der Babys und Kinder von Anfang an mit zu erleben,“ schwärmt die BINDU-Gründerin Sabine Utz, die mit der Eröffnung des BINDU-Zentrums im letzten Oktober ihren großen Traum erfüllen konnte. „Nach längerem Suchen wurde ich schließlich an dem Ort, den ich mir so innig gewünscht habe, fündig: in Weinsberg, zentral gelegen, mit Stadtbahnanschluss in unmittelbarer Nähe. In nicht einmal einem halben Jahr wurden die Räumlichkeiten, zu deren Herzstück der über 100 qm große Seminarraum, ein Praxisraum, eine Küche, ein Aufenthaltsbereich sowie zwei separate Bäder mit Duschköglichkeiten gehören, mit hochwertigen, natürlichen Materialien renoviert. So erstrahlt der Yogaraum in einem reinen Weiß, zu dem der massive, geölte Eichendielenboden im schönen Kontrast steht. Eine Schallschutzdecke sorgt im Yoga- und Seminarraum für eine gute und ausgewogene Akustik. „Das war mir sehr wichtig, da wir im Kundalini-Yoga Mantras singen und der Raum für Seminare, Workshops und Vorträge im Bereich Gesundheit sowie auch der Praxisraum gemietet werden können“, erklärt die Yoga-Lehrerin, Heilpraktikerin und Ernährungsberaterin, deren Räumlichkeiten bereits rege genutzt werden. Zum einen bietet Sabine Utz, in ihrer Heilpraxis therapeutische, spirituelle und psychologische Begleitung



sowie energetische Heilarbeit, für Menschen in Veränderungsprozessen und Krisen an, klassische Homöopathie, Yoga für Anfänger, für Geübte, für Schwangere und Yoga nach der Geburt. Eine Orthobionomy Ausbildung mit Ulrike Volk hat im Januar begonnen und im Februar gibt es ein Learning-Love-Paar-Seminar mit Regina Hübscher und Tameer Bürki. Zudem findet im Rahmen der verschiedenen Fort- und Ausbildungen im März der erste Baustein des Dharmatrainings mit Arne Dharma Singh Raap-Mehl aus Freiburg statt. Ein Yoga des Herzens, das die Teilnehmer befähigt in Krisensituationen, Menschen zu unterstützen und zu begleiten. Ebenfalls wird im März eine zertifizierte Fortbildung für YogalehrerInnen und andere Interessierte, mit Atma Jot Güdel und Vasanti Heyer zu dem Thema Yoga und Psychologie angeboten. Passend zum Frühling dreht sich bei dem Workshop „Kleine Ayurveda-Kur“ mit Sabine Utz, alles um Entschlacken, Regenerieren und Wohlfühlen in Kombination mit leichten Yogaübungen, Meditation, Massagen und energetischer Heilarbeit. Als krönender Abschluss des Jahres wird es im BINDU eine Ausbildung zur SchwangerenYogalehrerin mit einem Team von Fachausbilderinnen geben. „Ich freue mich, dass sowohl die Yo-

gakurse so gut angenommen werden sowie die Möglichkeit, die Räume zu mieten. Seit Beginn letzten Jahres ist Melanie Schütt mit ihrer Familien-, Paar- und Elternarbeit ebenfalls ein fester Bestandteil im BINDU. Mit der Entstehung des Zentrums hat eine lang gehegte Vision von mir Gestalt angenommen. Mein Ziel war es, einen Ort zu schaffen, an dem Menschen zusammenkommen, sich austauschen können, zusammen lernen und sich zusammen beim Yoga ausrichten. Ein Raum zum Innehalten, zur Ruhe kommen, zum Gesundwerden und zum Heilen. Räume in denen die Menschen sich angenommen und aufgehoben fühlen, in denen sie entspannen und loslassen können um Verbindungen aufzubauen. Dafür ist in unserer heutigen Zeit mehr Achtsamkeit notwendig, erkärt Sabine Utz. BINDU stammt aus dem Sanskrit und bedeutet soviel wie der Punkt, der alles zusammen hält, ebenso wie das Wortspiel „ich bin auch du“ und den Aspekt der VerBINDUNG in sich trägt. Im Juli gibt es die Möglichkeit, mit BINDU nach Korfu zu reisen. Eine Regenerationswoche am Meer mit Kundalini-Yoga zum Entspannen und Regenerieren an einem bezaubernd schönen Ort. Infos: BINDU, Sabine Har Dyal Kaur Utz, Schwabstraße 24, 74189 Weinsberg, www.bindu-zentrum.de oder info@sabine-utz.de

www.plan-deutschland.de

Öffne deine Augen für meine Welt. Werde Pate!



Nähere Infos:
040-611 400

Plan International
Deutschland e.V.
Bramfelder Str. 70
22305 Hamburg


Plan



Die drei ???-Kids – Kampf um den Pokal



In dem brandneuen Fall bekommen es Justus, Peter und Bob mit Sabotage zu tun. In Rocky Beach soll ein großes Fußballfest steigen, doch bei den Vorbereitungen häufen sich seltsame Zwischenfälle. Erst wird die Dekoration beschädigt und dann werden die Jungs in Porters Lager eingesperrt. Außerdem benimmt sich der Trainer des SC Santa Rosa äußerst merkwürdig. Justus, Peter und Bob sind sich sicher: Hier geht es nicht mit rechten Dingen zu! Können die drei ???-Kids den Bö-

sewicht schnappen und das Turnier gewinnen? Das spannende Wimmelbild-Adventure mit vielen spannenden Rätseln, witzigen Spielen und kniffligen Aufgaben führt die Spieler an zahlreiche Schauplätze in Rocky Beach, z. B. zu Onkel Titus Schrottplatz, zum Hafen, zur Eisdiele oder zum Sportplatz, wo sie zahlreichen bekannten Gesichtern begegnen. Dort gilt es, Peter beim Torschießen zu trainieren, die beste Eiskombination zusammenzustellen, einem Wespenangriff abzuwehren oder Punkte beim Dosenwerfen auf dem Festplatz zu sammeln. Das Adventure-Game für Spieler ab fünf Jahren ist im Buch- und Fachhandel oder unter www.usm.de erhältlich. Lesekenntnisse sind, aufgrund der vertonten Dialoge, gesprochen von den Original-Hörspielsprechern, nicht erforderlich.

Inhalt: CD-ROM für Win
 UVP: € 14,99
 EAN: 4260187455239

Das Spiel ist auch als App für iOS im App Store sowie für Android bei Google Play und Amazon erhältlich.

Die drei !!! – Dein Style! - Die Mode- und Styling-App zur beliebten Buch- und Hörspielreihe



Mit der brandneuen Styling-App wird jeder zur Modedesignerin! Fans der drei !!! können Kim, Franzi und Marie nach ihrem Geschmack stylen oder ihren eigenen Avatar mit Frisur, Haarfarbe und Augenfarbe gestalten und Teil der Die-drei-!!!-Geschichten werden. Und auch alle anderen Nachwuchsdesignerinnen, Bastel- und Gestaltungsfans und Fashionistas ab acht Jahren werden mit der App viel Spaß haben! Für die Outfits der Lieblingskrimiheldinnen oder für sich selbst und für Freundinnen können Kleidung, Schuhe, Taschen, Schmuck und Accessoires individuell zusammengestellt und durch grenzenlosen Kom-

binationsmöglichkeiten an Mustern und Farben gestaltet werden. Mit eigenen Bildern und Fotos auf der Kleidung entsteht ein ganz individueller Look. Auch bei der Auswahl von Haarschmuck, Kopfbedeckungen und Nageldesign können die jungen Stylistinnen ihre Kreativität unter Beweis stellen. Egal ob Strand-, Shopping-, Party- oder Sportoutfit – Kim, Franzi und Marie helfen mit ihren Stylingtipps für jeden Anlass. Neben verschiedenen Die-drei-!!!-Hintergründen können die drei !!! mit eigenen Bildern in die eigene Welt geholt werden. So steht Kim ganz einfach auf dem Schulhof oder Franzi ist im Urlaub dabei. Die Kreationen können im Album gespeichert und mit allen auf dem Gerät vorhandenen Social-Media- und Messenger-Apps (WhatsApp, Instagram, Facebook, E-Mail usw.) mit Freunden geteilt werden.

Die App „Die drei !!! – Dein Style!“ für Android ist bei Google Play und Amazon erhältlich. Die iOS-App für iPhone, iPod touch und iPad gibt es im App Store



Einfach. Kompetent.

Persönlich.

Ohne Investitionskosten.
 Ohne kompliziert.
 Ohne teuer.

Wir könnten einfach behaupten, leoticket kann alles was man mit einem Ticketsystem machen möchte, aber wir lassen lieber unsere Nutzer sprechen.

»Für Leoticket spricht vor allem Leomedia – mit seinem netten und kompetenten Team. Aber es ist darüber hinaus ein konkurrenzlos günstiges Vorverkaufssystem, das allen unseren Anforderungen gerecht wird.«

*Michael Glebocki,
 Kronberger Kulturkreis e. V.*

Hier ist leoticket im Einsatz:

















leoticket ist eine Marke der Leomedia GmbH

Haben wir dich neugierig gemacht?
 Eltinger Straße 56 // 71229 Leonberg
 Fon +49 7152 9259-0 // Fax +49 7152 9259-799
www.leoticket.de // info@leoticket.de



buch Tipp von:



OSIANDER.de
Bücher seit 1596

Schenken ohne Stress!

Unsere Gutscheinkarte: Ideal für jeden Anlass und ohne zeitliche Begrenzung
In allen Buchhandlungen und online auf das gesamte OSIANDER-Sortiment einlösbar.

Auf www.osiander.de ist jederzeit der aktuelle Gutscheinwert einzusehen.



Mit individuellem Umschlag!



OSIANDER Heilbronn | Fleiner Straße 3
07131 203660 | heilbronn@osiander.de

NINJUTSU

Kampfkunst & Selbstverteidigung für Kinder



Kostenloses Probetraining
07131 / 77 27 27

www.ninjutsu-akademie-hn.de
Ninjutsu-Akademie Heilbronn
Villmatstr. 35, 74076 HN



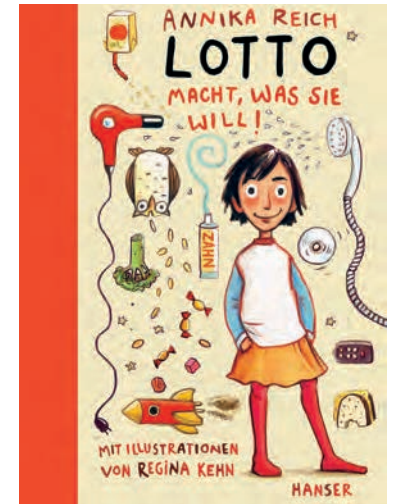
Für Lotto ist jeder Tag ein Abenteuer und jedes Kapitel des Buches erzählt

Buch Tipp von Meike Sauer, Osiander Heilbronn: „Lotto macht was sie will“ Annette Reich

von einem neuen Tag. Haarewaschen, Zähneputzen oder Strumpfhose anziehen, das ist doch nur für Erwachsene ein Problem, oder? Lotto löst die Situationen auf ihre Weise und hat dabei eine Menge Spaß.

Die pfiffigen Illustrationen machen (fast) genauso viel Freude wie die Geschichten und machen das Buch zu einem Vorlesevergnügen für Große und Kleine.

Hanser Verlag
ISBN 978-3-446-25307-0



„Das kann doch nur ein Scherz sein!“ denkt sich Caspar, als er am Neu-

Buch Tipp von Sabine Schwarz, Osiander Heilbronn: Caspar und der Meister des Vergessens

jahrmorgen aufwacht und sein kleiner Bruder Till spurlos verschwunden ist. Als wäre das nicht genug, seine Eltern können sich überhaupt nicht mehr an ihren jüngsten Sohn erinnern. Gemeinsam mit seiner Schwester kommt Caspar einem uralten Familiengeheimnis auf die Spur und gerät bald selbst in die Fänge des Meisters.

Eine spannende Geschichte für alle Abenteuerer ab 10 Jahren!

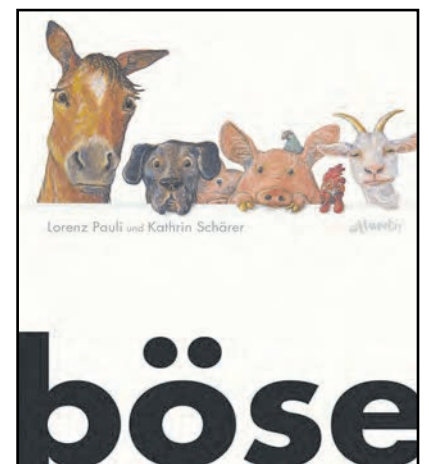
Stephanie Taschinski,
Oetinger Verlag
ISBN 978-3-7891-0426-8,



„Böse“ ist der neueste Streich aus der Ideenwerkstatt von Lorenz Pauli und Kathrin Schärer. Für ihre tief sinnigen und pfiffig illustrierten Bilderbücher liebe nicht nur ich sie! Schon der Einstieg ist ungewöhnlich, er beginnt schon auf der Innenseite des Buch-

Buch Tipp von Jasmin Bröckel, Osiander Heilbronn „Böse“ von Lorenz Pauli, Kathrin Schärer

umschlages...
Der Hund ist normalerweise lieb, aber er kann auch anders! Er erschreckt den Hahn, die Ziege will den Hahn ebenfalls ärgern, aber bei ihr fällt er darauf nicht mehr herein. Die anderen Tiere haben nach und nach Ideen, wie sie jemand ärgern können...Eine Maus sucht nach Fressbarem und sie hat sich die Katze als nächstes Opfer ausgesucht. Da mischt sich das Pferd mit einer List ein und zertritt die Maus angeblich. Somit kann sie von der Katze nicht mehr gefressen werden. Ein tolles Buch, das hilft Kindern den Unterschied zwischen Ärger und Gemeinheit klarzumachen. Darüber hinaus ein schönes Beispiel, wie man sich clever für andere und insbesondere Schwächere einsetzen kann!



Atlantis Verlag
ISBN 978-3-7152-0720-9



Fröhlich-freche Frühlingshits von Sternschnuppe



Endlich ist sie da – die vierte CD im Sternschnuppe-Jahreszeiten-Reigen. Sommer, Herbst und Winter haben die beiden kreativen

Kinderliederautoren Margit Sarholz und Werner Meier schon besungen. Nun machen sie die Jahreszeiten komplett mit ihrer neuen Sternschnuppe-CD »Frühlingslieder«.

Frisch schaut sie aus und genauso klingt sie auch! Da tanzt der Frühling mit seinen grünen Schuhen durch die Städte, übers Land und rund ums Haus zu Geigen-, Klarinetten- und Gitarrenklängen. Wer mag da nicht mittanzen durch gelbe Löwenzahnwiesen und auf Herrn Igels wilder Frühlingsfeier! Wer will da nicht dabei sein beim Farbensammeln mit dem Oster-

hasen oder mitsingen beim Frühlingshit der zwei Wiener Würstel?! Und dann einfach abheben und mit Schorsch, dem Plapperstorch, zur internationalen Vogelhochzeit fliegen, Walzer tanzen mit dem Strauß und Salsa mit dem Papagei aus Rio bis – ja – bis der Sommer kommt. Oh Mai, oh Mai! Eine CD – so schön wie der Frühling.

Die neue Sternschnuppe-CD »Frühlingslieder« mit kunterbunten, frischen Kinderliederhits zur Frühlings- und Osterzeit ist ab 17.2.2017 im Handel und auf www.sternschnuppe.de erhältlich.

Giraffenaffen 5



Sicherlich habt ihr schon von den Giraffenaffen gehört! Die Compilation-Reihe, von der jetzt ganz aktuell die 5. CD entstanden ist, überzeugt durch alt bekannte Kinderlieder, die von so bekannten Mu-

sikern wie Max Giesinger (Und wenn sie tanzt...), Glasperlenspiel, Samy Deluxe, Julian le Play, Jamie-Lee und vielen anderen mehr, neu interpretiert wurden. Ob das der Song „Superkalifragilistikexpialigetisch“ ist, den Fanta4-Mann Thomas gemeinsam mit seinem Sohn Max neu und fetzig zum Besten gibt, die Neuinterpretation des Hits „Funkel, Funkel, Kleiner Stern“ von Samy Deluxe oder die Swingversion des Songs von Sasha „Wie schön, dass Du geboren bist“ oder das Remake des Schlafliedes „Sandmann, lieber Sandmann“ das von Max Giesinger gefühlvoll gesungen wird - die besonderen, neuen und modernen Interpretationen und klassischen

Kinderlieder machen Lust zum Mitsingen und tanzen. Daneben gibt es auch Beiträge von Newcomern und Durchstartern wie About Barbara, Soolo oder Lina Larissa Strahl.

Von Rock über HipHop bis Radio-Pop ist für jeden was dabei – und zwar nicht nur für kleine Musikkfans, sondern auch für Teens, Twens, Mamas und Papas.

Und weil der Giraffenaffe gerne Gutes tut, unterstützt er mit all seinem Schaffen das Kinder- und Jugendwerk „Die ARCHE“ e.V., dessen Ziel es ist, Kinder von der Straße zu holen und sie wieder ins Zentrum der Gesellschaft zu stellen.

VORSCHAU

April/Mai

Mit Kind und Kegel unterwegs



Die Tage werden endlich wieder länger und wärmer und das Leben spielt sich zunehmend draußen ab.

40 Jahre Kindertheater Radelrutsch



Zappellino im Gespräch mit Theatergründer Bernard Wilbs

Malt euch die Welt, wie sie euch gefällt



In der bunten Welt der Mal-schule KunstKreativReich in Bad Friedrichshall darf man nach Herzenslust ausprobieren und experimentieren.

ERSTE KLASSE!

Step by Step

Scout

McNeill

ergobag

DERDIEDAS

Sammies

Unsere **Schulranzenberatungstage** jeweils Samstags von 10.00–16.00 Uhr:
28.01. Ergobag · 04.02. Scout · 11.02. Mc Neill · 18.02. DerDieDas · 04.03. Step by Step · 25.03. Sammies

Das Taschenhaus-Stütz GmbH
 Weinsberger Straße 17/1 · 74072 Heilbronn · Tel.: 0 71 31 / 94 20 27
 Mo–Fr 9.00–18.00 Uhr · Sa 10.00–16.00 Uhr · www.dasTaschenhaus.de

P kostenlose
Parkplätze
direkt am Haus!

Weil die Familie an erster Stelle steht.
Der Touran, Platz für Abenteuer!



**Touran Comfortline BlueMotion Technology
1,2 l TSI 81 kW (110 PS) 6-Gang**

Kraftstoffverbrauch, l/100 km innerorts 6,9, außerorts 4,7, kombiniert 5,5, CO₂-Emissionen kombiniert 128 g/km, Effizienzklasse B.

Ausstattung: Müdigkeitserkennung, Komfortsitze vorn, Gepäcknetz, ParkPilot, Multifunktionsanzeige „Plus“, Start-Stopp-System u.v.m.

Jetzt Probefahren!
„Kinder erhalten nach dem Probefahren eine Überraschung“

Fahrzeugpreis	30.770,00 €
Inkl. Überführungskosten- und Zulassungskosten	
Anzahlung	1.265,64 €
Nettodarlehensbetrag	25.724,36 €
Sollzinssatz (gebunden) p.a.	0,99 %
Effektiver Jahreszins	0,99 %
Laufzeit	48 Monate
Jährliche Fahrleistung	10.000 km
Schlussrate	14.572,67 €
Gesamtbetrag	25.524,67 €

48 Monatsraten à 249,00 €¹

¹ Ein Angebot der Volkswagen Bank GmbH, Gifhorn Str. 57, 38112 Braunschweig, für die wir als ungebundener Vermittler gemeinsam mit dem Kunden die für die Finanzierung nötigen Vertragsunterlagen zusammenstellen. Das Angebot gilt für Privatkunden und gewerbliche Einzelabnehmer mit Ausnahme von Sonderkunden für ausgewählte Modelle. Bonität vorausgesetzt. Nähere Informationen erhalten Sie unter www.volkswagenbank.de und bei uns. Abbildung zeigt Sonderausstattungen gegen Mehrpreis.



Volkswagen

Ihr Volkswagen Partner
asw Automobile GmbH & Co. KG



Werner-Haas-Straße 1
74172 Neckarsulm
Tel. 07132 389-180

Stuttgarter Straße 101
74074 Heilbronn
Tel. 07131 5085-400

Industriestraße 1
74189 Weinsberg
Tel. 07134 9877-0
www.asw-gruppe.de

MAMA
MACHT'S!

frau und beruf
Kontaktstelle
Heilbronn-Franken

EGAL IN WELCHEN
SCHUHEN SIE STECKEN,
WIR MACHEN UNS
MIT IHNEN **AUF DEN WEG.**

www.fraundberuf.com

Gefördert im Rahmen des Landesprogramms „Kontaktstellen Frau und Beruf“ des Ministeriums für Wirtschaft, Arbeit und Wohnungsbau Baden-Württemberg.

Verlängert bis
Herbst 2017



**KINDER DER WELT
EINE GROSSE WELTREISE**

Ein Spaß für die ganze Familie
Kinder begeben sich bei der Mitmachausstellung „Kinder der Welt“ mit ihren Eltern, Großeltern oder Freunden auf eine Weltreise. Familien entdecken auf ihrer gemeinsamen Weltreise viele spannende Dinge: Essen Menschen in unterschiedlichen Ländern anders? Welche Tiere tummeln sich in Ozeanien? Oder haben die Kinder in Südamerika einen Sport besonders gerne? Was für besondere Schulwege gibt es weltweit? Die Kinder können ihre Reise im Abflugstermin in der traditionellen Kleidung ihres Lieblingslandes beginnen, alle tanzen zusammen Samba, spielen Digeridoos oder versuchen mit Stäbchen zu essen. Ergänzt wird die Ausstellung mit einer Präsentation von UNICEF zu Kinderrechten weltweit.

Neue Öffnungszeiten Samstag, Sonntag, Feiertag 14-17 Uhr
Buchung von Kindergeburtstagen und Führungen (07132) 35-4642
stadtmuseum@neckarsulm.de, www.stadtmuseum-neckarsulm.de

