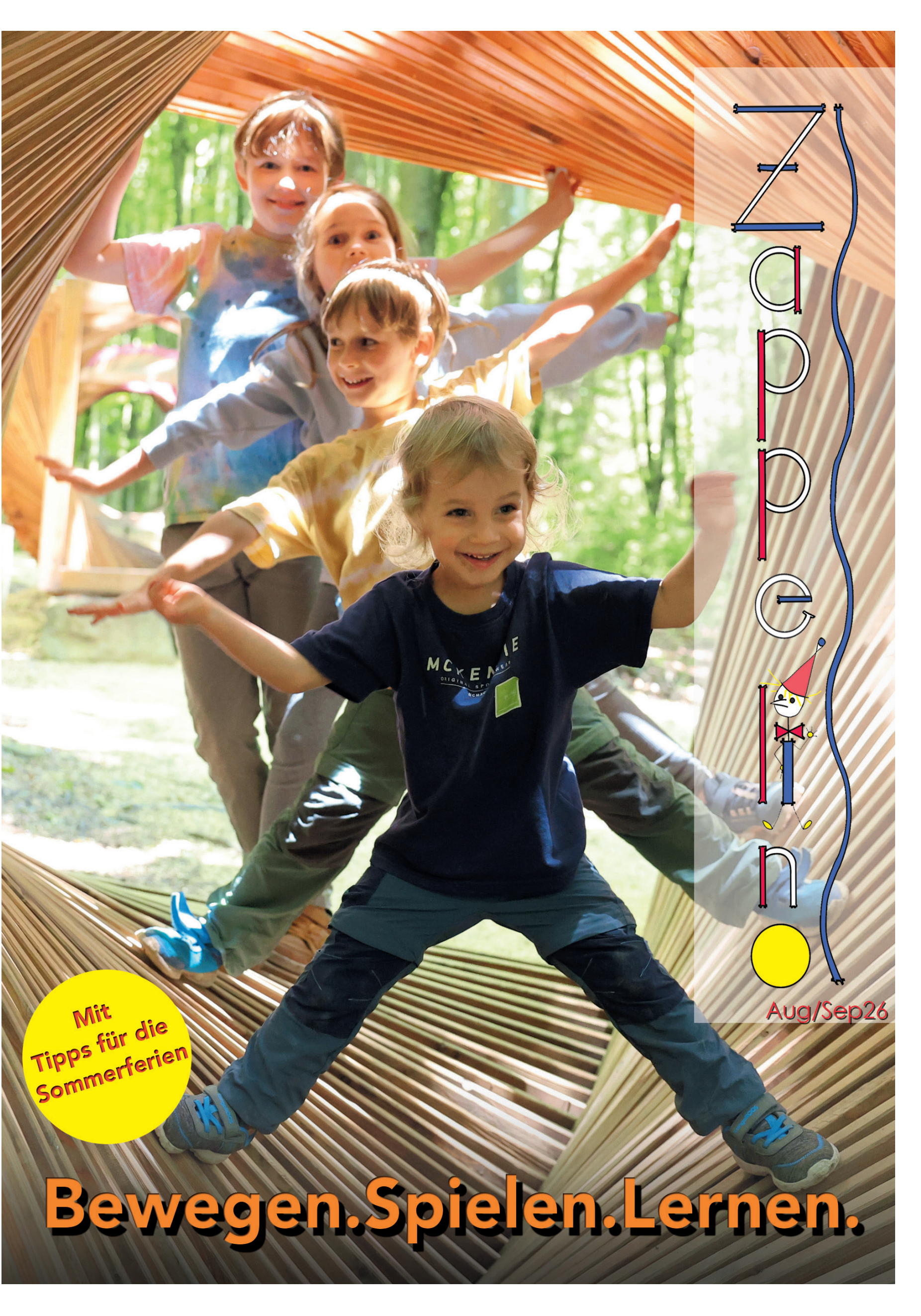


Aug/Sep26

Mit
Tipps für die
Sommerferien

Bewegen.Spielen.Lernen.

zappeLINA lädt ein

Frauen. Netzwerk. Impulse



Anmeldung über Eventbrite:



Zum nächsten Netzwerkabend mit außergewöhnlichen Frauen, die sich gegenseitig unterstützen und wertschätzen. Statt klassischem „Business-Networking“ erwartet dich ein bewusst gestalteter Raum für echte Begegnungen, ehrliche Gespräche und wertvolle Impulse. Der Abend beginnt mit einem lockeren Ankommen bei feinen Leckereien und Getränken. Nach einer kurzen Vorstellungsrunde stellt Elke Anita Burghart bei ihrem IMPuls Vortrag die Frage: Was wäre, wenn unser Körper viel intelligenter ist, als wir ihm manchmal zutrauen? Anschließend bleibt viel Zeit, miteinander ins Gespräch zu kommen, neue Kontakte zu knüpfen und bestehende Verbindungen zu vertiefen. Freu dich auf einen entspannten Abend in wertschätzender Atmosphäre, der von Offenheit, Inspiration und echtem Miteinander lebt.

Di., 11.8., 18 Uhr, Kräuterküche der Biolandgärtnerei Umbach, Heilbronn, Äußere Mauskinge 1. (Hinterm Porschautohaus links)

Infos:
info@zappeLINA.de
 Tel.: 07063/9336988



Liebe Leserinnen und Leser,

Wer Kinder hat, weiß, wie gern sie sich bewegen. Denn durch Bewegung lernen Kinder spielerisch mit allen Sinnen. Darüber hinaus erwerben sie soziale, motorische und kognitive Fähigkeiten und haben dabei oft mehr Freude als beim Lernen am Schreibtisch.

Genau diese Freude an Bewegung und am Entdecken steht in der August/Septemberausgabe von Zappelino im Mittelpunkt – unter dem Sonderthema „Bewegen. Spielen. Lernen“.

Den Auftakt bildet die Kürbisausstellung im Blühenden Barock, die in diesem Jahr unter dem Motto „Lasst uns spielen“ steht. Von klassischen Brettspielen und bunten Würfeln bis hin zu beliebten Videospielhelden in Kürbisform erwartet die Besucherinnen und Besucher eine fantasievolle Ausstellung.

Warum Bewegung und Spiel für Kinder so wichtig sind, erklärt Ergotherapeutin Nadine Doeblin. In ihrem Beitrag beschreibt sie Bewegung und Spielen als unverzichtbare Bestandteile einer gesunden kindlichen Entwicklung, die die Gehirnreifung fördern, Lernprozesse unterstützen und soziale sowie emotionale Kompetenzen stärken.

Bewegung kennt kein Alter – davon ist auch Carmen Siegel-Eren überzeugt. Mit viel Leidenschaft und Energie führt sie die traditionsreiche Tanzschule Siegel, in der Menschen aller Generationen Freude an Tanz und Bewegung erleben können. Wie Kinder nicht nur körperlich, sondern auch emotional gestärkt werden können, zeigt Jessica Stark. Ab dem 7. Oktober bildet sie die ersten zertifizierten KiNDERSTARK®-Trainerinnen aus, die Kinder nicht nur körperlich fördern, sondern sie auch in ihrer emotionalen Entwicklung stärken möchten. Für alle, die den Nervenkitzel suchen, lohnt sich ein Ausflug in den Waldklettergarten Karlsruhe. Dort sorgt ab sofort ein Base Jump aus zwölf Metern Höhe für einen besonderen Adrenalinkick und ein unvergessliches Abenteuer.

Damit in den Sommerferien garantiert keine Langeweile aufkommt, hält diese Ausgabe außerdem zahlreiche Ausflugstipps bereit. Ob eine Kanutour, Badespaß, eine spannende Ausstellung rund um das Thema Wasser, ein Besuch in der Sinsheimer KLIMA ARENA zum Thema Nachhaltigkeit, das Sommerferienprogramm des Straßenbahnmuseums Stuttgart, eine Reise in die Vergangenheit im Kloster Maulbronn oder ein Spaziergang durch die verschlungenen Wege eines Maislabyrinths und vieles mehr – die August/Septemberausgabe von Zappelino bietet jede Menge Inspiration für abwechslungsreiche Ferientage.

Natürlich hält die aktuelle Ausgabe von Zappelino noch viele weitere spannende Themen für Euch bereit. Entdeckt Wissenswertes über Heilkräuter, einen Einblick in die EMDR-Methode, Impulse für den Weg zum Wunschgewicht, ein leckeres saisonales Rezept, ausgewählte Buchtipps sowie Informationen zur nächsten Netzwerkveranstaltung „zappelINA lädt ein“.

Lasst euch inspirieren, entdeckt die bunte Themenvielfalt und genießt den Sommer!

Eure

Christiane Bach



Foto: @lu.pfeil

A
U
G
U
S
T

Foto Titelseite Erfahrungsfeld der Sinne EINS&ALLES

Impressum:

Zappelino erscheint 6 Mal im Jahr in einer Auflage von 20.000 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:

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

Abonnement:

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

Anzeigen:

Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr.1/2026

Hinweis:

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

Veranstaltungstipps:

termin@zappelino.de

Anzeigen:

anzeigen@zappelino.de

Beiträge/Anregungen:

info@zappelino.de

Internetseite:

www.zappelino.de

Druckerei:

Badische Neueste Nachrichten, Badendruck GmbH



bewegen. spielen. lernen.



8-15

Kinder lernen am besten mit allen Sinnen und in der Bewegung.

25 Jahre Zappelino im Gespräch



35

Die Frießinger Mühle verbindet Tradition mit Zukunft.

25 Jahre Zappelino im Gespräch



36-37

Mit allen Sinnen die Welt entdecken im Erfahrungsfeld der Sinne EINS&ALLES.

BIO & CHI Tage in der Bio-land Gärtnerei Umbach



40-41

Im Gespräch mit der Kräuterexpertin Christel Ströbel über Heilpflanzen, Naturheilkunde und ihre Zusammenarbeit mit Peter Emmrich, Facharzt für Allgemeinmedizin.

Das Institut



42

Mit der Gründung des Instituts für Ganzheitliche Familienaufstellung nach Nicole Schäfer® hat sich die erfahrene Familienaufstellerin eine langjährige Vision erfüllt.

editorial/impressum
sonderthema
besondere highlights
25 jahre zappelino

3
8
26
35



Tipps für die Sommerferien



16-25

Der Multifunktions- muskel Zunge



43

Die Zunge ist weit mehr als ein Muskel zum Sprechen oder Schlucken. Sie bewegt sich täglich über zweitausend Mal.

Unterstützung für Frauen in den Wechseljahren



44

Sandra Bletz blickt auf mehr als 30 Jahre Berufserfahrung zurück und hat sich in den vergangenen Jahren intensiv auf das Thema Wechseljahre spezialisiert.

ratgeber
Kochkiste
buchtipps
CDs

44
45
46
47

BIO & CHI

**9. HEILBRONNER
GARTEN- UND
GESUNDHEITSTAGE**

Samstag
26.09.
13 – 18 Uhr

Sonntag
27.09.
11 – 17 Uhr

Eintritt 8€ (bis 16 Jahre frei)

Teil der Gläsernen
Produktion Baden-
Württemberg

Gläserne Produktion

Folge uns
@UmbachBio

Umbach  **BIO**

Klinge 2
74074 Heilbronn
www.gaertnerei-umbach.de

H₂Oho!

HEILBRONN ENTDECKT
DAS WASSER



29.07.2026 bis
14.03.2027

MUSEUM IM DEUTSCHHOF
museen.heilbronn.de

H | N Heilbronn
Städtische Museen

→ **MUSEUM IM DEUTSCHHOF** Deutschhofstr. 6, 74072 Heilbronn
Di 10-19 Uhr | Mi-So, Feiertag 10-17 Uhr | 07131 56-2295
museen-hn@heilbronn.de | museen.heilbronn.de





REGIONAL.
PERSÖNLICH.
KOMPETENT.

SONNENERGIE für Ihr Zuhause!

Balkonkraftwerke & PV-Anlagen
vom Experten in Ihrer Region

- Mehr unabhängige Energie
- Sparen Sie dauerhaft Stromkosten
- Nachhaltig in eine grüne Zukunft

Jetzt beraten lassen und die Sonne für sich nutzen!

www.main-energiekreis.de
shop@main-energiekreis.de
0152-07511641

BALKONKRAFTWERK
ab nur **€ 249,-**
ab Lager Heilbronn
WIR MONTIEREN AUCH!

EUPD RESEARCH
AUSGEZEICHNET
INSTALLATEUR
DEUTSCHLAND
2026

Wie Familien von der Sonne profitieren können



Die Nutzung von Solarenergie als nachhaltige und umweltfreundliche Energiegewinnung gewinnt in Deutschland zunehmend an Bedeutung. Insbesondere in Baden-Württemberg wird dieser Trend durch gesetzliche Vorgaben vorangetrieben. Für Neubauten gilt eine Photovoltaikpflicht seit 2022. Demnach müssen in der Regel mindestens 60 Prozent der für die Solarnutzung geeigneten Dachfläche mit Photovoltaikmodulen belegt werden. Ziel ist es, die Energiegewende voranzutreiben und den Anteil erneuerbarer Energien nachhaltig zu erhöhen.

Nicht nur Hauseigentümer profitieren von den Vorteilen der Solarenergie. „Auch Mieter haben heute die Möglichkeit, selbst Strom aus Sonnenenergie zu erzeugen und zwar mit einem sogenannten Balkonkraftwerk, sofern der Balkon nach Süden, Westen oder Osten ausgerichtet ist. Ein Balkonkraftwerk mit Mikrowechselrichter ermöglicht es, den erzeugten Solarstrom direkt im Haushalt zu nutzen. So können dauerhaft laufende Geräte wie Kühlschrank, Router oder Gefriertruhe tagsüber teilweise mit selbst erzeugter Sonnenenergie betrieben werden. Dadurch sinkt der Strombezug aus dem öffentlichen Netz und die Energiekosten werden reduziert“, so Patrick Kilper, Geschäftsführer der Main Energiekreis GmbH & Co. KG. In Verbindung mit einem Mikrostromspeicher kann ein Balkonkraftwerk überschüssigen Strom speichern und steht somit auch dann zur Verfügung, wenn die Sonne nicht scheint.

„Schon ein kleines Balkonkraftwerk kann sich lohnen: Zwei Solarmodule erzeugen bei guter Ausrichtung in unserer Region rund 900 Kilowattstunden Strom pro Jahr. Wird der Solarstrom direkt im Haushalt genutzt – etwa für Kühlschrank, Router oder andere ständig laufende Geräte – lassen sich davon rund 600 bis 700 Kilowattstunden

den selbst verbrauchen. Bei aktuellen Stromkosten von etwa 30 Cent pro Kilowattstunde sparen Familien so jährlich rund 200 Euro an Stromkosten.“

Die Investition in ein Balkonkraftwerk macht sich dabei oft schneller bezahlt als viele vermuten. Je nach Anschaffungskosten amortisiert sich eine Anlage mit zwei Modulen häufig bereits nach zwei bis fünf Jahren. Da moderne Solarmodule eine Lebensdauer von mehr als 20 Jahren erreichen, profitieren Haushalte anschließend noch viele Jahre von selbst erzeugtem und kostengünstigem Solarstrom. „Bei uns gibt es keine Pauschalangebote – jede Anlage wird individuell geplant und genau auf die Wünsche der Kunden abgestimmt“, verspricht der Geschäftsführer, der seit 1997 in der Photovoltaikbranche tätig ist und über umfassende Fachkompetenz verfügt. „So bekommt jeder die Lösung, die wirklich zum eigenen Haushalt passt. Außerdem könnten die Anlagen jederzeit erweitert werden.“

Besonders wichtig sei zudem das Thema Sicherheit: Ein integriertes Sicherheitskonzept sorgt dafür, dass die Anlage im Falle einer Überhitzung der Batterie automatisch reagiert und das System zuverlässig geschützt wird.

„Darüber hinaus können wir in dem System auch die Verbräuche intelligent steuern – also zum Beispiel, wann das Elektroauto geladen oder die Spülmaschine gestartet wird, nämlich genau dann, wenn die Sonne scheint. Auch diese Abstimmung übernehmen wir“, so Patrick Kilper. Er empfiehlt grundsätzlich, bei der Anschaffung einer Photovoltaikanlage auf einen Fachbetrieb zu setzen, um fehlerhafte Anschlüsse zu vermeiden und ein optimal abgestimmtes Energiemanagement zwischen unterschiedlichen Komponentenherstellern sicherzustellen.

www.main-energiekreis.de



Bei uns lohnt sich Vorsorge doppelt.

Gesund leben und Geldprämie sichern.

Sie kümmern sich aktiv um Ihre Gesundheit und wir belohnen Sie dafür im AOK-Bonusprogramm mit attraktiven Geldprämien. Schon ab einem Betrag von fünf Euro können Sie sich Ihren Bonus auszahlen lassen.

GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse.



Jetzt Meine AOK-
App laden.

RWK · 604174 · 04/25 · Foto: Getty Images

www.zappelino.de

Schulrucksack für die weiterführende Schule



rialien zu arrangieren. Ein gut sortierter Ranzen für die weiterführende Schule ist hier eine Unterstützung.

Um den passenden Schulrucksack zu finden, wird empfohlen, diesen immer im Fachgeschäft anzuprobieren und auf den richtigen Sitz zu testen. Alle praktischen Tipps und die neuesten Modelle erhalten Sie bei Ihrem Fachhändler vor Ort. Dort kann das Kind die verschiedenen Modelle ausprobieren und in der Handhabung vergleichen.

Seit Anfang 2012 führt Das Taschenhaus Stütz in Heilbronn, als großer Fachmarkt mit fachkundig geschultem Personal, die führenden Marken bei Schulranzen wie Ergobag, Step by Step, Scout, Lässig, McNeill, DerDie-Das und Beckmann. Es ist das komplette Angebot an Schulranzen von den Exklusivmodellen bis zu den preisgünstigen Sets von Spirit und Belmil oder Auslaufmodelle zu Sonderpreisen erhältlich. Kunden finden neben den Schulranzen auch Schulrucksäcke für Schüler der weiterführenden Schulen (Satch, Cocozoo, Bold, Dakine, Herschel, Fjällräven, Beckmann ...), Handtaschen, Kindergartenrucksäcke, Umhängetaschen, Koffer, Reise- und Business taschen. Selbstverständlich erhalten Sie hier jederzeit qualifizierten Service auch nach dem Kauf. Kostenlose Parkplätze und ein Reparaturservice mit Leihranzen und Leihrucksäcken stehen Ihnen zur Verfügung.

Die Vereinbarung eines individuellen Beratungstermins auf der Internetseite www.dasTaschenhaus.de ist möglich.

Infos: Das Taschenhaus-Stütz GmbH, Weinsberger Str. 17/1, Heilbronn, Tel.: 07131/942027 www.dasTaschenhaus.de

Auf der weiterführenden Schule muss die Schultasche dann anderen Anforderungen gerecht werden. Der alte Schulranzen ist zu klein. Etwas Neues muss her. Ein Schulrucksack ist darum zunächst größer, da jetzt mehr Schulfächer dazukommen und Kinder häufig einen längeren Schultag haben. 30 Liter Stauraum sollte er haben, damit Schüler alle Schulmaterialien unterbringen können. Dabei sollte er selbst nicht zu schwer sein. Bis 1,5 kg Eigengewicht sind in Ordnung. Was darüber liegt, ist zu schwer. Statt bun-

ten Farben stehen nun neutrale und oftmals auch dunkle Farben im Vordergrund. Reflektoren sollten auch an der Alternative zum Schulranzen vorhanden sein, dürfen aber nicht mehr auffallen. Und eine gute Aufteilung des Rucksacks ist sinnvoll. Zwei Hauptfächer und mindestens ein zusätzliches Fach sind unentbehrlich, um bei ihren Schulmaterialien Ordnung zu halten. Moderne Schulrucksäcke wie die von Satch, Cocozoo und Bold sind ideal für Gymnasium und Co. Sie bringen ein großes Fas-

sungsvermögen (30-35 l Volumen) und diverse Fächer für die Organisation mit und sind dazu noch mit einem ergonomischen Tragesystem ausgestattet. Dazu gehören neben einem mitwachsenden Rückenteil (von 1,35 bis 1,80 Meter) auch Brust und Hüftgurt, die das Gewicht besser auf dem Rücken verteilen, sowie ein atmungsaktives Rückenpolster. Auch ein fester Boden für einen guten Stand ist wichtig. Besonders kurz nach dem Schulwechsel fällt es Schülern schwer, sich mit den neuen Fächern und den Mate-

DAS TASCHENHAUS

Satch

BACK TO SCHOOL 2026



Satch
satch.com



Das Taschenhaus-Stütz GmbH
Weinsberger Straße 17/1 · 74072 Heilbronn · Tel.: 07131/942027
Mo-Fr 10.00-18.00 Uhr · Sa 10.00-16.00 Uhr · www.dasTaschenhaus.de

P kostenlose
Parkplätze
direkt am Haus!





Lasst uns Spielen

Die Kürbisausstellung Ludwigsburg lädt zum Spielen ein



Vom 23. August bis zum 1. November 2026 verwandelt sich das Blühende Barock Ludwigsburg erneut in ein farbenfrohes Kürbisparadies. Die weltgrößte Kürbisausstellung begeistert auch in diesem Jahr große und kleine Besucherinnen und Besucher mit fantasievollen Figuren wie z.B. Super Mario, Barbie oder einem XXL Schaukelpferd.

Unter dem Motto „lasst uns spielen“ dreht sich diesmal alles um Spiel und Spaß – von klassischen Brettspielen und bunten Würfeln bis hin zu Videospielhelden in Kürbisform. Tausende Kürbisse formen kunstvolle Skulpturen, die zum Staunen und Entdecken einladen. „Die Besucherinnen und Besucher dürfen sich auf eine verspielte und kreative Ausstellung freuen, die Kindheitserinnerungen weckt und zum Mitmachen inspiriert“, sagt Alisa

Käfer, Leiterin der Kürbisausstellung vom Schweizer Veranstalter Jucker Farm.

Kulinarik, Kunst und Kürbisaction
Neben der beeindruckenden Kürbiskunst dürfen sich die Gäste auf herbstliche Genüsse freuen: Die legendäre Kürbissuppe, schwäbische Kürbis-Maultaschen, prickelnder Kürbis-Seco und viele weitere Spezialitäten lassen Genießerherzen höherschlagen.

Für beste Unterhaltung sorgen beliebte Events wie das Riesen Kürbis-Schnitzfestival, das Kürbisschnitzen für alle, die Kürbis-Regatta, bei der mutige Paddler in ausgehöhlten Riesen Kürbissen über das Wasser gleiten, die Meisterschaften im Kürbiswiegen, bei denen tonnenschwere Giganten bestaunt werden können sowie das Kürbisschlachtfest.

Infos: www.kuerbisausstellung-ludwigsburg.de

Die Kürbisausstellung

im Blühenden Barock Ludwigsburg

22.8. bis 1.11.26

www.kuerbisausstellung-ludwigsburg.de

Eine Ausstellung der Jucker Farm:

Jucker
FARM





Bewegung und Spielen fördern die Gehirnentwicklung und das Lernen bei Kindern

Bewegung und Spielen gehören zu den wichtigsten Grundlagen einer gesunden Entwicklung von Kindern. Sie fördern nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern haben auch einen entscheidenden Einfluss auf die Entwicklung des Gehirns und auf Lernprozesse. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass Kinder durch Bewegung und spielerische Aktivitäten wichtige Fähigkeiten erwerben, die sie für ihre schulische, soziale und persönliche Entwicklung benötigen.

Bewegung als Motor der Gehirnentwicklung

Das Gehirn entwickelt sich besonders intensiv in den ersten Lebensjahren. Körperliche Aktivität unterstützt diesen Prozess, indem sie die Durchblutung des Gehirns verbessert und die Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen erhöht. Dadurch werden Nervenzellen gestärkt und neue Verbindungen zwischen ihnen aufgebaut. Bewegung fördert außerdem die Entwicklung wichtiger Hirnregionen, die für Aufmerksamkeit, Gedächtnis, Konzentration und Problemlösungsfähigkeiten verantwortlich sind. Kinder, die regelmäßig körperlich aktiv sind, können Informationen oft besser aufnehmen und verarbeiten.

Spiele als Grundlage des Lernens

Spiele ist die natürliche Form des Lernens im Kindesalter. Beim Spielen entdecken Kinder ihre Umwelt, sammeln Erfahrungen und entwickeln kreative Lösungsstrategien. Sie lernen, Zusammenhänge zu verstehen, Regeln einzuhalten und mit anderen Menschen zu kommunizieren. Besonders Rollenspiele, Konstruktionsspiele und Bewegungsspiele fördern



Foto: unsplash_yankrukov

den die sprachliche, soziale und kognitive Entwicklung. Kinder trainieren dabei ihre Fantasie, ihr Denkvermögen und ihre Fähigkeit, sich in andere hineinzuversetzen.

Zusammenhang zwischen Bewegung und schulischem Lernen

Zahlreiche Studien zeigen, dass Be-

wegung positive Auswirkungen auf schulische Leistungen hat. Körperliche Aktivität verbessert die Konzentrationsfähigkeit und reduziert Stress. Nach Bewegungspausen können Kinder häufig aufmerksamer arbeiten und sich Inhalte besser merken. Auch die Entwicklung motorischer Fähigkeiten steht in engem Zusam-

menhang mit dem Lernen. Das Schreiben, Lesen und Rechnen erfordert unter anderem eine gute Koordination, Körperwahrnehmung und Feinmotorik. Durch vielfältige Bewegungsangebote werden diese Fähigkeiten gezielt unterstützt.

Soziale und emotionale Entwicklung

Beim gemeinsamen Spielen und Bewegen lernen Kinder wichtige soziale Kompetenzen. Sie üben Zusammenarbeit, Rücksichtnahme und Konfliktlösung. Gleichzeitig stärkt Bewegung das Selbstvertrauen, da Kinder ihre eigenen Fähigkeiten erleben und Erfolgserlebnisse sammeln können. Darüber hinaus hilft körperliche Aktivität beim Abbau von Stress und fördert das emotionale Wohlbefinden. Kinder, die ausreichend Gelegenheit zum Spielen und Bewegen haben, zeigen häufig eine höhere Zufriedenheit und Ausgeglichenheit.

Fazit

Bewegung und Spielen sind unverzichtbare Bestandteile einer gesunden kindlichen Entwicklung. Sie fördern die Gehirnentwicklung, unterstützen Lernprozesse und stärken soziale sowie emotionale Kompetenzen. Deshalb sollten Kinder im Alltag ausreichend Zeit und Raum für Bewegung und freies Spiel erhalten. Denn nur durch diese Erfahrungen entwickeln sie wichtige Fähigkeiten, die sie ein Leben lang begleiten. Braucht hierfür jedoch ein Kind Unterstützung, kann die Ergotherapie ein richtiger und wichtiger Ansatz sein.

*Ein Beitrag von Nadine Doebelein
Ergotherapeutin, Deine Ergopraxis
Doebelein, Keltergasse 3, Heilbronn-
Biberach. www.deine-ergopraxis.de*

Deine ERGOPRAXIS Nadine Doebelein

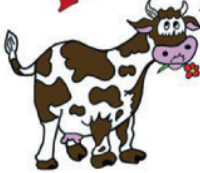
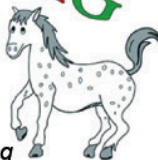
- Ergotherapie
- Benaudira Hörtraining
- Tiergestützte Therapie mit Hund & Pferd

Keltergasse 3
74078 HN-Biberach

Tel. 07066 96 898 30
www.deine-ergopraxis.de

Hausbesuche - Alle Kassen - Termine nach Vereinbarung

KINDERGEBURTSTAG
MIT ALLEN SINNEN
LANDWIRTSCHAFT ERLEBEN

- Sonntagsfrühstück mit Besichtigung - nur mit Anmeldung
- Familientreffen-Feier in der Festscheune max. 60 Personen
- Ferienbetreuung 10-17 Uhr mit Anmeldung
- Bauernhofnachmittage - buchbar als Gruppe
- Ausflugsziel für Kindergärten und Schulen

Erlebnisbauernhof Renz | Reisachshof | 74542 Braunsbach
Tel 07906/8775 | www.kigebrenz.de | kigebrenz@web.de



Ein Leben lang in Bewegung – mit Tanz

Die Tanzschule Siegel verbindet Generationen



Die Frage, in welchem Stockwerk des Gebäudes sich die Tanzschule Siegel in Bad Friedrichshall wohl befinden würde, war beim Betreten schnell beantwortet. Schon beim Öffnen der Treppenhaustür drangen rhythmische Klänge aus dem ersten Obergeschoss entgegen. Neugierig folgte ich den Tönen – und stand schon wenig später mitten in einer lebendigen Tanzstunde.

Eine Gruppe Frauen Ü60 schwang mit viel Freude das Tanzbein. Vorne Carmen Siegel-Eren, die Leiterin der Tanzschule, die mit ihrer offenen und mitreißenden Art die Schrittabfolgen vorgab. Kaum hatte ich es mir in einem bequemen Sessel gemütlich gemacht und die Schuhe abgestreift, kam auch schon die unmissverständliche Aufforderung, ebenfalls das Tanzbein zu schwingen. Gesagt, getan. Noch ahnte ich nicht, was in den nächsten Minuten auf mich zukommen würde.

Mein letzter Tanzkurs lag tatsächlich Jahrzehnte zurück – und wenn ich ehrlich bin, habe ich daran keine besonders positiven Erinnerungen. Damals hatte ich ihn auf Wunsch meiner Eltern absolviert, schließlich sollte ich bei einer Hochzeit wenigstens einen Walzer aufs Parkett legen können ... Umso überraschender war, was nun geschah: Trotz dieser eher abschreckenden Tanzerfahrung aus der Vergangenheit, fand ich mich erstaunlich schnell – und vor allem mit viel Freude und ohne jede Scheu – auf der Tanzfläche, inmitten der Gruppe, wieder. Schon nach wenigen Minuten wurde mir klar, dass Tanzen weit mehr ist als bloße Bewegung: Es fordert Konzentration, Koordination und die volle Aufmerksamkeit für jeden einzelnen Schritt. Das Gedankenkinofilm im Kopf kam dabei augenblicklich zum Stillstand – denn plötzlich gab es nur noch eines: den nächsten Schritt, den

Rhythmus und die Freude an der Bewegung. Eine Freude, die alle Frauen in dieser Gruppe miteinander teilten und die von der ersten Minute an spürbar war.

„Die Gruppe wurde auf meine Initiative hin gestartet, da ich schon lange den Wunsch hatte, mit Frauen meines Alters gemeinsam zu tanzen. Als ich Carmen darauf ansprach, sagte sie: Bring einfach genügend Frauen mit. Da ich im Chor singe, war das gar nicht schwer – kurzerhand brachte ich gleich zehn Frauen zusammen“, berichtet eine Teilnehmerin, der nicht nur das Tanzen in der Gruppe Freude bereitet, sondern auch der gemeinsame Austausch.

Es haben sich Freundschaften entwickelt und die Resonanz auf den Kurs ist so groß, dass bereits nach kurzer Zeit ein zweites Angebot folgte“, so eine Tanzfreudige, die vor allem Carmens angenehme Art der Vermittlung schätzt.

Dass Tanzen Menschen verbindet und

in Bewegung bringt, zeigt sich in der Tanzschule Siegel jeden Tag aufs Neue.

Das Angebot richtet sich an Menschen zwischen zwei und 82 Jahren – und macht deutlich, dass Freude an der Bewegung keine Frage des Alters ist. Vom Eltern-Kind-tanzen über Hip-Hop und Line Dance bis hin zu Gesellschaftstanz für Jugendliche und Erwachsene und speziellen Angeboten für Seniorinnen und Senioren ist für jede Generation etwas dabei. Im Mittelpunkt steht dabei nicht die Perfektion, sondern die Freude an der Bewegung, an der Musik und am gemeinsamen Erleben – ganz gleich, ob jemand zum ersten Mal das Tanzbein schwingt oder schon seit vielen Jahren tanzt.

Infos: Tanz- und Ballettschule Siegel, Bad Friedrichshall – Kochendorf Hauptstraße 16, Tel.: 07136 / 24690 Verrenberger Weg 18, 2. Stock Rundbau WOLVERINE Öhringen, Tel.: 0794/2990 <https://tanzschule-siegel.de>



bewegen. spielen. lernen

KiNDERSTARK® sucht dich.

Frauen und Mamas mit Herz für Kinder und dem Mut, etwas zu bewegen.

Immer mehr Eltern wünschen sich Angebote, die Kinder nicht nur körperlich fördern, sondern sie auch in ihrer emotionalen Entwicklung stärken. Genau hier setzt KiNDERSTARK® an: Es ist ein Konzept für Kinder von 4 bis 11 Jahren, das Sport, Yoga und Gefühlsabenteuer vereint. Sport, bei dem Kinder ihre Kraft spüren. Yoga, das Ruhe schenkt und ankommen lässt. Und Gefühlsabenteuer, in denen Kinder ihre Gefühle spielerisch entdecken, mit Übungen, Geschichten und ganz viel Raum zum Staunen. Entwickelt hat es Jessica Stark, Kinderyogalehrerin, Personal Trainerin, Ernährungsberaterin und Mama zweier Kinder. Entstanden ist das Konzept aus ihrer Arbeit mit Kindern, weil sie immer wieder erlebt hat: Wenn Bewegung, Ruhe und Gefühl zusammen Raum bekommen, blühen Kinder auf. Die Kinder lieben es. Weil das Konzept von Anfang an so gut ankam, hat sich Jessica hingesetzt und daraus eine Trainerausbildung geschrieben. Ab dem 7. Oktober bildet sie die ersten zertifizierten KiNDERSTARK® Trainerinnen aus, deutschlandweit und online. Zappelino fragt nach.



Jessica, kannst du uns das Konzept KiNDERSTARK® etwas genauer erklären?



„Ja, gerne. Du bekommst fertige Stundenkonzepte, pädagogisches Wissen zu emotionaler Entwicklung und Me-

thodik für jede Altersgruppe, alles direkt einsetzbar. Du lernst flexibel, in deinem eigenen Tempo, neben Familie und Alltag. Und du startest danach mit einem Konzept, das steht und einem Netzwerk, das dich trägt.

Vielleicht denkst du gerade: Schaffe ich das neben den Kindern überhaupt? Ja, du schaffst das. Genau dafür ist die Ausbildung gemacht, für Mamas, die ihren Alltag kennen und trotzdem etwas Eigenes aufbauen wollen. Deine Erfahrung als Mama ist deine größte Stärke für diesen Beruf. Du startest genau so, wie du heute bist. Du brauchst Liebe zu Kindern, Lust auf Bewegung und den Mut, jetzt den ersten Schritt zu gehen. Alles andere gibt dir Jessica mit. Werde die Trainerin, die du dir selbst als Kind gewünscht hättest. Für dein Kind. Für andere Kinder. Für dich“. Buche dir jetzt dein kostenloses Beratungsgespräch unter www.kinder-stark.com oder ruf einfach an: 0173 3058439. Jessica Stark KiNDERSTARK® – Sport, Yoga und Gefühlsabenteuer für Kinder

www.tanzschule-siegel.de

ADTV tanzschule

siegel

Kochendorf & Öhringen

Sonderthema der
Oktober/Novemberausgabe

Bühne frei
für Kreativität

Du magst dabei sein?
Dann wende dich an:
info@zappelino.de
Tel: 07063/9336988



Vertrauen durch Spiel

Ein wichtiger Anker in der sozialpädagogischen Einzelbegleitung des ASB Region Heilbronn-Franken

SOZIAL-PÄDAGOGISCHE FACHKRAFT (m/w/d)

FÜR FAMILIENHILFE & ERZIEHUNGSBEISTANDSCHAFT

Du willst Familien, Kinder und Jugendliche im Alltag unterstützen?
Für unsere ASB Kinder-, Jugend- und Behindertenhilfe in Heilbronn suchen wir Dich zum nächstmöglichen Zeitpunkt in Vollzeit oder Teilzeit.

DEINE AUFGABEN

- Familien, Kinder und Jugendliche begleiten
- Bei Erziehungsfragen und Konflikten unterstützen
- Hilfepläne, Berichte und Dokumentation mitgestalten
- Mit Jugendämtern, Schulen und weiteren Stellen zusammenarbeiten

DEIN PROFIL

- Studium der Sozialen Arbeit, Sozialpädagogik oder vergleichbare Qualifikation
- Erfahrung in der Familienhilfe von Vorteil
- Empathie, Belastbarkeit und klare Kommunikation
- Führerschein Klasse B

WIR BIETEN DIR

- Vergütung nach TV-L mit Jahressonderzahlung & Betriebliche Altersvorsorge
- Fahrrad- oder E-Bike-Leasing oder vergünstigtes ASB-Jobticket
- Rabatte bei über 500 Partnerunternehmen
- bis zu 3.000 € Prämie über unser Mitarbeiterempfehlungsprogramm

Wir helfen hier und jetzt. Du auch?

Dann bewirb Dich jetzt.
Wir freuen uns auf Dich!

www.asb-heilbronn.de



Ein Kind, das nicht zur Ruhe kommt. Erschöpfte Eltern, der Alltag, der irgendwann nur noch aus Krisen besteht ... Solche Situationen erleben Fachkräfte des ASB Region Heilbronn-Franken regelmäßig. Vor allem, wenn mehrere Lebensbereiche gleichzeitig betroffen sind, brauchen belastete Familien zeitweise individuelle Unterstützung. Der ASB Region Heilbronn-Franken begegnet diesem Bedarf mit unterschiedlichen ambulanten Hilfen. Im Mittelpunkt steht immer eine ressourcenorientierte Arbeit, in der es um die Stärken jedes Kindes und dessen größtmögliche Teilhabe geht. Das gilt für alle Familien, besonders wichtig wird dieser Blick aber dort, wo ein Kind mit einer Beeinträchtigung aufwächst.

Eine wichtige Maßnahme ist die sozialpädagogische Familienhilfe. Sie findet nicht im Büro statt, sondern im häuslichen Umfeld: Manchmal am Küchentisch, manchmal im Kinderzimmer, manchmal auf dem Weg zur Schule. Fachkräfte des ASB begleiten Familien über Monate hinweg direkt in ihrem Alltag, beobachten, wie eine Familie miteinander umgeht, wo es hakt, und entwickeln gemeinsam mit den Eltern Lösungen, die zur Lebenssituation dieser Familie passen. Besonders Familien mit beeinträchtigten Kindern profitieren davon, da sie häufig vor zusätzlichen organisatorischen, emotionalen und gesellschaftlichen Herausforderungen stehen.

Eine weitere Leistung des ASB Region Heilbronn-Franken ist die Erziehungsbeistandschaft. Hier begleitet eine Fachkraft über einen längeren Zeitraum ein einzelnes Kind oder einen Jugendlichen in intensiver Einzelbegleitung. Im Vordergrund steht da-

bei, sein Selbstvertrauen, seine sozialen Kompetenzen zu stärken, damit der Alltag leichter zu bewältigen ist. Für Kinder mit besonderem Unterstützungsbedarf bedeutet eine verlässliche Beziehung Sicherheit und Orientierung. Auf dem Spaziergang zuzuhören, nebeneinander zu gehen, auch mal schweigen, das kann oft sehr viel mehr Nähe schaffen als viele Worte.

Bewegung nimmt dabei eine größere Rolle ein, als man zunächst denkt, denn über Bewegung, oder besser über Bewegungsspiele, kann Kommunikation in Gang kommen. Gerade Kinder mit Beeinträchtigungen drücken sich häufig über ihr Verhalten oder ihr Verhalten im Spiel aus, nicht über Worte. Deshalb nutzen Fachkräfte das Spiel auch als Zugang zum Jugendlichen oder Kind. Manche Kinder verstehen Spielregeln nicht ohne zusätzliche Erklärungen, andere ziehen sich bei Gruppenspielen zurück oder werden schnell ausgeschlossen. Manche reagieren empfindlich auf Lärm, geben nach kleinen Misserfolgen sofort auf oder brauchen mehr Zeit für Bewegungsabläufe und feinmotorische Aufgaben. Auch der Kontaktaufbau zu anderen Kindern oder der Übergang von einem Spiel zum anderen, das kann manchmal Schwierigkeiten bereiten. Im Spiel wird das sichtbar, und genau da setzt die pädagogische Begleitung an.

Inklusion bedeutet in diesem Zusammenhang Rahmenbedingungen so zu gestalten, dass jedes Kind spielen, lernen, sich bewegen und dazugehören kann, und nicht, Kinder an bestehende Strukturen anzupassen. Inklusion ist eine gemeinsame Aufgabe und oft beginnt sie mit einem einfachen Spiel. Infos: www.asb-heilbronn.de

zapfe LINA

Start Interviews Von Frauen für Frauen Veranstaltungen Adressen Kontakt

Frauen auf ihrem Weg



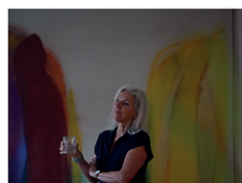
„Lass dich nicht unterkriegen, sei frech und wild und wunderbar!“

Astrid Lindgren



„Die Schönheit einer Frau steht nicht in ihrem Gesicht geschrieben, die wahre Schönheit der Frau wird von ihrer Seele reflektiert. Sich liebevoll um andere zu kümmern und Leidenschaft zu zeigen. Die Schönheit einer Frau wächst mit den Jahren.“

Audrey Hepburn





bewegen. spielen. lernen

Familienabenteuer trifft Adrenalin

Waldseilpark Karlsruhe eröffnet spektakulären Base-Jump



Der Waldseilpark Karlsruhe zählt seit Jahren zu den beliebtesten Ausflugszielen für Familien, Schulklassen, Vereine und Unternehmen in der Region. Mit seiner idyllischen Lage direkt hinter dem Turm auf dem Karlsruher Turmberg verbindet er Naturerlebnis, Bewegung und gemeinsames Abenteuer auf einzigartige Weise. Zwölf abwechslungsreiche Kletterparcours mit über 100 Stationen bieten Herausforderungen für jedes Alter und jedes Erfahrungsniveau. Bereits Kinder ab vier Jahren können auf einem eigenen Kleinkinderparcours ihre ersten Klettererfahrungen sammeln, während Jugendliche und Erwachsene auf den höheren Parcours ihre Geschicklichkeit und ihren Mut unter Beweis stellen. Ein Besuch lohnt sich jedoch nicht nur wegen des Kletterangebots. Direkt neben dem Waldseilpark befindet sich der großzügige Waldspielplatz, auf dem sich Kinder nach Herzenslust austoben können. Zahlreiche Spielge-

räte, eine Seilbahn und viel Platz zum Spielen machen das Gelände zu einem beliebten Treffpunkt für Familien. Ergänzt wird das Freizeitangebot durch die Gastronomie auf dem Turmberg, die nach einem aktiven Tag zum Einkehren und Genießen einlädt. So wird aus einem Besuch im Waldseilpark schnell ein abwechslungsreicher Tagesauftrag für die ganze Familie.

Jetzt setzt der Waldseilpark Karlsruhe mit einer neuen Attraktion noch einen drauf: Ab sofort sorgt ein Base-Jump aus zwölf Metern Höhe für den ultimativen Adrenalinkick. Wer den Mut aufbringt, den Schritt ins Leere zu wagen, erlebt zunächst einen freien Fall von rund 1,5 Metern. Anschließend übernimmt ein modernes Sicherungssystem, bremst den Fall kontrolliert ab und lässt die Springer langsam und sicher zu Boden gleiten. Das Gefühl eines echten Base-Jumps – kombiniert mit einem professionel-

len Sicherheitskonzept – verspricht ein unvergessliches Erlebnis.

Mit der neuen Attraktion erweitert der Waldseilpark sein Angebot um ein Erlebnis, das Nervenzit und Sicherheit auf beeindruckende Weise verbindet. Der Base-Jump eignet sich sowohl als spektakulärer Abschluss einer Klettertour als auch als eigenständige Herausforderung für alle, die ihre persönliche Komfortzone verlassen möchten. Damit unterstreicht der Waldseilpark Karlsruhe einmal mehr seinen Anspruch, eines der vielseitigsten Freizeitziele der Region zu sein: ein Ort, an dem Familien gemeinsame Zeit verbringen, Kinder spielerisch Abenteuer erleben und Adrenalinfans ihren ganz besonderen Moment finden. Weitere Informationen zu Öffnungszeiten, Buchungsmöglichkeiten und dem gesamten Angebot gibt es unter www.waldseilpark-karlsruhe.de.

WALDSEILPARK KARLSRUHE

ABENTEUER. NATUR. GEMEINSAM.

SPASS FÜR DIE GANZE FAMILIE!

BASEJUMP

Der ultimative Kick! Springe aus der Höhe – ein unvergesslicher Moment!

FLYING FOX

Jeder Parcours endet mit einem Flying Fox. Erlebe den Wald aus neuer Perspektive!

KLEINKINDER PARCOURS

Spiel, Spaß und erste Abenteuer für unsere kleinen Gäste ab 4 Jahren.

SICHERHEIT STEHT AN ERSTER STELLE.

Professionelles Team & modernste Sicherung.

ERLEBE DEN WALD AUS NEUER PERSPEKTIVE!

JETZT RESERVIEREN!

Sichert euch euren Wunschtermin online:

www.waldseilpark-karlsruhe.de

FÜR DIE GANZE FAMILIE

MITTEN IN DER NATUR

IDEAL FÜR GEBURTSTAGE & GRUPPEN

BEI JEDEM WETTERSPISS (AUSSER GEWITTER)

Große Hilfe für kleine Helden

Spenden Sie für kranke Kinder in der Region

Sie unterstützen damit:

- ganzheitliche Therapiekonzepte
- ein kinderfreundliches Klinikumfeld
- betroffene Familien
- optimale medizinische Versorgung

Kreissparkasse Heilbronn
IBAN: DE846205 0000 0000 0074 43
VR Bank Heilbronn Schwäbisch Hall eG
IBAN: DE67 6229 0110 0390 3900 03

www.grosse-hilfe.de



Algorithmics

Programmierschule für
Kinder ab 6 Jahren



Lerne uns kennen!



Lernen. Spielen. Gestalten

19. Mittelalterliches Burgfest
Stettenfels
19.-20.9.
Burg Stettenfels
A81, Ausf. HN/Untergruppenb.
Kinderprogramm
Markttreiben
Ritterturnier
Tickets & Infos www.stettenfels.de



Was Gaming dem Lernen voraus hat



„Nur noch 5 Minuten.“ „Nur noch dieses Level.“ Wie oft haben wir diese Sätze schon gehört?

Aus 5 Minuten werden 20 und beim Abendessen dreht sich alles um Regeln, Bildschirmzeit und Grenzen. Die Stimmung ist im Keller.

Sehr oft wird mir die Frage gestellt: Wie viel Gaming ist eigentlich gesund? Eine einfache Antwort darauf gibt es leider noch nicht.

„Mich beschäftigt inzwischen eine andere Frage: Was macht manche Spiele so spannend, dass Kinder immer wieder zu ihnen zurückkehren?“, fragt die Gründerin von Algorithmics, Anamaria Cotoara.

Die Forschung liefert dafür interessante Erklärungen. Der Psychologe Lew Wygotski beschrieb bereits vor fast hundert Jahren, dass Kinder besonders gut lernen, wenn eine Aufgabe herausfordernd ist, aber erreichbar bleibt. Ist sie zu leicht, wird sie langweilig. Ist sie zu schwer, geht die Motivation oft verloren.

Viele erfolgreiche Spiele folgen Prinzipien, die erstaunlich gut zu diesen Erkenntnissen der Lernpsychologie passen. Neue Herausforderungen bauen auf bereits Gelerntem auf und der

Schwierigkeitsgrad steigt mit jeder Aufgabe ein wenig an. Dadurch erleben Kinder immer wieder kleine Erfolgserlebnisse, ohne sich überfordert zu fühlen.

Der ungarische Psychologe Mihály Csikszentmihályi beschrieb einen ähnlichen Zustand mit dem Begriff Flow: Menschen gehen so sehr in einer Aufgabe auf, dass sie Zeit und Umgebung kaum noch wahrnehmen. Darin liegt aber auch die Herausforderung. Das echte Leben funktioniert selten wie ein gutes Spiel: Matheaufgaben sind manchmal frustrierend, Freundschaften können kompliziert sein, nicht jede Anstrengung wird sofort belohnt. Ein Spiel reagiert sofort auf das, was ein Kind tut: Es zeigt Fortschritte, vergibt neue Aufgaben und vermittelt das Gefühl, dass die nächste Lösung erreichbar ist.

„Für mich heißt das nicht, dass Gaming grundsätzlich verboten werden sollte. Entscheidend ist, welchen Platz es im Alltag eines Kindes einnimmt“, so die Gründerin weiter.

Wenn Kinder Erfolg fast nur noch in digitalen Welten erleben, sollte uns das nachdenklich machen. Entwickelt sich Gaming dagegen zu einem Hobby, das Kreativität weckt, Ausdauer fördert und zum Nachdenken anregt, kann daraus durchaus etwas Wertvol-

les entstehen.

Aber wie bei allem gilt: Es kommt darauf an, was drinsteckt. Nicht jedes Spiel fördert Kreativität oder Ausdauer – manche halten Kinder einfach nur beschäftigt. Eine gute Orientierung bietet der Spieleratgeber NRW. Dort werden Spiele nicht nur nach Altersfreigaben bewertet, sondern auch hinsichtlich ihres pädagogischen Potenzials.: (<https://spieleratgeber-nrw.de/spiele/>).

„Aus diesem Grund erweitern wir unser Angebot ab September um einen Minecraft-Kurs für Kinder von 9 bis 12 Jahren. Minecraft bietet einen guten Rahmen, in dem Kinder eigene Ideen entwickeln, ausprobieren und umsetzen können. Unsere Devise bringt das auf den Punkt: Lernen. Spielen. Gestalten.

Vielleicht geht es am Ende gar nicht darum, Kinder vom Spielen fernzuhalten. Es geht vielmehr darum, ihnen zu zeigen, dass sie dieselbe Begeisterung, dieselbe Ausdauer und dieselbe Kreativität auch außerhalb eines Spiels erleben können“, rät Anamaria Cotoara, Gründerin Algorithmics Heilbronn.

Infos: algorithmicsheilbronn.de
heilbronn@alg.academy
Tel.: 07132 85/ 79 519

Waldorfschule – zeitgemäßer denn je?



Es gibt Zeiten, in denen sich eine Pädagogik neu erfinden muss. Und es gibt Zeiten, in denen sich zeigt, dass sie ihrer Zeit vielleicht immer schon voraus war. Wir erleben gerade eine Welt, die sich in atemberaubender Geschwindigkeit verändert. Wissen ist jederzeit verfügbar. Künstliche Intelligenz beantwortet Fragen in Sekunden, schreibt Texte, entwickelt Ideen, löst Probleme. Vieles von dem, was gestern noch als besondere Fähigkeit galt, wird morgen selbstverständlich sein. Umso leiser drängt sich eine andere Frage in den Vordergrund. Nicht: Was wird die Maschine künftig können? Sondern: Was wird der Mensch können müssen? Die Antwort darauf beginnt nicht bei der Technik. Sie beginnt bei unserem Menschenbild. Die Waldorfpädagogik geht seit jeher von einem einfachen und zugleich anspruchsvollen Gedanken aus: Bildung erschöpft sich nicht darin, Wissen zu vermitteln. Sie beglei-

tet junge Menschen dabei, sich selbst in Beziehung zur Welt zu setzen. Die Welt zu verstehen. Sich selbst zu verstehen. Und aus beidem heraus verantwortlich handeln zu lernen.

Gerade in der Oberstufe gewinnt dieser Gedanke eine besondere Tiefe. Natürlich erwerben die Jugendlichen hier ihre staatlich anerkannten Abschlüsse und schaffen die Grundlage für Studium oder Beruf. Zugleich geschieht aber auch etwas, das auf keinem Zeugnis steht. Sie machen Erfahrungen, die sie nicht nur klüger, sondern menschlich reifer werden lassen. Im Sozialpraktikum begegnen sie Menschen, für die Fürsorge keine Theorie ist. Im Landwirtschaftspraktikum erleben sie, wie eng unser Leben mit den Rhythmen der Natur verbunden bleibt, selbst wenn wir sie im Alltag kaum noch wahrnehmen. Wer einmal selbst erfahren hat, mit wie viel Geduld, Aufmerksamkeit und Arbeit unsere Nahrung entsteht, blickt anders auf das, was täglich selbstver-

ständig auf dem Tisch steht. Dasselbe gilt für das künstlerische und handwerkliche Arbeiten. Es geht nicht darum, möglichst viele Techniken zu beherrschen. Es geht darum, die Welt nicht nur abstrakt zu denken, sondern sie zu erführen. Materialien kennenzulernen. Räume zu begreifen. Die Prozesshaftigkeit von Dingen zu erleben. Zu entdecken, dass Wirklichkeit nicht auf Knopfdruck entsteht, sondern Zeit braucht, Hingabe und manchmal auch das Aushalten von Widerstand. Vielleicht liegt genau darin eine der großen Zukunftskompetenzen. Denn je virtueller unser Alltag wird, desto wichtiger wird die Fähigkeit, mit der Wirklichkeit verbunden zu bleiben. Mit anderen Menschen. Mit der Natur. Mit den eigenen Händen. Mit dem eigenen Denken.

Es wäre ein Missverständnis, zu glauben, Digitalisierung und Waldorfpädagogik stünden sich gegenüber. Das Gegenteil ist der Fall. Gerade weil sich unsere Welt rasant verändert,

braucht sie Menschen, die sich nicht in ihr verlieren. Menschen, die urteilen können, statt nur Informationen zu sammeln. Die Verantwortung übernehmen, statt sie zu delegieren. Die Schönheit erkennen, Zusammenhänge erfassen und den Mut haben, eigene Gedanken zu entwickeln.

Vielleicht wird genau das die entscheidende Bildungsaufgabe der kommenden Jahrzehnte sein. Nicht junge Menschen möglichst effizient auf eine Zukunft vorzubereiten, die wir ohnehin nicht vorhersagen können. Sondern sie so zu stärken, dass sie jeder Zukunft als ganze Menschen begegnen können. Vielleicht ist das der eigentliche Auftrag von Schule. Und vielleicht ist genau deshalb die Waldorfschule heute zeitgemäßer denn je.

Infos: <https://waldorfcampus-hn.de>



Ferientipp: Nachhaltigkeit spielerisch entdecken in der KLIMA ARENA Sinsheim

Die Sommerferien stehen vor der Tür, und damit auch die ewige Frage aller Eltern: Wie gestalten wir die freien Wochen abwechslungsreich, spannend und so, dass die ganze Familie auf ihre Kosten kommt? Wer nach einem Ausflugsziel sucht, das Action mit Köpfchen verbindet, sollte die KLIMA ARENA in Sinsheim ganz oben auf der Liste stehen. Der interaktive Erlebnis- und Lernort ist nicht nur das perfekte Ziel für einen Tagesausflug, sondern eignet sich auch ideal als erlebnisreicher Zwischenstopp auf der Fahrt in den Sommerurlaub.

Ein Mitmach-Paradies für kleine und große Forscher

In der KLIMA ARENA wird Klimaschutz nicht mit dem erhobenen Zeigefinger erklärt, sondern spielerisch begreifbar gemacht. Drinnen wie draußen warten zahlreiche interaktive Stationen darauf, von den Kindern und den Erwachsenen erforscht zu werden. Die Ausstellung lädt dazu ein, den eigenen Alltag auf inspirierende Weise zu hinterfragen: Wie viel CO₂ verbraucht eigentlich mein Lieblingsessen? Und wie sieht die Energieversorgung der Zukunft aus? Gemeinsam entdecken Familien hier neue, einfache Ideen für ein umweltbewusstes Leben.

Ein besonderer Anziehungspunkt an heißen oder regnerischen Tagen ist das hauseigene Gletscher-Kino. Hier läuft in den Ferien ein vielseitiges Filmprogramm für die ganze Familie. Neben Tier- und Animationsfilmen im Kinderkino steht die faszinierende Surfer-Dokumentation „North of the Sun“ auf dem Programm. Ein echtes Highlight ist zudem die erste Eigenproduktion der KLIMA ARENA mit dem Titel „LUZI“, die kleine und große Zuschauer begeistert.

Volles Programm in den Sommerferien – ganz ohne Anmeldung

Vom 30. Juli bis 13. September 2026, also während der gesamten baden-württembergischen Sommerferien, wird ein tägliches, kunterbuntes Ferienprogramm angeboten. Das Beste daran: Alle Angebote sind bereits im regulären Eintrittspreis enthalten und



man muss sich vorab nicht anmelden – perfekt für spontane Familienausflüge!

Der Ferientag lässt sich wunderbar strukturieren, denn die Highlights wechseln sich ab:

11:30 Uhr: Spannende Familienführungen durch den Themenpark oder die brandneue Sonderausstellung.

13:30 bis 16:30 Uhr: In der täglichen Kreativwerkstatt wird gebastelt, experimentiert und gewerkelt.

14:30 Uhr: Faszinierende Führungen am riesigen, interaktiven Globus, der

ganz neue Sichtweisen auf unsere Erde bietet.

In der Kreativwerkstatt warten zudem an ausgewählten Tagen besondere Events. Am 11. August gestaltet die Stadtbücherei Sinsheim mit einer interaktiven Mitmachlesung des Kinderbuchs „Wild, wilder, Wild!“ das Ferienprogramm. Am 12. August und am 8. September rollt das beliebte Waldmobil an: Hier können die Kids den Tieren des Waldes auf die Spur kommen und die heimische Natur hautnah erforschen. Und kurz

vor Schulbeginn, am 10. September, stattet der Hoffexpress der TSG Hoffenheim der KLIMA ARENA einen Besuch ab und bringt jede Menge Sport- und Spielaktionen mit. Neue Sonderausstellung: Wie sieht die Stadt der Zukunft aus?

Ab dem 7. August 2026 (und bis zum 31. März 2027) ist die neue Sonderausstellung „Grün Stadt Grau – Nachhaltige Stadtlandschaften“ in Sinsheim zu sehen. Die Ausstellung wurde in Zusammenarbeit mit der Deutschen Bundesstiftung Umwelt (DBU) konzipiert und feierte bereits auf der Bundesgartenschau (BUGA 23) in Mannheim große Erfolge. Sie zeigt anschaulich und greifbar, wie unsere Städte durch neue Grünflächen, intelligentes Regenwassermanagement, emissionsarme Mobilität und generationengerechtes Wohnen fit für die Zukunft gemacht werden können. Ein toller Denkanstoß, um urbane Räume gemeinsam neu zu denken.

Toben an der frischen Luft und umweltfreundlich sparen

Wenn die Sonne lacht, zieht es Familien in den weitläufigen Außenbereich der Klima Arena. Während die Eltern in den gemütlichen Hängematten entspannen, können sich die Kinder im Themenpark auf den Spielplätzen und Erlebnisstationen austoben. Wer den Adrenalinkick sucht, testet die E-Kartbahn: Nach einer kurzen, spielerischen „Energie-Challenge“ dürfen die Nachwuchs-Rennfahrer auf die Strecke und ihre Runden drehen.

Für eine klimafreundliche Planung des Ferien-Ausflugs, nutzt am besten den öffentlichen Nahverkehr: Besuchende, die mit Bus und Bahn anreisen, erhalten einen ÖPNV-Rabatt von 20 % auf den Eintrittspreis!

Wann: 30. Juli bis 13. September 2026 (Sommerferien BW)

Öffnungszeiten: Täglich von 10:00 bis 17:00 Uhr

(auch das hauseigene Bistro hat täglich geöffnet).

Wo: KLIMA ARENA, Dietmar-Hopp-Straße 5, 74889 Sinsheim
Infos zum Programm: klima-arena.de/besuchen/ferienprogramm



tipps für die sommerferien

Sommerferienprogramm für Kinder im Straßenbahn- museum Stuttgart



Seit 2009 ist das Straßenbahnmuseum Stuttgart im denkmalgeschützten Depot aus dem Jahr 1929 in Bad Cannstatt beheimatet. Auf über 2.500 Quadratmetern präsentiert die Ausstellung mehr als 20 historische Fahrzeuge – vom Pferdewagen bis zum modernen GT4.

Ein besonderes Highlight sind die sonntäglichen Rundfahrten auf den historischen Linien 21 und 23, die Besucherinnen und Besucher auf eine Zeitreise durch Stuttgart mitnehmen.

Für Kindergruppen, Schulklassen und Kindergärten bietet das Museum ganzjährig altersgerechte Führungen an, die Geschichte anschaulich und spannend vermittelt. In den Oster-, Sommer- und Herbstferien sorgen ab-

wechslungsreiche Ferienprogramme für Mitmachspaß.

In den Sommerferien bietet das Museum im August ein vielfältiges Angebot:

vom Kindertheaterstück „Oh, wie schön ist Panama“ über das Bemalen von Jutetaschen und das Basteln von Handpuppen bis hin zu spannenden Rätselaktionen, Malkursen und Vorlesetagen. Es ist für jeden Geschmack und jede Altersgruppe etwas dabei. Da einige Programmpunkte nur begrenzte Plätze bieten, empfiehlt sich eine frühzeitige Anmeldung – bequem möglich über einen QR-Code.

Aktuelle Informationen und das detaillierte Programm gibt es auf der Homepage.

www.strassenbahnmuseum.com





**Straßenbahnmuseum
Stuttgart**



**„Ohhhh,
wie schön ist
Panama!“**

Kinder- Sommerferien- Programm 2026



Weitere Informationen
und Anmeldung unter:

ssb-ag.de/freizeit/strassenbahnmuseum-stuttgart



Ferienfahrplan
**Kindertheater
Vorlesetage
Museumsrätsel
Bastel- und
Malkurse
...**

SSB
Für Dich!



zappelINA_FrauenAufIhremWeg



Freibad Schenkensee

- 50-Meter-Sportbecken
- 10-Meter-Sprungturm
- Kinder-Erlebnisbecken
- Wasserspielgarten mit Bachlauf und Staubecken
- Breitrutsche
- Schlangenrutsche
- 11-Meter-Freefall-Rutsche
- großer Kinderspielfeld
- schöne Parkanlage

Unsere Sommer-Events

11.08. Sun & Fun

14.08. Sun & Fun
Rieden

19.08. Sun & Fun

27.08. Sun & Fun

26.09. Hundebadetag

Weitere
Informationen zu den
Öffnungszeiten und Preisen
finden Sie unter
www.schenkenseebad.de.



Spenden Sie
für kranke Kinder
in der Region



Sie unterstützen damit:

- ganzheitliche Therapiekonzepte
- ein kinderfreundliches Klinikumfeld
- betroffene Familien
- optimale medizinische Versorgung

Kreisparkasse Heilbronn
IBAN: DE94 6205 0000 0000 0074 43
VR Bank Heilbronn Schwäbisch Hall eG
IBAN: DE67 6229 0110 0390 3900 03

www.grosse-hilfe.de



Sommerprogramm im Schenkenseebad bietet abwechslungsreiche Aktionen



Auch im August erwartet die Besucherinnen und Besucher des Schenkenseebads ein abwechslungsreiches Sommerprogramm. Neben dem regulären Badebetrieb sorgen die beliebten „Sun and Fun“-Nachmittage für zusätzliche Unterhaltung. Den Abschluss der Freibadsaison bildet traditionell der Hundebadetag.

Bei den „Sun and Fun“-Nachmittagen sorgt ein Animationsteam jeweils von 14 bis 17 Uhr für Spiel, Bewegung und Unterhaltung im Freibad. Mit abwechslungsreichen Mitmachaktionen im Wasser und auf den Liegewiesen richtet sich das Angebot insbesondere an Kinder und Jugendliche. Im Mittelpunkt stehen gemeinsames Erleben, Spaß und Bewegung. Ob sportliche Herausforderungen, Wasserspiele oder kleine Wettbewerbe – das Programm lädt zum Mitmachen ein und schafft abwechslungsreiche Erlebnisse für alle, die ihren Badetag aktiv gestalten möchten. Die Veranstaltungsreihe hat sich in den vergangenen Jahren zu einem festen Bestandteil des Sommerprogramms entwickelt und erfreut sich großer Beliebtheit. Das Schenkenseebad bietet damit



nicht nur Erholung und Abkühlung an heißen Sommertagen, sondern versteht sich auch als Ort der Begegnung. Familien, Freundesgruppen und Badegäste aller Altersgruppen finden hier zahlreiche Möglichkeiten, gemeinsam Zeit zu verbringen. Die ergänzenden Veranstaltungsangebote schaffen zusätzliche Anlässe für einen Freibadbesuch und machen das Schenkenseebad während der Sommerferien zu einem beliebten Ausflugsziel in der Region. Ein besonderer Höhepunkt zum Saisonende ist der traditionelle Hundebadetag. Nachdem der reguläre Badebetrieb beendet ist, gehört das Schenkenseebad für einen Tag den Vierbeinern. Zwischen 11 und 16 Uhr

dürfen Hunde die Becken und das Freibadgelände nutzen. Zahlreiche Hundebesitzerinnen und Hundebesitzer nutzen jedes Jahr die Gelegenheit, gemeinsam mit ihren Tieren einen besonderen Tag im Freibad zu verbringen. Für viele ist die Veranstaltung inzwischen ein fester Termin im Kalender. Neben dem Badespaß für die Hunde bietet der Tag auch Gelegenheit zum Austausch mit anderen Hundefreundinnen und Hundefreunden. Ergänzt wird die Veranstaltung durch verschiedene Angebote rund um das Thema Hund.

Für die Teilnahme am Hundebadetag sind ein gültiger Impfschutz sowie eine bestehende Haftpflichtversicherung für den Hund erforderlich.

Mit seinem Sommerprogramm bietet das Schenkenseebad auch im August attraktive Freizeitangebote für die ganze Familie und lädt dazu ein, die verbleibenden Sommertage im Freibad zu genießen. Die Stadtwerke Schwäbisch Hall freuen sich darauf, viele Besucherinnen und Besucher im Schenkenseebad begrüßen zu dürfen und gemeinsam einen abwechslungsreichen Sommer ausklingen zu lassen.

Infos:
www.schenkenseebad.de



Hohenlohe Aktiv Tours: Sommerabenteuer auf dem Kocher



Die Sommerferien bieten die perfekte Gelegenheit, gemeinsam Zeit in der Natur zu verbringen und neue Abenteuer zu erleben. Eine besondere Möglichkeit dazu bietet Hohenlohe Aktiv Tours in Braunsbach. Das Unternehmen hat sich auf Kanutouren im idyllischen Kochertal spezialisiert und lädt Familien, Freundesgruppen und Naturliebhaber dazu ein, Hohenlohe vom Wasser aus zu entdecken.

Von April bis Oktober geht es auf den Kocher – vorbei an Wiesen, Wäldern, Weinbergen und kleinen Ortschaften. Die verschiedenen Halb- und Tagestouren eignen sich sowohl für Einsteiger als auch für geübte Paddler. Nach einer ausführlichen Einweisung und mit der passenden Ausrüstung ausgestattet, können sich die Gäste ganz auf das Naturerlebnis konzentrieren. Gerade für Familien ist eine Kanutour eine schöne Gelegenheit, gemeinsam aktiv zu sein und die Region aus einer völlig neuen Perspektive kennenzulernen.

„Wir möchten Menschen für die Natur begeistern und ihnen unvergessliche Stunden auf dem Kocher ermöglichen. Besonders Familien genießen



es, den Alltag hinter sich zu lassen und gemeinsam etwas zu erleben“, sagt Geschäftsführer Stefan Thaidigsmann.

Neben den klassischen Kanutouren bietet Hohenlohe Aktiv Tours auch geführte Wanderungen, Outdoor-Programme sowie Erlebnisse für Schulklassen, Vereine und Unternehmen an. Besonders beliebt sind die Kanu-&-Grill-Events, bei denen eine entspannte Paddeltour mit einem gemütlichen Grillabend im Lapplandzelt kombiniert wird. So entstehen Erlebnisse, die Natur, Bewegung und Geselligkeit miteinander verbinden.

Ein respektvoller Umgang mit der

E Natur gehört dabei zum Konzept. Die Gäste erleben die abwechslungsreiche Flusslandschaft Hohenlohes ganz bewusst und können mit etwas Glück Eisvögel, Libellen oder andere heimische Tiere beobachten. Gleichzeitig bleibt genügend Zeit für kleine Pausen am Ufer oder ein gemeinsames Picknick.

„Unser schönstes Kompliment ist, wenn wir die Kinder nach der Kanufahrt befragen, wie es ihnen gefallen hat und sie dann mit großen Augen von ihren Erlebnissen berichten, und fragen, wann sie wieder paddeln dürfen. Genau solche gemeinsamen Erlebnisse bleiben oft lange in Erinnerung“, so Thaidigsmann.

Wer für die Sommerferien noch nach einem Ausflug sucht, der Bewegung, Natur und gemeinsame Familienzeit verbindet, findet bei Hohenlohe Aktiv Tours ein abwechslungsreiches Angebot. Eine frühzeitige Online-Buchung empfiehlt sich, denn gerade in den Ferien sind die Touren besonders gefragt.

Infos: Stefan Thaidigsmann, Braunsbach, Tel.: 07906 9403344
info@hohenlohe-aktiv-tours.de
www.hohenlohe-aktiv-tours.de

KOMM KANUFAHREN IM KOCHERTAL!

Familie, Freunde
oder Kollegen
einpacken und gleich
online anmelden!

**JETZT
ONLINE
BUCHEN!**

**aktiv TOURS
HOHENLOHE**

**LUST AUF NATUR PUR?
ZEIT FÜR SPASS MIT FREUNDEN?
DIE GENIESSERREGION HOHENLOHE ENTDECKEN?**

HOHENLOHE AKTIVTOURS
IHR KANUTOURENPROFI IM KOCHERTAL

Stefan Thaidigsmann
Geislinger Strasse 1
74542 Braunsbach / Germany
Tel +49 (0)7906 - 9403344
Fax +49 (0)7906 - 9403345
Mobil +49 (0)170 - 8439226
info@hohenlohe-aktiv-tours.de
www.hohenlohe-aktiv-tours.de

Ferienwohnung Casa Wimpina in Bad Wimpfen

Infos: casa-wimpina@web.de



Zeitreise statt Langeweile: Familienferien

Sechs Wochen Sommerferien wollen gefüllt werden – am besten mit Erlebnissen, die Groß und Klein gleichermaßen begeistern. Im Residenzschloss Ludwigsburg wartet deshalb ein abwechslungsreiches Ferienprogramm auf Familien, bei dem Geschichte lebendig wird. Zwischen prunkvollen Sälen, geheimnisvollen Treppenhäusern und den ehemaligen Gemächern der Herzöge gehen Kinder gemeinsam mit ihren Eltern auf Entdeckungstour und erleben das Barockschloss aus ganz neuen Perspektiven.

Das Besondere: Jede Führung erzählt eine andere Geschichte. Mal wird das Schloss zur Schatzkammer, mal zum Abenteuerspielplatz, mal zum Ort spannender Rätsel oder überraschender Entdeckungen. Dabei stehen Mitmachen, Staunen und gemeinsames Erleben im Mittelpunkt.



Schon die jüngsten Schlossgäste kommen auf ihre Kosten. Bei „Meine erste

Schlossführung“ entdecken Drei- und Vierjährige gemeinsam mit einer er-

wachsenen Begleitperson und ihrem Lieblingskuscheltier die prachtvollen Räume des Schlosses. Spielerisch lernen sie die Welt der Herzöge kennen und dürfen zum Abschluss sogar auf dem Thron im Kinderreich Platz nehmen – ein unvergesslicher Moment für kleine Prinzessinnen und Prinzen. Etwas ältere Kinder werden selbst zu Schatzsuchern. Bei „Der Schatz des Herzogs“ gilt es, den verlorenen Schatz Herzog Carl Alexanders wiederzufinden. Schubladen öffnen, Hinweise entschlüsseln und Rätsel lösen – Schritt für Schritt führt die Spur durch das herzogliche Appartement bis ins Schlafzimmer. Hier sind Spürsinn und Teamarbeit gefragt.

Dass ein Schloss voller Tiere steckt, überrascht viele Besucherinnen und Besucher. Adler und Löwen kennt man vielleicht bereits aus dem Schlosshof, doch bei „Tiere im Schloss“ begegnen Familien vielen weiteren tierischen Bewohnern – darunter auch fantastischen Wesen, die sich in Gemälden,



Yogakurse:

Mo: 9.00-10.30 Uhr
Mo. + Mi.: 19.30-21.00 Uhr

**Nächste
Kinderyoga-
lehrausbildung**
06.-08. November
22.-25. Januar

Yoga via Zoom:
mittwochs, 19.30-21.00 Uhr
Anmeldung bitte per Mail

Ute Böhme | Bad Wimpfen
Yogalehrerin | 07063951095

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

Geisterjagd im Schloss

Schlossführung: Dem Schlossgespenst auf der Spur

Im Residenzschloss Ludwigsburg soll es spuken. Immer wieder berichten rätselhafte Geschichten von einem Schlossgespenst, das durch das Schloss streifen soll. Ausgerüstet mit Taschenlampen begeben sich die jungen Geisterjägerinnen und Geisterjäger auf die Spurensuche und entdecken unterwegs versteckte Puzzleteile.



Mit der Taschenlampe durchs Schloss streifen.

Einfach Code scannen und
mehr erfahren.

www.schloss-ludwigsburg.de

Bildnachweis: SSG, Fredrik Duley-Winkler // Design: zeichnenundwunder.de

Kommen. Staunen. Genießen.



Baden-Württemberg
Staatliche Schlösser
und Gärten



im Residenzschloss Ludwigsburg

Stuck und Verzierungen verstecken. Wer genau hinsieht, entdeckt überall kleine und große Überraschungen.

Bewegung kommt bei „Treppauf, treppab“ ins Spiel. Die Führung nimmt Familien mit auf eine Entdeckungstour durch repräsentative Prunktreppen und verborgene Stiegen. Dabei zeigt sich, dass Treppen im Schloss weit mehr waren als bloße Verbindungen zwischen den Stockwerken – sie erzählen von Rang, Macht und dem höfischen Leben.

Wie viel Arbeit hinter der Schönheit vergangener Jahrhunderte steckte, erfahren Kinder und Erwachsene bei „Wer schön sein will, muss leiden“ im Modemuseum. Reifröcke, Korsetts und aufwendige Frisuren machen deutlich, dass Mode am Hof oft alles andere als bequem war. Anschaulich und mit einem Augenzwinkern ver-



mittelt die Führung, wie sich der Alltag der Adeligen von unserem heutigen Leben unterschied.

Technik, Handwerk und Architektur stehen dagegen bei „Mission Schlossbau: Baumeister gesucht!“ im Mittelpunkt. Gemeinsam gehen Familien den Spuren der Handwerker nach, die vor mehr als 300 Jahren eines der größten Barockschlösser Deutschlands entstehen ließen. Spielerisch entdecken Kinder, wie viel Können und Erfindungsgeist hinter einem solchen Bauwerk stecken.

Neben den Ferienführungen laden auch die klassischen Schlossführungen täglich dazu ein, die prachtvollen Räume der ehemaligen württembergischen Herzöge kennenzulernen. So lässt sich der Schlossbesuch ganz nach den eigenen Interessen gestalten – ob mit den Kleinsten, mit neugierigen Grundschulkindern oder der ganzen Familie.

Infos:

www.schloss-ludwigsburg.de

Familienzeit im Reptilium Landau

Egal ob neugierige Kinder, tierliebe Eltern oder abenteuerlustige Großeltern – im Reptilium Landau, dem größten Reptilienzoo Deutschlands, erwartet Besucher jeden Alters ein faszinierender Einblick in die Welt der exotischen Tiere.

Auch im Sommer 2026 hält der Zoo viele Aktionen und familienfreundliche Angebote bereit. Wer spannende Tierbegegnungen sucht und dabei den Geldbeutel schonen möchte, ist hier genau richtig.

Eintrittsermäßigungen, die sich lohnen

An bestimmten Tagen profitieren Familien und andere Besuchergruppen von deutlich vergünstigten Eintrittspreisen. Kinder zahlen dann nur 8,90 € statt 12,90 €, Erwachsene nur 13,90 € statt 17,90 €.

Die Aktionstage sind bewusst so gestaltet, dass unterschiedliche Zielgruppen angesprochen werden:

Großeltern-Enkel-Tag:

Jeden ersten Montag im Monat haben Großeltern in Verbindung mit ihren Enkelkindern die Möglichkeit,



das Reptilium zu ermäßigten Preisen zu entdecken. Termine: 03.08.2026, 07.09.2026

Familientag:

Am letzten Donnerstag im Monat genießen Eltern mit ihren Kindern den günstigeren Eintritt.

Termine: 27.08.2026, 24.09.2026

Verrückter Mittwoch:

Dieser Tag ist für alle da – unabhängig von Alter oder Begleitung. Jeden Mittwoch zahlt jeder Besucher den Aktionspreis.

Termine: jeden Mittwoch

Zoonacht:

Ein besonderes Highlight erwartet Be-

sucher an jedem ersten Donnerstag im Monat. Von 17 bis 21 Uhr findet die beliebte Zoonacht mit spannender Abendführung und der Fütterung der Riesenschlangen statt. Auch hier gilt ab 17 Uhr der ermäßigte Eintritt.

Termine: 06.08.2026, 03.09.2026

Unser Tipp: Die vergünstigten Tage sind eine wunderbare Gelegenheit, gemeinsame Zeit zu verbringen und gleichzeitig Neues zu entdecken – ob bei einer faszinierenden Schlangenfütterung oder einem Familienausflug in die Welt der Reptilien.

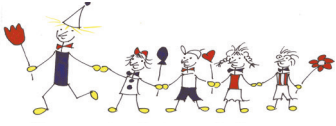
Großes Jubiläumswochenende

Ein echtes Familien-Highlight steht vor der Tür: Vom 2. bis 4. Oktober 2026 feiert das Reptilium sein 22-jähriges Bestehen mit einem bunten Programm für Groß und Klein.

Am Freitag, den 2. Oktober, findet das Programm von 13 bis 18 Uhr statt. Am Samstag und Sonntag, den 3. und 4. Oktober, können sich Besucher jeweils von 10 bis 18 Uhr auf ein abwechslungsreiches Fest freuen.

Infos: Reptilium Terrarien- und Wüstenzoo GmbH

Werner-Heisenberg-Straße 1, Landau
<https://www.reptilium-landau.de>



Reise in die Vergangenheit: „Pssst...! Die junge Klosterwelt“ im Kloster Maulbronn



Im UNESCO-Welterbe Kloster Maulbronn wartet auf junge Entdeckerinnen und Entdecker ein besonderes Erlebnis: Mit „Pssst...! Die junge Klosterwelt“ laden die Staatlichen Schlösser und Gärten Baden-Württemberg Kinder und Jugendliche zu einer interaktiven Zeitreise ins Mittelalter ein. An zahlreichen Stationen wird Geschichte lebendig – zum Anfassen, Ausprobieren und Staunen.

Nur wenige Schritte von Kreuzgang und Klosterkirche entfernt befindet sich im ehemaligen Kameralamt eine neue Erlebniswelt. Wo sich früher alles um Besitz und Finanzen

drehte, können junge Gäste heute die Geschichte des Klosters auf spielerische Weise entdecken. Hands-On-Stationen machen den Alltag der Maulbronner Mönche greifbar und vermitteln anschaulich, wie die Zisterzienser im Mittelalter lebten, arbeiteten und glaubten.

Von Raum zu Raum tauchen die Besucherinnen und Besucher tiefer in die Welt des Klosters ein. Fünf fiktive Charaktere begleiten sie als Guides durch die Vergangenheit. Die Kinder schlüpfen selbst in die Rolle von Novizen und erhalten sogar einen neuen Namen, der zu einem mittelalterlichen Mönch passt. In liebevoll gestalteten

Themenbereichen begegnen sie der Lebenswelt der Zisterzienser in all ihren Facetten.

Dabei geht es nicht nur ums Zuschauen: Die jungen Gäste erfahren mehr über Hierarchien und Tagesabläufe der Chormönche und Laienbrüder, über Regeln bei Tisch, die Glaubenswelt der Zisterzienser und die Arbeit im Kloster. Auch handwerkliches Ausprobieren gehört dazu – etwa beim Schreiben wie die Mönche oder beim Bauen eines Rundbogens. So wird Lernen zum Abenteuer.

Mit „Pssst...! Die junge Klosterwelt“ setzen die Staatlichen Schlösser und Gärten Baden-Württemberg neue Ak-

zente in der Vermittlung: Das Angebot richtet sich an Kinder und Jugendliche ab acht Jahren und vermittelt Geschichte altersgerecht, lebendig und interaktiv. Im Mittelpunkt steht das Lernen durch Erleben – spielerisch, anschaulich und mitten im historischen Monument. Das Angebot kann nur im Rahmen einer Führung besucht werden; für den Besuch ist eine Anmeldung erforderlich.

Information und Anmeldung:
Infozentrum Kloster Maulbronn
Klosterhof 5, Maulbronn
Tel.: 070 43/92 66 10
www.kloster-maulbronn.de

Pssst...!

Die Junge Klosterwelt

Familienabenteuer im Kloster Maulbronn

Interaktive Zeitreise ins Mittelalter

Außerdem für Kinder & Familien:

Mit der Familie auf Zeitreise im Kloster

Auf Entdeckungstour durchs Kloster

Was machten die Mönche den ganzen Tag?

Familienspaß im Kloster

Alle Termine & Infos unter
www.kloster-maulbronn.de

Baden-Württemberg
Staatliche Schlösser und Gärten



tipps für die sommerferien

H2Oho! Heilbronn entdeckt das Wasser

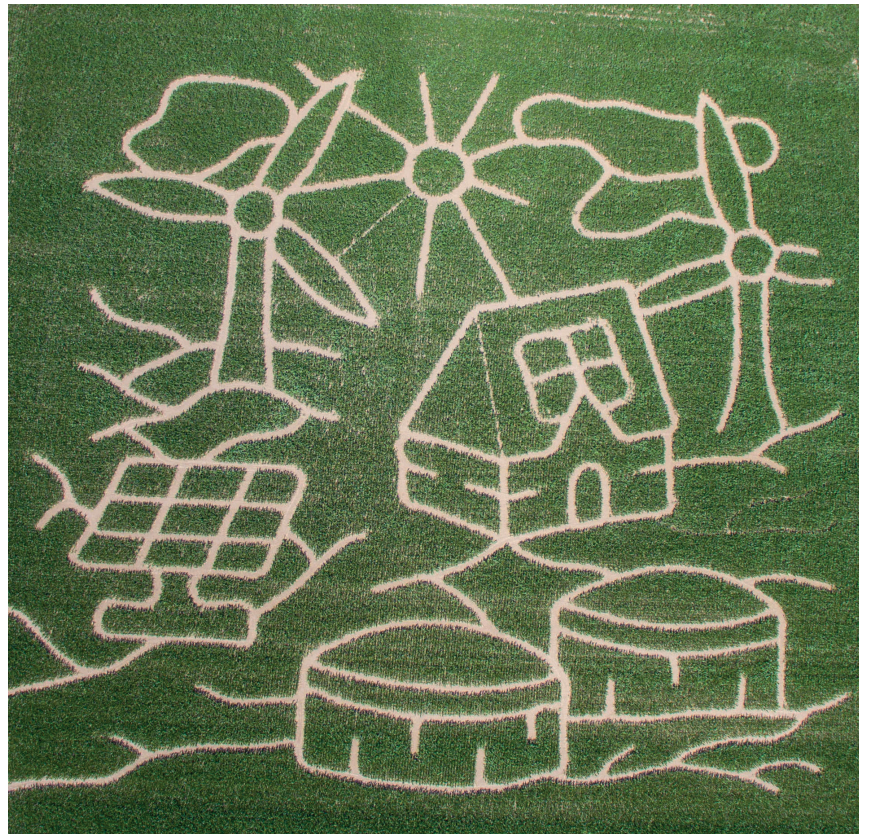


Quelle des Lebens, ungezähmte Naturkraft, prägendes Element unseres Alltags – Die Ausstellung H2Oho! lädt dazu ein, das Wasser neu zu entdecken. Sie schafft Räume zum Staunen, Mitmachen und Nachdenken durch eine zugängliche und interaktive Gestaltung. Warum ist Meerwasser salzig? Wie formt Wasser unsere Landschaft? Wie entstehen Wellen und Wolken? Die Ausstellung beantwortet Fragen rund ums Thema, von großen globalen Phänomenen bis zu kleinsten (molekularen) Zusammenhängen. Sie erzählt jahrtausendealte Geschichten von Wassergottheiten und Seeungeheuern neu und zeigt, wie das Wasser die Natur um uns herum gestaltet. Auf Zeitreise durch die Heilbronner Wasserversorgung folgt die Ausstellung dem Wasser in der Gegenwart auf seinem Weg vom Wasserwerk, zum Waschbecken zuhause, bis hin zum Klärwerk. In der Vergangenheit zeigt sie unter anderem die hölzernen Wasserleitungen, mit denen der Cäcilienbrunnen die Stadt Heilbronn vom 16. bis ins 19. Jahrhundert mit Wasser versorgte. Vielleicht erinnern sich eure Heilbronner Eltern und Großeltern daran, wie es war, im Alten Stadtbad Schwimmen zu lernen? Bei einem Blick in die Zukunft stellen sich Fragen zu zukünftigen Formen

der Wassernutzung in Zeiten der Klimaerwärmung: Was ist eine Schwammstadt und wie hilft sie unserem Stadtklima? Und was bedeutet es, dass Heilbronn zur Grünen Hauptstadt Europas 2027 gewählt wurde?

Als Besuchende seid auch ihr gefragt: In der Ausstellung könnt ihr eure Meinungen, Ideen und Erfolgsgeschichten für innovative Wassernutzung teilen! Unter dem Motto „So geht Wasser gut“ können außerdem eigene Good-Practice-Beispiele, Ideen und Wassertipps eingebracht werden. Auch die Projekte verschiedener Heilbronner Wassersportvereine, Initiativen sowie städtischen und kultureller Akteure werden hier vorgestellt. So entsteht ein offenes Forum für neue Impulse rund um einen bewussten und nachhaltigen Umgang mit Wasser. Wer besonders neugierig geworden ist, kann das Wasser auch in einem vielseitigen Programm an Workshops, Führungen und Kindergeburtstagen näher kennenlernen. Ob mit der Schulklasse, als Familie oder alleine, kommt vorbei und taucht mit uns ein in die Welt des Wassers! **INFOS:** Museum im Deutschhof Deutschhofstraße 6, Heilbronn Museen.Heilbronn.de

Maislabyrinth Bad Friedrichshall – Ein Sommerabenteuer für die ganze Familie



Bereits zum zweiten Mal wartet in Bad Friedrichshall ein Maislabyrinth auf Familien, Kinder und Ferienausflügler. Ab dem 25. Juli öffnen sich wieder die verschlungenen Wege. Nur rund zehn Minuten von Heilbronn entfernt und auch aus Öhringen und Bad Rappenau schnell erreichbar, bietet das Maislabyrinth ein abwechslungsreiches Ausflugsziel für alle, die in den Sommerferien draußen etwas erleben möchten. Bei der Stempelsuche geht es mit einer Stempelkarte quer durch das Labyrinth. Unterwegs gilt es, die ver-

steckten Stationen zu entdecken und alle Stempel zu sammeln. Das besondere Motiv des Labyrinths ist in diesem Jahr passend zum Thema „Erneuerbare Energien“ gestaltet.

So wird der Weg durch den Mais zu einer spielerischen Entdeckungsreise rund um Landwirtschaft, Natur und Energie. Wer alle Stempel findet, nimmt außerdem an einer Verlosung teil. Nach dem Abenteuer sorgen Eis, Snacks und kühle Getränke für die passende Erfrischung. **Infos:** maiszeit.com.

MAISLABYRINTH BAD FRIEDRICHSHALL

25.07-13.09
Irrspäß auf 30.000m²
**Täglich geöffnet
die ganzen Ferien**

**Am Riedweg
Bad Friedrichshall**

ALLE INFOS, PREISE & ROUTE AUF MAISZEIT.COM





Islandpferdegestüt

Reußenberg

**Ihre Reitschule in
Crailsheim-Hagenhof**

☎ 0174 2427371

www.Islandpferde-Reussenberg.de

Reitstunden – Kindergeburtstage – Reiterferien – Ponyreiten – Ausritte
Pensionspferdehaltung – Zucht

Islandpferdegestüt & Reitschule Reussenberg
... die (Reit-) Schule, in der jeder sitzen bleibt ;-)



Auf dem Islandpferdegestüt Reussenberg warten rund 60 besonders freundliche und liebe Islandpferde. Dazu gibt es ein vielseitiges und buntes Angebot, das großen und kleinen Pferdefreunden – und allen, die es noch werden möchten – die Faszination des Islandpferdes näherbringt.

Islandpferde zeichnen sich vor allem durch ihren gelassenen und besonders freundlichen Charakter aus. Mit ihrer überschaubaren Größe und ihrer sympathischen Ausstrahlung vermitteln sie großen und kleinen Reitern schnell Sicherheit und Vertrauen.

Neben den Grundgangarten Schritt, Trab und Galopp beherrschen Islandpferde – je nach Veranlagung – ein oder zwei weitere Gangarten: den Tölt und den Rennpass. Denn Islandpferde sind sogenannte Gangpferde.

Beim Tölt hat das Islandpferd immer mindestens ein Bein am Boden. Dadurch ermöglicht diese Gangart auch bei flottem Tempo ein besonders erschütterungsfreies Reitgefühl – selbst über längere Distanzen – und zaubert vielen Reiterinnen und Reitern ein breites Grinsen ins Gesicht.

Der Rennpass ist eine spektakuläre Gangart, die nur über kurze Distanzen geritten wird und vor allem auf Islandpferdeturnieren zum Einsatz kommt. Dabei können Islandpferde Geschwindigkeiten von bis zu 50 km/h erreichen.

Im Alltag geht es deutlich gemüt-

licher zu. Dank ihrer Herkunft sind Islandpferde auch in unwegsamem Gelände ausgesprochen trittsicher. Sie gelten als typisch nordisch gelassen, ausgeglichen, robust und sozial. Wie alle Pferde fühlen sie sich in der Herde und auf weitläufigen Wiesen am wohlsten. Auf dem Islandpferdegestüt Reussenberg finden sie dafür optimale Haltungsbedingungen. Auch die Unterbringung des eigenen Pferdes ist hier möglich.

O b in den fröhlichen Ponykindergruppen für die jüngsten Reiter ab zwei Jahren, bei abwechslungsreichen Reitstunden für Kinder und Erwachsene mit oder ohne Reiterfahrung, auf geführten Ponyausritten für die ganze Familie, bei den vielfältigen VHS-Angeboten, coolen Kindergeburtstagen, landschaftlich wunderschönen Ausritten und Wanderritten, einwöchigen Reiterferien oder beim therapeutischen Reiten – das Team und die Islandpferde vom Reussenberg freuen sich auf viele Besucher.

Herzlich eingeladen sind alle, den Hof und seine Tiere oder die Homepage kennenzulernen. Für Fragen steht das Team auch telefonisch jederzeit gerne zur Verfügung.

Bis ganz bald auf dem Reussenberg!

Infos:

www.Islandpferde-Reussenberg.de

Mittelalterliches Spektakulum

Find us on Facebook

8.-9.8.2026 Angelbachtal

Marktzeiten: Samstag 11.00 - 22.00 Uhr, Sonntag 11.00 - 20.00 Uhr
Ritterturnier: Sa 14.00, 18.00 + 21.00 Uhr, So 14.00 + 18.00 Uhr

www.ritterfest-angelbachtal.de



[zappelINA_FrauenAufIhremWeg](#)



Ritterfest Angelbachtal am 8. und 9.8.2026



Turniere, Ritter, Burgfräulein und Heldengeschichten – all das gibt es auch in diesem Sommer wieder in Angelbachtal: Am 08. und 09. August 2026 lädt das Mittelalterliche Spektakulum zum sage und schreibe 32. Mal in den Schlosspark Eichtersheim im Kraichgau ein. Vor der eindrucksvollen Kulisse des Wasserschlosses erleben Besucherinnen und Besucher ein Fest, das Geschichte, Unterhaltung und Markttreiben auf besondere Weise verbindet. Für zwei Tage verwandelt sich der romantische Schlosspark in einen lebendigen mittelalterlichen Schauplatz. Ritter, Gaukler, Handwerker, Schankwirte und Marketender lassen die Zeit des Mittelalters auf vielfältige Weise aufleben. Das Veranstaltungsgelände bietet dabei ein abwechslungsreiches Programm für die ganze Familie – mit Schaukämpfen oder Feuershow, Zaubern und Gauklern, Musik von „Duo confilius“ und „Spectaculatus“, der Hexe Walpurga sowie einem umfangreichen Marktangebot.

Lagerleben und Greifvögel

Mehr als 20 verschiedene Gruppen lassen auf der ausgedehnten Lagerwiese das Mittelalter lebendig werden, kochen auf offenem Feuer, betreiben Handwerk und historische Handarbeiten, üben sich in der Fechtkunst und vermitteln in ihrer authentischen Ausstattung einen Eindruck vom Leben vor 500 bis 1500 Jahren. Eine davon ist die Keilerey, die auch in diesem Jahr wieder für unterhaltsame Schaukämpfe und eine Waffenschau sorgen, eine weitere sind die Falkner der Grafen von Strzemieczny mit ihren Greifvögeln.

Ritterturnier ...

Im Mittelpunkt stehen wie immer

die Ritter der Schwarzen Lanze, die an beiden Tagen mit Turnieren aufwarten: Um 14:00 Uhr und 18:00 Uhr messen sich die Recken in kraftvollen Lanzenritten – am Samstag zusätzlich in einem spektakulären Nachturnier um 21:00 Uhr, bei dem Feuer und Pferde sich im Schein der Fackeln begnügen.

... und Wasserguillotine

Auch abseits der Turnierbahn gibt es viel zu entdecken: Zahlreiche Händler bieten ihre Waren an und präsentieren ein breites Sortiment – von Schwertern und Rüstungen über Schmuck und Geschmeide bis hin zu Kinderspielzeug, Lederwaren und handgefertigter Keramik. Bogenschießen für Kinder, das beliebte Badehaus und natürlich die Wasserguillotine sind auch in diesem Jahr wieder mit dabei. Das Mittelalterliche Spektakulum verbindet authentisches Flair mit einem vielfältigen Angebot zum Stöbern, Staunen und Erleben. Das Fest richtet sich an Familien, Mittelalter-Fans und alle, die einen besonderen Sommerausflug in historischer Kulisse suchen. Der Schlosspark Eichtersheim bietet dafür den passenden Rahmen: malerisch, abwechslungsreich und mit einer Atmosphäre, die den Charme vergangener Zeiten lebendig macht.

Infos und Tickets

Vergünstigte Vorverkaufskarten gibt es im Rathaus Angelbachtal oder online unter www.karfunkel-shop.de. Alle Infos zum Programm, Eintrittspreisen, Anfahrt etc. auf: www.ritterfest-angelbachtal.de. Mittelalterliches Spektakulum Angelbachtal, 2. Augustwochenende Samstag von 11 bis 22 Uhr und Sonntag von 11 bis 20 Uhr im Schlosspark Eichtersheim, 74918 Angelbachtal

Eberstadter Tropfsteinhöhle Faszinierende Höhlenwelten



Die Tropfsteinhöhle in Buchen-Eberstadt verdankt ihre

Entdeckung dem sprichwörtlichen Zufall. Als sich am 13. Dezember 1971 der Pulverdampf nach Sprengarbeiten in einem Muschelkalksteinbruch verzogen hatte, klaffte ein großer Spalt im Fels. Bereits die ersten vorsichtigen Erkundungen ließen die atemberaubende Schönheit eines geologischen Naturwunders erahnen, das einmalig in Süddeutschland ist.

Seither erkunden jedes Jahr zahlreiche Besucher die Jahrtausende alten Tropfsteininformationen. Unvergesslich bleiben beim Besucher die Eindrücke, die die Höhle mit ihrem Formenreichtum und ihrer Größe hinterlässt. Lasst auch ihr euch faszinieren und erkundet Vesuv, Haifischrachen, Hochzeitstorte und vieles mehr!

Der mühelos begehbare Teil der Höhle schlängelt sich rund 600 m ohne Stufen durch die Erde. Mit etwas Unterstützung ist eine Besichtigung auch für Rollstuhlfahrer (nicht mit elektrischen Rollstühlen), mit Kinderwagen bis 60 cm Breite und für Gehbehinderte möglich.

Die Temperatur liegt das ganze Jahr hindurch bei 11°C, die Luftfeuchtigkeit bei etwa 95%.

Ein Besuch ist nur im Rahmen einer Führung möglich, diese dauert ca. 60 Minuten und beginnt meist zur vollen Stunde.

Tiere müssen leider draußen bleiben. Aus organisatorischen Gründen ist das Fotografieren zu unterlassen.

Das Besucherzentrum: An verschiedenen Stationen des Besucherzent-



rums wird die faszinierende Erdschicht rund um die Entstehung der Tropfsteinhöhle leicht verständlich präsentiert.

Die interaktiven Stationen vermitteln alles Wissenswerte rund um die Eberstadter Höhlenwelten. Taucht ein in die phantastische Welt der Hohlenstein-Höhle und der Kornackerhöhle. Ausländische Gäste erhalten hier auch Audioguides in Englisch, Französisch und Niederländisch.

Auch für Kinder gibt es im Besucherzentrum viel zu entdecken und erkunden. Der angrenzende Spielplatz, der Geologische Lehrpfad und der Höhlensee runden das Angebot ab.

Öffnungszeiten:

Mai - August: täglich von 10 - 16 Uhr
März/April & Sept./Oktober: Dienstag – Sonntag 10 – 16 Uhr,
November bis Februar: Samstag/Sonntag und an vielen Feiertagen von 13 – 16 Uhr

Infos: Tourist-Information Stadt Buchen, Hochstadtstr. 2, Buchen (Odenwald), Tel.: 06281/ 2780

Besucherzentrum Tropfsteinhöhle Tel.: 06292/578

info@verkehrsamt-buchen.de
www.buchen.de

**URWELT
STEINBRUCH
HOLZMADEN****ECHTE
FOSSILIEN
FINDEN!**

Steinbruch,
Museum, Galerie & Shop
im Urweltsteinbruch
Holzmaden

**DAS PERFEKTE AUSFLUGSZIEL
FÜR DIE GANZE FAMILIE!**

Sensationelle Unikate, Dinos in Originalgröße,
Kristalle, Meteoriten und Schätze aus aller
Welt in unserem Museum!

Fossilien im Steinbruch finden –
mit Kinderparcours und Outdoorwerkstatt!

Öffnungszeiten
Do–So 9–17 Uhr,
an Feiertagen und in den Ferien
täglich Mo–So 9–17 Uhr.

**WWW.URWELTSTEINBRUCH.DE**

Mar Lei
Praxis Marrone & Leisle

*Wenn wir das Ich
zum Gegenstand der Reflektion machen,
werden wir zum Sein!*

**Tanja Marrone**

Heilpraktikerin für Psychotherapie
Einzel-, Paar- & Sexualtherapie

Hauptstraße 93
74206 Bad Wimpfen
+49 7063 258548
t.marrone@marlei.de
www.marlei.de

Auf Fossiliensuche im Urweltsteinbruch Holzmaden

Bereit für eine spannende Reise in die Urzeit? Im Urweltsteinbruch Holzmaden taucht ihr 180 Millionen Jahre zurück in die Welt der Dinosaurier und Urzeitmeere ein. Hier warten echte Fossilien, beeindruckende Dinosaurier und jede Menge Abenteuer auf kleine und große Entdeckerinnen und Entdecker. Mitten in einer der weltweit bedeutendsten Fossilienfundstätten könnt ihr einzigartige Versteinerungen bestaunen und in den Schatzkammern faszinierende Funde aus der Jurazeit entdecken. Im neu gestalteten Ausstellungsbereich begegnet ihr sogar lebensgroßen Tyrannosauriern – Gänsehaut garantiert! Das Beste: Im Steinbruch dürft ihr selbst auf Fossiliensuche gehen. Mit etwas Glück findet ihr euren ganz persönlichen Schatz und könnt ihn anschließend in der Outdoor-Werkstatt freilegen und bearbeiten. Auf der Kindermeile erfahrt ihr mit



spannenden Mitmach-Stationen und interaktiven Spielen, wie Fossilien entstehen und wie Paläontologinnen und Paläontologen arbeiten. Noch mehr Spaß versprechen die Schatzsuche nach Haifischzähnen und funkelnden Mineralien im Sandkasten oder das Knacken geheimnisvoller Geoden. Ob Familienausflug, Kinder-

geburtstag oder ein spannender Ferientag – der Urweltsteinbruch Holzmaden bietet unvergessliche Erlebnisse für alle, die Dinosaurier, Fossilien und die Geheimnisse der Erdgeschichte lieben.

Infos: Urweltsteinbruch Holzmaden
Aichelberger Straße 75, Holzmaden
Tel.: 07023 2991

21. Fürstliche Gartentage auf Schloss Langenburg

4.-6.
sept



Vom 04. bis 06. September finden auf Schloss Langenburg die 21. Fürstlichen Gartentage statt. Rund um das imposante Schloss sowie im Marstall, in der Orangerie und der alten Brauerei präsentieren mehr als 170 ausgewählte Ausstellerinnen und Aussteller inspirierende Ideen rund um Gartenkultur und stilvolles Wohnen.

Die Fürstlichen Gartentage auf Schloss Langenburg gehören mit über 20.000 Besucherinnen und Besuchern zu den größten und beliebtesten Gartenveranstaltungen Süddeutschlands. Wer die Veranstaltung einmal erlebt hat, versteht schnell, was ihren besonderen Reiz ausmacht: Die einzigartige Lage hoch über dem idyllischen Jagsttal, das eindrucksvolle Schloss sowie die vielfältigen Gärten, Höfe und Parkflächen bilden eine außergewöhnliche Kulisse, in der die liebevoll gestalteten Stände besonders zur Geltung kommen. Das historische Schlossgelände zeigt sich während der Gartentage von seiner schönsten Seite.

Im Jahr 2026 stehen die Gartentage unter dem Motto „Gärten im Wandel der Zeit“ – passend zum Jubiläum „800 Jahre Schloss und Stadt Langenburg“. Das diesjährige Thema lädt dazu ein, Gartenkultur in ihren unterschiedlichen Facetten neu zu entdecken: von prachtvollen historischen Anlagen über naturnahe Lebensräume bis hin zu modernen und nachhaltigen Freiräumen. Gleichzeitig spiegelt sich der Wandel auch im natürlichen

Rhythmus der Jahreszeiten wider – im Blühen, Vergehen und Wiedererwachen der Gärten. So werden sie zum Sinnbild für Vergänglichkeit und Neubeginn. Dazu finden wieder die beliebten Fachvorträge im Vierjahreszeitensaal statt.

Die Besucherinnen und Besucher erwartet erneut eine beeindruckende Vielfalt an Kräutern, Stauden, Rosen und Gehölzen. Darüber hinaus gibt es ein umfangreiches Angebot an Accessoires, Gartenausstattung und Gartenmöbeln. In den Innenräumen werden ausgewählte Ideen für stilvolles Wohnen präsentiert.

Auch kulinarisch haben die Fürstlichen Gartentage viel zu bieten: In Biergärten, Weinlauben und auf den

Cafeterrassen werden neben Hohenloher Spezialitäten auch internationale Köstlichkeiten angeboten. Ergänzt wird das Programm durch zahlreiche Gartenkonzerte im Renaissance-Innenhof und im Barockgarten sowie durch ein umweltpädagogisches Kinderprogramm am Leininger Turm.

Das Deutsche Automuseum ist für die Besucherinnen und Besucher der Gartentage kostenfrei zugänglich und bietet insbesondere Autoliebhabern eine willkommene Abwechslung zur ausgedehnten Gartentage-Shoppingtour. Zwischen dem Schloss und den kostenfreien Parkplätzen verkehren kostenlose Shuttlebusse.

Infos:
www.garten-schloss-langenburg.de



highlight

„Heut‘ ist so ein schöner Tag!“
RADELRUTSCH – Sommer-Theater

11.-12.
sept



Das wird ein herrliches Vergnügen. Das Theater RADELRUTSCH lädt vom 11. – 12. September zum Sommer-Theater im VHS-Deutschhofkeller in Heilbronn ein. Dann heißt es für alle Familien: „Komm wir gehen zu RADELRUTSCH!“.

Mit „Ti-Ta-TheaterSpaß“ lädt das Ensemble zum gemeinsamen Theater spielen ein. Alle Kinder können Mama, Papa, Oma, Opa, Nachbarn, Freunde und Freundinnen an die Hand nehmen und unter dem Motto „Heut‘ ist so ein schöner Tag!“ in die bunte Welt des Theaters eintauchen. Es wird gemeinsam gespielt, gesungen, gelacht und gestaunt. Ein fröhliches Erlebnis für Groß und Klein – zum Mitmachen und Spaß haben.

„Heut‘ ist so ein schöner Tag!“ heißt es auch beim Theaterabenteuer am

Samstag, den 12. September, mit Herrn TAG, der sich an einem besonders schönen Sommer-Sonnen-Morgen auf die Kinder freut. Sicherlich sind sie schon auf dem Spielplatz und spielen, schaukeln und springen. Aber der Spielplatz ist leer. „Na sowas!“ Bestimmt sind alle schon auf der bunten Blumenwiese und trippeln und trampeln, und hüpfen und tanzen. Aber keiner ist zu sehen. Vielleicht sind die Kinder auch schon im Wald und rennen und lauschen, klettern und jauchzen. Aber auch im Wald ist niemand zu finden. „Na sowas! Wo sind denn die Kinder?“

Das RADELRUTSCH-Team freut sich auf ein unvergessliches Theaterfest für die ganze Familie.

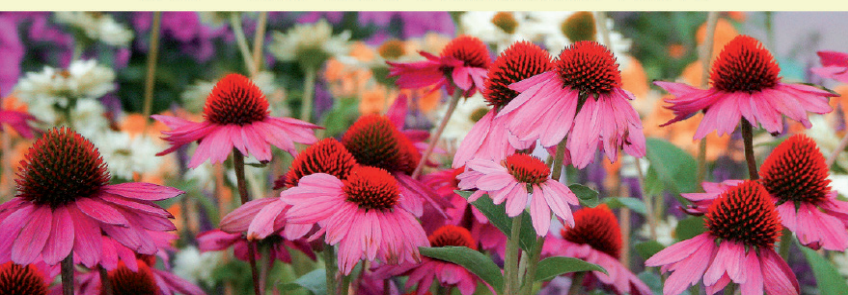
Kartenbuchungen und weitere Infos: www.radelrutsch.de

**FÜRSTLICHE
GARTENTAGE
AUF
SCHLOSS
LANGENBURG**



www.garten-schloss-langenburg.de

04. - 06. SEPTEMBER 2026



19. Mittelalterliches
Burgfest Stettenfels

19.-20.
sept



Für ein Wochenende werden vergangene Zeiten auf Burg Stettenfels wieder wach: Die Innenhöfe, Türme und Gewölbe sind fest in der Hand von Spielern, Gauklern und Handwerkern, und rings um die Burg haben Rittersleut ihre Zelte aufgeschlagen. Junge Maiden und Recken können sich beim Armbrustschießen, beim Kerzenziehen oder beim Kinderritterturnier ausprobieren. Für Schmunzeln und Staunen sorgen Zauberer Orlando, das Puppentheater Unhold und Willis der Gaukler mit seinen phantastischen Tierwesen.

Ein großes Spektakel ist die Nachstellung eines historischen Gefechts mit Mauererstürmung, Belagerungsmaschinen und über 80 Mitwirkenden. Der Höhepunkt des Burgfests ist das glanzvolle Turnier: In prächtiger Aufmachung messen sich Ritter hoch zu Roß in Disziplinen wie Ringstechen und Sauhatz, um schließlich im Lanzengestech den Sieger zu ermitteln. Dieses Jahr konnte dafür die Stuntgruppe Arturius gewonnen werden, deren Reiter bereits bei Filmen wie „Ritter aus Leidenschaft“ oder „Bibi und Tina“ mitwirkten.

Besucherparkplatz ist bei Bosch in



Abstatt, von dort geht ein durchgehender, kostenloser Pendelbusverkehr zur Burg.

Kartenvorverkauf und Infos:

www.mittelalterfest.net

19.-20. September 2026

Öffnungszeiten: Samstag: 11:00 – 22:00 Uhr, Sonntag: 11:00 – 19:00 Uhr

Eintritt: Vorverkauf: Erwachsene 12 €, Ermäßigt 7 €, Tageskasse: Erwachsene 15 €, Ermäßigt 9 €, Kinder bis Schwertmaß (1,20 m) sind generell frei. Veranstalter: Kulturschock e.V.



RADELRUTSCH
Theater voll Sinnen

**11.09. BIS
12.09.26**

**IM VHS-
DEUTSCHHOF-
KELLER**

**KARTEN UNTER:
WWW.RADELRUTSCH.DE**

gefördert von:



Heilbronn



LANDKREIS HEILBRONN



Baden-Württemberg
Ministerium für Wissenschaft,
Forschung und Kunst



Tag der Zahngesundheit 2026 stellt die Bedeutung der Kaufähigkeit in jedem Alter in den Mittelpunkt Gesund beginnt im Mund – Kau dich fit!

23.-26.
sept



Kauen klingt selbstverständlich. Ist es aber nicht. Wer gut kauen kann, isst bewusster, nimmt Nahrung besser auf und genießt mit mehr Freude. Gesunde Zähne, ein gesunder Mund und gut sitzender Zahnersatz sind dafür entscheidend. Deshalb rückt der bundesweite Tag der Zahngesundheit 2026 dieses Jahr eine Fähigkeit in den Mittelpunkt, die für Ernährung, Gesundheit und Lebensqualität unverzichtbar ist: die Kaufähigkeit.

Unter dem Motto „Gesund beginnt im Mund – Kau dich fit!“ lädt die Zahnärzteschaft Baden-Württemberg vom 23. bis 26. September 2026 auf den Kiliansplatz nach Heilbronn ein. Vier Tage lang dreht sich dort alles um Zähne, Mundgesundheit und die Frage, warum gutes Kauen in jedem Alter so wichtig ist. Denn Essen ist weit mehr als Nahrungsaufnahme. Es ist Genuss, Begegnung und Lebensfreude. Wer beim Kauen eingeschränkt ist, verzichtet nicht selten auf bestimmte Lebensmittel, ernährt sich einseitiger oder zieht sich aus gemeinsamen Essenssituationen zurück. Mundgesundheit ist damit nicht nur eine Frage schöner Zähne, sondern ein wesentlicher Baustein für Wohlbefinden und Lebensqualität. „Kaufähigkeit ist ein wesentlicher



Bestandteil von Gesundheit und Selbstständigkeit. Gesunde Zähne, ein gesunder Mund und gut sitzender Zahnersatz ermöglichen es Menschen, sich ausgewogen zu ernähren, aktiv zu bleiben und Lebensqualität zu bewahren. Deshalb ist es so wichtig, Mundgesundheit von Anfang an und bis ins hohe Alter konsequent zu fördern“, betont Dr. Torsten Tomppert, Vorstandsvorsitzender der Landesarbeitsgemeinschaft für Zahngesundheit e. V. (LAGZ), Präsident der Landes-zahnärztekammer Baden-Württem-

berg und Vorstandsvorsitzender der Kassenzahnärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg.

Auf dem Kiliansplatz wird Zahngesundheit deshalb nicht nur erklärt, sondern erlebbar gemacht. Im Plaque-Neon-Tunnel wird sichtbar, was sonst verborgen bleibt: Zahnbelag leuchtet unter UV-Licht auf und zeigt eindrucksvoll, wo noch gründlicher geputzt werden darf. Am Zahnputzbrunnen wird aus dem Aha-Moment gleich ein Mitmachmoment. Was eben noch geleuchtet hat, wird

gemeinsam weggeputzt. Darüber hinaus wartet ein buntes Programm auf kleine und große Besucherinnen und Besucher: Kindertheater, Märchenzelt, Ballonmodellage, Stelzenläufer, Mitmachaktionen, eine Fotobox und natürlich Zahni, das Maskottchen der Zahnärzteschaft Baden-Württemberg. An verschiedenen Stationen können Kinder Bakterien unter dem Mikroskop entdecken, Buttons gestalten oder Postkarten rund um gesunde Zähne mitnehmen. Wer möchte, kann außerdem einen freiwilligen Zahn-Check machen lassen.

Ein besonderer Höhepunkt ist der Bühnentalk am Donnerstag, 24. September 2026, um 11 Uhr. Vertreterinnen und Vertreter der Zahnärzteschaft Baden-Württemberg diskutieren mit Gästen aus Stadtverwaltung und Landespolitik über die Bedeutung der Kaufähigkeit für Gesundheit, Ernährung und Lebensqualität. Das ErlebnisForum Zahngesundheit ist von Mittwoch, 23. September, bis Freitag, 25. September 2026, jeweils von 9 bis 16 Uhr geöffnet, am Samstag, 26. September, von 9 bis 13 Uhr. Der Eintritt ist frei.

Infos: www.izzbw.de

Herbst.Musik.Genuss.

Zum vierten Mal verwandelt sich die Altstadt von Bad Wimpfen in eine stimmungsvolle Kulisse für das Fest Herbst.Musik.Genuss. Bevor der Sommer endgültig verabschiedet wird und der Herbst Einzug hält, erwartet die Besucherinnen und Besucher ein Wochenende voller Musik, Genuss und Unterhaltung für die ganze Familie.

Samstag, 26. September 2026

Der Festbetrieb beginnt um 15 Uhr auf dem Marktplatz. Bei herbstlichem Flair können die Gäste kulinarische Köstlichkeiten genießen und gemeinsam einen stimmungsvollen Nachmittag und Abend verbringen.

Der Höhepunkt des Abends ist der Auftritt der Band AOP, die mit ihrem abwechslungsreichen Live-Programm für beste Unterhaltung und ausgelassene Stimmung sorgen wird. Das musikalische Programm endet um 21:30 Uhr. An der Rathaustreppe verkaufen die Pfadfinder am Nachmittag Kaffee und Kuchen und sorgen für eine



gemütliche Kaffeepause. Am Abend öffnet außerdem wieder die beliebte Zigarrenlounge, in der ausgewählte Zigarren und Spirituosen genossen werden können. Für das leibliche Wohl sorgt den ganzen Tag über die Bollwerk Lounge mit einem vielfältigen Angebot an Speisen und Getränken.

Sonntag, 27. September 2026

Am Sonntag steht der Kinder- und Familientag im Mittelpunkt. Das Programm beginnt bereits um 11 Uhr und bietet bis 18 Uhr zahlreiche Attraktionen für kleine und große Gäste. Die Bewirtung ist bis 19:30 Uhr geöffnet. Auf der Bühne erwartet die Besucherinnen und Besucher ein abwechslungsreiches Programm. Die Jugendkapelle der Stadtkapelle sorgt für den musikalischen Auftakt, bei der Kinderdisco von Radio Ton darf ausgelassen getanzt werden. Außerdem gibt es eine Fotobox für schöne Erinnerungsfotos sowie einen Family Pop-up-Store und einen Flohmarkt, der zum

Stöbern und Entdecken einlädt.

Für musikalische Unterhaltung am Adlerbrunnen sorgen Just Amber und Pamela mit Live-Musik. In der gesamten Altstadt gibt es zahlreiche Mitmachangebote für Kinder und Familien, darunter Hüpfburgen, Wikingerschach, Kinderschminken und viele weitere Spiel- und Erlebnisstationen.

Für Speisen und Getränke sorgen auch am Sonntag die Bollwerk Lounge sowie die Roadbar mit einem abwechslungsreichen Angebot.

Terminübersicht

Samstag, 26. September 2026:

15:00 Uhr bis 21:30 Uhr

Sonntag, 27. September 2026:

11:00 Uhr bis 18:00 Uhr (Programm),

Bewirtung bis 19:30 Uhr

Vorbeischaun lohnt sich – erlebt zwei herbstliche Tage voller Musik, Genuss und Familienprogramm in der historischen Altstadt von Bad Wimpfen.



TAG DER ZAHNGESUNDHEIT

Schirmherr: Dr. Michael Preusch MdL

Gesundheitspolitischer Sprecher der CDU-Landtagsfraktion Baden-Württemberg



Gestaltet eure eigenen Buttons & Bilder aus der Fotobox



HERZLICH WILLKOMMEN IM



Gesund beginnt im Mund – Kau dich fit!

Freut euch auf Walk Acts auf Stelzen & Ballonmodellage



Setzt euch in den Behandlungsstuhl



ERLEBNISFORUM ZAHNGESUNDHEIT

Mittwoch, 23. bis Samstag, 26. September 2026

Täglich 9:00 bis 16:00 Uhr, Samstag 9:00 bis 13:00 Uhr

Kiliansplatz, Heilbronn

Beobachtet Bakterien im Mikroskop



INFORMATIONSZENTRUM ZAHN- UND MUNDGESUNDHEIT
Eine Einrichtung der Kassenzahnärztlichen Vereinigung und der Landeszahnärztekammer Baden-Württemberg



Regionale Arbeitsgemeinschaft Zahngesundheit
Stadt- und Landkreis Heilbronn



Landesarbeitsgemeinschaft für Zahngesundheit
Baden-Württemberg e. V.



27.
sept

Märchenfest im Schloss und Schlossgarten von Weikersheim

Schloss Weikersheim

MÄRCHEN FEST

27. September 2026
10.00–17.00 Uhr

Kommen. Staunen. Genießen.

Baden-Württemberg
Staatliche Schlösser
und Gärten

www.schloss-weikersheim.de



Am Sonntag, 27. September 2026 verwandelt sich der Schlossgarten Weikersheim in eine märchenhafte Erlebniswelt für die ganze Familie. Beim großen Märchenfest stehen bekannte Geschichten, fantasievolle Figuren und ein abwechslungsreiches Mitmachprogramm im Mittelpunkt.

Zwischen barocker Pracht und idyllischer Gartenanlage begegnen Besucherinnen und Besucher bekannten Märchenfiguren, die Groß und Klein in ihre Geschichten entführen. Erzählstationen, kreative Mitmachangebote und abwechslungsreiche Programmpunkte machen das Märchenfest zu einem besonderen Ausflug für Familien, Kulturinteressierte und alle, die in eine andere Welt eintauchen möchten. Es gilt, Hindernisse zu überwinden, Kämpfe auszufechten, Rätsel zu lösen und Gefahren zu meistern. Und damit den kleinen und großen Märchenfans nicht die Puste ausgeht, wird im „Schlaraffenland“ märchenhaft für das leibliche Wohl gesorgt.

Der Besuch des Märchenfests ist ein ideales Ausflugsziel für Familien,



Märchenliebhaberinnen und -liebhaber sowie alle, die einen besonderen Tag in historischem Ambiente verbringen möchten. Märchenfest in Schloss Weikersheim. Märchenhafte Veranstaltung in Schloss und Garten von Weikersheim

Sonntag, 27. September, 10 bis 17 Uhr
Eintrittspreise: Erwachsene 9,00 €, Ermäßigte 4,50 €, Familien 22,50 €

Informationen zum Märchenfest:
Schlossverwaltung Weikersheim
Tel.: 0 79 34/9 92 95-0 oder per E-Mail: info@schloss-weikersheim.de
www.schloss-weikersheim.de

Straßenkunstfestival

4. Okt
ab 11 Uhr
auf dem BUGA-Gelände
Heilbronn

STRAKU
NECKARBOGEN

JONGLAGE POETRY LUFTAKROBATIK MUSIK CLOWNERIE ZAUBEREI

Straku Festival WWW.STRAKU-FESTIVAL.DE



STRAKU Neckarbogen: Das inklusive Straßenkunstfestival

4.
Okt



Am 4. Oktober 2026 verwandelt sich der Heilbronner Neckarbogen erneut in eine bunte Bühne der Vielfalt. Das inklusive Straßenkunstfestival STRAKU bringt von 11 bis 19.30 Uhr Menschen zusammen und macht Inklusion im öffentlichen Raum sichtbar und erlebbar. „Seit 2021 steht das Festival für kulturelle Teilhabe und gesellschaftlichen Zusammenhalt – mitten im Herzen Heilbronns, direkt am Neckaruferpark“, erklärt der Festivalleiter Philipp Falser, der das Festival zusammen mit der evangelischen Stiftung Lichtenstern umsetzt. Der Neckarbogen bietet mit seiner barrierearmen Infrastruktur und der attraktiven Lage am Wasser den idealen Rahmen für das Festival. Hier begegnen sich Menschen mit und ohne Beeinträchtigung auf Augenhöhe – als Künstler, Helferinnen, im Organisationsteam und als Publikum. Barrieren werden abgebaut, nicht nur im Kopf, sondern auch im öffentlichen Raum und im Miteinander. Das STRAKU macht diese Haltung erlebbar und schafft einen Ort, an dem Begegnung, Austausch und gemeinsames Feiern im Mittelpunkt stehen. Ein Tag voller Kunst, Musik und Mitmachaktionen.

Das Festival bietet ein abwechslungsreiches Programm auf mehreren Bühnen und im gesamten Neckarbogenpark. Internationale und regionale Künstlerinnen und Künstler begeistern mit Akrobatik, Jonglage, Straßentheater, Musik und Walking-Acts. So präsentiert das TLG-Trio aus Österreich eine beeindruckende Akro-

batik- und Jonglageshow, während die Kompanie CircO aus Hannover mit einer Zirkusshow mit mehr als zehn Artisten beeindruckt. Matthias Romir aus Nürnberg zeigt eine Darbietung die „wie guter Kaffee schmeckt: bitter wie das Leben, schwarz wie die Zukunft, und doch auf seltsame Weise ein Genuss“. In der Atari Show aus Argentinien ist das Scheitern Prinzip und Lachen Programm. Viola Schley kombiniert Jonglage und Musik, und Klikusch zieht die Menschen mit ungestümen Charme in seinen Bann. Musikalisch wird das Programm ebenso vielfältig: Mit dabei ist Suzie Fleur aus den Niederlanden. Sie wird gerne als verlorene Tochter von Pippi Langstrumpf beschrieben und rockt die Bühne mit Rock und Metal. Mimose aus Darmstadt vereint Indie, Dream und Folk und das Duo Flowza aus Freiburg besticht durch einen unverkennbar warmen Sound. Zwischen Umzugskisten und Lichterketten schreibt Elaj aus Heidelberg Songs im 13-qm-WG-Zimmer. Für kreative Köpfe gibt es ein Mitmachangebot im Atelier Großartig (Theodor-Fischer-Str. 5) sowie eine Spielestation und ein Kreativangebot mit Sprühdosen vorm Café Theo. Die Jugendherberge sorgt für das leibliche Wohl und lädt dazu ein, die Straßen rund um die Jugendherberge mit bunten Farben zu verschönern.

4. Oktober, ab 11 Uhr, auf dem BUGA Gelände der Stadt Heilbronn
www.straku-festival.de



ERZIEHER:IN UND FACHKRÄFTE GESUCHT

FÜR UNSERE HORTBETREUUNG IN HEILBRONN &
KINDERTAGESSTÄTTEN HEILBRONN UND LAUFFEN



Waldorfcampus
Heilbronn



Eberstadter TROPFSTEINHÖHLE

Entdecken Sie ein Wunderwerk der Natur. Bei einer Führung durch die Eberstadter Tropfsteinhöhle erwarten Sie faszinierende Jahrtausende alte Tropfsteinformationen in fantastischer Größe und Schönheit. Das moderne Besucherzentrum mit interaktiven Stationen, ein geologischer Lehrpfad und der angrenzende Spielplatz ergänzen das Angebot.

Öffnungszeiten: März – Oktober täglich 10 - 16 Uhr
im Winter an Wochenenden
und Feiertagen 13 - 16 Uhr

Tourist-Information Buchen
Telefon 06281 2780 · www.buchen.de



[zappelINA_FrauenAufihremWeg](https://www.instagram.com/zappelINA_FrauenAufihremWeg)



Ein Herbst voller gemeinsamer Momente Im Ö Center in Öhringen

Wenn Menschen zusammenkommen, entstehen oft die schönsten Erinnerungen. Manchmal braucht es dafür nicht mehr als einen liebevoll gedeckten Tisch, gutes Essen und Zeit mit Familie oder Freunden. Genau diese Momente möchte das Ö Center in diesem Herbst schaffen – mit Veranstaltungen, bei denen Begegnungen wichtiger sind als Einkaufstaschen.

Den Auftakt macht am 25. und 26. September das neue Veranstaltungsformat „Echt Hohenlohe“.

Am 23. Oktober folgt mit dem SWR1 Hitparaden-Finale ein weiteres Highlight. Damit entwickelt sich das Ö Center immer mehr zu einem Treffpunkt für die Menschen der Region – weit über das Einkaufen hinaus.

Freitag, 25. September – Ein Abend für Genießer

Im Mittelpunkt steht die „Längste Tafel Öhringens“. An einer festlich gedeckten Tafel servieren regionale Spitzenköche ein mehrgängiges Menü. Zwischen den Gängen verwandelt sich die Tafel in einen Laufsteg: Frauen und Männer aus Hohenlohe präsentieren die aktuelle Herbstmode der Geschäfte im Ö Center.

Keine professionellen Models – sondern Menschen, die unsere Region ausmachen. Auch die aktuellen Ho-



henloher Weinhoheiten sind eingeladen, den Abend zu begleiten. Live-Musik, Late Shopping bis 21 Uhr sowie Dessert und weitere Überraschungen machen den Abend zu einem besonderen Erlebnis. Plätze können unter www.oe-center.de/langetafel reserviert werden.

Samstag, 26. September – Ein Tag für die ganze Familie



Vor dem Ö Center erwartet die Besucher eine außergewöhnliche Ausstellung mit Sportwagen und Oldtimern. Mit etwas Glück dürfen Besucher sogar eine kleine Proberunde erleben. An der längsten Tafel wird ein Familienmenü serviert. Dazu kommen Gerichte auf die Hand, Mitmachaktionen der Geschäfte, Workshops der Landfrauen und Musik von DJ Fresh. Die Landfrauen und ihre Männer werden

außerdem Teil der Modenschau am Freitagabend sein.

Freitag, 23. Oktober – SWR1 Hitparaden-Finale

Ab 15 Uhr wird das Ö Center offizieller SWR1-Live-Standort zum Finale der SWR1 Hitparade. Regelmäßige Live-Schaltungen in die bereits ausverkaufte Hanns-Martin-Schleyer-Halle bringen die Stimmung direkt nach Öhringen. Ob als Familiennachmittag, mit Freunden oder später am Abend zu zweit – das Ö Center wird an diesem Tag zum Treffpunkt für alle, die das Finale ge-

meinsam erleben möchten.

Für Food und Drinks ist gesorgt. Nach dem Finale startet die After-Show-Party mit der Band UNIXX. Der Eintritt ist kostenfrei. Geplant sind außerdem Team- und Familienpakete mit reservierten Bereichen und Verpflegung. Weitere Informationen gibt es ab August unter www.oe-center.de sowie auf Instagram und Facebook.

Gemeinsam Hohenlohe erleben

Manchmal liegen die schönsten Erlebnisse direkt vor der eigenen Haustür. Mit „Echt Hohenlohe“ und dem SWR1 Hitparaden-Finale möchte das Ö Center genau diese Momente schaffen – zum Genießen, Begegnen und gemeinsamen Erleben.

HERBST FEST

Wenn Hohenlohe zusammenkommt,
entstehen besondere Momente.

**Fr. 25. + Sa. 26.
September**

Mode gezeigt von Menschen aus
Hohenlohe, lange Tafel und
Sportwagenausstellung

**Fr. 23. Oktober
SWR1 Hitparaden-Finale**

Offizieller SWR 1-Live-Standort
zum Finale der SWR1 Hitparade





ab
Okt

Ich mach mich schlau: Kinderuni und Elternuni starten ins Wintersemester 2026/27

Wie wird aus einer Idee ein echtes Spielzeug? Warum werden wir fröhlich, wütend oder traurig? Und wer bezahlt eigentlich einen Spielplatz? Fragen wie diesen widmet sich die Kinderuni Heilbronn im Wintersemester 2026/2027. Beantwortet werden sie von echten Forscherinnen und Forschern, kindgerecht und mit Experimenten, Rätseln sowie vielen Aha-Momenten. Das Gemeinschaftsprojekt von aim, Hochschule Heilbronn und Heilbronner Stimme gibt es seit mehr als 20 Jahren.

Während der Kinderuni findet an drei Nachmittagen parallel die Elternuni statt: mit kurzen, praxisnahen Impulsen von Fachleuten und Zeit für Fragen. So können Eltern und Kinder gleichzeitig Neues lernen und sich schlau machen. Den Anfang macht eine Sondervorlesung, bei der Eltern, Geschwister und Großeltern mitkommen dürfen. Folgende weiteren Elternuni-Termine werden im Wintersemester angeboten:



16.10.2026 Familienuni:

Die Zaubermünze im Quantencomputer. Dozent: Prof. Dr. David Kreplin, 18:00 – 19:00 Uhr, Heilbronn, Bildungscampus AULA.

11.11.2026 Elternuni:

Kinder und Jugendliche im KI-Dschungel begleiten.

Dozent: Dr. Christopher Muhler, 16:10 – 16:50 Uhr, Heilbronn, Bil-

dungscampus, T-Gebäude

20.01.2027 Elternuni:

Warum Konflikte im Familienalltag wichtig sind - und wie sie konstruktiv geführt werden können. Dozentin: Katharina Lang, 16:10 – 16:50 Uhr, Heilbronn, Bildungscampus, T-Gebäude

17.02.2027 Elternuni:

Vapes – süß, bunt und scheinbar harmlos? Dozentin: Annika Reiß 16:10 – 16:50 Uhr, Heilbronn, Bildungscampus, T-Gebäude.

Die Kinderuni richtet sich an Kinder im Alter von 8 bis 12 Jahren. Die Elternuni findet immer kurz nach Beginn der Kinderuni statt. Neben Eltern der Kinderuni-Besuchern können auch Interessierte die Vorlesungen besuchen. Beide Angebote sind kostenlos, eine Anmeldung genügt.

www.aim-akademie.org/kinderuni

ICH MACH MICH SCHLAU
**KINDERUNI
HEILBRONN**

FÜR ALLE
KINDER AB
8 BIS 12
JAHREN!

NEU
ELTERNUNI
PARALLEL ZUR
KINDERUNI
MACHEN SICH
AUCH ERWACHSENE
BEI UNS SCHLAU!



SCHNELL ANMELDEN
DIE TEILNAHME IST KOSTENFREI.
WWW.AIM-AKADEMIE.ORG/KINDERUNI

aim
INNOVATIVE
BILDUNG

H+H
HOCHSCHULE HEILBRONN

**HEILBRONNER
STIMME**
LESER * WISSEN * MITREDEN



Solefreibad Bad Friedrichshall

2000 Quadratmeter Wasserfläche

Riesenrutsche, Wellenbad, Spaßbecken, Strömungskanal, 50-Meter-Sole-Sportbecken, Kleinkinderbereich, Massagebrunnen

Veranstaltungen 2026

Arschbombenmeisterschaft, Mitternachtsbaden, Gottesdienste, Farbenfrohtag, OpenAir-Kino

Infos und Veranstaltungstermine unter
www.solefreibad.de

STADTWERKE
BAD FRIEDRICHSHALL



**Sole
FREIBAD**



Der Weg zum Wunschgewicht Ohne Hunger. Ohne Verzicht.

D

Die Bikinisaison neigt sich zwar dem Ende zu, doch der Wunsch nach dem persönlichen Wohlfühlgewicht bleibt – schließlich geht es nicht nur um eine gute Figur, sondern vor allem darum, sich im eigenen Körper wohlfühlen und fit durch den Alltag zu gehen.

„Viele klassische Diäten versprechen schnelle Erfolge, gehen jedoch oft mit Verzicht, Hungergefühl und dem gefürchteten Jo-Jo-Effekt einher. Wer dauerhaft Gewicht reduzieren möchte, braucht stattdessen ein Konzept, das sich langfristig in den Alltag integrieren lässt und den Körper mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt – ganz ohne Hungern“, sagt Gisela Zeplin, Inhaberin der Oedheimer Praxis *conturamed*.

Der Weg zu ihrem heutigen Konzept begann mit ihrer eigenen Geschichte. Nachdem sie selbst erfolgreich Gewicht reduziert hatte, war sie von dem damaligen Ernährungskonzept überzeugt und wurde Franchisenehmerin des Anbieters. Auf dieser Grundlage sammelte sie über viele Jahre wertvolle Erfahrungen in der Begleitung von Menschen auf dem Weg zum Wunschgewicht. Gemeinsam mit einem Kardiologen, einer Physiotherapeutin und einem Apotheker entwickelte sie das Konzept kontinuierlich weiter und ergänzte es um ihre eigenen medizinischen Erfahrungen, als examinierte Krankenschwester. So entstand schließlich *conturamed* – ein Konzept, mit dem sie über viele Jahre hinweg zahlreiche Frauen und Männer erfolgreich auf ihrem Weg zum Wohlfühlgewicht begleitete. „Mit Verständnis, medizinischem Fachwissen und einer Methode, die wirklich funktioniert. Ich hatte eine Praxis in Neckarsulm und eine in Sindelfingen und war extrem erfolgreich. Wir hätten ganz Heilbronn mit einer zehn Zentimeter dicken Fettschicht



bedecken können – so viel wurde bei meinen Kundinnen und Kunden insgesamt abgenommen“, sagt die examinierte Krankenschwester lachend, die dank ihrer langjährigen Tätigkeit im Gesundheitswesen über fundierte medizinische Kenntnisse sowie ein tiefes Verständnis für die Zusammenhänge von Stoffwechsel, Ernährung und Gewichtsregulation verfügt.

Dass das Thema Gewichtsreduktion aktuell wieder stark in den Fokus gerückt ist, liegt nicht zuletzt am Hype um die sogenannten Abnehmspritzen. Genau dieser Trend war für die Geschäftsführerin Anlass, ihre Selbstständigkeit wieder aufzunehmen. „Ich betrachte den aktuellen Hype um die Abnehmspritzen mit einer gewissen Skepsis, da sich mögliche Langzeitfolgen noch nicht ab-

schließend beurteilen lassen. Deshalb setze ich auf einen anderen Ansatz: eine nachhaltige Gewichtsreduktion durch eine ausgewogene Ernährung, eine optimale Versorgung des Körpers mit wichtigen Nährstoffen und eine langfristige Veränderung der Lebensgewohnheiten. Genau deshalb habe ich mich entschieden, mit *conturamed* wieder durchzustarten. Mein Ziel ist es, Menschen auf ihrem Weg zu ihrem persönlichen Wohlfühlgewicht zu begleiten – ohne Hungern, ohne radikale Diäten und mit einem Konzept, das langfristig funktioniert, die Gesundheit in den Mittelpunkt stellt und die Eigenverantwortung jedes Einzelnen stärkt“, weiß Gisela Zeplin aus ihrer langjährigen Praxis.

Zu Beginn steht ein unverbindliches und kostenfreies Erstgespräch. Gemeinsam wird besprochen, wie es zur Gewichtszunahme gekommen ist, welches Ziel erreicht werden soll und

welche Erfahrungen bereits mit Diäten oder anderen Methoden gemacht wurden. Im Anschluss erfolgt eine Körperfettanalyse, auf deren Grundlage Gisela Zeplin die individuelle Ausgangssituation erläutert und das Ernährungskonzept vorstellt. Nach dem eingehenden Beratungsgespräch und vor dem Start des Programms wird jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer ärztlich untersucht. Während des gesamten Programms steht ein beratender Arzt jederzeit für Fragen zur Verfügung.

„In den ersten Wochen folgt das Programm einem klar strukturierten Ernährungsplan. Fett und Kohlenhydrate werden – mit Ausnahme von Obst – gestrichen. Gleichzeitig wird darauf geachtet, etwa alle drei Stunden eine Kleinigkeit zu essen. Dadurch bleibt der Blutzuckerspiegel möglichst konstant, und so werden Heißhungerattacken vermieden. Entscheidend ist aber nicht der Ernährungsplan allein, sondern dass die Menschen lernen, Verantwortung für sich selbst zu übernehmen, Bewegung in den Alltag zu integrieren und ihre Ernährungsgewohnheiten dauerhaft zu verändern, die sie ja schließlich zu ihrem Übergewicht gebracht haben. Ziel sollte sein, das erreichte Wunschgewicht zu halten und auf dem Instrument Ernährung spielen zu können“, weiß die Spezialisten, die davon überzeugt ist, dass nachhaltiger Erfolg da entsteht, wo medizinisches Fachwissen, individuelle Begleitung und die Bereitschaft zur Veränderung zusammenkommen.

Infos: *conturamed*, Gisela Zeplin,
Am Willenbach 3/1, Oedheim,
Tel.: 0152/32706223
www.conturamed.de



Die Frießinger Mühle verbindet Tradition mit Zukunft

Die Frießinger Mühle blickt auf eine noch viel längere Geschichte zurück als der Zappelino. Immerhin führt heute Willi Frießinger das erfolgreiche und traditionsbewusste Familienunternehmen in 5. Generation. Seine Kinder, Willi Erich und Lisa Frießinger, sind in die Geschäftsführung eingestiegen und werden die Familiengeschichte in 6. Generation weiterführen.

Können Sie uns kurz erzählen, wie alles begann und welche Meilensteine die Entwicklung der Mühle geprägt haben?

Begonnen hat alles mit einer kleinen Mühle in Kirchberg an der Murr im Jahre 1859 durch Johann Jakob Frießinger. Als 1987 die Mühle dort abbrannte und man keine Genehmigung für einen größeren Neubau erhielt, kaufte man in Bad Wimpfen am Neckar ein frei gewordenes Silogebäude, baute eine Mühle ein und zog mit Kind und Kegel und einer Handvoll Mitarbeitern nach Bad Wimpfen um.

Wie hat sich die Mühle im Laufe der Jahre verändert – sowohl technisch als auch inhaltlich?

Mit einer Mühle von circa 150 tons Tageskapazität an Getreide startete man im Jahre 1988. Aufgrund der Neuinstallation der kompletten Mühlentechnik im Innern war die Mühle auf dem neuesten Stand.

Mittlerweile sind daraus 3 Mühlen in verschiedenen Gebäuden am Standort Bad Wimpfen geworden, und man zählt mit einer Vermahlung von mehr als 1.000 tons Getreide am Tag zu den größten Mühlenstandorten in Europa.

Welche Rolle spielt der Standort Bad Wimpfen für die Identität und Arbeit der Frießinger Mühle?

Der Standort Bad Wimpfen hat sich zu einem Idealfall entpuppt. Wasserstraße, Zuganbindung, Autobahnnähe ... all das war vorhanden! Auch die Familien Frießinger zogen Mitte der Neunzigerjahre in ihre neuen Wohngebäude gegenüber der Mühle am Standort ein und man brachte sich zudem ins örtliche Gemeindeleben durch Mitgliedschaft zum Beispiel im Karnevals- oder Gewerbeverein ein.

Welche besonderen Herausforderungen oder Wendepunkte gab es in den



letzten Jahren?

Herausforderungen gab es immer in den knapp 40 Jahren, seit man hier am Standort mahlt. So gab es auch hier einen größeren Brand, es gab Hochwasser, es gab gute Ernten, es gab schlechte Ernten.

Als Lebensmittelproduzent gehört man zudem zur kritischen Infrastruktur, und es waren wilde Zeiten für Mitarbeiter und für das Produkt Mehl in den Corona Jahren 2020-2022 und in den ersten Monaten des Ukraine-Kriegs.

Welche Werte oder Traditionen aus der Anfangszeit sind bis heute erhalten geblieben?

Die Firma Frießinger ist nach wie vor ein klassischer Familienbetrieb. Soziales Engagement innerhalb und außerhalb der Mühle spielten und spielen immer eine große Rolle. So gibt es für die Mitarbeiter ein kostenfreies Sportangebot, Mittagstisch und als Dankeschön ein großes Sommerfest auf dem Gelände für alle Mitarbeiter mit deren Familien.

Wofür steht die Frießinger Mühle heute – was macht Ihr Unternehmen

aus Ihrer Sicht besonders?

Die Frießinger Mühle hat sich in den letzten Jahren von der klassischen Mühle zum modernen Nahrungsmittelproduzenten entwickelt. Mehl, Grieß, Stärke, Backmischungen und Pizzamehle werden in nahezu allen Abpackungsgrößen hergestellt.

Des Weiteren sind Führungskräfte aus nahezu allen Bereichen der Mühle schon seit Jahrzehnten dabei und sorgen für Verlässlichkeit und Know-how im Betrieb. Das wird seitens Kunden und Lieferanten sehr geschätzt.

Welche Bedeutung haben Regionalität, Nachhaltigkeit und Qualität in Ihrer täglichen Arbeit?

Regionalität spielt im Getreideeinkauf und hier insbesondere bei den hochwertigen A- und E-Weizensorten und beim Getreide Dinkel eine große Rolle. Im Verkauf sind wir dann überregional, genau genommen national und europaweit tätig. Der Export macht immerhin schon mehr als 30 % aus. Qualität spielt auch im Verkauf eine große Rolle. So stellen wir mit dem hier in unserer Region wachsenden proteinstarken Qualitätsweizen proteinstarke Pizzamehle her, die seines-

gleichen suchen und den italienischen Pizzamehlen in nichts nachstehen.

Was ist Ihnen im Umgang mit Partnern, Kundinnen und Kunden besonders wichtig?

Wie schon zuvor angedeutet, sind uns hier Beständigkeit und Verlässlichkeit wichtig. Nur gemeinsam, und wenn wir alle an einem Strang ziehen, können wir erfolgreich sein.

Ihr Motto lautet: Geht nicht, gibt's nicht. Gelingt das immer?

Naja, immer geht es nicht - aber fast immer. Kundenwünsche werden auf ihre Machbarkeit geprüft. So entstanden viele Mehl- und Backmischungen, die wir mittlerweile schon Jahrzehnte an die gleichen Kunden liefern.

Die Friessinger Mühle ist von Anfang an Teil von Zappelino. Was schätzen Sie besonders an der Partnerschaft mit Zappelino über all die Jahre hinweg?

Wir schätzen an der Partnerschaft vor allem das gegenseitige Vertrauen und die gemeinsame Verbundenheit zur Region.

Welche gemeinsamen Werte oder Philosophien verbinden Zappelino und die Frießinger Mühle?

Regionalität, Familienverbundenheit, Verantwortung, langfristiges Denken, Qualität, Transparenz. Die Nähe zu den Menschen und das Engagement für die Region entsprechen auch unserer Unternehmensphilosophie.

Warum ist es Ihnen wichtig, in einer regionalen Zeitung wie dem Zappelino vertreten zu sein?

Für uns, als regional verwurzelter Familienbetrieb, ist die Präsenz in einer regionalen Zeitung von großer Bedeutung. Zappelino erreicht Familien aus unserer Region - genau die Menschen, mit denen auch wir uns verbunden fühlen. Als regionaler Arbeitgeber und Hersteller möchten wir uns präsentieren und Einblicke in unsere Arbeit geben. Daher freuen wir uns, Teil des Magazins zu sein, das Menschen in unserer Region informiert, verbindet und begleitet.

Herzlichen Dank an dieser Stelle für das Interview und selbstverständlich für die langjährige und durchweg positive Zusammenarbeit!



*Jetzt neu
in Oedheim!*



conturamed
Gewichtsreduzierung
Figur-Optimierung

Endlich Ihr Wohlfühlgewicht erreichen.

Ohne Hunger. Ohne Verzicht. Wir begleiten Sie
medizinisch fundiert und mit Herz zu Ihrem Ziel.



Keine Kalorien
zählen



Kein
Abwiegen



Familien- und
Alltagstauglich



Diskrete
Einzeltermine

Ihr erster Schritt
KOSTENLOSES BERATUNGSGESPRÄCH
inkl. Körperfettanalyse

KONTAKT & TERMIN



0152 32706223



praxis@conturamed.de



Am Willenbach 3/1,
74229 Oedheim



www.conturamed.de

Mit allen Sinnen

Das Erfahrungsfeld EINS+ALLES in Welzheim über besondere Erlebnisse, gelebte Inklusion und die langjährige Partnerschaft mit Zappelino. Seit vielen Jahren begleitet das Erfahrungsfeld EINS+ALLES in Welzheimer Wald Zappelino als treuen Anzeigenpartner. Anlässlich des 25-jährigen Jubiläums möchten wir einen Blick hinter die Kulissen werfen.

Das Erfahrungsfeld EINS+ALLES



begeistert seit vielen Jahren Familien, Schulklassen und Gruppen. Was macht Ihr Erfahrungsfeld aus Ihrer Sicht so einzigartig?

Das EINS+ALLES Erfahrungsfeld der Sinne ist weder klassischer Freizeitpark noch Museum. Wir verstehen uns als einen besonderen Ort, an dem Menschen sich selbst, aber sich auch gemeinsam mit anderen, in der Natur neu entdecken können. Unsere Sinnesstationen auf dem WunderWeg im Wald oder in unserem Aktionshaus Rote Achse laden dazu ein, Dinge auszuprobieren, zu staunen, zu fühlen, Fragen zu stellen und miteinander ins Gespräch zu kommen. Dabei geht es nicht um Leistung oder Geschwindigkeit,

sondern um das bewusste Erleben. Was unser Erfahrungsfeld besonders macht, ist die Verbindung aus Natur, Kunst, Sinneserfahrung und geleb-

ter Inklusion. Jeder Besuch verläuft anders, denn jeder Mensch erlebt die Welt mit seinen eigenen Sinnen.

Bei Ihnen stehen das Entdecken und Erleben mit allen Sinnen im Mittelpunkt. Welche Erfahrungen oder Aha-Momente sollen Ihre Besucherinnen und Besucher nach einem Tag bei Ihnen mit nach Hause nehmen?

Wir wünschen unseren Gästen, dass sie die Welt für einen Moment wieder mit der Neugier eines Kindes betrachten können. Oft erleben wir, dass Men-



schen plötzlich feststellen, wie wohl-tuend es ist, das Smartphone einmal in der Tasche zu lassen, barfuß über verschiedene Untergründe zu gehen,



Frießinger Mühle
seit 1859

TOLLE JOBS. BESTE PERSPEKTIVEN.
Komm zu uns ins Team nach Bad Wimpfen!



überdurchschnittliches AZUBI-/BA-Gehalt
Jobrad und coole Firmenevents
Sozialleistungen und Bonusprogramme
bequeme und kostenfreie Arbeitskleidung
Getränke und Mittagessen kostenfrei
beste Infrastruktur: S-Bahn gleich in der Nähe
Ausbildung am größten Mühlenstandort Deutschlands

Mehr Infos
hier!



... noch mehr Gründe, zu uns zu kommen auf friessinger-muehle.de

karriere@friessinger-muehle.de



die Welt entdecken

sich bewusst zu spüren oder einem Klang nachzuhören. Viele melden uns am Ende ihres Besuchs zurück, dass sie entschleunigt nach Hause gehen. Wenn es uns gelingt, wieder bewusster wahrzunehmen – sich selbst, die Mitmenschen und die Natur –, dann hat das EINS+ALLES seinen Zweck erfüllt.

Das Erfahrungsfeld wird als Werkstatt für Menschen mit Behinderung (WfbM) betrieben. Inklusion ist bei Ihnen kein Zusatzangebot, sondern ein selbstverständlicher Teil des Konzepts. Wie erleben Sie dieses Miteinander von Menschen mit und ohne Behinderung im Alltag?

Inklusion beginnt dort, wo sie selbstverständlich wird. Genau das erleben wir jeden Tag. Menschen mit und ohne Behinderung arbeiten mit uns Seite an Seite, wir begegnen uns auf Augenhöhe und sie bringen ihre unterschiedlichen Fähigkeiten ein. Für unsere Gäste ist das keine besondere Attraktion, sondern gelebter Alltag. Und gerade darin liegt das Besondere an unserer innovativen Sozialarbeit: Berührungängste verschwinden, Begegnungen entstehen ganz natürlich und zeigen, dass Vielfalt unser Zusammenleben bereichert.

Menschen mit Behinderung gestalten das Erfahrungsfeld aktiv mit. Welche Rolle spielen sie im täglichen Betrieb – und was können Besucherinnen und Besucher aus diesen Begegnungen mitnehmen?

Die uns anvertrauten Menschen sind in unserer Einrichtung in fast allen Bereichen tätig – sie begrüßen Gäste, pflegen mit der Garten- und Waldwerkstatt das Gelände, sind in der TierOase mitverantwortlich für deren Pflege, unterstützen in der Gastronomie, arbeiten im Service oder wirken bei Veranstaltungen mit. Sie prägen die Atmosphäre im EINS+ALLES ganz entscheidend. Besucherinnen und Besucher erleben dabei Menschen nicht über ihre Einschränkungen, sondern lernen ihre Persönlichkeit, ihre Fähigkeiten und ihre Herzlichkeit kennen. Solche Begegnungen verändern oft den Blick auf Inklusion nachhaltiger, als jede theoretische Erklärung.

Gibt es Attraktionen oder Stationen, die bei Ihren Gästen besonders beliebt sind oder die Ihnen persönlich besonders am Herzen liegen?

Unsere bunten LandArt-Stationen, bei

denen man auf dem WunderWeg in eine eigene Welt eintauchen und selbst Teil der Erfahrung werden kann, sind sehr beliebt, ebenso die Murmelbahn, die Hängematten oder unser Niedrigseilgarten. Auch die Tiermasken und die Galerie der Menschenfreunde sind gern fotografierte Stationen. Ganz besondere Erlebnisse gibt es in unserem Dunkelgang, den wir auch sonntags als offenes Programm anbieten.

Persönlich liegen uns aber vor allem die Orte am Herzen, an denen Menschen miteinander ins Gespräch kommen oder gemeinsam etwas entdecken. Oft sind es gar nicht die spektakulärsten Stationen, sondern die kleinen Momente des gemeinsamen Staunens, die lange in Erinnerung bleiben.

Wie entwickeln Sie Ihr Angebot weiter, damit sowohl Stammgäste als



auch Erstbesucher immer wieder Neues entdecken können? Worauf dürfen sich Ihre Besucherinnen und Besucher in dieser Saison besonders freuen?

Das EINS+ALLES ist ständig in Bewegung. Jedes Jahr entstehen neue Sinnesstationen, Kunstwerke oder Veranstaltungsformate. Gleichzeitig entwickeln wir bestehende Bereiche behutsam weiter. Uns ist wichtig, dass sich unser Erfahrungsfeld organisch entwickelt und dabei seinen besonderen Charakter bewahrt.

In dieser Saison dürfen sich unsere Gäste besonders auf die neuen inklusiven Elemente unseres Spielraums „Der UrSprung“ freuen. Mit Windspielen, Partnerschaftaukel, Balancierscheibe, Feuertipi, Riechgarten, Rollstuhlwappe und Rollstuhlschaukel stehen die Elemente Erde, Feuer und

Luft im Fokus. Balancieren, klettern oder eigene Grenzen ausloten – der Aktionsplatz lädt dazu ein, Mut und Geschick spielerisch zu erproben. Auch auf dem „WUNDERWEG“ im Wald gibt es Neues zu entdecken, wie etwa die KreisBahn, die zum Perspektivwechsel einlädt oder die WildWutz, nach der man Ausschau halten kann. Am 26. September laden wir zum interaktiven Stationentheater „Maskenreich“ ein, ein abendliches Veranstaltungsformat für Erwachsene, das sich spielerisch und überraschend mit dem Thema Selbstbestimmung und Rollenbildern auseinandersetzt. Für die ganze Familie findet am 11. Oktober unser jährliches KunstSinn-Festival statt: ein bunter Tag voller Musik, Kunst und Kultur mit Theater-Performance, Akrobatik, Tierbegegnungen, Mitmach-Aktionen, Bio-

Kaffeebar und vielen kulinarischen Angeboten.

Von Ende Oktober bis zum 20. Dezember heißt es dann an den Wochenenden wieder „EINS+ALLES leuchtet!“ – sanfte Lichterpfade führen durch den nächtlichen WunderWeg im Wald, vorbei an liebevoll illuminierten Stationen und bieten ein entspanntes, stimmungsvolles Erlebnis.

Es gibt also immer wieder neue Anlässe, das EINS+ALLES aus einer anderen Perspektive kennenzulernen.

Sie begleiten Zappelino bereits seit vielen Jahren als Anzeigenkunde. Was hat Sie damals von einer Zusammenarbeit überzeugt – und warum setzen Sie auch heute noch auf unser Familienmagazin?

Zappelino erreicht genau die Personen, für die EINS+ALLES ein besonderes Ausflugsziel ist: Menschen, die gemeinsam Zeit verbringen und etwas Sinnvolles erleben möchten. Uns gefällt, dass das Magazin regional verwurzelt ist und mit viel Herz gestaltet wird. Über viele Jahre ist daraus eine vertrauensvolle Partnerschaft entstanden.

Zappelino erreicht Familien mit Kindern in der Region seit 25 Jahren zuverlässig. Welchen Mehrwert bietet Ihnen diese Zielgruppe, und warum ist Zappelino für das Erfahrungsfeld Eins+Alles ein passender Partner?

Familien gehören zu unseren wichtigsten Besuchergruppen. Sie suchen gemeinsame Erlebnisse, die sie verbinden, anstatt nur zu konsumieren. Genau dafür steht EINS+ALLES. Zappelino spricht diese Familien seit vielen Jahren authentisch an und genießt großes Vertrauen in der Region. Deshalb passt die Zusammenarbeit so gut zu uns. Wir freuen uns, wenn wir über Zappelino immer wieder Familien erreichen, die unser Erfahrungsfeld vielleicht zum ersten Mal entdecken – und oft viele Jahre lang immer wiederkommen.

Wir gratulieren Zappelino herzlich zum 25-jährigen Jubiläum und bedanken uns für die langjährige, wertschätzende Partnerschaft. Wir wünschen weiterhin viele inspirierende Ideen, begeisterte Leserinnen und Leser und viel Freude dabei, Familien miteinander zu verbinden.

Herzlichen Dank für das Interview und ebenso für die langjährige, vertrauensvolle und stets positive Zusammenarbeit!



#Hypnose auch für Kinder



Hilfe für:

- Lernblockaden
- Prüfungsangst
- Schlafproblemen
- Aggressionen
- Mobbing
- Bettnässen
- Ängsten
- Selbstzweifeln

Themen bei Kindern
spielerisch und schnell
lösen ohne das Kind zu
belasten!

Mit magischen und
spannenden
Fantasiereisen sanft die
Probleme lösen!

Praxis für Hypnose Schmidt 
Mail: hypnosehilft@gmx.de
Tel. 01523/8554946
www.hypnose-hilft-mir.de

zappe **LINA**



Frauen auf ihrem Weg

Du möchtest Teil der
zappeLINA-Community
werden?

Dann wende dich an:

info@zappeLINA.de
oder
Tel.: 07063/9336988

EMDR und Hypnose

Geheimtipp bei belastenden Themen für Erwachsene und Kinder!



Ängste,
Stress, be-
lastende
Erlebnisse
oder man-

gelndes Selbstvertrauen –
viele emotionale Themen
lassen sich heute mit mo-
dernen Therapiemethoden
gezielt bearbeiten. Perdita
erzählt im Interview, wie
EMDR Kindern und Er-
wachsenen helfen kann,
warum dabei oft nur we-
nig gesprochen werden
muss und weshalb sie die
Methode gerne mit Hyp-
nose kombiniert.

Perdita, du bietest ja auch EMDR für Erwachsene und Kinder in dei- ner Praxis an. Was ist das genau?

EMDR ist ein absolutes „Power
Tool“! Diese Therapiemethode wurde
erfolgreich bei der Behandlung von
Vietnam Veteranen eingesetzt, um
die traumatischen Erlebnisse besser
verarbeiten zu können. Man hat fest-
gestellt, dass durch diese Methode be-
lastende Erfahrungen aus dem Gehirn
nahezu gelöscht werden können. Die
Erinnerungen bleiben, aber die damit
zusammenhängenden negativen Emo-
tionen werden gelöscht und belasten
einen dann nicht mehr.

Bei der EMDR Methode werden die
linke und die rechte Gehirnhälfte bi-
lateral aktiviert, z.B. über Stimulation
der Augen und somit kann das Gehirn
eine Art „Reset“ durchführen und die
belastenden Emotionen werden von
der Festplatte des Gehirns regelrecht
„ausradiert“. Auch bei Schmerzen wie
starken Verspannungen oder Kopf-
schmerzen kann es ähnlich funk-
tionieren, da hier auch das „Schmerzge-
dächtnis“ gelöscht wird.

Und das funktioniert auch bei Kin- dern?

Das funktioniert hervorragend bei
Kindern. Wir können hier spielerisch

mit Tapping und unter Einbindung der
Eltern die Stimulation der Gehirnhäl-
ften erreichen.

Kinder und Eltern malen ihre Emotio-
nen oder Ängste und nach der Behand-
lung legen wir auf einer Legosteinska-
la von 01 bis 10 kleine Steinchen hin,
um zu dokumentieren, wie belastend
das Thema noch ist oder wie schnell
es sich verbessert hat. Auch hier müs-
sen die Kinder nicht viel reden über
belastende Themen, dies ist für viele
Kinder entscheidend. Somit wird auch
die Behandlung von kleinen Kindern
(ab ca. 4 Jahre) ermöglicht.

Und welche Themen können hier bei Kindern mit dem EMDR bearbeitet werden?

Ängste z.B. vor Hunden oder im Dun-
keln, Trennung von den Eltern z.B. bei
Schule oder Kindergarten, Reizüber-
flutung bei Kindern, belastende Ereig-
nisse, Aggressionen.

Es können aber auch positive Ver-
stärkungen durch das EMDR erreicht
werden, wie eine Selbstwertstärkung,
Mut, Konzentration, Sicherheit im Al-
leinsein.

Welche Themen kann das EMDR bei Erwachsenen lösen?

Bei Erwachsenen geht es um be-
lastende Themen aus der Kindheit
oder der Gegenwart, um Ängste z.B.

Flugangst, Zahnarzt-
angst oder Höhen-
angst, mangelndes
Selbstbewusstsein,
Kopfschmerzen, Rü-
ckenverspannungen,
Reizüberflutung,
Stressmanagement.

Machst du EMDR Sitzungen auch in einer Kombination mit der Hypnose?

Ja, ich kombiniere
die Sitzungen gerne
mit der Kinderhyp-
nose. Das ist eine
unschlagbare Kombi,

da die Kinder dann die Themen auch
auf der unbewussten Ebene verarbei-
ten und mit einem positiven Gefühl
die Praxis verlassen können. Es sollte
bei der Bearbeitung von belastenden
Themen immer am Ende ein positi-
ves Gefühl wieder erzeugt werden, so
dass die Kinder gerne an den Themen
dranbleiben und es nicht zu belastend
wird.

Was hast Du in nächster Zeit geplant?
Ich halte Workshops für Eltern, in de-
nen ich ihnen Tools aus der Hypnose
für den Umgang für Alltagsprobleme
wie Aggressionen oder Schlafproble-
men bei ihren Kindern vermittele
(Hypnoparenting).

Und ich denke auch an die Mamas,
die mal dringend abschalten müssen.
Ich biete online und (mit Zoom Auf-
zeichnung) einen Entspannungskurs
einmal die Woche an. Hier gibt es
geführte wunderschöne Meditationen
zur schnellen Tiefentspannung und
Aufmerksamkeitstraining. Der Clou
ist: jede kann sich den Kurs ansehen
und sich entspannen, wenn es in ihren
individuellen Zeitplan passt. Jede
Mama sollte auch mal an sich denken
und sich diese wunderschöne Auszeit
gönnen!

Infos: Praxis für Hypnose Schmid.
Tel.: 01523/8554946
www.hypnose-hilft-mir.de



Die grüne Notfallapotheke für den Sommer: Was Kräuter bei Mückenstichen & Co. wirklich können

Jetzt ist Hochsaison für kleine Sommer-Wehwehchen: Ein Mückenstich hier, eine Schürfwunde vom Spielplatz da oder vielleicht noch ein bisschen zu viel Sonne abbekommen.

Bevor gleich zur Salbe aus der Apotheke gegriffen wird, lohnt sich ein Blick auf das, was direkt vor der Haustür wächst. Viele Heilpflanzen sind seit Generationen bewährte Helfer für genau solche Situationen und bieten Familien eine wunderbare Gelegenheit, gemeinsam mit den Kindern die Natur zu entdecken. Was blüht denn da?

SPITZWEGERICH – DER KLASSIKER GEGEN INSEKTENSTICHE



Kaum eine Pflanze ist so eng mit der „Wanderapotheke“ verbunden wie der Spitzwegerich. Er wächst praktisch überall: am Wegesrand, auf Wiesen und im Garten – und ist deshalb ideal für unterwegs.

So wird er angewendet: Ein frisches Blatt zwischen den Händen zerreiben oder kurz zerkauen, bis Saft austritt, und direkt auf den Insektenstich legen. Die enthaltenen Schleim- und Gerbstoffe wirken kühlend und können das Jucken lindern. Für Kinder ist das oft ein kleines Abenteuer.

Praktisch für zu Hause: Wer regelmäßig sammelt, kann aus den Blättern auch ein Mazerat (Ölauszug) oder eine einfache Tinktur herstellen, die sich länger hält als das frische Blatt. Für eine Tinktur eine Handvoll getrockneten Spitzwegerich gut zerkleinern und in ein Schraubglas geben.

Mit Trinkalkohol übergießen, sodass das Kraut großzügig bedeckt ist. Drei Wochen an einem dunklen Ort stehen lassen, ab und zu schwenken und anschließend abgießen.

RINGELBLUME – SANFTE PFLEGE FÜR GE-REIZTE HAUT

Die Ringelblume (Calendula) ist ein Allrounder für kleine Hautverletzungen, Sonnenbrand und trockene Stellen nach viel Zeit im Freien. Ihre entzündungshemmenden und hautberuhigenden Eigenschaften machen sie zu einem festen Bestandteil vieler Familien-Hausapotheken.

So wird sie angewendet: Eine fertige Ringelblumensalbe (selbst hergestellt oder aus dem Reformhaus) eignet sich gut für kleine Kratzer, raue Ellenbogen oder als Pflege nach einem Insektenstich, wenn die akute Rötung bereits abgeklungen ist.

Um eine Ringelblumensalbe selbst herzustellen, die Blütenköpfe (10 Stück) mörsern und in Öl ausziehen.

Ein Blütenkopf benötigt 2 cl (1 Schnapsglas) Olivenöl. Das Öl am besten bei 40 Grad für 30 Minuten in einem Topf erwärmen. Anschließend abgießen und mit 1 Esslöffel Bienenwachs erneut erwärmen, bis das Wachs geschmolzen ist. Danach die Salbe in Dosen oder Schraubgläser abfüllen.

KAMILLE – DER ALLESKÖNNER BEI ENTZÜNDUNGEN

Kamillentee ist bekannt, aber auch äußerlich angewendet leistet die Kamille gute Dienste. Ein abgekühlter, stark aufgebrühter Kamillentee eignet sich als Waschung für gereizte Haut oder als kühlender Umschlag bei leichtem Sonnenbrand.

Wichtig zu wissen: Kamille wirkt entzündungshemmend, aber bei sehr empfindlicher Haut oder einer bekannten Allergie gegen Korbblütler sollte vorsichtig an einer kleinen Hautstelle getestet werden.



EINE KLEINE

SOMMER-WANDERAPOTHEKE FÜR DIE FAMILIE

Für den nächsten Ausflug lohnt sich eine kleine Zusammenstellung:

- Spitzwegerichblätter (frisch gepflückt oder als Tinktur) für Insektenstiche.

- Ringelblumensalbe für kleine Wunden und strapazierte Haut.

- Kamillentee als Umschlag bei Sonnenbrand oder gereizter Haut.

- Kühles Wasser für den ersten Moment, bevor überhaupt eine Pflanze zum Einsatz kommt.

Die Natur hält für viele kleine Sommerprobleme sanfte Antworten bereit. Gemeinsames Sammeln und Anwenden macht nebenbei noch Spaß und stärkt das Bewusstsein für die Pflanzenwelt vor der eigenen Haustür.

*Ein Beitrag von Corinna Siegle, Heilpraktikerin. Naturheilpraxis Heilbronn, In den Lachen 2/1, Erlenbach
www.naturheilpraxisheilbronn.de*




Große Hilfe
für kleine Helden

Spenden Sie

für kranke Kinder
in der Region

Sie unterstützen damit:

- ganzheitliche Therapiekonzepte
- ein kinderfreundliches Klinikumfeld
- betroffene Familien
- optimale medizinische Versorgung



Kreissparkasse Heilbronn
IBAN: DE846205 0000 0000 0074 43
VR Bank Heilbronn Schwäbisch Hall eG
IBAN: DE67 6229 0110 0390 3900 03

www.grosse-hilfe.de

Qi GONG

Lebensenergie Arbeit, Übung, Beseitigung



Tiefste Befriedigung
findet der Mensch
nur in sich selbst

Ein Weg dahin zu
kommen = Qi gong

Neugierig geworden?
Ingeborg
Soehner-Tabellion
Qi-Gong Kursleiterin
Dipl. Soz. Pädagogin
NLP Hypnose Coach
Info:
insota@t-online.de
Bad Wimpfen



BIO & CHI 2026: Die Schätze

Christel Ströbel über Heilpflanzen, Naturheilkunde

Wer Lust auf ein vielfältiges Programm rund um Natur, Gesundheit und Genuss hat, sollte sich auf keinen Fall die BIO & CHI Garten- und Gesundheitstage in der Bioland Gärtnerei Umbach in Heilbronn entgehen lassen. An zwei erlebnisreichen Tagen erwartet die Besucherinnen und Besucher ein buntes Programm mit interessanten Vorträgen, vielfältigen Ausstellern, praktischen Vorführungen und zahlreichen Ideen für einen bewussten, naturnahen Lebensstil.

Eine feste Größe der BIO & CHI Tage ist seit vielen Jahren die Kräuterexpertin Christel Ströbel. Mit ihrer ansteckenden Begeisterung und ihrem großen Wissen nimmt sie ihr Publikum immer wieder mit in die faszinierende Welt der Heilpflanzen. In diesem Jahr steht sie gemeinsam mit Peter Emmrich, Dipl. Biologe M.A. und Facharzt für Allgemeinmedizin, auf der Bühne. Zusammen zeigen sie in ihrem Vortrag, welche Möglichkeiten die moderne Naturheilkunde heute bietet und wie wertvoll das Wissen um Heilpflanzen, vor allem auch in unserer Zeit, sein kann.

Im Gespräch mit Christel Ströbel über ihre langjährige Verbindung zu den BIO & CHI Tagen, die Zusammenarbeit mit Peter Emmrich und die wachsende Bedeutung der Pflanzenheilkunde.

Christel, du gehörst seit vielen Jahren zu den vertrauten Gesichtern der BIO & CHI Garten- und Gesundheitstage in der Bioland Gärtnerei Umbach. Was macht diese Veranstaltung für dich so besonders?

Zum einen ist es natürlich das besondere Ambiente der Gärtnerei mit ihren



wunderschönen Gewächshäusern. Sie erinnern mich immer wieder an die Zeit im Calendula Kräutergarten. Zum anderen sind es die Besucherinnen und Besucher, die den Vorträgen mit großem Interesse begegnen und offen für neue Impulse sind, sowie Doris und Klaus, die als ganz besondere Menschen wiederum besondere Menschen anziehen. Außerdem genieße ich es sehr, bei dieser Veranstaltung als Referentin zu Gast zu sein und mich ganz auf meinen Vortrag konzentrieren zu können, ohne selbst für die Organisation verantwortlich zu sein.

In diesem Jahr hältst du gemeinsam mit Peter Emmrich einen Vortrag. Worauf dürfen sich die Besucherinnen und Besucher freuen?

Im Mittelpunkt unseres Vortrags steht die Naturheilkunde und das Verständnis dafür, dass unser Körper über erstaunliche Selbstheilungskräfte verfügt. Peter Emmrich bringt es mit einem Satz immer wieder auf den Punkt: „Nicht Medikamente, Heiler

oder Ärzte heilen den Körper – der Körper heilt sich selbst. Wir können ihm lediglich das zur Verfügung stellen, was er für seine Heilung braucht, zum Beispiel Heilpflanzen, Homöopathie oder andere naturheilkundliche Verfahren.“ Genau über diese Zusammenhänge möchten wir sprechen und aufzeigen, wie jeder Mensch seine Gesundheit aktiv unterstützen kann. Außerdem geben wir einen Ausblick auf den ersten Weltgesundheitskongress, der am 13. und 14. November 2026 in Pforzheim stattfinden wird. Unter dem Leitgedanken „Nicht gegen Krankheit. Sondern für Gesundheit.“ kommen dort Expertinnen und Experten aus den Bereichen Naturheilkunde, integrative Medizin und Gesundheitsforschung zusammen, um neue Wege einer gesundheitsfördernden Medizin aufzuzeigen.

Du bist Kräuterexpertin, Peter Emmrich ist Arzt und Naturheilkundler. Wie ergänzen sich eure unterschiedlichen Blickwinkel auf die Naturheil-

kunde?

Wir betrachten Pflanzen aus unterschiedlichen Perspektiven – und genau das macht unsere Zusammenarbeit so spannend. Peter Emmrich betrachtet die Pflanze als Arzt, Biologe und Chemiker, vor allem hinsichtlich ihrer Inhaltsstoffe und ihrer medizinischen Wirkung. Ich hingegen sehe in einer Pflanze weit mehr als Blüten, Blätter und Stängel. Mich interessiert das Wesen der Pflanze und die Frage, wie sie den Menschen auf körperlicher, aber auch auf seelischer Ebene unterstützen kann. Gerade die Verbindung von wissenschaftlicher Naturheilkunde und meinem ganzheitlichen Blick auf das Wesen der Pflanzen macht unseren gemeinsamen Vortrag so besonders.

Das Interesse an Heilpflanzen und natürlichen Heilmethoden wächst spürbar. Kannst du das bestätigen?

Ja, unbedingt. Wobei ich das natürlich nicht ganz neutral beurteilen kann, denn in meinem Umfeld bewegen sich überwiegend Menschen, die sich für Naturheilkunde öffnen und dafür interessieren. Dennoch habe ich den Eindruck, dass das Interesse – insbesondere seit 2020 – deutlich zugenommen hat. Viele Menschen beschäftigen sich heute intensiver mit der Frage, wie sie ihre Gesundheit auf natürliche Weise unterstützen und mehr Eigenverantwortung übernehmen können.

Welche Heilpflanzen oder Anwendungen würdest du Einsteigerinnen und Einsteigern besonders ans Herz legen?

Ich würde mit den ganz alltäglichen Pflanzen beginnen, die überall am Wegesrand wachsen. Dazu gehören für mich vor allem Giersch, Löwenzahn und die Brennnessel. Das sind großartige Heilpflanzen, die es seit





der Natur neu entdecken und ihren gemeinsamen Vortrag mit Peter Emmrich

Urzeiten gibt und die bis heute nichts von ihrer Wirkung verloren haben. Verloren gegangen ist vielmehr das Wissen über ihre Anwendung. Genau dieses Wissen möchte ich als Kräuter-

es morgens zu einem Ei oder mittags als Bestandteil eines Gerichts. Ich liebe diese Wildpflanzen. Sie schmecken nicht nur gut, sondern tun mir einfach gut. Für mich sind sie Lebensmittel

die auf Grundlage natürlicher Rohstoffe so viel Gutes und Fortschrittliches in die Welt bringen.

Gibt es eine Heilpflanze, die dich auch nach all den Jahren immer wieder aufs Neue begeistert – und warum?

Bei den heimischen Heilpflanzen ist es für mich ganz eindeutig die Brennnessel. Darüber hinaus die Artemisia annua. Dieses Pflanzenwesen begleitet mich seit vielen Jahren und gibt mir gerade in herausfordernden Situationen immer wieder Kraft und Halt. Deshalb hat sie für mich eine ganz besondere Bedeutung.

Kannst du das Wesen dieser Pflanze in Worte fassen?

Das ist gar nicht so einfach. Ich nehme sie als unglaublich lichtvoll, schwingend und leicht wahr. Für mich trägt sie eine besondere Energie in sich – eine Energie, die ich persönlich mit der Christusenergie verbinde und die für mich sinnbildlich für die neue Zeit steht.

Hast du einen Tipp für Menschen, die sich - vielleicht auch aufgrund des Interviews - den Heilkräutern verstärkt zuwenden wollen. Welchen Tipp kannst du geben?

Kauft euch ein gutes Kräuterbuch, besucht eine Kräuterwanderung oder nutzt eine Pflanzen-App auf dem Handy. Vor allem aber: Geht mit offenen Augen und einem offenen Herzen durch die Natur. Seid aufmerksam, welcher Pflanze ihr begegnet. Denn diese hat bereits den Kontakt mit euch aufgenommen!

Herzlichen Dank, liebe Christel, für das bereichernde Gespräch über die Kraft der Natur.



expertin wieder zugänglich machen. Heilpflanzen sind für mich ein großes Geschenk der Erde an uns Menschen. Wir müssen nur wieder lernen, sie zu erkennen, wertzuschätzen und verantwortungsvoll zu nutzen.

Verwendest du Heilpflanzen ausschließlich wegen ihrer medizinischen Wirkung oder spielen sie für dich auch als Lebensmittel im Sinne der Wildpflanzenküche eine Rolle, wie sie beispielsweise Dr. Markus Strauß vermittelt?

Für mich gehören Heilpflanzen ganz selbstverständlich auf den Speiseplan. Auf meinem Balkon habe ich drei Hochbeete, eines davon ist ausschließlich mit Brennnesseln bepflanzt. Ich bereite sie als Spinat zu, verarbeite sie in Smoothies oder mache Brennnesselwasser daraus. Auch Löwenzahn und Giersch gehören regelmäßig zu meinen Mahlzeiten – sei



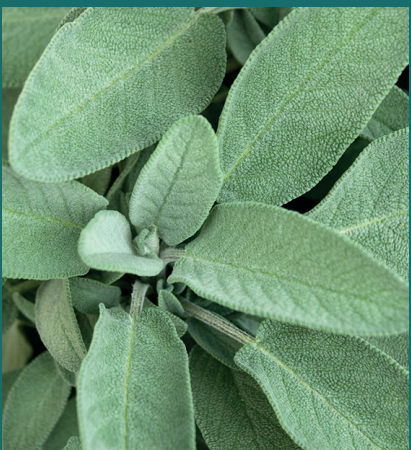
und Heilpflanzen zugleich – genau darin liegt ihre besondere Stärke.

Du beschäftigst dich seit vielen Jahren intensiv mit Kräutern und Heilpflanzen. Entdeckst du dabei immer noch Neues bzw. gibt es auch heute noch Überraschungen?

Ja, unbedingt. In der Begegnung mit den Pflanzen entdecke ich immer

wieder Überraschendes. Gleichzeitig verfolge ich mit großem Interesse die aktuelle Forschung. Spannend finde ich zum Beispiel Untersuchungen der Universität Freiburg zum Löwenzahn, der offensichtlich die Verbreitung der Spike Proteine im Körper unterbindet. Ebenso faszinierend finde ich, dass der weiße Milchsafte des Löwenzahns zur Herstellung eines natürlichen Kautschuks genutzt werden kann, aus dem beispielsweise Auto- und Fahrradreifen entstehen. Ähnlich vielseitig ist auch die Hanfpflanze, die für mich ebenfalls ein echtes Multitalent ist.

Mich begeistert der Forscherdrang und die Neugierde dieser jungen Menschen,





Das Institut: Ein Ort für Entwicklung, Wissen und Verbindung

„Wir machen die GANZHEITLICHE FAMILIENAUFSTELLUNG NACH NICOLE SCHÄFER® zugänglich - und bringen sie in die Welt.“

Nach 19 Jahren intensiver Begleitung von Frauen und mehr als 2.000 Menschen, die Nicole Schäfer auf ihrem Weg unterstützt hat, beginnt für die Familienaufstellerin ein neues Kapitel: Mit dem Institut für Ganzheitliche Familienaufstellung nach Nicole Schäfer® hat sich die erfahrene Familienaufstellerin eine langjährige Vision erfüllt: Das Institut, das Ausbildung, Weiterbildung und Supervision unter einem Dach bündelt und gleichzeitig ein starkes Netzwerk für Menschen ist, die ihre besondere Form der Aufstellungsarbeit im deutschsprachigen Raum weitertragen möchten. Für Nicole Schäfer ist Familienaufstellung weit mehr als eine Methode. Sie versteht sie als einen Weg, Zusammenhänge sichtbar zu machen, familiäre Muster zu erkennen und neue Perspektiven auf das eigene Leben zu eröffnen. Mit der Gründung des Instituts möchte sie diese Arbeit für mehr Menschen zugänglich machen und gleichzeitig qualifizierte Familienaufstellerinnen ausbilden, die ihre Haltung und ihr Wissen verantwortungsvoll weitertragen. Im Mittelpunkt steht die zehnmonatige Ausbildung zur ganzheitlichen Familienaufstellerin nach Nicole Schäfer®. Die geschützte Methode verbindet fundierte systemische Aufstellungsarbeit mit persönlicher Entwicklung, Selbsterfahrung und einer klaren inneren Haltung. Die Teilnehmerinnen lernen nicht nur das Handwerk der Aufstellungsarbeit, sondern



entwickeln die Fähigkeit, Menschen mit Würde, Absichtslosigkeit und tiefem Respekt vor jedem Familiensystem zu begleiten. Ergänzt wird die Ausbildung von Expertinnen aus den Bereichen Trauma, Human Design, Nervensystemarbeit und transgenerationaler Weitergabe. Das Angebot wird durch Aufbaukurse zur Leitung von Gruppenaufstellungen, regelmäßige Supervisionen für die Aufstellerinnen der Methode sowie Workshops und Seminare für Interessierte ergänzt. „In den zehn Monaten entsteht eine besondere Verbindung. Die Frauen gehen gemeinsam durch intensive Entwicklungsprozesse und wachsen als Gemeinschaft zusammen. Mir war wichtig, dass dieses Miteinander nach der Ausbildung nicht verloren geht. Mit dem Institut entsteht ein lebendiges Netzwerk, das Aufstellerinnen

verbindet, fachlich begleitet und ihnen auch langfristig einen Raum für Austausch, Supervision und persönliche Weiterentwicklung bietet.“

Zu den Herzensprojekten des Instituts gehört außerdem „Der Raum Dazwischen“. „Das Sozialprojekt ermöglicht Menschen in finanziell herausfordernden Lebenssituationen den Zugang zur Aufstellungsarbeit, was in der aktuellen Situation wichtiger denn je ist“, weiß Nicole Schäfer, die erwähnt, dass eine Begleitung durch ausgebildeten Familienaufstellerinnen oder Teilnehmerinnen der Ausbildung zu einem bewusst reduzierten Honorar angeboten wird. „Um Unterstützung zu ermöglichen, wenn sie dringend gebraucht wird.“

Trotz der Gründung des Instituts bleibt Nicole Schäfers Praxis in Hopfen am See ein wichtiger Bestandteil ihrer Arbeit.

Dort begleitet sie weiterhin Frauen, die aus dem deutschsprachigen Raum anreisen, um im intensiven Einzelsetting mit ihr zu arbeiten. Parallel wächst das Institut kontinuierlich weiter: Die Ausbildung findet derzeit in Rieden am Förgensee statt und soll künftig auch an weiteren Standorten angeboten werden.

Ein besonderes Highlight ist bereits für den 17. April 2027 geplant: Mit „ROOTS OF WOMEN – Ein Feld voller Frauen“ lädt Nicole Schäfer nach Hopfen am See ein. Die Veranstaltung bietet Frauen einen geschützten Raum für Begegnung, Inspiration und die bewusste Auseinandersetzung mit den eigenen Wurzeln. Sie lädt dazu ein, neue Kraft zu schöpfen, sich mit sich selbst zu verbinden und den Blick auf das eigene Familiensystem zu richten. Ein Tag, der verbindet – mit sich selbst, den eigenen Wurzeln und der Kraft, den eigenen Platz im Leben einzunehmen. Damit spiegelt die Veranstaltung die Werte wider, für die auch das Institut steht: Ausbildung. Begleitung. Raum für Veränderung. Infos: Nicole Schäfer
Freiligrathstraße 27, Heilbronn
87629 Füssen
Mobil: 0170/77 33 99 7
www.nicole-schaefer.de
www.institut-nicoleschaefer.de

 **das.institut**

FÜR GANZHEITLICHE FAMILIENAUFSTELLUNG
NACH NICOLE SCHÄFER®

**AUSBILDUNG. BEGLEITUNG.
RAUM FÜR VERÄNDERUNG.**

WIR MACHEN DIE GANZHEITLICHE FAMILIENAUFSTELLUNG NACH NICOLE SCHÄFER® ZUGÄNGLICH UND BRINGEN SIE IN DIE WELT.



 **vhs**
unterland

VHS macht schlau!

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



Der Multifunktionsmuskel, den niemand beachtet: Die Zunge

Unser Nervensystem ist unglaublich gut darin, den Körper an Belastungen anzupassen. Es erhöht bei Bedarf den Puls, hebt den Blutdruck an, verstärkt die Muskelspannung und schüttet Stresshormone aus – nicht, um uns krank zu machen, sondern um unser Überleben zu sichern.

Problematisch wird es erst, wenn diese Anpassung kein Ende mehr findet. Dann wird aus einer sinnvollen Reaktion ein Dauerzustand. Das Nervensystem bleibt auf Alarm, obwohl die Gefahr längst vorbei ist.

Die Folgen kennen Sie vielleicht: schlechter Schlaf, Energiemangel, Zähneknirschen oder -pressen, Konzentrationsprobleme, Herzklopfen, innere Unruhe, Verspannungs- und Kopfschmerzen und vieles andere mehr. Körper und Psyche geraten in einen Kreislauf, der sich gegenseitig verstärkt.

Was hat das mit der Zunge zu tun?

Erstaunlich viel.

Die Zunge ist weit mehr als ein Muskel zum Sprechen oder Schlucken. Sie bewegt sich täglich über zweitausend Mal und besitzt einen festen Platz: oben am Gaumen, direkt hinter den oberen Schneidezähnen auf dem sogenannten Palatinum Spot. Dort ruht sie angesaugt am Gaumenbogen und ermöglicht eine bessere Nasenatmung – und damit einen Mechanismus, den die Neurowissenschaft erst in den vergangenen Jahren besser verstanden hat.



Mit jedem Atemzug durch die Nase werden spezialisierte Sinneszellen aktiviert. Sie registrieren den Luftstrom und leiten diese Information an Hirnregionen weiter, die Aufmerksamkeit, Emotionen und das vegetative Nervensystem beeinflussen. Die Nase gibt dem Gehirn gewissermaßen den

Takt vor.

Wird überwiegend durch den Mund geatmet, dann fehlt ein großer Teil dieser natürlichen Steuerung. Der Sympathikus – unser Stressnerv – bleibt aktiv, das Feintuning von Herzrhythmus und Blutdruck geht verloren, das System läuft auf Autopilot.

Besonders sensibel muss man das bei Kindern betrachten: Die Zunge formt mit jedem Schluck den wachsenden Oberkiefer. Liegt sie dauerhaft im Mundboden, entwickelt sich der Gaumen häufig schmaler, der Platz für die Zähne wird geringer und auch die Nasenräume bleiben enger. Die unweigerlich folgende Mundatmung etabliert sich – und fördert jene Veränderungen, die das Nervensystem dauerhaft in Richtung Alarmbereitschaft verschieben können. Dabei stehen Kinder heute ohnehin unter einem höheren Maß an Reizüberflutung und Leistungsdruck. Ein Organismus, der immer schlechter in die Ruhe findet, wächst buchstäblich unter anderen Bedingungen heran.

Natürlich wäre es zu einfach, eine falsche Zungenlage für all diese Entwicklungen verantwortlich zu machen. Der Mensch ist komplexer. Doch sie ist ein enorm wichtiger Teil eines Regulationssystems, das weit über den Mund hinausreicht.

Und sie ist ein wichtiger Baustein, wenn wir Gesundheit wieder weniger als Reparatur einzelner Symptome verstehen wollen, sondern als Kunst, den Körper wieder in seine natürliche Ordnung zurückzuführen – nebenbei übrigens auch der einzige Weg, die viel zitierten Selbstheilungskräfte zum Zuge zu bringen. Denn der Organismus kennt keine Fachgebiete – er kennt nur Zusammenhänge.

Infos: Osteo-Natura, Monika Pöhlmann, Lohtorstraße 24, Heilbronn
www.osteo-natura.de

Zwei Ansätze, ein gemeinsames Ziel.

Dentosophie Osteopathie

=> für Erwachsene, Kinder und Babies

Komplexe Beschwerden brauchen mehr als
reine Symptombehandlung



Osteo-Natura
Praxis für Osteopathie, Naturheilkunde & Physiotherapie

HP Monika Pöhlmann
Lohtorstr. 24,
74072 Heilbronn
0177-2462030
www.osteo-natura.de

Entdecke die Welt der MiniDinos!

- 365 Tage Urlaubswärme/ Indoor
- Gratis Foto mit Schlange
- Schaufütterungen
- Familienausflug
- Kindergeburtstag
- stündliches Programm
- Zoonacht + Schlangenfütterung

Reptilium Terrarien - und Wüstenzoo
Werner-Heisenberg-Str. 1 * 76829 Landau * Tel. 06341/5100-0
tägl. geöffnet von 10 - 18 Uhr * www.reptilium.de * info@reptilium.de

Gutschein: 1 Kind frei!
Gültig für ein Kind in Verbindung mit einem vollqualifizierenden Erwachsenen; nicht gültig an Sonderveranstaltungen



Was Frauen in den Wechseljahren wirklich brauchen

„Ich erkenne mich selbst nicht mehr wieder.“

Diesen Satz hört Heilpraktikerin und Osteopathin Sandra Bletz in ihrer Praxis in Unterheinriet und am Bodensee seit vielen Jahren immer wieder. Meist kommt er von Frauen, die eigentlich alles „richtig“ machen: Sie ernähren sich bewusst, bewegen sich regelmäßig, achten auf ihre Gesundheit, nehmen Nahrungsergänzungsmittel ein und versuchen, Beruf, Familie und die eigenen Bedürfnisse miteinander zu vereinbaren. Und trotzdem verändert sich etwas. Der Schlaf wird schlechter, die Energie schwindet, das Gewicht steigt trotz unveränderter Gewohnheiten, die Stimmung gerät aus dem Gleichgewicht oder der eigene Körper fühlt sich plötzlich fremd an. Die Reaktion darauf ist häufig dieselbe: noch mehr Disziplin, noch mehr Sport, noch mehr Verzicht.

„Die Erfahrung aus meiner Praxis zeigt etwas anderes: Die meisten Frauen in den Wechseljahren tun nicht zu wenig. Sie kämpfen nur zu lange gegen einen Körper, der sich verändert hat – und der heute nach anderen Regeln funktioniert als noch mit 30 oder 40 Jahren“, sagt Sandra Bletz. Die Heilpraktikerin und Osteopathin blickt auf mehr als 30 Jahre Berufserfahrung zurück und hat sich in den vergangenen Jahren intensiv auf das Thema Wechseljahre spezialisiert. „Die Wechseljahre sind keine Krank-



heit, sondern eine natürliche Lebensphase, die häufig bereits ab Mitte 40 beginnt. In dieser Zeit verändern sich Hormone, Stoffwechsel, Schlaf, Stressregulation und Regeneration – alles greift ineinander und beeinflusst sich gegenseitig. Deshalb gibt es auch nicht die eine Lösung für alle Frauen. Jede erlebt diese Phase anders und bringt ihre eigene gesundheitliche Vorgeschichte mit.“

Genau deshalb verfolgt Sandra Bletz einen ganzheitlichen Ansatz. Im Mittel-

punkt steht nicht das Entweder-oder zwischen Schulmedizin und Naturheilkunde, sondern eine individuelle Begleitung. Dazu gehören eine ausführliche Anamnese, gezielte Diagnostik sowie Empfehlungen zu Ernährung, Bewegung und Stressbewältigung. Je nach Beschwerden können unter anderem Speichel-, Blut- oder Hormonanalysen sowie eine Untersuchung des Darmmikrobioms sinnvoll sein. „Viele Frauen möchten verstehen, warum ihr Körper plötzlich anders reagiert – etwa warum das Gewicht steigt oder die Erschöpfung

zunimmt. Wenn die Ursachen erkannt werden, lassen sich individuelle Wege finden, den Körper sinnvoll zu unterstützen.“

Auch der Ernährung misst Sandra Bletz eine große Bedeutung bei. „Ich bin kein Freund von Verzicht oder strengen Diäten. Mein Ziel ist ein gesunder, alltags-tauglicher Weg, der langfristig funktioniert.“ Vor allem aber wünscht sie sich, dass Frauen mit ihren Beschwerden ernst genommen werden. Noch immer hören viele den Satz: „Da müssen Sie eben durch.“

„Das muss niemand einfach hinnehmen“, sagt Sandra Bletz. „Wer versteht, was im eigenen Körper geschieht, kann lernen, wieder mit ihm zu arbeiten, statt gegen ihn zu kämpfen.“

Für sie ist deshalb eines besonders wichtig: Das Thema Wechseljahre aus der Tabuzone zu holen, Frauen verständlich zu informieren und ihnen zu zeigen, dass sie mit ihren Beschwerden nicht allein sind. Denn diese Lebensphase bedeutet nicht, Lebensqualität zu verlieren – sie kann auch der Beginn eines neuen, bewussteren Umgangs mit der eigenen Gesundheit sein.

Infos: Sandra Bletz, Heilpraktikerin & Osteopathin, Kolpingstraße 7, Lindau am Bodensee

Weberstraße 7, Unterheinriet
<https://sandra-bletz.onepage.me/>
Tel.: 017683331595



Sandra Bletz

NATURHEILPRAXIS FÜR FRAUENGESUNDHEIT
HEILPRAKTIKERIN & OSTEOPATHIN

Du machst alles richtig – und trotzdem verändert sich dein Körper?

Schlaflosigkeit, Gewichtszunahme oder Hormone aus dem Gleichgewicht?

Ich begleite **Frauen 50+** dabei, wieder mehr Energie, Wohlbefinden und Vertrauen in ihren Körper zu gewinnen.

Mit über 30 Jahren Erfahrung begleite ich Frauen auf ihrem Weg zu mehr Wohlbefinden.



Lindau am Bodensee Unterheinriet | 0176 83331595 | Ich freue mich darauf, Sie kennenzulernen.

www.sandra-bletz.onepage.me

Das Interview mit Sandra Bletz



Video

Was Frauen in den Wechseljahren wirklich brauchen – Sandra Bletz

[Interview ansehen →](#)

www.zappelINA.de



Zappelinos Kochkiste

Provenzalischer Sommersalat mit
Melone & Tomate

Zutaten (für 4 Personen):
1 Galiamelone
400 g Cherry-Tomaten
5 Frühlingszwiebeln
1 Handvoll Basilikumblätter

Dressing:
5 EL Olivenöl
3 EL heller Balsamicoessig
etwas Zitronensaft
1 TL Dijon-Senf, Salz, Pfeffer, Basilikum



Was gibt's bei euch gerade oft, wenn es draußen so richtig heiß ist? Bei den aktuellen Temperaturen ist bei vielen Familien Grillen angesagt, und man genießt die Zeit auf Balkon oder Terrasse in vollen Zügen.

Gerade bei diesen sommerlichen Temperaturen ist es wichtig, unseren Körper mit vielen Nährstoffen zu unterstützen – aber auch mit wasserhaltigen Lebensmitteln, die unseren Wasserhaushalt beim vielen Schwitzen wieder ausgleichen. Genau hier ist dieser Salat eine großartige Unterstützung für unser System, das sofort für Kühlung sorgt.

Und für Familien hat er noch einen besonderen Vorteil: Der süße, saftige Geschmack der Melone kommt bei Kindern fast immer sofort gut an – ganz ohne Überredungskunst. Ein bunter, frischer Begleiter zum Grillabend, der nebenbei in 10 Minuten fertig ist und alle begeistern wird.

Aus ganzheitlicher Sicht der Tradition



nellen Chinesischen Medizin (TCM) zählen Melone und Tomate zu den kühlenden Lebensmitteln. Gegrilltes dagegen gilt als „hitzig“ für unseren Körper – durch die starke, trockene Hitze auf dem Grill und die krosse, dunkle Kruste entsteht eine Wirkung, die unser System als wärmend verarbeitet, egal wie heiß oder kalt das Fleisch am Ende auf dem Teller liegt. Gerade an heißen Grilltagen tut ein kühlender Ausgleich dazu nicht nur uns Erwachsenen gut, sondern vor allem auch unseren Kindern. Ein kühlender Salat gleicht das gegrillte, „hitze“ Essen auf dem Teller wohltuend aus und schmeckt einfach lecker.

Zubereitung:

Tomaten halbieren. Galiamelone entkernen und ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln in dünne Scheiben schneiden. Basilikumblätter waschen und in Streifen schneiden. Aus den Zutaten ein Dressing herstellen, nach Geschmack würzen. Tomaten, Melone und Frühlingszwiebeln mit dem Dressing vermischen und servieren.

Guten Appetit!

Ein Beitrag von Simone Weiß, Gesundheitscoach für Ernährung & Psyche. Lust auf mehr?

Schau vorbei auf www.simone-weiss.de – dort warten weitere Rezepte, Tipps und Events auf dich.

Biovielfalt aus der Region
Äpfel, Birnen und Zwetschgen aus eigener Erzeugung
Großer Hofladen

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

Öffnungszeiten:
Di - Fr: 9-18 Uhr
Sa: 9-13 Uhr

Föll Biohof

Ab Anfang September: Minikiwis

demeter **BIO REGION Zaber Neckar**

POWER BRÖTCHEN

- EXTRA PROTEIN AUS NACHHALTIGEM BIERTREBER
- 100 % DINKELVOLLKORN AUS DER REGION & NATÜRLICHER SAUERTEIG
- BALLASTSTOFFREICH
- MIT WERTVOLLEN SAATEN & KAROTTENFASERN
- NATÜRLICH HERGESTELLT, OHNE UNNÖTIGE ZUSÄTZE
- GUTES TUN: 5 CENT PRO BRÖTCHEN SPENDEN WIR AN GLOBAL UNITED FC E.V.

KINDER EVENTS

WIR VERANSTALTEN REGELMÄSSIG TOLLE BACK-EVENTS FÜR KINDER. FOLGE UNS AUF INSTAGRAM, UM NICHTS ZU VERPASSEN!

EISCAFÉ

GENIESST IN UNSEREN EISCAFÉS LECKERE EISBECHER, EISKAFFEE & EISSCHOKI

FORCH DER BÄCKER

IN BINSWANGEN
LEINGARTEN
HASSMERSHEIM
HN SILCHER-KARREE





Wohn(t)räume werden wahr:
Naturstein, Keramik und Glas
für Küche, Bad und Outdoor

Part of
**THE
LÄND**

Besuchen Sie unsere Naturstein-Ausstellung –
und lassen Sie sich von der Vielfalt
unterschiedlichster Designs inspirieren!



**Ob Arbeitsplatte oder Wandverkleidung in der Küche,
Spül- oder Waschbecken, Dusche oder Badewanne:
Unsere Oberflächen verleihen Ihren Räumen Funktion und Stil.**

Hoher Steg 27
74348 Lauffen am Neckar
Telefon 07133 2292 888
www.bischoff-stein-design.de

**STEIN+DESIGN
BISCHOFF**

112 Eil herbei! von Lene Girlinger



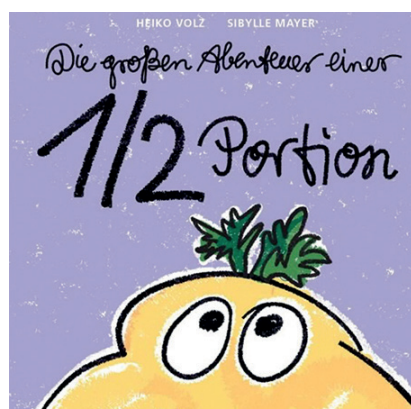
Heute ist ein ganz besonderer Tag, hat Lena versprochen. Alle Kinder sitzen aufgeregt im Kreis in Erwartung. Mit von der Partie ist Kuscheltier Affi, das vor Aufregung mit den Ohren wackelt.

Sie staunen nicht schlecht, als plötzlich Sammy und Frida, zwei Notfallsanitäter, freundlich lächelnd erscheinen. Gemeinsam mit Feuerwehrfrau Frida und Sanitäter Sammy entdecken sie, wann die Notrufnummer 112 gewählt werden muss, welche Informationen beim Notruf wichtig sind und wie sie in einer Notsituation ruhig bleiben können.

Spielerische Mitmach-Elemente und leicht verständliche Erklärungen helfen dabei, Ängste abzubauen und Kindern Sicherheit zu geben. So lernen Kinder spielerisch, im Ernstfall mutig und verantwortungsvoll zu handeln und dass sie mit einem Notruf Leben retten können.

Verlag: AROS Publishing
ISBN: 978-3-00-082261-2

Die großen Abenteuer einer 1/2 Portion von Heiko Volz und Sibylle Mayer



Die großen Abenteuer einer 1/2 Portion erzählt die herzerwärmende Geschichte einer kleinen Portion Kartoffelsalat, die davon träumt, endlich groß und stark zu sein. In ihrer Fan-

tasie erlebt die mutige „1/2 Portion“ spannende Abenteuer als tapferer Ritter, tollkühner Pilot oder furchtloser Pirat. Doch mit jeder Reise erkennt sie, dass wahre Größe nichts mit der Körpergröße zu tun hat, sondern mit Mut, Fantasie und Selbstvertrauen. So vermittelt das liebevoll illustrierte Bilderbuch auf humorvolle Weise die wichtige Botschaft, dass jeder genau richtig ist, wie er ist. Als besonderes Extra enthält das Buch ein Rezept für echten schwäbischen Kartoffelsalat sowie einen QR-Code zum passenden Hit, der die Geschichte musikalisch begleitet und für noch mehr Spaß sorgt.

Verlag: Oberstebrink Verlag GmbH
ISBN: 978-3-96304-059-7

Die Kinder-Yoga-Box von Iris Binder



20 Yoga-Geschichten mit Bildkarten und Begleitheft lädt Kinder dazu ein, Yoga auf spielerische und fantasievolle Weise zu entdecken. Die liebevoll gestalteten Bildkarten verbinden spannende Geschichten mit einfachen Yoga-Übungen, die Bewegung, Ent-

spannung und Körperwahrnehmung fördern. Alle 20 Yoga-Einheiten sind ohne Vorkenntnisse leicht umsetzbar und eignen sich ideal für den Einsatz zu Hause, im Kindergarten oder in der Grundschule. Das beiliegende Begleitheft enthält anschauliche Übungsbeschreibungen sowie wertvolle Anregungen für die Gestaltung abwechslungsreicher Yoga-Stunden. So werden Konzentration, Fantasie und das körperliche Wohlbefinden der Kinder auf spielerische Weise gestärkt.

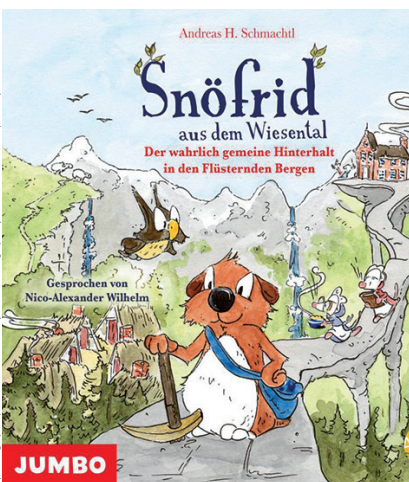
Verlag: Herder Verlag
ISBN: 978-3-451-34853-2



Sonderthema der
Oktober/Novemberausgabe
**Bühne frei
für Kreativität**
Du magst dabei sein?
Dann wende dich an:
info@zappelino.de
Tel: 07063/9336988



Snöfrid aus dem Wiesental



Der wahrlich gemeine Hinterhalt in den Flüsternden Bergen

Snöfrid hat eigentlich gerade gar keine Zeit, als ein Flitzwichtel ihm einen Brief mit einer großen Bitte übergibt. Er soll sofort das Volk der Mauswichtel aufsuchen, das im Schatten der Flüsternden Berge lebt. Denn dort gehen unheimlich Dinge vor sich: Die Mauswichtel-Forscherin Frau Hedeby ist verschwunden und außerdem sorgt in den Tunneln der Flüsternden Berge ein schreckliches Dröhnen für Angst und Schrecken. Aber werden Snöfrids Spürsinn und Björns Flugkünste ausreichen, um dieses Abenteuer zu be-

stehen?

Magisch-abenteuerlicher Hörspaß für Jungs und Mädchen vom Spiegel-Bestsellerautor Andreas H. Schmachtl. Nico-Alexander Wilhelm gibt dem Nordlandretter zum ersten Mal seine Stimme.

Mit viel Witz, Spannung und lebenswerten Figuren nimmt das Hörspiel kleine und große Hörer mit auf eine aufregende Reise voller Geheimnisse und Mut. Die atmosphärische Inszenierung und die stimmungsvolle Vertonung sorgen für ein fesselndes Hörerlebnis bis zur letzten Minute.

Jumbo Verlag

VORSCHAU

Oktober/November
Bühne frei für Kreativität



Kreativität lässt Kinder ihre Fantasie entfalten und die Welt spielerisch entdecken.

Ferienwohnung „Casa Wimpina“ in Bad Wimpfen *Historie, Design, Wohlfuehlen*



Buchbar über [airbnb](https://airbnb.com), booking.com
casa-wimpina@web.de

Sommer, Sonne, Zukunft!

Sommerferien in der KLIMA ARENA

TÄGLICHES
FAMILIEN-
PROGRAMM

Dein Klima-Erlebnisort
in Sinsheim

PARTNER



GEFÖRDERT DURCH






AUSSERGEWÖHNLICHES

**EUER AUSFLUGSZIEL
IM SCHWÄBISCHEN WALD**



**MITEINANDER-
MOMENTE
SOMMERSPECIAL***

Mehr Familien. Mehr Abenteuer.
Mehr gemeinsame Zeit.
Kommt mit zwei weiteren Familien.
und spart richtig Geld.

**3 Familien kommen – nur
2 Familientickets
bezahlen!**

*gültig vom 30. Juli bis 13. September 2026

www.eins-und-alles.de

