

ANZEIGE

ANZEIGE

Erste Gewinner stehen fest

SB-Möbel Boss: Jubiläums-Gewinnspiel



Die Gewinner des Möbel-Boss-Gewinnspiels.

FOTO: PS

Aus Anlass der Eröffnung des 90. SB-Möbel-BOSS-Marktes hatte der große deutsche Möbeldiscounter ein bundesweites Jubiläums-Gewinnspiel veranstaltet. Jetzt stehen die ersten Gewinner fest.

Aus der Vielzahl von Teilnehmern im BOSS-Möbelmarkt in Mannheim und Viernheim hat das Losglück folgende Gewinner ermittelt: Das Philips-LCD-Fernsehergerät geht an Claudio Ivastasi aus Mannheim und Bernhard Gritz aus Viernheim. Den Warengutschein im Wert von 500 Euro gewann Elke Hartmann aus Mannheim und Hermann Ganser aus Viernheim. Luise Schnabel aus Mannheim und Ghebvay Mevet aus Viernheim sind die Ge-

winner des Warengutscheins über 250 Euro und Karin Hörth aus Mannheim und Gabi Ficchi aus Viernheim freuen sich über den Warengutschein im Wert von 100 Euro. BOSS-Marktleiterin Regina Wenz aus Viernheim und Herbert Strasser aus Mannheim gratulierten den Gewinnern und überreichten ihnen die wertvollen Preise.

In der zweiten Stufe des Gewinnspiels haben noch einmal alle Teilnehmer die Chance, ein Auto vom Typ Mini Countryman zu gewinnen. „Das wird noch einmal spannend“, sagten Wenz und Strasser und wünschten allen BOSS-Besuchern, die ihren Coupon abgegeben hatten, viel Glück. (ps)

ANZEIGE

ANZEIGE

Wie stark ist ihr Rücken?

Pfitzenmeier: Teilnehmer an Studie gesucht

Rückenprobleme – rund 80 Prozent der deutschen Bevölkerung leiden sporadisch oder chronisch unter Rückenschmerzen. Zahlreiche Studien zeigen, dass Rückenbeschwerden vor allem bei Personen mit sitzenden Tätigkeiten in den letzten Jahren drastisch zugenommen haben. Gründe dafür sind Bewegungsmangel und einseitige Beanspruchung des Körpers; physiologisch betrachtet ist der Mensch eigentlich ein „Bewegungstier“ – Muskulatur und Skelett sind nicht so gebaut, dass sie permanentem Sitzen standhalten können. Mit der größten Rückenstudie in der Metropolregion Rhein-Neckar Vorderpfalz möchte die Unternehmensgruppe Pfitzenmeier den Beweis antreten, dass ein gezieltes Training der Rücken-, Gesäß- und Rumpfmuskulatur, eine wirkungsvolle Maßnahme zur Vorbeugung und Beseitigung von Rückenbeschwerden ist. Die vierwöchige Studie beginnt am 14. November und wird in allen Wellness & Fitness Parks der Region sowie im MediFit Gesundheitszentrum Schwetzingen durchgeführt. Die Teilnahme beinhaltet ein effektives Trainings-



Macht fit: Rückentraining bei Pfitzenmeier.

FOTO: PS

programm zur Förderung körperlicher Fähigkeiten wie Kraft, Beweglichkeit und Koordination sowie Workshops zu Themen wie „Trainingssteuerung“ und „Rückenfreundliches Verhalten im Alltag“. Außerdem kann man sich im Anschluss an das Training noch in den großzügigen Wellnessanlagen entspannen. Wer teilnehmen möchte, kann sich bis zum 11. November in jedem Wellness & Fitness Park der Region, im MediFit Gesundheitszentrum Schwetzingen oder online unter www.pfitzenmeier.de anmelden. (ps)

Landessieger geehrt

HWK: Große Bühne für Handwerkernachwuchs

90 junge Gesellinnen und Gesellen haben beim Leistungswettbewerb des Deutschen Handwerks die ersten Plätze in ihrem Beruf erreicht. Sie standen im Mittelpunkt einer Feierstunde im Kongresszentrum „Palatin“ in Wiesloch, im Herzen der Kurpfalz.

Die erfolgreichen Junghandwerkerinnen und Junghandwerker, die erst in diesem Jahr ihre Ausbildung abgeschlossen haben, erhielten von Joachim Möhrle, Präsident des Baden-Württembergischen Handwerksrates ihre Medaille. Walter Tschischka, Präsident der Handwerkskammer Mannheim Rhein-Neckar-Odenwald, verteilte die Siegerurkunden.

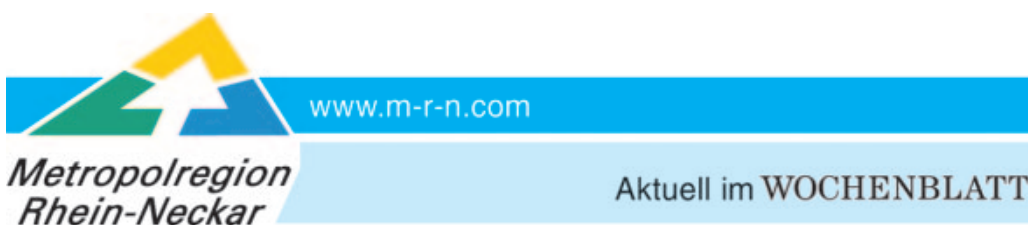
Auch für die Unterhaltung der aus dem ganzen Land angereisten Gäste war gesorgt. Neben der „Dance-Factory“ begleitete Christian „Chaco“ Habekost durch das Programm und erläuterte – im besten kurpfälzisch – mit einem Augenzwinkern „Hondwerk emol annerschder“.

Der Landeswettbewerb wurde in diesem Jahr von der Handwerkskammer Mannheim Rhein-Neckar-Odenwald durch-

geführt. 355 junge Handwerkerinnen und Handwerker haben sich zuvor in den Wettbewerben der acht Handwerkskammern durchgesetzt. Die Bandbreite ist beachtlich: in 90 Handwerksberufen konnten Landesbeste sowie zweite und dritte Sieger ermittelt werden. Die Erstplatzierten sind automatisch für den Bundeswettbewerb in Bielefeld qualifiziert.

Voraussetzung für die Teilnahme am Leistungswettbewerb war eine gute Gesellenprüfung. Wer seine Lehre im aktuellen Jahr abgeschlossen hat, mindestens die Note 2,4 erreicht hat und höchstens 23 Jahre ist, kann es bis zum Bundesieger bringen, der in jetzt in Bielefeld durchgeführt wird.

Die Landessiegerinnen und Landessieger aus dem Kammerbezirk Rhein-Neckar-Odenwald aus Mannheim und Umgebung sind Maximilian Behr, Anlagenmechaniker für Sanitär-, Heizungs- und Klimatechnik (Edingen-Neckarhausen), Matthias Schlenkrich, Automobilkaufmann (Mannheim) und Önder Besli, Sattler – Fahrzeugsattlerei (Mannheim). (ps)



In 21 Büchereien stöbern

MRN: Bibliotheksausweis „Metropol-Card“ an neun weiteren Orten gültig

Aus zwölf mach 21: Die regionsweite Büchereikooperation „Metropol-Card“ hat zum zweiten Mal dieses Jahr Zuwachs bekommen.

Nach zuletzt der Stadtbücherei Heidelberg schlossen sich nun gleich neun weitere kommunale Bibliotheken dem Verbund innerhalb der Metropolregion-Rhein-Neckar (MRN) an: Bobenheim-Roxheim, Dossenheim, Neckargemünd, Nußloch, Schriesheim, Sinsheim, Walldorf und Wiesloch. Mit Lampenheim stieß zudem die erste Einrichtung aus dem hessischen Teil der MRN hinzu. Von nun an gilt der 2007 durch die Stadtbibliotheken Ludwigshafen und Mannheim ins Leben gerufene regionale Bibliotheksausweis in 75 Ausleihstellen an 21 Orten.

Mit der Metropol-Card können Leseratten bei allen teilnehmenden Stellen auf insgesamt 1,6 Millionen Medien wie Bücher, CDs, DVDs und andere elektronische Datenträger zugreifen. Für Er-



Mit der „Metropol-Card“ können Leseratten in 21 kommunalen Bibliotheken und deren Zweigstellen aus zirka 1,6 Millionen Büchern und anderen Medien wählen.

FOTO: MRN GMBH

wachsene kostet der Ausweis 20 Euro pro Jahr. Für Kinder und Jugendliche ist die Benutzung in den meisten Bibliotheken kostenlos. Inhaber der Metropol-Card können zusätzlich auf das Online-Ausleihsystem www.metropolbib.de zugreifen.

Bücherwürmer, die von dem Angebot profitieren wollen, aber noch einen kommunalen Ausweis nutzen, können diesen unter Anrechnung der Restlaufzeit in

eine Metropol-Card eintauschen. Sie ist jedoch nirgendwo verpflichtend. Die Metropol-Card wird außer bei den genannten auch in Bad Dürkheim, Brühl, Frankenthal, Heddesheim, Ketsch, Ladenburg, Oftersheim, Plankstadt und Speyer ausgeben und akzeptiert. Der länderübergreifende Büchereiverbund gilt bundesweit als einzigartig. Weitere Infos unter www.metropol-card.net. (ps)

ANZEIGE

ANZEIGE

Optimale Lernstrategie führt zum Erfolg

Abacus: Seit zehn Jahren in Mannheim und der Region

Die Firma Abacus Nachhilfe unterstützt Schüler nun seit mehr als zehn Jahren in Mannheim, Heidelberg und im Rhein-Neckar-Kreis. In allen Regionen „unterrichten wir beim Schüler zu Hause“.

Auch die Unterrichtsdauer ist seit Jahren die gleiche, nämlich 60 Minuten in der Grundschule, ab Klasse fünf 90 Minuten. Was sich zum Teil aber gehörig geändert hat, sind die Unterrichtsinhalte. Waren es früher die klassischen Hauptfächer, die bearbeitet werden sollten, so verschiebt sich das ganze heute auf einen fächerübergreifenden Gesamtkontext, in dem die Frage im Mittelpunkt steht, wie man mit Schule, Freizeit, Familie, Freunden und natür-



Kompetent: Markus Pütz.

FOTO: PS

lich dem Computer sinnvoll umgeht, damit ein ausgeglichenes Kind aufwächst. Lernstrategien, Stressbewältigung, erfolgreiche Tagesplanung, aber auch der Umgang mit Lernstörungen oder Mindwertigkeitskomplexen rücken immer mehr in den Vordergrund.

Vordergründig suchen die meisten Eltern immer noch Ihr Heil in der fachlichen Nachhilfe. Sie verkennen, dass die Ursache für die schlechte Note nicht nur am fehlenden Wissen von Gleichungssystemen, Textbearbeitung oder kleinem Wortschatz liegt. Viele Kinder sind Sicht demotiviert, lustlos oder verängstigt. Dieser Situation müssen sich kompetente Nachhilfeeinstitute stellen und dies auch den Eltern mitteilen. Geschultes Personal heute muss in der Lage sein, den Schülern eine optimale Lernstrategie vorzuschlagen, die über das „Büffeln“ deutlich hinausgeht. (ps)

Info: Weitere Informationen bei Markus Pütz unter Telefon 0621 8430548 oder im Internet unter www.abacus-nachhilfe.de.

Jetzt geht's ans Eingemachte!

Technoseum: Ausstellung „Unser täglich Brot“ bis 29. April

Lebensmittelskandale, Diätwahn oder Bio-Boom geben immer wieder Anlass, um aktuelle Ernährungsgewohnheiten zu diskutieren und damit letztendlich zu hinterfragen, wie wir leben wollen.

Dank einer hochentwickelten Ernährungsindustrie, ihrer ausgeklügelten Produktions- und Distributionstechniken stehen uns heute Lebensmittel in nie gekanntem Umfang zur Verfügung. Hungersnöte wie noch im 19. Jahrhundert sind heutzutage in Europa unvorstellbar. Dennoch: Bis heute erreicht auch in Deutschland der Nahrungsüberfluss nicht alle. Weltweit hungern 850 Millionen Menschen. Gleichzeitig müssen sich die Industrienationen mit den gesellschaftlichen Nebenwirkungen des Essens-Überflusses auseinandersetzen, wie Fettleibigkeit oder übertriebene Schlankheitsideale. Diese Themen nimmt die Große Landesausstellung Baden-Württemberg im TECHNOSEUM in den Fokus: Die Schau „Unser täglich Brot ... Die Industrialisierung der Ernährung“, die vom 29. Oktober bis zum 29. April zu sehen ist, nimmt die Besucher mit auf eine interaktive Zeitreise durch 200 Jahre Lebensmittelherstellung.

Über 400 Objekte werden auf 900 Quadratmetern Ausstellungsfläche gezeigt. Integraler Bestandteil der Schau sind interaktive Sta-



Interaktive Stationen sind lehrreich und unterhaltsam.

FOTO: PS

tionen, an denen man sich zum Beispiel seine persönliche Mahlzeit zusammenstellen und dabei Kalorien und CO2-Verbrauch berechnen kann. Außerdem können kleine wie große Entdecker Gewürze bei einem Quiz erraten oder an einem von TECHNO-scouts betreuten Labortisch den Zuckergehalt von Früchten oder den Stärkegehalt von Kartoffeln bestimmen. (ps)

Fortbildung zum Hauswirtschaftsmeister

Service: Neues Internetangebot der Regierungspräsidien

Die Regierungspräsidien in Baden-Württemberg informieren ab sofort auf ihren Internetseiten auch über die Meisterprüfung in der Hauswirtschaft. Mit dem neuen Angebot Fortbildung Meister/ Meisterin der Hauswirtschaft wird das bisherige Angebot in den hauswirtschaftlichen Berufen komplettiert. Erlä-

tert werden Berufsbild geltende Rechtsvorschriften, insbesondere die Zulassungsvoraussetzungen zur Meisterprüfung und die Prüfungsinhalte. Als zusätzlicher Service stehen alle Formulare rund um die Prüfung für den Ausdruck zur Verfügung. Eine Übersichtskarte mit Link zu den Bildungssträ-

gern erleichtert die Suche nach dem nächstgelegenen Standort der Vorbereitungskurse für die Meisterprüfung und der zuständigen Stellen bei den Regierungspräsidien. Das Angebot ist unter www.rp.baden-wuerttemberg.de unter Ausbildung/Hauswirtschaft eingestellt. (ps)

ANZEIGE

ANZEIGE

Mit Glück gesund

DAK: Seminar am 17. November

Nach aktuellen Auswertungen der DAK Mannheim hat die Zahl der Krankschreibungen auf Grund von psychischen Erkrankungen in den vergangenen Jahren stark zugenommen. Allein im Vergleich zum Vorjahr stiegen die Ausfalltage in der Region um 32 Prozent, wobei bei den Betroffenen meistens eine Depression festgestellt wurde. Die DAK reagiert auf die Auswertungen und bietet Interessierten ein Seminar.

Unter dem Titel „Mit Glück gesund“ zeigt der bekannte Experte Prof. Dr. Wolfgang Knörzer, Direktor des Institutes für Alltags- und Bewegungskultur der Pädagogischen Hochschule Heidelberg und Leiter des Zentrums für Prävention und Gesundheitsförderung, die Zusammenhänge zwischen Gesundheit und Glück auf. Die Veranstaltung ist für Versicherte aller Kassen kostenlos und beginnt am 17. November um 19 Uhr im kleinen Saal der Jüdischen

Gemeinde in Mannheim. „Viele Menschen können den steigenden Druck und Stress im Beruf und Privatleben nicht gut ausgleichen“, sagt Prof. Dr. Wolfgang Knörzer. Glück sei immer auch ein körperliches Phänomen. Dies zeigten die Ergebnisse der Gehirnforschung ebenso wie Alltagserfahrungen. Im Rahmen des DAK-Seminars lernen die Teilnehmer, wie körperorientierte „Glücks-Marker“ im Leben positiv wirken und die Gesundheit beeinflussen. Dabei werden neue Erkenntnisse der Sportwissenschaft ebenso berücksichtigt wie die der Neurowissenschaften und der körperorientierten Psychotherapie.

Kann man Glück lernen? Diese und weitere Fragen stehen im Mittelpunkt des Vortrags und der anschließenden Diskussion mit den Teilnehmern. Anmeldung bei der DAK erbeten unter Telefon 0621 764453-0. (ps)

ANZEIGE

ANZEIGE

Individuelles Workout

Fitness Premium: Neu im Casterfeldcenter



Dominik Wieder (Mitte, stehend) und sein Team.

FOTO: GAIER

Individuelles Workout in moderner GYM-Atmosphäre für fokussiertes Training sowie Balance für Geist und Körper – das bietet das neueröffnete Fitness Premium im Casterfeld-Center auf einer Fläche von 600 Quadratmetern in klimatisierten Räumen.

Das neu eröffnete Studio bietet Fitness und Bodybuilding für alle bei individueller Einweisung und Betreuung als auch höchstem Gerätestandard und Komfort. Trainiert wird an den Topgeräten der Firmen Star Trac und Flex. Neben Coaching werden auch Human Sports, Vibra Fit-Training und frauenspezifisches Training ange-

boten. Kompetenz in Sachen Fitness und Workout verkörpert Studio-Inhaber Dominik Wieder. Er leitete unter anderem von 1992 bis 97 Gold's Gym in Heidelberg und von 2003 bis 10 ein Powerplate-Center in der Schweiz.

Ein Gratis-Probetraining kann nach telefonischer Vereinbarung in Anspruch genommen werden. (ps)

Info: Fitness Premium, Casterfeld-Center, Casterfeldstraße 52-64, 68199 Mannheim, Telefon 0621 80610000, Internet: www.fitnesspremium.de. Öffnungszeiten: montags bis freitags 8 bis 23 und samstags, sonntags und an Feiertagen 9 bis 22 Uhr.

Wertvolle Erfahrungen

Geuder AG: Aktionen zur Woche des Sehens

Zur diesjährigen Woche des Sehens richtete die Geuder AG in Heidelberg eine Aktionswoche für ihre Mitarbeiter aus. An vier Aktionstagen konnten sich die über 220 Mitarbeiter des Augenchirurgie-Spezialisten zum Thema Augenkrankheiten und Blindheit informieren und sich bei verschiedenen Aktivitäten in die Welt eines Sehbehinderten oder Blinden einfinden.

Mitgestaltet wurde die Aktionswoche von den Kooperationspartnern Christoffel Blindenmission, Projektgruppe Cusco, Schloss-Schule Ilvesheim, Nikolauspflanze aus Mannheim. Auf dem Programm standen Vorträge zur Situation blinder und sehbehinderter Menschen in Deutschland und in Entwicklungsländern, ein Sensibilitätstraining für den Umgang mit blinden und sehbehin-

derten Menschen, die Vorführung eines Blindencomputers durch den ersten blinden Auszubildenden im Unternehmen, eine Hörfilm-Vorführung und ein Dunkelfrühstück. Ein Tag der offenen Tür für Familienangehörige rundete die Aktionswoche ab.

Hier gab es die Möglichkeit, eine simulierte Augenoperation auszuprobieren oder einen Rundgang durch die Instrumenten- und Gerätefertigung des Heidelberger Traditionsunternehmens zu absolvieren. Das Resümee am Ende der Aktionswoche fiel positiv aus: „Eine insgesamt gelungene Aktionswoche, die auf großes Interesse bei unseren Mitarbeitern stieß“, so Martina Pfister, die in ihrer Funktion als Leitung Strategie- und Unternehmensentwicklung auch für das soziale Engagement des Unternehmens verantwortlich ist. (ps)



Durchblick verschaffte die Aktionswoche der Geuder AG.

FOTO: PS