Stadtteilzeitung

Feudenheimer Anzeiger

FEUDENHEIM • WALLSTADT • VOGELSTANG
KÄFERTAL • IM ROTT

Erfrischung

Badeseen bieten willkommene Abkühlung. Die Behörden kontrollieren das Einhalten der Spielregeln. ▶ SEITE 2

Gesundheit

Fit und gesund durch das Jahr – unser Sonderteil bietet Tipps und beleuchtet Trends. ▶ SEITEN 4-5

Auflage: 15.500, monatlich

Samstag, 22. August 2020 | KW 34

UNTER UNS

Liebe Leserinnen und Leser,

wann waren Sie zuletzt zum Einkaufen in der Feudenheimer Hauptstraße? Gestern vielleicht? Oder in der vergangenen Woche? Sollte der Bummel schon etwas länger zurückliegen, so schauen Sie doch mal wieder auf der Feudenheimer Einkaufsmeile vorbei. Der Branchenmix ist vielfältig, Auswahl und Beratung werden groß geschrieben. Der Gewerbeverein machte unlängst mit einer Rosen-Aktion auf sich aufmerksam. Mehr darüber lesen Sie in unserer Titelgeschichte.

Konzerte, Vorträge, Ausstellungen oder Führungen – vieles ist unter Auflagen wieder möglich. Auch davon berichten wir in dieser Ausgabe der Stadtteilzeitung!

Markus Wilhelm
mwilhelm@impuls-verlag.de
0621/ 392 2806

Optimistisch durch das Corona-Jahr

Feudenheimer Gewerbeverein wendet sich mit buntem Blumengruß an seine Kunden

Ein bunter Blumengruß als Dank für die Treue: Edeltraut Steinmann (l.), Alban Tahiri und Doris Kirsch vom Feudenheimer Gewerbeverein. **Bild: Claus Kirsch**

Feudenheim. Sie ist rund anderthalb Kilometer lang, zentrale Einkaufsmeile und pulsierender Mittelpunkt des Stadtteils: die Feudenheimer Hauptstraße. Seit Jahrzehnten ist sie ein beliebter Anziehungspunkt für Kunden aus nah und fern. Im Corona-Jahr 2020 ist jedoch alles ein wenig anders. Zahlreiche Läden, aber auch Dienstleister und Gastronomiebetriebe, waren während des Lockdowns geschlossen oder nur eingeschränkt erreichbar.

Signal: „Wir sind wieder da!“

Grund genug für den Gewerbeverein Feudenheim im Bund der Selbstständigen (BdS), mit seiner alljährlichen Rosen-Aktion auf sich aufmerksam zu machen und ein Signal auszusenden. „Wir sind wieder da!“, lautete die Botschaft an die Kunden. 600 Rosen, so bunt wie der Feudenheimer Einzelhandel selbst, wurden an einem Vormittag von den Selbstständigen an die Frau (und an den Mann) gebracht.

„Die Aktion kam sehr gut an“, freut sich Doris Kirsch, die Vorsitzende des Gewerbevereins. An drei Stationen in der Hauptstraße gab es für jeden, der mochte, eine duftende Rose zum Mitnehmen für zu Hause – verbunden mit einem Dank der Selbstständigen für den Einkauf in Feudenheim sowie der Bitte, beim nächsten Mal doch wieder zu kommen.

Gerade der attraktive Branchenmix zeichnet die Feudenheimer Geschäftswelt aus. Fachgeschäfte mit spezialisiertem Sortiment, gepflegte Gastronomie, kompetente Handwerksbetriebe und Dienstleister – das Angebot könnte vielseitiger kaum sein. Kein Wunder, dass auch Kunden aus Käfertal, Wallstadt oder Ilvesheim viele ihrer Erledigungen gerne in Feudenheim tätigen.

Natürlich ist die Lage für die Feudenheimer Selbstständigen derzeit nicht einfach. Corona, Ferienzeit und Hitzewelle sorgen dafür, dass es in den Geschäften ruhiger zugeht als gewöhnlich. „Die Leute sind zur Zeit zögerlich. Wo man sich umschaut, es ist weniger los“, hat Kirsch beobachtet. Die Vorsitzende des Gewerbevereins ist sich sicher: „Es wird dauern, bis wir wieder Normalität erleben und einen Zustand erreichen, der akzeptabel ist.“ Vieles spielt sich mittlerweile im Onlinehandel ab. Zu Hause auswählen, bestellen, bezahlen und liefern lassen ist bequem. „Da müssen wir auch ein bisschen umdenken“, will Kirsch dem Internet nicht kampflos das Feld überlassen. Denn der Einkauf vor Ort biete viele Vorteile. „In den Feudenheimer Geschäften gibt es qualifizierte Beratung und natürlich auch die Möglichkeit, Dinge in die Hand zu nehmen oder zu probieren, bevor man sie kauft. Das ist etwas, womit wir punkten können.“

Handel und Gewerbe im Stadtteil bieten aber viel mehr als nur ein Konsumerlebnis. „Einkauf bedeutet auch immer Kommunikation“, sieht Kirsch einen großen Vorteil gegenüber der Anonymität des Internets. „Denken sie an den Feudenheimer Wochenmarkt! Hier kommen die Leute zusammen. Sich zu treffen und miteinander zu erzählen funktioniert auch in Corona-Zeiten mit Abstand wunderbar.“

Nicht zu vergessen: Ein funktionierendes Geschäftsleben vor Ort sichert Lebensqualität im Alter. Menschen, die nur noch eingeschränkt mobil sind, sind auf gute Einkaufsmöglichkeiten in der Nachbarschaft angewiesen. Ein Grund mehr, die Feudenheimer Selbstständigen zu unterstützen – damit das Angebot auch in Zukunft vielseitig bleibt.

Der Gewerbeverein bereitet sich derweil intensiv auf die Zukunft vor. Zum Jahreswechsel 2020/21 treten die Selbstständigen aus dem BdS aus und nehmen die Dinge selbst in die Hand. „Wir sind der Meinung, dass das Geld für Aktionen in Feudenheim besser aufgehoben ist“, so Kirsch mit Verweis auf die BdS-Beiträge. Die 68-Jährige ist im vergangenen Monat bei der Mitgliederversammlung im Foyer der Kulturhalle für zwei weitere Jahre als Vorsitzende bestätigt worden. „Ich führe den Gewerbeverein nicht aus dem BdS heraus und sage danke, das war´s“, begründet Kirsch, weshalb sie noch einmal kandierte habe – nach mittlerweile 15 Jahren an der Spitze. Mit Eva Wolfmüller von der Apotheke Beyer, die als Schriftführerin auf Andreas Weber folgt, gibt es ein neues Gesicht im Vorstand. Walter Ampersberger ist unverändert zweiter Vorsitzender, Karin Bühler weiter für die Finanzen zuständig.

Doris Kirsch im Amt bestätigt

Schwierig gestaltet sich aufgrund der Corona-Lage die Terminplanung für das restliche Kalenderjahr. Ob es diesmal einen Glühweinstand geben wird, ist fraglich, und auch die Neujahrsgala ist gefährdet. Ob diese Veranstaltung stattfinden kann, wird spätestens Ende Oktober entschieden. „Anfang November müssten wir nämlich die Karten drucken“, so Kirsch.

Seine beliebte Weihnachtsstern-Aktion möchte der Gewerbeverein aber unbedingt durchführen. Und 2021 wollen die Selbstständigen dann wieder voll durchstarten. Nachdem die Feierlichkeiten zum 50-jährigen Bestehen des Gewerbevereins coronabedingt ausfallen mussten, sollen diese im neuen Jahr nachgeholt werden. „Man kann auch den 51. Geburtstag feiern“, blickt Kirsch voraus. Die Botschaft der Vereins-Vorsitzenden lautet: „Bleibt vorsichtig und achtet auf euch. Dann wird alles gut!“ *Markus Wilhelm*

Eines der Wahrzeichen Feudenheims: der Turm der evangelischen Epiphaniaskirche. Beim Tag des offenes Denkmals kann er bestiegen werden. **Bild: Weinel**

Berthold Toetzke liest Balladen

Feudenheim. Ein kleines, aber feines Kulturprogramm bietet Helmut Linde in der Kirchbergstraße 3 in Feudenheim an. Eine ständige Ausstellung von Skulpturen, Bildern, Grafiken und Drucken gibt es in Haus und Hof des bekannten Kulturförderers und früheren Buchhändlers zu bestaunen.

Am Sonntag, 13. September, liest Berthold Toetzke bei Familie Linde klassische Balladen. Der 1939 auf Rügen geborene Schauspieler war einst viele Jahre lang am Mannheimer Nationaltheater engagiert. Der Eintritt zu der Veranstaltung mit Toetzke ist frei, der Beginn ist um 16 Uhr. Es wird darum gebeten, ein eigenes Sitzkissen mitzubringen. red

THEMEN

Runde Geburtstage bei Familie Müller **Seite 2**
Wallstadt trauert um Rüdiger Löb **Seite 3**
Sonderthema Gesundheit **Seiten 4/5**
Sommerliche Rezepte der LandFrauen **Seite 6**

Beachtliches Ergebnis

Seelsorgeeinheit Maria Magdalena erreicht beim Stadtradeln zehnten Platz

Gruppenfoto in Feudenheim: Das Stadtradeln-Team der Seelsorgeeinheit Maria Magdalena. **Bild: Seelsorgeeinheit Maria Magdalena**

Feudenheim. Einen beachtlichen zehnten Platz unter 201 für Mannheim radelnden Teams hat die Seelsorgeeinheit Maria Magdalena (SSEMMA) unter dem Titel „MariaMagdalenaRadelt“ beim Stadtradeln in Mannheim belegt. Die 44 Radlerinnen und Radler fuhren in drei Wochen genau 9500 Kilometer zusammen. Am meisten „Strecke gemacht“ hat dabei Thomas Dietrich mit 681 Kilometern. Zu dem tollen Gesamtergebnis hat das Unterteam „kfd Teresa von Avila“ mit 3601,6 Kilometern beigetragen.

Der Stadtradeln-Wettbewerb, der über drei Wochen ausgetragen wird, soll dazu anregen, einfach mal das Auto stehenzulassen und für Besorgungen oder zur Freizeitgestaltung auf das Fahrrad zu steigen. Neben der Bewegung an der frischen Luft wird damit auch ein Beitrag zum Klimaschutz geleistet.

Schöpfung bewahren

Die beiden Teams haben durch die zurückgelegten Fahrradkilometer den Ausstoß von 1396,5 Kilogramm CO_2 vermieden. Damit haben sie ein eindrucksvolles Zeichen dafür gesetzt, dass „Bewahrung der Schöpfung“ auch für die Seelsorgeeinheit Maria Magdalena ein wichtiges Anliegen ist. red

Turmbesteigung bei Epiphanias

Am 13. September in Feudenheim

Feudenheim. Am Tag des offenen Denkmals können jeweils sechs Menschen gemeinsam auf den Feudenheimer Epiphaniasturm steigen, die schöne Aussicht fotografieren und die Sanierungsgeschichte der Kulturkirche Epiphanias in Kurzform hören. Einlass ist ab 12 Uhr halbstündlich bis 14 Uhr. Um Anmeldung per E-Mail wird gebeten unter feudenheim@ekma.de. *red*

i **Turmbesteigung am Tag des offenen Denkmals: Evangelische Gemeinde Feudenheim, Epiphaniaskirche, Andreas-Hofer-Straße 39, Sonntag, 13. September, 12 bis 14 Uhr**

Bei Müllers kommt ein runder Geburtstag selten allein

Vater Heinrich feiert in Wallstadt sein 90. Wiegenfest, Tochter Manuela wird 60 Jahre alt

Heinrich Müller (Mitte) und Manuela Müller (rechts daneben) im Kreise der Gratulanten. Bild: Jakobi

Wallstadt. Ein runder Geburtstag kommt selten allein, und bei Manuela Müller, Vorsitzende der Interessenvertretung Wallstadter Vereine (IWV) und des Motorsportclubs (MSC) und ihrem Vater Heinrich Müller, Ehrenvorsitzender des Bundes der Selbstständigen (BdS) und des MSC, sind es dann der 60. und der 90. geworden.

Leider hat Corona bei Beiden die Feierplanung ganz gewaltig durchgewirbelt. Man feierte zwar beide Geburtstag, aber doch in anderer Form, wie eigentlich vorgesehen. Sehen lassen kann sich hingegen das Engagement für „ihr" Wallstadt auf jeden Fall. So war Manuela Müller schon in jungen Jahren mit dem „Schaffer-Virus" angesteckt worden. Als Ehrendame des MGV-Sängerkreis war sie 1981 beim 75. Jubiläum schon mit dabei. Beim Fanfarenzug Wallstadt spielte sie und war nicht nur beim MSC und der IWV für alles Schriftliche zuständig.

Besonders am Herzen liegen ihr die Wallstadter Vereine. Angefangen mit der „Aktion Rathaus" und der Erhaltung des Wallstadter Trausaals – dort hatte sie im Oktober 1982 auch ihren Mann Thomas geheiratet. Um den Trausaal zu erhalten, der damals von Vereinsvertretern und Wallstadter Handwerkern renoviert wurde, gründete sie mit Patrizia Munterde, Hartmut und Waltraud Gossel sowie Susanna Martinez und Hans Peter Schwöbel „Kultur im Rathaus" Mit ihnen fand die erste Veranstaltung am 8. März 1998 statt. Und seitdem treffen sich zwei oder dreimal im Jahr Künstlerinnen und Künstler im Trausaal Wallstadt und präsentieren sich und ihre Werke.

Ihre größten Talente sind das Organisieren von Festen und Veranstaltungen und Menschen zu motivieren. Der Motor Sport Club Wallstadt gehört schon seit Kindesbeinen an fest zu ihrem Leben. Bis 1994 war sie Schriftführerin, danach zweite Vorsitzende und seit 1998 erste Vorsitzende. Als bei der IWV das 1250-jährige Jubiläum Wallstadts bevorstand, übernahm sie 2015 als Vorsitzende gemeinsam mit Traudel Ringer als zweiter Vorsitzenden und einem überzeugenden Konzept für die „1250 Jahre Wallstadt"-Feier und danach auch für die Kerwe.

Engagiert ist sie auch bei der Bürgerinitiative für den Neubau der Kultur- und Sporthalle Wallstadt, und vertritt hier mit Thomas Müller (Vorsitzender GV Sängerkeis) die Interessen der Wallstadter Vereine. Ausgezeichnet wurde sie mit Ihrem Mann Thomas für ihr Engagement 2012 mit dem Wallstadter Backstein.

Heinrich Müller kann man mit Recht als „Vereinsmotor" bezeichnen. Nicht nur beim BdS war er lange Jahre Vorsitzender und hat den Verein entscheidend mitgeprägt. Auch beim MSC Wallstadt hat er Ideen und wichtige Impulse bei Veranstaltungen gegeben. Er war bei der Gründung der IWV mit dabei, lieferte die Idee und den Prototyp des Wallstadter Backsteins und „erfand" das MSC-Volksradfahren, den BdS-Weihnachtsmarkt, machte sich für die Wiederbelebung der Maibaumaufstellung stark, übernahm die Bauleitung bei der Umgestaltung des Trausaals, packte selbst mit an beim Umbau des „Raumes der Begegnung" und bei vielem mehr war er als Ideengeber mit dabei.

Auch wenn inzwischen das Rathaus entkernt wurde und der Bürgerdienst in die ehemaligen Räume der IWV gezogen ist, schmälert das seinen Verdienst um Wallstadt und seine Bürgerinnen und Bürger nicht. Sein ehrenamtliches Engagement wurde nicht nur mit dem Wallstadter Backstein ausgezeichnet: 2003 erhielt er die Landesehrennadel. Auch wenn coronabedingt die Geburtstagsfeier im kleineren Kreise gefeiert wurde, freute er sich über viele Glückwünsche und Gratulationen von seinem MSC, dem BDS-Vorsitzenden Martin Reisenbüchler und Hans-Peter Schwöbel mit seiner Frau Susanna Martinez. obi

Öde Brachfläche wird Wildbienenhotel

Projekt auf dem Käfertaler Friedhof

Käfertal. Die große Freifläche auf dem Käfertaler Friedhof wurde zu einem insektenfreundlichen Areal mit einer Wildblumen- und Streuobstwiese und einem professionellen Wildbienenhotel aus Eichenholz umgestaltet. Diese Idee kam letztes Jahr aus den Reihen der Initiativgruppe Friedhof Käfertal und konnte dank des ehrenamtlichen Engagements der Vereinsmitglieder und Spenden aus der Bürgerschaft gemeinsam mit den Friedhöfen Mannheim nun realisiert werden.

Die Umgestaltung der brachliegenden Fläche zu einem Lebensraum für Insekten ist für den Eigenbetrieb Friedhöfe ein weiterer Schritt in Richtung klimaaktiver Friedhof. „Die Mannheimer Friedhöfe sind 76 Hektar grüne Flächen in der Stadt und damit auch Bestandteil einer ökologischen Stadtentwicklung", erklärte Bürgermeisterin Felicitas Kubala bei der offiziellen Einweihung der neuen Wiese am Mittwoch.

Bereits seit einigen Jahren wird auf den Friedhöfen aktiv Natur- und Umweltschutz betrieben: sei es, dass bei Bauvorhaben ökologisch sinnvolle Maßnahmen berücksichtigt werden, dem konsequenten Verzicht auf Pestizide, der Unterstützung von heimischen Fledermaus- und Vogelarten mit Nistmöglichkeiten und Quartieren, der Nutzung von Regenwasser, der Pflanzung von zusätzlichen Jungbäumen für ein besseres Stadtklima oder der sukzessiven Umstellung des Fuhrparks auf Elektrofahrzeuge.

„Wir freuen uns, dass nun auch der Standort Käfertal, wo wir eine enge Zusammenarbeit mit der Bürgerschaft pflegen, ein gewichtiges Naturschutzprojekt der Friedhöfe Mannheim beherbergt", betonte Eigenbetriebsleiter Andreas Adam. red

Bürgermeisterin Felicitas Kubala (2.v.r.) bei der feierlichen Einweihung auf dem Käfertaler Friedhof. Bild: Stadt Mannheim

Bad Kreuznacher Str. 10-12, Tel. 72 73 167
ASK Auto Service Käfertal Gmbh
www.auto-service-kaefertal.de
– Ihre Fachwerkstatt für alle Fabrikate –
Einbrennlackiererei im Hause

Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen
03944-36160, www.wm-aw.de
Wohnmobilcenter Am Wasserturm

IMPRESSUM

Stadtteilzeitung Verlag GmbH
Dudenstraße 12-26
68167 Mannheim

Mediaverkauf:
Haas Media GmbH
Anzeigen: Michael Hollfelder

Redaktion:
Impuls Verlag GmbH
Stefan Wagner (verantwortlich)
Dudenstraße 12-26
68167 Mannheim
Telefon: 0621-392-2801

Druck:
Mannheimer Morgen
Großdruckerei und Verlags GmbH
Dudenstr. 12-26
68167 Mannheim

Stadt appelliert an Achtsamkeit der Bürger

Behörden überwachen Einhaltung der Regeln an Badeseen

Vogelstang. Da die Freibäder aufgrund der aktuellen Corona-Verordnung entweder nur eingeschränkt geöffnet haben oder – wie es bei vielen Freibädern im Mannheimer Umland der Fall ist – ganz geschlossen sind, erfreuen sich die beiden öffentlichen Seen in Rheinau und Vogelstang großer Beliebtheit.

Nach wie vor besteht die Gefahr einer anhaltenden Infektionslage aufgrund von Covid-19. Daher appelliert die Stadt Mannheim an die Besucherinnen und Besucher der Seen, die geltenden Abstands- und Hygieneregelungen einzuhalten. Entsprechende Hinweisschilder werden zeitnah erneuert. Auch gilt ein generelles Grillverbot, sobald der Waldbrandgefahrenindex Stufe 4 oder höher erreicht hat.

Auto stehen lassen

Grundsätzlich empfiehlt die Stadt, bei der Anreise gänzlich auf das Auto zu verzichten. Polizei und städtischer Ordnungsdienst werden am Wochenende Schwerpunktkontrollen im ruhenden Verkehr durchführen und Falschparker konsequent abschleppen lassen. Wenn die Wiesen zu voll sind, rät die Stadt, zu einem späteren Zeitpunkt wiederzukommen oder gänzlich auf den Badebesuch am See zu verzichten und stattdessen die geöffneten und kontrollierten Mannheimer Freibäder aufzusuchen. red

Herrliche Abkühlung: Baden im See ist für viele Menschen im Sommer ein Muss. Der Massenansturm sorgt für einige Probleme. Bild: Pixabay

Turner suchen Übungsleiter

SSV Vogelstang informiert

Vogelstang. Die Turnabteilung des SSV Mannheim-Vogelstang sucht ab sofort oder bis Anfang 2021 einen Übungsleiter oder eine Übungsleiterin beziehungsweise eine engagierte Person für das Kinderturnen der Mädchen und Jungen (drei bis sechs Jahre) und für das Eltern-Kind-Turnen (ein bis drei Jahre).

Beide Stunden finden freitags von 14 bis 16 Uhr nacheinander in der Turnhalle der Grundschule Vogelstang im Eisenacher Weg statt. Die Stundengestaltung sollte Bewegungs- und Singspiele sowie Gerätelandschaften beinhalten.

Eine Übungsleiterlizenz ist wünschenswert, aber keine Voraussetzung, wie der Verein in einer Erklärung mitteilte. Sie oder er könnte auch in diese Position eingearbeitet werden. red

Weitere Informationen erteilt der Verein per E-Mail an: ullyroth@yahoo.de

Trauer um einen Visionär mit Überzeugungen

Rüdiger Löb engagierte sich jahzehntelang für seinen Heimatort Wallstadt

Ein schmerzhafter Verlust für Wallstadt: Bezirksbeirat Rüdiger Löb starb im Alter von 79 Jahren. Bild: Jakobi

Wallstadt. Rüdiger Löbs Stimme, die sich unermüdlich für seinen Heimatstadtteil Wallstadt und dessen politische Belange erhoben hat, ist verstummt.

Auch wenn es schwierig und unpopulär war, Rüdiger Löb trat für seine Überzeugungen, die Sorgen und Nöte der Wallstadter Bürgerinnen und Bürger, jahrzehntelang standhaft ein. Die gesteckten politischen Ziele verfolgte er auch bei Gegenwind. Der CDU-Ortsverband Wallstadt-Vogelstang trauert um sein langjähriges Mitglied. Im kommenden Jahr hätte Löb sein 40-jähriges Bezirksbeiratsjubiläum gefeiert. Doch dies war ihm nicht mehr vergönnt. Bis dahin wollte er sein Amt ausüben und dann in jüngere Hände übergeben.

Der Politiker wurde in Wallstadt am 6. Mai 1941 geboren. Gleich zu Beginn schlug er tiefe Wurzeln in Mannheims Stadtteil und übernahm engagiert, motiviert und gerne politische Verantwortung für Wallstadt und seine Bürger – bis zu seinem unerwarteten Ableben am 14. Juli.

Seit 43 Jahren war Löb politisch ehrenamtlich aktiv. In dieser Zeit erlebte er die Fusion der CDU-Ortsverbände Wallstadt und Vogelstang. Bis zu seinem plötzlichen Tod brachte er sich in vielfältiger Weise in die Vorstandsarbeit ein. So war er lange Jahre Sprecher des Bezirksbeirates Wallstadt, bevor er dieses Amt an Nachfolger übergab, denen er in ihrem Wirken unterstützend zur Seite stand.

Sein Handeln war geprägt von Visionen und Überzeugungen. Leidenschaftlich hat er sich in seinen politischen Ämtern für die Weiterentwicklung des Stadtteils bis zuletzt eingebracht. In diesem Zusammenhang war besonders seine hohe fachliche Kompetenz als Architekt gefragt. Er war ein Baumeister in Gedanken, Worten und Taten. Die Spuren, die er hinterlassen hat, bleiben in Wallstadt sichtbar und dadurch auch die Erinnerung an ihn, sein Leben und Wirken. Vieles konnte ihm gelingen durch seine konstruktive und beständige Art. Man konnte sich auf ihn verlassen.

Ein Herz für die Vereine

Bis kurz vor seinem Ableben setzte er sich für das gesellschaftliche Projekt – den dringend notwendigen Neubau des Kultur- und Sportzentrums in Wallstadt – ein. Er kannte das Vereinsleben aus eigenem Erleben und auch daher war es Löb ein großes Bedürfnis, dass Vereinen auch in der Zukunft Begegnungsstätten zur Verfügung stehen. Wallstadt sollte auch für nachfolgende Generationen als lebendiger Stadtteil sein buntes Gesicht weiter aufrechterhalten können.

Für Nikolas Löbel, den CDU-Bundestagsabgeordneten, war es eine Selbstverständlichkeit, seinen Parteifreund durch einen bewegenden Nachruf am Tag seiner Beerdigung ein letztes Mal die Ehre zu erweisen, sein politisches Leben zu würdigen und seinen Angehörigen Trost zukommen zu lassen. Auch der CDU-Bezirksbeiratssprecher Martin Dubbert ließ es sich nicht nehmen, Rüdiger Löb durch einen Nachruf am Tag der Beisetzung anerkennende Worte zum Abschied zu teil werden zu lassen. Wie die CDU-Ortsvorsitzende Heidrun Back mitteilte, kann man Löbs Wirken nicht genug würdigen. „Wir werden ihn mit seiner Fachkompetenz, menschlichen Art und Begeisterungsfähigkeit vermissen. Unsere Gedanken sind bei seinen Angehörigen."

Es war bereichernd, den Katholiken Rüdiger Löb in seinem Einsatz für Wallstadt und die Pfarrei Christ König zu erleben. Für viele war er wie ein ehrwürdiges Gebäude, das schon immer da war und dazu gehörte. Man könnte auch sagen: ein Begleiter in ihrem Leben. obi

Die Folgen des Klimawandels sind auch in der Region längst spürbar. Bis 2050 möchte die Stadt Mannheim klimaneutral sein. Die Kommune sucht deshalb engagierte Bürger, die den Prozess begleiten. Bild: Pixabay

Kleine Änderungen können viel bewirken

Fortbildungskurs „klimafit" stößt auf große Resonanz

Mannheim. Treibhauseffekt? Hitzeinseln? Klimawandelanpassung? Was sich hinter diesen Begriffen verbirgt und wie man selbst in Sachen Klimaschutz aktiv werden kann, entdeckten die Teilnehmenden des ersten „klimafit"-Kurses in Mannheim. Der Abendkurs für Erwachsene wurde von Anfang März in der Abendakademie Mannheim von der Klimaschutzagentur Mannheim in Zusammenarbeit mit der Stadt Mannheim durchgeführt. Rund 20 Bürgerinnen und Bürger haben sich selbst im Rahmen des limitierten Kursangebots „klimafit" gemacht. Sie konnten ihr Wissen gleich umsetzen und ihren CO_2-Fußabdruck senken.

„Die Stadt Mannheim hat sich das strategische Ziel gesetzt, bis 2050 klimaneutral zu sein. Um dieses ambitionierte Vorhaben zu erreichen, brauchen wir engagierte Bürgerinnen und Bürger, die zeigen wie Klimaschutz geht", sagt Bürgermeisterin Felicitas Kubala und ergänzt: „Der klimafit-Kurs ist eine hervorragende Möglichkeit, Menschen für dieses wichtige Thema zu begeistern und Ihnen persönliche Handlungsmöglichkeiten aufzuzeigen."

Für die „klimafit-Challenge" änderten die Teilnehmer ihre Verhaltensmuster in den Bereichen Energie, Ernährung und Mobilität. Sie haben etwa die Raumtemperatur in ihrer Wohnung gesenkt, öfter Fleisch oder andere tierische Produkte beim Essen weggelassen und regelmäßig das Fahrrad anstelle des Autos genutzt. Zu Kursbeginn rechneten die Teilnehmenden ihren CO_2-Fußabdruck aus, um später eine Vergleichsbasis zu haben.

Ungewohntes ausprobiert

„Dass kleine Verhaltensänderungen bereits Großes bewirken, haben die Teilnehmenden bewiesen. Sie haben Ungewohntes ausprobiert, neue Erfahrungen gesammelt und ihre CO_2-Emissionen gesenkt. Mit diesem neuen Wissen sind sie ab sofort in ihrem Umfeld unterwegs und motivieren Andere", so Agnes Schönfelder, Geschäftsführerin der Klimaschutzagentur Mannheim.

Der Fortbildungskurs „klimafit" wurde dieses Jahr erstmalig von der Mannheimer Abendakademie angeboten. „Wir freuen uns sehr, dass die Kooperation so gut gelungen ist und so viele interessierte und engagierte Bürgerinnen und Bürger mithelfen wollen, die eigene Stadt klimafreundlicher zu gestalten", so Dr. Adrian Tavaszi, Abteilungsleiter Bereich Gesellschaft und Politik der Mannheimer Abendakademie.

Die Referenten der Klimaschutzagentur, Caroline Golly und Jan Meyerfeldt, vermittelten auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse, was die Ursachen und Folgen des Klimawandels sowohl auf globaler als auch auf regionaler Ebene sind. Sie zeigten auf, wie man sich für den Klimaschutz einsetzen und wie sich Mannheim an die Folgen des Klimawandels anpassen kann. Zudem wurde die Möglichkeit geboten, direkt mit lokalen Nachhaltigkeits-Initiativen ins Gespräch zu kommen.

Die insgesamt sechs Kursabende fanden von März bis Mai statt. Coronabedingt mussten einige der Kurse digital stattfinden. Umso erfreulicher war es, dass die Corona-Pandemie das Bedürfnis nach breitem Wissen und Verständnis über die Klimakrise nicht bremsen konnte. So konnten die Teilnehmenden den Kurs erfolgreich abschließen und erhielten hierfür ein „klimafit-Zertifikat", das sie als Multiplikatoren für den kommunalen Klimaschutz auszeichnet.

Neuauflage im nächsten Jahr

Der innovative Fortbildungskurs wurde vom WWF Deutschland und dem Helmholtz-Verbund „Regionale Klimaänderungen" (REKLIM) 2017 gemeinsam entwickelt. Bei der Organisation wurden sie von den kommunalen Klimaschutzverantwortlichen und den regionalen Volkshochschulen unterstützt. Der Kurs wurde von der Robert Bosch Stiftung und der Klaus Tschira Stiftung GmbH gefördert und 2020 neben Mannheim an 35 weiteren Volkshochschul-Standorten angeboten. Zusammen sparten die Teilnehmenden 4300 Kilogramm CO_2 ein. Der „klimafit"-Kurs wird 2021 wieder in Mannheim angeboten. red

i Weitere Infos sind unter www.klima-ma.de zu finden.

Neuer Name, neue Termine

Frauenselbsthilfe Krebs trifft sich wieder

Vogelstang. „Ja wir sind und waren schon immer mutig, bunt und aktiv", so Cornelia Bajohr-Vieweg, Gruppenleiterin der Frauenselbsthilfe Krebs Gruppe Mannheim-Vogelstang, auf die Frage, warum sich die „Frauenselbsthilfe nach Krebs" in „Frauenselbsthilfe Krebs" umbenannt habe.

„Ein entscheidender Punkt war, dass viele betroffene Frauen davon ausgingen, erst nach überstandener Krebserkrankung in die Gruppe kommen zu können", so Bajohr-Vieweg weiter. Die Frauenselbsthilfe Krebs ist eine der ältesten und größten Selbsthilfeorganisationen Deutschlands. Die erste Gruppe wurde in Mannheim 1976 gegründet.

Wichtig ist es der Frauenselbsthilfe Krebs, dass sich die betroffenen Frauen frühzeitig melden. Die einzelnen Gruppenmitglieder unterstützen sich gegenseitig, machen Mut und geben Hilfestellungen aus den selbst gemachten Erfahrungen mit der Krankheit. „Wir kennen die Ängste, die Ohnmacht, die diese Krebsdiagnose auslöst. Und trotzdem sind wir wie schon erwähnt, mutig, bunt, aktiv und sorgen dafür, dass es uns gut geht", so Bajohr-Vieweg. Außerdem erhalten die betroffenen Frauen Informationen zum Umgang mit der Krankheit. Referenten zu sozialen Themen informieren. Coronabedingt musste auch die Frauenselbsthilfe Krebs eine Pause einlegen. Diese ist ab September beendet. red

i Die Frauenselbsthilfe Krebs trifft sich ab 14. September jeden zweiten Montag im Monat von 19 bis 21 Uhr in der Gemeinschaftspraxis für Physiotherapie Bluhm, Freiberger Ring 14, EKZ Vogelstang.

Wallstadtschule begrüßt Erstklässler

Elternabend und Einschulungsfeier

Wallstadt. Der Elternabend für die Eltern der künftigen Erstklässler an der Wallstadtschule-GS, Ganztagsschule in Wahlform, findet am Donnerstag, den 17. September, um 19.30 Uhr in der Turnhalle der Wallstadtschule statt. Ab 18.30 Uhr gibt der Caterer den Essenschip für die Ganztagskinder aus. An diesem Abend kann aufgrund der Abstandsregelung nur ein Elternteil teilnehmen. Es ist eine Maske zu tragen.

Die Einschulungsfeier der Schulanfänger am Samstag, den 19. September, findet um 10 Uhr für Klasse 1a und um 11 Uhr für Klasse 1b in der Mensa der Wallstadtschule statt. An der Feier können nur die Eltern, keine sonstigen Personen wie Geschwister, teilnehmen. Auch hier ist das Tragen einer Maske erforderlich.

Nach der Begrüßung in der Mensa gehen die Kinder mit ihrer Lehrerin für eine Schulstunde ins Klassenzimmer. Eine Bewirtung ist dieses Jahr nicht möglich. red/Bild: Pixabay

Immer gut drauf!
COLLINI Apotheke
Ralf Busch e. K.
Collinistr. 11, 68161 Mannheim

Jahresangebot (gültig bis 31.12.20)

Ibuflam Tabletten 20 Tabl.
statt 5,97 €
2,00
entspricht 66% Rabatt

AKTUELLE ANGEBOTE
(GÜLTIG BIS 01.08.2020-28.08.2020)

Voltaren Schmerzgel
11,6 mg/g Gel, 120 g*
statt 15,96 €
9,49
40% sparen

Wobenzym®
magensaftresistente Tabletten, 100 Stück
statt 39,95 €
28,69
28% sparen

Keltican® forte Kapseln
40 Stück
statt 47,95 €
29,99
28% sparen

Sparstunden
Mittwoch und Freitag
16.00 – 20.00 Uhr
20% Rabatt
auf alles aus der Frei- und Sichtwahl*
*Ausgenommen sind bereits reduzierte Aktionsangebote sowie Artikel mit Preisbindung und Zuzahlungen

Gesundheit aktuell

Anzeigensonderveröffentlichung

Gezielt entspannen mit Yoga, Meditation und Co.: Stress kann das Verdauungsorgan stark belasten. Bild: djd/Sanofi/Dulcolax/iStockphoto/Zulman

Sommerzeit und träger Darm?

Wie man jetzt in Schwung kommt und Ballast los wird

Der Sommer ist die schönste Zeit im Jahr, die wir nach Herzenslust genießen wollen: Bei bestem Wetter entspannt in der Sonne sitzen, vergnügt mit einem leckeren Eis in der Hand durch die Stadt schlendern und Mittagspause und Feierabend beim Picknicken oder Grillen im Freien verbringen. Umso schlimmer, wenn ausgerechnet jetzt ein träger Darm das Wohlbefinden beeinträchtigt. Denn zumeist leiden die Menschen eher in der kalten und dunklen Jahreszeit unter Verdauungsproblemen, Verstopfung und erfolglosen Toilettengängen.

Was die Verdauung belastet

So hat man herausgefunden, dass die Aktivität des Darms nach dem Essen während Phasen langer Dunkelheit kürzer ist, was in den ruhigen Wintermonaten eine Rolle spielen kann. Doch auch an sonnigen und warmen Tagen kann die Verdauung lahmen. Könnte eine Verstopfung gerade in diesem besonderen Jahr, in dem viele von uns viel mehr Zeit zu Hause in geschlossenen Räumen verbracht und sich darüber hinaus weniger bewegt haben, besonders wahrscheinlich sein?

Zumindest ist dazu noch ein vermeintlicher Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und einer regelmäßigen erhöhten Darmfunktion immer wieder Thema. Denn so weisen Menschen mit Bewegungsarmut anscheinend häufiger Verstopfungssymptome auf. Allerdings kann eine bereits vorliegende schwere Verstopfung durch ein ausgeprägtes Sportprogramm nur bedingt gebessert werden. So gesund eine regelmäßige körperliche Bewegung auch ist, eine Verbesserung ist bisher nicht belegt.

Um den trägen Darm bei Verstopfung zu unterstützen, können sogenannte Stuhlweichmacher helfen. Mit Wasser eingenommen, unterstützen sie durch ihre Wasserbindung schonend und auf natürliche Weise und können somit befreiend wirken.

Selbst aktiv werden

Viele von uns zieht es gerade in diesen Zeiten raus in die Natur. Besonders beliebt im Sommer sind Radeln, Walken, Wandern und Co. Außerdem bei Hitze wichtig: Viel trinken! Eine übermäßige Steigerung der Trinkmenge ist zwar bei Verstopfung nicht notwendig – eineinhalb bis zwei Liter pro Tag sollten es aber schon sein, um am Tag kein Flüssigkeitsdefizit zu bekommen.

Da Stress Verstopfung begünstigen kann, ist zudem regelmäßige Entspannung wichtig, etwa mit Yoga, autogenem Training oder Meditation. Auch auf dem stillen Örtchen ist Hektik kontraproduktiv. Bei der „Sitzung“ sollte man dem Darm genügend Zeit lassen, und zwar am besten morgens, weil da seine Aktivität natürlicherweise am höchsten ist. djd

Gesund im Mund

Tipps zur Zahnpflege und Vorbeugung von Zahnerkrankungen

Ein strahlendes Lächeln ist die beste Visitenkarte eines Menschen. Die wichtigsten Schritte zu schönen Zähnen sind tägliche, sorgfältige Zahnpflege sowie regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen beim Zahnarzt und eine zahngesunde Ernährung.

Regelmäßig, mindestens zweimal am Tag, die Zähne gründlich putzen: So lautet die Empfehlung von Zahnärzten. Häufig entsteht Karies aber auch in den Zahnzwischenräumen, wo die Zahnbürste nicht hinkommt. Um auch dort Nahrungsresten und Zahnbelag den Garaus zu machen, sollte man einmal am Tag Zahnseide oder geeignete Interdentalbürstchen verwenden. Auch antibakterielle Mundspüllösungen sowie Zungenschaber helfen bei der Mundpflege. Mindestens einmal im Jahr – besser aber halbjährlich – sollte man außerdem seinen Zahnarzt für eine Prophylaxe-Untersuchung aufsuchen.

Am besten lässt man sich den Zahnarztbesuch im Bonusheft nachweisen. So erhält man einen höheren Festzuschuss von der Krankenkasse, wenn eine Versorgung mit Zahnersatz notwendig werden sollte. Zudem kann es sinnvoll sein, eine private Zahnzusatzversicherung abzuschließen. Denn viele wichtige Leistungen des Zahnarztes muss der gesetzlich Krankenversicherte selbst tragen. Das kann schnell teuer werden. Mit einer Zahnzusatzversicherung ist man dagegen auf der sicheren Seite.

Sinnvoll für die Gesunderhaltung der Zähne ist es, mindestens einmal im Jahr eine professionelle Zahnreinigung machen und Zahnfissuren versiegeln zu lassen. Ist ein Zahnersatz nötig, kann die Gebissfunktion geprüft werden. So lässt sich eine Fehlbelastung von Zähnen und Unterkiefer vermeiden, wenn der Zahnersatz im Mund befestigt ist. Auch die Kosten für diese Leistungen werden bei einer Zahnzusatzversicherung übernommen oder bezuschusst. Leistungen gibt es auch für die Mundkrebsvorsorge.

Zuckerkonsum überprüfen

Daneben leistet eine zahngesunde Ernährung einen wichtigen Beitrag, Zahnerkrankungen zu vermeiden: etwa den Zuckerkonsum einschränken, vor allem Wasser oder ungesüßten Tee trinken und säurehaltige Getränke nur in Maßen genießen. Kaugummi dagegen kann der Zahnpflege dienen, wenn es ein zuckerfreies Produkt ist. djd

Regelmäßig, mindestens zweimal am Tag, die Zähne gründlich putzen: So lautet die Empfehlung von Zahnärzten. Bild: djd/DEVK/Pixabay

„Sommer-Aktion“

gültig ab 01.08. bis 31.10.2020

6 Wochen trainieren für 59,90€

incl. Einweisung, Kurse, Geräte, Cardio, Wellness ohne Vertragsbindung, Barzahlung

viva

FITNESS FÜR FRAUEN

Rosslauer Weg 2-4 · D-68309 Mannheim · Tel.: 0621-12855085

Bitte um telef. Terminvereinbarung • Wir freuen uns auf Ihren Besuch

REHASPORTGRUPPE anerkannt + zertifiziert

Wichtiger Grippeschutz

Infektionskrankheiten treffen ältere Menschen oft deutlich härter als jüngere. Denn mit den Jahren lässt das Immunsystem nach, hinzu kommen häufig altersbedingte Krankheiten. Deshalb ist es für Ältere besonders wichtig, Infektionen durch eine Impfung vorzubeugen. Gegen die Grippe gibt es schon lange wirksame Impfstoffe. Die Ständige Impfkommission empfiehlt die Grippeimpfung allen Menschen ab 60 Jahren sowie weiteren Risikogruppen wie chronisch Kranken, Schwangeren und Heimbewohnern. Der beste Zeitpunkt ist der Oktober/November. djd

Guter Rat ist nicht teuer

Jeder Pflegebedürftige hat Anspruch auf kostenfreie Unterstützung durch Profis

Eine telefonische Beratung bietet sich an. Bild: djd/compass private pflegeberatung

Wenn ein Familienmitglied pflegebedürftig wird, versuchen viele Angehörige zunächst, alles alleine zu stemmen. Doch irgendwann kommt der Punkt, wo das einfach nicht mehr geht. Dann wird Hilfe von außen notwendig. Doch welche Angebote gibt es? Welche sind sinnvoll? Wie beantragt man die Leistungen? Was bezahlt die Pflegekasse und wie hoch sind die Kosten für die Betroffenen? Fragen über Fragen, die oft nicht leicht zu beantworten sind. Denn das System aus Kranken- und Pflegeversicherung, zugelassenen Anbietern und ehrenamtlichen Helfern ist so kompliziert, dass es für Laien schwer zu durchschauen ist.

Zum Glück ist guter Rat hier nicht teuer. Jeder hat ein Recht auf kostenfreie Pflegeberatung. Wer einen Pflegegrad beantragt, bekommt von seiner Pflegeversicherung einen Beratungstermin innerhalb von zwei Wochen angeboten – oder einen entsprechenden Beratungsgutschein. Es können aber bereits vor der Beantragung Informationen eingeholt werden, zum Beispiel bei Pflegestützpunkten oder Wohlfahrtsverbänden.

Beim ersten Gespräch betrachtet der Berater zunächst gemeinsam mit dem Pflegebedürftigen und auf Wunsch auch mit den Angehörigen die aktuelle Situation: Wo liegen die Probleme? Welche Hilfen werden benötigt – und wie können vorhandene Ressourcen gestärkt werden? Dann wird überlegt, welche Angebote der Pflegeversicherung geeignet sind und ob es weitere Unterstützungsmöglichkeiten gibt.

Die Pflegeberater sind nicht nur umfassend geschult, sondern kennen sich auch im regionalen Umfeld gut aus. So haben sie den Überblick über Pflegedienste, Tagespflegeeinrichtungen, Pflegeheime und sonstige Einrichtungen vor Ort und können neben den offiziellen Leistungsangeboten ebenfalls den Kontakt zu Selbsthilfegruppen oder ehrenamtlichen Helfern vermitteln.

Nicht zuletzt unterstützen sie die Pflegebedürftigen im oft nervigen Papierkrieg beim Beantragen der jeweiligen Leistungen. Das Ziel ist immer, für den Betroffenen und seine Angehörigen eine möglichst optimale Pflegesituation und gute Lebensqualität zu erreichen. djd

Sonnenschein

Senioren- und Familienbetreuung

Individuelle Hilfe ganz nach Ihren Bedürfnissen! Auch für Familien und Kinder

Unsere Leistungen

Für Senioren:
Betreuungsangebote
Verhinderungspflege
Lebenshilfen
Dementenbetreuung
Alltagsbewältigung
Entlastung der Angehörigen
Behördengänge
Begleitung zu Ärzten
Kleinere Haushaltshilfen
Einkäufe, Spaziergänge
u. v. m.

Für Familien:
Kinderbetreuung
bei Krankheitsfällen
Fahrdienste
Betreuungsangebote
u.v.m.

Andrea Räpple, Inhaberin

Hilfe bei der Alltagsbewältigung!

Schon seit 2003 hat es sich das „Sonnenschein-Team“ zur Aufgabe gemacht, Familien und insbesondere Senioren in ihrem Alltag zu unterstützen. Sei es mit Einkäufen, Arztbegleitungen, Behördengängen oder bei den allgemeinen Anforderungen des Alltags.

Wir entlasten Angehörige bei der Dementenbetreuung und versuchen Betroffenen so lange wie möglich die Selbstständigkeit zu erhalten.

Wir sind bei Krankenkassen gelistet und können genehmigte Haushaltshilfe abrechnen. Ebenfalls besteht seit Jahren eine Kooperation mit einem zugelassenen Pflegedienst und seit vergangenem Jahr zusätzlich mit einem Haushaltsdienst.

Wir betreuen stundenweise und kümmern uns um Ihre Angehörigen. Damit Sie beruhigt und ohne schlechtes Gewissen in Urlaub fahren können, stehen wir Ihnen ebenfalls zur Seite.

Unser Team besteht mittlerweile aus 22 engagierten Mitarbeitern. Zudem sind wir daran interessiert, dass sich jeder unsere Hilfe leisten kann. Es gibt einige Möglichkeiten der finanziellen Abdeckung. Ebenfalls sind wir hilfreich beim Einreichen und Ausfüllen der einzelnen Anträge.

Ab Mai 2020 finden Sie uns in unseren neu eröffneten Büroräumen in Ilvesheim, Schloßstraße 22. (siehe Bild und Kontaktdaten unten)

Rufen Sie uns unverbindlich an. Wir informieren Sie gerne über unsere Dienstleistungen.

Sonnenschein Senioren- und Familienbetreuung
Andrea Räpple • Schloßstraße 22 • 68549 Ilvesheim • Tel.: 0621 / 49632252
Email: info@sonnenschein-seniorenbetreuung.de • Web: www.sonnenschein-seniorenbetreuung.de

Anzeige

Viel mehr als bloße Alltagshilfe

Sonnenschein Senioren- und Familienbetreuung bietet individuelle Unterstützung in allen Lebenslagen / Andrea Räpple und Team sorgen für Entlastung

Ilvesheim. Seit dem Jahr 2003 sind Andrea Räpple und ihr Team in Ilvesheim und Umgebung kompetente Ansprechpartner in der Senioren- und Familienbetreuung. Ein Thema, das von Jahr zu Jahr wichtiger wird: Viele Menschen möchten ihre Angehörigen zu Hause im gewohnten Umfeld versorgen, doch manchmal ist es einfach nicht möglich, die dafür notwendige Zeit aufzubringen.

Die Sonnenschein Senioren- und Familienbetreuung kann helfen: Ehrlich, zuverlässig, vertrauenswürdig, flexibel und unkompliziert stehen bei Frau Räpple und ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern die individuellen Bedürfnisse der Klienten im Mittelpunkt. Bei der Betreuung ist dem Team zwischenmenschliche Wärme besonders wichtig.

„Wir haben uns zum Ziel gesetzt, alleinstehenden Menschen, die den Anforderungen des Alltags nicht mehr gewachsen sind, eine Hilfe zu sein. Wir wollen Wohlbefinden schaffen und die Selbstpflegefähigkeit jedes Einzelnen so lange als möglich erhalten und fördern“, erläutert Andrea Räpple die Firmenphilosophie. Gerne werden Sie in einem persönlichen Gespräch über die Möglichkeiten, die die Senioren- und Familienbetreuung zu bieten hat, informiert. Seit Anfang Mai ist Sonnenschein in neuen Büroräumen in der Schloßstraße 22 in Ilvesheim untergebracht.

Entlastung für Familien ist sowohl bei der täglichen, stundenweisen Betreuung als auch in Urlaubszeiten möglich. So können Angehörige ohne schlechtes Gewissen beruhigt in ihre wohlverdienten Ferien fahren. Die Sonnenschein Senioren- und Familienbetreuung kümmert sich in dieser Zeit zuverlässig um die Daheimgebliebenen. Bei Krankheit, unerwarteten Krankenhausaufenthalten oder Abwesenheit eines Elternteils bieten Andrea Räpple und ihr Team auch Haushaltshilfe und Kinderbetreuung an.

Das breitgefächerte Leistungsspektrum des Unternehmens aus Ilvesheim umfasst Lebenshilfen, Einkäufe, Dementenbetreuung, Begleitung zu Ärzten, Behördengänge, Erledigung des Schriftverkehrs, Spaziergänge, Gespräche, Gesellschaftsspiele, Hilfe bei der Alltagsbewältigung, Verhinderungspflege und vieles mehr.

Frau Räpple ist auch immer auf der Suche nach motivierten, engagierten Mitarbeitern und nimmt gerne Bewerbungen an. Im Moment wird eine Unterstützung für das Büro gesucht. pr/red

KONTAKT

Sonnenschein Senioren- und Familienbetreuung
Andrea Räpple
Schloßstraße 22,
68549 Ilvesheim
Telefon: 06 21/ 496 322 52
Fax: 06 21/ 496 372 97
E-Mail: info@sonnenschein-seniorenbetreuung.de
Internet: www.sonnenschein-seniorenbetreuung.de

Gesundheit aktuell

Anzeigensonderveröffentlichung

Aktiv gegen den Rückenschmerz

Ziel: Beweglichkeit und Lebensqualität

Früher waren ein paar Stunden Gartenarbeit oder die schweren Einkaufstaschen kein Problem. Doch mit den Jahren steckt der Rücken Überforderung nicht mehr so einfach weg. Der Schulterbereich schmerzt, oft ebenso das Kreuz. Dass vor allem ältere Menschen häufiger unter Rückenbeschwerden leiden, liegt auch daran, dass bei ihnen vermehrt Verschleißerscheinungen am Bewegungsapparat auftreten. Nach neuesten Erkenntnissen können außerdem verklebte Faszien Rückenschmerzen verursachen. Oftmals beginnt dann ein Teufelskreis – eine Bewegung schmerzt, man vermeidet sie und provoziert durch Fehlhaltungen neue Schmerzen. Schmerzmittel sind hier meist nicht das Mittel der Wahl. Sinnvoller ist es, den Beschwerden ganzheitlich und nachhaltig zu begegnen.

Lockerlassen: Bei Überanstrengung machen Muskeln und Gewebe oft einfach „dicht". Verkrampfte Partien werden aber nicht mehr ausreichend durchblutet und mit Nährstoffen versorgt – und senden Schmerzsignale. Deshalb sind leichte Dehnungs- und Lockerungsübungen hilfreich. Eine Dehnung sollte mindestens eine Minute gehalten werden. Warme Anwendungen oder vorsichtige Massagen fördern die Durchblutung in verhärtetem Gewebe ebenfalls.

Natürlich helfen: Sehnen, Bänder, Faszien und Knochen des Rückens sind miteinander verbunden und brauchen bestimmte Mineralstoffe, um sowohl stabil als auch flexibel und elastisch zu bleiben. Beweglich bleiben: Ein aktiver Alltag fördert die Leistungsfähigkeit. Regelmäßige Spaziergänge, Tanzen, Gymnastik - erlaubt ist, was Spaß macht. Außerdem lohnt es sich, täglich zehn Minuten in Rückenübungen zu investieren. Anleitungen und Übungsvideos gibt es im Internet. Weiterer Tipp: Möglichst nie lange in einseitigen Körperhaltungen verharren, sondern beim Sitzen oft die Position wechseln oder beim Gehen zwischendurch die Schultern straffen.

Zwischendurch entspannen: Stress erhöht die Muskelspannung und kann Rückenschmerzen begünstigen. Durch gezielte Auszeiten kann man für Ausgleich sorgen. Auch Achtsamkeitsübungen oder Yoga wirken entspannend und verbessern gleichzeitig die Körperhaltung. djd

Wer sich vor und nach dem Fahrradtraining richtig wärmt, kann einen Muskelkater vermeiden oder schneller abbauen. **Foto: djd/www.kurland24.de/ARochau – stock.adobe.com**

Kein Kaltstart ins Outdoor-Training

Wer sportlich aktiv sein möchte, sollte auf Aufwärmphase nicht verzichten

In der warmen Jahreszeit zieht es die Menschen nach draußen, sie wollen sich in der Natur bewegen und ab und zu auch mal auspowern. Das stärkt das Immunsystem und die körperliche Fitness. Aber Vorsicht: Wer länger nicht aktiv war, sollte sportliche Aktivitäten wie Joggen oder Radfahren langsam angehen. Denn kein Sportler, der erfolgreich sein möchte, würde ohne ausreichende Vorbereitung gleich ans Limit gehen. Neben einem moderaten Training, das erst mit der Zeit gesteigert wird, bedeutet dies vor allem: die Aufwärmphase nicht vergessen.

Gerade von Freizeitsportlern wird die Bedeutung des Aufwärmens gern unterschätzt. Die wenigsten denken daran, dass ein zu intensives Training bei kalten Muskeln zu Stressfrakturen, Muskelzerrungen und anderen Verletzungen führen kann. Ein Muskelkater ist noch das geringste Übel. Doch selbst diese unangenehmen Schmerzen müssen nicht sein. Denn es gibt Möglichkeiten, den Körper auf die Belastung vorzubereiten und in der anschließenden Erholungsphase zu unterstützen. Die Durchblutung der Muskeln vor und nach dem Sport lässt sich beispielsweise mit Hilfe von Gels fördern, die natürliche Wirkstoffe wie Ingwer und Guarana enthalten und mit einem wärmenden Effekt einhergehen. Damit kann die Leistungsfähigkeit erhöht und das Verletzungsrisiko gesenkt werden.

Auch nach der Belastung kann ein wärmendes Sportgel die Entspannung beschleunigen. Durch die Stimulation der Wärmerezeptoren in der Haut wird die Muskulatur besser durchblutet. Verkrampfungen können gelöst, Schmerzen gelindert und ein Muskelkater schneller abgebaut werden. Zudem wird die beanspruchte Haut dabei noch gepflegt. Denn hochwertige Wirkstoffe wie Taurin und Ziegenbutter versorgen sie wieder mit Feuchtigkeit und lassen sie regenerieren. djd

Fünfmal am Tag

Obst und Gemüse sind als Ernährungsbestandteile unverzichtbar

Gemüse und Obst sollten fester Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung sein. Knackig zusammengefasst wird diese Empfehlung in der bekannten Regel „fünf Portionen Gemüse und Obst am Tag" vom gemeinnützigen Verein „5 am Tag". Er ist vor 20 Jahren von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, der Deutschen Krebsgesellschaft, Krankenkassen sowie Vertretern der Obst- und Gemüsebranche gegründet worden. Viele Menschen vertrauen darauf und versuchen, „5 am Tag" in der täglichen Ernährung umzusetzen. Am besten sind dabei fünf Portionen knackfrisches Gemüse und Obst. Doch nicht immer sind Salat, Tomaten, Äpfel oder Beeren zur Hand. Dann gibt es praktische Alternativen, welche die eine oder andere Portion ersetzen können.

- Tiefkühlware: fast wie frisch

Werden Gemüse und Obst direkt nach der Ernte schnell tiefgefroren, gehen kaum Nährstoffe verloren. Manchmal sind sogar mehr Vitamine enthalten als in unsachgemäß gelagerten Frischprodukten. Die Himbeeren für den Joghurt oder die Erbsen für die Reispfanne können also ruhig aus der Truhe kommen. Man sollte aber pures Tiefkühlobst und Gemüse verwenden und keine Fertiggerichte, die oft Salz und/oder Zucker enthalten.

- Konserven: besser als gedacht

Gemüse und Obst aus Dosen oder Gläsern werden zwar beim Konservieren erhitzt, so dass Vitamine zerstört werden können. Trotzdem enthalten sie noch viele wichtige Nährstoffe. In Tomatenkonserven steckt sogar besonders viel von dem wertvollen Inhaltsstoff Lycopin, weil die Tomaten für Konserven reif geerntet werden.

- Gemüse und Obst trinken

Eine Portion Gemüse oder Obst kann gelegentlich auch durch ein Glas Grapefruit- oder Orangen-, Karotten- oder Tomatensaft ersetzt werden. Besonders lecker: Smoothies oder Shakes mit Früchten, Blattgemüse und Co.

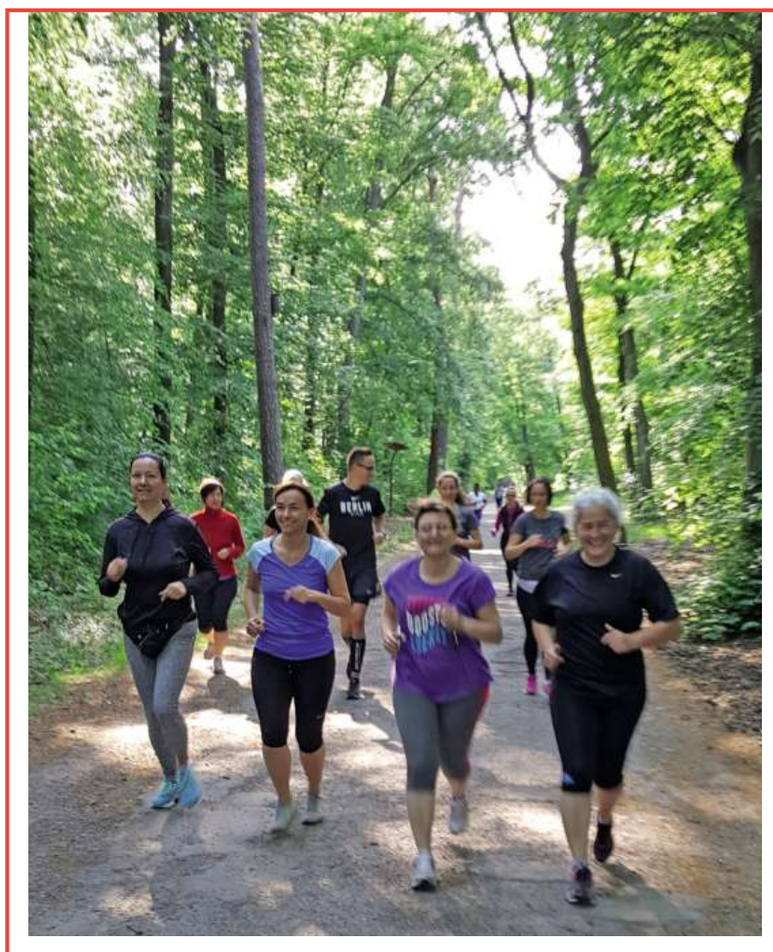
- Erbsen, Bohnen, Linsen

70 Gramm getrocknete Hülsenfrüchte können ebenfalls eine Gemüseeinheit bestreiten. Hülsenfrüchte enthalten besonders viel Eiweiß und Ballaststoffe, die Vitamine B1, B6 und Folsäure sowie die Mineralstoffe Eisen, Magnesium und Zink.

- Trockenfrüchte und Nüsse knabbern

Trockenfrüchte sind eine sinnvolle Alternative zu Süßigkeiten, nehmen in der Frühstücksdose kaum Platz weg und machen die Hände nicht klebrig. Als weitere Alternative für eine der täglichen Portionen Gemüse und Obst eignen sich ungesalzene Nüsse oder Samen. Allerdings gilt wegen des hohen Energiegehaltes dieser Knabbereien, dass eine Portion nur 25 Gramm entspricht. djd

Auch mit Konserven lässt sich die eine oder andere Portion Gemüse bestreiten. **Bild: djd/snack-5.eu/GettyImages/Brian Hagiwara**



Lauf & Fitness Akademie

Jetzt fit in den Herbst starten mit der Lauf & Fitnessakademie

LAUFKURSE

+ Laufkurse
+ Leistungsdiagnostiken
+ Laufanalysen
+ Laufcamps
+ Laufreisen
+ Trainingsplanerstellung
+ Ganzkörpertrainings

Die Sommerhitze zieht sich zurück. Training im Freien macht wieder viel mehr Spaß. Im September starten neue Kurse. Körperliche Bewegung hält fit, stärkt die Abwehrkräfte und nach dem Sport fühlt man sich einfach wohl. Gerade im Herbst, wenn die Tage wieder kürzer werden, ist die ideale Zeit für was Neues. Mit unserem aktuellen Kursprogramm unterstützen wir dich auf dem Weg zu mehr Gesundheit und Wohlergehen.

ENTDECKE UNSERE VIELFÄLTIGE AUSWAHL AN KURSEN.
Und das Beste daran - die Kurse sind alle in deiner Nähe und machen viel Spaß!

Laufkurse für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen findet ihr in: Ma- Gartenstadt (Karlstern), Käfertal/Franklin, Sandhofen, Lindenhof, Oststadt, Ilvesheim, Ladenburg, Ludwigshafen, Lampertheim, Frankenthal, Heidelberg, Einhausen, Altrip und Bad Dürkheim. Weiterhin gibt es an diesen Standorten auch Kurse für Fortgeschrittene. Dies sind fortlaufende Kurse – hier ist der Einstieg jederzeit möglich.

Nordic Walking Kurse für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen starten in Ma- Gartenstadt (Karlstern), Bensheim und in Einhausen

Das sportliche Funktionelle Fitnesstraining im Bootcamp-Style bieten wir am Karlstern, in der Neckarstadt-Ost und in Ilvesheim an. Weiterhin starten wir mit einem Fit-Mix-Kurs in Sandhofen. Weitere Infos und zur Anmeldung unter: https://www.laufundfitnessakademie.de/ Bei Rückfragen steht Peter Halder gerne zur Verfügung: Telefon 0176/42 59 37 33

Peter Halder - Inhaber der B-Lizenz
des dt. olympischen Sportbundes + Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit"
Tel. 0176 / 42 59 37 33 • Mail: peter@laufundfitnessakademie.de
Web: www.LaufUndFitnessakademie.de

Der weitläufige Garten der Ilvesheimer Heinrich-Vetter-Stiftung ist in Corona-Zeiten wie geschaffen als Konzertfläche. Bild: Trinkaus

Mozart unter freiem Himmel

Konzert im Garten der Vetter-Stiftung

Ilvesheim. Der Chefdirigent des Kurpfälzischen Kammerorchesters (KKO), Paul Meyer, erfreute begeisterte Zuhörer jetzt „open air". Es war ein akustisches Vergnügen, das mit angemessenem Abstand und Masken mehr als hundert Gäste in zwei Konzerten genießen konnten.

Facettenreiches Programm

Ideal dafür geeignet war der weitläufige Garten der Ilvesheimer Heinrich-Vetter-Stiftung. Hier nutzten die Musiker nach der Corona-Pause die Möglichkeit zum sicheren Auftritt. Mit Franz Xaver Richters Sinfonie für Streicher G-Dur, dann mit Wolfgang Amadeus Mozarts zauberhaftem Divertimento D-Dur Köchelverzeichnis 136 und schließlich mit Pjotr Iljitsch Tschaikowskis Serenade für Streicher C-Dur Opus 48, hatte Meyer, 1965 in Mulhouse geboren, ein dem Ambiente bestens entsprechendes Programm zusammen gestellt.

Sein Orchester erfreute die Schatten suchenden Zuhörer, auch mit der überraschend guten Akustik. Ausgehend vom Nussbaum im Vetter-Park konnte auch die Nachbarschaft, ebenso wie die betagten Bewohner des angrenzenden Regine-Kaufmann-Seniorenhauses, die klassische Musik in vollen Zügen genießen.

Zu Beginn hatte der Vorstandsvorsitzende der Heinrich-Vetter-Stiftung, Peter Frankenberg, sich nicht nur beim KKO und dessen Geschäftsführerin Gabriele Gefäller für die gute Vorbereitung bedankt. Die Veranstaltung profitierte nämlich von der Erfahrung der Stiftungsreferentin Antje Geiter mit einer geübten und bewährten Hygienekonzeption. So war es sicher aufzutreten und sicher zuzuhören.

Frankenbergs Gruß galt allen Gästen, unter ihnen der Vorsitzende des KKO-Trägervereins Dietmar von Hoyningen-Huene, Mannheims Stadtrat Holger Schmid, Manfred Fuchs, Karlheinz Lochbühler, Roland Hartung, Ulrich Nieß und neben Gerald Rittershaus auch zahlreiche Freunde klassischer Musik aus Ilvesheim und Seckenheim sowie der gesamten Region.

Anhaltender Beifall

Zum Abschluss, nach Tschaikowskis großem Finale, gab es anhaltendem Beifall der begeisterten Zuhörer. Sehr gerne, so war zu hören, könnten solche Konzerte hier in Ilvesheim öfter angeboten werden. Antje Geiter und Gabriele Gefäller werden es sich notiert haben. hat

Trauer um Werner Heine

Oststadt. Am 29. September 2017 fand die Premierenveranstaltung der damals neuesten Schatzkistl Eigenproduktion „Tandem für drei – Eine Fahrradkomödie in Dur und Moll" statt. Drei Jahre später muss das Musik-Kabarett aus der Mannheimer Augustaanlage nun mit großer Betroffenheit Abschied nehmen. Abschied nicht nur von einer tollen Produktion, sondern vor allem von einem herausragenden Menschen und Künstler hinter und auf der Bühne: Werner Heine. Der beliebte Schauspieler und Regisseur verstarb am 29. Juli.

Impresario Peter Baltruschat erinnert sich zurück: „Ich habe Werner 1979 kennengelernt. Ich durfte mit meiner damaligen Band in einem Stück mitwirken, bei dem er Regie führte. Nach den Proben saßen wir oft noch stundenlang zusammen und sinnierten über Musik – Jahre später sollten sich unsere Wege erneut kreuzen. Als er in der Produktionsphase unseres neuen Stücks als Schauspieler ins Gespräch kam, mussten wir nicht lange überlegen. Werner war mit seiner Bühnenerfahrung einfach wie geschaffen für eine der Hauptrollen." Mit Witz, Selbstironie und einer Menge Charme wickelte er nicht nur das Publikum im Schatzkistl um seinen Finger. red

Werner Heine (l.) in der Fahrradkomödie „Tandem für drei". Bild: Schatzkistl Mannheim

Mediterraner Kartoffelsalat und Frühlingsrollen schmecken immer. Bilder: LandFrauen Feudenheim/Beate Stroh

Leckeres für den Sommer, Köstliches aus dem Backofen

Mediterraner Kartoffelsalat und asiatische Frühlingsrollen nach „LandFrauen"-Art

Feudenheim. Kochen macht Spaß, kochen macht glücklich – egal, ob alleine oder in der Gemeinschaft. Im Sommer dürfen die Speisen gerne auch zügig zubereitet sein – so wie der mediterrane Kartoffelsalat der Feudenheimer LandFrauen. Probieren Sie es aus!

Zutaten für eine Portion: 300 Gramm gekochte Kartoffeln, fünf Oliven, fünf Cocktailtomaten, zwei Teelöffel Basilikumpesto, ein Esslöffel Parmesan, ein Esslöffel Balsamicoessig weiß, zwei Esslöffel Wasser.

Zubereitung: Die Kartoffeln und Oliven in Scheiben schneiden. Cocktailtomaten vierteln. Zutaten für das Dressing gut vermischen und bei Bedarf noch mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alle Zutaten miteinander vermischen und den Salat durchziehen lassen.

Nach Geschmack kann der Salat noch mit Basilikum oder kleinen Mozzarella-Kugeln verfeinert werden. Das Rezept eignet sich zur Verwertung von übrig gebliebenen Kartoffeln.

Wie wäre es zur Abwechslung mit asiatischen Frühlingsrollen? Auch hierfür haben die LandFrauen das passende Rezept.

Zutaten: eine Packung Strudel- oder Filoteig, ein kleiner Brokkoli, drei Karotten, ein kleiner Spitzkohl, ein Esslöffel Sesamöl, zwei Esslöffel Sojasoße, Salz, Pfeffer, Kurkuma, Kreuzkümmel, etwas Wasser zum Bepinseln.

Zubereitung: Das Gemüse putzen und sehr klein schneiden oder reiben. In einer Pfanne das Öl erhitzen und das Gemüse etwas andünsten, mit Sojasoße ablöschen. Die Füllung etwas abkühlen lassen. Immer zwei Filoteigblätter vorsichtig übereinander legen und in den unteren beiden Dritteln mit der Gemüsemasse bestreichen. Dabei am Ende und am Rand circa einen Zentimeter frei lassen.

Die Ränder mit Wasser bepinseln. Zuerst die Seiten einklappen, dann vom Ende her nach oben aufrollen. Das obere Ende auch mit Wasser einstreichen und die Frühlingsrolle zuklappen. Mit der Naht nach unten auf ein Backblech mit Backpapier legen. Den Backofen auf 200 Grad Celsius vorheizen. Die Frühlingsrollen mit Wasser einstreichen und für etwa 20 Minuten im Ofen backen. Die Frühlingsrollen aus dem Ofen schmecken warm zu einem bunten Salat oder auch kalt am nächsten Tag. Dazu nach belieben Asia-Soße oder süß-saure Soße servieren. red

NEUE SERIE

In einer neuen Serie stellt die Stadtteilzeitung Koch- und Backrezepte der Feudenheimer LandFrauen vor.
Bei der Auswahl wurde darauf geachtet, dass die Rezepte auch für Laien und mit vertretbarem Aufwand umzusetzen sind.
Der Feudenheimer Anzeiger wünscht einen guten Appetit! red

Das Geheimnis des Brotes

Sommerpredigtreihe in der Vogelstang-Gemeinde

Vogelstang. Mit dem Titel „Wenn das Brot, das wir teilen, als Rose blüht" startete Anfang des Monats die Sommerpredigtreihe der Vogelstang-Gemeinde. Persönlichkeiten aus Kirche und Diakonie sprechen immer sonntags zu ihrem Thema um 10 Uhr und um 11.15 Uhr.

Damit greift die Gemeinde auf, dass seit Mitte März wegen Corona kein Abendmahl gefeiert werden kann. „Gerade deshalb suchen wir in diesem Sommer nach dem Geheimnis des Brotes, nach seiner Kraft, dem guten Geschmack, den Nährstoffen, nach der Freundlichkeit Gottes und staunen über das Wunder des täglichen Brotes", sagt Pfarrerin Heike Helfrich-Brucksch.

Die weiteren Termine der Veranstaltungsreihe: 23. August: „Brich mit den Hungrigen dein Brot – Gedanken zu einer Ökonomie des Brotes"; 30. August: „Das Weizenkorn"; 6. September: „Ich will euch Brot vom Himmel regnen lassen"; 13. September, „Bethlehem – Eine Reise nach Brothausen". dv

i **Vogelstang-Gemeinde, Eberswalder Weg 49-51, 68309 Mannheim**

Anzeige

„Feudenheimer Vorstadtkinder" ziehen ein

InFamilia eröffnet Betreuungsangebot für Erst- bis Viertklässler in der Hauptstraße

Feudenheim. Schon seit 2010 engagiert sich der Verein InFamilia in vielfältiger Weise in der Familienhilfe. Betreuungsangebote für Kinder gehören ebenso zum Angebotsspektrum wie die Qualifizierung von Tagespflegepersonen oder ambulante Erziehungshilfen.

Ein weiteres Projekt des Vereins steht unmittelbar in den Startlöchern: die „Feudenheimer Vorstadtkinder". In den ehemaligen Geschäftsräumen der Firma Soyez in der Hauptstraße 100 entsteht derzeit eine Schulkindbetreuung für jeweils 15 Kinder in zwei Gruppen. Noch haben die Handwerker in den Räumlichkeiten das Sagen: Den Verantwortlichen von InFamilia war es dabei ein besonderes Anliegen, die Umbauarbeiten vorrangig durch Feudenheimer Betriebe ausführen zu lassen.

Nach den Sommerferien bietet der Verein am neuen Standort dann werktags zwischen 11.30 Uhr und 17 Uhr eine liebevolle Betreuung für Grundschulkinder an. Die pädagogischen Kräfte helfen selbstverständlich auch bei den Hausaufgaben. Eine Frühbetreuung ab 7.30 Uhr ist nach Absprache ebenfalls möglich. Abwechslungsreiche Ferienbetreuung und viele Freizeitangebote gehören ebenso zum Konzept.

Natürlich wird bei den Vorstadtkindern auch der sichere Schulweg trainiert. Hier hat der Verein in der Hauptstraße einen großen Vorteil: Das Gebäude liegt direkt an einer Fußgängerampel. „Die Kinder haben dadurch einen ganz einfachen und sicheren Schulweg", betont Geschäftsführerin Sandra Freudenberger-Nobili von InFamilia.

Die Feudenheimer kooperieren bei der Vergabe der Betreuungsplätze eng mit dem Jugendamt der Stadt Mannheim. Über das elektronische Meldesystem Kinderbetreuung (MeKi) bei der Servicestelle Eltern können sich Mütter und Väter für bis zu fünf verschiedene Kitas vormerken lassen.

Im Stadtteil selbst ist InFamilia unter anderem schon mit zwei Kleinkindbetreuungseinrichtungen, der „Villa Mondschein" und der „Villa Sonnenschein", vertreten. Eine Schulkindbetreuung bietet die „Villa Morgentau" in der Paulusbergstraße an. Und mit dem Wiesenkindergarten „Bullabü" in der Theodor-Storm-Straße verfügt InFamilia über ein ganz besonderes Angebot mit viel Natur, frisch gekochtem Mittagessen und einem Bauwagen als Rückzugsort.

In allen Einrichtungen des Vereins führen qualifizierte Mitarbeiter in Festanstellung die kleinen Menschen verantwortungsvoll und liebevoll durch den Tag. Das Kind als Individuum und seine gesunde Entwicklung bilden das Fundament der Pädagogik von InFamilia – ab September auch bei den „Vorstadtkindern" in der Feudenheimer Hauptstraße 100. pr/red

Aus der TV-Werbung
über 100 Jahre im Familienbesitz
Die Somfy-One-Sicherheitslösung
Rollladen Müller
Rollladen · Jalousien · Markisen
Fenster + Türen · Tore · u. v. m.
Ihre Nr. 1 in Mannheim
Telefon 32 22 80
Viernheimer Weg 74 b · 68307 Mannheim
www.rollladen-mueller.de

FACHBETRIEBE

Dienstleistungen rund um Haus, Familie und Büro
Christa Werner
wir putzen Ihre Fenster mit Rahmen sauber + preiswert!
Zertifiziert vom Mannheimer Seniorenrat e.V. Seniorenfreundlicher Service
➢ Einkaufen und Besorgungen
➢ Reinigungsarbeiten
➢ Gartenarbeiten
➢ Büro-, Laden- und Praxisreinigung
Eberbacher Str. 25
68259 Mannheim
Telefon 06 21 / 79 57 64
Mobil 01 77 / 43 41 332

fachbetrieb der Innung Mitglied im Fachverband sanitär heizung klima
heilig SHK GmbH
Matthias Heilig
Spenglerei Installation
• Badeinrichtungen • Gasheizungen
• Entkalken von Warmwassergeräten
Feudenheim • Hauptstr. 40 ☎ 79 14 88

Waschmaschinen-Kühlgeräte-Reparaturen
Trockner
Haber Technoservice Kundendienst
aller Fabrikate bis 20 Uhr
Wir führen Ersatzteile für alle Modelle.
Ludwigshafen • Maudacher Straße 247
06 21/55 70 45 • 55 91 03 • 06202/37 65
Fahrtkostenpauschale € 4,-
Elektroherde
Geschirrspüler

EINLADUNG ZUR AUSSTELLUNG
MIA LEINBERGER
„UNSER ALTRHEIN"
LINDE Buch und Kunst

25. April bis 3. Oktober 2020
Aquarelle und Drucke
Ort der Ausstellung:
Kirchbergstr. 3 • Mannheim Feudenheim • Tel. 0621 794803
Wir freuen uns über Ihren Besuch
Helmut Linde
Öffnungszeiten im Haus und Hof: Sonntags 15:00 - 18:00 Uhr
und nach Vereinbarung | Falls Hoftor geschlossen, bitte läuten.