



april/mai 24

Kostenfreie Elternzeitung für die Region Heilbronn, Mosbach, Sinsheim sowie Hohenlohe



Foto: Wilhelma, Lisa Grimmer



Mit Kind und Kegel unterwegs

Waldkletterpark Weinsberg

Klettern in zwölf Parcours

Ab 6 Jahren und 1,10 m Größe

eigener Teamtraining-Bereich

www.waldkletterpark-weinsberg.de



Öffnungszeiten

Ferien, Feiertage, Sa. und So. ab 10 Uhr

sonst Mo. Ruhetag, Di. - Fr. ab 14 Uhr

Klima schützen

weil die Erde (k)ein
Spielball ist

**Tägliche
Mitmachangebote
in den Pfingstferien**

PARTNER



GEFÖRDERT DURCH



Dein Klima-Erlebnisort in Sinsheim



Liebe Leserinnen und Leser,
wie meist zu dieser Zeit, dreht sich im Sonderthema der Frühlingsausgabe „Mit Kind und Kegel unterwegs“ alles um Freizeittipps in der Region und darüber hinaus. Ob in den Waldklettergarten auf dem Weinsberger Schemelsberg, in die KLIMA-ARENA nach Sinsheim, zum Mond-Erleben in die Experimenta nach Heilbronn oder sich im Erfahrungsfeld der Sinne EINS+ALLES dem Jahresthema „Mut zur Liebe“ widmen - mit der Fülle der Angebote dürfte eigentlich während der Oster- sowie Pfingstferien keine Langeweile aufkommen. Ansonsten lädt die aktuell erwachende Natur dazu ein, um mit dem Heilbronner lifecenter family events auf die Erlebnis-Schnitzeljagd „Die unglaubliche Reise der Stockmännchen“ zu gehen, um spannende Abenteuer zu erleben.

Passend zur Jahreszeit finden wieder einige Veranstaltungen im Freien statt. Vom Heilbronner Straßenkunst-Festival über das Blacksheep-Festival, Ritterspiele in Lichtenau bis hin zu den Freilichtspiele in Schwäbisch Hall sowie auf der Burg Stettenfels, um nur ein paar zu nennen.

Ebenfalls im Freien, nämlich in ihrem traumhaften Energiegarten Seelen-Herz-Klang am Waldrand von Weinsberg, veranstaltet die Feng-Shui Beraterin, Waldbademeisterin und Energiewandlerin Gabriele Friemelt ihre Ausbildung zum Energiewandler. Die hierbei vermittelten Methoden unterstützen dabei, Kraft zu tanken und Vertrauen in den eigenen Weg und den ewigen Fluss des Lebens zu erlangen.

Dem Thema Gesundheit widmet sich mit ihrem Smoothie-Rezept sowohl die Heilpraktikerin und Kräutерhexe Corinna Siegle als auch Gesundheits- und Ernährungscoach Simone Weiß, die über das passende Verhältnis von Omega-3 zu Omega-6 aufklärt. Zudem bereichert sie mit einem leckeren Rezept unsere Kochkiste.

Nun wünsche ich Euch allen einen kraftvollen und energiegelandenen Frühling sowie viel Freude beim Lesen der vielfältigen und zappeligen Seiten

Eure



Fotograf: Johann Schrauf

A
P
R
I
L

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 12 € im Jahr könnt Ihr Zappelino abonnieren.

Anzeigen: Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr.1/2022

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

KINDERGEBURTSTAG
MIT ALLEN SINNEN
LANDWIRTSCHAFT ERLEBEN

- Familienfeiern - in der Festscheune
- Ferientage
- Bauernhofnachmittage Ü3
- Krabbelgruppen U3
- Lernen auf dem Bauernhof - für Schulklassen, Kindergärten
- Bauernhofpädagogik
- tiergestütztes Arbeiten- für Entspannung im Alltag

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

Bioland-Gärtnerei
Landes
...natürlich ÖKO
& von HIER!

www.bio-landes.de

am Reichertsberg, Oedheim, Tel 07132 - 985222
**Sie finden uns auf den jeweiligen Wochenmärkten
In Neckarsulm, Bönningheim, Brackenheim und in
Heilbronn Kerner- Ecke Pfühlstraße am Dienstag
und Donnerstagvormittag**



**ICH BEGLEITE
DICH ZURÜCK
IN DEINE
WEIBLICHE KRAFT!**



FÜSSEN • HEILBRONN

NICOLE SCHÄFER

• COACHING • MENTORING • AUFSTELLUNG •
PSYCHOLOGISCHE BERATUNG
FÜSSEN • HEILBRONN

PRIVATPRAXIS
Termine nach Vereinbarung

Mit Kind und Kegel unterwegs



12 - 25

... in den Waldklettergarten, ins Museum, ins Erfahrungsfeld der Sinne oder in die KLIMA-ARENA? Zappelino hat zahlreiche Tipps für Euch zusammengestellt.

Laotisch Essen im Lao-Savann in Bad Wimpfen



36

Seit zwei Jahren verwöhnt die Inhaberin Pär ihre Gäste mit frisch zubereiteten Gerichten aus ihrer Heimat Laos.

Streu Konfetti in dein Leben



37

Frauen wieder in die eigene Kraft zu bringen, ist die Vision Nicole Schäfers, die sowohl in Heilbronn als auch im Allgäu arbeitet.

Auf das richtige Verhältnis kommt es an ...



40

... von Omega-3 zu Omega-6. Im Gespräch mit Ernährungs- und Gesundheitscoach Simone Weiß aus Talheim.

zappelino_elternzeitung



editorial/impressum	3
dies & das	6
sonderthema	12
highlights	26
gesundheit	38



Am Ende eines Flusses



29

Raus aus dem Alltag



41

Rein in die Selbstbestimmung mit der Ausbildung zum Energiewandler.

Ruth-Lis Hofcafé in Gellmersbach



44

Ein idealer Ort zum Feiern und die Seele baumeln lassen.

Stern Boutique
kaufen & helfen

Evangelische Stiftung
Lichtenstern
Miteinander Mensch sein!

Alles für den Sommer

Lassen Sie sich von unserer Vielfalt an hochwertiger Secondhand-Ware in der Boutique begeistern und bringen Sie uns Ihre Spenden.

Nordstraße 20, 74182 Obersulm-Weiler
Tel.: 07130 40194 -7 (Verkauf) und -8 (Spendenannahme)
sternboutique@lichtenstern.de
www.lichtenstern.de/stern-boutique

Verkauf	Spendenannahme
Di + Mi 09–13 Uhr	Di + Mi + Do
Do + Fr 13–18 Uhr	09–12 Uhr und 13–15 Uhr



Bitte beachten
Sie unsere
Schließzeiten
in der Boutique
oder auf unserer
Website.



Kindersitter gesucht?

Der ASB Region Heilbronn-Franken bietet Kindersitting für Kinder ab 3 Jahren im häuslichen Umfeld an. Die Kosten betragen 16,45 €/Stunde.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf.
Tel. 07131/965570 · Anja Greilinger
a.greilinger@asb-heilbronn.de
www.asb-heilbronn.de



ratgeber	41
wildes aus der natur	43
Kochkiste	45
buchtipps	46
musik & hörspiele	47

Der Schulranzen 2024



es sich, sich rechtzeitig vor Schulanfang zu informieren und auf die Suche zu gehen. Folgende Punkte sind bei der Auswahl zu beachten: Mindestanforderungen an Schulranzen und Schulrucksack für die Grundschule

- Ein angemessenes Leergewicht bei einem ausreichenden Innenraumvolumen von mindestens 15 l

Wohl nichts bewegt die Emotionen von Eltern, Großeltern und Erziehungsverantwortlichen so sehr wie die Frage, welcher Schulranzen bzw. Schulrucksack der richtige ist und welches Gewicht man einem heranwachsenden Rücken zumuten darf?

Ein guter Schulranzen muss vor allem die kindliche Wirbelsäule schonen und die Sicherheitsanforderungen erfüllen. Schwere Lasten können zu Stauchungen der Wirbelsäule und Fehlstellungen führen. Ein falsch getragener Schulranzen kann also die noch wachsende Wirbelsäule schädigen und führt zu einer schlechten Körperhaltung.

Wer bei der Anschaffung eines Schulranzens nichts falsch machen möchte, sollte sich an Ratschlägen von Experten orientieren. Die „Kid-Check Studie“ der Universität des Saarlandes zeigt, dass nicht alle Kinder pauschal über einen Kamm geschoren werden können. So gibt es Kinder, die sich erst dann anstrengen müssen, wenn der Ranzen 1/3 des Körpergewichts wiegt. Schwächere Kinder weisen aber schon bei 12 % Tragegewicht Anzeichen einer Überbelastung auf. Individuelle Faktoren sollten unbedingt berücksichtigt werden. Das können z. B. die Belastungsverträglichkeit (Kraft und Koordinationsleistung), Belastungsdauer, ergonomische Qualität des Schulranzens/Schulrucksacks, individuelles Trageverhalten und weitere sogenannte Risikofaktoren wie beispielsweise die Häufigkeit des Sitzens sein. Auch wenn nach aktuellen Erkenntnissen der Ranzen etwas schwerer sein darf, sollte man darauf achten, unnötiges Gewicht im Ranzen zu vermeiden.

Für den Ranzenkauf ist es jedoch wichtig zu wissen, dass nicht immer der leichteste Ranzen auch automatisch der Beste ist, so Detlef Detjen vom Vorstand der Aktion Gesunder Rücken e. V. (AGR). Daher empfiehlt

- im Grundschulalter ca. 1300 g
- Rückenteil des Schulranzens/Schulrucksacks: ergonomische Konturierung, druckstabil, atmungsaktiv – Belüftungsrillen, seitliche Führung, rutschfestes Material
- Sicherheitsausstattung (reflektierende und fluoreszierende Flächen)
- verstärkter Boden mit sicherem Stand
- strapazierfähiges, wasserabweisendes und hautfreundliches Material
- leicht zu bedienendes Schloss
- Tragegurte: ausreichend breit, gut gepolstert und ergonomisch geformt, rutschsicher, leichtgängig verstellbar
- Fächeraufteilung: stabiles Bücherfach – um schwere Gegenstände rückennah zu tragen
- Komfortable Anhebehilfe (Tragegriff)
- Brustgurt längen- und höhenverstellbar
- Außentaschen für Trinkflasche, Essbox und Schirm

Sinnvolle Ergänzungen

Becken-/Hüftgurt (abnehmbar) mit weich gepolsterten Beckenflossen zur Lastverteilung auf dem Hüftbereich. Schulterhöhenverstellung, leicht handhabbare Rückenlängen Anpassung, Tunnelzug mit Kompressions-effekt beim Schulrucksack, Kompressionsgurte, Heftbox.

Damit man den passenden Schulranzen findet, sollte dieser immer zuvor im Fachgeschäft anprobiert und auf den richtigen Sitz überprüft werden. Extra dafür führt das Taschenhaus Heilbronn Schulranzenberatungstage an den Samstagen von Januar bis April durch. Vereinbarung eines individuellen Beratungstermins auf der Webseite www.dasTaschenhaus.de Infos: Das Taschenhaus-Stütz GmbH, Weinsberger Str. 17/1, Heilbronn, Tel. 07131-942027 www.dasTaschenhaus.de

Außergewöhnliches entdecken - in der Stern Boutique



Ein Familienausflug nach Obersulm-Weiler in die Stern Boutique lohnt sich allemal. Jeder findet etwas: Es gibt hochwertige Kleidung zu fairen Preisen, eine Ecke mit tollen Spielsachen, viele Bücher, interessante Accessoires, und wer wirklich keine Lust hat den wunderbaren Laden zu entdecken, der nimmt einfach Platz und genießt einen leckeren Kaffee.

„Besonders für junge Familien, die sich gerade neu einrichten, sind wir eine echte Fundgrube. Gerade fürs Bad und für die Küche findet man viele ausgefallene und hochwertige Sachen. Außerdem haben wir so manchen Artikel, der nicht nur 60er oder 70er Jahre Retrolook ist, sondern ein Original. Das gilt auch für Kleidungsstücke. Interessant für alle, die sich jenseits des Mainstreams einrichten oder kleiden oder einfach ganz bewusst besondere Akzente setzen wollen“, beschreibt Martina Gegenwarth-Schneider, die seit vielen Jahren zum Stern Boutique Team gehört. Die Stern Boutique hat aber nicht nur besondere Sachen, sie selbst ist es auch. Die Boutique, die seit 2002 gut erhaltene gebrauchte Dinge verkauft, gehört zur Evangelischen Stiftung Lichtenstern – einer Einrichtung, die sich seit vielen Jahrzehnten für Menschen mit Behinderung stark macht. Das merkt man auch im Laden. Hier arbeiten Menschen mit und ohne Handicap. Entsprechend bunt und herzlich ist die Atmosphäre, in der man sich sofort wohlfühlt.

„Ein Einkauf in der Stern Boutique ist dreifach gut“, weiß Martina Gegenwarth-Schneider „Man gibt Menschen mit Behinderung Arbeit, setzt ein Zeichen für nachhaltigen Konsum und hat etwas Schönes.“



Noch ein Tipp: Der Ausflug zur Stern Boutique lässt sich perfekt mit einem Besuch des Breitenauer Sees, des Daxsi Naturerlebnispfads am Finsterterter See, dem Fuxi- Pfad in Mainhardt oder dem Grünfinkpfad beim ehemaligen Kloster Lichtenstern verbinden. Alles mit dem Auto nur wenige Minuten entfernt.

Die Stern Boutique hat geöffnet dienstags und mittwochs von 9 - 13 Uhr und donnerstags und freitags von 13 bis 18 Uhr. Spenden werden nur persönlich und nur Dienstag, Mittwoch und Donnerstag von 9 bis 12 Uhr und 13 bis 15 Uhr angenommen. Stern Boutique, Nordstraße 20, 74182 Obersulm-Weiler; Telefon 07130 40 19 - 47 und - 48; sternboutique@lichtenstern.de; www.lichtenstern.de/stern-boutique



Heilbronner BNI Unternehmensnetzwerk übergibt großzügige Spende an die Heilbronner Tafel

Das BNI-Motto „Wer gibt, gewinnt“ prägt nicht nur die wöchentlichen Treffen der BNI-Mitglieder, die sich durch Empfehlungen gegenseitig unterstützen, sondern ebenfalls die Haltung der jeweiligen Mitglieder. Ob durch Spenden für die Ukraine-Hilfe, die Olga Gerashchenko und Markus Wittmann ins Leben gerufen haben, oder die Unterstützung des von Jörg Wingerter gegründeten gemeinnützigen Vereins „Akademie zur Selbstsicherheit“ - die Bereitschaft zu geben kennt nahezu keine Grenzen.

So war es für alle „Trollinger“ selbstverständlich, die großzügige Spende, die anlässlich einer Weihnachtsfeier gesammelt wurde, einem guten Zweck zukommen zu lassen. Die Wahl fiel auf die Heilbronner Tafel, da deren Abteilungsleiter Marco Schönberger bei einer Messe einem BNI-Mitglied darüber berichtet, dass die Zahl der Bedürftigen im Stadt- und Landkreis Heilbronn täglich steigt.

„Aktuell verzeichnen wir eine Zunahme von 10 - 15 Familien pro Tag, die sich ihr Leben sowie ihren Alltag nicht mehr leisten können“, gibt Marco Schönberger zu bedenken, der dankbar den Scheck des Unternehmensnetzwerkes in Empfang nimmt.

Die Heilbronner Tafel wird als sogenannte Regional-Tafel bzw. Verteiler-Tafel bezeichnet, da vom Heilbronner Lager in der Goppeltstraße weitere Tafeln im Heilbronner Land versorgt werden. „Denn viele Tafeln sind nicht wie wir in der glücklichen Lage, über ein so großflächiges Lager und zahlreiche Unterstützer in unmittelbarer Umgebung zu verfügen. Zudem sind es 300 ehrenamtliche Mitarbeitende sowie Menschen in Qualifizierungsmaßnahmen, Sozialstunden Leistende und 12 hauptamtliche Mitarbeitende, die dafür sorgen, dass alles planmäßig verläuft. Mit unseren 9 Tonnen, die wir täglich erhalten, versorgen wir 6.000 - 7.000 Haushalte, was ca. 15.-16.000 Menschen entspricht“, erklärt Marco Schönberger.



Von den 975 Tafeln in Deutschland können, an vier Standorten im Heilbronner Raum, Menschen mit einem geringen Einkommen und einem Berechtigungsschein bei der Tafel Lebensmittel zu symbolischen Preisen erwerben. Zusätzlich werden mit dem Tafelmobil regelmäßig 14 Haltestellen im Landkreis angefahren, von wo aus die Lebensmittel direkt vom LKW abverkauft werden. Die Lebensmittel stammen aus frischen Waren, die nicht verkauft wurden und am Folgetag entsorgt werden müssten, aus Überproduktionen, sind falsch etikettiert oder die Verpackung ist beschädigt. „Wir bekommen täglich Anfragen von weiteren Gemeinden

aus dem Landkreis, die wir aufgrund von zu wenig Lebensmitteln leider nicht alle versorgen können. Leider haben wir hier einen Rückgang um fast 60 %“, bedauert der engagierte Abteilungsleiter, der über 30 Jahre in der Heilbronner Aufbauhilfe maßgeblich den Secondbereich aufgebaut hat und für den Lager- und Verpackungsservice sowie für die Haushaltsauflösungen zuständig war. Er betont, dass die Tafeln keine Grundversorger sind, wie häufig nicht korrekt dargestellt wird.

„Wir können keine komplette Grundversorgung gewährleisten, wir unterstützen mit der Ware, die wir tatsächlich bekommen.“

Allmorgendlich sind 7 LKWs zu 85 Supermärkten im Stadt- und Landkreis unterwegs, um Ware in Empfang zu nehmen. Was im Einzelnen ankommt, ist vorher nicht bekannt. Sobald der erste LKW vorfährt, wird dieser von den Ehrenamtlichen sortiert, gescannt und für einen symbolischen Preis an die Bedürftigen abgegeben. Und das an 5 Tagen in der Woche. „Im Gegensatz zu den meisten Tafelläden unterstützen wir - auch aufgrund der zahlreichen Ehrenamtlichen - an fünf Tagen die Woche täglich 350 - 400 Menschen mit Lebensmitteln zu sehr günstigen Preisen.“

Großen Wert legt Marco Schönberger auf eine hohe Professionalität: „Ich sage immer: Sozial darf auch professionell sein! Daher sehen unsere Läden ordentlich und gepflegt aus, schon alleine wegen der Wertschätzung unserer Kundschaft gegenüber! Denn man darf nie vergessen: Jeden von uns kann es treffen!“ Er erwähnt, dass das Ladenprinzip eine Besonderheit in Bayern und Baden-Württemberg darstellt, da bei den meisten Tafeln vorgefertigte Essentüten ausgegeben werden. „Da wir nicht nur Menschen helfen wollen, sondern uns auch das Thema Nachhaltigkeit am Herzen liegt, möchten wir, dass die Menschen nur das einkaufen, was sie auch tatsächlich verwenden wollen“, so der Abteilungsleiter, der mit Stolz berichtet, dass die Heilbronner Tafel nahezu alles verwertet, was gespendet wird. „Es freut mich ganz besonders, dass Sie uns mit ihrer Spende bedacht haben. Denn nur durch Spenden und ehrenamtliche Tätigkeit können die Tafeln existieren!“, so Marco Schönberger, der sich zudem über jede helfende, ehrenamtliche Hand freut.

Infos: Marco Schönberger, Leiter Tafeln, Goppeltstraße 20 Heilbronn, Tel. 0 71 31 / 9644-220 tafeln@diakonie-heilbronn.de

Vertrauen Sie auf Erfahrung, setzen Sie auf Qualität.

HAUSMEISTERSERVICE

- HAUSMEISTERSERVICE
- UNTERHALTSREINIGUNG
- GARTENPFLEGE
- RENOVIEREN
- WARTUNG
- SCHLÜSSELSERVICE

.....Viele weitere Dienstleistungen bieten wir auf Anfrage

WILLKOMMEN@SCHNEIDER.KIWI
WWW.SCHNEIDER.KIWI

S Hausmeisterservice SCHNEIDER

Dienstleistungen von höchster Qualität für Ihre Immobilie und Grundstücke in der Region Heilbronn.

apotheken im staufenbergzentrum

„die kinderfreundliche...“

„mit dem Glücksrad...“

Durchgehend geöffnet

☎ 899055 - Staufenbergstr. 31 (neben ALDI) - 74081 HN-Sonthelm



**TOLLE JOBS.
BESTE PERSPEKTIVEN.**

Frießinger Mühle
seit 1859

DU BIST ES UNS WERT!
1. Jahr: 1.150 € // 2. Jahr: 1.250 € // 3. Jahr: 1.350 €

Karriere mit Lehre!

Deine Benefits bei uns:

- kostenfreies Jobrad
- kostenfreie Getränke und Mittagessen
- beste Infrastruktur: S-Bahn gleich in der Nähe
- Ausbildung am größten Mühlenstandort Deutschlands
- ... noch mehr Gründe, zu uns zu kommen auf friessinger-muehle.de

Bewirb dich jetzt und werde Teil unseres Teams!
karriere@friessinger-muehle.de

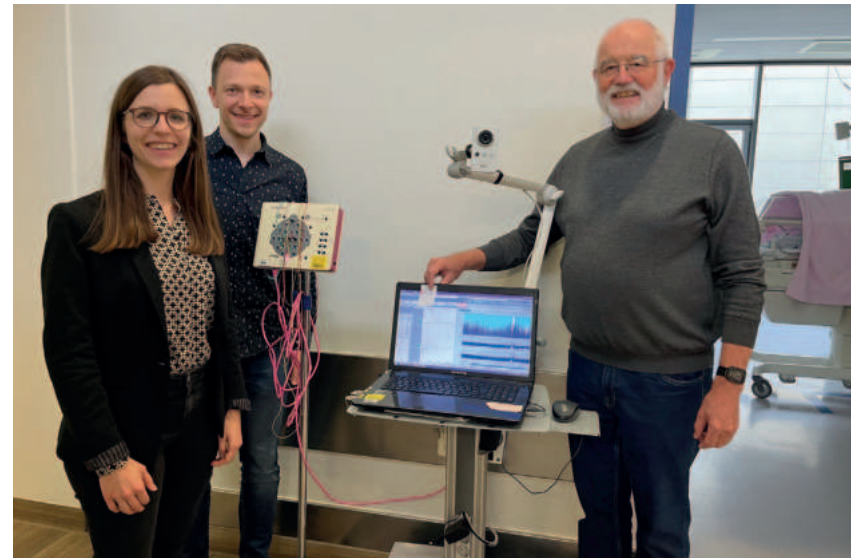
ADTV tanzschule
siegel

www.tanzschule-siegel.de

Kochendorf & Öhringen

www.zappelino.de

Frießinger Mühle spendet für lebenswichtiges medizinisches Gerät



Lisa Frießinger, Willi Frießinger jun. und Hans Hambücher

Dank der Stiftung „Große Hilfe für kleine Helden“ und der großzügigen Spende der Frießinger Mühle GmbH erhält die SLK-Kinderklinik ein zweites aEEG-Gerät, das die Intensivversorgung der kleinen Patienten enorm erleichtert.

Für Patienten auf der Kinder-Intensivstation nach Herz-Kreislaufstillstand oder vermuteter Sauerstoffunterversorgung ist die engmaschige Überwachung der Hirnfunktionen von großer Bedeutung. Anders als bei einem klassischen EEG bietet das aEEG die Möglichkeit, die globale Aktivität der Hirnrinde über einen längeren Zeitraum hinweg zu messen und erlaubt so eine kontinuierliche Beurteilung der Hirnaktivität. Es ist zudem weit weniger aufwändig als die Anwendung eines klassischen EEGs. Die Klinik verfügt bereits über ein solches Gerät und setzt es erfolgreich zum Beispiel für Kinder nach Sauerstoffmangel oder Herz-Kreislaufstillstand ein. Aufgrund des hohen Bedarfs musste zuvor zeitweise das Gerät wechselnd bei zwei Patienten verwendet werden, was für beide Patienten nicht die nahtlose Überwachung ermöglicht, die nötig wäre. Das aEEG zeigt zum Beispiel Krampfanfälle an, sodass sofort medikamentös gegengesteuert werden kann. Auch kann mit dem Gerät eine reduzierte Gehirnaktivität diagnostiziert werden, sodass das Behandlungsteam mit Maßnahmen zur Minimierung von Hirnschäden reagieren kann – wie zum Beispiel das Herunterkühlen des Kindes.

Dank der großzügigen Spende der Frießinger Mühle konnte Anfang des Jahres das dringend benötigte zweite Gerät angeschafft werden. „Die ‚kleinen Helden‘ liegen uns sehr am Herzen! Gerne sehen wir uns in der

Verantwortung, ein so immens wichtiges medizinisches Gerät für unsere kranken Kinder in der Region zu fördern“, erklärte Lisa Frießinger bei der Spendenübergabe. Familie Frießinger ist seit Jahren treuer Spender der Stiftung „Große Hilfe für kleine Helden“. „Dieses zusätzliche Gerät in der Kinderklinik ermöglicht die optimale Versorgung unserer ‚kleinen Helden‘ und macht eine Triage-Sichtung überflüssig. Ein großer Gewinn für das Pflegeteam, die Patienten und ihre Angehörigen. Wir alle können Ihnen nur von Herzen danken!“, betonte Stiftungsvorstand Hans Hambücher beim Besuch der Frießinger Mühle Inhabersfamilie in der Heilbronner Kinderklinik.

Die Stiftung „Große Hilfe für kleine Helden“ wurde 2009 von dem Heilbronner Unternehmer Ralf Klenk ins Leben gerufen. Stiftungszweck ist es, Familien mit schwerkranken Kindern während des stationären Aufenthaltes in der Heilbronner Kinderklinik – aber auch in der Zeit danach – mit vielfältigen Projekten und Therapieangeboten ganzheitlich zu unterstützen.

So helfen wir – unsere drei Säulen und der gezielte Einsatz der Spenden:

- Kinder – Hier beginnt unsere umfassende Hilfe, da kranke Kinder ein ganzheitliches Therapiekonzept benötigen, das weit über die rein medizinische Behandlung hinausgeht.
- Klinik – Wir investieren in modernste Medizintechnik, qualifiziertes Fachpersonal und hochwertige Ausstattung.
- Familien – Wir kümmern uns um kranke Kinder und deren Familien während des Klinikaufenthalts – und auch in der Zeit danach.

Infos: www.grosse-hilfe.de



Manchmal bedarf es neuer Wege,
um ans Ziel zu kommen



Kunst, Handwerk und Eurythmie sind vielleicht genau die Fächer, die eurem Kind im Unterrichtskanon noch gefehlt haben, um sich stark und zukunftsfähig zu machen! Viele praktische Begabungen bleiben öfters unentdeckt. Dabei sind sie von größter Bedeutung für die Entfaltung und die Ausbildung des Menschen in all seinen Fähigkeiten.

„Liebe Schülerinnen und Schüler, werdet Teil unserer lebendigen und schönen Schulgemeinschaft und sammelt neben allen herkömmlichen Fächern wertvolle Erfahrungen der Selbstwirksamkeit durch kunsthandwerkliches Arbeiten, Musik, Klassenspiel und verschiedener Praktika. Unsere ganzheitliche Pädagogik gibt

euch Raum zur Entwicklung und Entfaltung der individuellen Persönlichkeit“, verspricht die Lehrerschaft der Heilbronner Waldorfschule.

An der Waldorfschule sind alle Schulabschlüsse möglich: Haupt- und Real- schulabschluss, sowie Abitur.

„Wir freuen uns, allen interessierten Eltern, Schülerinnen und Schülern unsere Schule zu zeigen! Nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf!“

Infos: Verein für Waldorfpädagogik Unterland e.V., Max-von-Laue-Straße 4, Heilbronn

Tel. 07131 / 58 951 -0

www.waldorfcampus-hn.de

Instagram: www.instagram.com/waldorfcampus.heilbronn



Mit Kopf, Herz und Hand bis zum Abitur.
Alle staatlichen Abschlüsse möglich.
Jederzeit quereinsteigen.

Waldorfcampus Heilbronn

www.waldorfcampus-hn.de





Tommy und Annika: „Der Sturm wird stärker!“ Pippi: „Das macht nichts, ich auch!“

Astrid Lindgren



Wieso dies eines der Lieblingszitate von Ann-Kathrin Fischer, 37 Jahre, Sozialpädagogin und AmiKi-Trainee ist, liegt auf der Hand. Sie selbst praktiziert Achtsamkeit dank einer tollen Ärztin, seit über 18 Jahren. Die erlernten Techniken haben ihr selbst schon durch so manche „Stürme“ hindurchgeholfen und sie stärker gemacht.

Dieses Wissen gibt sie nun, unter anderem in Kursen, an Kinder und Jugendliche, sowie deren Eltern, weiter. Ann-Kathrin ist seit mehr als 10 Jahren Schulsozialarbeiterin und erlebt täglich, wie groß der Bedarf der Kinder und Eltern an diesen Methoden ist. „Die Kinder gehen bereits nach einer 10-minütigen achtsamen Pause viel leichter aus dem Raum hinaus, als sie noch hineingekommen sind. Danach ist der Fokus ein anderer, die Kinder sind mehr bei sich, entspannter, ruhiger und dankbar für vermeintlich selbstverständliche Dinge.“

Ihr Konzept basiert auf wissenschaft-

lich fundierten Erkenntnissen und hat keinen religiösen oder spirituellen Hintergrund. Das ist ihr besonders wichtig.

„Viele Eltern hätten sonst die Vorstellung, ihre Kinder würden aufrecht im Schneidersitz meditieren, während Räucherstäbchen für die richtige Stimmung sorgen. Dem ist aber nicht so“, so Ann-Kathrin Fischer. Bei AmiKi (Achtsamkeit mit Kindern und Jugendlichen) geht es vielmehr darum, jungen Menschen zu helfen, ihre sozial-emotionalen Fähigkeiten zu stärken, widerstandsfähiger zu werden und ihre kognitive Flexibilität zu steigern, um bezüglich des eigenen Verhaltens bessere Entscheidungen zu treffen und einen freundlichen Umgang mit Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen zu erlernen. Ein Programm, das Kinder und Jugendliche stärken soll, damit auch sie den Stürmen des Lebens standhalten.

Infos: www.deinhieristjetzt.de

Neuer Frauenkreis in Bad Wimpfen



Frauen darin zu unterstützen, wieder tiefer in ihre weibliche Kraft zu kommen, steht im Fokus des Frauenkreises, den Charnele Gollin ab 11. April, jeden Donnerstag von 19.00-20.30 Uhr, im Mahana Yoga Center in Bad Wimpfen anbieten wird.

„In meinem Frauenkreis geht es darum, dich als Individuum in der Gruppe zu spüren. Deine Grenzen und dein eigenes Sein zu respektieren und damit verbunden in Kontakt mit den anderen Frauen zu gehen. Meine Aufgabe ist es dabei, die Führung dieser Gruppe zu übernehmen, während du nichts denken oder kontrollieren musst. Du darfst dich in die Erfahrung hinein entspannen und dir selbst wertvolle Zeit schenken, die im Alltag doch des Öfteren zu kurz kommt“, so Charnele Gollin, die in zahlreichen Frauenkreisen und Retreats vielfältige Erfahrungen sammeln konnte. Mit selbst entwickelten Übungen sowie Tanz, Körperausdruck, Meditation,

die Verwendung der eigenen Stimme und tiefes Spüren in den Körper, begleitet sie die Frauen, um ganz bei sich anzukommen und die eigene Intuition wieder zu spüren. Aus diesem genährten Zustand und der Verbindung mit sich selbst, gehen die Frauen in den Austausch miteinander. „Mein Ziel ist eine Gemeinschaft von Frauen, die sich untereinander austauschen und gegenseitig unterstützen, fernab von jeglicher Konkurrenz“, erklärt die 29-Jährige, deren Abende in der Regel von einem Hauptthema bestimmt werden, auf das sich die Frauen jede Woche fokussieren und so als Gemeinschaft im Kreis wachsen können. „Jeder Abend steht einzeln für sich. Das bedeutet, dass man im Monat alle 4 Frauenkreise besuchen darf, es aber nicht zwingend erforderlich ist - je nachdem, ob man Zeit hat oder sich vom Thema angesprochen fühlt.“

Infos: www.weiblicheessenz.de

NEU IN BAD RAPPENAU

dein HIER IST jetzt

ACHTSAMKEIT FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

KURSE - COACHING - BERATUNG

ANN-KATHRIN FISCHER
SOZIALPÄDAGOGIN (B.A.),
ACHTSAMKEITSTRAINERIN

www.DEINHIERISTJETZT.DE
@DEINHIERISTJETZT
INFO@ACHTSAMKEIT-FISCHER.DE

Frauenkreise

Weibliche Essenz

Im Kreis der Frauen begegnen wir uns, so wie wir wirklich sind. Dich erwartet ein Abend voller Verbindung & Emotionen. Wir schaffen gemeinsam eine Atmosphäre, in der du dich komplett fallen lassen kannst. Durch Tanz, Meditation & Gruppensharings treten wir aus dem Gedankenchaos aus & hin zum jetzigen Moment, der ist.

Jeden Donnerstag
Im Mahana Yoga Center in
Bad Wimpfen von 19 - 20.30 Uhr

Mehr Informationen auf www.weiblicheessenz.de

Fragen und Anmeldung
info@weiblicheessenz.de
0163 66 33 589

Tanzschule Siegel mit langer Tradition und breitem Angebot von 2 - 82 Jahren



Ob traditioneller Walzer, Ballett, Kindertanz oder HipHop, die ADTVTanzschule Siegel, in Kochendorf und Öhringen, hat für jede Altersklasse das richtige Angebot; egal ob Kinder ab 2 Jahren, Jugendliche, Erwachsene oder junggebliebene Best Ager. An 7 Tagen in der Woche dreht sich alles ums Tanzen.

Damit es nicht langweilig wird, kommen der umtriebigen Geschäftsführerin Carmen Siegel-Eren zahlreiche Ideen: Ganz neu im Angebot ist Ballett für Erwachsene von 30 bis 60 Jahren, montags von 18.30 - 19.30 Uhr, in Öhringen. „Es gibt so viele Frauen, die in ihrer Jugend nicht die Möglichkeit hatten, Ballettunterricht zu nehmen. Daher können diese sich neuerdings bei uns ihren Traum erfüllen“, lacht die Tanzlehrerin, die noch eine weitere Neuerung in ihrer Tanzschule hat: Yoga Ü 60 für Senioren.

„Immer mehr Seniorinnen und Senioren möchten etwas für ihre geistige und körperliche Gesundheit tun und hier bietet sich Yoga an. Die Übungen können auf dem Stuhl ausgeführt werden und stärken gezielt Mobilität und Gleichgewicht. Die einfachen und effektiven Asanas sind ideal für Menschen, die aus Altersgründen in ihrer Motorik und Beweglichkeit eingeschränkt sind und bei bestimmten Krankheitsbildern weiterhelfen können – von der Arthrose bis zu Problemen mit der Wirbelsäule. Und darüber hinaus sorgt Yoga für Ruhe und Ausgeglichenheit, körperliche und geistige Fitness“, weiß Carmen Siegel-Eren, die momentan eine Ausbildung zur Yogalehrerin absolviert und stolz auf ihr breites Angebot ist.

tion, Konzentration, Rhythmus und Körperkontrolle. Ein Mix aus kreativem Kindertanz und Ballett; durch Tanzspiele und altersgerechte Lieder lernen die Kinder ihre Bewegungen tänzerisch auszudrücken.

HipHop Minis (Mini-Jazz 6+7 J)
Zu aktuellen Songs werden die Grundlagen erlernt; es wechseln sich feste Schrittfolgen mit kreativem freien Tanzen ab.

Ballett für Kinder ab 5 J, Jugendliche und Erwachsene
Wenn Balletttanzen schon immer dein Traum war, kannst du ihn auch jetzt noch verwirklichen. Komm einfach in die Ballettklassen und lebe deinen Traum! In den Ballettstunden wird mit viel Spaß gute Haltung, Eleganz, Ausdauer, Grazie, Anmut, die Harmonie und Freude an der Bewegung vermittelt!

HipHop Kids II.+III. Klasse
Fließender Übergang vom Jazzdance zum Video-Clip-Dance und HipHop.

Stepptanz für Kinder ab der I. Klasse, Jugendliche und Erwachsene
Steppen wie im Musical oder wie bei Riverdance? Es wird zu Hits aus den Charts, bekannten Musicals oder Irish, genauso getanzt wie zu Techno

Musik. Feel the Rhythm in den Stepklassen.

HipHop ab IV. Klasse, Jugendliche und Erwachsene
Ihr tanzt die neuesten Moves mit Elementen von Funk, Jazz, HipHop oder Modern Dance.

Schülertanzkurs
Und natürlich gibt's auch den klassischen Schülertanzkurs für alle ab 14 Jahren (VIII. Klasse).

Erwachsene
Und auch für die Erwachsenen gibt es ein breit gefächertes Unterrichtsprogramm: Anfängerkurse, Kurse für Fortgeschrittene, Medaillenkurse, DiscoFox ...

MOVE&DANCE
Tanz + Fitness für Frauen

Tanzen 60+/GOLDIES
Tänzerische Gymnastik, unterhaltsame Tänze fördern Mobilität, Reaktion + Ausdauer, kräftigt Muskeln, Gelenke, Herz + Kreislauf.

Infos:
ADTV TANZSCHULE SIEGEL
Kochendorf & Öhringen,
Tel. 07132/990229 (Büro)
www.tanzschule-siegel.de



Auszug des Angebots:
MINNIES (2+3 J)
Tanzen für 2- bis 3-Jährige gemeinsam mit einem Elternteil.

Tanz&Bewegung (Kids 4+5 J)
Tanzen fördert und schult Koordina-



Wilhelma: Vielfalt erleben, Artenschutz unterstützen

Mit ihrem einzigartigen Mix aus Zoo, botanischem Garten und denkmalgeschützter Parkanlage ist die Wilhelma in Stuttgart ganzjährig ein großartiges Ausflugsziel für die ganze Familie. Hier entfalten verschiedene Themenwelten mit rund 11.000 Tieren in über 1.200 Arten und mehr als 7.000 Pflanzenarten und -sorten in fremde Welten. Neu ist die 2023 eröffnete Terra Australis, wo man unter anderem Koalas, Quokkas und nachtaktive australische Beuteltiere beobachten kann. Erst kürzlich sind auch zwei Tasmanische Graue Riesenkängurus in die Wilhelma eingezogen. Die Wilhelma schult mit ihrem Angebot nicht nur das Verständnis für die globale Vielfalt, sondern setzt sich auch weltweit für den Erhalt von bedrohten Tieren und Pflanzen ein. Mit dem freiwilligen Artenschutz-Euro können auch die Besuchenden beim Kauf ihres Eintrittstickets einen Beitrag leisten.



Fotos: Wilhelma

Tierisch turnen und toben in der Kinderturn-Welt

In der Wilhelma können Kinder nicht nur Tieren begegnen und etwas über



hangeln, wie Nandus rennen oder wie Kängurus hüpfen. Möglich machen das die Bewegungsareale der Kinderturn-Welt, die gemeinsam mit der Kinderturnstiftung Baden-Württemberg konzipiert und realisiert wurden.

Ab in die Wilhelma

Das bunte Veranstaltungsprogramm des Zoologisch-Botanischen Gartens Stuttgart bietet zusätzliche Highlights wie regelmäßige Mitmachtage an den Wilden Wochenenden z.B. zu Ostern oder dem Muttertag, den Internationalen Kindertag am 20. Mai 2024, verschiedene Artenschutztage, den Wilhelma-Tag mit Blick hinter die Kulissen im September oder Sonderveranstaltungen wie zu Halloween.

sie lernen, sondern sich auch auf spielerisch-sportliche Weise selbst wie ein Tier fühlen, indem sie deren Bewegungen nachahmen: wie Affen

Das vollständige Programm und umfassende Informationen zu den Angeboten der Wilhelma gibt es unter www.wilhelma.de.

Sehenswert!

TerraAustralis

Meine **Wilhelma**

Zoologisch-Botanischer Garten
Stuttgart

experimenta
Das Science Center

HAST **DU** DIE

FRAGEN
ZU ALL
UNSEREN
ANTWORTEN?

Deutschlands größtes
Science Center.
www.experimenta.science



Mond-Momente in der experimenta



Der Mond ist ein riesiger Käse! Davon sind alle Mäuse überzeugt. Nur der kleine Armstrong ist sich sicher: Hinter der weißen Scheibe am Nachthimmel steckt mehr. Um das zu beweisen, will die neugierige Maus zum Mond fliegen. Ob ihr das gelingt? Das erfahren Kinder ab 5 Jahren ab sofort im Experimentaltheater der experimenta. Mit „Armstrong – Die abenteuerliche Reise einer Maus zum Mond“ ist das bekannte Mäuseabenteuer des Buchautors Torben Kuhlmann als Livehörspiel auf der Bühne zu sehen. In dem 30-minütigen Stück erleben die jungen Zuschauerinnen und Zuschauer die Geschichte der Raumfahrt aus Mäuseperspektive. Gemeinsam mit Armstrong fliegen sie zum Mond und erfahren spannende Fakten über das Weltall. Regie führt Thomas Zotz vom Eppinger Figurentheater.

Ein Stück Menschheitsgeschichte erleben

Nicht nur auf der Bühne, auch auf der Leinwand im Science Dome kann das Publikum die Reise zum Mond antreten. Im Film „Capcom Go!“ ist es bei der historischen Apollo-Mission von 1969 dabei – vom Raketenstart über die Landung bis zu Neil Armstrongs berühmten ersten Schritt auf der Mondoberfläche. Dank 3D-Technik sind Zuschauerinnen und Zuschauer ab 8 Jahren mittendrin in diesem Kapitel Menschheitsgeschichte. Hautnah den Mond erleben – das ist

im wahrsten Sinne seit Kurzem im 5. Obergeschoss des Science Centers möglich. Neben dem Experimentaltheater ist nämlich ein besonderes Exponat eingezogen: ein großer Mondglobus zum Anfassen. Die zwei Meter große Kugel ist ein exaktes Abbild unseres Erdtrabanten mit seinen Kratern und Erhebungen, die Besucherinnen und Besucher nun mit eigenen Händen ertasten können. Die 3D-Reliefoberfläche ist auf der Grundlage von wissenschaftlichen Daten entstanden, die der Mondsatellit der NASA geliefert hat. Und wer weiß, vielleicht hat der Satellit ja auch schon die Spuren einer kleinen Maus eingefangen ...

Ticketpreise

Tickets für die experimenta kosten 12 Euro (ermäßigt: 6 Euro) und sind online im Webshop erhältlich. Der Eintritt fürs Experimentaltheater ist darin enthalten, Karten gibt es an der Kasse – solange der Vorrat reicht. Die wechselnden Aufführungen finden an jedem Wochenende und in den Ferien zweimal täglich statt. Vorstellungen für den Science Dome kosten 6 Euro, ermäßigt 4 Euro.

Keine Science Dome-Shows während „Jugend forscht“-Finale

Die experimenta richtet dieses Jahr das Bundesfinale „Jugend forscht“ aus. Deswegen finden vom 29. Mai bis 2. Juni 2024 keine Shows im Science Dome statt.

<https://www.experimenta.science>

Frühlingszeit im Reptilium in Landau



Die kalten Tage vergehen, Landaus Reptilien erwachen aus der Winterruhe und auf die Besucher des größten Reptilienzoos warten einige Aktionstage, bei welchen diese ermäßigte Eintrittspreise von 12,90 € für Erwachsene, statt 16,90 € und 7,90 € für Kinder, statt 11,90 €, ergattern können.

An jedem ersten Montag im Monat findet der Großeltern-Enkel-Tag statt, bei welchem Großeltern in Verbindung mit deren Enkelkindern die ermäßigten Eintrittspreise genießen.

Termine: 01.04.2024, 06.05.2024

An jedem letzten Donnerstag im Monat genießen dann, am Familientag, alle Eltern in Verbindung mit deren Kindern die ermäßigten Eintrittspreise.

Termine: 25.04.2024, 30.05.2024

Der Verrückte Mittwoch, welcher, wie der Name schon sagt, ausnahmslos an jedem Mittwoch stattfindet, richtet sich an keine bestimmte Zielgruppe.

Jeder Besucher, egal ob groß oder klein und egal in welcher Verbindung, hat die Möglichkeit mit dem Eintritt ebenfalls etwas Geld zu sparen.

Termine: jeden Mittwoch

Ein großes Highlight findet immer am ersten Donnerstag im Monat statt – die Zoonacht. An diesem Event schließt das Reptilium erst um 21:00 Uhr seine Tore und gibt den Besuchern somit die Möglichkeit, bei einem ganz besonderen Erlebnis dabei zu sein. Um 17:00 Uhr genießt jeder Besucher den ermäßigten Eintrittspreis, um 18:00 Uhr startet die Zooführung und um 19:00 Uhr werden dann die Riesenschlangen des Privatzoos vor den Augen der Besucher gefüttert.

Termine: 04.04.2024, 02.05.2024

Infos: Reptilium Landau
Terrarien- und Wüstenzoo GmbH
Werner-Heisenberg-Str. 1, Landau
Tel. 06341/5100-0

Öffnungszeiten:
Täglich von 10.00 Uhr – 18.00 Uhr
www.reptilium-landau.de



Saisonstart auf Burg Guttenberg

Junger Blaubussard bereichert die Flugmannschaft der Deutschen Greifenwarte

Mit dem Frühlingserwachen sind die Tore der „Burg der Adler“ nach der Saisonpause wieder weit geöffnet. Dort wurde in der Winterpause fleißig gewerkelt, der sogenannte Falkenring greift nun den neuesten Platzvorschriften der einzelnen Greifvogelarten vor. „Im vergangenen Jahr zeigten sich bedenkliche Risse in der Zwingermauer zwischen Falkenring und Eulengraben“, erklärt Burgherr Bernolph von Gemmingen. Die Mauer musste abgetragen und mit den Original-Steinen neu errichtet werden. „In dem Zuge ersetzen wir die bisherigen Volieren durch moderne Aluvolieren.“

Über ihren neuen Wohnraum freuen sich seit Ostern Baumfalken, Karakaras, Bussarde, ein Fleckenuhu und eine Schleiereule. „Hier ist auch noch viel Platz für Patenschaftsurkunden“, schmunzelt der Burgherr. Denn auch die regelmäßige medizinische Kontrolle und Versorgung der Vögel verursacht Kosten, welche die private Einrichtung ohne staatliche Unterstützung trägt. Diese können zumindest teilweise durch Patenschaften gedeckt werden. „Für die Dauer einer Patenschaft haben Paten unbegrenzten Eintritt und auch sonstige kleine Überraschungen und Vorteile wie z.B. ein jährliches Patentreffen zu erwarten“, verspricht der Burgherr.

Seit Jahresbeginn zählt die junge Aguja-Dame „Halona“ zur Vogelfamilie, die von Falknerin Nathalie Denolf abgetragen und auf die Flugvorführung vorbereitet wird.



Der Blaubussard gehört zur größten Bussard-Art der Welt und zeichnet sich durch sein häufig bläulich schiefergrau bis schwärzlich gefärbtes Gefieder an Kopf und Oberseite aus, das sich von der weißen Unterseite abzeichnet. Seine erfahrenen, riesigen Kollegen haben während der regelmäßigen Winterflugvorführungen gezeigt, dass sie in guter Form und ein eingespieltes Flugteam sind. In der Deutschen Greifenwarte sind dabei ungewöhnlich viele Großgreifvögel am Start. „Unsere beiden Mönchsgeier Alita und Tyson lieben es, gleichzeitig zu fliegen“, erläutert Nathalie Denolf eine Besonderheit. „Mönchsgeier sind Einzelgänger und zeigen normalerweise territoriales Verhalten.

Dass zwei ihrer Art in ein und derselben Flugvorführung in der Luft sind, ist daher eine Seltenheit.“

Mit einer Flügelspannweite von über 3 Metern bieten sie Besuchern dabei einen spektakulären Anblick. „Ein besonderes Vergnügen sind unsere täglichen Flugvorführungen übrigens bei Ostwind“, verrät Nathalie. Insgesamt stehen rund 60 Großgreifvögel und Eulen auf Burg Guttenberg. Die majestätischen Tiere leben teilweise zwischen kunstvollen Figuren – in den geschichtsträchtigen Mauern der unzerstörten Stauferburg aus dem 12. Jahrhundert.

Das dort ebenfalls angesiedelte Mu-

seum nimmt seine Besucher ab April mit auf eine Zeitreise vom Mittelalter bis hinein ins 19. Jahrhundert. Hier erfährt man, wie man Ritter wurde, was eine Xylotheke ist und warum der Bergfried ein Angstloch hat. Im Dachgeschoss des Museums lässt eine Burgen-Lego-Ausstellung kleine und große Besucher staunen. Gezeigt werden zwei mittelalterliche Burgenanlagen sowie neuerdings das Thema „Ninjago“.

Mit der Deutschen Greifenwarte, dem Burgmuseum sowie der Burgschenke sind verschiedene Attraktionen an einem Ort vereint, der 800 Jahre Geschichte atmet und von einem nachhaltig bewirtschafteten Wald umrahmt wird. Dort laufen auch die waldpädagogischen Führungen des WaldNetzwerk e.V. durch den Schlosswald wieder an. „Wir bieten sechs verschiedene Programme für Schüler und Erwachsene“, erklärt Geschäftsführerin Manuela König. „Es gibt einerseits wunderschöne, fast verwunschene Waldorte, andererseits auch großartige Eichen und zahlreiche Bereiche, die sich für waldpädagogische Programme - auch zu forstspezifischen Themen - eignen.“ Die Inhalte der 2 oder 3-stündigen Führungen werden alters- und zielgruppenspezifisch angepasst.

Burg Guttenberg liegt direkt am Neckarsteig und unweit des Neckaradweges, an dem die mittelalterliche Herberge „Zum Alten Marstall“ zur originellen Übernachtung einlädt. <https://burg-guttenberg.de>



Burg Guttenberg:
Die Burg der Adler

Burgmuseum
Preisgekrönte Ausstellung
„Leben auf der Ritterburg“
und ein phantastischer Ausblick
vom Bergfried ins Neckartal.

Deutsche Greifenwarte
Spektakuläre Flugvorführungen
täglich bei jedem Wetter
um 11 und 15 Uhr mit „Adler,
Geier & Co“.

www.burg-guttenberg.de
Burg Guttenberg, Burgstraße 1, 74855 Haßmersheim, Tel: 06266-388



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



Saisonstart im EINS+ALLES Erfahrungsfeld der Sinne Mut zur Liebe als Jahresthema



Zum Jahresthema: Mit seinem Jahresthema „Mut zur Liebe“ möchte das Erfahrungsfeld auch mit seinen Programmen zeigen, welche Qualitäten es braucht, um in den aktuellen Krisen handlungsfähig zu bleiben und in kreative Prozesse gehen zu können.

Aus Liebe anstelle aus Angst zu handeln, heißt aus Sicht der Erfahrungsfeldmacher, das größere, flexiblere Repertoire an Möglichkeiten zu besitzen, um in der Welt zu wirken. Das Erfahrungsfeld der Sinne versteht sich als Raum, um der Angst und der Liebe als treibende Kräfte zu begegnen, sie erlebbar zu machen, aber auch zu hinterfragen und in eine Resource zu verwandeln.

https://www.eins-und-alles.de/fileadmin/downloads/eins-und-alles_jahresprogramm.pdf

Wo geht es hin, wenn man einen schönen Ausflug mit Familie und Freunden plant? Natürlich in den Welzheimer Wald. Das EINS+ALLES Erfahrungsfeld der Sinne ist hier in die neue Saison gestartet. Mit Landart- und Sinnesstationen in einem liebevoll gestalteten Gelände lädt EINS+ALLES dazu ein, auszuprobieren, wozu die eigenen Sinne in der Lage sind – nicht Wissen pauken, sondern ganz spielerisch ausprobieren, heißt hier die Devise. Entspannung für Groß und Klein bietet so ein Besuch allemal.

Der schönste Tag im Kinderjahr ...
Der schönste Tag im Kinderjahr wird mit den neuen Kindergeburtstagsprogrammen in Kooperation mit der dortigen TierOase noch schöner: Die WaldEntdeckerTour mit Eseln ist eine spannende Möglichkeit, mit Karte und Kompass ausgerüstet in der Natur unterwegs zu sein.

In einer tierischen Schatzsuche versuchen die kleinen Geburtstagsgäste, den Schatz zu finden, den die Räuber versteckt haben, als sie vor den Bremer Stadtmusikanten flohen. Zum Glück bekommen sie bei der Suche Unterstützung: die Tiere haben die Räuber belauscht und geben kleine, rätselhafte Hinweise.
Für die kleine Geburtstagsgesellschaft

kann gegen eine kleine Gebühr der traumhaft schöne Grillplatz oder ein Tisch reserviert werden. Noch mehr spannende Kindergeburtstagsprogramme mit oder auch ohne Tiere auf der Website.

Für Schulklassen ...

Mit den Führungen und Erfahrungen für Schulklassen greift das ErlebnispädagogInnen-Team Themen aus dem Alltag junger Menschen auf: Mit dem Programmkonzept Reels & likes holen sie die Interaktion sozialer Medien spielerisch ins analoge Leben. In „Be connected“ steht im Fokus, wie junge Menschen soziale Verbindungen untereinander schaffen können, die tragfähig und belastbar sind.

Tipp: Viele der Angebote für Schulklassen sind förderfähig, denn EINS+ALLES ist Kooperationspartner von Rückenwind. In ihrer Dauer sind sie sehr unterschiedlich angelegt, meist 1,5 Stunden. Eine eigenständige Teamentwicklung für Kinder und Jugendliche kann dann durch die komplexere Fragestellung sogar bis 6 Stunden umfassen.

Und für Erwachsene ...

Wie wäre es für die Großen mit dem neuen Programm Schwung&Schwebel? Aus der Schwere ziehen wir Erwachsene unsere Erdung. Aus dem

Aufwind beziehen wir Energie. Aber woraus schöpfen wir Mut? In Bewegung und Aktivität, durch Balancieren und Straucheln, aber auch durch gemeinsame Reflexion können sich auch Erwachsenen-Gruppen im EINS+ALLES 3 Stunden lang auf die Suche nach den positiven Aspekten der Höhen und Tiefen machen. Übrigens bietet EINS+ALLES auch tolle Team-Entwicklungs-Programme, die ganz individuell und nach vorheriger Absprache konzipiert werden. EINS+ALLES ist täglich geöffnet.

EINS+ALLES wird von der Christopherus Lebens- und Arbeitsgemeinschaft Laufenmühle e.V. als Werkstatt für behinderte Menschen betrieben und versteht sich als Inklusionsprojekt. Seine Gäste dürfen sich spielerisch darauf einlassen, zu erkunden, wozu die eigenen Sinne in der Lage sind. In den verschiedenen Bereichen des Erfahrungsfeldes konnten zahlreiche Arbeitsplätze für behinderte Menschen entstehen: Rund um den Foodtrailer mollibox unterstützen Bewohner tatkräftig das Servicepersonal, im Aktionshaus und in der TierOase helfen sie bei der Betreuung der Gäste und pflegen in Waldwerkstatt und im Gartenbau die Außenanlagen

Mit der passenden Kleidung und guten Schuhen wird auch der Frühling zur perfekten Jahreszeit für einen Familienausflug. Und für die noch kleinen Füße verleiht das Erfahrungsfeld an der Kasse Babytragen, Trekking-Stöcke und Kindertragen - damit die Freude am Entdecken ungetrübt bleibt. Die Waldwege sind für Kinderwagen nicht geeignet.

Der Foodtrailer mollibox ist Dienstag bis Sonntag, in den Schulferien täglich geöffnet und verwöhnt mit feinen, frisch zubereiteten Speisen.

und ergänzen diese durch attraktive Stationen. In der Kerzenwerkstatt sammeln sie das Licht und die Wärme der warmen Monate in handgefertigten Kerzen aus reinem Bienenwachs. In der „Rösterei Laufenmühle“ veredeln Menschen mit Behinderungen feine Bio-Arabica-Kaffees und verraten Wissenswertes zu geschmacklichen Feinheiten.

Aktuelle Informationen und Öffnungszeiten: www.eins-und-alles.de. Informationen und Buchungen unter 07182. 80 07-77 oder erfahrungsfeld@laufenmuehle.de. Jahresprogramm https://www.eins-und-alles.de/fileadmin/downloads/eins-und-alles_jahresprogramm.pdf



Der Freizeitpark Traumland auf der Schwäbischen Alb steht für „entspannte Familienzeit“!

Im Traumland dreht sich alles um Familienzeit und Entschleunigung vom stressigen Alltag! Dafür sorgen die zahlreichen Attraktionen und Spielplätze in unserem Freizeitpark. Dieses Jahr wird das 50-jährige Jubiläum gefeiert. Zu diesem Anlass investierte der Park 2,2 Millionen Euro in eine sensationelle Neuheit – die Familienachterbahn „Der Wichtel-Express“, die Anfang Mai in Betrieb genommen wird. Auf 210 Meter Schienenlänge lässt der Wichtel-Express auch kleine Besucherinnen und Besucher, ab 3 Jahren, das besondere Fahrgefühl erleben.

Nicht nur „Der Wichtel-Express“ wird die Herzen der Besucherinnen und Besucher höherschlagen lassen, sondern auch die neuen Maskottchen Hanni Banni und Sini Bini. Die charmanten Zwillingswichtel, im zarten Alter von 479 Jahren, werden die Gäste mit Abenteuern und Spaß begeistern. Passend dazu eröffnet dieses Jahr „Sini Binni's Pferdeland“, eine Attraktion für alle Pferdeliebhaber, wo lebensgroße Pferdenachbildungen gepflegt und frisiert werden können.

Besucht doch einmal den „Wilden Gockel“. Auf dem Rücken eines Gockels geht es quer durch Oma's und Opa's Bauernhof. Sehr beliebt ist ebenso das Fahrgeschäft die „Traumland Feuerwehr“. Hier dürfen bereits die kleinen Gäste selbst das Gaspedal bedienen und fahren die Feuerwehr „fast“ allein. Die Raupenbahn bietet den perfekten Einstieg auch für die kleinsten Gäste. Diese zieht gemütlich ihre Runden. Ganz anders die Steinschleuder und der Biberhopser, hier ist von Gemütlichkeit keine Spur. Schmetterlinge im Bauch und wehende Haare sind hier an der Tagesordnung. Für alle Wasserfans darf die Wildwasserbahn nicht fehlen. Im Zügle geht es wieder gemütlich zu. Während der entspannten Fahrt genießen alle Passagiere die wundervolle Waldluft und bestaunen die Tierwelt. Wer von der Höhenluft nicht genug bekommen kann, wagt sich auf eine Fahrt mit dem Riesenrad. Bei schönem Wetter und guter Fernsicht bietet das Riesenrad auf 40 Metern Höhe einen wundervollen Blick bis zum Schwarzwald und den Alpen.

Die Kleinsten der Kleinen wurden im Freizeitpark ebenso bedacht. Ganz neu kommt dieses Jahr die Klötzchenhütte dazu, wo die kleinen Baumeis-



terinnen und Baumeister sich richtig ausleben können. Ebenso sorgen verschiedene Spielplätze für viel Freude. Auch der große schöne Märchenwald will gemeinsam entdeckt werden. Aus grasgrünen Fröschen werden Prinzen und Geißlein sprechen. Wer mag, kann sich neben Deutsch, Englisch auch auf Schwäbisch verwünschen lassen. In unserer Schatzkiste können bunte Edelsteine gesucht und entdeckt werden.

Das Traumland macht vor allem die Erholung in der Natur aus. Neben Aktion und Spaß für die Kleinen wissen gerade Eltern von Kleinkindern dies sehr zu schätzen. Hier bietet sich die Chance, gemütlich auf einer der Liegebänke zu entspannen, einen Kaffee in Ruhe zu genießen, während die Kinder sich an einem der zahlreichen spannenden Spielplätze vergnügen. Scheint die Sonne vom Himmel, wartet am Wasserspielplatz die ersehnte Abkühlung, direkt nebenan ist die große Kletterpyramide zu finden. Noch mehr Platz zum Toben bieten der große Abenteuerspielplatz, die Trampolinanlagen und die Riesenrutsche

Auch Selbstversorgerinnen und Selbstversorger sind im Traumland sehr willkommen. Neben den vielen Picknickplätzen gibt es nach wie vor die Möglichkeit, auf den im Gelände befindlichen offenen Grillstellen zu grillen. Wer sich lieber verwöhnen lässt, sucht eine der 9 Gastro-Filialen auf. Auf Regionalität und die Qualität der Speisen wird großen Wert gelegt. Von Pommes und Ofenkartoffel über Frikadelle mit Kartoffelsalat, Hamburger oder Pizza wird für jeden etwas angeboten. Dieses Jahr wurde nochmals die vegetarische Speisekarte erweitert. Wer nicht herzhaft, sondern lieber Süßes bevorzugt, besucht die Eisfabrik, den Honigtopf oder die Wichtelküche. In der Wichtelküche gibt es unter anderem viele leckere Kuchen und Torten.

Infos:

www.freizeitpark-traumland.de





Waldkletterpark Weinsberg

Spaß und Abenteuer für die ganze Familie



Der Waldkletterpark Weinsberg geht in die neue Saison! Seit Beginn der Osterferien können kleine und große Kletterer endlich wieder mit zahlreichen Übungen von Baum zu Baum balancieren, schwingen, rutschen und springen.

Einzigartig ist die Lage auf dem Schemelsberg mit fantastischer Aussicht auf die Stadt Weinsberg, die Burgruine Weibertreu und das Weinsberger Tal. Insgesamt gibt es Kletterspaß auf zwölf unterschiedlich schweren Parcours zu erkunden. Nach der Einweisung durch geschulte Trainer können die Kletterer ab 6 Jahre und 1,10 m Körpergröße drei Stunden lang die insgesamt 92 Übungen auf einer Höhe von 4 bis 15 m meistern. Unter 12 Jahren muss ein Erwachsener mitklettern. Der Kletterpark begeistert, neben der einzigartigen Lage, durch viele Seilbahnfahrten – längste Bahnen 100 m und 75 m. Für die Größeren ab 1,30 m Körpergröße warten zwei knifflige Aufstiege auf 13 m Höhe mit rasantem Absprung und Freifallgefühl.

Weitere Herausforderungen, wie eine Übung mit 34 m Länge, Übungen, die bergauf und bergab erklettert werden müssen, sowie ein Sprung in ein Netz, erwarten die Besucher. Kindergeburtstage werden hier zur bleibenden Erinnerung.

Im Waldkletterpark Weinsberg wird auf Sicherheit größten Wert gelegt: Die gesamte Anlage wurde durch den TÜV geprüft und abgenommen. Die Trainer sowie der Kletterpark sind durch die IAPA zertifiziert. Geklettert wird mit einem kommunizierenden



Sicherungssystem, welches ein versehentliches Aushängen aus den Parcours verhindert.

In den Schulferien ist täglich ab 10 Uhr geöffnet. Außerhalb der Ferien ist montags Ruhetag, Dienstag bis Freitag ist ab 14 Uhr geöffnet und am Wochenende ab 10 Uhr.

Teamtraining

In einem eigenen Teamtraining-Bereich findet für Schulen, Firmen, Vereine und Gruppen ein individuelles Programm statt. Dabei wird besonders auf ein gruppendynamisches Erlebnis Wert gelegt, bei dem immer der Spaß im Vordergrund steht.

Infos:
www.waldkletterpark-weinsberg.de
Waldkletterpark Weinsberg, Standort: Auf dem Schemelsberg.

www.Freizeitpark-Traumland.de

Genießen Sie einen fröhlichen Tag
mitten in der Natur



Leuchtende Kinderaugen - Entspannte Eltern



Wir freuen uns
auf Ihren Besuch!

Freizeitpark Traumland - 72820 Sonnenbühl - 07128/2158

FEIER MIT KIKO EINE TOLLE GEBURTSTAGSPARTY

KIKOLINO

Großer Ludwigsburger Indoor Spielplatz Abenteuerland

HAPPY BIRTHDAY TO YOU!

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

Friedenstraße 91, 71636 Ludwigsburg, www.kikolino.de



Sprung in die neue Badesaison am 28. April im Bad Friedrichshaller Solefreibad

Sonnenmilch, Chlorgeruch, Pommes und Eis - Kindheits-erinnerungen für die Ewigkeit, gewonnen im Freibad. Mit den Veranstaltungen 2024 können Besucherinnen und Besucher noch mehr schöne Erinnerungen in unserem Solefreibad gewinnen.

Faulenzen am Waldrand, um sich anschließend in die erfrischende Brandung zu stürzen? Eine Wassermassage, ein Ritt durch den Strömungskanal und eine abenteuerliche Schussfahrt auf der 80 m langen Rutschbahn? Oder vielleicht lieber ganz einfach gemütlich auf der schönen Sonnenterrasse sitzen und das tolle Angebot unseres neuen Kioskpächters genießen?



Urlaubsparadies vor der Haustür

Für das Solefreibad steht ein ereignisreiches Programm auf dem Plan.

• Am 28. April wird das Solefreibad mit einem Gottesdienst eröffnet, danach können sich die Gäste in die Fluten stürzen.

• Am 16. Juni findet die 1. Arschbombenmeisterschaft statt. Bühne frei für die besten Arschbomben: Bei wem klatscht es am lautesten? Wer schafft die größte Wasserfontäne? Wer wird Bad Friedrichshaller Arschbombenmeister? In verschiedenen Altersklassen wird eine Arschbombenmeisterschaft vom Sprungturm im Solefreibad ausgetragen. Mit der hochbesetzten Jury sind Juroren am Start, die von Wasser wirklich Ahnung haben. Es gibt drei Preise für die Altersklassen

- 7 – 12
- 13 bis 18 und
- ab 18

Einen Sonderpreis erhält die-/derjenige, der/die die beste Show drum herum macht. Der Kreativität ist dabei keine Grenzen gesetzt, nur dass es spritzen muss.

Bei der Veranstaltung ist nur der reguläre Eintritt zu zahlen. Die Veranstaltung beginnt um 11.00 Uhr.



• Am 06. Juli lädt das Freibad dann wieder zum beliebten Mitternachtsbad mit Livemusik ein. Für alle, die vom Badevergnügen im Solefreibad nicht genug bekommen, oder mal zu später Stunde schwimmen und baden wollen, können sich schon darauf freuen, dass das Freibad bis 24 Uhr geöffnet ist. Besucherinnen und Besucher genießen dabei die stimmungsvolle, nächtliche Atmosphäre unter klarem Sternenhimmel mit romantischer Beleuchtung. Am Beckenrand können sie sich mit Cocktails und Bier bewirten lassen und der Livemusik lauschen. Eine tolle Gelegenheit, sich zurückzulehnen, ein nächtliches Bad zu genießen und einfach mal durchzuatmen. Es ist nur der reguläre Eintritt zu zahlen. Die Livemusik beginnt um 20 Uhr.

• Das nächste Highlight folgt dann schon am 24. Juli mit der „School's Out Pool Party“.



Das ZephyrusDiscoteam bietet dabei ein Riesenspektakel in und um die Becken herum.

Der gigantische Gerätepark macht ein Spielparadies aus dem Freibad und ein DJ sorgt für die richtige Partystimmung. Wichtigste Zutat für dieses Sommer-Spektakel ist

das zweifelsohne der gigantische Gerätepark, der ein Spielparadies aus jedem Freibad macht: Im Wasser laden aufblasbare Elemente, etwa in Gestalt von Seeungeheuern, Wasserschilkröten, Riesenkraken oder Disco-Hasen und Party-Löwen, zum turbulenten Toben ein. Dazu gesellen sich Aqua-Laufmatten, zahllose Bälle und Entchen und andere Geräte, die ihre Nutzer wortwörtlich Kopf stehen lassen.

Die Liegewiese wird zur Partywiese, denn an Land ist derweil ebenso für Unterhaltung gesorgt. Angefangen von der Torwand und dem Dribbel-Parcours für Fußballfreunde über Kriechtunnel, Springseile, Rassen-Ski, Pedalos und Stelzen bis hin zu Balancierbalken und Hüpfsäcken sind die Möglichkeiten schier unerschöpflich. Getreu dem Motto „Sommer, Sonne, Seifenblasen“ wartet auf kleine und große Fans wieder einmal die Seifenblasen-Station.

Es ist nur der reguläre Eintritt zu zahlen.



• Am 18. August heißt es dann wieder „phänomenaler Farbenfrohtag und Seifenblasen“. Gefärbte, bunte Becken und Seifenblasen sorgen für einen farbenfrohen Tag im Solefreibad. Fantastisch, mal durch pinkfarbened Wasser zu schwimmen und den schimmernden Seifenblasen zuzuschauen. Eine schwebende Galaxie voller kleiner und großer Seifenblasen. Ab 11 Uhr sind die Becken eingefärbt und ein tolles Programm drumherum sorgt für einen fantastischen Tag.

Es ist nur der reguläre Eintritt zu zahlen. Die Veranstaltung geht von 11.00 bis 18.00 Uhr.

• Den Abschluss des Veranstaltungsjahres macht dann das OpenAir Kino am 07. September. Besucherinnen und Besucher genießen einen fantastischen Kinoabend unter freiem Himmel und lachen sich schlapp bei der Komödie, die auf Großleinwand läuft. Ab 20.30 Uhr läuft dann eine Komödie. Man muss nicht mal zum Baden kommen, bei dem Eintrittspreis am Abend lohnt sich der Filmbesuch auch ohne Schwimmen.

Bringt eine Picknickdecke mit, der Film findet auf der Wiese statt, wo ein leichtes Gefälle ist. Stühle stehen aber auch zur Verfügung. Genießt einen fantastischen Kinoabend unter freiem Himmel und lacht euch schlapp. Es ist der reguläre Eintritt zu zahlen.

Infos:
www.friedrichshall.de/solefreibad



Erlebnis-Schnitzeljagd „Die unglaubliche Reise der Stockmännchen“

Alles beginnt mit einem Paket für eure Kinder! Sie werden es öffnen, verschiedene Gegenstände, Umschläge und einen Brief mit Anleitung und Packliste darin finden. Schon jetzt werden eure Kinder Vorfreude entwickeln und sich fragen, für was dies wohl alles nützlich sein wird ...

Was die Kinder mit dem Paket in den Händen halten, ist die Erlebnis-Schnitzeljagd „Die unglaubliche Reise der Stockmännchen“. Mit dieser Schnitzeljagd hat sich das Team von lifecenter family events aus Heilbronn etwas ganz Besonderes einfallen lassen. Mit viel Arbeit und Kreativität ist ein Bewegungsraum für Kinder in der Natur entstanden. Hier geht es darum, Rätsel zu lösen, sich zu bewegen und ein Abenteuer für die ganze Familie zu schaffen. Denn auch die Eltern werden in die Aufgaben mit eingebunden. Neben dem Erleben von Natur, der frischen Luft und dem Lösen



von komplexen Aufgaben werden die Kinder motorisch gefördert und als Individuen gestärkt.



Die Strecke ist ca. 3,5 km lang, bei jedem Wetter absolvierbar und auf Kinder von 4 bis 10 Jahren ausgelegt.

Es warten spannende Aufgaben und ein traumhafter Pfad, der die ganze Familie zum Entdecken einlädt, auf die Teilnehmer. Der Abschluss der Strecke belohnt mit einem schönen Blick über das Jagsttal und bietet nach dem kleinen Abenteuer die Möglichkeit eines gemütlichen Ausklangs. Die Schnitzeljagd ist als tolles „Tag-Event“ durchzuführen oder als besonderes Erlebnis für einen Kindergeburtstag geeignet. Natürlich wurden auch alle Touren ausgiebig mit Kindern getestet!

Das Paket ist bereits ab 69,00 Euro für die gesamte Familie buchbar.

Bei Vorlage der aktuellen Zappolino Zeitschrift erhaltet ihr 10 % Rabatt auf den Grundpreis des Buchungspaketes.

Infos: Lifecenter® GmbH & Co.KG
Olgastr. 57, Heilbronn
Tel. 07131/5944800
www.lifecenter-family-events.de

lifecenter®

family-events

Abenteuer, Bewegung, Erlebnis und Spaß

Kindergeburtstage und Outdoor-Events für die ganze Familie



Alle Informationen finden Sie auf
www.lifecenter-family-events.de



Unsere individuellen Pakete für den Kindergeburtstag! Outdoor als Schnitzeljagd als auch Indoor in Form von Bewegungslandschaften. **Austoben ist bei uns garantiert! Informieren Sie sich jetzt bei uns.**

Lifecenter GmbH & Co. KG

Olgastr. 57 · 74072 Heilbronn · Tel.: 07131 594480-0 · kontakt@lifecenter.de



Solefreibad Bad Friedrichshall

SOMMER, SONNE, SPASS & SOLE

2000 Quadratmeter Wasserfläche

Riesenrutsche, Wellenbad, Spaßbecken, Strömungskanal
50-Meter-Sole-Sportbecken, Massagebrunnen,
WLAN kostenlos, Sonnenterrasse mit Kiosk

Kleinkinderbereich

Zwei Edelstahlbecken, Stauwehr, Wasserrad, Wassertunnel,
Spielschiff, Sandspielplatz, Matschtisch,
beschattete Bereiche

VERANSTALTUNGEN 2024

www.friedrichshall.de/solefreibad





Mit Kind und Kegel kreativ unterwegs sein im KunstKreativReich

Konzentriert blickt Maria auf das Blatt, das vor ihr liegt. Dem bunten Heißluftballon mit den zahlreichen Mustern fehlt nur noch der Hintergrund. Sie greift zu der blauen Acrylfarbe und beendet das Bild. Mit kritischem Blick beäugt sie ihr Werk, um es dann im Anschluss trocken zu föhnen. „Bist du zufrieden?“, fragt Christel Hanke, die Inhaberin der Malschule KunstKreativReich in Bad Friedrichshall.

„Ja, schon“, erwidert die kleine Künstlerin nicht ohne Stolz.

Wer fertig ist mit dem bunten Heißluftballon, darf sich der neuen Malaufgabe widmen. Einem Oktopus, der mit Bleistift vorgezeichnet und mit Pastellkreide koloriert wird. „Habt ihr gewusst, dass der Oktopus ein ganz schlaues Tier ist? Er hat nämlich neun Gehirne und drei Herzen. Außerdem verfügt er über Saugnäpfe, die ihr bei den langen Fangarmen nicht vergessen solltet“, so Christel Hanke, die sich mit der Übernahme der Malschule 2018 einen langersehnten Traum erfüllt hat. „Meine Leidenschaft galt schon von klein auf der Kunst“, schwärmt die Künstlerin, deren Herz nicht nur für die Kunst schlägt sondern auch für das Unterrichten von Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern. Mit viel Geduld und Einfühlungsvermögen bespricht sie an diesem Nachmittag die jeweiligen Aufgaben und unterstützt, wenn Bedarf besteht. Die Ideen gehen der kreativen Frau nie aus. „Auch wenn ich über ein riesiges Repertoire im Archiv verfüge, so schaue ich, dass ich mit neuen, kreativen Aufgaben für Abwechslung Sorge.“



Der Wunsch, einen Oktopus zu malen, kam von einer Schülerin eines anderen Kurses. Also hat sie den Einfall kurzerhand auch bei den Vorschulkindern

und Kindern der ersten Klasse mit Erfolg aufgegriffen. Denn allesamt sind begeistert von der achtarmigen Krake, die mit ihren bunten Fangarmen das gesamte DIN A 3 Blatt ausfüllt.

„Habt ihr gesehen, dass ihr die Pastellkreiden wunderbar verwischen könnt?“, fragt sie und zeigt es den Kindern, von denen ein Teil die Heißluftballons fertigstellt, während die anderen die zahlreichen Arme des Oktopus mit bunten Pastellkreiden ausmalen. Es herrscht eine kreative Arbeitsatmosphäre, da allesamt vertieft in ihr Kunstwerk sind und konzentriert arbeiten. Jetzt mischt Christel Hanke die Acrylfarbe für Naomi und Alex, deren Heißluftballon noch etwas farblos ist. „Das sieht ja aus wie Ketchup“, lacht Alex, der jetzt zum Pinsel greift, um seine kleinen Muster auszumalen.

Und jetzt ist Ayla sogar schon fertig mit ihrem bunten Oktopus, der nun zum Fixieren der Pastellkreide mit Haarspray besprüht wird. „Den darfst du mit nach Hause nehmen“, verspricht Christel Hanke, die ihr nun einen großen Bogen Moosgummi für die nächste Aufgabe reicht. „Jetzt werden nämlich bunte Ostermotive gedruckt“, lacht die kreative Frau, die in ihrer Malschule neben Malkursen für alle Altersgruppen ebenfalls kreative Geburtstage für Jung und Alt anbietet. „Diese völlig andere Art, einen Geburtstag zu feiern, wird selbst von jungen Erwachsenen gerne genutzt.“

Infos: KunstKreativReich, Malschule und Atelier im Greckenschloss Bad Friedrichshall, Lindenweg 2, Tel. 07139/ 3534 www.kunstkreativreich.de

MALSCHULE
UND ATELIER IM
GRECKENSCHLOSS

**KUNST
KREATIV
REICH**

KURSE FÜR KINDER, JUGENDLICHE UND
ERWACHSENE IN BAD FRIEDRICHSHALL.
JETZT ANMELDEN BEI: CHRISTEL HANKE,
MOBIL 0176/41166530

**ERSTE
KLASSE!**



DAS TASCHENHAUS

Vereinbarung einer individuellen, ergonomischen Schulranzenberatung online unter www.dasTaschenhaus.de oder unter Telefon 07131/942027 möglich!



Das Taschenhaus-Stütz GmbH
Weinsberger Straße 17/1 · 74072 Heilbronn · Tel.: 07131 /942027
Mo–Fr 9.00–18.00 Uhr · Sa 10.00–16.00 Uhr · www.dasTaschenhaus.de

P kostenlose
Parkplätze
direkt am Haus!





Kultur bei Würth für Familien und Kinder



Ausstellungen entdecken, selbst zum kleinen Bildhauer werden oder bei einer Lesung in andere Welten abtauchen. Im April und Mai bietet Kultur bei Würth bunte Veranstaltungen in den Bereichen Kunst und Literatur für Familien und Kinder:

• **Kinderworkshop** „Ab in die Bildhauerwerkstatt!“ für Kinder ab sechs Jahre in der Johanniterkirche und anschließend im Atelier der Kunsthalle Würth, Schwäbisch Hall, Samstag, 6. April, 14 Uhr.

• **Familienführung** „Raumforscher:innen“ in der Ausstellung „Bildhauer & Räume: Anthony Caro und Eduardo Chillida. Sammlung Würth und Leihgaben“ im Museum Würth, Künzelsau, Samstag, 13. April, 15 Uhr.

• **Lese-Workshop** „Auf leisen Pfoten unterwegs“ mit der Autorin und Künstlerin Patricia Thoma für Kinder ab sechs Jahre im Kulturhaus Würth mit Bibliothek Frau Holle, Künzelsau, Samstag, 4. Mai, 11 Uhr.

• **Kinderführung** „Was ist denn hier los?!“ durch die Ausstellung „TERRIFIC – Faszination Sammlung Würth“ für Kinder von sechs bis zwölf Jahre im Museum Würth 2, Künzelsau, Samstag, 4. Mai, 15 Uhr.

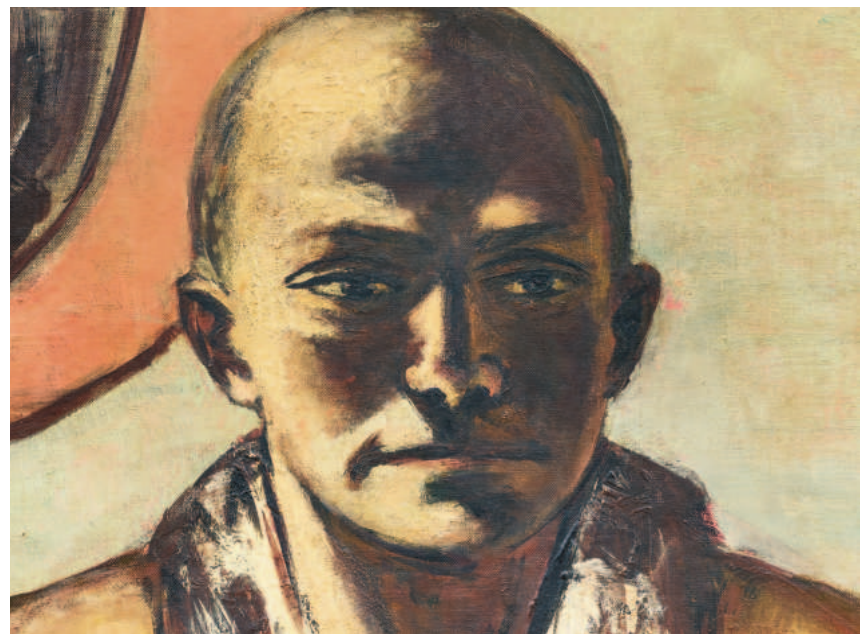
• **Familienführung** „Was bedeutet Pfingsten heute?“ in der Johanniterkirche, Schwäbisch Hall, am Freitag, 17. Mai, 16 Uhr.

Anmeldung und weitere Informationen zu den Veranstaltungen finden Sie unter kunst.wuerth.com.

Aber nicht nur das! Wer selbstständig durchs Museum streifen möchte, kann die **Kindertouren** in der App „Würth Collection/Sammlung Würth“ für die



Ausstellungen nutzen, der Download ist kostenlos möglich. Gespickt mit spannenden Geschichten rund um die Kunstwerke begleiten die Sprecherinnen Charlotte und Kaja akustisch die kleinen Kunstinteressenten durch die Ausstellung „TERRIFIC – Faszination Sammlung Würth“ im Museum Würth 2 in Künzelsau. Außerdem ist am dortigen Kunstshop die **Reisekarte** zur Ausstellung „TERRIFIC“ erhältlich, welche die Kinder vor spannende Aufgaben zu den Kunstwerken von Max Beckmann, Anselm Kiefer und Co. stellt. Auch das Museum Würth in Künzelsau bietet Kindern begleitend zur Ausstellung „Bildhauer & Räume. Anthony Caro und Eduardo Chillida“ ein buntes **Kinder-Kunst-Suchspiel** mit spannenden Inhalten und Rätseln zu den ausgestellten Bildhauern Caro und Chillida. In der Johanniterkirche in Schwäbisch Hall erfahren die kleinen Besucherinnen und Besucher mithilfe der **Audio-Kindertour** mehr über das Leben im Mittelalter, die Geschichte der Johanniterkirche und über die ausgestellten Werke der Alten Meister. Zum Mitmachen lädt auch hier ein **Kinder-Kunst-Suchspiel** sowie die „**Familienbox**“ ein. Gefüllt mit unterschiedlichen Materialien und Hilfsmitteln werden die Alten Meister interaktiv erlebbar für die ganze Familie.



TERRIFIC

FASZINATION
SAMMLUNG WÜRTH

BIS 23.3.2025
MUSEUM WÜRTH 2
KÜNZELSAU
TÄGLICH 10-18 UHR
EINTRITT FREI

WÜRTH
www.kunst.wuerth.com





Entdecke die Welt der MiniDinos!

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

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



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



Die AWO Kinderspielstadt Ellyhausen

Unter der Schirmherrschaft der **BW BANK**

Mo. 29.07. - Fr. 02.08.2024
Mo. 05.08. - Fr. 09.08.2024
Betreuungszeit: 9:00 - 16:30 Uhr
 + zusätzliche buchbare Betreuungsoption: 8:00 - 9:00 Uhr

Anmeldung ab sofort:
 → Über unsere Homepage www.awo-heilbronn.org
 → oder direkt hier

Auf dem Campus der Elly-Heuss-Knapp Gemeinschaftsschule in Heilbronn-Böckingen

AWO
Kreisverband Heilbronn e.V.
Sinnvolle Arbeit mit Freude

Für Kinder im Alter von 7-12 Jahren

Mit Unterstützung durch Spenden von:

Aktiv im Sommer

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

Schmerzen, Burn-Out, Verdauungsprobleme, Psychosomatische Beschwerden, Migräne

Beginnen Sie Ihre Reise zu mehr Gesundheit:

Gemeinsam entwickeln wir Ihre Strategie!

Osteo-Natura
Praxis für Osteopathie, Naturheilkunde & Physiotherapie

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

Snacks für unterwegs - Ein erhobener Zeigefinger -



Ein Ausflug mit Kindern bietet aufregende Möglichkeiten - die Natur erkunden, neue Orte besuchen, Abenteuer erleben, wertvolle Zeit mit Familie und Freunden verbringen. Diese Erfahrungen fördern nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern auch ihre kognitive Entwicklung, Kreativität und soziale Fähigkeiten. Gleichzeitig schaffen sie unvergessliche Erinnerungen.

Aber - was essen wir denn unterwegs? Wir arbeiten die ganze Woche und es bleibt oft nicht viel Zeit für Vorbereitungen, da ist der Griff ins Regal des Supermarkts verlockend. Die Nahrungsmittelindustrie bewirbt ultraverarbeitete Lebensmittel (UPF) als praktisch, lecker und vielseitig. UPF werden als ideale Option für schnelle Mahlzeiten und Snacks für unterwegs präsentiert. Oft genug wird suggeriert, dass diese auch gesund seien. Unter dem Begriff UPF versteht man Fertiggerichte, Fast Food, Aromatisierte Getränke, Chips und Snacks, Instant-Nudeln und -Suppen, Frühstückscerealien, Fertigbackmischungen, industriell verarbeitete Fleischprodukte, Süßwaren. Sie schmecken so gut und sind „ach so praktisch“. Doch - lapidar ausgedrückt - wir vergiften damit unsere Kinder. Die Dosis macht das Gift? Das gilt auch hier, doch Hand aufs Herz, greifen wir wirklich nur zweibis dreimal pro Jahr in diese Kiste? Sind wir uns wirklich bewusst, was der wöchentliche Konsum anrichten kann? Aus gesetzlichen Gründen darf man nur von „erhöhten Risiken für“ sprechen. Diese sind:

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes und Fettleibigkeit
 - Verdauungsstörungen wie Blähungen, Sodbrennen und Verstopfung
 - Abhängigkeit von diesen Lebensmitteln
 - bestimmte Krebsarten
 - weitere gesundheitliche Probleme wie Autoimmun- und Hauterkrankungen.
- Letzteres ist vielleicht nicht bewiesen. Es sei jedoch erwähnt, dass sich die Zahl dieser Erkrankungen in den letzten 20 Jahren dramatisch vermehrt hat und betroffene Menschen immer jünger werden. Zufall? Alternativen erfordern zwar etwas mehr Aufwand, aber die Gesundheit unserer Kinder ist es wert!
- Nüsse und Trockenfrüchte
 - Eigenfabrizierte Müsliriegel aus Haferflocken, Nüssen, Samen und getrockneten Früchten
 - Gemüsesticks mit Dip
 - Obst
 - Sauerteigbrot und Käse
 - Joghurt mit selbst gemischtem Granola
 - Hartgekochte Eier
 - Selbst gemachte Smoothies aus frischem Obst, Gemüse und Joghurt
- Die Wahl der richtigen Snacks ist entscheidend, um energiegeladent und zufrieden zu bleiben. Indem ihr gesunde und nahrhafte Optionen auswählt, könnt ihr euren Tag optimal gestalten und das Beste aus eurem Abenteuer herausholen. Denkt daran, auch ausreichend Wasser mitzunehmen. Jetzt seid ihr bereit, euch auf den Weg zu machen und die Welt zu erkunden - mit köstlichen und gesunden Snacks im Gepäck!
- Ein Beitrag von Monika Pöhlmann*



Die AWO Kinderspielstadt Ellyhausen: Wo Kinder zu Bürgermeister*innen, Bäcker*innen und Polizist*innen werden



In der AWO Kinderspielstadt erleben junge Entdecker*innen diesen Sommer zum zweiten Mal das aufregende Abenteuer, das ihnen die Welt der Großen auf spielerische Weise näherbringen wird. Sie schlüpfen in die Rollen der Erwachsenen, erkunden verschiedene Berufe und all die Aufgaben, die in einer Stadt anfallen.

„Es gibt alles, was es in einer realen Stadt auch gibt!“, schwärmt Simon Hirsch, Leiter der AWO Stadt, der mit seinem Team schon mitten in den umfangreichen Vorbereitungen steckt. Die Kinder werden Ladenbesitzer*innen, Krankenpfleger*innen oder Polizist*innen. Manche üben ein Handwerk aus, andere werden Bürgermeister*in - und Stadträt*innen wird es auch geben.

Die typische Karriere, die ein 9-Jähriger im letzten Jahr gemacht hat und seine Zukunftsplanung: „In Ellyhausen war es richtig cool! Ich habe in 5 Berufen gearbeitet und bin am Überlegen, ob ich davon später nicht einen erlernen möchte. Meiner Mutter habe ich gesagt, dass ich nächstes Jahr auf jeden Fall wieder dabei sein will und vielleicht lass ich mich dann in den Stadtrat wählen. Ich glaub, dann trau ich mich!“

„Die Kinderspielstadt ist der Ort, an dem Kinder im Rahmen eines großen Planspiels Erfahrungen sammeln. Wie sich der Ort entwickelt, können sie maximal beeinflussen“, so Simon Hirsch. „Außerdem feiern wir jeden Freitag ein Abschlussfest - die Größe und der Ablauf wird von den jeweils zuständigen Stadträten geplant. Die Möglichkeiten hängen aber auch mit den erwirtschafteten Steuern

aus der Woche zusammen. Manche Programmpunkte gibt es eben nur, wenn auch ausreichend Geld zur Verfügung steht.“ Ganz wie im richtigen Leben.

Stratos Goutsidis, Geschäftsführer des AWO Kreisverbandes Heilbronn, berichtet: „Unser Bestreben war und ist es, viele Kooperationspartner*innen für Ellyhausen zu gewinnen. Ich bin überwältigt, wie positiv die Resonanz war. Die letztjährigen Partner*innen sind fast alle wieder dabei, Banken, Unternehmen, Polizei, Handwerk und Vereine sind von dem Konzept begeistert und unterstützen uns auf unterschiedliche Weise.“

„Die Kinder werden spielerisch an Themen herangeführt, die wichtig sind, aber leider im Schulalltag viel zu wenig vorkommen. Themen wie Geld, Versicherungen, Ehrenamt, echte Verantwortung werden gerade mal am Rande behandelt“, so Goutsidis weiter.

Wie sieht denn nun aber ein Tag in Ellyhausen aus?

Kleingruppen von maximal 10 Kindern werden von 2 festen Betreuer*innen begleitet. Von 8 bis 9 Uhr findet bei Bedarf die Frühbetreuung statt, um 9 Uhr kommen alle Kinder auf das Gelände. Sie checken beim Einwohnermeldeamt ein und treffen sich dann in der morgendlichen Stadtversammlung zur Begrüßung und zum gemeinsamen Start in den Tag. Die Kinder beginnen ihre Erkundungstour und haben dann die Möglichkeit, verschiedene Berufe, angeleitet von „echten Fachleuten“ auszuprobieren,

die Stadt zu entwickeln, Geld zu verdienen und auszugeben, zu genießen und neue Freund*innen zu treffen.

In der Kinderspielstadt wird eine einzigartige und interaktive Erfahrung geboten, die Kindern nicht nur Wissen vermittelt, sondern auch ihre sozialen und kreativen Fähigkeiten fördert. Es ist ein Ort, an dem Kinder ihre Träume erkunden, Freundschaften schließen und Gemeinschaft organisieren. Sie lernen, dass jeder etwas beitragen kann zur Gesellschaft und dass es einfach Spaß macht, die Welt um sich herum zu erforschen.

All das ist in der Abenteuerstadt „Ellyhausen“ möglich – dem ganz besonderen Freizeitangebot im Raum Heilbronn. Anmeldungen für die AWO Kinderspielstadt können noch entgegengenommen werden!

Für wen: Kinder im Alter zwischen 7 und 12 Jahren

Wann: 29.07.2024 - 09.08.2024, immer Montag bis Freitag von 09:00 - 16:30 Uhr

Anmeldung: Diese läuft ab diesem Jahr digital und kann direkt über den Link oder den QR-Code in der Anzeige auf der Seite 22 gemacht werden. <https://eveeno.com/681204483>

Ab 13 Jahren kann euer Kind als Minihelfer*in das Team der Kinderspielstadt unterstützen. Bitte kontaktiert uns bei Interesse mit dem Betreff „Minihelfer*in“ per Mail: kinderfreizeit@awo-heilbronn.org Das komplette Team und die neuen Bürgerinnen und Bürger freuen sich auf Euch!

Ein Beitrag von der AWO Heilbronn

Schneewittchen

Märchen für Kinder
Freilichttheater mit Musik
Burgfestspiele Stettenfels

Premiere:
Sa. 06. Juli 2024, 16:00 Uhr
Weitere Termine:
Sonntags – Spielbeginn: 10.30 Uhr
07.07. – 14.07. – 21.07. – 28.07.
Samstags – Spielbeginn: 16.00 Uhr
13.07. – 20.07. – 27.07.
Schulvorstellungen:
17.07. Spielbeginn:
09.30 Uhr (ausverkauft), 11.30 Uhr
19.07. (ausverkauft)
Spielbeginn: 10.00 Uhr
Weitere Vorstellungen –
24.07. – 25.07. – 26.07.
Spielbeginn: 15.00 Uhr
Tickethotline 07131-972740 oder
Heilbronner Stimme 07131 – 615701

Aktiv im
Sommer
Ihr seid dabei?
Dann wendet Euch an:
info@zappelino.de
oder
Tel. 07063/9336988



Urban Circus



Breakdance
Live-Musik Akrobatik

4. + 5. Mai
11. + 12. Mai

Theaterzelt - Elisiz Jahrmarktstheater
Höhenpark Killesberg - Stuttgart

Infos und
Tickets:
eliszis.de



Tickets!

Aktiv im
Sommer

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



Ab dem 23. März ist es wieder soweit. Die neue Saison beginnt!



Die mediterrane Freizeitanlage Campo del Sol in Großbottwar bietet auf einem rund 6.000 qm großen Areal ein vielfältiges, innovatives Freizeitangebot. Neben dem Classic Minigolf mit 18 Bahnen und diverser weiterer Freizeitgeräte, wie Trampolinen, einem Bungee-Dome, der bis zu 8 m hohe Sprünge ermöglicht und Barfußpfad mit Menschenwaschstraße, könnt ihr es euch in einem Biergarten mit Beachbereich gemütlich machen. Die einzigartige Adventure-Soccer-

Anlage, bekannt als Abenteuer-Fußballgolf, verbindet das Grundkonzept des Minigolfs mit Fußball, dem Volkssport Nr. 1. Dabei werden 18 Spielstationen durchlaufen, für die jeweils Punkte vergeben werden. Am Ende gewinnt, wer im Gesamten die meisten Punkte erspielen konnte. Neben naturnahen Kunstrasenbahnen werden auch Spielstationen integriert, so zum Beispiel eine Volleyschussstation, eine Passspielstation oder das Geschwindigkeitsschießen.

Erholen und stärken kann man sich im Biergarten mit Pizza, Flammkuchen oder Eis. Wer noch nicht genug gespielt hat, kann sich gerne am Tischkicker versuchen oder mal wieder eine Runde Karten oder Boccia spielen!

Weitere Angebote: Kindergeburtstage, Feste und Feiern, Vereinsabschlüsse, Schulausflüge, Firmenveranstaltungen und Vorträge, Minigolf- und Abenteuer-Fußballgolfturniere

Infos: www.campo-del-sol.de

Unterwegs auf dem Killesberg zu Elisiz Jahrmarktstheater



Am 23. März, mit Beginn der Osterferien, ist die Eröffnung des Jahrmarkts mit historischem Pferdekarussell, Schiffschaukel, wunderschönem über hundert Jahre alten Zirkuswagen, Theaterzelt und Waffelbäckerei. Der Jahrmarkt hat in den Ferien und am Wochenende täglich ab 11 Uhr geöffnet, sonst immer ab 14 Uhr. Am Karfreitag, dem 29. März, findet um 16 Uhr die erste Vorstellung im Theaterzelt mit den zwei Clowns Eliszi & Nino statt. In den Ferien und am Wochenende täglich 16 Uhr beste Unterhaltung für die ganze Familie mit den Clowns oder dem Kasper. Das Veranstaltungshighlight: „Circles

on the Spot“, die urbane Zirkusshow. Mit Leidenschaft, Leichtigkeit und viel persönlichem Charakter präsentiert die internationale Gruppe Floor LegendZ zusammen mit den Musikern Olga Show eine wunderbare Mischung aus Breakdance, Akrobatik, Livemusik und Comedy. Tänzerisches und akrobatisches Spitzenniveau sowie Komik und Interaktion mit dem Publikum sorgen für ein einzigartiges Erlebnis. In der Verbindung mit wunderbarer Livemusik aus Violine und Percussion entsteht ein äußerst innovatives Werk aus urbanem Tanz und zeitgenössischem Zirkus. Weltklasse Breakdance, atemberaubende Akrobatik,

harmonische Choreographien zu eigenen musikalischen Kompositionen und neuen Interpretationen von klassischen Werken, darunter Vivaldi, Mozart und Bach. Das Ereignis der Extraklasse für jedes Alter. Die zehn Künstler kommen aus allen Teilen der Welt, in insgesamt sieben Vorstellungen werden sie die zahlreichen Zuschauer im Theaterzelt auf dem Killesberg in langanhaltendes Staunen versetzen. Die Vorstellungstermine:
Sa., 4. Mai, 16.00 Uhr, So., 5. Mai, 11.30 + 16.00 Uhr, Sa., 11. Mai, 16.00 + 19.00 Uhr.
So., 12. Mai, 11.30 + 16.00 Uhr.
Tickets an der Waffelbäckerei auf dem Killesberg oder www.eliszis.de



Ausflug ins römische Reich Ein Besuch im Limesmuseum



Nein, eine Zeitmaschine besitzen wir leider auch nicht, aber wir sind nahe dran. Das Limesmuseum ist das größte Römermuseum in Süddeutschland und im Erdgeschoss erlebt ihr eine Zeitreise zu den Römern vor circa 1800 Jahren mit.

Da das Museum auf dem Gelände des größten Reiterkastells auf unserer Seite der Alpen steht, könnt ihr im Außengelände direkt die Grundmauern des riesigen Stabsgebäudes, sozusagen der Machtzentrale dieser antiken Kaserne, betreten. Außerdem erlebt ihr in der teilrekonstruierten Reiterbaracke, wie Reiter und Pferd in dieser Zeit gewohnt haben. Im Museum lernt ihr sieben Persönlichkeiten kennen, die euch durch die Räume begleiten und deren Alltag ihr euch somit besser vorstellen könnt.

Bei Museumsveranstaltungen wird ab und zu eine oder sogar mehrere der Personen „lebendig“ und erzählt aus ihrem Leben. Der Präfekt, der über seine Aufgaben erzählt, der Reiter, der von Erlebnissen dies- und jenseits des Limes berichtet oder die Ärztin, die im Dorf am Kastell lebt und die Verletzungen der Soldaten versorgt.

Das Kastellgelände gehört zum UNESCO- Welterbe – limites, Grenzen des römischen Reichs und das Motto des UNESCO-Welterbetags,

der immer am ersten Sonntag im Juni gefeiert wird, heißt 2024 „Vielfalt entdecken und erfahren“.

Deshalb wird es an diesem Tag viele Aktionen rund um das Thema Archäologie geben. Römische Reenactor-Soldaten erklären, wie das Leben in der Principia so ablief oder informieren, was es an Neuigkeiten aus dem Grenzgebiet am Limes gibt.

Die archäologischen Koffer präsentieren Originalfunde, die sogar in die Hand genommen werden dürfen. Ihr habt also die Chance, beispielsweise einen Becher in der Hand zu halten, aus dem vor knapp 2000 Jahren ein Römer getrunken hat oder könnt über die Knochen ihrer Pferde diskutieren. Die Mitarbeiter erläutern gerne, was man zum Beispiel an Knochen sehen kann und welche Fragen dazu gestellt werden sollten. Zeugnisse der Antike live erleben, ist die Idee, die dahinter steht.

Interessant sind sicher auch die Puzzleversuche, um aus einzelnen Scherben wieder ein Ganzes entstehen zu lassen.

Doch der UNESCO-Welterbetag ist nicht die einzige erlebnisreiche Veranstaltung 2024. Schon am 19. Mai wird der Internationale Museumstag mit dem Motto „Für Museen begeistern“ gefeiert, am 8. September den Tag des offenen Denkmals, an dem



Themen aufgeworfen werden sollen, die bis heute aktuell sind. Oder am 29. September der Archäologische Experimentiertag, an dem Handwerker aus verschiedensten Sparten zeigen, mit welchen Techniken und Werkzeugen in der Antike, aber auch der Vor- und Frühgeschichte bis hin ins frühe Mittelalter, gearbeitet worden ist. Die NIM „Nachts im Museum“ schließlich ist der fulminante Abschluss des Museumsjahres, eine Veranstaltung mit mehreren beteiligten Museen, deren besondere Atmosphäre der nachts leuchtenden Häuser die Besucher begeistert.

Und nun viel Spaß oder wie der Römer sagt: Salvete – wir sehn uns, oder?

Infos: www.limesmuseum.de




**ABENTEUER FUSSBALLGOLF
MINIGOLF TRAMPOLIN
BUNGEETRAMPOLIN
UND VIELES MEHR**

**UNVERGESSLICHE
KINDERGEBURTSTAGE FEIERN**
INFOS UNTER
WWW.CAMPO-GROSSBOTTWAR.DE



In den Frauengärten 12 · 71723 Großbottwar
P Wunnensteinhalle · T: 07148 9290723

Ferienwohnung
„Casa Wimpina“
in Bad Wimpfen

SCAN ME

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



Nachwuchstalent werden? Jetzt bewerben für die Juniorakademie!

„Die Juniorakademie macht wirklich Spaß und bringt einen weiter!“ Das ist das Fazit von Aurora, die die 11. Klasse eines Gymnasiums besucht. Seit 2021 nimmt sie an der Juniorakademie teil, dem Stipendienprogramm der Akademie für Innovative Bildung und Management (aim). Ob Game Design, Schlagfertigkeitstraining oder Referate und Präsentationen meistern: Interessierte Schülerinnen und Schüler ab Klasse 7 können hier kostenfrei in Kursen zu breit gefächerten Themen Neues lernen, Interessen vertiefen und Talente stärken.

Die Angebote der Juniorakademie finden schulbegleitend über zwei Jahre statt: Eintägige Short Trainings an Samstagen sowie drei- bis fünftägige Kollegs in den Ferien unterstützen dabei, Kompetenzen für die Zukunft zu erwerben und die eigene Persönlichkeit weiterzuentwickeln.



Innerhalb der Förderdauer belegen Juniorstudierende mindestens drei Kursangebote. Alle Dozierenden sind Expertinnen und Experten, geben faszinierende Einblicke in ihr Gebiet und praktisches Wissen für den Alltag, die Schule oder den späteren Beruf mit. In den Worten von Aurora: „Die Dozierenden waren super spannende Persönlichkeiten und haben uns viel aus ihrem Leben erzählt. Auch die anderen Studierenden waren immer cool, mit einigen bin ich jetzt eng befreundet. Es wurde nie langweilig!“

Klingt spannend? Dann nutzt eure Chance, bewerbt euch bis zum 15. Mai 2024 für die nächste Förderrunde und werdet Studierende der Juniorakademie 2024/2025!

Alle Infos: <https://www.aim-akademie.org/juniorakademie>



aim
INNOVATIVE
BILDUNG

FÜR
SCHÜLER/-INNEN
DER KLASSEN
7 BIS 13

JUNIORAKADEMIE 2024

**MACH DICH FIT FÜR
DEINE ZUKUNFT!**

Schnapp dir dein Stipendium und profitiere zwei Jahre lang von exklusiven Kursen mit renommierten Dozierenden zu spannenden Themen. So wirst du im Handumdrehen zum Nachwuchstalent – und ganz viel Spaß macht's auch noch!



[WWW.AIM-AKADEMIE.ORG/
JUNIORAKADEMIE](http://WWW.AIM-AKADEMIE.ORG/JUNIORAKADEMIE)


WWW.AIM-AKADEMIE.ORG



1964 – 2024

60 JAHRE LIMESMUSEUM AALEN


Organisation der Vereinten Nationen für Bildung, Wissenschaft und Kultur


Grenzen des Römischen Reiches:
Obergermanisch-Raetischer Limes
Welterbe seit 2005

02.06.2024
Sonntag | 11 bis 16 Uhr

UNESCO-Welterbetag Vielfalt entdecken und erfahren.

St.-Johann-Straße 5 | 73430 Aalen | limesmuseum.de



9. blacksheep Bandcontest um den FÖRCH Nachwuchsförderpreis

13. April

Zum neunten Mal lädt die black-sheep Kulturinitiative zum blacksheep Bandcontest um den FÖRCH Nachwuchsförderpreis ein. Vier Bands spielen am Samstag, 13. April, ab 19 Uhr im Club Mobilat in Heilbronn um einen Auftritt beim blacksheep Festival, das von Donnerstag, 20. Juni, bis Samstag, 22. Juni 2024, rund um den Bonfelder Schlosspark stattfindet. Beworben haben sich Nachwuchsbands, die ihre Songs und Texte selbst schreiben und deren Mitglieder durchschnittlich nicht älter als 27 Jahre sind. Unter den über 20 Bewerbungen sucht blacksheep vorab vier Kandidatenbands aus, die dann im Mobilat gegeneinander antreten. Vorjahressieger war die Regensburger Formation Zimt & Zorn, die dann samstags das 8. blacksheep Festival – Live im Bonfelder Schlosspark eröffnet hat.



Auch dieses Jahr findet der Contest wieder in einer Mischung aus Online-Voting und Liveauftritt statt. 14 Tage lang können Fans und solche, die es noch werden wollen, unter www.blacksheep-kultur.de online für ihre Lieblingsband abstimmen. Wir präsentieren dort Videos und Informationen zu den einzelnen Kandidaten. Das zweiwöchige Online-Voting läuft

vom 23. März bis 6. April. Im Mobilat stellen sich die Nachwuchsmusikerinnen und -musiker dann live einer Jury aus Bookern, Musikern und Musikkritikern sowie dem Publikum. Bewerberschluss war Anfang März. Die Siegerband tritt am Samstag, 22. Juni, ab 15.30 Uhr beim blacksheep Festival auf. Der blacksheep Bandcontest um den FÖRCH Nachwuchsförderpreis wird

gefördert von der Theo Förch GmbH, Neuenstadt am Kocher. Alle Informationen zum Bandcontest und zum blacksheep Festival gibt es wie immer unter www.blacksheep-kultur.de. Dort kann man sich auch für den Newsletter anmelden, um keine Neuigkeit mehr zu verpassen.

Sa., 13. April, ab 19 Uhr, Mobilat Heilbronn

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

Nächste Kinderyoga-lehrerausbildung
26.-28.04.2024 und
28.30.06.2024

Yoga via Zoom immer mittwochs, 19.30-21.00 Uhr. Anmeldung bitte per Mail. Anfänger willkommen.

Ute Böhme | Bad Wimpfen
 Yogalehrerin | 07063951095

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

7. Mittelalterlicher Frühlingsmarkt Vellberg

13./14. April



Am 13. und 14. April findet zum siebten Male ein bunter, fröhlicher und spannender mittelalterlicher Frühlingsmarkt in Vellberg bei Schwäbisch Hall statt. Aus nah und fern ist Krämersvolk angereist und bietet edle Gewänder und feinste Geschmeide, selbstgemachte Spezereyen und vielfältige Kuriositäten

feil. Schmied und Flötenschnitzer bieten Einblick in ihr Handwerk, in der Weberei und beim Kerzenmacher darf man auch selbst Hand anlegen. Die Falkner der Burg Bielriet bieten die Begegnung mit Bussard und Uhu auf Augenhöhe. Junge Maiden und Knappen können ihre Fähigkeiten beim Wikingerskirennen, beim

Kegeln und Armbrustschießen unter Beweis stellen. Gaukler Timelino zieht seine Zuschauer mit Messerjonglage und einer spektakulären Feuershow in seinen Bann. Über allem schweben die Klänge der Spielzeug Kupazukow, die mit Sackpfeife, Trommel und Gesang zum Zuhören, Träumen und Tanzen einladen. Und in den Zelten der angereisten Rittergruppen bekommt man einen Einblick ins Alltagsleben der Vergangenheit - wer weiß, vielleicht bleibt so manche(r) auch gleich dort. Die malerische Altstadt mit ihren Mauern bildet einen eindrucksvollen Rahmen für die Veranstaltung. Der Ausblick von der Bastion auf das Bühlertal lässt von vergangenen Tagen träumen. Wer sich traut, kann in die einzigartigen unterirdischen Wehrgänge hinabsteigen - und findet hoffentlich wieder hinaus.

Sa., 13. April, 13.00 bis 21.00 Uhr, So., 14. April, 11.00 bis 19.00 Uhr, Vellberg, gesamte Altstadt

Spenden Sie für kranke Kinder in der Region!

Große Hilfe für kleine Helden
www.grosse-hilfe.de

Spendenkonto:
 Kreissparkasse Heilbronn
 IBAN: DE84 6205 0000 0000 0074 43

VR Bank Heilbronn Schwäbisch Hall eG
 IBAN: DE67 6229 0110 0390 3900 03



20. April

Straßenkunstfestival KulturSamstag taucht Heilbronner Innenstadt in Farbe Straßenkunst in Einkaufsstraßen

Wenn einem bei akrobatischen Darbietungen der Atem stockt und man die grenzenlose Faszination der Jonglage hautnah erleben darf, dann ist das etwas ganz Besonderes. Mit dem Straßenkunst-Festival KulturSamstag kommt in diesem Jahr ein buntes Programm mit den Künstlern des STRAKU® in die Fußgängerzonen der Innenstadt.

Am Samstag, 20. April, bietet Heilbronn zwischen 12.30 Uhr und 19.30 Uhr Kunst und Kultur zum Anfassen und Mitmachen.

Akrobaten, Clowns, Jongleure und diverse Musikensembles werden Menschen zum Lachen und Staunen bringen. „Die Innenstadt wird zu einem Ort, an dem das bunte Leben pulsiert. Die Künstler sind so vielseitig, dass wir für jedes Alter etwas dabei haben“, berichtet Citymanagerin Irina Guzina von der Heilbronn Marketing GmbH als Projektleiterin des Festivals.



Heilbronn Marketing GmbH/Jürgen Häffner

An sieben Spielorten: auf dem Kiliansplatz, auf dem Marktplatz, am Hafenturm, am Wollhaus, der Nikolai-kirche, an der Neckarbühne und am Marrahaus treten Künstlerensembles

abwechselnd auf, viele Programmpunkte finden auch gleichzeitig statt. Einige sind als Walking Acts mobil in den Fußgängerzonen unterwegs und überraschen die Passanten mit spontanen Interaktionen.

Das Festival lädt dazu ein, entspannt durch die Fußgängerzonen der Heilbronner Innenstadt zu schlendern, zu shoppen, die gastronomischen Angebote zu genießen und sich von den vielseitigen Darbietungen beeindrucken und unterhalten zu lassen. Eine Kombination aus überwiegend regionalen und einigen internationalen Künstlern macht die Stadt zu einem Theater unter freiem Himmel.

Ein Infostand auf dem Kiliansplatz wird Auskunft über das kostenfreie Programm, Auftrittsorte und Auftrittszeitpunkte geben. Eine kurze Beschreibung der teilnehmenden Künstler ist in Kürze online nachzulesen.

Sa., 20. April, Heilbronner Innenstadt

Infos: www.heilbronn.de/kultursamstag

H **HIN** Heilbronn

20. April 2024

Straßenkunst Festival Heilbronn

Akrobatik, Jonglage, Clownerie und Musik - die Innenstadt wird zur Bühne der Straßenkunst.

WWW.HEILBRONN.DE/KULTURSAMSTAG

VERANSTALTER: HEILBRONN MARKETING GMBH

N

Das LOFT Flein

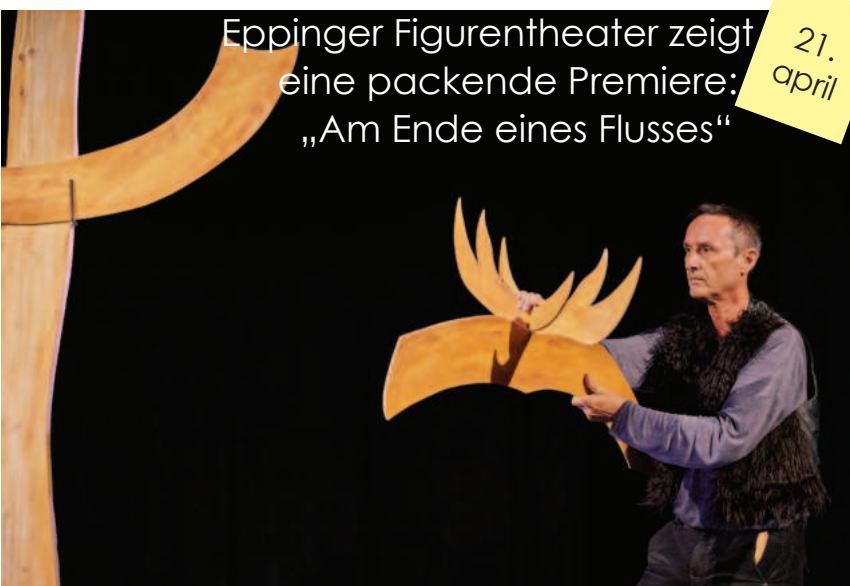
Willkommen zur **KORBREVOLUTION**

Macht eure Radtour mit LIEBLINGSKORB unvergesslich

Reduziert Alltagsprobleme. Maximiert deine Möglichkeiten. Mit seinen vielseitigen Funktionen, modernem Design und Zubehör ist er mehr als nur ein Korb - er ist dein neuer bester Freund im Alltag.

Öffnungszeiten: Do, 12:00 - 17:00 Uhr | Sa, 12:00 - 16:00 Uhr

Klingenbergerstraße 6, 74223 Flein | Parkplätze vorhanden



Eppinger Figurentheater zeigt
eine packende Premiere:
„Am Ende eines Flusses“
21.
April

Im Eppinger Figurentheater steht demnächst ein Highlight bevor: Die Premiere des neuen Theaterstücks „Am Ende eines Flusses“. In dieser ergreifenden und ermutigenden Geschichte über Nehmen und Teilen begegnen sich „Mensch“ und „Wolf“. Haben sie einen gemeinsamen Platz in dieser Welt?

„Am Ende eines Flusses“ erzählt auf spielerische, poetische Weise vom Kreislauf des Lebens. Von der wichtigen, jedoch fragilen Beziehung des Menschen zur Natur.

Das Theaterstück kommt gänzlich ohne Worte aus. Es lebt von starken Bildern und einer eigens für dieses Theaterstück geschriebenen Musik. Dadurch ist das Theaterstück auch

verständlich für Menschen, die kein oder wenig Deutsch verstehen. Nach der Vorstellung lädt das EpFi zum Premierenfest ein, bei dem alle Gäste in unserer Kreativ-Werkstatt basteln und an einer spannenden waldpädagogischen Mitmach-Aktion von Forst BW teilnehmen können.

Premiere:
So., 21. April, 15.00 Uhr
Di., 23. April, 10.00 Uhr
Mi., 24. April, 10.00 Uhr
Alter: ab 4 bis 104 Jahre
Eppinger Figurentheater, Ludwig-Zorn-Straße 10, Eppingen
Info und Tickets:
www.eppinger-figurentheater.de

BLACKSHEEP FESTIVAL

BONFELD SCHLOSSPARK 2024

20 / 21 / 22 JUNI

3 TAGE • 3 BÜHNEN • 18 BANDS

UB40 feat. ALI CAMPBELL
10cc • LAURA COX
DIRE STRAITS LEGACY
PAUL CARRACK

ANDREAS KÜMMERT TRIO feat. SIGGI SCHWARZ • SKERRYVORE
BEAT THE DRUM – THE RUNRIG EXPERIENCE • SONS OF THE EAST
RAY WILSON • JACK SAVORETTI
MADISON VIOLET • VANJA SKY • JULIAN DAWSON • GIVE ME A REMEDY
MARIA BLATZ & TOM KELLER • DIANA EZEREX • BANDCONTESTSIEGER

WWW.BLACKSHEEP-FESTIVAL.DE

Tickets gibt es in ausgewählten Vorverkaufsstellen in der Region Heilbronn, allen Reservix-Vorverkaufsstellen und über www.reservix.de als print@home

Mama schaut nach sich

Elterngesundheitstag mit Informationen, Unterstützungsangeboten und Networking

28.
April

Dieser Informationstag „Mama schaut nach sich“ startete im letzten Jahr ein Pilotprojekt. Waren es damals 20 Aussteller und 12 Vorträge, so sind in diesem Jahr wesentlich mehr geplant, was zeigt, dass das Thema aktueller denn je ist. Ziel ist es, Müttern eine Informationsplattform zu bieten, um aus einer massiven Erschöpfung herauszukommen oder erst gar nicht hineinzugeraten. Nach der Zeit mit der Hebamme, schaut kaum einer mehr nach den Frauen und viele Mamas und Papas sind häufig massiv erschöpft und wissen nicht, an wen sie sich wenden sollen. Dieser Gesundheitstag soll Müttern und Eltern Hilfen und Ansprechpartner vorstellen und ein Networking für Mütter und Familien schaffen.

So., 28. April, 12.00-18.00 Uhr
Waldorfschule Heilbronn, Max-von-Laue-Straße 4, Heilbronn
Infos: <https://dr-hildbrand.de/news/>

Am Ende eines Flusses

Über Teilen und Nehmen und dem Miteinander in dieser Welt

Für Kinder ab 4 bis 8 Jahre und Erwachsene

Sonntag, 21. April, 15 Uhr - Premiere
Eppinger Figurentheater
Im Anschluss Mitmach-Aktion von ForstBW & EpFi-Kreativ-Werkstatt
www.eppinger-figurentheater.de

www.zappelino.de



4.
mai



Lange Kunstnacht in Bad Wimpfen

Kunst in allen Gassen

Am ersten Maiwochenende erstrahlt Bad Wimpfen traditionell in vollem Glanz. Während der beliebten Langen KunstNacht wird die Altstadt durch modernste Lichttechnik und beeindruckende Installationen gekonnt in Szene gesetzt. Auch in diesem Jahr haben die Handels- und Gewerbetreibenden gemeinsam mit den Künstlerinnen und Künstlern sowie den Anwohnerinnen und Anwohnern, dem Handels- und Gewerbeverein und der Stadt Bad Wimpfen wieder ein umfangreiches und vielfältiges Programm auf die Beine gestellt. Die Besucherinnen und Besucher dürfen sich mitunter auf zahlreiche

Kunstaussstellungen, Lesungen, Renaissance-Tänze, schwäbische Sketche, Live-Musik und vieles mehr freuen. Beim Flanieren durch die Altstadt können beeindruckende Stelzenläufer in phantasievollen Kostümen bewundert werden. In diesem Jahr sind zudem wieder die Walking Acts der Hohenloher Venezianer in aufwendigen und leuchtenden Kostümen in der Altstadt unterwegs. Ein Bummel mit Rast an unterschiedlichen Orten, die regulär nicht zugänglich sind, gewährt den Besucherinnen und Besuchern einen Einblick hinter die Fassaden der fachwerkgeprägten Altstadt. Das Reichsstädtische Museum und das Historische Museum

im Steinhaus sind an diesen Tagen bis Mitternacht geöffnet. Bevor das Programm um 19 Uhr offiziell startet, findet um 18 Uhr die Vernissage der Ausstellung „no hard feelings“ von Helena Zubler in der Städtischen Galerie im Alten Spital statt. **E**in weiteres Highlight der Langen KunstNacht ist die beliebte Feuer-Tanzshow, die nach Einbruch der Dunkelheit den nächtlichen Himmel über dem Spitalhof erhellt und für hochkarätige Unterhaltung sorgt. Durch das vielfältige kulinarische Angebot der Bad Wimpfener Gastronomie sowie den Verpflegungsange-

boten auf dem Marktplatz, ist auch für das leibliche Wohl gesorgt. Der Förderverein der Ludwig-Frohnhäuser-Schule versorgt die Gäste darüber hinaus im Wormser Hof mit frischem Popcorn. Der diesjährige Flyer mit den detaillierten Programmpunkten ist online unter www.badwimpfen.de einzusehen, oder in der Kultur- und Tourist-Information erhältlich. Der Handels- und Gewerbeverein sowie die Stadt Bad Wimpfen bedanken sich herzlich für die großzügige Unterstützung der KulturStiftung der Kreissparkasse Heilbronn. **Sa., 4. Mai, 19.00-24.00 Uhr, Altstadt Bad Wimpfen**

Lange KunstNacht Bad Wimpfen
4. Mai 2024
19–24 Uhr
Mehr Infos unter www.badwimpfen.de





Turniere, Markttreiben und Lagerleben in der Festung Lichtenau

9.-12. mai



Vom 9.-12. Mai kann man die historische Vergangenheit Lichtenaus hautnah erleben: Handwerker, Spielleute, Gaukler, Geschichtenerzähler halten Einzug und vor den Mauern schlagen Darstellergruppen vom 12. Jahrhundert bis in die frühe Neuzeit ihre Zelte auf. Auf junge Maiden und Recken warten die lustigen Geschichten des Stabpuppentheaters Unhold, Märchenerzählungen am Spinnrad und

Wettkämpfe im Wikingerskirennen und Armbrustschießen. Den Höhepunkt der Veranstaltung bilden die temporeichen Ritterturniere der Stuntreitergruppe Arturius.
Himmelfahrt, 9. Mai, 11-19 Uhr
Fr., 10. Mai, 13-22 Uhr
Sa., 11. Mai, 11-22 Uhr
So., 12. Mai, 11-18 Uhr
Renaissancefestung Lichtenau
www.ritterspiele-lichtenau.de

Komm mit in die Steinzeit!

Ferienworkshop zum Internationalen Museumstag

19. mai



Menschen ver-raten. Die Kinder können durch Ausprobieren solcher Werkzeuge, z.B. Schneiden mit Feuersteinklingen und Erprobung eines steinzeitlichen Feuersteinbohrers, einen lebhaften Eindruck davon bekommen, wie das Leben in der Altsteinzeit durch Jagen und Sammeln bestimmt wurde.

Anlässlich des Internationalen Museumstags mit dem diesjährigen Thema „Museums for Education and Research“ heißt es im Museum im Deutschhof „Komm mit in die Steinzeit!“
 Auf den Spuren steinzeitlicher Menschen entdecken Kinder ab sechs Jahren archäologische Funde wie Werkzeuge, die viel über Leben, Nahrung, Umwelt und Kleidung der damaligen

Weiter führt die Reise in die Jungsteinzeit: Anhand eines Modells begeben sich die Kinder auf die Suche nach einem jungsteinzeitlichen Dorf und erforschen, was davon übrigblieb. Bietet die Ausgrabung die erhoffte Erkenntnis? Im Anschluss entsteht ein steinzeitlich anmutendes Souvenir zum Mitnehmen. Kostenfrei. (ab 6 Jahren)
So., 19. Mai, 10.30-12.30 Uhr,
Museum im Deutschhof,
Deutschhofstraße 6, Heilbronn

99 Jahre

Gerhards Marionettentheater
Schwäbisch Hall

Lassen Sie sich verzaubern von der Welt der Marionetten!

nur im April & Mai

Der Räuber Hotzenplotz ⌚ ca. 70 Min. 👤 ab ca. 5 Jahren

im Juli & August

Das tapfere Schneiderlein ⌚ ca. 50 Min. 👤 ab ca. 3 Jahren

nur im Mai & Juni

Der kleine Wassermann ⌚ ca. 70 Min. 👤 ab ca. 3 Jahren

Spieltermine & Kartenreservierung unter
www.gerhards-marionettentheater.de

LINK ZUR WEBSITE

Änderungen vorbehalten.



DER #1-FAMILIEN-EVENT FÜR ALLE BAUMEISTER!

07.-09. JUNI 2024
STUTTGART SCHLEYERHALLE

Tickets und Info unter brickfestlive.de

BRICK FEST LIVE! - Der #1-Familieevent für alle Baumeister erobert Deutschland!



2024 wird es aufregend: Brick Fest Live macht erstmals Halt in Europa und bringt über eine Million LEGO-Steine zum Bauen und Spielen mit. Im April feiert das größte Mitmach-Event rund um die beliebten Kreativbausteine seine Premiere in Deutschland. Hier können Besucher nicht nur beeindruckende Modelle bewundern, sondern werden selbst zum Teil des Geschehens: Sie können sich mit lebensgroßen LEGO-Modellen fotografieren lassen, eigene Meisterwerke in zahlreichen interaktiven Bereichen erschaffen und ihrer Kreativität freien Lauf lassen. In den USA bereits ein Hit, ist Brick Fest Live das absolute Paradies für alle, die von dem faszinierenden Bauspielzeug einfach nicht genug bekommen können. Der Kartenvorverkauf startete am 19. Januar 2024 auf brickfestlive.de.

Bauen. Die Glow Zone verspricht ein spektakuläres Erlebnis mit leuchtenden Bausteinen. An der Graffiti-Wand können alle ihre künstlerischen Fähigkeiten unter Beweis stellen und mit LEGO-Steinen einzigartige Graffiti-Werke gestalten. Und das riesige Bodenmosaik ist nicht nur ein Kunstwerk, sondern ein spektakuläres Gemeinschaftsprojekt, bei dem jeder Beitrag zählt. Beim Derbyrennen sausen selbstgebaute Fahrzeuge auf einer über 10 Meter langen Rampe hinab und liefern sich einen mitreißenden Wettstreit um den Sieg.

Brick Fest Live bietet den Besuchern ein Feuerwerk an Attraktionen: Lebensgroße Nachbildungen sind zum Greifen nah und themenbasierte Ausstellungen lassen die Besucher in faszinierende Welten eintauchen. Im Brick Pit, einem riesigen Baustein-Bad, warten hunderttausende LEGO- und DUPLO-Steine darauf, in einzigartige Meisterwerke verwandelt zu werden. Geniale Foto-Spots bringen die Besucher direkt ins Herz des Geschehens und schaffen die perfekte Kulisse für unvergessliche Erinnerungen. Im Mario Brothers Bereich tauchen die Besucher in die Welt von Super Mario, Luigi und Yoshi ein und können eigene Jump and Run Levels

Ein weiteres Highlight von Brick Fest Live ist der umfangreiche Shop, ein wahres Eldorado für alle Fans der Bausteine. Hier lassen sich LEGO-Sets, -Minifiguren, seltene -Teile und spezielles -Zubehör finden. Ideal, um die Sammlung zu erweitern oder echte Schätze zu entdecken, die sonst nirgendwo zu finden sind. Von Händlern werden individuelle Kreationen, Kunstwerke und exklusives LEGO-Merchandise angeboten, die das Herz eines jeden Liebhabers höherschlagen lassen.

Brick Fest Live ist nicht einfach nur ein Event, es ist das ultimative Familienereignis. Ein Ort, an dem Generationen zusammenkommen: Kinder, Eltern und Großeltern vereint im gemeinsamen Bauen, kreativem Gestalten und dem Ausleben ihrer Fantasie und Kreativität.

Fr., 7. Juni - So., 9. Juni, Stuttgart, Hanns-Martin-Schleyer-Halle, Infos: brickfestlive.de.

H Heilbronner **HIN** Heilbronn

Heilbronner MiniTrolli
4. Mai 2024

Bambini-Lauf, Mini-Marathon und Kinder-/Jugendlauf.

WWW.TROLLINGER-MARATHON.DE

FACEBOOK & INSTAGRAM: TROLLINGER MARATHON
 VERANSTALTER: WÜRTTEMBERGISCHER LEICHTATHLETIK-VERBAND





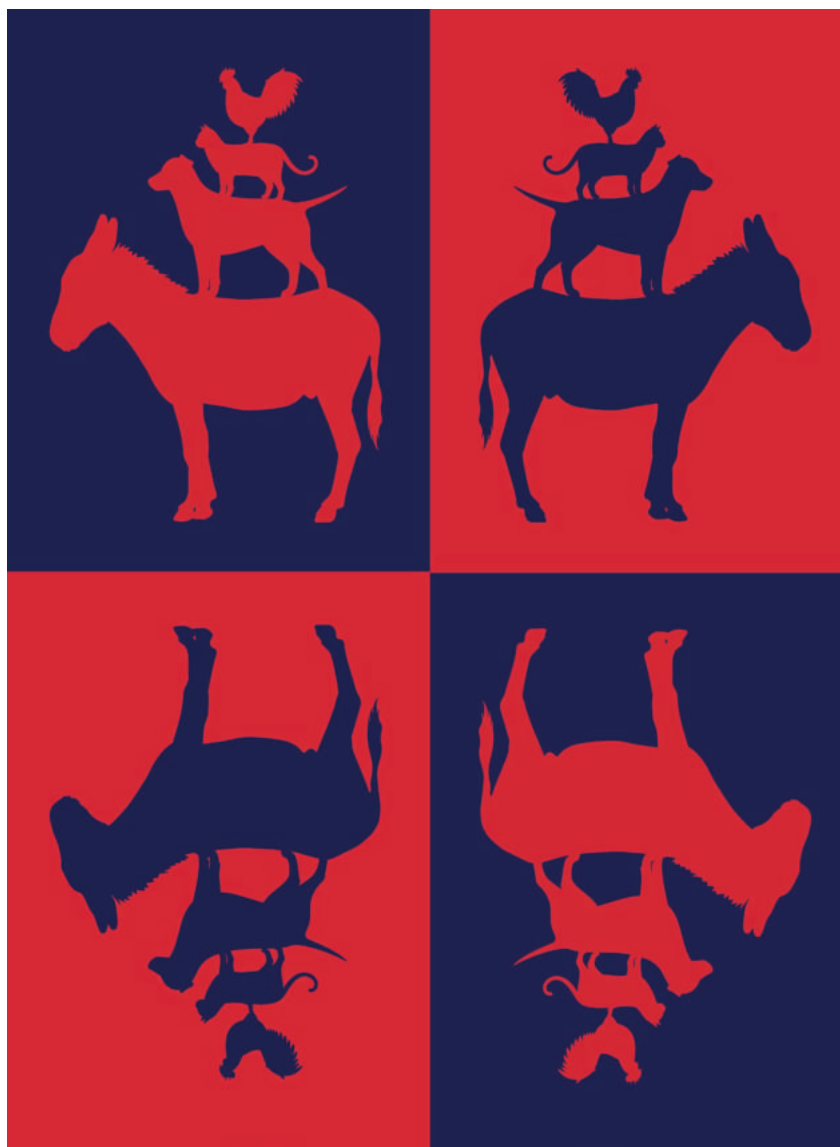
ab 2. Juni

Freilichtspiele Schwäbisch Hall - Der Festspielsommer 2024 für Groß und Klein!

Die Freilichtspiele präsentieren Neuinszenierungen auf der Großen Treppe und im Neuen Globe, dazu Wiederaufnahmen aus 2023 und ein Gastspiel. Die Saison startet Mitte Juni und geht bis zum 1. September.

Das Broadway-Musical „Hairspray“, eines der bekanntesten und erfolgreichsten Musicals überhaupt (nicht zuletzt seit der Verfilmung mit John Travolta), inszeniert Christopher Tölle auf der Großen Treppe. Darin gelingt Tracy Turnblad eine Fernsehkarriere (und Liebesgeschichte) gegen alle Vorurteile über Aussehen und Herkunft. Die fast immer ausverkaufte Erfolgsinszenierung vom letzten Jahr, das Musical „Wie im Himmel“, erzählt wiederum die Geschichte des erfolgreichen Dirigenten in einer Lebenskrise, der in der Arbeit mit einem Kirchenchor neue Erfüllung und seine große Liebe findet. Zwei Klassiker sind im Schauspiel zu sehen, Molières unsterblicher „Eingebildete Kranke“ im Neuen Globe, inklusive seiner Heilung durch die kluge Dienerin Toinette und Dürrenmatts Welterfolg „Der Besuch der alten Dame“, bei dem eine Milliarde für den Tod zu verteilen ist: auf der Großen Treppe, inszeniert von Intendant Christian Doll.

Benso führt er Regie bei einem Abend voller Lieblingsliedbesieder: „Der schönste Tag im Leben“, neu entwickelt mit der Band Tante Polly. Ein sangesfreudiges Quartett, das sein Glück im nahe gelegenen Bremen suchen will, wartet auf Kinder ab 6 Jahren; die Neufassung des Familienstücks hat den Titel „EselHundKatzeHahn“. Als



Wiederaufnahme gibt es die berührende Geschichte von einem Jungen, der eine tröstende „All das Schöne“-Liste erfindet. Und die Bürgerbühne spielt Michael Endes wundersame Zeitgeschichte „Momo“. Zuletzt kehrt David Bowie vom Asteroid 342843 (oder vom Mars) zurück: Das Thea-

ter Kempten spielt die Kultmusik von David Bowie und erzählt aus seinem sagenumwobenen Leben.

Das Sommerprogramm 2024 zeigen wir vom 14. Juni bis zum 1. September auf der Großen Treppe und im Neuen Globe, das Kinder- und Familienstück bereits ab dem 2. Juni.

ESELHUNKATZEHAHN
Kinder- und Familienstück ab 6 Jahren)

„Zieh lieber mit uns fort, wir gehen nach Bremen, etwas Besseres als den Tod findest du überall“, sagen der Hund, der vom Hof muss und der Esel, der nicht mehr geeignet für die schwere Mühlenfron und die Katze, die zu alt zum Mäusejagen ist (und diese auch niedlich findet) und der Hahn, der nicht richtig kräht (aber der fleißig jeden Tag übt, weil eigentlich ist er ein Kuckuck). Eine Band ist schnell gegründet, jetzt muss nur noch der Weg nach Bremen gefunden werden, dort, wo eine berühmte Zukunft wartet. Und wenn einen unterwegs der Hunger arg plagt, findet sich vielleicht noch ein Räuberhaus mit Unmengen von feinsten Pfannkuchen.

Mit vierstimmiger Sangeskunst (laut und rockig) lassen die Banditen sich sicher ins Bockshorn jagen. Die Bremer Stadtmusikanten der Brüder Grimm – neu erzählt – mit viel Musik. Regie Julia Friede, Bühne und Kostüme Martin Dolnik, Musikalische Leitung Dominik Dittrich.

Premiere 2. Juni, 15:15 Uhr, im Neuen Globe.

Weitere Vorstellungen: 4., 5., 6., 7. Juni, 9., 10. Juli, 15., 16., 17., 18., 19., 22., 23. Juli, jeweils um 10 Uhr; 8., 9. Juni, 14. Juli und 4., 25., 26. August, jeweils um 15:15 Uhr; 6. August um 11 Uhr.

Karten und Information:
www.freilichtspiele-hall.de,
Tel. 0791/7 751-60



Beruflicher Neuanfang als Alleinerziehende – per Direkteinstieg Kita

Oxana, 37 Jahre, ist alleinerziehende Mutter von zwei Kindern und hat mit dem Bildungsgang „Direkteinstieg Kita“ den Weg in ihren Traumberuf gefunden



Umsteigen möchte die gelernte Bürokauffrau schon lange – aber als Alleinerziehende mit zwei kleinen Kindern einen Neuanfang wagen? Dafür gab es bisher keinen Ausbildungsweg, der ihr das finanziell und zeitlich ermöglichte – bis 2023 der „Direkteinstieg Kita“ (zweijährige Berufsfachschule für sozialpädagogische Assistenz, praxisintegriert) eingeführt wurde.

„Der Direkteinstieg war mein Jackpot.“

„In meinem Beruf als Bürokauffrau war ich nicht frei, ich war irgendwie nur in dieser einen Blase. Meine Kinder haben mich da regelmäßig rausgeholt – und so entstand der Wunsch, mit Kindern zu arbeiten.“ Oxana lächelt, wenn sie von ihren Kindern erzählt. Aber einen Umstieg wagen, wenn sie noch klein sind? „Das war schwierig für mich. Denn in der Ausbildung verdient man ja kaum, und das konnte ich mir als Alleinerziehende nicht erlauben. Ich habe immer nach einer Möglichkeit gesucht – bis mir eine Mitarbeiterin vom Arbeitsamt von einem neuen Projekt erzählt hat: dem ‚Direkteinstieg Kita‘. Ja, und das war dann mein Jackpot.“

Verkürzte Ausbildung zum Beruf der sozialpädagogischen Assistenz

Seit 2023 gehört Oxana zur allerersten Ausbildungsklasse des neuen Bildungsgangs, der an der Helen-Keller-Schule in Weinheim startete. Gemeinsam mit ihren 27 Mitschülerinnen und Mitschülern macht sie hier den Berufsabschluss zur „staatlich anerkannten sozialpädagogischen Assistentin“ in zwei, statt regulär in drei Jahren. Parallel zur Ausbildung arbeitet sie in einer Einrichtung. „Drei Mal in der Woche bin ich an der Berufsfachschule, an den anderen beiden Tagen in der Kita. In den Schulferien bin ich jeden Tag in der Kita, außer ich habe Urlaub.“

„Meine Kinder fanden es lustig, dass Mama wieder zur Schule geht.“

Und wie war das, wieder zur Schule zu gehen, nochmal ganz neu in eine Ausbildung zu starten? „Das war natürlich erst einmal merkwürdig, aber im positiven Sinn. Ich war es ja gewohnt zu arbeiten – und plötzlich bin ich wieder Schülerin. Es fühlt sich aber toll an, etwas ganz Neues, völlig anderes zu machen. Dazu geht man mit einer ganz anderen Einstellung als früher zur Schule: Man weiß, worauf es ankommt. Und meine Kinder finden es lustig, dass die Mama wieder zur Schule geht: Dann kann man ja

zusammen lernen“, erzählt Oxana lachend.

Gleichzeitig betont sie, die Ausbildung sei zwar gut mit der Familie zu vereinbaren, einfach sei es aber nicht: „Die Gesamtorganisation ist eine große Herausforderung, also: Vorbereitungen für Schule und Kita machen, auf Klassenarbeiten lernen, Ausarbeitungen schreiben, hin und wieder Hausaufgaben – dazu die Kinder und Verpflichtungen, der Haushalt und so weiter. Ich frage mich schon immer wieder: Schaffe ich das?“

Mit der Ausbildung ein neues Leben starten

Aber Oxana weiß: Ja, sie will das schaffen. „Man muss sich organisieren, Disziplin haben und vor allem Prioritäten setzen. Ich muss damit klarkommen, dass die Wäsche mal eine Woche liegen bleibt und ich muss meinen Kindern auch sagen können: Nein, heute nicht, Mama muss lernen. Aber es ist ja nicht für immer und ich weiß, wofür ich das mache: Diese Ausbildung verhilft mir nicht nur zu einem neuen Beruf, sondern zu einem neuen Leben.“ Ein Leben mit ihrem Traumberuf.

Infos: erzieher-in-bw.de

Direkteinstieg Kita: 601 berufserfahrene Personen starten neue Ausbildung zur Kita-Fachkraft

Der neue Bildungsgang Direkteinstieg Kita ist ein Erfolgsmodell. Das zeigt die hohe Zahl an Personen, die ab diesem Schuljahr an 24 Schulstandorten in Baden-Württemberg eine verkürzte Ausbildung zur sozialpädagogischen Assistenz beginnen. 601 Direkteinsteigerinnen und Direkteinsteiger haben im September die Ausbildung begonnen und dazu einen Arbeitsvertrag mit einem Kita-Träger abgeschlossen. Der Bildungsgang, der als Pilotversuch im Februar 2023 an der Helen-Keller-Schule in Weinheim mit 30 Auszubildenden erstmals startete, ist für viele eine attraktive Möglichkeit, beruflich neu durchzustarten. Zur Helen-Keller-Schule kamen 23 weitere Schulstandorte, verteilt auf ganz Baden-Württemberg, hinzu. Insgesamt 15 öffentliche und 9 private Schulstandorte bieten den Bildungsgang im aktuellen Schuljahr 2023/24 nun an.

Großes Engagement der beteiligten Kitas, Träger und Schulen

Die Auszubildenden bringen alle eine abgeschlossene Berufsausbildung mit; einige von ihnen waren zuvor schon als Zusatzkräfte in Kindertageseinrichtungen tätig. Im Ausbildungsgang „Direkteinstieg“ wird der Berufsabschluss in zwei Jahren, statt wie regulär in drei Jahren, ermöglicht. Parallel zur Ausbildung sind die Auszubildenden bereits in der Kita tätig. „Ich freue mich, dass so viele Direkteinsteigerinnen und Direkteinsteiger sowie Kita-Träger und Ausbildungsschulen für das neue Ausbildungsmodell gewonnen werden konnten“ sagt der für den frühkindlichen Bereich zuständige Staatssekretär des Kultusministeriums, Volker Schebesta MdL. Er ergänzt: „Das zeigt, dass wir auf dem richtigen Weg sind. Der neue Bildungsgang ist ein wichtiger Baustein, um die Personalsituation in unseren Kindertageseinrichtungen zu verbessern.“



Ein Charity-Kinderevent der besonderen Art auf dem Zauberschloss



Bereits zum fünften Mal dürfen Kinder der Region Heilbronn, Odenwald und Hohenlohe, am Himmelfahrtstag, im großen Park des Schlosses Assumstadt bei Möckmühl nach Herzenslust umhertollen. Zehn Kiwanis-Clubs der Divisionen 18 und 6 aus Heilbronn, Hohenlohe, Odenwald, Schwäbisch Hall, Taubertal und dem Unterland haben sich wieder zusammengeschlossen, um auf Schloss Assumstadt, im malerischen Jagsttal, diesen Kindheitstraum für sozial be-

nachteiligte, körperlich und geistig eingeschränkte und in Not geratene Kinder, zu erfüllen.

Ab sofort können sich Gruppen mit sozial benachteiligten, körperlich und geistig eingeschränkten und in Not geratenen Kindern online auf der Seite <https://www.zauberschloss.org/wir-wollen-dabei-sein> anmelden.

Do., 9. Mai, 10.00 - 16.00 Uhr, Schloss Assumstadt bei Möckmühl.



))) Dialogo (((
Praxis für Logopädie
Alexandra Köhle
 Ihre Therapeutin für
 Sprache, Sprechen
 und Stimme
 Bad Wimpfen, Scheffelweg 7
Tel. 07063 / 933 6670 www.logopaedie-dialogo.de



Aktiv im Sommer!
 Ihr wollt Euch beteiligen?
 Dann wendet Euch an:
info@zappelino.de
 Tel. 07063/9336988



Hier ist ein
BUNTER ALLTAG
inklusive 🖐️
Und 4.103 Euro monatlich*

MEHR
 bekommst Du
 nirgendwo:
erzieher-in-bw.de


Baden-Württemberg
 MINISTERIUM FÜR KULTUS, JUGEND UND SPORT

 *mittleres Bruttoehalt von Erzieherinnen oder Erziehern nach 5 Jahren (Entgeltgruppe S8a, Stufe 4, inkl. Zulage)

Laotisch Essen im LaoSavann in der Bad Wimpfener Altstadt

LaoSavann
asiatisch - vegetarisch - vegan

LaoSavann Imbiss
Hauptstr. 28
74206 Bad Wimpfen

Öffnungszeiten und Nachrichten
bei Google
Bestellungen und Reservierungen
über WhatsApp
Tel. 01522 8249968



**Minigolfpark
Bad Wimpfen**

Ideal für Schulklassen und
Kindergeburtstage!
Mo - Sa ab 14:00 Uhr
Sonn- und Feiertage ab 11 Uhr
Tel. 07063/7876
www.minigolfpark.com



Nahezu jeder wird bereits in den Genuss der chinesischen und thailändischen Küche gekommen sein.

Kennt ihr auch die laotische Küche? Nein? Dann solltet ihr dem kleinen Lokal „LaoSavann“ in der Bad Wimpfener Hauptstr. 28 auf alle Fälle einen Besuch abstatten. Denn dort verwöhnt Pär seit zwei Jahren ihre Gäste mit frisch gekochten laotischen Spezialitäten, die sie sowohl vegetarisch, vegan und mit Geflügel oder Garnelen zubereitet. Ob Summerrolls, Wraps, Curry, Samosas, Frühlingsrollen - sämtliche Gerichte bereitet die Inhaberin mit frischen Kräutern, Gewürzen und Gemüse zu.

Schon lange träumte die dreifache Mutter davon, ein laotisches Lokal zu führen und erfüllte sich den Traum, als ihre Kinder schließlich erwachsen waren. „Ich wollte nicht nur meine Familie mit den wunderbaren Gerichten aus meiner Heimat Laos bekochen, sondern auch andere“, lacht Pär, die vor über 30 Jahren ihre Heimat Laos verließ, das von China, Vietnam, Kambodscha, Thailand und Myanmar umgeben ist. Während die thailändische Küche weltweit bekannt und beliebt ist, so sind laotische Restaurants eher eine Seltenheit. Daher sollte man die Gelegenheit nutzen und die laotische Küche in Bad Wimpfen kosten, die sich durch ihre große Vielfalt und die Frische der Produkte auszeichnet.

Sehr zu empfehlen ist der wunderbare Nachtisch mit Klebereis, Kokosmilch, Zimt und Mango.

Auf große Resonanz stößt das Angebot der zierlichen Frau, die sich innerhalb kürzester Zeit einen Kreis an Stammkundschaft aufgebaut hat, die sowohl regelmäßig vor Ort speist sowie Gerichte auf Bestellung mitnimmt. Vor allem während der Sommermonate, wenn man von April bis September draußen essen kann, wird empfohlen, rechtzeitig zu reservieren. „Ich freue mich jetzt schon darauf, endlich wieder mit meiner Familie entspannt draußen sitzen und essen zu können“, schwärmt eine vierfache Mutter, die regelmäßiger Gast im LaoSavann in der unteren Hauptstraße ist. „Mein Favorit sind die diversen Vorspeisen, die Pär mit viel Liebe und vor allem frischen Gemüsen und jede Menge Kräuter zubereitet, allen voran die Summerrolls. Zudem sind auch die Frühlingsrollen und Samosas mit der selbst gemachten Erdnusssoße zu empfehlen!“

Heiß begehrt ist Pärs Nudelsuppe, die mit Reismudeln zubereitet wird und verschiedene Gemüse wie Schalotten, Knoblauch, Koriander, Tomaten und Chilischoten sowie bei Bedarf Hähnchen enthält. „Für diese Spezialität Südostasiens schwärmen meine Gäste“, sagt Pär, die mittags extra für

die Schülerschaft des Gymnasiums ein Schülermenü im Angebot hat, was sich ebenfalls großer Beliebtheit erfreut.

„Während ich großer Fan von Pärs vegetarischem Curry bin, ist der erste Gang meines Sohnes, wenn er mich besucht, zu Pär, um sich eine Portion des allseits beliebten Nachtischs mit Klebereis zu holen“, lacht eine Altstadtbewohnerin, die schon mehrfach das Lokal LaoSavann für kleinere Feierlichkeiten gebucht hat. „Im Innenraum kann ich bis zu 12 Personen an einem langen Tisch bewirten und außen ca. 16. Allerdings sollte im Vorfeld reserviert werden, damit ich mich entsprechend vorbereiten kann“, so Pär, deren Öffnungszeiten je nach Jahreszeit variieren.

Infos: LaoSavann, Hauptstr. 28, Bad Wimpfen, Tel. 07063/ 2660246
Tel. 015228249968

LaoSavann Imbiss
WhatsApp Kontakt





Streu Konfetti in dein Leben -

Familienstellen im Einzelsetting, Coaching, Beratung und vieles mehr

Frauen wieder in die eigene Kraft zu bringen, ist die Vision Nicole Schäfers, die als psychologische und systematische Therapeutin und Traumapädagogin sowohl im Allgäu als auch seit Anfang des Jahres wieder in Heilbronn in eigener Praxis arbeitet. Unter dem Motto „Raus aus dem Alltag - rein in deine Kraft“ begleitet die erfahrene Therapeutin Frauen mithilfe von Familienaufstellungen im Einzelsetting dabei, alte Blockaden und Themen loszulassen und so den Weg für ihr neues, erfülltes und kraftvolles Leben zu ebnen.

Den Traum einer eigenen Praxis im Allgäu realisierte Nicole Schäfer vor 5 Jahren. „Seit meinem 18. Geburtstag, den ich in Hopfen am See mit einem atemberaubenden Sonnenuntergang an der Riviera des Allgäus verbrachte, hatte ich den Traum, eines Tages hier einmal leben und mit dieser besonderen Energie der Berge arbeiten zu dürfen!“, so die Expertin für Familienaufstellung, die über 14 Jahre in einer Beratungsstelle der Strafsfälligenhilfe arbeitete sowie in ihrer Praxis in Heilbronn. Auch wenn die Heilbronner Praxis unter ihrem damaligen Namen „Nicole Winkler“ einen großen Bekanntheitsgrad hatte, wagte die damals 50-Jährige den Schritt ins Allgäu. „Bei einem Yogafestival in Füssen am Festspielhaus traf ich schließlich die Entscheidung, an meinem Kraftort, an dem ich schon seit Jahren sehr viel Zeit verbringe und mir einen großen Freundeskreis aufgebaut habe, eine Praxis zu eröffnen.“ Und plötzlich ging alles ganz schnell. Im Frühling 2020 folgte die Eröffnung der Praxis in den Räumlichkeiten eines Yogastudios in Füssen, um dann, nachdem sich die Therapeutin einen Kundenstamm aufgebaut hatte, in eigene Räumlichkeiten in Hopfen am See umzusiedeln. „Mit Blick auf den See“, schwärmt Nicole Winkler, die anfänglich im Wechsel eine Woche in der Beratungsstelle in Heilbronn und eine Woche im Allgäu tätig war. Sie erinnert sich an die Anfangszeit: „Ich habe damals eine gut laufende Praxis in meiner Heimat mit einem großen Netzwerk gegen einen kompletten Neuanfang im Allgäu getauscht, in dem ich als Therapeutin nahezu unbekannt war. Alleine dadurch, dass ich derart für meine Vision - und natürlich fürs Allgäu - brannte, lief es wirklich perfekt an!“

Um vor Ort bekannter zu werden, verteilte sie Flyer, schaltete Anzei-

gen, gab Workshops und erlangte schließlich mehr und mehr an Bekanntheit. Zudem erarbeitete die Therapeutin eine eigene Expertise, die sie in ihrer Arbeit einzigartig macht und von anderen Therapeuten unterscheidet. „Während das Familienstellen in der Regel in Gruppen durchgeführt wird, biete ich das Familienstellen im Einzelcoaching für Frauen an. Dabei sehe ich die Frauen sowohl als Individuum als auch in Verbindung zu ihrem Umfeld und ihrer Familie.“

fung der im Coaching gewonnenen Erkenntnisse, wir stehen über WhatsApp in Kontakt, verschicke Postkarten sowie Goodie bags, sodass ich mit den Frauen auch zwischen den Sitzungen in Verbindung stehe“, so die Therapeutin

Bewährt hat sich zudem, für das Intensiv-Coaching im Allgäu für mehrere Tage anzureisen, um die eigenen Themen, fernab vom Alltag, fokussiert, intensiv und effektiv anzugehen.



Wir arbeiten mit sogenannten Bodenankern, die stellvertretend für eine aufzustellende Person stehen. Bei dieser Form der Aufstellungsarbeit besteht jederzeit die Möglichkeit, diese zu unterbrechen, um Fragen und frei werdenden Gefühlen Raum zu geben. So kann das Erlebte ganz im individuellen Tempo wahrgenommen und gemeinsam reflektiert werden“, erklärt Nicole Schäfer, als deren Herzensangelegenheit sich die Aufstellungsarbeit in Einzelsettings mit Frauen herauskristallisierte. „Seither trägt mich die Vision, Frauen in die eigene weibliche Kraft zu bringen.“

In dem von Nicole Schäfer entwickelten Konzept sind 4 oder 6 Sitzungen Intensiv-Coaching mit integrierten Aufstellungen zu buchen. „Mir ist wichtig, die Frauen über einen längeren Zeitraum durch ihren Prozess zu begleiten und zu unterstützen, weshalb sich ein Block aus mehreren Sitzungen bewährt hat. Zudem stehe ich auch zwischen den Zeiten mit den Frauen in Kontakt. Auch erhalten die Frauen ein von mir angefertigtes Workbook mit Übungen zur Vertie-

„Das wird mittlerweile von über 80 % der Frauen genutzt, die nicht nur deutschlandweit anreisen, sondern auch aus Österreich und der Schweiz.“

Ende letzten Jahres wagte die energiegeladene Therapeutin ihren nächsten Schritt: Sie kündigte nach 14 Jahren ihre Festanstellung und eröffnete schließlich wieder ihre Praxis in Heilbronn, worauf schon zahlreiche ihrer alten Klienten seit langem gewartet haben. „So können die Frauen sich sowohl für die Aufstellungsarbeit in Hopfen am See oder in Heilbronn entscheiden oder vielleicht online mit mir arbeiten.“

Als weiteres Angebot hat Nicole Schäfer das 4-monatige Gruppencoaching für Frauen „Streu Konfetti in dein Leben“ entwickelt. 4 Monate im Kreis von Gleichgesinnten sein, aneinander wachsen, sich nicht mehr alleine fühlen, voneinander lernen - dieser Kurs hat eine ganz besondere Magie. Nicole Schäfers Herzensprojekt ist in der Kombination der Methoden einzigartig: so bringen körperorientier-

tes Coaching, Yoga und Meditation, Seelenverbindungen und Herzengespräche, Versöhnungs- und Heilungsrituale die Frauen wieder in Kontakt mit sich selbst. Zahlreiche wirksame Tools tragen dazu bei, sich nachhaltig glücklich und frei zu fühlen und die negativen Glaubenssätze in positive zu transformieren.

In ihren SISTERHOOD - CIRCLES, einem Frauenkreis, der sowohl in Heilbronn als auch im Allgäu stattfindet, treffen sich einmal im Monat Frauen, um in ihre eigene Kraft einzutauchen, sich selbst zu spüren und sich mit anderen auf einer tiefen Ebene zu verbinden. In achtsamer Körperwahrnehmung, Körperorientiertem Coaching, Kundalini Yoga und Meditationen, wird ein Ort des Austauschs, des gemeinsamen Wachsens und des Miteinander-Wachsens erlebt. „Ich bin nach jedem Sisterhood Circle so beseelt und froh, einen Raum für Frauen geschaffen zu haben, in dem die Frauen sich respektvoll begegnen, sich inspirieren lassen und mit vielen neuen umsetzbaren Impulsen nach Hause gehen“, sagt Nicole Schäfer, die ab Herbst die einzigartige Ausbildung zum Familienstellen mit spirituellem Hintergrund anbietet. „Wurzeln verstehen, Verbindungen heilen, Seelen befreien - dein Weg zur Familienaufstellung“.

„Die Grundlagen des systemischen Aufstellens nach B. Hellinger werden mit einem reichhaltigen Repertoire an Werkzeugen kombiniert, die den Fokus ganz besonders auf der Begegnung mit deinem spirituellen Kern legen. Gemeinsam mit externen Expertinnen, die auf ihren Fachgebieten herausragende Kompetenzen vorweisen, beinhaltet die spirituelle Weiterbildung eine tiefgreifende Ahnenarbeit, Familiendynamiken und Systeme verstehen, versöhnende und heilende Rituale, körperorientiertes Coaching, die Schulung der Körperwahrnehmung, Breathwork & Embodiment Sessions, Yoga, Meditationen und vieles mehr“, so die Expertin, die nicht nur seit langen Jahren Kundalini Yoga praktiziert, sondern ebenfalls ein Seelenreise Coaching by Satya Singh absolviert hat und nun ihr gesamtes, über Jahre erarbeitetes holistisches Wissen und Erfahrungen weitergibt.

Infos: Nicole Schäfer, Freiligrathstraße 27, Heilbronn, Burgweg 12, 87629 Hopfen am See, Tel. 0170/77 33 997, www.nicole-schaefer.de



Eine homöopathische Hausapotheke für alle Fälle



Das Spezialgebiet der Heilpraktikerin Elke Stober aus Großarlach ist die klassische Homöopathie, und damit verbunden die Behandlung der Patienten mit Globuli. Dabei behandelt die erfahrene Heilpraktikerin alle Arten von Erkrankungen in ihrer Praxis. Doch auch jeder Einzelne kann zu Hause oder unterwegs mit Globuli „erste Hilfe“ leisten.

Kleinere Blessuren wie Schürfwunden oder blaue Flecke nach einem Sturz kann man gut selbst behandeln, ebenso leichte grippale Infekte oder auch einen leichten Heuschnupfen. Allerdings sollte man Basiskenntnisse der homöopathischen Mittel haben oder eine kurze Anleitung, wann man welches Mittel einsetzt. Dazu eine kleine Hausapotheke, die man auch für unterwegs mitnehmen kann. So ist man für jede Eventualität gerüstet.

Jetzt im Frühjahr sind es vor allem grippale Infekte, die sowohl Kindern als auch Erwachsenen zu schaffen machen. Häufige Ursache ist, dass man schon zu leicht angezogen ist, wenn man nach draußen geht. Die Sonne scheint und verlockt damit, sich sommerlich anzuziehen. Doch die Luft ist oft noch kalt, oder es ist windig und der Körper kühlt aus. Und am Abend beginnt der Hals zu schmerzen, das Fieber kommt und steigt in der Nacht

an und schließlich läuft die Nase und der Husten kommt dazu. Solche Infekte können prima mit Homöopathie behandelt werden. Wer schon ein bisschen Erfahrung damit hat, kann in seiner Hausapotheke nach dem passenden Mittel suchen und es geben. „Oft mache ich auch die Erfahrung, dass ich angerufen werde und mir die Symptome geschildert werden. Dann kann ich das passende Mittel verordnen. Gibt es in der Familie eine homöopathische Hausapotheke, kann das Mittel schnell gegeben werden und innerhalb weniger Stunden tritt eine deutliche Besserung ein“, weiß Elke Stober.

Heuschnupfen ist ebenfalls eine häufige Diagnose in dieser Jahreszeit. Der Anteil der Menschen, die davon geplagt werden, wird immer größer. Dafür gibt es unterschiedlichste Ursachen. Zum Beispiel ist eine zu große Reinheit in unserer Umgebung nicht gut für unser Immunsystem. Dieses muss sich ständig mit Erregern auseinandersetzen um schlagkräftig zu sein. Auch unsere Ernährung spielt eine große Rolle und der gesamte Lebensstil. Zu wenig Bewegung im Freien, zu viel sitzen, sowohl in der Schule als auch in der Freizeit, wo Computer und Handy einen immer

größeren Raum einnehmen. Aber auch Impfungen, die das Immunsystem zu einseitig ausrichten. ... und dann kommen die Pollen und haben ein Erfolgserlebnis.

Die Heuschnupfensaison startet im Februar mit den Frühblühern wie Haselnuss und Palmkätzchen, gefolgt von der Birke und weiteren Frühblühern. Im Sommer sind es vor allem die Gräser, die den Betroffenen zu schaffen machen. Je nachdem, auf was die von Heuschnupfen Geplagten reagieren, haben sie nur wenige Wochen im Jahr Beschwerden bis hin zur kompletten Blütensaison, d.h. von Februar bis Oktober.

Bei leichtem Heuschnupfen mit Niesen, Augen jucken und laufender Nase, kann man schauen, ob man mit folgenden Mitteln zurecht kommt: Allium cepa und Euprasia, zwei sehr wirksame Heuschnupfenmittel.

Allium cepa (die Küchenzwiebel) hat als Leitsymptome stark tränende Augen mit mildem Tränenfluss und Fließschnupfen. Der Fließschnupfen macht die Nase wund und rot, ist dünn und wässrig.

Euphrasia (der Augentrost) hat als Leitsymptome starken Tränenfluss, der die Augen wund macht. Dazu Fließschnupfen mit mildem Sekret. Die Nase wird nicht wund.

Das sind nur zwei von vielen homöo-

pathischen Mitteln, die sowohl im akuten Fall helfen als auch konstitutionell den Körper stärken. Werden die Globuli bei den ersten Anzeichen der Heuschnupfensymptome eingenommen, kann häufig eine heftige Reaktion auf die Pollen im Keim erstickt werden. Wenn das nicht ausreicht, ist ein umfangreiches Erstgespräch, die Anamnese erforderlich. Dabei werden alle Symptome erfasst, d.h. alles was dem Betroffenen gut tut oder die Beschwerden verschlechtert. Darüber hinaus allgemeine Merkmale, wie Appetit, Durst, Wärme- bzw. Kälteempfindlichkeit oder auch Reaktionen auf verschiedene Lebensmittel und Verlangen oder Abneigung von Essen und Getränken. Zusätzlich spielt der Schlaf und auch das Umfeld, v.a. die Familie, eine große Rolle. So ergibt sich ein komplexes Bild, das auf das richtige homöopathische Mittel hinweist.

In der akuten Phase kann das Mittel ein anderes sein, als in der chronischen Phase, wenn keine akuten Symptome da sind. Deshalb ist es wichtig, auch in den „Ruhephasen“ zu behandeln, um das Immunsystem und die Selbstheilungskräfte zu stärken. So fallen die Symptome in der nächsten akuten Phase schwächer aus und verschwinden schließlich völlig.

„Eine andere Betrachtungsweise des Heuschnupfens kann Hinweise auf den Auslöser geben: Dazu müssen wir schauen was seelisch dahinter steckt. Die Nase ist unser Riechorgan. Gibt es etwas, das der Betroffene nicht mehr riechen will? Kennen Sie den Spruch „Das stinkt mir“ oder „Das stinkt zum Himmel“? Die Nase macht dicht, wenn uns etwas „stinkt“. Oft gibt es Situationen die einem Kind stinken, der es jedoch hilflos ausgeliefert ist. Lösen wir die Situation auf, löst sich auch der Heuschnupfen auf. Probiert mal diese Denkweise aus: Wenn ihr niesen müsst, überlegt, woran ihr in den letzten paar Minuten gedacht habt und was euch daran „stinkt“. Es ist erstaunlich was uns alles zum Niesen bringt“, so, hmunzelt Elke Stober, die jederzeit bei einem unverbindlichen Beratungsgespräch mehr Informationen erteilt.

Infos:

Naturheilpraxis Elke Stober, 71577 Großarlach, Tel. 07192-93 67 940, www.naturheilpraxis-stober.de



Achtsame Begleitung für Frauen in allen Phasen des Frauseins

Im Lauf unseres Lebens durchlaufen wir Frauen verschiedene Wandlungsprozesse. Immer wieder muss sich durch Pubertät, Schwangerschaft und Stillzeit bis zur Menopause die hormonelle Balance neu finden. Durch Stresseinflüsse, einen ungesunden Lebensstil oder Umwelteinflüsse kann dieses sensible System aus dem Gleichgewicht geraten.

Die Heilpraktikerin und Doula Antje Baumgart-Mendel beschäftigt sich schon seit über 20 Jahren mit den Themen Frauengesundheit und Frausein. In ihrer Praxis in Löwenstein-Höblinsulz arbeitet sie mit Heilpflanzen, bio-identischen Hormonen in D4 Potenz sowie therapeutischen Frauenmassagen wie Fruchtbarkeitsmassagen und Schwangerschaftsmassage. Zappelino im Gespräch mit Antje Baumgart-Mendel.

Frau Baumgart-Mendel, Sie haben sich auf Frauengesundheit spezialisiert. Wie kam es dazu?

Ich litt selbst unter unregelmäßiger Periode, PCOS und dadurch unerfülltem Kinderwunsch. Auch die Höhen und Tiefen einer Kinderwunschbehandlung mit zahlreichen Hormonstimulationen und einer Fehlgeburt in der 9. SSW prägten mich nachhaltig.

Diese Erfahrungen führten mich zu einer intensiven Auseinandersetzung mit naturheilkundlichen Behandlungsmethoden, da es zu dieser Zeit noch keine Heilpraktikerinnen gab, die mich unterstützen konnten. Meine erste Ausbildung als Drogistin, während derer ich meine Leidenschaft für Heilpflanzen entdeckte, half mir dabei ungemein.

Diese persönlichen Erlebnisse führten



zu der Entscheidung, mich als Heilpraktikerin auf Frauenheilkunde zu spezialisieren. Ich möchte Frauen in ähnlichen Situationen unterstützen und ihnen dabei helfen, ihre Gesundheit auf ganzheitliche Weise zu verbessern.

Wie sehen Ihre Schwerpunkte aus?

Zu mir kommen Frauen, die ihren Körper ganzheitlich dabei unterstützen wollen, wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Häufige Beschwerden sind zum Beispiel unregelmäßige oder schmerzhafte Periode, Endometriose, Myome, Zysten, PCO-Syndrom sowie Schilddrüsenerkrankungen.

Ein großer Teil meiner Arbeit ist die naturheilkundliche Begleitung bei Kinderwunsch und die ganzheitliche Begleitung während der Schwangerschaft. Als Doula biete ich Geburtsvorbereitungskurse und Geburtsbegleitung an.

Mit welchen Therapieformen arbeiten Sie und können Sie diese erläutern?

Ich arbeite sehr viel mit Heilpflanzenzubereitungen, sei es als Tee, Tinktur, oder spagyrischen Individual-Rezepturen. Auch homöopathische Komplexmittel oder mikrobiologische Therapiemittel kommen zum Einsatz. Außerdem arbeite ich mit der therapeutischen Frauenmassage.

Das alles wird für jede Frau individuell zu einem stimmigen Therapiekonzept zusammengefügt.

Worin unterscheidet sich eine Therapeutische Frauenmassage von anderen Massagen?

Die therapeutische Frauenmassage kurz TFM® ist eine Massage, die aus dem Creative Healing kommt. Begründer der Methode war Joseph B. Stevenson Anfang des 19. Jahrhunderts. Durch die Gynäkologin Dr. Gowri Motha, aus London, kam diese Methode nach Europa. Die Heilpraktikerin Claudia Pfeiffer hat dann daraus die TFM® entwickelt.

Es ist eine sehr sanfte Massage, bei

der wir anhand 4 einfachen Grundprinzipien über den Körper die Seele berühren.

Der erste Part der Massage erfolgt im Sitzen am Rücken bis über das Becken. Der zweite Part ist dann eine entspannende Behandlung im Liegen, bei der über die Massage am Bauch reflektorisch u.a. Gebärmutter und Eierstöcke angesprochen werden.

Sehr viele Frauen haben einen unerfüllten Kinderwunsch. Wie gehen Sie hier vor?

Zunächst mache ich eine ausführliche Anamnese, bei der ich mir anschauere, was eventuell auch schon in der Vorgeschichte an Untersuchungen gemacht wurde. Liegt ein regelmäßiger Zyklus vor oder nicht? Wie lange hat das Paar schon Kinderwunsch? Gab es Fehlgeburten?

Im Anschluss an die Anamnese besprechen wir, was noch an Diagnostik möglich und sinnvoll wäre. Das können z.B. ein Hormonspeicheltest, die Überprüfung der Mikronährstoffe oder eine Darmdiagnostik sein.

Ich erarbeite dann eine individuelle und abgestimmte Therapie für die Patientin.

Ein wichtiger Punkt beim Kinderwunsch ist natürlich auch der Mann, denn in vielen Fällen liegt es nicht nur an der Frau. Daher ist es wichtig, wenn die Männer zum Urologen gehen und ein Spermatogramm anfertigen lassen. Auch hier kann man naturheilkundlich gut unterstützen, sollte es da Auffälligkeiten geben.

Infos: Antje Baumgart-Mendel, Lindenstr. 2, Löwenstein-Höblinsulz
Tel. 07130/5489945

www.naturheilpraxis-baumgartmendel.de



Naturheilpraxis Stober

Gesundheit im Einklang mit der Natur

Elke Stober
Heilpraktikerin
Sulzbacher Str. 25
71577 Großerlach-Grab

Termine nach Vereinbarung
Tel: 07192/93 67 940

info@naturheilpraxis-stober.de
www.naturheilpraxis-stober.de

Ursachen der Erkrankung und Zusammenhänge zwischen Körper und Seele erkennen

- Klassische Homöopathie
- Homöopathie für Kinder
- intelligente Körperarbeit
- Ohrakupunktur (Raucherentwöhnung, Abnehmen)
- Schröpfmassage
- Naturprodukte
- Ernährungsberatung

Naturheilpraxis Baumgart-Mendel

- ganzheitliche Frauenheilkunde
- Kinderwunsch
- Schwangerschaft
- Wechseljahre
- Darmtherapie
- Geburtsbegleitung als Doula
- Geburtsvorbereitungskurse

kostenloses Infogespräch!



SCAN ME

Antje Baumgart-Mendel
Heilpraktikerin und Doula
Lindenstr. 2 / 74245 Löwenstein Höblinsulz
Tel. 07130-5489945
www.naturheilpraxis-baumgartmendel.de





Auf das richtige Verhältnis kommt es an

Zum Thema Ernährung begegnet uns immer häufiger der Begriff Omega-3-Fettsäuren und die Wichtigkeit der richtigen Balance zwischen Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren, die für unsere Gesundheit unabdingbar ist. Was es damit auf sich hat, erfährt Zappellino im Gespräch mit Ernährungs- und Gesundheitscoach Simone Weiß aus Talheim.

Simone, was genau ist Omega-6 und Omega-3 und wie sollte das Verhältnis sein?

Wenn wir Fett essen, egal welches, splittet sich das Fett im Zuge der Verstoffwechslung in unserem Körper in einzelne Fettsäuren auf. Diese können dann vom Körper aufgenommen werden und erfüllen verschiedenste Funktionen. Zwei sehr wichtige Fettsäuren sind Omega-6 und Omega-3. Der Körper kann sie nicht selbst bilden, daher müssen sie täglich mit der Nahrung aufgenommen werden.

Hatten unsere Vorfahren ein ideales Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3 von 1 zu 1, so ist das aktuelle Verhältnis aufgrund der heutigen Ernährungsweise ziemlich in Schiefelage geraten. Bluttests zeigen, dass das Omega-6/Omega-3-Verhältnis in Europa im Schnitt bei 15:1, bei Kindern und Jugendlichen oftmals sogar noch schlechter liegt.

Warum ist das passende Verhältnis so entscheidend?

Omega-6 und Omega-3 sind Gegenspieler in unserem Körper und sollten daher im gleichen Verhältnis vorhanden sein. Denn Omega-6-Fettsäuren sind entzündungsfördernd und Omega-3-Fettsäuren sind entzündungshemmend. Da unser Körper im Grunde permanent mit Entzündungen beschäftigt ist (wenn wir Nahrung aufnehmen oder wenn Viren, Bakterien in uns eindringen), ist es wichtig, dass nicht nur genügend Omega-6 für die Entstehung der Entzündung vorhanden ist, sondern auch genügend Omega-3, so dass die Entzündung wieder abheilen kann. Zu wenig Omega-3-Fettsäuren können zu „stillen Entzündungen“ führen. Gewebe heilt nicht richtig ab, schwellt jahrelang vor sich hin und wird in Verbindung mit vielen unserer heutigen Zivilisationskrankheiten gebracht, wie Studien belegen.

Wie können wir durch unsere Er-



nährung das Omega-6/Omega-3-Verhältnis positiv beeinflussen?-

Wir können Lebensmittel mit viel Omega-6 reduzieren und andererseits unsere Omega-3-Einnahme erhöhen. Ein wichtiger Punkt hierbei ist die Auswahl unserer Speiseöle. Öle mit einem schlechten Verhältnis sollten gemieden, Öle mit gutem Verhältnis mehr werden.

Speiseöl	Omega-6-FS g/100 g	Omega-3-FS g/100g	Verhältnis Omega6/Omega3
Sonnenblumenöl	50,20	0,20	251:1
Kürbiskernöl	49,20	0,50	98:1
Maiskeimöl	55,50	1,00	55:1
Olivenöl	8,30	0,90	9:1
Sojabl	52,90	7,70	7:1
Weizenkeimöl	56,00	8,00	7:1
Walnussöl	52,40	12,20	4:1
Rapsöl	15,00	8,60	2:1
Leinöl	14,00	53,00	1:4

Omega-6-Fettsäuren finden wir außerdem in Butter, fettreichen Milchprodukten, Rindfleisch, Leber, Niere, Getreide, Garnelen und vor allem in industriell gefertigten Produkten (Süßstückchen, Tiefkühlwaren, Aufstrichen etc.)

Eine gute pflanzliche Quelle für Omega-3 sind Leinöl und Leinsamen, aber auch Nüsse oder Avocado enthalten Omega-3 in kleinen Mengen. Pflanzliche Omega-3-Lebensmittel müssen im Körper aber erst in mehreren Schritten umgewandelt werden, um es nutzbar zu machen. Diese Umwandlung gelingt jedoch nur, wenn im Körper ein Omega-6/Omega-3-Verhältnis von 3:1 oder besser vorliegt.

Insbesondere fette Fische wie Lachs, Hering, Makrele und Sardellen sind



gute Omega-3-Lieferanten. Da immer weniger Menschen Fisch essen möchten, auch aufgrund der Verschmutzung der Meere, ist eine Supplementierung von Omega-3-Öl aus gereinigtem Fisch oder Algen empfehlenswert. Algen sind eine gute und nachhaltige Alternative, nicht nur für Vegetarier- und VeganerInnen.

Simone, sollte heutzutage jeder Omega-3 supplementieren oder was würdest du empfehlen?

Tatsächlich ist es so, dass Bluttestergebnisse zeigen, dass 95 % aller Europäer ein schlechteres Omega-6-/3-Verhältnis als 3:1 haben. Da qualitativ hochwertige Supplementierung, die auch etwas bringt, ihren Preis hat, macht es Sinn, anhand eines Trockenbluttests, der ganz unkompliziert zuhause durchgeführt werden kann, zu klären, ob ein Mangel vorliegt und erst dann ist eine Supplementierung sinnvoll. Für schwangere und stillen-

de Frauen gibt es bereits seit einigen Jahren eine Empfehlung der dt. Gesellschaft für Ernährung, Omega-3 zu supplementieren.

Patienten in ärztlicher Behandlung, die Interesse an einer Omega-3-Supplementierung haben, sollten vor der Einnahme mit ihrem Arzt Rücksprache halten.

Auf was sollte man achten, wenn man Omega-3 supplementieren möchte?

Da es mittlerweile unzählige Omega-3-Produkte auf dem Markt gibt, ist es sinnvoll, auf die nachfolgenden Punkte zu achten, damit das Omega-3-Produkt auch wirklich in unseren Zellen ankommen und für eine gute Balance sorgen kann:

- **Totox-Wert:** Dieser Wert gibt den Reinheitsgrad und damit die Qualität des Omega-3-Öls an. Der Totoxwert sollte nicht über 26 liegen.

- **EPA & DHA-Anteil:** EPA und DHA sind die beiden wichtigsten Omega-3-Fettsäuren, die der Körper benötigt. Daher sollten diese beiden Fettsäuren zu einem hohen Anteil im Omega-3-Produkt vorhanden sein.

- **Geschmack:** Fischöl sollte nicht nach Fisch schmecken. Qualitativ hochwertige Omega-3-Öle enthalten gereinigtes Fischöl, das frei von Schadstoffen, Plastik etc. ist und schmecken nicht nach Fisch.

- **Stabilisator:** Omega-3-Fettsäuren sind sehr wärme-, sauerstoff- und lichtempfindlich und werden ungeschützt schnell ranzig. Hochwertige Fisch- oder Algenöle enthalten außerdem natives Olivenöl, das die Omega-3-Fettsäuren vor Oxidation („ranzig-werden“) schützt.

- **Herstellungprozess:** Es sollte darauf geachtet werden, dass das Omega-3-Produkt natürliches Triglycerid-Fischöl enthält und keinen Ethyl-Ester. Ethyl-Ester steht in Verdacht, das Risiko für Vorhofflimmern bei Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu erhöhen.

- **Preis:** Fisch ist teuer, daher kann in einem billiges Fischöl nicht viel Omega-3 enthalten sein. Daher lohnt es sich für alle, die sich mit Omega-3 unterstützen möchten, die Inhaltsstoffe zu lesen, auf ein qualitativ hochwertiges Produkt zu achten und damit für sich und ihre Familie einen wertvollen Beitrag zur Gesundheitsprävention zu leisten.

Infos: <https://simone-weiss.de>



Jahres / Meisterausbildung in die Praxis der energetischen Heilung Online

Begleitend zum Praxisbuch der Energetischen Heilung entwickelte die spirituelle Heilerin aus Untergruppenbach, Silke Lang, 2013 die einjährige Meisterausbildung „Praxis der energetischen Heilung“. Ziel der Ausbildung ist es, die uns innewohnende natürliche Gabe des Energieflusses und der Energieweitergabe zu entfalten und zum Wohle und zur Heilung anderer helfend einzusetzen. Die Auszubildenden werden geschult, die Qualität ihrer Energie kontinuierlich zu steigern und als göttliche, universelle Lebensenergie gezielt bei Befindlichkeitsstörungen, seelischen und körperlichen Verletzungen, Stress und Erkrankungen heilend einzusetzen. Absolvierten 2014, im ersten Jahr, 2 Schülerinnen die von Silke Lang konzipierte Ausbildung, so durchliefen bereits im 2. Jahr 8 und in den folgenden Jahren alljährlich ca. 16 Schülerinnen und Schüler die Ausbildung, die in Kleinstgruppen angeboten wird.

Die MeisterAusbildung findet seit vier Jahren ausschließlich online in 10 Blöcken à 3 Stunden im Monat statt und schließt mit einer Prüfung ab, die die Teilnehmenden befähigt, das Erlernte weiterzugeben.

Zappelino im Gespräch mit einer Schülerin und einem Schüler, die im letzten Jahr die Meisterausbildung absolviert und die Prüfung Mitte März abgelegt haben.

Annika, was hat dich bewogen, dich bei Silke ausbilden zu lassen?

Mein erster Beruf bei der Bank gab mir einfach nicht mehr die Erfüllung, was Anlass war, in mich zu gehen, um meiner Berufung zu folgen. Und da ich mich bereits seit Jahren für alternative Heilmethoden interessiere, habe ich mich im Bereich energetische Heilung selbständig gemacht, um Menschen zu unterstützen. Mein Herzenswunsch ist es, Menschen, die mehr denn je orientierungs- und hilflos sind, dabei zu helfen, wieder in die eigene Kraft zu kommen und ihre Selbstheilungskräfte anzuregen.

Als ich dann letztes Frühjahr den Zappelino im Kindergarten entdeckte, spürte ich intuitiv, dass er wichtige Informationen für mich enthält. Ich entdeckte abends beim Lesen das Angebot von Silke und wusste sofort: Diese Ausbildung möchte ich machen, zumal sie idealerweise online angeboten wird, sodass keine langen Anfahrtswege erforderlich waren.

Welche Schwerpunkte der Ausbildung haben dich besonders angesprochen?

Durch die Arbeit am Inneren Kind konnte ich sehr viel an mir selbst arbeiten und mir immer mehr vertrauen. Auch mit Hilfe der geistigen Wirbelsäulenaufrichtung und der Chakrenreinigung wurden Wunden aus der Kindheit aufgelöst und in die Heilung gebracht. Und das war auch gut so. Mir wurde während der Ausbildung bewusst, wie wichtig es ist, sich selbst

anzunehmen, nach sich zu schauen und sich selbst zu stärken. Hier war Silke als Coach prädestiniert, um uns bei Bedarf zu unterstützen - auch über WhatsApp, wenn es erforderlich war. Besonders eindrucksvoll war für mich das spirituelle Coaching, das in erster Linie mein Vertrauen in mich und meine Intuition gestärkt hat. Abschließend möchte ich Silke dafür danken, dass sie all ihr Wissen mit uns teilt und für uns während der Ausbildung - und auch bei Bedarf danach - jederzeit mit Rat und Tat zur Seite stand.

Christopher Robin, was war für dich der Anlass, diese Jahresausbildung bei Silke zu absolvieren?

Mir ging es in erster Linie darum, an mir selbst zu arbeiten, eigene Blockaden und Ängste zu lösen, um mir sowie auch anderen zu helfen. So kann ich beispielsweise als pädagogische Fachkraft in meiner Arbeit mit Kindern in vielen Situationen von meinem erworbenen Wissen profitieren. In meinen Augen, kann diese Ausbildung jeden bereichern, da diese Arbeit mit sich selbst jeden Einzelnen weiterbringt und unglaublich viel Tiefe und Vielseitigkeit in sich trägt. Denn, wenn ich belastende und blockierende Situationen aus der Vergangenheit löse, kann ich meine Gegenwart sowie meine Zukunft besser gestalten. Dabei haben wir Techniken erlernt, die wir innerhalb kurzer Zeit in unseren Alltag integrieren können.

Gibt es eine Methode, die dich besonders angesprochen hat?

Es wurde uns ein unfassbar breites Spektrum an Wissen und Literatur vermittelt. Besonders beeindruckt hat mich der Einblick vom Zusammenspiel meines Körpers mit meinem Geist. Wir haben erlernt, durch die Visualisierung mit der Göttlichen Quelle Energien an Stellen zu senden und Blockaden zu lösen.

Bei der Schamanischen Energiearbeit kam ich in Kontakt mit meinem Krafttier, dem Bären, der mir in herausfordernden Situationen Mut, Geborgenheit, Selbstliebe und Selbstachtung, aber auch das Ziehen von Grenzen schenkt.

Auch wenn man im ersten Moment denkt, drei Stunden monatlich sind nicht viel, so kam bei mir sprichwörtlich mit der Anmeldung zu dieser Ausbildung ein Stein ins Rollen, der mein ganzes Leben verändert hat. Ich bin ein Mensch, der üblicherweise sehr viel überlegt und sich ständig Gedanken macht. Die Ausbildung hat mir mehr Klarheit geschenkt und mich auf meinen Seelenweg geführt. Seither bin ich viel verwurzelter und kann mir den Raum geben, den ich brauche. Und falls ich davon abkommen sollte, stehe ich in Kontakt mit Silke, die mich darin erinnert, meinen Weg nicht aus den Augen zu verlieren.

Infos: Praxis der energetischen Heilung Silke Lang, Jägerhausstr. 30, Untergruppenbach, Tel. 07131/973 98 22, <https://energetischeheilung.com>

Raus aus dem Alltag - Rein in die Selbstbestimmung



Ausbildung zum Energiewandler

Alles im Leben ist Energie. Wir selbst sind Energie sowie alles, was uns umgibt. Jeder Gedanke, den wir denken, jede Emotion, die wir fühlen, erzeugt eine Welle der Energie, die sich auf die Realität auswirkt, die wir jeden Tag erleben. Wenn uns das bewusst ist, erkennen wir, dass wir nicht nur passive Beobachter unseres Lebens sind, sondern die Energie, die wir aussenden, bewusst lenken können. Empfinden wir Angst, Wut oder Ärger, so senden wir niedrige Schwingungen aus, wohingegen positive Emotionen wie Liebe, Freude, Mitgefühl und Dankbarkeit positive Schwingungen im Universum erzeugt.

Wenn wir tatsächlich so einen großen Einfluss auf die Realität haben, wäre es da nicht sinnvoll, Kraft unserer Gedanken und unserer Gefühle unsere Realität zu erschaffen?

„Ja“, sagt die Feng Shui Beraterin, Waldbademeisterin und Energiewandlerin Gabriele Friemelt aus Weinsberg, die davon überzeugt ist, dass in jedem Menschen ein Energiewandler steckt, den es gilt, zu erwecken, um die inneren Kräfte zu erkennen und zu aktivieren. „Deine Gedanken und Gefühle beeinflussen sich gegensei-

tig. Sobald dir das bewusst ist, kannst du gezielt Gedanken und Gefühle wählen, die dich stärken und dir Energie schenken. Denn, je mehr du dich auf das Positive konzentrierst, umso mehr Positives wirst du in dein Leben ziehen. Ganz nach dem Motto: Die Energie folgt immer deiner Aufmerksamkeit.“

Genau darauf zielt die Ausbildung zum Energiewandler ab, die Gabriele Friemelt 2015 entwickelt hat. Der erste Teil der Ausbildung wird vom 11. Juli - 14. Juli 2024 in ihrem traumhaften Energiegarten Seelen-Herz-Klang am Waldrand von Weinsberg stattfinden. Die eigens von der erfahrenen Fengshui Beraterin kreierte grüne Oase mit den lauschigen Plätzchen und dem nach der Zahlenfolge 3-6-9 gestalteten Steinkreis schenkt Ruhe und Kraft gleichermaßen. Sie lässt die Teilnehmenden fernab der Hektik des Alltags in einen geschützten Rahmen eintauchen.

Gabriele Friemelt gibt den Teilnehmenden einen Werkzeugkasten mit unterschiedlichen Methoden mit: Von Atemübungen für mehr Lebensenergie über das Reinigen der Aura sowie der

Chakren, Wahrnehmungsübungen, Meditationen, Reise zu inneren Kraftplätzen und vieles andere mehr. Zudem lässt Gabriele die Hawaiianische Aufstellungsarbeit einfließen, die die drei Selbst wie Unteres, Mittleres und Höheres Selbst beinhaltet und für die Aktivierung der Selbstheilungskräfte, Frieden und Liebe an Körper, Geist und Seele sorgt.

„An diesen Wochenenden bekommen die Teilnehmenden zahlreiche Werkzeuge an die Hand, die sie durch Übungen perfektionieren und im Idealfall an andere weitergeben können. Ziel ist es, unsere mentale Kraft sowie unsere Schöpferkraft zu aktivieren, Begrenzungen und Blockaden zu lösen, Energien zu erkennen, harmonisieren und zu lenken und letztendlich Vertrauen in den eigenen Weg und den ewigen Fluss des Lebens zu erlangen.“

Und das sagen zwei Energiewandler aus dem letzten Jahr: „Ich habe mich für die Ausbildung zum Energiewandler entschieden, da ich meine starken Emotionen, die ich immer wieder erlebe, gerne sortieren wollte. Und das ist tatsächlich die Quintessenz vom ersten Teil des Seminars:

Ich kann die Energien um mich herum und meine eigene klarer erkennen und das fühlt sich sehr erhebend und lichtvoll an. Daher kann ich das Seminar jedem nur empfehlen. Darüber hinaus lassen sich die vielen praktischen Übungen, die wir erlernt haben, leicht und innerhalb kürzester Zeit in den Alltag integrieren und unterstützen dabei, die Energie in ein lichtvolles Feld zu bringen. Dafür bin ich echt dankbar!“

„Natürlich habe ich mich gefreut und war äußerst gespannt, was passiert, wenn Gabriele mit uns an unseren Energien arbeitet und jeder sein Krafttier finden darf. Es war bedrückend, die Blockaden, die in mir sind, zu erkennen, sie zu wandeln und die Dinge ins Feuer zu geben, die sich lösen dürfen. All das, was in den vier Tagen passiert ist, darf ich in den nächsten Wochen verarbeiten. Danke dafür! Ich freu mich jetzt schon auf den zweiten Teil!“

Infos: Feng Shui-Clearing, Bewusstsein & Waldbaden, Gabriele Friemelt, Haller Str. 15, Weinsberg.
Tel. 07134 9999759,
Mobil: 0172 6382788.
www.fengshuitreff.de



Der Allergien-Smoothie

Mit dem Frühling erwachen nicht nur die Blumen zu neuem Leben, sondern auch Allergien nehmen zu. Das Phänomen ist weit verbreitet und kann die Lebensqualität vieler Menschen beeinträchtigen. Aber warum treten Allergien gerade im Frühjahr verstärkt auf und wie kann man ihnen mit Hilfe der Naturheilkunde entgegenwirken?

Der Frühling bringt eine Fülle von Pollen in die Luft, da viele Pflanzen zu blühen beginnen. Diese winzigen Partikel können bei empfindlichen Personen allergische Reaktionen auslösen. Wenn Pollen in Kontakt mit den Schleimhäuten der Nase, Augen oder Atemwege gelangen, reagiert das Immunsystem überempfindlich und setzt Histamine frei, die die typischen Symptome wie Niesen, juckende Augen, verstopfte Nase und Husten verursachen.

Naturheilkundliche Ansätze bieten eine sanfte und ganzheitliche Möglichkeit, mit allergischen Reaktionen umzugehen. Hier sind einige Tipps, wie man Allergien im Frühjahr auf natürliche Weise behandeln kann:

1. Kräutertees:

Bestimmte Kräuter wie Brennnessel, Eukalyptus und Kamille können entzündungshemmende und beruhigende Eigenschaften haben. Das Trinken von Kräutertees kann helfen, die Symptome von Allergien zu lindern und das Immunsystem zu stärken.

2. Honig:

Lokaler Honig kann winzige Mengen von Pollen enthalten, was dazu beitragen kann, das Immunsystem zu desensibilisieren. Der regelmäßige Verzehr von rohem, lokalem Honig vor Beginn der Pollensaison kann helfen, die Schwere der allergischen Reaktionen zu reduzieren.

3. Nasenspülungen:

Eine Nasenspülung mit einer isotonischen Kochsalzlösung kann dabei helfen, Pollen und andere allergieauslösende Partikel aus den Nasengängen zu entfernen und die Symptome zu lindern.

4. Aromatherapie:

Ätherische Öle wie Lavendel, Eukalyptus und Pfefferminze können entzündungshemmende und beruhigende Eigenschaften haben. Das Einatmen dieser Öle kann helfen, die Atemwege zu öffnen und die Symptome von Allergien zu lindern.

5. Probiotika:

Eine gesunde Darmflora ist entscheidend für ein gut funktionierendes Immunsystem. Probiotika, die gute

Bakterien enthalten, können dazu beitragen, das Gleichgewicht im Darm wiederherzustellen und allergische Reaktionen zu reduzieren.

Zudem gibt es noch Wildkräuter, die man zur Unterstützung seines Immunsystems zu einem leckeren Smoothie verarbeiten kann.

Allergie-Bekämpfender Wildkräuter-Smoothie:



Zutaten:

- 1 Handvoll frische Brennnesselblätter
- 1 Handvoll frische Löwenzahnblätter
- 1 reife Banane
- 1/2 Tasse gefrorene Beeren (z. B. Erdbeeren, Blaubeeren)
- 1 Teelöffel frischer geriebener Ingwer
- 1 Teelöffel Kurkuma-Pulver
- 1 Tasse Kokoswasser oder Mandelmilch

Anleitung:

1. Zuerst die Brennnessel- und Löwenzahnblätter gründlich waschen.
2. Die Banane schälen und grob zerkleinern.
3. Alle Zutaten in einen Mixer geben.
4. Alles gut mixen, bis eine cremige

Konsistenz erreicht ist.

5. Bei Bedarf mehr Kokoswasser oder Mandelmilch hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.

6. In ein Glas gießen und sofort genießen.

Wirkungsweisen der Zutaten:

• **Brennnesselblätter:** Brennnesseln sind reich an Antioxidantien und enthalten Flavonoide, die entzündungshemmende Eigenschaften haben. Sie können helfen, die Histaminproduktion zu reduzieren und dadurch allergische Reaktionen zu lindern.

• **Löwenzahnblätter:** Löwenzahn ist eine weitere Pflanze mit entzündungshemmenden Eigenschaften und kann helfen, das Immunsystem zu stärken. Es wird angenommen, dass Löwenzahnblätter bei der Reduzierung von Allergiesymptomen helfen können, indem sie die Histaminproduktion verringern.

• **Banane:** Bananen enthalten Vitamin C und B6, die das Immunsystem unterstützen und entzündungshemmende Eigenschaften haben können. Sie können auch dazu beitragen, die Energie zu steigern und die Symptome von Allergien zu lindern.

• **Beeren:** Beeren sind reich an Antioxidantien wie Vitamin C und Flavonoide, die entzündungshemmende Eigenschaften haben und das Immunsystem stärken können. Sie können dazu beitragen, die Histaminreaktion im Körper zu reduzieren und allergische Symptome zu lindern.

• **Ingwer:** Ingwer hat entzündungshemmende Eigenschaften und kann helfen, die Nasenschleimhäute zu beruhigen und die Symptome von Allergien wie verstopfte Nase und Niesen zu lindern.

• **Kurkuma:** Kurkuma enthält den Wirkstoff Curcumin, der entzündungshemmende Eigenschaften hat und das Immunsystem stärken kann. Es kann helfen, allergische Reaktionen zu reduzieren und die Symptome von Allergien zu lindern.

Dieser Smoothie ist nicht nur lecker, sondern auch reich an Nährstoffen und kann dazu beitragen, Allergiesymptome zu lindern und das Immunsystem zu stärken und schmeckt der ganzen Familie.

Ein Beitrag von Heilpraktikerin und Kräuterhexe Corinna Siegle aus Erlenbach, In den Lachen 2/1.

Infos:

www.naturheilpraxisheilbronn.de

Gabriele Friemelt 
raum gefüllt leben

Was tut mir gut?
- **Selbsthilfe-Erfahrungskurs**
Lass deinen Körper sprechen und dir deinen Weg zeigen
25. Mai 2024 um 10.30 Uhr

Ausbildung zum Energiewandler
- **Rein in die Selbstbestimmung**
11. Juli 2024

Mehr Termine auf der Internetseite



Gabriele Friemelt
Feng Shui-Clearing,
Bewusstsein & Waldbaden
Haller Str. 15
74189 Weinsberg
Tel. 0172 6382788
oase@fengshuitreff.de
www.fengshuitreff.de

Ritterspiele Lichtenau
Ritterturnier zu Pferde
Spilleut, Gaukler
Lagerleben
9.-12.5.
Festung Lichtenau
bei Ansbach
an der A6



www.mittelalterfest.net

Spenden Sie für kranke Kinder in der Region!

 **Große Hilfe für kleine Helden**
www.rosse-hilfe.de

SLK-Kliniken

Kontokontingente
Kreissparkasse Heilbronn
IBAN: DE94 6205 0000 0000 0074 43
Stiftung Große Hilfe für kleine Helden
c/o Klinik für Kinder- und Jugendmedizin
SLK-Kliniken Heilbronn GmbH
Am Gesundbrunnen 20-26
74078 Heilbronn

VR Bank Heilbronn Schwäbisch Hall eG
IBAN: DE87 6229 0110 0390 3900 03
Telefon: 07131 49 11 250
Fax: 07131 49 47 11 250
www.rosse-hilfe.de
info@grosse-hilfe.de



Ruth-Lis Hofcafé

Ein idealer Ort zum Feiern und die Seele baumeln lassen



Ob Geburtstage, Familienfeiern, Jubiläumsfeiern, Trauerfeiern oder Firmenveranstaltungen - das Hofcafé von Ruth-Li in Weinsberg-Gellmersbach bietet für nahezu jegliche Festivität den perfekten Rahmen. Der lichtdurchflutete Wintergarten, der ausreichend Platz für bis zu 50 Personen bietet, erlaubt einen Blick ins Grüne sowie auf das Außengelände mit weiteren Sitzmöglichkeiten und zahlreichen Spielgeräten für Kinder. Denn die sind hier selbstverständlich ebenso herzlich willkommen.

Aktuell herrscht noch emsiges Treiben im Wintergarten. Die Tische sind bereits liebevoll eingedeckt, es fehlt noch das ein oder andere Detail, das Katharina Frank gekonnt platziert. „Morgen findet eine Hochzeitsfeier mit 34 Personen statt. Damit es unsere Gäste gemütlich haben, heizen wir unseren rustikalen Holzofen ein, der für behagliche Wärme sorgt. Im Sommer können wir die seitlichen Fensterelemente öffnen, sodass wir durchaus Feierlichkeiten mit bis zu 100 Personen durchführen können“, sagt Elisabeth Frank, die gemeinsam mit ihren Schwestern und der Mutter Ruth-Li das Hofcafé sowie den angrenzenden Hofladen betreibt, der ein umfangreiches Sortiment an biologischen Produkten von Obst, Gemüse, über Käse Backwaren, Molkereiprodukten, Nudeln, Getränken und vieles andere mehr führt. Während der Hofladen ganzjährig von Donnerstag bis Sams-

tag geöffnet hat, kann man in Ruth Lis Hofcafé saisonal von Donnerstag bis Samstag, sowie am ersten und letzten Sonntag des Monats, in den Genuss der frisch zubereiteten Gerichte kommen.

Unterstützt werden Mutter und Töchter, vor allem bei Feierlichkeiten, von einem großen Team. „Der gute Zusammenhalt und die tolle Stimmung in unserem Team ist außergewöhnlich und sorgt dafür, dass wir alle nicht nur viel Spaß und Freude unserer Arbeit nachgehen, sondern immer wieder in unserer Freizeit etwas zusammen unternehmen“, strahlt Elisabeth Frank, die davon berichtet, dass im letzten Sommer zur Erdbeerzeit eine Feier mit vielen Kindern stattfand. „Diese stand gänzlich unter dem Motto ‚Erdbeeren‘. Wir hatten einen Schokobrunnen aufgestellt sowie eine Malstation und eine Traktorstation aufgebaut. Unsere gegrillten Erdbeeren waren, wie immer, der absolute Renner. Da wir selbst Kinder haben und wissen, dass es nicht immer ganz einfach ist, mit Kind und Kegel unterwegs zu sein, sind bei uns Familien mit Kindern jeglicher Altersgruppen herzlich willkommen! Wir haben so viel Platz, dass man auch ungestört am Rande des Geschehens entspannt sitzen kann.“

Selbstverständlich ist nahezu alles, was angeboten wird, biologisch erzeugt. Und nicht nur das. Ob abwechslungsreiche Frühstückskreatio-

nen, traditionelle Kuchen, Mittagstisch, Festtagschmaus oder ein bodenständiges Vesper - hier wird mit Liebe und

Herzblut gekocht und dekoriert. „Bis auf einen Prosecco, den wir von unserem regionalen Winzer im Programm haben, und das Brot, sind alle Produkte in Bioqualität. Vor einer Feierlichkeit besprechen wir uns mit unseren Gästen, die uns ihre Wünsche mitteilen. Bei der morgigen Hochzeitsfeier wurde der Wunsch nach einem Grillbuffet geäußert, also wirft morgen mein Vater den Grill an und bestückt ihn mit Grillgut der Schwäbisch Hällischen Erzeugergemeinschaft. Für Veganer und Vegetarier gibt es zahlreiche Salate, Gemüsepfannen, gefüllte Champignons und vieles andere mehr. Den Abschluss bilden karamellierte Ananas und Bananen vom Grill mit Eis und Sahne“, schwärmt sie weiter.

Neben den Feierlichkeiten findet an den geöffneten Sonntagen ein Bio-Frühstücksbuffet statt, mit allem was das Herz begehrt, von 8.30 bis 11.30 Uhr, nach vorheriger Anmeldung.

Den großen Grill für Familien wirft Andreas Frank sowohl am 26. Mai als auch am 7. Juli über Mittag zum familiären Sommergrillen mit Bio-Fleisch der Schwäbisch Hällischen Erzeu-

gemeinschaft, gegrilltem Gemüse und frischen Salaten an. Am 25. Mai und am 6. Juli finden die beliebten Grillabende statt, die ebenfalls nach einer Anmeldung besucht werden können. Und auch Freunde der schwäbischen Küche kommen in Ruth-Lis Hofcafé auf ihre Kosten: Beim Bio-Maultaschenbuffet am 4. August und am 6. Oktober, jeweils von 12.30 - 14.30 Uhr, können handgemachte biologische Maultaschen mit Fleisch, vegetarisch oder vegan in nahezu allen Formen und Variationen genossen werden.

Mehr Zeit einplanen sollte man sich beim Bio-Brunch am 2. Juni und 1. September, von 9.00 -14.00 Uhr, das sowohl ein reichhaltiges Frühstück als auch ein kaltes und warmes Buffet mit frischen biologischen Erzeugnissen aus hofeigener Produktion sowie leckere biologische Produkte aus dem Hofladen beinhaltet. „Zudem stellen wir uns als Familie vor und plaudern ein bisschen aus dem Nähkästchen“, zwinkert die 28-Jährige.

Infos: Ruth-Lis Hofcafé, Hofladen Frank, Erlenbacher Weg 45, Weinsberg-Gellmersbach
Tel. 07134/14310
www.fruechte-frank.de/hofcafe



Zappelinos

Kochkiste

Frühlings-Bruschetta



ZUTATEN für das Pesto:
 1 Bund Petersilie
 1 Bund Basilikum
 120 ml Olivenöl
 50 g geröstete Pinienkerne
 1-2 Knoblauchzehen
 schwarzer Pfeffer aus der Mühle, Meersalz
 50 g geriebener Parmesankäse
 1 EL Zitronensaft, etwas Abrieb der Bio-Zitronenschale

ZUTATEN für 10 Bruschette:
 2 Frühlingszwiebeln
 10 Cherrytomaten
 1 Paprika
 10 dünne Scheiben Zucchini
 Salz, Pfeffer, Kräuter der Provence
 Olivenöl
 Etwas Agavendicksaft
 10 Scheiben Baguette

Für Fleischesser: 10 Scheiben Bresaola oder Parmaschinken (wer kein Fleisch isst, lässt diesen Schritt einfach weg).

ZUBEREITUNG PESTO:
 1. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten (Vorsicht: brennt leicht an).

2. Alle Pesto-Zutaten im Mixer oder mit einem Pürierstab vermischen, nach Geschmack nachwürzen.

ZUBEREITUNG BRUSCHETTA:
 1. Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Cherrytomaten waschen und vierteln. Paprika waschen, entkernen, in kleine Würfel schneiden.
 Zucchini waschen und in dünne Streifen schneiden oder hobeln. Baguette in Scheiben schneiden.
 2. Frühlingszwiebelringe, Cherrytomaten und Paprikawürfel in Olivenöl bei mittlerer Hitze andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence würzen.
 3. Zuchinstreifen in etwas Öl anrösten, ebenso die Baguette-Scheiben anrösten.
 4. Baguette mit Pesto bestreichen, wer möchte, nun mit 1 Scheibe Bresaola oder Parmaschinken belegen. Die gebratene Zuchinscheibe mittig auf das Baguette drapieren, links und rechts davon das Frühlingszwiebel-Tomaten-Paprika-Gemüse anrichten und genießen.

Guten Appetit wünscht Simone Weiß
www.simone-weiss.de

Lust auf Firmen-Kochevent?



“Bowl for the soul“

mit Genuss zu mentaler Stärke

Gemeinsames Kochen ist die perfekte Teambuilding-Maßnahme. Kein Stress und Hektik, sondern genussvolle Momente in lockerer, entspannter Atmosphäre mit Gesundheitscoach Simone Weiß

www.simone-weiss.de



www.zappelino.de



Biovielfalt aus der Region

Große Auswahl an frischem Obst und Gemüse

Rhabarber und Grünspargel aus eigener Ernte

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

Öffnungszeiten:
 Di. bis Fr. von 9 - 18 Uhr
 Sa. von 9 - 13 Uhr
 Mo. geschlossen



Föll Biohof





Der kleine grüne Kakapo von Sabine Layh und Dirk Waanders



wunderbar beim Balancieren, jedoch zum Fliegen sind sie nicht geeignet. Dies brachte ihm häufig den Spott der Vogelkameraden ein. Eines Tages entschließt sich der kleine Kakapo, sein Zuhause zu verlassen, um die Insel zu erkunden. Auf der Suche nach einem Freund muss er Mut beweisen und gefährliche Abenteuer überstehen. So trifft er beispielweise auf Akrobat, das Wiesel, das in dem kleinen Balsa eine leckere Beute wittert. Mit einem klugen Trick, entkommt der kleine Eulenpapagei dem gefräßigen Tier. Auf seiner Reise begegnet Balsa zahlreichen Tieren und erkennt dabei, dass niemand auf der Insel vollkommen ist und man am stärksten ist, wenn man zusammenhält. Wieder zuhause angekommen, stellt der kleine Eulenpapagei seinen Mut unter Beweis und beschützt das Küken Lilly vor den Fängen des Adlers Und alle Tiere erkennen: Balsa ist ein Held!

Bucher Verlag
ISBN 9783990185667

Während alle Vögel auf dem Papageienberg ein Leben wie im Paradies haben, ist der kleine grüne Kakapo Balsa todunglücklich. Denn als einziger unter all den Eulenpapageien konnte er nicht fliegen! So sehr er sich bemüht - seine zu kurz geratenen Flügel unterstützen den hervorragenden Kletterer

Magische Wasserwesen von Tamara Macfarlane und Alessandra Fusi



tenden Mikroben, Meerespflanzen, Korallen, Schiffswracks, versunkene Städte und vieles mehr.

Das wunderschön und farbenfroh illustrierte Kindersachbuch entführt Kinder ab 7 Jahre in die geheimnisvollen Tiefen der Ozeane. Sie erfahren von Meerjungfrauen und Seeungeheuer, lernen die Sirenen und ihre Gesängen kennen, lesen über das mysteriöse Bermudadreieck bis hin zu schwimmenden Katzen-Drachen-Wesen.

Übersichtliche Weltkarten, kreative Aktivitäten und ergänzendes Wissen zu Naturerscheinungen wie Meeresstrudel oder Vulkane unter Wasser, machen es zum perfekten Geschenk für alle Fans dieser rätselhaften Unterwasserwelt. Tauche ein, in ein spannendes Unterwasserabenteuer von Atlantis über geheimnisvolle Geisterschiffe und vieles andere mehr.

Begib dich auf eine Entdeckerreise in die sagenumwobene Unterwasserwelt. Das Land unter den Wellen ist zu über 80 Prozent unerforscht, dabei offenbaren sich hier unzählige Wunder: Geschöpfe aus den Untiefen der Meere, die so seltsam sind, das man sie für eine Einbildung hält, leuch-

Dorlingkindersley Verlag
ISBN 978-3-8310-471



*Mir, Familie Frank,
laden Sie herzlich in unser Hofcafé
und unseren Hofladen ein!*

- ♥ Hausgemachte BIO Kuchen und Torten
- ♥ Frühstück, Mittagessen, Vesper
- ♥ Kulinarisches BIO Komplettsortiment

Früchte Frank
Erlenbacher Weg 45 | 74189 Weinsberg-Gellmersbach
www.fruechte-frank.de



shaping the future

Einzelnachhilfe zu Hause

Seit 1992 bieten wir unseren Kunden schnelle, intensive & erfolgreiche Einzelnachhilfe zu Hause an.

INFRA TEST
Bundesweite Elternbefragung Oktober '18
GESAMTNOTE GUT (1,8)

Kostenlose Beratung vereinbaren:

07131/ 270 99 18
e.mueller@abacus-nachhilfe.de
www.abacus-nachhilfe.de/heilbronn



ABACUS
NACHHILFEINSTITUT





Liedermonster: Die Liedermonster sind da!



Achtung, Achtung, aus dem Kleiderschrank sind ein paar alte Socken ausgebrochen! Lautstark haben sie Papas und Mamas Musikanlage geentert. Nun nennen sie sich Liedermonster und stricken coole Songs für coole Kids zum Hüpfen, Tanzen und Mitrappen. Die Liedermonster finden, es gibt noch viel zu wenig gute Hip-Hop-Songs für Kinder. Also rappen und singen sie auf fetten Beats über alles, was KITA-Rabauken und

Grundschulkids interessiert. Der erste Song Die Liedermonster sind da! ist Warnung und Ohrwurm zugleich. Schnell weghören, sonst werdet ihr die niedlichen Zeitgenossen nicht mehr los. Und es ist ein Appell an alle, selbst kreativ zu werden. Quatschlieder handelt von allen Kinderliedern, die Spaß machen und die Welt nicht zu ernst nehmen. Die Songs lassen dich hüpfen, tanzen und lachen.

Ich wünsch dir schöne Träume

Die schönsten Hits von Volker Rosin zum Einschlafen und Träumen im Spieluhrensound



Nun gibt es etwas ganz Besonderes und Neues von Volker Rosin für junge Familien und ihre Babys: seine schönsten Lieder im Spieluhrensound, arrangiert von Babys Traumorchester. „Das singende Känguru“, „Der Gorilla mit der Sonnenbrille“ oder „Das Lied über mich“ erklingen nun auch als vertraute Wiegenlieder zum schöneren Einschlafen. Es ist erstaunlich, wie gut der Spieluhrensound mit seinem angenehm weichen Klang zu den fröhlichen Hits

des Entertainers passt. Die kleinen Erdenbürger werden durch die neuen Versionen spielend leicht in die Welt der Fantasie und sanften Töne geführt. Der Sound verbreitet eine zauberhafte Magie und lädt nicht nur die Kleinsten zum Schlafen und Träumen ein. Wie ein steter Fluss, fließen die Melodien dahin, lassen das Baby auf einem behutsamen Klangteppich fliegen und beruhigen, indem sie ein Gefühl von Geborgenheit vermitteln.

VORSCHAU

juni/juli
Aktiv im Sommer



Mit dem Radl in die Natur, zu Fuß einen Walderlebnispfad entdecken, auf einem Fluß paddeln, in den Bergen wandern - wozu habt ihr Lust?

Und vieles mehr.
Lasst Euch überraschen!

Saisoneröffnung 2024

Am Karfreitag startet die neue Saison unserer Killesbergbahn! Drehe mit Deinen Liebsten eine Runde auf einer der ältesten „Liliputbahnen“ der Welt und entdecke die vielen Highlights des Höhenparks Killesberg.



Weitere Infos und den Fahrplan findest Du auf www.killesbergbahn.de



Killesbergbahn
Stuttgart

SSB
Für Dich!



EINS+ALLES
ERFAHRUNGSFELD DER SINNE



Entdecke
den Zauber
des
Wahrnehmens

Das neue
Jahres-
programm
ist da!



www.eins-und-alles.de



EINS+ALLES Erfahrungsfeld der Sinne – eine WfbM der Christopherus Lebens- und Arbeitsgemeinschaft Laufenmühle e. V. :: 73642 Welzheim