LEO AKTIV

10 Jahre

Interessantes aus dem Altkreis

VITALITÄT

Bewusst (er) leben

Bewegung

„LAUFMAMALAUF“ bietet Müttern ein sportliches Angebot

Wohlbefinden

Martina Dorn trainiert Entspannungsmethoden zum Stressabbau

Ernährung

Die Familie Eisele hat sich für eine vegane Lebensweise entschieden

Ihr Freizeit-Magazin
Ausgabe 79 · November 2017

WIR HABEN ETWAS GEGEN RÜCKEN-SCHMERZEN.

DAS RÜCKENPROGRAMM VON KIESER.

TESTSIEGER
Stiftung Warentest
test
GUT (2,0)
Ausgabe 9/2017
www.test.de
17EV16

JETZT **BIS ENDE DES JAHRES KOSTENLOS** TRAINIEREN*

Vereinbaren Sie einfach bis 30.11.2017 Ihren Starttermin unter **Telefon (0711) 253 590 50**.

Stuttgart-Feuerbach | Konzept Krafttraining GmbH
Stuttgarter Str. 23 | 3x in Stuttgart | **kieser-training.de**

1967 – 2017 **50 STARKE JAHRE**
KIESER TRAINING

*Das Angebot gilt für Neukunden bei Abschluss eines Abos bis zum 30.11.2017. Nur in teilnehmenden Studios.

So fühlt sich das Leben richtig gut an!

Eine Ausgabe mit vielen Impulsen für ein bewussteres Leben

Tagtäglich hetzen wir oft unachtsam durchs Leben: Termin an Termin, Verpflichtungen oder Erwartungsdruck erfüllend, Stress und Hektik ausgesetzt. Schnelles Essen, keine Zeit für Sport und erst recht nicht für Entspannung. Auf der Strecke bleibt unsere Vitalität. „Stop!" Jetzt nehmen wir uns Zeit, um unser Selbst in den Mittelpunkt zu rücken. Wer anfängt, achtsamer und bewusster zu leben, wird seine eigene Lebendigkeit wieder ins Erleben bringen.

Birgit Straka hat sich entschieden, mit der Natur zu leben. Sie lehrt uns die oftmals verborgenen Heilkräfte, die uns Pflanzen und Bäume bieten und zeigt uns, wie wirkungsvoll es sein kein, auf Mutter Natur zu hören. Die Naturlehrerin gibt Einblicke in natürliche Vitalität: auf den Seiten 4 und 5.

Alexander Grimme hat die Erfahrung gemacht, dass eine Ernährungsumstellung ein neues Körpergefühl erzeugen kann: er fühlt sich leichter und gesünder, in dem er auf die weit verbreiteten Kohlenhydrate verzichtet. Er betreibt einen erfolgreichen Food-Blog und bietet so seinen Anhängern die Möglichkeit, selbst diese Erfahrung zu machen. Folgen Sie ihm auf Seite 6!

Auch Familie Eisele aus Wildberg hat die Ernährung umgestellt: die fünf Familienmitglieder leben heute vegan. Dass dies nicht mit Verzicht an Lebensgefühl, sondern vor allem mit einem Gewinn an Vitalität verbunden sein kann, zeigt unsere Seite 12.

Julia Hettich dagegen schöpft ihre Vitalität vor allem aus Bewegung und trainiert einmal die Woche bei „LAUFMAMALAUF" junge Mütter. Das Besondere: da die Kinderwägen mit einbezogen werden, dürfen die Kleinkinder immer mit dabei sein. Selbst vor achtzehn Monaten Mutter geworden, weiß sie, wie wichtig es ist, seinen Körper nach einer Schwangerschaft wieder in Form zu bringen. Auf Seite 8 kommen die Mamas in Schwung!

Martina Dorn ist Entspannungstrainerin und vermittelt Wege, wie wir zur Ruhe finden können. Der Weg aus der Alltagshektik führt bei ihr in innere Welten und in die Achtsamkeit. Die Auszeit in der Lebenszeit: unser Thema auf Seite 10.

Und nun wollen wir auf „STOP" drücken: Nehmen Sie sich Zeit für diese Ausgabe und vielleicht folgen Sie dem einen oder anderen Impuls. Freuen Sie sich im Ergebnis auf ein bewussteres Leben und auf ein bewusstes Erleben ihrer eigenen Vitalität!

Thorsten Hettich

Die Blätter färben sich und signalisieren: der Herbst ist da. Wenn am Tag nach dem Erscheinen dieser Ausgabe die Uhren auf die Winterzeit umgestellt werden, beginnen die spürbaren kurzen Tage und langen Nächte. Gerade im Herbst machen sich viele Menschen Gedanken über ihre Gesundheit. Die Messe „Mensch & Zukunft" – „Ditzingen Vital" bietet viele Impulse, sich für die kalte Jahreszeit gut zu rüsten. Zum fünften Mal präsentieren die Stadt Ditzingen in Form des Stadtmarketings und LEO*AKTIV* am Samstag, 4. und Sonntag, 5. November bei freiem Eintritt diese Info- und Mitmachmesse. Das abwechslungsreiche Rahmenprogramm bereichert mit Fachvorträgen und aktiven Mitmachangeboten.

Den zehnten Geburtstag nahm LEO*AKTIV* in diesem Jahr zum Anlass, seinen Internetauftritt komplett zu erneuern. Auf www.leoaktiv.de finden Sie nicht nur ältere Ausgaben, sondern auch aktuelle Veranstaltungstipps und exklusive Verlosungsaktionen. Schauen Sie mal vorbei!
Ein „Wiedersehen" mit Menschen, die Sie bereits in einer der letzten 78 Ausgaben kennenlernen durften, wird es in der nächsten Ausgabe am Samstag, 2. Dezember geben. Wer dies ist und was wohl inzwischen aus ihnen geworden ist? Lassen Sie sich überraschen!

Bis dahin wünschen wir Ihnen eine schöne und gesunde Herbstzeit! **Ihr LEO*AKTIV*-Team**

Foto: Karin Rebstock

„Die Natur ist die beste Ärztin“

Naturlehrerin Birgit Straka aus Merklingen will dazu ermutigen, zurück zum Ursprung zu gehen

„Pass auf, geh nicht zu nah an die Brennnesseln ran, sonst brennt deine Haut wie Feuer!" Diesen gut gemeinten Rat sprechen Eltern häufig aus, wenn ihre Kinder beim Waldspaziergang zu nah an die krautigen Pflanzen geraten. Die meisten Menschen haben diesen Satz aus ihrer eigenen Kindheit noch gut in Erinnerung und halten die Brennnessel auf Abstand. Zu Unrecht. Denn was viele nicht wissen: Die Brennnessel ist ein echtes Allround-Talent, wenn es um heilende Kräfte geht.

„Als Tee wirkt sie entwässernd für die Harnwege, sorgt durch das enthaltene Serotonin für einen positiven Stimmungsausgleich, hat einen hohen Eisen- und Eiweißgehalt, wirkt leistungsfördernd, unterstützt die Bauchspeicheldrüse, hilft bei Heuschnupfen und entgiftet Leber, Galle und Milz."

Birgit Straka ist Naturlehrerin und Kinesiologin. „Das bedeutet, ich bringe den Menschen die Natur näher und mache sie ihnen wieder vertrauter. Mit allem, was da ist." Seit zehn Jahren übt sie als Selbstständige diesen Beruf und damit ihre persönliche Berufung aus. In ihrem „früheren beruflichen Leben" war die 49-Jährige Bürokauffrau. 15 Jahre lang war sie damit zufrieden. „Dann kam meine Tochter auf die Welt und zeitgleich kam ich damit zurück zur Natur." Sie begann damit, sich für die Welt der Heilpflanzen und -kräuter zu interessieren, las Fachliteratur zu den verschiedensten Themen. „Bei einer halben Million Heilpflanzen weltweit hört das Lernen aber nie wirklich auf", sagt die Merklingerin und lacht.

„Man muss nach draußen gehen, um innen anzukommen"

Heute lernen Interessierte bei ihr alles, was es zum Thema Heilpflanzen zu wissen gibt. „Ich will dazu ermutigen, zurück zum Ursprung zu gehen." Die Schulmedizin, so Straka, habe natürlich ihre Berechtigung, „aber ich schöpfe immer erst alle natürlichen Möglichkeiten aus, bevor ich zum Arzt gehe". Eine Pille sei heutzutage schnell mal eingeworfen, oftmals zu schnell. „Der Körper braucht Zeit, um zu heilen. Diese Zeit sollte man ihm auch geben." Denn sobald man Tabletten nehmen würde, seien oftmals auch Nebenwirkungen vorprogrammiert. „Ich setze da an, dass es gar nicht erst dazu kommt, dass man Tabletten nehmen muss. Meine Arbeit ist Prävention für den Körper."

„Der Körper braucht genügend Zeit, um zu heilen"

Das Prinzip der bewährten Hausmittelchen auf pflanzlicher Basis hat bei Birgit Straka seit ihrer eigenen Kindheit Tradition: „Ich bin umgeben von Natur aufgewachsen. Dank meiner Mutter wurden wir, wenn wir einmal krank wurden, nie gleich mit Medikamenten vollgestopft. Das wäre vielleicht der bequemere Weg gewesen, der Erkältung schneller den Garaus zu machen. Aber sie hat uns geschont." Und genau diese Herangehensweise befolgt die zweifache Mutter heute bei ihren Kindern. Bei Verletzungen zum Beispiel hilft ein speziell dosierter Kräutertee, ein grüner Smoothie aus Salat, Gundermann, Brennnesseln, Wegerich, Weidenblättern und Apfel wirkt antibiotisch und schmerzlindernd. „Die Natur ist die beste Ärztin."

Natürlich habe auch ihre Familie den klassischen Medizinschrank zu Hause: Fiebersenkende Mittel oder Kortison stehen darin. „Aber das ist unser absoluter Notnagel. Oftmals schmeckt Medizin für Kinder süßer, damit sie sie trinken. Meine Kinder sind die oftmals bitteren Kräuter gewohnt und haben also kein Problem damit, sie zu trinken."

Was fasziniert sie so an Heilkräutern? „Es ist die Einfachheit, mit der man dem Körper Gutes tun kann. Durch pflanzliche Unterstützung kann er sich selbstständig regenerieren. Man muss nur genau auf seinen Körper und die damit verbundenen Bedürfnisse hören." In ihren Seminaren versucht die Naturlehrerin genau diese Fähigkeit zu fördern. „Jede Pflanze produziert eigene Energie, sogar spürbar." Sie selbst verwendet nur Kräuter und Pflanzen, die direkt vor ihrer Haustür oder in der unmittelbaren Umgebung wachsen. „Ich baue nicht speziell an, sondern arbeite mit dem, was bereits von allein wächst." Nelkenwurz, Labkraut, Storchschnabel, Gänseblümchen, Löwenzahn. „Also alles, was sonst im Rasenmäher landen würde", sagt sie und lacht.

Und auch Baumblätter, so Straka, hätten heilende und wohltuende Kräfte: „Feldahorn, Linde oder Rotbuche: aus all diesen Blättern kann man Smoothies herstellen. Mit Saft oder Obst gemischt ein wunderbarer Energielieferant." Das in den Blättern enthaltene Chlorophyll enthalte materialisierte Lichtenergie, außerdem lieferten die Blätter Mineralstoffe, Vitamine, Ballaststoffe und wirken entgiftend. „Der bittere Geschmack ist am Anfang vielleicht etwas gewöhnungsbedürftig." Die „Rückkehr zur Natur": Ein Trend, den Straka und viele ihrer Kollegen verstärkt in den letzten fünf Jahren beobachten konnten. „Da ist ein großer Bedarf da. Das Leben stellt so viele Herausforderungen dar, jeden Tag. Egal, ob das mit dem Beruf oder der Familie zu tun hat. Man ist dann oft außer, aber nicht mehr in sich." Genau dann tue es gut, eine Veränderung im eigenen Leben zu starten. „Man muss nach draußen gehen, um innen anzukommen." Das funktioniere laut Straka am besten bei einem Spaziergang durch den Wald, an einem Flusslauf entlang, „oder beim Innehalten irgendwo in der Natur und bei sich". Viele hätten vergessen, wo die Bremse ist. „Dabei kann es enorm helfen, in sich hineinzuhören. Um zu erkennen, was fehlt und wie man diesen Mangel wieder ausgleichen kann." Und genau das sei es auch, was ihren Beruf so faszinierend macht.

„Die Autonomie, die Selbstverantwortung, durch die ich bestimme, was meinem Körper gut tut." Denn selbst für sie gebe es Zeiten, in denen sie gestresst sei. „Dann gehe ich raus in die Natur und habe wieder das Gefühl nach Hause zu kommen."

Denn dass Wälder und Wiesen in der gesamten Region voll von heilenden Pflanzen sind, weiß man im Allgemeinen. Für was genau sie allerdings nützlich sind, wissen die wenigsten. Die Birke hilft bei Hauterkrankungen, Gicht und Rheuma, die Schafgarbe bei Verdauungsproblemen. Dem Wegerich wird eine natürliche antibiotische Wirkung zugesprochen. „Und das alles ist nur ein minimaler Auszug aus der schier unerschöpflichen Vielfalt der Pflanzenwelt." *nb*

Rezept Salbe ‚Hokuspokus'

250 ml Wegerich-Öl (Kräuterauszug mit Olivenöl)
100 ml Leinöl
100 ml Sonnenblumenöl
50 ml Schwarzkümmelöl
3 EL Brennnesselblätter
4 EL Schafgabenblätter
3 EL Stängel Klettenlabkraut
1 Handvoll weißes Labkraut
1 Handvoll mittlerer Wegerich (auch Spitz- oder Breitwegerich)
40 g Bienenwachs
10 Tr. ätherisches Lavendelöl (fein)

Die verschiedenen Öle mischen. Die Pflanzenteile hinzufügen und bis ca. 50°C erhitzen und 20 Minuten ziehen lassen. Danach vom Herd nehmen und über Nacht stehen lassen. Am nächsten Tag die Pflanzenteile abseihen. Dann das Öl nochmals auf ca. 50 °C erhitzen und das Bienenwachs hinzugeben. Wenn dieses geschmolzen ist mit Lavendelöl verfeinern und in kleine Tiegel oder kleine Gläschen füllen. Fertig! Die Salbe dient zur Wundversorgung jeglicher Art, wie Stiche, Prellungen, blaue Flecken, Verbrennungen oder Risse.

Essen ist ein Thema, das Leute beschäftigt

Alexander Grimme achtet auf eine Ernährung mit wenig Kohlenhydraten

„Essen ohne Kohlenhydrate" – dieses Thema hat Alexander Grimme zu seinem Beruf gemacht. Der frühere Leonberger betreibt einen vielbeachteten Foodblog und veröffentlicht Rezeptbücher.

Vier Jahre ist es her, dass Alexander Grimme fast 100 Kilogramm auf die Waage brachte. Bei seiner Körpergröße von fast 1,90 Metern ist dieses Gewicht nicht außergewöhnlich hoch, aber er fühlte sich unwohl. „Ich wollte etwas ändern", erinnert sich Grimme.

Er begann, bei seiner Ernährung zu experimentieren, er beschäftigte sich intensiv mit verschiedenen Konzepten, bei denen es auch darum ging, beim Essen die Kohlenhydrate zu reduzieren (Low-Carb). Grimme reduzierte sein Gewicht, in Verbindung mit Fitnesstraining, bis auf 79 Kilogramm. Heute, nach dem Aufbau von Muskeln, sind es zwischen 80 und 90 Kilo. „Ich wiege weniger, fühle mich besser. Ich kann mich tagsüber besser konzentrieren und schlafe besser", sagt Grimme über sein Leben nach der Ernährungsumstellung.

Was als Plan zum Abnehmen begann, endete im Hauptberuf. Im November 2014 gründete der frühere Leonberger die Facebook-Seite „Essen ohne Kohlenhydrate" (EoK). Schnell gab es viel Zuspruch, Grimme baute seine Präsenz im Internet aus, stellte einfache und aufwendigere Rezepte ein. Heute ist die Ernährung Grimmes Hauptberuf, der 31-Jährige beschäftigt mehrere Mitarbeiter. Seit November 2014 wurde sein Blog mehr als 40 Millionen Mal aufgerufen, die Facebook-Seite hat 890 000 Fans, auf Instagram liegt die Zahl bei etwa 75 000. Grimme veröffentlichte Bücher und richtete einen Online-Shop ein. „Viele sind begeistert, wie lecker Low-Carb mit etwas Fantasie sein kann."

Mit seinem Angebot möchte der gelernte Mediengestalter über gesunde Ernährung, über das Thema Kohlenhydrate und über Abläufe im Körper aufklären. „Dabei geht es um simples Basiswissen, das vielen Menschen fehlt", sagt Grimme. „Zu wenig Menschen machen sich weiter Gedanken über ihre Ernährung. Dazu will ich mit meinen Rezepten und Büchern anstoßen."

Grimme ist es aber wichtig, nicht zu verallgemeinern: Jeder Mensch müsse individuell betrachtet werden.

„Unser Körper ist eine hoch effektive Maschine und befindet sich sozusagen noch in der Steinzeit" – einer Zeit, in der die Nahrung aus „deutlich weniger Kohlenhydraten" bestand. Der technisierte Lebensmittelmarkt aber habe sich viel schneller entwickelt als der Körper, nun gibt es Pizza-Service, Burger-Lokale und Nudeln in jedem Supermarkt. Ein Europäer nehme heute im Schnitt täglich etwa 300 Gramm Kohlenhydrate zu sich. „Die Hälfte davon ist ausreichend", betont Grimme. Wegen dieses Überschusses seien „neumodische Krankheiten wie Diabetes" entstanden. Entscheidend sei die Menge: „Alles auf null zu reduzieren ist genauso falsch wie unkontrolliert davon zu essen."

Die Facebookseite hat mittlerweile 890000 Fans

Grimme wohnte bis vor zwei Jahren in Leonberg, mit der Stadt ist der jetzige Stuttgarter noch immer verbunden: „Viele Freunde und meine Mutter wohnen dort." Mit seiner Low-Carb-Philosophie dauere das Abnehmen „vielleicht länger" als bei den „alles andere als gesunden ‚Crash-Diäten'", sagt Grimme, aber sein Konzept sei „nachhaltiger und macht deutlich mehr Spaß. Das möchte ich den Leuten beibringen – wenn sie es wünschen." *W.D. Retzbach*

Alexander Grimme wurde durch seine Low-Carb-Rezepte bekannt

Foto: Karin Rebstock

SENSOMOTORISCHE EINLAGEN
STIMULIEREN IHRE MUSKULATUR

✓ Muskeln stärken ✓ Leistung steigern
✓ Verletzungen vermeiden

LAUFLABOR · SENSOMOTORIK-STUDIO

Qualitätsmanagement
Wir sind zertifiziert
DEKRA

IHR SANITÄTSHAUS
FÜNFER
Technische Orthopädie

71263 Weil der Stadt Stuttgarter Str. 30 · Tel. (0 70 33) 64 16 · Fax 80 678
71272 Renningen Goethestr. 1 · Tel. (0 71 59) 90 20 10 · Fax 90 20 11
www.fuenfer-sanitaetshaus.de

... ein familien-betrieb!

AKTUELLE ANGEBOTE

WINTER-CHECK
Für alle Fabrikate € 19,–*
*zzgl. Material

WINTER-REIFEN
Für alle Fabrikate ab € 31,–

REIFEN-EINLAGERUNG
(inkl. Reinigung)
ab € 30,–***
***pro Satz/Saison

THULE® DACHBOX MOTION XT XL
€ 580,–*
*gültig bis 30.12.2017

Ford-Neuwagen
erstklassige „Gebrauchte"
Unfallreparatur
Meisterwerkstatt
Finanzierung & Leasing
Reparatur aller Marken

autohaus maier
fahrzeuge mit meisterservice
Ford

Beim Brückentor 5 · 70839 Gerlingen
Telefon (0 71 56) 2 24 55
www.autohaus-maier.com

WIR LASSEN SIE NICHT IM REGEN STEHEN:
MIT MAAS TRAPEZPROFILEN HABEN SIE VIELFÄLTIGE GESTALTUNGSMÖGLICHKEITEN.

MAAS Trapezprofile können Sie überall einsetzen wo, ein Unterstand oder eine Bedachung benötigt wird. Zum Beispiel für Holzunterstände, Carports, Gartenhäuser oder auch Garagen.

Durch das auf der Unterseite angebrachte Antikondensvlies wird bei Temperaturunterschieden das Kondenswasser vom Vlies aufgenommen und kann so, ohne zu tropfen, abtrocknen.

Fragen? 07152/5006-1200

MAAS PROFILE

hagebau bolay

Baustoffhandel · Schillerstraße 68 · Rutesheim
Tel: 07152/5006-1200 · uwe.essig@hagebau-bolay.de · www.hagebau-bolay.de
Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 7:00 bis 18:30 Uhr, Samstag 7:00 bis 16:00 Uhr

© tektur - fotolia.com
Firmensitz: hagebaucentrum bolay GmbH & Co. KG, Dieselstraße 11, 71277 Rutesheim

Auf die Plätze, Mama, los!

Bei LAUFMAMALAUF kommen Mütter wieder in Form

Während ihre Mama ins Schwitzen kommt, schläft die kleine Mila tief und fest, warm eingemummelt, in ihrem Kinderwagen, die Atmung ist ruhig und gleichmäßig. Die Atemzüge ihrer Mama hingegen werden schneller und tiefer, je öfters sie die Ausfallschritte wiederholt. „Noch zehn Wiederholungen, dann habt ihr es geschafft", spornt Julia Hettich die sieben Frauen an, die um sie herum alles geben.

Seit August dieses Jahres leitet die 32-Jährige den Kurs „Mit Kind und Kinderwagen" in Gebersheim, der von LAUFMAMALAUF angeboten wird. Wie der Name schon sagt, richtet sich das Angebot der Fitness-Kurse an Mütter, die Sport und Kind unter einen Hut bringen und dabei noch Kontakt zu Gleichgesinnten knüpfen wollen.

Julia ist selbst stolze Mama, ihr Sohn Oskar ist mittlerweile 17 Monate alt. Bevor sie Trainerin bei LAUFMAMALAUF wurde, war sie selbst Teilnehmerin. „Ich habe bereits in der Schwangerschaft nach einer Möglichkeit gesucht, durch die ich Sport machen und Oskar mit einbeziehen kann. Der Kurs war für mich die ideale Lösung, das Konzept hat mich begeistert." Die Bewegung an der frischen Luft, der Austausch mit den anderen Mamas, die in einer ähnlichen Situation sind. Während die Mütter ihr Training absolvieren, liegen die Babys glucksend und lallend auf Picknick-Decken, beobachten ihre Mamas, schlafen im Kinderwagen oder laufen durch die Gegend. Ein Mindest- oder Maximalalter für die Kinder gibt es nicht, „die Kleinen unterhalten sich selbst oder gehen auf Entdeckungstour, wenn es ihnen zu langweilig wird". Schließlich soll die 60-minütige Sportstunde Mutter und Kind gut tun. Jeden Montag, um 9.30 Uhr, trifft sich die Gruppe am Parkplatz des Sportheims in Gebersheim. Trainiert wird in der Regel bei Wind und Wetter, auch der Winter ist kein Hindernis. Sechs verschiedene Stationen bringen den Kreislauf in Schwung, beanspruchen verschiedenste Muskelpartien, kräftigen den Beckenboden, sorgen für eine bessere Haltung, Ausdauer und Fitness. „Ein großes Thema ist bei den Teilnehmerinnen natürlich ein strafferer Bauch nach der Entbindung."

Für Julia als gelernte Sport- und Fitness-Kauffrau die perfekte Gelegenheit, ihre Leidenschaft für den Sport voll auszuleben und die Motivation weiter zu geben. „Den Mamas merkt man mit jeder neuen Stunde an, dass sie noch mehr erreichen wollen." Die Resultate überzeugen. Und der innere Schweinehund lässt sich in der Gruppe leichter bezwingen.

„Ich merke auch ganz deutlich, dass die Mamas nach dieser einen Stunde viel ausgeglichener sind." Zu früh sollte man allerdings nicht mit den Kursen beginnen. Nach der Geburt muss sich der Körper von der Schwangerschaft und den Strapazen der Entbindung erst einmal erholen. Acht bis zwölf Wochen später, wenn der Frauenarzt grünes Licht gibt, kann mit dem Kurs gestartet werden. „Der Beckenboden muss wieder fit gemacht werden. Daher achten wir auch besonders darauf, dass sich die Teilnehmerinnen nicht überfordern und ihrer Fitness entsprechende Übungen machen." Die Kurse seien für jedes Level geeignet. Mila ist mittlerweile wieder wach und schaut in die Gesichter der Frauen um sie herum. Hier und da läuft eine Schweißperle über die Stirn, die Haare sind vom Wind verweht, die Wangen röter als sonst. Aber jede von ihnen sieht zufrieden aus, zufrieden mit sich und ihrer Leistung.

Wer sich ein eigenes Bild vom Kurs „LAUFMAMALAUF mit Kind und Kinderwagen" machen möchte, kann sich zu einem kostenlosen Probetraining anmelden. Weitere Infos zu diesem und weiteren Kursen gibt es unter www.laufmamalauf.de oder telefonisch unter 0176/62881830. *nb*

Fotos: Karin Rebstock

Für Julia Hettich ist es die perfekte Gelegenheit ihre persönliche und berufliche Leidenschaft für den Sport voll auszuleben

JOE'S CARWASH

Die perfekte Autowaschstraße

Die Waschstraße mit neuester Technik für hochwertige Fahrzeugwäschen.

Hochwertige Fahrzeugaufbereitung

Lassen Sie Ihr Fahrzeug von Profis innen und außen aufbereiten.

71277 Rutesheim | Schillerstraße 81 | Telefon 07152/33 78 409

www.joes-carwash.de

Ihr Schnäpple von Epple

inklusive Full Service

FORD **FIESTA**

Ford Fiesta Cool & Connect 5-türig
1,0l ECOBOOST Motor 74kw 100PS
Klimaanlage, Ford SYNC 3, Berganfahr-
assistent Park-Pilot-System hinten,
Winterpaket und vieles mehr ...

monatlich nur
€ 99,- Rate
inkl. Inspektionen+Verschleiß

Ford

Verbrauchsangaben Kraftstoffverbrauch innerorts 7,9-5,4 l, außerorts 5,4-3,6 l, kombiniert 6,3-4,3 l / 100 km. CO^2-Außstoß kombiniert 145-97 g/km (VO EG 715/2007).

90 JAHRE 1926 – 2016 epple AUTOZENTRUM

Autohaus Epple GmbH & Co. KG

71277 Rutesheim
Leonberger Straße 56
Tel: 07152-99360

71263 Weil der Stadt
Josef-Beyerle-Straße 4/1
Tel.: 07033-70010

info@autozentrum-epple.de | www.autozentrum-epple.de

Leasingangebot der Ford Lease: 36 Monate Laufzeit, 30.000 km Gesamtfahrleistung, z.B. Fiesta 4,75 % effektiver Jahreszins, 15.230.- € Nettodarlehnsbetrag, z.B. 3.555.-€ Gebrauchtwagen als Anzahlung, 4,65% Sollzinssatz p.a. gebunden, 36 Raten a 99.- €. Voraussichtlicher Gesamtdarlehnsbetrag 7.119.- €. Abbildung zeigt Wunschausstattung gegen Mehrpreis.

Harmonie von Körper, Geist und Seele

Martina Dorn sorgt für Entspannung und Wohlbefinden

Martina Dorn aus Leonberg ist 20 Jahre im Finanzwesen tätig gewesen, ehe sie spürte, etwas ändern zu müssen. „Ich habe zunächst selber nach Entspannungsmethoden gesucht. Später dachte ich, es wäre schön, wenn ich das auch andern Menschen vermitteln könnte", sagt sie. Mittlerweile ist sie zertifizierte Entspannungstrainerin.

Sie vermittelt in ihren Kursen Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung. „Dies sind wissenschaftlich belegte Verfahren", betont sie wohlwissend, dass vielen Entspannungsmethoden noch ein wenig das Öko- und Esoterik-Image anhaftet. „Ich würde mir wünschen, dass die Menschen offener und frühzeitiger mit dem Thema umgehen, sich früher hinterfragen. Viele haben Entspannung nötig, gestehen es sich aber nicht ein", sagt Dorn. Und spricht damit auf ein Problem an, das sie bei vielen Menschen beobachtet, die irgendwann zu ihr kommen. „Viele beginnen damit erst, wenn sie die Diagnose vom Arzt bekommen haben." Sei es Überlastung, Burnout oder gar Depression – die meisten Menschen sind gehemmt, im Hamsterrad der Leistungsgesellschaft diese als Schwächen ausgelegte Umstände zuzugeben. „Es ist wichtig, präventiv zu handeln. Das geht nur mit mehr Aufgeschlossenheit", betont Dorn. In ihren Kursen lehrt sie Methoden, die einfach im Alltag anzuwenden sind und dauerhaft Stress mindern oder vermeiden. „Ich nenne es bei mir das etwas andere Entspannungstraining, denn ich arbeite ohne Musik", erklärt sie. „Musik ist etwas Wunderbares, aber nicht im Hinblick auf wirkungsvolle Entspannung." Situationen wie Panikattacken in der S-Bahn, im Meeting oder Büro gehören der Vergangenheit an, wenn man es richtigmacht. „Wir versuchen im Kurs zur Ruhe zu kommen", sagt Martina Dorn. Dass die Methoden funktionieren, beweist ihre immer größer werdende Stammkundschaft. In ihrem Entspannungskreis arbeitet sie mit stetig erweitertem Repertoire. Meditationen, so genannten Phantasiereisen oder Heilströmen, der Vorstufe zur Akupressur. Zudem setzt sie Klangschalenmeditation ein. „Alle Kurse werden mit den wunderbar obertonreichen Klangschalen untermalt", erklärt sie. Bei der Phantasiereise stellt man sich gezielt Heilbilder vor, bringt so die Gedankentätigkeit zur Ruhe und entspannt dabei den Körper sowie das vegetative Nervensystem. „Da man mit Entspannungstrainings kognitive Verhaltensmuster ändern kann, kann das tiefgreifende Auswirkungen auf das Leben haben", so Dorn. Grundvoraussetzung dafür sei nur eines: den Willen, darauf einzugehen. Martina Dorn garantiert für Diskretion, auch im Nachgang seien Gespräche möglich. „Zum Beispiel wenn jemand sagt, ‚das tut mir nicht gut'." Ihre Methoden harmonieren zudem mit allen Weltanschauungen oder weltlichen Religionen, niemand wird ausgegrenzt. „Aber eines ist mir ganz wichtig: Diese Methoden ersetzen keinen Arzt oder psychologische Behandlung. Sie wirken unterstützend", sagt Martina Dorn abschließend.

Alle Bereiche des Lebens hängen zusammen

Mehr in sich hineinhören, auf seinen Körper achten und bewusst entspannen. Alles Dinge, die wir im Alltagschaos verlernen oder verdrängen. Martina Dorn steuert mit ihrem Konzept dagegen und zeigt, wie der Organismus wieder die Balance findet. Und wie jeder seine Selbstheilungskräfte anregen kann.

Matthias Haug

Foto: privat

Martina Dorn löst Blockaden mit Klangschalentherapie

Foto: Karin Rebstock

DIE WILDE SEITE DER STADT.

Lassen Sie sich begeistern von der sportlichen Sonderausstattung mit schwarzen 17 Zoll Leichtmetallrädern und Sportlederlenkrad.

FINANZIERUNGSBEISPIEL: MINI ONE 3-TÜRER BLACKYARD

Metallic-Lackierung, Ausstattungspaket Blackyard mit 17" LM Räder Cosmos Spoke schwarz, Sportlenkrad, Klimaanlage, Bordcomputer, Lichtpaket, Dachhimmel anthrazit, Ablagenpaket und Nebelscheinwerfer, Sitzheizung vorne, Regensensor und automatische Fahrlichtsteuerung, Weiße Blinkleuchten, Intelligenter Notruf, TeleServices uvm.

Monatliche Finanzierungsrate:	**179,00 EUR**		
Fahrzeugpreis:	21.520,00 EUR	Darlehensgesamtbetrag:	
Anzahlung:	**0,00 EUR**	Effektiver Jahreszins:	2,49%
Laufzeit:	36 Monate	Zielrate: :	12.266,40 EUR
Laufleistung p. a.:	10.000 km	Sollzinssatz p.a.:*	2,46%
Barpreis inklusive Transportkosten:	**18.190,00 EUR**	Nettodarlehensbetrag:	17.433,28 EUR

OPTIONALE ANGEBOTE:

KFZ-Versicherung/ mtl.:**	**+ 19,99** EUR
Winterräder / mtl.:	**+ 14,99** EUR
Automatikgetriebe /mtl.:	**+ 24,99** EUR

Kraftstoffverbrauch l/100 km innerorts: 5,9; außerorts: 4,1; komb.: 4,8; CO2-Emission kombiniert 111g/km. Energieeffizienzklasse B.

Ein unverbindliches Finanzierungsbeisspiel der BMW Bank GmbH, Heidemannstraße 164, 80939 München; alle Preise inkl. 19% MwSt.; Stand 10/2017. Nach unseren Darlehensbedingungen besteht die Verpflichtung, für das Fahrzeug eine Vollkaskoversicherung abzuschließen. *gebunden für die gesamte Vertragslaufzeit. Zzgl. Transportkosten 750,00 EUR.

** Die monatlichen Kosten beim wahlweisen Abschluss eines Versicherungsvertrages für Kfz-Haftpflicht und Vollkasko mit der Allianz Versicherungs-AG sind gültig für MINI Neu- und Vorführwagen bei Abschluss eines Finanzierungsvertrages mit der BMW Bank GmbH bis 30.06.2017. Vertragspartner und Risikoträger ist die Allianz Versicherungs-AG. Selbstbeteiligung: VK 1.000,00/ TK 150,00 EUR pro Schadenfall. Einzelheiten ergeben sich aus den Allgemeinen Bedingungen für die Kfz-Versicherung der Allianz Versicherungs-AG sowie dem Versicherungsantrag. Dieses Angebot gilt für Fahrer ab 23 Jahren. Die Versicherungsprämien enthalten die gültige Versicherungssteuer von 19 % und gelten für die Dauer des Finanzierungsvertrages, maximal 36 Monate.

DER MINI ONE 3-TÜRER

MINI

Müller
GERLINGEN LEONBERG
www.MINI-mueller.net

Autohaus Müller GmbH & Co.KG
Weilimdorfer Straße 88
70839 Gerlingen
Tel. 07156 / 2020-0

Autohaus Müller GmbH
Berliner Straße 55
71229 Leonberg
Tel. 07152 / 9407-0

Vegan leben mit Familie

Sportwissenschaftler Steffen Eisele lebt heute glücklicher als je zuvor

„In meinen Kühlschrank kommt nichts vom Tier", sagt Steffen Eisele aus Wildberg. Der Sportwissenschaftler und seine Frau Andrea Leipner leben mit ihren drei Kindern vegan. Und sind heute glücklicher als je zuvor.

„Ich war schon immer tierlieb, habe den Gedanken aber nie zu Ende gedacht", erzählt Andrea Leipner von ihrer Zeit als Fleischesserin. Bei einem Klinikaufenthalt hatte sie dann die Wahl zwischen vegetarischen und fleischhaltigen Menüs – Anfang der 90er noch eine Seltenheit. Die dreifache Mutter ergriff Ihre Chance und bestellte die Gerichte ohne Fleisch – ihr Vegetarismus war geboren. Seit diesem Tag hat sie Steak, Wurst oder Braten nie wieder vermisst. Auch ihr heutiger Ehemann erinnert sich noch gut an eine Zeit, in der Fleisch fast täglich auf seinen Teller kam: „Ich stamme aus einer regelgerechten Fleischesser-Familie", gibt Eisele zu. Dann kam das Jahr 1995. Er lernte Andrea Leipner und den Vegetarismus kennen. „Wenn wir essen gegangen sind wollten wir immer vom anderen probieren, also haben wir zwei vegetarische Gerichte bestellt", erzählt Eisele. Und ganz überrascht stellte er fest: Das schmeckt ja. Genauso unvermittelt kamen die beiden auch mit ihrem heutigen Lebensstil in Kontakt: Dem Veganismus, bei dem nicht nur auf Fleisch, sondern auf alle tierischen Produkte verzichtet wird. Nach einem leckeren veganen Abendessen im Restaurant keimte der Gedanke in den beiden auf, ganz auf tierische Produkte zu verzichten. Bei Eisele standen mehr die gesundheitlichen, bei Leipner die ethischen Gründe im Mittelpunkt.

Ob Käse, Milch oder Joghurt: Der jungen Familie fehlt nichts davon. Ganz im Gegenteil. In Eiseles Augen hat er durch die neue Ernährung sogar dazu gewonnen: „Ich habe gleich am Anfang viel abgenommen, ohne zu Hungern und ohne zu verzichten. Ich fühlte mich fitter, hatte auf einmal Lust Sport zu machen." Als 15 kg ohne Probleme runter waren, wusste Eisele, dass die Entscheidung richtig war. Und auch die Ärzte bestätigen die körperliche Fitness der Familie. „Wir gehen einmal im Jahr alle zusammen zu einer Blutuntersuchung", sagt Leipner. Der Bluttest liefert in jedem Jahr das gleiche Ergebnis: Die drei Kinder und die Eltern sind vollkommen gesund und weisen keinerlei Mangelerscheinungen auf.

„Heute kocht sogar die Oma für ihre Enkelkinder vegan"

Ganz ohne Gegenwind und Kritik kommt die junge Familie trotzdem nicht durchs Leben. Doch die fünf haben ihre Standartantworten immer griffbereit: „Wenn jemand sagt mir müsse was fehlen, entgegne ich einfach, woher er das wisse. Dann sind die meisten schon ruhig", erzählt die 14-jährige Tochter. Und für den 11-jährigen Samuel kommt es sowieso nicht in Frage Tiere zu essen. „Ich find Tiere viel zu süß um sie zu essen", erklärt er. In ihrem privaten Umfeld wird diese Entscheidung toleriert. Nach kleinen Anlaufschwierigkeiten kocht heute sogar die Oma für ihre Enkelkinder vegan. Und beim veganen Büffet an Florians Konfirmation hat auch der bereits verstorbene Opa kräftig zugelangt und war begeistert.

Trotzdem: Auf Festen oder in Arbeit und Schule ist eine solche Ernährung nicht immer einfach. Deshalb leben die Kinder auch nicht völlig vegan. Eine Pizza mit ein wenig Käse darf da schon mal sein. „Für Kinder sind Milchprodukte außerdem nicht so schädlich wie für Erwachsene", erklärt die Mutter. Um den Speiseplan noch abwechslungsreicher zu gestalten macht Vater Steffen gerade eine Ausbildung zum „plant based chef", in der er seine veganen Kochkünste vertieft. Für seine Abschlussprüfung – ein schwäbisches Menü ohne tierische Produkte - übt er schon fleißig, deshalb gibt es daheim gerade oft Schupfnudeln oder Zwiebelküchle und zum Nachtisch Schwarzwälder Kirschmuffins. Na dann: Guten Appetit! *js*

Fotos: Karin Rebstock

Bei Steffen Eisele steht der gesundheitliche Aspekt im Mittelpunkt

Steffen Eisele und Andrea Leipner mit ihren drei Kindern Florian, Nele und Samuel essen nur vegan

Abb. zeigt ASX Edition 100+ 1.6 MIVEC ClearTec 2WD 5-Gang.

Gute Fahrt. Seit 100 Jahren unsere DNA.

Der zuverlässige Kompakt-SUV ASX Edition 100.

- Navigationssystem mit Smartphone-Anbindung
- Leichtmetallfelgen
- Klimaautomatik
- Sitzheizung vorn u. v. m.

Auszug aus AUTO TEST**

SERVICE-STUDIE 2017
J.D. POWER

1. Platz**
MITSUBISHI MOTORS

5 Jahre Garantie*

* 5 Jahre Herstellergarantie bis 100.000 km, Details unter www.mitsubishi-motors.de/garantie

Messverfahren VO (EG) 715/2007 ASX Edition 100 1.6 MIVEC ClearTec 2WD 5-Gang Kraftstoffverbrauch (l/100 km) innerorts 6,9; außerorts 4,9; kombiniert 5,7. CO_2-Emission kombiniert 131 g/km. Effizienzklasse C. **ASX Edition 100+ 1.6 MIVEC ClearTec 2WD 5-Gang** Kraftstoffverbrauch (l/100 km) innerorts 7,0; außerorts 5,0; kombiniert 5,7. CO_2-Emission kombiniert 132 g/km. Effizienzklasse C. **ASX** Kraftstoffverbrauch (l/100 km) kombiniert 5,8–4,6. CO_2-Emission kombiniert 152–119 g/km. Effizienzklasse C–B.

** Quelle: AUTO TEST der Kaufberater Nr. 5 August / September 2017 zum Platz 1 der Marke MITSUBISHI MOTORS in der J.D. Power 2017 German Customer Service Index (CSI) Study SM

AUTOHAUS BAUER GmbH

Autohaus Bauer GmbH
Dieselstr. 13
70839 Gerlingen
Telefon 07156/21221
www.bauer-automobile.de

Säuglingsglück statt Babyschreie

Nach der Geburt eines Kindes wird vieles plötzlich anders

Silvia Albrecht hatte schon immer ein Herz für Kinder. In ihren Räumen in Maulbronn erleichtert sie Müttern den Start ins Familienleben. Ihre Helfer: Erfahrung, Beobachtungsgabe, Herz und Verstand.

„Eine Mutter kam zu mir weil ihr Kind nicht aufhören wollte zu schreien, nach 1-2 Tagen intensiver Betreuung haben wir das Problem in den Griff bekommen. Heute schläft das Baby friedlich ohne Schreianfälle." Was die 58-jährige da berichtet, klingt fast zu schön um wahr zu sein.

„Man sollte lieber auf Qualität statt Quantität achten"

Doch der Erfolg gibt ihr Recht. Zahlreiche Mütter kommen in ihre Räume in Maulbronn, um in Einzelbetreuungen oder Kursen ihr Baby besser kennen- und damit verstehen zu lernen. „Der Schlüssel zum Glück ist eigentlich ganz einfach. Man muss das Kind verstehen. Es kommuniziert ja mit uns. Zwar nicht so wie ein Erwachsener, aber es tut es. Nur eben auf seine eigene Weise", beschreibt Albrecht ihr Erfolgsrezept.

Die Kommunikation zu verstehen ist aber nicht immer einfach. Denn schließlich sind nicht alle Kinder gleich. Jeder Mensch – auch im Säuglingsalter – hat eben seine eigene Persönlichkeit. Trotzdem, ein Grundverständnis für die Situation der Neugeborenen kann schon viel helfen, erklärt Albrecht weiter: „Säuglinge sind sehr oft mit Stresssituationen konfrontiert. Zunächst wäre da die Geburt, bei der das Kind die gewohnte Umgebung verlässt um in ein völlig neues Umfeld zu kommen. Jedes Kind muss deshalb erst einmal die Geburt verdauen. Das ist in etwa vergleichbar mit einem Jetlag." Und auch nach der Geburt warten neue Herausforderungen an jeder Ecke. Als Beispiel nennt Albrecht Situationen wie das Wickeln oder Anziehen: „Ich ziehe Kinder am Anfang nur von unten an, dann gewöhnen sie sich daran."

Dabei achtet die gelernte Bürokauffrau nicht nur darauf, wie angezogen wird, sondern auch was. Denn viele Anziehsachen seien voll von Chemikalien, erklärt sie. Ein Problem, das sich generell durch den Säuglingsbedarf ziehe. „Kinder brauchen nicht viel und nicht alles muss möglichst bunt sein. Man sollte lieber auf Qualität statt Quantität achten." Für Eltern, die nicht über die Mittel für spezielle Bio-Kleidung verfügen, empfiehlt die dreifache Mutter Second-Hand Kleidung, da sind Giftstoffe meist schon herausgewaschen und können so der empfindlichen Babyhaut nicht schaden.

Ebenfalls pures Gift für Säuglinge beziehungsweise junge Familien: Ein Vergleich mit anderen Kindern oder Müttern. „Man sollte nicht an sich zweifeln oder etwas tun was einem widerstrebt nur weil es andere machen. Das Kind merkt das sofort. Liebe und Gelassenheit sind viel wichtiger als Perfektion." Selbstsicherheit, Liebe/Geborgenheit und die Deutung der Kindersprache: Das sind die drei Säulen, die für Albrecht entscheidend sind. Und auch wenn dieser Weg einfach klingt, musste auch Albrecht erst viel Erfahrung sammeln, bevor sie den Säuglings-Code knackte, den sie heute an andere weitergibt. Seit 48 Jahren erzieht sie mittlerweile Kinder. Angefangen beim kleinen Bruder, über Pflegekinder bis hin zu den eigenen. Irgendwann fasste sie schließlich den Entschluss sich selbstständig zu machen und ihr Wissen an Dritte weiterzugeben. Diesen Lebensweg resümiert sie in aller Bescheidenheit: „Ich habe das Rad nicht neu erfunden. Ich versuche einfach nur Kind und Eltern zu helfen." *Julia Schenkenhofer*

Silvia Albrecht hatte schon immer ein Herz für Kinder und hilft nun anderen Eltern

Foto: Karin Rebstock

Wöhr Tours

..Reisen voller Leben

ADVENT · WEIHNACHTEN · SILVESTER

Winterliche Erlebnisreisen in unserem 5-Sterne-V.I.P.-Linern

01.12.- 03.12. 2017 3 Tage
Im **Nostalgie-Express zu den Weihnachtsgrotten**
in Valkenburg, Busreise, HP, Fahrt im Nostalgie-Express, Stadtführung € 386,00

22.12.-26.12.2017 5 Tage
Südtiroler Bergweihnacht mit Bergsteigerchor-Konzert
Busreise, HP u.a. Weihnachtsgala-Dinner, Ausflugsprogramm € 678,00

28.12.17 - 01.01.18 5 Tage
Silvester in Quedlingburg mit Brocken-Dampfzugfahrt
Busreise, HP, Silvesterfeier incl.Silvestermenü, Ausflugsprogramm € 799,00

VIELE WEITERE STIMMUNGSVOLLE REISEN FINDEN SIE IN UNSEREM WINTERKATALOG!

Wöhr Tours GmbH · Grabenstraße 5 - 7 · 71287 Weissach
Tel. 07044 - 371 - 0 · info@woehr-tours.de

LEO*AKTIV* VERLOST 3 X 2 KARTEN FÜR „DIE LEICHE UNTERM LAMINAT ODER WO IST DIE TANTE?"

Heiko hat sich zusammen mit seiner Freundin Daniela ein preiswertes, aber auch sanierungsbedürftiges Haus gekauft. Jetzt machen sie sich ans Werk und sanieren. Heikos Tante Traudel soll nicht vereinsamt den Lebensabend verbringen und später in die Einliegerwohnung bei den jungen Leuten einziehen. Doch zuvor entpuppt sich die Tante als Haustyrann und eine Beule unterm Laminat sorgt für Aufregung.

Das Lustspiel in drei Akten führt das Hausener Schneckentheater am 11, 18. und 25. Nov. in der Turn- und Festhalle Hausen jeweils um 20 Uhr, Einlass 19 Uhr auf. Von jeder verkauften Eintrittskarte spendet der Verein 1,- Euro an die Jugendgruppe des DLRG Weil der Stadt. Online-Kartenbestellungen und die genauen Verkaufszeiten im Rathaus Hausen erfahren Sie unter www.hausener-schneckentheater.de

MITMACHEN UND GEWINNEN!

LEO*AKTIV* Leser können mit etwas Glück 3 x 2 Karten gewinnen. Senden Sie einfach eine Mail mit dem Stichwort „Theater" an Gewinnspiel@LEO*AKTIV*.de . Einsendeschluss ist Sa., der 4. Nov. '17. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Hausener Schneckentheater e.V.

Das klingt fantastisch: ein Liter Nachfüll-Öl[1] auf Ihren Reifenkauf.

Jetzt Reifen oder Winterkompletträder kaufen und einen Liter Nachüll-Öl[1] sichern.

Hört, hört: Beim Kauf eines Satzes Winterreifen oder Winterkompletträder erhalten Sie einen Liter Nachfüll-Öl im Wert von 32,90 € gratis. Sichern Sie sich jetzt auf Vorlage dieser Anzeige Ihren Vorteil! Denn: Ohne die passenden Reifen läuft nichts.

[1] Gilt für den Kauf von einem Satz Winterreifen oder Winterkompletträder im AKtionszeitraum bis zum 30.11.2017 und nur auf Vorlage dieser Anzeige bei Auftragsvergabe.
Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.
Nur solange der Vorrat reicht.

Denn Service ist unsere Leidenschaft.

Volkswagen

Volkswagen Automobile Stuttgart GmbH

Stuttgart-Ost
Wangener Str. 66, 70188 Stuttgart, Tel. (0711) 4602-0
Stuttgart-Feuerbach
Heilbronner Str. 392, 70469 Stuttgart, Tel. (0711) 13893-0
Stuttgart-Vaihingen
Hauptstr. 166, 70563 Stuttgart, Tel. (0711) 737300-0
Stuttgart-Degerloch
Schöttlestr. 26, 70597 Stuttgart, Tel. (0711) 76986-0

www.volkswagen-automobile-stuttgart.de

Bewusstes Leben im Mittelpunkt

Vorträge und Aktionen bei der Messe „Ditzingen Vital"

Zum fünften Mal engagieren sich die Stadt Ditzingen in Form des Stadtmarketings und das Freizeit Magazin „LEO*AKTIV*" als Mitveranstalter und präsentieren am Samstag, 4. und Sonntag, 5. November bei freiem Eintritt die Info- und Mitmachmesse „Mensch & Zukunft – Ditzingen Vital".

Veranstaltungsorte sind die Stadthalle Ditzingen, das TSF SportCenter und das StadtBad Ditzingen. Die Messetüren sind für Besucher an beiden Tagen jeweils von 11 bis 18 Uhr geöffnet. Das abwechslungsreiche Rahmenprogramm bereichert mit Vorträgen und sportlich orientierten Mitmachangeboten die Präsentationen der Aussteller an den Ständen.

Die Stadt Ditzingen bietet mit der Messe den Ausstellern aus der Stadt und der Region zu Beginn der einsetzenden nasskalten Jahreszeit eine Informations- und Mitmachplattform mit Orientierungshilfen und Impulsen für alle, die ihr persönliches Wohlbefinden steigern wollen. Gerade im Herbst machen sich viele Menschen Gedanken zur Förderung ihrer Gesundheit und Vitalität. Vitalität beschreibt die alterstypische Beweglichkeit und individuelle Befindlichkeit. Und wer möchte nicht mit altersgemäßer Lebenskraft und bestmöglicher Mobilität den Alltag meistern können? Die Angebote sollen die Lust auf Bewegung wecken oder steigern, die Besucher für den Umstieg auf eine gesündere Ernährungsweise sensibilisieren oder Entspannungstechniken als Ausgleich und zur Vermeidung von Alltagsstress anbieten. Bewusstseinsfördernde Signale erhält der Besucher bei den Ausstellern an den Infoständen, bei den Vorträgen und beim aktiven Mitmachen, beispielsweise bei Selbstverteidigungstechniken, Functional/Balance-Training (Voranmeldung am Stand Stadtmarketing), Salsa- oder Discofox-Workshop und beim Tanzen für die Generation 50 +.

Die plakativen Ausstellungsstände und die dort anwesenden Fachkräfte bieten vielfältige Informationen von gesundem Saft über radionische Analysen bis hin zum gesunden Schlaf dank passender Matratze. Wollten Sie schon immer mehr über die Bioresonanztherapie als ein schonendes und schmerzfreies Diagnose- und Behandlungsverfahren wissen? Kann ein Bodycoach die biologische Uhr zurückdrehen? Sind Keramikimplantate eine Alternative zum Titanimplantat? Überhaupt Implantate: Was geht? Was geht nicht? Wie geht es? Wie muss die Ergonomie am Fahrrad sein, dass Radfahren schmerzfrei möglich ist? Fragen, die alle bei einem Rundgang beantwortet werden können.

Fotos: Karin Rebstock

Fachhändler informieren rund um die Gesundheit

„Hineinschnuppern bei den Mitmachaktivitäten erwünscht"

Die Vorträge (Übersicht auf der Folgeseite) im kleinen Saal der Stadthalle dauern jeweils rund 30 Minuten, sind kostenlos und eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Auch das StadtBad ist mit von der Partie. Am Sonntag finden dort um 11 Uhr und um 14.30 Uhr „Wassergymnastik" zum Mitmachen statt und um 10.30 Uhr und 14 Uhr gibt es Führungen durch die Technikräume im Keller des Stadtbades. Treffpunkt hierfür ist vor dem Seiteneingang.

Auch an die jungen Besucher wurde gedacht. Sie werden von „Lucky Faces" an beiden Tagen jeweils von 13 bis 17 Uhr im Foyer der Stadthalle geschminkt und Künstler Roland fertigt von 11.30 Uhr bis 17.30 Uhr tolle Ballon-Kreationen wie Hunde, Fische, Hasen und Schwerter. Für das leibliche Wohl sorgen die Gesellschaft „Titzo", die TSF Ditzingen und „oyá". Außerdem ist am Sonntag das Panorama-Café im Rundbau des TSF Sport-Centers geöffnet. *Alfred Kauffmann*

Sportliche Aktivitäten laden zum Mitmachen ein

... ein familien-betrieb!

GRÖSSTER E-BIKE-ANBIETER IM STROHGÄU

LAGERBESTÄNDE ZU TOP-PREISEN

NEUE MODELLE 2018 EINGETROFFEN

BERGAUF MIT RÜCKENWIND:

E-BIKES

Ob auf dem Weg zur Arbeit, auf der Radtour am Wochenende oder einfach im Alltag – mit einem E-Bike wird jeder Weg zum Genuss und Gegenwind auf einmal zum Vergnügen! Für sportliche Höhenflüge, Mobilität in der Stadt ohne Parkplatzprobleme, lustvolles Dahingleiten oder einfach für ultimativen Fahrspaß – bei den aktuellen Modellen ist für jeden etwas dabei!

Service & Reparatur aller Fahrradmarken!

Zweiräder · E-Bikes · Fahrrad-Verleih
Meisterwerkstatt

zweiradhaus maier
shop & meisterservice

Beim Brückentor 5 · 70839 Gerlingen
Tel. (0 71 56) 2 77 92 · Fax (0 71 56) 43 46 34
Internet: www.zweiradhaus-maier.com

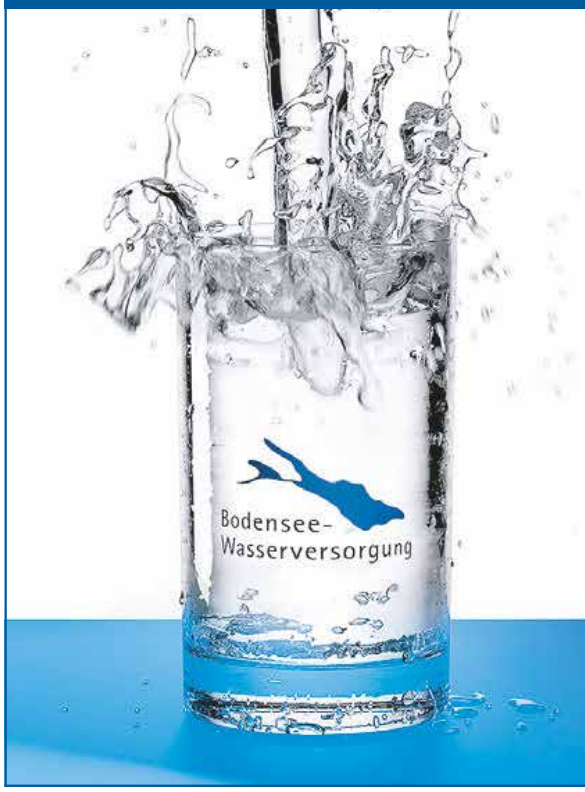
Besuchen Sie unseren Stand auf der Messe

„MENSCH & ZUKUNFT – DITZINGEN VITAL"

am 4. und 5. November 2017 in der Stadthalle Ditzingen.

BODENSEE-TRINKWASSER
FRISCH, KLAR UND VON BESTER QUALITÄT

Bodensee-Wasserversorgung



Am 4. und 5. November 2017 sind wir auf der Messe "Ditzingen Vital" in der Stadthalle Ditzingen.

An unserem Trinkwasserwagen erhalten Sie kostenlos ein erfrischendes Glas Trinkwasser.

www.bodensee-wasserversorgung.de

StadtBad Ditzingen

TSF Sport-Center

VITAL DITZINGEN MESSEPLAN

Sa., 4. November '17 11 – 18 Uhr
So., 5. November '17 11 – 18 Uhr

Angebote bei der Messe „Mensch & Zukunft – Ditzingen Vital“

Vorträge

im Gymnastiksaal der Stadthalle Ditzingen · Dauer: jeweils 30 min.

Samstag, 4. November 2017

11:30 Uhr	Rodday Wundmanagement	Kompression
12:15 Uhr	Bayer Gemüse- u. Fruchthaus GmbH	Alles über Saft
13:00 Uhr	Body Coach	In 4 Wochen bis zu 10 Jahre jünger! Wie Sie Ihre biologische Uhr zurückdrehen können, erfahren im Vortrag.
13:45 Uhr	Aqualogik UG und Co KG	Mit welchem Wasser kann ich leichter abnehmen u. lebe deutlich gesünder?
14:30 Uhr	ZMVZ Ditzingen GmbH	Keramikimplantate – eine Alternative zum Titanimplantat
15:30 Uhr	Handwerk Physiotherapie	Entspannungsverfahren
16:30 Uhr	Tierheilpraxis Annemarie Mosbach	Die Bioresonanztherapie – ein schonendes und schmerzfreies Diagnose- u. Behandlungsverfahren
17:15 Uhr	Fit Up – Gesundheit, Energie und Wellness	Schwingungsspray

Sonntag, 5. November 2017

11:00 Uhr	Tierheilpraxis Annemarie Mosbach	Mund- u. Zahnhygiene für Mensch und Tier durch Ultraschall
11:45 Uhr	Fit Up – Gesundheit, Energie u. Wellness	BIO Resonanz
12:30 Uhr	Zweiradhaus Maier	Schmerzfreies Radfahren – Ergonomie am Fahrrad
13:15 Uhr	Das Nachtlager	Gesunder Schlaf und die passende Matratze
14:00 Uhr	Handwerk Physioth. + Praxis Dr. med. Johannes Quercetti	Arthrose? – Wie verzögere ich eine Knieprothese?
15:00 Uhr	Handwerk Physiotherapie	Mythos Gewichtsabnahme
15:45 Uhr	ZMVZ Ditzingen GmbH	Implantate: Was geht? Was geht nicht? Wie geht es?
16:30 Uhr	Wandelbar Kryo-med	Fettreduzierung – schmerzfrei durch Kryolipolyse
17:15 Uhr	Energie – Radionik Coaching Fr. Zopp	Was ist Radionik? Wie kann es meiner Gesundheit förderlich sein?

Vorführungen und Mitmachaktivitäten

in der Turnhalle der Stadthalle Ditzingen

Samstag, 4. November 2017

13:00 Uhr	Handwerk Physiotherapie	Workshop: Funktional/Balance Training (mit Voranmeldung am Stand Stadtmarketing im Foyer)
14:00 Uhr	Energie – Radionik Coaching Fr. Zopp	Radionische Analysen
15:00 Uhr	Budo Ditzingen e.V.	Kampfsport (Kickbox.), Selbstverteidigung
16:00 Uhr	Tanzschule Move Me!	Salsa-Workshop
17:00 Uhr	Tanzschule Move Me!	Tanz fit – Tanzen für die Generation 50+

Sonntag, 5. November 2017

12:00 Uhr	Handwerk Physiotherapie	Training am 4D-Pro (mit Voranmeldung am Stand Stadtmarketing im Foyer)
13:00 Uhr	Körperformen Ditzingen & Personal Training Thomas P.	Functionaltraining (Zirkeltraining) – Outside Gym
14:00 Uhr	Budo Ditzingen e.V.	Kampfsport (Kickbox.), Selbstverteidigung
15:00 Uhr	Tanzschule Move Me!	Discofox-Workshop
16:00 Uhr	Körperformen Ditzingen & Personal Training Thomas P.	EMS-Training

Eine Voranmeldung zu den Vorträgen und Mitmachaktivitäten ist nicht nötig. Der Eintritt ist frei.

Aktivitäten im StadtBad

Samstag, 4. November 2017

15:00 Uhr	Stadtbad Ditzingen/ Aktiv Zentrum Maisch	Aquafitness

Sonntag, 5. November 2017

10:30 Uhr **14:00 Uhr**	Stadtbad Ditzingen	Technikrundgang
11:00 Uhr **14:00 Uhr**	Stadtbad Ditzingen	Wassergymnastik

Foto: Karin Rebstock

„Das Haus ist heute mit Leben gefüllt“

Bei den Gesundheitssportkursen bietet der Verein immer etwas Neues

10 Jahre SportCenter Ditzingen – im nächsten Jahr 125 Jahre TSF – dem kommissarischen Vorsitzenden Werner Jauernig und seinem Vorstandsteam wird es aktuell nicht langweilig. Vor allem nach dem überraschenden Tod des 1. Vorsitzenden Elmar M. Fries im August. „Uns treibt gerade viel um“, sagt Jauernig. Die Zukunftsfähigkeit des SportCenters und des gesamten Vereins stehen im Zentrum der aktuellen strategischen Überlegungen.

Dabei darf das Tagesgeschäft natürlich nicht zu kurz kommen. Der Auftrag, möglichst viele Menschen buchstäblich in Bewegung zu setzen, steht an erster Stelle. Vor allem die Angebote des SportCenters sind Werner Jauernig wichtig. „Bei den Gesundheitssportkursen bieten wir immer wieder etwas Neues. Zumba haben wir kürzlich aufgenommen, dazu bieten wir Joga und Pilates sowie unsere Rückenfit-Kurse an.“ Zudem gibt es für ältere Menschen einen Sturzpräventionskurs. „Damit sie sich sicherer fühlen“, betont Werner Jauernig. Gesundheit, Kreislauf, Wohlbefinden, Muskelaufbau – alles Themen, für die die Kursleiterinnen eine entsprechende Ausbildung genossen haben und somit die Qualität sicherstellen. „Dazu haben wir zwei Physiotherapeuten“, so Jauernig. „Wir sind also fachlich gut ausgestattet. Gerade der Gesundheitssport, der in den Jahren vor dem SportCenter in den städtischen Hallen verteilt war, kann somit aus einer Hand mit einem runden Angebot dargestellt werden. „Und natürlich müssen wir Geld verdienen. Wir haben noch das eine oder andere Darlehen laufen“, ergänzt Jauernig.

Vor zehn Jahren war das SportCenter aus dem Erlös von Grundstücksverkäufen finanziert worden. Nach dem Absturz der einstmals erfolgreichen Fußballabteilung wurden vereinseigene Grundstücke abgestoßen, „um die Schulden zu stemmen“, wie Jauernig betont. Die TSF hatte aber plötzlich keine Heimat mehr, kein Vereinsheim. So entstand die Idee des SportCenters. Das Grundstück wurde auf Erbpacht von der Stadt erworben, das Gebäude voll finanziert. „Das Haus ist heute mit Leben gefüllt. Badminton, Geschäftsstelle, Fitnessstudio“, zählt Jauernig auf. Mit Ausnahme eines südamerikanischen Kampfsportklubs gibt es keine weiteren Vereine unter dem Dach des SportCenters. „Wir halten bei den Kapazitäten Reserven für Sachen, die wir heute noch nicht wissen“, will sich Jauernig eine weitere Ausdehnung des Angebots vorbehalten. Zumal sich ja ohnehin viele Sportarten des Vereins auf dem Sportgelände und in den Sporthallen abspielen.

Auf der Messe „Ditzingen Vital“ stellt der Verein sein Angebot vor. „Wir werden unsere Fitnessfahrräder mitnehmen, Werbung machen für unser Fitness-Studio mit einem entsprechenden Angebot“, verspricht Werner Jauernig. „Wir zeigen auf, welche Abteilungen es gibt.“ Dabei steht die Vitalität im Vordergrund. Jauernig: „Wir wollen den Menschen beibringen, dass man sich bewegen muss.“ Besonders stolz ist er deshalb, dass bereits über die Hälfte der 2.400 Mitglieder Kinder oder Jugendliche sind. Eine wichtige Basis für die Zukunftsfähigkeit. Werner Jauernig, bereits seit fast 30 Jahren in Amt und Würden in diversen Positionen, plant auch sorgfältig die Stabsübergabe an ein jüngeres Vorstandsteam. „Vor dem Jubiläum nicht mehr, aber wir strecken schon unsere Fühler heraus.“ In Workshops, die Jauernig unter dem Begriff „Zukunftswerkstatt“ zusammenfasst, befassen sich Gremien mit den anstehenden Herausforderungen und konzeptionellen Ideen für die Zukunft. Wohlwissend, dass es immer schwerer wird, geeignete Leute zu finden. „Manchmal habe ich den Eindruck, das Wort ‚Ehrenamt‘ ist ein Schimpfwort“, sagt er und muss schmunzeln. „Andererseits müssen unsere Übungsleiter und Trainer eine heftige Ausbildung absolvieren. Die kann ich nicht mit ein paar hundert Euro abspeisen“, kritisiert er die steuerrechtlichen Rahmenbedingungen.

Das Jubiläumsmotto für das Jahr 2018 lautet „Sport für alle“

Das Jubiläumsmotto 2018 lautet im übrigen „Sport für alle“. Bei 17 Abteilungen und zahlreichen Sportangeboten ist dieses Motto keinesfalls zu hoch gegriffen. *Mh*

irmgard koch

perfektes handwerk

Malermeisterin

individuelle beratung
kreative leistung
innen- und außenrenovierung

Truchsessenstraße 21
71229 Leonberg (Höfingen)
Telefon 07152 332560
Telefax 07152 332564
Mobil 0170 3804832
info@koch-hoefingen.de
www.koch-hoefingen.de

Matratzen - Unterfederungen - Kopfkissen - Bettgestelle - Bettwaren

Richtig Liegen und gesund Schlafen!
Rückenschmerzen vermeiden!

Lattoflex Beratertag

mit Sven Festtag. *Der Experte für richtiges Liegen und gesundes Schlafen gibt Rat und Antwort auf alle Ihre Fragen.*

Dienstag 7.11.2017 von 9:30 - 13 Uhr und 14:30 - 18:30 Uhr
Jetzt Wunschtermin sichern: 07156 - 21336

Bischoff RAUMAUSSTATTUNG

100,- EURO GUTSCHEIN +
30 TAGE AKTION TIEFSCHLAF

Enzulösen beim Kauf eines Lattoflex-Bettsystems. Keine Barauszahlung möglich. Nicht kombinierbar mit anderen Angeboten. Wenn sich Ihr Schlaf in 30 Tagen nicht verbessert, nehmen wir Ihr Lattoflex Bettsystem wieder zurück. Garantiert!
Angebot gültig bis 6.12.2017

TEMPUR MATRATZEN UND KISSEN

15% Rabatt
Auf Matratzen und Unterfederungen von Tempur bis 23. Dezember 2017

Kirchstrasse 30
70839 Gerlingen
Bischoff Raumausstattung
☎ 07156- 213 36
www.bischoff-wohnen.de

schaal+müller GmbH & Co KG
ABFALL - ENTSORGUNG

• Wertstoffannahme • Industriereinigung und Demontage
• Sondermüllentsorgung (fest und flüssig) • Containerdienst
• Altlastensanierung • Entrümpelung

71254 Ditzingen, Benzstr. 2
Tel. (0 71 56) 93 50-0
Telefax (0 71 56) 93 50-55

75397 Simmozheim, Talstr. 6/1
Tel. (0 70 33) 52 80-0
Telefax (0 70 33) 52 80-18

info@schaal-mueller.de · www.schaal-mueller.de

Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne!

Kanzlei Winter & Koll.
Rechtsanwälte · Fachanwalt

Harald Winter
Rechtsanwalt
Erbrecht und Familienrecht
Privates Baurecht (inkl. Grundstücks- und Immobilienrecht)
Recht der Betriebe und Gesellschaften
Wohneigentumsrecht

Dietmar Breitling
Rechtsanwalt
Fachanwalt für Arbeitsrecht
Arbeitsrecht und Sozialrecht
Straf- und Verkehrsrecht (inkl. Unfallabwicklung)
Vertragsrecht/-gestaltung
Mietrecht

Gerlinger Straße 4 · 71254 Ditzingen
Telefon 0 71 56/95 99 33 · Telefax 0 71 56/3 18 93
E-Mail: anwaltskanzlei-winter@t-online.de
www.anwaltskanzlei-winter.de

VERANSTALTUNGS**TIPPS**
ALTKREIS LEONBERG

29. OKTOBER BIS
01. DEZEMBER 2017

DITZINGEN

Sonntag, 29. Oktober, 19.30 Uhr
Peter- & Paul-Kirche Heimerdingen
„Reformation und Lied“, biblische Erzählliedergeschichten und geistliche Kinderlieder

Dienstag, 31. Oktober
Auf dem Laien Ditzingen
Halloween mit den Ditzinger Glemshexen

Do., 9. November, 16.30 - 17.30 Uhr
Stadtbibliothek Ditzingen
„Lea Leseklub – Alle mit dabei!“ Lesekreis für Erwachsene mit und ohne Behinderung

Freitag, 10. Nov. 20 Uhr
Altes Rathaus Schöckingen
Theater: „Martin Luther: Untertan und Freigeist – ein lutherisches Reformationsprogramm“

Samstag, 11. November
Stadthalle Ditzingen
Skibörse

Dienstag, 14. November, 15.30 Uhr
Jugendhaus Ditzingen
Tüfteltheater „Die undichte Krone“ Interaktives Kinderforschertheater für neugierige Menschen ab 6 Jahren

Dienstag, 14. November, 19.30 Uhr
Stadtbibliothek Ditzingen
Autorenbegegnung – Martin von Arndt liest aus seinem Politthriller „Rattenlinien“

Mittwoch, 15. November, 19 Uhr
Stadtteilbibliothek Heimerdingen
Lieblingsbücher im Gespräch: Wer liest was? Was liest du? Treffen in gemütlicher Runde zum Austausch

Mittwoch, 15. November, 20 Uhr
Stadthalle Ditzingen
„Hitlers Tagebuchschreiber“, Konrad Kajau – ein echter Fälscher. Schauspiel

Samstag, 18. Nov., 10 - 18 Uhr
Stadtteilbibliothek Schöckingen
Familien-Samstag zum Ausleihen und Stöbern. Um 14 und 16 Uhr findet ein Bilderbuchkino statt

Sa., 18. bis Di., 21. November
Ev. Gemeindehaus Heimerdingen
Egli-Ausstellung zum Reformationsfest

Samstag, 18. November, 10 Uhr
Altes Rathaus Schöckingen
Schöckinger Sternenmarkt

Samstag, 18. November, 19.30 Uhr
Stadthalle Ditzingen
Herbstkonzert HHC Ditzingen mit Musik aus Amerika

Dienstag, 21. Nov., 10 - 12 Uhr
Stadtbibliothek Ditzingen
E-Book Sprechstunde nach vorheriger Anmeldung an stadtbibliothek@ditzingen.de

Dienstag, 21. Nov., 19 Uhr
Stadtbibliothek Ditzingen
Schreibwerkstatt: „Kreatives und autobiographisches Schreiben mit dem Autor Dr. Martin von Arndt“

Do., 23. Nov. 16.30 - 17.30 Uhr
Stadtbibliothek Ditzingen
„Lea Leseclub – Alle mit dabei!“

Freitag, 24. November, 18 Uhr
Stadtbad Ditzingen
Grill Event – Allerlei vom Grill

Freitag, 24. November, 19 Uhr
Stadtmuseum Ditzingen
Ausstellungseröffnung „Sammlungsschätze“. Sonderausstellung mit ausgewählten Exponaten

Freitag, 24. November, 20 Uhr
Altes Rathaus Schöckingen
„regio 15 – Kunst und Künstler aus der Region“. Bilder von Renate John. Dienstags von 15 - 17 Uhr

Samstag, 25. November, 19Uhr
Stadthalle Ditzingen
Ordensabend der Gesellschaft „Titzo“

Sonntag, 26. November, 17 Uhr
Konstanzer Kirche Ditzingen
Konzert „Eine feste Burg ist unser Gott“

Donnerstag, 30. Nov., 15.30 Uhr
Jugendhaus Ditzingen
Kindertheater „Ritter Rost feiert Weihnachten“

Freitag, 1. Dezember, 20 Uhr
Altes Rathaus Schöckingen
Klavierabend „Pannen unter Tannen“

Freitag, 1. Dezember, 20 Uhr
Stadthalle Ditzingen
„Tod eines Handlungsreisenden“. Drama in zwei Akten

GERLINGEN

Montag, 6. November, 20 Uhr
Stadthalle
Theater: „Paulette“, Komödie von Anna Bechstein

Freitag, 17. November, 20 Uhr
Petrushof
Lesung mit Elisabeth Kabatek „Kleine Verbrechen erhalten die Freundschaft“

Samstag, 18. November, 11 - 15 Uhr
Aula der Pestalozzischule
Repair Café

Sonntag, 19. Nov., 11.15 Uhr
Aula der Jugendmusikschule
Schaufensterkonzert „Singrausch.. für Kinder“

Dienstag, 21. Nov., 14.30 Uhr
Familienzentrum Gehenbühl
Theaterstück zum Thema Einbruch: „Der ungebetene Gast“

Mittwoch, 22. Nov., 15 Uhr
Jahnhalle
Kindertheater „painting songs“. Ein Fest der Klänge und Geräusche

Mittwoch, 22. Nov. 19.30 Uhr
Robert-Bosch-Gymnasium
Vortrag: „Das schwache Herz – Diagnose und Therapie der Herzinsuffizienz“

Donnerstag, 23. Nov., 19 Uhr
Klinik Schillerhöhe, Gr. Auditorium
Vortrag: „Zauberhafte Kanaren – Fuerteventura und La Palma“

Donnerstag, 30. Nov., 19.30 Uhr
Robert-Bosch-Gymnasium
Großer Hörsaal
Vortrag: „Myanmar – Unterwegs im goldenen Land“

Foto: Stadt Gerlingen

06. NOV. ‘17 20 UHR

Die amüsante, politisch unkorrekte Sozialkomödie „Paulette“ wird als Theaterstück mit ernstem Hintergrund am Montag, 6. Nov. um 20 Uhr in der Stadthalle Gerlingen aufgeführt.

Foto Veranstalter

17. NOVEMBER ‘17

Mit ihrem Programm „Läuft“ sind Helge und das Udo am 17. Nov. in der Renninger Stegwiesenhalle. Eine Mischung aus Anspruch und Unfug; haarsträubend und doch grandios.

Foto: Stadthalle Leonberg

03. NOV. ‘17 20 UHR

„A Tribute to Simon and Garfunkel meets Classic“, heißt das Programm, welches das Duo Graceland mit Streichquartett und Band am 3. Nov. in der Leonberger Stadthalle präsentiert.

Samstag, 2. Dezember, 11 - 15 Uhr
Aula der Pestalozzischule
Repair Café

LEONBERG

Freitag, 3. November, 20 Uhr
Stadthalle Leonberg
Duo Graceland „A Tribute to Simon and Garfunkel meets Classic“

Samstag, 4. November, 20 Uhr
Altes Rathaus Höfingen
Literaturentertainment: Thommi Baake „Thommis TeaTime“

Schmid
STUKKATEUR
MALER

Platz gemacht!
Ihr Haus ist größer als Sie denken!

durch unseren sauberen Trockenausbau verwandeln wir in kürzester Zeit Keller und Dachgeschosse in Fitnessräume, Büroräume, Gästezimmer, ganz nach Ihren Vorstellungen. Natürlich sorgen wir auf Wunsch auch gleichzeitig für Wärme- und Schallschutz und sanieren Ihren Altbau, damit die wertvolle Bausubstanz des Hauses erhalten bleibt.

Ihre Ideenwerkstatt für hochwertiges Bauen.

Stukkateur Schmid GmbH
Röntgenstraße 33
71229 Leonberg-Höfingen
Service Telefon
07152/939490

Häcker
FLIESEN & NATURSTEINE
www.haecker-stein.de

AKTIONSWOCHEN

Vielfalt für Haus und Garten.
Schauen Sie vorbei!

Leonberger Straße 74
71287 Weissach-Flacht
Tel. 07044 9009 - 0

Eine neue Form von Freiheit

Der neue SUV Peugeot 5008

ALLES ERLEBEN, ALLES ENTDECKEN

Ob Sie nun mit Freunden oder der Familie verreisen oder den großen Kofferraum voll ausnutzen wollen – der neuen Adventure-SUV PEUGEOT 5008 mit bis zu 7 Plätzen hat das Raumangebot, das Sie schon immer gesucht haben.

Freuen Sie sich auf die völlig neue Dimension des Adventure-SUVs PEUGEOT 5008. Sein markantes Design und modernste Technologie wurden mit einem ganz klaren Ziel entwickelt: ein Fahrerlebnis zu bieten, das Ihre Sinne begeistert.

Jetzt bei Autohaus Wolf in Leonberg probefahren!

Peugeot 5008 Access, 1.2 l PureTech 130 Stop&Start 6-Gang, Verbrauchswerte: Kraftstoffverbrauch innerorts (l/100 km) 6,0; Kraftstoffverbrauch außerorts (l/100 km) 4,5; Kraftstoffverbrauch kombiniert (l/100 km) 5,1; CO^2-Emissionen (kombiniert) in g/km 117, Energie-Effizienzklasse A

Autohaus Wolf GmbH

Mollenbachstr. 39
71229 Leonberg

Tel. (0 71 52) 30 80 30
Fax (0 71 52) 30 80 38

info@autohaus-wolf-leo.de
www.autohaus-wolf-leo.de

CITROËN PEUGEOT
AUTOHAUS WOLF
Peugeot & Citroën Service-Partner

Neuwagen-Vermittlung
Gebrauchtwagenverkauf
Finanzierung · Leasing
Unfall-Instandsetzung
Reifendienst
Achsvermessung
Mietwagen
Fahrzeug-Tuning
GTÜ / Dekra-Stützpunkt

PEUGEOT **Service hat Vorfahrt** CITROËN

TIPPMANN
WERBETECHNIK

Mieminger Weg 4 · 71277 Rutesheim
T 07152.330.399.0 · F 07152.330.399.9
E info@tippmann-werbetechnik.de

Gestaltung & Design . Fahrzeugbeschriftung & -folierung
Banner & Fahnen . Schilder & Beschriftungen . Magnetfolien
Plakatdruck . Holzkeilrahmen . Aufkleber & Etiketten
Folienplotts . Displays & Roll-ups . Präsentationssysteme
Leuchtwerbung . Geschäftsdrucke . Prospekte & Flyer
Werbeartikel . Textildruck . uvm.

TIPPMANN-WERBETECHNIK.DE

HABEN SIE EINEN VERANSTALTUNGS-TIPP FÜR UNS?

Senden Sie Ihren Termin an
Freizeit-Tipp@LEO*AKTIV*.de

Redaktionsschluss für die Ausgabe 80 ist der 13. November '17.

Sonntag, 5. November, 19.30 Uhr
Stadthalle Leonberg
„Martinus Luther", Schauspiel von John von Düffel mit Livemusik von Arno Kesting. Der Erlös geht an Human Projects.

Montag, 6. November, 19 Uhr
Bildhauerei Geisselhardt am Waldfriedhof
„Kunst in Stein gemeißelt" – ein Bildhauer öffnet sein Atelier

Dienstag, 7. November, 19.30 Uhr
vhs Konferenzraum
Vortrag „Glanzlichter Skandinaviens"

Dienstag, 7. November, 19.30 Uhr
Theater im Spitalhof
Kabarett Alice Hoffmann: „Die Zeichen der Zeit"

Mittwoch, 8. November, 19 Uhr
vhs-Konferenzraum
Vortrag: „Martin Luther –der unfreiwillige Revolutionär" von Andreas Wulf

Mittwoch, 8. November, 19.30 Uhr
Theater im Spitalhof
„Sinogerman Sounds". Neue Musik mit chinesischen Instrumenten

Freitag, 10. November, 17 Uhr
Treffpunkt Marktplatzbrunnen
Führung mit Roswitha Brand: „Spaziergang durch Leonberger Keller mit Weinprobe"

Freitag, 19. November, 19 Uhr
Stadthalle Leonberg
Preisträgerkonzert mit dem Landesjugendorchester Baden-Württemberg. Jugendmusikpreis Leonberg 2017 für Marius Schwarz, Marimba.

Samstag, 11. November, 15 Uhr
Stadtbüchereizweigstelle Höfingen
Kindertheater „Tomte Tumetott"

Samstag, 11. November, ab 21 Uhr
Altstadt
Partynacht in Leonberg

So., 12. Nov. bis Sa., 30. Dez.
Galerieverein Leonberg
Vernissage 11.15 Uhr – Volker Stelzmann: Malerei und Zeichnung

Sonntag, 12. November
Treffpunkt Marktplatzbrunnen
Führung mit Gerd Jenner: „Leonbergs historische Altstadt"

Dienstag, 14. November, 19 Uhr
Bürgertreff Warmbronn
„Trio LiteraMus" mit einem musikalisch-literarischen Streifzug

Dienstag, 14. November, 19 Uhr
Steinturnhalle Leonberg
Agenda Fest „200 Jahre Fahrrad – Rad und mehr in Leonberg…"

Dienstag, 14. November, 19.30 Uhr
Theater im Spitalhof
Mentalmagie Andy Häussler: „Der sechste Sinn. Die Show der Unmöglichkeiten"

Mittwoch, 15. November, 16 Uhr
Altes Rathaus Höfingen
„Frau Holle", Marionettenspiel für Kinder

Do., 16. November, 10.30 Uhr
Theater im Spitalhof
„Die kluge Bauerntochter". Für Zuschauer ab 6 Jahren

Do., 16. November, 19.30 Uhr
Stadtbücherei Leonberg
Literaturperlen Herbst 2017 mit Caren Decker-Jung

Samstag, 18. November, 10 Uhr
Gerhart-Hauptmann-Realschule
Kinderkonzert mit der Vorstellung von Instrumenten der Jugendmusikschule

Samstag, 18. November, 19.30 Uhr
Stadthalle Leonberg
Jubiläumskonzert des Musikvereins Lyra Eltingen mit dem Programm „Best of 120 Jahre Lyra"

Dienstag, 21. November, 20 Uhr
Stadthalle Leonberg
Reinhold Messner live „Über Leben". Verschiedene Kapitel seines Lebens.

Mittwoch, 22. November, 15 Uhr
Stadtbücherei Leonberg
Bilderbuchkino: „Das kleine Gespenst – Tohuwabohu auf Burg Eulenstein"

Mittwoch, 22. November, 19 Uhr
vhs Konferenzraum
Vortrag von Holger Starzmann M.A. „Andreas Hofer – zwischen Freiheitsheld und Gotteskrieger"

Donnerstag, 23. Nov., 10.30 Uhr
Theater im Spitalhof
Interaktive Klangexpedition „painting songs" für Zuschauer ab 2 J.

Freitag, 24. November, 20 Uhr
Stadthalle Leonberg

Foto: Stadt Ditzingen

4. NOV. '17 20.30 UHR

Sensation! Hitlers Tagebücher sind aufgetaucht und sie waren gefälscht. In der Stadthalle Ditzingen wird „Hitlers Tagebuchschreiber", Konrad Kajau – ein echter Fälscher inszeniert.

Foto: Stadthalle Leonberg

11. NOVEMBER '17

Zum 20-jährigen Jubiläum ihres größten Hits „Lemon Tree" kommt die Band am 11. November in die Stadthalle Leonberg zu einem Benefizkonzert zugunsten von „Human Projects".

Foto: Veranstalter

11. NOV. '17 20.30 UHR

„Eure Jungs" sind eine in der Region bekannte Akustikband. Mit eigenen, sehr eingängigen Songs mit hochdeutschschwäbischen Texten gastieren sie im „Gleis 2" in Renningen.

Dui do ond de Sell mit ihrem Programm „Reg mi net uf!"

Samstag, 25. November, 20 Uhr
Altes Rathaus Höfingen
Chansonabend mit Simone Eisele. „Cabaret Sauvignon"

Dienstag, 28. November, 19 Uhr
vhs Konferenzraum
Vortrag Nicole Reimer M.A. „Auguste Roding – eine Hommage zum 100. Todestag des Bildhauers"

Donnerstag, 30. Nov., 10.30 Uhr
Theater im Spitalhof
„Die Schöne und das Biest" ab 6 J.

Freitag, 1. Dezember, 19.30 Uhr
Stadthalle Leonberg
10 Jahre Leonberger Stiftung – Zeit für Menschen mit dem Bosch Sinfonieorchester

Freitag, 1. Dezember, 20 Uhr
Theater im Spitalhof
Wien um 1900 – eine musikalisch-literarische Soirée

RENNINGEN

Samstag, 4. November, 20.30 Uhr
Gleis 2 beim Südbahnhof
„Saint's Sin Live". Live Musik im kleinen Rahmen: Klassiker der Rockmusik und Titel der 80er & 90er Jahre.

Mittwoch, 8. November, 19.30 Uhr
Bürgerhaus
Lesung Gunter Haug: „Ohne Worte – wie ich den Froschkönig besiegte"

Samstag, 11. November, 17 Uhr
Festhalle Stegwiesen
Auftaktsitzung mit Ordensverleihung der Renninger Schlüsselgesellschaft

Samstag, 11. November, 19.30 Uhr
Aula im Schulzentrum
Concertino, Musikschule Renningen

Samstag, 11. November, 20.30 Uhr
Gleis 2 beim Südbahnhof
Das breite Spektrum der Akustikband „Eure Jungs" enthält auch eigene, sehr eingängige Songs mit hochdeutschschwäbischen Texten

Mittwoch, 15. November, 19.30 Uhr
Begegnungsstätte Malmsheim
Vortrag „Vollmachten & Verfügungen". Landfrauen Malmsheim

Donnerstag, 16. November, 19 Uhr
Stegwiesenhalle
Sportlerehrung der Stadt Renningen

Donnerstag, 16. November
Bonifatiushaus
„Wer lacht, hält durch", Impulsforum

Freitag, 17. November, 20 Uhr
Festhalle Stegwiesen
Helge und das Udo „Läuft"

Samstag, 18. November, 20.30 Uhr
Gleis 2 beim Südbahnhof
„The MLC's" aus Renningen bekämpfen mit gitarrenlastigen Rock-Coversongs von Pink-Floyd bis zu den Toten Hosen ihre Midlife-Crisis

Samstag, 18. November, 19.30 Uhr
Aula im Schulzentrum
Benefizkonzert mit Olli Roth zugunsten des Palliativ-Care-Teams

Stegwiesenhalle Renningen // Rankbachstr. 42 //
71272 Renningen // www.kultundfun.de

KULT & FUN

STEGWIESENHALLE RENNINGEN

PROGRAMM 2017/18

Helge und das Udo
„Läuft“

Freitag - 20:00 Uhr
17.11.17

Aqua Loca

Samstag - 20:00 Uhr
18.11.17

Christoph Sonntag

Fr. + Sa. - 20:00 Uhr
01.+02.12

Werner Koczwara
„Für eine Handvoll Trollinger“

Freitag - 20:00 Uhr
19.01.18

Tickets in Renningen bei:
BW Bank, TUI Reisecenter, Mode Gaubisch, Intersport Krauss
sowie über www.easyticket.de, www.eventim.de oder www.kultundfun.de

Wir sichern Ihr Eigenheim!

Wir beraten
und installieren

media@home Stütz

Hirschlander Str. 2 | 71254 Ditzingen | T. 07156-964660
info@mediaathome-stuetz.de | www.mediaathome-stuetz.de

DIE NÄCHSTE AUSGABE LEO*AKTIV*
ERSCHEINT AM SAMSTAG, 02. DEZEMBER ‘17

Redaktionsschluss ist Montag, der 13. November ‘17.

Samstag, 25. November, 20.30 Uhr
Gleis 2 beim Südbahnhof
„my dear fear" präsentieren Melodic Rock mit eigenen Songs

Sa., 25. und So., 26. Dezember
Vereinsgelände
Lokalschau des Kleintierzuchtvereins Malmsheim

Freitag, 1. Dezember, 17.30 Uhr
Aula Schulzentrum
Theateraufführung Ev. Kirchengemeinde Renningen

WEIL DER STADT

Sonntag, 29. Okt., Dienstag, 31. Okt., Sa., 4. Nov. und So., 5. November jeweils 11 - 18 Uhr
Wendelinskapelle
Fotoausstellung „Vier im Quadrat"

Dienstag, 31. Oktober, 14 Uhr
Treffpunkt Marktplatz
Führung „Von Augustinern, Lutheranern und Kapuzinern". Johannes Brenz und Martin Luther begegnen sich bei der Heidelberger Disputation 1518. Zufall?

Freitag, 3. November, 19 - 22 Uhr
Kath. Kirche St. Peter und Paul
Türmer Führung: „Höher hinaus geht es nicht"

Freitag, 3. November, 20.30 Uhr
Zaubermühle Merklingen
„Witz und Wunder"

Samstag, 4. Nov., 10 - 14 Uhr
Remigiushaus Merklingen
Repair Café

Fr., 10.,Sa., Fr., 17., Sa., 18., und Fr., 24. November, jeweils 20.30 Uhr
Zaubermühle Merklingen
„Witz und Wunder"

Sa., 11. November, 11 Uhr
Marktplatz
Fasnetseröffnung. Das Hexle steigt aus der Kiste und die Narrenfahne wird wieder gehisst und „em Städtle isch wieder Fanset"

Sa., 11. Nov., Sa., 18. Nov., Sa., 25. Nov., jeweils 20 Uhr
Festhalle Hausen
Premiere Hausener Schneckentheater mit „Die Leiche unterm Laminat oder Wo ist die Tante?

Sonntag, 12. November, 19 Uhr
Klösterle
Konzert des Hausmusikkreises

Mittwoch, 15. November, 19.30 Uhr
Klösterle
Vortrag: „Johannes Kepler und die Reformation"

Foto: Stadthalle Leonberg

24. NOV. '17 20 UHR

In ihrem Programm „Reg mi net uff!" beleuchten „Dui do ond de Sell" in der Stadthalle Leonberg Kuriositäten des Alltags: Kinder bringen die ersten Beziehungspartner nach Hause…

Foto: Stadt Leonberg

19. NOVEMBER '17

Die Überreichung des Jugend-Musikpreises Leonberg 2017 erfolgt beim Preisträgerkonzert mit dem Landesjugendorchester Baden-Württemberg in der Leonberger Stadthalle.

Donnerstag, 16. November, 19 Uhr
Emil-Haag-Begegnungsstätte
Vortrag: „Mikrobiota und Gesundheit" – Was kann die Ernährung leisten?

Freitag, 17. November, 20 Uhr
Kath. Gemeindehaus St. Augustinus
Poetry-Slam 3/18

Samstag, 18. November, 20 Uhr
Gasthaus Kreuz Stuttgarter Straße
Konzert „Groove-Tonight-Band"

Sonntag, 19. November, 17 Uhr
Aula beim Bildungszentrum
Konzert der Manufaktur mit Wally und Ami Warning

Sonntag, 26. November, 20 Uhr
Wendelinskapelle
Clubabend im Rahmen der Fotoausstellung „Vier im Quadrat"

Samstag, 2. Dezember, 10 Uhr
Remigiumshaus Merklingen
Repair Café Weil der Stadt

RUTESHEIM

Sonntag, 29. Oktober bis Sa., 4. November
Aula, Bühl II-Halle & Schulzentrum
9. Festival der Cello-Akademie

Sonntag, 5. November, 18 Uhr
Markuskirche
Festliche Abendmusik

Dienstag, 7. November, 8 - 14 Uhr
Marktplatz und Kirchstraße
Krämermarkt

Sonntag, 12. November
Aula im Schulzentrum
Soiree der Musikschule und 1. HHS

Samstag, 18. November, 20 Uhr
Festhalle Rutesheim
Konzert des Rutesheimer Kammerorchesters

Samstag, 2. Dez., 11 - 21 Uhr
Neues Rathaus und Marktplatz
23. Adventsmarkt

WEISSACH

Montag, 30. Oktober
Feuerwehrhaus und Marktplatz
Backhaus und „Kirbescheuer"
Bewirtung mit Flammkuchen

Dienstag, 31. Oktober, 14 - 17 Uhr
Heimatmuseum Flacht
Finissage der Ausstellung „500 Jahre Reformation"

Samstag, 4. November, 19.30 Uhr
Bibliothek in der Zehntscheuer
Literarische Weinprobe

Samstag, 11. November, 17.30 Uhr
Beginn vor dem Rosa-Körner-Stift
Martinsritt

Freitag, 17. November, 18 Uhr
Herrenhaus Wehrkirchbereich
Weinfest mit Beaujolais nouveau 2017

HEIMSHEIM

Samstag, 28. Oktober, 20 Uhr
Schlosssaal
Konzert „Musica Viva"

Donnerstag, 2. Nov., 17.30 Uhr
Jugendhaus
Kinderkino

Sa., 4. und So., 5. November
Stadthalle
Lokalschau der Kleintierzüchter

Freitag, 10. November, 19.30 Uhr
Vortragssaal der Bücherei
Chansonabend: „voilà c'est ca". Das Quartett „voilà c'est ca," lädt zum „Tanz auf dem Vulkan" mit Swing, Kurt-Weil-Musik, französischen Chansons und englischen Schlagern

Freitag, 17. November
Marktplatz
Hexentaufe der Schleglerhexen

Freitag, 24. November, 19.30 Uhr
Vortragssaal der Bücherei
BilderReise: „Mauritius" mit Bildern und Videos von Ursula und Horst Gärtner

Freitag, 1. Dezember, 19.30 Uhr
Vortragssaal der Bücherei
MundArt: „Dieter Adrion alias Johann Marin Enderle" und seinem Programm „Gsond durchs Jahr"

Freitag, 10. November, 16 Uhr
Bücherei
Buch auf – Film ab! „Pippi Langstrumpf"

Freitag, 1. Dezember, 16 Uhr
Bücherei
Buch auf – Film ab! Lippels Traum – Verfilmung des bekannten Kinderbuches

MÖNSHEIM

Samstag, 25. November
Alte Kelter
Konzert Gunst/Hees

WIMSHEIM

Sa., 4. und So., 5. November
Grundschule Wimsheim
Ausstellung Steckenpferdkünstler

Samstag, 2. Dezember
Radsporthalle Wimsheim
Trollball WCV Hurrassel

HEMMINGEN

Sonntag, 26. November
Gemeinschaftshalle
Sinfoniekonzert des Strohgäu Sinfonieorchesters

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist der 13. November 2017

LEO*AKTIV* übernimmt keine Gewähr für die Vollständig- und Richtigkeit der Angaben.

NÄCHSTE AUSGABE LEO*AKTIV*

erscheint am 02. Dezember 2017!

Weitere Veranstaltungstipps und Ausflugsziele in der Region auf **www.LEO*AKTIV*.de**

STADT HALLE LEONBERG

STADTHALLE LEONBERG
Das Kultur- & Tagungszentrum zum Wohlfühlen!

DUO GRACELAND

BERLIN COMEDIAN HARMONISTS

Freitag, 03.11.2017, 20 Uhr
DUO GRACELAND
A Tribute to Simon & Garfunkel meets Classic – mit Streichquartett & Band

Sonntag, 03.12.2017, 19 Uhr
BERLIN COMEDIAN HARMONISTS
mit dem besonderen Weihnachtskonzert „Morgen, Kinder, wird's was geben..."

Samstag, 09.12.2017, 20 Uhr
SCHWANENSEE
Festlicher Ballett-Abend mit dem Russischen Nationalballett Moskau

Samstag, 16.12.2017, 20 Uhr
ROBERT KREIS
Der große Entertainer mit seinem neuen Programm „Großstadtfieber"

Mittwoch, 20.12.2017, 16 Uhr
ALLES WEIHNACHTEN
mit dem kleinen Raben Socke
Theater für Kinder ab 4 Jahren

Freitag, 05.01.2018, 20 Uhr
SCHNEEKÖNIGIN ON ICE
Eine faszinierende Show auf glitzernden Kufen mit dem Russian Circus On Ice

Sonntag, 21.01.2018, 19 Uhr
DON'T STOP THE MUSIC
Die größten Hits aller Zeiten in einer atemberaubenden Tanzshow!

Freitag, 26.01.2018, 20 Uhr
MOTHER AFRICA
Der große afrikanische Zirkus mit seinem neuen Programm „New Stories from Khayelitsha"

EASY TICKET SERVICE · reservix

Stadthalle · Römerstr.110 · 71229 Leonberg
Tel.(0 71 52) 97 55-10 und 97 55-11
www.stadthalle.leonberg.de

Das Nachtlager

HERBSTZEIT IST KUSCHELZEIT
Mit der perfekt anpassbaren N1-Matratze

Gerade im Herbst, wenn die Tage kürzer werden und es draußen nass und kalt ist, wird es Zeit, seinem Körper etwas Gutes zu tun. Mit dem N1-Matratzensystem machen Sie sich den Herbst zu Ihrem Freund! Dank des innovativen Modulsystems und der individuellen Ausstattung kann die Matratze perfekt an Sie angepasst werden. Kommen Sie uns im Nachtlager besuchen und lernen Sie die Vorteile eines modularen Schlafsystems kennen.

So individuell wie Sie selbst:
Der Schulter- und Beckenbereich der Matratze kann individuell an Ihre Bedürfnisse angepasst werden.

BERATUNG
nur auf Termin-vereinbarung

Bachstraße 18 · 71287 Weissach · 07044 / 915609-30
info@das-nachtlager.de · www.das-nachtlager.de

Impressum

LEO*AKTIV*
Interessantes aus dem Altkreis

Auflage über 50.000 Exemplare

Die nächste Ausgabe Nr. 80 erscheint am Sa., den 02. Dez. 2017

Herausgeber
Freizeit Magazin LEO*AKTIV*
Verleger: Joachim Degl

Dieselstr. 11
71277 Rutesheim
Tel. 0 71 52 / 330 09-35

E-Mail: verlag@LEO*AKTIV*.de

Layout
GROS / Studio für Gestaltung
www.gros-gestaltung.de

Redaktion
Hendrik Krusch, Alfred Kauffmann, Matthias Haug, Wolf-Dieter Retzbach, Karin Rebstock, Stefanie Schindele, Nathalie Kauder, Julia Schenkenhofer, Caroline Talmon-Gros

E-Mail: redaktion@LEO*AKTIV*.de
Homepage: www.LEO*AKTIV*.de

Konzeption
Thorsten Hettich
Collagen Seiten 1 u. 3 Bilder: Fotolia

Druck
Stark Druck GmbH + CO. KG
Im Altgefäll 9 • 75181 Pforzheim

Verteilung
MMD Verteildienst GmbH & Co. KG
Telefon: 0 71 58 / 18 14-239

Es gilt die Preisliste Nr. 5 vom 1. Januar 2017.
Für unverlangt eingesandte Manuskripte wird keine Gewähr übernommen.

Ihr Citroën-Partner in ***Gerlingen***

WINTER–CHECK
für alle Fabrikate
19,90 €*
*zzgl. Material
Kostenloser Lichttest

Autohaus Gerlingen Bader

CITROËN

07156 - 2 43 48

Autohaus Bader e.K. - Max-Eyth-Str. 14 - www.bader-gerlingen.de

42. LEONBERGER AUTOSCHAU

WIR SAGEN DANKE für Ihren Besuch!

IMPRESSIONEN

Autohaus Müller Leonberg	**Autohaus Braun** Leonberg	**Autohaus Putzlacher** Magstadt	**HDSAutomobil-Center** Leonberg	**Autohaus Jutz** Gerlingen	**Autohaus Braun** Leonberg	**Auto Epple** Rutesheim
Autohaus Müller Leonberg	**AH Kühnel & Kuhn** Gerlingen **AH Berliner Straße** Leonberg	**Autohaus Epple** Rutesheim	**Autohaus Epple** Rutesheim	**Autohaus Bauer** Gerlingen	**Autohaus Epple** Rutesheim	**smart Centrum** Leonberg
Mercedes Benz Niederlassung Stuttgart	**Autohaus Weeber** Leonberg	Volkswagen **Autohaus Weeber** Leonberg	**Autohaus Wolf** Leonberg	**Autohaus Weeber** Leonberg	**Autohaus Ath** Leonberg/Höfingen	**LEOAKTIV** Organisation & Werbung

Veranstalter: Ausstellergemeinschaft „Autohäuser des Altkreises Leonberg“

Warme Räume und frische Luft
in allen Jahreszeiten.
Die Wohlfühlfaktoren in Ihrem Zuhause.
Natürlich von NICK WÄRMEPUMPEN
www.effipump.de

NICK WÄRMEPUMPEN

NICK GmbH
Wärmepumpen & Elektrotechnik
Heidenheimer Str. 17 | 71229 Leonberg

Tel.: +49 (0) 7152 61005-30
Fax.: +49 (0) 7152 61005-33

mail@effipump.de | www.effipump.de

DAS LEO*AKTIV*-TEAM DANKT SEINEN PARTNERN
FÜR DIE GUTE ZUSAMMENARBEIT
bei der diesjährigen Leonberger Autoschau!

Getränke
MARQUART
Zeltverleih

Marquart & Söhne KG
Stuttgarter Straße 64 · 71083 Herrenberg
Tel. 0 70 32/54 78 · Fax 0 70 32/33 06 73

Gerne zeige ich Ihnen Wege aus der Niedrigzinsphase!

Haben Sie auch den Eindruck, dass die Kosten Ihre Erträge immer mehr minimieren? Kennen Sie überhaupt die Kosten Ihrer Altersvorsorge oder Kapitalanlagen?

Auf Honorarbasis werden transparent und zukunftsorientiert Nettoprodukte vermittelt. Diese können von Anfang an höhere Renditen erwirtschaften oder sorgen für niedrigere Beiträge.

Dipl.-Kfm. Sven Huber
Ihr Finanz- und Versicherungsmakler

Benzstraße 8
70839 Gerlingen
T: 07156 – 16 53 900
M: 0172 - 77 87 57 8
sven.huber@consilium-ag.de
www.consilium-huber.de

SECURITY GmbH
FG
SICHERHEITSDIENST

Daimlerstraße 34
75433 Maulbronn

Tel. 07043 / 95403-0
Fax 07043 / 95403-10
info@F-G-Security.de

- Revierdienst
- Schließdienst
- Werkschutz
- Alarmaufschaltung/ Aufzugsbefreiung
- City Streife
- Veranstaltungs-/ Konzertschutz
- Diskothekenschutz
- Nacht- und Dauerbewachung
- Geld- und Werttransport
- Personen-/ Begleitschutz
- Bewaffneter Dienst

BDSW
BUNDESVERBAND DER SICHERHEITSWIRTSCHAFT

VSW Mitglied im Verband für Sicherheit in der Wirtschaft e.V. Baden-Württemberg

VdS •ISO 9001 •DIN 77200 •Interventionsstelle

www.F-G-Security.de

„Wichtiger Schritt zur Standortsicherung“

Europa-Park beginnt die Bauarbeiten für die neue Wasserwelt Rulantica

Eintauchen in eine neue Dimension des Wasservergnügens können Besucher, wenn Ende nächsten Jahres die neue Wasserwelt des Europa-Parks „Rulantica“ eröffnen wird. Franziska van Almsick war eine der Ehrengäste als Inhaberfamilie Mack Mitte September mit der Grundsteinlegung feierlich den Startschuss für das Vorhaben gab.

Auf 450 000 Quadratmetern werden nach der Fertigstellung eingebettet in eine aufwändige nordische Thematisierung 25 spannende Wasserattraktionen gebaut sein. Siebzehn spektakuläre Wasserrutschen, Deutschlands größtes Wellenbad, ein „Mystery River“, das „Trøll Valley“ für die Kleinsten und großzügige Liegebereiche zum Entspannen versprechen Wasserspaß pur für die ganze Familie.
Direkt an der Wasserwelt gelegen soll das 4-Sterne-Superior Erlebnis-Hotel „Krønåsar“ im Frühjahr 2019 eröffnen. Innenarchitektonisch wird es ein Naturkundemuseum der besonderen Art sein und Artefakte des „Adventure Clubs of Europe“ als besondere Hingucker beherbergen. Eine Brücke, welche das Hotel ,“Krønåsar“ mit „Rulantica“ verbindet, ermöglicht den Übernachtungsgästen einen exklusiven Zugang zum Wasservergnügen „Die Erweiterung unseres Gesamtangebotes und die Verwirklichung dieser einzigartigen Wasser-Erlebniswelt sind ein wichtiger Schritt zur Standortsicherung. Wir können uns keinen Stillstand erlauben, wenn die Region für Gäste mit weiter Anreise attraktiv bleiben soll“ begründete Europa-Park Inhaber Roland Mack die größte Investition in der erfolgreichen Firmengeschichte. *Alfred Kauffmann*

Fotos: Europa-Park

Vor den Toren des Freizeitparks ensteht die riesige Wasserwelt

Foto: Veranstalter

Reinhold Messner bezwang als erster Mensch den Mount Everest ohne Sauerstoffmaske, bestieg alle 14 Achttausender, stand auf den Seven Summits und durchquerte auch zu Fuß die größten Sand und Eiswüsten der Erde. In der Leonberger Stadthalle blickt er am Dienstag, 21. November um 20 Uhr (Einlass 19.15 Uhr) bei seinem Live-Vortrag „Über Leben“ auf extreme Naturerlebnisse aber auch auf Begegnungen mit dem nahen Tod zurück. Er spricht über Ehrgeiz und Scham, Alpträume und das Altern und die Fähigkeit, irgendwann loszulassen.

Karten können im Vorverkauf bei der Stadthalle Leonberg Tel. 07152/9755-0 erworben werden. LEO*AKTIV* Leser können mit etwas Glück zwei Karten für den Besuch bei einem der mutigsten Abenteurer unserer Zeit gewinnen.

LEO*AKTIV* VERLOST 3 X 2 KARTEN
FÜR „REINHOLD MESSNER – ÜBER LEBEN“

UND SO EINFACH GEHT'S:
Einfach auf unserer Facebook-Seite den Gewinnspiel-Post liken und schon sind Sie im Lostopf! Die Gewinner werden über Facebook bekannt gegeben. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

www.facebook.com/FreizeitmagazinLEOAKTIV

VR-GewinnSparen

Sonderverlosung Dezember 2017

Teilnahmeschluss: 28.11.2017

Monat für Monat: Gewinnen, sparen, helfen.

2x Porsche Macan

Verbrauchsdaten: Macan
Kraftstoffverbrauch (in l/100 km):
innerorts 8,4 · außerorts 6,4
kombiniert 7,2;
CO_2-Emissionen: 167 g/km

Abbildungen ähnlich

100x Wellness-Wochenende

150x Kenwood Cooking Chef

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Dauerauftrag für mein Glück: VR-GewinnSparen.

Zusätzlich zu den Monatsgewinnen:
2 x Porsche Macan, 100 x Wellness-Wochenende im Brenners Park-Hotel & Spa für zwei Personen im Wert von 1.000 Euro, 150 x Kenwood Cooking Chef.

Weitere Produktinformationen unter
www.volksbank-strohgaeu.de/gewinnsparen

GEWINN SPAREN

Immer ein Gewinn.

www.volksbank-strohgaeu.de

Volksbank Strohgäu eG

VITAL DITZINGEN

Sa., 4. November ‘17
So., 5. November ‘17

jeweils 11 – 18 Uhr

- **Stadthalle Ditzingen**
- **StadtBad Ditzingen**
- **TSF-SportCenter**

Messe 2017
Mensch & Zukunft
Ditzingen Vital

Veranstalter:
STADTMARKETING DITZINGEN

Mit freundlicher Unterstützung:
Aktive Wirtschaft Ditzingen