



19. März bis 1. April 2012

7. BÖBLINGER  
UND SINDELFINGER

# Gesundheits- und Sportwochen

[www.gesundheitsundsportwochen.de](http://www.gesundheitsundsportwochen.de)

## GESUNDHEITSPASS

Mit Bonuspunkten zu mehr Gesundheit



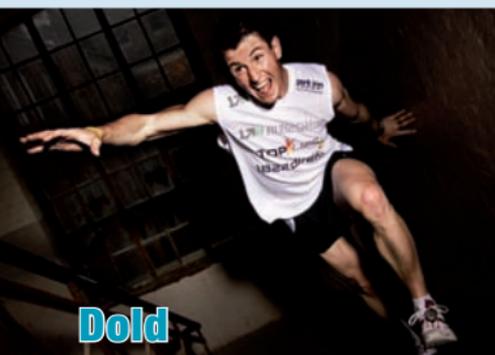
Geisselhart



Kren



Warth



Dold



Kadel



Mohr

 Kreissparkasse  
Böblingen

 iKK classic

 Kreishandwerkerschaft  
Böblingen

 Gewerbe  
forum  
BÖBLINGEN e.V.

 Wirtschaftsförderung  
Sindelfingen GmbH

 Stadtmarketing  
Böblingen e.V.

 KUBACH & KLINGS  
WERBETECHNIK GMBH

## Gesundheits- und Sportwochen 2012

Vom 19. März bis zum 1. April 2012 erwartet Sie erneut ein vielschichtiges und überzeugendes Programm rund um Gesundheit und Sport. Nationale und regionale Redner werden mit ihren Themen informieren, aufklären und Akzente setzen. Freuen Sie sich unter anderem auf Europas Gedächtnistrainer Nummer eins, Oliver Geisselhart, und auf Gesundheits-Coach Josef Mohr, dessen Vortrag mit einer Gesundheitsradtour kombiniert werden kann. Vielfach gewünscht, wird auch Johannes Warth mit seinem Programm „Mut tut gut!“ wieder Überzeugungsarbeit leisten.



Volker Siegle  
Organisator

Ihr Gesundheitspass verspricht wieder Genuss für Körper, Geist und Seele, denn alle Leistungen im Pass tragen zur Ihrer Gesundheit bei. Je aktiver Sie sind, desto höher ist Ihre Gewinnchance. Mitmachen lohnt sich! Lassen Sie sich Ihre Bonuspunkte nach Erhalt der Leistung einfach abstempeln. Addieren Sie die gesammelten Punkte zusammen und tragen Sie diese in das Bonuspunktefeld auf Seite 78 ein. Geben Sie bis spätestens 30. April 2012 Ihren ausgefüllten Pass im IKK Kundencenter Böblingen ab. Unter allen Einsendungen verlosen wir wertvolle Preise.

# GESUNDHEITSPASS

Dieser Pass gehört:

Name \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Bei Mode probier ich, bis ich das Passende finde. Gibt es eine Krankenkasse, die sofort passt?

**Die Antwort liegt nah:  
Die individuellen Tarife der  
IKK classic. Jetzt wechseln und  
bis zu 900 € jährlich sparen.**

Kundencenter  
Böblingen-Freudenstadt-Reutlingen,  
Schönaicher Straße 12, 71032 Böblingen,  
Tel. 07031 214-200  
Oder auf [www.ikk-classic.de](http://www.ikk-classic.de)

**ikk classic**  
Da fühl ich mich gut.

**Auch 2013: Kein Zusatzbeitrag**

Liebe Böblinger, liebe Sindelfinger,  
sehr geehrte Besucherinnen und Besucher,

„Bleiben Sie gesund!“, das wünschen wir gemeinhin unseren Mitmenschen. Noch vor einer Generation waren die Menschen überzeugt, dass fürs Gesundbleiben der liebe Gott und vielleicht noch die Krankenkasse verantwortlich sind. Heute wissen wir: „Bleiben“ ist aktiv zu verstehen. Wir selbst müssen etwas tun. Und zwar mehr, als bloß auf ein vages Credo à la „Bisschen gesunde Ernährung, am Wochenende vielleicht mal Sport“ zu schielen. Sich aktiv informieren, und zwar präventiv, gehört dazu. Und von wem lernen wir am meisten? Von den Besten.

Gut, dass zu den Gesundheits- und Sportwochen Menschen kommen, die zu den Besten in ihrem Fach gehören – Oliver Geisselhart bei den Gedächtnistrainern, Florian Meyer bei den Schiedsrichtern oder Josef Mohr bei den Gesundheitstrainern.

Die siebten Gesundheits- und Sportwochen bringt uns viele Publikums-  
liebende zurück. Das zeigt, dass diese Top-Referenten den besonderen Charakter der Veranstaltung und die kreative Atmosphäre unseres Stand-ortes schätzen. Das passt zu unserem Motto „Raum für Taten und Talente“.

Entwickeln also auch Sie Ihr Talent, Ihr eigener, Ihr bester Gesundheitstrainer zu sein. Nutzen Sie Ihre Chance, sich bei den vielen hervorragenden Einzelveranstaltungen schlauer zu machen. Und lassen Sie klugen Worten eifrige Taten folgen – Sie werden es sich danken.

Bleiben Sie gesund!

Wolfgang Lützner  
Oberbürgermeister der Stadt Böblingen



Liebe Sindelfinger und Böblinger,  
liebe Gäste, sehr geehrte Damen und Herren,

im siebten Jahr der Gesundheits- und Sportwochen hat sich die Veranstaltungsreihe der Städte Sindelfingen und Böblingen zusammen mit der IKK classic in unserer Stadt etabliert. Vom 19. März bis 1. April 2012 bieten wir Ihnen 50 Veranstaltungen rund um das Thema „Sport und Gesundheit“ – mehr als jemals zuvor. Wir haben Ihnen ein Programm zusammengestellt, das die richtige Mischung von Unterhaltung und Information hat.



Oberbürgermeister  
Dr. Bernd Vöhringer

In gewohnter Manier bieten wir Ihnen auch 2012 wieder heitere Termine wie das Kabarett-Duo „Dui do on de Sell“ oder Johannes Warth im Sensapolis. Sie erwarten zudem zahlreiche Vorträge zu Wohlbefinden und Gesundheit. So verrät Ihnen Josef Mohr seine „Goldenen Regeln zur Gesundheit“, und Boris Kren gibt wertvolle Ernährungstipps in der Buchhandlung Röhm am Marktplatz.

Besonders hinweisen möchte ich Sie noch auf ein Sporthighlight in diesem Jahr. Organisiert vom Sindelfinger und Böblinger Stadtmarketing werden am 25. März rund 150 Radfahrer vom Meilenwerk aus zu einer großen Tour nach Bondorf aufbrechen. Egal ob mit Rennrad, Mountainbike oder E-Bike – bei den geführten Touren bin ich mir sicher, wird für jeden Geschmack etwas dabei sein.

Ich wünsche Ihnen schon heute viele neue Ideen und interessante Eindrücke beim Besuch der Veranstaltungen und Aktionen, die in Sindelfingen und Böblingen stattfinden. Mein herzlicher Dank geht an alle Organisatoren und Mitwirkenden, die Jahr für Jahr ein tolles zweiwöchiges Programm auf die Beine stellen. Machen Sie reichlich davon Gebrauch und bleiben Sie gesund!

Dr. Bernd Vöhringer  
Oberbürgermeister der Stadt Sindelfingen

## Topveranstaltungen der Gesundheits- und Sportwochen

Termin	Veranstaltungen, Workshops und Vorträge im Überblick	Referent/Veranstalter	Ort
19.3.	■ Auftakt der 7. Gesundheits- und Sportwochen „Kopf oder Zettel“	Eröffnung durch Oberbürgermeister Wolfgang Lützner Oliver Geisselhart	Sensapolis, Flugfeld Böblingen/Sindelfingen
20.3.	■ „Wechseljahre“	Dui do on de Sell Petra Binder und Doris Reichenauer	kulturnetzwerk blaues haus e.V., Böblingen
22.3.	■ „Pffiffig entscheiden – clever managen“ mit Vernissage: „Die Handschrift der Champions“	FIFA-Schiedsrichter Florian Meyer und Management-Coach Ludger Thülig Special Guest: Josef Mohr Künstler: Oliver Kern	Mercure Hotel, Böblingen
25.3.	■ „Die Goldenen Regeln der Gesundheit“ mit Gesundheits-Radtour zu Josef Mohr nach Bondorf	Josef Mohr	Zehntscheuer Bondorf
26.3.	■ „Wir sind komisch – keine Frage!“	David Gilmore	kulturnetzwerk blaues haus e.V., Böblingen
28.3.	■ „Frauen bewegen die Welt“	ChildFund Deutschland Moderation: David Kadel	Filmzentrum Bären
29.3.	■ „Ohne zu verzichten – das Körperfett vernichten“	Boris Kren	Buchhandlung Röhm
29.3.	■ „Medizinische Themen anschaulich erklärt“	Klinikverbund Südwest	Restaurant Lago
30.3.	■ „Mut tut gut!“ 2. Sensa-Olympics	Johannes Warth Special Guest: Thomas Dold	Sensapolis, Flugfeld Böblingen/Sindelfingen

Impressum  
Herausgeber: kern macht kunst  
im Auftrag der Gesundheits-und  
Sportwochen Böblingen/Sindelfingen  
Redaktion: Volker Siegle  
Layout/Satz: Oliver Kern  
www.kernmachtkunst.com  
Druck: Ratz Werbung + Druck,  
Schönaich

**Auftakt-  
veranstaltung!**

**19.3., ab 18 Uhr, Sensapolis**

## Europas Gedächtnistrainer Nummer eins **Oliver Geisselhart**



## „Kopf oder Zettel“

Oliver Geisselhart ist einer der erfolgreichsten Gedächtnistrainer in Europa. Der Bestsellerautor war bereits 1983, mit 16 Jahren, Europas jüngster Gedächtnistrainer. Der „Gedächtnis-Papst“ versteht es in unnachahmlicher Weise mit Witz, Charme und Esprit seine Zuhörer zu begeistern, zu motivieren und zu Gedächtnisbenutzern zu machen. Dies brachte dem Uni-Lehrbeauftragten schon im Jahr 2000 den Titel „Gedächtnistrainer des Jahres“ ein. Aufgrund seiner hervorragenden Speaker-Leistungen wurde ihm 2008, 2009 und 2010 der „Conga Award“ verliehen. Er wird weltweit für Mitarbeiterschulungen und Kundenveranstaltungen gebucht und ist bekannt durch unzählige Presse-, Radio- und TV-Berichte. In nahezu comedyhafter Vortragsweise fasziniert er jährlich zigtausende Teilnehmer.

[www.teamgeisselhart.de](http://www.teamgeisselhart.de)

**vhs-Überraschung:  
Fit mit vhs**

### **Auftaktveranstaltung, 19.3.2012**

Ort: SENSAPOLIS  
Melli-Beese-Straße 1, Sindelfingen  
(Flugfeld Böblingen/Sindelfingen)

Einlass: ab 18 Uhr

Begrüßung: 19:30 Uhr durch Böblingens  
Oberbürgermeister Wolfgang Lützner

Vortrag: 20 Uhr, Oliver Geisselhart

Eintritt: 18,50 € (Ticket-Hotline: 0800 2711711)

Veranstalter: IKK classic, Stadtanzeiger

**VVS: S1 bis Böblingen,  
weiter mit Bus 731, 763  
bis Böblingen Calwer  
Str. (Hulb)**

Aktionspartner



OXIDIO



## „WIMA sagt wie's ist!“

Am **19. März** kommt mit **Oliver Geisselhart** einer der erfolgreichsten Gedächtnistrainer Europas zur Auftaktveranstaltung der **7. Gesundheits- und Sportwochen**. Erleben Sie den „Gedächtnis-Papst“ live und **sichern Sie sich Ihre persönliche Ausgabe der Folge 1 der Reihe "WIMA sagt wie's ist!"**!

Weitere Informationen auf Seite 8.



**Ausgabe 1  
für Sie gratis!\***

\*Angebot ist nicht an die Teilnahme an der Veranstaltung geknüpft. Wir senden Ihnen Ihr Gratisexemplar gerne zu.

Ihr Zahnarzt  
**Dr. Reinhard Winkelmann**  
drwima@oxidio.de



Zahnarzt  
**Dr. Reinhard Winkelmann**  
Blücherstraße 13  
71116 Gärtringen

**www.oxidio.de**  
Telefon: 07034 20561  
E-Mail: praxis@oxidio.de

Important information for our U.S. American patients: Your bill will be generated in English using the US code for dental services. **Your U.S. insurance will understand it.** We are TRICARE Provider ([www.tricare dental program.com](http://www.tricare dental program.com))



# Atmen Sie Gesundheit!

## In der MeerKlimaSauna der Mineraltherme Böblingen.

In unserer MeerKlimaSauna im Saunagarten bieten wir Ihnen gesunde Atemluft, wie Sie sie sonst nur am Meer vorfinden. Die Verbindung von feinstem Salznebel und ionisiertem Sauerstoff ist Balsam für Ihre Atemwege, steigert Ihr Wohlbefinden und stärkt Ihre Gesundheit.



**Mineraltherme  
Böblingen**  
Ihr Wohlbefinden  
liegt uns am Herzen

Am Hexenbuckel 1 · 71032 Böblingen · Tel. 07031 / 226028  
info@mineraltherme-boeblingen.de · [www.mineraltherme-boeblingen.de](http://www.mineraltherme-boeblingen.de)  
Unsere Öffnungszeiten: Montag bis Donnerstag von 9 bis 22 Uhr,  
Freitag und Samstag von 9 bis 23 Uhr, Sonntag von 8 bis 22 Uhr.  
Jeden ersten und dritten Freitag im Monat von 9 bis 0.30 Uhr.

20.3., 19 Uhr, blaues haus e.V., Böblingen

## Schwäbisches Kabarett Dui do on de Sell

### „Wechseljahre“

Petra Binder und Doris Reichenauer, „die Kaiserinnen des Mundartkabarets“, so werden sie in Fachkreisen genannt, präsentieren ihr neues Programm „Wechseljahre“. [www.duidoondesell.de](http://www.duidoondesell.de)



**Ausverkauft!**

#### Dui do on de Sell, 20.3.2012

Ort: kulturelles Netzwerk blaues haus e.V.

Postplatz 6, Böblingen

Beginn: 20 Uhr

Eintritt: 10

Veranstalter: Kreishandwerkerschaft Böblingen

VVS: S1 bis Böblingen, weiter mit Bus 721 bis Böblingen Postplatz

#### Aktionspartner



## IBM Klub Böblingen e.V. Gesundheits- und Sportwochen-Programm

Der IBM Klub Böblingen ist ein für jedermann offener, gemeinnütziger Verein. Er bietet seinen Mitgliedern ein großes freizeitorientiertes Angebot in den Bereichen Breitensport, Hobbies, Kunst und Kultur. Für die Gesundheits- und Sportwochen bieten wir ein spezielles Angebot.

Mehr dazu unter [www.gesundheitsundsportwochen.de](http://www.gesundheitsundsportwochen.de) oder [www.ibmklub-bb.de](http://www.ibmklub-bb.de)



#### IBM Klub Böblingen, 19. – 30.3.2012

Ort: IBM Klub Böblingen e.V.

Schönaicher Str. 216, Böblingen

Veranstalter: IBM Klub Böblingen e.V.

VVS: S1 bis Böblingen, weiter mit R72 bis Böblingen Zimmer-schlag



Hier der Beweis:

**Wir haben das Bauen im Blut!**



**Ralf Sklarski Bauunternehmen GmbH & Co. KG**

Hanns-Klemm-Str. 52

71034 Böblingen | Tel. 07031/720873

[www.sklarski-bb.de](http://www.sklarski-bb.de)

21.3., 19:30 Uhr, Restaurant Reussenstein, Böblingen

## Timo Böckle und Werner Dinkelaker Heimatküche trifft Braukunst – Stammtischwellness für Körper, Geist und Seele

Timo Böckle, leidenschaftlicher Küchenmeister, 100% Regionalist und Chef vom Hotel-Restaurant „Zum Reussenstein“ in Böblingen und Werner Dinkelaker, Dipl. Braumeister der Schönbuch Braumanufaktur in Böblingen, lassen sich gerne in die Karten schauen und plaudern aus dem schwäbischen Nähkästchen!?



Timo Böckle,  
Fernsehkoch



Werner Dinkelaker  
Bierbrauer

Es erwartet Sie ein kreatives, schwäbisches Heimatmenü, zu dem Werner

Dinkelaker bereits die korrespondierenden Spitzenbiere ausgesucht hat.

Zu vier Gängen aus der Küche Timo Böckles reicht Werner Dinkelaker vier korrespondierenden Bierspezialitäten.

[www.timoboeckle.de](http://www.timoboeckle.de)

[www.schoenbuchbraeu.de](http://www.schoenbuchbraeu.de)

### Timo Böckle und Werner Dinkelaker, 21.3.2012

Ort: Restaurant Reussenstein  
Böblingen

Beginn: 19:30 Uhr, ca. 2 Stunden

Eintritt: 38 € (inklusive 4 Gänge und 4 Bierproben),

Anmeldung und VVK unter 07031 66000 oder [info@reussenstein.com](mailto:info@reussenstein.com)

VVS: S1 bis Böblingen,  
Bus 760 bis Böblingen  
Klaffensteinstr.

Veranstalter

HOTEL RESTAURANT  
*Zum Reussenstein*  
VERANSTALTUNGSERVICE · KOCHSCHULE · MEDIENSTUDIO

 **Schönbuch**  
BRAUMANUFAKTUR



mehr dazu:  
[gesundheitsundsportwochen.de](http://gesundheitsundsportwochen.de)

21.3., Böblingen

## Ubaldo Hullin Nachhaltig leistungsfähig bleiben – im Beruf und im Privatleben

Erlernen Sie einen Einstieg in erfolgreiche Verfahren zur schnell wirksamen psychologischen Selbstregulation. Sie entlasten sich damit – oft innerhalb von Minuten. Wir bitten um Voranmeldung, da wir nur ca. 25 Plätze zur Verfügung haben. Bitte Voranmeldung: [immobilien@baerbel-bahr.de](mailto:immobilien@baerbel-bahr.de)



### Ubaldo Hullin, 21.3.2012

Ort: Immobilien Service Bärbel Bahr  
Wolfgang-Brumme-Allee 35, Böblingen

Zeit: 19 Uhr

Eintritt: frei, wir bitten um eine freiwillige Spende für TALENTS

Veranstalter: Immobilien Service Bärbel Bahr

VVS: S1 bis Böblingen

## Gabriela Häring Gesundheit ich komme – die Kraft der inneren Einstellung

In ihrem Vortrag spricht Gabriela Häring darüber, wie unsere Sichtweise von der Welt und von uns selbst unsere Gefühle und Handlungen bestimmen. Sie geht darauf ein, wie diese verinnerlichten Einstellungen, die uns oft ein Leben lang begleiten entstehen und welche Auswirkung diese u.a. auf Gesundheit, erfüllte Partnerschaft oder Erfolg haben können.

[www.gabriela-haering.de](http://www.gabriela-haering.de)



### Gabriela Häring, 21.3.2012

Ort: Paladion  
Silberweg 18, Böblingen

Beginn: 19 Uhr

Eintritt: frei

Veranstalter: Gabriela Häring

VVS: S1 bis Goldberg

### Die Familie ist immer mit dabei!

**Volker Siegle sprach mit einem der größten deutschen Moto-Cross-Talenten, mit Rico Siebert aus Calw**

**Volker Siegle:** Wie bist du zu deinem Sport gekommen, den Du mit soviel Leidenschaft ausübst?

**Rico Siebert:** Mit sechs Jahren habe ich zum ersten Mal mit meinem Papa den RMC Reutlingen besucht und bin dort auf einer PW 50 gesessen. Das hat mir großen Spaß gemacht – kurz darauf habe ich meine eigene Maschine bekommen. Schon bald hat der Garten als Trainingsstrecke nicht mehr gereicht. Beim KFV Kalteneck Holzgerlingen bin ich nun seit ca. sieben Jahren aktiver Fahrer und habe dort ideale Trainingsbedingungen.

**VS:** Wie sehr beeinflusst der Motorsport Deinen Tag?

**RS:** Bei allem, was ich mache, geht die Schule vor. Wenn es die Hausaufgaben erlauben, dann gehört Leistungsschwimmen, Joggen, der Hometrainer und das Fitness-Studio zu meinem Wochenprogramm. Darüber hinaus ist Reaktions- und Mentaltraining für mich wichtig. Alles in allem habe ich ein bis zwei Tage Trainingspause in der Woche um den Körper zu regenerieren.

**VS:** Wie viel Zeit hast Du noch, um mit der Maschine zu trainieren?

**RS:** In den Wintermonaten sind Trainingsprogramme auf Moto-cross-Strecken in Belgien und Italien angesagt. Dort sind die Bodenverhältnisse anders und oftmals das Wetter besser. Zur Saisonzeit hingegen sind fast jedes Wochenende Rennen in ganz Deutschland, da ist die Maschine stets im Mittelpunkt.

**VS:** Dein Sport ist nicht gerade ungefährlich. Wie sehr haben dich Verletzungen beeinträchtigt?

**RS:** Letztes Jahr war nicht mein bestes Jahr. Ich brach mir den rechten Unterarm, kurz darauf hatte ich einen komplizierten Bruch des linken Arms. Dann folgte noch der Bruch des Daumens. Das ist allerdings nicht die Norm. Die letzten Jahre konnte ich meinen Sport verletzungsfrei ausüben.

**VS:** Das heißt, dass Du hattest Phasen, in denen Dein Leistungssporhythmus unterbrochen wurde. Wie bist Du damit umgegangen?

**RS:** Es war auf der einen Seite immer wieder deprimierend und doch habe ich versucht positiv nach vorne zu schauen und mich

auf neuen Herausforderungen gedanklich einzustimmen. Somit habe ich das Verletzungspech des letzten Jahres nicht gänzlichen als Rückschlag empfunden. Ich habe in dieser Zeit mental einiges dazu gelernt.

**VS:** Der Motorsport nimmt einen Großteil Deiner Kindheit und Jugend ein, was schenkt Dir der Sport?

**RS:** Auf alle Fälle Spaß, Abwechslung und ein bisschen Stolz, dass ich einen relativ unbekanntem Sport ausüben darf. Schön finde ich auch, dass die ganze Familie immer dabei ist und man die vielen Reisen damit als Familienausflug sehen kann.

**VS:** Das heißt, Deine Eltern und Deine große Schwester unterstützen Dich – wie sieht diese genau aus?

**RS:** Papa ist mein Fahrtrainer und kümmert sich um die Motorrad-Technik, meine Schwester unterstützt mich während des Rennablaufs an der Strecke und Mama ist immer da, wenn ich sie brauche.

**VS:** Bei dieser tollen Unterstützung, was waren Deine bisher größten Erfolge?

**RS:** Stolz macht mich, dass ich 2007 Deutscher Meister im DJMV 65 ccm war und nach meiner langen Verletzungspause in Chemnitz beim Super-Cross wieder einen Podiumsplatz erreichte.

**VS:** Rico, vielen Dank für das Interview und ich freue mich, dass Du bei den Sensa-Olympics dabei sein wirst.



Rico Siebert, 13 Jahre,  
Moto-Cross-Fahrer.

## Dr. rer pol Norbert Weiss Worklife-Balance und betriebliche Führungsarbeit

Worklife-Balance ist ein Zusammenspiel von persönlichen und betrieblichen Aspekten, die idealerweise im Einklang miteinander stehen. Schaut man noch genauer hin, dann geht es um ein ausgewogenes Verhältnis zwischen den vier Lebensbereichen Beruf, soziale Beziehungen, Gesundheit und befriedigende Antworten auf die Frage nach dem Sinn des Lebens. Um die persönliche Worklife-Balance wieder herzustellen oder aufrecht zu erhalten, gilt es individuell herauszufinden, worauf es im eigenen Leben ankommt, welche Wünsche, Motive und Bedürfnisse uns antreiben. Im Rahmen des Vortrags bekommen Sie einen Einblick in die vielfältigen Bezüge der einzelnen Aspekte des Themas und darüber hinaus erhalten Sie praxisorientierte Hinweise, wie sie mit Ihrem Chef umgehen können, um mittelfristig gesund zu bleiben.



Um Voranmeldung wird gebeten: [norbert.weiss@symbio-bb.de](mailto:norbert.weiss@symbio-bb.de)

### Dr. rer pol Norbert Weiss, 21.3.2012

Ort: IKK classic, Kundencenter  
Schönaicher Straße 18, Böblingen

Zeit: 19 Uhr

Eintritt: frei (freiwillige Spende für Tennentaler Gemeinschaften e. V.)

VVS: S1 bis Böblingen,  
Bus 760 bis Böblingen  
Klaffensteinstr.

Aktionspartner



mehr dazu:  
[gesundheitsundsportwochen.de](http://gesundheitsundsportwochen.de)

## Oftmals fehlt der Sinn!

Volker Siegle im Gespräch mit Coach-Mediator und Führungskräfteentwickler Dr. rer pol Norbert Weiss

VS: In welchen Situationen kommen potenzielle Klienten auf Sie zu?

Dr. Weiss: Ich komme ins Spiel, wenn Menschen auf individuelle Probleme oder Firmen an Grenzen stoßen.

VS: Wie sieht dann Ihre Aufgabe aus?

Dr. Weiss: Zum Beispiel begleite ich gerade einen mittelständischen Betrieb bei einer aufwändigen Geschäftsprozessoptimierung. Diese wird durch Einzel-Coachings unterstützt und es gilt, alle handelnden Personen mit einzubinden, damit diese sich in den Neuerungen wiederfinden.

VS: Wie gehen Sie dabei vor?

Dr. Weiss: Wer zu mir kommt, war meist schon an verschiedenen Stellen. Oft reicht es aber nicht aus, den Lebenspartner um Rat zu fragen. Es gilt festzustellen, wo die Werte, die Visionen und das Leitbild des Menschen liegen.

VS: Wie lange dauert das und wie ist Ihr Vorgehen?

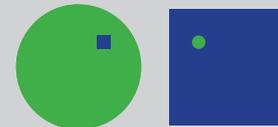
Dr. Weiss: Eine Sitzung dauert zwei bis drei Stunden. Es gilt das Problem nicht für den Kunden zu lösen, da ist er schon selbst gefordert. Ich stelle gerne die Frage, „Woran würden Sie merken, dass Ihre Schwierigkeiten weg sind?“ Der Klient definiert sein Ziel und sein Zielkriterium dann selbst.

VS: Was erwartet uns bei Ihrem Vortrag am 21. März?

Dr. Weiss: Ich spreche über die von mir entwickelten sechs Phasen, die zeigen, wie die Worklife-Balance in jedem Lebensabschnitt zu finden ist.

Komplettes Interview unter: [www.gesundheitsundsportwochen.de](http://www.gesundheitsundsportwochen.de)

### Dr. Norbert Weiss · Coaching



Von der Familie zur Gruppe zum Team.

Denke bildhaft & großzügig  
Handle umsichtig & in kleinen Schritten

Fang sofort an!

[norbert.weiss@symbio-bb.de](mailto:norbert.weiss@symbio-bb.de)

## 21. und 23.3., Hildrizhausen

### Institut für Haut und Schönheit

### Workshop: HEILKOSMETIK – Individuelle Schönheit, Gesundheit und Lebensfreude



Monika Bartsch-Bartzko und Claudia Rattay

Uns liegt die gesunde Balance auf körperlicher, geistiger und seelischer Eben die für Ihre persönliche Ausstrahlung und Vitalität wichtig ist, am Herzen. Erfahren Sie mehr über ganzheitliche Schönheitspflege von innen und außen, individuell auf Sie abgestimmt und unterstützt durch unsere wertvollen Heilkosmetikprodukte.

#### Institut für Haut und Schönheit, 21. und 23.3.2012

Ort: Institut für Haut und Schönheit  
Gottlieb-Daimler Str. 9  
71157 Hildrizhausen

Wann: 21. März von 16–18 Uhr  
23. März von 17–19 Uhr

Veranstalter: Institut für Haut und Schönheit

Eintritt: frei

VVS: S1 bis Ehningen,  
Bus 752 bis Hildriz-  
hausen Altes Rathaus



www.institut-für-haut-und-schönheit.de

INSTITUT FÜR HAUT & SCHÖNHEIT

AUF SIE ABGESTIMMTE  
GESICHTSBEHANDLUNGEN  
KURZBEHANDLUNG "FACE  
TO GO" MICRODERMABRASION  
MANIKÜRE & PEDIKÜRE MÄNNER-  
SACHE: PFLEGE FÜR DEN MANN  
TYP-GERECHTES MAKE-UPH-STAB  
BABOR WELLNESS-MASSAGEN  
BREUSS-MASSAGE PHARMOS  
NATUR@ LEBENS GESUNDMITTEL  
BERATUNGEN & VIELES MEHR ...

**10€ Gutschein**  
10% AUF ALLE PRODUKTE DER  
HEILPFLANZENKOSMETIK  
\* Gültig vom 19. bis 30. März 2012

CLAUDIA RATTAY & MONIKA BARTSCH-BARTZKO  
Gottlieb-Daimlerstr. 9 71157 Hildrizhausen Tel: 07034 2533046

# TRAUMHAAR- MACHER



VORHER

NACHHER

Gesundes, volles, glänzendes und zumeist langes Haar ist untrennbar mit sinnlicher Weiblichkeit verbunden. Doch was tun, wenn der genetisch festgelegte und individuelle „Haarplan“ davon abweicht? Oder was ist, wenn gesundheitsbedingte Gründe (z.B. Chemo-Therapie) eine Veränderung erzwingen? Die Träume begraben?

Viele kleinere und größere „Probleme“ lassen sich oftmals verblüffend schnell und einfach durch Extensions oder Perücken lösen. Die Methode wird von Kunden primär zur Haarverlängerung oder -verdichtung angefragt, doch auch im partiellen Einsatz stecken tolle Lösungen.

[www.keller-company.de](http://www.keller-company.de)

Auskünfte in welchem Salon in Ihrer Nähe Perückenberatung, Haarverlängerung und -verdichtung durchgeführt wird, erhalten Sie telefonisch unter: 0 70 31 / 2 11 77 11

22.3., 19 Uhr, Mercure Hotel, Böblingen

## FIFA-Schiedsrichter Florian Meyer und Management-Coach Ludger Thülig

Special Guest:  
Josef Mohr

### „Pffiffig entscheiden – clever managen“



Ludger Thülig,  
Management-Coach

Florian Meyer,  
FIFA-Schiedsrichter

[www.tn-team.de](http://www.tn-team.de)

#### Meyer & Thülig, 22.3.2012

Ort: Mercure Hotel, Böblingen-Hulb

Beginn: 19 Uhr (Einlass 18:30 Uhr)

Eintritt: 35 € (im Rahmen von Schlemmen & Netzwerken)

Veranstalter: Stadtmarketing Böblingen

Anmeldung unter [stadtmarketing@boeblingen.de](mailto:stadtmarketing@boeblingen.de)

VVS: S1 bis Böblingen,  
weiter mit Bus 731, 763  
bis Calwer Str. (Hulb)

Aktionspartner



22

Jeder von uns trifft täglich unzählige Entscheidungen. Diese Entscheidungen haben auch immer direkten oder indirekten Einfluss auf unsere Mitmenschen. Durch Entscheidungen gestalten wir – wie ein Manager! In ihrem 90-minütigen Vortrag spielen sich der FIFA-Schiedsrichter Florian Meyer und der Management-Coach Ludger Thülig die Bälle zu und zeigen Ihnen (un)erwartete Parallelen zwischen einem Fußballspiel und dem Unternehmensalltag. Anhand von Erfahrungsberichten und interessanten Beispielen erhalten Sie Einblick in die Mechanismen schneller und sicherer Schiedsrichter-Entscheidungen. Per Steilpass werden Ihnen heimliche Spielregeln des Geschäfts- und Privatlebens vorgestellt.

Gefragt sind Durchsetzungsstärke, klare verbale und nonverbale Kommunikation, sichere Wahrnehmung, Akzeptanz von Mitmenschen gewinnen, (Spiel)Kultur etablieren und Werte und Normen festigen, Eskalation vermeiden, Selbstreflexion, managen statt verwalten als wertvolle Fähigkeiten für alle, die für ihre Mitmenschen Verantwortung übernehmen. Nicht nur das WAS, sondern auch das WIE wird beleuchtet! Wie agieren Schiedsrichter und Manager und was können Sie von ihnen lernen, um Ihren Alltag erfolgreich zu managen?

#### Special Guest: Josef Mohr – „Freiheit beginnt im Kopf“

Ein bewegender Weg, den Kopf frei zu bekommen.

[www.businessmeetsnature.de](http://www.businessmeetsnature.de)

#### Vernissage: „Die Handschrift der Champions“

Oliver Kern und Volker Siegle zeigen ausgewählte Exponate faszinierend präsentierter Fußball-Geschichte.



mehr dazu:  
[gesundheitsundsportwochen.de](http://gesundheitsundsportwochen.de)

23

## 22.3., Mercure Hotel, Böblingen

### Oliver Kern und Volker Siegle zeigen Die Handschrift der Champions

Erleben Sie ausgewählte Exponate in einer Ausstellung im Mercure Hotel Böblingen im Rahmen des Vortrags „Pffiffig entscheiden – clever managen“ von FIFA-Schiedsrichter Florian Meyer und dem Management-Coach Ludger Thülig.



kern  
macht  
kunst

kernmachtkunst.com

Sechs Jahrzehnte. Große Namen. Unvergessene Helden des Fußballs, die ihre Handschrift hinterlassen haben. Buchstäblich und wortwörtlich in Form ihres Autogramms. „Die Handschrift der Champions“, das bedeutet Fotos mit Originalunterschriften von Fußball-Weltstars, eingebettet in Illustrationen von Oliver Kern.



*Malkasten*

*Illustration*

*Gravur*

*Cornix*

*Malerei*



Schreibstube

Prosa

Werbetext

Anschreiben

Dokumentation

Presstext

kern  
macht  
kunst

[www.kernmachtkunst.com](http://www.kernmachtkunst.com)

Die  
Handschrift  
2012  
kommt!



Oliver Kern ist verantwortlich für Konzeption und Gestaltung des Gesundheitspasses. [facebook.com/kernmachtkunst](https://facebook.com/kernmachtkunst)

**22.3., 20 Uhr, Böblingen**

**Bundesweit größtes Programm zur Gesundheitsförderung, Sucht- und Gewaltvorbeugung**  
**Klasse2000 Elternabend**



Klasse2000 begleitet Kinder von der ersten bis vierten Klasse, um ihre Gesundheits- und Lebenskompetenzen frühzeitig und kontinuierlich zu stärken. Dabei setzt es auf die Zusammenarbeit von Lehrkräften und externen Klasse2000-Gesundheitsförderern. Klasse2000 fördert die positive Einstellung der Kinder zur Gesundheit und vermittelt Wissen über den Körper. Am Klasse2000-Elternabend wird ein Informationsfilm zu Klasse2000 gezeigt und einfache Übungen aus dem Programm vorgestellt.

Durch den Abend führt Frau Birgitta Krauss, Gesundheitsförderin und Entspannungspädagogin der Praxis VivAtem in Böblingen.

**Klasse2000-Elternabend, 22.3.2012**

Ort: Mensa der Pestalozzi-Schule  
 Pestalozzistr. 7, Böblingen

Zeit: 20–22 Uhr

Eintritt: frei

Veranstalter: Praxis VivAtem

VVS: Bus 760 bis  
 Böblingen Klaffen-  
 steinstr.



mehr dazu:  
[gesundheitsundsportwochen.de](http://gesundheitsundsportwochen.de)

„Fühl dich wohl“

Die große Gesundheits- und Wellness-Messe  
 mit Vortragsprogramm + Workshops

**Sa., 27. Oktober und**  
**So., 28. Oktober 2012**

jeweils von 11:00 bis 18:00 Uhr  
 in der Kongresshalle Böblingen



**Eintritt frei**



Ein besonderer Dank an:

**V8 HOTEL**  
 IM MEILENWERK STUTTGART

Gönnen Sie sich einen Aufenthalt im V8HOTEL, dem Themen- und Designhotel im Oldtimerzentrum Meilenwerk Stuttgart. Verschiedene Gastronomieangebote und Veranstaltungsräume stehen zu Ihrer Verfügung. Alle Infos auf [www.v8hotel.de](http://www.v8hotel.de)

## Erstes Grundschultheatertreffen in Böblingen Stärkung der Persönlichkeit durch Theaterspielen



Theater-AGs gibt es inzwischen auch immer mehr an Grundschulen. Hier können die Kinder durch das Medium Theater viel für den Schulunterricht dazugewinnen. Leider werden die Stücke meistens im kleinen Rahmen aufgeführt, dabei steckt oft die Mühe und der Spaß eines ganzen Schuljahres dahinter. Im Rahmen der Gesundheits- und Sportwochen geben wir einen kleinen Einblick in das Theaterleben an Grundschulen in Böblingen und stellen Ausschnitte aus der aktuellen Arbeit vor.

**Information:** Johannes Söhner (ejw) johannes.soehner@ejwbb.de, Tel. 07031 22 67 46, Kornelia Masur/Erika Hellerman (Theater-AG-Leitung der Friedrich-Silcher-Grundschule), komasur@web.de und Christa Schmalzried (Dramaturgin und Theaterpädagogin).

### Grundschultheatertreffen, 23.3.2012

Ort: Casa Nostra  
Zentrum für Jugendkultur  
Calwer Str. 4, Böblingen  
Zeit: 14–18 Uhr  
Veranstalter: Evangelisches Jugendwerk

VVS: Bus 763 bis  
Böblingen Talstraße

Aktionspartner



mehr dazu:  
gesundheitsundsportwochen.de

# Initiative für schöne Fassaden.

Unsere Werbeanlagen sind „made im Ländle“  
und werden ständig technologisch weiterentwickelt.  
Wir haben auch welche für Ihre Fassade.

LiftUp  
light



[www.kuk24.de/produkte](http://www.kuk24.de/produkte)  
[www.facebook.com/kuk24](http://www.facebook.com/kuk24)

Mercedesstraße 13 | 71139 Ehningen  
Telefon 07034 9938-0 | [info@kuk24.de](mailto:info@kuk24.de)



23.3., 18 Uhr, Böblingen

## Melanie Link Yoga-Workshop – Körper, Geist und Seele werden in Einklang gebracht

Melanie Link, Sport- und Gymnastik-  
lehrerin, Yogalehrerin.

Anmeldung an unserer Info-Theke,  
Höchstteilnehmerzahl: 20  
Telefon: 07031 67793-0



**Melanie Link, 23.3.2012**

Ort: SV Böblingen, SVB Paladion  
Silberweg 18, Böblingen  
Zeit: 18–20 Uhr  
Gebühr: 15  
Veranstalter: SVB

VVS: S1 bis Goldberg

## Angelika Sturm Gesundheitswandern: bewegen, entspannen, begegnen



An schönen Plätzen in der Natur werden gemeinsam einfache Übungen gemacht, die Koordination, Kraft und Ausdauer verbessern und für Entspannung sorgen. **Information:** Angelika Sturm, Gesundheitswanderführerin: angelikasturm@hotmail.com

**Angelika Sturm, 23 und 26.3.2012**

Treffpunkt: Kongresshalle Böblingen  
Freitag, 23.3., 15 – ca. 17.30 Uhr  
Montag, 26.3., 9 – ca. 11.30 Uhr  
Gebühr: 8 , Barzahlung am Wandertag

VVS: S1 bis Böblingen



# Genießer-Tour BÖBLINGEN

Mit allen  
Sinnen  
genießen!



**Samstag, 24. März 2012  
ab 18.00 Uhr**

Karten erhältlich bei allen teilnehmenden  
Restaurants und bei den Kartenverkaufsstellen  
der Kreiszeitung in Böblingen, Sindelfingen und  
Herrenberg, Menüpreis 25,- €

[www.stadtleben-bb.de](http://www.stadtleben-bb.de)



## 23., 29. und 30.3., Reator, Holzgerlingen

### Thomas Sommerer

#### 23. März: Gewichtsreduktion mit Hypnose

#### 29. März: Raucherentwöhnung mit Hypnose

Seine langjährige Tätigkeit als Bestattungsunternehmer und Trauer-Coach bewog Thomas Sommerer dazu einen Weg zu finden, wie man Menschen in der Trauer effektiver helfen kann. Daher startete er 2010 eine Ausbildung zum Hypnosetherapeut und NLP-Coach. Damit ließen sich über das Trauercoaching hinaus neue Felder eröffnen, die er seither in seinem Hypnose-Zentrum praktiziert.

Einlass 18:30 Uhr, Beginn: 19:30 Uhr

### Alice Leichtl

#### 30. März:

#### metabolic balance® – Das erfolgreiche Programm

Sie wollen Ihre Gewichtsprobleme lösen, Ihre Gesundheit ganzheitlich fördern, Ihre Energie und Vitalität steigern und möglichst fit und gesund bis ins hohe Alter sein? Mit Hilfe von metabolic balance® stellen Sie Ihre bisherige Ernährung auf ein gesundes, vollkommen ausgewogenes und individuell auf Sie zugeschnittenes Nahrungsprofil um. Die Grundlage dazu bildet Ihr persönlicher Ernährungsplan, der auf Basis Ihrer aktuellen Labordaten und Angaben zu Ihrer Gesundheit erstellt wird. Ergreifen Sie Ihre Chance, um Ihre persönlichen Gewichtsprobleme zu lösen und Ihre Gesundheit präventiv und ganzheitlich zu fördern. **Beginn: 18 Uhr**

[www.reator.de](http://www.reator.de)

#### Veranstaltungen bei Reator, 23., 29. und 30.3.2012

Ort: Alemannenstraße 26,  
Holzgerlingen

Eintritt: frei

Veranstalter: Reator

Voranmeldung bitte unter REATOR@t-online.de

VVS: S1 bis Böblingen  
weiter mit R72 bis  
Holzgerlingen

Aktionspartner



mehr dazu:  
[gesundheitsundsportwochen.de](http://gesundheitsundsportwochen.de)



optiplan®  
ZUNICO

Kopie + Medientechnik

Stuttgarter Straße 29  
71032 Böblingen

Tel (0 70 31) 22 90 15

Fax (0 70 31) 22 46 04

info@zunico.de

[www.zunico.de](http://www.zunico.de)

Öffnungszeiten:

Mo - Do 8:00 - 17:30 Uhr

Fr 8:00 - 15:00 Uhr

kopieren · drucken · plotten · scannen · digitalisieren · präsentieren · veredeln

### „Merk Dir den Smiley.“

Menschen mit unterschiedlichen Schicksalen.

Tag für Tag. Die einen voller Dynamik.

Die anderen mit der Gelassenheit des Alters.

Was sie verbindet, ist ein Lächeln. Und nicht nur das.

Alle sind von gesundheitlichen Einschränkungen betroffen und sind Kunden bei Schaible.



**Schaible**  
das sanitätshaus aktuell  
reha team · ortho team · care team

Böblingen, Friedr.-List-Str. 7., Telefon: 07031/4993-0  
Herrenberg, Hindenburgstr. 24, Telefon: 07032/21324  
Zentrale: Nagold, Turmstr. 6-8, Telefon: 07452/8451-0  
E-Mail: [info@schaible-gmbh.de](mailto:info@schaible-gmbh.de)  
Homepage: [www.schaible-gmbh.de](http://www.schaible-gmbh.de)

Frühstück - Mittag - Abend  
ganz entspannt...



Tübinger Straße 7 71032 Böblingen

Telefon: (07031) 229828

E-Mail: [info@seegaertle.de](mailto:info@seegaertle.de)

seegärtle  
cafe restaurant bar

Täglich ab 10 Uhr

[www.seegaertle.de](http://www.seegaertle.de)

## 24. und 25.3., Böblingen

# TALENTS Kindermalwettbewerb

Talente und Begabungen verkümmern oft, wenn für deren Förderung in der Familie keine finanziellen Mittel vorhanden sind. Daher hat die Caritas Böblingen mit Unterstützung von Privatpersonen und Unternehmen die Initiative TALENTS gestartet. Für Kinder und Jugendliche, bei denen ein Talent entdeckt wurde oder eine Förderung empfohlen wird, können über TALENTS die Kosten für Sportverein, Musikunterricht, Malschule oder anderes beantragt werden.



*Böblinger Künstler betreuen die Kinder beim Malen.*

Du bist zwischen fünf und 18 Jahre alt, hast Lust zu malen und bist bereit Dein Bild für TALENTS zur Verfügung zu stellen? Dann laden wir Dich herzlich ein zum Workshop „Kinder malen für TALENTS“. Unter Anleitung von Künstlerinnen und Künstlern aus dem Landkreis Böblingen malen Kinder auf echter Leinwand. Die Bilder werden dann unter der Schirmherrschaft unseres Landrates, Roland Bernhard, versteigert. Der Erlös fließt in den TALENTS-Fond. Damit können auch dieses Jahr Talente unterstützt werden.

**Anmeldung:** [talents@caritas-schwarzwald-gaeu.de](mailto:talents@caritas-schwarzwald-gaeu.de)

### Kindermalwettbewerb, 24. und 25.3.2012

Wo: Lagerhalle der Schönbuch  
Braumanufaktur (beim blauen haus)

Wann: Samstag und Sonntag  
jeweils von 11–16 Uhr

Eintritt: frei

Veranstalter: TALENTS

VWS: S1 bis Böblingen,  
Bus 721 bis Böblingen  
Postplatz

### Aktionspartner

kulturnetzwerk  
blaues haus e.V.



mehr dazu:  
[gesundheitsundsportwochen.de](http://gesundheitsundsportwochen.de)

**Wir  
sind  
shoppen!**



**Sonntag  
25. März 2012**

**verkaufsoffen 13.00 - 18.00 Uhr  
in ganz Böblingen**

# Josef Mohr „Die Goldenen Regeln der Gesundheit“

Lassen Sie sich von mir entführen und einführen in die Welt der Naturgesetze, und beginnen Sie nach diesem Vortrag wahre Gesundheit zu leben. Lernen Sie die entscheidenden Regeln kennen, wie Sie bei optimaler Gesundheit Ihr Leben genießen können.

Special Guest:  
Bernd Schneider



Sänger und Songschreiber **Bernd Schneider** singt live beim Vortrag von Josef Mohr den aktuellen Josef-Mohr-Song „Ich wusste nicht wie – Ich wusste nur dass“.

[www.bernd-schneider-musik.de](http://www.bernd-schneider-musik.de)

## Gesundheits-Radtour am 25. März 2012

von Böblingen/Sindelfingen zu Josef Mohr. Radeln Sie mit und lernen Sie das Heckengäu von einer neuen Seite kennen. Ob mit dem Rennrad, Mountainbike, Elektrofahrrad oder auf einer Familientour – bei den geführten Touren von Böblingen/Sindelfingen aus ist für jeden etwas dabei. Mehr Infos zu Radtour und Vorverkauf im i-Punkt und auf [www.gesundheitsundsportwochen.de](http://www.gesundheitsundsportwochen.de)

**Zeitplan:** 9 Uhr: Start am Meilenwerk auf dem Flugfeld  
13:30 Uhr: Ankunft in der Zehntscheuer in Bondorf  
14 Uhr: Vortrag von Josef Mohr  
15:30 Uhr: Rückfahrt

## Josef Mohr, 25.3.2012

Ort: Zehntscheuer Bondorf

Beginn: 14 Uhr

Eintritt: 10

Kartenverkauf: [www.gesundheitsundsportwochen.de](http://www.gesundheitsundsportwochen.de)

Veranstalter: SANAKINETIK, Josef Mohr

VWS: S1 bis Herrenberg, R7 bis Bondorf

[www.sanakinetik.de](http://www.sanakinetik.de)

SANAKINETIK  
AKADEMIE



### Aktionspartner



### Selbstverantwortung für die Gesundheit übernehmen

**Josef Mohr erklärt bei den Gesundheits- und Sportwochen die Spielregeln des gesunden Lebens**

Ruhe und Gelassenheit strömt er aus und eine intensive Konzentration auf den Gesprächspartner – man kann sich den Marathonläufer in Josef Mohr gut vorstellen. Kaum vorstellbar hingegen ist, dass er vor bald 20 Jahren als junger Mensch fast im Rollstuhl gelandet wäre. Eine Rheumaerkrankung hätte ihn beinahe in die Knie gezwungen. Doch als Computerspezialist und analytischer Mensch nahm Mohr das nicht hin. Wo es eine Wirkung gibt, muss auch eine Ursache sein, sagte er sich, und machte sich auf die Suche. Die Ursache, den „Fehler im System“ hat er gefunden und an seiner Beseitigung gearbeitet. Das hat ihn nicht nur vor dem Rollstuhl bewahrt, sondern ihm auch seine Berufung aufgezeigt: den Menschen dabei helfen, ihre eigenen Fehler im System zu finden und gesund zu werden.

„Wir spielen mit unserer Gesundheit, kennen aber die Regeln nicht“, sagt Mohr. Er hat dabei vieles im Blick: die Bequemlichkeit, mit der wir unseren Körper in der Trägheit verharren lassen, die Gedankenlosigkeit, mit der wir irgendwelche Nahrungsmittel in uns hineinstopfen, die Bereitschaft, uns immer noch mehr Belastungen – im Job oder privat – aufzuhalsen, oder das Unwissen um all die Umweltfaktoren, die uns beeinträchtigen können. Gegen all dies stellt er die „Goldenen Regeln der Gesundheit“. Mit ihrer Hilfe, so Mohrs Credo, kann jeder Einzelne sein Leben verändern und sich auf den Weg hin zu mehr Gesundheit machen.

Krankheit ist letztendlich ein Zeichen des Körpers, „dass wir etwas falsch machen“, sagt Mohr. Wer sensibel auf die Zeichen seines Körpers reagiert, erkennt die Gefahr schon, bevor es zur Krankheit kommt. Und kann rechtzeitig gegensteuern, indem er überlegt: Was hat sich verändert, bevor mein Körper reagiert hat? Oder ist die Reaktion vielleicht eine Folge von jahrelangem Fehlverhalten?

Denn die Gesundheit ruht nach Mohrs Modell auf vier Säulen: dem physischen Körper, dem Stoffwechsel mit seinen biochemischen Abläufen, der Psyche und der Umwelt. Treibt man nun Raubbau an diesen vier Säulen, weil man sich kaum bewegt, wenig gesunde Nahrung zu sich nimmt, nicht für seelischen Ausgleich sorgt und sich starken Umweltbelastungen aussetzt, beispielsweise durch Elektrosmog, dann führt das früher oder später zu Krankheit.

Mohr möchte nun die Menschen dazu bringen, sich mehr zu bewegen, gesünder zu ernähren und ihre Belastungen herunterzuschrauben – „aber nicht alles auf einmal!“ Schritt für Schritt, lautet seine Devise. Also beispielsweise erst einmal daran zu arbeiten, mehr Bewegung im Alltag zu verankern. Erst wenn das über mehrere Monate hinweg funktioniert, sollte man sich an den zweiten Schritt machen, sagt Mohr. Auch sein eigener hervorragender Gesundheitszustand sei das Ergebnis von vielen Jahren Arbeit.

Die Grundvoraussetzung aber für alle, die sich auf den Weg zu mehr Gesundheit machen wollen, ist „genauer auf den Körper hören. Wir sind zu unsensibel und Probleme werden immer gleich weggedrückt. Dabei geht oft bis zu 70 Prozent der Gesundheit verloren, bevor das erste Warnsignal kommt“, erklärt Mohr. „Wir sollten üben, auch kleinste Zeichen wahrzunehmen.“ Dann könne man die weiteren Schritte angehen: täglich eine Stunde Bewegung an der frischen Luft, mindestens zwei Liter Wasser am Tag trinken, den Anteil an frischer, nicht gekochter Nahrung erhöhen. Und damit letztlich „die Selbstverantwortung für die Gesundheit übernehmen. Nicht nur dann, wenn wir krank sind, sondern immer.“

Die IKK classic verlost zwei Eintrittskarten für Josef Mohrs Vortrag „Die Goldenen Regeln der Gesundheit“ im Rahmen der Gesundheits- und Sportwochen am 25. März 2012, 14 Uhr, in der Zehntscheuer in Bondorf. Wer will, kann gleich in Bewegung kommen und an der geführten Radtour vom Meilenwerk Böblingen aus zum Vortrag teilnehmen. Start ist um 9 Uhr am Meilenwerk.

Weitere Informationen: [www.gesundheitsundsportwochen.de](http://www.gesundheitsundsportwochen.de)



Josef Mohr,  
Gesundheitscoach

## 25.3., 15 Uhr, Müller Organisation, Leonberg

### Karin Müller

#### „Emotional intelligent führen oder leben? – Warum nicht?“

Emotionale Intelligenz ist aktueller denn je. Im Vortrag erfahren Sie wie emotionale Intelligenz uns hilft mit den Emotionen anderer besser umzugehen und wir weniger Stress und Konflikte haben.

Im Anschluss an die Vorträge haben Sie die Möglichkeit bei **Evi Handgrätiger** Fotografie ein Foto für Ihren neuen Gesundheitsausweis machen zu lassen und dieses gleich mitzunehmen. [www.mueller-organisation.de](http://www.mueller-organisation.de)



#### Karin Müller, 25.3.2012

Ort: Müller Organisation  
Brennerstraße 47, 71229 Leonberg  
Beginn: 15 Uhr, bis ca. 18 Uhr  
Eintritt: frei  
Veranstalter: Müller Organisation

VVS: S6 bis Leonberg,  
Bus 632 bis Eltingen  
Brennerstraße

### Felix Stumpf

#### Entstehung und Inhalte der Osteopathie

Der Vortrag vermittelt den Zuhörern einen Überblick über die Entstehung und die Prinzipien der Osteopathie. Welche Gemeinsamkeiten aber auch Unterschiede bestehen zur Schulmedizin und anderen Therapieverfahren. Bei welchen Beschwerden kann die Osteopathie Anwendung finden?



#### Felix Stumpf, 25.3.2012

Ort: Müller Organisation  
Brennerstraße 47, 71229 Leonberg  
Beginn: 15 Uhr, bis ca. 18 Uhr  
Eintritt: frei  
Veranstalter: Müller Organisation

VVS: S6 bis Leonberg,  
Bus 632 bis Eltingen  
Brennerstraße



Gesundheit im Blick

Anzeigen



**Felix Stumpf** Heilpraktiker  
**Praxis für Osteopathie / Physiotherapie**  
Tel. 0172 / 7427155



*Müller Organisation*  
**Qualitäts- und Changemanagement**  
Karin Müller  
Tel. 07152 / 7064056



**Evi Handgrätiger** FOTOGRAFIE  
**Fotostudio für Portrait und Familie**  
Tel. 0174 / 2488341

Herzliche Einladung zu **Vorträgen am 25.3.2012**  
15.00 u. 16.00 Uhr, **Brennerstr. 47, 71229 Leonberg**

## SOLARENERGIE



Seit  
4 Jahr-  
zehnten

Mitglied im  
**gewerbe  
forum  
BÖBLINGEN**

**Schwenker**  
Heizung - Sanitär - Lüftung

Hohentwielstraße 1 · 71032 Böblingen  
Telefon 0 70 31/72 09 96 · E-mail: [achimshwenker@gmx.de](mailto:achimshwenker@gmx.de)

## 25. und 29.3., Böblingen

### Vorführung bei RK Küchenkultur in Böblingen »Wer Vitamine mag, wird Dampfgaren lieben«

Vitamine und Mineralstoffe bleiben am besten erhalten, wenn sie nicht mit sprudelndem Kochwasser in Berührung kommen, sondern sanft von allen Seiten mit Dampf umgeben werden. Durch dieses schonende Garen können sie ihre gesunde Wirkung voll entfalten. Auch das charakteristische Eigenaroma der Zutaten, ihre Farben und Formen bleiben erhalten. Die Speisen kommen dadurch mit wenig Fett, Salz und Gewürzen aus und erfreuen den Gaumen wie das Auge.



Bei uns kommt das Dampfgaren in professionellen Küchengeräten speziell in der renommierten Sterneküche seit Jahrzehnten zum Einsatz. Wie geht das? Unser Koch von der Firma Miele zeigt Ihnen die Möglichkeiten, die zahlreichen technischen Raffinessen und Vorteile des Dampfgarers und des Combi-Dampfgarers.

[www.rk-kuechenkultur.de](http://www.rk-kuechenkultur.de)

#### Vorführung bei RK Küchenkultur

VWS: S1 bis Böblingen

Ort: RK Küchenkultur GmbH  
Herrenberger Str. 14, Böblingen  
Wann: So, 25. März 2012, von 11-17 Uhr und  
Do, 29. März 2012, von 18-21 Uhr  
Eintritt: frei  
Veranstalter: RK Küchenkultur

Aktionspartner



mehr dazu:  
[gesundheitsundsportwochen.de](http://gesundheitsundsportwochen.de)



Einladung zur  
Kochveranstaltung  
Gesundheitsküche  
mit Miele Combi-Dampfgarer  
So, 25.03.12, 11-17 Uhr &  
Do, 29.03.12, 18-21 Uhr

**Miele**  
IMMER BESSER

## Eine Küche darf nicht individuell sein. Sie muss.

Willkommen bei RK Küchenkultur  
autorisierter bulthaup partner

Herrenberger Str. 14 · 71032 Böblingen · Tel 0 70 31 - 819 826  
info@rk-kuechenkultur.de · www.rk-kuechenkultur.de

## 26.3., Böblingen und Sindelfingen

### David Gilmore

#### „Wir sind komisch – keine Frage!“

David Gilmore verbindet an diesem Abend die Motivation für den Alltag mit dem Spiel des Clowns und der Haltung des Narren. Beide bieten praktische Strategien für den gesunden Umgang mit sich und den Anforderungen, kreativ und leistungsfähig zu handeln. Es ist kein Widerspruch, sich ernst zu nehmen und humorvoll zu sein.

[www.davidgilmore.com](http://www.davidgilmore.com)



#### David Gilmore, 26.3.2012

Ort: kulturelles Netzwerk blaues haus e.V.  
Postplatz 6, Böblingen  
Beginn: 20 Uhr  
Eintritt: 15 €, Karten an der Abendkasse  
Veranstalter: blaues haus e.V.

VWS: S1 bis Böblingen,  
Bus 721 bis Böblingen  
Postplatz

### Therapiezentrum von Tschirschky & Wirtschaftsförderung Sindelfingen GmbH Entspannungsprogramm in der Mittagspause

Nur wenn die Mitarbeiter gesund sind und sich wohl fühlen, können Leistungsfähigkeit und Motivation das Betriebsklima prägen. Leider bietet der Arbeitsalltag oft den Beschäftigten zu wenig Raum und Zeit gesunde Verhaltensweisen umzusetzen. Gemeinsam bieten wir daher in der Mittagspause ein Entspannungsprogramm für jedermann an. Machen Sie mit und probieren Sie mit uns Übungen aus, die Sie im Alltag im Büro selbst nachmachen können.

#### Entspannungsprogramm, 26. und 28.3.2012

Ort: Marktplatz Sindelfingen  
Beginn: jeweils ab 12.30 Uhr,  
Dauer ca. 15 Minuten  
Eintritt: frei  
Veranstalter: Wirtschaftsförderung Sindelfingen GmbH

VWS: Bus 84, 701 bis  
Sindelf. Marktpl.  
(Böbl.Str.)

## 3. Stuttgarter UnternehmerFreitag

23. März 2012 · Mövenpick Hotel  
Stuttgart Airport · 12 bis 19 Uhr



In der ungezwungenen Atmosphäre eines angenehmen Tagungsortes präsentieren drei Top-Referenten mitreißende Vorträge. Eine Podiumsdiskussion rundet das Programm beim »3. Unternehmer Freitag« ab.

Stadttanzeiger-LeserInnen erhalten für den »3. UnternehmerFreitag« am 23. März 2012 30 Prozent Rabatt – statt 290 Euro zahlen sie lediglich 203 Euro zuzüglich Mehrwertsteuer.

### Referenten



Erik Händeler

„Die Geschichte der Zukunft – Sozialverhalten heute und der Wohlstand von morgen.“



Dr. Marco Freiherr  
von Münchhausen

„100% Engagement – Motivation durch Werte“ Erzielen Sie Höchstleistungen!



Dr. Alex Witasek

„Glückssache Gesundheit – Wege zu mehr Leistung, Begeisterung und Wohlbefinden.“



Bernhard Wolff

Moderator  
Bekannt aus über 50 TV-Shows  
als Rückwärtsprecher.

### Experten-Talk zum Thema Mitarbeitermotivation



Klaus Birk

Kabarettist und Autor – Preisträger des Münchner Kabarett-Solowettbewerb.



Prof. Dr.  
Jörg Knoblauch

„Motivierte und eigenverantwortlich handelnde Mitarbeiter sind kein Zufall.“



Nicole Kobjoll

„Unternehmen, die aufhören zu innovieren, geraten auf die schiefe Bahn.“



Karsten R. Wolf

Geschäftsführer  
vom Bankhaus Bauer in Stuttgart.

26.3., 19 Uhr, Sindelfingen

Armin Lutz und Werner Isele

## Nachhaltig gesunde und leistungsfähige Mitarbeiter

Vorbei sind die Zeiten, in denen leistungsfähige Mitarbeiter zu Lasten von Steuergeldern und Sozialkassen in den besten Jahren in den Vorruhestand befördert wurden. Heute und in Zukunft stehen wir vor der Frage, wie unsere Mitarbeiter bis ins Alter gesund und leistungsfähig bleiben können. Viele Ansätze dazu sind nur Stückwerk und greifen deshalb zu kurz.

Die umfassende Lösung finden wir nur dann, wenn wir eine Tätigkeit ausüben können, die unseren Kompetenzen und unserer Persönlichkeit entspricht und in der unsere Motive belohnt werden. Wir zeigen, wie Sie die Voraussetzungen für höchste Leistungsfähigkeit und engagierte Mitarbeiter schaffen und stellen Ihnen geeignete Maßnahmen für die physische und psychische Gesundheit vor.



Armin Lutz,  
Geschäftsführer  
Da:nova



Werner Isele,  
Geschäftsführer  
e Q-train

### Armin Lutz und Werner Isele, 26.3.2012

Ort: Hotel Erikson Sindelfingen  
Hanns-Martin-Schleyer-Straße 8  
Beginn: 19 Uhr  
Eintritt: frei  
Veranstalter: Da:nova und e Q-train

VVS: Bus 84, 701 bis  
Sindelf. Marktpl.  
(Böbl.Str.)

Aktionspartner



mehr dazu:  
gesundheitsundsportwochen.de



Feiern Sie doch mal  
mit dem Erikson Team!



Partyservice bis 2.000 Personen

Verschiedene kulinarische Events

Räumlichkeiten für Familien- und Firmenfeiern bis 120 Personen

Kostenfreie Parkmöglichkeiten am Haus

ERIKSON  
RESTAURANT



Hanns-Martin-Schleyer-Straße 8  
71063 Sindelfingen

Tel.: +49 (0)7031 / 935 - 0 [www.erikson.de](http://www.erikson.de)  
Fax: +49 (0)7031 / 935 - 555 [info@erikson.de](mailto:info@erikson.de)

27.3., Mercure Böblingen

Sonderthema  
Integration

## Improvisationstheater Roberto Hirche Walk a mile in my shoes: Die Welt mit anderen Augen sehen

und Podiumsdiskussion moderiert  
von Hans Jörg Zürn

Ob beruflich oder privat: Der Kontakt mit anderen Kulturen stellt immer eine Bereicherung dar. Allzu häufig haben wir jedoch ein unbewusstes „Aber“ auf den Lippen, wenn jemand die Dinge anders tut, als wir es gewohnt sind. Höchste Zeit also für einen Perspektivenwechsel! Unter dem Motto „Walk a mile in my shoes – die Welt mit anderen Augen sehen“ erzählen Böblingen und Sindelfinger Bürger von ihren internationalen Hilfsprojekten und diskutieren gemeinsam mit den Experten des interkulturellen Beratungsunternehmens change.project über die Herausforderungen im Umgang mit anderen Kulturen.



Hans-Jörg Zürn,  
Verlagsleiter und  
Chefredakteur  
der SZ/BZ.



Improvisationstheater, 27.3.2012

Ort: Mercure Hotel, Böblingen-Hulb

Beginn: 19 Uhr

Eintritt: frei

Veranstalter: change.project

VVS: Bus 731, 763 bis  
Böblingen Calwer Str.  
(Hulb)

Aktionspartner



mehr dazu:  
gesundheitsundsportwochen.de



59,99

**HOMEDICS®**  
Shiatsu Deluxe Massagekissen  
mit Wärmefunktion SP-39H  
• 4 Programme • Einstellbare Laufrichtung des  
Massagemechanismus • Gleichzeitige Nutzung  
Shiatsu- und Vibrationsmassage • Art.-Nr.: 629820



249,-

**HOMEDICS®**  
Shiatsu Massageauflage  
CBS-1000

• Rücken- und Nackenmassage mit 80%  
mehr Massagefläche • 14 Programme • Shiatsu  
Punktmassage für gezielte Entspannung  
• Art.-Nr.: 668681



74,99

**HOMEDICS®**  
Deluxe Shiatsu  
Fussmassagegerät FM-TS9  
• 18 Massageköpfe • Schmerzlindernde Wärme  
• Art.-Nr.: 639524

Alle Preise Abholpreise. Keine Mitnahmegarantie.

# UNSERE ANGEBOTE.

JETZT **115** x IN DEUTSCHLAND. [WWW.MEDIMAX.DE](http://WWW.MEDIMAX.DE)

MEDIMAX Electronic Objekt Böblingen GmbH,  
71034 Böblingen, City Center Böblingen, Wolfgang-Brumme-Allee 3, Tel. 07031/20429-0



TV • AUDIO • ELEKTRO • ENTERTAINMENT • FOTO • PC • HANDY

**27.3., 19 Uhr, Dagersheim**

## Harald Link Sport und Bewegung – gesund bleiben und alt werden

Reisen erleben, Freizeit genießen oder ein aktiver Ruhestand, all das sind Dinge, die jede/r sich für sein Alter wünscht. Diabetes II, Alzheimer, Burn-out sind nur einige Krankheitsbilder, die es auf dem Weg zu einem glücklichen Alter zu vermeiden oder zu überwinden gilt. Harald Link, M.A. Vereinsmanager der Sportvereinigung Böblingen e.V., zeigt auf welche Bedeutung regelmäßiges Bewegungstraining für die Gesundheit im Alter hat und wie der Zugang zum Sport in allen Alters- und Leistungsklassen gelingen kann.



**Anmeldung** bitte unter 07031 76690 oder [info@sport-hornung.de](mailto:info@sport-hornung.de)

### Harald Link, 27.3.2012

Ort: HORNUNG Sportgeräte  
Dagersheim  
Beginn: 19 Uhr, ca. 90 min.  
Eintritt: frei  
Veranstalter: HORNUNG Sportgeräte

VWS: Bus 731, 763 bis  
Böblingen Calwer Str.  
(Hulb)

*Sport macht fit!*



**HORNUNG**  
Turn · Sport · Fitness Geräte

Goethestraße 5  
Tel. 0 70 31 / 76 69-0  
[www.sport-hornung.de](http://www.sport-hornung.de)

Öffnungszeiten:  
Montag – Freitag 8.00–18.00 Uhr durchgehend



CongressCenter  
Böblingen Sindelfingen

## Eine Freude zwischendurch – ein Besuch im CCBS

SA 17.03.2012, 14.30 Uhr  
Kongresshalle Böblingen  
**Böblinger Tanzgala 2012 – Deutsche Meisterschaft  
der Lateinamerikanischen Tänze**

SA 17.03.2012, 19 Uhr  
Stadthalle Sindelfingen  
**John Cranko Schule**

SA 24.03. – SO 25.03.2012, 11 – 18 Uhr  
Kongresshalle Böblingen  
**Frühlingsfarben –  
Messe für Kunst, Kunsthandwerk und Garten**

SO 25.03.2012, 19 Uhr  
Stadthalle Sindelfingen  
**Sinfoniekonzert der  
Orchestervereinigung Sindelfingen**

FR 30.03.2012, 19 Uhr  
Stadthalle Sindelfingen  
**Sindelfinger Modetrending**

FR 20.04.2012, 20 Uhr  
Kongresshalle Böblingen  
**JazzTime Böblingen**

SA 21.04.2012, 20 Uhr  
Kongresshalle Böblingen  
**Comedy mit Wommy Wonder**

SA 28.04.2012, 20 Uhr  
Kongresshalle Böblingen  
**The United States Army Europe Band & Chorus**

Weitere Veranstaltungen finden Sie in unserem Veranstaltungskalender und unter [www.cc-bs.com](http://www.cc-bs.com). Karten erhalten Sie bei allen bekannten Vorverkaufsstellen.

Änderungen vorbehalten. Stand 02/2012

[www.cc-bs.com](http://www.cc-bs.com)

# Frauen bewegen die Welt.

Ramatulai ist Krankenschwester in Gambia. In einem Mutter-Kind-Zentrum von ChildFund kümmert sie sich um die Gesundheit von Babys und Kleinkindern.



Mutter, Tochter, Freundin, Kollegin, Ärztin, Unternehmerin – aber vor allem sind sie eines: Frauen, die zusammen Kindern Zukunft schenken, jede auf ihre individuelle Weise. In einer Diskussionsrunde erzählen uns die Frauen aus dem Unterstützerkreis von ChildFund Deutschland von ihren Erfahrungen. Was bewegt sie, sich zu engagieren? Was bedeutet soziale Verantwortung für sie? Und welche Formen der Hilfe sind überhaupt sinnvoll? An diesem Abend kommen starke Frauen zu Wort und ins Gespräch – hoffentlich auch mit Ihnen!



Susanne Babila

## Von ihrem Engagement berichten unter anderem:

**Frau Susanne Babila**, Journalistin bei SWR International, Filmproduzentin und Regisseurin, die sich mit ihren Filmen für Frauen in Afrika stark macht.

**Frau Birgit Hug**, Sozialpädagogin, beim katholischen Bildungswerk Stuttgart als Referentin tätig und seit 2011 Vorstandsmitglied bei ChildFund Deutschland.

**Frau Dr. Barbara Holzbaur**, Ärztin, Fachfrau für Schmerz- und Hypnotherapie und zudem seit 2005 die Präsidentin von ChildFund Deutschland.

**Frau Petra Ackermann**, Mitgründerin und Stiftungsratsmitglied der TRANSEARCH KinderHilfe Stiftung (Treuhandstiftung der ChildFund Stiftung).



Dr. Barbara  
Holzbaur



## Zusammen Kindern Zukunft schenken.

**Frau Susanne Klaus**, langjährige ChildFund Patin und Business-Coach, gibt uns eine Kostprobe ihres Spezialgebiets – Lach-Yoga!



Susanne Klaus

Durch den Abend führt Moderator und Inspirations-Coach **David Kadel**.



David Kadel

In Zusammenarbeit mit dem Filmzentrum Bären lädt das Kinderhilfswerk ChildFund Deutschland am 28.03. ab 19 Uhr zu einem Abend von, mit und für Frauen (und interessierte Männer) in die Böblinger Kinos ein. Karten können Sie ab sofort unter **info@childfund.de** oder **Telefon 07022/9259-0** zum Preis von 5 Euro bestellen. Mit dem Erwerb einer Karte spenden Sie einen Baum aus dem ChildFund Spendenshop, dessen Früchte zu einer gesunden Ernährung von Schülern in Kambodscha beitragen. Ihre Spendenurkunde erhalten Sie bei der Veranstaltung.

## Kinderhilfswerk ChildFund Deutschland – Hilfe, die ankommt.

Seit über 30 Jahren unterstützt das Kinderhilfswerk aus Nürtingen zusammen mit Paten, Spendern und Stiftern rund 80.000 Kinder und ihre Familien in mehr als 40 Ländern weltweit.

## „Frauen bewegen die Welt“ – ein Diskussionsabend des Kinderhilfswerks ChildFund Deutschland, 28.03.2012

Ort: Filmzentrum Bären – die Böblinger Kinos

Beginn: 19 Uhr

Einlass: 18.30 Uhr

Eintritt: 5 Euro (Mit dem Kauf einer Eintrittskarte erwerben die Besucher einen Baum aus unserem Spendenshop. Die Urkunde wird bei der Veranstaltung ausgestellt.)

VVK: bei ChildFund Deutschland unter [info@childfund.de](mailto:info@childfund.de) oder Fon 07022/9259-0

Aktionspartner



28.3., 18:30 Uhr, Böblingen

## Karin Zeunert Burn-out – Beklagenswerter Zustand oder Chance für Veränderung?

Burn-out – bezeichnet den Zustand des „Ausgebranntseins“ und „Zustand der totalen Erschöpfung“ – der Akku ist vollständig leer! Burn-out ist ein Warnsignal, es sollte dringend etwas im Leben verändert werden. Es gibt Wege die Mechanismen, die zum Burn-out führen, im Vorfeld zu erkennen und sinnvolle naturheilkundliche Ansätze den Burn-out zu behandeln.



### Katrin Zeunert, 28.3.2012

Ort: Naturheilpraxis Karin Zeunert  
Postplatz 8, Böblingen

Beginn: 18:30 Uhr

Eintritt: 3 € (freiwillige Spende für TALENTS)

Veranstalter: Naturheilpraxis Karin Zeunert

VVS: Bus 731, 763 bis  
Böblingen Calwer Str.  
(Hulb)

## Gabi Sattler Feng Shui, die Lebensraum- philosophie

Kommen Sie mit auf einen kleinen Ausflug in die jahrtausendalte Geschichte des Feng Shui und erfahren Sie, wie Sie individuell, trendunabhängig die fünf Elemente nutzen, um Gesundheit, Erfolg, Beziehungen und Lernen in unserem Lebensraum zu stärken.



### Gabi Sattler, 28.3.2012

Ort: Immobilien Service Bärbel Bahr  
Wolfgang-Brumme-Allee 35  
71034 Böblingen

Zeit: 17:30 Uhr (Dauer 2 Stunden)

Eintritt: frei (freiwillige Spende für TALENTS)

Veranstalter: Immobilien Service Bärbel Bahr

VVS: S1 bis Böblingen



Auto Service

Mehr Sicherheit.  
Mehr Wert.

[www.tuev-sued.de](http://www.tuev-sued.de)

## Bequemer geht's nicht.

Anmeldung zur Hauptuntersuchung per Mausclick.

[www.tuev-sued.de](http://www.tuev-sued.de)  
Tel. 0 70 31/2 13 60-11

Einfach ins Internet gehen, Hauptuntersuchungs-Termin ausmachen – und diesen am besten nicht verschlafen.

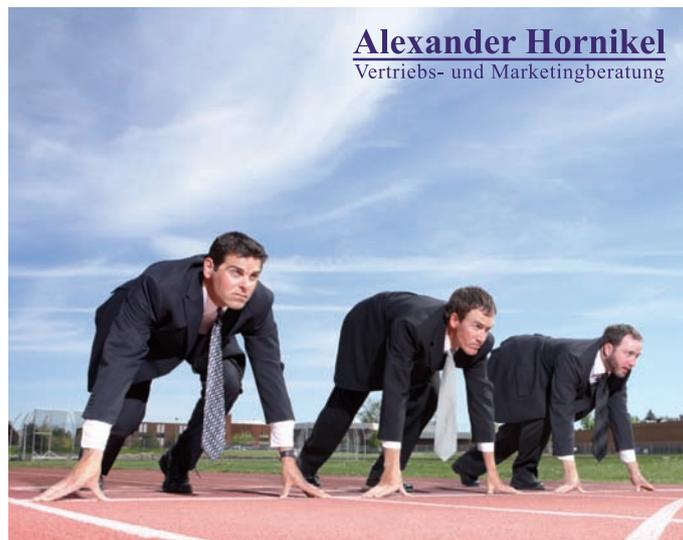
### Öffnungszeiten

Mo-Mi, Fr 7.30-17.00 Uhr  
Do 7.30-18.00 Uhr  
Sa 8.00-12.30 Uhr

### Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

TÜV SÜD Service-Center Böblingen  
Otto-Lilienthal-Str. 8 · 71034 Böblingen

TÜV®



Alexander Hornikel  
Vertriebs- und Marketingberatung

## Wie fit ist Ihr Unternehmen im Vertrieb?

Kontaktieren Sie uns zu einem Impulsgespräch.  
Lassen Sie sich inspirieren.

Alexander Hornikel Vertriebs- und Marketingberatung  
Büro Stuttgart: Neue Weinsteige 44 | 70180 Stuttgart | Tel.: +49 711 / 64864 - 65 | [info@hornikel-beratung.de](mailto:info@hornikel-beratung.de)

28.3., 19:30 Uhr, Sindelfingen

**Peter Heinold**

## Wasser, unser gesundes Lebensmittel – Salat hört Handy

Unser Wasser – Urelement und Lebenselixier – ist einmalig und unersetzlich. Wasser ist Lebenskraft und besitzt die einzigartige Eigenschaft, Stoffe jeglicher Art lösen zu können. Daher ist eine hochwertige Wasserfiltration und entsprechende Vitalisierung für zu Hause eine sinnvolle Möglichkeit, Trinkwasser in der bestmöglichen Qualität aus der hauseigenen Leitung zu erhalten.



**Peter Heinold, 28.3.2012**

Ort: Therapiezentrum von Tschirschky  
Marktplatz 15, 71063 Sindelfingen

Beginn: 19:30 Uhr, ca. 75 min.

Eintritt: frei

Veranstalter: Peter Heinold

VVS: Bus 84, 701 bis  
Sindelf. Marktpl.  
(Böbl.Str.)

*Kommen Sie zur Quelle!*

Natürliche Wasseraufbereitung reinigt und regeneriert kraftloses Leitungswasser rein physikalisch – ohne Strom oder Chemie. Genießen Sie lebendiges quellfrisches Wasser aus der Leitung und schmecken Sie den Unterschied!

Informationsdurstig?  
[www.nie-wieder-wasserkisten-schleppen.de](http://www.nie-wieder-wasserkisten-schleppen.de)

**FILWATE**  
Natürliche Wasseraufbereitung  
Bad Liebenzell, Tel.: 0 70 52/9 20 75 72

56

Anzeige

INTERNET · PRINT · GRAFIK · DESIGN · WERBUNG

# SHEUECN SIE SCIH NCHIT! NHMEEN SIE SFROOT KONTKAT ZU MIR AUF:

(Scheuen sie sich nicht! Nehmen sie sofort Kontakt zu mir auf:)



| ai | ein frühes Stadium der selbstständigen Fortentwicklung eines neuen Lebewesens. ]



**ernlegrafik**

ernlegrafik | Stadtgrabenstraße 23 | 71032 Böblingen  
Tel.: 07031 427 02 67 | Internet: [www.ernlegrafik.de](http://www.ernlegrafik.de)

29.3., ab 8:30 Uhr, Treff am See, Böblingen

## Business Frühstück Böblingen „Guten Morgen Gesundheit!“

Das **Business Frühstück Böblingen** ist ein Treff für die Entscheidungsträger Böblingens und Umgebung zum Netzwerken und Austauschen. Man trifft sich in ungezwungenem Rahmen, ohne Teilnahmegebühr, einmal monatlich bei wechselnden Unternehmen, immer von 7:30 bis 9:30 Uhr. Im Rahmen der Gesundheits- und Sportwochen findet das BFB am 29.3. im Treff am See unter dem Motto „Guten Morgen Gesundheit“ statt. Es erwartet Sie folgendes Programm:



Stadtmarketing-  
Geschäftsführer  
Thomas Bierschenk

7:30 Uhr **Frühstücksbeginn**  
8:00 Uhr **Begrüßung durch Stadtmarketing-Geschäftsführer  
Thomas Bierschenk**

### **Dr. Tilo Gold: Gesundheitsmanagement als Führungsaufgabe**

Damit Gesundheitsmanagement tatsächlich wirkt, müssen sowohl die Stolpersteine als auch die Erfolgsfaktoren berücksichtigt werden. In diesem Vortrag wird aufgezeigt, wie ein funktionierendes Gesundheitsmanagement aussehen kann und welche Rolle Führungskräfte dabei spielen. Die Teilnehmer lernen die Wirkungsweisen eines funktionierenden Gesundheitsmanagements und erhalten einen Einblick in den Beitrag der Führungskräfte zu einem nachhaltigen Gesundheitsmanagement und zur Gesundheit ihrer Mitarbeiter.  
15-20 Personen. Eintritt frei.

### **Birgitta Krauss: Immer aktiv? – Wann und wie gelingt Entspannung im Alltag**

Den ganzen Tag sind Sie auf Trab, doch für Sie bleibt keine freie Minute? Entspannung ist mehr als einfach loslassen. Entspannen können heißt, sich erleben, die eigenen Bedürfnisse wahrnehmen, sich selbst etwas Gutes tun, den Weg zur inneren Ausgeglichenheit und Zufriedenheit finden. Impulse und Übungsanregungen verschiedener Entspannungsmethoden nach ganzheitlichem Ansatz bieten Möglichkeiten zur Erholung in Ihrem Alltag ohne viel Zeit zu benötigen.  
15-20 Personen. Eintritt frei.



### **Dr. Georg Schmickl: Schnarchen – ein unterschätztes Problem**

Immer öfter haben Patienten der Zahnarztpraxis von Dr. Georg Schmickl ein Problem, dass nicht nur sie selbst, sondern auch ihre Partner stört: Sie schnarchen. Das herkömmliche Schnarchen führt zu leistungsmindernder Tagesmüdigkeit, Konzentrationsschwäche und belastender Lustlosigkeit. Das krank machende Schnarchen mit Atmungsaussetzern (Apnoen) kann zur Erhöhung des Blutdrucks und sogar zu Beeinträchtigungen im Herz- und Kreislaufsystem führen. Als Mitglied in der Deutschen Gesellschaft für zahnärztliche Schlafmedizin (DGZS) zeigt Dr. Schmickl Ursachen auf und wie Betroffene behandelt werden können.

### **Carmen Meola: Das neue Familienpflegezeitgesetz. Fragen und Antworten aus arbeitsrechtlicher Sicht**

Die Bundesregierung hat beschlossen, in Ergänzung zum Pflegezeitgesetz zum 1.1.2012 das neue Familienpflegezeitgesetz in Kraft zu setzen. Zur Pflege von nahen Angehörigen sollen in Ergänzung zum seit 2008 in Kraft getretenen Pflegezeitgesetz nunmehr weitere Gestaltungsmöglichkeiten für Berufstätige, die einen nahen Angehörigen pflegen, entstehen. Damit soll ein weiterer Beitrag um Berufstätigkeit und familiäre Pflege zu vereinbaren, geleistet werden. Der Vortrag berücksichtigt die arbeitsrechtliche Brisanz des Themas, erläutert die damit verbundenen Gestaltungsmöglichkeiten und Grenzen durch arbeitsrechtliche Vorgaben.

### **Business Frühstück Böblingen „Guten Morgen Gesundheit!“, 29.3.2012**

Ort: Treff am See,  
Postplatz 38, Böblingen  
Beginn: 7:30 Uhr  
Kosten: Vorträge frei, Frühstück 5  
Veranstalter: Stadtmarketing Böblingen

VVS: S1 bis Böblingen,  
Bus 751 bis Böblingen  
Postplatz

#### Aktionspartner

Schobinger & Partner  
Rechtsanwälte • Fachanwälte

Stadtmarketing  
Böblingen e.V.

Stempelfeld  
GESUND  
HEIßT  
10  
Bonus-  
punkte  
PASS

mehr dazu:  
gesundheitsundsportwochen.de

29.3., 20 Uhr, Sindelfingen

Fettverbrennungs-Coach

**Boris Kren**

„Ohne zu verzichten – das Körperfett vernichten“

Lustig angehauchte Motivation mit alltagsgerechten Ernährungstipps für jedermann. Herzlich willkommen ist jeder, der noch ein paar Zentimeter Bauchumfang und ein paar Kilos abnehmen oder sich einfach nur gesünder bzw. bewusster ernähren möchte.

Boris Kren gehört zu den besten und erfolgreichsten Fettverbrennungscoaches seiner Branche in Europa!

[www.boriskren.com](http://www.boriskren.com)



**Boris Kren 29.3.2012**

Ort: Buchhandlung Röh, 1. Stock  
Marktplatz 9, 71063 Sindelfingen

Beginn: 19:30 Uhr

Eintritt: 5 € (für die Bürgerstiftung Sindelfingen), VVK bei Injoy.

Veranstalter: Injoy

VVS: Bus 84, 701 bis  
Sindelf. Marktpl.  
(Böbl.Str.)

Aktionspartner

**röhm  
buch**  
BÜCHERWELTEN  
1890 BIS HEUTE

**INJOY med**  
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS

Stempelfeld  
GESUND  
HEIßT  
10  
Bonus-  
punkte  
PASS

mehr dazu:  
gesundheitsundsportwochen.de



# ABNEHMPROJEKT 2012 Ran an die Pfund!



Die Gesundheit liegt in Ihren Händen

## INJOY-Qualität

jetzt ab **7,99 €** pro Woche



für ein besseres Leben

Info-Telefon:  
**07031/81 53 54**

**INJOY med**  
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS  
SINDELFINGEN

Tilsiter Straße 1 · neben Breuningerland  
71065 Sindelfingen · [www.injoysindelfingen.de](http://www.injoysindelfingen.de)



## Medizinische Themen anschaulich erklärt

Im Rahmen der Böblinger Gesundheits- und Sportwoche stellen am **Donnerstag, den 29. März 2012**, Chefärzte und Oberärzte aus unterschiedlichen Fachbereichen des Klinikums Sindelfingen-Böblingen moderne Behandlungskonzepte vor. Sie präsentieren neueste Erkenntnisse aus der Medizinforschung, geben Hintergrundwissen zu Diagnostik und Therapie sowie wertvolle Tipps zu Vorbeugung und Vorsorge. Im Anschluss an die einzelnen Vorträgen wird ausreichend Möglichkeit zur Diskussion bestehen.

Wir freuen uns, Sie an diesem kostenfreien, spannenden und informativen Vortragsabend begrüßen zu dürfen.

### 17 Uhr „Rund ums Knie“ und „Bringt Knorpelzüchtung etwas?“



Chefarzt  
Prof. Dr. Axel Prokop  
Klinik für Unfallchirurgie,  
Sindelfingen

Verletzungen am Knie sind nicht nur bei Sport häufig. Traumatische Knorpelschäden, chronische Bandinstabilitäten und ausgedehnte Meniskusschäden stellen jedoch die Hauptursachen für das häufige Auftreten einer posttraumatischen Arthrose des Kniegelenkes dar.

Meniskus- und Kreuzbandrisse können – falls sie operiert werden müssen – heutzutage minimal invasiv über Schlüssellochoperationen behandelt werden. Selbst Knorpeldefekte können seit kurzer Zeit mit eigens gezüchteten Knorpelzellen gedeckt werden (Autologe Chondrozyten Transplantation), eine echte Behandlungsalternative, mit der gerade junge Patienten erfolgreich versorgt werden können. Wir wollen einen Einblick ermöglichen, was alles rund ums Knie mit neuen Techniken und Methoden möglich ist.



Oberarzt  
Dr. Wolfram Siebert  
Klinik für Unfallchirurgie,  
Sindelfingen

### 18 Uhr Gynäkologische Endoskopie - aber sicher!



Leitender Oberarzt  
Jürgen Mewald  
Klinik für Frauenheil-  
kunde und Geburtshilfe  
Kliniken Böblingen

Über minimalinvasive Operationsverfahren wird viel gesprochen, auch in der Frauenheilkunde. Welche Möglichkeiten bietet diese moderne Operationstechnik und welche Vorteile ergeben sich für die Patientin? In dem Vortrag beantworten wir diese Fragen, zeigen aber auch die Grenzen dieser Methode auf und sprechen über die Vorzüge konventioneller Operationstechniken. Im Mittelpunkt steht die individuelle Behandlung der Patientin und ihrer Beschwerden, nicht die Fokussierung auf eine bestimmte operative Technik.

### 19 Uhr Therapiemöglichkeiten des Prostatakrebs



Chefarzt  
Prof. Dr. Thomas Knoll  
Urologische Klinik  
Sindelfingen (UKS)

Der Prostatakrebs ist der häufigste bösartige Tumor des Mannes. Erfreulicherweise stehen mittlerweile eine Vielzahl von Therapiemöglichkeiten sowohl im frühen als auch fortgeschrittenen Stadium zur Verfügung. Der Vortrag wird dieses Verfahren – von minimalinvasiver Da-Vinci-Operation über die Strahlentherapie bis hin zu medikamentösen Ansätzen – vorstellen.

Medizinische Themen anschaulich erklärt

**VWS: S1 bis Böblingen**

**Donnerstag 29.03.2012**

Ort: Restaurant Lago

Raum Bergama/Pointoise, Ida-Ehre-Platz 1,

Beginn: 17 Uhr



mehr dazu:  
gesundheitsundsportwochen.de

**29.3., 17:30 Uhr, Böblingen**

## Gabriela Vodegel Spaghetti-Party und Power-Riegel

Erfahren Sie bei der gemeinsamen Initiative der Hockey-Abteilung des SVB und des Cena-Ernährungstraining, wie das Essen über Siege, Freude und Gesundheit im Sport entscheidet. Wenn es um Höchstleistungen in internationalen Wettkämpfen geht, wissen Leistungssportler um die Macht des Essens. So gehört neben dem eigentlichen Training stets auch die Ernährungsoptimierung zur Betreuung. Als Breitensportler/-in hingegen, insbesondere wenn man sich eigentlich fit fühlt, denkt man eher selten daran, die Effekte der Mahlzeiten mit in das Training einzubeziehen.



### Gabriela Vodegel, 29.3.2012

Ort: Clubraum der SV Böblingen  
Hockeyabteilung (am OHG Böblingen), Danziger Str. 10

Zeit: 18 Uhr (ca. 1 Stunde)

Eintritt: frei, über eine Spende für die Jugendarbeit der SV Böblingen freuen wir uns!

Veranstalter: SVB

VVS: R72 bis Böblingen  
Danziger Straße



### Unsere Leistungen für Sie:

- malen und tapezieren
- Maltechniken
- Beratungen
- Illusionen
- Boden legen
- Deckentechniken
- Bodenbeschichtungen
- Fassaden und Gerüstbau



### Schöne Räume machen glücklich!

Wir freuen uns darauf, Ihre Ideen und Wünsche kennen zu lernen.

In großen und besonders auch in kleinen Räumen erleben Sie unsere „ungewöhnlichen“ Lösungen, die Sie glücklich machen werden!

Und wie sieht die Fassade Ihrer Immobilie aus? Wollen wir darüber auch sprechen?

Ihr Design-Maler  
**Hesselmaier**  
*Farbig in die Zukunft*

Vaihinger Straße 27 | 71032 Böblingen | Tel. 0 70 31/22 93 28  
Fax 0 70 31/22 07 70 | service@maler-hesselmaier.de  
www.maler-hesselmaier.de

**Aktiv  
in Bewegung,  
mehr Freiheit  
und Spaß  
am Leben!**



Wilden's  
**Laufplädle**

Stadtgrabenstraße 21 • 71032 Böblingen  
Telefon 0 70 31/76 96 66 • Telefax 0 70 31/76 97 17

### „Fit sein – gesund bleiben“

Im Rahmen der 7. Gesundheits- und Sportwoche erwartet Sie ein Fortbildungsangebot der Integrationsbeauftragten der Stadt Böblingen in Kooperation mit dem AWO-Migrationssozialdienst und dem Sozialtherapeutischen Verein Holzgerlingen, das diesmal durch Angebote speziell für Männer ergänzt wurde. Die Angebote am Vormittag werden von russisch, polnisch und türkisch sprechenden Frauen begleitet, die bei Bedarf übersetzen können. Die Zahl der Teilnehmer/-innen ist jeweils auf 20 Personen begrenzt. Bei allen Workshops können Sie das Angebot der Kinderbetreuung nutzen. Wir bitten um Ihre Anmeldung, da die Plätze begrenzt sind!

**Anmeldungen** sind möglich bis Mittwoch, den 21. März 2011, unter Telefon: 07031-669-2471 oder Telefon: 07031-286855 (auch per Anrufbeantworter), integrationsbeauftragte@boeblingen.de oder faust@awo-kv-boeblingen.de

**26.3.2012, 9:30–11:30 Uhr**

#### „Frau Nachbarin, Euer Fläschchen!“

**Gabriela Vodegel**

Heiteres, Nachdenkliches und Vorbeugendes rund um die Gesundheit der Frau.

**Unkostenbeitrag: 2,-**

**26.3.2012, 18–20 Uhr**

#### Vital, leistungsstark und gesund – Special Männer-Ernährung

**Gabriela Vodegel**

Im Workshop lernen Sie die fünf besten Ernährungsstrategien für den Mann.

**Unkostenbeitrag: 2,-**

**27.3.2012, 9:30–11:30 Uhr**

#### Ernährung – essen, was mir schmeckt und gut tut!

**Dr. Johanna Dürr**

Was muss ich über Nahrungsmittel wissen, damit ich für schnelle und doch wertvolle Kost jederzeit vorbereitet bin?

**Unkostenbeitrag: 2,-**

**29.3.2012, 9:30–11:30 Uhr**

#### Yoga für Frauen – ein Übungsweg mit Bewegung und Entspannung

**Melanie Link**

Die Fülle, die wunderbaren Möglichkeiten und das Besondere von Yoga erleben.

**Unkostenbeitrag: 2,-**

**29.3.2012, 14–17 Uhr**

#### Spannung und Entspannung – für Väter und Söhne

**Serdar Ertürk**

Mit Körperübungen aus dem Taek-Won-Do bietet sich Vätern gemeinsam mit ihren Kindern Spannung und Herausforderung, aber auch Entspannung und gemeinsamen Spaß zu erleben.

**Unkostenbeitrag: 2,-**

**30.3.2012, 17–18.30 Uhr**

#### Bauchtanz zum Mitmachen – ein Angebot für Frauen

**Erna Weber**

Die schönste Art sich fit und gesund zu halten, die Rückenmuskulatur zu stärken oder einfach mal die Seele baumeln zu lassen durch ( mit ) dem weiblichsten Tanz aller Tänze – den orientalischen Bauchtanz!

**Unkostenbeitrag: 2,-**

#### Gesundheitswoche im AWO, 26.–30.3.2012

Ort: Sozial- und Nachbarschaftszentrum Grund  
Stauffenbergstr. 17, Böblingen

Kosten: je 2

VWS: R72 bis Böblingen  
Südbahnhof

Aktionspartner

Sozial- & Nachbarschaftszentrum Grund (SNZ)

Stadt Böblingen



mehr dazu:  
gesundheitsundsportwochen.de

# Johannes Warth „Mut tut gut!“

Künstler und Ermutiger Johannes Warth nimmt uns mit in die Welt der Einstellungen, Vorstellungen und Anstellungen. Mut tritt in verschiedenen Formen auf. Fünf davon nimmt Johannes Warth etwas näher unter die Lupe. Almmut – „In der Ruhe liegt die Kraft.“ Salomo Frohmüt – „Froh zu sein bedarf es wenig“, Irgend Ein König Wagemut – „Wer nichts riskiert, kann nicht einmal scheitern“, R. Messner Freimut – „Freiheit heißt nicht tun und lassen zu können was man will, sondern ohne Probleme das zu lassen, was man tun könnte.“ Hans B. Freit Edelmüt – „Wer gibt, dem wird gegeben.“ [www.johanneswarth.de](http://www.johanneswarth.de)

Special Guest:  
Treppenläufer  
Thomas Dold



[www.thomasdold.com](http://www.thomasdold.com)

## Johannes Warth, 30.3.2012

Ort: SENSAPOLIS  
Melli-Beese-Straße 1, Sindelfingen  
(Flugfeld Böblingen/Sindelfingen)

Beginn: 19:30 Uhr (Einlass: 19 Uhr)

Eintritt: 15

Veranstalter: IKK classic

VVS: Bus 731, 763 bis  
Böblingen Calwer Str.  
(Hulb)



Aktionspartner



68



Kreissparkasse  
Böblingen



mehr dazu:  
[gesundheitsundsportwochen.de](http://gesundheitsundsportwochen.de)



69

### „Einfach laufen lassen!“

Treppenläufer Thomas Dold im Gespräch mit Volker Siegle

Das Medienecho über den siebten Sieg beim 35. Empire State Building Run Up war weltweit zu hören. Die Sportwelt spricht über Thomas Dold, den weltbesten Treppen- und Rückwärtsläufer.

**Volker Siegle:** Wo kommst Du gerade her?

**Thomas Dold:** Aus München, ich war dort bei einer Sendung mit Oliver Pocher.

**VS:** Thomas, es freut mich, dass ich Dich trotz all dem Rummel über deinen neuerlichen Sieg in New York und um Deine Person erreiche. Bevor wir über Deinen jüngsten Erfolge sprechen: Wahrscheinlich wirst Du am häufigsten gefragt, wie Du zum Treppenlaufen gekommen bist?

**TD:** In der Tat. Aber ich erzähle es immer gerne. Ich habe mit sechs Jahren angefangen beim SV Steinach Fußball zu spielen. Mein Cousin brachte mich dann mit 16 Jahren zum Laufen. Es dauerte nicht lange und ich wurde Mitglied der Deutschen Berglaufnationalmannschaft. Der damalige Lehrgangleiter hatte schon mehrfach den Empire State Building Run Up gewonnen und über seine Erlebnisse vom Treppenlaufen berichtet. Als 18-Jähriger fand ich alles sehr beeindruckend und wollte das unbedingt auch machen. Meine Premiere hatte ich dann im November 2003 in Wien und mir wurde klar, dass ich mit dem „steilsten Berg“, der Treppe, zurechtkomme.

**VS:** Als Du vor Kurzem den Lauf in Sao Paulo gewonnen hast, habe ich auf Deiner Facebook-Seite gelesen, dass dieses Erlebnis mit nichts zu bezahlen wäre. Wie siehst Du diesen Sieg im Vergleich zu dem in New York?

**TD:** Das ist schwierig. Jedes Mal steckt viel Vorbereitung und Glück drin: Glück, dass man es geschafft und gewonnen hat. Sicher ist New York eine schöne Geschichte. Sao Paulo hatte einen überragend gut organisierten Lauf. Da müssen sich viele Städte strecken, um so ein Event zu realisieren, wie ich es in Brasilien erleben durfte.

**VS:** Wir haben gerade die Highlights rausgepickt. Wie siehst Du allgemein die Treppenlauf-Szene? Wie entwickelt sie sich?

**TD:** Sie geht steil nach oben – wie der Treppenlauf an sich. Es geht bergauf. 2003 gab es nur einen guten Lauf in Europa und der war in Wien. Eine so genannte Szene existierte damals nicht. Die Anzahl der Läufer und der Besucher steigt seither stetig – man hat das Gefühl, da entwickelt sich was.

**VS:** Welches Land war dann damals außerhalb Europas Vorreiter?

**TD:** Amerika mit den Charityläufen.

**VS:** Um all diese besonderen Siege zu erreichen, trainierst Du wahrscheinlich täglich. Wie sieht Deine normale Trainingswoche aus?

**TD:** Es gibt kaum standardisierte Trainingswochen. Kräftigungs- und Laufeinheiten, Schwimmen oder Radfahren, ich versuche das Training sehr abwechslungsreich zu gestalten. Je näher es auf den Lauf zugeht, desto mehr Einheiten finden im Treppenhaus statt.

**VS:** Und hast Du so etwas wie deine eigenen Trainingstreppe?

**TD:** Der MAINTOWER in Frankfurt ist mein Trainingsturm für große Wettkämpfe – ich habe dort eine Ausnahmegenehmigung, um zu trainieren und zu allen ein sehr freundschaftliches Verhältnis. Die freuen sich, wenn ich komme.

**VS:** Wie sieht Dein Mentaltraining aus?

**TD:** Mit der Zeit habe ich dazu meine eigenen Strategien entwickelt. Mein Ansatz ist es, stets besser zu werden. Die Herausforderung im Treppenlauf ist mental und physisch. Du hast keine schöne Landschaft um sich rum, oft keinen Gegner und keine Zuschauer. Da muss man nicht nur fit im Oberschenkel sein, sondern auch vor allem im Kopf.

**VS:** Wird man da nicht automatisch zum Einzelgänger?

**TD:** Kann sein, nicht viele trainieren auf diesem Niveau. Ich freue mich, wenn ich mal mit anderen laufen kann. Das Laufen ein großer Teil meines Lebens und meiner Lebenseinstellung.

**VS:** Bis zu welchem Alter kann man da an der Weltspitze mitlaufen?

**TD:** Es gibt Menschen, die mit 36 noch sehr gute Leistungen abrufen. Ich habe noch einige Jahre vor mir und wenn ich keine Lust mehr habe, höre ich einfach auf.

**VS:** Lass uns den Gedanken mal aufnehmen und ein paar Jahre voraus schauen. Wie wirst Du dem Treppenlauf verbunden bleiben?

**TD:** Ich denke, dass ich dem Gedankengut und den Idealen immer treu bleibe. Die Erfahrungen, die ich in mir trage, möglicherweise als Trainer weitergeben. Vielleicht auch als Referent, ich werde es einfach „laufen lassen“!



Thomas Dold  
Treppenläufer

Programm, Montag bis Freitag

[www.vhs-motions.de](http://www.vhs-motions.de)

**Live-Online-Training: zweimal täglich gratis entspannen!**



Sitzen Sie viel? Ist Ihr Nacken verspannt? Zwickt es im Rücken? Die vhs. Motions helfen! Das Online-Training bietet die vhs.Böblingen-Sindelfingen zweimal täglich kostenlos und live an – jeweils morgens und abends 15 Minuten lang. Die vhs-Trainerin gibt den Kurs live vor ihrer Webcam. Die Teilnehmer loggen sich als Gast in den virtuellen Trainingsraum ein und können per Chat mit ihr kommunizieren. Einzige Voraussetzung zum Mitmachen: eine schnelle Internetverbindung und Lautsprecher am PC.

Wer sich mit Vor- und Nachnamen einloggt, bekommt 10 Bonuspunkte für den Gesundheitspass. Hier gibt es den Stempel:

vhs.Böblingen-Sindelfingen, Pestalozzistr. 4, 71032 Böblingen  
oder Böblinger Str. 8, 71065 Sindelfingen

Hier geht es zu den vhs.Motions: [www.vhs-motions.de](http://www.vhs-motions.de)

**vhs.Motions, Montag bis Freitag**

Fit in den Tag: 7:30–7:45 Uhr

Entspannt am Abend: 21:45–22 Uhr

Veranstalter: vhs

Aktionspartner



mehr dazu:  
[gesundheitsundsportwochen.de](http://gesundheitsundsportwochen.de)



vhs.

Böblingen-Sindelfingen



**Das ganze Jahr über  
fit und gesund  
mit der vhs**



### Die Lieblinge des Publikums sind wieder dabei!

**Gesundheits- und Sportwochen-Organisator Volker Siegle über sein feines Gespür für die richtige Mischung aus Show und Information.**

#### Wer sollte bei der GSW auf jeden Fall dabei sein?

„Bei der GSW steht der Mensch als Ganzes und die Gesundheit bzw. Vorbeugung in all ihren Facetten im Blickpunkt. Deshalb ist das Programm für jeden interessant. Entsprechend vielfältig sind die Angebote: von Kochkunst über zwischenmenschliche Beziehungen und Wandertouren bis hin zur Hypnose. Wir sprechen nicht nur bestimmte Gruppen mit speziellen Beschwerden an, denn die Veranstaltung versteht sich nicht als Selbsthilfe- oder Therapiegruppe.“

#### Was ist das Erfolgsrezept der GSW?

„Das Erfolgsrezept ist einfach und überzeugend. An jedem Tag präsentieren sich Top-Referenten mit motivierenden Shows und Vorträgen – vorher und später stellen Vertreter der regionalen Gesundheitsversorgung sich und ihre konkreten Angebote vor. Oder einfach ausgedrückt: Information durch Inspiration.“

Höhepunkte der 7. GSW sind inspirierende Vorträge von herausragenden Persönlichkeiten, wie u. a. FIFA-Schiedsrichter Florian Meyer, Gedächtnistrainer Oliver Geisselhart, „Ermutiger“ Johannes Warth, aber auch die Sensa Olympics. Bei den Sensa Olympics stehen der gute Zweck und sportlicher Wetteifer im Vordergrund. Beim Fünfkampf in abenteuerlichen Disziplinen kommt der erspielte Gewinn sozialen Einrichtungen zu. Anmelden können sich alle sport- und spielbegeisterten Vertreter aus Politik, Wirtschaft und Verwaltung – als Team oder als Einzelkämpfer.“

#### Was ist der Gesundheitspass?

„Damit können Besucher Bonuspunkte sammeln. Es gibt viele Partner in Böblingen, Sindelfingen und Umgebung, die Rabatte und Punkte bei Vorzeigen des Passes geben, z. B. für ein gesundes Mahl im Restaurant oder einen Besuch in der Mineraltherme. Am Ende vergeben wir an die fleißigsten Punktesammler einen Gewinn. Vor allem geht es aber darum, die Menschen zu ermuntern sich selbst zu belohnen, indem diese sich etwas Gutes tun.“

Dieses Jahr treten viele Künstler und Redner auf, die bereits in den vergangenen Jahren das Publikum begeistert haben – quasi ein Potpurri der GSW. Ein weiterer Grund, im März dabei zu sein?

„Auf jeden Fall. Wir haben es geschafft, die Lieblinge des Publikums zu engagieren. Der Zuspruch wurde in den letzten Jahren zunehmend größer, das Programm immer besser und unser Ruf reicht weiter denn je. Dieses hohe Niveau wollen wir beibehalten.“

Entscheidend ist aber etwas anderes – nämlich die Botschaft an das Publikum, die von der GSW ausgeht: Niemand braucht ein schlechtes Gewissen für seine Verfassung zu haben. Gleichwohl gibt es kein Wohlbefinden ohne eigenes Zutun.“



Volker Siegle, Organisator der Gesundheits- und Sportwochen



**Gesundheits-  
und Sportwochen**



### Die Macher der Gesundheits- und Sportwoche

Volker Siegle  
Organisator



Oliver Kern  
Konzeption Printmedien



Joki Ernle  
Konzeption Internetauftritt



Jacqueline Eckensberger  
Organisation



Stefan Kubach  
Plakat-/Bannerproduktion



Dirk Kittelberger  
Fotografie



Thomas Ratz  
Druck Gesundheitspass



Thomas Bierschenk  
Ideengeber und Organisation



Matthias M rk  
Ideengeber und Organisation



Werner Hesselmaier  
Organisation



## Flatrate-Marketing für effiziente Werbung

Flatrate-Marketing ist für kleinere und mittlere Unternehmen, die hohe Marketingkosten nicht aufbringen wollen und können. Sie bezahlen eine monatliche Rate, die genau abgestimmt ist mit Ihrem Marketing-Mix aus Werbemaßnahmen, die für Sie optimal sind.

Rufen Sie uns an!

**Tel.: 0 70 31/4 1009-70**

Ansprechpartner:  
Thomas Ratz

Gutenbergstraße 1  
71101 Schönaich  
Fon: 0 70 31/4 1009-60  
Fax: 0 70 31/4 1009-69  
info@ratz-werbung-druck.de  
www.ratz-werbung-druck.de



AUGEN  
BLICK  
OPTIK



MEHR SEHEN.  
MEHR ERLEBEN.

## Gesundheits- und Sportwochen

### Meine Bonuspunkte im Gesundheitspass

Sie haben fleißig Veranstaltungen und Partner besucht? Tragen Sie hier die Gesamtpunktzahl der gesammelten Bonuspunkte aus Ihrem Gesundheitspass ein. Aus der Summe der gesammelten Bonuspunkte ersehen Sie Preise, die Sie gewinnen können.



### So viele Bonuspunkte habe ich gesammelt:

### Das gibt es zu gewinnen!

#### 1. Preis: 150 bis 260 Punkte

- 2 Kurztrips nach Paris (Termin nach Wahl) von Jomotours
- 2 Kurztrips nach Mailand (Termin nach Wahl) von Jomotours

#### 2. Preise: 50 bis 150 Punkte

- Bild aus der Vernissage Die Handschrift der Champions

#### 3. Preise: bis 50 Punkte

- Wertige Geschenkgutscheine unserer beteiligten Partner

Barauszahlung nicht möglich. Mehr Infos zu den Preisen und Bedingungen unter: [www.gesundheitssportwochen.de](http://www.gesundheitssportwochen.de)



## Ersan Mobile Massagen

Zu Hause und im Büro

Sport- und Relaxmassagen  
Fresh Up im Büro  
Natürlich bringe ich die Massageliege  
und den Massagestuhl mit.



Mobil 0172.779 02 14  
Böblingerstraße 178  
D 70199 Stuttgart  
[mail@ersanmobilemassagen.de](mailto:mail@ersanmobilemassagen.de)  
[www.ersanmobilemassagen.de](http://www.ersanmobilemassagen.de)

# Unsere Sportförderung: Gut für den Sport. Gut für die Region.



 Kreissparkasse  
Böblingen

Sport ist ein wichtiges Bindeglied der Gesellschaft. Er stärkt den Zusammenhalt und schafft Vorbilder. Deshalb unterstützen wir den Sport und sorgen für die notwendigen Rahmenbedingungen: regional und national, in der Nachwuchsförderung, im Breiten- sowie im Spitzensport. Die Sparkassen-Finanzgruppe ist der größte nicht staatliche Sportförderer in Deutschland. Die Unterstützung von vielen Landes- und nationalen Meisterschaften ist ein Teil dieses Engagements. **Wenn's um Geld geht – Sparkasse.**