



11. bis 27. März 2013  
8. Böblinger und Sindelfinger

# Gesundheits- und Sportwochen

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

## GESUNDHEITSPASS

Mit Bonuspunkten zu mehr Gesundheit



Kelly



Snehotta



Dold & Siegle



Heizmann



Del Core



Mohr



Die 7. Gesundheits- und Sportwochen durften die Organisatoren vergangenen Juni mit einer Reise nach Köln abschließen. Dort wurde die Veranstaltung mit dem Health Media Award 2012 ausgezeichnet. Grund und Motivation genug, um auch im achten Jahr wieder engagiert ans Werk zu gehen. Daher erwartet Sie vom 11. bis 27. März 2013 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 Ausdauersportler Joey Kelly, auf Gesundheits-Coach Josef Mohr, Ernährungs- und Gesundheitsmanager Patric Heizmann oder Comedian Heinrich del Core.



Volker Siegle  
Organisator

Ihr Gesundheitspass verspricht wieder Genuss für Körper, Geist und Seele, denn alle Leistungen im Pass tragen zu 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 der vorletzten Seite ein. Geben Sie bis spätestens 30. April 2013 Ihren ausgefüllten Pass im IKK Kundencenter Böblingen ab. Unter allen Einsendungen verlosen wir wertvolle Preise.

# GESUNDHEITSPASS

Dieser Pass gehört:

Name \_\_\_\_\_

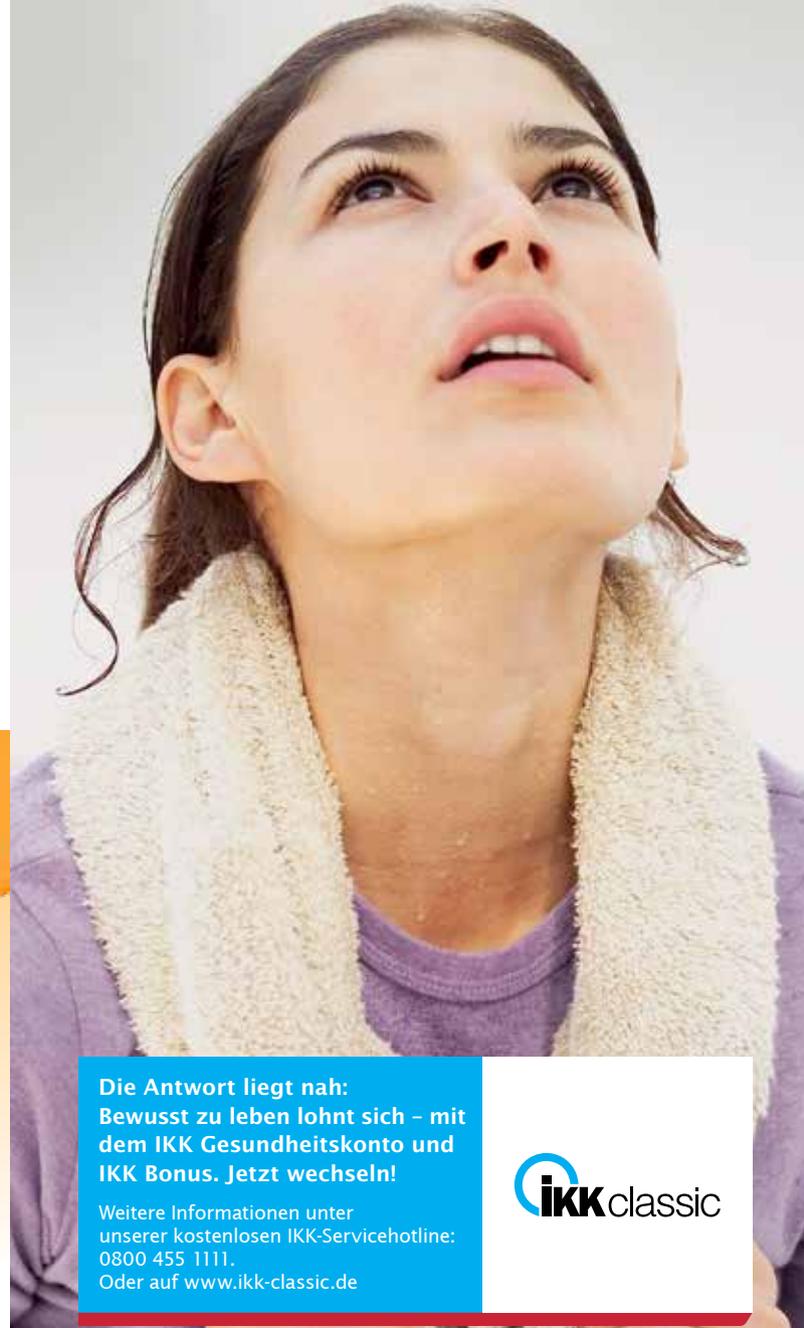
Straße \_\_\_\_\_

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

Telefon \_\_\_\_\_

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

## Ist meiner Krankenkasse Sport genauso wichtig wie mir?



Die Antwort liegt nah:  
Bewusst zu leben lohnt sich – mit dem IKK Gesundheitskonto und IKK Bonus. Jetzt wechseln!

Weitere Informationen unter unserer kostenlosen IKK-Servicehotline: 0800 455 1111.  
Oder auf [www.ikk-classic.de](http://www.ikk-classic.de)



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

jeder von uns möchte gesund sein und in guter körperlicher und geistiger Verfassung bleiben. Und immer mehr Menschen werden dafür aktiv. Denn gesunde Ernährung, viel Bewegung und wenig Stress verbessern unsere Lebensqualität. Auch in unserer Gesellschaft hat sich das Bild von Lebensqualität gewandelt. Wer „cool“ sein wollte, griff früher zur Zigarette. Heute sind Bionade und Co. angesagt.

Jedoch bedeutet Gesundheit mehr, als nur beschwerdefrei zu sein. Gesundheit ist auch vernünftige Lebensführung, positive Stimmung und Selbstbewusstsein. Die Gesundheits- und Sportwochen zeigen Mittel und Wege, wie wir einen gesunden Lebensstil finden ohne auf Genuss und Lebensfreude zu verzichten. Wieder einmal ist es gelungen, die besten Referenten einzuladen. Mit Joey Kelly, Josef Mohr, David Gilmore und vielen anderen können Sie von denen lernen, die zu den Besten in ihrem Fach gehören.

Lernen Sie bei den 8. Gesundheits- und Sportwochen die Bedürfnisse Ihres Körpers und Geistes zu erkennen. Bei jedem Vortrag können Sie etwas Neues erfahren, was Ihnen im Alltag nützlich ist.

Blieben Sie gesund!

Wolfgang Lützner  
Oberbürgermeister  
der Stadt Böblingen



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

bereits zum 8. Mal findet die Veranstaltungsreihe der Gesundheits- und Sportwochen der Städte Sindelfingen und Böblingen in Zusammenarbeit mit der IKK classic statt. Sie wurde im letzten Jahr mit dem Health-Media-Award 2012 ausgezeichnet.



Oberbürgermeister  
Dr. Bernd Vöhringer

Vom 11. bis 27. März 2013 werden Ihnen zahlreiche Veranstaltungen rund um das Thema „Sport und Gesundheit“ angeboten. Den Schwerpunkt bildet dieses Jahr das Thema Laufen. Die Veranstalter haben wieder ein spannendes Programm rund um Gesundheit und Sport auf die Beine gestellt. Nationale und regionale Referenten werden mit ihren Themen informieren, aufklären und Akzente setzen.

Joey Kelly eröffnet am 11. März 2013 mit seinem Vortrag „No Limits – wie schaffe ich mein Ziel“ im Sensapolis die erfolgreiche Veranstaltungsreihe. Sie erwarten zudem zahlreiche Vorträge zu den Themen Wohlbefinden und Gesundheit. So verrät Ihnen Josef Mohr seinen „bewegenden Weg, den Kopf frei zu bekommen“. Aber auch Lachen ist gesund, und so hält Patric Heizmann einen humorigen Vortrag zum Thema „Ich bin dann mal schlank“, und der Kabarettist und Comedian Heinrich Del Core erklärt Ihnen, wie man sich „durchbeißt“. Ich wünsche Ihnen beim Besuch der Veranstaltungen und Aktionen, die in Sindelfingen und Böblingen stattfinden, viel Spaß, neue Erkenntnisse und Motivation für mehr Gesundheit.

Mein herzlicher Dank geht an alle Organisatoren und Mitwirkenden, die auch in diesem Jahr ein reichhaltiges Programm auf die Beine gestellt haben. Ich möchte alle einladen, nehmen Sie die sportliche Herausforderung an und besuchen Sie einige der Veranstaltungen!

Dr. Bernd Vöhringer  
Oberbürgermeister der Stadt Sindelfingen

**Auftakt-  
veranstaltung!**

**11.3., 19:30 Uhr, Sensapolis**

**Musiker, Unternehmer und  
Ausdauersportler**

**Joey Kelly**



**No Limits –  
wie schaffe ich  
mein Ziel**



Joey Kelly referiert in seinem Vortrag eindrucksvoll seinen Lebensweg als Unternehmer und Ausdauersportler, den er mit Willen und Leidenschaft konsequent verfolgt. Bislang absolvierte er unzählige Marathons, Ultramarathons und Ironmans, Halbmarathons, Kurzdistanztriathlons und Kurzdistanzwettkämpfe. Bis heute hält er mit acht Iron-Man-Triathlons innerhalb eines Jahres den Rekord.

Es begann alles mit einer Wette: Ausdauersport als Ausgleich zu seiner Arbeit mit der legendären „Kelly Family“, die in den Neunzigerjahren große musikalische Erfolge feierte, lehrten ihm mit absoluter Disziplin und viel Ehrgeiz, seine Ziele zu erreichen und sich zukunftsorientiert neue Ziele zu setzen.

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

**Begrüßung  
durch  
Oberbürger-  
meister  
Wolfgang  
Lützner**



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

Einlass: ab 18 Uhr  
Vortrag: 19:30 Uhr, Joey Kelly  
Eintritt: 19,50 € (Ticket-Hotline: 0800 2711711)  
Veranstalter: IKK classic, Stadtanzeiger

**VWS:** S1, S60 bis Böblingen, weiter mit Bus 731, 763 bis Böblingen Calwer Str. (Hulb)

Aktionspartner





**Evelyn Koch und  
Anke Widenmann-Grolig**  
**Es gibt viel zu tun –  
lassen Sie es liegen!**



Erwartungen müssen erfüllt werden. Alles eine Frage von Disziplin und Willenskraft. Macht Sie das auch mutlos, haben Sie den Eindruck immer wieder an den gleichen guten Vorsätzen zu scheitern? Wollen Sie überhaupt mehr Sport treiben, weniger wiegen, gesünder leben? Warum lassen Sie nicht einfach mal alles liegen – und besuchen BIBUC? Das Böblinger Institut für Beratung und Coaching begleitet Unternehmen und andere Organisationen beim Aufbau einer Vertrauenskultur als Voraussetzung für Veränderungs- und Innovationsfreude.

Ort:	BIBUC Hans-Thoma-Weg 1, Böblingen	VVS: S1, S60, weiter mit Bus 721 bis Böblingen Maienplatz
Di 12.3.	10–11:30 Uhr	
Do 14.3.	19–20:30 Uhr	
Eintritt:	frei, KEKS e.V. freut sich über eine Spende	
Veranstalter:	Bibuc	

Anzeige

# GRASWERKSTATT

Garten Kunst Architektur

Anzeige

Der Mensch sucht Zuflucht, Ruhe und Entspannung.



Ein eigener Garten bietet alles, was wir brauchen, um dem Alltag zu entfliehen. Der Gartentrend geht zum Outdoorlivingroom, zur Lounge oder gar zur Outdoorküche.

Wir zeigen Ihnen wie sich das alles im Freien gestalten lässt und Sie Ihren ganz persönlichen Rückzugsort erhalten.

Die Graswerkstatt berät Sie gerne vor Ort, plant Ihre Wellnessoase und baut Ihren Traum bis hin zu Möbeln, Beleuchtung und Bepflanzung.

Besuchen Sie uns auf [www.graswerkstatt.de](http://www.graswerkstatt.de)



Stefan Becker & Katja Becker

[werkstatt@graswerkstatt.de](mailto:werkstatt@graswerkstatt.de)

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

Kabarettisten und Comedian

# Heinrich Del Core



## „Durch- beißen“

Er verzaubert das Publikum als Schwabe und halber Restitaliener. Aber Heinrich Del Core kann auch anders. Er geht zurück zu seinen Wurzeln: im Mund, im Garten und in Italien. Vom ersten

Zahnen zu den lachenden Dritten, von Bluetooth bis zu den „zahn Geboten“, von Karius bis Berlusconi, vom Liebesbiss zur Zahnpasta, alles garantiert unplaqued und al dente! Heinrich Del Core ist magisch, schwäbisch und von italienischer Leichtigkeit. Humor ist, wenn man trotzdem beißt. „Durchbeißen“ – ein kabarettistischer Leckerbissen für alle, die das Thema angeht – also alle, denn Zähne haben die meisten von uns, wenn es auch nicht die eigenen sind. Heinrich Del Core, Baden-Württembergischer Kleinkunstpreisträger, zeigt wie Sie auch morgen noch kraftvoll zubeißen können.

[www.heinrich-delcore.de](http://www.heinrich-delcore.de)

Ort: Volksbank AG Böblingen  
Stadtgrabenstraße 15, Böblingen

VVS: S1, S60 bis  
Böblingen

Einlass: ab 19 Uhr

Beginn: 19:30 Uhr

Eintritt: 16 €

Veranstalter: Kreishandwerkerschaft Böblingen

Aktionspartner



mehr dazu:  
gesundheitsundsportwochen.de

Karin Zeunert

## Gesunde und schöne Haut bis ins hohe Alter



Die Haut ist ein Spiegel unserer Seele. Die naturkundliche Behandlung verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz: Gesunde Haut schützen und stärken, kranke Haut heilen, Beeinträchtigungen lindern. Hier für gibt es zielführende Pflegestrategien und neue, anerkannte Verfahren. Erfahren Sie, wie Sie Ihre Haut lange gesund und schön halten können. Freuen Sie sich auf einen interessanten Abend mit der Heilpraktikerin Karin Zeunert, die auf natürliche Heilverfahren spezialisiert ist. Ihr Praxismotto lautet: „natürlich gesund und schön bleiben.“

Ort: Treff am See  
Böblingen

VVS: S1, S60 bis  
Böblingen

Beginn: 18:30 Uhr

Eintritt: 3 € (freiwillige Spende für TALENTS)

Veranstalter: Naturheilpraxis Karin Zeunert

Anzeige

**optiplan®**  
Kopie + Medientechnik

Stuttgarter Straße 29  
71032 Böblingen  
Tel 07031-226015  
Fax 07031-224604  
boeblingen@optiplan.de  
www.optiplan.de

Öffnungszeiten:  
Mo - Do 8:00 - 17:30 Uhr  
Fr 8:00 - 15:00 Uhr

**SIE BENÖTIGEN DRUCKARTIKEL?  
WIR HABEN DIE ÜBERSICHT!**

kopieren · drucken · plotten · cd bedrucken · binden · laminieren · kaschieren  
scannen · digitalisieren · vektorisieren · archivieren · diplomarbeiten · visitenkarten  
flyer · broschüren · mailing · poster · banner · schneideplot · direktplattendruck

## Michael Wuche

### Menschen in Not am Beispiel Ägypten

Engagierte Menschen berichten über ihren Einsatz

Cairo/Al Qahira, arabisch für „die Siegreiche“, ist nicht nur die größte Stadt Ägyptens, sondern zugleich ganz Afrikas. Seit jeher faszinieren die ägyptische Kultur, die jahrtausende alten Kunstschatze, Pyramiden und Pharaonenkulte Touristen aus aller Welt. Doch die



Zeit ist in Kairo nicht stehen geblieben. Am 25. Januar 2011 erhob sich das ägyptische Volk gegen das Regime Mubarak. Der Midan el-Tahrir, der „Platz der Befreiung“ in Kairo wurde Symbol der Erhebung. Wo und wie kann dort geholfen und unterstützt werden?

Michael Wurche, pensionierter Lufthansa Manager in Kairo, hat etliche Schwerverletzte zur Behandlung nach Deutschland geflogen.

Im zweiten Teil berichtet Magret Eibner; wie sie die Borromäerinnen Schwestern in ihrer Krankenstation in der Altstadt von Kairo unterstützt. Dort wird hauptsächlich Kindern und Frauen geholfen die kein Geld haben für ärztliche Versorgung.

Ort: Altes Amtsgericht e.V.  
Künstlerhaus Böblingen  
Schloßberg 11, Böblingen

VWS: S1, S60 bis  
Böblingen

Einlass: 19 Uhr

Beginn: 19:30 Uhr

Eintritt: 8 € Erwachsene, 4 € Schüler, Erlös geht an Yallas e. V.

Veranstalter: Künstlerhaus Böblingen

Aktionspartner



# vhs.

## Böblingen-Sindelfingen



# Das ganze Jahr über fit und gesund mit der vhs



Mehr als  
400 Angebote im  
Gesundheitsbereich –  
für jedes Alter,  
für jede  
Lebenslage.



### Ausgezeichnete Gesundheits- und Sportwochen

Am 6. Juli 2012 wurden die Gesundheits- und Sportwochen mit dem Media Health Award 2012 ausgezeichnet. **Ludwig Maier**, Böblingens erster Stadtmarketing-Geschäftsführer und sein Nachfolger **Thomas Bierschenk** haben die Gesundheits- und Sportwochen hin zu ihrem Erfolg begleitet.

#### Ludwig Maier:

„Mit einem Herztag hat begonnen, was dann ein Jahr später schon Gesundheits- und Sportwoche hieß. Als Stadtmarketing-Geschäftsführer wollte ich dann auch mehr Akteure einbinden. Sportvereine, Händler und Institutionen wurden aktiviert. Und dann kam mit Volker Siegle ein weiterer Ideengeber hinzu. Er brachte die spannenden Redner, die dann die Kongresshalle füllten. Getreu dem Motto, Gesundheit fängt im Kopf an, erlebte das Publikum spannende Vorträge mit z. B. dem Gehirnforscher Prof. Dr. Dr. Spitzer oder dem Zahnarzt Dr. Reinhard Winkelmann. Aber auch Sportler, Händler und Apotheker waren in der Woche aktiv, und die Bevölkerung konnte sich über die unterschiedlichsten Themen informieren. Jahr um Jahr wurden es mehr Akteure. Bei meinem Nachfolger Thomas Bierschenk wurden daraus zwei Wochen und in Böblingen und Sindelfingen fanden die Aktionen statt. Dass diese Veranstaltungsreihe über die Stadtgrenzen hinaus bekannt und mit dem National Health Media Award gekrönt wurde ist nur die logische Konsequenz.“



Ludwig Maier, Böblingens erster Stadtmarketing-Geschäftsführer, heute Unternehmer und Dozent für Personalentwicklung.

#### Thomas Bierschenk:

Als diese Veranstaltungsreihe für den National Health Media Award nominiert wurde, also eine wirklich bedeutende Auszeichnung in die Nähe rückte, da war uns allen im Stadtmarketing-Team klar: Da passiert etwas ganz Bedeutendes für Böblingen. Damit wird die Arbeit nicht nur der Organisatoren belohnt, sondern dies ist auch eine Auszeichnung für die Arbeit so vieler, die in Böblingen etwas bewegen. So ist die Gesundheits- und Sportwoche mehr als die Summe der Teile geworden. Sie ist ein Sammelbecken für viele kreative Menschen in dieser Stadt und sogar noch mehr: Sie ist selbst zur Marke geworden, die sehr viel Positives für Böblingen bewirkt.

Für unser Stadtmarketing-Team war die Gesundheitswoche eines der Highlights des Jahres. Eine prima Gelegenheit, um bei aufregenden Veranstaltungen interessante Kontakte zu knüpfen und den eigenen Horizont zu erweitern.



Thomas Bierschenk, ehemaliger Stadtmarketing-Geschäftsführer in Böblingen, ist heute im Forschungszentrum Jülich im Bereich Unternehmenskommunikation tätig.



Health Media Award 2012: Volker Siegle nimmt bei der Verleihung am 6. Juli in Köln die Auszeichnung entgegen.

## Die Gesundheits- und Sportwochen sagen danke!



Ob Motivator Boris Grundl, Gedächtnistrainer Oliver Geisselhart, Top-Sportler, Paralympicssieger oder Bestsellerautoren – Jahr für Jahr gelang es Redner zu rekrutieren, die mit eigenen Lebensgeschichten die Zuhörer bewegten. Oftmals zu preiswerten Sonderkonditionen und manchmal sogar kostenlos, allein aufgrund der Faszination, die die Gesundheits- und Sportwochen inzwischen ausstrahlen. Für die hochkarätigen Redner, die während der sieben Jahre zum Erfolg der Veranstaltungsreihe beigetragen haben, gab es als Dank für ihr Engagement individuelle Illustrationen von Oliver Kern.



## Die Gesundheits- und Sportwochen bedeuten auch immer: Soziales mit Nachhaltigkeit

Der Erfolg der Gesundheits- und Sportwochen ist ein Erfolg von Menschen, die mit dem Einsatz ihrer Freizeit Ergebnisse erzielt haben, die in der Regel nur große Event- und Marketingagenturen mit hohen Budgets in der Lage sind zu verwirklichen. Erwirtschaftete Gelder flossen in soziale Projekte wie einen Spielplatz, eine therapeutische Einrichtung und gingen an die Lebenshilfe, die Caritas oder ein Kinderhospiz.



### Der neue Kopf fürs Stadtmarketing



Tom Kopf, Stadtmarketing-Geschäftsführer in Böblingen.

Volker Siegle im Gespräch mit dem neuen Stadtmarketing-Geschäftsführer Tom Kopf.

**Volker Siegle:** Tom, man hat in letzter Zeit in der Tagespresse viel über Dich und Deine Motivation gelesen, das Amt des Geschäftsführers des Stadtmarketings zu übernehmen. Wenn Du die kurze Zeit, seit Anfang Januar zurückblickst, was hat Dich am meisten bekräftigt, diesen neuen beruflichen Weg zu gehen?

**Tom Kopf:** Ganz klar stand der Reiz im Vordergrund, etwas für mich völlig neues für meine Heimatstadt zu machen. Was dann mit Antritt der Stelle auf mich zukam, hatte ich ehrlich gesagt, so nicht erwartet. Fast täglich werde ich positiv überrascht. Was mich am meisten beeindruckt, ist die Menge an Menschen, welche sich für Böblingen engagieren, das Herzblut, das sie einbringen und die Ideen die sie haben. Hier sind die Gesundheits- und Sportwochen ein tolles Beispiel dafür.

**VS:** Nun stehen die 8. Gesundheits- und Sportwochen an. Hast Du diese in den letzten Jahren als Böblinger Bürger wahrgenommen?

**TK:** Natürlich! Leider was es mir beruflich bisher aber nicht möglich, an einer Veranstaltung teilzunehmen. Das hole ich dieses Jahr nach.

**VS:** Was bedeuten das für das Image der Stadt?

**TK:** Sehr viel! Die Veranstaltung hat Strahlkraft, weit über Böblingen hinaus. Was ja auch durch den Health Media Award unterstrichen wurde.

**VS:** Wirst Du bei der ein oder anderen Veranstaltung dabei sein?

**TK:** Es gibt dieses Jahr viele sehr interessante Programmpunkte, deshalb werde ich versuchen möglichst viel mitzunehmen. Allerdings habe ich mir Michael Snehotta dick im Kalender vermerkt.

# STADTANZEIGER

Gesamtausgabe wöchentlich über  
**800.000 Exemplare**

Kreis Böblingen wöchentlich über  
**31.000 Exemplare**



**Stadtanzeiger**  
**Jung-Verlag GmbH & Co. KG**  
**Calwer Straße 7**  
**71034 Böblingen**  
**Telefon 0 70 31 / 711-136**  
**Telefax 0 70 31 / 711-24 136**  
**info@sstaz.de**  
**www.sstaz.de**

### Wirtschaft verstehen und begreifen – die Businesswochen machen es möglich



Erstmals fanden im Oktober 2012 die Businesswochen in Böblingen statt. In diesen zwei Wochen wurde die Aufmerksamkeit auf die wirtschaftliche Vielfältigkeit am Standort Böblingen gelenkt – einem Raum für Taten und Talente.

Während den Businesswochen wurden verschiedene Vorträge, Trainings und Workshops angeboten und dabei die Themenbereiche Ermutigung, globales Agieren, „business and nature“, gesellschaftliche Integration, Business und Soziales sowie Human Resources in all ihrer Vielfalt beleuchtet. Für die Eröffnung, am 8. Oktober 2012 in der Kongresshalle Böblingen, konnten die Veranstalter Dirk Engehausen, den Geschäftsführer der LEGO GmbH, engagieren. Anschließend fand eine Podiumsdiskussion zum Thema „Standortmarketing“, unter anderem mit Oberbürgermeister Wolfgang Lütznier, statt.

Die sehr positive Resonanz der Businesswochen und die Anfragen, die schon jetzt an die Organisatoren eingehen, läßt eine equivalent besetzte Vortragsreihe vom 21. bis 30. Oktober 2013 entstehen, auf die Sie sich schon jetzt freuen können.

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



Volker Siegle mit LEGO-Geschäftsführer Dirk Engehausen.

Diskussionsrunde mit Dr. Andreas Vlastic, Prof. Markus Schlegel und Edgar C. Britschgi.



## Ihr Partner für gesundes Wohnen!



### Unsere Leistungen für Sie:

- malen und tapezieren
- Boden legen
- Maltechniken
- Deckentechniken
- Beratungen
- Bodenbeschichtungen
- Illusionen
- 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](mailto:service@maler-hesselmaier.de)  
[www.maler-hesselmaier.de](http://www.maler-hesselmaier.de)

## Alexander Volk, Facharzt für Strahlentherapie Prostatakrebs erfolgreich heilen

Prostatakrebs ist die häufigste Krebserkrankung des Mannes, mit jährlich rund 65.000 Neuerkrankungen allein in Deutschland. Prostatakrebs kann jedoch heutzutage erfolgreich geheilt werden! Bei der Therapie kommen verschiedene Verfahren, teilweise auch in Kombination, zur Anwendung.

Die moderne Strahlentherapie ist schon seit über 10 Jahren mindestens genauso erfolgversprechend bei der Bekämpfung von Prostatakarzinomen wie ein chirurgischer Eingriff. Ihre großen Vorteile liegen in geringeren Nebenwirkungen. Als modernes und besonders schonendes Behandlungsverfahren hat sich die spiralförmige Bestrahlung, die so genannte Tomotherapie, etabliert.

## Dr. med. Peter Stadler, Facharzt für Strahlentherapie Strahlende Erfolge bei Arthrose, Fersensporn & Co.

Die positiven Effekte von Strahlen finden nicht nur bei Krebserkrankungen, sondern auch bei der Behandlung gutartiger Erkrankungen Anwendung. Die entzündungshemmende Wirkung ist wissenschaftlich erwiesen und kann z. B. bei Gelenkarthrosen, Fersensporn, Tennisellenbogen und weiteren entzündlichen Prozessen hochwirksam therapeutisch eingesetzt werden.



Ort:	Lago (Kongresshalle) Ida-Ehre-Platz 1, Böblingen	VVS: S1, S60 bis Böblingen
Beginn:	19 Uhr	
Eintritt:	frei	
Veranstalter:	Gemeinschaftspraxis für Strahlentherapie Böblingen	

# Atmen Sie Gesundheit in unserer MeerKlimaSauna!

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.



Am Hexenbuckel 1 - 71032 Böblingen - Tel. 07031 / 226028  
info@mineraltherme-boeblingen.de · 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.



/// **zielgenau**  
/// **nebenwirkungsarm**  
/// **hochpräzise**

Hochpräzisions-  
Strahlentherapie

## Tomotherapie Zentrum

- ▶ Hochpräzise IMRT / IGRT-  
Technologie
- ▶ 360°-Dosisapplikation
- ▶ Tägliche CT-Bildgebung
- ▶ Schonende, nebenwirkungs-  
arme Therapie

In der Strahlentherapie in Böblingen, geleitet von Alexander Volk, Dr. Angelika Brandes und Dr. Peter Stadler, werden Krebserkrankungen mit modernsten Technologien bekämpft.

Als Anfang 2009 die Tomotherapie-Hi-Art-Anlage in Betrieb genommen wurde, hat sich die Praxis in eines von mittlerweile 12 Tomotherapie-Instituten in Deutschland – fast ausnahmslos Universitätskliniken – eingereiht, die über diese revolutionäre Technologie verfügen.

Insbesondere bei Tumoren in der Nähe von empfindlichen Organen, z. B. dem Prostatakarzinom zwischen Blase und Darm gelegen, bietet die Behandlung an der Tomotherapie wesentliche Vorteile gegenüber bisherigen strahlentherapeutischen Techniken durch die millimetergenaue Strahlführung.

Die Deutsche Gesellschaft für Radioonkologie e.V. (DEGRO) bezeichnet die Tomotherapie als die zur Zeit präziseste IMRT-Strahlentherapie-technik.

Die Tomotherapie unterscheidet sich gravierend von anderen Bestrahlungsmethoden:

Durch einen Fächerstrahl, gebildet von 64 computergesteuerten Lamellen, der sich während einer 360°-Rotation um den Patienten kontinuierlich dem Zielgebiet anpasst, wird die Dosis individuell und mit unvergleichlicher Genauigkeit an den Tumor herangebracht, um die Krebszellen zielgenau zu zerstören.

Mit der Tomotherapie besteht die besondere Möglichkeit, direkt vor jeder Bestrahlung mittels CT-Bildgebung das Zielgebiet exakt zu lokalisieren.

So kann das zu bestrahlende Zielgebiet auch an den Füllungsstatus angrenzender Organe angepasst werden, um somit das umliegende Gewebe optimal zu schonen.

Bei Prostatakrebs ist mittlerweile wissenschaftlich anerkannt, dass die Strahlentherapie eine gleichwertige Alternative zur Operation (radikale Prostatektomie) darstellt (neue S3-Leitlinie).

Prof. Dr. med. Rita Engenhardt-Cabillic, ehemalige Präsidentin der DEGRO, äußerte in einer Pressemitteilung:

„Mit der Strahlentherapie besteht seit langem die Möglichkeit, den Tumor auch ohne Operation zu beseitigen. Hierfür sprechen nicht nur die guten Erfolgsaussichten der Strahlentherapie, sondern auch die geringere Rate an Komplikationen und Nebenwirkungen. Impotenz und Inkontinenz treten viel seltener auf als nach einer Operation.“

## Veranstaltungen

### Vorträge im LAGO

14.03.2013 / 19:00 Uhr

- Prostatakrebs erfolgreich heilen
- Strahlende Erfolge bei Arthrose, Fersensporn & Co.

### Tag der offenen Tür in der Gemeinschaftspraxis

16.03.2013 / 10:30 - 14:00 Uhr

Werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen einer hochmodernen Strahlentherapie!

### Gemeinschaftspraxis für Strahlentherapie

Alexander Volk  
Dr. med. Angelika Brandes  
Dr. med. Peter Stadler

Bunsenstr. 215 /// 71032 Böblingen  
Tel 07031-437460 /// Fax 07031-4374670  
kontakt@strahlentherapie-boeblingen.de  
[www.strahlentherapie-boeblingen.de](http://www.strahlentherapie-boeblingen.de)

[www.degro.org](http://www.degro.org)  
[www.tomotherapy.com/de](http://www.tomotherapy.com/de)  
[www.urologenportal.de](http://www.urologenportal.de)  
[www.prostatakrebs-bps.de](http://www.prostatakrebs-bps.de)

## Theatertreffen der Grundschulen Soziale Kompetenzen erwerben durch Theaterspielen



Nach dem gelungenen Theatertreffen der Grundschulen im März 2012, laden wir auch in diesem Jahr Theater-AGs der Böblinger Grundschulen ein, sich und ihre aktuellen Projekte zu präsentieren. Damit möchten wir zeigen, wie vielseitig, lebendig und engagiert die Theaterarbeit ist. Zum Einstieg auf das Theaterspiel spielt um 14 Uhr die Landesbühne aus Bruchsal HASENLAND. Dies behandelt ein aktuelles Thema, nämlich interkulturelles Zusammenleben. Zu dieser Veranstaltung sind Zuschauer herzlich eingeladen.

**Information:** Johannes Söhner (ejw) johannes.soehner@ejwbb.de, Tel. 07031 22 67 46, [www.ejwbb.de](http://www.ejwbb.de)

Ort: Casa Nostra  
Zentrum für Jugendkultur  
Calwer Straße 4, Böblingen

Zeit: 14–18 Uhr

Eintritt: Kinder 4 €, Erwachsene 6 €

Veranstalter: Evangelisches Jugendwerk

VVS: Bus 763 bis  
Böblingen Talstraße

Aktionspartner



# 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)



**Gabriela Häring**  
**Workshop: Tanzen im JETZT**  
**– Die Heilkraft des Tango**



Der argentinische Tango ist mehr als ein schöner, sinnlicher Tanz. Er verkörpert eine Haltung, die geprägt ist von der Autonomie der Partner, von gegenseitigem Respekt, Klarheit und Achtsamkeit. Zu diesem Workshop sind alle eingeladen, die einen ersten Einblick in den Tango erleben möchten. Mit einfachen Übungen treten die Teilnehmer in Kontakt mit sich selbst und der Bewegungssprache des Tanzes.

Ort: SVB Sportstudio im Paladion Silberweg 18, Böblingen  
 Zeit: 15–16:30 Uhr  
 Eintritt: frei (Bitte Schuhe mit glatten Sohlen mitbringen.)  
 Veranstalter: SVB Sportstudio im Paladion  
 Anmeldung: Paladion Service-Theke, Tel. 07031 67793-0

VVS: S1 bis Goldberg



**Lust auf Bad?**

*Mit uns kommt Komfort ins Haus!* 100 Jahre Kompetenz + Erfahrung

**Stäbler**

**Sanitär · Heizung · Solar · Flaschnerei**  
 Rechbergstraße 15/1 · Rudolf-Diesel-Straße 9 · 71088 Holzgerlingen  
 Tel.: (07031) 609893 · Fax: (07031) 605351 · [www.staebler-sanitaer.de](http://www.staebler-sanitaer.de)

Anzeige

**Gabriela Vodegel und**  
**Grit Schimpfermann**  
**„I am what I am“**



Neueste Erkenntnisse aus der Ernährungsforschung zeigen, dass Konzentrationsfähigkeit, Kreativität und Stärke signifikant mit der Auswahl unserer Lebensmittel zusammenhängen. Gabriela Vodegel vermittelt, wie Sie Ihre täglichen Mahlzeiten als wertvollste Kraftquelle deutlich besser nutzen können. Ebenso wichtig ist das Entwickeln der eigenen Marke durch Selfbranding, wie Grit Schimpfermann zeigt.

Ort: Cena Ernährungstraining Waldburgstraße 9, Böblingen  
 Zeit: 19 Uhr  
 Eintritt: 10 €, begrenzte Teilnehmerzahl, Anmeldung bis 13.03. unter 07031 262482 oder [vodegel@cena-premium.de](mailto:vodegel@cena-premium.de)  
 Veranstalter: Cena Ernährungstraining

VVS: S1, S60, weiter mit Bus 721 bis Böblingen Waldburgstr.

Anzeige

**Frühstück - Mittag - Abend**  
**ganz entspannt...**

**Tübinger Straße 7 71032 Böblingen**  
**Telefon: (07031) 229828**  
**E-Mail: [info@seegaertle.de](mailto:info@seegaertle.de)**



**seegaertle**  
 cafe restaurant bar

**Täglich ab 10 Uhr**

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

# Josef Mohr

## BRAINKINETIK® – Ein bewegender Weg, den Kopf frei zu bekommen

BRAINKINETIK® macht für jeden Sinn – angefangen beim Kindergartenkind über den Schüler, die Führungskraft, die Familienmanagerin bis hin zum Hobby- und auch Leistungssportler. Ob in der Vorstandsetage, der Schule, der Ausbildung, der Familie oder im Verein – mithilfe von BRAINKINETIK®-Gruppen- und Einzeltrainings werden die bei jedem Menschen systematisch vorhandenen Fähigkeiten, die persönliche Entwicklung und das Potenzial zum lebenslangen Lernen gefördert.

Besonders im Sport lassen sich durch BRAINKINETIK® enorme Erfolge erzielen. Es optimiert zum einen die Leistungsfähigkeit, zum anderen eliminiert es hemmende Faktoren. Das Ergebnis: Mehr Erfolg bei gleichem Trainingsaufwand.

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

Ort:	Treff am See, Böblingen	VVS: S1, S60 bis Böblingen
Beginn:	19 Uhr	
Eintritt:	frei, Ihre freiwillige Spende geht an TALENTS	
Veranstalter:	BRAINKINETIK, Josef Mohr	

SANAKINETIK  
AKADEMIE

### Aktionspartner

Der **Kinderförderfonds „Talents“** ist eine Sozialkooperation die von der Caritas Schwarzwald-Gäu und dem Gewerbeforum Böblingen gemeinsam gestartet wurde. „Talents“ fördert Kinder und Jugendliche aus finanziell benachteiligten Familien aus dem Landkreis Böblingen im Sportverein, dem Musik- oder Kunstunterricht. So können sich die Kinder ausprobieren und ihre eigenen Stärken erkennen.



David Gilmore

## Der Clown in uns und die Kraft des Lachens

David Gilmore liest aus seinem Buch: „Der Clown in uns – Humor und die Kraft des Lachens“

Wir sind komisch – keine Frage. Lebensfreude entspricht unserer Natur – herzhaftes Lachen ist ihr natürlicher Ausdruck. Humor ist ein Zeichen wahrer Freiheit. Humor ist eine Kraftquelle und ein guter Umgang mit der widersprüchlichen Natur des Menschen. Können wir aber über uns selbst lachen? Haben wir Spiel Freude im Alltag.



David Gilmore liest nicht nur, sondern initiiert eine Interaktion mit dem Publikum, die den Abend belebt und aufzeigt, wie wir spielerisch mit dem „täglichen Theater“ umgehen.

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

Ort: kulturnetzwerk blaues haus e.V.  
Postplatz 6, Böblingen  
Einlass: 19 Uhr  
Beginn: 19:30 Uhr  
Eintritt: 10 €  
Veranstalter: kulturnetzwerk blaues haus e.V

VVS: S1, S60 bis  
Böblingen, weiter mit  
Bus 721 bis Böblingen  
Postplatz

Aktionspartner



CongressCenter  
Böblingen Sindelfingen

## Eine Freude zwischendurch – ein Besuch im CCBS.

FR 22.03.2013, 20 Uhr  
Stadthalle Sindelfingen, Schiller-Foyer  
**P. Heizmann „ich bin dann mal schlank...“  
Vortrag**

SA 23.03.2013, 19.30 Uhr  
Kongresshalle Böblingen, Europa-Saal  
**Böblinger Tanzgala 2013**

MI 10.04.2013, 19 Uhr  
Stadthalle Sindelfingen, Großer Saal  
**Konzert mit dem Landesjugendorchester  
Baden-Württemberg**

SO 14.04.2013, 19 Uhr  
Stadthalle Sindelfingen, Großer Saal  
**Ballett-Gala der Akademie des Tanzes Mannheim /  
Birgit Keil Stiftung**

DO 18.04.2013, 18 Uhr  
Kongresshalle Böblingen, Europa-Saal  
**BURUNDI – Benefizkonzert mit dem Landes-  
polizei-orchester Baden-Württemberg**

FR 19.04.2013, 19 Uhr  
Stadthalle Sindelfingen, Großer Saal  
**Festakt – 750 Jahre Stadt Sindelfingen**

SO 20.04.2013, 20 Uhr  
Kongresshalle Böblingen, Württemberg-Saal  
**Konzert „The Rhythm of Life“ mit dem Jungen  
Kammerchor Böblingen und der Sängerin Lea Büser**

SO 21.04.2013, 19 Uhr  
Stadthalle Sindelfingen, Großer Saal  
**Jubiläumskonzert 750 Jahre Stadt Sindelfingen**



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 02/2013

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

## Arne Schneider und Matthias Wölkner Hieb- und stichfest, souverän und gelassen

Arne Schneider Inhaber, Experte, Trainer Institut für Stabfechten und Matthias Wölkner Geschäftsführer, Trainer, Coach Woelkner Consulting GmbH, sind zwei Spezialisten der Achtsamkeit.



Ob beim Stabfechten oder bei den täglichen Wortgefechten, es braucht einige Techniken, um gesund zu bleiben. Lernen Sie und vor allem erfahren Sie in einem bewegenden zweistündigen Workshop die Grundlagen, um hieb- und stichfest seinen Standpunkt zu vertreten und dabei souverän und gelassen zu bleiben.

[www.stabfechten.de](http://www.stabfechten.de)  
[www.stressimmun.de](http://www.stressimmun.de)



Ort: Treff am See, Böblingen  
Einlass: 17:30 Uhr  
Beginn: 18 Uhr  
Eintritt: 12 €, Spende zugunsten von TALENTS  
Veranstalter: Arne Schneider und Matthias Wölkner

VVS: S1, S60 bis  
Böblingen

### Aktionspartner



Institut für  
Stabfechten



mehr dazu:  
gesundheitsundsportwochen.de



## Eva Zarnetzki LAUFMAMALAUF – Outdoor-Fitness für Mütter mit Kind & Kinderwagen

LAUFMAMALAUF ist ein wirkungsvolles Training an der frischen Luft, speziell ausgerichtet auf die Bedürfnisse des weiblichen Körpers nach Schwangerschaft und Geburt – zu jeder Jahreszeit. LAUFMAMALAUF nimmt Rücksicht auf deine neue Situation und orientiert sich an den Problemzonen frischgebackener Mütter.

Treffpunkt: Am Bootshaus, Oberer See  
(Mönchweg 6, Böblingen)

Beginn: 10 Uhr

Eintritt: Kostenlose Probestunde

Veranstalter: Eva Zarnetzki



VVS: S1, S60 bis  
Böblingen, weiter mit  
Bus 760 bis Böblingen  
Elbenplatz

## Dr. Susanne Bihlmaier Frühjahrsfit mit Naturheiltipps – Stoffwechsel anregen und Abwehr stärken

Für alle, die ihren Stoffwechsel anregen und sich frühjahrsfit machen möchten, bietet der Vortrag der Buchautorin, Ärztin für Naturheilverfahren und Hobbyköchin Dr. Susanne Bihlmaier in der vhs hilfreiche Tipps. Sie zeigt auch, wie man mit den richtigen Kochrezepten gegen Entzündungen vorgehen und die eigenen Abwehrkräfte stärken kann.

Ort: vhs in Böblingen  
Pestalozzistraße 4 (Höfle)

Einlass: 19 Uhr

Beginn: 19:30 Uhr

Veranstalter: vhs.Böblingen-Sindelfingen e. V.



VVS: S1, S60 bis  
Böblingen, weiter mit  
Bus 760 bis Böblingen  
Klaffensteinstraße

# Markus Marthaler

## Erfolgreich führen und leben

### Lösungsansätze für Führungskräfte und deren Lebenspartner

Wir sind Mitarbeiter und Partner, Führungskräfte aber auch Eltern. Wir stehen vor großen Herausforderungen oder drücken uns vor Entscheidungen. Der ganz normale Alltag, wie wir ihn erleben, fragt nie ob es uns passt oder nicht – sondern interessiert sich lediglich dafür, wie wir damit umgehen. Gesundheit ist auch ein Ressourcenthema!

Erfolgreich führen und leben zeigt auf, wie es gelingt, in erster Linie uns selber zu führen. Praktische Beispiele als Führungskraft aber auch Lebenspartner vermitteln zudem konkrete Tipps, der eigenen „Life Balance“ treu zu bleiben.

[www.marthaler-partner.ch](http://www.marthaler-partner.ch)

Aktionspartner



Ort: IBM Klub Böblingen e.V.  
Schönaicher Str. 216, Böblingen  
Einlass: 19 Uhr  
Beginn: 19:30 Uhr  
Veranstalter: IBM Klub Böblingen e.V.

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

#### Gesundheitstipp von Annette Holzinger – [www.kult-figur.com](http://www.kult-figur.com)

Ohne Warm-up geht im Training nichts! Auch im Sommer braucht der Muskel Zeit, sich auf die nötige Betriebstemperatur einzustellen. Je nach Trainingsstand sind 10–15 Minuten, bei einem Puls von ca. 120 Schlägen pro Minuten günstig. Vorsicht: Beim Laufen, Radeln oder Schwimmen nicht im voraus dehnen, da sonst der Muskel in seiner Kontraktionsfähigkeit eingeschränkt ist.



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

Termine	Programm des IBM Klub e.V. für die Gesundheits- und Sportwochen 2013
11.3.	Damengymnastik, 17:30–18:30 Uhr, Ludwig-Uhland-Schule
12.3.	MK Training, 18–19 Uhr, Klubgelände Schönaicher Str. 216 Seniorengymnastik, 18:30–19:30 Uhr, Sommerhofenhalle Tanz, ab 20 Uhr, Gemeindezentrum St. Anna, Maichingen
13.3.	Badminton, 17:30–20 Uhr, Lise-Meitner-Gymnasium Bogenschießen, 18:30 Uhr, Klubgel. Schönaicher Str. 216 Sport und Spiel: 17:30–19 Uhr und 19:15–20:45 Uhr, Ludwig-Uhland-Schule
17.3.*	Wandern, ganztätig, Wanderung: Frühjahr am Neckar – von Marbach nach Lamberg
18.3.	Damengymnastik, 17:30–18:30 Uhr, Ludwig-Uhland-Schule
19.3.	MK Training, 18–19 Uhr, Klubgelände Schönaicher Str. 216 Seniorengymnastik, 18:30–19:30 Uhr, Sommerhofen Halle Tanz, ab 20 Uhr, Gemeindezentrum St. Anna, Maichingen
20.3.	Badminton, 17:30–20 Uhr, Lise-Meitner-Gymnasium Bogenschießen, 18:30 Uhr, Klubgel. Schönaicher Str. 216 Sport und Spiel: 17:30–19 Uhr und 19:15–20:45 Uhr, Ludwig-Uhland-Schule

Information und Anmeldung unter 07031 163434

\* Information unter [www.sparte-wandern.de](http://www.sparte-wandern.de) oder 07031 671967 (AB)



## Sparen Sie Materialkosten

Materialkosten sind die mit Abstand größte Belastung im produzierenden Gewerbe. Sie machen im Schnitt 43 % der Kosten aus.

**Systema verhilft Ihnen zu Produktivitätszuwächsen durch Ablaufverbesserungen. Im Durchschnitt sind Renditesteigerungen von 2 bis 4 % erreichbar.**



Aktionspartner



21.3., 19 Uhr, Mercure, Böblingen-Hulb

# Thomas Dold & Volker Siegle



## Laufend kommunizieren – bevor es die Menschheit vergisst

Special Guest:  
Roland Zahn

Moderation:  
David Kadel



Erfahren Sie in dem gemeinsamen Vortrag von Thomas Dold, Roland Zahn und Volker Siegle, warum der Klebstoff des Gewohnsten so gut funktioniert und wie man dagegen vorgehen kann, um Schritt für Schritt zur gewünschten Veränderung und zu besserem Wohlbefinden zu gelangen.

Der deutsche Leichtathlet **Thomas Dold**, der vor allem als Treppenläufer bekannt geworden ist, gewann bislang siebenmal in Folge den Empire State Building Run-Up in New York sowie Treppenläufe in Taipei, Sydney, Berlin und Mailand. [www.thomasdold.com](http://www.thomasdold.com)

Nach einer Oberschenkelamputation mit fünf Wochen Koma, Reha und 12 Monate im Rollstuhl, brach **Roland Zahn** zu einer Wanderung durch Deutschland auf. 5000 Prothesen-Wanderkilometer ließen ihn ungeahnte Möglichkeiten entdecken. [www.bewegung-hilft-dir.de](http://www.bewegung-hilft-dir.de)

**Volker Siegle** ist lizenziertes Kommunikationstrainer und Gewinner des Health Media Award 2012. Er coacht namhafte Keynote-Speaker und ist Ideengeber und Organisator der Gesundheits- und Sportwochen sowie der Businesswochen.

**David Kadel** ist Fernsehmoderator, Buchautor und Kabarettist. Seit 2001 arbeitet er als „Inspirations-Coach“ für Profisportler in der Fußball-Bundesliga. [www.davidkadel.de](http://www.davidkadel.de)

Ort: Mercure Hotel, Böblingen-Hulb  
Wann: Einlass: 18:30 Uhr, Beginn: 19 Uhr  
Eintritt: 10 €  
Spende zugunsten von TALENTS  
Veranstalter: IKK classic

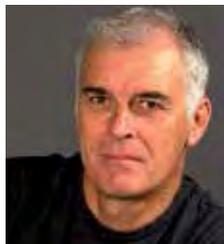
VVS: S1, S60 bis Böblingen, weiter mit Bus 731, 763 bis Calwer Str. (Hulb)

Aktionspartner



### Harald Kümmel Lebensfreude durch Achtsamkeit und Bewegung

Meditation und Bewegung, eigentlich zwei gegensätzliche Pole, die widersprüchlicher nicht sein können. Bei der Trainingsform der Zenfitness werden beide Komponenten auf harmonische Weise miteinander verbunden und können bei regelmäßiger Umsetzung zu einem ausgeglichenen Gesundheitszustand führen und zu mehr Lebensfreude.



Ort: SVB Sportstudio im Paladion Silberweg 18, Böblingen  
Einlass: 19:30 Uhr, Beginn: 20 Uhr  
Veranstalter: SVB Sportstudio im Paladion  
Anmeldung: Paladion Service-Theke, Tel. 07031 67793-0

VVS: S1 bis Goldberg

### Brigitta Krauss Offener Elternabend zum Gesundheitsförderprogramm Klasse2000

Klasse2000 ist das bundesweit größte Programm zur Gesundheitsförderung, Sucht- und Gewaltvorbeugung in der Grundschule. Es begleitet Kinder von der ersten bis zur vierten Klasse, um ihre Gesundheits- und Lebenskompetenzen frühzeitig und kontinuierlich zu stärken. Am Klasse2000 Elternabend wird ein Informationsfilm zu Klasse2000 gezeigt und einfache Übungen aus dem Programm vorgestellt. Durch den Abend führt Frau Brigitta Krauss, Gesundheitsförderin und Entspannungspädagogin der Praxis VivAtem in Böblingen.

Ort: Mensa der Pestalozzi-Schule Pestalozzistr. 7, Böblingen  
Zeit: 20-22 Uhr  
Eintritt: frei  
Veranstalter: Praxis VivAtem

VVS: Bus 760 bis Böblingen Klaffensteinstr.

# WO EIN WILLE IST, IST AUCH EIN WEG.



Starten Sie mit uns das  
**6-Wochen-Programm**  
für nur **€ 39,-** inkl. MILON,  
ZUMBA, Gymnastik-Kurse und SlimBelly

... und vereinbaren Sie **JETZT**  
Ihren **Beratungstermin!**

**INJOY** med  
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS

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

**Hotline 0 70 31/ 81 53 54**

22.3., 20 Uhr, Foyer der Stadthalle Sindelfingen

**INJOY** med **präsentiert:**

# Patric Heizmann

## Ich bin dann mal schlank



Ob in seiner Live-Show „Ich bin dann mal schlank“ oder in der gleichnamigen Bestseller-Reihe, ob als beliebter TV-Experte oder als gefragter Redner und Gesprächspartner: Patric Heizmann lotst sein Publikum auf verblüffend leichten Wegen durch den Ernährungsdschungel, er räumt auf mit altgedienten Mythen, entlarvt populäre Irrtümer – und verbreitet dabei jede Menge gute Laune.

Mit dieser einzigartigen Verknüpfung von Kompetenz und Comedy hat Patric Heizmann ein in Deutschland völlig neues Genre geschaffen. Der Zusammenhang zwischen Gesundheit, Ernährung und Bewegung interessiert jeden – und endlich versteht ihn auch jeder. So erklärt Heizmann den menschlichen Körper am Beispiel einer großen Stadt, Organe werden zu produzierenden Unternehmen, Muskeln zu Kraftwerken und Kalorien zur Währungseinheit, über die im Stammhirn ein erfahrener wie knausriger Finanzbeamter wacht.

[www.patric-heizmann.de](http://www.patric-heizmann.de)

Ort:	Foyer der Stadthalle Sindelfingen Schillerstraße 23, Sindelfingen	<b>VVS: S1 bis Goldberg, weiter mit Bus 711 bis Sindelf. Lange Anwenden</b>
Einlass:	19:30 Uhr	
Beginn:	20 Uhr	
Eintritt:	15 € (Vorverkauf: 12 €), der Erlös geht an die Bürgerstiftung Sindelfingen	
Veranstalter:	Injoy	

Aktionspartner



## Ina Majer

### CycleWell im SVB-Sportstudio

Das CycleWell Konzept setzt auf vier Bausteine eines erfolgreichen Trainings: Grundlagenausdauer, Koordination, Kraft und Entspannung. CycleWell ist für Menschen mit Einschränkungen, Rückenproblemen, starkem Übergewicht, Anfänger, Best Ager und Schwangere entwickelt worden. Die Kursleiterin Ina Majer ist ausgebildete Sportlehrerin.



Ort: SVB Sportstudio im Paladion  
Silberweg 18, Böblingen

VVS: S1 bis Goldberg

Zeit: 15–16 Uhr

Veranstalter: SVB Sportstudio im Paladion

Anmeldung: Paladion Service-Theke, Tel. 07031 67793-0

## Monika Heber-Knobloch

### Bewegungslehre nach Moshe Feldenkrais

Im Mittelpunkt der Feldenkraismethode steht das Erforschen gewohnter und ungewohnter Bewegung: Bewegung bewusst wahrnehmen, feinste Unterschiede spüren lernen, Spannungsmuster erkennen und lösen. Die Feldenkraismethode sucht nach der Stimmigkeit des Ganzen. Alles im Körper und seiner Bewegung ist vernetzt und hängt zusammen.



Ort: SMTT Sindelfingen  
(Schule für Musik Theater Tanz)  
Wolboldstraße 21, Sindelfingen

VVS: S60 bis Sindelfingen

Zeit: 11–12:30 Uhr

Veranstalter: Monika Heber-Knobloch

## Dr. Adriana Drost

### Hui Chun Gong – Das Geheimnis von strahlender Gesundheit und langem Leben.

Hui Chun Gong – Rückkehr des Frühlings, ist eine daoistische Übungsreihe, die vor mehr als 800 Jahren im Huashan-Kloster entwickelt wurde. Die aufeinander abgestimmten Figuren bestechen durch ihre Einfachheit, im Stehen ausgeführt sind sie von jedermann leicht erlernbar. Keinerlei Vorkenntnisse oder besondere Fitness sind erforderlich. Äußerst langsam und ohne Anstrengung durchgeführt, wirken die Figuren sehr anmutig. Schon nach kurzer Zeit spüren Sie, wie sich Ihre Vitalität und damit die Energie und Lebensfreude deutlich erhöhen.



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

VVS: S1 bis Ehningen,  
Bus 752 bis Hildrizhausen  
Altes Rathaus

Wann: 25. März von 17–18:30 Uhr  
26. März von 18–19:30 Uhr

Veranstalter: Institut für Haut und Schönheit

Eintritt: frei

# 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: achimschwenker@gmx.de

# Michael Snehotta und Dr. Erich Weiss



## Schritt für Schritt zum Ziel – Begegnungen, Lebensmut und Gesundheit

### Gesundheitstipp von Annette Holzinger – [www.kult-figur.com](http://www.kult-figur.com)

Immer häufiger kommen Leute zu mir und sagen, sie machen Sport, ohne Fortschritte zu erkennen. Das liegt häufig an einer zu geringen Belastung. Anpassungsreaktionen des Körpers werden nur ausgelöst, wenn eine kritische Reizschwelle überschritten wird. Deshalb gilt: Ab und zu mal Gas geben und auspowern!

### Moderation: Hans Jörg Zürn

Verlagsleiter/Chef-  
redakteur Sindelfinger/  
Böblinger Zeitung



Beeindruckend ist nicht nur **Michael Snehottas** sportlicher Werdegang, sondern auch seine Lebensgeschichte, denn der gebürtige Franke ist 2007 schwer an Hautkrebs erkrankt. Auch darüber wird er berichten, wie er diesen Schicksalsschlag überwunden hat und mit welchen Glaubenssätzen er sich in weniger als einem Jahr wieder an die Weltspitze der Abenteuersportler herangearbeitet hat. Ein inspirierender Vortrag von einer herausragenden Persönlichkeit, bei dem jeder, egal ob Sportler oder Nichtsportler, nachhaltige Anregungen für sich, sein Leben und seine Ziele mitnehmen kann. Seien Sie herzlich eingeladen! [www.michaelsnehotta.de](http://www.michaelsnehotta.de)



Aktionspartner

**röhm  
buch**  
BÜCHERWELTEN  
1890 BIS HEUTE

Abgerundet wird die Veranstaltung mit einer Diskussion mit Dr. Erich Weiss, Chefarzt der Frauenklinik Böblingen.



Ort: Röhm Buch und Büro  
am Marktplatz Sindelfingen  
Wann: Einlass: 19 Uhr, Beginn: 19:30 Uhr  
Eintritt: 15 €, mit Abo-Karte: 10 €, mit Abo-Karte Gold: 8 €  
Veranstalter: Röhm Buch und Büro

VWS: S60 bis Sindelfingen



Stempelgeld  
GESUND  
HEIßT  
10  
Bonus-  
punkte  
PASS

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



### Extremsportler Michael Snehotta „Laufen aus Berufung“

Im Laufen hat er seinen Beruf und seine Berufung gefunden. Michael Snehotta, Abenteuerläufer und Extremsportler, ist in den vergangenen 13 Jahren 287 Marathons gelaufen und hat an den härtesten Wettkämpfen der Welt teilgenommen. Seinen härtesten Kampf jedoch gewann er gegen den Krebs. Bettina Uhrmann von der IKK classic sprach mit dem Ausnahmesportler.

**Bettina Uhrmann:** Herr Snehotta, was ist Ihr nächstes Projekt?

**Michael Snehotta:** Dieses Jahr steht noch einmal Sibirien an: 610 Kilometer in 14 Tagen über den Baikalsee. Da versorgt man sich ganz autark, schläft im Zelt auf dem See und zieht seine Ausrüstung auf einem Zugschlitten hinter sich her. Und das bei minus 50 Grad.

**BU:** Wie trainiert man denn auf so was?

**MS:** Da reicht ein normales Lauftraining nicht aus. Ich mache zudem viel Krafttraining im Fitnessstudio. Das ist eine ganz andere Trainingswelt als beim Marathonlaufen.

**BU:** Wie sind Sie zum Laufen und zum Extremsport gekommen?

**MS:** Angefangen habe ich bei meinem Bundeswehreininsatz in Bosnien-Herzegowina 1999. Zur Ablenkung. Wir haben uns geschworen, wenn wir hier heil herauskommen, dann laufen wir beim Hamburg-Marathon mit. Letztendlich war ich dann der Einzige, der das auch durchgezogen hat. Damit ist die Leidenschaft erwacht. Mein Leben hat eine Richtung bekommen. Ich habe den Bundeswehrdienst quittiert und zum Altenpfleger umgeschult. Das Laufen konnte ich gut damit verbinden: Meine Arbeitsstelle war 20 Kilometer entfernt, da bin ich immer hin- und zurückgelaufen. Wenn meine Schicht um sechs Uhr anfangt, bin ich um vier losgelaufen. Mein Ziel war, Profi zu werden. Doch dann habe ich die Diagnose bekommen: Hautkrebs. Weil ich immer unter extremen Witterungsbedingungen unterwegs war, sagte man mir. Das hat mich aus der Bahn geworfen. Ich wurde mehrmals operiert, die Chancen standen fifty-fifty, und die Ärzte sagten, ich könnte nie wieder laufen. Ich hatte alles verloren, was mir wichtig war.

**BU:** Wie ging es dann weiter?

**MS:** Durch einen glücklichen Zufall habe ich Mentaltraining kennengelernt und habe mich mit dessen Hilfe wieder nach oben gerappelt.

Das komplette Interview finden Sie unter [www.gesundheitsundsportwochen.de](http://www.gesundheitsundsportwochen.de)



MACHEN SIE SICH  
EIN BILD  
[WWW.ERNLEGRAFIK.DE](http://WWW.ERNLEGRAFIK.DE)



# Michael Snehotta



## In 15 Tagen 610 km zu Fuß durch die Eiswüste

**Moderation:**  
**Hans Jörg Zürn**  
Verlagsleiter/Chef-  
redakteur Sindelfinger/  
Böblinger Zeitung



**Special Guest: DJ Nobbe**

Anlässlich des 30-jährigen Jubiläums der Zahnarztpraxis Dr. Reinhard Winkelmann

Erleben Sie exklusiv den ersten Vortrag von Extremsportler Michael Snehotta über seine Teilnahme beim „Siberian Black Ice Race 2013“ – in 15 Tagen 610 km zu Fuß ohne Fremdversorgung durch die Eiswüste Sibiriens. Michael Snehotta wird eine Woche nach der Rückkehr aus Sibirien über die akribische Vorbereitung, die Erlebnisse, Abenteuer und vermutlich auch überwundenen Krisen berichten. Ein inspirierender Vortrag von einer herausragenden Persönlichkeit, bei dem jeder, egal ob Sportler oder Nicht-Sportler, nachhaltige Anregungen für sich, sein Leben und seine Ziele mitnehmen kann.

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

Im Rahmen der Malwerkstatt der Lebenshilfe e.V., Sindelfingen, zeigen behinderte Künstler ihre Werke.



Ort:	kulturnetzwerk blaues haus e.V. Postplatz 6, Böblingen	VVS: S1, S60 bis Böblingen, weiter mit Bus 721 bis Böblingen Postplatz
Einlass:	19 Uhr	
Beginn:	19:30 Uhr	
Eintritt:	10 €, Spende an die Lebenshilfe Sindelfingen	
Veranstalter:	Michael Snehotta	

Aktionspartner



**Wochenmärkte in Böblingen und Sindelfingen**

**Wochenmarkt in Sindelfingen**

Immer ein Highlight: Jeden Dienstag, Donnerstag und Samstag.

**Böblinger Wochenmärkte**

Pestalozzischulhof: samstags, 6–12 Uhr

Sömmerdaplaz: mittwochs, 7–12:30 Uhr

und freitags, 8:30–17 Uhr

Elbenplatz: mittwochs, 8–13 Uhr



**Sindelfinger Wochenmarkt**



**Talstraße 61  
71069 Sindelfingen-  
Maichingen**

**Mo-Fr: 8 Uhr bis 20 Uhr  
Sa 7 Uhr bis 18 Uhr**

**Tel: 07031 - 41 32 00  
Fax: 07031 - 41 32 10  
info@vietz-frischemarkt.de**



*Berührung bewegt – Bewegung berührt*

Wie wertvoll unser Körper für uns ist, wird uns oft erst so richtig bewusst, wenn er seinen Aufgaben nicht mehr nachkommt und er zu schmerzen beginnt.

„Sorge gut für deinen Körper. Er ist der einzige Ort, den du zum Leben hast.“ Jim Rohn

*Gerne unterstütze ich Sie dabei.*

**Stressfrei Leben**

**PRAXIS FÜR KÖRPER- UND MASSAGETHERAPIE**

Heike Fink-Hauff  
Talstraße 73, 71069 Sindelfingen  
Telefon 0 70 31 / 9 38 99 94  
E-Mail: info@stressfrei-leben.com  
www.stressfrei-leben.com



**stressfrei leben**  
PRAXIS FÜR KÖRPER- UND MASSAGETHERAPIE

# Termine, die Sie sich notieren sollten!

## Termine März bis Mai in Böblingen

- 7. März** Businessfrühstück bei der IHK VfB
- 10. März** Verkaufsoffener Sonntag in ganz Böblingen
- 23. März** Polarnacht Böblingen
- 11. April** Businessfrühstück Volkshochschule Böblingen
- 18. April** New Media Academy - Facebook
- 27./28. April** Hulb Open, GewerbePark Hulb
- 11./12. Mai** Kunst und Garten am Elbenplatz
- 16. Mai** Businessfrühstück PS-Kulturen



## Termine Elektro-Rad-Touren 2013

- 20. April** Natur- und Kulturdenkmäler im Landkreis Böblingen
- 25. Mai** Der Braugerste auf der Spur
- 22. Juni** Die Wiederentdeckung der Heckengäulinse
- 21. September** Naturerlebnis Streuobst

### Leistung für EURO 29,- pro Person

Geführte Tour ca. 40 - 45 km, Miete für das E-Bike, gemeinsames Abschlussessen und 1 Getränk

### Mehr Informationen unter:

[www.stadtmarketing-boeblingen.de](http://www.stadtmarketing-boeblingen.de) oder beim i-Punkt in Sindelfingen unter 0 70 31 - 9 43 25



Die Macher

	Oliver Kern Konzeption Printmedien		Volker Siegle Organisator
	Jacqueline Eckensberger Organisation		Joki Ernle Konzeption Internetauftritt
	Stefan Kubach Plakat-/Bannerproduktion		Dirk Kittelberger Fotografie
	Dirk Schumacher Fotografie		Thomas Ratz Druck Gesundheitspass
	Werner Hesselmaier Organisation		Tom Kopf Ideengeber und Organisation
	Chiwawa Filmteam Videoproduktion		

Vielen Dank an des Team des Stadtmarketing Böblingen!

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. Preis: 50 bis 150 Punkte

- Bild aus der Vernissage „Die Handschrift der Champions“

3. Preis: bis 50 Punkte

- Wertige Geschenkgutscheine unserer beteiligten Partner

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

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



chiwawaproduktion  
IMAGE | WERBUNG | FILM



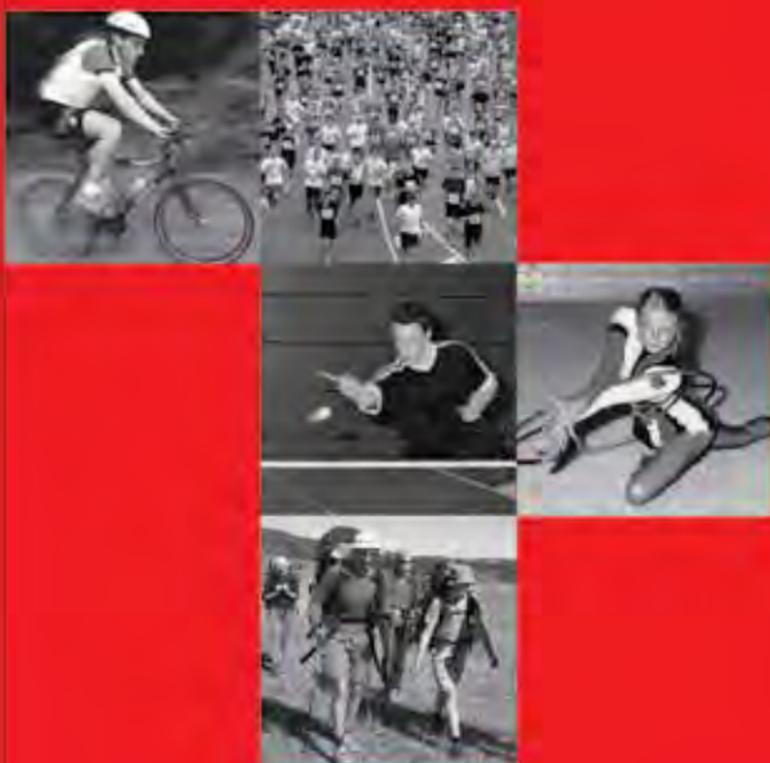
chiwawaproduktion GbR  
Sophienstraße 177  
76185 Karlsruhe  
Telefon: 0178 / 36 61 86 8  
[info@chiwawaproduktion.de](mailto:info@chiwawaproduktion.de)  
[www.chiwawaproduktion.de](http://www.chiwawaproduktion.de)

Olympia Partner Deutschland



Sparkassen-Finanzgruppe

## 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.**