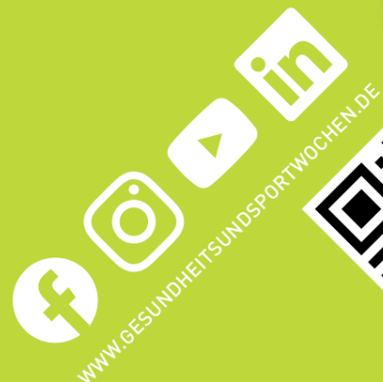




28.03.-10.04.
2022

Freiheit
Lebensfreude!



“ VOLKER SIEGLE
IDEENGEBER UND ORGANISATOR DER
GESUNDHEITS- UND SPORTWOCHE

Liebe Freunde der Gesundheits- und Sportwochen

Selten war ich so bewegt wie in den letzten Monaten. In der Welt überschlagen sich weiterhin die Ereignisse. Erst die Pandemie mit all ihren Folgen, Naturkatastrophen und nun noch ein Krieg. Das sind wahrlich mehr als nur kritische Zeiten und man könnte sich fragen, ob man angesichts dieser Umbrüche und Unsicherheiten überhaupt Lebensfreude empfinden kann?

Meine Antwort darauf: Man sollte es probieren! Fast möchte ich sagen, man muss. Gemäß den Worten Mahatma Ghandis „Du musst die Veränderung sein, die du in der Welt sehen willst.“ Wie sonst könnte sich je etwas ändern?

Dass die äußeren Umstände uns in Deutschland keineswegs zwangsläufig daran hindern, in voller Eigenverantwortung ein selbstbestimmtes Leben zu führen, wird uns immer wieder eindrücklich aufgezeigt. Von Menschen, die sich nicht von Rentenbescheiden schrecken lassen, sondern sich stattdessen aufs Motorrad schwingen, um das Abenteuer ihres Lebens zu erleben. Oder Menschen, die trotz jahrzehntelanger Gefangenschaft nicht den Glauben an sich selbst, an die Gerechtigkeit und die Freiheit verlieren. Die nach ihrer Rückkehr ins Leben einen unermesslichen Schatz an Kraft, Mut und Charisma bei sich tragen und beweisen können: Es gibt immer ein Happy End.

Happy zu sein bedeutet allerdings nicht zwangsläufig, dass das Leben dazu auf allen Ebenen rosarot sein muss. Es bedeutet, dass wir lernen, uns in jedem Moment auf Lebensfreude hin auszurichten. Wie eine Sonnenblume, die sich der Sonne zuwendet. Tägliche Gedankenhygiene und Achtsamkeit auf Gefühle und Emotionen, sind beispielsweise großartige Werkzeuge, um unsere Körperzellen und den Geist zu programmieren, wenn man es so ausdrücken mag. Denn erst wenn es uns selbst gut geht, können wir auch der Gemeinschaft dienlich sein.

So stehen die diesjährigen Sport- und Gesundheitswochen ganz bewusst unter dem Motto Lebensfreude. Lassen Sie uns gemeinsam einen großartigen nächsten Schritt in ein gutes Leben tun. Jeder für sich, für die Gemeinschaft, für die Region.

In diesem Sinn

Volker Siegle



entspannen Wertvolle Auszeit

Gönnen Sie sich eine Pause vom Alltag, spüren Sie die heilsame Kraft unseres Thermalwassers, genießen Sie die Wärme unserer vielfältigen Saunaangebote und entspannen Sie in unseren großzügig Aufenthaltsbereichen. Dazu unsere gewohnte Wohlfühl-Atmosphäre – der perfekte Rahmen für eine rundum entspannende, gesunde und wertvolle Auszeit vom Alltag!

Wir freuen uns auf Sie!
Ihr Therme-Team



Mineraltherme Böblingen · Am Hexenbuckel 1 · 71032 Böblingen
Tel. 07031 / 817489-0 · info@mineraltherme-boeblingen.de
www.mineraltherme-boeblingen.de



“ DR. STEFAN BELZ
OBERBÜRGERMEISTER DER STADT BÖBLINGEN

Liebe Besucherinnen und Besucher,
meine Damen und Herren,

„Freiheit Lebensfreude!“ – so lautet das Motto der 17. Gesundheits- und Sportwochen Böblingen/Sindelfingen.

Über 14 Tagen geben sie erneut einen facettenreichen Blick frei auf Themen wie körperliche und geistige Gesundheit, gesunde Arbeitswelt, Work-Life-Balance, Wohlbefinden und Genuss – allesamt wichtige Voraussetzungen und Bestandteile von Lebensfreude!

Die Gesundheits- und Sportwochen sind schon seit Jahren eine feste Größe im Veranstaltungskalender der beiden Nachbarstädte, und sie erfahren auch in der Region und darüber hinaus große Beachtung. Das Reizvolle sind die vielen verschiedenen Workshops, Vorträge und sonstigen Formate: Sie zeigen, welches Know-how und welches Angebot gerade in unserer Region vorhanden ist. Besonders freue ich mich, dass sich auch einige Böblinger Unternehmen mit eigenen Aktionen an den Gesundheits- und Sportwochen präsentieren.

Auch 2022 werden die Veranstaltungen als eine Mischung aus Online- und Präsenzangeboten stattfinden. Dies schmälert das Erlebnis keineswegs. Ich lade Sie herzlich ein, dabei zu sein, neue Impulse für Ihren Arbeits- und Lebensalltag zu erhalten und das vielseitige Angebot an Gesundheit und Sport (neu) kennenzulernen.

Lebensfreude, die ansteckt – dies bedarf eines gesunden Maßes an Wohlbefinden, Selbstvertrauen und Zuversicht. Die Gesundheits- und Sportwochen bieten dazu ein weites, innovatives Spektrum. Begeben Sie sich auf eine spannende Entdeckungsreise!

Mein herzlicher Dank geht an Volker Siegle und seine Organisator*innen sowie sämtliche Mitwirkenden und Sponsor*innen. Sie alle tragen zum Erfolg dieser Veranstaltungsreihe bei, die durch ihre Themenfülle und ihren Alltagsbezug ein breites Publikum anspricht.

Ich wünsche Ihnen einen reichhaltigen Erkenntnisgewinn und viel Freude bei den Gesundheits- und Sportwochen Böblingen/Sindelfingen – bleiben Sie gesund und fit!

Ihr 

Dr. Stefan Belz
Oberbürgermeister der Stadt Böblingen



20 Jahre Zweckverband
 Flugfeld Böblingen/Sindelfingen



“ DR. BERND VÖHRINGER
 OBERBÜRGERMEISTER DER STADT SINDELINGEN

Sehr geehrte Damen und Herren,
 liebe Besucherinnen und Besucher,

ich freue mich, Sie zu den 17. Gesundheits- und Sportwochen einladen zu dürfen, die vom 28. März bis 10. April stattfinden. Mit einem vielfältigen und hochwertigen Angebot haben sich diese längst einen Namen gemacht, und jedes Jahr kommen mehr Besucherinnen und Besucher hinzu.

Vor dem Hintergrund zahlreicher gesellschaftlicher Herausforderungen möchten die diesjährigen Gesundheits- und Sportwochen uns einen Rahmen geben, um uns mit anderen auszutauschen und Motivation zu teilen. Dies ist in schwierigen Zeiten wie diesen ein wichtiges Signal und macht Mut für die Zukunft.

Vorträge, Mitmachaktionen, Filmvorträge sowie eine virtuelle Markthalle mit Produkten und Dienstleistungen aus den Bereichen Gesundheit, Sport, Ernährung, Genuss und Natur, bieten Gelegenheit, durch Gesundheit und Wohlbefinden neue Zuversicht zu gewinnen und neue Kraft zu tanken.

Wie gewohnt sind viele Sindelfinger Akteurinnen und Akteure wieder mit dabei. Die Stadt Sindelfingen, die Wirtschaftsförderung Sindelfingen GmbH und der City-Marketing Sindelfingen e.V. unterstützen das Event sehr gerne: Ob mit dem Vortrag „Gesundheit als Erfolgsfaktor im Unternehmen“ oder einer Fahrradtour mit professioneller Tourenleitung entlang des Sculptoura-Radwegs im idyllischen Heckengäu.

Mein Dank gilt allen Beteiligten, Sponsoren sowie allen, die dazu beigetragen haben, auch in diesem Jahr ein tolles Angebot auf die Beine zu stellen. Ich wünsche Ihnen viel Spaß.

Ihr

Dr. Bernd Vöhringer
 Oberbürgermeister



28.03.
2022

MARGOT FLÜGEL-ANHALT
EINFACH ABGEFAHREN **”**
im Interview mit Volker Siegle

Frau Margot Flügel-Anhalt, Sie kommen am 28.3. zur Eröffnung der 17. Gesundheits- und Sportwochen nach Böblingen und ich bin voller Vorfreude auf Ihr Wirken im Böblinger Kino! Sie haben mit außergewöhnlichen Reisen auf sich aufmerksam gemacht. Sie sind zum Beispiel mit ihrem Motorrad durch 18 Länder gereist und haben Zentralasien durchquert. Danach sind Sie mit Ihrem 24 Jahre alten Benz von Ihrem 44-Seeleendorf Thurnhosbach zu Ihrem Traumziel Indien aufgebrochen und kamen nach über 18.000 km und vielen Umwegen tatsächlich in Jaipur an. (Kurze Anmerkung: 18.000 km war die gesamte Reise, Endziel war Laos.)

Sie bezeichnen sich selbst als Landstreicherin. Was haben die letzten beiden Reisen mit Ihnen als Landstreicherin im Besonderen gemacht? *Als „Landstreicherin“ war ich zu Fuß unterwegs von Nordhessen nach Santiago de Compostela. Motorisiert unterwegs zu sein, ist nochmal eine ganz andere Herausforderung, insbesondere auf den Straßen im Iran oder in Indien. Trotzdem gelingt es mir, zu beobachten. Die Eindrücke der Natur, durch die ich reise, von Menschen, denen ich begegne, erfüllen mich mit einem unendlichen Reichtum an inneren Bildern. Das ist ein sehr beglückendes Gefühl und auch zu Hause immer wieder abrufbar.*

In einem der vielen Interviews war ein Fazit von Ihnen: „Die Menschen sind gut und die Welt ist wunderbar“ - denken Sie in der aktuellen Situation ab und zu an Ihre Aussage? Wenn ja, was geht Ihnen dabei durch den Kopf?

Ja, dieser Krieg ist furchtbar und eine Katastrophe. Aber wenn ich sehe, wieviel Hilfsbereitschaft die Situation auslöst, wie viele Menschen am Leiden der Ukrainer Anteil nehmen, weiß ich, dass der Mensch das Gute in sich trägt. Dass Menschen Fehler haben, falsche Entscheidungen treffen, kriegerische Handlungen begehen, sich gegenseitig töten, ist nur eine Seite dieses Aspekts. Der weitaus größte Teil der Menschheit will Frieden.

Sie sagten einmal, dass Sie alles mit „oben“ abklären, wenn Sie losfahren. In welcher Form haben sich die Gespräche bei den beiden Reisen unterschieden?

Mein Vertrauen in die Führung und Fügung wächst mit jeder Reise. Trotzdem beachte ich die Regeln in den verschiedenen Ländern, bin nicht als Opfer unterwegs und versuche, Gefahren möglichst aus dem Weg zu gehen.

Wenn das „Losfahren“ das Schwerste ist: Was fällt Ihnen dabei besonders schwer?

Das „Losfahren“ ist da schwer, wo ich noch vor der Entscheidung stehe, noch nicht gepackt habe. Sich aus dem Alltag zu lösen, ist schwer. All diese vielfältigen Angelegenheiten zu regeln, mit denen wir uns tagtäglich umgeben, ist die echte Herausforderung, wenn man eine längere Reise unternehmen will. Das fängt bei der Versorgung von Pflanzen und Tieren an und endet bei der Suche nach Stellvertretern für die ehrenamtlichen Aufgaben, die man übernommen hat.

Auf Ihren Reisen haben Sie bestimmt viele kleine und große Wunder erlebt. Welches hat Sie nachhaltig bis heute begleitet?

Das größte Wunder ist wohl, dass ich gesund und wohlbehalten wieder zu Hause angekommen bin. Das verdanke ich auch und vor allem der großartigen Hilfsbereitschaft der Menschen, denen ich unterwegs begegnet bin. Dafür bin ich sehr dankbar.

Wenn Sie von Ihren Reisen zurückkommen: Wie gehen Sie dann mit Ihrem Fernweh um? Zum Beispiel mit der Sehnsucht nach der Wüste? *Diese Sehnsucht bleibt... und ich pflege sie, um die nächste Reise vorzubereiten. Immer wieder aber wandere ich durch die Natur hier vor Ort, ziehe durch die Wälder oder bleibe ein paar Nächte draußen. Am Lagerfeuer beruhigt sich der Geist am besten und bei der Bewegung an der frischen Luft.*

Schon jetzt lieben Dank Frau Flügel-Anhalt!

28.3.2022, 19⁰⁰ Uhr
Filmzentrum Bären
Poststraße 36
71032 Böblingen



Kooperation mit



ANMELDUNG UNTER WWW.GESUNDHEITSUNDSPORTWOCHEN.DE
INFORMATIONEN AUF FACEBOOK, INSTAGRAM, LINKEDIN

28.03.-29.03.
2022



28.03.

LIVE-EVENT

mit Margot Flügel-Anhalt: EINFACH ABGEFAHREN

Nach dem Arthouse-Doku-Charterfolg ÜBER GRENZEN kommt mit EINFACH ABGEFAHREN das nächste Reiseabenteuer mit Deutschlands mutigster Oma ins Kino: Margot Flügel-Anhalt hält es nach ihrem Motorradtrip um die halbe Welt nicht lange in Deutschland: Mit 65 Jahren, einem 24 Jahre alten Benz und ohne Reisepass macht sie sich auf, um 15 Länder über 18.000 Kilometern bis nach Südostasien zu bereisen.

Die rüstige Rentnerin erlebt in EINFACH ABGEFAHREN nicht nur berührende Begegnungen mit Fremden und atemberaubenden Landschaften, sondern auch bedrohliche Momente in Kriegs- und Krisengebieten. Man stürzt sich ohne Zögern mit in dieses einmalige Abenteuer einer beeindruckenden Frau, die die Freiheit in der Welt sucht und findet.

Das beeindruckende Reiseumoire einer beeindruckenden Frau, die die Freiheit in der Welt sucht und findet.

Live-Event, 28.3.2022, 19⁰⁰ Uhr
Filmzentrum Bären
Poststraße 36, 71032 Böblingen



28.03.

Arne Wildner: Wie Unternehmer nachhaltig und genussvoll den Bauch wegstücken

Online-Seminar, 28.3.2022, 20¹⁵ Uhr

Online



29.03.

Judy Borowski: Mit Lebensfreude kraftvoll in den Tag starten

Online-Yoga, 29.3.2022, 7³⁰ Uhr

Online



Feste Zähne an einem Tag

All-on-4™ - die moderne Lösung für den zahnlosen Kiefer

Unbeschwert lachen und deutlich sprechen. Kräftig zubeißen und gründlich kauen sind unentbehrliche Voraussetzungen für Wohlbefinden und Lebensqualität.

Fehlende Lebensqualität und schlecht sitzende Prothesen gehören mit diesem modernen Behandlungskonzept der Vergangenheit an. Dank spezieller Implantate können Patienten noch am gleichen Tag mit festsitzenden Zähnen die Praxis verlassen. In der Regel werden dafür nur 4 Implantate im Kiefer positioniert, ohne zusätzlichen Knochenaufbau.

Ein Erfahrungsbericht von Susanne T. (60) aus Ammerbuch:



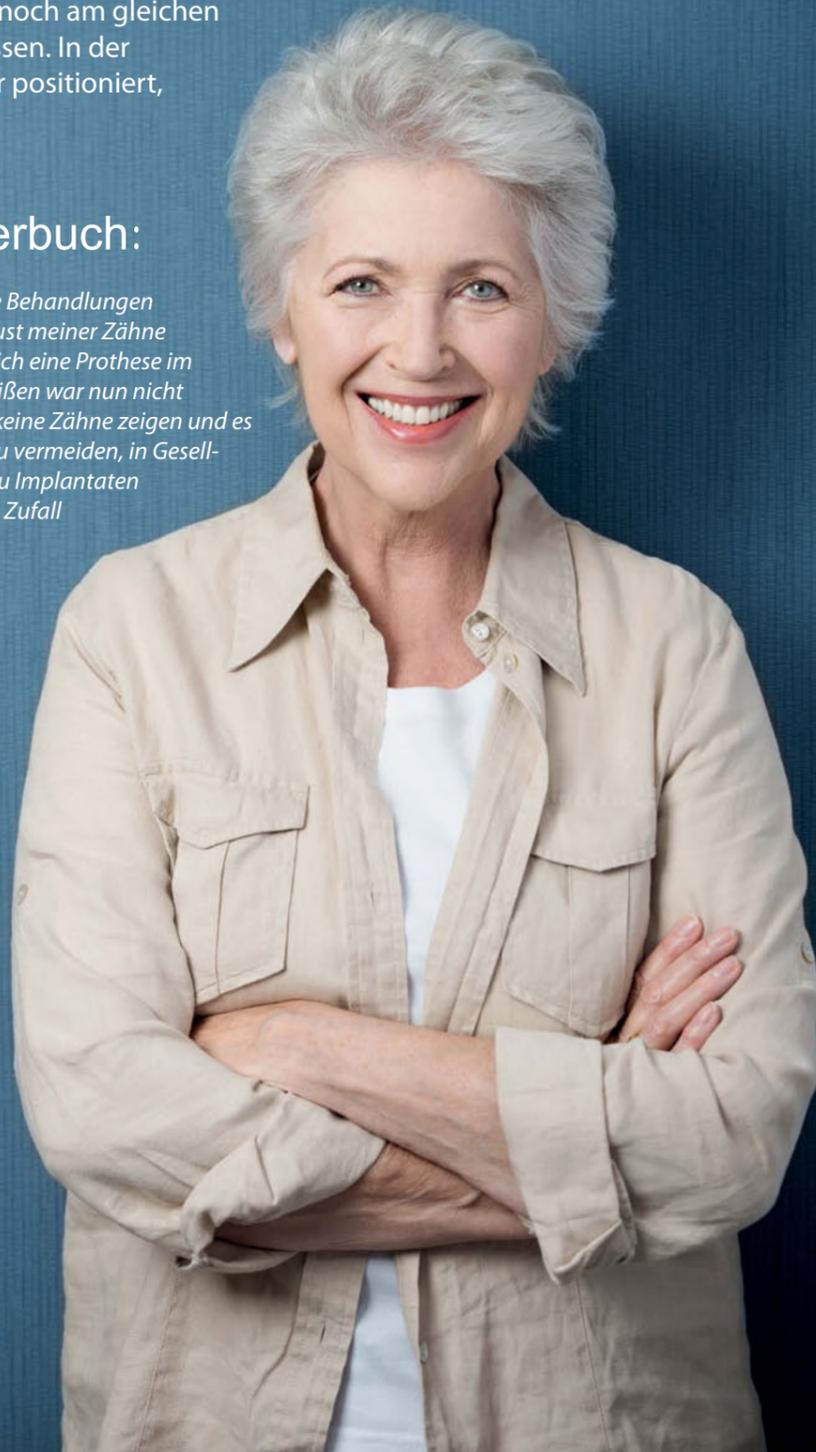
Über 20 Jahre hinweg konnten mehrere Behandlungen und Zahntaschenreinigungen den Verlust meiner Zähne leider nicht aufhalten. Am Ende erhielt ich eine Prothese im Ober- und Unterkiefer. Kraftvolles Zubeißen war nun nicht mehr möglich, beim Lachen wollte ich keine Zähne zeigen und es war für mich eine große Belastung, es zu vermeiden, in Gesellschaft zu essen. Bisherige Beratungen zu Implantaten waren nicht überzeugend, bis ich durch Zufall im Herrenberger Amtsblatt von der Möglichkeit: „Feste Zähne an einem Tag“ las.

Zeitnah bekam ich bei Dr. Häfner einen Beratungstermin. Von Dr. Häfner samt Team fühlte ich mich von Anfang an gut beraten und aufgeklärt. Ich hatte während des gesamten Eingriffs keine Schmerzen und war überrascht, dass ich nach der Operation mit nur zwei Schmerztabletten zurechtkam. Nach der Operation hatte ich 6 Stunden später neue feste Zähne, die sich sehen lassen können und mit denen ich wieder herzhaft zubeißen kann. Heute esse ich endlich wieder gerne in Gesellschaft und zeige beim Lachen wieder gerne meine Zähne. Ich bin überglücklich, weil diese Technik mir wieder viel Lebensqualität zurückbrachte.

Gerne nehmen wir uns Zeit, Sie ganz individuell zu beraten. Wir freuen uns auf ihren Besuch!

Mehr Info auf:
www.praxis-zahngesund.de

Praxis für Zahngesundheit
Friedhofstraße 54
71088 Holzgerlingen
Tel: 070 31 | 740 920



Alexandra Lohr
Coaching

LEBENSFREUDE DURCH EINEN BEWUSSTEN UMGANG MIT DER NATUR UND DEM WESEN PFERD

Es sind die Tage, an denen permanent das Telefon klingelt, der E-Mail-Verkehr kein Ende findet, die Beine sich schwer anfühlen, der Körper träge ist und der Kopf einfach nur voll. Es sind die Tage, an denen weit und breit keine „Leichtigkeit“ in Sicht ist.

Seit ich vor 10 Jahren meine Lebensumstände einmal komplett auf den Kopf gestellt habe, habe ich für solche Tage ein wahrhaftiges Rezept gefunden und teile mein Wissen darüber zwischenzeitlich mit vielen meiner Klient*innen in meinen Coachings unter anderem im Rahmen der Stressprophylaxe und der Burn-out Prävention.

Was das Rezept ist? Kurz und knapp gesagt: „Raus aus den Pumps, rein in die Gummistiefel“. Bei Wind und Wetter, bei Helligkeit oder bereits in der frühen Dunkelheit heißt es für mich, raus in die Natur, raus zu den Pferden

Meinen vom Schreibtisch gelähmten Körper in Bewegung bringen, in eine sinnvolle Aktion. Meine Geruchssinne aktivieren und frische Luft zu schnuppern. Mit der Haut den kommenden Frühling fühlen, die wärmenden Sonnenstrahlen oder die Regentropfen, die durch den Wind in mein Gesicht peitschen. Mit den Ohren den Vögeln lauschen und mich vom gleichmäßigen Ton kauender Pferde in einen gesunden inneren Rhythmus zu bringen.

Und nach kürzester Zeit fühle ich mich wie zurück im Leben, wie neu geboren. Ich nehme nicht Anteil, ich bin Teil eines ganzen Systems und nehme mich ganzheitlich wahr. Meine Empfindungen, meine Gefühle und Sinneswahrnehmungen lösen meinen Verstand ab und ich bemerke im Beisein meiner in sich ruhenden Pferdeherde, wie schnelllebig die Welt doch ist, die wir uns schaffen und wie notwendig auf der anderen Seite das Tempo bewusst zu drosseln und durch einen bewussten Umgang mit der Natur wieder in Einklang zu kommen.

Und es stellt sich ein nahezu von selbst, ein freudiges Gefühl für dieses Leben. Willkommen Lebensfreude!



ALEXANDRA LOHR
Coaching | Consulting | Akademie
Bewusst wirken | Wirksam führen



**EISBADEN –
LEBENSFREUDE PUR!** ”
Silvana Kolman

„Zwei Grad Außentemperatur, das Wasser etwas wärmer mit immerhin drei Grad, die Sonne scheint, es weht ein leichter Wind... Zügig steige ich bis zu den Schultern in das kalte Nass... Nach ein paar tiefen Atemzügen, die meinem Körper signalisieren, dass alles in Ordnung ist, entspanne ich mich und genieße die Kälte und diesen so friedlichen, fast schon meditativen Zustand. Nach ungefähr vier Minuten komme ich aus dem Wasser und ein unglaubliches Hochgefühl setzt ein! Glückshormone werden ausgeschüttet, ich fühle mich wie neugeboren und voller Energie.“

Das sind nur ein paar Gründe, warum ich das Eisbaden so liebe. Als zertifizierte Wim Hof Method Instruktorin gebe ich mein Wissen in Workshops weiter und coache die Teilnehmer im Atemtraining und Eisbaden.

Die Kälte ist ein tolles Instrument, um das Immunsystem zu stärken und etwas für seine Gesundheit und Wohlbefinden zu tun. Wichtig: nicht unvorbereitet ins kalte Wasser steigen! Sich vorab gut zu informieren oder einen Workshop zu besuchen, schützt die Gesundheit. Infos dazu hier: www.back2elements.de

Wage es, etwas Neues auszuprobieren, denn Dein wirkliches Potential entdeckst Du nur außerhalb Deiner Komfortzone!

ANMELDUNG UNTER WWW.GESUNDHEITSUNDSPORTWOCHEN.DE
INFORMATIONEN AUF FACEBOOK, INSTAGRAM, LINKEDIN

29.03.-31.03.
2022



**Beate Weingardt: Was uns zum
Blühen bringt – Die Bedeutung der
Wertschätzung**

Live Event, 29.3.2022, 18³⁰ Uhr
SparkassenForum Böblingen
Bahnhofstraße 8, 71034 Böblingen



**Silvana Kolman: Entdecke durch
die Kraft der Kälte und der Atmung
die Kraft in dir!**

Online Vortrag, 29.3.2022, 18⁰⁰ Uhr
Online via Zoom



**Mona Glock: „Eat more plants“ –
Pflanzenbasierte Vollwerternährung**

Vortrag, 30.3.2022, 19³⁰ Uhr
MicrosoftTeams Meeting



**Wunderschön – ein Film von
Karoline Herfurth**

Film, 30.3.2022, 19⁴⁵ Uhr
Filmzentrum Bären
Poststraße 36, 71032 Böblingen



**Judy Borowski: kick off the new
day full of energy**

Online-Yoga, 31.3.2022, 7³⁰ Uhr
Online





01.04.
2022

VERPLANT – WIE ZWEI TYPEN VERSUCHEN,
MIT DEM RAD NACH VIETNAM ZU FAHREN ”

Sie sind untrainiert und unaufhaltsam, und sie haben einen ehrgeizigen Plan: Von Heiligenstadt in der Mitte Deutschlands aus wollen Otti und Keule entlang der alten Seidenstraße bis nach Ho-Chi-Minh-Stadt (Saigon) im Süden Vietnams fahren. Alles mit dem Fahrrad, 15 Länder wollen sie dabei durchqueren.

Aber wer sagt eigentlich, dass eine Weltreise mit dem Rad nur mit akribischer Vorbereitung und gestählten Muskeln funktioniert? Die beiden zeigen, dass geht auch anders - und starten vergleichsweise unfit im Rekordsommer 2018 auf ihren brandneuen Rädern von Heiligenstadt aus Richtung Saigon. Der Weg führt sie über den Balkan ans Schwarze Meer, durch die Türkei, den Iran, Zentralasien und China bis zu ihrem Ziel Vietnam. Nicht immer läuft alles glatt. In den 10 Monaten ihrer Tour bezwingen sie Wüsten und Berge, schreiben Briefe an den Präsidenten von Turkmenistan um an die begehrten Transitvisa zu kommen, und müssen auf 3.000 Metern Höhe bei -30°C aufs Außen-Plumpsklo. In China haben sie in der Provinz Xinjiang mit dem extremen Polizeistaat sowie den nicht weniger extremen Wetterbedingungen zu kämpfen, müssen ihre Pläne über den Haufen werfen und auf eine Alternativroute ausweichen.

Diverse Fahrrad- und sonstige Pannen später kommen sie trotz aller Widrigkeiten im Mai 2019 nach 13.000 Kilometern im Sattel und über 70.000 erklimmten Höhenmetern in Saigon an, glücklich, und mittlerweile ziemlich fit.

VERPLANT ist kein Film voll malerischer Sonnenuntergänge, philosophischer Erkenntnisse und ultimativer Lebensweisheiten. Es ist ein Film über zwei ganz normale Typen, die sich mit viel Galgenhumor und einer wunderbar selbstironischen Art nicht aus der Ruhe bringen lassen, und die mit viel Spaß an der Sache immer wieder ihren inneren Schweinehund bezwingen, um ihr großes Ziel zu erreichen. Das ist sympathisch und macht Spaß!

Alle Informationen zur Veranstaltung unter
www.gesundheitsundsportwochen.de

Kooperation mit **FILMZENTRUM BÄREN**
Ihre Kinos
1.4.2022, 19⁰⁰ Uhr
Filmzentrum Bären
Poststraße 36
71032 Böblingen



ANMELDUNG UNTER WWW.GESUNDHEITSUNDSPORTWOCHEN.DE
INFORMATIONEN AUF FACEBOOK, INSTAGRAM, LINKEDIN

31.03.-01.04.
2022



31.03.

Anja Kruppa: Let`s talk about Stress, baby!

Online-Seminar, 31.3.2022, 19⁰⁰ Uhr

Online-Seminar



31.03.

King Richard mit Will Smith

Film, 31.3.2022, 19⁴⁵ Uhr

Filmzentrum Bären
Poststraße 36, 71032 Böblingen



01.04.

Wirtschaftsförderung Sindelfingen GmbH und IKK classic: Gesundheit als Erfolgsfaktor im Unternehmen

Vortrag, 1.4.2022, 9⁰⁰ Uhr
Intersport Klotz
Wettbachstraße 4, 71063 Sindelfingen



01.04.

Pietro Antonicelli: Endlich den Schweinehund besiegen ... Mit Wissen!

Vortrag, 1.4. um 19⁰⁰ Uhr **und** 2.4.2022 um 10⁰⁰ Uhr

Poststraße 40
71032 Böblingen



01.04.

Verplant – Wie zwei Typen versuchen, mit dem Rad nach Vietnam zu fahren

Film, 1.4.2022, 19⁰⁰ Uhr

Filmzentrum Bären
Poststraße 36, 71032 Böblingen





01.04.
2022

VORTRAG



WIRTSCHAFTSFÖRDERUNG SINDELFINGEN GMBH UND IKK CLASSIC: GESUNDHEIT ALS ERFOLGSFAKTOR IM UNTERNEHMEN

Kennen Sie die Ressourcen und Belastungen Ihrer Mitarbeitenden?
Beim Thema „Gesunder Betrieb“ rückt die Diskussion immer mehr in den Bereich der Stressoren und der Resilienz. Für mehr „Gesundheit im Betrieb“ kann das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) sorgen. Es unterstützt Unternehmen dabei, die Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu erhalten und zu stärken sowie die Motivation und Zufriedenheit zu erhöhen. Gesundheitsbewusste Betriebe sind außerdem attraktiver für potenzielle Bewerberinnen und Bewerber!

Wollen Sie die Gesundheit am Arbeitsplatz in Ihrem Unternehmen stärken? Dann wird Sie der Gesundheitsmanager der IKK classic, Jürgen Vorsatz, ideenreich und praxisnah zum „Gesunden Betrieb“ informieren und Ihnen die Vorteile und Wege aufzeigen.

Der Vortrag wird in Kooperation mit der Wirtschaftsförderung Sindelfingen GmbH veranstaltet und ist kostenfrei. Die Teilnehmerzahl ist auf 30 Personen begrenzt.



Alle Informationen und Anmeldung zur Veranstaltung unter
www.gesundheitsundsportwochen.de

1.4.2022, 9⁰⁰ Uhr
Intersport Klotz
Wettbachstraße 4
71063 Sindelfingen



LEBENSFREUDE MIT HERZ Anita und Bernd Schittenhelm

Das Leben findet im Herzen statt. Von der Freiheit, Du selbst zu sein.

„Man sieht nur mit dem Herzen gut.“ Dieses Zitat von Antoine de Saint-Exupéry könnte auch aus der Herzschieme stammen, deren Inhaber und Betreiber Anita und Bernd Schittenhelm sind. Die beiden haben es sich seit 2013 zur Aufgabe gemacht, Menschen in Berührung mit ihren Herzen zu bringen. Und das auf so kraftvolle, liebevolle und vielfältige Weise, wie man es zunächst gar nicht erwarten würde. Denn ihre Herzen werden aus Stahl gefertigt! Jedes ist ein Unikat und so unverwechselbar wie das Leben selbst.

In die Herzschieme finden Menschen, die ihren Liebsten oder sich selbst ein unvergessliches Geschenk machen wollen. Gemeinsam mit dem Kunden und in einem „geschützten Rahmen“ wird erarbeitet, wie das Herz aussehen soll. Den Ideen sind dabei kaum Grenzen gesetzt. Während des Findungsprozesses steht vor allem Anita Schittenhelm den Menschen mit ihrer Gabe der Intuition und ihrer mitreißenden Lebensfreude zur Seite und hilft ihnen, ihr Herz zu kreieren. Schönes und Wünsche, aber auch Narben und Wunden, finden ihren Platz. „Alles darf sein, wird gesehen und integriert“, betont die Herzschiemiedin.

Die energetisch hochschwingenden Herzen aus den Feuern der Herzschieme sind der strahlende Beweis dafür. Mit Hingabe und Können wird „am offenen Herz“ geschweißt, wie Bernd Schittenhelm, Innungsoberrmeister und Schmie in der 10. Generation, es gerne ausdrückt. Am Ende birgt jedes Herz seine ganz eigene Schönheit und persönliche Geschichte in sich.

Bei den Schittenhelms wird diese Sicht aufs Leben auch ganz bewusst im Firmenalltag gelebt. Zusammenhalt, Gemeinschaft und Lebensfreude werden hier großgeschrieben. Jeder Einzelne hat seinen Platz und wird angenommen wie er ist. Wie in einer großen Familie. Gerade in diesen Zeiten, in denen Begegnung, Vertrauen und Freiheit eine immer wichtigere Rolle spielen, sind das einige der höchsten Güter. Wie im wahren Leben, denn das Leben findet im Herzen statt.



HERZSCHIEDE
ANITA SCHITTENHELM



04.04.
2022

CHUMM MIT – DER SCHWEIZER WANDERFILM

von Daniel Felix und Constans Schmölde

In Anwesenheit von Daniel Felix (Regisseur und Produzent) und Constans Schmölde (Produzent und Verleiher)

Das Thema Film und Fernsehen wurde Daniel Felix quasi in die Wiege gelegt. Sein Vater Kurt Felix erfand und moderierte lange Zeit die bis heute beliebte TV-Show «Verstehen Sie Spaß»?

Wandern ist eine der beliebtesten Freizeitbeschäftigungen der Schweizer und der Nationalsport schlechthin. Im Film «Chumm mit» begegnen wir begeisterten Wandernern, erfahren viele Hintergrundinformationen, die mit dem Wandern zusammenhängen und lernen dabei einmalige Landschaften kennen.

Über 65'000 km Wanderwege erstrecken sich durch das ganze Land, sei es in den Bergen (ca. 22'000 km) oder im Flachland. 26 kantonale Wanderweg-Organisationen widmen sich dem Thema und organisieren Wanderungen für Jung und Alt während allen Jahreszeiten. Zudem unterhalten sie die Signalisation der Wanderwege.

Der Film zeigt wunderschöne Wanderrouten und vermittelt gleichzeitig viel Hintergrundwissen zum Thema wandern. Wissen Sie z.B. wie eine Landkarte entsteht, wie die gelben Wegweiser hergestellt werden oder wie die Wanderwege unterhalten werden? Im Film erfährt man Geschichten von Menschen und Organisationen, zudem werden immer wieder wunderschöne Naturbilder eingeblendet und zuletzt soll auch der Humor nicht zu kurz kommen – lassen Sie sich überraschen.

Regisseur Daniel Felix und Produzent Constans Schmölde werden persönlich anwesend sein, geben nach dem Film weiterführende Einblicke in ihre Erfahrungen und das Filmemachen und stehen dem Publikum für Fragen zur Verfügung.

Alle Informationen zur Veranstaltung unter www.gesundheitsundsportwochen.de

Kooperation mit



4.4.2022, 19⁰⁰ Uhr
Filmzentrum Bären
Poststraße 36
71032 Böblingen



ANMELDUNG UNTER WWW.GESUNDHEITSUNDSPORTWOCHEN.DE
INFORMATIONEN AUF FACEBOOK, INSTAGRAM, LINKEDIN

02.04.-05.04.
2022



02.04.

Anja Kruppa: Stress lass nach! – Das Bogenevent für mehr Gelassenheit

Bogenevent, 2.4.2022, 15⁰⁰ Uhr

IBM Klub Böblingen, Schönaicher Str. 216, 71032 Böblingen
Treffpunkt: vor dem Klub-Restaurant



03.04.

Dagmar Dietrich: Die Zeit - das kostbarste Gut, das wir haben! - Bewusstsein schaffen mit den Pferden als Dein Coach!

Workshop, 3.4.2022, 9³⁰ Uhr
Reitanlage Engelberth
Bögnerweg 1, 69168 Wiesloch



03.04.

Schachnovelle. Zug um Zug in den Wahnsinn

Film, 1.4.2022, 19⁴⁵Uhr

Filmzentrum Bären
Poststraße 36, 71032 Böblingen



04.04.

Chumm mit – der schweizer Wanderfilm

Film, 4.4.2022, 19⁰⁰ Uhr

Filmzentrum Bären
Poststraße 36, 71032 Böblingen



05.04.

Dr. Petra Barron: Zuhause in Dir. Selbstbestimmt zu nachhaltiger Gesundheit.

Online Interview, 5.4.2022, 19⁰⁰ Uhr

Online via Zoom



WEIL IHRE
HÄNDE
WICHTIGERES
ZU TUN HABEN,
ALS ALLES SELBST
IN DIE HAND
ZU NEHMEN.

Gemeinsam anpacken.

Stärken Sie Ihre Mitarbeiter und Ihr Unternehmen mit dem betrieblichen Gesundheitsmanagement der IKK classic. Zusätzlich gibt es 500 Euro Bonus. Mehr Infos unter www.ikk-classic.de/bgm



ANMELDUNG UNTER WWW.GESUNDHEITSUNDSPORTWOCHEN.DE
INFORMATIONEN AUF FACEBOOK, INSTAGRAM, LINKEDIN

05.04.-07.04.
2022



05.04.

Silvana Kolman: Entdecke durch die Kraft der Kälte und der Atmung die Kraft in dir!

Erlebnis-Vortrag, 5.4.2022, 19⁴⁵ Uhr
Pink Power Fitness
Röhler Weg 2, 71032 Böblingen



06.04.

Ilona Bürgel: ICH GUT. ALLES GUT. Einmal auftanken bitte: Kraft, Motivation und Lebensfreude

Online Vortrag, 6.4.2022, 16⁰⁰ Uhr

Zoom-Vortrag



06.04.

Barbara Plaschka: „Genuss rauf - Gewicht runter“ Drei Basics für deinen fitten Stoffwechsel

Online per Zoom, 6.4.2022, 19⁰⁰ Uhr

Online per Zoom



07.04.

IKK classic: Kindernotfall- Online-Seminarreihe. Die Kleinen bestens umsorgen.

Wochenangebot 7.4.-24.5.2022

Virtuell, Zoom



07.04.

IKK classic: Dr. Petra Förster – Lebensfreude trotz Wechseljahre

Online-Seminar, 7.4.2022, 17⁰⁰ Uhr

Online-Seminar





08.04.
2022

MICKEY YAMINE
GAZA SURF CLUB
im Interview mit
Daniel Samy El Menshawi

Mickey Yamine wuchs in Cairo (Ägypten) auf und zog mit 18 Jahren nach Deutschland. Seinen Abschluss im Fach Produktion machte er 2010 an der Filmuniversität Babelsberg mit dem Kurzfilm IM WENDEKREIS DES BÄREN (2008), der eine lobende Erwähnung beim Internationalen Filmfestival von Locarno erhielt. Mit seiner Berliner Produktionsfirma Little Bridge Pictures produzierte er zuletzt DAS LETZTE ABTEIL (2016) und GAZA SURF CLUB (2016).

Wie sind Sie auf das Projekt aufmerksam geworden? Wie sind Sie zu diesem Projekt gekommen?

Eine Freundin von mir, mit der ich zusammen an der Filmhochschule in Babelsberg studiert hatte, stellte mir auf der Berlinale 2012 ihren ehemaligen Kommilitonen Philip vor. Sie sagte, Philip habe eine Idee für einen Dokumentarfilm über Gaza und suche einen Produzenten, der sich mit der Region auskennt und gegebenenfalls die Sprache spricht.

Ich bin in Ägypten aufgewachsen, spreche Arabisch und hatte schon immer großes Interesse an Themen rund um den Nahen Osten. Ich hatte schon einige Länder zuvor besucht (Jordanien, Iran, VAE), aber in Gaza war ich bis dahin noch nie gewesen. Ich war allerdings schon immer fasziniert und interessiert an dieser besonderen Region und an der politischen und sozialen/humanitären Lage im Gazastreifen. Gleichzeitig fühlte ich mich gesättigt von den Medien und von Themen, die immer aufs Neue nur über Gaza als Region sprachen und nie von den Menschen. Immer wieder hörte man (und hört man bis heute) nur von Krieg und Konflikt, von Tod und von Extremismus. Egal, ob man nun Israel oder die Palästinenser befürwortet: das Leiden der zivilen Bevölkerung steht außer Frage und es hat sich eine Entmenschlichung eingeschlichen.

Als mir Philip erzählte, er wolle gerne einen Dokumentarfilm über Surfer im Gazastreifen machen, wusste ich genau was er meinte: Keine Kriegs-

doku, kein Betroffenheitskino, sondern einen Film über einen Sport, der für individuelle Freiheit steht wie sonst kaum ein anderer – und das in einer der isoliertesten und konfliktreichsten Regionen dieser Welt.

Was waren die besondere Herausforderungen beim Dreh für Sie als Produzenten?

Da wir das Team möglichst klein halten wollten, um Kosten zu sparen und möglichst flexibel zu sein, haben wir alle mehrere unterschiedliche Rollen vor Ort übernommen. Ich denke, die größte Herausforderung war es für mich, alles unter einen Hut zu kriegen: inhaltlich die richtigen Geschichten zu finden und eine Beziehung zu den Protagonisten aufzubauen, qualitativ hochwertig zu arbeiten, das Team zusammenzuhalten sowie schlussendlich Produktionsfragen abzufangen und zu lösen. Bei knapp sechs Wochen Dreh in Gaza als Team unter einem Dach war es vor allem wichtig, alle bei Laune zu halten. Das gilt natürlich auch für die Protagonisten, die nach der ersten Woche schon das Gefühl hatten, ihr Repertoire an Anekdoten und Antworten erschöpft zu haben.

War es schwierig die Förderungen ins Boot zu holen? Wie haben Sie sie überzeugt?

Der Pitch war an sich schon recht aussagekräftig: Wellenreiten im Gazastreifen. Jugendkultur im Krisengebiet, mit einer erfrischenden positiven Attitüde und einer apolitischen Herangehensweise. Es half natürlich immens, den Robert-Bosch-Förderpreis gewonnen zu haben und somit neben der kräftigen Anfinanzierung auch schon ein inhaltliches OK bzw. Vertrauensvotum der Jury bekommen zu haben. Die Tatsache, dass die beantragten Fördersummen auch recht überschaubar waren, minimierte zusätzlich das Risiko für die Geldgeber.

Das komplette Interview finden Sie hier:
<https://bit.ly/34mSQkI>



Kooperation mit
8.4.2022, 17⁰⁰ Uhr
Filmzentrum Bären
Poststraße 36
71032 Böblingen



ANMELDUNG UNTER WWW.GESUNDHEITSSUNDSPORTWOCHEN.DE
INFORMATIONEN AUF FACEBOOK, INSTAGRAM, LINKEDIN

07.04.-08.04.
2022



07.04.

Roberta Präfrock: Ich atme - also Yoga? Yoga zwischen Sport und Achtsamkeit

Hybrid Online und im Studio, 7.4.2022, 18⁰⁰ Uhr

Vinyasa Yoga Studio
Tilsiter Straße 3, 71065 Sindelfingen



07.04.

Zentrum Digitalisierung Region Stuttgart (ZD.BB): Training digital – wie wirkt sich Digitalisierung auf den Sport aus?

Keynote und Diskussionsrunde, 7.4.2022, 18⁰⁰ Uhr
ZD.BB / Herman Hollerith Zentrum
Danziger Straße 6, 71034 Böblingen



08.04.

Barbara Dürrwang: Waldmedizin – Der Wald als Quell der Kraft und Heilung

Führung im Schönbuch, 8.4.2022, 15⁰⁰ Uhr

Waldspaziergang, Länge ca. 4km
Der Treffpunkt wird bei Anmeldung angegeben



08.04.

Geführte Fahrradtour durch das Heckengäu – mit dem ADFC- Tourenguide Roland Schmitt

Fahrradtour, 8.4.2022, 13⁰⁰ Uhr
Treffpunkt: Sindelfinger Bahnhof
71063 Sindelfingen



08.04.
2022

Die Live-Veranstaltung „Freiheit für Lebensfreude“

Talk und Film, 8.4.2022, 19⁰⁰ Uhr

Filmzentrum Bären
Poststraße 36, 71032 Böblingen



GAZA SURF CLUB

„EIN FASZINIERENDER EINBLICK“
THE HOLLYWOOD REPORTER



08.04.
2022

JENS SÖRING
Speaker

VOLKER SIEGLE
Ideengeber und Organisator

FILM, TALK & VORTRAG



MICKEY YAMINE
Filmproduzent



DANIEL SAMY
EL MENSHAWI
Co-Moderation



LIVE-EVENT

ANMELDUNG UNTER WWW.GESUNDHEITSSUNDSPORTWOCHEN.DE
INFORMATIONEN AUF FACEBOOK, INSTAGRAM, LINKEDIN

Kooperation mit



8.4.2022, Einlass: 19⁰⁰ Uhr
Filmzentrum Bären
Poststraße 36
71032 Böblingen



FARBFILM VERLEIH PRÄSENTIERT „GAZA SURF CLUB“ EINE PRODUKTION VON LITTLE BRIDGE PICTURES IN KOOPERATION MIT WESTDEUTSCHER RUNDFUNK
PRODUZENT UND KORBEGIE MICKEY YAMINE KOPRODUZENT STEPHANIE YAMINE PRODUZENT BENNY THEISEN ANDREAS SCHAAP TOR MOHAMMED ALSOUSI KAMERA NICLAS REED MIDDLETON
SCHNITT MARLENE ASSMANN HELMAR JUNGSMANN MUSIK SARY HANY COLOR GRADING SALLY SHAMAS MISCHEUNG SILVIO NAUMANN REDAKTION JUTTA KRUG REGIE PHILIP GNAOT



09.04.
2022

WORKSHOP

GEHE DEN NÄCHSTEN SCHRITT UND HANDLE. JETZT. IN DER ARENA FÜR DEINE NÄCHSTE ENTSCHEIDUNG

Firat Arslan, Esther Hepting, Volker Siegle

Wir durchleben als Gesellschaft derzeit einen gewaltigen Wandel. Insbesondere Menschen, die eine hohe Verantwortung tragen sind mehr denn je aufgerufen, gut in ihrer Mitte zu sein, um klare Entscheidungen treffen zu können. Die alten Paradigmen und Mechanismen funktionieren nicht mehr in gewohnter Form. Vielerorts fühlt es sich nach Stagnation und Verwirrung an. Neue Perspektiven und Wege sind zwar dringend gefordert, liegen aber verhüllt im Nebel. Und trotzdem gibt dir dein „Fühlwissen“ den Impuls, dass der nächste Schritt zu tun ist.

Unverändert gilt, im Business wie im Leben, die Erfolgsformel:

- Definieren
- Aktivieren
- Verkörpern

Angesichts dieser Herausforderungen bedarf es manchmal der Unterstützung und Inspiration von Experten. In diesem einzigartigen Top-Training stehen dir drei erfahrene Vollprofis zur Seite. Box-Weltmeister Firat Arslan, Kommunikationstrainer und Speaker Volker Siegle und Esther Verhouc, Coach für bewusstes Sein und Expertin für Hochsensitivität. Jeder ein Experte auf seinem Gebiet. Du hast an diesem Tag die Gelegenheit, einen völlig neuen Zugang zu deinem Entscheidungs-Potenzial zu bekommen. Dazu gehören neben einem exzellenten Fachwissen ebenso emotionaler Tiefgang wie entschlossene Tatkraft. Nutze die Chance, den Grundstein zu legen, für die Symbiose zwischen deiner Selbst- und deiner Business-Identität für deine individuelle Energie-Signatur.

Alle Informationen und Anmeldung zur Veranstaltung unter www.gesundheitsundsportwochen.de

9.4.2022, 10⁰⁰ Uhr
Sportschule Firat Arslan
Maybachstraße 19
73037 Göppingen



LEBANESE COOKING DAYS
Silvana El Sayegh

Das Leben durch Kochen und gemeinsames Essen feiern – das möchte ich mit „Lebanese Cooking Days“ vermitteln. Die libanesische Küche ist eine Mischung aus vielen mediterranen Kulturen, die über Jahrhunderte hinweg in dieser grünen Gegend am Meer Zuflucht oder neue Chancen gefunden haben. Nach libanesischer Art zu kochen ist mehr als kulinarisch. Man lernt dabei das Leben täglich zu schätzen, die Vielfalt der Natur zu genießen und alle Sorgen auf einen anderen Tag zu verschieben!

| ANZEIGE |



Akustiker mit Leib und Seele für unsere Kunden in Böblingen

Sie möchten nicht auf eine gute Kommunikation verzichten? Dann schauen Sie bei uns vorbei und erleben Sie **audiosus**, das neue Anpasskonzept im **lechtesten Raum im Landkreis Böblingen** – **die Binders**, Hörakustik in Böblingen

die Binders · Bahnhofspassage 2 · 71034 Böblingen · T 07031 2056205 · www.diebinders-akustik.de



LEBENSFREUDE-BOOST DURCH DIE SELBSTSTÄNDIGKEIT

Tanja Basic

Wirkt sich der Start in die Selbstständigkeit auf die Lebensfreude aus? Und ob! Wenn man es richtig macht. Also, los geht's.

Als ich vor 12 Jahren in die Selbstständigkeit gestartet bin, wollte mir mein engstes Umfeld klar machen: Es ist ein Fehler, die Sicherheit aufzugeben. Ich werde mich zu Tode schuften, „selbst und ständig“ eben. Es kam alles ganz anders. Durch die Selbstständigkeit und die damit verbundene Selbstbestimmung erhält man ein maximales Freiheitsgefühl. Ein wahres Glücksgefühl.

Hier meine Top 5 effektivsten Tipps und Erfahrungen für mehr Lebensfreude, trotz Selbstständigkeit.

Tipp # 1: Bei Stress – ab in den Wald.

Schon ein kurzer Spaziergang im Wald wirkt wahre Wunder. Details beobachten, Bäume, Umgebung, das Vogelgezwitscher genießen etc.

Tipp # 2: Dankbarkeit – der Schlüssel zum Glück

Das Glück ist in den kleinen Dingen des Alltags verborgen. Dankbar zu sein für das, was man hat, ist der Schlüssel zum Glück.

Tipp # 3: Deine Gedanken – bester Freund oder ärgster Feind?

Bereits Marc Aurel sagte: „Das Glück Deines Lebens hängt von der Beschaffenheit Deiner Gedanken ab.“ Beobachten Sie Ihre Gedanken. Sind Sie ihr eigener bester Freund, der Ihnen Mut macht, wenn es auch mal schwierig wird? Oder Ihr größter Kritiker und Nörgler: „War ja klar, dass dir das wieder passiert“, „wie dumm von mir“ etc.

Tipp # 4: Feste Dates – mit sich selbst!

Jeder Selbstständige vergisst sich selbst am schnellsten. Gefühlt 158 To-dos, pro Tag versteht sich, lassen schnell ein Freiheitsgefühl verschwinden. Vereinbaren Sie feste Zeiten, in denen Sie sich selbst etwas Gutes tun. So reduzieren Sie das Risiko, sich irgendwann ausgebrannt zu fühlen.

Tipp # 5: Ein Projekt, das Ihr Herz erwärmt

„Das wahre Glück ist: Gutes zu tun“ (Sokrates). Die Tatsache des Gebens erhöht augenblicklich den Zustand des eigenen Glücksgefühls und führt damit zur Steigerung der Lebensfreude.



ANMELDUNG UNTER WWW.GESUNDHEITSUNDSPORTWOCHEN.DE
INFORMATIONEN AUF FACEBOOK, INSTAGRAM, LINKEDIN

08.04.-26.04.
2022



Eine neue Dimension von Gesundheit - Prana Erlebnisabend mit Master Sai Cholleti

Prana Erlebnisabend, 8.4.2022, 19³⁰ Uhr

Kongresshalle Böblingen
Ida-Ehre-Platz 1, 71032 Böblingen



Gehe den nächsten Schritt und handle. Jetzt. In der Arena für Deine nächste Entscheidung

Training, 9.4.2022, 10⁰⁰ Uhr
Sportschule Firat Arslan
Maybachstraße 19, 73037 Göppingen



Gaza Surf Club

Film, 9.4.2022, 17⁰⁰ Uhr

Filmzentrum Bären
Poststraße 36, 71032 Böblingen



Vier Sterne plus – wenn das Krankenhaus zur Wohlfühloase wird

Film, 10.4.2022, 19⁴⁵Uhr

Filmzentrum Bären
Poststraße 36, 71032 Böblingen



IKK classic: In sicheren Händen: Pflegebedürftig - Was nun? Update 2022

Online-Seminar, 26.4.2022, 17⁰⁰ Uhr

Online-Seminar via Webex





ACHIM KLAUSNER **”**
Förster

Es freut mich, mein Brennholz, das ich samstags säge und spalte, unter der Woche wachsen zu sehen. Das ist gelebte Nachhaltigkeit für mich.



MICHAEL BAUER **”**
Vorsitzender der Regionalmarke
HEIMAT- Nichts schmeckt näher e.V.

Eine bewusste Ernährung und Lebensfreude sind eng miteinander verbunden, daher gilt es, bei der Auswahl der Nahrungsmittel auf Ausgewogenheit, wertvolle Zutaten und Qualität zu achten – ohne Verzicht auf Genuss. Als Regionalmarke ist es uns ein großes Anliegen, den Menschen in unserer Region hochwertige, nachhaltige und heimische Produkte anzubieten.

HECKENGÄU.KÖCHE **”**
www.heckengaeukoeche.de



Das Bündnis der Heckengäu.Köche bringt seit vielen Jahren die Lust auf die Region auf den Teller. Liebe geht ja bekanntlich durch den Magen, und das gilt auch für die Heimatliebe. Lebensfreude ohne genussvolles Essen funktioniert nicht. Die regionale Küche bündelt genau das – frische Zutaten, auf kurzen Wegen, mit Lust und Liebe zubereitet. Lassen Sie sich in einem der Betriebe der Heckengäu.Köche genussvoll verwöhnen.

Natur. Nah.
Schönbuch & Heckengäu



“ **SABINE FRENZEL**
Naturführerin

Lust auf Leben das macht mir ein Spaziergang in einem unserer wunderbaren Naturschutzgebiete oder auf der Streuobstwiese. Wenn mir der lachende Ruf des Grünspechts entgegenschallt, dann ist das ein Glücksgefühl, das mir ein Lächeln ins Gesicht zaubert egal wie mein Tag gelaufen ist.

Schon der Anblick von Holunderblüten lässt mir das Wasser im Mund zusammenlaufen, selbstgemachter Holundersirup ist für mich der Geschmack des Sommers. Ich kann an keinem Holunderstrauch vorbeigehen ohne meine Nase in die Blüte zu halten und den Duft zu genießen. Augen zu und der Sommer ist da!

Achtsame Spaziergänge und Naturbeobachtungen sind für mich die Kraftquelle im Alltag! Die Heckengäu-Naturführer freuen sich solche Erlebnisse mit anderen zu teilen. Unter www.heckengaeu-naturfuhrer.de finden sich dazu reichlich Gelegenheit.

“ **NINA KRIPPENTZ**
Streuobsthöherin



Lebenslust bedeutet für mich, die leckeren Produkte aus unseren Streuobstwiesen zu genießen, durch das Blütenmeer der Streuobstwiesen zu schlendern und dabei mit allen Sinnen neue Energie zu tanken. Das Amt der Streuobstkönigin ermöglicht mir, auf unsere besondere und schützenswerte Kulturlandschaft aufmerksam zu machen. Das liegt mir sehr am Herzen, denn der Landkreis Böblingen ist Teil des Schwäbischen Streuobstparadieses, welches mit 1,5 Millionen Obstbäumen eins der größten Streuobstgebiete Europas ist. So habe ich parallel zu meinem Amt auch die Ausbildung zur Streuobstpädagogin absolviert, um die Menschen noch mehr für das Thema Streuobst zu begeistern und zu sensibilisieren.

Foto: Martina Thanner

Schönbuch & Heckengäu, zwei herrliche Freizeiterlebnisräume, heißen Sie herzlich willkommen! Viel Natur, charmante Städtchen und jede Menge Ausflugsziele erwarten Sie!



Foto: Andreas Sporn

Schönbuchtrauf



Heckengäulandschaft



Foto: Andreas Sporn

Wandern in den Streuobstwiesen

Der Naturpark Schönbuch lädt zum Wandern, Radfahren und Erholen mit weitläufigen Wäldern, feuchten Talwiesen, Streuobstwiesen, Bächen, Teichen und Seen ein; ein Paradies auch für seltene Tiere und Pflanzen. Am Schönbuchtrauf genießt man herrliche Ausblicke, und speziell im Frühjahr liegt einem das Blütenmeer der Streuobstwiesen zu Füßen. Hier kann man mit allen Sinnen ein- und abtauchen und den Alltag für einen Moment vergessen – ob zu Fuß oder auf dem Rad, ob mit der Familie, mit Freunden oder allein. Viele Touren führen durch die Region, besonders empfehlenswert sind unsere Land. Touren und die SCULPTOURA.

„Treibstoff für jede Art von Lebensfreude ist die Leichtigkeit. So wie Schmetterlinge eben sind, die pure Verkörperung, nach der wir greifen möchten.“

Andreas Furtwängler



Kunst in der Natur - Freiluftgalerie SCULPTOURA

Das Heckengäu ist eine reizvolle, sehr charakteristische Kulturlandschaft zwischen Schönbuch und dem Nordschwarzwald. In einer ganz besonderen Natur kann der Blick über Wacholderheiden und die vielen namensgebenden Hecken schweifen. Seltene Tier- und Pflanzenarten sind hier ebenso zuhause wie Schafherden, die hier häufig als vierbeinige Landschaftspfleger unterwegs sind.

| ANZEIGE |



EINFACH MAL RAUS.

Natur.Nah.
Schönbuch & Heckengäu

Besuchen Sie uns auf
www.schoenbuch-heckengaeu.de



LEBENSFREUDE DURCH YOGA

Roberta Präfrock

Wenn ich morgens auf meine Matte gehe, um Yoga zu praktizieren, fällt mir das an manchen Tagen leicht. An anderen brauche ich mehr Selbstdisziplin, denn schließlich ist jeder Tag anders. Spätestens wenn ich gleich morgens beim Online-unterrachten die anderen sehe, die sich gemeinsam mit mir fürs Yoga entschieden haben, ist es aber egal, mit welcher Laune ich aufgestanden bin.

Mir tut es einfach gut, meinen Körper zu spüren, ihn zu dehnen und im Verlauf der Stunde zu merken, wie er leichter und lockerer wird, mir quasi die Bewegung dankt. Umso schöner ist es, wenn meine Teilnehmerinnen und Teilnehmer (ja, es sind sehr wohl auch Männer dabei, die Yoga machen!) positives und fröhliches Feedback geben und alle gemeinsam gut in den Tag starten!

Das motiviert mich, schon seit 13 Jahren Yogakurse zu geben und mein Wissen im Yoga-Teacher-Training weiterzugeben. Für mich ist Yoga einfach Selbsterfahrung und es freut mich sehr, das mit anderen teilen zu dürfen!



MÜLLER UND GESUNDHEITSWERKER MIT LEIDENSCHAFT DIE FESSLER MÜHLE

Lebensfreude und viel, teilweise schwere, Arbeit – passt das im heutigen Verständnis von Work-Life-Balance überhaupt zusammen? Für Wolfgang und Tobias Fessler sind Leben und Arbeit keine zwei auszubalancierenden Pole, sondern eine kraftpendende Einheit. Beide, Vater und Sohn, Inhaber der Fessler Mühle in Sersheim und Müller in 9. und 10. Generation, sagen mit voller Überzeugung, dass sie ihr ganzes Leben immer nur das gemacht haben, was Spaß macht – und haben dabei ursprüngliches Handwerk und modernste Technologie zusammengebracht, einen 625-jährigen Traditionsbetrieb mit den Säulen der Gesundheit und gelebtem Genuss vereint.

Man fragt sich, ob die Familie Fessler jemals zum Ausruhen kommt bei all den Unternehmenszweigen, die sie zusätzlich zur ursprünglichen Mühle aufgebaut haben – in der übrigens der Großvater der Familie, Gerhard Fessler, mit fast 100 Lebensjahren immer noch mitarbeitet. Begonnen hat die Ausweitung der betrieblichen Tätigkeitsfelder in der 70er Jahren. Aus der Not heraus, wie Wolfgang Fessler erzählt. Denn durch das tägliche Schleppen der schweren Mehlsäcke erlitt er einen Bandscheibenvorfall. Die Arbeit aufgeben war keine Option, im Rollstuhl enden auch nicht – also konsequente Rückengymnastik. Da es damals noch kaum Sportstudios gab, richtete Vater Fessler in der Scheune selbst eins ein, unterstützt von seiner Frau Gerlinde, einer früheren Leichtathletin und „Turnschwester“ von Eberhard Gienger.



Dem Müller liegt auch das Thema Ernährung am Herzen – so bietet die Fessler Mühle neben Mehl, gesunden Brotmischungen und Müslis seit vielen Jahren auch Ernährungskurse an. Und auch die dritte Säule der Gesundheit, die Entspannung, decken die Fesslers professionell ab: mit Kleinkunst und Kabarett im Kulturlokal „Beutelkasten“, der mühleneigenen Bühne, denn „zum Entspannen eignet sich Lachen am besten“, sagt Wolfgang Fessler. Mit diesem Dreiklang gibt es in der Fessler Mühle ein ausgewogenes Angebot des betrieblichen Gesundheitsmanagements an Firmen, aber auch Privatleute kommen gerne und nehmen das breite Spektrum an Handwerk und Dienstleistung wahr.

Das komplette Feature über die Fessler-Familie finden Sie auf unserer Homepage unter <https://bit.ly/3sFVCLj>
Zum Weiterlesen QR-Code scannen:



FESSLER-MÜHLE

[ANZEIGE]

Der richtige
Riecher
für Ihre
Wohnträume!

Jusztusz & Nietsch GbR
Meisterbetrieb der Malerinnung
Hauptstraße 35 · 71134 Aidlingen
Fon 07034 652076 · Fax 07034 6559859
E-Mail info@diemalerwerkstatt.com
www.diemalerwerkstatt.com

Die
Malerwerkstatt
Lebe deinen Raum





Deutsche
Vermögensberatung

Ein guter Coach ist Gold wert.

Als Finanzcoach unterstützt Sie Ihr Vermögensberater bei Absicherung, Altersvorsorge und Vermögensaufbau.

Finden Sie Vermögensberater in Ihrer Nähe online unter www.coach.dvag

Als Deutschlands größte eigenständige Finanzberatung coachen unsere 18.000 Berater rund 8 Millionen Kunden umfassend zu den Themen Absicherung, Altersvorsorge und Vermögensaufbau. Seit vielen Jahrzehnten entstehen so individuelle Finanzkonzepte, die Menschen weiterbringen – ein Leben lang. Nehmen auch Sie jetzt Kontakt auf und besprechen Sie Ihre Wünsche und Ziele mit Ihrem Vermögensberater.



Simone Hartmann
Theaterpädagogin, Märchenerzählerin
Meditation des Tanzes

“LEBENSFREUDE WAS SAGEN UNS MÄRCHEN DAZU

Es war einmal ...

So beginnen viele Märchen. Für mich nimmt die Lebensfreude an dieser Stelle schon ihren Anfang.

Eine beschwerliche Zeit ist zu Ende. Ich bin ein Stück meines Lebens gegangen und erlebe mich nun offener, leichter und habe für mich eine neue Lebensqualität oder einen Lebensplan entdeckt.

Ich habe Herausforderungen angenommen, erfahre dadurch mehr Stärke und Vertrauen in mich und das Leben.

Vieles könnte man noch beschreiben. Das Leben ist ein Weg, eine Reise. Wie Leben gelingen kann und immer mehr Erfüllung und Lebensfreude zur Erfahrung wird, wird in Märchen in ihrer Symbolsprache auf unterschiedliche Weise beschrieben.

Sie ermutigen dazu, sich den eigenen Schattenanteilen zu stellen, um alte destruktive Lebensmuster zu verlassen. Lösungen werden im Vertrauen auf eigene Stärken und im Erfahren, dass es noch etwas Größeres außerhalb meiner selbst gibt gefunden. Es ist ein Weg der Reifwerdung.

Märchen sind Seelenbilder, die uns in ihrer eigenen Sprache einladen das Leben auf einer anderen Ebene zu erfassen.

So wie viele Dinge kann man Märchen auf unterschiedliche Weise verstehen und interpretieren. Aber sie sollten nicht moralisch verstanden werden, sondern als ermutigendes Lebenselixier.

Im Froschkönig verbirgt sich z.B. die ermutigende Botschaft Unliebsames loszulassen, es an die Wand zu klatschen, um Erlösendes zu erfahren.

Es ist eine Sammlung von unterschiedlichen Aspekten, die Märchen in Bildern beschreiben, gleichgültig in welcher Kultur. Die Sehnsucht nach einem gelingenden Leben verbindet uns mit allen Menschen. Daher sind ähnliche Märchen in vielen Kulturen zu finden. Schabernack, Humor, eine Prise List, überwundene Krisenzeiten sind für mich Aspekte der Lebensfreude. Die Bereitschaft das Geheimnis des Lebens immer wieder neu mit einem zwinkernden Auge zu betrachten und Heilsames zu erfahren, all dies wird in Märchen erfahrbar.

Und sie tanzten und lachten bis zum Morgen ...

www.simone-hartmann.de

V8 HOTEL

ANKOMMEN UND
WOHLFÜHLEN

V8 PICK-UP

FRÜHSTÜCKSBUFFET
MO-FR: 06:00 UHR - 10:00 UHR
SA-SO, FEIERTAG: 07:00 UHR - 11:00 UHR

V8 BAR

AUSGEWÄHLTE SPIRITUOSEN
KLASSISCHE UND MODERNE DRINKS

V8 HOTEL
MOTORWORLD BB
Charles-Lindbergh-Platz 1 | 71034 Böblingen
V8hotel.de

Restaurant PICK-UP
Mo - Sa: 18:00-22:00 Uhr
V8 BAR Täglich 18:00-1:00 Uhr



V6 Designzimmer
26 automobile V8 Themenzimmer
V10 Appartements für Longstay
V10 Junior Suite
V12 Mercedes Suite

Familienzimmer

V8 Bar
Restaurant Pick-Up
Fitness und Wellness
mit Ausblick

Automobile
Erlebnis-Arrangements
Verschenkgutscheine

Tagungsräume und
Veranstaltungsflächen
von klein bis groß für
Meetings und Tagungen
Familienfeiern und Hochzeiten
Bankette, Incentives oder die Firmengala

V8 Themenzimmer
MADE IN GERMANY



“ **LEBENSFREUDE
MITEINANDER**
Jessica El Meshawi

Ich glaube, viele Wege führen ins Paradies

Miteinander statt übereinander sprechen, diesen Grundsatz haben sich Jessica El Meshawi und Helena de Anta zur Aufgabe gemacht und Gespräche mit muslimischen Frauen und ihrer Beziehung zum Tuch geführt. Daraus ist das Buch „Hijab. Frauen und ihr Tuch“ entstanden. Welche Bedeutung kann ein Stück Stoff haben? Kann Verhüllung auch Freiheit bedeuten? Kann Frau überhaupt je, egal wo, frei von Ver- und Beurteilung sein? Wer sind die Frauen, die sich dazu entscheiden, ein Tuch zu tragen oder eben auch nicht?

Kopftuchtragende Frauen, aber auch Muslime:innen im Allgemeinen sind stark von Rassismus betroffen. Rassismuserfahrung stellt das eigene Dasein in Frage und wirkt sich negativ auf Leben und Gesundheit aus. Wir leben oft mehr nebeneinander als miteinander, das schürt Vorurteile und Ausgrenzung. Verbindung kann allerdings nur entstehen, wenn wir miteinander in Kontakt treten und ins Gespräch gehen, um die Perspektive des anderen wahrnehmen zu können. Dadurch werden wir empathischer und Vorurteile werden abgebaut. Die Pandemie hat das Leben in Parallelwelten sicherlich noch verstärkt. Der Kontakt zwischen den Menschen ist eingeschränkter, es finden noch weniger Berührungen mit dem vermeintlich Fremden statt. Die Distanz zwischen den Menschen ist größer geworden, die Corona-Zeit hat viel Unsicherheit, viele Sorgen und fehlende Perspektiven mit sich gebracht. Verschiedene Kulturen, Religionen und Gruppierungen haben auf diese Weise eine kräftigere Kontur bekommen, Unterschiede und verschiedene Meinungen wurden akzentuiert. Aus diesem Grund ist „Hijab. Frauen und ihr Tuch“ mehr als nur ein Buch: es ist ein Zeichen für mehr Miteinander, für weniger Distanz und mehr Offenheit. Denn die Freiheit jedes Einzelnen findet sich im Dialog.

www.trotz allem.ch



LEBENSFREUDE KAFFEEPausen

Johannes Faller

Kaffeepausen sind Lagerfeuermomente

Im Home-Office kann Constanze Kaffeepause machen, wann sie will. Ihr Arbeitsort könnte nächste Woche auf Teneriffa liegen – oder an einem anderen beliebigen Ort. Constanze findet das alles doof. Sie beginnt ihre Arbeit täglich um 8:30, am selben Ort in der Wohnung. Pünktlich um 11 Uhr tritt sie ihre Kaffeepause an, manchmal telefoniert sie dabei mit einer Kollegin.

Die Flexibilisierung der Arbeitswelt bringt gewaltige Vorteile, nicht zuletzt für Familien, auch als Beitrag, um unsere Klimaziele zu erreichen. Jüngere Studien weisen aber gerade auch auf Belastungsfaktoren hin. Denken wir an Constanze. Ihr fehlen derzeit gleich zwei Dinge: ein örtlicher und ein sozialer Rahmen. Als Psychologe bin ich Fan von Rahmenhandlungen. Auf dem Weg zur Arbeit bereite ich mich bereits mental auf den Tag vor, höre Musik, habe Zeit für mich. Nicht weniger wichtig ist der Nachhauseweg, nämlich um die Inhalte des Tages auf dem Weg zurück ins Privatleben zu ordnen. Ich komme entspannt zuhause an, meine Fahrt wird zur Rahmenhandlung.

Meine persönliche Lieblings-Rahmenhandlung ist die Kaffeepause. Kaffeepausen sind Lagerfeuermomente, die unseren sozialen Rahmen bei der Arbeit mit Innehalten und Genuss beleuchten. Um guten Kaffee herum entspinnen sich die besten Gespräche, entspannen sich Gemüter. Und auf einmal gibt es wieder Ruhe und Energie. Ich verspüre etwas Pathos und erhebe meine Kaffeetasse auf diese, oft unterschätzte und geschmähte, wichtigste Rahmenhandlung im Arbeitsalltag. Kaffeepausen fördern die Lebensfreude und dadurch direkt das Miteinander und indirekt auch die Effektivität im Team. In Zeiten großer Unsicherheit brauchen wir solche Momente mehr denn je.

Falls es mal ein wenig mehr sein darf als Filter / Senseo oder Vollautomatenkaffee: Als gelernter Psychologe mit einer großen Leidenschaft für Kaffee bringe ich mit meiner Kaffeekutsche hochwertige Kaffeepausen zu Ihnen ins Unternehmen. Zögern sie nicht, mit mir dazu Kontakt aufzunehmen. Constanze wird es ihnen danken.



ERIC STANDOP
Gesichtsleser



FIRAT ARSLAN
Boxweltmeister



SIMONE HAUSWALD
Biathlon Weltmeisterin



EBERHARD BRAUN
Gourmet- und TV-Koch





STICKEREI MANUFAKTUR
CORPORATE FASHION

Ihr Corporate Fashion Partner
für komplette Lösungen
+ Sticken
+ Drucken
+ Individuelle Lösungen



IMAGE ZUM TRAGEN,
SEIT ÜBER 30 JAHREN.



Besuchen Sie unsere Website.
P+K textil GmbH
Stresemannstraße 44
72770 Reutlingen
info@pk-textil.de
phone 07121 91890
www.pk-textil.de

Jetzt NEUKUNDEN
BONUS sichern!

Bei Erstauftrag erhalten
Sie das Stickprogramm
kostenfrei!



Barbara Plaschka (44), Ernährungs-
und Genussexpertin, Abnehmcoach
und Gründerin von kau-GENAU.

LEBENSFREUDE DURCH GENUSS

In unserer diätgesteuerten Ernährungswelt ist es gar nicht so leicht, einfach zu genießen! Oft verwechseln wir Genuss mit der Erlaubnis, dass wir jetzt mit Schokolade, Eis oder Torte sündigen dürfen. Denn immerhin gab es heute schon eine entsprechende Sporteinheit oder einen erfolgreichen Tag ganz im Sinne der Diät.

Aber wo ist der wahre Genuss geblieben? Das Auskosten jedes einzelnen Bissens ganz ohne schlechtem Gewissen? Leider ist das in der Hektik und den vielen Diätregeln untergegangen.

Genussvoll Abnehmen ohne Diät

Was? Wie soll das denn funktionieren?

Indem wir Genuss täglich zelebrieren und so die Lebensfreude für unseren Körper und unsere Gesundheit im wahrsten Sinne des Wortes schmecken. Genuss bedeutet jeden Bissen ganz genau durchzukauen, um so das ganze Spektrum an Geschmacksnuancen wahrnehmen zu können. Genuss hat nichts mit „das gönne ich mir jetzt“ oder „das habe ich mir verdient“ zu tun. Denn jeder Bissen darf genussvoll erlebt werden.

Auch mit der Erkenntnis, dass die ein oder andere - meist hochverarbeitete - Mahlzeit gar nicht so das wahre Geschmackserlebnis ist.

Denn das WIE wir essen ist oft wichtiger als das WAS

Jahrzehntlang haben wir uns quasi nur um das WAS wir essen oder was wir besser NICHT essen sollten gekümmert. Doch die vielen Regeln und Verbote sämtlicher Diäten haben uns ständig GEGEN unseren Körper arbeiten lassen. Auf Dauer funktioniert das leider nicht, denn Verbote verströmen ja einen ganz besonderen Reiz.

Daher ist es längst an der Zeit, dem WIE wir essen mehr Beachtung zu schenken, um wieder MIT dem Körper zusammenzuarbeiten. Denn mit dem GeschmacksSINN an Bord, lässt sich genussvoll der Kurs zum Wohlfühlgewicht ansteuern.

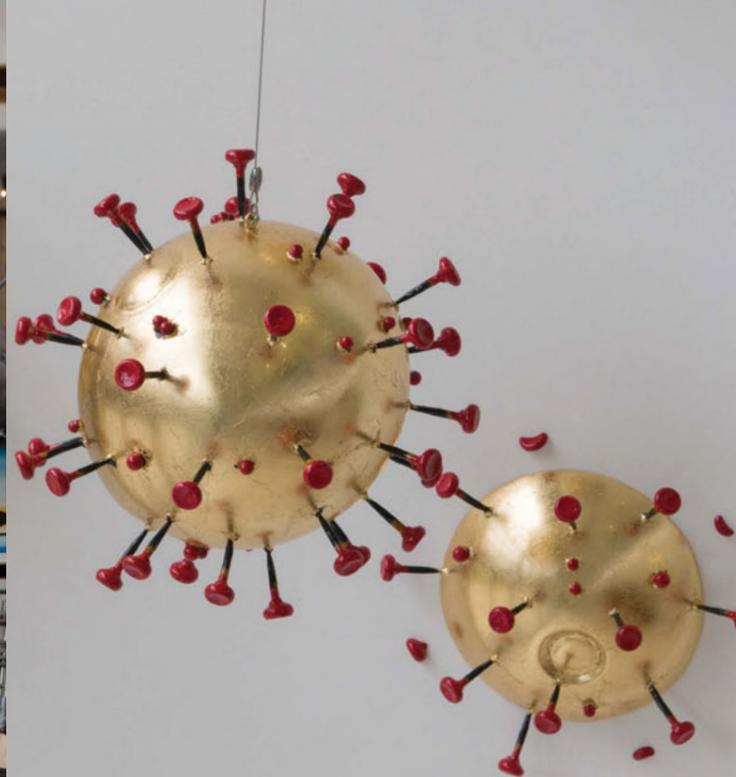
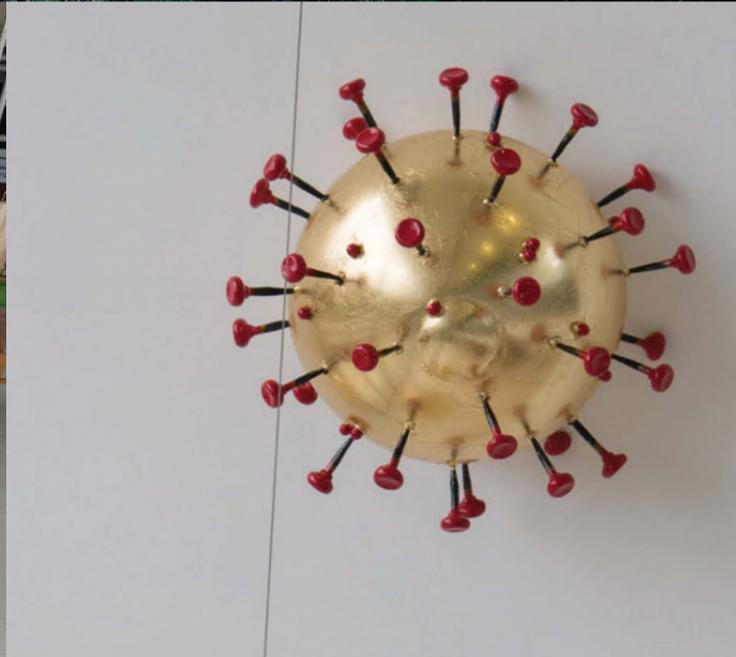
Wer künftig genauer kaut, spürt die Sättigungssignale deutlicher. Die Portionen werden automatisch kleiner, allerdings genussgesteuert und nicht durch eiserne Disziplin.

Bye Bye Diät-Mindset - hello Lebensfreude durch Genuss!





“ AUSFAHRT
LEBENSFREUDE
Andreas Furtwängler



Ausgestellt im der Zentralverwaltung
des Robert Koch-Instituts in Berlin

Bestimmt gibt es einen Moment, in den letzten zwei Jahren, in dem möglicherweise der eine oder andere, die Ausfahrt Lebensfreude genommen hat. Lebensfreude? Für mich war es nicht der Luftsprung, das laute Aufjubeln oder der besondere Feiernmoment.

Vor zwei Jahren sprach ich vom Coronavirus als Skulptur mit der Initialisierung und der zeitnahen Umsetzung. Die erste Ausfahrt, weg vom normalen Prozess im Atelier, abwegig von meiner Kunst und doch ganz bei mir. Die Ruhe, die mir zuteilwurde, zurück zur Konzentration, auf dem Weg in ein sehr ungestörtes Schaffen ohne Ablenkung habe ich schon als ein Teil von Lebensfreude empfunden.

Das daraus resultierende Ergebnis findet sich heute im RKI Berlin wieder. Ich verschenkte es als ein Teil der Dankbarkeit an diejenigen, welche uns schützen und beschützen wollen. Ich durfte Lothar Wieler kennen lernen, der als Person sehr großen Eindruck auf mich machte. Lebensfreude erlebte ich in Solidarität, im Schauen nach rechts und links, trotz Einschränkungen und allen anderen Maßnahmen.

Dass ich noch mit meinem Atelier existiere, ist der Lebensfreude und Wertschätzung zu verdanken, die mir entgegengebracht wurde. Ursache, Wirkung und Konsequenz sind Teile der Ausfahrt. Der Mensch ist in meinem Schaffen in den Mittelpunkt gerückt, was sehr klein ist im Gegensatz zu meinen überdimensionierten Krabbeltieren, doch eine winzige Geste, oder Körperhaltung kann ein Stück Lebensfreude ausstrahlen.

Für mich war der persönliche Dialog und die Verbreitung von Energie am wichtigsten. Nicht alles ist positiv, das Negative ist das Gegenteil, doch (wir haben und) ich hatte immer die Möglichkeit, mich zu entscheiden.

Ganz aktuell stehen wir vor einer ganz großen Herausforderung. Eine Situation, die ganz nah ist, weil einer direkt betroffen ist oder der Nachbar mit seiner Familie. Ich sehe eine grenzenlose, unbeschreibliche Solidarität und Hilfsbereitschaft.

Lebensfreude fängt schon mit einer Umarmung an!





Daniel Samy El Menshawi
Atelier Rebellion aka
SPSR Streetwear Tailoring

2023 WIRD WIEDER GELACHT!



Im kommenden Jahr planen wir wieder
„Lachen ist gesund!“ – kein Scherz!



Kreishandwerkerschaft
Böblingen
<https://www.kh-boeblingen.de>



LEBENSFREUDE BEKLEIDEN

Die Magie des lockeren Purismus und des bewussten Kleiderschranks

Wir alle kennen den Moment: Wir stehen früh am Morgen vor unserem Kleiderschrank – der Tag ist vollgepackt mit superwichtigen Meetings, am späten Nachmittag eine Präsentation vor dem ganzen Team und am Abend ein Dinner mit den Jungs – was soll ich bloß anziehen? Überforderung macht sich breit. Die Uhr tickt und das morgendliche Müsli scheint nach dem dritten Outfit-Styling-Versuch in immer weitere Ferne zu rücken. Bei dem Polo ist das Logo zu groß, das T-Shirt mit dem Racing Motiv kennen alle aus meinem Team und meine Jungs sagen immer, dass das Hemd mit der „schönen“ großen Stickerei überhaupt nicht geht. Oh Mann!

„Vivat Purismus.“ Easy, cool und stilvoll. Ein bewusst puristischer Ansatz beim Bekleiden kann so manchen Donnerstag morgen nicht nur retten, sondern viel mehr helfen mit ganz viel Selbstbewusstsein und Lebensfreude den Tag bis spät in die Nacht zu meistern. Die Betonung liegt auf **Bekleiden** und gilt hier als Gegenteil von **Verkleiden**.

Der Purismus definiert sich über eine klare Formensprache mit meist minimalistischen Details, wie Schmuck, Uhr, Cap oder Mütze, welche die Persönlichkeit des Trägers unterstreichen können. Ganz nach dem Weniger-ist-mehr-Prinzip funktionieren die Looks über ein elegantes Understatement. Klare Linienführung und die bewusste Kombination von Farben meist in denselben Farbfamilien. Das Wichtigste ist allerdings der Verzicht auf unnötige Prints, Logos, Muster und Details.

Der größte Mehrwert ist die Tatsache, dass ein puristischer Look immer die Persönlichkeit des Trägers unterstreicht und ihn nicht zu einer Werbesäule verkleidet.

Der Trick besteht darin, seinen Kleiderschrank mit wenigen Top- Essentials bewusst auszustatten. Das Ziel sollte es sein, dass egal, welches Kleidungsstück morgens herausgepickt wird, es zu allen anderen passt. So bleibt mehr Zeit für das Müsli.

Wir helfen gerne bei der Optimierung Ihres Kleiderschranks ganz nach dem Motto „Vivat Purismus.“

SPSR



06.04.
2022

INTERVIEW



Gérard Huber im Gespräch mit Kristina Vogel, der erfolgreichsten Radsportlerin der Welt

„Es kommt was komm, jeder braucht etwas für seine Sorgen“

Die erfolgreichste Radsportlerin der Welt und Vorbild für Millionen. Ein Trainingsunfall auf der Radrennbahn in Cottbus durchtrennt ihr das Rückenmark. Mehrere Wochen kämpft Kristina Vogel auf der Intensivstation ums Überleben. Mit ihrem starken Willen und ihrer Zuversicht arbeitet sie sich zurück ins Leben und wird mit ihrer ansteckenden Energie zum Vorbild für Menschen mit ähnlichen Schicksalsschlägen.



Alle Informationen und Anmeldung zur Veranstaltung unter www.gesundheitsundsportwochen.de

LEBENSFREUDE DURCH VERSCHIEBEN VON GRENZEN

Es sind nicht nur die schönen Dinge des Lebens, die Freude machen können. Kulinarischer Genuss, das neue Auto oder die Urlaubsreise treten sogar in den Hintergrund, wenn es darum geht, Probleme für unsere Gesellschaft zu lösen. Mich begeistert es, Grenzen zu verschieben und Neues zu entwickeln. Ein hervorragendes Werkzeug dafür ist der digitale Fortschritt, der uns Möglichkeiten eröffnet, die es nie zuvor in der Menschheitsgeschichte gab. Man muss diese Möglichkeiten nutzen, um Lösungen zu bauen, wo noch keine existieren.

Ein sehr aktuelles Beispiel dafür ist die Covid-Pandemie, die den Menschen Einschränkungen abverlangt, die sich zuvor niemand hätte vorstellen können. Die dramatische Ausbreitung des SARS-CoV-2-Virus und die schweren Krankheitsverläufe vieler Menschen erzwangen mehrfach das Herunterfahren großer Teile unserer Gesellschaft. In dieser Zeit konnte ich Beiträge dazu leisten, Test- und Impfstrategien sowie weitere Systeme zu entwickeln, die vielen Menschen halfen, einen halbwegs vernünftigen Alltag zu haben.

Auch das rasante Entwickeln von Impfstoffen ist ein Beispiel für dieses aktive Verschieben von Grenzen durch Tatkraft und Innovation, ebenso wie in früheren Zeiten das Entwickeln der damals noch völlig unbekanntem Impfung, z. B. gegen Tuberkulose oder Tollwut, oder Antibiotika, Röntgengerät, Transplantationsmedizin und vieles andere. Durch diese Fortschritte antwortet die Menschheit auf Herausforderungen einer sich verändernden Welt. Wir brauchen diese innovativen Leistungen, denn sie retten Leben, und es bereitet mir große Freude, dazu Beiträge zu leisten. Für mich ist das echte Lebensfreude – sogar im doppelten Wortsinn.



Test- und Impfzentren im Landkreis Böblingen



kis-sifi.de

corona-schnelltest-schoenbuch.de

corona-schnelltest-boeblingen.de

corona-schnelltest-gaeu.de

coronaschnelltest-sindelfingen.de

corona-schnelltest-leonberg.de



11.03. – 05.06.22

PURE

ARTISTISCH – SINNLICH – BURLESQUE



Timo Steinhauer
Geschäftsführung Friedrichsbau Variété

“ LEBENSFREUDE DURCH SINNLICHKEIT

Ich lebe nach dem Motto: „Das Leben ist schön“. Ich habe das große Glück, dass ich in meinem Beruf schon von sehr viel Schönerem umgeben bin. Dazu gehören die besonderen Begegnungen mit Künstler*innen aus allen Ecken dieser Welt. Ich komme ständig in Kontakt mit neuen Denkweisen und neuen Kulturen. Hinzu kommen die Gäste, wenn sie voller Vorfreude unser Haus betreten und natürlich auch der besondere Zauber des Varietés auf unserer Bühne. Zu sehen, wie wir Menschen mit unseren Variété-Vorstellungen glücklich machen, erfüllt mich jeden Abend aufs Neue mit Lebensfreude.

Diese „Lebensfreude“ zu verbreiten ist sozusagen unser Auftrag im Friedrichsbau Variété. Unsere Shows lassen unsere Besucher*innen den Alltag vergessen. Wir entführen sie in eine andere Welt. Unsere neue Show PURE ab März trägt eben diese Thematik auch ein Stück weit mit. Jede Menge Artistik wird zu sehen sein, sinnliche Partnerakrobatik, Burlesque-Performances mit viel Haut und für die Ohren gibt es gefühlvolle Gesangseinlagen. Vor allem aber legen wir den Fokus auf die zwischenmenschliche Anziehungskraft; auf Zuneigung und Liebe. Letztendlich also auf die ungestüme Lebensfreude die wir empfinden, wenn wir unser Leben mit einer Person teilen, die wir lieben.

Eben jenes zu schätzen was man hat und Dankbarkeit zu empfinden sind für mich persönlich ein unerlässliches Rezept für meine Lebensfreude. Dazu gehören meine Familie und die Menschen die ich liebe. Denn auch hier sind es doch meistens die Dinge, die wir eigentlich als selbstverständlich erachten, welche uns immer wieder daran erinnern, das Leben zu genießen. Sie sind unsere Motivation, weiter zu machen, wenn es einmal nicht ganz so klappt und sie geben uns die Kraft, auch nach einer Niederlage wieder aufzustehen.

Es müssen nicht immer die großen Dinge sein, die Lebensfreude bringen. Vielleicht auch durch meinen Beruf habe ich gelernt auf Kleinigkeiten zu achten. Das Frühjahr ist das beste Beispiel dafür. Zu sehen, wie die Natur nach dem dunklen Winter erwacht, die ersten Blüten sich zeigen und es nach jedem Tief auf wieder ein Hoch gibt, erfüllt mich mit Freude. Überhaupt, mich in der Natur zu bewegen, mit der Sonne im Gesicht eine Radtour zu machen oder durch grüne Landschaften zu wandern ist nicht nur für den Körper gut, sondern auch für die Seele. Ich lasse den Moment gerne auf mich wirken, höre genau hin. Dann nehme ich einen tiefen Atemzug und genieße die Ruhe.

HERZLICHEN DANK FÜR DIE ZAHLREICHEN SPENDEN

Gemeinsam anpacken und helfen – für die Böblinger und Sindelfinger Tafel

Sozial schwache Menschen zu unterstützen – das ist das Ziel der Tafel. Viele ehrenamtliche Mitarbeiter:innen engagieren sich hier für insgesamt acht Tafeln und sammeln Lebensmittel in der Region ein, um diese an bedürftige Personen weiterzugeben. Damit die hunderten armutsbetroffenen Menschen in der Region geholfen werden kann, haben wir uns dazu entschlossen, hier zu helfen: In Kooperation mit der Deutschen Vermögensberatung, einer der Hauptpartner von Tafel Deutschland e.V., und dem gemeinnützigen Verein „Menschen brauchen Menschen e.V.“ sammelten wir Spenden in der Region.



Herzlichen Dank

Ihr
Volker Siegle



“ 10 JAHRE LEBENSFREUDE
MIT NATURSAUERTEIG

Das Rezept von ARAN? Man nehme URSPRÜNGLICHKEIT und EINFACHHEIT, gepaart mit viel WÄRME und PRÄSENZ – fertig! Und genau das machen Renate und Joachim Weiss, die das ARAN Kaffeehaus im Breuningerland Sindelfingen fast auf den Tag genau vor zehn Jahren eröffneten. Was die beiden zusammen mit ihrem Team antreibt? **»Viele unserer Gäste kommen fast jeden Tag zu uns,«** sagt Joachim Weiss stolz. **»Andere kommen genau zwei Mal im Jahr: auf dem Weg in den Urlaub und nochmal auf dem Rückweg. Wieder andere kommen nur ins Breuningerland, um bei uns sein zu können. Das ist, was uns von Montag bis Samstag motiviert und antreibt,«** ergänzt seine Frau Renate Weiss. **»Aran«** ist das keltische Wort für Brot. Und genau dafür ist ARAN bekannt: von den frischen Sechs-Pfund-Laiben, die mit Natursauerteig gebacken werden und frei von Hefe und Zusatzstoffen sind, werden große Scheiben heruntergeschnitten. Je nach Wunsch werden sie mit den vielseitigen, hausgemachten Aufstrichen bestrichen und herzhaften und süßen Extras belegt. Wie eine kleine Oase befindet sich das ARAN Kaffeehaus im Herzen des Breuningerland Sindelfingen und lädt zum Verweilen und Genießen ein: ein leichtes und gesundes Mittagessen, ein ausgedehntes Frühstück oder einfach ein richtig guter Barista-Kaffee. Oder auch als **»ARAN für Zuhause«** zum Mitnehmen. Hinter allem steckt viel Liebe und Handarbeit – genau das macht den unverkennbaren Unterschied im Geschmack aus. **»Eine Pause bei euch ist, als ob man kurz »dahoam«** gewesen sei. Balsam für die Seele,« schrieb einmal ein Gast. Seitdem ziert dieser Leitsatz die Speisekarte. Hier genießt man Lebensfreude mit Natursauerteig – und noch so Manches mehr!

ARAN im Breuningerland Sindelfingen
Instagram: [@aran.imbreuningerland](https://www.instagram.com/aran.imbreuningerland)

Danke für 10 Jahre ARAN!

Das feiern wir mit unserem
Jubiläumsangebot:

Strammer Moritz mit
einem kleinen Heißgetränk
für 9,90 € statt 13,80 €!

aran[®]
BROTGENUSS & KAFFEEKULT

Tilsiter Str. 15
71065 Sindelfingen
(Breuningerland Sindelfingen)

Öffnungszeiten:
Mo – Sa von 9 bis 20 Uhr

Folge uns auf Instagram:
[@aran.imbreuningerland](https://www.instagram.com/aran.imbreuningerland)



aran[®]
BROTGENUSS & KAFFEEKULT



QIGONG WORKSHOP

In diesem Workshop erfahren Sie etwas über die Tradition der Chinesischen Medizin, zu der auch das Qigong gehört, und erlernen einige kleine Qigong-Übungen, die Sie sofort zu Hause anwenden können. Bitte bringen Sie 1 Paar Wohlfühlsocken oder leichte Hallenturnschuhe mit.

Termine:

Workshop 1: 1. April 2022 10.30 h – 12.00 h
Workshop 2: 5. April 2022 18.00 h – 19.30 h

Teilnahme nur mit Voranmeldung möglich, Teilnehmeranzahl begrenzt

Telefonische Anmeldung unter:
Tel. 07031-30690-32

AOK-Gesundheitszentrum
Konrad-Zuse-Straße 14
Böblingen



GESUNDHEITSORIENTIERT TRAINIEREN

50 % auf eine 10-er Karte

Gesundheitsorientiertes Fitnesstraining und Rückentraining, innovative Laufanalyse und Laufschule, Medizinische Trainingstherapie und nachhaltiger Rehasport. Hier trainiert man gesundheitsbewusst in einem eleganten Ambiente mit hohem Lifestyle-Charakter.

Termine:

28. März – 10. April 2022

impuls ESSENZ

Paul-Lechler-Passage 5
Böblingen
<https://impuls-essenz.de>



KENNELNERN-ANGEBOT

2-wöchige kostenfreie Testphase
1 x kostenfreier individuell angepasster Trainingsplan

Wer über die 2 kostenfreien Wochen hinaus weiter trainieren möchte, erhält dann im Angebot eine monatlich kündbare Mitgliedschaft für 14,90€ pro Monat für die ersten 3 Monate.

Termine:

28. März – 10. April 2022

Fitness Express finden Sie in Böblingen, Sindelfingen, Vaihingen, Renningen, Gärtringen

Fitness Express

Wolf-Hirth-Straße 36
71034 Böblingen
www.fitnessexpress-clubs.de



MESSUNG UND RABATTE

Zell-Check Messung für 19,95€ statt 39,95€

Der Zell-Check ist eine revolutionäre Methode, um die Bioverfügbarkeit von Spurenelementen, Mineralien und toxischen Schwermetallen sowie den oxidativen Stress ganz ohne Blutabnahme zu messen. Er liefert Ergebnisse über die Aufnahme von Spurenelementen im Darm und dem Säure-Basen-Ausgleich.

15% Rabatt auf alle Nahrungsergänzungsmittel, Naturarzneimittel und Kosmetik

(kein Rabatt auf bereits bestehende Angebote. Die Kosmetikkundenkarte gilt an diesem Tag nicht)

Termin:

2. April 2022, Messung: 10-17 Uhr
Telefonische Anmeldung: 07031-222123

Reformhaus Klett
Wolfgang-Brumme-Allee 2-38
71034 Böblingen
www.reformhaus-klett.de



KOSTENLOSE KÖRPERANALYSE

1 x kostenfreie InBody Körperzusammensetzungsanalyse

Eine Körperzusammensetzungsanalyse ist eine Methode, die offenlegt woraus der menschliche Körper besteht. Die Bestandteile sind Fett, Proteinen, Mineralien und Körperwasser. Die Körperzusammensetzungsanalyse gibt genauere Auskunft über den Körper als das Gewicht oder der Body-Mass-Index (BMI).

Termine:

28. März – 10. April 2022

Anmeldung unter: Tel. 07031-677930 mit Nennung des Stichworts „Gesundheits- und Sportwochen Böblingen/Sindelfingen - InBody Messung“.

SVB Sportstudio

Silberweg 18
71032 Böblingen
<https://svb-sportstudio.de>



28.03.-10.04. 2022
Angebote der Böblinger Betriebe



EINZELBERATUNG UND PROBETRaining

1 x kostenfreie Einzelberatung und Probetraining
1x kostenfrei einen Kurs besuchen

Besonderen Wert legen wir auf fachkundige Beratung, individuelle Betreuung und regelmäßige Erfolgskontrolle. Dem effektiven Kundennutzen räumen wir oberste Priorität ein. Bei Vertragsabschluss fällt außerdem keine Aufnahmegebühr an.

Termine:

28. März – 10. April 2022
1. April um 17 Uhr Seminar gesunder Rücken – Theorie & Praxis (90 min)

Kursbesuch/ Beratung/ PT mit
Voranmeldung: Tel. 07031-4901865

Bananas Fitness Clubs

Wolfgang – Brumme Allee 2
71034 Böblingen
www.bananas-fitness.de



FITNESS-BOWL: 100% VEGAN, 100% LECKER, 100% GESUND

Blatt- Wildkräuter- und Rohkostsalate mit Mango, Avocado, Edamame, Quinoapops, Kürbiskernen und Couscous. Zum Fitness-Sonderpreis von 14,00 €

Termine:

28. März – 10. April 2022

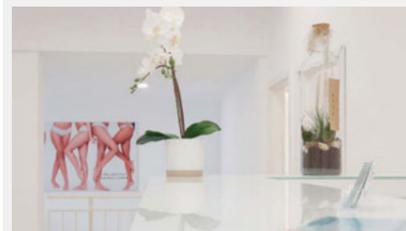
Check Inn Restaurant
Liesel- Bach- Str. 10
71034 Böblingen
www.check-inn.events



GROSSE AUSWAHL AN ERNÄHRUNGS- UND GESUNDHEITSRATGEBERN

Viele Bücher von angesehenen Experten und Erfolgsautoren decken den umfassenden Bereich von Gesundheit, Fitness und Ernährung ab. Entdecken Sie die neuesten Erkenntnisse der Gesundheits- und Ernährungsforschung und motivieren Sie sich zu einem lebenslangen aktiven Lebensstil. Die Buchhändler*innen stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite!

Buchhandlung Vogel
Bahnhofstraße 4
71034 Böblingen
www.vogel-buch.buchkatalog.de



BEHANDLUNGEN FÜR IHR WOHLBEFINDEN

30 % auf Abnehmen mit bioelektrischer Stimulation & Ultraschall

1 x kostenlose Probebehandlung für eine dauerhafte Haarentfernung

Termine:

28. März – 10. April 2022

pure – aesthetic Institut
Poststraße 52
71032 Böblingen
www.pure-aesthetik.de/



GESUND IN DEN TAG

Reichhaltiges Frühstücksbuffet mit zahlreichen Kaffee- und Teespezialitäten und anderen Getränken.

Frische knusprige Brötchen, Brot oder Croissants in erstklassiger Bio- und Demeter Qualität stammen vom traditionellen Bäcker-Baier aus Herrenberg. Saftige Früchte, verschiedene Quark- und Joghurtvariationen und gesunde Cerealien lassen sich beliebig kombinieren. Frische Eierspeisen, frische Gemüse und feinste Wurst- und Käsespezialitäten

sorgen für eine herzhaft Note. So starten Sie gestärkt in einen ereignisreichen Tag.

Jeden Morgen von 6 bis 10 Uhr, am Wochenende und Feiertagen von 7 - 11 Uhr

V8 Hotel Motorworld Region Stuttgart

Charles-Lindbergh-Platz 1
71034 Böblingen
www.v8hotel.de



Stadtmarketing
Böblingen e.V.

WOCHENANGEBOTE

Alle Informationen zu den Veranstaltungen unter www.gesundheitsundsportwochen.de

28.03
-01.04.
2022



Ella Catau: Dein Körper spricht mit Dir

Online Coaching 28.3. – 1.4.2022



Esther Hepting: In sieben Schritten zur Lebensfreude

Online 28.3. – 1.4.2022



“ FREIHEIT BRINGT
LEBENSFREUDE
Esther Hepting

Von der Freude und dem Leben

Dass ich einmal einen Artikel über die Freude und das Leben schreiben würde, wäre mir noch vor sechs Jahren völlig absurd erschienen. Zu einem Zeitpunkt, als jegliche Freude abhanden gekommen war und ich das Leben als so schmerzlich empfand, dass ich es kaum aushalten konnte.

Heute stehe ich wieder mitten im prallen Leben und schaue demütig und dankbar auf diese Zeit zurück. Denn ich fühle mich wie ein Phoenix. Jener mythische Vogel, der am Ende eines Lebenszyklus im Feuer stirbt, um aus seiner Asche wieder neu zu erstehen.

Was hatte sich geändert? Die Antwort ist so schlicht wie elementar: Meine Sicht aufs Leben und das, was es ausmacht. Meine Sicht auf mich und das, was mich ausmacht.

Inzwischen ist da wieder so vieles, über das ich mich täglich freue. Unter anderem auch darüber, gut in meinem Körper beheimatet zu sein. Für mich einer der elementarsten Schlüssel, um Lebensfreude überhaupt empfinden zu können. Denn wenn wir nicht gut in und mit unserem Körper sind, ihn mit Haut und Haaren erleben und beleben, dann können wir auch nur bedingt das Leben spüren. Sonst ist da diese feine Glaswand, die uns von allem trennt und alleine fühlen lässt.

Diese Sicht auf das Leben fühlt sich an wie ein Adlerflug, eine Art Metaperspektive. Mit Abstand, ohne dabei dissoziiert zu sein, können wir lernen, uns selbst und was geschieht, einfach wahrzunehmen. Wir lernen, uns zu erlauben, wahrhaft zu fühlen und diesem Fühlen Ausdruck zu verleihen. Das ist mit einer der Gründe, warum Menschen zu mir in die Praxis finden und warum sie wiederkommen. Widerstand und Schmerz verschwinden und machen zusehends Platz für ein Gefühl, das eines der größten Geschenke ist, das wir uns und der Welt machen können: Das Gefühl von Freiheit.

Denn Freiheit bringt Lebensfreude.



Fußeinlagen



Medi IGLI
Die neuen orthopädischen Einlagen:
Individuell, entlastend, muskelakti-
vierend (auch für den Sport geeignet)

Kompressionsstrümpfe für Sport, Wandern,
Business und Freizeit

CEP Kompressionsstrümpfe

Trockene und angenehme Klimaregulation,
effektive Medi-Kompression, gezielte Polsterung
und Stabilisierung von Knöchel und Fuß.

Für eine optimale Leistungsfähigkeit während
der Belastung und schnellere Regeneration danach.
Wir beraten Sie individuell.



Kompetenz ortho team

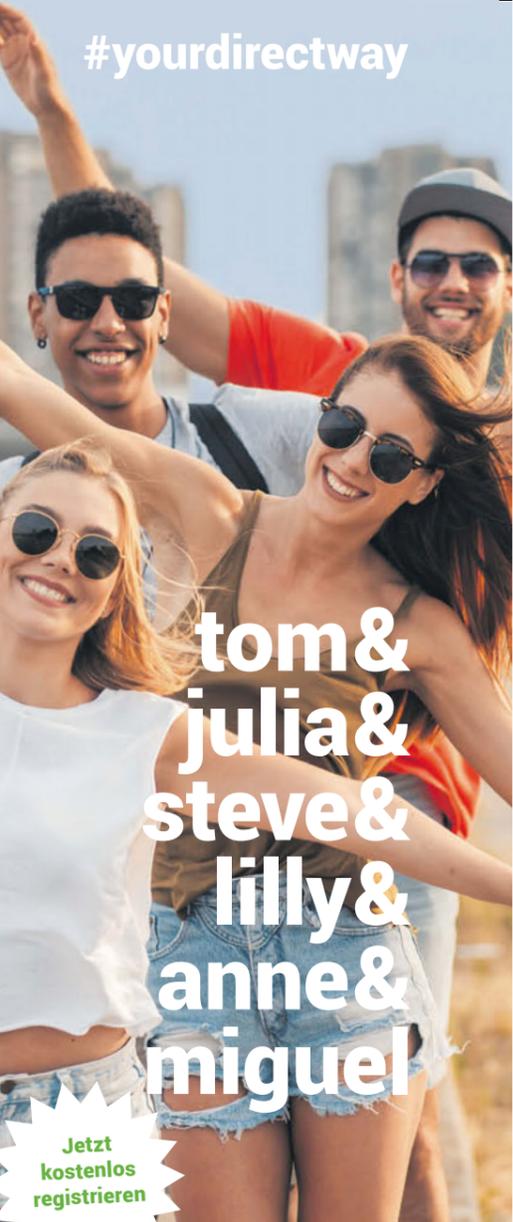
Schaible
Das Sanitätshaus



Nagold Turmstr. 6-8 Tel. (0 74 52) 84 51-0
Herrenberg Hindenburgstr. 24 Tel. (0 70 32) 2 13 24

Böblingen Friedrich-List-Str. 7 Tel. (0 70 31) 49 93-0
Sindelfingen Mahdentalstr. 83-85 Tel. (0 70 31) 81 39 51

#yourdirectway



tom & julia & steve & lilly & anne & miguel

Jetzt kostenlos registrieren

Dein direkter Weg in die e-Carsharing Community. Und zu nachhaltiger E-Mobilität.

Ganz ohne Parkplatzsuche und immer im günstigsten Tarif. Über 100x in Baden-Württemberg.



deer-carsharing.de/yourdirectway



DAS TEAM DER GESUNDHEITS- UND SPORTWOCHEN



Volker Siegle



Carsten Wißmann



Joki Ernle



Sabine Kussmaul



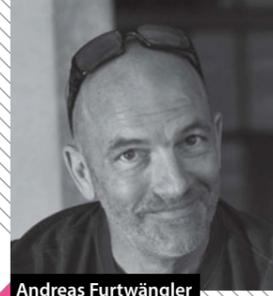
Florian Lehnen



Tanja Basic



Thomas Vogel



Andreas Furtwängler



Gérard Huber



Louis Siegle



Daniel Samy El Menshawi

IMPRESSUM

Herausgeber: Volker Siegle
Redaktion: Volker Siegle
Titel-Idee: Volker Siegle
Titel-Illustration: Andreas Furtwängler
Layout/Satz: ernlegrafik

RECHTSHINWEIS

Die Anbieter der Veranstaltungen haften für die verwendeten Texte und die abgebildeten bildlichen Darstellungen (u.a. Logos und Fotos).



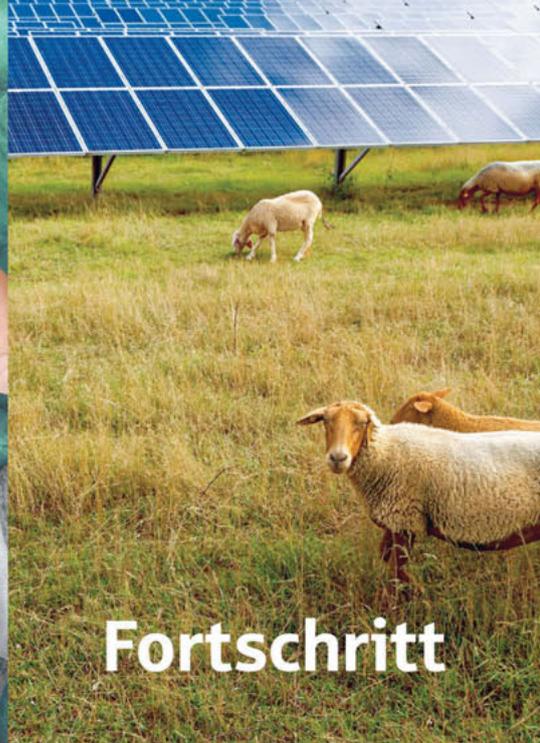
ab 17. Oktober 2022: **businesswochen**
FÜR DIE REGION BB · WWW.BUSINESSWOCHEN.COM



Zuversicht



Chancen



Fortschritt



Freiraum



Miteinander



Stabilität

**Weil's um
mehr als
Geld geht.**

Seit unserer Gründung prägt ein Prinzip unser Handeln: Wir machen uns stark für das, was wirklich zählt. Für eine Gesellschaft mit Chancen für alle. Für eine ressourcenschonende Zukunft. Für die Region, für Sie, für uns alle.

www.kskbb.de



**Kreissparkasse
Böblingen**