

KennLernTag für Existenzgründer

SAARBRÜCKEN Am Mittwoch, 4. März, 17 Uhr, lädt die IHK Saarland zu einem IHK-KennLernTag ein. Existenzgründer haben Gelegenheit, mehr über die IHK, ihre Aufgaben und Leistungen zu erfahren. Die Veranstaltung findet in der IHK Saarland, Franz-Josef-Röder-Str. 9 in Saarbrücken statt. Um Anmeldung bei Georg Karl, Tel. (0681) 95 20-610, georg.karl@saarland.ihk.de, wird gebeten. red./rs

9. Saarländischer Fachärztetag

SAARBRÜCKEN Zum 9. Mal in Folge veranstaltet das Facharztforum Saar den jährlichen Fachärztetag. Er findet statt am Samstag, 7. März, von 8.30 bis 12.45 Uhr im Kongressgebäude des Saarländischen Rundfunks, Schloss Halberg. Das Schwerpunktthema lautet: „Burnout bei Ärzten – alles nur Gerede?“. red./rs

Hallen-Floh- und Trödelmarkt

BÜBINGEN Am Sonntag, 1. März, von 11 bis 17 Uhr veranstaltet der Verein der Katzenfreunde in der Holzäppel-Festhalle seinen etwas anderen Floh- und Trödelmarkt. Eine proppvolle Halle wird ein umfangreiches Angebot an Antiquitäten, Kleidung für jedes Alter, Nippes, Spielzeug, Bücher u.v.m. anbieten. Es werden Kaffee und hausgemachte Kuchen u. Torten angeboten. red./jj

Beilagenhinweis

ILLTAL In Teilen dieser Ausgabe liegen Prospekte von ALDI, Alpha Tecc, Fleischwaren Schmitt, Globus Bau St. Wendel, Globus St. Wendel, Hela, Kaufland, Lidl, Nah & Gut Dirmingen, Netto, Neukauf Journal, NORMA, REWE, Thomas Philipps, Wasgau, Möbel Roller, Bauhaus, Ap. Barbara, Sport Hoffmann, OBI, MarienApotheke, Fressnapf, Rossmann, FutureTech sowie EuronicsXXL bei. Wir bitten unsere Leser um Beachtung. Aktuelle Beilagen finden Sie auch auf www.Wochen-spiegelOnline.de/Prospekte.



Bei Phil Sahner (3. v. r.) und Susanne Repplinger laufen die organisatorischen Fäden zusammen – hier u. a. mit Mitgliedern der Merchweiler Seelöwen bei der Spendenübergabe. Foto: Brettar

Seelöwen spenden für Kältebus

Beim diesjährigen Neujahrsschwimmen der Merchweiler Seelöwen kamen 800 Euro zusammen, die die Eisschwimmer jetzt dem Verein „Kältebus für Saarbrücken“ übergaben

SAARBRÜCKEN Die Merchweiler Seelöwen wissen als Eisschwimmer genau, wie es sich anfühlt, durch und durch zu frieren. Sie wissen aber auch, wie und wo sie sich wieder aufwärmen können. Das wissen die Obdachlosen, die auf den Kältebus angewiesen sind, zum Teil nicht. Diese Tatsache machten sich die Merchweiler Seelöwen auf dem Weg zum Kältebus, der auf dem Betriebsgelände des saarländischen Verkehrsverbundes in Saarbrücken steht, bewusst. Mit dabei hatten sie den Erlös des diesjährigen Neujahrsschwimmens (4. Januar) am Itzenplitzer Weiher in Helligenswald, das erneut weit über 1000 Zuschauer begeistert hatte. Es ist Tradition, dass sich die Merchweiler Seelöwen im Vorfeld des Neujahrsschwimmens ein Projekt aussuchen, das sie unterstützen möchten,

unabhängig davon, welche Spendensumme am Ende des Tages raus springt. Dr. Michael Marx, Organisationsleiter der Merchweiler Seelöwen, stieß im Internet auf den Verein „Kältebus für Saarbrücken – Hilfe für Obdachlose e.V.“ Die Initiative hatte es Ende Dezember 2014 geschafft, eine Winter-Notunterkunft für Obdachlose in Form eines beheizten Busses zu organisieren. Das sollte es sein, waren sich die Seelöwen einig.

Anlaufstelle von 21 bis 6 Uhr

Dass die großartige Spendensumme von 800 Euro schließlich vor Ort übergeben werden konnte, freute vor allem Kältebus-Ideengeber Phil Sahner und Susanne Repplinger, die an diesem Abend die erste Schicht übernommen hatten,

und den Seelöwen gerne Fragen zum Verein und zum täglichen organisatorischen Ablauf beantworteten. Der Kältebus ist von 21 Uhr abends bis 6 Uhr morgens offen und die Obdachlosen, die einen warmen Platz suchen, werden in drei Schichten betreut und mit heißen Getränken und Essen versorgt. „Jeder darf zu uns kommen, auch wenn er oder sie vielleicht auch schon eine Wohnung hat“, betonte Sahner. Die Spendenbereitschaft im Saarland sei enorm, auch was Sachspenden wie zum Beispiel Pappbecher, Schlafsäcke oder Kleider angeht. Trotz einer stattlichen Anzahl an Helfer, die sich in nur kurzer Zeit zusammengefunden hatte, sei es jedoch nicht immer einfach, alle Schichten – vornehmlich die von 3 bis 6 Uhr – mit der entsprechenden Manpower zu besetzen, so Sahner. „Es kommen zwi-

schen zehn und 15 Obdachlose täglich zum Bus und natürlich nutzen auch einige die Gelegenheit, im Warmen ein bisschen zu schlafen“, erzählte er weiter und verwies darauf, dass der Bus noch bis voraussichtlich Ende März Anlaufstelle sein werde. Nach dem eindrucksvollen Besuch am Kältebus trat die Seelöwen-Gruppe sehr nachdenklich den Heimweg an. Das selbstlose Engagement der Helfer, sich auf diese Weise und dauerhaft für die Menschen am Rande der Gesellschaft einzusetzen, ist weitaus bewundernswerter als in kaltem Wasser nahe des Gefrierpunktes zu schwimmen.“

Kontakt

Wer mehr über den Kältebus erfahren oder mithelfen möchte, darf sich gerne an Phil Sahner, Tel. (0172) 6642888, oder Susanne Repplinger, (0176) 38104222, wenden. sb

Was ist denn los mit den Menschen?

Ingmar Stadelmann live im Centrum für Freizeit und Kommunikation

SPIESSEN Ein Mann, Ein Mikro. Das ist nicht viel, aber für Ingmar Stadelmann reicht es, um von „derbe“ nach „sophisticated“ in nur anderthalb Stunden zu reisen. Die „Reise“ beginnt und endet am Sonntag, 15. März im Centrum für Freizeit und Kommunikation (CFK), Einlass ist um 17 Uhr, Abfahrt um 18 Uhr. Die mit Preisen ausgezeichnete Show Ingmar Stadelmann - Live „Was ist denn los mit den Menschen?“ (Gewinner des „RTL Comedy Grand Prix“ 2014 und des „Mannheimer Comedy Cup“ 2013) ist beste Stand-up-Comedy in amerikanischer Tradition. Nur halt auf Deutsch.

„Was ist denn los mit den Menschen?“ – immer wieder taucht diese Frage wie ein Mahmal im Kopf auf. Wenn Stadelmann Menschen in Berliner U-Bahnen sieht und das Gefühl hat: diese Stadt hat gar keine Psychiatrie!

Wenn er sich von seiner Freundin nach drei Jahren Beziehung Fragen gefallen lassen muss, wie: „Onaniert du noch?“ Oder als Einziger nackt in der Sauna sitzt, umgeben von hübschen Frauen eingehüllt in weißen Handtüchern... Ingmar Stadelmann ist wie der Geisterfahrer auf der A9, der sich ständig fragt, warum



Ingmar Stadelmann begibt sich im CFK auf die Suche nach dem Sinn des Menschen. Foto: privat

ihm alle entgegen kommen, denn die Frage „Was ist denn los mit den Menschen?“ ist universell vorhanden. Das Schönste daran: Es gibt keine wirkliche Antwort. Aber die

Suche danach ist eine großartige Show! Karten gibt es über www.rockimordorf.com zum Preis von 15 Euro plus Versandkosten. Mehr Informationen gibt es

unter www.cfk-freizeitcentrum.de, dort finden sich auch Hinweise auf weitere Veranstaltungen. Infos zum Künstler finden sich unter www.ingmarstadelmann.de. red./eck

Rückengesundheit

AOK: Rückenfit in Job und Freizeit

SAARBRÜCKEN Mehr als 80 Prozent der Menschen in Deutschland kämpfen mindestens einmal im Leben mit Rückenschmerzen. Oft sind die Schmerzen nur vorübergehend, bei einigen werden sie aber zum Dauerzustand. Stundenlanges Sitzen oder Stehen am Arbeitsplatz, einseitige oder schwere körperliche Belastungen, zu wenig Bewegung, Stress, psychische Probleme – all das beansprucht das Kreuz. Rückenschmerzen gehören auch zu den häufigsten Gründen für Arbeitsunfähigkeit. Der AU-Monitor 2014 der AOK Rheinland-Pfalz/Saarland zeigt: Im Jahr 2013 entfielen in Rheinland-Pfalz 21,8 Prozent der Fehltage auf Muskel- und Skeletterkrankungen – im Saarland lag der Wert bei 22,9 Prozent.

„Wer sich regelmäßig bewegt und seine Rückenmuskulatur gezielt kräftigt, kann Schmerzen vorbeugen“, stellt Elberskirch von der AOK Rheinland-Pfalz/Saarland – Die Gesundheitskasse fest. Das gilt für

Arbeit und Freizeit gleichermaßen. „Mit den AOK-Kursen zur Rückenfitness können Sie Ihren Rücken stärken“, erklärt die Gesundheitsexpertin. Generell empfiehlt es sich, viel Bewegung in den Alltag einzubauen, beispielsweise die Treppe statt den Aufzug zu nehmen, mit dem Rad zur Arbeit zu fahren oder eine Haltestelle eher auszusteigen und die restliche Strecke zu Fuß zu gehen. Auch Nordic Walking, Walken, Inlineskaten oder Schwimmen tun dem Rücken gut.

In den nächsten Wochen starten RückenPower-Kurse (jeweils zehn Termine) in Neunkirchen, St. Ingbert, Quierschied-Göttelborn, Schwalbach, Dudweiler, Rillingen, Beckingen-Honrath, Homburg, Kleinblittersdorf, Mettlach, Saarbrücken und Endorf.

Weitere Informationen zum Kurs und Anmeldung unter Tel. (06 81) 967788-25 oder im Internet unter www.kurse.aok-fit.de. red./jb

Vollmond Tanz Party

Ethno Beats grooven in der Reithalle



Peter Bruna, Bernhard Linz und Elmar Federkeil (von rechts) lassen es in der Reithalle wieder krachen. Foto: Kulturgesellschaft

NEUNKIRCHEN Am Donnerstag, 5. März sind wieder die Ethno Beats ab 20 Uhr mit ihrer beliebtesten Vollmond Tanz Party in die Stummischen Reithalle in Neunkirchen zu Gast.

Seit mehr als neun Jahren gehört die Vollmond Tanz Party in der Stummischen Reithalle zum festen Repertoire der Neunkircher Musik- und Veranstaltungsszene. Die Percussionformation Ethno Beats spielt Rhythmen verschiedener Kulturen: Grooves aus Afrika, Brasilien und der Karibik, wie auch orientalische

Rhythmen und Folkloristische, gehören zum Repertoire der Band, welche Ihre Fangemeinde immer wieder zu ekstatischem Tanz animiert.

Erdige Grooves, außergewöhnliche Klänge und virtuose Soli sind zu erwarten, wenn Bernhard Linz, Peter Bruna und Elmar Federkeil alle Freunde ethnischer Rhythmen zu ihrer Vollmond Tanz Party einladen.

Karten sind zum Preis von 7 Euro an der Abendkasse erhältlich. red./eck

Probanden gesucht

Studie des Sportwissenschaftlichen Instituts

SAARBRÜCKEN Die Arbeitsgruppe Trainingswissenschaft des Sportwissenschaftlichen Instituts der Universität des Saarlandes untersucht Bewegungslernen im Alter. „Was Händchen nicht lernt Hans nimmermehr“ – stimmt dies wirklich?

Im Hinblick auf den demografischen Wandel und die rasante Veränderung der Alltagsbedingungen durch die moderne Technik ist es für jeden Menschen wichtig, langfristig „fit“ und anpassungsfähig zu bleiben. Dabei spielt nicht nur Bewegung eine große Rolle, sondern auch die sichere Bedienung von Geräten (Autoradio, Telefon, etc.). Hier sind vor allem Fingerfertigkeit und Koordination gefragt. Die Arbeitsgruppe untersucht, welche Hilfestellungen zum Erlernen neuer motorischer Fertigkeiten nötig sind, um Lernprozesse über die Lebensspanne bis ins hohe Alter

zu erleichtern. Im Rahmen der Studie werden die Teilnehmer eine kleine motorische Aufgabe einüben, die körperlich nicht anstrengend ist. Dafür sind zwei Termine an aufeinanderfolgenden Tagen mit einem zeitlichen Aufwand von etwa 90 und 45 Min am Sportwissenschaftlichen Institut in Saarbrücken nötig. Als kleine Aufwandsentschädigung erhalten die Teilnehmer 7,50 Euro je Termin sowie Informationen über ihr Lernvermögen. Gesucht werden Personen im Alter von 65 bis 75 Jahren, die keine erheblichen motorischen Einschränkungen im Bereich des Oberkörpers haben.

Interessenten werden gebeten, sich bei Falko Döhning, Universität des Saarlandes, Sportwissenschaftliches Institut, Tel. (06 81) 302-2557, zu melden, um einen Termin abzuklären. red./sh

DIE • WOCH

Verlagsbüro Neunkirchen:

Oberer Markt 19
66538 Neunkirchen
Telefon (06821) 912 73-0
Telefax (06821) 912 73-22

Herausgeber:
Werbe Vertrieb Saar GmbH
Bleichstraße 21-23
66111 Saarbrücken



Geschäftsführung:
Helmut Gebauer

Verlagsleiterin:
Caro-Monique Krummenauer

Anzeigenleitung:
Günter Bstereicher

Redaktionsleitung:
Dr. Thomas Trapp

Lokalredaktion:
juergen.ecker@diewoch.de

Anzeigenannahmeschluss:
jeweils mittwochs, 11 Uhr

Verbreitungsgebiet:
Gesamtes Saarland

Verteilte Auflage:
534.095 Exemplare
(Stand: 1. Januar 2015)

Druck:
Saarbrücker Zeitung
Verlag und Druckerei GmbH
66117 Saarbrücken

Vertrieb:
ABV Anzeigenblatt-
Vertriebsgesellschaft mbH
Bleichstraße 21-23
66111 Saarbrücken
Telefon (06 81) 3 88 02-245 u. 246



Gültig ist die Preisliste Nr. 11 vom 1. Januar 2015.
Kostenlose Verteilung.
Für unverlangt eingesandte Manuskripte übernimmt der Verlag keine Gewähr.