

Kachelofen
...öffnet wieder
vom 01. bis 10. Februar
und 01. bis 10. März 2019
Mo. bis Fr. ab 15.00 Uhr · Sa., So. & Feiertag ab 11.00 Uhr
Deftige und vollwertige Spezialitäten aus unserer schwäbischen Küche, dazu Gündelbacher Wein. Wir freuen uns auf Sie! Ihre Familie Hangsörfer.
Kachelofen Weinstube & Pension · Katharinenstr. 4 · 71665 Vaihingen, Enz-Gündelbach
Telefon: 0 70 42-81 55 9-0 · E-Mail: info@kachelofen.de · Web: www.kachelofen.de

„Lieb'r mehr essa,“
als z'wenig drenga“
keine Reservierung

Schon mal von Aroha gehört?
Der - gar nicht mehr so neue - neue Fitnesstrend



Aroha bei der VT Hagfeld
Quelle: INI/Schwitalla

„Aroha“ kommt aus der Sprache der Maori und bedeutet übersetzt „Liebe“. Aroha steht damit auch für die Liebe zum eigenen Körper und war Anfang der 2000er Jahre Namensgeber für ein Fitnesstraining, das von Bernhard Jakszt mit Unterstützung von Physiotherapeuten und Sportwissenschaftlern in Deutschland entwickelt wurde. Es handelt sich dabei um ein Ausdauer-Training, inspiriert vom Haka, einem rituellen Tanz der neuseeländischen Maori, mit Anlehnungen an das traditionelle Kung Fu, ergänzt durch Taiji-Elemente. Der Haka soll die Kräfte wecken, die in jedem Menschen schlummern, aus dem Kung Fu kommen Übungen wie der Schlag mit der offenen Hand oder der Kick, Atem- und Bewegungsübungen aus dem Taiji lassen die Bewegungen beim Aroha fließender und bewusster werden. Diese Mischung macht Aroha zu einem ausgesprochen effektiven und dabei einfachen Fitness- und Präventionstraining: Begleitet von angenehmer ruhiger Musik werden Gesäß, Oberschenkel, Bauch und Becken gefestigt, die Mischung aus spannungsvollen und entspannenden Übungen sorgt für die Ausgeglichenheit des Trainings und führt damit auch zu einer inneren Ausgeglichenheit. Bei Aroha geht es in erster Linie um das individuelle Wohlbefinden jedes einzelnen Teilneh-

mers, so dass Kurse auch ohne Vorkenntnisse und in jedem Alter oder Fitnesszustand besucht werden können. Ausdauer, Bewegungsvermögen und das Körpergefühl sollen gestärkt werden, dazu kommen Stressabbau und Entspannung – so entsteht die einzigartige Mischung von Aroha, die nur von eigens ausgebildeten Trainern weitergegeben werden darf. Berta Sturm ist eine dieser Trainerinnen, die in Karlsruhe Aroha-Kurse veranstalten: Immer donnerstags, von 20 bis 21 Uhr bei der VT Hagfeld trifft sie sich mit ihrer Gruppe. „Es tut einfach gut und ist ungemein effektiv. Trotz sanfter Bewegungen kommt man während der Stunde ordentlich ins Schwitzen“, schwärmt sie. Und auch die Teilnehmerinnen ihres Kurses sind von Aroha begeistert und würden den neuen Fitnesstrend ohne Einschränkungen weiterempfehlen. „Aroha ist für jeden geeignet“, sagt Berta Sturm. „Ob alt oder jung, Mann oder Frau, trainiert oder Anfänger – jeder sollte es zumindest einmal ausprobieren.“ Auch andere Mitgliedervereine der Karlsruher Vereinsinitiative Gesundheitssport (INI) bieten Aroha an – unter anderem die TS Mühlburg und die SG Siemens. Infos dazu gibt es im aktuellen Kursprogramm der INI und unter www.gesundheitsport-karlsruhe.de

Reisen – Deutschland



Wandern und Baden am Chiemsee
Wohnen im gut eingerichteten Blockhaus. 4-5 Betten, gr. Garten, Trampolin, Tischtennis, Nähe Prien. 95,- €/Tag, Neu: Internetzugang. Tel. 0711-475432 oder 08051-5119

Schöne Ferienwohnung, Nähe v. Burg Hohenzollern zum verm. bis 4 Pers.; Tel. 07432-220548

Großenbrode Ostsee, 2-4 Pers., Seeblick, Strand 50m, freie Termine, ab 50€/Ü. Tel. 04550-605

Sylt/Westerland: 2-Zi.FeWo, gehob. Ausstattung, Meerblick, Strandlage, Balkon, Garage. Tel. 0721/616157

Reisen – Kroatien



Kroatien, Korčula, zw. Split u. Dubrovnik 2 ruhige, neue Fewo, für 4 und 6 Pers. m. priv. Zugang z. Meer, NR, k. Tiere. Tel. 00497631 8436 | fewo@logar.eu <https://tinyurl.com/fewokorcula>

Reisen – Ungarn

Plattensee, Ferienhaus direkt am See, auch mit Pool, Tiere willkommen. Tel. 02402-6847, www.tillen.de

Reisen – Italien

Toskana am Meer schönes Haus, auch geeignet für 2 Paare, 2 Schlaf- und 2 Badezimmer, www.ferienwohnung-toskana-meer.de, 0171-4588555 od. 07633-82360

Toscana, exkl. FeWo im Weingut, Pool. 0211/58004117 www.cortilla.de

Reisen – Frankreich

Südfrankreich, Mittelmeer, Gruissan 4 Pers., FH, direkt am Strand. Tel. 0171 / 6475207 oder 06782 / 107148

FH Nähe St. Tropez bis 5 Pers., Tel. 06222/74008, www.bertisoase.de

BIENENSTOCK
EROS CENTER
30 Girls warten auf Dich!
EPPHELHEIMER STR. 34 | 69115 HEIDELBERG
BIENENSTOCK-HEIDELBERG.DE

Büro 'Schreibschwind'

Schreibarbeiten aller Art
- Hol- und Bringdienst -
Tel.: 07246 / 94 44 02 oder
schreibschwind@gmx.de

- Briefe
- jur. Texte
- Manuskripte
- Korrekturen
- Referate etc.



City Initiative Karlsruhe
präsentiert die Einkaufs- und Erlebnisstadt Karlsruhe, wo „Einkaufen“, „Schlemmen“ und „Genießen“ Spaß machen

KW 05/2019
01.02. - 07.02.

Bis	Bewerbungsart „Shoppingstars“
23.02.	Ettlinger Tor, Ettlinger-Tor-Platz 1
Ab 01.02.	Wochenmarkt auf der „Krone“ Markant, Kronenplatz, Mo-Fr 9-20 Uhr, Sa 9-16 Uhr
Ab 01.02.	Beratung und Verkostung der Beutelsbacher Säfte Biomarkt Füllhorn, Erbprinzstr. 27, tägl. 10-17 Uhr
Ab 01.02.	Die Pfann war sei Schiggal – Lustspiel von Erich Koch Badsch Bühn, Dummehämerstr. 6, jeden Fr und Sa jeweils 20.15 Uhr
Ab 01.02.	Wochenmarkt Werderplatz Markant, Marienstraße/Wilhelmstraße, jeden Di, Fr und Sa jeweils 7.30-14 Uhr Konzert der Band BOPPIN' B, Support COBRA EXPRESS Substage, Alter Schlachthof 19, Einlass 19 Uhr, 14 € VVK, 17 € Abendkasse
02.02.	Professionelle Beratung für Ihr Hochzeits-Make-up von Mary Kay Modehaus Schöpf, Marktplatz, 12-17 Uhr
02.02.	Schulranzen Familientag PapierFischer, VW Zentrum Durlacher Tor, 10-16 Uhr
02.02.	BARMER 2. Basketball Bundesliga ProA: PS Karlsruhe LIONS vs. Uni Basket Paderborn PSK, Europahalle, Hermann-Velt-Str.7, 19.30 Uhr
02.02.	Cajon Workshop mit Martin Röttger Musikhaus Schläle, Kaiserstr. 175, Info + Anmeldung: www.schlaele.de/mein2019
02.02.	Wochenend-Einkaufs-Event und Spanking Grundkurs ab 15 Uhr Baumwollseil, Galbronzer Str. 23-25, 12-16 Uhr
02.02.	DIE GROSSE Ü30 PARTY von SWR3 Substage, Alter Schlachthof 19, Einlass 21 Uhr, 8 € Abendkasse, 5 € Ermäßigt
03.02.	Rolf Miller „Obacht Miller“ Tollhaus, Alter Schlachthof 35, 18 Uhr
04.02.	STUDENT NITE – Cheap Beer and Jägermeister Scruffy's, Karlstr. 4
05.02.	EFFEKTE im Substage Café Substage, Alter Schlachthof 19, Einlass 19 Uhr, Eintritt frei
05.02.	Konzert Karlsruhe TAO – Die Kunst des Tremmelis „Drum Heart“ Tollhaus, Konzerthaus, Festplatz 9, 20 Uhr
07.02.	Kalligraphie für Anfänger, Thema Italic PapierFischer, Kaiserstr. 130, 18-19.30 Uhr
07.02.	Spanische Nacht mit der Band Ampanarola und Ihrem Album „No Me Olvides“ Tollhaus, Alter Schlachthof 35, 20.30 Uhr

ROLF MILLER

„Obacht Miller“ Das Neue Programm, 03.02., 18 Uhr, Tollhaus

Hier der ausländischer Syrer, da der vegane Jäger, dort Achim, Jürgen und Rolf, wie immer zu viert im Sixpack, all inclusive. Alles scheint wie immer, und bleibt genauso anders. Die Zeiten ändern sich, Miller bleibt - trocken wie eh und je, in seiner unnachahmlichen Selbstgefälligkeit. „Me, myself and I“ - wo ist das Problem, ich bin mir genug - aber damit reicht es jetzt endlich noch lange nicht.

Das Halbsatz-Phänomen zeigt in seinem neuen Programm erneut, dass wir nicht alles glauben dürfen, was wir denken... Ball flach halten, kein Problem... ganz ruhig, „alles schlimmer äh... wie sich's anhört...“ wie immer weiß Miller nicht, was er sagt, und meint es genauso, denn wenn gesicherte Ahnungen in spritzwasserdicke Tatsachen münden, wer erliegt da nicht Millers Charme. Eben. Und das Ganze auch noch besser wie in echt, als ob Gerhard Polt im Audi A6 neben ihm sitzt. Mit „Obacht Miller“ gelingt es Miller im vierten Programm seiner namenlosen Figur endlich einen Namen zu geben. Sie haben dafür freie Auswahl, denn Sie kennen garantiert in ihrem Umfeld einen solchen Freelancer der Ignoranz, und da hilft dann halt wieder nur ein ironisches: eiwanfrei.