

FRÜHLING 2023

Kunstgriff

KULTUR

KULINARIK

LIFESTYLE



Erika Rückert
mit ihrem Unternehmen
San4You kommen
Pflegeprodukte 100%
kostenfrei ins Haus.
mehr auf Seite 52



ENGELMANNPROMOTION

360° AGENTUR

FULLSERVICE AGENTUR

ONLINE U. EVENT MARKETING

WEBDESIGN U. WEBHOSTING

SEO- UND SEA OPTIMIERUNG

GRAFIKGESTALTUNG FÜR PRINT - UND WERBEMEDIEN

FOTOGRAFIE

SOCIAL MEDIA

WWW.ENGELMANN-PROMOTION.DE

LIEBE FREUNDE, KUNDEN UND PARTNER,

Der Frühling steht vor der Tür, bzw. hat schon einmal angeklopft und sich dann wieder verabschiedet. Die Schneeglöckchen vor dem Haus, haben bereits im Januar ihre Glöckchen gezeigt und mich bis jetzt in den März erfreut. Langsam geben Sie auf und lassen



ihre Köpfe hängen.

Wir lassen den Kopf nicht hängen, sondern freuen uns auf das bevorstehende Frühjahr mit vielen Neuerungen. Wir werden Sie in Zukunft noch besser informieren, noch mehr Angebote unserer Partner vorstellen und Sie einladen an unseren Gewinnspielen mit großartigen Preisen teilzunehmen.

Dazu laden wir Sie ein, sich die App von unserem Partner STADTBEKANNT kostenfrei auf Ihr Handy zu laden, damit Sie keine Angebote der regionalen Unternehmen mehr verpassen. STADTBEKANNT ist ab sofort Partner von PFALZ DIGITAL – das Portal für uns Menschen aus der Region – dem wir einen komplett neuen Auftritt und Aussehen gegeben haben und im März seinen Relaunch erfährt. Bleiben Sie also am Ball und schauen Sie vorbei auf www.pfalzdigital.de.

Wie bereits in den vorausgegangenen Online Magazinen, stellen wir Ihnen auch dieses Mal eine Unternehmerin vor, die mit Esprit, ihrer positiven Einstellung, Lebenslust, Sympathie und ganz viel Empathie Gratis-Pflegeprodukte für Ihre Liebsten direkt zu Ihnen ins Haus bringt. Wie das funktioniert, erfahren Sie im Interview mit Erika Rückert auf Seite 52. die Ihre Leidenschaft Menschen zu dienen, Ihnen zu helfen zu Ihrer Lebensaufgabe gemacht hat.

Ann Vriend, die Ausnahmesängerin aus Kanada mit ihren soulig kräftigen und sanften Tönen ist wieder bei uns – gefühlt zum 100sten Mal, begeistert sie nicht nur mich immer wieder aufs Neue, sondern wird von Ihrer zunehmenden Fangemeinde gefeiert! Dieses Mal ist sie mit Band unterwegs und stellt am **13.04. in der Fruchthalle** ihrem neuen Song - **If you where here** – vor. Es wäre schade, wenn Sie das verpassen würden.

Noch ein Tipp – **am 28. Oktober gibt es ein Simon und Garfunkel Tribute Special** mit keiner geringeren Band wie der **Central Park Band**, die Sie bereits von Auftritten am Bremerhof kennen dürften. Weitere Events im Frühjahr finden Sie im Innenteil und ebenfalls auf www.pfalzdigital.de. Haben Sie ein Event, das Sie veröffentlichen möchten, sind Künstler, Musiker oder Veranstalter, dann können Sie auf dieser Seite ihre Termine kostenfrei eintragen.

Dank unserer treuen Kunden, finden Sie Anzeigen und Informationen zu den Unternehmen, ihren Dienstleistungen und Produkten im Innenteil! Die Bildreihe „Lust auf Meer“ gibt Ihnen dieses Mal Einblicke in kulinarische und künstlerische Events an Board der Artaniasowie Bilderaus der Region um Cadix und einen atemberaubenden Sonnenuntergang mitten auf dem Meer. Natürlich gibt es auch wieder Reise- und Buchtipps! Franz König, der Geschäftsführer von ratio-books hat wieder einige interessante Bücher für Sie ausgewählt.

Bleiben Sie uns treu, abonnieren Sie unseren Newsletter und genießen Sie den bevorstehenden Frühling!

Ihre Ursula Engelmann

Inhaltsverzeichnis

Kultur - Musik - Events

- 06** Partner Locations
- 08** Pfalz Digital
- 30** Events
- 30** Ann Vriend
- 52** Interview mit Erika Rückert
- 56** stadtbekannt und Pfalz Digital
- 58** KL mit Wirkung
- 74** Team und Partner

Wohnen - Garten - Bauen - Auto

- 12** Umbaukultur statt Abriss
- 42** Energieeffiziente Immobilien bleiben gefragt
- 44** Kärcher - Unsere Leistungen
- 48** Es grünt so grün
- 50** Was tun nach Verbrenner-Aus?
- 66** Kassenbuch statt Ladenkasse
- 70** Dauerhaft günstige Wärme



Lifestyle - Essen - Gesundheit

- 10** Healy TV
- 16** Die kulinarische Unabhängigkeitserklärung
- 18** Lust auf Meer! 3. Etappe
- 26** Reisetipps
- 28** Wenn die Beschwerden bleiben
- 40** Bademode und Wäsche für brustoperiert Frauen
- 47** Wenn die Ratenzahlung das Leben bestimmt
- 60** Buchtipps
- 62** Heike Thompson begleitet auf dem „Ich-Weg“
- 65** Gute Vorsätze konkret formulieren
- 72** Schritt für Schritt zur perfekten Gartenparty



Partner Locations

ASZ GALAPPMÜHLE



An der Galappmühle 3
67659 Kaiserslautern
0631 3163633
galappmuehle.de

HARDROCK CAFÉ



Rittersberg 2
67657 Kaiserslautern
0631 61805

BREMERHOF



Bremerhof 1
67663 Kaiserslautern
0631 316320
bremerhof-kl.de

ZUR FEIERMAUS



Auf der Brücke 6
67661 Kaiserslautern
06301 7988277
zur-feiermaus.de

DONNERSBERGHALLE



Obermühle 1
67806 Rockenhausen
06361 993215
rockenhausen.de

MÜHLE AM SCHLOSSBERG



Schlossberg 16
67681 Wartenberg
06302 92340
muehle-schlossberg.de

EDITH-STEIN-HAUS



Engelsgasse 1
67657 Kaiserslautern
0631 36380
kunstgriff-event.de

FRUCHTHALLE KAISERSLAUTERN



Fruchthallstraße 10
67655 Kaiserslautern
0631 365 34 50
kaiserslautern.de

IRISH HOUSE KL



Eselsfürth 11
67657 Kaiserslautern
0631 40680
irishhouse.de



Heizung - Sanitär - Technik
FRIEDRICH
GMBH & CO.KG

PLANUNG UND AUSFÜHRUNG VON:

- Öl-/Gas- Zentralheizungen
- Solar- Energie- Technik
- Wärmepumpen- Technik
- Pellet/ Holz Energie- Technik
- Photovoltaik- Anlagen
- Gas- Wasserinstallation
- Wartungsdienst
- Bädermodernisierung
- Kanal TV- Inspektion
- Inliner- Kanalsanierung

67734 Katzweiler
Ziegelhütterstraße 9 • Tel. 06301 - 9654 • Fax 06301 - 30844
E-Mail: friedrich-gmbh@t-online.de

The logo for Kerker, featuring the word "ker" in blue and "ker" in yellow, with a vertical grey bar between the two "ker"s. The background of the top half of the advertisement is a dark, textured grey paper.

kerker

IHR PARTNER FÜR
DRUCKPRODUKTE

und vieles mehr ...

KERKERDRUCK.DE

Telefon 06301/7987-0 • daten@kerkerdruck.de



Pfalz Digital: Das Portal für Menschen aus der Pfalz ! Hier geht es um Ihr Unternehmen!

Sie erwerben eine Mitgliedschaft, wir kommen ins Handeln und können Ihnen dabei helfen:

- Ihre Produkte/Dienstleistungen online zu bewerben
- Neue potenzielle Kunden zu Ihnen finden
- Auf Ihre Termine auch kurzfristig aufmerksam machen
- Interessante Blogbeiträge für Sie erstellen und präsentieren
- Ihren Onlineverkauf ankurbeln
- Sie mit den richtigen Partnern vernetzen
- Ihre sozialen Netzwerke effektiver nutzen

**Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie Ihr Beratungsgespräch
oder schicken Sie uns eine Email!**

Tel.: 06301 -796455

Email: info@engelmann-promotion.de

Zeigen Sie Ihre Verbundenheit mit der Region und laden Sie sich
den Community Button von unserer Homepage runter:

<https://www.pfalzdigital.de/mediadaten-preisliste>



RELAUNCH

Schon seit Monaten arbeiten wir daran, unserer Website www.pfalzdigital.de ein ganz neues Design zu verpassen und dir noch mehr zu bieten. Bald ist es soweit und wir dürfen dir das Endergebnis präsentieren!



DAS PORTAL FÜR UNS MENSCHEN AUS DER PFALZ.



Auf Pfalz Digital findest du immer großartige Gewinnspiele – es lohnt sich, hier regelmäßig vorbeizuschauen: gemeinsam mit unseren Partnern bringen wir tolle Preise an den Start.

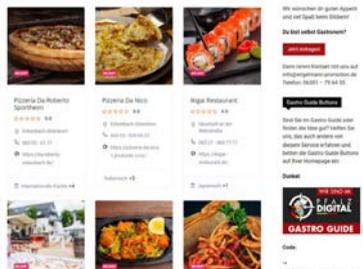
GASTROGUIDE - Pfalz

Finde dein Lieblingsessen auf PfalzDigital.de

Völlig kostenlos für alle Seiten - die gesamten Einnahmen bleiben bei der Gastronomie. Einfach finden und bestellen: Reinklicken, passendes Essen oder Gastronom finden, anrufen oder per Mail bestellen. Das ist unser Beitrag zur Unterstützung der regionalen "Wirt"schaft.

Du bist selbst Gastronom?

Dann nimm mit uns Kontakt auf!
E-Mail: info@engelmann-promotion.de
Telefon: 06301 - 79 64 55



Gesundheit Fitness Lifestyle...

...neu definiert, mit dem einzigartigen,
patentierten **HEALY**, einem der kleinsten
Gesundheitssysteme der Welt.



DAS EINZIGARTIGE MEDIZINPRODUKT WEARABLE - für Gesundheit, Wohlbefinden und Balance

Dein Healy ist nur wenige Klicks entfernt!

Der Healy ist das **erste Wearable für Mikrostrom und Frequenztherapie**. Er **analysiert in Echtzeit die notwendigen Frequenzen**, die du gerade brauchst und überträgt diese auf deinen Körper. Genau dahin, wo Disbalancen ausgeglichen werden sollen.

Du hast Fragen zum Healy? Gerne beantworten wir dir alle Fragen per E-mail oder telefonisch.

Informationen unter:
info@engelmann-promotion.de
Telefon: 06301 - 79 64 55

ENGELMANNPROMOTION
360° AGENTUR





Umbaukultur statt Abriss: Wie eine neue Kultur des Bauens sehr viel CO2 einsparen kann

“Bauen im Bestand“ wird auch heute noch zu oft noch als reine Kostenabwägung mit einem Neubau gesehen: Wenn es sich finanziell rechnet, wird lieber neu gebaut – gerade dann, wenn es sich um schlecht isolierte Nachkriegsgebäude aus Beton handelt.

Hier setzt sich jetzt allmählich ein Umdenken durch; vorhandene Bausubstanz wird nicht nur als kulturell wertvoll anerkannt, sondern auch zunehmend als ein Art Depot verstanden. Ein Depot, das historische Architektur sein kann, aber auch wiederverwendbarer Wertstoff.

Das Vorgefundene als Ressource

Das was wir in unseren Städten vorfinden, ist materielle und kulturelle Ressource. Es geht darum, den Bestand wertzuschätzen, neu zu interpretieren und zu schützen. Damit wird der Umbau selbst zu einem kulturellen Akt.

Wenn wir über Umbaukultur sprechen, müssen wir auch ein anderes Konzept erwähnen: Die Urban-Mining-Kultur. Hierbei geht es ums Recycling der verbauten Bau- bzw. Rohstoffe, die ebenso vielfach wieder verwendet werden können. Alle Baustoffe des Gebäudes werden nach seinem Abriss wiederverwertet, also auch Anlagen, Fenster, Türen, Steine usw. Das wiederum bedingt einen behutsamen Rückbau des Gebäudes.

Doch heute sprechen wir über die Wiederverwertung eines ganzen Gebäudes. Die Ansätze sind unterschiedlich: es geht um “Ruinenästhetik“, Neu- bzw. Umfunktionalisierung, oder das gestalterische Spannungsfeld zwischen Alt- und Neubau. Wo liegen die Bedürfnisse eines neu zu bauenden Gebäudes? Welche Funktionen muss es erfüllen? Welche energetischen Maßnahmen sind technischer Standard? Und kann

das alles nicht auch mit einem bestehenden Gebäude erfüllt werden? Ein Gebäude, das durch einen Um-



Beispiel einer gelungenen Beziehung zwischen Alt und Neu: Der Eingangsbereich des Saarbrücker Schlosses wurde schon 1989 nach einem Entwurf Gottfried Böhms wiedererrichtet. / © Flicka für Wikipedia.

bau statt eines Neubaus sehr viel Energie und damit CO₂ einspart und alle Eigenschaften repräsentiert, die auch ein Neubau zu bieten hätte?

Ästhetische Strategien eines Umbaus

In der Vergangenheit wurde zu oft von Bauingenieuren und Architekten "Tabula rasa" gemacht; vor-schnell wurden Gebäude, ja ganze Siedlungen geschliffen, aus dem Weg geräumt, um "etwas neuem Platz zu machen". Dabei wurde zu oft Lebens- und Wohnkomfort dem individuellen Autoverkehr geopfert.

Mehr Wertschätzung für die baukulturellen Leistungen vergangener Epochen sowie das Bewusstsein für den identitätsstiftenden Charakter von bestehenden Bauwerken und gewachsenen Lebensräumen ist das Gebot der Stunde. Transformation, Umnutzung und Bewahrung sind die Strategien einer

gelungenen Umbaukultur. Bewahrung und Transformation – Hier kommt



Bürgerzentrum Lleialtat Santsenca, Barcelona. Innenraum mit Sonnenschutzsegel, Architektur: H arquitectes, Barcelona, Spanien, Foto: Adrià Goula © Deutsches Architektur Museum

der Begriff "Ruinenästhetik" ins Spiel: Ein schönes Beispiel dafür ist die 2011 fertiggestellte Restaurierung des Neuen Museums in Berlin. Das im 2. Weltkrieg von Bomben schwer getroffene Museum ist ein beeindruckendes Beispiel des Zusammenspiels der Kriegeruine mit moderner Architektur.

Im aktuellen Buch "Bauen im Bestand" beschäftigt sich Georg Giebeler, Professor für Bauen mit Bestand, mit Gestaltungsfragen und plädiert für den selbstverständlichen unvoreingenommenen Umgang mit Altbauten. Für ein zurückhaltendes Weiterdenken des Vorhandenen, bei dem sich Neues nicht in den Vordergrund dränge.

Energetische Strategien eines Umbaus

Auch die Gesetzgebung könne man ändern. Sei es "wirklich sinnvoll, dass beim Umbau in fast allen Aspekten die hohen Neubaustandards einzuhalten" wären? Man könnte hier die Bauordnung durch eine spezielle Umbauordnung ergänzen. Es



Ruinenästhetik“ im Treppenhaus des Neuen Museums in Berlin / © Jean-Pierre Dalbéra für Wikipedia

ließe sich die Eingriffstiefe in den Bestand und damit der Rohstoffverbrauch erheblich reduzieren.

Denkbar wäre auch, einen Umbau mit einem geänderten flexibleren (Umbau-) Baurecht auf dem Grundstück zu belohnen. Hierdurch ließe sich Sanierung und ggf. Nutzungsänderung im Vergleich zu einem Ersatz-Neubau kostengünstiger durchführen, ohne jedoch auf eine energieeffiziente Sanierung zu verzichten.

Erkenntnisse und Positionen

Die Baukulturwerkstatt Bielefeld widmete sich am 28.2. und 1.3. 2022



Der Start einer Bestandssanierung. Aufgabe ist es jetzt den einmaligen Charakter dieses Hinterhof-Industriegebäudes zu erhalten / © Talpa for Pixabay

im Detail dem Schwerpunktthema des kommenden Baukulturberichts 2022/23 „Neue Umbaukultur“ und zeigte Ansätze für interdisziplinäres, nachhaltiges Planen und Bauen:

- Die Bereitschaft von Investoren umzubauen statt neu zu bauen, nimmt zu.
- Jedes Gebäude hat ein goldenes Energiepotential, das es zu wecken gilt.
- Die Trennung von Wichtigem und Unwichtigem spart Geld und schafft Qualität.
- Alt bleibt Alt – wir sollten Suffizienz(1) zum Maßstab machen!
- Es gilt den Zusatznutzen des Bestands zu erkennen und zu benennen – die Vollkostenrechnung spricht für den Bestand.
- Der Umbau braucht finanzielle Anreize und Förderung – eventuell kann es sich auch lohnen, den Selbstausbau einzurechnen!
- Es braucht einfachere Förderprogramme: aufsuchende Förderung und aktive Verwaltung.
- Die Kostensicherheit beim Umbau läßt sich durch ein vorlaufendes Gutachten stärken

-
- ken – Phase Null fördern!
 - Kosten lassen sich durch Flexibilität optimieren – kein vorgegebenes Bild verfolgen!
 - Die Überregulierung beim Umbau muss abgebaut werden – mehr Spielräume eröffnen!
 - Hochrangige Staatspreise für den gelungenen Umbau ausloben
 - Umdenken meint wirklich umdenken, also einen Paradigmenwechsel!

(1) Suffizienz = Der Begriff steht in der Nachhaltigkeitsforschung, Umwelt- und Naturschutzpolitik für das Bemühen um einen möglichst geringen Rohstoff- und Energieverbrauch.

Fazit

Diese Ressourcen zu nutzen ist nicht nur ein Gebot der Vernunft, sondern birgt auch ungeahnte architektonische Potenziale, wie immer mehr zeitgenössische Umbauprojekte beweisen. Ihre Architektinnen und Architekten gehen selbstbewusst und experimentierfreudig mit dem Vorgefundenen um und liefern überraschende Antworten auf die Fragen unserer Zeit.

„Heute liegt die Hauptaufgabe im Gebäudebestand, für den dringend energetische Lösungen gefunden werden müssen. Durch die Sanierung der Gebäudebestände und die Sicherung einer weiteren Nutzung lassen sich – so unsere Berechnungen – gegenüber dem Neubau etwa 80 Prozent der Treibhausgas-Emissionen vermeiden.“ erklärt Dr. Frank Maier-Solk, freier Journalist und Buchautor dazu. Die in den letzten Jahren stetig ge-

stiegenen baurechtlichen und privatrechtlichen Anforderungen können in Bestandssanierungen häufig nicht oder nur unter einem unverhältnismäßig hohen Aufwand erfüllt werden – das muss sich ändern!

Außerdem stehen hohe Haftungsrisiken, dem Planenden im Bestand gegenüber. Sie könnten durch staatlich geförderte Risikobürgschaften abgedeckt werden. So wird verhindert, dass aus wirtschaftlichen Gründen doch immer wieder der Abriss mit Neubau der Sanierung und Neuentdeckung des Bestands vorgezogen wird.

Für die Architektur des 21. Jahrhunderts bedeutet der Umbau nichts weniger als einen Paradigmenwechsel.

Die Herausgeber Tim Rieniets und Christoph Grafe – beide Professoren mit Altbauerfahrung – beginnen den Band mit acht Essays, für die sie sich auch Verstärkung von anderen Autoren geholt haben, bekannten Vordenkern des Bauens im Bestand, etwa Muck Petzet oder Andreas Hild.

Umbaukultur – Für eine Architektur des Veränderns

ISBN: 3987410108
Herausgegeben von Christoph Grafe, Tim Rieniets
Verlag Kettler, Oktober 2022 – 360 Seiten

Die kulinarische Unabhängigkeitserklärung

Die wetterfeste Gourmetküche

(akz-o) Wer beim Grillen nach allen Regeln der Kochkunst so richtig Gas geben möchte und gerne für die ganze Familie und viele Gäste grillt, der kommt an einer rollenden Outdoor-Küche auf Dauer kaum vorbei. Ein besonders praktisches und prächtiges Exemplar ist das zweieinhalb Meter breite Topmodell Juno aus dem Hause Justus. Gefertigt aus robustem, pflegeleichtem Edelstahl, ist die Gourmetküche wetterfest und somit zu jeder Jahreszeit auf größere Feste oder den spontanen Einsatz vorbereitet.

Hier findet sowohl der gestandene Grillmaster als auch die versierte Hobbyköchin alles Wichtige: links die Edelstahlspüle mit Armatur, in der Mitte die Arbeitsfläche zum Zubereiten und Anrichten und rechts der Grill mit sechs einzelnen Brennern. Fünf Hauptbrenner mit je 3,0 kW und ein Seitenbrenner mit 2,5 kW versprechen echte Power. Der 40 x 70 cm große Multigrill-Rost aus Gusseisen bietet reichlich Platz für Fleisch, Gemüse und mehr. Die doppelwandige Edelstahl-Haube inklusive Temperaturanzeige macht indirektes Grillen zum Vergnügen. Und wenn es dunkel ist, erleichtern die LED-beleuchteten Bedienknöpfe das Hantieren am Herd.

Gut zu bedienen, prächtig anzusehen, individuell kombinierbar.

Die Grillküche kann sogar mit einem Modul erweitert werden, sodass sich diese auch über Eck aufstellen lässt und noch mehr Arbeitsfläche und Stauraum bietet. Dank seiner hochwertigen Verarbeitung in dezenter Edelstahloptik und schwarzem Stahl bewegt sich der rollende Gigant auf Sterne-Niveau, wobei die justierbaren Räder ein leichtes Rangieren ermöglichen. Unter www.justus.de gibt es weitere Informationen zum Juno sowie Tipps und Tricks.

Gewusst wie: Raffinesse auf dem Grill
Der Grill-Klassiker der gehobenen Küche unter freiem Himmel ist das perfekte Steak. Und so wird's gemacht: Fleisch auf den Grill legen, Deckel schließen, drei Minuten bei direkter Hitze von einer Seite grillen, dann das Steak umdrehen und auf der anderen Seite ebenfalls drei Minuten grillen. Bei „rare“ etwas kürzer, bei „well done“ länger. Danach bei indirekter Hitze nachgaren. Der Tipp vom Food-Experten Sebastian Lege: „Den gründlich gereinigten Grillrost vor dem Grillen mit einer halbierten Zwiebel abreiben. So klebt das Steak nicht an.“

ng

Stilvoll grillen mit Gas im Garten oder auf der Terrasse.
Foto: Justus/akz-o



■ Besuchen Sie unseren neuen **ONLINE-SHOP**
www.metzgerei-peter-braun.de

■ **Krisenfester Arbeitsplatz**
in unserer Region



Erlenhöhe 2 • 66871 Konken • Telefon: 06384-9215-0 • Telefax: 06384-921588
info@metzgerei-peter-braun.de • www.metzgerei-peter-braun.de

 0160 9956262

Lust auf Me



eer



Spanischer Abend auf der Artania

Foto: Ursula Engelmann





Foto: Ursula Engelmann

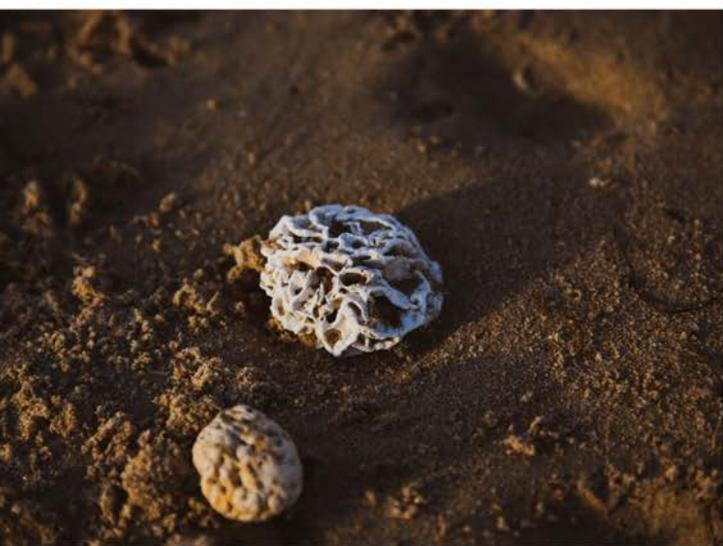




Foto: Ursula Engelmann

 112022 23





Foto: Ursula Engelmann



ZUR BUGA NACH MANNHEIM in Verbindung mit JOY FLEMING-Musical

Mannheim, die grüne Metropole, präsentiert zwei Locations für die BUGA 23: den LUISEN PARK als ehemaliges Buga-Gelände mit der gewachsenen Parkanlage und die ehemalige Militärfäche SPINELLI - die ihren rauhen Charakter nicht verleugnen kann - aber umso imposanter wird das Ergebnis in seiner Weite und Details sein ! Ein Highlight: von einem zum anderen Park gelangt man bequem in wenigen Minuten mit der Seilbahn und genießt die Aussicht über den Neckar, der extra für diesen Anlass renaturiert wird.

Weltpremiere: das JOY FLEMING Musical

Sie ist eine DER Töchter Mannheims

und gilt als eine der großen deutschen Soulsängerinnen - - berühmt geworden in den 70iger Jahren durch den Hit Neckarbrückenblues.

Die BUGA produziert gemeinsam mit der Mannheimer Runde ein Musical, das dem Leben dieser Ausnahmekünstlerin gewidmet ist. Unterstützt wird dieses Projekt vom Sohn der berühmten Künstlerin - Bernd Fleming

Infos und Buchung:
www.hagspiel-reisen.de



MECKLENBURGISCHE SEENPLATTE

25. – 28. SEPTEMBER 2023

Das Hotel & Restaurant HEIDEKRUG in Grünplan, liegt unmittelbar am Haussee, inmitten unberührter Natur zwischen Rheinsberger Seenkette und Mecklenburgischer Seenplatte.

Die Mecklenburgische Seenplatte besteht aus 1117 natürlichen Seen, der größte davon ist die Müritz.

Vorgesehener Programmverlauf:

1.Tg Anreisemitentsprechenden Pausen zum Hotel Heidekrug in 17255 Wustrow
Abendessen im Rahmen der HP

2.Tg gegen 9:00 h Fahrt mit Reiseleitung über Mirow (kleine Führung über die Schlossinsel im Mirower See) , weiter durch die historische Fischerstadt Röbel nach Waren an der Müritz (hier längerer Aufenthalt). Rückfahrt zum Hotel über Neustrelitz (Mecklenburgische Re-

sidenzstadt) mit Schlosspark und Hafenviertel . Abendessen im Rahmen der HP

3.Tg Fahrt nach Rheinsberg – ca 9:30 h Treffen mit Halbtagesreiseleitung Rheinsberger Seenkette. Während der Rundfahrt werden folgende Ziele angesteuert: Zechlinerhütte - das Glasmacherdorf am Schlaborsee, Luhme mit Twern- und Wummsee, Dorf Zechlin mit histor. Mühle und Feldsteinkirche. Aufenthalt in Rheinsberg mit Schloss und Parklandschaft am Grienericksee. Am Nachmittag 2-stündige Schiffsfahrt

5-Seen-Rundfahrt ab Rheinsberg. Abendessen im Hotel im Rahmen der HP // 4.Tg Heimreise

Infos und Buchung:

www.hagspiel-reisen.de



Wenn die Beschwerden bleiben

(spp-o) Eine COVID-19-Erkrankung kann Spätfolgen haben.

Anhaltende Symptome wie Atemnot und Müdigkeit können Betroffenen auch noch über die Zeit der akuten Infektion hinaus den Weg in den Alltag erschweren. Verschwinden die Beschwerden auch nach vier Wochen nicht oder treten erneut auf, sprechen Experten von Long-COVID.

Als Ursache wird eine anhaltende Entzündungsreaktion vermutet. Warum diese nach der Infektion nicht abklingt, ist bis heute nicht endgültig geklärt.

Die Versorgung mit Mikronährstoffen über die Ernährung scheint einen Einfluss auf den Verlauf von COVID-19 zu haben. So zeigte eine Analyse von schwer Erkrankten, dass viele der Betroffenen schlecht versorgt waren. Je besser der Ernährungszustand, desto besser die Prognose. Die Einnahme

bestimmter Mikronährstoffe kann bestehende Mängel ausgleichen, bei der Kontrolle der Entzündungen helfen und das Immunsystem wieder ins Gleichgewicht bringen.

Zum Beispiel ist Vitamin D für den Schutz vor Viren wichtig und reguliert Entzündungsprozesse. In Studien konnte nachgewiesen werden, dass die Entzündungsreaktion bei COVID-19-Patienten mit einem Vitamin-D-Mangel stärker war als bei solchen ohne Mangel.

Eventuell ist eine gute Versorgung mit Vitamin D auch vorbeugend wichtig. Allerdings: Vitamin D nehmen wir nur in geringen Mengen über die Ernährung auf. Die Hauptversorgung findet über die Haut statt.

Infos unter: www.vitaminddoctor.com/Longcovid

DAS E-REZEPT KOMMT... UND WIR KÖNNEN DAS AUCH.

Ab dem nächsten Jahr werden Ärzte Verordnungen als E-Rezepte ausstellen. Diese werden in Form eines QR-Codes oder als Ausdruck erstellt. Zur Bestellung in ihrer Apotheke vor Ort können dann verschiedene E-Rezept-Apps genutzt werden.

Oder sie kommen einfach persönlich bei uns vorbei. Wir bieten auch weiterhin individuelle Beratung, persönlich oder per Telefon und bei Bedarf Lieferung Ihrer Medikamente nach Hause.

Sehr gerne sind wir auch in Zukunft für Sie da.



Pfaffplatz-Apotheke



Vital-Apotheke



WIR SIND FÜR SIE DA!

Apotheken vor Ort sind gerade jetzt ein unverzichtbarer Bestandteil des Gesundheitssystems.

Trotz all der Beschränkungen der vergangenen Wochen sind wir weiter für unsere Kunden da und stehen helfend zur Seite.

Wir beliefern, beraten, beruhigen und betreuen. Persönlich vor Ort oder per Telefon.

Danke für Ihr Vertrauen.



Pfaffplatz 10 | 67655 Kaiserslautern
Tel. 0631-14311 | Fax 0631-17086
www.pfaffplatz-apotheke.de
direkt@pfaffplatz-apotheke.de

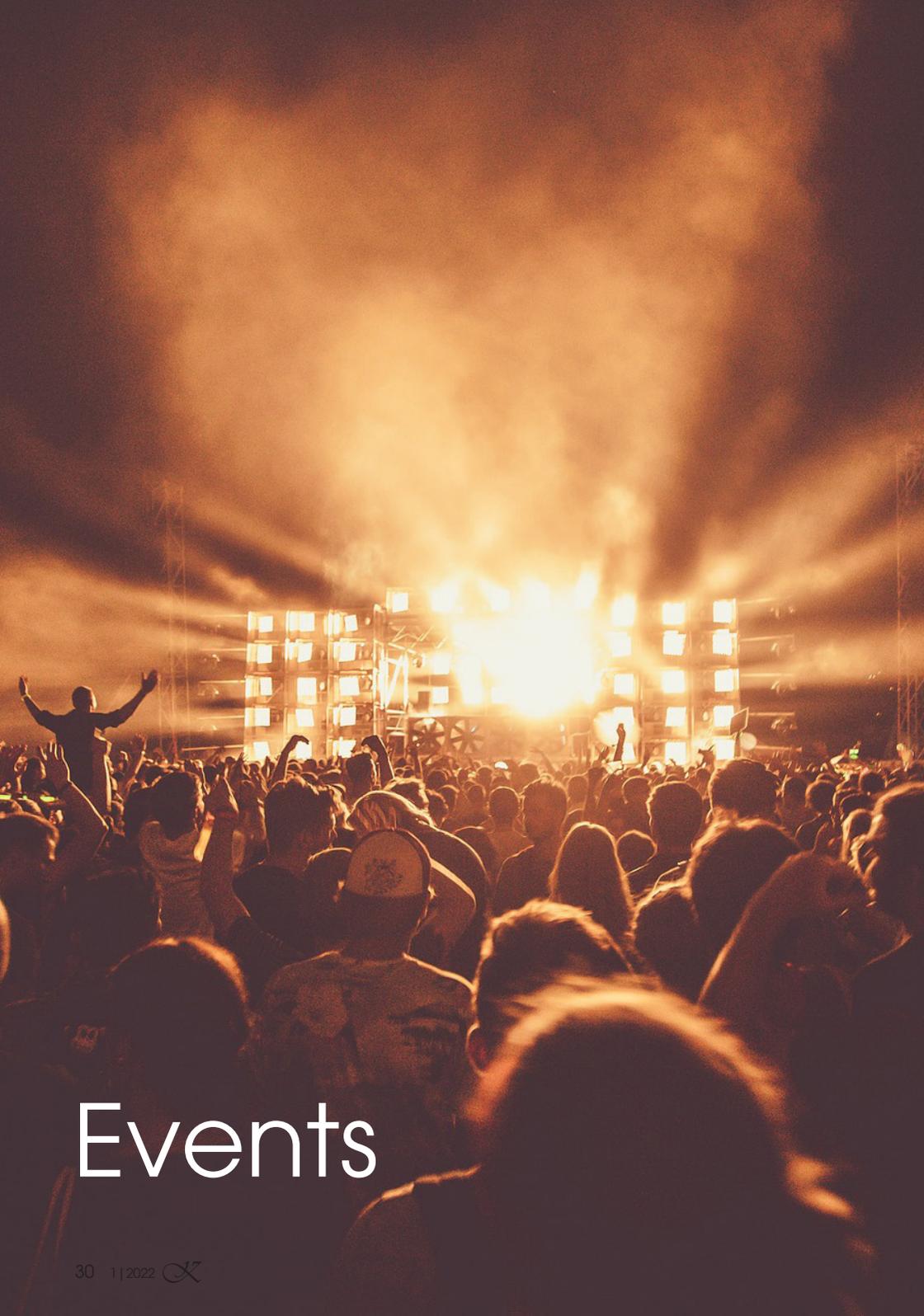


Bismarckstraße 74 | 67655 Kaiserslautern
Tel. 0631-97988 | Fax 0631-37100157
www.vitalapotheke-kl.de
info@vitalapotheke-kl.de



Schlossstraße 47 | 67722 Winnweiler
Tel. 06302-92220 | Fax 06302-922299
www.alsenz-apotheke.de
contact@alsenz-apotheke.de





Events

Kaiserslautern

Fruchthalle

Sa. 18.03.2023, 16:00
Harry Potter - Live Konzert

So. 19.03.2023, 17:00
Kammerkonzerte

So. 16.04.2023, 17:00
Böhmische Dichtungen

Di. 18.04.2023, 10:00
Wasser marsch!

Fr. 21.04.2023, 20:00
Kraft und Größe

Do. 27.04.2023, 20:00
Grace Notes

Do. 11.05.2023, 20:00
Jugendliche Lyrik

Fr. 12.05.2023, 20:00
Jazzbühne meets Folk

So. 21.05.2023, 17:00
Chopin Piano - Sachiko Furuhata

Fr. 26.05.2023, 20:00
Funkelnde Stimmungen

So. 04.06.2023, 17:00
Kennst du das Land?

Fr. 07.06.2023, 20:00
Lesionada

Salon Schmitt

Sa. 17.02.2023, 20:15
Dana Maria



Mit ihrem authentischen Texas-Slang in der Stimme und der Gitarre in der Hand verfolgt DanaMaria eine klare Vision: Eine zeitgemäße und eigene Version von Country. Ihre klare Stimme und die erfrischenden Western-Vibes der Songs geben ihren Zuhörern dabei einen Einblick in ihre Welt der Country Music. Danas Texte inspirieren dazu tiefer zu blicken und das Positive in den Dingen zu erkennen. Die musikalische Umsetzung erfolgt dabei moderner als im Traditional-Country, wobei die Einflüsse von Popmusik klar erkennbar sind. Die junge Singer-Songwriterin lebt in Frankfurt/Neulsenburg, hat ihre musikalischen Wurzeln aber in Austin. Familiäre Verbindungen führen sie immer wieder in die texanische Hauptstadt, wo sie schon seit vielen Jahren in die bunte, florierende Musikszene eintaucht.

Die letzten zwei Jahre hat DanaMaria an ihrem ersten Studioalbum DESERT DIAMOND gearbeitet, welches vom einzigartigen Spirit der Stadt Austin stark inspiriert ist. Ihr Song „Girl With The Guitar“ gewann den Deutschen Rock & Pop Preis als bester Country Song 2021. Reservierung: hallo@salon-schmitts.de

Fr. 24.03.2023, 20:15
Red Meets Blue

Sa. 25.05.2023, 20:00
Matthias Aicher

Dexheim

Kulturscheune Dexheim

Fr. 24.03.2023, 20:00
Klassik im Gewölbe

Sa. 25.03.2023, 20:00
Boogie-Woogie Konzert



Mit Harald Krüger
„Der beste Jerry Lee Lewis der Republik“
... so titulierte ihn die Süddeutsche Zeitung.
Die einzigartige One-Man-Show des
Heidelberger Ausnahme-Pianisten. Harald
Krüger ist nicht nur das überregionale
Aushängeschild kurpfälzischer Boogie-
Woogie Kultur, nein sein Name steht neben
virtuossem Power-Piano auch für bestes
Entertainment, schmachtenden Gesang
und einfach für die pure Freude am
Pianospiel. Weit über 100 Konzerte jährlich
im In- und Ausland haben eines gemeinsam:
Sie hinterlassen Mengen begeisterter Fans.
Nicht minder betörend ist sein romantisches
Bar-Piano. Er ist eben doch der absolute
MuFuPi (Multifunktionspianist), der von seinen
fachkundigen Fans liebevoll als GröPaZ

(Größter Pianist aller Zeiten) bezeichnet wird.

So. 02.04.2023, 19:00
Kabarett mit HG Butzko

Sa. 22.04.2023, 20:00
Alex im Westerland

So. 23.04.2023, 19:00
Kabarett mit Stephan Bauer

So. 06.05.2023, 20:00
Goldplay.Live

So. 14.05.2023, 16:00
Knallvergnügt, die Familienshow

Fr. 19.05.2023, 22:00
Die 3 jungen Tenöre

Sa. 20.05.2023, 19:00
Comedy mit Woody Feldmann

Saarbrücken

Garage

Do. 16.03.2023, 19:00
Pawel Popolski - Nachholtermin

Sa. 18.03.2023, 23:00
Nineties - Everybody Dance now!

So. 19.03.2023, 19:00
Thomas Kundt - Tour 2023

Mi. 22.03.2023, 19:00
Serum 114 - Nachholtermin

Sa. 25.03.2023, 22:00
Salitos Tornado Party

So. 26.03.2023, 18:00
Miss Allie - Tour 2023

Di. 04.04.2023, 19:00
Heaven 17 – Live 2023

Fr. 14.04.2023, 19:00
J.B.O. – Planet Pink Tour 2023

Sa. 15.04.2023, 18:00
Sondaschule – Gute Zeiten Tour 2023

Fr. 21.04.2023, 18:00
Feuerschwanz – Memento Mori Tour

So. 23.04.2023, 18:00
Overkill – Tour 2023

Di. 25.04.2023, 18:00
Alex Rudi Pell – Nachholtermin

Do. 27.04.2023, 18:30
ASP + Leichtmatrose – Tour 2023

Fr. 05.05.2023, 19:00
W.A.S.P. – 40th Anniversary Tour

Do. 11.05.2023, 19:00
The New Roses – Sweet Poison Tour 2023

Fr. 12.05.2023, 19:00
Jupiter Jones – Tour 2023

Fr. 19.05.2023, 17:30
Hämatom – Liebe & Hass Tour 2023

Fr. 26.05.2023, 19:00
Tankard

So. 11.06.2023, 19:00
Asking Alexandria – European Tour 2023

Deidesheim

Boulevardtheater Deidesheim

So. 19.03.2023, 18:00
Bleib doch zum Frühstück

Do. 30.03.2023, 19:30
Single Camping – Wenn Amor dir die
Stange hält – Theateritag

Do. 06.04.2023, 19:30
Landeier – Bauern suchen Frauen

Fr. 07.04.2023, 20:00
Landeier – Bauern suchen Frauen

Sa. 08.04.2023
Mach dich naggisch. bums und ferdisch!

Do. 13.04.2023, 19:30
Loss mer moi Ruh – Männer, Schnupfen u.
andere Wehwehchen

Fr. 14.04.2023, 20:00
Vor der Ehe wollt ich ewig Leben

Sa. 15.04.2023, 17:00 & 20:00
Single Camping – Wenn Amor dir die
Stange hält – Theateritag



Mit Murzarella erleben Sie nicht nur die Kunst des Bauchredens, sondern auch die des Bauchgesangs, denn Murzarella lässt ihre Puppen singen.

Die mehrfach mit Kleinkunstpreisen ausgezeichnete Wahl-Badenerin, mit Wurzeln in Gelsenkirchen, ist in all ihrer Vielseitigkeit – zwischen musikalischer Professionalität, deftigem Ruhrwitz und perfekter Bauchrednerkunst – vor allem eins: ein Phänomen.

Da gibt es Kalle, die Kanalratte und Heavy-Metal-Fan aus Wanne-Eickel, Frau Adelheid, die Opern schmetternde Diva und Dudu, der freche Kakadu und Möchtegern-Schlager-Star.

Die selbstbewussten Puppen genießen ihren Auftritt und lassen keine Gelegenheit aus, Murzarella die Show zu stehlen. Ohne Mühe haucht Murzarella den Puppen herzerfrischende Individualität und Leben ein. Sie sind das attraktive Highlight einer Show voller Rasanzenz und in bester Comedy-Manier. Mit ihren Puppen begibt sich Murzarella in witzige, wortgewaltige Dialoge, unterbrochen von gelungener musikalischer Performance. Die selbstbewussten Puppen genießen ihren Auftritt. Doch auch Murzarellas Welt ist die Bühne und so gibt die unglaublich vielseitige Profisängerin ordentlich Gas als Rockröhre, Popdiva und Chansonette. Alles ist live gesungen. Überzeugen Sie sich selbst, und lassen Sie sich von dieser einzigartigen Show begeistern. Wetten, dass Sie anschließend glauben, Sie hätten wirklich singende Puppen erlebt?

www.murzarella.de

Do. 04.05.2023, 19:00

Loss mer moi Ruh – Männer, Schnupfen u. andere Wehwehchen

Fr. 05.05.2023, 20:00

Loss mer moi Ruh – Männer, Schnupfen u. andere Wehwehchen

Do. 11.05.2023, 19:30

Ja wo sinn se hin? – Theaterspartag

Mi. 17.05.2023, 19:30

Die Leich im Rhoi

Sa. 20.05.2023, 17:00 & 20:00

Zärtliche Machos

Di. 23.05.2023, 19:30

Volker Heißmann & Martin Rassau

Mannheim

Schatzkistl

Do. 16.03.2023, 20:00

Dark Cirkus Cabaret

Fr. 17.03.2023, 20:00

Klara Finck – Wie erober' ich die Welt

Sa. 18.03.2023, 20:00

Matthias Egersdörfer – Nachricht aus dem Hinterhaus

Do. 23.03.2023, 20:00

Irish & American Folk Night

Di. 28.03.2023, 20:00

Magischer Zirkel Ma-Lu-Hei

Fr. 07.04.2023, 20:00

Iwwa die Brick – Hommage

Do. 13.04.2023, 20:00

Silke Hauck – Soul Striptease

Fr. 14.04.2023, 20:00

Johannes Flöck – Entschleunigung – aber zack, zack!

Sa. 15.04.2023, 20:00

Armin Töpel – Mei Mussisch

So. 16.04.2023, 16:00

Ehe im Lockdown

Do. 20.04.2023, 20:00

Irish & American Folk Night – Sonderkonzert

Fr. 21.04.2023, 20:00

Christopher Köhler

Sa. 22.04.2023, 20:00

Roberto Capitoni – Jubiläumsshow

So. 23.04.2023, 17:00

Fräulein Susis Singvergnügen



Musik und Glamour der Roaring Twenties

Die Weinheimer Sängerin Susan Horn ist ein großer Fan der 20er Jahre.

Am liebsten würde sie sich täglich in der ganz großen Abendrobe, der eleganten, femininen, aber auch frechen Mode der 20er Jahre mit ihrem hollywoodesken Glamour zeigen und die Roaring Twenties mit ihren Kultfiguren, Tänzen, Party-Exzessen und der Musik dieser Epoche aufleben lassen.

2020 werden die Goldenen Zwanziger 100 Jahre alt. Mit „Fräulein Susi's Singvergnügen“ bringt sie eine Melange aus Blues a la Bes-sie Smith und Etta James, Swing und Jazz von Duke Ellington, Count Basie und Billie Holiday, Berliner Gassenhauer von Claire Waldoff und Klassiker von Marlene Dietrich bis Zarah Leander auf die Bühne, die sie mit Hingabe und Authentizität, vom Scheitel bis zur Sohle, füllt.

Ihr ebenso humorvolles wie talentiertes Pen-dant am Klavier ist einmal mehr der vielseitige und hochgeschätzte Pianist Michael Quast, der stets mit einem Augenzwinkern die Eskapaden der blonden Diva begleitet.

Di. 25.04.2023, 19:30

Komische Nacht

Do. 27.04.2023, 20:00

Harald Krüger – Rock'n Roll Piano

Fr. 28.04.2023, 20:00

Achterbahn – Komödie

Sa. 29.04.2023, 20:00

Die Schatzkistl Burlesque Nacht

So. 30.04.2023, 16:00

Ehe im Lockdown

Do. 04.05.2023, 20:00

Marcel Kösling – Streng geheim

Fr. 05.05.2023, 20:00

Anna Krämer

So. 07.05.2023, 16:00

Figurentheater Maren Kaun – Kindertheater

Do. 11.05.2023, 20:00

Irish & American Folk Night – Broom Bezzums

Fr. 12.05.2023, 20:00

Herbysworld – Grundlos vergnügt

Mi. 17.05.2023, 20:00

Schascha Korf – Veni Vidi Witzig

Do. 18.05.2023, 20:00

Arnulf Rating – Zirkus Berlin

Fr. 19.05.2023, 20:00

Vocal Recall – Die Zeit ist Live

So. 21.05.2023, 17:00

Britta & Christian Habekost

Fr. 26.05.2023, 20:00

Iwwa Die Brick – Hommage

Sa. 27.05.2023, 20:00

Martin Zingsheim – aber bitte mit ohne

So. 28.05.2023, 16:00

Figurentheater – Kindertheater

Bechtolsheim

KulturGut Bechtolsheim

Sa. 18.03.2023, 20:00

Jens Kommnick

Sa. 29.04.2023, 20:00

Hotel Bossa Nova



Hotel Bossa Nova mit der Sängerin Liza da Costa beherrschen stilvoller den Spagat zwischen Straßenmusik und Kunstanspruch, zwischen Latin Folklore und pulsierender Improvisation. Die Band „explodiert“ musikalisch währenddessen im Hintergrund, macht aber auch die leisen und Zwischentöne des Bossa Nova hörbar. Auch auf „Cruzamento“, dem achten Studioalbum, heben die musikalischen Globetrotter einmal mehr starre Genre-Grenzen kunstvoll auf.

Wurde so eine Kombination vor nicht allzu langer Zeit noch ein wenig hilflos als World Jazz beschrieben, so benötigen Hotel Bossa Nova diese Schublade längst nicht mehr. Hotel Bossa Nova's Musik ist von unwiderstehlicher Spielfreude und Musikalität geprägt

Neben dem Bossa Nova fließen Samba, Fado und andere Elemente des Latin Jazz, aber auch des Cool Jazz und des klassischen Jazz in ihre aufregenden Kompositionen, in denen die stilistischen Elemente auf wundervolle Weise ineinanderfließen und verschwimmen. Angeführt von der charmannten Liza da Costa, einer Sängerin mit indisch-portugiesischen Wurzeln, fokussieren sich Hotel Bossa Nova auf dem achten Album „Cruzamento“ (Portugiesisch für „Kreuzung“) auf eine unnachahmliche Mixtur aus manch jazzigen Spielarten, kombiniert mit Fado, Samba und natürlich, dem Namen sei es geschuldet, der sinnlichen Saudade des Bossa Nova. Wurde so eine Kombination vor nicht allzu langer Zeit noch ein wenig hilflos als World Jazz beschrieben, so benötigen Hotel Bossa Nova diese Schublade längst nicht mehr. Denn die Wiesbadener begründeten mit ihrer stilistischen Vielfalt, die hier, selbst nach fünfzehn Jahren Bandgeschichte, immer noch überzeugend dabei aber erfrischend unprätentiös zusammenkommt, ihr ganz eigenes Genre.

Liza da Costa, Sängerin und Texterin von Hotel Bossa Nova, zeigt sich in ihrem leidenschaftlichen Gesang, abwechselnd sanft und rauh, dabei aber immer sinnlich wie rhythmisch und ist somit die ideale Leadsängerin. Denn Liza's Stimme ist live wie geschaffen, um mit den schöpferischen Talenten, der drei virtuosen Instrumentalisten Tilmann Höhn (Gitarre), Alex Sonntag (Bass) und Jens Biehl (Schlagzeug), zauberhafte und aufregend intensive Musik wie es das exzellente „Cruzamento“ bietet, zu kreieren. Interessant für alle Fans von Ladies NYGHT; Liza Da Costa war Gründungsmitglied des bekannten Gesangstrios.

So. 14.05.2023, 19:00

Songland feat. Sarah Lipfert / Stephan Bormann & Christoph Reuter

Idar Oberstein

Stadttheater

So. 19.03.2023, 19:30
Spatz und Engel – Schauspiel mit Musik

Fr. 14.04.2023, 20:00
Tadellöser und Wolff – nach dem Roman
von Walter Kempowski Altonaer Theater

Sa. 29.04.2023, 20:00
Rheinische Philharmonie

Neustadt an der Weinstraße

Sa. 18.03.2023, 20:00
Madison Violet – Eleven Tour 2023

Fr. 31.03.2023, 19:30
Leserattennacht für Kinder
von 8 bis 12 Jahren

Sa. 15.04.2023, 20:00
Akkordeonale 2023 – Internationales Festival

Do.20.04.2023, 19:30
Lesung | Lilly Lucas | A Place to Belong

Fr.21.04.2023, 19:00
Tobias Mann – Das 7. Solo

Fr.21.04.2023, 20:00
Wenn Schubladen denken können

Fr.21.04.2023, 20:00
John Lees ` Barclay James Harvest
Best of Classic Barclay

Sa.22.04.2023, 20:00
ABBA GOLD -The Concert Show – live!

Sa.29.04.2023, 20:00
Shovelin Stone – Summer Honey Tour`23

Mi.10.05.2023, 19:30
Kikeriki Theater -Tournée 2023

Do.18.05.2023, 20:00
My leonard Cohen

Fr.19.05.2023, 20:00
Mit Abstand das Beste – Kabarett

Neunkirchen

Neue Gebläsehalle

Fr.17.03.2023, 20:00
Die Feinsten – Comedy | Musik

Di. 21.03.2023, 20:00
Carlos Cipa –„Leisigkeit“ des Pianos
Spring Tour 2023

Do.30.03.2023, 20:00
Theater | Abo Komplexe Väter Komödie

Fr.31.03.2023, 20:00
Faisal Kawusi – Comedy

Sa.1.04.2023, 20:00
Alexa Feser

So.2.04.2023, 20:00
Dschungelbuch – Das Musical

So.16.04.2023, 19:00
Forever Young –„The Story off he 27 Club“

Do.20.04.2023, 20:00
Das Konzert de A-Cappella-Formation Fünf

Do.27.04.2023, 20:00
Faun – Pagan Tour 2023

Fr. 12.05.2023, 20:00
Die Kehrseite der Medaille

Sa.13.05.2023, 15:00
Eule findet den Beat – Tour 2023

Stummsche Reithalle

Sa.18.03.2023, 20:00
Constanze Friend und Thomas Fellow

Fr.24.03.2023, 20:00
Ausbilder Schmidt – Comedy

Pirmasens

Fr.17.03.2023, 15:00
Peterchens Mondfahrt – Klassiker

Sa.18.03.2023, 19:00
Klaviertrio Konzert der Mozartgesellschaft

So.26.03.2023, ganztägig
Münz-Briefmarkenmesse

Di.28.03.2023, 20:00
The 12 Tenors – The Power of 12

Fr.14.04.2023, 19:00
das Triadische Ballett

Fr.21.04.2023, 20:00
ABBA GOLD – Live-Show

So.28.04-7.05.2023 – ganztätig
Maimarkt

Sa.6.05.2023, 19:00
Duo Violine-Klavier

Kusel

Schalander

Fr.17.03.2023, 20:00
Hedvig Mollestad Trio

So.19.03.2023, 20:00
Black Market Karma

Di.21.03.2023, 20:00
The Third Sound

Sa.1.04.2023, 20:00
The Almost Three

Fr.21.04.2023, 19:30
Knife

So.30.04.2023, 20:00
Black Doldrum

So.07.05.2023, 20:00
Jenny Don't & the Spurs



ANN VRIEND

Kanadas Nr. 1 Soul-Stimme

Die mehrfach preisgekrönte Künstlerin beeindruckt mit einzigartigen vokalen und instrumental Fähigkeiten, kompositorischer Finesse und trifft mit ihrer universellen Botschaft für Toleranz und Empathie direkt ins Herz.

Letztes Jahr veröffentlichte ANN VRIEND ihre 9. Studioproduktion, die CD EVERYBODY MATTERS und gleichzeitig die neue Single mit dem Titelgebenden

den Song. Ihre kraftvolle Musik hat ihr bereits mehrere Top 10 Positionen in internationalen Charts sowie regelmäßige Radiopräsenz in ganz Kanada und auch bei SWR 1 beschert. Sie ist zweifache Preisträgerin des Cobalt Music Prize bei den Maple Blues Awards und wurde ebenfalls mit dem R&B/Soul Recording of the Year Preis bei den Edmonton Music Awards ausgezeichnet.

am 13.04 um 20:00

Live in der Fruchthalle Kaiserslautern

Tickets auf www.tickets.kunstgriff-event.de

ickei: www.tickets.kunstgriff-event.de

Bademode und Wäsche für brustoperierte Frauen

Das ANK Sanitätshaus veranstaltet am Mittwoch, 12.04.2023 seinen diesjährigen Info-Tag für brustoperierte Frauen im Tagungszentrum des Westpfalz-Klinikums, Goethestr. 51, 67655 Kaiserslautern, Beginn 14.30 Uhr (Einlass 13.30 Uhr).

Models, die selbst brustoperiert sind, zeigen die aktuelle Anita Bademode- und Wäschekollektion Frühjahr/Sommer 2023. Die Badekollektion zeichnet sich in diesem Jahr durch frische, bunte Farben, modische Schnitte und Muster aus. Ebenso vielfältig sind

die Modelle und Schnittformen, die unterschiedlichen Figurtypen und Vorlieben gerecht werden. Die Auswahl reicht von Bikinis über elegante oder sportive Einteiler bis hin zu facettenreichen Tankini-Modellen. Durch spezielle Materialien und besondere, angepasste Schnitte sind die Spezial-BH's von Anita funktionell und modisch zugleich. Das Wäschesortiment reicht vom schlichten Every-Day-Basic bis zu sinnlichen Spitzen-Looks.

In Verbindung mit der Modenschau hält Frau Birgit Platz, Pädagogin

Einladung zum
Infotag 2023
für brustoperierte Frauen
Mittwoch, 12. April um 14.30 Uhr

ANK
Sanitätshaus +
Orthopädietechnik GmbH



Modenschau und Themenvorträge Wäsche- und Bademodentrends 2023

Infostände:

- Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V.
- Union Zweit-Haarstudio
- Bauerfeind – Kompressions-Armstrümpfe, Handschuhe und Thoraxversorgungen

Wir bitten um Anmeldung unter
0631 20103-55

Themenvorträge:

Krebs – und dann? Meine neuen Ziele finden

Referentin: Birgit Platz
Pädagogin M.A., Psychoonkologin (DKG)
Systemische Therapeutin (SG)
Krebsgesellschaft Rheinland-Pfalz e.V.,
Kaiserslautern

Chemotherapie bei Mammakarzinom: Gentest als Entscheidungshilfe

Referent:
Dr. med. Hamid Huschmand Nia
Chefarzt Klinik für Frauenheilkunde
und Geburtshilfe I, Leiter Zertifiziertes
Brustzentrum Kaiserslautern (DKG/DGS),
Westpfalz-Klinikum GmbH,
Kaiserslautern

Veranstaltungsort:

Tagungszentrum
Westpfalz-Klinikum
Goethestr. 51 · Kaiserslautern

Unsere Partner:



gogin M.A. und Psychoonkologin (DKG) der Krebsgesellschaft Rheinland-Pfalz e.V., Geschäftsstelle Kaiserslautern ihren Vortrag zum Thema „Krebs – und dann? Meine neuen Ziele finden“. Direkt im Anschluss referiert Herr Dr. med. Hamid Huschmand Nia, Chefarzt Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Westpfalz-Klinikum GmbH in Kaiserslautern, zum Thema „Chemotherapie bei Mammakarzinom: Gentest als Entscheidungshilfe“. Weitere Partner der Veranstaltung und mit Infoständen vertreten

sind die Frauenselbsthilfe Krebs e. V., Gruppe Kaiserslautern, das Union Zweithaar-Studio Petra Lorber und die Firma Bauerfeind.

Lassen Sie sich auf den Frühling einstimmen und nutzen Sie die Möglichkeit zum Informieren und zum Erfahrungsaustausch mit anderen betroffenen Frauen. Das Ank-Team freut sich auf Ihre Anmeldung unter 0631/20103-55.



ANK Sanitätshaus + Orthopädietechnik GmbH

Königstrasse 129
67655 Kaiserslautern
Tel +49 (0) 631 2 01 03-3
Fax +49 (0) 631 2 01 03-99
Mail info@ank-sanitaetshaus.de

ANK
Sanitätshaus +
Orthopädietechnik GmbH



ENERGIEEFFIZIENTE IMMOBILIEN BLEIBEN GE

txn. In den meisten Regionen Deutschlands steigen Immobilien voraussichtlich noch viele Jahre leicht im Wert oder bleiben zumindest wertstabil. Nur in wenigen der insgesamt 401 Landkreise und kreisfreien Städte Deutschlands ist mit einer geringen Abwertung bis 2035 zu rechnen - so das Fazit einer aktuellen Studie des Hamburgischen Weltwirtschaftsinstituts (HWWI). „Die Ergebnisse decken sich mit unseren eigenen Beobachtungen und Einschätzungen“, meint Martin Dornieden, Geschäftsführer des bundesweit agierenden Projektentwicklers Dornieden Gruppe.

Verglichen mit der derzeit hohen Geldentwertung durch die Inflation

oder den enormen Schwankungen am Aktienmarkt, böten insbesondere moderne Wohnimmobilien sowohl Eigennutzern als auch Investoren weiterhin eine relativ hohe Sicherheit, Geld langfristig gut anzulegen. Mit Blick auf die gestiegenen Bauzinsen seien viele Baufamilien derzeit verunsichert. „Die Zeit der Niedrigstzinsen ist sicherlich erst einmal vorbei, Bauzinsen sind im historischen Vergleich aber immer noch relativ günstig“, so Dornieden. Vor allem energieeffiziente Immobilien blieben angesichts steigender Energiepreise ein sicherer Hafen und eine ideale Altersvorsorge.

Für Ihre Immobilie

das beste Konzept!

*Mehr-Ideen
Mehr-Präsenz
Mehr-Service*

Tel. 0631 7500710

Schillerplatz 6 · 67655 KL

Tel. 0631 7500710

St. Martinsplatz 6 · 67657 KL

immobilien-kafitz.de

— IMMOBILIEN —
KAFITZ

Exklusiver Partner der Volksbank Kaiserslautern eG

FRAGT

txn. Immobilien bleiben hierzulande auch in den nächsten Jahren voraussichtlich wertstabil. Die Bauzinsen sind im Vergleich zu früheren Zeiten noch relativ niedrig.

UNSERE SERVICELEISTUNGEN.



Kärcher Shop

In unserem Kärcher Shop finden Sie sowohl Reinigungsgeräte und Zubehör für den Haus- und Gartenbedarf, als auch Reinigungslösungen für Gewerbekunden. Zudem helfen wir Ihnen gerne bei der Beschaffung von Verbrauchs- und Gebrauchsmaterial.



Werkstatt

Unsere Werkstatt bietet einen umfassenden Service für Ihre gewerblichen Kärcher-Geräte. Von Reparatur über Sicherheitsüberprüfung bis hin zur Wartung oder Full-Service ist hier alles möglich. Die Geräte können unkompliziert zu den Öffnungszeiten abgegeben oder bei Bedarf auch bei Ihnen abgeholt werden. Auch ein Service bei Ihnen vor Ort ist durch unseren Werkkundendienst realisierbar.



Großmaschinen-Werkstatt

Für Gebäudedienstleister, Kommunen und die Industrie, haben wir eine Großmaschinen-Werkstatt. Hier werden Scheuersaug- und Kehrmaschinen fachmännisch geprüft, gewartet und instandgesetzt.



Gewerbliche Geräte werden bei Auslieferung oder Abholung auf Wunsch entsprechend fachmännisch eingewiesen. Eine Unterweisung des Bedienpersonals ist ebenfalls nach Absprache vor Ort möglich – sprechen Sie uns auf diese individuellen Möglichkeiten gerne an.



KÄRCHER

Niederlassung Kaiserslautern

Mainzer Straße 87, 67657 Kaiserslautern

Telefon: +49 (0) 631 361 559-0

Fax: +49 (0) 631 361 559-10

Email: kaercher.kaiserslautern@vertrieb.kaercher.com

www.kaercher.de



Verleiher-Center und Mietpark

Sie haben ein großes Sortiment an Reinigungsgeräten in unserer Niederlassung vorrätig. Als Gewerbetreibende können Sie sich damit regional von unserer Reinigungsleistung und Qualität überzeugen. Viele Reinigungsgeräte bieten wir über unseren bundesweiten Mietpark zum flexiblen Einsatz zur Miete an. Schreiben Sie uns gerne bei Bedarf an. Weiterhin stehen Ihnen attraktive Finanzierungsmöglichkeiten zur Verfügung.

Schulungszentrum

In unserem eigenen Schulungszentrum schulen wir Ihre Mitarbeiter an Kärcher Maschinen. Mit Blick hinter unsere Kulisse. Am Ende der Schulung erhalten Ihre Mitarbeiter ein Kärcher Zertifikat. Teilnehmerzahl ab 10 Personen. Für nähere Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Transport von Maschinen

Benötigen Sie Ihre eigenen Kärcher Maschinen in einem anderen Objekt und benötigen Unterstützung? Kein Problem, wir übernehmen den Transport für Sie.

Beratung

Für die Lösung Ihrer Reinigungsaufgabe bieten wir Ihnen eine entsprechende Fachberatung vor Ort an. Das Vorführen und Testen von Geräten bei uns rundet unsere Beratung ab und wird Sie überzeugen.

REINIGEN WIE DIE PROFIS.

Die Kärcher Professional-Geräte können Sie ganz einfach mieten. Online oder direkt in Ihrer Kärcher Niederlassung Kaiserslautern. Wir freuen uns auf Sie!



ONLINE MIETEN - DIREKT BEI KÄRCHER.

- 1** QR-Code scannen
- 2** Gerät auswählen
- 3** Niederlassung und Zeitraum wählen
- 4** Kontaktdaten eingeben
- 5** Bestätigung erfolgt per E-Mail



WICHTIG:

Kautionschein hinterlegt und Personalausweis vorgezeigt werden.

43480

Öffnungszeiten

Montag-Freitag: 9.00-12.00 Uhr und 13.00-18.00 Uhr
Samstag: 9.00-13.00 Uhr

HYDROXIL

Ihrer Gesundheit zu Liebe



DESINFIZIEREN UND REINIGEN

schneller, besser, kostensparend, gesünder – Hautschonende Handdesinfektion und Oberflächendesinfektion ohne Alkohol.

HYDROXIL ist ein elektroaktiviertes Wasser, das neben Wasser aus Salz und Strom nach einem patentierten Verfahren in Deutschland hergestellt wird. Es vernichtet in Sekunden mehr als 99,9% der Bakterien und Viren.

Daher besonders hautverträglich und unbedenklich, ohne Alkohol und schädliche Gefahrenstoffe zu Ihrem persönlichen, gesundheitlichen Wohl und das Ihrer Familie und Ihrer Kinder!

Desinfektion für alle Oberflächen:

Glas, Edelstahl, Fliesen, Kunststoff und Holz

Desinfektion im Haushalt:

Küche, Bad, WC, Spülmaschine, Kühlschrank, Waschmaschine, Abfallbehälter, Teich, Brunnen, Türgriffe, Whirlpools, Pools, Einkaufswagen u.v.m., Getränke-Ausgabebereiche und Sanitation von Wasserspendern

Auf Natriumhypochlorit-Basis für eine mikrobiologische und vollständige Hygiene, ohne Alkohol mit sofortiger Wirkung 99,9% gegen Bakterien, behüllte und unbehüllte Viren, Pilze, Milben und andere gefährliche Keime, auch gegen Corona (bakterizid, tuberkulizid, sporizid, fungizid und viruzid)



**Interessiert, anrufen unter
Tel. 06301-796455 oder
schicken Sie uns eine Email an
info@engelmann-promotion.de**

WENN DIE RATENZAHLUNG DAS LEBEN BESTIMMT

txn. Früher wurden langlebige Konsumgüter wie Autos meist über Ratenzahlungen finanziert. Heute wird das Abbezahlen auch für kurzlebige Produkte wie Mobiltelefone oder sogar für den täglichen Lebensbedarf genutzt. Dazu tragen vor allem auch die sogenannten Null-Prozent-Finanzierungen bei. Für Verbraucher ist es verlockend, keine Zinsen zahlen zu müssen. Dennoch lauern Gefahren.

Auch wenn der Händler scheinbar großzügig keine Zinsen erhebt, entstehen Kosten, da die Finanzierung über eine Bank läuft, die Geld verdienen möchte. Diese Kosten werden beispielsweise im Kaufpreis versteckt. Mitunter können auch verspätete Ratenzahlungen sehr teuer werden. Und Null-Prozent-Finanzierung bedeutet nicht, dass die Ware besonders günstig sein muss. Daher lohnt sich ein Preisvergleich. Zudem verführen die zinslose Finanzierungsangebote zu unüberlegtem Konsum. „Die Gefahr

ist groß, mehr zu kaufen als benötigt wird und als man sich leisten kann“, weiß Ingrid Strohe, LandFrauenGuide vom Deutschen LandFrauenverband. „Deswegen ist es wichtig, immer die Gesamtkosten im Auge zu behalten. Denn kleine Raten lenken schnell vom eigentlichen Kaufpreis ab. Viele verlieren irgendwann den Überblick und landen in einer Schuldenspirale, aus der sie nur sehr schwer wieder herauskommen.“

Können beispielsweise die Raten nur bezahlt werden, indem das Girokonto überzogen wird, verwandelt sich die Null-Prozent-Finanzierung schnell in eine teure Angelegenheit. Wer Fragen zu kreditfinanzierten Käufen hat, sollte sich unabhängig beraten lassen, beispielsweise von den Verbraucherzentralen.

Weitere Informationen finden sich unter www.landfrauenguides.info.



Weil ich mal wieder raus möchte.

Wir unterstützen die Region mit unserer Kulturförderung.

www.sparkasse-kl.de



Sparkasse
Kaiserslautern



Es grünt so grün

Mit Natur-Kalkfarben Räume gestalten

(spp-o) Grün, so sagt man, ist die Farbe der Hoffnung, des Aufbruchs, aber auch der Ruhe, der Sehnsucht nach Natur und Freiheit. „Die Farben von 2022 sind 2023 nach wie vor gültig, denn die Sehnsüchte sind gleich geblieben“, sagt Andrea Girgzdies vom Caparol FarbDesignStudio (www.caparol.de). Und doch ist das Zusammenspiel dieser Farben anders: „Wir haben die Farbwelten aufgelöst, die 30 Farbnuancen neu arrangiert und durch acht Farbharmonien ersetzt.“

Bergsee-Grün überrascht, weil es kaum mit dem Rosé-Mauve von 2022 in Verbindung gebracht werden kann, also einen eigenständigen Farbton darstellt. Aber: „Bergsee-Grün passt harmonisch zu allen anderen Tönen.“ Die Farbharmonien sind so angelegt, dass sie sich klar voneinander differenzieren und sehr unterschiedliche Stimmungen erzeugen. Die erste Far-

bharmonie beispielsweise kombiniert Töne, die alle nahe beieinanderliegen, farblich zurückhaltend sind und tendenziell kühl wirken. Die zweite nutzt Komplementärkontraste und ist intensiv, charaktervoll, ein kraftvolles Statement. Die dritte gibt sich zurückhaltend, kombiniert leichte Töne mit dunklem Blau.

Die vierte verknüpft zarte mit dunklen Tönen auf elegante Weise, die fünfte umfasst neutrale und warme Töne mit erdiger Note für zurückhaltende Lösungen. Ganz anders zeigt sich die sechste, bestehend aus warmen, eher weichen, mitunter süßlichen Tönen. Die siebte setzt wieder auf komplementäre Nuancen, die sich gegenseitig verstärken, die achte schließlich besteht aus weichen, warmen und umhüllenden Einzeltönen.



Peter Fuchs Maler- und Lackierermeister

Sanierung alter Putze
Dekorative Wandgestaltung
Maler-, Tapezier- und Lackierarbeiten
Raumgestaltung mit Profil- und Stuckleisten

Opelstr. 54 • 67661 Kaiserslautern • www.malermeister-peterfuchs.de
Fon 06301 798 3954 • Mobil 0170 57 52 783 • Fax 06301 794 989

BMW i.



Was tun nach Verbrenner-Aus?

(mid/ak-o) Ab 2035 dürfen in der ganzen EU nur noch emissionsfreie Neuwagen zugelassen werden. Mobilitätsexperten des Autoclubs Europa (ACE) erläutern, was die Entscheidung des EUParlaments für Autofahrer konkret bedeutet.

Was passiert ab 2035 mit den Verbrennern? Der Beschluss bezieht sich lediglich auf neue Autos und kleine Transporter, die ab Januar 2035 zugelassen werden. Diese Neu-Fahrzeuge müssen

dann im Betrieb emissionsfrei sein. Alle Fahrzeuge, auch die mit Verbrennungsmotor, die bis Ende 2034 zugelassen werden, dürfen auch weiterhin gefahren werden.

Dementsprechend ist auch der Verkauf von gebrauchten Benzinern und Diesel über 2035 hinaus möglich. Die meisten Automobilhersteller haben sich ohnehin bereits zur E-Mobilität bekannt und wollen schon vor 2035 ihr Neuwagenangebot auf batterieelektrische Fahrzeuge umstellen.

Nach aktuellem Stand der Technik ist das Null-Emissionen-Ziel nur mit Elektroautos oder wasserstoffbetriebenen Fahrzeugen zu erreichen. Der ACE

geht davon aus, dass Wasserstoff aufgrund kurzer Betankungszeiten, großer Reichweiten und weltweit einheitlichen Tanksystemen in Zukunft im Schwerlast- und Reiseverkehr Anwendung finden wird. E-Fuels, also synthetisch hergestellter Kraftstoff, wird aufgrund der EU-Vorgaben höchstens bei Kleinserien bis zu 1000 Autos pro Jahr oder Sonderfahrzeugen wie Krankenwagen oder Feuerwehrautos zum Einsatz kommen.

Der Großteil des Autoverkehrs wird sich nach heutigem Stand sukzessive auf Elektrofahrzeuge umstellen.

Damit E-Autos für alle attraktiver werden, braucht es laut ACE aber seitens der Hersteller mehr Modellvielfalt. Vor allem Kleinwagen und preiswerte Familienautos seien jetzt gefragt, nicht Pkw aus dem Luxussegment. Auch der Ausbau der Ladeinfrastruktur müsse weiter konsequent vorangetrieben werden.

E-Mobilität dürfe nicht nur für Besitzer eines Eigenheims alltagstauglich und erschwinglich sein. Insbesondere Mieter bräuchten Lösungen, um unkompliziert laden zu können.

BMW (주) 개발
상제어(주) 개발
디자인상 수상 (2015)



Für Autofahrer ist das Ladeangebot noch recht unübersichtlich. Foto: HookyungLee/pixabay.com/mid/ak-o

JoongAng Control

III PNE POWER & ENERGY SYSTEMS



IHR Autopflege Profi in Mehlingen Am Wasserturm 13/Gewerbegebiet



- Entfernung von Tierhaaren
- Nanoversiegelung, Polieren
- Farbauffrischung innen und außen
- Waschen/Saugen/Glasservice
- Motorwäsche, Innenreinigung
- Komplettaufbereitung

Telefon: 06303 921760 oder 0176 84866391 | E-Mail: FB-Autopflege@live.de

Durch die Innenreinigung mit Dampf mit bis zu 150° Grad werden alle Viren und Bakterien abgetötet!

Pfalz Digital im Interview mit Erika Rückert



Ab sofort Pflegemittel 100% gratis nach Hause beziehen

Wer einen Angehörigen zuhause pflegt, braucht verschiedene **hygienische Verbrauchsmaterialien**. Die Versicherten haben dann, wenn sie zuhause gepflegt werden, einen gesetzlichen Anspruch auf eine **kostenfreie Versorgung mit Pflegehilfsmitteln** zum Verbrauch.

Sie können ab Pflegestufe 1 Pflegehilfsmittel im Wert von bis zu 40 EUR im Monat beziehen. Das sind 480 EUR im Jahr.

Die Arbeit damit haben dann oft die pflegenden Angehörigen. Anträge müssen gestellt werden, die Pflegeprodukte müssen, teils bei verschiedenen Geschäften, persönlich abgeholt werden oder im Internet bestellt werden. Dort fängt der Stress dann an, wenn einzelne Produkte nicht lieferbar sind oder erst gar nicht ankommen. Das muss nicht sein. Dafür gibt es jetzt das Angebot von Erika Rückert und ihrem Unternehmen SAN4You.

Diese Arbeit muss man sich ab sofort nicht mehr machen. Erika Rückert sorgt mit ihrem Unternehmen SAN4You persönlich dafür, dass die Pflegeprodukte **rechtzeitig** und vollständig bei ihnen ankommen. Und das alles, ohne dass auch nur ein einziger Cent an Kosten anfällt.

Wir unterhalten uns mit Frau Rückert

PD: Frau Rückert, das klingt ja richtig gut. Alle benötigten Pflegeprodukte vollständig, pünktlich und dabei völlig kostenfrei nach Hause geliefert bekommen. Wie funktioniert das?

ER: Eigentlich ganz einfach. Mir ging

es wie vielen anderen, die ihren Lieben ein Leben in den eigenen 4 Wänden ermöglichen wollen. Nachdem ich selbst einen Angehörigen gepflegt habe und die monatliche Beschaffung und den Schreibkram eher als Belastung empfand, dachte ich mir: Wie wäre es, wenn die Pflegemittel einfach jeden Monat so, wie sie benötigt werden, angeliefert werden. Da ich sowie so gerne Kontakt zu Menschen habe, wurde aus der Idee „wie kann ich **professionell** Menschen unterstützen“ zuerst ein kleiner Shop, der sich im Lauf der Zeit erweiterte. Mittlerweile bin ich **Partner renommierter Hersteller** und habe auch die nötigen Erfahrungen mit den Krankenkassen. So kann ich

seit einiger Zeit mit meinem Unternehmen **SAN 4 You** den Service **„Pflegepakete direkt und kostenlos nach Hause“** anbieten. Das spart meinen Kunden wertvolle Zeit, die sie sinnvoll woanders nutzen können.

PD: Ist die Anmeldung kompliziert, brauche ich ein Rezept?

ER: Nein, folgende Voraussetzungen müssen erfüllt sein.

- Der Pflegegrad des Bedürftigen ist anerkannt.
- Der Pflegebedürftige lebt zu Hause oder in einer WG.
- Freunde, Verwandte oder Bekannte pflegen den Angehörigen.

Die rechtlichen Grundlagen dazu finden sich im § 40.1 Sozialgesetzbuch Elftes Buch (SGB XI). In der Praxis heißt das, dass ein Anmelde-

bogen ausgefüllt, bei der Kasse abgegeben und bewilligt werden muss.

PD: Wie funktioniert die Anmeldung?

ER: Dabei unterstütze ich den Versicherten oder einen Bevollmächtigten gerne von A-Z. Entweder schicke ich ihnen den Antragsbogen, den die Kasse benötigt. Alternativ kann er online ausgefüllt und mir zugeschickt werden- aktuell werden meine Angebote digitalisiert und demnächst auf einer attraktiven Website präsentiert. Auf Wunsch komme ich auch gerne persönlich vorbei und helfe beim Ausfüllen. Auch danach halte ich meinen Kunden den Rücken frei. Ich liefere frei Haus und kümmere mich um alle Abrechnungsformalitäten.

PD: Welche Produkte zählen als Pflegehilfsmittel?

ER: Zum Verbrauch bestimmte Pflegehilfsmittel, das sind beispielsweise Einmalhandschuhe, Desinfektionsmittel, Bettelagern, Einweg-Schürzen und einiges mehr.

PD: Sie liefern Pflegepakete. Was heißt das?

ER: Die versicherte Person erhält Monat für Monat ihre Pflegehilfsmittel im Wert bis zu 40 EUR. Dazu habe ich aus sämtlichen erhältlichen Produkten die meist gewünschten als Vorschlags- Pakete zusammengestellt, um die Auswahl zu erleichtern. Natürlich kann die Auswahl individuell jederzeit geändert werden. Eins ist noch ganz wichtig: die Bestellung kann den Wert von 40 € übersteigen, dann bezahlt die versicherte Person lediglich die Differenz selbst. Die Service- und Lieferkosten bleiben bei Null.

PD: Wie können Versicherte oder ihre Angehörigen mit ihnen in Kontakt treten?

ER: Sie erreichen mich **telefonisch unter 0174-9354 760 oder per E-Mail: erika.rueckert19@gmail.de**

PD: Bieten sie außer ihrem Service für Pflegepakete noch weitere Produkte oder Dienstleistungen an.

ER: Ja, meine Herzensthemen sind Hygiene, Gesundheit und Wohlbefinden und damit möchte ich Menschen tatkräftig unterstützen. Und da gibt es viele tolle Produkte und ich entdecke immer wieder neue, die mich begeistern.

Ab demnächst ist alles auf meiner neuen Website www.San4you zu sehen, die grade im Aufbau ist.

PD: Liebe Frau Rückert, klasse, was sie da auf die Beine stellen. Wir drücken ihnen die Daumen. Grade in unserer hektischen Zeit ist es gut, in schwierigen Situationen auf eine Partnerin wie sie zählen zu können. Alles Gute mit san4you. Wir werden sie gerne weiter begleiten.



A smiling woman with dark hair tied back, wearing a white t-shirt and a blue apron, is holding a wooden tray with several loaves of bread. She is standing in a bakery with shelves of various breads in the background. The lighting is warm and inviting.

st•dtb•k•nnt

Du willst wissen, was in deiner Stadt abgeht?

und aktuelle Neuigkeiten sowie Rabatt- und Gutscheinkaktionen per App direkt auf dein Smartphone erhalten?

Mit Stadtbekannt bleibst du immer up to date!

Lade dir die Stadtbekannt jetzt kostenfrei runter!

Download on the
 App Store

GET IT ON
 Google Play

Kunden ganz einfach übers Handy gewinnen!

- ▶ **Täglich neue Kunden**
- ▶ **Mehr Reichweite**
- ▶ **Mehr Umsatz**

Zwei starke Partner – eine Vision!

Wir unterstützen Einzelhändler, Gastronomen, Dienstleister, Künstler & Institutionen dabei, schnell, einfach, gezielt und digital ihre Stammkunden und vor allem neue Wunschkunden zu erreichen!



Ein Preis – Doppelter Auftritt – Viele Vorteile!

- Präsentieren Sie Ihre Dienstleistungen, Produkte & Termine direkt über die App!
- Zusätzlich erhalten Sie für 6 Monate Ihre eigene Internetpräsenz auf Pfalz Digital gratis!*
- Ihre Produkte & Dienstleistungen werden automatisch auf verschiedenen Social-Media-Kanälen geteilt!
- Als Mitglied von Pfalz Digital können Sie zusätzlich Ihre Beiträge in unserer Facebook-Gruppe teilen!
- Wir stellen Ihr Unternehmen im Pfalz Digital Newsletter vor!
- Zusätzliche Kundenreichweite können wir über Gewinnspiele, Videowalls, Radiowerbung u.v.m. generieren!

Zwei Auftritte - ein Preis:

320,46 € jährlich / 29,70 € monatlich

**Unser Einführungsangebot für Sie:
192,46 € im ersten Jahr / mtl. 17,82 €**

Mit dem Vorteilscode **H00036** erhalten Sie in der App Stadtbekannt den Sonderpreis und 6 Monate Pfalz Digital gratis.

*wird nicht automatisch verlängert



Stadtbekannt.app

Heinrich Lappe
info@stadtbekannt.app
Telefon-Nr.: +49 1788008714

stadtbekannt



Engelmann Promotion

Ursula Engelmann
info@engelmann-promotion.de
Telefon-Nr.: +49 1736805023



Was machen die eigentlich bei Herzlich digital?

Immer wieder mal taucht die Frage auf, was wir eigentlich so machen bei Herzlich digital. Das ist zwar komplex, lässt sich aber trotzdem erklären.

Wir schaffen Experimentierräume für die Digitalisierung in der Stadt Kaiserslautern. Wir probieren also bestimmte Ideen aus, um der Stadt Kaiserslautern bei ihren Aufgaben zu helfen.

- Wir setzen Lösungen mit Mehrwert für die Menschen in Kaiserslautern in den Mittelpunkt.
- Wir unterstützen die Stadt dabei, Lösungen die gut funktionieren, dauerhaft fortzuführen.
- Wir arbeiten eng mit der Stadtverwaltung, der Wissenschaft, der Wirtschaft und vor allem mit den Bürgerinnen und Bürgern zusammen.

Doch uns sind auch Grenzen gesetzt. Da wir uns aus Fördermitteln von Land und Bund finanzieren, können wir nur an zuvor definierten Projekten arbeiten. Und das sind ganz schön viele. Es bedeutet aber auch, dass wir z. B. für die Digitalisierung der Verwaltung nicht zuständig sind. Ganz neu, und bald auch spürbar für alle Lautrer, ist das neue Projekt „Lautrer Wissen“, in dem Daten und Fakten zu Kaiserslautern im Stadtgebiet sichtbar gemacht werden sollen.

Alle unsere Projekte finden Sie hier:



<https://www.herzlich-digital.de/projekte/>

Wer es noch genauer wissen will, kann sich gerne über unsere Hintergründe noch weiter informieren:



<https://www.herzlich-digital.de/ueber-uns/hintergrund/>

Und wenn jetzt immer noch Fragen offen sind, dann treffen Sie uns einfach auf verschiedenen Veranstaltungen, oder bleiben Sie über den Newsletter zu unseren Aktivitäten informiert.



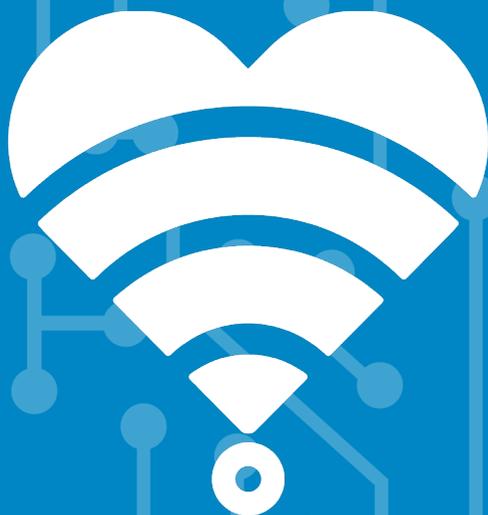
<https://www.herzlich-digital.de/newsletter>



In Kaiserslautern

schlägt das digitale Herz

Deutschlands!



www.herzlich-digital.de



@herzlichdigital

Das letzte Werk



Herchen 1890: Mitten in die Idylle des schönen Dorfes im Siegtal bei Bonn platzt der Mord an August Reben, einem Künstler des Düsseldorfer Malkastens. Der Fall schlägt hohe Wellen, die schon bald über Herchen und Düsseldorf hinausgehen. War es eine politisch oder religiös motivierte Tat? Ein in Herchen gefundenes Schriftstück lässt beide Schlüsse zu.

Dorfsergeant Albert Fuchs fühlt sich verantwortlich, der Sache auf den Grund zu gehen. Eine Reise, die eigentlich Licht ins Dunkel bringen soll, kostet ihn unerwartet das Leben. Seine Tochter Clarissa schwört sich im Namen der Gerechtigkeit, den Mörder zu finden und übernimmt kurzerhand die Ermittlungen ihres Vaters. Doch was kann eine Frau in diesen Zeiten schon bewirken, denkt sich nicht nur Rudolf Mu-

ering, der feine Kriminalkommissar, der plötzlich aus Düsseldorf auftaucht ...

Online Kunden gewinnen



Der echte Weg für Unternehmer & KMU, um online die richtige Aufmerksamkeit zu bekommen und nachhaltig in zahlende Kunden zu verwandeln.

Die Kundengewinnung der Zukunft startet online und traditionelle Unternehmen setzen nun auch auf Digital Sales.

Doch wer nicht viel Kapital hat, steht vor einer großen Herausforderung, da der Anbietermarkt intransparent und inkompetent ist. Es gibt viele Fehlinvestitionen, die Unternehmer und den Mittelstand Milliarden kosten. Das Buch soll aus praktischer Erfahrung zeigen, wie man Online-Kundengewinnungssysteme aufbaut, ohne teure Fehler zu machen. Online seriös Kunden zu gewinnen ist möglich, wenn man weiß, wie.

Schmutzige Geständnisse

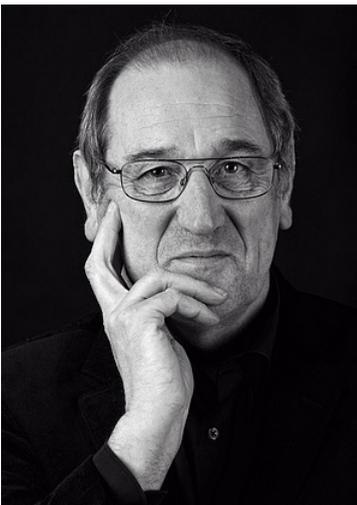


Ein Augenblick, der alles verändert! Ein Fehler, der alles zerstört! Eine Familie durch Leichtsinn vernichtet! Ein Mann wird seiner Träume und seiner Zukunft beraubt!

Es dauert lange, er muss viel investieren, um die Wahrheit ans Licht zu bringen. Dann, als er erkennt, dass auch Geständnisse keine Gerechtigkeit bringen, nimmt er die Dinge selbst in die Hand. Er hat einen Plan, genial und riskant. Er hat nichts mehr zu verlieren und will nur noch Gerechtigkeit. Und vielleicht ein neues Leben. Später! Danach!

Ein Mann, sein Geständnis. Über die Liebe, Glück und Leid, Hoffnung, Verzweiflung, Enttäuschung und Hass. Über alles, was dazu gehört. Zu einem Leben, zu seinem Leben.

Franz König - Geschäftsführer ratio-books



Bücher waren und sind für mich etwas Besonderes. Weihnachten 1962 schenkten mir meine Eltern ein beachtlich dickes Buch: Wolfsblut von Jack London. Ich habe es geradezu verschlungen. Auch Schulbücher habe ich nicht wie andere Kinder nach der Schulentlassung entsorgt, sondern sie aufbewahrt. Büchertische faszinieren mich und auf Bücherflohmärkten finde ich immer etwas.

Seit vielen Jahren setze ich Wünsche eines Aachener Verlegers um, anfänglich wenige, dann aber zunehmend mehr. Anfang 2006 gründete ich den Verlag ratio-books in Lohmar. Hier verlege ich auf eigenes Risiko interessante Bücher und helfe angehenden Autoren bei der Herausgabe ihres Buches.

Mehr Infos und Bücher auf:
www.ratiobooks.de



Regionales • Kriminales • Vergnügliches

Heike Thompson begleitet auf dem „Ich-Weg“



Unter dem Dach ihres Unternehmens iO-Plan ist Heike Thompson unter anderem Autorin, Trainerin, Dozentin, Mediatorin, Verfahrensbeiständige, Betriebswirtin und systemische Coachin. Besonders am Herzen liegt ihr das Individual-Coaching, das bei ihr unter dem Titel „Ich-Weg©“ läuft.

Ziel dieses „Ich-Wegs©“ ist es, seinen Lebensweg so auszurichten, dass man im Reinen mit sich selbst ist. Was so einfach klingt, ist in der Umsetzung sehr schwierig, wie Heike Thompson aus persönlicher Erfahrung und ihrer Coaching-Erfahrung weiß. „Vielen Menschen fällt es schwer, die Stolpersteine auf dem Ich-Weg zu überspringen und das Leben konsequent nach eigenen Vorstellungen auszurichten. Oft lassen sie sich von Annahmen, Vorerfahrungen, Ängsten oder negativen

Glaubenssätzen ausbremsen.“ So kommt es dann, dass eigene Bedürfnisse und Wünsche ignoriert und vernachlässigt werden und vorhandene Potenziale verpuffen. Dass das unzufrieden macht, ist kein Wunder.

Im Fokus: ein selbstbestimmtes Leben

„Auch Umwege, Rückschritte und Seitenpfade gehören zum Leben dazu. Dennoch kann man sein Ziel erreichen – den Ich-Weg“, erklärt Heike Thompson. Sie sieht sich dann als Wegbereiterin, Kraftgeberin und Begleiterin. Die entscheidende Frage beim Coaching lautet: Was hindert einen Menschen daran, seinen Ich-Weg zu gehen? Oder anders gesagt: Was hat ihn von diesem Weg abgebracht?

Wer sich für ein Coaching entscheidet, möchte aktiv etwas an seiner aktuellen Situation ändern, schafft es aber nicht – jedenfalls nicht ohne Unterstützung. Denn allein im stillen Kämmerlein nachzugrübeln, führt selten zu einem Aha-Erlebnis. Genau da setzt das Coaching an: Es geht tiefer, bohrt weiter und führt schließlich zum Durchbruch.

Impulse für Veränderung

Die Entscheidung für ein Individual-Coaching ist die beste Investition, die man machen kann. Denn sie ist eine Investition in sich selbst, mit Nachhaltigkeitsgarantie. Die einzige Voraussetzung, die es gibt: Man möchte etwas proaktiv verändern und nicht länger warten oder darauf hoffen, dass andere sich ändern, um die jetzige Situation zu verbessern. Mit Heike Thompson überwindet man gemeinsam die persönlichen Grenzen. Das führt unweigerlich zu einer Veränderung. Indem man sich mit seiner Vergangenheit, aber auch mit eigenen Glaubenssätzen und Verhaltensmustern auseinandersetzt, wird es möglich, Perspektiven zu wechseln und neue Handlungsoptionen zu erkennen. „Auf einmal geschahen viele kleine Wunder“, so eine Klientin von Heike Thompson.

„Das ist nicht immer bequem. Wir brauchen jedoch Emotionen für Veränderungen“, weiß Heike Thompson. „Und wovor man die Augen verschließt, kann man nicht ändern. Deshalb

ist es eine kluge Entscheidung, ein Coaching in Anspruch zu

nehmen, und erfordert Mut. Der Gewinn: mehr innerer Stärke.

Gespräche, die nachwirken

Ganz gleich, ob Karriere-Coaching, Speed-Coaching, systemisches Coaching oder Coaching von Frau zu Frau – die Angebote von Heike Thompson beginnen stets mit einem unverbindlichen (und, wie sie betont, kostenfreien) Erstgespräch. Nur wenn das Vertrauen da ist und die Chemie stimmt, kommt es zu einer erfolgreichen Zusammenarbeit. „Denn in den Coaching-Gesprächen geht es durchaus ans Eingemachte“, sagt sie. „Verschwiegenheit ist natürlich eine Selbstverständlichkeit, aber es muss auch menschlich passen, sonst hat es keinen Erfolg.“ Die Gespräche finden übrigens nicht zwangs-



läufig in Heike Thompsons Coaching-Räumen statt. „Ich biete beispielsweise auch Coaching-Spaziergänge an“, erklärt sie. „In der Bewegung und außerhalb der üblichen Umgebung eröffnen sich manchmal ganz neue Perspektiven.“

Mehr über Heike Thompson und ihre Arbeit lesen Sie hier: www.ioplan.de



i PLAN[®]
Heike Thompson

**Was hindert dich daran,
den Ich-Weg zu gehen?**

**Langzeitcoaching für ein
selbstbestimmtes Leben auf dem
Ich-Weg[®]**

**Eggerstalstraße 10 Tel. 06301- 619693
67731 Otterbach coaching@ioplan.de www.ioplan.de**

txn. Abnehmen, mehr Sport oder auf Alkohol verzichten - viele gute Vorsätze sind nur von kurzer Dauer, weil sie nicht konkret genug formuliert wurden. Wer sich Wochenziele vornimmt oder mit „Wenn-dann“-Formulierungen arbeitet, motiviert sich auch langfristig.



GUTE VORSÄTZE KONKRET FORMULIEREN

txn. Die meisten Vorsätze sind kurzlebig und nach wenigen Wochen wieder vergessen. Aber warum fällt es vielen Menschen schwer, sich dauerhaft gesünder zu ernähren, mit dem Rauchen aufzuhören oder sich mehr zu bewegen?

„Damit gute Vorsätze auch gelingen, ist es wichtig, Ziele konkret festzulegen“, weiß Dr. Susanne Kloepfel-Wirth von den Barmenia Versicherungen. „Je genauer das Ziel formuliert ist, desto wahrscheinlicher wird es erreicht.“ Der beliebte Vorsatz „ich mache mehr Sport“ ist oft zu unkonkret, um erfolgreich umgesetzt werden zu können. Hingegen ist es erfolgversprechender, sich vorzunehmen, zweimal wöchentlich zum Krafttraining zu gehen.

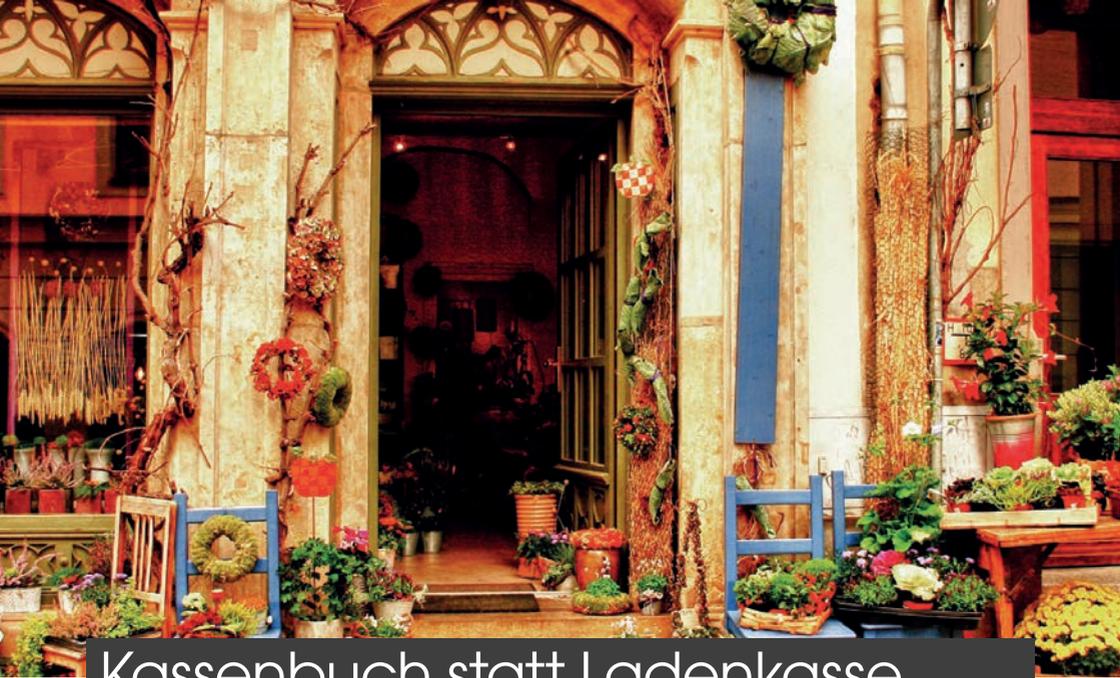
Und noch ein Tipp der Expertin: Statt sich selbst mit Verboten einzuschränken, lieber nach angenehmen Alternativen suchen. Wer beispielsweise auf das abendliche Glas Rotwein verzichten möchte, sollte es beispiels-

weise durch eine schöne und spannende Tee-Zeremonie ersetzen.

Sehr wirkungsvoll sind auch konkrete Wenn-dann-Formulierungen: „Wenn ich einen TV-Abend auf der Couch verbringen möchte, dann mache ich vorher einen langen Spaziergang.“ Meist dauert es nicht lange und beide Aktionen sind wie selbstverständlich miteinander verknüpft - und das Leben wird gesünder.

Dabei sollte aber niemand zu streng mit sich sein, wenn etwas nicht so funktioniert wie vorgesehen. Denn zu hohe Ansprüche führen oft zu Enttäuschung und Demotivation. Hilfreicher ist es, die selbst gesetzten Ziele noch mal kritisch zu prüfen und bei Bedarf anzupassen. Dann fällt es meist leichter, durchzustarten.

Weitere Information unter www.barmenia.de



Kassenbuch statt Ladenkasse

Viele Vorteile für kleine Läden

(akz-o) Es gibt sie noch, die schönen kleinen Geschäfte: mit individueller Mode, köstlichen Leckereien, handgemachtem Schmuck oder Hobby-Equipment. Zunehmend sind in den Innenstädten auch Pop-up-Stores zu finden – Läden, die nur für kurze Zeit aktiv sind, zum Beispiel, um Leerstand sinnvoll zu überbrücken. Viele davon können sich keine teure elektronische Ladenkasse leisten. Das ist kein Problem, ganz im Gegenteil. Denn eine offene Kassenführung mit Kassenbuch und Kassenbericht ist nach wie vor erlaubt, vom Finanzamt anerkannt und bietet sogar Vorteile. Gute Formularbücher, zum Beispiel vom Experten Avery Zweckform, haben bereits vorgegebene Felder, um keinen der geforderten Einträge zu vergessen und Fehler zu vermeiden. Mit diesen

rechtlich geprüften Formularen sind die Händler auf der sicheren Seite.

Kostengünstig

Ein kleines Lädchen kann seinen Besitzer glücklich machen, führt aber selten zu großem Reichtum. Sparen an der richtigen Stelle ist also notwendig. Elektronische Ladenkassen sind sehr teuer in der Anschaffung und verursachen durch Updates und Wartungen weitere Kosten. Die Ausgaben für ein Kassenbuch sind dagegen sehr überschaubar.

Jederzeit griffbereit

Das Stadtfest bietet eine gute Gelegenheit, um Zusatzgeschäft zu machen? Mit einem Kassenbuch geht

das unkompliziert: Buch und Stift einstecken und fertig ist die Ladenkasse für unterwegs. Weiterer Pluspunkt: Klassische Formularbücher funktionieren immer – unabhängig von der Stromzufuhr, Funklöchern oder einer langsamen Internetverbindung.

Nachhaltig

Ärgerlich! Auch wer nachhaltig leben will und freiwillig auf einen Bon verzichtet, kann die Bon-Produktion der elektronischen Ladenkasse nicht verhindern. Denn das ist

Pflicht bei diesen Kassensystemen. Bei einer offenen Ladenkasse ist das nicht vorgeschrieben. So wird weniger Papier verschwendet und die Umwelt freut sich.

Datenschutz

Papier kann weder gehackt werden noch abstürzen. Damit bieten Kassenbuch und Kassenbericht Vorteile gegenüber computergestützten Systemen. Denn sie ermöglichen eine sichere, korrekte Kassenführung und schützen vor Datendiebstahl.

GALAPPMÜHLE

Tagungs- & Freizeithaus

Seminare, Workshops, Schulungen, Gruppenangebote und vieles mehr



Kontakt: Susanne Runge

Tel. 0631 - 316 36 33 oder Tel. 0631 - 680 310 50

www.galappmuehle.de

E-Mail: susanne.runge@asz-kl.de



Geflügelpfanne mit Gemüse

txn. Huch, schon fertig? Dieses raffinierte Pfannengericht steht blitzschnell auf dem Tisch und verwöhnt im Nu mit gesunder Gaumenfreude. Empfohlen wird dieses Rezept für die schnelle Küche von Amelie Flum, Chefredakteurin des Magazins „So is(s)t Italien“. Für die Zubereitung sollten 30 Minuten eingeplant werden. Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Putenschnitzel
- 3 Lauchzwiebeln
- 150 g Zuckerschoten
- 3 Stiele Estragon
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 300 g TK-Bohnen
- 200 ml Geflügelfond
- 2-3 EL heller Balsamicoessig
- 2 EL Crème fraîche
- 1 kleines Ciabatta

- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Die Putenschnitzel waschen und trocken tupfen, dann in Streifen schneiden. Lauchzwiebeln waschen, putzen und in Stücke schneiden. Zuckerschoten waschen.

Estragonblättchen abzupfen und klein schneiden. Das Putenfleisch 6-7 Minuten in Olivenöl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, anschließend herausnehmen.

Lauchzwiebeln, Zuckerschoten und Bohnen in die Pfanne geben und 1-2 Minuten andünsten. Geflügelfond, Essig und Crème fraîche zum Gemüse geben und aufkochen. Das Fleisch wieder in die Pfanne geben und alles kurz erhitzen. Die Geflügelpfanne mit dem Estragon dekorieren und mit dem geschnittenen Ciabatta sofort servieren.

Restaurant

Hotel

Biergarten

Feste feiern

Ansprechpartner

Tobias Maurer

tobias.maurer@bremerhof-kl.de

...auf dem Bremerhof

Bremerhof



HOTEL ★★★
RESTAURANT
Bremerhof
BIERGARTEN

...die Idylle im Pfälzer Wald!

Bremerhof 1 | 67663 Kaiserslautern

Tel. (0631) 316320

www.bremerhof-kl.de



Dauerhaft günstige Wärme: Dauerbrandofen für Scheitholz

(akz-o) In Zeiten sprunghaft steigender Energiepreise ist der sparsame Umgang mit den Ressourcen das Gebot der Stunde. Dies gilt auch für den Ökobrennstoff Holz. „Dauerbrand“ ist hier das Stichwort. Die Funktion „Dauerbrand“ war bisher nur speziellen Kaminöfen vorbehalten und nur unter der Verwendung von Kohle als Brennmaterial möglich. Denn bei einem Dauerbrandofen geht es darum, dass das Feuer mit nur einer Brennstoffauflage stundenlang brennt und anschließend die Glut hält. Der Nachteil: Stein- und Braunkohlenbriketts sind fossile Energien. Der deutsche Kaminofenhersteller Drooff bietet Kaminöfen an, die mit dem Brennstoff Holz den Anforderungen an den Dauerbrand gerecht werden.

Mit einer Holzauflage doppelt so lange heizen

In einem herkömmlichen Kaminofen verbrennt eine Holzauflage normalerweise innerhalb von 45 Minuten. Nicht so bei den Kaminöfen von Drooff, die mit der elektronischen Abbrandsteuerung fire+ ausgestattet und als Dauerbrandofen zertifiziert sind. Diese Steuerung justiert ganz automatisch den Luftschieber je nach Holzmenge, Abbrandphase und Schornsteinzug und kann die Abbrandzeit mehr als verdoppeln. Die Steuerung sorgt immer für die richtige Temperatur und Luftmenge im Brennraum, wobei die Verbrennung besonders emissionsarm erfolgt. Das merkt der Besitzer an besonders sauberen Scheiben und sehr wenig

Asche im Aschekasten. Als Brennstoff können sowohl Scheitholz als auch Holzbriketts verwendet werden.

Optimale Verbrennung

Die automatische Steuerung wird direkt am Gerät oder über eine App bedient und überzeugt mit drei Leistungsstufen: Power, Normal und Eco, wobei jederzeit zwischen den Stufen gewechselt werden kann. Die Einstellung Power sorgt für schnelle Wärme in ausgekühlten Räumen. Bei normaler Leistungsstufe verbrennt das Holz in eineinhalb Stunden und bei der Stufe Eco steht das Energiesparen im Vordergrund. Bei dieser Sparstufe kann mit nur drei Holzscheiten bis zu drei

Stunden geheizt werden. Das Ergebnis: weniger Holz nachlegen, stundenlang genießen, Heizkosten senken.

Perfektes Flammenbild

Doch nicht nur die Effizienz und die Emissionen sind in jeder Phase top – auch das Flammenbild zeigt sich von seiner schönsten Seite und sorgt so zusätzlich für mehr Gemütlichkeit vorm Kaminfeuer. Gut zu wissen: Falls der Strom ausfallen sollte, kann die Steuerung über Schieber am Kaminofen auch manuell betätigt werden. Weitere Informationen und zahlreiche Kaminöfen mit der elektronischen Abbrandsteuerung unter www.drooff-kaminofen.de.



HolzLand
TROMSDORF
Kreative Lebensräume.

Mainzer Straße 116 | 67657 Kaiserslautern
Tel.: 0631 34136-0 | www.tromsdorf.com



Schritt für Schritt zur perfekten Gartenparty

txn. Egal ob Familienfest, Geburtstagsparty oder gemütlicher Abend mit Freunden – sobald das Wetter mitspielt, wird die Party nach draußen verlegt. Unter freiem Himmel den Grill anschmeißen, Getränke kaltstellen und eine schöne Zeit zusammen haben – was gibt es Besseres?

Wenn es aber mal mehr als fünf oder sechs Gäste werden, ist die Vorfreude zwar riesig, aber die Vorbereitungen für das private „Großereignis“ mit Familie oder Freunden können schon mal stressig werden. Wer isst gerne Fleisch, wer mag es lieber vegetarisch, was gibt es zum Nachtisch und welche Getränke sind passend? Gibt es genug Sitzmöglichkeiten und welche Deko soll es sein?

Besonders hilfreich bei der Planung sind dann Checklisten – wer hier auf der Suche ist, wird online fündig. Auf dastelefonbuch.de gibt es beispielsweise die Checkliste „Geburtstag“, die sich auch für jedes andere Fest prima eignet.

Hier gibt es eine gute Übersicht an Dingen, die man auf keinen Fall vergessen sollte: von der Gästeliste über Essen und Getränke bis hin zur kompletten Ausstattung wie Dekoration, Blumen, Musik und vieles mehr. Dazu gibt es entsprechende Links, durch die man direkt die richtigen Dienstleister und Ansprechpartner vor Ort finden kann.

Die Checkliste erinnert sogar daran, sich die Nummer eines Taxiunternehmens rauszusuchen, damit die Gäste gut nach Hause kommen, oder sich am Tag danach für Mitbringsel und Geschenke zu bedanken. Beste Voraussetzungen, damit die Party nicht nur für die Gäste, sondern auch für die Gastgeber etwas ganz Besonderes wird und alles entspannt abläuft. Im Internet gibt es unter www.dastelefonbuch.de übrigens eine ganze Reihe umfangreicher Themen-Checklisten, die kostenlos heruntergeladen und ausgedruckt oder auch per E-Mail verschickt werden können.

Hotel & Restaurant RECKWEILERHOF



Reckweilerhof 8, 67752 Wolfstein

Telefon (06304) 618 oder 619

www.reckweilerhof.de



Familiengeführtes Hotel-Restaurant in der 5. Generation.
In 2 Restaurants mit insgesamt 100 Sitzplätzen bieten wir von regionalen und hausgemachten Produkten ein umfangreiches Speisenangebot; Terrasse, 20 Hotelzimmer und eine Sauna.
Über das Jahr bieten wir verschiedene Arrangements.
Das Wohlbefinden unserer Gäste ist unser Ziel!

Der Lautrer Nachtbus

Für unsere Nachtschwärmer



Der Nachtbus - das Angebot von Stadt und Landkreis Kaiserslautern für unsere Nachtschwärmer

Ein besonderer Service der SWK Stadtwerke Kaiserslautern Verkehrs-AG für alle Nachtschwärmer!

Nutzen Sie den Nachtbus für Ihre Heimfahrt von der Veranstaltung!

Der Lautrer Nachtbus verkehrt in den Nächten von Freitag auf Samstag und Samstag auf Sonntag meist stündlich in alle Stadtteile und in die meisten Umlandgemeinden.

Zusätzlich fährt der Nachtbus vor vielen Feiertagen.



Noch Fragen? Wir sind rund um die Uhr erreichbar:

SWK: (0631) 8001 5000 www.swk-kl.de

Ihre Busverbindung für die Rückfahrt vom Irish House:

Mit der N10 ab Eselsfürth um 01:00, 02:00 Uhr bis Stadtmitte B

Mit der N12 ab Eselsfürth um 00:53, 01:53 Uhr bis Stadtmitte B

Ihre Busverbindung für die Rückfahrt vom Lautrer Wirtshaus:

Mit der N1 ab Bahnheim um 02:00, 03:00 Uhr bis Stadtmitte E

Mit der N4 ab Bahnheim um 01:06, 01:54, 03:06 bis Stadtmitte E

Ihre Busverbindung für die Rückfahrt von der Feiermaus:

Mit der N1 ab Siegelbach Zoo über Weilerbach um 01:32, 02:32 Uhr bis Stadtmitte E.

„Letzte Runde wird zur Zeit nicht gefahren“

KUNSTGRIFF TEAM



Ursula Engelmann
Geschäftsführung



Jörg Kirsch
Techn. Leitung



Carmen Krasnowski
Back-Office



Eve Goj
Marketing/Vertrieb



Leonard Stahl, B.A.
Social Media Management
Marketing



Tim Eichhorn
Promotion



Daniel Preuß
Social Media Management
Mediengestaltung

KUNSTGRIFF PARTNER



Alles aus einer Hand – Lokale Suche und mehr



Google-Ads

Google-Business-View

Facebook-Display-Kampagnen

mobiloptimierte Home- u. Landingpages

pos-vision | Apps | Shops | Flyer

Visitenkarten | Briefpapier

Calltracking | Online-Branchenverzeichnis

Telefon- u. Branchenbuchanzeigen



in Kooperation mit Local Performance



Telefon:

(0681) 502- 4840

E-Mail:

telemedia@sz-sb.de

TELEMEDIA

Ihr Spezialist für lokales Suchmarketing!

StageAID

Interessante Beiträge und Tipps

Regelmäßig tolle Gewinnspiele



BRANDNEU: Unser Eventkalender

Das Erfolgsportal für Künstler, Techniker
und Akteure aus dem Kreativbereich.

Das und noch mehr bekommst du auf:

www.StageAID.de