JEDEN MONAT AKTUELL UND KOSTENLOS

DAS MAGAZIN FÜR DIE REGION





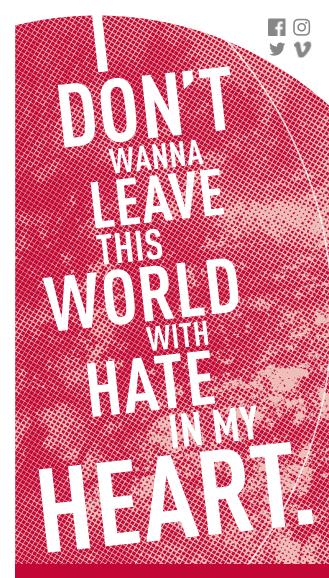
Inh. Sascha Hildebrand & Dirk Schaefer Rheinstraße 34

56068 Koblenz

Telefon: +49 (0)261 912 890 E-Mail: service@gotinygo.de

www.gotinygo.de





Premiere 15. Januar 2022

18. Januar 2022

04. | 27. Februar 20<u>22</u>

07. | 10. | 23. | 26. März 2022

04. | 07. | 10. April 2022

DEAD MAN WALKING

Oper von Jake Heggie





TRADITIONELL

FEINE SPIRITUOSEN



Birkenhof-Brennerei · 57647 Nistertal · F 02661 982040 · info@birkenhof-brennerei.de

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

hinter uns allen liegt ein turbulentes Jahr 2021!

Die Corona-Pandemie hat unser Leben auch in diesem Jahr weitgehend bestimmt. Nach einem Sommer, der für viele dank der Impfung wieder mehr Freiheiten bot, standen und stehen der Herbst und der Winter ganz im Zeichen der vierten Welle. Für das nun beginnende neue Jahr bitte ich Sie alle: Nutzen Sie die vielen niederschwelligen Impfangebote, egal ob für eine Erst-, Zweit-oder Boosterimpfung! Nur so können wir es schaffen, weitere Wellen zu verhindern und in 2022 wieder dauerhaft zu mehr Normalität zurückzukehren

Für mich persönlich war 2021 natürlich auch aus einem anderen Grund ein ganz besonderes Jahr.



Bei der Bundestagswahl im September konnte ich über die Landesliste in den Deutschen Bundestag einziehen. Meine neue Aufgabe als Abgeordneter für den Wahlkreis Koblenz ist für mich eine große Ehre. Ich freue mich darauf, nun für Sie in Berlin tätig zu sein und die für unsere Region an Rhein, Mosel und Lahn wichtigen Themen tatkräftig anzugehen.

Nach der Wahl von Olaf Scholz zum Bundeskanzler und der Amtseinführung der neuen Ampel-Koalition gilt es nun, den Koalitionsvertrag umzusetzen: Mehr bezahlbarer Wohnraum, Zukunftsinvestitionen in Digitalisierung und Klimaschutz oder die Kindergrundsicherung sind nur einige Punkte, die mir besonders am Herzen liegen. Unsere Gesellschaft ein wenig besser und gerechter zu machen, ist dabei mein großes Ziel. Um dieses Ziel zu erreichen, bin ich natürlich auch auf Ihre Hilfe angewiesen: Wenden Sie sich daher gerne mit Ihren Anliegen und Fragen an mich!

Für das Jahr 2022 wünsche ich Ihnen alles Gute, viel Glück und natürlich vor allem Gesundheit! Passen Sie auf sich auf!

Ihr Dr. Thorsten Rudolph

MdB Wahlkreis Koblenz

99999999



BINHALTSVERZE







39

ICHNIS



"Mein LeseZirkel" ist auch privat erhältlich!



Jetzt kostenlose Leseprobe anfordern!

Telefon: 0 26 22/1 09 00 Telefax: 0 26 22/1 44 40 info@meinlesezirkel.de www.meinlesezirkel.de



3 EDITORIAL

4 INHALTSVERZEICHNIS

LITERATOUR - DAS KULTUR-EVENT 2022

- 8 WIE EIN KINDERBUCH ENTSTEHT FOLGE 11
- 10 **DIE REGION LIEST**
- 12 NEXT AUTOREN PLAUSCH MIT ALESSANDRA RESS
- 14 FAKTEN GUTE VORSÄTZE
- 16 **NEU IN DEINEM KINO**
- 18 NEUJAHRSKONZERT 2022
- 19 RÖHRIG-KULTURBÜHNE
- 23 ANDERNACHER SOMMER OPEN-AIR
- 26 **STEUERÄNDERUNGEN 2022**
- 28 IM EXKLUSIVEN VIDEO-INTERVIEW
- MIT GEREON HAUMANN
- 30 **PROJECT WINGS**
 - EINE VISION FÜR EINE BESSERE WELT!
- 32 BIST DU DER TINY TYP 2022?
- 34 **AUCH IM WINTER RICHTIG LÜFTEN**
- 36 UMTAUSCH MÖGLICH JA ODER NEIN?
- 39 **FOTOSHOOTING BEST OF VINTAGE**
- 46 EMOTIONALES ESSVERHALTEN
- 48 DIGITALE UNTERSTÜTZUNG BEI BLUTHOCHDRUCK
- 50 KOSTENLOSE CORONA-TESTS IN UNSERER REGION
- 52 PASCAL HUISMANN ÜBERNIMMT LVM VERSICHERUNGSAGENTUR
- 54 BEREIT FÜR DIE ZUKUNFT?
- 56 SPIELEVERLOSUNG
- 58 **GEFÄHRLICH BEWAFFNET**
- 60 **STARK WIE EIN LÖWE**
- 62 JAHRESRÜCKBLICK ROT WEISS KOBLENZ
- 64 TINA SIMIC GEHT TAYLOR RAE SLOVER KOMMT
- 66 VERANSTALTUNGEN IM JANUAR 2022
- 68 IMPRESSUM

TOP

TOP

TOP



Hier gibt 's was auf die Ohren

Die Autoren-Lesungen, Podcasts und Interviews können von überall an Bord über 3-kanälige Kopfhörer empfangen werden - das Programm kann sich damit jeder Gast individuell gestalten.

10 Hochkarätige Autoren

Alle 10 Autoren kommen aus Rheinland-Pfalz und haben sich nicht nur in unserem Bundesland einen Namen gemacht, sondern weit darüber hinaus. Neben Autorinnen und Autoren, die Mitglieder im Berufsverband Deutscher Schriftsteller sind, reihen sich auch einige Bestseller-Autoren darunter, so zum Beispiel Tessa Randau, Jörg Schmitt Kilian oder Hans Jürgen Balmes. Hier eine Auflistung aller an Bord lesenden Autoren. Nähere Informationen zu den gebuchten Autoren findet ihr auf unserer Website www. magazin-next.de im Detail:

Selbstverständlich können von den Autoren persönlich signierte Bücher an Bord erworben werden und der ein oder andere steht sicherlich für ein meet & greet an Bord bereit. So nah kommt ihr den erfolgreichen Autoren selten!

Literarisches Workshop-Programm

SCHREIBWORKSHOP

Unser Creator Anne gibt Impulse, wie professionell Texte geschrieben werden können. Die Teilnehmerlnnen lernen die Do's und Dont's des Schreibens und erfahren, wie sie Schreibblockaden ganz einfach lösen können. I L LUSTRAT IONSWORKSHOP Entfliehen Sie beim Illustrations-Workshop von Volkmar O. Döring dem grauen Alltag und erleben Sie wie Texte durch Illustrationen zu mehrdimensionalen Angelegenheiten mit bunter, schillernder Tiefe werden. Hierbei werden sprachliche Formulierungen in die Vision der Linie und Form umgesetzt, sei es eine Geschichte, ein Satzgebilde, ein Ausdruck oder auch nur ein Gedanke. Als Illustrator:in formulieren Sie Ihre Deutung eines Textes in Ihrem eigenen Bilde - fröhlich, harmonisch und beflügelnd.

SOUL&WRITEWALK

Beim Stop in St. Goar hat der Besucher die Möglichkeit am soul&write walk teilzunehmen, einer achtsamen Wanderung durch St. Goar, in der bewusst das niedergeschrieben wird, was unterwegs wahrgenommen wird. Macht den Kopf frei und schafft Platz für neue inspirierende Geschichten.



s Kultur-Event 2022







Lena Knodt Fantasy



Tessa Randau Erzählendes Sachbuch



K.-D. Regenbrecht
Essay, Roman



Jörg Schmitt-Kilian

SZENISCHEFÜHRUNG

"St. Goar und St. Goarshausen "Ritter, Burgen und 'ein' Heiliger" – eine nicht alltägliche Stadtführung. Seit ewigen Zeiten sind die beiden Schwesternstädte St. Goar und St. Goarshausen durch Geschichte(n) verbunden. Die mittelalterlich gekleidete Burgmagd, die Sie begleitet, weiß auf alle Fragen eine Antwort und versteht es trefflich zu erzählen was sich so alles zugetragen hat. Gemeinsam gehen Sie auf die Fähre und erkunden die beiden Schwesterstädte links und rechts des Rheins. Die Führung ist barrierefrei.

SCHÖNSCHREIBER-AKTION

Bei unserem Moderne-Kalligraphie-Workshop werden die TeilnehmerInnen zum Schönschreiber. Unser Creator Maria zeigt die Basics der Modernen Kalligrafie, sodass die Schrift nicht nur noch schöner, sondern die Buchstaben mit Tinte und Feder zu kleinen Kunstwerken werden Beschriftet werden Jutebeutel

Abwechslungsreiches Rahmenprogramm

Außerdem gibt es ein umfangreiches Rahmenprogramm wie Live Musik mit der Rhenser Musikerin und The Voice-Kandidaten Helen Leahey sowie einen Bücher & Papeteriemarkt, der zum Kaufen und Stöbern einlädt. Auch exklusive Interviews mit Persönlichkeiten aus der Region und Autorenpläusche dürfen natürlich an dem Tag nicht im Programm fehlen!



Also worauf wartet ihr noch?

Sichert euch jetzt eure Tickets auf Ticket Regional: Litera-Tour - Das Kulturevent 2022 - Koblenz, MS Rheingold (ticket-regional.de) oder allen bekannten Vorverkaufstellen für 38 Euro + VVK-Gebühr.



1,- Euro pro verkaufter Karte geht dem Förderverein des Verbands Kulturwerk rheinland-pfälzischer Autoren e.V. zu Gute, um die Förderung von Kunst und Kultur im Bereich der Literatur zu unterstützen

Folge 11

Wie ein

Es war einna

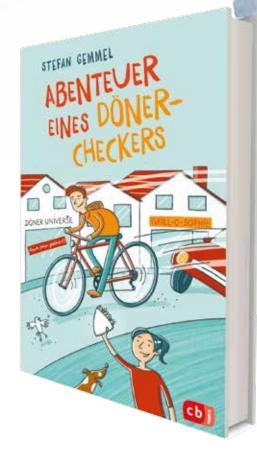
Endlich darf er!!

Der Autor darf nicht immer und überall Inhalte seines Buches verraten. Denn es soll ja schließlich lange geheim bleiben. Könnte jemand ja sonst auch die Idee klauen und selbst schon vorher ein Buch draus machen. Oder? Nein, eigentlich ist Stefans Buch-Idee so verrückt. Die hätte ihm sicher keiner weggenommen!

Wir haben uns über die Ideen von euch gefreut, die ihr uns auf unseren letzten Aufruf zugesandt habt. Da waren schon sehr witzige Einfälle dabei.

Endlich darf er nun erzählen was wirklich in seinem neuen Buch passiert – und sogar daraus vorlesen!

In "Der Döner-Checker" geht es um den Jugendlichen Chris, der am liebsten dönert und daddelt. Das sind seine zwei Ds im Leben. Das heißt er daddelt an seiner Spielekonsole und bestellt sich dauernd Döner. Immer wieder denselben Döner, Extrascharf mit viel Soße, Doch natürlich sind da die Eltern nicht so ganz mit einverstanden und der Patenonkel Steffen findet das irgendwie auch nicht gut. Doch er besitzt eine große Fahrradfirma und macht Christ ein verlockendes Angebot: Wenn Chris es schafft, 1000 Kilometer in den Sommerferien zu radeln, bekommt er 1000 Euro und darf auch das tolle Bike behalten. Als Beweis muss er Tagebuch führen und natürlich den Kilometerstand zeigen. Aber wozu braucht Chris das? Er braucht doch nur seine Spielekonsole und jeden Tag seinen Döner. Wenn er es aber nicht macht, bekommt sein Kusin Tom die 1000 Euro, ohne dass der etwas dafür macht



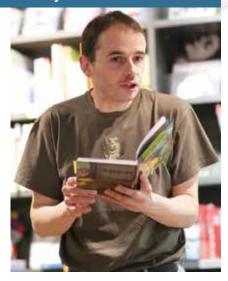
"Tom? Tom soll einfach so Geld bekommen, nur weil Christ etwas nicht macht? Das geht gar nicht!", denkt sich Chris. Ne, dann macht Chris lieber. Also radelt er los. Ihr könnt euch vorstellen, dass er stinksauer ist, dass er sich darauf überhaupt eingelassen hat. Wo radelt er nur hin, was soll sein erstes Ziel sein? Ihr ahnt es schon...: die Dönerbude! Er radelt dorthin. Doch er kann sie nicht betreten. Aber wieso nicht?

Weil Zeynep hinter der Theke steht. Ausgerechnet. Das netteste und schönste Mädchen, das Chris kennt. Sie ist nämlich die Tochter des Dönerladenbesitzers. Und niemals würde Chris sich wagen, jetzt reinzugehen und Zeynep anzusprechen.

Kinderbuch entsteht

SCHRITT FÜR SCHRITT: Von der Idee zum fertigen Buch.

Ein Projekt mit Stefan Gemmel



Ja, er hat schon mit ihr gesprochen am Telefon. Seine Sätze waren: "Guten Tag. Bitte einmal Döner extrascharf mit viel Soße." Aber das würde er sich Auge in Auge niemals trauen. Doch was soll er sonst nur machen? Und während er da so steht und nachdenkt, fällt sein Blick auf ein Hinweisschild – und an der Stelle steigt die Geschichte ein: wie der Döner-Checker zu seiner Berufung kam.

Seid gespannt! Stefan liest sein Lieblingskapitel. Hier geht's zum dazugehörigen Video



St_Gemmel



#stefan_gemmel





Dieses Projekt ist entstanden in Kooperation mit Leserattenservice GmbH und cbj Kinderbücher Verlag

Bundesyerband



Digitale Einführung in die

E-UND LITERATURPÄDAGOGIK





Ihre Ansprechpartnerin Tel. 02607 / 97 24 00

150 Stunden auf Moodle bequem von zu Hause lernen

Es erwartet Sie

- Lesefähigkeit trainieren und Spaß auf mehr machen
- aktuelle Kinder- und Jugendliteratur, kreativ vermittelt
- Lesen und Vorlesen gestalten, Projekte präsentieren, individuelle Beratung und Coaching
- mit Lernvideos, Skripten, Übungen und zahlreichen Beispielen aus der lese- und literaturpädagogischen Praxis









6 PUNKTE FUR DIE KULTUR

BUCHTIPPS

Simone de Beauvoir:

Ein modernes Leben

Die erste umfassende Biografie über die große Philosophin

Simone de Beauvoir war eine der einflussreichsten Intellektuellen des zwanzigsten Jahrhunderts. Ihr Buch »Das andere Geschlecht« hat die Art und Weise, wie wir über Geschlechtergrenzen denken, für immer verändert. Dennoch wurde ihr Leben weitgehend falsch dargestellt und zutiefst missverstanden. Kate Kirkpatrick greift auf bisher unveröffentlichte Tagebücher und Briefe zurück, und gibt einen spannenden Einblick in Beauvoirs Beziehungen, ihre Philosophie der Freiheit und der Liebe sowie ihr Ringen darum, sie selbst werden zu dürfen. Eine großartige Biografie, die spannend erzählt und sich kritisch auseinandersetzt, für de Beauvoir-Fans aber auch jene, die es noch werden möchten –.

Simone de Beauvoir: Ein modernes Leben | Kate Kirkpatrick | Piper Taschenbuch ISBN 978-3492318488 | 528 Seiten | Paperback (auch als Hardcover erhältlich) | 14,00 Euro



KUNST & KULTUR EROBERN DEN ÖFFENTLICHEN RAUM

"Kunst im öffentlichen Raum" stellt sich außerhalb der geschützten Existenz in Museen oder privaten Sammlungen jeden Tag wieder einer kritischen Öffentlichkeit. Unterschiedliche Geschmäcker, vor allem aber sich ändernde moralische Urteile, lassen die inhaltliche Aussage und den künstlerischen Wert der Arbeiten häufig in den Hintergrund treten. Dieser Band stellt erstmals den gesamten Bestand an Kunstwerken im öffentlichen Raum der Stadt Koblenz und ihrer Stadtteile vor - ein Kunstführer zu bedeutenden und manchmal neu zu entdeckenden Kunstwerken. 250 Einzelwerke - Skulpturen, Wandarbeiten und Brunnenanlagen - verdeutlichen die künstlerische Entwicklungen in der Stadt vom Ende des 18. Jahrhunderts bis heute. Einleitende Texte zu jeder Werksparte stellen die Arbeiten in einen größeren Zusammenhang, um so künstlerische Entwicklungen deutlich werden zu lassen und geben Hinweise auf heute nicht mehr vorhandene Kunstwerke. Zusammen mit den beigefügten Kartenausschnitten liegt damit erstmals ein informatives und praktisches Handbuch vor, das die Kunst im öffentlichen Raum während der letzten zwei Jahrhunderte in Koblenz und deren Bedeutung für die Region Mittelrhein einer breiten Öffentlichkeit erschließt.



Kunst im öffentlichen Raum der Stadt Koblenz Dieter Marcos Herausgegeben von Kultur- und Schulverwaltungsamt der Stadt Koblenz Nünnerich-Asmus Verlag 275 Abbildungen ISBN: 396176171X 336 Seiten, kartoniert 25.00 Euro

Haus der Frauen

In Paris steht ein Haus, das allen Frauen dieser Welt Zuflucht bietet. Auch der erfolgreichen Anwältin Solène, die nach einem Zusammenbruch ihr Leben in Frage stellt. Im »Haus der Frauen« schreibt sie nun im Auftrag der Bewohnerinnen Briefe - an die Ausländerbehörde, den zurückgelassenen Sohn in Guinea, den Geliebten - und erfährt das Glück des Zusammenhalts und die Magie dieses Hauses. Weil Solène anderen hilft, hat ihr Leben wieder einen Sinn. Doch wer war die Frau, die vor hundert Jahren allen Widerständen zum Trotz diesen Schutzort schuf? Solène beschließt, die Geschichte der Begründerin Blanche Peyron aufzuschreiben.

Ein ergreifender Roman über mutige Frauen und ein Plädoyer für mehr Solidarität, der sich zu lesen lohnt!

> Das Haus der Frauen Laetitia Colombani FISCHER Taschenbuch ISBN 978-3596700103 Broschiert, 256 Seiten



Kostenfrei Medien ausleihen

"Tigerbooks" für Kinder:

Zugang zur App über den Ausweis der StadtBibliothek Neuwied

Die StadtBibliothek im historischen Rathaus bietet Nutzerinnen und Nutzern mit gültigem Bibliotheksausweis ab 1. November einen kostenfreien Zugang zu dem digitalen Angebot der App "Tigerbooks." In der App stehen über 8.000 elektronische Medien für Kinder zwischen etwa zwei und zehn Jahren zur Verfügung, darunter E-Books zum Selbstlesen, Hörbücher, Hörspiele und Kinderlieder sowie Bilderbücher. In der Kategorie "Tigerbooks" finden sich zudem auch Bilderbücher mit Vorlesefunktion, Animationen, zusätzlichen Lern- und Lesespielen und Audiorekorder zum Aufnehmen. Viele beliebte Figuren aus den gedruckten Büchern erwachen zum Leben. Das Angebot wird vom Landesbibliothekszentrum Rheinland-Pfalz koordiniert und vom Land Rheinland-Pfalz gefördert.

Beruhigend für Eltern: Die App ist kindersicher, werbefrei und bietet keine Kaufmöglichkeiten und -anreize. Da die digitalen Kinderbücher online oder offline genutzt werden können, ist Tigerbooks auch ideal für unterwegs und kann auf bis zu drei Geräten gleichzeitig genutzt werden. Die kostenlose App gibt es für Mobilgeräte bei Google Play oder



im Apple AppStore. Für die Anmeldung klicken Bibliotheksnutzerinnen und -nutzer, Bibliotheks-Log-in" an, wählen das Bundesland Rheinland-Pfalz und den Ort der Heimatbibliothek aus und loggen sich dann mit Nummer und Passwort ihres Neuwieder Büchereiausweises ein. Während der Ausleihdauer von sieben Tagen kann man sich beliebig oft in der App an- und abmelden, nach Ablauf der Leihfrist wird man automatisch ausgeloggt. Eine erneute Ausleihe eines Tigerbooks-Zugangs ist möglich. Sollten alle einhundert über für die StadtBibliothek Neuwied reservierten Zugänge für die App ausgeliehen sein, erhält man eine Information, wann der nächste Zugang wieder frei wird.



In der neunzehnten Folge unseres Podcast haben wir eine noch recht junge Schriftstellerin der Fantasy und Science Fiction getroffen. Die 32-jährige Alessandra Reß hat bereits früh mit dem Schreiben begonnen. So schrieb sie ihre erste dokumentierte Kurzgeschichte mit 7 (!). Von ihr erhalten wir einen Einblick in die äußerst komplexe Fantastik-Welt, die Laien mit ihren vielen Subgenres irritiert, Fans jedoch hellauf begeistert und fasziniert.

Du hast schon eine recht beachtliche Bibliografie. 8 Bücher und diverse Kurzgeschichten. Du schreibst in ganz unterschiedlichen Bereichen. Ich war sehr angetan, als ich gelesen habe, wie du den Bereich Fantasy und Science Fiction etwas genauer darstellst: Urban Fantasy, Social Fantasy, Space Opera, Space Fantasy, Dreampunk, Post-apokalypse, Mystery und High Fantasy. Sei so lieb, erklär einem Laien die Unterschiede.

Grundsätzlich ist am Startpunkt immer die Fantastik. Das ist der große Überbegriff zu dem klassischerweise Science-Fiction, Fantasy und Horror gezählt werden. Und dann gibt es ganz viele Ausdifferenzierungen. Das ist auch das, was bei der Außenansicht den Leuten nicht bewusst ist. Grade beim Begriff Fantasy denken die Leute immer oft: das ist etwas mit Elfen und Orks. Oder noch schlimmer sie denken es wäre nur Kinderliteratur. Aber es ist eben ein sehr weites Feld. Auch die ganze Fantastik-Szene ist sehr unabhängig, habe ich den Eindruck, vom restlichen Literaturbetrieb. Und hat sich da in viele kleine Bereiche



aufgespalten. Social Fantasy beispielsweise ist Fantasy, die sich mit gesellschaftlichen Themen auseinandersetzt. High Fantasy ist die klassische "Herr-Der-Ringe-Fantasy". Das kann auch zusammengehen, muss aber nicht. Das eine betrifft das Setting, das andere eher die Inhalte. Da gibt es inzwischen total viele verschiedene Bereiche.



Es war zwar eher als Gag gemeint, dass ich das so ausdifferenziert habe. Aber ich habe schließlich einen Ruf zu verlieren. Ich habe auch einen Blog "Fragmentansichten" und einmal im Monat erzähle ich dort immer was es Neues in der Szene gibt. Da entwickeln sich eben auch immer neue Subgenres. Die Leute finden das ganz unterhaltsam, wenn ich da mit neuen Begriffen komme (...)

Kommen wir doch mal grade zu deinem aktuellen Buch "Die Türme von Eden", das 2020 beim Lindwurm Verlag erschienen ist Frzähl' uns ein bisschen davon.

Ja, auch das fällt unter Space Fantasy. Es spielt in einem fernen Sternensystem, aber hat auch etwa Elemente wie Magie drin. Es geht um verschiedene Kultur- und Glaubenssysteme und die verschiedenen Planeten im Buch. Je nach Planet sind verschiedene Religionen und Kulturen aktiv. Es gibt dann eben eine Organisation, die behauptet, sie würde Menschen, die schwer verletzt sind, auf den Planeten Eden bringen, um ihnen dort ein Leben als Engel zu ermöglichen. Es ist aber nicht ganz klar, was wirklich mit diesen Menschen passiert, die dorthin verschleppt werden. Weil eigentlich nie jemand einen solchen Engel gesehen hat. Die beiden Hauptprotagonisten wollen also herausfinden was es damit genau auf sich hat. Das ist im Wesentlichen die Handlung des Buches.

Wer ist deine Leserschaft?

Ja, gute Frage. Ich schreibe sehr innerhalb der Szene. Also die Fantastik-Szene ist wie schon gesagt ein sehr eigener Bereich mit eigenen Verlagen und eigenen Treffpunkten. Die Verlage bei denen ich veröffentliche, sind auch vornehmlich sehr spezialisiert. Die Leute die das lesen. sind oft welche die schon tief drin stecken in der Materie. Beispielsweise bei "Die Türme von Eden" steht auch auf dem Cover Space Fantasy drauf. Das interessiert jetzt vielleicht den Gelegenheitsleser nicht. Aber wenn man auf Conventions verkauft - und außerhalb von Corona verbringe ich viel Zeit auf Conventions

- dann hat man das oft, dass Leute vom Cover Science Fiction vermuten würden und dann enttäuscht sind, wenn sie es kaufen

Sind das denn überwiegend jüngere Leute, überwiegend Frauen....

Kann ich nicht so gut beurteilen. Aber ich habe den Eindruck, dass es bei mir doch vermehrt Männer sind. Also zumindest Leute von denen ich Fanmails bekomme, sind in der Regel Männer. Das war früher ein wenig anders. Also bei meinem ersten Roman, ein Vampirroman (keine Romanze), war das noch anders. (...) Ist aber vielleicht auch nur mein Eindruck. Vielleicht schreiben auch nur mehr Männer Fanmails

MEHR AUS DEM GESPRÄCH ZWISCHEN DIETER AURASS UND ALESSANDRA RESS FINDET IHR ONLINE AUF ANCHOR, SPOTIFY ETC ODER AUF UNSEREN SOZIALEN KANÄLFN

E Fakten Vorsätz

- Verglichen mit einer
 Umfrage aus dem Vorjahr ist
 der Anteil derer,
 die Vorsätze fassen,
 um 12 Prozent gestiegen
- Männer verlieren dabei häufiger die Motivation als Frauen.
- Besonders unter den 25- bis 34-Jährigen ist der Vorsatz verbreitet, Pfunde zu verlieren.
- 99 34 Prozent der Befragten nehmen sich etwas für das neue Jahr vor.
- 14 Prozent der Befragten wollen sich künftig mehr Zeit für Familie und Freunde nehmen
- Zwei Drittel der Befragten haben nach eigenen Angaben gute Vorsätze schon in die Tat umgesetzt - dann aber nur kurz durchgehalten.
- Bis sich Neues im Gehirn etablieren kann, dauert es 30 bis 40 Tage.



- Der am häufigsten genannte gute Vorsatz für 2020: Mit mehr als 52 % "Mehr Sport treiben".
- Sport und Ernährung liegen bei den Neujahrsvorsätzen für 2021 ganz weit vorne.

- Zwei von fünf wollen hierzulande ihr Leben zumindest in einem Punkt ändern, nehmen sie sich fürs neue Jahr vor.
- 11 Prozent haben vor, 2021 regelmäßig zur gesundheitlichen Vorsorge zu gehen.
- Viele Deutsche möchten zukünftig auch gerne mehr Geld sparen.

CHEN AUFHOREN!!

DIAT MACHEN

ABNEHMEN

MEHR SPORT!

MEHR ZEIT FÜR FAMILIE

MEHR ERFOLG HABEN

MEHR ERFOLG HABEN

WENIGER GELD AUSGEBEN

GESÜNDER ERNÄHREN!!!





Filmtheaterbetriebe Klein GmbH

Löhrstraße 88 · 56068 Koblenz

Start **06.01**.

Familie, Abenteuer

Start **20.01**.

Musical, Familie

Start **20.01**.

Komödie



Turbulente Zeiten auf dem Immenhof! Während Charly die Kunstakademie besucht, kümmern sich Lou und Emmie um den Hof. Unterstützung bekommen sie dabei von ihrer Cousine Josy, einer flippigen Großstadtpflanze, die keinerlei Ahnung von Pferden hat. Schlimmer noch: Josy kann ein Pferd nicht von einem Zebra unterscheiden. Die erste Herausforderung stellt sich, als Mallinckroth seinen Champion Cagliostro, der von Unbekannten vergiftet wurde, auf dem Immenhof verstecken möchte. Josy ist fassungslos. Auf welchem Gangster Hotspot ist sie da nur gelandet? Entgegen Josys Einwilligung und unter strengster Geheimhaltung wird der sonst so besinnliche Immenhof zum Hochsicherheitstrakt umgebaut.



Buster Moon und seine All-Stars träumen von der Show ihres Lebens und riskieren alles dafür! In der Weihnachtssaison 2021 wird im Kino die Bühne noch größer und das Scheinwerferlicht noch heller, denn mit dem neuen Animations-Abenteuer Sing - Die Show deines Lebens präsentieren die Macher von Ich - Einfach unverbesserlich , Minions und Pets aus dem Hause Illumination Entertainment die mit Spannung und Vorfreude erwartete Fortsetzung des für zwei Golden Globes nominierten Publikumserfolgs Sing.



Zwei Jahre nach den Ereignissen von Der Vorname findet sich die ganze Familie Berger/Böttcher für einen Wochenendtrip auf der Finca von Dorothea auf Lanzarote zusammen. Sommer, Sonne und gute Laune sollen die nächsten Tage bestimmen, an denen Doro zudem eine große Ankündigung zu machen hat. Allerdings beginnt die Zeit unter der Sonne des Südens schon ziemlich chaotisch. Stephan, Elisabeth, Thomas und Anna haben ihre eigenen Probleme im Gepäck, die ausgepackt werden wollen: Sie sind mittlerweile Eltern geworden, völlig abgebrannt, haben Eheprobleme oder ihren Job geschmissen. Die Zündschnur ist bei allen Anwesenden recht kurz und die Dauer bis zur Explosion ist nur eine Frage von Augenblicken. Zusätzlich werden noch einige Geheimnisse an die Oberfläche gezerrt und es kommt zu Katastrophen, mit denen nicht zu rechnen war.



INFOS & TICKETS:

www.odeon-apollo-kino.de

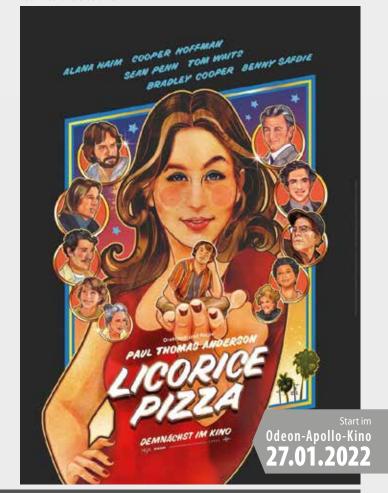
Tel.: 0261 - 3 11 88

Start **27.01**. Biografie, Drama



Dezember 1991: In der Ehe zwischen dem Prinzen und der Prinzessin von Wales herrscht seit Langem Eiszeit. Trotz der wilden Gerüchte über Affären und eine Scheidung wird für die Weihnachtsfeierlichkeiten auf dem königlichen Landsitz Sandringham ein Frieden verhängt. Es wird gegessen und getrunken, geschossen und gejagt. Diana kennt das Spiel. Dieses Jahr wird es eine ganz andere Wendung nehmen.

Im kalifornischen San Fernando Vallev des Jahres 1973 entwickelt sich zwischen Mittzwanzigerin Alana Kane (Alana Haim) und Teenager Gary Valentine (Cooper Hoffman) eine ungewöhnliche Freundschaft. Doch inmitten des alltäglichen Trubels aus Gelegenheitsjobs und Schauspielkarriere, Freunden und Politik, Vinyl und Super 8 entstehen mit der Zeit auch intensivere Gefühle



HINWEISE ZU IHREM KINOBESUCH

2G +-Regelung: Sie erhalten Einlass, wenn Sie geimpft oder genesen sind und einen aktuellen negativen Test nachweisen können. Grundsätzlich ausgenommen von der 2G+-Regelung sind Kinder bis einschließlich 11 Jahren. Sonderregelungen gibt es für Personen mit Booster-Impfung und Personen, die sich aus gesundheitlichen Gründen nicht gegen das Corona-Virus impfen lassen können sowie für Kinder und Jugendliche zwischen 12 bis einschließlich 17 Jahren.

Kontaktdaten-Erfassung: Per Corona-Warn-App, Luca-App oder handschriftlich.

Mund-Nasen-Schutz: Auf allen Wegen durch unser Haus. Am Platz kann die Maske abgenommen und unser Popcorn, Nachos & Co. verzehrt werden.

Durch die vorgeschriebenen Nachweispflichten kann es leider zu Verzögerungen im Ablauf kommen. Bitte kommen Sie rechtzeitig und planen Sie ausreichend Zeit bis zum Filmbeginn.



NEUJAHRSKONZERT 2022

SAMSTAG, 08. JANUAR 2022, 19.30 UHR

CON PIACERE - EIN ITALIENISCHER ABEND

Staatsorchester Rheinische Philharmonie Koblenz

Un felice anno nuovo! Mit unserem Neujahrskonzert stimmt die Rheinische Philharmonie Sie auf ein glückliches Jahr 2022 ein. Wir alle wünschen uns wieder mehr Lebensfreude, Leichtigkeit und unbeschwerten Genuss. Dies alles zu finden, bieten die italienischen Opern, Konzerte und Lieder üppig gefüllte Schatztruhen. In ihnen finden wir Sentiment, Dramatik, Sonne und Dolce Vita – und transportieren sie von der Bühne aus direkt in die Herzen der Zuhörenden.

reuen Sie sich auf ein schwungvolles Programm mit Werken von Giacomo Puccini, Gaetano Donizetti, Giuseppe Verdi, Gioachino Rossini, Domenico Cimarosa aber auch Robert Stolz, Gerhard Winkler und vielen anderen. Unter dem bewährten Dirigat von Karsten Huschke spielt das Staatsorchester Rheinische Philharmonie. Die Sopranistin Virginia Blanco, die in der "West Side Story" des Sommers 2021 als Maria zum ersten Mal in Koblenz zu erleben war, wird sich erstmals als Solistin im Neujahrskonzert vorstellen.

An ihrer Seite wird Tenor Junho Lee, der seit Jahren auf der Opernbühne des Theaters Koblenz brilliert, die Zuschauer begeistern.

In seiner bewährt humorvollen Moderation wartet Intendant Markus Dietze mit tiefgründigen Gedanken, kuriosen Wissenshäppchen und launigen Anekdoten auf.

Staatsorchester Rheinische Philharmonie und Theater Koblenz möchten sich in diesem Jahr gemeinsam mit ihrem geschätzten Publikum auf die Reise begeben ins Land,



wo die Zitronen blühn, wo"Im dunkeln Laub die Gold-Orangen glühn, ein sanfter Wind vom blauen Himmel weht, die Myrte still und hoch der Lorbeer steht". (Johann Wolfgang von Goethe, Wilhelm Meisters Lehrjahre, 1795.)

Eintrittskarten gibt es im Vorverkauf bei allen Vorverkaufsstellen von Ticket-Regional und online unter www. boppard-stadthalle.de.

röhrig-Kulturbühne engagiert sich auch 2022 für "Kultur- und Benefiz-Events"

Verlosungen von Neujahrskonzerten und besonderen Highlights unter www.roehrig-forum.de

Achdem die beliebte "Kulturbühne im Baumarkt" schon 2021 gemeinsam mit vielen Vereinen und Kultur-Veranstaltern viele Ideen entwickelt hat, damit die regionale Kultur nicht in Vergessenheit gerät möchte diese 2022 mithelfen, dass die Kulturszene so früh wie möglich wieder mit vielfältigen Events starten kann. Jetzt findet man unter www.roehrig-forum.de - neben aktuellen Veranstaltungstipps auch für Online-Events - die große röhrig-Neujahrs-Verlosung. Hier werden Eintrittskarten für Neujahrskonzerte und viele Highlights der Region zum Jahresstart - auch vom "Café Hahn" - verlost. Zu gewinnen sind schon Eintrittskarten für Veranstaltungsreihen wie "moselmusikfestival" sowie für Open Air-Highlights wie auf der schönsten Freilichtbühne Deutschlands"Maria Ruh" - von "Cat Ballou" am 25.6. bis "Brings" am 18.9..

Jetzt auch schon günstig die Plätze sichern für FLY & HELP Benefiz-Highlights in der Region wie die Hubschrauber-Rundflüge über die Heimat sowie ein besonderes Highlight "Abenteuer Weltumrundung" mit Reiner Meutsch in der einzigartigen LANXESS Arena in Köln am 9.7. - auch mit Gaststars wie "Höhner" und "Söhne Mannheims". Die röhrig-Kulturbühne hat hier ein begrenztes Kartenkontingent mit freiem Eintritt, wo nur 1 Euro Ticketgebühr zu bezahlen ist. Hierzu auch günstige Arrangements mit Übernachtungen. Die Kulturbühne freut sich über alle, die in schwierigen Zeiten – gleich auf welche Weise – die regionale Kulturszene und die röhrig-Benefiz-Events unterstützen.



Hans Peter Röhrig informiert über viele Kultur-Highlights im Jahre 2022, wo es auch Eintrittskarten bei der großen Neujahrs-Verlosung der röhrig-Kulturbühne im Baumarkt" zu gewinnen gibt.





In den Wintermonaten erfreut sich die Fackelstadtführung durch Andernach einer besonderen Beliebtheit. Im abendlichen Fackelschein entfalten die historischen Gemäuer ihren ganz speziellen Reiz. Die nächste Möglichkeit an einer öffentlichen Fackelführung teilzunehmen besteht am Samstag; 08.01.2022 um 18.00 Uhr. Der Treffpunkt ist am Historischen Rathaus. Die Teilnahme an der Führung ist kostenpflichtig (9,00 € pro Erwachsenen; 4,50 € pro Kind zwischen 6 und 16 Jahren, Kinder unter 6 Jahren nehmen kostenfrei teil).

Am Samstag; 15.01.2022 ist es wieder soweit: Unter dem Motto "Mörderisches vor Mitternacht" erwartet Andreas J. Schulte seine Gäste um 21.00 Uhr am Vorplatz Mariendom. Begeben Sie sich mit dem Autor zu den historischen Orten der Stadt und den spannenden Schauplätzen seiner Romane. Die Teilnahme an der Krimiführung ist kostenpflichtig (9,00 € pro Erwachsenen).

Aus Anlass des "First Fridays" besteht am 07.01.2022 um 16.30 Uhr auch die Möglichkeit, sich ab dem Treffpunkt Tourist-Information, Hochstraße / Stadthausgalerie einer öffentlichen "Historischen Stadtführung" anzuschließen. Die Teilnahme an der Führung ist kostenpflichtig (8,00 € pro Erwachsenen; 4,00 € pro Kind zwischen 6 und 16 Jahren. Kinder unter 6 Jahren nehmen kostenfrei teil).

Die max. Personenanzahl pro Führung beträgt 20 Personen. Eine vorherige Anmeldung über die Tourist-In-

formation, bzw. der Online-Buchungsoption unter www.andernach-tourismus.de ist unter Angabe der Kontaktdaten erforderlich. Online können Tickets über eine kontaktlose Zahlung z.B. per Kreditkarte oder PayPal gebucht werden. Auch können Tickets auf Wunsch gerne bereits im Vorfeld bei der Tourist-Information erworben werden, hierbei sind jedoch die üblichen Öffnungszeiten zu beachten.

Die Führungen finden unter den Vorgaben der geltenden Corona-Bekämpfungsverordnung Rheinland-Pfalz als 2G-Veranstaltung statt. Während der gesamten Führung sind die üblichen Abstands- und Hygieneregeln unbedingt einzuhalten. Beim Betreten der Sehenswürdigkeiten ist ein Mund-Nasen-Schutz zu tragen. Wir bitten um Verständnis, dass coronabedingt nicht alle Sehenswürdigkeiten im Innenbereich besichtigt werden können.

Weitere Informationen zum kompletten Stadtführungsangebot erhalten Sie über die Andernach.net GmbH; Tel.: 02632-987948-0, info@andernach.net; bzw. www.andernach-tourismus.de

THE SPIRIT OF FREDDIE MERCURY

Die Stimme – Das Gefühl – Die Leidenschaft

Am 10.02.2022 in der Rhein-Mosel-Halle in Koblenz um 20:00 Uhr

Inter dem Leitsatz "Die Stimme – Das Gefühl – Die Leidenschaft" erlebt das Publikum die besten Hits von Mercury und Queen in einer ausgefallenen Bühnenshow mit ausgezeichneten TänzerInnen und Top SängerInnen. Für The Spirit of Freddie Mercury konnte eine der führende Queen-Tribute-Bands der Welt verpflichtet werden. Mit einzigartiger Authentizität schlüpfen die perfekt eingespielten Musiker in die Rollen von Mercury und seinen Bandkollegen May, Taylor und Deacon. Auf ihrer musikalischen Zeitreise durch die wilden 70er und 80er erwecken sie den Mythos "Oueen" zu neuem Leben. Schon nach kürzester Zeit hat man das Gefühl, den Künstler, Sänger und Menschen Freddie Mercury zusammen mit seiner Band nochmals als Live Experience auf der Bühne zu erleben.



Die Nacht der Musicals - Das Original!

Am 05.03.2022 in der Rhein-Mosel-Halle in Koblenz um 20:00 Uhr.

iese Show ist nicht mehr wegzudenken von Europas Bühnen. Abwechslungsreich, vielfältig und einzigartig. Seit über 20 Jahren gastiert die erfolgreichste Musicalgala jährlich in über 150 Städten in ganz Deutschland und Österreich. Weit über 2 Millionen Besucher haben die Show bereits mehrfach gesehen. Das Programm lässt keine Wünsche offen. Präsentiert werden die besten Hits aus den bekanntesten Musicals der Welt. Keine andere Show bringt mehr Musicalhits in über zwei Stunden auf die Bühne. Mit großartigen Stimmen und schauspielerischem Talent zeigen die Darsteller was Perfektion und Leidenschaft auf der Bühne bedeuten. Von gefühlvollen Balladen bis hin zu mitreißenden Power-Songs und einzigartigen Klassiker.

Tickets sind an allen bekannten Vorverkaufsstellen. · im Internet unter www.dienachtdermusicals.de und www.spiritoffreddiemercurv.de und unter der ASA-Ticket-Hotline 01806-570 066 (0,20 €/Anruf*) erhältlich. (*aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunkpreise max. 0,60 €/Anruf)









01. JULI 2022

ALPHAVILLE /
PHIL BATES & THE BERLIN STRING
ENSEMBLE PRESENTS THE MUSIC OF
E.L.O. / CHRIS THOMPSON & BAND (EXMANFRED MANN'S EARTHBAND) /
DANNY MCCOY'S T-REX
VVK-TICKETS AB 39,00€*

02. JULI 2022

HÖHNER / CAT BALLOU / RÄUBER

STADTRAND / LUPO / DRUCKLUFT / DE

SPRUDDLER

VVK-TICKETS AB 29,00€*

01. - 03. JULI 2022

STREET-FOOD-MARKET MIT LIVEMUSIK



TICKETS & INFOS: andernach-openair.de



zzgl. Gebühren. Preisnachlach mit unseren Gruppentickets und Kombitickets unter: andernach-openair. de

Musikfestival "Andernacher Sommer Open-Air"

vom 01. bis 03. Juli 2022

Andernach präsentiert auch im Sommer 2022 das Musikfestival "Andernacher Sommer Open-Air" vom 01. bis 03. Juli 2022 in den sommerlichen Rheinanlagen. Mit dabei sind nationale und internationale Musikgrößen, die sich an diesem Festivalwochenende zum Sommerevent des Jahres treffen.

Freuen Sie sich schon jetzt auf eine "Classic Rock Night" am Freitag, 01. Juli 2022 mit den Livebands: Alphaville; Phil Bates & the Berlin String Ensemble presents the Music of E.L.O.; Chris Thompson & Band (Ex-Manfred Mann's Earth Band) und Danny McCoy's T-REX.

Weiter geht es dann am Samstag, 02. Juli 2022, mit unserer "Kölschen Nacht" und den Kölner Lieblingsbands: Höhner; Cat Ballou; Räuber; StadtRand; Lupo, Druckluft und De Spruddler.

Am Sonntag, 03. Juli 2022, heißt es dann schlemmen und genießen bei einem musikalischen Unterhaltungsprogramm und dem beliebten Stadtfest "Andernach schmeckt!". Am gesamten Wochenende findet vor den Eingangstoren des Sommer Open-Airs entlang der Konrad-Adenauer-Allee ein Street-Food-Market statt. Der Fintritt ist hier kostenfrei!

Das Sommerevent wird am ersten Juliwochenende in Andernach nachgeholt. Damit wächst die Vorfreude nach einem Jahr Zwangspause umso mehr. Freuen Sie sich auf eine ausgelassene und sommerliche Open-Air-Veranstaltung.

VVK-Tickets bekommen Sie ab 39,00€ / 29,00€ zzgl. VVK-Gebühren bequem online unter: www.andernach-openair.de in unserem KulturPunkt Andernach (Hochstr. 52-54, 56626 Andernach - Ticket-Hotline: 02632 922 226) sowie bei allen VVK-Stellen von TicketRegional und Bonnticket.

TIPP! Sparen Sie jetzt mit unseren attraktiven Kombi- und Gruppentickets. Kinder unter 12 Jahren erhalten in Begleitung eines Erziehungsberechtigten sogar freien Eintritt.

Neuer Atelierund Galerieführer der Region Mittelrhein

Dünktlich zum Weihnachtfest ist der neue Atelier- und Galerieführer der Region Koblenz erschienen. Der neue Atelierund Galerieführer soll einen Beitrag dazu leisten, ein aktuelles Bild der Kunstszene in Koblenz und der Region zu schaffen. Dabei zeigt er eine Übersicht der neben den Museen Kunst ausstellenden Räume in der Region. Außerdem dient er als Orientierung für Galerie- und Atelierbesuche sowohl für einheimische und ortsansässige Kunstfreund:innen als auch für interessierte Tourist:innen. Aus Boppard und Waldesch sind die Ateliers Susanne Bartram, Liza Ceramics, Galerie Luca Hinz, Rita Neyer und der Kunstraum Moment Mal aufgeführt.

Die Onlineversion des Atelier- und Galerieführers finden Sie unter diesem Link. http://www.boppard-stadthalle.de/images/veranstaltungen/Ateliers-und-Galerien-in-Koblenz-und-Region-Auflage-2022 Onlineformat.pdf

Ihr gedrucktes Exemplaren liegt ab dem 20.12.2021 bei der Tourist-Information Boppard und in den Tagen danach bei den genannten Ateliers und Galerien aus.

Die Federführung dieses Projektes hatte das Kultur- und Schulverwaltungsamt der Stadt Koblenz. Weitere Auslagestellen gibt es in Koblenz und der gesamten Region Mittelrhein.



Ein ungewöhnliches Jahr, in dem man in Nistertal besonders dankbar ist: Birkenhof-Brennerei erhält mit Staats- und Bundesehrenpreis erneut höchste Auszeichnungen der deutschen Ernährungswirtschaft

Die in Nistertal ansässige Birkenhof-Brennerei ist seit Jahren mit ihren Produkten erfolgreich auf Medaillenkurs.

2020 und 2021 waren jedoch auch für die vielfach ausgezeichnete Destillerie absolut außergewöhnlich. Neben einer Vielzahl an Goldmedaillen – es sind knapp 80 Stück, darunter diverse "Best in Class" und "Grand Gold" Titel – freut sich das Team um die Inhaberfamilie Klöckner derzeit über zwei ganz besondere Auszeichnungen:

Zum zweiten Mal in direkter Folge wurden der Brennerei mit dem Staatsehren-

preis und dem Bundesehrenpreis die höchsten Auszeichnungen der deutschen Ernährungswirtschaft verliehen.

"Wir freuen uns riesig über diese Auszeichnungen", sagt Steffi Klöckner, Geschäftsführerin der Birkenhof-Brennerei mit einem Lächeln. "Gerade in diesen aufregenden Zeiten ist ein solcher Gewinn wirklich etwas ganz Besonderes. Eine Bestätigung dass trotz aller aufreibenden Dinge im Zuge von CoVic19 wirklich alles gepasst hat, denn solche Titel sind wirklich nicht einfach zu erreichen. So etwas schafft man nur mit viel Leidenschaft und vor allen Dingen einem großartigen Team an Charakterköpfen, das unsere Begeisterung für ausgezeichnete Produkte mitträgt", führt die Impulsgeberin der Destille aus.

Ein gleichbleibend erstklassiges, anspruchsvolles Qualitätsniveau muss

gehalten und gelebt werden – was der Brennerei im Fall des Staatsehrenpreises nun bereits zum sechsten Mal und beim Bundesehrenpreis zum vierten Mal bestens gelungen ist.

Die erstklassigen Destillate der Destillerie gibt es im gut sortierten Einzelhandel ebenso wie im gerade – passend zur Weihnachtszeit – komplett überarbeiteten Online-Shop des Hauses unter www.birkenhof-brennerei.de. Wie und wo könnte sich das Leben an einem ganz normalen Tag im Mittelalter abgespielt haben? Dieser Frage können sich Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre noch bis zum 15. Januar 2022 im Rahmen eines Minecraft-Wettbewerbs des Landtags widmen. Die Kommission des Landtages für die Geschichte des Landes Rheinland-Pfalz ruft dazu auf, mit Hilfe des Computerspiels "Minecraft" einen Ort oder einen Platz zu bauen, an dem sich Leben im Mittelalter abgespielt haben könnte. Dies kann beispielsweise eine Burg, ein Marktplatz, eine Kaiserpfalz, eine Kathedrale oder eine Turnierstätte sein. Einsendeschluss ist der 15. Januar 2022.

Der Wettbewerb richtet sich an Kinder und Jugendliche in den zwei Altersklassen bis zehn Jahren und ab elf bis einschließlich 18 Jahren. Ein Team kann pro Bauprojekt aus bis zu drei Personen der gleichen Altersklasse bestehen. Hauptpreise sind ein kabelloses Headset und Elektronik-Gutscheine in unterschiedlicher Höhe. "Für jeden Teilnehmenden gibt es eine digitale Teilnahmeurkunde sowie auch eine kleine Überraschung", so Monika Storm, die Geschäftsführerin der Kommission. Eine Fachjury wird die eingereichten Bilder nach Kreativität, Detailreichtum, Inhalt und künstlerischem Gesamteindruck bewerten.

Der Spielmodus ist "Kreativ", Mods und Texture-Packs sind erlaubt, die Feldgröße ist ein Grundriss mit 100 x 100 Blöcken. Die Beiträge sollen per E-Mail eingereicht werden an minecraft@landtag.rlp.de. Weitere Details zu den Spielbedingungen finden sich auf der Website des Landtags unter folgendem Link:

https://www.landtag.rlp.de/de/mitmachen/veranstaltungen/demokratie-und-gesellschaft/festveranstaltungen/ tag-der-landesgeschichte

Der Minecraft-Wettbewerb greift das Schwerpunktthema des diesjährigen Tags der Landesgeschichte "Mittelalter digital" auf, der am 9. Oktober in Ingelheim stattfand.

Gemeinschaftszentrum Neuendorf eröffnet -

Meilenstein der "Sozialen Stadt" nimmt Betrieb auf

Ein wichtiger Meilenstein im Projekt "Soziale Stadt Koblenz-Neuendorf" ist erreicht: Im "Gemeinschaftszentrum Neuendorf" sind die Renovierungsarbeiten abgeschlossen. Die Beratungsangebote im Erdgeschoss des Pfarrer-Friesenhahn-Platzes 3–7 laufen auf Hochtouren, da ein Großteil der Akteure die neuen Büroräume bereits im November beziehen und die Arbeit trotz Umzugs schnell weiterführen konnte.

Das Gemeinschaftszentrum bietet den Menschen aus Neuendorf verschiedene soziale Beratungs- und Unterstützungsangebote unter einem Dach – etwa Hilfe beim Ausfüllen von Anträgen und Formularen, Beratung bei persönlichen und familiären Problemen, Unterstützung bei Bewerbungen und der Jobsuche oder auch einfach mal ein offenes Ohr., Hier sind die Bewohnerinnen und Bewohner von Neuendorf mit all Ihren Anliegen und Fragen herzlich willkommen", betont Stadtteilmanager Johannes Kuhl, der sein Büro ebenfalls in dem Zentrum hat und Ansprechpartner für alle Fragen rund um das Projekt "Soziale Stadt" ist. "Damit niemand warten muss, sollte allerdings derzeit aufgrund der aktuellen Coronalage vorher ein Termin vereinbart werden."

Neu im Haus sind die Präventive Jugendarbeit St. Peter, die Gemeinwesenarbeit "Im Kreutzchen", die aufsuchende Sozialarbeit mit Schwerpunkt Sucht, die Präventive Jugendarbeit der Stadt und das Stadtteilmanagement. Auch der Nachbarschaftstreff McKiz und die Hausmeisterbüros der Koblenzer Wohnbau sind hier zu finden. Zusätzlich werden ab 2022 der Allgemeine Soziale Dienst (ASD) der Stadt Koblenz, der Bezirkspolizist und das Ordnungsamt der Stadt Koblenz wöchentliche Sprechstunden vor Ort anbieten.



Für Arbeitnehmer

Mehr Unterhaltsleistungen abziehbar

Mit dem Grundfreibetrag erhöht sich 2022 auch der Unterhaltsfreibetrag auf 9.984 Euro. Das bedeutet, dass ihr von euren Unterhaltsleistungen an die bedürftigen Kinder oder Eltern mehr steuermindernd geltend machen könnt. Für Ledige steigt er auf 9.984 Euro, das sind rund 240 Euro mehr als noch 2021. Für Verheiratete beträgt der Grundfreibetrag sogar 19.968 Euro, 480 Euro mehr als 2021.

■ Mehr Geld für die betriebliche Altersversorgung

15 Prozent Zuschuss zur betrieblichen Altersvorsorge bekommt jeder, der bereits 2019 eine entsprechende Vorsorge abgeschlossen hat. Mit dem Beginn des neuen Jahres müssen diese 15 Prozent auch für ältere Verträge gewährt werden. Wer außerdem unterhalb der sogenannten Beitragsbemessungsgrenze der gesetzlichen Krankenkassen liegt, der hat Anspruch auf den vollen Zuschuss. Die Beitragsbemessungsgrenze liegt 2022 bei 58.050 Euro brutto.

■ Wird Homeoffice-Pauschale verlängert?

Auf dem Papier soll auch die Homeoffice-Pauschale in Höhe von rund fünf Euro pro Tag 2022 auslaufen. Insgesamt 600 Euro pro Jahr konnten Arbeitnehmende damit beim Finanzamt als sogenannte "gewinnmindernde Betriebsausgaben" steuerlich geltend machen. Diese Regelung war allerdings auf

die Jahre 2020 und 2021 beschränkt. Doch auch hier ist angesichts der pandemischen Lage mit einer Verlängerung der Regelung, zum Vorteil der Arbeitnehmenden, zu rechnen.

Umzugskosten steuerlich absetzbar

Jeder Arbeitnehmende, der beruflich gezwungen ist, 2022 umzuziehen, darf gegenüber dem Finanzamt eine Umzugspauschale geltend machen – ohne Nachweis der tatsächlichen Kosten. Angegeben wird die Umzugspauschale als "Werbungskosten". Gesetzlich gilt ein Umzug als beruflich bedingt, wenn der Arbeitnehmende durch den Umzug für den Arbeitsweg täglich eine Stunde Fahrtzeit spart.

Für Arbeitgeber/Unternehmen

Corona-Bonus: Zahlung bis Ende März 2022 möglich

In der Zeit vom 1.3.2020 bis 31.3.2022 kann der Arbeitgeber euch aufgrund der Corona-Pandemie Beihilfen und Unterstützungen bis zu einem Betrag von insgesamt 1.500 Euro steuerfrei und sozialversicherungsfrei gewähren (§ 3 Nr. 11a EStG). Von dieser steuerfreien »Corona-Beihilfe« können grundsätzlich alle Arbeitnehmer profitieren, auch Minijobber.

Umsatzsteuersatz in der Gastronomie

Die Umsatzsteuersätze für Restaurant- und Verpflegungsleistungen bleiben bis 31.12.2022 auf 7% gesenkt. Die Regelung gilt nur für Speisen, Getränke sind ausgenommen.

Das Jahr 2022 bringt einige Änderungen mit sich - vor allem auch in finanzieller Hinsicht. Das betrifft Unternehmen ebenso wie Privatpersonen. Wir haben dir eine Übersicht zusammengestellt.

Anhebung des Mindestlohns

Zum 1.1.2022 steigt der Mindestlohn von derzeit 9,60 Euro auf 9,82 Euro. Zum 1.7.2022 wird der Mindestlohn dann noch einmal auf 10,45 Euro angehoben.

Beschäftigung von Minijobbern

Ab dem 1.1.2022 müssen Arbeitgeber von Minijobbern (auch: 450-Euro-Job, geringfügige Beschäftigung) der Minijob-Zentrale melden, wie ihr Mitarbeiter im Minijob krankenversichert ist.

Außerdem müssen Arbeitgeber ab dem Jahr 2022 neben der Steuernummer auch die Steuer-Identifikationsnummern ihrer gewerblichen Minijobber im elektronischen Meldeverfahren an die Minijob-Zentrale übermitteln.

Für Familien

■ Steuerliche Entlastungen bei "Unterstützungsleistungen" von Eltern oder Kindern

Eltern, die ein volljähriges Kind finanziell unterstützen, obwohl sie keinen Anspruch mehr auf Kindergeldzahlungen haben, können diese Unterstützung steuerlich geltend machen. Diese Unterstützungsleistungen gelten als sogenannte "außergewöhnliche Belastung". 2022 handelt es sich dabei um maximal 9984 Euro. Diese Summe erhöht sich zusätzlich, wenn Eltern für ihr Kind die Beiträge zur privaten Kranken- und Pflegeversicherung übernehmen. Wiederum gesenkt wird der Beitrag mit jedem Einkommen und Bezug des Kindes, das ein monatliches Einkommen von 624 Euro übersteigt. Keine Vergünstigungen erhalten Eltern, sollte das Kind mehr als 15.500 Euro besitzen. Unterstützungsleistungen gelten übrigens nicht nur für Kinder, sondern auch für Steuerzahlende, die ihre Eltern finanziell unterstützen.



Steuer' deine Zukunft!

WIR SUCHEN DICH

zur Verstärkung unseres Teams als Steuerfachangestellte Steuerfachwirte und Bilanzbuchhalter

(m/w/d)

Dein Aufgabengebiet wird neben laufenden Buchhaltungstätigkeiten auch die Erstellung von Jahresabschlüssen sowie die Bearbeitung privater Steuererklärungen umfassen; Lohnkenntnisse wären wünschenswert.

Dich erwartet eine abwechslungsreiche Tätigkeit und ein angenehmes Arbeitsklima in einem jungen Team. Gute Vertragsbedingungen und Fortbildung sind bei uns selbstverständlich. Arbeitsklima, Fortbildung und die persönliche Entwicklung unserer Mitarbeiter sind uns wichtig

Wir freuen uns auf deine Bewerbung!

FRANK & STEFFENS STEUERBERATER PARTNERSCHAFT MBB

Auf dem Schafstall 556182 Urbar bei Koblenz Telefon 026196268-0 Fax 0261 96268-55

info@frank-steffens.de www.frank-steffens.de www.facebook.com/FrankundSteffens www.twitter.com/frank steffens

Wir haben uns mit dem Präsidenten der DEHOGA Rheinland-Pfalz. Gereon Haumann, unter anderem über die Leiden der vertretenen Branchen Hotellerie und Gastronomie und deren zu erwartende Entwicklung aus der Krise heraus, unterhalten. Das komplette Video-Interview könnt ihr euch auch online auf www.magazin-next.de/gereon-haumann oder auf unseren sozialen Kanälen anschauen.

lm exk Video-



Die Branche, die Sie vertreten, die Hotel - und Gastronomiebranche, ist ja durch Corona stark gebeutelt. Wie ist die Stimmung?

Ja, es ist bemerkenswert wie die Stimmung ist. Wir haben tatsächlich wie kaum eine andere Branche durch Corona gelitten. Und als wir dachten, jetzt sind wir über den Berg, kam die furchtbare Flutkatastrophe in der Nacht vom 14. auf den 15. Juli an der Ahr. Die hat dort 80 Prozent unserer Betriebe im Unter- und Erdgeschoss zerstört, aber 20 % eben nicht. Die Herausforderung ist, dass wir den Menschen klarmachen, möglichst oft die 20 % der Betriebe aufzusuchen. Denn sonst nehmen die, indirekten Schaden, Was im Moment schon der Fall ist. Wir haben einen Totalausfall an der Ahr, was den Gästenachfrage betrifft. Es herrscht eine Aufbruchsstimmung an der Ahr. Ich stelle mir vor, obwohl ich kein Nachkriegskind bin, dass so auch die Stimmung nach dem Zweiten Weltkrieg war. Die Leute wollen unbedingt ihre Betriebe wiederaufbauen. Das gilt für mehr als 90 % der geschädigten Betriebe. Und das ist übertragbar auf die Branche. Auch für alle, die, die außerhalb des Ahrtals durch die Coronakrise zwangsweise einmal zwei Monate und einmal 7 Monate geschlossen wurden. In diesem unsäglichen Leidenslockdown (...) Wenn man die Gesamtsituation bewertet, kann ich nur sagen: Hut ab vor dem Engagement und dem Unternehmertum unserer Branche! Wir sind keine Unterlasser, sondern hochengagierte Familienbetriebe, Unternehmer im besten Wortsinne, und insofern sind wir wild entschlossen, die Herausforderungen anzunehmen. (...)

dusiven Interview

Sie arbeiten schon sehr lange und intensiv an der Aufgabenstellung zur Verbesserung der Arbeitsbedingungen in der Branche. Es wäre vielleicht schöner gewesen, es wäre schon früher etwas in diese Richtung passiert. Dann wäre der ein oder andere Mitarbeiter jetzt womöglich schneller wieder zurück zu gewinnen. Das ist eine große Herausforderung. Was werden denn die Gäste langfristig gegebenenfalls an ihrem Verhalten ändern aufgrund der Pandemie?

Ja, ihre Kommentierung passt dazu. Ich glaube, dass gerade jetzt der Zeitpunkt der richtige ist, dieses Feuerwerk zu entzünden. Weil die Bereitschaft der Gäste muss ja da sein, höhere Preise zu akzeptieren. Und ich glaube zu keiner Zeit nach dem zweiten Weltkrieg waren die Gäste bereit, weil sie 7 Monate verzichten mussten, für unser Angebot angemessene Preise auch zu akzeptieren. Daher glaube ich, dass die Gäste sich gar nicht groß verändern werden. Sondern sie haben gemerkt in der Pandemie, sie gehen in unsere Lokale nicht nur um satt zu werden und Durst zu löschen, sondern das hat ganz viel mit Atmosphäre, mit Erlebnisfaktor zu tun. Wir waren froh als wir nach 7 Monaten wieder rauskamen und außer gutem Essen auch tolle Atmosphäre, exzellentem Service erleben konnten. (...) Also sind wir doch alle glücklich, dass wir die analoge Theke zurückhaben

Auch die Hotellerie ist stark beeinträchtigt – und auch da tut sich ja viel. Was erwarten Sie da?

Also in der Hotellerie haben wir insbesondere was den Großraum Koblenz betrifft, natürlich die Situation, dass der Tagungs- und Kongresstourismus komplett weggebrochen ist. Weil wir gelernt haben in der Pandemie, digitale Technik lässt im Grunde genommen Videokonferenzen von jedem Smartphone zu. Das haben die Kollegen aber längst begriffen und sich auch da im Angebot erweitert.

mit dem Präsidenten der DEHOGA RLP

Gereon Haumann

Viele bieten heute zusätzlich Wellnessangebote an. Viele bieten Städtetourismus mit Kurzaufenthalten an. Insgesamt gehen wir davon aus, dass wir eine Renaissance des innerdeutschen Reiseverkehrs erwarten dürfen, mindestens in den Jahren 2022 bis 2025. Weil wir Deutschen auch Sicherheitsfanatiker sind. Das allerwichtigste ist schon bei der Anreise zum Urlaubsort zu wissen, dass sie auf jeden Fall individuell auch wieder zurückreisen kann. Uns deshalb gehen wir davon aus, dass die Zug- oder Autoanreise deutlich gegenüber der Pauschalreise, dem Bustourismus und auch dem Flugtourismus an Marktanteilen gewinnen wird. Wir gehen davon aus, dass die Menschen die mit 2 bis 3 Anreisestunden mit dem Auto ihr Ziel erreichen können, unsere Zielgruppe sein sollten (...)

nen, unsere Zielgruppe sein sollten (...)

Vielen Dank,
GEREON HAUMANN,

vielen Dank
MANFRED SATTLER,

der das Interview in unserem Auftrag führte.

Neugierig geworden?

Das komplette Video-Interview könnt ihr euch auf www.magazin-next.de/gereon-haumann oder auf unseren sozialen Kanälen anschauen



PROJECT WINGS

Eine Vision für eine bessere Welt!



Aus der Idee von 4 jungen Erwachsenen entsteht derzeit das größte Recyclingdorf der Welt aus Plastikmüll auf Sumatra. Und damit noch lange nicht genug. Das Start up hat auch ein für die Einheimischen lukratives Pfandsystem, ein nachhaltiges Baukonzept und viele weitere Projekte zum Umwelt- und Tierschutz sowie humanitärer Bildung aufgebaut. Doch ganz von vorn. Wie ist es überhaupt dazu gekommen? Wir haben uns mit einem der Gründer, dem Koblenzer Marc Helwing, unterhalten.

Angefangen hat Project Wings mit einer Idee der 4 Umweltschützer Marc, Leonie, Erich und Basti – die auf mittlerweile 12 Menschen in Deutschland gestiegen ist – und heute eine von Deutschlands schnellstwachsenden Hilfsorganisationen ist. Die Gründer zählten seinerzeit zu den besten face to face Fundraisern, die für die größten Hilfsorganisationen der Welt (WWF, SOS Kinderdörfer, Unicef, usw) gearbeitet und auf der Straße aktiv Menschen angesprochen haben; sie letztendlich davon überzeugt haben, gemeinnützige Organisationen finanziell zu

unterstützen. Bis sie auf eine Statistik gestoßen sind, nach der in Deutschland immer weniger Menschen spenden. In den letzten 17 Jahren sind knapp ein Drittel aller privater Spender und Förderer verlorengegangen. Also haben sie sich mit der Frage befasst, woran das wohl liegt. Immerhin sind wir weder weniger Menschen geworden, noch haben wir weniger Geld noch sind die Probleme geringer. Es musste folgedessen externe Gründe haben – und wer kann die besser wissen als Face-to-Face Fundraiser, die jahrelang mit hunderttausenden Privatpersonen aus allen Schichten, Religionen und Altersschichten tagtäglich über solche Probleme gesprochen haben?

So kam es, dass Marc sich in seiner Bachelor Arbeit an der Hochschule Koblenz näher mit dem Thema, der größten Spenderprobleme der Deutschen und die dazugehörigen, innovativen Lösungen" auseinandergesetzt hat, um den Menschen endlich wieder Spaß am Helfen zu bringen. Aus dieser Initiative wurde dann im März 2019 Project Wings gGmbH gegründet.

Das größte Recyclingdorf der Welt

Auf der indonesischen Insel Sumatra hat Project Wings inzwischen eine komplette Organisation aus 41 Festangestellten aufgebaut, um folgende schwerwiegende Problematiken im Land anzugehen:

- Plastikmüll (immerhin ist Indonesien der zweitgrößte Hersteller von Plastikmüll hinter China)
- Regenwaldzerstörung (bis zu 3000 Fußballfelder werden dort täglich gerodet!)
- Artensterben (u.a. die letzten Sumatra-Tiger, Waldelefanten und Orang Utans leben nur noch in Indonesien)



Eine Aufklärung zu diesem Thema ist dem jungen Start up extrem wichtig. Und so ist es kein Wunder, dass sie bereits 4000 Förderer in Deutschland, darunter auch prominente Unterstützung, für ihr Ziel gewonnen haben. Ihr beispielhaftes Engagement wurde belohnt: zuletzt als Engagement Gewinner 2021, mit dem Sozialen Menschenrechtspreis und der Goldenen Bild Der Frau "Sie bauen Zukunft" hat es die Präsidentin der Europäischen Kommission, Ursula von der Leyen, im Rahmen dessen trefflich formuliert.

Mit dem Ziel ein Plastikmüll-Pfandsystem auf die Beine zu stellen. Der Regenwald wird schon genug in Mitleidenschaft gezogen: denn zu der täglichen Abholzung kippen die Menschen zusätzlich ihren Müll hinein. Warum? In Indonesien gibt es keine Müllabfuhr. Das heißt 40 Jahre haben die Menschen eigenverantwortlich mit ihrem Müll umgehen müssen (ihn verbrannt, verbuddelt oder eben im Regenwald und den Flüssen entsorgt). Damit das nicht mehr passiert und die Regenwälder aktiv aufgeräumt werden können, hat Project Wings dort ein Ecobricks Pfandsystem aufgestellt. Damit können Einheimische gegen Pfand ihren Müll abgeben, helfen der Umwelt und haben sogar noch eine Einnahmequelle. Immerhin eine Mahlzeit pro abgegebene Flasche. 45 Tonnen Plastikmüll konnten so bisher eingesammelt werden.

Außerdem hat Project Wings gemeinsam mit der Hochschule Koblenz, der Fachhochschule Münster und anderen Unterstützern unserer Region ein innovatives und nachhaltiges Baukonzept entwickelt. In Indonesien gibt es – wie in vielen anderen Entwicklungsländern auch – bislang kaum öffentliche Gebäude, weil es kein Geld für den Bau von Schulen oder medizinischen Einrichtungen gibt. Insgesamt 3 Hektar ist das größte Recyclingdorf der Welt groß und umfasst alle wichtigen Gebäude für eine gute Infrastruktur. In unmittelbarer Nähe entsteht auch die erste Müllabfuhr der Region.

Doch damit noch lange nicht genug. Nebenher gibt es zahlreiche weitere Projekte, etwa in humanitärer Bildung oder Tierschutz, für die sich Project Wings auf Sumatra einsetzt.

Projekte der Zukunft

Bereits vor einem Jahr wurde die Wings Experience gegründet. Gemeinsam mit Nadine Sachse, welche jahrelange Erfahrung und Kontakte aus der NGO Branche mitbringt, helfen die Gründer von Project Wings kleineren Organisationen durch ihre Erfahrungen weiter. Gerade Themen, wie Fundraising, Presse & PR oder Online-Marketing fällt kleineren NGO's schwer und wird durch unser Coaching greifbarer gemacht.

Doch statt sich auf den Lorbeeren auszuruhen, stehen bereits die nächsten Projekte in der Zukunft an:

Nicht nur, dass Recyclingdörfer auch in anderen Ländern folgen könnten, sie eröffnen auch "den nachhaltigsten Store Deutschlands" ab April/Mai 2022 in der Koblenzer Innenstadt, in deren Eröffnungswoche einige Stars und Promis aus Deutschland als Gast zu erwarten sein dürften. Ebenso ist die Produktion von nachhaltigem Wasser gemeinsam mit dem regionalen Kooperationspartner Rhenser geplant. Beide Projekte für den hundertprozentigen Charity-Zweck.

Wir danken Marc und seinem Team uns einen Einblick in Project Wings geboten zu haben – und ziehen unseren Hut für so viel nachhaltiges Engagement!

Du willst mehr erfahren? Dann schaut dich auf www.project-wings.de um und erfahr mehr über weitere, spannende Projekte.

Mit freundlicher Unterstützung des TechnologieZentrum Koblenz



Immer mehr Menschen träumen von einem Leben ohne Ballast. Seine Zeit auf kleinem Raum zu genießen, in einer Umgebung die dem eigenen Charakter entspricht, ist der Traum vieler – schon morgens im Schaukelstuhl vor dem eigenen Miniaturhäuschen sitzend eine Tasse Tee oder Kaffee schlürfen, dem Gezwitscher der Vögel lauschen, wenn die ersten Sonnenstrahlen durch den nahestehenden Wald brechen. Das ist die viel verbreitete romantische Vorstellung von dem Leben in einem Tiny House. Doch wie realistisch ist diese Imagination und ist ein Tiny House die perfekte Alternative zum teuren Einfamilienhaus oder zur hochpreisigen Eigentumswohnung?

Klar ist, dass der Trend zum Tiny House den Nerv der Zeit trifft. Wohnraum wird immer mehr zum knappen Gut und insbesondere in den Ballungszentren steigen Immobilienpreise, aber oft auch die Mieten ins Unermessliche – das Tiny House bieten hier die perfekte alternative Wohnform, vor allem für jene, die sich ein herkömmliches Haus nicht leisten können oder wollen.

Wer mit dem Leben im Tiny House liebäugelt, sollte jedoch im Vorfeld einige Dinge beachten. Wir haben daher an dieser Stelle eine Tiny-Checkliste vorbereitet, anhand derer Du die wichtigsten Eckpunkte findest, um Dir über das Leben in einem Tiny House klar zu werden:

Für wen und für welchen Lebensstil ist ein Tiny House geeignet?

Auch wenn der Großteil der deutschen Tiny House Bewohner und -Nachfrager zwischen 42 und 56 Jahren alt sind, ist ein Tiny House für nahezu jede Altersstufe geeignet. Ob Student mit wechselndem Wohnsitz oder älterem Fhenaar, das sich räumlich reduzieren möchte, dabei aber keine Einbußen in Sachen Komfort machen will. Die einzige Voraussetzung ist, sich auf das Wesentliche beschränken zu wollen – denn viel Stauraum bietet ein Tiny House nicht! So musst Du Dich von den rund 10.000 Dingen, die ein Mensch im Durchschnitt besitzt, trennen und Dich auf das Maßgebliche beschränken.

Bin ich ordentlich genug?

Kleine Räume erfordern Ordnung und Struktur, da sie ansonsten sehr klein wirken und ein unordentlicher Lebensstil insbesondere im Tiny House für Platzmangel sorgen kann

Bin ich bereit für das tägliche Umbauen von Möbeln?

Möbel flexibel zu nutzen und ein Mobiliar mit mehreren Funktionen ist in einem Tiny House oft sinnvoll, um den zur Verfügung stehenden Platz optimal zu nutzen.

Benötige ich abgetrennte Räume?

Innenwände kosten oft sehr viel Platz, da die Planung eines Tiny House Innenausbaus oftmals an den Stil in einem Loft oder einer Studio-Wohnung erinnert. Liebst Du lichtdurchflutete Räume – dann stellt das Leben in offenen Wohnräumen kein Problem für Dich dar

Bist Du im Fazit also ein ordnungsliebender Mensch, der sich auch mit einem Klapptisch zufrieden geben könnte und bevorzugst Du ohnehin helle, offene Wohnräume? Dann bist Du genau der richtige Typ für den Tiny Lifestyle, den das Leben in einem Tiny House mit sich bringt!

Doch wie geht es nun weiter?

Am besten informierst Du Dich online unter gotinygo.de. Hier findest Du die richtigen Experten zum Thema und hast ebenso den passenden Ansprechpartner für Tiny House Anfragen als auch für die Finanzierung, Baugenehmigung und Beratung für Dein eigenes Tiny House. Starte noch heute in Deinen Tiny Lifestyle und scanne jetzt den nebenstehenden QR-Code mit Deiner Smartphone Kamera, um direkt auf gotinygo.de zugreifen zu können.

Viel Spaß!



Anzeige

GOTINY GO

Inh Sascha Hildebrand & Dirk Schaefer Rheinstraße 34

56068 Kohlenz Deutschland

Telefon: +49 (0) 261 912 890 E-Mail: service@gotinygo.de

www.gotinygo.de



Auch im Winter richtig lüften

Der ein oder andere mag im Winter darauf verzichten, ausgiebig zu lüften – wie wir es im Frühighr oder Sommer gar ganz selbstverständlich tun. Kein Wunder, ist es drinnen doch so schön muckelig warm, und draußen so ungemütlich kalt. Allerdings kann zu hohe Luftfeuchtigkeit in den Wohnräumen zu Kondenswasser, beschlagenen Fensterscheiben und Schimmel führen. Außerdem hält richtiges Lüften nicht nur Fenster und Wände trocken, sondern schafft auch ein besseres und gesünderes Raumklima.

Kurz, aber effektiv lüften ist im Winter angesagt, damit die Wohnräume nicht unnötig auskühlen. Fünf bis maximal zehn Minuten reichen in der kalten Jahreszeit aus. Das weite Öffnen der Fenster ist dabei viel effektiver als das Fenster lange zu kippen. Auch das Öffnen gegenüberliegender Fenster ist dabei wichtig. Möglichst sollte das Lüften vier bis fünfmal am Tag wiederholt werden. Nach dem regelmäßigen Luftaustausch kann wieder wie gewohnt geheizt werden. Nachts sollten die Fenster geschlossen bleiben. Während in Badezimmer und Küche alleine beim Duschen. und Kochen Feuchtigkeit an die Raumluft abgegeben wird

und rasches Stoßlüften eine Selbstverständlichkeit sein sollte, fällt dies oft im Schlafzimmer (oder den Wohnbereichen) weitaus schwerer. Hier rät sich vor dem Schlafen gehen und nach dem Aufwachen kurz zu lüften, damit die mit Feuchtigkeit von Körper (etwa 1 Liter pro Person) und Atem angereicherte Luft rasch durch trockene Luft ausgetauscht werden kann

Beim Lüften bleiben die Heizkörper natürlich abgedreht. Sonst versuchen die mit Thermostat geregelten Heizkörper, die eingestellte Temperatur zu halten und werden noch zusätzlich heiß. Wer seine Wohnung tagsüber zu sehr auskühlen lässt und nur dann aufheizt, wenn er zuhause ist, spart am falschen Ende. Die kalten Außenwände müssen genügend Zeit haben, sich zu erwärmen, sonst kann die warme Heizungsluft an den kalten Außenwänden kondensieren und sich Tauwasser bilden. Die feuchte Wand ist dann ein idealer Nährboden für Schimmel

Wer seine Luftfeuchtigkeit in allen Wohnräumen seines Hauses oder seiner Wohnung lieber automatisch regulieren lassen möchte, für den ist eine Lüftungsanlage mit automatischer Wärmerückgewinnung die richtige Alternative. Sie hilft, bis zu 90 Prozent der Wärme aus der verbrauchten, feuchten Luft zurück zu gewinnen. Frische, sauerstoffreiche Luft wird nach Bedarf geregelt zugeführt, das sorgt für hohen Wohnkomfort, gerade im Winter, Moderne Geräte lüften sehr energieeffizient. Schimmel ist somit kein Thema mehr





AS- UND GEBÄUDEREINIGUNG

Sauber den Tag beginnen



Ihr Partner in Sachen...

- » Unterhaltsreinigung
- » Taubenabwehr
- » Industriereinigung
- » Grundreinigung
- » Vermietungen
- » Teppichreinigung
- » Grünanlagenpflege
- » Winterdienst
- » Parkplatzreinigung
- » Glasreinigung
- » mobile Hochdruck reinigung
- » Fassadenreinigung
- » Hubarbeitsbühne bis 26m



Region

Corona-Ambulanz und Schnellteststation ziehen ab 23. Dezember in CGM Arena um

Um die Kapazitäten im Landesimpfzentrum Koblenz und der Koblenzer Corona-Ambulanz potenziell ausweiten zu können und im Hinblick auf die sich weiter ausbreitende Omikron-Variante ein mögliches Infektionsrisiko vor Ort weiter zu senken, ziehen die Corona-Ambulanz und die ebenfalls dort untergebrachte Schnellteststation des MVZ Labor Koblenz ab 23. Dezember an einen neuen Standort.

Am Mittwoch, 22. Dezember, hat die Corona-Ambulanz das letzte Mal am alten Standort im Gewerbepark Metternich II in der Straße "Im Metternicher Feld 18" von 8.30 bis 11.30 Uhr geöffnet. Ab Donnerstag, 23. Dezember, ist die Koblenzer Corona-Ambulanz dann wieder in die Seitenhalle West der CGM-Arena in der Jupp-Gauchel-Straße im Stadtteil Oberwerth untergebracht. Wenn man vom Parkplatz der CGM Arena aus zur Halle geht, befindet sich die Corona-Ambulanz auf der rechten Seite der Sport- und Veranstaltungshalle. Der Weg wird ausgeschildert.

An den Feiertagen hat die Corona-Ambulanz an Heiligabend (24. Dezember) und dem Ersten Weihnachtsfeiertag (25. Dezember) jeweils von 8.30 Uhr bis 11.30 Uhr geöffnet. Am 2. Weihnachtsfeiertag (26. Dezember) hat die Corona-Ambulanz geschlossen. An Silvester und am Sonntag, 2. Januar, hat die Corona-Ambulanz in der CGM Arena jeweils von 8.30 bis 11.30 Uhr geöffnet, während an Neujahr dort keine Testungen durchgeführt werden. Weitere Informationen zur Corona-Ambulanz finden sich im Internet unter www.koblenz.de/corona Mit der Corona-Ambulanz zieht auch die bisher ebenfalls im Gewerbepark Metternich II untergebrachte Schnellteststation des MVZ Labor Koblenz ab 23. Dezember in die Seitenhalle West der CGM-Arena um. Die Öffnungszeiten der Schnellteststation bleiben bei Montag bis Freitag, 8.30 bis 14 Uhr. An Heiligabend, 24. Dezember, wird die Schnellteststation allerdings nicht besetzt sein.

Das Landesimpfzentrum Koblenz ist vom Umzug der Corona-Ambulanz sowie der Schnellteststation nicht betroffen und bleibt weiterhin am bisherigen Standort "Im Metternicher Feld 18"

Impftermine für das Landesimpfzentrum Koblenz werden entweder über das Online-Portal impftermin.rlp.de oder telefonisch unter der Rufnummer 0800 / 57 58 100 (Montag bis Freitag: 8 bis 18 Uhr; Wochenende: 9 bis 16 Uhr) vergeben. Vor Ort findet keine Terminvergabe statt.

Weihnachtsbaumschmuck aus dem Ersten Weltkrieg

Alten Weihnachtstannenbaumschmuck aus den Zeiten des Ersten Weltkrieges stiftete der Lahnsteiner Walter Faust dem Stadtarchiv Lahnstein. Es handelt sich um einen sieben Zentimeter langen Engel mit Pickelhaube, der ein Gewehr im Anschlag hält. Leider ist die Gewehrspitze etwas abgebrochen. An der Seite hat der ansonsten nackte Engel ein Seitengewehr an-



Seltener, ungewöhnlicher Schmuck: ein Engel mit Gewehr. (Foto: Bernd Geil / Stadtverwaltung Lahnstein) gezogen. Der Baumschmuck stammt von Walter Fausts Großeltern Johann und Magdalena Faust aus Niederlahnstein, einer der ältesten in der Holzgasse ansässigen Familien.

UMTAUSCH MÖGLICH

Die Menschen bleiben spendabel, wenn es um das Budget ihrer Weihnachtsgeschenke geht. Auch während der Pandemie. Manchmal weiß man aber nicht recht, ob man wirklich den Geschmack des Beschenkten damit trifft. Was. wenn nicht? Können wir ungeliebte Geschenke Anfang des Jahres einfach wieder zurückgeben? Wir haben für euch recherchiert und sind sicher, ihr werdet überrascht sein.

Oft kommt es zunächst darauf an, ob das Geschenk im Einzelhandel oder im Onlineshop gekauft wurde.

BEIM EINKAUF IM LADEN

Grundsätzlich gilt die Regel "Vertrag ist Vertrag" und "gekauft ist gekauft". In dem Augenblick des Vertragsschlusses (Bezahlung an der Kasse und Aushändigung der Ware) ist ein für beide Seiten bindender Vertrag zustande gekommen. Der Händler muss die Ware liefern, der Kunde muss den Kaufpreis bezahlen. Ein Rücktritts- oder Widerrufsrecht gibt es für Kunden beim Kauf im Ladengeschäft grundsätzlich nicht. Das Gesetz geht davon aus, dass sich jeder vor Vertragsschluss überlegt, was er vor sich hat und ob er es kaufen möchte. Viele Verbraucherinnen und Verbraucher haben dagegen eine ganz andere Vorstellung. Sie glauben, dass man Verträge grundsätzlich rückgängig machen kann. Dieser Irrtum ist verständlich, denn in der Tat gibt es inzwischen viele Ausnahmen von der Grundregel "Vertrag ist Vertrag". Zum Beispiel bei Verträgen an der Haustür oder auf der Straße, Haustürgeschäften, bei Kredit- und Versicherungsverträgen, Bestellungen im Internet oder am Telefon. Dennoch: Das sind Ausnahmen, die ausdrücklich gesetzlich geregelt sind. Sie ändern an der Grundregel nichts.

Der Irrtum wird auch dadurch aufrechterhalten, dass manche Händler einer Rücknahme bei Nichtgefallen ohne Wenn und Aber zustimmen und Geld zurückerstatten. Das ist aber nicht ihre Pflicht, sondern reine Kulanz, Gesetzlich sind sie dazu nicht verpflichtet.

Manche Händler wollen den Artikel bei Nichtgefallen nur zu bestimmten Bedingungen zurücknehmen. Das kann bedeuten, dass bestimmte Waren vom Umtausch ausgeschlossen sind, oder die Rücknahme nur gegen das Ausstellen eines Gutscheines erfolgt. Da der Verkäufer laut Gesetz eigentlich überhaupt nichts zurücknehmen muss, kann er auch die Bedingungen festlegen.

BEIM EINKAUF IM ONLINE-SHOP

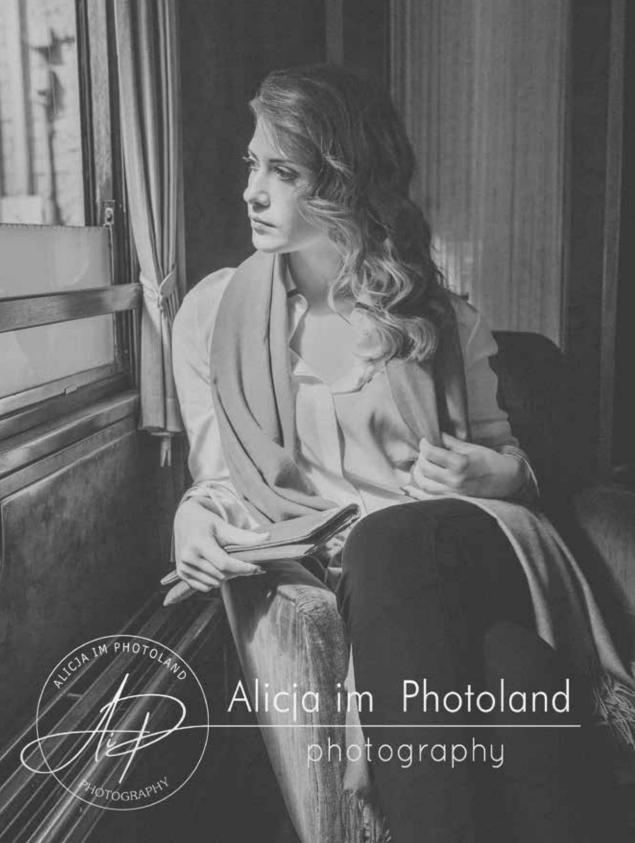
Bei Online-Käufen sind Verbraucherinnen und Verbraucher. abgesehen von ein paar Ausnahmen, durch ein 14-tägiges Widerrufsrecht geschützt. Sie können innerhalb dieser 14 Tage nach dem Erhalt der Ware ohne Angabe von Gründen den Widerruf erklären. Dies kann mündlich, per Mail, Fax oder Brief geschehen. Die Ware wird anschließend an den Verkäufer zurückgesendet. Der Verkäufer muss, nachdem er die Ware zurückerhalten, bzw. nachdem er den Nachweis der Absendung erhalten hat, die Geldleistungen innerhalb von 14 Tagen zurückerstatten.

VOM WIDERRUFSRECHT AUSGESCHLOSSENE WARE

Für bestimmte Waren sieht das Gesetz eine Ausnahme vom Widerrufsrecht vor. So ist beispielsweise Ware, die nach Kundenspezifikation angefertigt wurde, wie etwa ein Maßanzug, vom Widerruf ausgeschlossen. Ebenso wie verderbliche Waren, zum Beispiel Frischfleisch oder Hygieneartikel, bei denen die Versiegelung zerstört wurde und die daher zur Rückgabe nicht geeignet sind.







Fotoshooting \

01'22

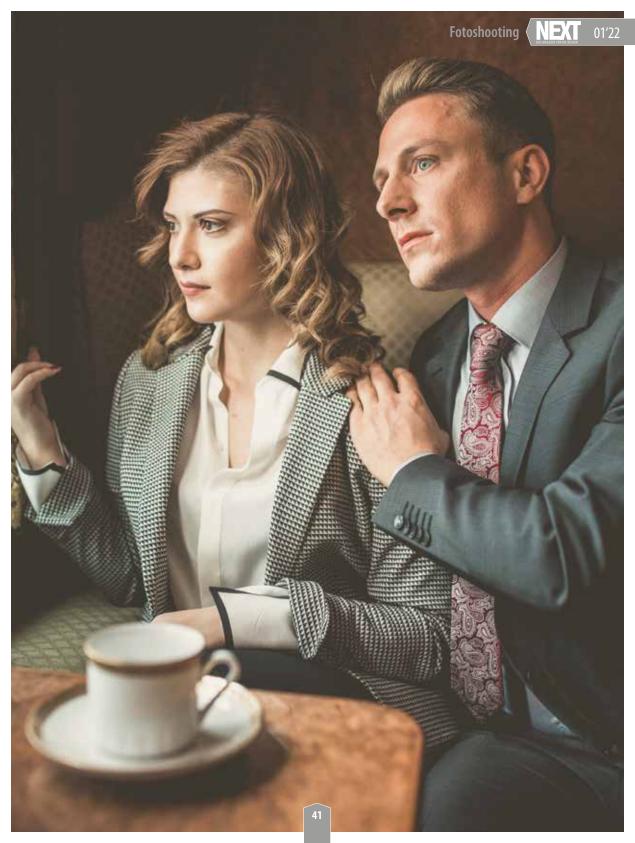
Vintage, Retro oder Old Fashioned? Neues auf Alt getrimmt, das ist ein beliebter Trend - auch bei Fotos!

as Wort Vintage bezieht sich auf alles, was retro ist. Vintage ist eigentlich ein angelsächsischer Begriff, der sich auf den Jahrgang von Weinen oder Spirituosen bezieht. Man kann sagen, dass er sich auf jedes alte Sammlerstück oder so genannte seltene Gegenstände bezieht, die aus der Zeit vor den 1980er Jahren stammen. Dieses Thema ist populär geworden und hat alle Lebensbereiche erfasst und findet sich im Bereich der Fotografie mit neuen Entwicklungen wieder. Heutzutage gibt es in fast allen Bereichen eine gewisse Vorliebe für Vintage. Auch der Bereich der Fotografie bleibt davon nicht verschont.

Der Retro-Stil zeichnet sich dadurch aus, dass das Licht auf dem Fotopapier im Laufe der Zeit nicht mehr das gleiche ist. Die Farben neigen zum Verblassen. Schwarz zum Beispiel verliert an Tiefe und wird weniger kontrastreich als Fotos, die heute aufgenommen werden. Vintage kommt nie aus der Mode und es gibt tausende von Möglichkeiten Fotos einen Vintage-Effekt zu verleihen.

Unsere Fotografen von Alicja im Photoland haben das, wie wir finden, vorzüglich hinbekommen.





































Wie Essen mich zu meinem Innersten führen kann

Emotionales Essverhalten

Wir begleiten Franziska Raschke - Expertin für Emotionales Essverhalten, Psychologische Beraterin und Ernährungsberaterin - ein Jahr lang bei ihrer Arbeit und versuchen so, Menschen für das Thema "Emotionales Essverhalten" zu sensibilisieren und mehrere Aspekte zu beleuchten. Doch zunächst einmal geben wir einen Einblick was Emotionales Essverhalten überhaupt ist, was dahintersteckt und ob es vielleicht auch euch betrifft.

Im **EXKLUSIVEN INTERVIEW** mit Franziska Raschke, Expertin für Emotionales Essverhalten, Psychologische Beraterin und Ernährungsberaterin

Franziska, die Frage, die uns natürlich als allererste unter den Nägeln brennt: Was genau ist Emotionales Essverhalten, was steckt dahinter?

Kurz gesagt ist damit gemeint, wenn sich in unserem Leben (fast) alles um das Essen dreht. Also dann, wenn es für uns mehr ist als das Stillen eines körperlichen Grundbedürfnisses. Dann essen wir aus Langeweile, aus Frust, zur Belohnung. Oder essen eben nicht. Das körperliche bzw. das natürliche Hungergefühl spielen keine Rolle. Einige Betroffene nutzen das Essen dazu, ihren Körper wieder zu spüren, regulieren ihre Gefühle über das Essverhalten. Und ich rede nicht davon, mal zu übertreiben und sich den Bauch vollzuschlagen, weil das Essen so gut schmeckt, sondern wenn dies ein dauerhafter Zustand ist. Wenn unser Essverhalten unseren Alltag bestimmt, auch unbewusst. Einige Betroffene nutzen es auch als Vermeidungsstrategie. Mit vollem Bauch oder keiner Energie bleibe ich lieber zu Hause.

Wen betrifft es konkret, kann man da eine bestimmte Personengruppe eingrenzen?

Nein, es kann jeden betreffen. Oftmals ist das Essverhalten schon in der Kindheit verwurzelt. Wir wurden für gute

Leistungen mit Süßigkeiten belohnt oder auch bei Traurigkeit mit bestimmten Lebensmitteln getröstet. Es sind Menschen betroffen, die von sich selbst weit entfernt sind, die verlernt haben, auf IHRE Bedürfnisse zu hören – körperlich wie emotional. Das ist ein schleichender, oftmals unbewusster Prozess. Genau deswegen ist es so wichtig, das Thema zu enttabuisieren und unsere Gesellschaft dafür zu sensibilisieren

Die betroffenen Personen kommen also zu dir in die Praxis?

Richtig. Neben Beratungen in meiner Praxis biete ich auch Online-Beratungen per Videochat an. So habe ich die Möglichkeit, überregional meine Klienten mit begleitender Hilfestellung zu unterstützen. Das ist ein für mich wichtiger Punkt, ich sehe mich als Begleiterin. Es gibt immer ein erstes Kennenlerngespräch. Entscheidet sich der/die Betroffene für den gemeinsamen Weg mit mir, erarbeiten wir dann zusammen die Gründe für das Kompensationsverhalten. Meist ist Emotionales Essverhalten eine Verknüpfung von Essen mit Gefühlen wie Geborgenheit und Liebe – auch an Erinnerungen. Die innere Veränderungsarbeit vollziehen die Klienten selbst. Eine große Rolle spielt auch die Motivation für eine Veränderung. Da verhält es sich ähnlich wie bei Suchtkranken. Es hilft alles nichts, wenn die Betroffenen selbst diesen Schrift nicht aus dem Herzen heraus wollen!!!

Wie hat sich die Problematik über die letzten Jahre entwickelt?

Für mich gibt es zwei Seiten. Auf der einen Seite wird das Nahrungsangebot immer größer und wir müssen uns weniger Gedanken machen, wo wir etwas zu essen herbekommen. Gleichzeitig steigen die Angebote an sogenannten Diätprodukten. Das widerspricht sich meiner Meinung nach. Während überall von Entschleunigung die Rede ist, sind To-go- und Zwischendurch-Snacks die Realität. Wir essen nicht mehr bewusst und achtsam.





Essen ist und bleibt ein Grundbedürfnis – wir müssen essen um zu überleben – daher ist eine Veränderung in diesem Bereich auch schwieriger zu bewirken als anderswo. Die Gefahr der Konsumgesellschaft besteht darin, dass Emotionales Essverhalten einerseits immer noch ein Tabuthema ist, andererseits durch das Überangebot unterstützt bzw. erleichtert wird

Da unser Essverhalten ja unser ganzes Leben beeinflusst, ist es doch durchaus ganzheitlich zu betrachten, oder?

So ist es! Wir dürfen mehr auf unsere natürlichen Impulse vertrauen und für uns entdecken, was wir möchten und was nicht. Für unser Wohlbefinden ist das immens wichtig. Ernähren wir uns ungesund, haben wir beispielsweise wenig oder keine Energie, teilweise sogar Schmerzen. Mit einer gesunden Ernährungsweise geht es uns besser, physisch und psychisch. Wenn Essen zur Herausforderung wird, kann das eben auch schnell unsere Stimmung beeinflussen. Deswegen ist ein guter Umgang mit Essen wichtig. Ich wünsche mir, dass die Menschen sensibler werden, was die eigene Wertschätzung angeht. Es steckt sehr viel Wahrheit in dem Spruch "Du bist, was du isst". Wenn ich ständig Ungesundes esse, bin ich es mir dann wert, dass es mir und meinem Körper gut geht? Es ist meine bewusste Entscheidung, was ich esse und wie ich meine Zeit investiere. Zeit ist oft ein Argument gegen z.B. kochen. Auch das hat mit Wertschätzung und Bewusstsein zu tun. Nehme ich mir eine Stunde Zeit, ein leckeres, gesundes Abendessen zuzubereiten oder schaue ich in der Zeit lieber Fernsehen? In Ruhe zu essen, bewusst und ohne Ablenkung, ist heute zum Problem geworden.

Essen darf leicht sein, für jeden von uns. Das habe ich mir unter anderem zur Aufgabe gemacht.

Zur Person

Franziska Raschke blickt selbst auf eine Geschichte voller strenger krankheitsbedingter Diäten in der Kindheit und das Ringen nach Aufmerksamkeit durch ihr Essverhalten zurück. Mal hat sie zu wenig gegessen, mal zu viel. Dabei ging es ihr zunächst darum, Kontrolle zu bewahren, die sie irgendwann verloren hat. Sie hat herausgefunden, wer sie wirklich ist und was sie für sich möchte. Ihr ganzes Leben hat sie sich sehr für Ernährung und Psychologie interessiert und schlussendlich die Entscheidung getroffen, daraus etwas zu machen. So hat sie ihren sicheren Job aufgegeben, um sich auf dem Gebiet selbstständig zu machen. Heute ist sie dankbar für ihren eigenen herausfordernden Weg und glücklich, anderen Menschen zur Seite stehen zu dürfen, denen es ähnlich geht wie ihr einst.

Vielen Dank, Franziska Raschke, für das sehr aufschlussreiche Gespräch. Wir freuen uns schon, weitere Aspekte dieses interessanten Themas zu beleuchten. Falls ihr Anregungen, Fragen oder Ideen dazu habt, freuen wir uns sehr auf eure Nachrichten. Schreibt uns einfach eine Mail an redaktion@magazin-next.de





Wussten Sie, dass weltweit mehr als 1,2 Milliarden Menschen zwischen 30 und 79 Jahren an Bluthochdruck erkrankt sind und dieser für mehr als 8,5 Mio. Todesfälle pro Jahr verantwortlich ist?

Bluthochdruck führt somit die Liste der Volkskrankheiten an und stellt eines der größten Risiken für unsere Gesundheit dar. Umso wichtiger ist es, dass jeder Mensch seinen Blutdruck kennt und diesen spätestens ab dem 40. Lebensjahr regelmäßig selbst misst oder von Apotheker:innen oder behandelnden Ärzt:innen messen lässt. Wenn ein hoher Blutdruck in der Familie bekannt ist, ist eine routinemäßige Kontrolle bereits früher sinnvoll. Hoher Blutdruck wird oft nicht oder zu spät festgestellt, was dazu

führt, dass nur jeder Zweite davon weiß. Unbehandelt kann diese Erkrankung mitunter schwere und dramatische Folgen haben.

Warum steht unser Blut eigentlich unter Druck?

Unser Blut kann ohne den richtigen Druck nicht fließen und somit den Körper nicht mit wichtigen Nährstoffen und Sauerstoff versorgen. Der Blutdruck besteht aus zwei unterschiedlichen Drücken: dem systolischen und dem diastolischen Druck.

Der systolische Druck entspricht dabei der Kraft, die vom Herzen maximal aufgebaut wird, um das Blut in den Kreislauf des Körpers zu pumpen. Der diastolische Druck kommt durch den Widerstand der Gefäße zustande, die das Blut transportieren. Das Messergebnis wird in mmHg, Millimeter Quecksilbersäule ausgedrückt. Dabei steht der systolische Blutdruckwert oben und der diastolische Blutdruckwert unten. Die Höhe des Blutdrucks zeigt an, wie gesund wir sind.

Unser Blutdruck passt sich entsprechend unserer Belastung und unterschiedlichen Bedingungen an:

Alltägliche Situationen

Wir stehen morgens aus dem Bett auf und unser Blutdruck sinkt ab. Das Blut versackt dabei in den Bauchorganen und Beinen. Um diesen Abfall ausgleichen zu können, schlägt das Herz schneller und der Blutdruck steigt.

Temperaturunterschiede

In den Wintermonaten verengen sich unsere Blutgefäße, sobald wir Kälte empfinden. Bei Hitze und Wärme erweitern sie sich.

Seelische Belastungen

In aufwühlenden Situationen, z.B. wenn wir wütend oder verärgert sind, schüttet unser Körper Stresshormone aus, welche das Herz schneller schlagen. Dies verursacht einen Anstieg des Blutdrucks.

Sie leiden an Bluthochdruck?

Die Dokumentation der Blutdruckwerte ist enorm wichtig – für Patient:in und Ärzt:in gleichermaßen. Denn durch das kontinuierliche Messen und Erfassen der Werte ermöglicht man eine angepasste Behandlung und eine schnelle Reaktion auf unerwartete und unbemerkte Ausreißer in der Blutdruckkurve.

Viele greifen für die Dokumentation auf ein Blutdruck-Tagebuch auf Papier zurück. Die Patient:innen tragen dort die Werte ein, die sie mit ihrem Blutdruckmessgerät zu Hause erfasst haben und nehmen das Tagebuch mit zu ihrem Arzt. Die *Qurasoft GmbH* hat eine App entwickelt, die der Zettelwirtschaft den Kampf ansagt: Mit SaniQ, einem digitalen Gesundheitstagebuch, können die mit dem Blutdruckmessgerät erfassten Werte direkt in die App via Bluetooth übertragen oder manuell eingetragen werden. Bei Bedarf exportiert man die Werte in einen übersichtlichen Bericht und legt diesen beim nächsten Termin in der Praxis einfach vor. Durch Telemedizin können Symptome sogar direkt in der Praxis gesichtet werden.

Bluthochdruck gehört zu den chronischen Erkrankungen. Heilen kann man diese Krankheit nicht, aber es gibt neben der Medikation einige Maßnahmen, die einen blutdrucksenkenden Effekt haben:

Körpergewicht

Es sollte ein normales Körpergewicht angestrebt werden. 30–60 % der Bluthochdruckleiden gehen auf Übergewicht zurück.

Rauchen & Alkohol

Es ist unbedingt ratsam, mit dem Rauchen aufzuhören und auf den übermäßigen Konsum von Alkohol zu verzichten.

Ernährung

Zu viel Salz sollte vermieden werden. Die Mittelmeerküche hat sich als optimal erwiesen: sehr viel Gemüse und Rohkost, Vollkornprodukte, eher Fisch statt Fleisch.

Sportliche Aktivität

Empfohlen werden Ausdauersportarten wie Laufen, Radfahren und Walken.

Qurasoft

Weitere Infos zur App SaniQ unter https://saniq.org Infos zur Qurasoft GmbH unter https://qurasoft.de Kostenlose Corona-Tests in unserer Region

Mit der Änderung der Testverordnung des Bundes, die am 13. November 2021 in Kraft getreten ist, haben alle Personen ohne Symptome Anspruch, sich mindestens einmal in der Woche kostenlos mittels PoC-Antigen-Test regelmäßig auf das Coronavirus testen zu lassen. Wir haben hier eine Auswahl einiger Teststellen zusammengestellt mit dem Verweis auf eine vollständige Auflistung der jeweiligen Städte.

Wer Symptome aufweist, meldet sich in einer Corona Ambulanz oder bei der Corona Hotline für den Kreis Mayen Koblenz: 0261 108-730

Corona-Ambulanz Koblenz

im Gewerbepark Metternich II in der Straße "Im Metternicher Feld 18!"

Corona-Ambulanz Mayen

Weiersbachhalle, in der Weiersbach, 56727 Mayen

Hier sind PCR-Testungen für symptomatische (kostenfrei) und asymptomatische (kostenpflichtig) Bürgerinnen und Bürger ohne Terminvereinbarung möglich.

KOBLENZ

Corona Drive In Teststation

Alte Königsbacher Brauerei, (jetzt Koblenzer Brauerei). An der Königsbach 8 , 56075 Koblenz

Zertifikat elektronisch per E-Mail (keine Wartezeit) oder papierhaft nach 15 Minuten.

Registrierung vorab online unter www.coronatest-koblenz.de um Ihren persönlichen QR-Code zu erhalten.

Auch am Wochenende Ohne Termin möglich Barrierefreier Zugang

Corona Drive In Teststation

Hochschule Koblenz. Konrad-Zuse-Straße 1,56075 Koblenz Zertifikat elektronisch per E-Mail (keine Wartezeit) oder papierhaft nach 15 Minuten.

Registrierung vorab online unter www.coronatest-koblenz.de um Ihren persönlichen QR-Code zu erhalten.

DRK im Verwaltungszentrum Koblenz

Ferdinand-Sauerbruch-Straße 12, 56073 Koblenz Die Einfahrt finden Sie vor den Toren der Rettungswache und ist ausgeschildert. Ein barrierefreier Zugang ist möglich. Beachten Sie jedoch das starke Gefälle der Zufahrt. www.drk-koblenz.de

Hauptbahnhof Teststation

Bahnhofplatz 17, 56068 Koblenz Auch am Wochenende + Feiertage Ohne Termin möglich eingeschränkt barrierefreier Zugang

Görresplatz Teststation

Josef-Görres-Platz 2, 56068 Koblenz Ohne Termin möglich. Testmöglichkeit am Wochenende Eingeschränkter Barrierefreier Zugang. Auch PCR-Test

Forum Confluentes

Zentralplatz 1, 56068 Koblenz Abstrichentnahme für eine PCR-Untersuchung als



IGel-Leistung (freiwillige Selbstzahlerleistung) während der regulären Öffnungszeiten möglich. Kosten PCR-Test (Stand 10/2021): 59,00 EUR Ohne Termin möglich. Testmöglichkeit auch am Wochenende und an Feiertagen. Barrierefreier Zugang.

LAHNSTEIN

Lidl-Testzentrum

Kohlenzer Straße 38 Mit oder ohne Termin! Lahn-Apotheke Brückenstraße 17 (Globus-Warenhaus)

NEUWIED

Corona-Testzentrum Stadthalle Heimathaus

Luisenstr. 2, 56564 Neuwied

Tel.: 02622/9223422 Eingang über Luisenstraße, kostenfreie Parkplätze direkt neben dem Heimathaus

Deutsches Schnelltestzentrum

Luisenstraße 8, 56564 Neuwied Tel: 0162/1540721 Vollständige Liste auf www.Neuwied.de

ANDERNACH

Easy Apotheke

Koblenzer Str. 39, 56626 Andernach Terminanmeldung über: Schnelltest Andernach -Corona-Schnelltest in Andernach (schnelltest-andernach.de)

MAYEN

Apotheke im HIT

Hausener Straße 2-6, 56727 Mayen Terminvereinbarungen sind über die Website möglich: www.apotheke-im-hit.de Auch PCR-Test

Corona Testzentrum im Alten Rathaus Mayen

Marktplatz, 56727 Mayen

Dachorganisation MSR | Medical Service Rheinland UG Ohne Termin (Anmeldung vor Ort)

Durchführung: Spezielles, kinderfreundliches Testverfahren. Auch an Feiertagen geöffnet. www.covid-testservice.de

MÜLHEIM-KÄRLICH

Drive Thru Schnellteststation Mülheim-Kärlich

Rudolf-Diesel-Straße 22-24 56220 Urmitz

Auch PCR-Test

ZAHN+MUND+KIEFER

Kurfürstenstr 86 56218 Mülheim-Kärlich 0263094500

Nach vorheriger Anmeldung





Pascal Huismann, langjähriger Mitarbeiter der LVM Versicherungsagentur Ingo Weber übernimmt die Agentur ab Januar 2022. Der Mitarbeiterstamm bleibt von der Agenturübergabe also unberührt. Das langjährig aktive Team bleibt nicht nur bestehen, es erweitert sich sogar noch um einen neuen Mitarbeiter. Marvin Wehrend heißt der neue im Team.

Zum alteingesessenen Team zählt hingegen der neue Agenturinhaber Pascal Huismann, der 2016 bereits seine Ausbildung als Kaufmann für Versicherungen und Finanzen bei Herrn Weber in der Agentur erfolgreich und IHK zertifiziert abgeschlossen hat. Es folgten Zertifikate als geprüfter Immobiliendarlehensvermittler (IHK), Finanzanlagenfachmann (IHK) und Ausbilder.

Er leitet fortan die LVM Agentur, die ihren Kunden - Privatkunden sowie Selbstständigen und Gewerbekunden - einen umfassenden Service anbietet, der bereits mehrfach ausgezeichnet wurde. Auch bei zahlreichen unabhängigen Produkttests erzielte die LVM Versicherung die ersten Plätze. Doch neben auf den Kunden abgestimmte Versicherungsprodukte und Anlagemöglichkeiten für Vermögen, bieten Pascal Huismann und sein Team ein gutes Preis-Leistungsverhältnis, partnerschaftliche Atmosphäre und eine kompetente Beratung in allen Bereichen.



HIER KÖNNEN SIE SICH GUT AUFGEHOBEN FÜHLEN! OB PERSÖNLICH, TELEFONISCH ODER DIGITAL!

LVM-Versicherungsagentur Pascal Huismann

Bachstr. 54 56333 Winningen Telefon: 02606 1809 Fax: 02606 2914 Email p.huismann@p-huismann.lvm.de

Öffnungszeiten:

Mo. - Fr. 08.00 - 13.00 Uhr Montag Abend 17.00 - 20.00 Uhr Di. - Do. 14.00 - 17.00 Uhr Und nach Vereinbarung!





Wie kann man sich auf die rasante Weiterentwicklung in der Arbeitswelt am besten vorbereiten? Eins wird auf jeden Fall Bestand haben: die Veränderung. Daher haben wir als WWA Seminare entwickelt, die genau hier ansetzen. Offen sein für Neues, den Blick schärfen, wie sich Prozesse am besten anpassen lassen. Werten Sie Ihren Lebenslauf mit einem Teilnehmerzertifikat auf:

- Kompakte Seminare an 4 Tagen
- Erfahrene Referenten aus der Wirtschaft
- Spezialwissen, das mit einem Teilnehmerzertifikat bescheinigt wird.
- Präsenz, damit Sie alle Inhalte in Gruppen erarbeiten können; falls die rechtlichen Bedingungen sich ändern auch als Online-Seminar möglich.







Wir machen 's möglich! Studium neben Ausbildung oder Beruf

Wer ein nebenberufliches Studium auf Hochschulniveau mit guten Karriereperspektiven sucht, wird hier ebenfalls fündig. Die Verwaltungs- und Wirtschafts-Akademie bietet Studiengänge für Interessierte mit oder ohne Abitur. Das duale Studium nach dem Mittelrhein-Modell ermöglicht sogar während einer klassischen beruflichen Ausbildung den Abschluss zum Betriebswirt/in (VWA) mit Option zum Bachelor und Masterstudium im Anschluss



Projektmanagement & Moderation

07.02. - 10.02.2022



Innovationen gestalten

07.03. - 10.03.2022

Infos zum VWA-Studium oder Gastvorlesung zum Reinschnuppern vereinbaren unter info@vwa-koblenz.de oder telefonisch unter 0261/133760.

Die Seminare finden im Schulungscenter der Barmer mitten in Koblenz statt.

Danke an die Versicherungsgruppe Barmer, die die Räume sponsert.

BARMER



Alter: 8+

Spieler: 2

Preis: UVP 39,99 Euro



Es gibt viele Strategiespiele, aber Stratego ist ein echter Spieleklassiker, der in keiner Spielsammlung fehlen sollte!

Die Schlacht wird auf einem Spielbrett mit jeweils 40 Figuren in Form von Türmen ausgefochten. Dank des praktischen Quick Guides, kann man direkt mit dem Brettspiel beginnen.

Beide Spieler müssen in der Rolle eines Befehlshabers fungieren und mit Hilfe verdeckter Strategien und einem kühlen Kopf versuchen seinem Gegner die gewinnbringende Fahne zu entreißen.



Spannend wird es besonders dadurch, dass beide Kommandanten ihre Figuren verdeckt aufstellen, sodass man nie weiß, wie es gerade um seine eigene Fahne steht. Deshalb gilt es immer den Angriff sowie seine Verteidigung im Blick zu behalten.

Wendet man die Spielstrategien scharfsinnig an, hat man schon bald die gegnerische Fahne erobert und geht somit aus dieser abenteuerlichen Schlacht als Sieger hervor.

Ab 8 Jahren ist diese Gesellschaftsspiel eine tolle Herausforderung und bleibt Zug um Zug spannend.



Gefährlich bewaffnet mit sieben Messern, scharf auf Gold und Großmutters Kaffeemühle ...

Na, wisst ihr schon, wer da beschrieben wird?

Natürlich niemand Geringeres als der Räuber Hotzenplotz. Und bei der Verfolgung eben dieses Halunken könnt ihr jetzt im Landesmuseum Koblenz in der Festung Ehrenbreitstein helfen. Die Mitmachausstellung lässt euch den ersten Band von Otfried Preußlers Kinderbuchklassiker mit den tollen Illustrationen von F. J. Tripp unmittelbar erleben.

Auf den Spuren des bekannten Schurken könnt ihr dabei spielen, entdecken und dank vieler Mitmachstationen selbst an den Abenteuern von Hotzenplotz, Kasperl und Seppel, der Großmutter, dem Zauberer Petrosilius Zwackelmann, der Fee Amaryllis und natürlich Wachtmeister Dimpfelmoser teilhaben. Und eine Sache ist sicher: Langweilig wird die Räuberjagd in keinem Falle!

Los geht es in Großmutters gemütlichem Haus. Doch etwas stimmt hier nicht... Die Großmutter liegt ohnmächtig am Boden und ihre geliebte Kaffeemühle ist auch weg! Die Mühle ist etwas ganz Besonderes für die Großmutter. Nicht nur ist sie ein Geschenk von Kasperl und Seppel, sondern sie spielt beim Mahlen ganz wunderbar die Melodie "Alles neu macht der Mai".

Hinter diesem gemeinen Raub kann nur der Räuber Hotzenplotz stecken. Und den gilt es dingfest zu machen!

Also macht euch auf die Suche und folgt seinen Spuren durch den Wald bis in die finstere Räuberhöhle. Aber Vorsicht: Unterwegs müsst ihr allerhand Aufgaben lösen, die nicht nur Grips, sondern auch Geschicklichkeit und Muskelkraft erfordern. Und das Abenteuer ist in der Höhle noch lange nicht zu Ende! Bevor der Hotzenplotz sicher hinter Schloss und Riegel sitzt, gilt es noch unbemerkt in das schaurig-schöne Zaubererschloss von Petrosilius Zwackelmann zu kommen. Wenn ihr euch traut, könnt ihr sogar an seinem Schreibtisch Platz nehmen. Richtig aufregend wird es dann im Unkenkeller! Findet ihr das Feenkraut, um die Fee Amaryllis zurückzuverwandeln?

Aber wir wollen euch auch nicht zu viel verraten. Kommt einfach vorbei!

Am Ende der Ausstellung gibt es noch spannende Informationen rund um Otfried Preußler und seine Bücher und warum er am liebsten für Kinder schrieb – "auch erwachsene Kinder übrigens" (so Preußler 1985).





Tipp: Im Reuffel Hotzenshop in der Festung könnt ihr nach Herzenslust stöbern. Hier gibt es Bücher, Spiele, Handpuppen und sogar Pfeffer für die Pfefferpistole.



Kulturzentrum Festung Ehrenbreitstein | Landesmuseum Koblenz Haus der Kulturgeschichte

verlängert bis 24. April 2022Öffnungszeiten und Zugangsregelungen unter www.tor-zum-welterbe.de

Ausstellungsgestaltung: Bernotat & Co. Produktion: Landesmuseum Württemberg "Junges Schloss" in Kooperation mit der Thienemann-Esslinger Verlag GmbH







Sandra Zirwes, selbst Mutter zweier Kinder, bietet als Yoga- und Meditationslehrerin in Koblenz schon den Kleinsten die Möglichkeit, sich auf spielerische Art und Weise beim Yoga zu entspannen und dabei zudem Achtsamkeit zu lernen.

Beim Kinderyoga geht es nicht nur um fixe Körperstellungen oder Gymnastik, Leistungsdruck gibt es hier nicht. Es ist weitaus mehr: Denn in den Yogastunden bekommen die Kinder eine Möglichkeit, sich selbst wahrzunehmen, ihre Gefühlswelt zu erkunden und Empathie zu entwickeln. Dabei wird ebenfalls großer Wert auf das soziale Miteinander gelegt. Die Kinder lernen, achtsam mit ihrem Körper und ihrem Leben zu sein und beleben durch den Wechsel von An- und Entspannung ihr Herz-Kreislaufsystem, werden beweglicher und fördern ihre Motorik und den Gleichgewichtssinn. In den Atemübungen wird die eigene Atmung erspürt und eine gesunde Bauchatmung erlernt.

Nicht zuletzt verstärkt das Erleben positiver Gefühle auch das Selbstbewusstsein der Kinder: Durch Bewegungsspiele, Fantasiereisen, Entspannungsrätsel oder Ausmalbilder werden die Yogafiguren kindgerecht in Themenkomplexen, wie etwa Länder, Tiere, die vier Elemente, Jahreszeiten oder Feste wie Ostern, Weihnachten oder Karneval verpackt und bleiben dabei in lebhafter Erinnerung. Auf spielerische Weise werden die Kinder so an die Chakren, die Energiezentren des eigenen Körpers, herangeführt und bekommen Möglichkeiten aufgezeigt, wie sie sich in stressigen Situationen mittels Meditation, Atemübungen oder Bewegung entspannen können. Beim Kreativsein dürfen die Kinder Ruhe genießen und bei Fantasie- und Körperreisen positive Sinneseindrücke erleben

"Ich möchte den Kindern gerne etwas mitgeben, das ihnen hilft, in stressigen oder schwierigen Lebenssituationen

Ruhe zu finden, Kraft zu sammeln, Mut zu zeigen und an sich selbst zu glauben.", erzählt uns Sandra Zirwes mit einem Lächeln auf dem Gesicht

In den 90 Minuten liebevoll gestalteter Yogakurse werden also nicht nur Entspannungstechniken Beachtung geschenkt, sondern ganz besonders auch die Empathieentwicklung und Bindungsstärkung in den Fokus gerückt. Neben den Kinderyogakursen werden auch Eltern-Kind-Kurse angeboten, die gleichermaßen Raum geben für jeden selbst, aber auch das Miteinander.

Ebenfalls im Portfolio hat Sandra Zirwes spezielle Teen-Kurse, bei denen sie mitunter Meditationen nach dem Dalmanuta-Prinzip einbaut. Hierbei werden konkret Themen zur Persönlichkeitsentwicklung wie Selbstwert und Selbstvertrauen, Vergebung (mir selbst und anderen) und Verantwortung angesprochen, die den Jugendlichen helfen in dieser schwierigen Zeit des Heranwachsens sich selbst zu finden und zu reflektieren

Hier finden die Kurse statt:

Yoga-Mitte Rizzastraße 5 56068 Koblenz (in der Nähe der Rhein-Mosel-Halle)

Anmeldung möglich unter 0261 – 30004006

Es ist jederzeit möglich in den laufenden Kurs einzusteigen (bei anteiligen Kosten), falls noch Plätze frei sind. Die Kurse liegen immer zwischen den Schulferien.

Aktuelle Termine findest du auf

www.mein-kinder-yoga.de

Jetzt neu: Familien-YOGA Workshop

Am Familien-YOGA Workshop nimmt ein Kind zusammen mit einem Elternteil, oder der Oma, Tante, dem Opa... teil. Hier könnt ihr zwei wundervolle Stunden miteinander verbringen und eine Auszeit vom Alltag nehmen. Der Ablauf ist ähnlich wie in den Kinder-YOGA Stunden. Ihr habt hier die Möglichkeit euch in Partnerübungen gegenseitig Aufmerksamkeit zu schenken. Die Praxis der Achtsamkeit stärkt die Bindung zueinander und die gegenseitige Wertschätzung. Beim Spielen können die Erwachsenen noch einmal Kind sein und erfahren wieviel Spaß das macht. Die Massagen, Fantasiereisen oder Meditationen zum Abschluss des Workshops geben euch neue Kraft mit nach Hause durch seelische und körperliche Entspannung!

Ganz frisch in der Planung ist außerdem ein Wochenend-Familien-YOGA-Seminar, dass Sandra Zirwes gemeinsam mit Bianca von Berg, ebenfalls Meditationslehrerin, ausrichten wird. Das Seminar richtet sich speziell an Eltern, die sich zusammen mit ihrem Kind eine Auszeit vom Alltag nehmen möchten. Hier wird es Einheiten wie beim Familien-YOGA geben, in denen besonderer Wert auf die Bindungsstärkung und eine entspannte gemeinsame Zeit gelegt wird. Zum anderen wird den Eltern (und den Kindern) die Möglichkeit gegeben etwas für sich selbst zu tun: so werden die Erwachsenen auch einmal unter sich meditieren, während die Kinder ohne ihren Elternteil kreativ sind, in den Wald gehen oder alleine Yoga praktizieren... Veranstaltungsort ist das Seminarhaus "Hannah" im Naherholungsgebiet in der Eifel (Luxemburgerstr. 40, 53940 Hellenthal)

Der erste Seminar Termin steht schon: 11.-13.02.2022



Kinder-YOGA

Sandra Zirwes Telefon: 0261-3000 4006 meinkindervoga@gmail.com

www.Mein-Kinder-YOGA.de





Januar

Tolle Würdigung für Alexis Weidenbach: Der Defensivmann erhält erstmals eine Einladung zur Nationalmannschaft der Dominikanischen Republik. Er debütiert im Freundschaftsspiel gegen Puerto Rico.

Februar

Am 2. Februar schreibt die Mannschaft Regionalliga-Geschichte. Beim 2:0-Erfolg bei der TSG Hoffenheim II gelingt Koblenz der erste Auswärtssieg in der Regionalliga-Geschichte.

Ende einer Ära: Aus gesundheitlichen Gründen scheidet Guido O'Donnokoé als Fußball-Abteilungsleiter aus. Er trat im Jahr 2007 in den Verein ein, war seit 2009 als Beisitzer im Vorstand aktiv und leitete seit 2010 die Fußball-Abteilung. Quentin Fouley erhält für sein sensationelles Weitschuss-Tor gegen den FSV Mainz 05 II bei der Online-Abstimmung zum ZDF-Torwandschießen 37 Prozent der Stimmen und tritt im "Aktuellen Sportstudio" gegen Bundesliga-Profi Vincenzo Grifo an der Torwand an. Fouley besiegt den Freiburger mit 3:0.

März

Der Verein stellt wichtige Weichen für die Zukunft. Der Vertrag mit dem Trainerduo Heiner Backhaus und Manuel Moral Fuster wird bis Sommer 2023 verlängert.

April

RWK legt einen "goldenen April" hin: Die Mannschaft bleibt in den sechs Regionalliga-Spielen des Monats ungeschlagen (drei Siege, drei Unentschieden).

Mai

Die traditionellen Farben bleiben unverändert, der "Vorname" wird allerdings ein neuer: Die Fußballer der Tuß Rot-Weiß Koblenz sollen ab der Saison 2021/22 als FC Rot-Weiss Koblenz unter neuer Flagge und in eigener Regie spielen. Das teilt der Verein im Rahmen eine Pressekonferenz mit.

Im Entscheidungsspiel um den Einzug in den DFB-Pokal besiegt Koblenz am Finaltag der Amateure den Bezirksligisten VfB Linz nach frühem 0:1-Rückstand mit 6:1. Die zweite DFB-Pokal-Teilnahme in der Vereinsgeschichte ist perfekt.

Juni

Reichlich Anerkennung zum Saisonabschluss: Freiburgs Bundesliga-Trainer Christian Streich spricht Heiner Backhaus nach dem letzten Saisonspiel bei der SC-Reserve Lob und Anerkennung für starke Spielzeit der Koblenzer aus. RWK beendet die Spielzeit mit 56 Punkten auf Rang zehn und ist sogar die achtbeste Rückrunden-Mannschaft.

Juli

Das erste Spiel mit der neuformierten Mannschaft ist ein "Überbleibsel" aus der Saison 2020/21: Bei der Wiederaufnahme des Rheinlandpokals schlägt Koblenz den Bezirksligisten TuS Immendorf nach Verlängerung mit 2:0. Durch weitere Siege gegen die SG Hochwald Zerf (3:0), Eintracht Trier (2:0) und TuS Koblenz (2:0) zieht die Backhaus-Elf ins Endspiel ein.

In Kreuzberg an der Ahr, wo die Wassermassen der Flutkatastrophe extrem zuschlugen, packen die RWK-Fußballer einen halben Tag lang an und helfen den Opfern. "Ich hatte das Gefühl, dass unsere Jungs am liebsten erst nach Hause gefahren wären, wenn alles wieder aufgeräumt und aufgebaut ist. Aber das wird Monate, wenn nicht sogar Jahre dauern", schildert Trainer Heiner Backhaus.

August

Gegen den Zweitligisten SSV Jahn Regensburg gibt die "Elf vom Deutschen Eck" eine gute Figur ab. Sie unterliegt im Erstrunden-Spiel des DFB-Pokals mit 0:3. Am 2. Spieltag der Saison 2021/22 feiert Rot-Weiss beim FSV Frankfurt den ersten Dreier

September

Der Rheinlandpokal geht aufs Oberwerth. Rot-Weiss gewinnt das Endspiel im eigenen Stadion gegen den FV Morbach mit 3:0. "Danke an den Verband, dass man das Finale noch hat stattfinden lassen. Das ist der erste Titel für mich als Trainer – den feiern wir heute", sagt Rot-Weiss-Trainer Heiner Backhaus.

RWK steht zusammen: Mit der Aktion "Gemeinsam sind wir eins" zeigt der Verein den Zusammenhalt zwischen Groß und Klein. Regelmäßig sind ab der neuen Saison Regionalligaspieler bei den Trainings des Nachwuchs mit dabei und geben den Jugendlichen wertvolle Tipps.

Oktober

Die Hoffnung auf eine Titelverteidigung im Rheinlandpokal erlebt in Mülheim-Kärlich ein Ende. Koblenz verliert mit 0:1 beim Oberligisten und scheidet aus.

November

Im Rahmen eines Sponsorenabends stellt RWK seinen Status quo dar, zeigt die tolle Entwicklung der vergangenen Jahre auf und präsentiert seine Visionen, zu den unter anderem der Bau eines Kunstrasenplatzes zählt.

Dezember

Mit 25 Punkten geht der FC Rot-Weiss Koblenz als Tabellen-Dreizehnter in die Winterpause. Die Bilanz aus 22 bislang absolvierten Saisonspielen: sechs Siege, sieben Unentschieden, neun Niederlagen.



Sie haben folgendes Problem?

- Gluckern, langsam ablaufendes Wasser und Gerüche Ihrer Entwässerungssysteme im Haushalt?
- Ihre Toilette ist verstopft?
- Feuchtigkeit an Wand- oder Deckenbereichen?

Unsere Leistungen



Rohrreinigung mittels Hochdruckspülfahrzeugen



Rohrreinigung sowie Rohrfräsung mittels Rohrreinigungsmaschinen



Reparatur der Entwässerungssysteme mittels Point-Liner-Verfahren



Schnelle Hilfe im 24/7 Notdienst!

Wir sind jeden Tag, zu jeder Stunde für unsere Kunden im Einsatz

www.rohrreinigung-sattler.de

Gotenstraße 2 I 56072 Koblenz info@rohrreinigung-sattler.de

Ihr Kontakt im Notfall:

+49 (0) 261 - 40 92 92

+49 (0) 261 - 40 19 19 +49 (0) 151 - 188 04 099

+49 (0)151 - 188 04 100

TINA SIMIC GEHT — TAYLOR RAE SLOVER KOMMT

Wegen gesundheitlicher Probleme hat die junge Mittelblockerin Tina Simic kürzlich ihren Vertrag mit dem Erstligisten auflösen müssen. Der Club bedauert das sehr und wünscht ihr viel Glück für die Zukunft.

Mit kräftiger Unterstützung der beiden US-Amerikanerinnen Halie Watson und Maddy Halteman ist es Coach Dirk Groß und dem Geschäftsführer Manohar Faupel gelungen, die 1,87 mtr große Außenangreiferin Taylor Rae Slover aus Kalifornien an den Rhein zu holen. Nach Verpflichtungen bei WoVo Rovaniemi (Finnland) und Volley Lugano (Schweiz), wo beide Spielzeiten wegen der Pandemie abgebrochen wurden, nahm sich die Amerikanerin eine Auszeit. Wie die beiden, bereits beim VCN 77 unter Vertrag stehenden, Watson und Halteman entstammt Slover den Fresno State Bulldogs. " Ich habe wieder richtig Bock auf Volleyball und bin froh mit meinen Freundinnen eine kleine Familien– WG gefunden zu haben."





Spielbericht:

Deichstadtvolleys ärgerten die Wölfe in Thüringen nur einen Satz! **VfB Suhl Lotto Thüringen – VC Neuwied** 77 3:1(22:25, 25:10, 25:18, 25:16)

Schon wenige Wochen zuvor hatten sich die beiden Mannschaften im Pokal-Achtel-Finale getroffen, das die damaligen Gäste siegreich beenden konnten. Nun waren die Deichstadtvolleys nach längeren Trainingsbeschränkungen wegen mehrerer Corona-Fälle in ihrem





VC Neuwied 77 Die Deichstadtvolleys 1. Bundesliga Frauen





PRALL GEFÜLLTER TERMINPLAN IM JANUAR 2022

Mittwoch, 05.01.2022 um 19.00 Uhr

bei den Roten Raben Vilsbiburg (Ballsporthalle)

Samstag, 08.01.2022 um 19.00 Uhr

HEIMSPIEL gegen den Dresdner SC

Mittwoch, 12.01.2022 um 19.00 Uhr

HEIMSPIEL gegen den USC Münster

Samstag, 15.01.2022 um 19.00 Uhr

HEIMSPIEL gegen NawaRo Straubing

Samstag, 22.01.2022 um 19.00 Uhr

bei Allianz MTV Stuttgart (SCHARRarena)

Samstag, 29.01.2022 um 19.00 Uhr

HEIMSPIEL gegen den VC Wiesbaden

Der Terminplan gilt vorbehaltlich eventuell veränderter Corona-Maßnahmen.

Die Heimspiele finden wie immer in der Sportarena des Rhein-Wied-Gymnasium in Neuwied statt

Team in der Suhler "Wolfshöhle" eigentlich im Vorfeld schon im Nachteil. Und trotzdem schienen sie mächtig motiviert, was der Trainer der Thüringerinnen als Grund dafür ansah, dass seine Mannschaft dem VCN-Team den zweiten Satzgewinn in der laufenden Saison genehmigt hatte. Einen im Verlauf des Satzes erspielten Zwei-Punkte-Vorsprung brachten die Deichstadtvolleys dank einer stabilen Annahme, viel Kampf und mit starken Angriffen über die Zeit. Neuwieds Trainer Dirk Groß bescheinigte seinen Damen einen sehr guten 1. Satz. "Doch danach hatten wir plötzlich keine Erstliganiveau mehr", bemerkte er später realistisch. Die Gastgeberinnen hatten einen Gang zugelegt, Neuwied in die De-

fensive gedrückt und die Begegnung mehr oder minder deutlich gewonnen. In den Durchgängen drei und vier bleiben die Gäste vom Rhein jeweils bis zur Satzmitte dran um dann doch letztlich ohne echte Chancen die Heimfahrt antreten zu müssen.

Im Januar des neuen Jahres werden die Deichstadtvolleys in der heimischen Halle gleich besonders gefordert, denn bei drei Heimspielen innerhalb einer Woche (siehe Terminplan) wollen sie sich so langsam an einen ersten Sieg, mit kräftiger Unterstützung ihrer Fans (wenn es die Pandemie erlaubt), heran tasten.



KULTUR

6. + 7. JANUAR MARKSBURGSCHENKE

Weihnachtlicher Fürstenschmaus - Menü Bankett & Spektakel Beginn 19 Uhr www.marksburg-schaenke.de

8. JANUAR Boppard

Neujahrskonzert unterwegs Con piacere · Ein italienischer Abend, Beginn 19:30 Karten nur vor Ort



8. JANUAR ANDERNACH

Fackelstadtführung Treffpunkt: am Historischen Rathaus, Beginn 18 Uhr

9. JANUAR THEATER KOBLENZ

Madame Pompadour Operette von Leo Fall. Beginn 14:30 www.theater-koblenz.de

11. JANUAR Andernach

Mörderisches vor Mitternacht mit Autor Andreas J. Schulte Treffpunkt: am Vorplatz Mariendom Beginn 21 Uhr



14. JANUAR MARKTKIRCHE NEUWIED

The Best of Harlem Gospel Beginn 19:30 Uhr

8. + 10. + 14. JANUAR THEATER KOBLENZ

Carmen
Ballettabend von Steffen Fuchs
Beginn 19::30 Uhr
www.theater-koblenz.de

21. + 22. + 23 JANUAR THEATER KOBLENZ

Vrona Ein Romeo-und-Julia-Settings Beginn 20 Uhr www.theater-koblenz.de



28. JANUAR WEINGUT SCHWAAB

Wein und Schokolade Beginn 18 bis 20 Uhr www.weinkeller-schwaab.de

28. JANUAR MARKTKIRCHE NEUWIED

Angelika Milster - Winter-Momente Beginn 20:00 Uhr

22. + 7. + 30. JANUAR

SCHLOSSTHEATER NEUWIEDSophie Scholl - Die letzten
Tage. Beginn 19:30 Uhr

29. JANUAR THEATER KOBLENZ

Maria Stuart - Premiere Beginn 19:30 Uhr







FAMILIE

BIS 9. JANUAR 2022 FESTUNG EHRENBREITSTEIN

Christmas Garden 17 -22 Uhr

BIS 24. APRIL 2022 FESTUNG EHRENBREITSTEIN

Räuber Hotzenplotz – Mitmachausstellung für Kinder und Familien

Wo hat der Räuber Hotzenplotz nur die Kaffeemühle versteckt? In der liebevoll inszenierten Ausstellung erleben junge Besucher*innen die Abenteuer aus Otfried Preußlers Kinderbuchklassiker hautnah. 10-18 Uhr

BIS 9. JANUAR 2022 KOBLENZ

Weihnachtsmarkt

JEDEN DIENSTAG UND DONNERSTAG WOCHENMARKT KOBLENZ

Schlossstraße 8 - 14 Uhr

JEDEN DONNERSTAG WOCHENMARKTLAY

Kirmesplatz 15:30 - 18:30 Uhr

JEDEN FREITAG WOCHENMARKT GÜLS

15:00 - 18:00 Uhr

MARKTSCHWÄRMEREI LÜTZEL

16:30 - 18:30 Uhr www.marktschwaermer.de



SONSTIGES

8. JANUAR NEUWIED

RHEIN-WIED-GYMNASIUM

Deichstadtvolleys gegen Dresdner SC 19 Uhr

8. JANUAR

NEUWIED

RHEIN-WIED-GYMNASIUM

Deichstadtvolleys gegen Dresdner SC 19 Uhr

12. JANUAR

NEUWIED

RHEIN-WIED-GYMNASIUM

Deichstadtvolleys gegen den USC Münster 19 Uhr

15. JANUAR

NEUWIED

RHEIN-WIED-GYMNASIUM

Deichstadtvolleys gegen NawaRo Straubing 19 Uhr

29. JANUAR

NEUWIED

RHEIN-WIED-GYMNASIUM

Deichstadtvolleys gegen den VC Wiesbaden 19 Uhr





ACHTUNG!

Aufgrund der aktuellen Situation können Veranstaltungen auch noch verschoben oder abgesagt werden. Wir erheben daher keinen Anspruch auf Vollständigkeit und Richtigkeit der angegebenen Termine und bitten Sie vor Besuch der angegebenen Veranstaltungen um Kontaktaufnahme mit dem jeweiligen Veranstalter bzw. Ansprechpartner vor Ort. Infoadressen oder Telefonnummern haben wir daher teilweise mit veröffentlicht.





ACHTUNG!

Aufgrund der aktuellen Situation können Veranstaltungen verschoben werden oder ganz ausfallen.

Impressum Magazin NEXT

Hauptverwaltung

Werbeagentur blick-fang Stephanusstraße 39,56332 Lehmen Büro Lehmen 02607-97 40 905 Fax-Büro 02607-97 42 57 WhatsApp 0152-08213290 info@magazin-next.de

Herausgeber und V.i.S.d.P

Wolfgang **Isola** Inhaber der Werbeagentur **blick-fang**

Anzeigenschaltung

Wolfgang **Isola** 02607-97 42 55 isola@magazin-next.de Guido **Breitbach** 02607-97 40 904 breitbach@magazin-next.de Es gilt die Anzeigenpreisliste vom 1.5.2018.

Grafik, Layout und Satz Anzeigengestaltung

Hans **Winterfeld** 02607-97 40 901 anzeigen@magazin-next.de grafik@magazin-next.de

Chefredaktion

Katharina **Göbel-Backendorf** 02607-97 40 902 redaktion@magazin-next.de **Redaktionsanschrift**

Stephanusstraße 39 56332 Lehmen

Redaktion

Katharina Göbel-Backendorf

Onlineredaktion

Wolfgang **Isola** www.koblenz.magazin-next.de www.magazin-next.de

Moderatoren

Johannes Fischer | Manfred Sattler Franz Obst | Dieter Aurass

Druck

Brandenburgische Universitätsdruckerei und Verlagsgesellschaft Potsdam mbh Karl-Liebknecht-Straße 24/25 14476 Potsdam (OT Golm)

Fotos

Alicja Sionkowski Fotolia, iStockphoto, Pixelio und Pressestellen

Vertrieb

Lesezirkel Rhein-Mosel Mein Lesezirkel (und Mußestunde) Eigener Vertrieb Mitglied im Deutschen Presse Verband

Veranstaltungshinweise werden kostenlos abgedruckt aber eine Gewähr der Richtigkeit und Vollständigkeit kann nicht übernommen werden. Für den Inhalt geschalteter Anzeigen wird keine Gewähr übernommen. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht in jedem Fall die Meinung des Herausgebers wieder. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos und sonstige Unterlagen kann keine Gewähr übernommen werden. Die Urheberrechte für gestaltete Anzeigen, Fotos, Berichte sowie der gesamten grafischen Gestaltung liegen bei der Werbeagentur blick-fang und dürfen nur mit schriftlicher Genehmigung und gegebenenfalls gegen Honorarzahlung weiterverwendet werden. Gerichtsstand ist Koblenz. Es gelten die allgem. Geschäftsbedingungen, sowie die Teilnahme- und Durchführungsbedingungen für Gewinnspiele.

Erscheinungsweise monatlich Anzeigen- und Redaktionsschluss Jeweils zum 15. des Vormonats



Nachhaltigkeit gefördert -

Stadt Koblenz führt Mehrwegbecher ein

Unglaubliche 320.000 Einwegbecher gehen jede Stunde in Deutschland über die Ladentheke. Für nur 15 Minuten Kaffeegenuss entsteht so ein riesiger Müllberg. Frei nach dem Motto "Bleib deinem Becher treu" will die Stadt Koblenz dieser zunehmenden Umweltverschmutzung sowie dem unnötigen Ressourcenverbrauch entgegenwirken. Mit der Einführung der städtischen Mehr-



wegbecher sollen die unzähligen Trinkbecher langfristig verdrängt und somit ein wichtiges Zeichen für den Umweltschutz gesetzt werden.

Die zu 100% recyclebaren Becher haben eine Füllmenge von 400 ml und sind sowohl mikrowellengeeignet als auch spülmaschinenfest. Sie werden den teilnehmenden Gastronomen vom Kommunalen Servicebetrieb zur Verfügung gestellt. Überall dort, wo das "Bleib deinem Becher treu"-Logo an der Tür oder im Schaufenster angebracht ist, können Kunden auf Mehrweg statt Einweg setzen. Dabei können die Partner bis zu drei Teilnahmernöglichkeiten wählen: Befüllen, Kaufen und Tauschen.

Wenn von den teilnehmenden Geschäften das Feld "Befüllen" mit einem Haken versehen ist, dann ist hier das Befüllen von mitgebrachten, sauberen Mehrwegbechern problemlos möglich. Ist das Feld "Kaufen" markiert, besteht für die Kunden die Möglichkeit, den Kampagnenbecher mit Deckel für den Einheitspreis von 4,50€ zu erwerben. Bei der Markierung des Feldes "Tauschen" haben Kunden die Möglichkeit, einen gebrauchten Becher abzugeben. Für den Tausch erhalten sie eine Pfandmarke, welcher bei allen Partnern, die ebenfalls am Tauschsystem teilnehmen, für einen neuen Becher eingetauscht werden kann. Als erster Koblenzer Partner bietet McDonald's den Kampagnenbecher in seinen drei Koblenzer Filialen ab sofort an.



Die Grundstruktur jeder Datenverarbeitung besteht aus den drei Schritten Eingabe, Verarbeitung und Ausgabe – kurz EVA-Prinzip. Jedem der drei Schritte des EVA-Prinzips wird bestimmte Hard- und Software zugeordnet.

1. DIE EINGABE

Im ersten Schritt werden die Daten eingegeben, dies erfolgt zum Beispiel durch unsere Canon Dokumentenscanner, Multifunktionssysteme oder durch bestehende Daten.

Canon

2. DIE VERARBEITUNG

Danach werden die Eingaben verarbeitet (berechnet), hierfür bieten wir Ihnen professionelle Softwarelösungen zur Datenkonvertierung, Datenstromveränderung und Steuerung. (zum Beispiel DICOM, ZPL, AS400 uvm.)

3. DIE AUSGABE

Im letzten Schritt wird das Ergebnis der
Berechnung / Veränderung für den Anwender ausgegeben.
Dies kann mit unseren Digitaldrucksystemen / Druckern auf Papier
oder zur weiteren Verarbeitung als Datei sein.



D+P office AG

In den Dauen 6, 53117 Bonn www.dpoffice.de



Ihr Traditionsmetzger

Täglich wechselnder Mittagstisch, große Auswahl, Menü ab 5,90 €

Catering kalt und warm

Fleisch- und Wurstspezialitäten aus eigener Herstellung

