

LEBENDIGES MURGTAL

Freizeit. Veranstaltungen. Tipps
Januar. Februar. 2013



**Wintersport
im Murgtal**

**Wellness
im Winter**

**Buntes
Faschings-
treiben**

So ein Glück – es gibt uns noch!

Wir haben uns von den schwarzmalerschen Pro-pheten nicht beeindrucken lassen. Dass am 21. Dezember 2012 die Welt untergehen soll, hat sich ja nun endgültig als Gerücht entpuppt. Deshalb sind wir nicht in ein Ufo geflüchtet, haben nicht unser Büro aufgelöst, sondern kräftig in die Tasten gehauen und für Sie in gewohnter Weise die neuesten Termine und Tipps gesammelt.

Das Ergebnis halten Sie hier als erste Ausgabe des neuen Jahres in Ihren Händen. Die erste Ausgabe von „Lebendiges Murgtal“ in 2013. Wie manch Wissenschaftler behauptet, wurden die Prognosen ohnehin nur falsch gedeutet. Das Ende des Maya-Kalenders bedeutet nicht der Menschheit Untergang sondern lediglich der Beginn einer neuen Ära.

Was die mit sich bringt, sagen sie leider nicht voraus.

Vielleicht können Sie das ein oder andere was wir Ihnen in unserem neuen Magazin vorschlagen, umsetzen, in der neuen Ära? Einen Wellness Tag einlegen, ins Museum oder Konzert gehen, dick eingemummelt durch den Schnee spazieren und die kulinarischen Genüsse der badischen Küche genießen. Feiern und Tanzen auf einer der zahlreichen Veranstaltungen in der Fasnacht, macht auf jeden Fall gute Laune und bringt Abwechslung vom täglichen Einerlei.

Beinahe jeder von uns ist Opfer seiner „Alltags-Maschinerie“, die einfach kein Durchatmen zulässt. Unser Tipp: Gegensteuern!

Erlaubt ist, was Erholung bringt! Ein schöner Vorsatz für ein tolles neues Jahr, das hoffentlich vor uns allen liegt. Mit einem Urlaub im Murgtal ist

EDITORIAL



übrigens bereits der erste Schritt dazu getan. Auch im Winter zeigen sich unsere Berge und Täler von ihrer charmanten Seite und unser Gesundheitsangebot macht das anschließende fällige Aufwärmprogramm doch wirklich leicht.

INHALTS- VERZEICHNIS

Impressum	2
Editorial	2
Unser Murgtal	3
Wir sind für Sie da	3
Wintersport im Murgtal	4
Winterzeit kann Fastenzeit sein	6
Veranstaltungen im Murgtal	8
Ernst Hutter & die Egerländer Musikanten	10
Gayle Tufts – Some like it Heiß	10
Jan Plewka singt Rio Reiser	11
Festspielhaus Baden-Baden – Peter Kraus	11
Keschte-Igel – Narrenbaumstellen	12
Die fünfte Jahreszeit hat begonnen	12
Gernsbach in Narrenhand	13
Unimog-Museum – Papierkunst	13
Puppentheater in Gernsbach	14
Winterwanderung – Rundwegfreunde Michelbach	14
Mimi die Murgtalmaus – Kinderseite	15

Titelbild: MEV

IMPRESSUM JOURNAL

Tourismus-Zweckverband „Im Tal der Murg“

August-Schneider-Straße 20
76571 Gaggenau
Tel.: 07225 982160
Fax: 07225 982161
info@murgtal.org
www.murgtal.org

V.I.S.d.P.:

Christiane Pfaff

Bildernachweis:

Tourist-Info Murgtal, Bildarchive der Kommunen Kuppenheim, Gaggenau, Gernsbach, Loffenau, Weisenbach, Forbach sowie aus dem Fundus des Verlags oder entsprechendem Bildnachweis

Redaktion:

Sylvia Schlünken

Anzeigenberatung:

Evelyn Wirth-Kilian

Anzeigen/Gestaltung/Druck:

Scharer-Druck & Medien
Zum Murgdamm 3
76456 Kuppenheim
Tel.: 07222 9437-0
Fax 07222 9437-37
info@scharer-druck.de
www.scharer-druck.de

Auflage:
10.000





Lassen Sie uns gemeinsam in 2013 starten! Viel Glück, Gesundheit und Spaß in diesem nur wenige Tage jungen, neuem Jahr.

Ihr Team vom „Lebendigen Murgtal“



Das Familienhallenbad im Herzen von Gaggenau



- Wassergymnastik
- Bewegungsbecken
- Solarium • Fitnessraum
- Massageliege • Ruhezone
- Kinderbadelandschaft
- Spielnachmittage
- Babyschwimmen
- Schwimmkurse

Kostenlos Parken in der Tiefgarage Murgufer

Tel: 07225/962-685 Konrad-Adenauer-Straße 2 www.murganabad-gaggenau.de

WIR SIND FÜR SIE DA...

Tourist-Info „Im Tal der Murg“

im Unimog-Museum, An der B 462, Ausfahrt: Schloss Rotenfels
 Tel.: 07225 9813120
 Infoterminal am Museum an der B 462 – 24 Stunden zugänglich
 Öffnungszeiten:
 Mo. geschlossen
 Di. – So. + Feiertage 10.00 - 17.00 Uhr

Tourist-Information Kuppenheim Im Rathaus

Friedensplatz · 76456 Kuppenheim
 Tel.: 07222 94620 · Fax: 07222 9462150
 www.kuppenheim.de
 Öffnungszeiten:
 Mo. – Fr. 8.30 – 12.00 Uhr
 Mo. – Mi. 14.00 – 16.00 Uhr
 Do. 14.00 – 18.00 Uhr

Tourist-Info Gaggenau

Hauptstraße 71 · 76571 Gaggenau
 Tel.: 07225 962662 oder 982160
 Fax: 07225 982508 · www.gaggenau.de
 Öffnungszeiten:
 Mo. – Fr. 8.30 – 12.30 Uhr

Tourist-Info Gernsbach

Igelbachstraße 11 · 76593 Gernsbach
 Tel.: 07224 64444 · www.gernsbach.de
 Öffnungszeiten September – Mai:
 Mo. – Fr. 9.00 – 12.00 Uhr
 14.00 – 16.30 Uhr

Verkehrsamt Loffenau

Untere Dorfstraße 1 · 76597 Loffenau
 Tel.: 07083 923318 · www.loffenau.de
 Öffnungszeiten:
 Mo. – Do. 9.00 – 12.00 Uhr
 Di. 14.00 – 16.00 Uhr
 Do. 14.00 – 18.00 Uhr
 Fr. 9.00 – 13.00 Uhr

Tourist-Info Weisenbach

Rathaus Weisenbach
 Hauptstraße 3 · 76599 Weisenbach
 Tel.: 07224 91830
 www.weisenbach.de
 Öffnungszeiten:
 Mo. – Fr. 8.30 – 12.00 Uhr
 Di. 14.00 – 16.30 Uhr
 Do. 14.00 – 18.00 Uhr

Tourist-Info Forbach

Im Rathaus
 Landstraße 27 · 76596 Forbach · Tel.: 07228 390
 www.forbach.de
 Öffnungszeiten:
 Mo. – Mi. 8.00 – 17.00 Uhr
 Do. 8.00 – 18.00 Uhr
 Fr. 8.00 – 17.00 Uhr
 Sa. (Mai – Okt.) 10.00 – 12.00 Uhr

UNSER MURGTAL



Termine: www.murgtal.org

Fit im Winter sollte kein Problem sein! Es gibt nämlich kein falsches Wetter, sondern lediglich falsche Kleidung... Packen Sie sich also warm ein und geben Sie der Natur im Murgtal die Gelegenheit, sich von einer winterlich charmanten Seite für Sie zu zeigen. Wenn die Sonnenstrahlen auf dem Schnee glitzern, werden auch Sie im Nu verzaubert sein. Versprochen!

Wintersport am Kaltenbronn

Im Winter verwandelt sich das faszinierende Hochmoorgebiet um den Kaltenbronn in eine einmalige Wintersport-Landschaft. Auf fast 1000 Meter Höhe, umgeben von den Naturschutzgebieten Wildseemoor und Hohlohsee gibt es tolle Möglichkeiten, die weiße Pracht zu genießen. Mit den Skifernwanderwegen nach Besenfeld, Enzklösterle, Bad Wildbad und Dobel sowie den verschiedenen Rundloipen rund um den Kaltenbronn zählt der Kaltenbronn mit über 120 Loipenkilometern zu den beliebtesten Langlauf-Revieren im Nördlichen Schwarzwald. Anspruchsvolle aber auch für Anfänger geeignete Loipen führen durch eine einzigartige und abwechslungsreiche Landschaft.

Ski-Alpin

Auch die alpinen Sportfreunde kommen nicht zu kurz. Denn mit der Liftanlage auf dem Kaltenbronn stehen neben den zwei Schleppliften mit einer Kapazität von bis zu 2000 Personen in der Stunde, einer Flutlichtanlage täglich bis 22 Uhr und einer Abfahrtslänge von 600 Metern den Winterfreuden nichts im Wege. Den Skilift erreichen Sie unter Telefon 07224 2921 oder im Internet unter www.kaltenbronn.de.

Ski-Langlauf

Die Loipen am Kaltenbronn werden von der Loipenpflegegemeinschaft Kaltenbronn betreut. Ansprechpartner für das Spüren der Loipen ist Förster Thomas Waidelich, Telefon 07224 656714. Das Loipen auf dem Kaltenbronn wird kostenfrei ermöglicht! Wenn das Langlaufen auf dem Kaltenbronn gefallen hat, freut sich die Loipenpflegegemeinschaft auch über eine kleine Spende zur Finanzierung dieses kostenfreien Service auf das Spendenkonto 60 002 714 der Stadt Gernsbach bei der Sparkasse Rastatt-Gernsbach, BLZ 665 500 70, unter dem Stichwort „Loipenpflege“. Den aktuellen Loipenzustand erfährt man im Wintersportbericht oder unter Telefon 07224 1030 bzw. 07224 644-66.

Rodelhang und Winterwanderwege

Nicht nur alpinem und nordischem Wintergenuss kann auf dem Kaltenbronn nach Herzenslust gefrönt werden. Direkt gegenüber des Skiliftes befindet sich der präparierte Rodelhang, der groß und klein zu einem Rodelvergnügen einlädt. Auch an Winterwanderer ist gedacht. So sind neben den vielen Loipen auch speziell gewalzte Wanderwege rund um den Kaltenbronn präpariert, die in ein wahrhaftes Winterwandermärchen entführen. Man muss es ausprobieren und erlebt den Kaltenbronn auf eine atemberaubende Weise. Aber bitte nicht vergessen: Auf dem Kaltenbronn ist es „immer einen Kittel kälter“, gutes Schuhwerk und warme Kleidung sind die Voraussetzung für ein einmaliges

Naturerlebnis – nicht nur im Winter.

Man muss auch daran denken: Man befindet sich die meiste Zeit in einem Schutzgebiet. Die Natur sollte respektiert werden. Man sollte die markierten und gewalzten Wege nicht verlassen. Die Tier- und Pflanzenwelt wird es danken!

Wie erreicht man den Kaltenbronn?

Skibus

Fahrplan Linienbus 242 Gernsbach – Kaltenbronn (bis 08.12.2012)

Fahrplan Linienbus 242 Gernsbach – Kaltenbronn (ab 09.12.2012)

Zur Beachtung: Der Bus 242 von Gernsbach nach Kaltenbronn verkehrt nur von Mittwoch bis Sonntag.

Montag und Dienstag **nicht!**

Wanderung „Winterwald/Wintermoor“

Eine Winterwanderung zu einem Hochmoor am Kaltenbronn. Kälte, Nässe und extreme Temperaturschwankungen bestimmen dort das Leben.

Wie trotzen die Pflanzen den Widrigkeiten des Winters?

Treffpunkt: Infozentrum Kaltenbronn.

Wie lange: 5 km, 2,5 bis 3 Std.

Für wen: Für alle ab ca.10 Jahren

Führung: Mitarbeiter Infozentrum

Veranstalter: Infozentrum Kaltenbronn

ÖPNV: Stadtbahnlinie S41 bis Haltepunkt Gernsbach Bahnhof; Buslinie 242 bis Haltestelle Kaltenbronn, ca. 1 Gehminuten zum Infozentrum

Parkmöglichkeiten: Parkplatz „F“ und „G“ Kaltenbronn

Anmeldung: Infozentrum Kaltenbronn, Tel.: 07224 655197

Eintritt: 4,- EUR/Erw., Kinder frei, mit Anmeldung

Veranstaltungsort/Treffpunkt: Infozentrum Kaltenbronn

Kaltenbronner Str. 600, 76593 Gernsbach-Kaltenbronn,

Tel.: +49 (0)7224 655197, Fax: +49 (0)7224 655198,

info@infozentrum-kaltenbronn.de,

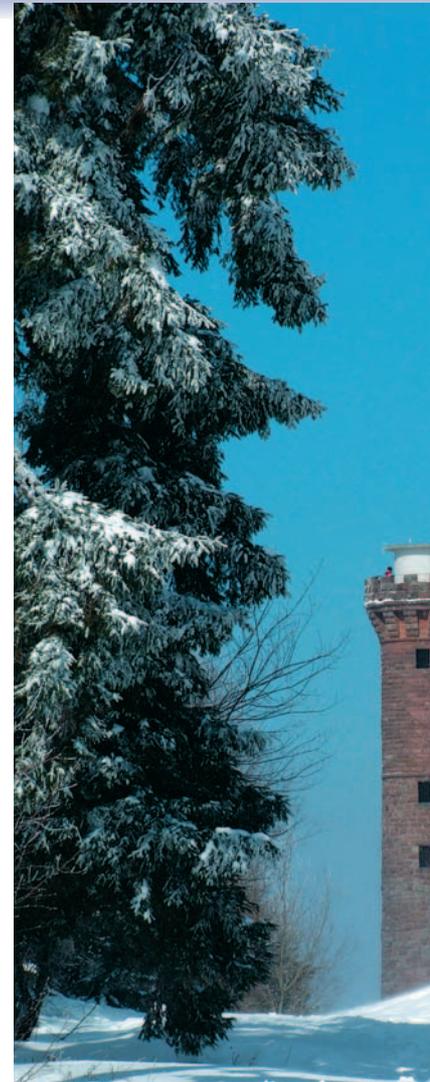
www.infozentrum-kaltenbronn.de

Ein weiteres Erlebnisgebiet, um die Wintertage vortrefflich zu nutzen:

Die Ski-Schule am Mehliskopf

Sie befindet sich in der Nähe der Ortschaft „Sand“ an der Schwarzwaldhochstraße.

Der Schnee ist gefallen und der Ski-/Snowboardverleih ist zu den Liftbetriebszeiten geöffnet. Aber auch Ungeübte können ihre Fähigkeiten erproben oder Gelerntes vertiefen:





AnfängerKIDS

Bei vergnügter Lernatmosphäre im Kinderland werden die ersten Schritte auf Skiern zu einem unvergesslichen Erlebnis. „Spielerisch Skifahren lernen – Spaß in der Gruppe haben“ ist das Motto der Kinderkurse. Das Gelände der Skischule Vogelskopf ist ausgestattet mit Zauberteppich, Wellenbahn (je nach Schneelage), Torbogenparcour und Slalomtoren.

ProfiKIDS

Ziel soll das parallele Kurvenfahren sein. Hierzu werden verschiedene Veränderungsmöglichkeiten geschult, um ein breites Bewegungsspektrum zu erreichen. Geländeangepasstes und geländeorientiertes Fahren sind hier Thema, damit die Kleinen auch in den Alpen eine gute Figur machen.

Zur Beachtung:

- Die Kursteilnehmer sollten 30 Minuten vor Kursbeginn an der Skischule sein.
- Wenn Material benötigt

wird bitte eine Stunde vorher an der Skischule sein.

- Es wird empfohlen, die Kinder für den Kurs mit einem Helm auszustatten.
- Die Eltern übernehmen in der Mittagspause die Kinder wieder.

Es sollte beachtet werden, dass eine Teilnahme an den Ski-Kursen erst ab einem Alter von 4 Jahren möglich ist. Die Kurse finden Samstags bzw. Sonntags statt. In der Ferienzeit auch an anderen Tagen.

Für die Großen gibt es keinen Grund still zu sitzen!

Anfänger ERWACHSENE

Erste Erfahrungen im Schnee sammeln. Bewegen mit Ski, Gehen, Wenden, erste Gleitversuche, Anhalten und Bremsen. Ziel ist es, die ersten Richtungsänderungen gemeinsam zu erarbeiten.

Fortgeschrittene ERWACHSENE

Folgende Lerninhalte werden in dem Kurs für Fortgeschrittene vermittelt

- Erstes Kurvenfahren in Paralleler Skistellung
- Springen auf kleiner Schanze, erste Pistentricks
- Schrägfahren und Seittrutschen
- Pflugfahren mit Belastungswechsel

Zur Beachtung:

- Die Kursteilnehmer sollten 30 Minuten vor Kursbeginn an der Skischule sein.
- Wenn Material benötigt wird bitte eine Stunde vorher an der Skischule sein.

- Es wird empfohlen einen Helm zu tragen.

- Im Pavillon der Mehliskopf-Gastronomie werden preiswerte Getränke und Speisen angeboten.

Hinweis für 6- und 8-Stunden-Module

Kurse über 2 Tage finden immer an 2 aufeinanderfolgenden Tagen statt.

Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene

Skikurs – 4-Stunden-Modul für Erwachsene

10-12h und 13-15h, 45 EUR (+10 EUR mit Material)

Skikurs – 8-Stunden-Modul für Erwachsene

1. Kurstag und 2. Kurstag (immer der Folgetag) je 10-12h und 13-15h, 70 EUR (+20 EUR mit Material)

Intensivkurse

max. 3-5 Teilnehmer

Skikurs – 8-Stunden-Modul für Erwachsene (Intensivkurs)

1. Kurstag und 2. Kurstag (immer der Folgetag) je 10-12h und 13-15h; 165 EUR (+20 EUR mit Material)

Flutlichtkurse (ab 14 Jahren)

NEU im Programm dieses Jahr sind Flutlichtkurse.

Die Kurse finden ab einer Mindestteilnehmerzahl von 6 Personen statt. Ein Kurs findet bei entsprechender Schneelage immer an 2 aufeinanderfolgenden Tagen à 3 Stunden unter der Woche statt.

Die Kurszeiten sind

Dienstag und Mittwoch 18.30-21.30 Uhr

Donnerstag und Freitag 18.30-21.30 Uhr

Skikurs – 6-Stunden-Modul für Erwachsene (Flutlichtkurs)

1. Kurstag und 2. Kurstag (immer der Folgetag) je von 18.30h-21.30h, 70 EUR (+15 EUR mit Material)

Was bedeutet „mit Material“?

Bei der Buchung „mit Material“ wird man mit Ski, Skischuhe und Skistöcken ausgerüstet. Ein Helm kann im Buchungsprozess für weitere 5 EUR pro Tag hinzu bestellt werden.

Ist eine Kartenzahlung vor Ort möglich?

Für Verleih und Kursteilnahme ist leider keine Kartenzahlung möglich. Neben dem ständigen Skiunterricht an allen Wochenenden bietet die Skischule Mehliskopf in der Ferienzeit Sonderkurse an.

In den Faschingsferien finden Ski- und Snowboard-Kurse an folgenden Terminen statt: 09./10.02.2013, 11./12.02.2013, 13./14.02.2013, 15.02.2013, 16./17.02.2013 Die Buchung kann direkt über die Homepage durchgeführt werden www.mehliskopf.de.

Lust auf einen individuellen Privatkurs?

Der Ski- sowie Snowboardunterricht wird auch als Privatkurs angeboten.

Folgende Kurszeiten sind möglich:

Wochentags täglich von 9.00-20.00 Uhr (nicht in den Ferienzeiten), samstags und sonntags ab 15.30 Uhr-19.00 Uhr. In den Ferienzeiten täglich von 15.30-19.00 Uhr.

Eine telefonische Anmeldung unter 07222 37123 ist erforderlich. **Preis:** 40,- EUR/Person und Stunde, für jede weitere Person 15,- EUR/Person und Stunde. **Material:** 15, EUR/Person für die Dauer des Privatkurses.

Wir wünschen Ihnen herrlichen Winterspaß, Sonne, die im Schnee glänzt, gemütliche Abende am Kamin und einen unvergesslichen Aufenthalt im Schwarzwald!



Fasten bedeutet: Auf Nahrung verzichten! Teilweise oder komplett über einen bestimmten Zeitraum hinweg. Für einen oder mehrere Tage. Das Wort kommt von „an den Geboten der Enthaltensamkeit festhalten“. Manch einer legt regelmäßig pro Jahr eine Zeit der Enthaltensamkeit ein, weil es erfahrungsgemäß gut tut, andere begeben sich in Fasten-Kliniken, weil es sich in der Dynamik einer Gruppe leichter durchhalten lässt. In jedem Fall bedeutet Fasten eine Reinigung des Körpers, ob aus religiösen oder aus rein gesundheitlichen Gründen. Sinnvoll kann sein, es unter ärztlicher Aufsicht zu tun und gleichzeitig eine Sanierung des Darmes durchzuführen, um ihn von Schlackenstoffen zu befreien. Der Darm, als Zentrum der Abwehrkräfte des Körpers, ist unser größtes Immunorgan, weshalb 80% aller Abwehrzellen dort angesiedelt sind. Ist dieser geschwächt, verliert das ganz Immunsystem an Stärke und die Infektanfälligkeit erhöht sich.

Millionen von Menschen, die regelmäßig fasten, sind statistisch gesehen meist Frauen. Mit lediglich Wasser, Tee, Fruchtsaft oder Gemüsebrühe finden sie laut eigener Aussage zu unbeschwerter Leichtigkeit und neuer Energie. Für Hochgefühle dieser Art gibt es wissenschaftliche Erklärungen. Der Göttinger Hirnforscher Gerald Hüther hat untersucht, wie Botenstoffe und Hor-

none auf den Nahrungsentzug reagieren. Dabei hat er unter anderem herausgefunden, wie wichtig es ist, dass die Entscheidung zum Fasten freiwillig und aus Überzeugung getroffen wird. Nur unter dieser Voraussetzung stuft das Bewertungssystem in der Hirnrinde als „nicht bedrohlich“ ein und verzichtet deshalb auf die Produktion von Stresshormonen.

Nach drei Tagen nimmt also die vermehrte Ausschüttung des Hormons Serotonin zu, welches für Zufriedenheit und Harmonie sorgt. Energie und Gelassenheit werden frei gesetzt und der Kopf findet Gelegenheit, zur Ruhe zu kommen. Positiv wirkt sich Fasten im Übrigen auch bei Bluthochdruck und Allergien aus. Aber wie fastet man richtig?

Es gibt verschiedene Formen und jeder muss für sich die passende finden. Kein Mensch ist wie der andere, jeder verfügt über andere Vorlieben und ein anderes Maß an Durchhaltevermögen.

Bekanntere Formen sind z.B. „Fasten nach Buchinger“. Hier sind nur Säfte und Brühe erlaubt, während man sich bei der F.X.-Mayr-Kur zumindest auf Milch und Brötchen freuen kann. Beide Kuren sorgen dafür, dass das Gewebe entschlackt und der Darm saniert wird. Sanfte Varianten des Fastens schlagen das Essen von basischen Suppen und Früchten vor. Wer nicht auf warme Mahlzeit verzichten mag, findet in dieser Variante vielleicht die geeignete Lösung für sich.

In der Regel dauert das Fasten fünf Tage und sollte nach spätestens vier-zehn Tagen beendet sein. Schöner Nebeneffekt: Die überflüssigen Pfunde purzeln! Für eine begleitende Darmreinigung können Sie zum Beispiel 1/4 Liter warmes Wasser mit 1 Teelöffel Bittersalz (in jeder Apotheke erhältlich) mischen und einmal pro Tag trinken. Lecker ist das nicht. Aber effektiv...

Auch mit frischem Obst können Sie Ihrer Traumfigur ein Stück näher kommen. Für alle die gerne Süßes essen und gut auf warme Mahlzeiten verzichten können, die ideale Fasten-Form.

Obst hat nicht nur wenig Kalorien (Vorsicht: Nicht alle Sorten. Hier lohnt sich ein Blick in eine Kalorientabelle) sondern es hilft ganz nebenbei auch noch Schlacken-, Fett- und Giftstoffe aus dem Körper zu schwemmen. Dank der

CUPPAMARE IN KUPPENHEIM

Badstraße 4, 76456 Kuppenheim, Tel.: 07222 7741480

Ein großartiges Sauna-Angebot mit unterschiedlichem Tagesprogramm finden Sie im Familien- und Spa-Bad „Cuppamare“ in Kuppenheim. Dort steht jeder Tag unter einem anderen Motto und einer ausgewählten Aufgussphilosophie. Als Highlight gibt es ausgewählte Termine für die Mitternachtssauna. Die nächsten Termine dafür sind: Samstag, 02.02.2013; Freitag, 08.03.2013; Samstag, 13.04.2013

Ein Termin, den Sie sich vormerken sollten: Montag, 04.03.2013 (17.30 - 19.00 Uhr) Frauensauna: „Entschlacken“ – so unterstützen Sie Ihren Frühjahrsputz mit Schüssler Salzen in Kooperation mit der Stadt Apotheke Kuppenheim.

MURGANABAD IN GAGGENAU

Konrad-Adenauer-Str. 2, 76571 Gaggenau, Tel.: 07225 962-685

Hier können Untrainierte sich endlich einmal trauen: Schwimmkurse für Kinder bzw. Jugendliche (Mindestalter 5 Jahre) aber auch für Erwachsene werden regelmäßig im MURGANABAD durchgeführt. Nähere Informationen bzw. Anmeldungen bei Herrn Mirko Schneider im MURGANABAD unter 07225 962-685 oder privat unter Tel.: 07204 947718. Die Bademeister Mirko Schneider und Sven Hecht bieten Schwimmkurse für Kinder ab fünf Jahren im Gaggenauer Murganabad an. Die Kurse dauern 15 Tage und finden jeweils von Montag bis Freitag statt. Gestartet wird am Montag, 3. Dezember 2012; Ende ist am Freitag, 21. Dezember 2012. Der erste Schwimmkurs ist von 15.00 - 15.45 Uhr und der zweite von 16.15 - 17.00 Uhr. Bei erfolgreichem Abschluss gibt's das „Seepferdchen“.

Weitere Infos und Anmeldung unter www.schwimmbeihecht.de oder Tel.: 0163 3345838 beziehungsweise direkt im Murganabad unter Tel.: 07225 962-685. Mirko Schneider ist erreichbar unter Tel.: 07204 947718.

ALOHRA IN RASTATT

Leopoldring 8, 76437 Rastatt, Tel.: 07222 773-444 oder -448

Massagen: Entspannen sie sich in „Marys Day Spa“ bei wohltuenden Massagen und anderen Wellness-Behandlungen, die Körper und Seele in Einklang bringen.

Sonnenwiese: Wasser und Sonne gehören zusammen. Um Ihre Erholung zu komplettieren, scheint für Sie im ALOHRA die Sonne, wann immer Sie wollen: Auf der Sonnenwiese können Sie drei Vital-Solarien kostenfrei nutzen. Gönnen Sie sich die Entspannung unter den Vitalsonnen in Verbindung mit einem Badegang im danebenliegenden Dampfbad.

Saunalandschaft: In der über 500 m² großen Saunalandschaft kommen Sie garantiert ins Schwitzen und tun damit etwas für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Über eine Wendeltreppe erreichen Sie den Badebereich und die Außenanlagen. Das Angebot können Sie selbstverständlich mit nutzen.

Sauna: Saunabaden bringt Körper und Geist wieder in Einklang. Sie stärken Ihre Abwehrkräfte gegen Erkältungs- und Infektionskrankheiten, stabilisieren Ihren Kreislauf und pflegen Ihre Haut. Saunabaden ist nicht nur in den kalten Wintermonaten ein gesundes Freizeitvergnügen

Sanarium: Das Sanarium ist eine besonders kreislaufschonende Saunavariante. Bei einer Temperatur von 60°C und einer Luftfeuchtigkeit von 50% können Sie Ihre Leistungsfähigkeit verbessern. Eine Studie des Berliner Universitätsklinikums Charité hat gezeigt, dass zwei Sanariumbesuche pro Woche helfen, Blutdruck zu senken bzw. zu stabilisieren.

Dampfbad: Im Dampfbad finden Sie optimale Bedingungen zum Entspannen. Nicht so heiß wie in der Sauna und mit wesentlich höherer Luftfeuchte. Für viele ist die Badetemperatur von 45°C und die relative Luftfeuchte von 100% ideal zum Entspannen.

Wer auf schöne Haut Wert legt, weiß die feuchte Wärme ebenfalls zu schätzen; sie fördert die Durchblutung, reinigt und belebt die Haut.



FÜR SICH SELBST!

enthaltenen Vitamine, Enzyme und Carotinoiden strafft es damit auch das Bindegewebe.

Dosenfrüchte sind aufgrund des hohen Zuckergehaltes und der fehlenden Vitamine selbstverständlich tabu.

Es lohnt sich durchaus, ein paar Cent mehr auszugeben und auf kontrolliert biologisch angebautes Obst auszuweichen. Letztendlich ist dies nicht weniger als eine sinnvolle Investition in Ihre eigene Gesundheit.

Übrigens... Die beste Hautpflege kommt von innen!

Die hochwertigste Feuchtigkeitscreme, die teuersten Seren und Masken können keine Wunder für unsere Haut vollbringen, wenn sie von innen heraus mit zu wenig Flüssigkeit versorgt ist.

Richtiges Trinken gehört genau wie Essen und Schlafen ganz selbstverständlich zum täglichen Leben. Viele machen sie jedoch keine Gedanken um einen gesunden Flüssigkeitshaushalt, sondern greifen zum Getränk der Wahl, wenn der Durst sich meldet.

Ein Durstgefühl des Körpers ist allerdings leider nicht immer verlässlich. Meist rebelliert es erst dann, wenn bereits zuviel an Flüssigkeit abgegeben wurde. Und das tut der Mensch unentwegt über Schweißdrüsen, die Atmung und die Nieren.

Die besten Durstlöscher sind Leitungswasser, Mineralwasser und ungesüßte Früchte- oder Kräutertees. Alternativ kommen auch mit Wasser verdünnte Frucht- und Gemüsesäfte infrage.

Wenn Sie sich schwer tut, auf eine regelmäßige Flüssigkeitszufuhr zu achten, kann sich vielleicht durch ein paar Tipps künftig selbst helfen:

1. Bringen Sie Abwechslung in die tägliche Auswahl an Getränken. Geeignet sind Leitungswasser, Mineralwasser, ungesüßte Früchte- und Kräutertees, aber auch verdünnte Frucht- und Gemüsesäfte.
2. Ein Getränk sollte ein fester Bestandteil jeder Mahlzeit sein.
3. Ein Getränk in Reichweite erinnert ans Trinken. Auf diese Weise fällt es leichter, häufiger zuzugreifen.
4. Richten Sie sich zu bestimmten Zeiten am Tag als eine Art Ritual kleine „Trinkpausen“ ein.
5. Trinken Sie direkt nach dem Aufstehen ein Glas Wasser.
6. Nur alkoholfreie Getränke zählen! Alkohol und koffeinhaltige Getränke sind weniger geeignet – sie beschleunigen den Wasserverlust des Körpers.
7. Meiden Sie stark zuckerhaltige und dadurch kalorienlastige Getränke bzw. genießen Sie diese in Maßen. Dazu zählen z.B. Energiedrinks, Cola-Getränke und Limonaden, aber auch unverdünnte Fruchtsäfte und -nektare.
8. Dachte man lange Zeit, dass Kaffee den Körper austrocknet bzw. ihm Flüssigkeit entzieht, so sieht man dies nun anders. Kaffee kann zu Flüssigkeitsbilanz beitragen. Er hat allerdings einen harntreibenden Effekt, der sich bei regelmäßigem Konsum abschwächt. Durch seine kreislaufanregende

Wirkung sollte er aber nicht als Durstlöscher genossen werden. Bis zu vier Tassen täglich gelten jedoch als vertretbar.

9. Wenn Sie ein Glas Wein trinken, trinken Sie ebenfalls ein Glas Wasser dazu.

10. Sollten Sie gelegentlich hochprozentige alkoholische Getränke zu sich nehmen, ist es sinnvoll, pro Getränk zusätzlich 0,3 Liter Wasser zu trinken.

Apfelsaftschorle erfrischt, ist preiswert und effektiv! Außerdem ist in Apfelsaft viel Kalium enthalten, das unter anderem an der Regulation des Wasserhaushalts beteiligt ist. Einfach den Saft mit Mineral- oder Leitungswasser mischen - je nach Geschmack bietet sich eine Mischung aus einem Teil Apfelsaft und zwei Teilen Mineral- oder Leitungswasser an.

Ein Tipp für Kalorienzähler: Je größer der Wasseranteil ist, desto weniger Kalorien sind in der Mischung enthalten. Geeignet für Schorlen sind aber auch andere Fruchtsäfte wie zum Beispiel Orangensaft, Kirschsäfte und Pfirsichsaft, sowie Gemüsesäfte, die mit Wasser verdünnt werden. Vorsicht nur bei fertigen Fruchtsaftschorlen: Diese enthalten zwar mehr Wasser als reinen Saft, sind meistens aber auch mit viel Zucker versehen.

Ein prima Entgiftungs- und Hautpfegetipp ist übrigens Schwitzen in der Sauna. Auch Schwimmen trägt zum gesunden Herz-Kreislauf-Training und somit zum Wohlfühl bei.

PANORAMABAD FREUDENSTADT

Ludwig-Jahn-Str. 60, 72250 Freudenstadt, Tel.: 07441 921-300

Dampfbad

Vom sportlich bewegten Bereich gelangen Sie über eine Treppe in Richtung Saunalandschaft. Davor befindet sich die Dampfgrotte. Umgeben von Natursteinen können Sie in Badekleidung verschieden Aromen bei feucht-warmen Temperaturen von ca. 45°C einatmen.

Saunalandschaft

Entspannen Sie auf über 1.300 m² im Panorama-Bad Freudenstadt: **Stündliche Aufgüsse** in einer der vier gemischten Saunen bringen Sie garantiert ins Schwitzen. Daneben gibt es drinnen und draußen ausgiebig Platz und schöne Nischen, um sich auszuruhen. Oder wie wäre es mit einem Fußball und einer Erfrischung an der Saunabar...

Im Innenbereich

90-Grad-Sauna: Bei Temperaturen um 90°C lässt sich die klassische Sauna mit oder ohne Aufguss genießen. Die Sauna bietet für bis zu 20 Personen angenehmen Platz.

Sanarium: Wohlfühlen bei moderaten Sauna-Temperaturen von bis zu 60°C verspricht das Sanarium. 25-30 Besucher können darin gleichzeitig saunieren.

Dampfbad: Vor dem Dampfbad, das sich etwas nach unten abgesetzt im Inneren des Saunabereichs befindet, dürfen Sie sich ein Gläschen mit Salz nehmen. Durch das Einreiben mit Salz wird Ihre Durchblutung gefördert und der Stoffwechsel angeregt. Die im Salz befindlichen Wirkstoffe (Mango oder Aloe Vera) öffnen Ihre Hautporen und macht Ihre Haut zart und weich, wie Babyhaut.

Im Außenbereich:

Kelo-Sauna: Schwitzen in finnischem Kiefernholz. Die Kelo-Blockhaussauna entfaltet bei 80°C ein angenehmes Raumklima für bis zu 25 Saunabegeisterte.

Blockhaussauna: Für alle Saunafreunde die es richtig heiß mögen, ist die Blockhaussauna mit Temperaturen bis zu 100°C genau das Richtige.

Abkühlung: In Innenbereich sorgen kräftige Eckduschen, Kneippschlauch und ein 4 m² großes Tauchbecken für die nötige Abkühlung. Außen kann neben der Blockhaussauna ebenfalls kalt geduscht werden. Ein Außenbecken, komfortabel mit Massagedüsen und Schwallbrause ausgestattet, bietet sogar Platz für ein paar Schwimmszüge zwischen den Saunagängen.

Ruhe-Nischen/Ruheraum: Lassen Sie auf der Empore im Innenbereich Ihre Seele baumeln und genießen Sie aus Ihrer Liege heraus den freien Blick auf unseren Außenbereich.

Saunabistro: Wie wäre es zwischen den Saunagängen mit einem frisch gepressten Orangensaft aus dem Saunabistro? Sie mögen keinen O-Saft? Kein Problem – das Bistro hält eine große Getränkeauswahl sowie verschiedene kleine Snacks für Sie bereit.



**PANORAMA
Bad
Freudenstadt**

Öffnungszeiten:
Mo-Sa 9-22 Uhr
So + Feiertag 9-20 Uhr
Saunabetrieb ab 10 Uhr

Ludwig-Jahn-Str. 60
72250 Freudenstadt
Tel. 074 41-921-300

Sport-, Freizeit- und Familienbad mit Riesenwasserrutsche, Warmwasserbecken, Herrlich angelegte Sonnenbereiche. Saunalandschaft mit Blockhaus-Saunen, großzügiger Außenanlage und Außenbecken.

Aufguss stündlich

Find us on: facebook

Bade-Freuden. Das ganze Jahr.
www.panoramabad-freudenstadt.de

Termine: www.murgtal.org

Dauerausstellung:

Gaggenau

Das Unimog-Museum präsentiert vom 18. November 2012 bis zum 3. März 2013 die Sonderausstellung „Von Bierdeckeln, Pappen und Teebeutel – Geschichte der Papierherstellung im Murgtal“, parallel dazu wird am 20. Januar 2013 die Kunstausstellung „Faszination Papier“ mit vielen Aktionen und Origami-Künstlern eröffnet, welche ebenfalls bis zum 3. März 2013 läuft, die Ausstellungen sind dienstags bis sonntags von 10 bis 17 Uhr geöffnet, weitere Informationen unter www.unimog-museum.de.

Gernsbach

Kunstausstellung „Spiegelungen und Augenblicke“ des Gernsbacher Künstlers Josef Kern im Gernsbacher Rathaus, die Ausstellung mit ausgewählten Fotografien kann im Rathaus bis zum 11. Januar, montags bis freitags zu den üblichen Öffnungszeiten besichtigt werden, Informationen unter Tel.: 07224 64444.

JANUAR

Samstag, 12. Januar:

Kuppenheim

15.11 Uhr, Narrenbaumstellen mit der Narrenzunft D'Riedelwieble Oberndorf/Murgtal e.V. in Oberndorf, der Baum wird an der Hauptstraße/Ecke Jahnstraße gestellt, musikalisches Rahmenprogramm mit Guggemusik, anschließend buntes Programm in der Oberndorfer Turnhalle.

Gaggenau

20 Uhr, Sascha Bendiks & Simon Höneß – im klag, Hard Rock-Variationen in es-Moll für Klavier und Akkordeon, dieser Abend ist Kult, Eintritt: 17 Euro/erm. 14 Euro, Einlass: 18 Uhr, Informationen unter Tel.: 07225 962513.

Genuss Akademie – Kochkurs, 16 – 20 Uhr. REPERTOIRE: Was man können muss. Eintritt: 89 Euro inkl. Getränke. Veranstaltungsort/Treffpunkt: Genuss Akademie Gaggenau, Eisenwerkstr. 11, Tel.: 07225 9816700, www.genussakademie-gaggenau.de

Gernsbach

16.11 Uhr, Nachtumzug und Brauchtumsabend, Umzug durch das Dorf zur Ebersteinhalle, anschließender Brauchtumsabend in der Ebersteinhalle mit den Obertsroter Schloßbergteufel e.V.

Sonntag, 13. Januar:

Gaggenau

10.30 Uhr, Wandertour – Auf den Spuren der Wallfahrer und Pilger von Michelbach nach

Moosbronn, mit Besichtigung der Michelbacher Kirche, Einkehr am Ende möglich, Treffpunkt: Lindenplatz Michelbach, Dauer: ca. 1,5 h, Anmeldung und Informationen unter Tel.: 0160 91022040.

Gernsbach

11 Uhr, Wandern im Winterwald, auf dieser Wanderung können Winter und Wald in vollen Zügen genossen werden, Treffpunkt: Infozentrum Kaltenbronn, Länge: 6 – 10 km, Dauer: ca. 3 h, Kosten: 4 Euro, Anmeldung und Informationen unter Tel.: 07224 655197.

11.30 bis 18 Uhr, Schlachtplattenessen mit dem Schützenverein 1927 Obertsrot e.V. im Schützenhaus Obertsrot.

15 Uhr, Puppentheater „Kaspar backt Pfannkuchen“, der Kaspar möchte den Kindern zeigen wie man Pfannkuchen backt, doch es will nicht so recht ohne die Hilfe von Gretel gelingen, für Kinder ab 4 Jahren, Eintritt: 5 Euro/VVK 4 Euro, Informationen unter Tel.: 07224 64444.

Loffenau

17 Uhr, Stuttgarter Barock-Collegium in der Loffenauer Heilig-Kreuz-Kirche, hochkarätig dargebotene Musik, Eintritt: 10 Euro, Informationen unter Tel.: 07083 2320.

Donnerstag, 17. Januar:

Gaggenau

20 Uhr, Nico Semsrott – im klag, in seinem brandneuen Programm „Freude ist nur ein Mangel an Information“ zeigt Nico, was er am besten kann: konsequente Leistungsverweigerung, Eintritt: 19 Euro/erm. 16 Euro/VVK 17,50 Euro/erm. 14,50 Euro, Einlass: 18 Uhr, Informationen unter Tel.: 07225 962513.

Freitag, 18. Januar:

Gaggenau

20 Uhr, Stensel & Kivits – im klag, in ihrem neuen Programm ist kein klassisches Thema vor ihren Improvisationen und Persiflagen sicher, eine rasante Show, Eintritt: 17 Euro/erm. 13 Euro, Einlass: 18 Uhr, Informationen unter Tel.: 07225 962513.

Gernsbach

19 Uhr, Guggis im Dorf, fetziger Guggemusiktreff in der Festhalle Reichental, 6 Guggemusiken mit abwechslungsreicher DJ-Musik, tolle Fasentgruppen und super Stimmung warten auf Sie, Eintritt frei.

Samstag, 19. Januar:

Gernsbach

19.30 Uhr, 3. Gernsbacher Fastnachtssitzung der

Gernsbacher Waldschädder und der Stadtkapelle Gernsbach in der Stadthalle Gernsbach, Tänze, Sketche, viel Musik und Büttreden, Informationen unter Tel.: 07224 654991.

Loffenau

19 Uhr, Narrenbaumstellen auf dem Kelterplatz, mit Guggemusik, DJ und buntem Programm in der Gemeindehalle.

Sonntag, 20. Januar:

Weisenbach

15 Uhr, Nachmittagssitzung der Karnevalsgesellschaft „Hohle Eiche“ in der Festhalle Weisenbach, Eintritt: 9 Euro.

Samstag, 26. Januar:

Gaggenau

14.31 Uhr, Umzug mit Narrenbaumstellen in Michelbach, Umzug durch Michelbach, anschließend Narrenbaumstellen auf dem Lindenplatz.

Genuss Akademie – Kochkurs, 16 – 20 Uhr. SAUCEN & FLEISCH: Schmoren, Rösten, Braten. Kerntemperaturen und Jus, Noch Fragen? Eintritt: 99 Euro inkl. Getränke. Veranstaltungsort/Treffpunkt: Genuss Akademie Gaggenau, Eisenwerkstr. 11, Tel.: 07225 9816700, www.genussakademie-gaggenau.de

Gernsbach

19 bis 2 Uhr, Faschingstanz im Bürgerhaus Lautenbach, Live-Musik mit Heiko Rath, diverse Tanzgruppen sorgen für sehenswerte Tanzeinlagen, Informationen unter Tel.: 07224 4803.

Weisenbach

19.11 Uhr, 1. Damen- und Herrensitzung der Karnevalsgesellschaft „Hohle Eiche“ in der Festhalle Weisenbach, Eintritt: VVK 9 Euro, Informationen unter Tel.: 07224 5558.

Sonntag, 27. Januar:

Gaggenau

10 bis 17 Uhr, Familientag „Papier“ im Unimog-Museum mit tollen Live-Aktionen zum Schauen und Mitmachen für Groß und Klein, Eintritt: 4,90 Euro/erm. 3,90 Euro, Informationen unter Tel.: 07225 981310.

15.01 Uhr, Kinderfasent in der Wiesenthalhalle in Michelbach, buntes Programm für Kinder.

Gernsbach

18 Uhr, Konzert mit dem „Minetti Quartett“ in der Stadthalle Gernsbach, Eintritt: 16 Euro/Mitglieder 13 Euro/Schüler + Studenten 8 Euro, Informationen unter Tel.: 07224 654991.

Donnerstag, 31. Januar:

Gernsbach

16 bis 18 Uhr, Wir bauen eine „LEGO-STADT“, im Gemeindehaus der Christuskirche können die Kinder gemeinsam mit der Kinder-Evangelisa-



Akademie Schloss Rotenfels

Internationale
Papierkunstausstellung
im Unimog-Museum



murgtal sehenswürdigkeit unimog-museum

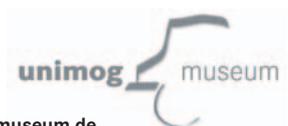


Ab dem 20. Januar 2013 zeigt das Unimog-Museum die aktuelle Wanderausstellung der IAPMA (Internationale Vereinigung der Handpapiermacher und Papierkünstler) „Faszination Papier“.

In den Räumlichkeiten des Museums sowie in der Akademie Schloss Rotenfels werden Objekte von Künstlern aus mehr als 20 Ländern ausgestellt. Ob zarte Blüten, an Fäden tanzende Papiergebilde oder modellierte Skulpturen, die Besucher dürfen sich auf außergewöhnliche Exponate aus dem Werkstoff Papier freuen.

Weitere Highlights und Veranstaltungen im Rahmen der Winterausstellung „Von Bierdeckeln, Pappen und Teebeutel – Geschichte der Papierherstellung im Murgtal“ (18.11.2012 – 3.3.2013) finden Sie auf unserer Homepage unter: www.unimog-museum.de

An der B 462 · Ausfahrt Schloss Rotenfels · 76571 Gaggenau · Stadtbahn von KA oder FDS, Haltestelle Bad Rotenfels Schloss · Telefon: 0 72 25 / 9 81 31-0 · Öffnungszeiten: Dienstag bis Sonntag, 10 - 17 Uhr



tions-Bewegung Häuser usw. aus Lego bauen, am Samstag werden die Häuser zu einer Stadt zusammengebaut, sonntags findet ein Familiengottesdienst statt, bei dem die Stadt besichtigt werden kann, für Kinder von 8 – 12 Jahren, Anmeldung und Informationen unter Tel.: 07204 294.

FEBRUAR

Freitag, 1. Februar:

Gaggenau

19.31 Uhr, 1. Kampagnensitzung mit dem Fasentverein „Die Schäger“ e.V. in der Wiesenthalhalle in Michelbach, Eintritt: 9,99 Euro.

Gernsbach

16 bis 18 Uhr, Wir bauen eine „LEGO-STADT“, im Gemeindehaus der Christuskirche können die Kinder gemeinsam mit der Kinder-Evangelisations-Bewegung Häuser usw. aus Lego bauen, am Samstag werden die Häuser zu einer Stadt zusammengebaut, sonntags findet ein Familiengottesdienst statt, bei dem die Stadt besichtigt werden kann, für Kinder von 8 – 12 Jahren, Anmeldung und Informationen unter Tel.: 07204 294.

20 Uhr, 1. Fastnachtssitzung des Fußballclubs Obertsrot 1958 e.V. in der Ebersteinhalle Obertsrot, etwa 4-stündiges Programm mit Büttreden, Sketchen, Tänzern und Live-Sängern, Einlass: 19.33 Uhr.

Samstag, 2. Februar:

Gaggenau

18.11 Uhr, 1. Kampagnensitzung mit dem Fasentverein „Die Schäger“ e.V. in der Wiesenthalhalle in Michelbach, Eintritt: 9,99 Euro.

Gernsbach

14 bis 18 Uhr, Wir bauen eine „LEGO-STADT“, im Gemeindehaus der Christuskirche können die Kinder gemeinsam mit der Kinder-Evangelisations-Bewegung Häuser usw. aus Lego bauen, am Samstag werden die Häuser zu einer Stadt zusammengebaut, sonntags findet ein Familiengottesdienst statt, bei dem die Stadt besichtigt werden kann, für Kinder von 8 – 12 Jahren, Anmeldung und Informationen unter Tel.: 07204 294.

14.11 Uhr, 17. Narrenbaumstellen und Fastnachtsumzug der Gernsbacher Waldschädder in der Historischen Altstadt von Gernsbach, mit über 70 Narrengruppen und Holzmaskenträgern, für das leibliche Wohl ist gesorgt.

20 Uhr, 2. Fastnachtssitzung des Fußballclubs Obertsrot 1958 e.V. in der Ebersteinhalle Obertsrot, etwa 4-stündiges Programm mit Büttreden, Sketchen, Tänzern und Live-Sängern, Einlass: 19.33 Uhr.

Loffenau

19.11 Uhr, Vereinsfasching unter dem Motto „Eine märchenhafte Nacht“ in der Gemeindehalle Loffenau, buntes Programm der Loffenauer Vereine und Tanzgruppen, mit Guggemusik, Eintritt: 8 Euro/Jugendliche 4 Euro.

Weisenbach

19.11 Uhr, 2. Damen- und Herrensitzung der Karnevalsgesellschaft „Hohle Eiche“ in der Festhalle Weisenbach, Eintritt: VVK 9 Euro, Informationen unter Tel.: 07224 5558.

Sonntag, 3. Februar:

Gernsbach

10 Uhr, Wir bauen eine „LEGO-STADT“, im Gemeindehaus der Christuskirche können die Kinder gemeinsam mit der Kinder-Evangelisations-Bewegung Häuser usw. aus Lego bauen, am Samstag werden die Häuser zu einer Stadt zusammengebaut, sonntags findet ein Familiengottesdienst statt, bei dem die Stadt besichtigt wer-

den kann, für Kinder von 8 – 12 Jahren, Anmeldung und Informationen unter Tel.: 07204 294.

14.30 bis 18 Uhr, Kinderfasnacht mit Brezelsteckenumzug mit dem Musikverein Obertsrot im Kath. Pfarrheim Herz-Jesu Obertsrot, Umzug um 14.31 Uhr am Blumeplatz, mehrere Show-Acts, Tänze und Playbackaufführungen.

15 bis 18 Uhr, Kinderfasching in der Stadthalle Gernsbach, die Waldschädder laden ein zum bunten Treiben und es stehen viele tolle Spiele zum Mitmachen auf dem Programm, Kinderschminken, Guggemusik uvm.

Montag, 4. Februar:

Loffenau

15.11 Uhr, Kinderfasching in der Gemeindehalle Loffenau, buntes Programm für Kindern Eintritt frei, Informationen unter Tel.: 07083 3864.

Mittwoch, 6. Februar:

Gernsbach

19.11 bis 24 Uhr, Narrenbaumstellen und Fastnachtsumzug von der Bergkopfstraße zum Sternplatz in Scheuern, beheizte Après-Skibar, musikalische Unterhaltung mit Vereins-DJ Matze.

Donnerstag, 7. Februar:

Gernsbach

10 bis 15 Uhr, Schmutziger Donnerstag – Rathaussturm in Reichental, Kindergarten-, Schul- und Rathaussturm, anschließend Treffen in der Turn- und Festhalle Reichental.

11.11 Uhr, Schmutziger Donnerstag – Rathaussturm in Gernsbach, im Alten Rathaus entmachen die Hexen von der Bleich den Bürgermeister, närrisches Treiben auf dem Marktplatz mit Musik, Tanz und guter Laune.

17.11 bis 18.11 Uhr, Narrenbaumstellen auf dem Blumeplatz mit den Obertsrotern Schloßbergteufeln e.V.

Freitag, 8. Februar:

Gernsbach

19.30 Uhr, 12. Scheuerner Fastnachtsball in der Grundschule Scheuern, buntes Programm mit Showtänzern, Guggemusik und Tanzrunden mit DJ Matze, beheizte Outdoorbar mit Partymusik.

Samstag, 9. Februar:

Gaggenau

10 bis 14 Uhr, Kinderworkshop „Haus aus Pappe“ im Unimog-Museum, aus Pappe wird ein tolles

Haus zum Spielen konstruiert, anschließend Führung durch das Museum und Mitfahrt mit dem Unimog auf dem Außenparcours, für Kinder von 6 bis 10 Jahren, Kosten: 15 Euro, Informationen unter Tel.: 07225 981310.

Gernsbach

14 bis 18 Uhr, Kinderfasnacht mit dem Scheuerner Faschnachtsclub e.V. in der Grundschule Scheuern, organisierte Spiele, Spaßprogramm und Kostümpremierung werden geboten, für das leibliche Wohl ist gesorgt.

20.01 Uhr, 1. Fastnachtssitzung Reichental in der Turn- und Festhalle Reichental, buntes Programm aus Büttreden, Sketchen, Tanzeinlagen und weiteres, für mächtig Stimmung sorgen die Brunnberghexen und unsere „Gugg À Musik us Richedal“.

Weisenbach

19.30 Uhr, 1. Faschingssitzung mit dem Gesangsverein „Eintracht“ im Gasthaus „Krone“ in Weisenbach-Au, buntes Faschingsprogramm mit Büttreden, Tänzern und Gesang, Eintritt: VVK 7 Euro, Informationen unter Tel.: 07224 67986.

Sonntag, 10. Februar:

Gernsbach

20.01 Uhr, 2. Fastnachtssitzung Reichental in der Turn- und Festhalle Reichental, buntes Programm aus Büttreden, Sketchen, Tanzeinlagen und weiteres, für mächtig Stimmung sorgen die Brunnberghexen und unsere „Gugg À Musik us Richedal“.

Weisenbach

19.30 Uhr, 2. Faschingssitzung mit dem Gesangsverein „Eintracht“ im Gasthaus „Krone“ in Weisenbach-Au, buntes Faschingsprogramm mit Büttreden, Tänzern und Gesang, Eintritt: VVK 7 Euro, Informationen unter Tel.: 07224 67986.

Montag, 11. Februar:

Gernsbach

14 Uhr, Rosenmontagsumzug mit anschließendem Narrendorf an der Turn- und Festhalle Reichental, mit den Reichentaler Brunnberghexen e.V., Guggemusik, viele Faschnachtsgruppen und Holzmaskengruppen.

14.30 Uhr, Rosenmontagsumzug in Rückkorbhausen, Musik-, Narren- und Fußgruppen, Motivwagen und das Obertsroter Prinzenpaar ziehen die Obertsroter Landstraße bis zur Ebersteinhalle

www.baden-in-rastatt.de

Da guckst du!

Zweimal einmaliges Badevergnügen in Rastatt – mit Alohra und Natura



Am Leopoldring 8
07222 773-444

- Badespaß
- Kinderbereich
- Wellness
- Saunalandschaft



Jahnallee 17
07222 773-666

- Sportschwimmbecken
- Kleinkinderbecken
- Riesenrutsche
- Liegewiese

entlang, anschließend fröhliches Zusammensein in der Ebersteinhalle.

15 Uhr, Kinderfastnacht in der Turn- und Festhalle Reichental, neben der Kostümpremierung gibt es originelle Spiele, Sketche und eine Mini-Playback-Show.

Mittwoch, 13. Februar:

Gernsbach

19 Uhr, Fasnachtverbrennen und Umzug in Scheuern, Beginn des Trauerumzugs am Sternplatz, es geht durch Scheuern zum Scheiterhaufen am Festplatz bei der Grundschule, anschließend Kateressen in der Grundschule Scheuern.

Sonntag, 17. Februar:

Gernsbach

15 Uhr, Puppentheater „Der Wolf und die sieben Geißlein“, das Puppenspiel folgt dem Märchen, wie es von den Brüdern Grimm aufgezeichnet worden ist, für Kinder ab 4 Jahren, Eintritt: 5 Euro/VVK 4 Euro, Informationen unter Tel.: 07224 64444.

Freitag, 22. Februar:

Gaggenau

13 Uhr, Winterwanderung der Michelbacher RundwegFreunde, Treffpunkt: Lindenplatz in Michelbach, Länge: ca. 10,5 km, Dauer: ca. 3 h, anschließend Einkehr in einer urigen Gaststätte, Rückkehr in Michelbach: ca. 20 Uhr, Anmeldung und Informationen unter Tel: 07225 1680 oder 1688.

Samstag, 23. Februar:

Gaggenau

10 bis 17 Uhr, Ausstellung historischer Tischeisenbahnen, zu sehen sind rund 15 historische Anlagen mit vielen alten Zügen, die alle live vor Ort in Betrieb genommen werden, Eintritt: 4,90 Euro/erm. 3,90 Euro, Informationen unter Tel.: 07225 981310.

Sonntag, 24. Februar:

Gaggenau

10 bis 17 Uhr, Ausstellung historischer Tischeisenbahnen, zu sehen sind rund 15 historische Anlagen mit vielen alten Zügen, die alle live vor Ort in Betrieb genommen werden, Eintritt: 4,90 Euro/

erm. 3,90 Euro, Informationen unter Tel.: 07225 981310.

Dienstag, 26. Februar:

Gaggenau

Genuss Akademie – Kochkurs, 17 – 22 Uhr. Schlüpfriges Fingerfood. Mit Liebe zueinander oder Liebe zum Detail werden aphrodisierende Zutaten erklärt und zu kleinen Häppchen und Fingerfood verarbeitet. Eintritt: 99 Euro inkl. Getränke. Veranstaltungsort/Treffpunkt: Genuss Akademie Gaggenau, Eisenwerkstr. 11, Tel.: 07225 9816700, www.genussakademie-gaggenau.de

Mittwoch, 27. Februar:

Gernsbach

20 Uhr, Vortrag: Südamerika – Welt der Extreme, Multimediavortrag, den Zuschauer erwartet eine begeisternde, abwechslungsreiche und abenteuerliche Reise durch Südamerika mit beeindruckenden Bildern und spannenden Geschichten, Eintritt: 9 Euro / VVK 8 Euro, Informationen unter Tel.: 07224 654991.

ERNST HUTTER & DIE EGERLÄNDER MUSIKANTEN

17. Februar 2013, Beginn 18 Uhr

Nach der grandiosen Erfolgstournee „Lebensfreude“ mit über 100 erfolgreichen Konzerten in Deutschland, Österreich, Schweiz, Tschechien, Belgien und Holland, sind „Ernst Hutter & Die Egerländer Musikanten – Das Original“ am Sonntag 17.02.2012 um 18 Uhr „live“ in der **BadnerHalle Rastatt** zu erleben: Mit „Liebe zur Musik“ so der Titel des neuen Tourneeprogramms, bringen die beliebten Musiker das Entscheidende, was sie mit ihrem Publikum verbindet auf die Bühnen.

In den 56 Jahren ihres Bestehens (seit der Gründung durch Ernst Mosch und einigen Mitmusikern) wurden „Die Egerländer Musikanten“ zum Bekanntesten, einem der Beliebtesten, vielleicht Besten, mit Sicherheit aber „erfolgreichsten Bläserorchester der Welt“. Die Liebe zu ihrer Musik hat sie dabei immer begleitet, motiviert, schöne Momente auf der Bühne sowie beim Zuhörer erleben lassen.

Dabei steht nicht nur die Perfektion der musikalischen Darbietung im Vordergrund, unübertroffen sind vor allem Elan und Spielfreude, mit der Ernst Hutter und seine Musiker ganz im Geiste „Ernst Moschs“ alles für ihr Publikum geben. Hier lebt er weiter: der „Spirit“ der „Original Egerländer Musikanten“.

Fühlen Sie wie Ernst Mosch: „Wir sind Kinder von der Eger!“, denn wie sagt Ernst Hutter so richtig: Das sind „die großen Hits und Schätze unserer Tradition, im Einklang mit den neuen Erfolgskompositionen“, und genau dies ist auch das Rezept des neuen Programms: Alte Kompositionen aus der Anfangszeit der Egerländer wie z.B. „Egerländer Marsch“, „Wachtelpolka“, „Der Buntspecht“, „Rosenblüten Walzer“, „Ohne Liebe geht es nicht“. Evergreens wie „Drei weiße Birken“, „Rosamunde“, „Eva-Marie“, „Liebe fürs ganze Leben“ u. a. Dazu kommen die größten Hits wie „Rauschende Birken“, „Böhmischer Wind“, „Astronautenmarsch“, „Egerland – Heimatland“ ins Programm wie auch unter Ernst Hutter nun gewohnt, neue Klänge und eigene Kompositionen mit großartigen Solisten wie z.B. „Egerländer Trompetensterne“, „What a wonderful world“, „Hora Staccato“, „AHA-Polka“ oder aber auch „Gedanken an Dich“ oder „Memory Ernst Mosch“.

Erleben auch Sie, mit welcher „Liebe zur Musik“ „Ernst Hutter & Die Egerländer Musikanten – Das Original“ ihre Konzerte wahrhaftig zelebrieren, ein emotionales Feuerwerk der Töne und Klänge auf der Bühne abbrennen. Ein Konzerterlebnis, das alle Sinne anspricht und jeden Besucher davon überzeugt: „Das Feuer brennt weiter!“.

Eintrittspreis: 35,40 – 45,30 EUR. Karten gibt es im Vorverkauf beim Ticket- und Konzertservice in der BadnerHalle, Tel.: 07222 789800, an allen bekannten Vorverkaufsstellen, an der Abendkasse sowie unter www.eventbuero.com, www.eventim.de



GAYLE TUFTS SOME LIKE IT HEIS!

22. Februar 2013, Beginn 20 Uhr

Am 22. Februar 2013 präsentiert die „bekannteste in Deutschland lebende Amerikanerin“ („Stern“) mit ihrem einzigartigen „Dinglish“ ihre neue Soloshow mit Pianist in der **BadnerHalle Rastatt**.

Gayle Tufts ist Autorin, Sängerin und Performerin mit enormer Bühnenpräsenz, die sich in vielen Genres zuhause fühlt. Obwohl sie seit Anfang der 90er fest in Deutschland lebt, ist ihr Blick auf dieses Land nach wie vor der einer Außenseiterin und bezieht immer ihre internationalen Bühnen-Erfahrungen mit ein.

Auf der Bühne arbeitet Tufts an der Wiederbelebung der klassischen Cabaret-Formen und bietet immer eine Kombination von Musik, Comedy und Choreographie. Ihr Ziel sind intelligente Unterhaltung und Shows, die größer sind als das Leben. Die Basis dafür ist ihr transatlantisches Leben zwischen den Kulturen, das die amerikanischen Wurzeln nicht vergisst und die deutsche Wahlheimat feiert aber auch immer wieder hinterfragt. Ihr Spaß am lustvollen und kreativen Umgang mit der deutschen Sprache – als auch die Unfähigkeit, diese in ihren ersten Jahren in Deutschland zu sprechen – führte fast notwendigerweise zur Erfindung ihres Markenzeichens, dem „Dinglish“: Eine Mischung aus Deutsch und Englisch, die sie benutzt um Dinge ins absurd-komische zu überzeichnen. Die gleichzeitige Benutzung zweier Sprachen potenziert ihre poetischen Möglichkeiten.

Gayle Tufts' neue One-Woman-Show ist ein alle Sprach- und Genre Grenzen sprengendes Feuerwerk. Die lebenswerteste Botschafterin, die sich der Broadway denken kann, erzählt das abenteuerliche Leben einer Entertainerin die zwei Jahre jünger ist, als Madonna: Lustvoll, laut und very hot!

Neue Lieder und frische Texte über das Erwachsensein und das Jungbleiben. Und Frauen erhitzen vom Rampenlicht und anderen Energie-Quellen. Treffender Humor gemischt mit bittersüßen Reflektionen über die Rückkehr der Pubertät und die endlose Suche nach menschlicher Wärme. Perfektes Timing, gepaart mit einer grandiosen Singstimme und dem genauen Blick der bekanntesten in Deutschland lebenden Amerikanerin.

Eintrittspreis: 24,80 EUR und Ermäßigungen. Karten gibt es im Vorverkauf beim Ticket- und Konzertservice in der BadnerHalle, Tel.: 07222 789800, an allen bekannten Vorverkaufsstellen, an der Abendkasse sowie unter www.reservix.de, www.eventbuero.com Kontakt: Regina Richter, Tel.: 07222 3829-11, Fax: 07222 34271, richter@badnerhalle.de



JAN PLEWKA SINGT RIO REISER

01. März 2013, Beginn 20 Uhr

Es spielt die Schwarz-Rote Heilsarmee

Sommer

1970: Rio Reiser singt „Macht kaputt, was Euch kaputt macht“ – die Geburtsstunde der Polit- und Kultrockband Ton Steine Scherben. Wie keine andere deutsche Band drücken die Scherben das Lebensgefühl ihrer Generation aus. Doch Rio Reiser ist auch ein charismatischer Einzelgänger. Als sich die Band 1985 trennt, beginnt Rio



seine Solokarriere. Hinter dem Polit-Rocker kommt der romantische Träumer zum Vorschein, der in seinen Liedern der Sehnsucht nach Geborgenheit und Liebe Ausdruck gibt.

Jan Plewka und die Schwarz-Rote Heilsarmee stellen diesen verletzlichen Rio ins Zentrum

ihres Abends. Und wenn sie die Lieder des ehemaligen „Königs von Deutschland“ spielen wie etwa „Halt Dich an Deiner Liebe fest“, „Alles Lüge“, „Juni-mond“ oder „Für immer Dich“, dann geht das über ein bloßes Rockkonzert weit hinaus. Denn Jan Plewka, der Frontmann von Selig, ist an diesem Abend Sänger, Musiker und Schauspieler zugleich. Er ist ganz dicht bei seinem Idol und bleibt doch immer er selbst.

Das Konzert mit Jan Plewka findet am Freitag den, 01.03.2013 um 20 Uhr in der **Jahnhalle Gaggenau** statt. Veranstalter ist das Kulturamt Gaggenau. Weitere Infos und Karten gibt es außerhalb der bekannten Reservix Vorverkaufsstellen auch unter www.kulturtausch-gaggenau.de.

„Wer vor Glück heulen möchte, muss sich diesen Abend anschauen.“
(Hamburger Abendblatt)

FESTSPIELHAUS BADEN-BADEN PETER KRAUS

10. Februar 2013, Beginn 16.30 Uhr

Kultur, ganz nah: „Für immer in Jeans“

Es ist kaum zu glauben, doch Peter Kraus feierte am 18. März 2012 seinen 73. Geburtstag! Er ist fast so etwas wie eine lebende Legende und das interessanterweise auch für viele Jüngere.

Er war der Deutsche, der den Rock'n'Roll in den wilden Fifties nach Deutschland brachte und populär machte. Er war das Rock'n'Roll-Idol seiner Zeit. Auf jeder Party wurde Musik von ihm gespielt, und in den Kinos liefen seine Filme. Fast 60 Jahre, die nun seine Karriere dauert, war er immer aktiv. Nie wurde er müde, an neuen Projekten zu arbeiten, ob fürs Fernsehen, das Kino oder für die Bühne.



Das vergangene Jahr war ein besonderes und sehr intensives Arbeitsjahr für Peter Kraus: Im Oktober 2011 erschien sein neues Buch „FÜR IMMER JUNG – das Geheimnis meines Lebens“, in dem er auf sehr unterhaltsame und charmante Art und Weise Geschichten aus seiner Karriere erzählt und dem Leser Einblicke in sein Fitnessleben gewährt. „FÜR IMMER IN JEANS“ – eine CD mit ausschließlich neuen Songs (im Januar 2012 veröffentlicht), konzipierte und spielte er im Anschluss ein.

2013 ist das Jahr, in dem Peter Kraus live in unterschiedlichen Besetzungen unterwegs ist, aber in jedem Fall kann sich das Publikum auf ein Konzert freuen, in dem der beliebte Entertainer seine größten Hits sowie neue Songs präsentiert.

„Einmal Rock'n'Roller, immer Rock'n'Roller“ ist viel mehr als nur der Titel eines Songs seines neuen Programms – es ist eine Lebenseinstellung, sein Lebensmotto, der Rhythmus, der ihn jung hält. Mit großer Freude präsentiert Peter Kraus dieses Programm. Das Publikum wird seinen Spaß daran haben!

Präsentiert von Fechter Management & Verlag GmbH
Preise: EUR 68,90/65,90/58,90/44,90/42,90

Lecker Essen und Trinken im Murgtal



Gasthaus Forelle

Spezialität des Hauses: Fangfrische Forelle

Hundseckstr. 25, 76596 Forbach-Hundsbad, Tel. 07220 223

Mittwoch Ruhetag ab 7.01.2013 Fr.-So. ab 8 Uhr, ab 20. Dez. tägl. ab 8 Uhr

Landgasthof „Zum Ochsen“

Gutbürgerliche Küche

Langenbrander Str. 7, 76596 Forbach-Langenbrand, Tel. 07228 2209

Montag Ruhetag www.gasthof-ochsen-langenbrand.de

Restauration Brüderlin

Heimische Küche

Inh.: Familie Jutta Marko

Hauptstr. 3, 76593 Gernsbach, Tel. 07224 2292

Dienstag Ruhetag Mo., Mi., Do. ab 17 Uhr, Fr., Sa., So., Feiert. ab 10 Uhr

Hotel-Gasthof Sternen

Regionale Küche

Inh.: Fam. Ulrich, Staufenberger Str. 111, 76593 Gernsb. Staufenberg, 07224 3308

Donnerstag Ruhetag www.sternen-staufenberg.de

Gasthof Grüner Baum

Gutbürgerliche deutsche Küche

Süßer Winkel 1, 76593 Gernsbach-Reichental, Tel. 07224 916312

Montag Ruhetag Di., Mi., Do. ab 14.30 Uhr, Fr., Sa., So. ab 11 Uhr

Landgasthof Murgtärer Hof

Deutsche Küche

Langenbrander Str. 42, 765936 Forbach-Langenbrand, Tel. 07228 890

Donnerstag Ruhetag Mo.-Mi. 17-24 Uhr, Fr.-So. 11-24 Uhr

Hotel Krone

Gutbürgerliche Küche

Inh.: Edith Renz

Favoritestr. 28, 76437 Rastatt-Förch, Tel. 07222 94300

Freitag Ruhetag Mo., Di., Mi., Do., Sa., So. ab 11.30 Uhr

Dorfgasthof Sternen

Internationale und saisonale Küche

Bermersbacher Str. 8, Forbach-Bermersbach, Tel. 07228 968351

Di. + Mi. Ruhetag Mo., Do., Fr. ab 16 Uhr, Sa., So., Feiert. ab 11 Uhr

Gasthaus Blume

Gutbürgerliche deutsche Küche

Obertsroter Str. 3, 76593 Gernsbach-Obertsrot, Tel. 07224 9942177

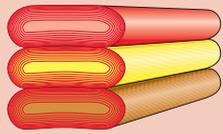
Dienstag Ruhetag 11-14 Uhr und 17-24 Uhr

Restaurant Grüner Baum

Badische Küche

Hauptstr. 7, Weisenbach, Tel. 07224 9320980

Dienstag Ruhetag 10.30-14.00 Uhr und 17.00-24.00 Uhr



STOFF-CENTER

Monika Walz
Groß- und Einzelhandel

Gewerbegebiet IV · Zum Murgdamm 2 · 76456 Kuppenheim

Wir führen eine große Auswahl an Faschingsstoffen

Bekleidungsstoffen · Plüsch · Damaststoffen
Möbelstoffen · Gardinenstoffen
Kurzwaren · Burdaschnitte

Es erwartet Sie
kompetentes Fachpersonal zur Beratung.

Unsere Öffnungszeiten:

Mo. - Fr. 9.00-12.00 und 14.00-18.00 Uhr · Sa. 9.00-12.30 Uhr

Tel. 07222 48157 · Fax 07222 49691

www.stoff-center-walz.de

KESCHTE-IGEL NARRENBAUMSTELLEN

Freitag, 8. Februar 2013, in Oberweier

Schon fast zur Tradition geworden ist das Narrenbaumstellen in Oberweier, das immer am Freitag, nach dem schmutzigen Donnerstag, in diesem Jahr am 08.02.13 stattfindet. Die Narrengruppe Keschte-Igel Oberweier e.V. mit zur Zeit 48 aktiven Mitgliedern, trägt dann den Narrenbaum mit einem kleinen Umzug vom Pfarrgemeindegarten zum Rathaus, musikalisch begleitet vom Musikverein Oberweier.

Wenn der Narrenbaum gestellt ist, geht es dann weiter in die Eichelberghalle. Dort wird mit einem bunten Programm für jung und alt die Fasnacht in Oberweier gefeiert. Am Programm beteiligen sich fast alle örtlichen Vereine, vom Musikverein mit seiner musikalischen Unterstützung, der TVO mit einem Tanzprogramm, und auch die Nachbargemeinden wie Muggensturm, Malsch, Walprechtsweier, etc. mit verschiedenen Programmbeiträgen. Auch für die Jüngsten werden immer wieder verschiedene Spiele angeboten.

Wie der Name schon sagt, stellt sowohl das Kostüm als auch die Holzmaske dar, was für Oberweier als Markenzeichen gilt: die Kastanien.

Das Kostüm, auch Häs' genannt, zeigt die Kastanienblätter in verschiedenen Formen und Farben. Die Holzmaske verkörpert die Kastanie umgeben vom Igel (dem Kopfschmuck).

In diesem Jahr sind die „Keschteigel“ auf 15 Umzügen von Philippsburg über Neckarweiheingen bis Murrhardt zu Gast und auch im Murgtal und Umgebung vertreten.



HAT

Und es hilft alles nichts! Nach langer Zeit hinter Wänden von Vereinshäusern und Sporthallen treibt es die Narren jetzt in die Freiheit. Losgelassen beanspruchen sie ihre „tollen Tage“, packen die Pappnasen und Narrenkappen aus, haben Umzüge vorbereitet und werden das Straßenbild in der Faschingszeit entscheidend prägen.

Um Weihnachten herum legen sie dann notgedrungen noch mal eine kurze Pause ein, um danach um so kräftiger durchzustarten.

Schon am 11. November um 11:11 Uhr ist der Startschuss gefallen an vielerlei Orten. Aber überall wird Fasching etwas anders gefeiert, was sich schon alleine in der Bezeichnung zeigt. Karneval, Fastnacht oder Fasching nennt sich das tolle Treiben, welches ursprünglich dazu diente, den kalten Winter auszutreiben und die bösen Dämonen fern zu halten.

Im Mainzer Raum spricht man von Fastnacht, in Bayern und Österreich von Fasching und in der Köln-Düsseldorfer Region von Karneval.

Auf jeden Fall wird während dieser Zeit einfach mal eben die Ordnung auf den Kopf gestellt und Männern die Krawatten abgeschnitten. Narren-Regierungen eignen sich nicht selten in dieser Zeit sogar den Rathauschlüssel an und übernehmen kurzfristig das Zepter der Stadt.

Die Umzüge in unserem schönen Murgtal haben dabei schon ihre besondere Note. Mit sozialkritischem oder politischem Motto oder einfach witzigen Aussagen sind unsere Vereine und Gruppen unterwegs. Sie bringen ihren gedanklichen Ausdruck den Zuschauern näher mit Musik, Tanz, Konfetti und guter Laune. Als Zuschauer solcher Umzüge kann es nicht schaden, trinkfest zu sein. Denn ehe man es sich versieht, bekommt man gastfreundlich und nachdrücklich ein Schnapsglas in die Hand gedrückt, das rasch geleert sein will. Die Truppe muss ja schließlich weiter ziehen!

Außer mit Umzügen ist es hier bei uns Tradition, sich bei Prunk- und Fremdensitzungen auf Fasching einzustimmen. Die Karten hierfür sind sehr begehrt – schnell sein lohnt sich also. Termine haben wir für Sie in der Rubrik „Veranstaltungen“ festgehalten.

Natürlich ist nicht jeder zum Narren geboren und manch einem ist es des Lauten zu viel. Ob man am weltlichen Karnevalstreiben teilnehmen mag oder nicht hängt vielleicht heutzutage davon ab, ob man eine Art rheinische Frohnatur ist. Was man aber nicht vergessen sollte ist, dass auch die kirchliche Bedeutung der Fasten- oder Passionszeit als eine geistliche Zeit der Vorbereitung auf das auf bald folgende Osterfest zu sehen ist.

Die Fastenzeit ist in der kath. Kirche seit dem 4. Jahrhundert die 40-tägige Vorbereitungszeit (Aschermittwoch bis Karsamstag) auf diesen Anlass. In diesem Zeitraum fasteten früher die katholischen Christen.

Dass es aber auch in ausgesprochen protestantischen Gebieten ein Fasnachtstreiben gibt, zeigt das schweizerische und nicht weit entfernte Basel. Die Basler begehen ihren berühmten „Morgenstreich“ bis zum heutigen Tag am Montag nach Aschermittwoch, und sie feiern ihn mit einer vorbildlichen Disziplin und Ernsthaftigkeit. Die Maskierten ziehen in festen Gruppen durch die Straßen, vorbei an unverkleideten Zuschauern.

Allerdings ist der „Morgenstreich“, wie er im Alemannischen genannt wird, nur etwas für Frühaufsteher. Um 4 Uhr in der Früh geht es los und die Innenstadt wird völlig verdunkelt. Viele Kneipen und Wirtschaften haben geöffnet und servieren traditionelle Fasnachtsspeisen wie Mehlsuppe und Zwiebel- und Käsewähe.

Mit Guggenmusik und Masken unterhält der Umzug die Umzugsbesucher. Blasinstrumente, Trommeln und Schlagzeuge bieten laute und einmalige Unterhaltung. Unter „Guggenmusik“ versteht man traditionell Blasmusik, die stark rhythmisch unterlegt und auf ihre eigene Art und Weise „falsch“ gespielt wird. Klingt ein bisschen schräg, lohnt sich aber in jedem Fall, einmal live gehört zu werden!

Die Zeit vor Aschermittwoch an dem alles vorbei ist, wird das bunte Feiern also überall etwas anders gefeiert. Aber fast überall mit Umzügen, Kostü-



DIE FÜNFTJE JAHRESZEIT BEGONNEN...

UNIMOG-MUSEUM PAPIERKUNST

Ab 20. Januar 2013



men, Masken und viel guter Laune bei noch mehr Musik. Schon die alten Römer übrigens wussten diese Zeit würdig zu zelebrieren. Vom 17. bis 19. Dezember haben sie zu Ehren des Gottes Saturnus ein regelmäßiges Gelage abgehalten, zu dem jedermann eingeladen war. Selbst Hinrichtungen wurden aus diesem Anlass verschoben. Sklaven und Herren haben zeitweise die Rollen getauscht und gemeinsam mit Myrtenkränzen auf dem Kopf gefeiert. Es wurde gegessen, getrunken und endlich konnte einmal unzensuriert gesprochen werden, was längst zu sagen war.

Die edle Blume „Rose“ haben sie gewählt um sich gegenseitig damit zu überschütten. Ein Vorläufer für das heutige Konfetti?

Der venezianische Karneval ist dafür eine Erfindung neueren Datums. 1797 von Napoleon verboten, wurde er erst 1979 wieder eingeführt. Die Kostüme sind ein Überbleibsel aristokratischer Festkultur der Renaissance- und Barockzeit. Figuren wie der Arlecchino entstammen der Commedia dell'arte. Auch in Wien wurde das Tragen von Masken und Verkleidungen im 18. Jahrhundert untersagt. Zu groß war wohl die Angst vor Attentaten und Diffamierungen umstürzlerischer Republikaner. Bis heute findet die närrische Zeit deshalb dort nur im Saale statt.

Wir Murgtöler verstecken uns nicht hinter Saal-Wänden. Wir wissen zu feiern und laden Sie herzlich dazu ein! Helau, Alaaf und gute Stimmung – seien Sie mit dabei, wenn die fünfte Jahreszeit 2013 beginnt!

Internationale Papierkunstausstellung

Im Rahmen der aktuellen Sonderausstellung „Von Bierdeckeln, Pappen und Teebeuteln – Geschichte der Papierherstellung im Murgtal“, zeigt das Unimog-Museum ab dem 20. Januar 2013 die Wanderausstellung der IAPMA (Internationale Vereinigung der Handpapiermacher und Papierkünstler) „Faszination Papier“. In den Räumlichkeiten des Museums sowie in der Akademie Schloss Rotenfels werden Objekte von Künstlern aus mehr als 20 Ländern ausgestellt. Ob zarte Blüten, an Fäden tanzende Papiergebilde oder modellierte Skulpturen, die Besucher dürfen sich auf außergewöhnliche Exponate aus dem Werkstoff Papier freuen. Am Eröffnungssonntag zeigen zudem „Living Artist“ der Kunstwerkstatt Frieder Burda ihre Origami-Papierkunst.

Die internationale Vereinigung der Hand-Papiermacher und Papierkünstler IAPMA wurde 1986 während der ersten Papierkunst-Biennale in Düren gegründet. Sie ist eine Organisation mit derzeit über 450 Mitglieder in mehr als 40 Ländern auf allen Kontinenten. Ziel der Vereinigung ist die Förderung der Papierkunst sowie der kulturelle Austausch, Ideen und Techniken des Papiermachens zu erlernen und das Wissen darüber zu bewahren und weiterzugeben. Die Ausstellung „Faszination Papier“, eine Wanderausstellung, die in Europa in verschiedenen Ländern erfolgreich ausgestellt wurde, hat das Ziel, die Vielfalt der künstlerischen Ausdrucks- und Gestaltungsmöglichkeiten von Papier zu zeigen. Die Exponate reichen von Buchstabenobjekten über fein ausgearbeitete Reliefs bis hin zu abstrakten Arbeiten aus handgeschöpftem Papier. Einige Stücke wirken federleicht, andere massiv und schwer. Dabei hat jeder Künstler seine eigenen Gründe mit Papier zu arbeiten: „An Papier begeistern mich die schier endlosen Möglichkeiten zum Experiment. In Kombination mit Fundstücken aus dem täglichen Leben oder von Reisen versuche ich meinen Arbeiten eine Balance zu geben und sie mit Symbolen der Natur zu verbinden“, so Eliana Anghinah eine Künstlerin aus Brasilien, die mit Ihrem Objekt „Circles Elements“ ein Wandbild aus recyceltem Papier für die Ausstellung beisteuerte.

Bis zum 3. März ist die IAPMA-Ausstellung im Rahmen der aktuellen Sonderausstellung „Von Bierdeckeln, Pappen und Teebeuteln – Geschichte der Papierherstellung im Murgtal“ zu sehen. Für Familien ist der Besuch am 27. Januar besonders interessant. Die großen und kleinen Besucher des Museums dürfen sich beim Familientag auf ein buntes Rahmenprogramm rund um das Thema „Papier“ freuen. Die Kinderkunstwerkstatt des Frieder Burda Museums ist ebenfalls an diesem Sonntag mit zahlreichen Mitmachaktionen vor Ort. Als besonderes Highlight bieten Marco Borchardt von der Papiermacherschule Gernsbach und Buchbinder Claus Westermann einen Miniworkshop zum Thema „Papier selbst schöpfen und binden“ an (Vor Anmeldungen erwünscht unter 07225 981310). Die genauen Termine zu allen weiteren Veranstaltungen finden Sie auf der Museumshomepage unter:

www.unimog-museum.de

GERNSBACH IN NARRENHAND

STURM AUF'S RATHAUS

Donnerstag, 7. Februar 2013

Am Schmutzigen Donnerstag, 7. Februar ist es wieder soweit. Pünktlich um 11.11 Uhr übernehmen Gernsbachs Narren die Macht in der Stadt. Im Alten Rathaus entmachten die Hexen von der Bleich das Stadtoberhaupt.

Unterstützt werden sie dabei von vielen organisierten Fastnachtsgruppen, die sich zum närrischen Treiben vor dem Alten Rathaus bei Musik, Tanz und guter Laune auf dem Marktplatz versammeln. Der städtische Kindergarten Fliegenpilz ist wie immer dabei, um die hungrigen und durstigen Fastnächter zu versorgen. Alle kleinen und großen Narren sind hierzu eingeladen.

Straßensperrungen: Aufgrund der Rathausstürmung ist die Hauptstraße am Donnerstag, 6. Februar zwischen Hofstätte und Kornhausplatz in der Zeit von 10 Uhr bis 13.30 Uhr voll gesperrt.

Narrenbaumstellen und großer Fastnachtsumzug

Am Samstag, 2. Februar, steht der spektakulärste Höhepunkt der Gernsbacher Fastnacht auf dem Programm. Um 14.11 Uhr wird der größte Narrenbaum des Murgtals auf dem Gernsbacher Marktplatz durch die Gernsbacher Waldschädder nur mit Muskelkraft aufgestellt; und pünktlich um 15.11 Uhr startet dann der große Umzug mit über 80 Fasnachtsgruppen, dabei Masken- und Hästräger, Guggemusik-Gruppen und Tanzgarden durch Gernsbachs historische Altstadt.

Vor, während und nach dem Umzug ist für das leibliche Wohl mit Verpflegungsständen am Marktplatz, in der Waldbachstraße und vor der Stadthalle bestens gesorgt.

Nach dem Umzug treffen sich die Teilnehmer und die Besucher zum Aufwärmen in der Stadthalle. Ein buntes Programm mit Show- und Brauchtumstänzen und anschließender Partymusik, aufgelegt von 2 DJs, runden diesen Tag ab.

Straßensperrungen: Aufgrund des Fastnachtsumzugs sind am Samstag, 2. Februar folgende Straßensperrungen in Gernsbach angeordnet: Von 11 bis ca. 18 Uhr sind die Hauptstraße, von 14 Uhr bis Umzugsende die Storrentorstraße und von 14.30 Uhr bis Umzugsende die Badener Straße, die Waldbachstraße und die Hofstätte gesperrt.



PUPPENTHEATER IN GERNSBACH

Tipps

Unterhaltung vom Feinsten für die Kleinen

Nicht nur während der Puppentheaterwoche wird in Gernsbach Puppentheater geboten. Auch im Winterhalbjahr gibt es ein attraktives Programm für Kindergartenkinder ab 3 – 4 Jahren.

Sonntag, 13. Januar 2013, 15 Uhr

Kasper backt Pfannkuchen

Ab 4 Jahren, Puppentheater Gugelhupf, Gernsbach, 45 Minuten

Der Kasper möchte den Kindern zeigen wie man Pfannkuchen backt, doch es will nicht so recht ohne die Hilfe von Gretel gelingen. Die hat aber keine Zeit weil sie heute ihren Hallenbadtag hat. Ausgerechnet der Teufel möchte Kasper behilflich sein und somit nimmt eine turbulente Geschichte ihren Lauf.

Erst Gretel sorgt für ein glückliches Ende, denn sie hat für Kasper und die Kinder das Pfannkuchenrezept aufgeschrieben damit diese gleich nach der Vorstellung zu Hause Pfannkuchen backen können.



Sonntag, 17. Februar 2013, 15 Uhr

Der Wolf & die sieben Geißlein

Ab 4 Jahren, Lille Kartoffler Figurentheater, Langenfeld, 50 Minuten

„Es war einmal eine alte Geiß; die hatte ihre Geißlein so lieb, wie eine Mutter ihre Kinder lieb hat ...“

Das Puppenspiel folgt dem Märchen, wie es von den Brüdern Grimm aufgezeichnet worden ist. Die Geiß, die Geißlein, der Krämer, der Bäcker, der Müller und der Wolf – hier ein zwar böser, doch liebenswert geschickter Verführer – spielen mit.

Die Uhr, die Tür, der Baum, der Brunnen, die Kreide, der Sack Mehl, der Teig sind die wenigen Requisiten. Die Figuren sind individuell gestaltet, doch das einfache, märchenhaft Typische der Figuren, der Requisiten und der Handlung bleibt erhalten.

Eintritt für die Kindervorstellungen auf allen Plätzen 5,- EUR. Im Vorverkauf 4,- EUR bis 3 Tage vor der Veranstaltung. **Vorverkauf ab Mitte September unter www.gernsbach.de, www.reservix.de** oder bei allen **Reservix-Vorverkaufsstellen** und natürlich im **Kulturamt Gernsbach**, Igelbachstr. 11, 76593 Gernsbach, Tel.: 07224 644 44, Fax 07224 64464, E-Mail: touristinfo@gernsbach.de

WINTER- WANDERUNG

Freitag, 22. Februar 2013

Winterwanderung der Michelbacher RundwegFreunde

Treffpunkt: 13.00 Uhr am Lindenplatz in Michelbach.

Geführte Wanderung unter Einbeziehung von Linienbus (253) und Stadtbahn (S31/S41).

Die Wanderstrecke hat keine Steigung und ist ca. 10,5 km lang, mit einer Gehzeit von ca. 3 Stunden, mit Abschluss in einer urigen Gaststätte.

Rückkehr in Michelbach um 19 oder 20 Uhr.

Die Wanderung findet nur bei guter Witterung statt und erfordert entsprechende Kondition und Wanderausrüstung.



(Bitte aktuelle Presseinfo beachten.)
Anmeldung erwünscht bis:
Dienstag 19.02.2013 bei
Reinhard Bittmann
Tel.: 072251680
und
Manfred Vogt
Tel.: 072251688

Gaggenauer Altenhilfe e.V.

Alles aus einer Hand



Wir sind für Sie da!

Bei uns vor Ort:

Helmut-Dahringer-Haus
Alten-, Wohn- und Pflegeheim

Oskar-Scherrer-Haus
Pflegeheim

Kurzzeitpflege

Tagespflege

Demenz-Betreuung

Hospizgruppe

Betreutes Wohnen

Bei Ihnen zu Hause:

Ambulanter Pflegedienst
Hauswirtschaftshilfe

Nachbarschaftshilfe

Essen auf Rädern

Sprechen

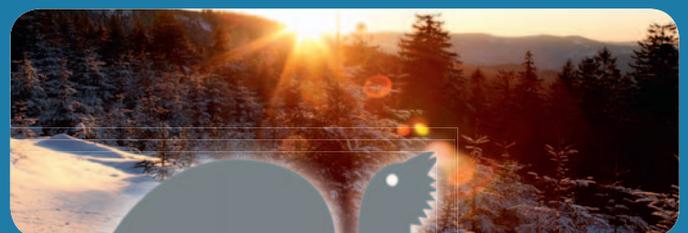
Sie uns an:

Bismarckstr. 6

76571 Gaggenau

Tel.: 0 72 25 - 685-0

www.gaggenauer-altenhilfe.de



infozentrum
Kaltenbronn

Das Ausflugsziel im
Herzen des
Nordschwarzwalds. Ein
interaktives Natur-
Museum für die ganze
Familie.

Tel. 07224 655197 · www.infozentrum-kaltenbronn.de



Öffnungszeiten Dezember bis März:

Mittwoch bis Freitag

13:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Samstag, Sonntag und Feiertag

10:30 Uhr bis 17:00 Uhr

MIMI DIE MURGTALMAUS KINDERSEITE



Hallöchen!
Hier meldet sich eure Mimi aus der Kälte.
Gestern war ich in den Bergen und habe eine Schneemaus gebaut. Das war schön, aber kalt!

Mimis Wintergedicht:

Heut' habe ich gefroren
an der Nas' und an den Ohren
Heut' war mir sehr kalt
auf der Wiese und im Wald.

Da hilft nur warme Winterkleidung und Bewegung.
Hierzu habe ich mir ein Rätsel ausgedacht.

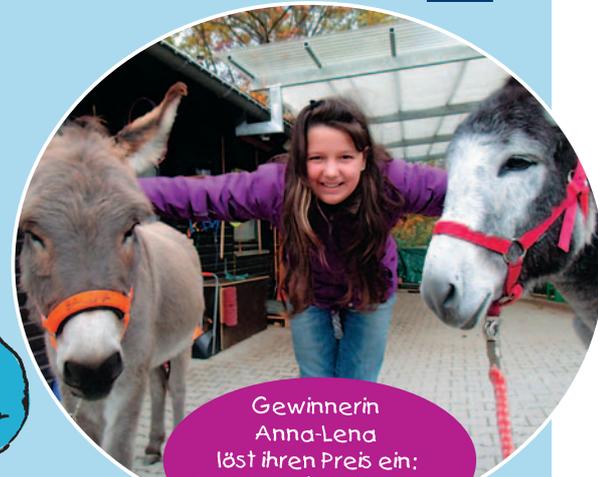
Sendet das Lösungswort bis zum 22.2.2013 an

Tourismus-Zweckverband im Tal der Murg
„Mimi, die Murgtalmaus“
August-Schneiderstr. 20
76571 Gaggenau

„Da ist es
auch im Winter
warm!!!“

1. Preis: 2 Eintrittskarten für das Familienbad
Cuppamare (in Kuppenheim)

2. und 3. Preis: jeweils eine schöne Tasse und Wintertee



Gewinnerin
Anna-Lena
löst ihren Preis ein:
ein Besuch bei den Eseln
in Winkel

Mimis Winterrätsel

(Bitte die zwei Lösungsbuchstaben jeder Frage unten eintragen.)



1) Wie sagt man noch zum Schlitten fahren?

Radeln	WA
Rödeln	WE
Rodeln	WI

2) Was schützt die Hände vor der Kälte?

Handschuhe	NT
Ohrenschützer	ND
Schneeschuhe	NP

3) Was hat die Mimi aus dem Schnee gebaut?

Schneemaus	ER
Schneekäse	SI
Schneekatze	ES

Lösungswort: _____

Färberthor

Gernsbach - Färbtorstr. 5
www.farberthor.de ☎ 07224 994908

Lassen Sie sich von
unserem Küchenchef
Gerd Leuthner verzaubern!
Wir freuen uns auf
Sie!



Klein aber fein / Badische Meisterküche
Mittagstisch / Saisonale Gerichte
Ausgefallene Nachtschöpfkreationen
Uriges Wohlfühl-Ambiente / Sommerterasse

Öffnungszeiten:

Dienstag – Freitag u. Sonntag 11 – 14 Uhr
und ab 17 Uhr, Samstag ab 17 Uhr,
Montag Ruhetag

Gaggenau

Jahnhalle ^{rausch} kultur

Fr. 1.3. | 20 Uhr

Jan Plewka
singt
Rio Reiser



Fr. 22.3. | 20 Uhr

Salut Salon

Dichtung und Wahrheit

Das Beste
aus 10 Jahren



Veranstalter: Kulturamt Gaggenau
Info Tel. 07225 962-513 · www.kulturrausch-gaggenau.de

Wir machen Sie nass!

Spaß und Entspannung in Kuppenheim



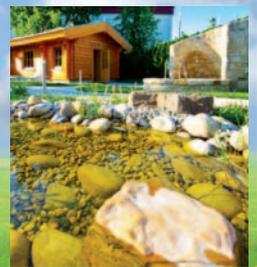
Hallenbad

76 m
Rutsche



Freibad

Sauna



Entspannung



CUPPAMARE

Das Familienbad in Kuppenheim
La piscine pour toute la famille

Familienbad Cuppamare · Badstraße 4 · 76456 Kuppenheim · 07222 - 774 1480 · www.cuppamare.de