

„Erzählkaffee“ zur Ortsgeschichte

Bruchsal-Büchenau (ag). Der Büchenauer Arbeitskreis Ortsgeschichte ist derzeit dabei, eine Lücke in der Darstellung der Dorfhistorie zu schließen: die Zeit nach dem Ende des Zweiten Weltkrieges bis zur Eingemeindung nach Bruchsal im Jahr 1972.

Als erster Schritt startet am Sonntag, 11. Dezember, 14.30 Uhr, im Pfarrzentrum die Neuauflage eines „Erzählkaffees“. Ortsvorsteherin Marika Kramer lädt hierzu Personen ein, welche über den genannten Zeitraum als Zeitzeugen berichten können. Bereits ab 13 Uhr sind im Veranstaltungsraum Fotos ausgestellt, die Fragen aufwerfen und deren Beantwortung sich der Arbeitskreis erhofft.

Dabei lässt sich jetzt schon absehen, dass das Vorhaben des Arbeitskreises auch noch einer weiteren Unterstützung bedarf, teilen die Verantwortlichen mit. So sind beispielsweise nur wenige Fotos aus Büchenau aus der Zeit zwischen 1945 und 1948 vorhanden. Sie dürften jedoch vielfach noch in alten privaten Fotoalben vorhaben sein.

Solche einsehen zu dürfen, wäre ein Anliegen des Arbeitskreises, heißt es weiter. Interessiert wäre das Gremium auch an Berichten aus dieser Zeit oder an Zeitungsausschnitten.

Patrozinium mit hohen Gästen in Wiesental

Waghäusel-Wiesental (BNN). Die katholische Pfarrgemeinde Wiesental feiert am dritten Adventssonntag, 11. Dezember, das Fest ihres Kirchenpatrons, das Patrozinium des Heiligen Jodokus. Dieser besondere Feiertag erfährt in diesem Jahr eine vielfältige Gestaltung. So werden in einer festlichen Eucharistiefeier um 10 Uhr in der Pfarrkirche St. Jodokus Wiesental traditionell die neuen Ministrantinnen und Ministranten in die rund 100 Jugendliche zählende Schar der aktiven Ministranten von Wiesental aufgenommen. Der katholische Kirchenchor wird zu diesem Anlass die bekannte Orgelsolomesse von Wolfgang Amadeus Mozart darbieten.

Als Zelebrant konnte der Stadtdekan und Dompfarrer Wolfgang Gaber aus Freiburg gewonnen werden, der gleichzeitig Präses des Diözesan-Cäcilien-Verbandes ist.

Als Höhepunkt und Auszeichnung der Aktivitäten in Wiesental haben sich die Ordensritter vom Heiligen Grab zu Jerusalem angesagt, die feierlich in ihren Ordensgewändern mit in die Kirche einziehen werden. Zu Gast sind die Komtureien Heidelberg-Mannheim und Karlsruhe-Baden-Baden. Als Ehrengast wird Heinrich Hagenbucher erwartet, der Präsident der süddeutschen Provinz der Ritter vom Heiligen Grab. Der im Heiligen Land karitativ tätige Laienorden hat die Schirmherrschaft des Wiesentaler Projekts in Bir Zeit übernommen und überwacht die zweckgemäße und direkte Verwendung der Spendengelder, die auch aus Wiesental fließen.



ORDENSRIITTER werden das Patroziniumsfest in Wiesental am Sonntag aufwerten. Die Ordensritter vom Heiligen Grab zu Jerusalem haben die Schirmherrschaft über das Hilfsprojekt in Bir Zeit übernommen. Foto: pr

„Training heißt an Schwächen arbeiten“
Bad Schönborner Sportgespräch mit der Langstrecken-Expertin Ricarda Blum

Bad Schönborn (psp). „Es geht A um den Fuß und B wie man damit über die Alpen kommt“, So brachte Uwe Schwan, Therapieleiter der Sankt-Rochus-Kliniken und Moderator des Bad Schönborner Sportgesprächs die Thematik des Abends auf den Punkt. Doch bevor das Publikum mehr über die Diagnostik von Problemen im Bewegungsapparat und die Herausforderung „Alpine Run“ erfuhr, hatte Robin Schulze, Chefärzt der Klinik für Kardiologie und Leiter des Zentrums für Sportmedizin und Leistungsdiagnostik, einige „Kostproben vom Sportärztekongress“ mitgebracht.

So berichtete er über neue Forschungsergebnisse aus der Schweiz, nach denen mit „HIIT“, dem „High Intensitij Intervall Training“, bei dem wiederholte, kurze, hochintensive Inter-

valle im normalen Training eingebaut werden, bessere Resultate bei geringerem Zeitaufwand erzielt werden können.

Jakob Braun, Master of Sport und Podoorthesiologe aus Ubstadt-Weiher, veranschaulichte die Möglichkeiten einer Laufbandanalyse zur Vorsorge und Behandlung von Fehlbelastungen und Schmerzen bei Ausdauersportlern. Das Laufverhalten wird dabei von drei Kameras erfasst, Fehlsteuerungen werden identifiziert und es schließen sich Empfehlungen hinsichtlich Lauftechnik, Kräftigung und Dehnung, Schuhe oder Einlagen an. Im kommenden Jahr will sie ihn meistern, den Transalpine Run. Wie sie sich darauf vorbereitet, mit ihrer Teampartnerin an acht Tagen 275 Kilometer zu überwinden, darüber berichtete Ri-

carda Blum aus Heidelberg. Die Ärztin und Triathletin legte dabei den Fokus auf das Training der mentalen Fähigkeiten, die notwendig sind, um dieser Herausforderung zu begegnen. Im Mittelpunkt stünden insbesondere die Formulierung und das Sichtbarmachen von Zielen, die bewusste Planung mit dem Setzen von Prioritäten, die Disziplin, gerade auch unbeliebte Einheiten konsequent durchzuziehen, denn „Training heißt an Schwächen arbeiten“ und die Konzentration.

Auf die Publikumsfrage, wie sie auf die Idee kam diese außergewöhnliche Herausforderung anzunehmen, erklärte die Mutter von zwei kleinen Kindern, sie habe im Urlaub mal ausprobiert, den Berg hochzujoggen und „es fühlte sich gut an“.

FC-Jugend richtet Hallenturnier aus

Östringen (BNN). Jugendhallenturniere richtet am Wochenende, 10. und 11. Dezember in der Östringer Stadthalle die FCO-Jugendabteilung in den Jahrgangsstufen E2- und E1-Junioren sowie D-Mädchen (VR-Cup) statt.

Die Turniere im Einzelnen: Samstag, 10. Dezember, 9 bis 13.45 Uhr E2-Junioren-Turnier (Jahrgang 2001/02); 13.45 bis 18.40 Uhr E1-Junioren-Turnier (JG 2001/02). Sonntag, 11. Dezember, 10 bis 13.30 Uhr D-Mädchen-VR-Cup, Meisterschaftsvorrunde Gruppe 6 (JG 1999/2000); 14 bis 17.30 Uhr D-Mädchen-VR-Cup, Meisterschaftsvorrunde Gruppe 7 (JG 1999/2000).

Es haben Vereine wie 1899 Hoffenheim, KSC, VfR Mannheim, SV Sandhausen, Ludwigshafener SC, FCA Walldorf ihr Kommen zugesagt.



ÄRZTIN UND TRIATHLETIN: Ricarda Blum aus Heidelberg. Foto: psp

Von Donnerstag bis Samstag

TOPANGEBOTE

Gültig vom 08.12. bis 10.12.2011

Gulasch gemischt
aus Schweine- und Rindfleisch
handgeschnitten, 1 kg

5.99

Zarter Kasseler Rücken
mild geräuchert,
1 kg

6.99

Salami-Aufschnitt Extra
gemischt, 3 fach sortiert:
Salami weiß, Schinken-Salami
und Katenrauchwurst, 100 g

1.29

Portionswürstchen:
Paprika-Lyoner, Delikatess Bierwurst,
Schinkenwurst grob oder Pikante
Lyoner 250-g-Stück je (100 g = € 0,80)

1.99

Broccoli
aus Spanien, Klasse I,
500-g-Packung (1 kg = € 1,38)

0.69

Kap Seehechtfilets
Naturfilet ohne Haut, praktisch
grätenförmig, 100 g

1.49

Geräucherte Heilbutt-Mittelstücke
100 g

2.59

Weideglück Milchreis
verschiedene Sorten, z. B. Classic
200 g (100 g = € 0,15), Becher je

0.29

Original Wagner Piccolinis Salami tiefgefroren,
1200-g-Packung (1 kg = € 6,48)

7.77

Apfelgarten Apfelsaft
aus Konzentrat, Kiste mit
6 x 1-ltr.-Flaschen zzgl. 2,40 €
Pfand (1 ltr. = € 0,63)

3.77

Radeberger Pilsner
Kiste mit 20 x
0,5-ltr.-Flaschen zzgl. 3,10 €
Pfand (1 ltr. = € 1,10)

10.99

Coral optimal Color flüssig
35 Waschlösungen
(1 WL = € 0,17),
2,6-ltr.-Flasche

5.99

Glaskanne klar
farblich sortiert, 1 ltr.

3.29

Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Druckfehler vorbehalten.