

Senioren

MITTEN IM LEBEN.



**HEILBRONNER
STIMME** stimme.de
**HOHENLOHER
ZEITUNG** **KRAICHGAU
STIMME**

Im Ehrenamt aktiv werden

Seniorenbüro Heilbronn bietet viele Möglichkeiten, sich sozial zu engagieren. **Seite 2**

Auf Gleichgesinnte treffen

Offene Senioren- und Stadtteilarbeit schafft Raum für Begegnungen. **Seite 4**

Leichtigkeit wiederfinden

Experte gibt Impulse für mehr Unbeschwertheit und Flow-Momente im Alltag. **Seite 9**

Der Gesellschaft etwas zurückgeben

Verein „Senioren für Andere“ bietet viele Möglichkeiten, sich ehrenamtlich zu engagieren

Von unserer Redakteurin
Sina Alonso Garcia

„Nur zu Hause zu sitzen, das ist nicht mein Ding gewesen“, sagt Wolfgang Arndt, Vorsitzender des Vereins „Senioren für Andere e.V.“ in Heilbronn. Nach seinem Ruhestand suchte er gezielt nach einer Aufgabe – und fand sie im Ehrenamt. Seit inzwischen acht Jahren ist der frühere Entwicklungsingenieur Vorsitzender des Vereins, der seit 2021 in der Charlottenstraße 11 zu finden ist.

Unterstützung

Der Verein, auch bekannt als Seniorenbüro, unterstützt ältere Menschen in unterschiedlichen Lebenslagen. Dazu gehört beispielsweise die persönliche Beratung in Sachen Internet oder Schutz vor Betrug. Gleichzeitig haben Senioren die Möglichkeit, selbst ehrenamtlich tätig zu



Mit den „Leih-Omas“ hat der Verein Senioren für Andere e.V. ein Angebot geschaffen, bei dem ehrenamtliche Seniorinnen Familien bei der Kinderbetreuung unterstützen (Symbolfoto).
Foto: Halfpoint/stock.adobe.com

werden. „Rund 100 Ehrenamtliche engagieren sich derzeit bei uns“, sagt Arndt. Vom Repair-Café über die Internet-Helfer bis zur Hausaufgaben-

betreuung für Grundschüler: Wer sich engagieren möchte, findet beim Seniorenbüro sicher einen passenden Bereich. Angeboten werden außerdem regelmäßige thematische Gruppen wie ein Museums-, ein Kultur- und ein Theaterkreis.

Teilhabe

„Wir fördern gesellschaftliche Teilhabe und verstehen uns auch als Plattform für Begegnungen“, sagt Arndt. Einmal im Monat findet im Seniorenbüro ein Vortrag statt, immer zu unterschiedlichen Themen. Sehr gefragt seien laut Arndt derzeit die Internet-Helfer: In Einzelberatungen unterstützen geschulte Ehrenamtliche ältere Menschen im Umgang mit Smartphone, Tablet oder Laptop.

„Studien haben gezeigt, dass die Eins-zu-eins-Beratung deutlich effektiver ist als klassische Kurse“, sagt Arndt. „Deshalb setzen wir auf diese Form der Beratung.“ Die Teilnehmer bringen ihre eigenen Geräte mit und erhalten die nötige Unterstützung – beispielsweise zum sicheren Umgang mit Apps.

Ein weiteres zentrales Thema, das dem Seniorenbüro am Herzen liegt, ist die Prävention: Arndt selbst hält regelmäßig Vorträge darüber, wie man sich vor Betrugsmaschinen schützt – sei es an der Haustür, am Telefon oder im Internet. „Die Versuche, an das Geld von älteren Menschen zu kommen, werden immer vielfältiger“, sagt er. Entsprechend groß sei der Bedarf an Aufklärung.

Ebenfalls spannend: das Projekt der „Leih-Omas“. Dabei können Seniorinnen eine feste Patenschaft für eine Familie aus Heilbronn oder dem Landkreis übernehmen und betreuen regelmäßig ein Kind. „Wir bieten keine Kinderbetreuung auf Abruf an, sondern ein festes Zeitfenster – meist einmal pro Woche – in dem die Leih-Oma Zeit mit dem Kind verbringt.“ In der Regel bleiben die Tandems über Jahre bestehen, manche sogar fünf oder sechs Jahre lang.

Leih-Omas

„Gerade Familien, bei denen die Großeltern nicht in der Nähe wohnen, nehmen das Angebot gerne an“, sagt Arndt. „Über die Zeit entstehen oft enge Beziehungen zwischen den Leih-Omas und den Familien. Es gab sogar schon mal den Fall, dass eine Leih-Oma mit ihrer Familie in den Urlaub gefahren ist.“ Die gemeinsame Zeit sei für alle eine Win-Win-Situation: „Es profitieren beide davon. Kinder lernen den Kontakt zur älteren Generation, der in ihrem Alltag oft fehlt.“ Gleichzeitig erfahren die Leih-Omas Wertschätzung und Sinn. „Die Nachfrage ist groß – deutlich größer als das Angebot. „Wir könnten dringend mehr Leih-Omas gebrauchen.“

Der Verein versucht mit seiner Arbeit auch, auf gesellschaftliche Entwicklungen zu reagieren. Neue Themen wie Digitalisierung oder auch kurzfristige Hilfsangebote – etwa bei der Buchung von Impfterminen während der



Wolfgang Arndt, Vorsitzender des Seniorenbüros.
Foto: privat

Corona-Pandemie – werden aufgegriffen, wenn Bedarf entsteht. „Oft geschieht das in enger Zusammenarbeit mit der Stadt“, sagt Arndt.

Finanzierung

Finanziert wird die Arbeit des Vereins etwa zur Hälfte durch öffentliche Mittel der Stadt Heilbronn, aktuell mit rund 40.000 Euro jährlich. Der Rest deckt sich über Spenden und Mitgliedsbeiträge. Auch für die Zukunft ist der 1992 gegründete Verein immer offen für Weiterentwicklung. „Die eine Seite ist, dass wir Menschen helfen. Die andere Seite ist, dass wir Menschen eine Möglichkeit bieten, sich sinnvoll zu betätigen.“ Aktuell hat der Verein 120 Mitglieder. Weitere Ehrenamtliche und Mitglieder sind laut Arndt immer willkommen.

INFO Mehr erfahren

Weitere Infos finden sich unter www.senioren-fuer-andere.de.



Impressum

SENIOREN – MITTEN IM LEBEN

Sonderveröffentlichung der Heilbronner Stimme, Hohenloher Zeitung, Kraichgau Stimme

Redaktion Tanja Weilemann (verantwortl.), Sina Alonso Garcia

Titelseite HST-Redaktionsgrafik, Foto: Halfpoint/stock.adobe.com

Anzeigen Martin Küfner (verantwortl.)

Verlag und technische Herstellung Heilbronner Stimme GmbH & Co. KG Allee 2, 74072 Heilbronn

Druck Stimme Druck GmbH & Co. KG Austraße 50, 74076 Heilbronn

ALTERSGERECHT UMBAUEN Von der Planung bis zur Fertigstellung ALLES AUS EINER HAND!

Unsere Bäder sind mehrfach preisgekrönt!

Rund ums Haus
Lebensräume - Wohnen und Wohlfühlen

Salinenstraße 34
74177 Bad Friedrichshall
07136 96879-0
info@ruh-gmbh.com

www.ruh-gmbh.com

Neue Ausstellung
LEBENS RÄUME
Jetzt Termin vereinbaren!

Thomas MEERWART

■ BÄDER ■ SOLAR ■ HEIZUNG in Flein

bietet **barrierearme Badlösungen** mit neuer **proBAD** Wannentür

- ✓ Für Pflegebedürftige in der Regel kostenlos bei festgestelltem Pflegegrad ab Stufe 1
- ✓ Keine Bürokratie für Sie – Wir übernehmen den gesamten Papierkram und die Kommunikation mit den Kassen
- ✓ Sauber & praktisch: Keine komplette Badsanierung nötig, sondern eine schnelle, saubere Lösung
- ✓ Schnelle Realisierung – Kein monatelanges Warten, sondern eine sofortige Verbesserung des Alltags

Nachträglich eingebaut. Von Profis. **MEERWART** BÄDER | SOLAR | HEIZUNG

>>> VEREINBAREN SIE MIT UNS EINEN BERATUNGSTERMIN <<<

MEERWART
BÄDER | SOLAR | HEIZUNG

Thomas Meerwart · Römerstr. 14 · 74223 Flein

07131 160 666
info@meerwart.de

www.meerwart.de

Baddesigner des Jahres
WINNER
DACHSCHRÄGE



Erfolge, die man spürt

Bei Sabine Wahl in Nordheim stärken Sie Ihren Beckenboden bequem im Sitzen – ohne großen Aufwand

„Nach mehreren Monaten intensiver Arbeit mit meinen Kundinnen und Kunden bin ich selbst tief beeindruckt von den Ergebnissen“, so Personal Trainerin Sabine Wahl. „Zu sehen, wie Menschen durch gezieltes Beckenbodentraining mit dem Beckenbodentuhl Sicherheit, Kontrolle und Lebensqualität zurückgewinnen, ist für mich der schönste Teil meiner Arbeit.“

Präzise und effektiv

Beckenbodenprobleme sind für viele Menschen noch immer ein Tabu. In ihrer Arbeit erlebt sie oft, wie Frauen und Männer jahrelang allein damit leben, sich niemandem anvertrauen – obwohl Hilfe möglich ist.

Der Beckenbodentuhl ermöglicht ein hochwirksames, nicht invasives Training der tiefen Muskulatur – präzise, effek-



Sabine Wahl, Beckenbodentrainerin in Nordheim, verhilft ihren Kunden zur starken Mitte. Foto: privat

tiv und individuell begleitet. Frauen und Männer berichten von deutlichen Verbesserungen – viele sind nach langer Zeit wieder beschwerdefrei.

Und das ganze funktioniert tatsächlich ohne Training und großen Aufwand. Einfach Platz nehmen – die innovative Magnet-Technologie aktiviert den Beckenboden automatisch.

Mehr Lebensqualität

Der Better-Pelvi-Stuhl löst durch gezielte elektromagnetische Impulse tausende Muskelkontraktionen aus – „viel intensiver und effektiver, als es in klassischen Übungen möglich wäre“, erklärt die zertifizierte Beckenbodentrainerin.

Ob nach Schwangerschaft, in den Wechseljahren, bei Inkontinenz, Prostatabeschwerden, Rückenschmerzen, schwacher Kör-

permente, für eine verbesserte Libido oder einfach mehr Lebensqualität – dieses Training ist bei vielerlei Beschwerden geeignet.

Das Training erfolgt in Einzelbetreuung und kann je nach Ausprägung der Beschwerden in verschiedenen Behandlungszyklen gebucht werden.

„Besonders wichtig ist mir ein geschützter Rahmen“, sagt Sabine Wahl. „Ich biete auch Kurse in privaten Kleingruppen an, diskret, wertschätzend und ohne Druck. Vereinbaren Sie Ihr unverbindliches Probetraining bei mir und überzeugen Sie sich selbst, wie einfach und effektiv ein Beckenbodentraining heute sein kann.“ **anz**

Kontakt

Adresse: Hausener Straße 77, 74226 Nordheim, Kontakt per Telefon: 0172 7339229 oder E-Mail: sabine.wahl@gmx.de.

Mit Sabine Wahl zur starken Mitte

Das effektivste Training für Ihren Beckenboden

Ihr Problem?

- Inkontinenz & Blasenschwäche
- Schwache Libido
- Rückbildung nach Schwangerschaft
- Regelmäßige Blasenentzündungen
- Geringe Orgasmusfähigkeit
- Stuhlinkontinenz
- Rückenschmerzen & Haltungsschäden

Unsere Lösung!

- ✓ Tiefenwirksame Magnetfeldimpulse
- ✓ Bis zu 12.000 Kontraktionen
- ✓ Sicheres und effektives Training
- ✓ Verbesserte Libido
- ✓ Leistungssteigerung beim Sport
- ✓ Schmerzbeseitigung & -vorbeugung
- ✓ Stärkung der Blasenkontrolle



Erleben Sie es selbst – buchen Sie jetzt Ihre kostenlose Probesitzung und starten Sie Ihr Beckenbodentraining mit BetterPelvi!



sabine
wahl
PERSONAL TRAINING

Hausener Str. 77 · 74226 Nordheim · Telefon: 0172 7339229

sabine.wahl@gmx.de · www.facebook.com/kunstundkoerper

· [sabinewahl_kunstundkoerper](https://www.instagram.com/sabinewahl_kunstundkoerper)

Begegnung, Bildung, Beratung

Offene Senioren- und Stadtteilarbeit unterstützt ältere Menschen in diversen Lebensbereichen

Von unserer Redakteurin
Sina Alonso Garcia

Wie können ältere Menschen möglichst lange selbstbestimmt in ihrem eigenen Zuhause leben? Für Karen Thanhäuser, Leiterin der offenen Senioren- und Stadtteilarbeit (OSSA) der Diakonie Heilbronn, lautet die Antwort klar: durch Begegnung, Bildung, Beratung und gezielte Unterstützung im Alltag.

Niederschwellig

„Wir schaffen niederschwellige Begegnungsangebote“, sagt Thanhäuser. „In unserem Café im Haus der Diakonie in der Schellengasse treffen sich regelmäßig Senioren – zum Beispiel zum Kartenspielen.“ Gerade für Menschen, die beengt wohnen, die zu Hause keine Gäste bewirten oder nicht auf-



Die Offene Senioren- und Stadtteilarbeit (OSSA) der Diakonie Heilbronn bringt ältere Menschen aus Stadt und Landkreis zusammen – zum Beispiel im hauseigenen Café. Die Senioren erhalten Unterstützung in verschiedenen Bereichen des Alltags (Symbolbild). Foto: www.adobestock.com/Guillaume Brun

räumen möchten, sei die Begegnungsstätte der ideale Ort. „Hier kann man sich einfach ganz ungezwungen treffen.“ Auch regelmäßige Formate

wie der offene Seniorentreff oder die „Lichtstube“, in der gemeinsam gestrickt und gebastelt wird, fördern den Austausch mit anderen.

Neben Raum für Begegnungen finden Senioren bei der OSSA ein offenes Ohr, wenn es um Fragen rund ums Älterwerden geht. Das Team von Karen Thanhäuser steht Menschen aus Stadt und Landkreis beratend zur Seite. „Die Themen reichen von Patientenverfügung über Pflegefragen bis hin zu familiären Konflikten“, erklärt sie. „Wir schauen uns die individuelle Situation an: Wie geht es der Familie? Was braucht der Mensch?“

sie mit Leben füllen.“ Dabei setze man bewusst auf positive Erlebnisse.

Stadtführung

„Im Rahmen einer Kooperation haben wir beispielsweise eine Stadtführung für Demenz-Erkrankte und ihre Angehörigen ins Leben gerufen – mit rollstuhl- und rollatorengerechten Wegen.“ Statt von einer Sehenswürdigkeit zur nächsten zu hetzen, würden die Teilnehmer länger an einer Stelle ver-

weilen. Die Idee dahinter: Senioren sollen im Straßenverkehr sicher bleiben und bei Bedarf ihr Wissen auffrischen. Durchgeführt wird das Seminar von der Heilbronner Fahrschule Fahrerlager. Eine Prise Humor darf dabei nicht fehlen: „Herr Dietrich hat eine gute Art, die Leute mitzunehmen. Wenn das Fenster des Seminarraums hier im Haus offen ist, hört man die Teilnehmer oft lachen – das macht einfach Spaß“, sagt Thanhäuser.

Online-Banking

Auch digitale Themen werden aufgegriffen. In Kooperation mit einer Bank gibt es Schulungen zum Online-Banking. „Vielleicht ist es gar nicht so schwer – man muss sich nur trauen“, schildert Thanhäuser typische Reaktionen der Teilnehmer. Für Thanhäuser ist genau das entscheidend: „Es geht darum, dass die Senioren mitten im Leben bleiben.“

INFO Mehr erfahren

Die Offene Senioren- und Stadtteilarbeit (OSSA) besteht aus einem Team von 15 Mitarbeitern und hat ihren Sitz im Haus der Diakonie, Schellengasse 7-9, in der Heilbronner Innenstadt. Neben einem großen Angebot für Senioren im Bereich Kultur und Bildung finden ältere Menschen hier auch praktische Unterstützung im alltäglichen Leben. Zur offenen Senioren- und Stadtteilarbeit gehören außerdem zwei Quartierszentren – das Mehrgenerationenhaus in der Nordstadt sowie das Quartierszentrum in Böckingen, das gemeinsam mit der AWO betrieben wird. Weitere Infos unter www.diakonie-heilbronn.de.

www.tanzschule-siegel.de

ADTV tanzschule **siegel** Kochendorf & Öhringen

07131 - 897 0 897

Wir sind gerne für Sie da
in der ganzen Region

Model
BESTATTUNGEN

74074 Heilbronn
Friedrich-Dürr-Straße 62
www.model-bestattungen.de

Antworten | Lösungen | Strategien



MARTTI SCHÜBEL
anwaltskanzlei-schuebel.de

Rechtsanwalt
Fachanwalt für Erbrecht
Fachanwalt für Familienrecht

Erbrecht

» Testament
» Pflichtteil
» Erbprozess

Familienrecht

» Scheidung
» Unterhalt
» Zugewinn

Immobilienrecht

» Schenken
» Vererben
» Verkaufen

Tel. 07131 5948778 | Fax 07131 5948790
Hellmuth-Hirth-Straße 1 | 74081 Heilbronn

Trauercafé

Seit mehr als zehn Jahren arbeitet die OSSA darüber hinaus mit dem ambulanten Hospizdienst in Heilbronn zusammen. „Jeden ersten und dritten Sonntag im Monat bieten wir hier im Haus von 14.30 bis 17 Uhr ein Trauercafé an“, sagt Thanhäuser. Möglich sei dies nur durch Ehrenamtliche, die alle geschulte Trauerbegleiter sind. „Zum Trauercafé kommen immer so zwischen 15 und 20 Menschen. Manche von ihnen haben ganz frisch einen Verlust erlebt, andere schon vor ein paar Jahren – das ist ganz individuell.“

Das Besondere: „Das Trauercafé findet wirklich immer statt, sogar an Feiertagen wie Ostern oder Heiligabend.“ Die OSSA ist zudem Träger der Lokalen Allianz für Menschen mit Demenz und bietet Betroffenen unterstützende Angebote. „Die Zeit nach der Diagnose ist für Betroffene oft sehr trist“, sagt Thanhäuser. „Wir wollen

Auch Schulungen zum Online-Banking werden angeboten. Foto: dpa

weilen und so gezielt versuchen, Erinnerungen wachzurufen. „Auch Museumsführungen für Menschen mit Demenz haben wir schon organisiert.“ Vieles, was die OSSA organisiert, entstehe aus Impulsen der Bürger selbst. „Jeder kann zu uns kommen und sagen: Ich habe eine Idee. Dann probieren wir das aus.“

Fahrsicherheit

Auch das Thema Bildung im Alter spielt bei der OSSA eine wichtige Rolle. Besonders gefragt bei den Bildungsangeboten sei laut Thanhäuser derzeit das Fahrsicherheitstraining für Senioren. Seit Herbst 2025 findet es etwa alle acht Wochen im Haus der Diakonie

Für eine starke Mitte

Mehr Lebensqualität dank Beckenbodentraining – Vita Sports in Schwaigern bietet unverbindliches Probetraining

Heutzutage spricht jeder über die Beckenbodenmuskeln und wie wichtig diese sind. Aber nur wenige wissen, was der Beckenboden ist, was er macht, wie er funktioniert und warum er so wichtig ist. Einfach ausgedrückt ist der Beckenboden eine „Schlinge“ aus Muskeln, eine Art kleine Muskelhängematte, die zwischen dem Schambein vorne und dem Steißbein hinten verläuft. Was ist nötig, damit der Beckenboden gut funktioniert?

Teamarbeit

Die Beckenbodenmuskeln agieren nicht allein. Sie sind Teil eines größeren Teams, das eng mit den Bauchmuskeln, den Muskeln des unteren Rückens und dem Zwerchfell zusammenarbeitet. Ein Ungleichgewicht im Körper führt zu Dysfunktion. Alle muskulären Mitspieler müssen im



22 Minuten dauert das Training, bei dem gezielt Muskelkontraktionen im Beckenbodenbereich ausgelöst werden. Foto: Vita Sports

Gleichgewicht sein. Wenn die angrenzenden Muskeln (zum Beispiel die tiefen Stabilitätsmuskeln der Hüfte) zu angespannt oder zu schwach sind, kann auch der Beckenboden nicht richtig funktionieren.

Wenn also ein Teammitglied seine Aufgabe nicht erfüllt, kann das den Druck auf andere Bereiche erhöhen. Das ist zum Beispiel eine Erklärung für Rücken-

schmerzen und Verspannungen. Der Beckenboden muss sich anpassen, schnell reagieren sowie ein gutes Aktivierungsniveau aufrechterhalten, um Kontinenz und Stabilität zu gewährleisten. Das Gehirn weist den Beckenboden ständig an, angemessen zu reagieren, auch dann, wenn man nicht bewusst daran denkt. Wenn die Verbindung zwischen Gehirn und Beckenboden verloren geht,

führt dies zu Schwächung und Dysfunktion. Die Folgen sind: Inkontinenz, unkontrollierter Urin- oder Stuhlverlust, starker oder häufiger Drang, auf die Toilette zu gehen. Rücken-, Becken- oder Hüftschmerzen, verminderte Rumpfkraft und erhöhte Verletzungswahrscheinlichkeit. Eingeschränkte Sexualität, Orgasmus-Probleme, Impotenz, verminderte sexuelle Empfindlichkeit, verminderte Libido oder Schmerzen beim Geschlechtsverkehr. Diese Folgen beeinflussen nicht nur die körperliche, sondern auch die mentale Ebene.

PelviPower

Der PelviPower-Stuhl ist ein innovatives Trainingsgerät, das den Beckenboden und die umliegenden Muskulatur trainiert, um den Beckenboden zu stärken. Das rund 22 Minuten pro Sitzung dau-

ernde Training basiert auf der Anwendung eines Magnetfeldes, das gezielt Muskelkontraktionen im Beckenbodenbereich auslöst. Dadurch kann die Muskelkraft effektiv und ohne körperliche Anstrengung gesteigert werden.

Die Vorteile: Das Training ist eine sanfte Methode ohne Nebenwirkungen, das entspannt im Sitzen und in Alltagskleidung durchgeführt wird. Studien zeigen zudem, dass magnetische Stimulation eine wirksame Methode zur Stärkung des Beckenbodens ist und dass das neuromuskuläre Training alle Ebenen erreicht. **anz**

Termin für Probe-Behandlung

Möchten Sie das PelviPower-Training unverbindlich ausprobieren? Dann vereinbaren Sie einen Termin bei Vita Sports in Schwaigern.



DAS BECKENBODEN-TRAINING MIT SYSTEM UND WIRKUNG

INKONTINENZ

Blasenschwäche
Darmschwäche
Tröpfeln
Vorbeugung

JUNGE MÜTTER

Rückbildung
des Beckenbodens
nach der Geburt

FRAUEN

Wechseljahre
Blasenschwäche
Gewebeauffassung
Libido steigern

MÄNNER

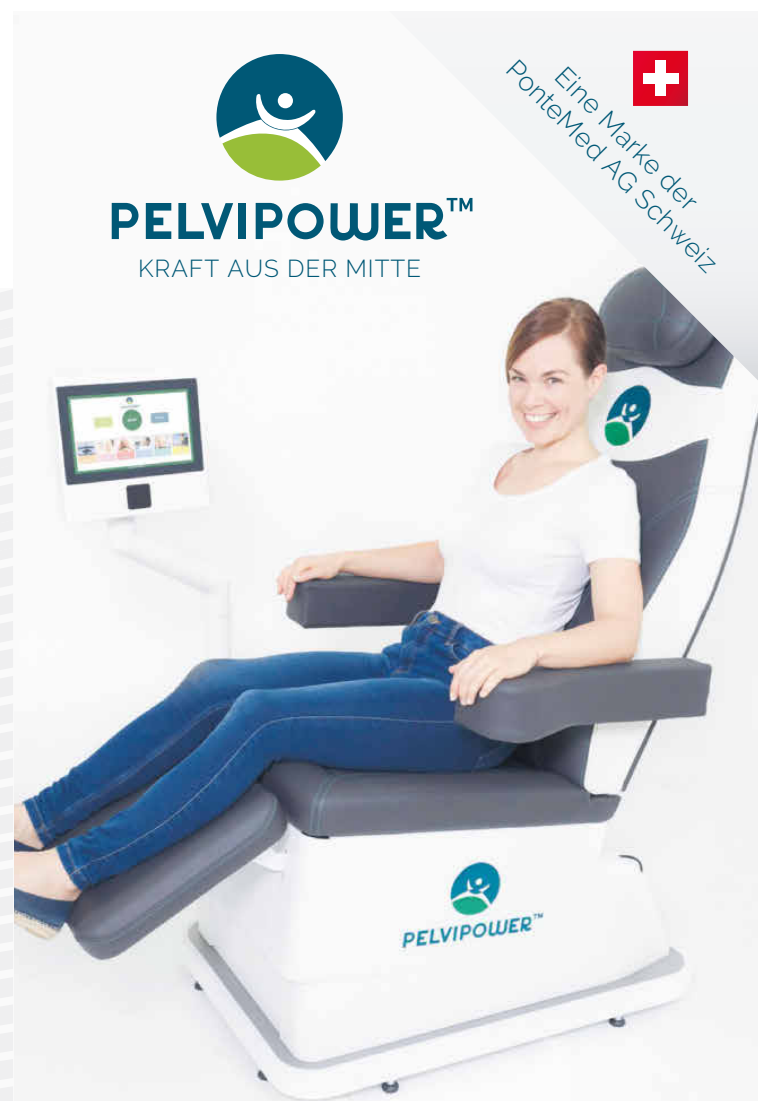
Vitalität
Potenzstärkung
Prostatektomie
Rehabilitation

RÜCKEN

Rückenschmerzen
Entspannung
Kräftigung
Haltung

SPORT

Leistung steigern
Fitness
Stabilität
Bodyforming



Alles aus einer Hand

Sanitätshaus Schmieg ist der Experte für Treppenlifte – von der Planung über den Einbau bis zur Wartung

Treppenstufen im eigenen Zuhause können im Alter zum Hindernis werden. Für viele ältere Menschen bedeutet das eine spürbare Einschränkung der eigenen Selbstständigkeit. Wenn jeder Schritt schmerzt, ist es Zeit zu handeln.

„In ein Pflegeheim zu gehen, ist für viele keine Option“, sagt Stefan Schmieg, Geschäftsführer des Sanitätshauses Schmieg in Heilbronn.

Passgenaue Lösungen

„Der Wunsch, weiterhin im vertrauten Zuhause zu bleiben, ist groß – nicht nur aus emotionalen Gründen, sondern weil ein Umzug in eine Pflegeeinrichtung häufig mit hohen Kosten verbunden ist“, weiß Schmieg. Mit seinen modernen Treppenliftsystemen passt das Sanitätshaus das Wohnum-



Fachberater Marco Bertsch nimmt sich viel Zeit im Gespräch mit den Kunden (im Foto: Ehepaar Schwiering). Foto: Schmieg

feld seiner Kunden an die veränderte Lebenssituation an. Dadurch wird deren Mobilität im Alltag deutlich erleichtert. „Unser Fachberater Marco Bertsch kommt direkt zu den Kunden nach Hause, nimmt sich Zeit für eine ausführliche Beratung, misst die Gegebenheiten vor Ort aus und erklärt alles in Ruhe“,

sagt Schmieg. So entsteht Schritt für Schritt eine Lösung, die wirklich passt.

„Uns ist wichtig, dass die Menschen wissen: Wir sind hier vor Ort und kümmern uns persönlich“, betont Schmieg. „Durch die regionale Nähe zu unseren Kunden können wir schnell auf Anfragen reagieren.“ Planung, Einbau,

aber auch Wartung und Service: Im Sanitätshaus bekommen Kunden alles aus einer Hand. Das kompetente Team stimmt die Treppenlifte dabei auf die bauliche Situation, individuelle Anforderungen und Budget der Kunden ab. Eine kostenlose Erstberatung mit unverbindlichem Kostenvoranschlag gehört dazu.

Innen- und Außenlifte

Egal ob im Innen- oder Außenbereich: Schmieg bietet ein breites Spektrum an Herstellern. Wichtig zu wissen: Liegt ein Pflegegrad vor, können Zuschüsse der Pflegekasse beantragt werden, die die Investition deutlich erleichtern. Auch hier werden Interessierte umfassend informiert.

Das vielseitige Sortiment bietet darüber hinaus alles vom Rollstuhl über das Pflegebett bis zur

Knie-Orthese. „Es geht darum, Lebensqualität zu erhalten, Sicherheit zu schaffen, und den Alltag unserer Kunden spürbar zu erleichtern“, erklärt Schmieg. Das wissen offenbar nicht nur Kunden aus dem Heilbronner Landkreis zu schätzen: „Unser Einzugsgebiet reicht von Ludwigsburg bis Tauberbischofsheim.“ Zentral an der Stuttgarter Straße 37 gelegen, bietet das Sanitätshaus ausreichend Kundenparkplätze und eine gute Verkehrsanbindung. **alon**

Familienunternehmen mit Tradition

Seit seiner Gründung im Jahr 1993 hat sich das Sanitätshaus Schmieg als zuverlässiger Partner in der Gesundheitsversorgung in Heilbronn etabliert. Mit rund 70 Mitarbeitern und umfassenden Dienstleistungen ist es führend in der Region.

TreppenLift

Kostenlose Beratung bei Ihnen zu Hause.

Lebensqualität im Aufsteigen

Rufen Sie uns einfach an –

Telefon 07131 724460

Orthopädie- und Reha-technik Zentrum GmbH
Stuttgarter Straße 37–39 · 74074 Heilbronn

www.schmieg.org

Entdecken Sie Ihre Freiheit wieder!
Mit hochwertigen Treppenliften – bestens beraten in Ihrem

Sanitätshaus
SCHMIEG

Ein neues Fahrgefühl

Dreirad kann die Mobilität erleichtern, gerade wenn diese durch ein körperliches Handicap eingeschränkt ist

Dreiräder für Erwachsene? Die sieht man immer öfter auch hierzulande auf den Straßen – und das aus gutem Grund. Schließlich bieten sie vielen Menschen mit Handicap eine gesteigerte Sicherheit. Längst beschränkt sich diese Gruppe nicht nur auf Senioren. Denn über ein Dreirad nachzudenken, hat nicht unbedingt etwas mit dem Alter zu tun.

Lebensqualität

Gesundheitliche Probleme kommen zwar vermehrt in Verbindung mit einem höheren Alter vor, allerdings werden mit einem stabilen e-Dreirad nicht nur Senioren angesprochen. Denn die gesteigerte Mobilität führt generell zu einer Steigerung der Lebensqualität im Alltag.

Aufgrund eines schweren Schlaganfalles hatte der begeisterte Radfahrer Eberhard Göttle



Dreiräder für Erwachsene bieten Fahrspaß und zugleich ein besonderes Gefühl der Sicherheit.

Foto: privat

aus Flein sein Hobby eigentlich schon aufgegeben. So leidet er unter Gleichgewichtsbeeinträchtigungen, defektem Fußheber, Gehstörungen und halbseitig fehlender Feinmotorik. „Auch eine zwischenzeitliche Probefahrt mit einem Liegendfahrrad hat wegen

der niedrigen Fahrerposition meine Einstellung nicht geändert“, sagt er. Aufgrund einer Anzeige in der Tageszeitung sei er nach fast acht Jahren dann doch neugierig auf die neue Generation von Dreirädern für Menschen mit Behinderungen im Dreirad-Zen-

trum e-motion e-Bike Welt in Obereisesheim geworden. „Dank einer ausführlichen Beratung durch die Mitarbeiter und insbesondere Geschäftsführer Volker Stinnes entstand nach Probefahrten verschiedener Modelle ein auf meine Bedürfnisse maßgeschneidertes Dreirad.“ Dieses habe ihn nicht nur rein sportlich überzeugt, sondern vereine auch alle Faktoren der Sicherheit, Stabilität und Fahreigenschaften.

Mobilität

„Sofort wiedergewonnene Freude am Radfahren machte mich schnell zu einem Vielfahrer, der nicht nur bei Ausflügen, sondern auch bei alltäglicher Nutzung des Dreirads bei Besorgungen und sonstigen Angelegenheiten des Alltags das Dreirad vorzog.“ Gesundheitliche Aspekte und neue Lebensqualität hätten seine

Kaufentscheidung abgerundet. „Weil das Auto öfter in der Garage bleiben kann, wird auch ein kleiner Beitrag zum Umweltschutz geleistet.“ anz

Aktionen vor Ort

Am Donnerstag und Freitag, 7. und 8. Mai, finden im Dreirad-Zentrum der e-motion e-bike Welt Heilbronn, Silcherstraße 23, 74172 Neckarsulm, die Mobilitätstage statt, an denen Besucherinnen und Besucher vor Ort von vielen Aktionen rund ums Dreirad profitieren können, unter anderem gibt es einen 5-Prozent-Rabatt beim Kauf eines Dreirads. Dort findet der Kunde eine große Auswahl an Dreirädern und profitiert von einer individuellen Beratung. Es besteht außerdem die Möglichkeit, verschiedene Modelle kostenlos zu testen. Einfach vorbeikommen und beraten lassen.

RIESE & MÜLLER

Liv

URBAN ARROW

GIANT

vanraam
Let's all cycle

pfautech

**Mobilitäts-
tage
am 7. + 8. Mai
5% Rabatt
beim Kauf eines
Dreirads.**

Lebensqualität durch Mobilität!

e-motion e-Bike Welt & Dreirad-Zentrum Heilbronn

Silcherstraße 23 | 74172 Neckarsulm

07132 340 66 72 | heilbronn@emotion-ebikes.de

e-motion
DIE E-BIKE EXPERTEN

Immobilientausch – wie geht das?

Wenn Ihre jetzige Immobilie nicht mehr zu Ihrer Lebensphase passt – D Immobilien hat das passende Zuhause

Haben Sie das Gefühl, dass Ihr aktuelles Zuhause mittlerweile zu groß geworden ist? Und wird auch die Arbeit im Garten zu einer ständig größeren Herausforderung? Die Firma D Immobilien aus Brackenheim-Stockheim bietet Ihnen einen umfassenden Komplettservice, der Ihnen den Übergang in eine neue Lebensphase erleichtert.



Entspannt zurücklehnen: D Immobilien kümmert sich um alles.

Von der Bewertung und Finanzierung bis hin zum Verkauf Ihrer jetzigen Immobilie und dem kompletten Umzug – das Team von D Immobilien kümmert sich um alles!

Die Neubauwohnungen liegen idyllisch am Feldrand von Flein, dennoch sind von hier aus viele Dinge des täglichen Bedarfs fußläufig erreichbar. Alles ist flach und barrierefrei.

Optimale Ausstattung

Die Wohnungen zeichnen sich durch eine hervorragende Ausstattung aus, die modernen Wohnkomfort garantiert. Dazu gehören:

- Aufzug
- Fußbodenheizung/Klima
- Elektrische Rollläden
- bodengleiche Duschen
- Videosprechanlage

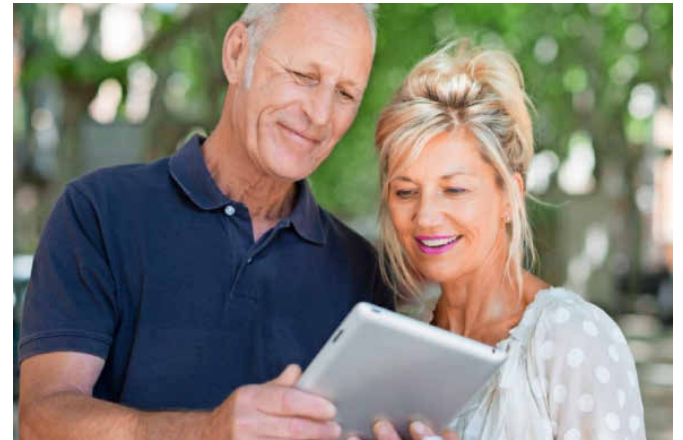
- † hochwertiges Parkett
- † Hausmeisterservice

Es gibt einen optionalen Betreuungsservice vom angrenzenden Pflegeheim „Haus zum Fels“. Das Wohnungsprojekt wurde von der renommierten Baufirma AMOS aus Brackenheim-Meimsheim als Effizienzhaus 55 EE mit Wärmepumpe und Photovoltaikanlage realisiert. Der Innenausbau der Wohnungen ist in vollem Gange.

Besichtigung

„Vereinbaren Sie einen Termin und besichtigen Sie unsere Wohnungen“, lädt Geschäftsführerin Susanne Dietz von D Immobilien alle Interessierten zu einem Besuch in die Talheimer Straße 62 in Flein ein.

Für weitere Informationen steht D Immobilien allen Interes-



Immobilientausch – wie geht das? Was in jungen Jahren passend war, kann sich im Alter falsch anfühlen.

Foto: Adobe Stock

sierten per Telefon oder E-Mail zur Verfügung. **anz**

Auf einen Blick: Anschrift und Kontakt

Kontakt per Telefon unter der Nummer 07135 931490 oder per

E-Mail unter info@dimmobilien.de. Anschrift: Hartmannstraße 10, 74336 Brackenheim-Stockheim. Weitere Informationen zum Angebot von D Immobilien finden Interessierte im Internet unter www.dimmobilien.de.

Unbeschwert in eine neue Lebensphase

FLEIN.
Wohnen im Grünen



MEHR
INFORMATIONEN



DIMMOBILIEN.DE

Aktuelles Wohnungsangebot

- 🌿 3 Zimmer, 95 m² Wohnfläche
- 🌿 4 Zimmer, 112 m² Wohnfläche

569.000,- €
699.000,- €

- 🌿 Penthouse, 113 m² Wohnfläche
- 🌿 Penthouse, 95 m² Wohnfläche

789.000,- €
689.000,- €

Wohnen in Flein

Endspurt, noch wenige Wohnungen da. Alles bezugsfertig!

D Immobilien

Auch Mietwohnungen im Angebot.

Tel. 07135-931490

info@dimmobilien.de Hartmannstraße 10 74336 Brackenheim-Stockheim www.dimmobilien.de

Das Leben leicht nehmen

Impulse für mehr Unbekümmertheit im Alltag

Von Ricarda Dieckmann

Wir alle haben unser Päckchen zu tragen – und gerade im Alter kann das auch mal etwas schwerer ausfallen. Etwa, wenn gute Freunde oder der Partner verstorben sind. Oder man selbst wortwörtlich schmerzlich feststellt, dass einem der eigene Körper Grenzen setzt.

Bleibt da noch Raum für Leichtigkeit, Heiterkeit, Unbekümmertheit? „Ja“, sagt Pädagoge und Buchautor Bertram Kasper („Die größte Reise deines Lebens: Mit Gelassenheit älter werden“). Aus welchen Zutaten Leichtigkeit besteht – und wie man sie in seinen Alltag einladen kann.

Akzeptanz

Leichtigkeit ins Leben einziehen zu lassen: Das fällt manchen Menschen leichter, manchen schwerer. „Das hat viel mit dem Blick auf sich selbst zu tun“, sagt Bertram Kasper. „Und auch damit, wie man auf Entwicklungen schaut, die das Alter mit sich bringt und die natürlich schwierig sein können.“

Sein Ansatz: Altern als „ständige Akzeptanzübung“ betrachten. Erkennen wir unsere Realität an und schmieden wir einen Plan, wie wir das Beste aus ihr machen können, passiert nämlich etwas Entscheidendes. Wir bleiben nicht im inneren Widerstand, sondern lassen los. „Eine Voraussetzung für Leichtigkeit“, so Kasper, der sich selbst als Altersstrategie bezeichnet.

Versöhnlichkeit

Manchmal raubt uns auch der Blick in die Vergangenheit die Chance auf Leichtigkeit, etwa, wenn das Gehirn endlose „Was wäre gewesen, wenn?“-Schleifen dreht. Hier kann das Konzept der „Ich-Integrität“ des deutsch-amerikanischen Entwicklungspsychologen Erik Erikson (1902-1994) hilfreich sein.

Die „Ich-Integrität“ beschreibt dabei einen Zustand, in dem man wohlwollend auf sein Leben zurückschaut und zugleich anerkennt, dass Dinge nicht immer gut gelaufen sind. Kasper nennt ein Beispiel: „Man kann anerkennen, dass man nicht immer ein guter Vater war, weil man zu viel gearbeitet hat. Aber man



Kann es Momente der Leichtigkeit geben, obwohl der sprichwörtliche Rucksack schwer ist? Ein Experte sagt: Ja! Foto: picture alliance / Westend61

macht sich klar: Ich habe mein Bestes gegeben.“ Akzeptieren, loslassen, nett zu sich selbst sein: All das hilft dabei, Leichtigkeit ins Leben einzuladen. Doch nicht jeder kann Muster, die sich über Jahrzehnte gefestigt haben, so einfach überwinden. Besteht ein Leidensdruck, ist psychotherapeutische Unterstützung sinnvoll.

Leicht fühlen wir uns in Augenblicken, in denen wir präsent sind, unser Kopf also nicht in Vergangenheit oder Zukunft hängt. Vier Ideen, die uns mehr in den Moment holen:

Rituale bewusst erleben

Der Kaffee am Morgen auf dem Balkon, der kleine Spaziergang am Nachmittag: Wiederkehrende Rituale schulen uns, auf uns und unsere Umgebung zu achten – und Veränderungen wahrzunehmen. Welche Vögel sitzen da heute im Baum? Wie schmeckt mir der Kaffee heute? Dadurch entsteht eine Präsenz im Moment.

Nichtstun üben

In vielen von uns steckt der Glaubenssatz: Ich darf bloß nicht faul sein! Doch: „Nur wenn wir aufhören, ständig etwas erreichen zu wollen, kann Leichtigkeit überhaupt erst entstehen. Es geht nicht um ein Ziel oder Output“, sagt Kasper.

Die extreme Variante davon hat er sich für seinen eigenen Ruhezustand vorgenommen: „Ich wollte lernen, einfach mal eine Weile in die Luft zu gucken.“ Es geht also um ein zweckloses Dasein – für das es

übrigens in den Niederlanden einen eigenen Begriff gibt: „niksen“.

Nach dem Flow-Gefühl suchen

Ob Tanzen, Stricken, Schrauben, Malen: Vergessen wir bei einer Tätigkeit alles um uns herum und erst recht die Zeit, sind wir in einem Flow-Zustand. Auch der ist eng mit Leichtigkeit verbunden. „Ich konzentriere mich dann nämlich voll auf eine einzige Sache“, so Kasper. Was für eine Sache das genau sein kann? Das lässt sich mit einem Blick in die eigene Kindheit herausfinden. Worin ist man damals stundenlang versunken? Diese Aktivität kann man sich nun – auch nach einer jahrzehntelangen Pause – wieder vornehmen.

Mit der Körperhaltung arbeiten

„Wenn sich Menschen so richtig leicht fühlen – egal in welchem Alter – fangen sie wieder an, zu hüpfen“, beobachtet Bertram Kasper. Grazil wie ein Reh über eine Wiese zu springen, ist mit Arthrose und Co. womöglich nicht mehr drin: Aber schwingende, tänzelnde Bewegungen und zu einem Lächeln hochgezogene Mundwinkel sind vielleicht möglich.

Bertram Kasper gibt daher den Impuls, mit dem eigenen Körper zu arbeiten – und ihn bewusst zu bewegen und aufzurichten. „Tanzen und Co. können Erinnerungen aktivieren an Momente voller Leichtigkeit in unserem Leben.“ dpa

„Alles klargemacht. Fühlt sich richtig gut an.“

Bestattungsvorsorge. Ist auch was für Sie. Versprochen.

Dorn
BESTATTUNGEN

einfühlend & respektvoll

Öhringen Tel. 07941-91 91 0
Künzelsau Tel. 07940-55 4 33
dorn-bestattungen.de

Menschen. Nähe. Pflege.

Diakoniestation
Leintal

Zuhause gut versorgt sein! Wir sind für Sie da!

Grund- und Behandlungspflege • Pflegeberatung
Betreuungsangebote • Palliativpflege • Hauswirtschaftliche Versorgung

Zeppelinstraße 33 • 74193 Schwaigern
T 07138-97 30 0 1 • www.diakoniestation-leintal.de

>> www.facebook.com/marcsbrackenheim

>> BREZEL & CO.
>> KUCHEN, TORTEN & PRALINEN
>> BELEGTE BREZELVARIATIONEN
>> FRÜHSTÜCK
>> MITTAGESSEN

marc's
Café & BrezelBäckerei
www.marcs-cafe.de

Mo. bis Fr. 7:00 bis 18:30 Uhr | Sa. 7:00 bis 13:00 Uhr
Austraße 30 | 74336 Brackenheim | 07135-93 28 963

Sei bei mir.
Diakonie

www.diakonie.de

Weißer Elfen
Ehrenfeld

Heilbronner Str. 2 • 74223 Flein
Telefon 071 31 / 3 82 86 60
info@weisse-elfen-ehrenfeld.de

Wir sind für Sie da!

- ✓ Haushaltshilfe & Alltagsbegleitung
- ✓ Begleitung zu Arzt, Einkauf & Freizeit
- ✓ Abrechnung über Pflegekassen möglich
- ✓ Persönliche Beratung & Betreuung vor Ort

Weißer Elfen Ehrenfeld gUG
Kostenlose Leistungen ab Pflegegrad 1 oder ähnlichen Ansprüchen
Zugelassenes Unternehmen nach § 45a SGB XI

Fahrspaß bis ins hohe Alter

E-Bikes mit Tiefeinstieg erleichtern den Alltag enorm – Leintal Bike hilft, das richtige Modell zu finden

Ob gemütliche Ausfahrten, tägliche Besorgungen oder längere Radtouren: Immer häufiger lassen Senioren das Auto stehen und setzen stattdessen aufs E-Bike. „Die Nachfrage nach altersgerechten Modellen ist enorm gestiegen“, sagt Adrian Blatt, einer der Geschäftsführer der Leintal Bike GmbH in Leingarten. Dabei sei es keine Seltenheit, dass sich auch über 80- oder sogar 90-Jährige noch einmal für den Kauf eines Rads entscheiden.

Individuelle Beratung

Besonders gefragt: E-Bikes mit tiefem Einstieg. In diesem Segment verfügt Leintal Bike über die größte Auswahl im ganzen Stadt- und Landkreis. „Tiefeinstieger erleichtern den Alltag – gerade beim Auf- und Absteigen oder



Die Vielzahl der angebotenen Hersteller ermöglicht es Leintal Bike, für jeden Kunden genau das Passende zu finden. Foto: Ralf Seidel

beim Transport von Einkäufen“, sagt Geschäftsführer Eugen Pauls. Vielen Senioren gehe es vor allem darum, sicher von A nach B zu kommen und in Gefahrensituationen schnell absteigen oder reagieren zu können. Im persönlichen Gespräch nehmen sich die Radprofis von Leintal Bike viel Zeit, um auf individuelle Bedürf-

nisse der Kunden einzugehen. „Wir finden für jeden das richtige Modell im passenden Preissegment“, sagt Pauls. Hochwertige Modelle gibt es bereits ab etwa 2600 Euro. Der Automatikmodus ist inzwischen in fast allen Modellen Standard. „Bewährt haben sich Antriebssysteme mit intuitiver Bedienung, die auch weniger

technikaffinen Menschen Sicherheit geben“, sagt Blatt. „Die körperliche Belastung wird reduziert – gerade in der hügeligen Region Heilbronn ein großer Vorteil.“ Ein weiteres Plus: „Man bleibt in Bewegung und trainiert das Herzkreislauf-System, ohne sich zu überfordern.“ Hat sich ein Käufer für ein Modell entschieden, wird das Rad bei Leintal Bike individuell angepasst. Lenker, Sattel, Sitzposition: Alles wird so eingestellt, dass ein möglichst beschwerdefreies Fahren möglich ist. „Unser Ziel ist, dass die Kunden sicher und komfortabel unterwegs sind“, so Pauls.

Hol- und Bringservice

Ein komfortabler Hol- und Bringservice gehört bei Leintal Bike ebenso zum Angebot wie eine top ausgestattete Werkstatt.

„Wir bieten zudem eine große Auswahl an Zubehör – von ergonomischen Griffen über spezielle Fahrradtaschen und Körbe bis hin zu Helmen mit integrierter Beleuchtung.“

Leintal Bike ist seit fast einem Jahrhundert tief in der Region verwurzelt. Das zeigt sich auch im Engagement vor Ort: „Ob es der Tennisverein ist, der Fußballverein oder Schulprojekte – wir fördern zahlreiche Projekte“, sagt Pauls. „Wir sind ein Unternehmen für die Region – und das möchten wir auch zeigen.“

Lange Tradition

Gegründet im Jahr 1929, zählt die Leintal Bike GmbH zu den traditionsreichsten Fahrradläden der Region Heilbronn und steht für Kundennähe, Qualität und Verlässlichkeit. Weitere Infos finden Interessierte im Internet unter www.leintal-bike.de.



LEINTAL BIKE

DEIN BIKE. DEIN WEG.
DEINE FREIHEIT.

E-BIKES FÜR JEDEN TAG UND
JEDES ABENTEUER.

NUR
22 KG

LEICHT. STARK.
BEREIT FÜR ALLES.



*Dein Spezialist
im Leintal!*



GROSSE AUSWAHL
Top Marken &
aktuelle Modelle



FACHWERKSTATT
Kompetent &
zuverlässig



REGIONAL & NAH
Persönlich für dich
da im Leintal



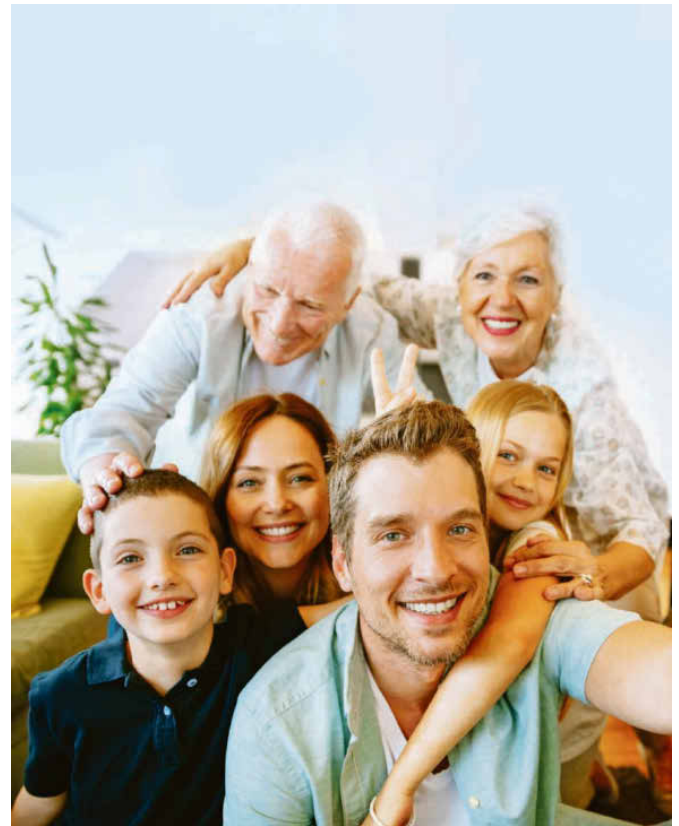
E-BIKE KOMPETENZ
Erfahrung, die
bewegt

**JETZT PROBEFAHRT
VEREINBAREN!**

WWW.LEINTALBIKE.DE



Meyer Menü aus Neuenstadt liefert tagtäglich einen leckeren Mittagstisch. Kunden können aus fünf Hauptgerichten auswählen – natürlich auch vegetarisch.
Fotos: Meyer Menü



Meyer Menü bietet Genuss für die ganze Familie. Besonders beliebt ist der „Maultaschen-Tag“ – jeden Donnerstag im Bistro.

Mit Meyer Menü bequem genießen

Neuenstädter Unternehmen liefert Mittagstisch täglich frei Haus

Im Alter stehen Genuss, Selbstständigkeit und Lebensfreude im Mittelpunkt. Ein leckeres Mittagessen gehört einfach dazu – ob zu Hause oder in Gesellschaft. Meyer Menü lädt dazu ein, die Bequemlichkeit zu genießen, das Mittagessen telefonisch oder online zu bestellen und genussfertig an die Haustür liefern zu lassen. So bleibt mehr Zeit für die anderen schönen Dinge des Alltags.

Wohlbefinden

Ein warmes Essen jeden Tag fördert das Wohlbefinden und sorgt

für neue Energie. Meyer Menü ist mit über 60 Jahren Erfahrung der verlässlicher Anbieter von täglich frisch zubereiteten Mittagsmenüs in Deutschland. „Freuen Sie sich auf praktische Unterstützung im Alltag – Meyer Menü bietet die ideale Lösung für ein selbstbestimmtes Leben in den eigenen vier Wänden.“

Vielfältige Auswahl

Abwechslung und Qualität sind wichtige Bestandteile einer ausgewogenen Ernährung – in jedem Lebensalter. Meyer Menü bietet täglich eine vielfältige Auswahl

an frisch zubereiteten Mittagsmenüs: fünf warme Hauptgerichte, ein frischer Salat und ein kaltes Menü. Auch ein vegetarisches Gericht steht jeden Tag auf dem Speiseplan.

Alle Mahlzeiten werden ohne Geschmacksverstärker und mit sorgfältig ausgewählten Zutaten zubereitet. Zu jedem Mittagessen erhalten die Kunden ein Überraschungsdessert.

Ob am Arbeitsplatz, zu Hause, in der Schule oder in der Kita: Meyer Menü liefert das Mittagessen verzehrfertig und zuverlässig an. Außerdem bietet das Unternehmen seinen Kunden auch ein breites Spektrum an Catering-Möglichkeiten an. Ob Geburtstag, Sommerfest oder Mitarbeiterjubiläum – Meyer Menü plant das Event im professionellen Stil als unvergessliches Erlebnis.

Vorauslieferung

Selbst an Wochenenden und Feiertagen können sich Kunden von Meyer Menü auf ein leckeres Mittagessen freuen, das ihnen bereits freitags geliefert wird. Zusätzlich sorgen jährliche Aktionswochen für besondere kulinarische Erlebnisse. Das nächste Highlight ist die WM-Woche vom 22. bis 28. Juni mit internationalen Gerichten.

Genuss und Begegnung

Für alle, die gerne außer Haus essen und den Austausch mit anderen schätzen, bietet das Meyer Menü Bistro in Neuenstadt am Kocher eine attraktive Möglichkeit. In moderner, einladender Atmosphäre wählen die Gäste täglich aus verschiedenen Gerichten – darunter wechselnde Fleischgerichte und ein vegetarisches Menü. Einfach die Gelegenheit nutzen und in angenehmem Ambiente bei netter Gesellschaft essen. Alle Gerichte sind auch in Einzelportionen erhältlich und können zum Mitnehmen bestellt werden. Die Preise beginnen bei nur acht Euro pro Menü. Das Bistro ist ab 11.30 Uhr für Sie geöffnet.

Essen verbindet

Das Bistro ist ein Ort für alle Generationen. Besonders familienfreundlich ist das Angebot mit dem KIDS MENÜ: Kinder bis fünf Jahre essen kostenlos, ältere Kinder können für nur 5,50 Euro ein Menü genießen.

So wird der gemeinsame Bistrobefuch zu einem familiären Erlebnis. Jeden Donnerstag steht außerdem der beliebte „Maultaschen-Tag“ auf dem Programm.

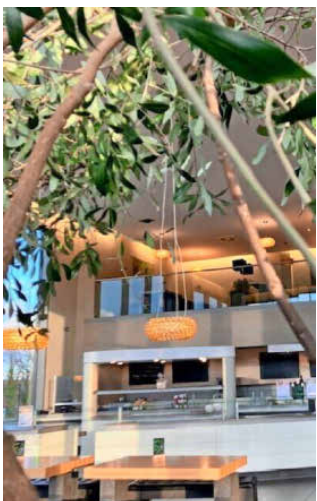
Meyer Menü steht für maximale Flexibilität: Kunden ordern ganz ohne Vertragsbindung und ohne Mindestbestellzeitraum. Die Lieferung ist kostenlos. Die Bestellungen lassen sich ganz bequem per Telefon, online oder direkt bei dem Menü-Kurier aufgeben. Die freundlichen Fahrer von Meyer Menü unterstützen ihre Kunden auch gerne bei der Auswahl und beantworten aufkommende Fragen.

Speiseplan

Den aktuellen Speiseplan gibt es online unter www.shop.meyermenue.de. Wer es gerne persönlich mag, der kann sich auch unter der gebührenfreien Telefonnummer 0800 1501505 über das Angebot informieren. Probieren Sie Meyer Menü aus und genießen Sie Tag für Tag Qualität, Service und ein gutes Gefühl – ganz im Sinne eines aktiven Lebens. **anz**

Kontakt

Meyer Menü
Wilhelm-Maybach-Straße 3,
74196 Neuenstadt am Kocher,
Telefon 07139 931539 0 oder
gebührenfrei 0800 1501505
(aus dem Festnetz)
Bürozeiten 7 bis 16 Uhr
Internet: www.meyermenue.de



Für alle, die gerne außer Haus essen und den Austausch mit anderen schätzen, bietet das Meyer Menü Bistro die richtige Atmosphäre.

FAMILIE
& DAHEIM

Mittagessen?

Wie wäre es mit Pasta...

Meyer Menü
LIEFERT LECKER

Menüpreis
10,50€
inkl. Lieferung und
Überraschungs-
Dessert

- Mo. – Fr.: 7 frisch zubereitete Menüs zur Auswahl
- Zu jedem Menü bekommen Sie ein leckeres Überraschungs-Dessert
- Flexibel:
Keine Vertragsbindung und kein Mindestbestellzeitraum
- 2 Wochenend- und Feiertagsmenüs
- Wir liefern gratis

Freitag 08.05.

Meyers große Nudelplatte

Käsetortellini und grüne Nudeln
in Käsesahnesauce, Spaghetti in einer
Bolognesesauce



Einfach bestellen: Tel. 0800-150 150 5 (nur Festnetz) • Tel. 07139-931 539 0 • www.meyer-menue.de
Meyer Menü HN GmbH, Wilhelm-Maybach-Str. 3, 74196 Neuenstadt am Kocher • Unsere aktuellen Speisepläne können Sie hier abrufen

