



Teamgeist

Der Volksbank Kraichgau Firmenlauf startet am 9. Juli mit fünf Kilometern und After-Run-Party. **► Seiten 6-7**

BAZ

BADISCHE ANZEIGEN-ZEITUNG

SINSHEIM – KRAICHGAU

AUSGABE 6725

WWW.BAZ-MEDIEN.DE

03./04. JULI 2026

SINSHEIM – EPPINGEN – ANGELBACHTAL – MECKESHEIM



IN KÜRZE

Neue Spielekiste für die Region

Sinsheim/Meckesheim. Das Spiel-Mobil im Kraichgau kann sein Angebot für Kinder, Jugendliche und Familien erweitern. Möglich macht dies eine Förderung des Vereins „Spiel des Jahres“, der bundesweit Projekte unterstützt, die den Stellenwert des Kulturguts Spiel in der Gesellschaft stärken. Ab September wird das Spiel-Mobil die neue „Mobile Spielekiste“ einsetzen. Das flexible Spielangebot umfasst eine große Auswahl an Brett- und Kartenspielen und soll Menschen aller Altersgruppen zum gemeinsamen Spielen zusammenbringen. Zum Einsatz kommt die Mobile Spielekiste unter anderem bei den offenen Spielangeboten in der Kernzeitbetreuung in Meckesheim und Mönchzell sowie im Kinder- und Jugendtreff Meckesheim. Darüber hinaus wird sie bei mobilen Spielaktionen in Sinsheim und den umliegenden Gemeinden, im Ferienprogramm, vor den Familientheater-Aufführungen in Sinsheim sowie bei generationsübergreifenden Spielenachmittagen genutzt. Mit der Förderung setzt der Verein „Spiel des Jahres“ ein weiteres Zeichen für die Bedeutung des gemeinsamen Spielens als kulturelles und soziales Erlebnis. Das Spiel-Mobil im Kraichgau freut sich darauf, das neue Angebot ab Herbst in zahlreichen Veranstaltungen der Region einzusetzen. *red*

Open-Air-Kino am Kirchplatz

Eppingen. Auf dem Kirchplatz vor der katholischen Stadtkirche gibt es am Freitag, 10. Juli, ein Open-Air-Kino. Einlass ist ab 20.30 Uhr, Filmbeginn bei Einbruch der Dunkelheit. Gezeigt wird die britische Underdog-Komödie „Verflucht normal“ nach wahrer Geschichte. Im Mittelpunkt steht John, der trotz Ausgrenzung wegen seiner Nerventicks zum gefeierten Aktivisten wird. Der 121 Minuten lange Film ist ab 12 Jahren freigegeben. Für Essen und Getränke sorgt die Freiwillige Feuerwehr Eppingen. *red*

DIGITAL LESEN

Alle Ausgaben der BAZ gibt es unter www.baz-medien.de/?p=E-Paper



Dudelsäcke, Kilts, große Wettkämpfe

FESTIVAL: 18. Internationale Highland Games locken vom 10. bis 12. Juli nach Angelbachtal.

Ursula Gross

Angelbachtal. Vom 10. bis 12. Juli steht der Schlosspark Eichtersheim wieder ganz im Zeichen Schottlands. Die Highland Games verwandeln die historische Parkanlage drei Tage lang in eine lebendige Kulisse mit traditioneller Musik, spannenden Wettkämpfen, einem großen Markt und einem abwechslungsreichen Familienprogramm. Zu den Höhepunkten zählt die Pipe Competition am Samstag. Rund 300 Dudelsackspieler und Trommler aus dem In- und Ausland treten beim größten Wettbewerb für Pipes & Drums im Süden Deutschlands gegeneinander an. Bereits der gemeinsame Aufmarsch der Bands sorgt mit eindrucksvollen Uniformen, präzisen Marschformationen und den unverwechselbaren Klängen der Dudelsäcke für Gänsehautmomente. Bewertet werden die Teilnehmer von einer hochkarätigen Jury aus Großbritannien. Der Wettbewerb ist zugleich einer von vier Wertungsläufen zur Deutschen Meisterschaft im Dudelsackspielen.

Highland Games – Mannschaften können sich noch anmelden

Sportlich wird es am Sonntag bei den traditionellen Highland Games. Mannschaften in Kilts treten in klassischen schottischen Disziplinen wie Baumstammwerfen, Steinstoßen, Gewichthochwurf, Fassrollen, Stammslalom und Bogenschießen gegeneinander an. Unter fachkundiger, engagierter Leitung des Angelbachtaler Sportvereins „MacManiacs“ treten die Sportler im friedlichen und kameradschaftlichen Wettkampf gegeneinander an. Jeweils fünf uniformierte Teilnehmer (Kilt ist Pflicht) bilden eine Mannschaft und behaupten sich in den genannten Disziplinen. Wer selbst mitmachen möchte, kann sich mit einer fünfköpfigen Mannschaft noch anmelden. Darüber hinaus versprechen die Einzelwettbewerbe der „Heavies“ (schwere Mädchen und Jungs) beeindruckende Kraftdemonstrationen.

Schottland für die ganze Familie

Doch die Highland Games bieten weit mehr als Sport und Musik. Ein großer schottisch-keltischer Markt lädt mit Kunsthandwerk, Schmuck, Kilts, Whisky und vielen Spezialitäten von den britischen Inseln zum Bummeln ein. Historische Clans schlagen ihre Lager auf und geben Einblicke in das Leben und die Traditionen Schottlands. Handwerker präsentieren ihr Können und stehen den Besuchern für Fragen gerne zur Verfügung. Für beste Unterhaltung sorgen an allen drei Tagen zahlreiche Live-Bands mit schottischer und irischer Folk-



Für drei Tage erobern die Schotten den Schlosspark Eichtersheim und geben einen Einblick ins britische Königreich. BILD: URSULA GROSS

Mit der BAZ Tickets gewinnen

Für ihre Leser verlost die BAZ **fünf Mal zwei Eintrittskarten** sowie **drei Familienkarten**. Interessierte schreiben eine E-Mail an: ugross-redaktion@t-online.de und beantworten folgende Frage: „Wie ist der englische Begriff für Dudelsackbands, die bei den Highland-Games auftreten?“ Bitte mit Angabe der Postadresse. Einsendeschluss ist **Dienstag, 7. Juli**. Über die Gewinner entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Interessierte sollten sich außerdem unbedingt den Frühbucherrabatt sichern und den Vorverkauf unter www.highland-games.info nutzen. Tickets im Vorverkauf gibt es in den Geschäftsstellen der Volksbank Kraichgau und bei der Gemeinde Angelbachtal sowie unter www.highland-games.info und unter www.etix.de.

musik. Auch kulinarisch ist einiges geboten – von Fish & Chips und Haggis über Crêpes und Kuchen bis hin zu Guinness, Kilkenny und Cider. Ein umfangreiches Kinderprogramm macht die Veranstaltung auch für Familien attraktiv. Bei den Kinder-Highland-Games können sich die jüngsten Besucher in altersgerechten Wettkämpfen ausprobieren. Außerdem stehen Filzen, Bastelangebote, ein Malwettbewerb, schottische Tänze, eine Losbude sowie ein Fackelumzug mit Lagerfeuer und Stockbrot auf dem Programm.

Wenn Hütehunde Schafe lenken

Ein weiterer Publikumsmagnet ist das Schauschafehüten, bei dem ein erfahrener Hundeführer das Zusammenspiel zwischen Schäfer und Hütehund eindrucksvoll demonstriert. Mit der Mischung aus traditioneller Musik, sportlichem Wettkampf, Marktleben und schottischer Gastfreundschaft gehören die Highland Games in Angelbachtal seit Jahren zu den größten und beliebtesten Veranstaltungen ihrer Art in Deutschland und locken Besucher aus der gesamten Region in den Schlosspark Eichtersheim. Hinter den „Machern“ stehen engagierte Sponsoren, die es ermöglichen, Jahr für Jahr wieder zu den Highland Games in diesem Rahmen aufrufen zu können. Ein besonderes Dankeschön richten die Veranstalter daher an die Volksbank Kraichgau und an die Gemeindeverwaltung in Angelbachtal mit ihren motivierten Mitarbeitern.

Programm der Highland-Games

Freitag, 10. Juli:

► **Ab 18 Uhr:** „Now is the time to rise – let's enter the battlefield!“, „Meet and Greet“ bei guter Musik, Feinem vom Grill und Frischem vom Fass, THE PEAT CUTTERS Live (Hauptbühne). Im Interesse aller Anwohner mit reduzierter Lautstärke. Eintritt frei – für alle Interessierten, Schotten und Fans zum Gucken, Quatschen und Rumstehen.

Samstag, 11. Juni

► **11 Uhr:** Großer Einmarsch der Mannschaften mit Pipebands (Haupteingang), Eröffnung und Fassbieranstich mit Bürgermeister Frank Werner
► **11.30 Uhr:** Beginn der Highland Games für Mannschaften (Sport Feld)
► **Livemusik STEVE REEVES** (Hauptbühne), Schau-Schafehüten (Tiergarten), Start der Kinder Highland Games (Junioren Feld)
► **12 Uhr:** Irish Step Dance (Hauptbühne)
► **12.15 Uhr:** Livemusik STEVE REEVES (Hauptbühne)
► **13 Uhr:** Scottish Country Dancers (Hauptbühne), Schau-Schafehüten (Tiergarten), Wettbewerb für Pipebands BAG (Wettkampf-Arena)
► **13.30 Uhr:** Livemusik STEVE REEVES (Hauptbühne)
► **14 Uhr:** Irish Step Dance
► **15 Uhr:** Schau-Schafehüten (Tiergarten), Whisky-Tasting mit Jon Wells
► **15.30 Uhr:** Scottish Country Dancers (Hauptbühne)
► **16 Uhr:** Livemusik STEVE REEVES (Hauptbühne)

► **16.45 Uhr** Irish Step Dance (Hauptbühne)
► **17 Uhr:** Schau-Schafehüten (Tiergarten)
► **18 Uhr:** Massed Band & Tribute to the Clan Chief of the Day (Hauptbühne)
► **18.30 Uhr** Siegerehrung Band Competition (Hauptbühne)
► **19 Uhr** Siegerehrung der Teams
► **20 Uhr** SALT N' TALES Live (Hauptbühne)
■ **Sonntag, 12. Juli**

► **10.30 Uhr:** Beginn der Highland Games HEAVIES -Einzel- (Sport Feld), Kinder Highland Games (Junioren Feld), Irish Step Dance (Hauptbühne)
► **10.45 Uhr:** Livemusik STEVE REEVES (Hauptbühne)
► **11 Uhr** Schau-Schafehüten (Tiergarten), Whisky-Tasting mit Jon Wells
► **11.45 Uhr:** Livemusik STEVE REEVES (Hauptbühne)
► **12.15 Uhr:** Scottish Country Dancers (Hauptbühne)
► **13 Uhr:** Schau-Schafehüten (Tiergarten)
► **13.45 Uhr:** Irish Step Dance (Hauptbühne)
► **14 Uhr:** Heidelberg Pipes & Drums, Whisky-Tasting mit Jon Wells
► **14.15 Uhr:** Irish Step Dance (Hauptbühne)
► **14.30 Uhr:** Scottish Country Dancers (Hauptbühne)
► **15 Uhr:** Livemusik STEVE REEVES (Hauptbühne)
► **15 Uhr:** Schau-Schafehüten (Tiergarten)
► **15.30 Uhr:** Irish Step Dance (Hauptbühne)
► **16 Uhr:** Livemusik STEVE REEVES (Hauptbühne)
► **17 Uhr:** Schau-Schafehüten (Tiergarten)
► **18 Uhr:** Siegerehrung Heavies, (Hauptbühne)
An beiden Tagen, ganztägig:
► Schottischer Markt Axtwerfen Mittelalter-Schotten
► Schottische Spezialitäten Highland Cattles Kunsthandwerker, Markt der schönen Dinge. Änderungen vorbehalten!

■ **Anmelden können sich Mannschaften unter www.highland-games.info.**

GUTSCHEIN FÜR PKW-ENTSORGUNG*
AKTION bis 31.07.2026
* Bei Anlieferung des kompletten Pkw's erhalten Sie bei Vorlage der Anzeige **150 €**

ALTREIFEN ENTSORGUNG?
KEIN PROBLEM:
Wir entsorgen Ihre Altreifen für **1,50 €/Stk.***.
Oder nutzen Sie unseren Abholservice ab 100 Altreifen für **2,00 €/Stk.*** im Umkreis von 30 km.
Ihr zertifizierter Partner in der PKW + Lkw-Entsorgung

AUTOVERWERTUNG NEUMANN GmbH & Co. KG
Ziegeleistr. 9 – 11 • 75050 Gemmingen
Tel. (07267) 18 19 • Fax (07267) 91 11 32
E-Mail: info@autoverwertung-gemmingen.de
www.autoverwertung-gemmingen.de

*Preis zzgl. MwSt.

Sommerfest für alle

SV ROHRBACH LÄDT AM 11. JULI EIN

Sinsheim-Rohrbach. In enger Abstimmung mit dem Ortschaftsrat sowie den örtlichen Vereinen wurde eine zukunftsweisende Entscheidung für das gemeinschaftliche Leben im Ort getroffen: Da das traditionelle Dorffest nur alle zwei Jahre stattfindet und somit im Sommer eine entsprechende Veranstaltungslücke entsteht, übernimmt der SV Rohrbach Verantwortung und richtet künftig in den dorffestfreien Jahren ein Sommerfest aus. Ziel ist es, dieses neue Format langfristig als festen Bestandteil im Veranstaltungskalender von Rohrbach sowie der gesamten Stadt Sinsheim zu etablieren.

Den Auftakt bildet das Sommerfest mit Sommerolympiade am Samstag, 11. Juli. Es beginnt um 14 Uhr auf dem Sportgelände des SV Rohrbach. Die Veranstaltung richtet sich ausdrücklich nicht nur an aktive Teilnehmer der Olympiade, sondern an alle Bürger aus Rohrbach und ganz Sinsheim.

Sport und Geselligkeit

Für das leibliche Wohl ist gesorgt: Besucher dürfen sich auf ein vielfältiges Angebot an Speisen und Getränken freuen. Im Mittelpunkt des Festes steht jedoch die große Sommerolympiade, die mit kreativen und unterhaltsamen Disziplinen für beste Stimmung sorgen wird. Zu den Wettbewerben zählen unter anderem Minigolf, Tor-

wandschießen, Wasserbombenwerfen, Eierlauf, Limbo, Kastenlauf, Dosenwerfen sowie Wassertransport.

Teilnehmen können Viererteams in zwei Kategorien: Erwachsene sowie Jugendteams im Alter von zehn bis 16 Jahren. Ob Freundeskreis, Verein, Familie oder Firma, alle sind eingeladen, ein Team zu bilden und sich der sportlich-spaßigen Herausforderung zu stellen. Zusätzlich winken den teilnehmenden Teams attraktive Preise, die den Ehrgeiz weiter steigern und für zusätzliche Motivation sorgen.

Unterhaltung für Groß und Klein

Auch für Kinder und Besucher, die nicht aktiv am Wettbewerb teilnehmen, wird viel geboten: Die einzelnen Disziplinen können außerhalb der Wertung spielerisch ausprobiert werden. Darüber hinaus sorgt ein vielfältiges Rahmenprogramm für Unterhaltung. Ebenso wird an alle Kinder kostenlos Speiseeis ausgegeben. Mit dem Sommerfest setzt der SV Rohrbach ein starkes Zeichen für Gemeinschaft. *red*

■ **Anmeldungen sind über die Instagram-Seite des SV Rohrbach, per E-Mail an Vorstandsv1927rohrbach@freenet.de oder unter der Telefonnummer 0176/ 83 15 78 37 möglich.**

PKW • BUSSE • GELÄNDEWAGEN • TRAKTOREN • BAUMASCHINEN

ANKAUF AUCH MIT MÄNGELN UND BESCHÄDIGUNGEN

KFZ-ANKAUF

- Baujahr & Kilometer egal
- In jedem Zustand
- Barzahlung & faire Preise

0 174 / 187 0081

06258 / 5089921

ANKAUF IN JEDEM ZUSTAND • BARZAHLUNG & ABHOLUNG SOFORT!

INTERNATIONAL HIGHLAND GAMES

ANGELBACHTAL

10.-12. Juli 2026

Schlosspark Angelbachtal

www.highland-games.info

Highland Games & Pipe-Competition
Live Musik Kunsthandwerker-Markt
Whisky-Tasting Schau-Schafehüten
Kinder-Highland-Games Scottish Market
... u. v. m.

ZUSTELL-SERVICE

06 21 / 3 92 23 47
www.azp24.de/
reklamation



NOTRUF

Polizei
110

Feuerwehr/Rettungsdienst
112

Einheitliche Behördennummer
115

Kinder- und Jugendtelefon
0800 / 111 0333

Kinderärztlicher Notdienst
Ortsvorwahl / 19 292

Zahnärztlicher Notdienst
06221 / 254 4917

Kreis Krankenhaus Sinsheim
07261 / 66-0

Opfernotruf
01803 / 343 434

Frauen in Not
08000 / 116 016

Telefonseelsorge
0800 / 111 0111

Suchthilfe
06252 / 700 590

Tierklinik
07261 / 135 95

Pflegestützpunkt
06221 / 522 2622

Wasserversorgung
07261 / 404 881

Baubetriebshof
07261 / 404 880

AVR Zentrale Auftragsannahme
07261 / 9310

APOTHEKEN

Welche Apotheke hat an den Wochenenden und Feiertagen Notdienst?

Über die Telefonnummer **08 00 / 00 22 833** kann jederzeit kostenlos die nächstgelegene Apotheke erfragt werden – Wegbeschreibung inklusive.

IHRE REDAKTION



Ursula Gross

Telefon: 07261/ 976 386
E-Mail: ugross-redaktion@t-online.de



Spaß und gute Laune sind beim Freibadfest in Sinsheim Programm.

BILD: UG/SSTV

Sommer, Sonne, Wasserspaß

FREIZEIT: Sinsheimer Erlebnisregion bündelt Veranstaltungen mit Musik, Action und Familienangeboten in Badewelt und Freibad

Sinsheim. Die Sinsheimer Erlebnisregion stellt in regelmäßigen Abständen spannende Aktivitäten für Einheimische und Gäste vor. Heute an der Reihe: Sommer, Sonne, Wasserspaß – Veranstaltungen in Sinsheim. Im Sommer wartet Sinsheim mit einem abwechslungsreichen Veranstaltungsprogramm voller Stimmung, Action und besonderer Erlebnisse auf.

DJ-Sounds in der Badewelt

In der Thermen & Badewelt Sinsheim sorgen die beliebten Pool Beats an mehreren Terminen (31. Juli, 6. August, 21. August und 21. September) für entspannte DJ-Sounds direkt am Wasser. Bei den Surf Days bis 13. September kann jeder – egal ob Anfänger oder Surf-Profi – sein Können auf der Surfwelle ausprobieren. Besonders familienfreundlich wird es während der Familienzeit vom 27. Juni bis 13. September, in der Kinder jedes Alters das Palmenparadies besuchen dürfen. Für magische Sommerabende sorgt außer-



Das Candlelight-Schwimmen bietet allen Badegästen in den Abendstunden ein Erlebnis.

BILD: STADTWERKE SINSHEIM

dem der Sommernachtstraum am 24. und 25. Juli mit besonderer Atmosphäre und einzigartigem Ambiente.

Candlelight-Schwimmen im Freibad

Auch im Freibad Sinsheim gibt es ein vielseitiges Programm. Beim Candlelight-Schwimmen am 11. Juli von 20.30 bis 1 Uhr wird das Freibad erstmals in ein stimmungsvolles Lichtermeer aus Kerzen

getaucht. Die besondere Atmosphäre macht den Abend zu einem Erlebnis. Die Spielesonntage im Freibad finden außerdem regelmäßig an jedem ersten Samstag im Monat statt und bieten Spiel, Spaß und Mitmachaktionen für Kinder und Familien.

Freibadfest für alle Generationen

Ein weiteres Highlight ist das Freibadfest am 1. Augst: Das Bad verwandelt sich in eine große Action-Zone mit Angeboten für alle Generationen. Im Wasser warten der Wasserdrache „ShuShu“, Laufmatten und ein Hindernisparcours. Auf der Wiese gibt es Dosenwerfen, „Vier gewinnt“ und Torwandschießen. Dazu kommen verschiedene Wettbewerbe wie Powerpadeln, Rutschen-Schnelligkeitsrennen und Aquafitness. Ein DJ sorgt den ganzen Tag für Sommerbeats, und bei vielen Aktionen gibt es kleine Preise zu gewinnen. So entsteht ein vielseitiger Sommer voller Musik, Bewegung, Entspannung und Erlebnis. *ug*

SERVICE

Sie haben eine Veranstaltung?

Sie planen eine Veranstaltung im Verbreitungsgebiet der BAZ und wollen diese bekanntmachen? Dann sind Sie bei uns genau richtig! Gerne können Sie uns Ihre kostenfreie Veranstaltung melden – nach Möglichkeit platzieren wir eine entsprechende Ankündigung in den kommenden Ausgaben. Egal ob kleine Interessengemeinschaft oder großer Verein – senden Sie Ihren Veran-

staltungshinweis mit allen notwendigen Angaben zu Veranstaltungsort, Datum und Zeitraum, Anlass sowie Veranstalter direkt an Ihre zu-ständige BAZ-Redakteurin.

Ich freue mich auf Ihre Nachricht!

Christina Rink
crink@haas-publishing.de

Bunte Formen voller Fantasie

„GROBE ABENTEUER IN KLEINEN SCHACHTELN“

Helmstadt. Das Erzähltheater „Bunte Schachtelgeschichten“ entführt kleine und große Zuschauer am Sonntag, 5. Juli, 15 Uhr, in der Werkstattbühne Helmstadt, Rabanstraße 53, in eine bunte Welt der Formen und Fantasie.

Figuren werden lebendig

Vor den Augen des Publikums verwandeln sich orangefarbene Kreise, blaue Birnen und gelbe Kugeln in kleine, liebenswerte Wesen: das neugierige Mädchen Susanne, der gutmütige Drache Feuerschnief oder der faule Löwe Oskar, der nicht weiß, was er spielen soll. Diese farbenfrohen Figuren laden große und kleine Zuschauer zum Staunen, Mitfeiern und Mitmachen ein.

Das Erzähltheater setzt auf elementare Mittel und schafft

dadurch eine besondere Nähe zwischen Erzähler und Publikum. Die Fantasie der Kinder steht im Mittelpunkt – und wird auf spielerische Weise angeregt. Für amüsante Momente sorgt außerdem Herr Staub von Wedel, der nicht nur die Schachteln, sondern gelegentlich auch die Zuschauer charmant „entstaubt“. Ein humorvoller Zwischenruf, der garantiert in Erinnerung bleibt.

Überraschung zum Schluss

Zum Abschluss wartet auf jedes Kind eine kleine Abschieds-Überraschkoffert – was sich darin wohl verbirgt? Bitte voranmelden unter der Telefonnummer 07263/ 91 90 88 oder pukev@gmx.de
www.werkstattbuehne-helmstadt.de/.

ug



Farbenfrohe Figuren laden große und kleine Zuschauer zum Staunen, Mitfeiern und Mitmachen ein beim Erzähltheater in Helmstadt.

BILD: URSULA GROSS



Gordo sucht aktive Menschen

Sinsheim. Gordo ist ein männlicher, kastrierter Labrador-Bracke-Mischling, geboren am 1. Januar 2025. Er ist circa 55 Zentimeter groß und wiegt etwa 25 Kilogramm. Gordo ist ein Jungspund, der die Welt entdecken möchte.

Er hat viel Temperament und liebt lange Spaziergänge. Der hübsche Hundebub ist kein Hund für Hundeanfänger, da er selbst noch einiges lernen möchte und klare Regeln benötigt. Gordo soll-

te, wie alle Hunde, viel Kontakt zu anderen Hunden haben. Das Zusammenleben mit Kindern kennt er nicht. Auch das Alleinbleiben muss langsam mit ihm geübt werden. Für Gordo werden aktive Menschen gesucht, die sich, so wie er, gerne in der Natur aufhalten und viel Zeit für ihn haben. *red/BILD: TS*

Öffnungszeiten (Dienstag und Donnerstag von 15 bis 17 Uhr und Samstag von 14 bis 16 Uhr)

„125 Jahre Stadtrechte Walldorf“

AUSFLUGSTIPP: Sonderausstellung im Astorhaus in Walldorf ist bis 13. September sonntags geöffnet.

Walldorf. Im Beisein von Bürgermeister Matthias Renschler haben die Heimatfreunde ihre Sonderausstellung „125 Jahre Stadtrechte“ im Heimatmuseum im Astorhaus eröffnet. Der Bürgermeister dankte dem Verein für seinen Beitrag zum Jubiläum und zeigte sich beeindruckt von der Ausstellung.

Blick auf den Wandel

Im Mittelpunkt steht die Frage, was Walldorf zur Stadt machte und was die Stadt mit Walldorf tat. Gezeigt werden der Alltag der Menschen um 1900, neue Formen von Arbeit und Mobilität, der Wandel in Landwirtschaft, Handwerk und Industrie sowie die Bedeutung von Bildung, Medizin, Vereinen und kommunaler Politik. Zentrale Ereignisse wie die Stadterhebung, der Eisenbahnanschluss, der Bau der Straßenbahn oder die Einführung von Elektrizität



Bürgermeister Matthias Renschler (4. von links) besuchte die Eröffnung der Sonderausstellung „125 Jahre Stadtrechte“.

BILD: HELMUT PFEIFER

werden ebenso beleuchtet wie scheinbar Selbstverständliches. Fotografien, Alltagsgegenstände, historische Dokumente und Modelle machen sichtbar, wie sich das Dorf Schritt für Schritt in eine Stadt verwandelte.

Geschichte zum Greifen nah

Lebensgroße Figuren geben der Geschichte ein Gesicht und holen damalige Walldorfer und Walldorfer auf Augenhöhe in die Ausstellung. So entsteht ein nahbares, vielschichtiges Bild einer Zeit, in der Tradition und Moderne nebeneinander existierten. Die Ausstellung lädt dazu ein, Walldorf um 1901 als einen Ort des Aufbruchs und der Veränderung zu entdecken.

Die Sonderausstellung ist bis 13. September jeden Sonntag von 15 bis 18 Uhr geöffnet. Zu den Öffnungszeiten kann auch die Dauerausstellung des Museums besichtigt werden. *red*



Den Kommunen steht das Wasser bis zum Hals: Symbolisch gingen Stefan Weisbrod, Matthias Beck, Marcus Zeitler, Ralf Gänshirt, Marco Siesing und Dr. Ralf Göck (von links) in Hockenheim baden.

Kommunen am Limit

AKTION: Kreisverband Rhein-Neckar des Gemeindetags Baden-Württemberg setzt Zeichen.

Ursula Gross

Sinsheim. Bundesweit beteiligten sich Städte, Landkreise und Gemeinden am Aktionstag „Kommunen am Limit“, um auf die dramatische kommunale Finanzsituation aufmerksam zu machen. Die drei kommunalen Spitzenverbände – Deutscher Städtetag, Deutscher Landkreistag und Deutscher Städte- und Gemeindebund – haben gemeinsam zu diesem Aktionstag aufgerufen und fordern von Bund und Ländern, endlich entschlossen zu handeln und wirksame Maßnahmen gegen die kommunale Finanzkrise zu ergreifen.

Bäder unter Finanzdruck

Auch der Kreisverband Rhein-Neckar des Gemeindetags Baden-Württemberg sendete am Aktionstag ein deutliches Signal: Gemeinsam gingen Marco Siesing, Oberbürgermeister von Sinsheim und Vorsitzender des Kreisverbands, Marcus Zeitler, Oberbürgermeister von Hockenheim, Matthias Beck, Bür-

germeister von Hockenheim, Ralf Gänshirt, Bürgermeister von Hirschberg an der Bergstraße, Stefan Weisbrod, Bürgermeister von Reilingen, und Dr. Ralf Göck, Bürgermeister von Brühl, im Hockheimer Schwimmbad baden.

Oberbürgermeister Marcus Zeitler führt aus: „Das Signal heute ist klar: Den Kommunen steht das Wasser bis zum Hals. Auch Frei- und Hallenbäder stehen unter immensem Finanzdruck.“ Für die Sanierung eines Spaßbads wie dem „aquadrom“ in Hockenheim bleibt nach Erfüllung der kommunalen Pflichtaufgaben kein Geld mehr übrig.

„Die Zeit der Kommissionen und des Abwartens ist vorbei“, betont Oberbürgermeister Marco Siesing. „Gerade bei den Sozialkosten braucht es jetzt den Mut zu echten Reformen. Die heutige Kundgebung richtet sich deshalb vor allem an den Bundesgesetzgeber: Die Kostenexplosion muss gestoppt und Fehlentwicklungen – etwa

beim Bundesteilhabegesetz – müssen korrigiert werden, damit die Kommunen wieder handlungsfähig werden.“

Standards kaum noch bezahlbar

„Die Kommunen sind am Limit – vor allem durch immer mehr Aufgaben ohne ausreichende Finanzmittel“, ergänzt Dr. Ralf Göck. „Ein konkretes Aufregerthema für viele Kommunen ist der seit Jahren mit jedem öffentlich bekannten Unglücksfall weiter ausgebaut vorbeugende Brandschutz, der Investitionen in Brandabschnitte, zusätzliche Rettungswege und hohen Unterhaltungsaufwand beispielsweise für die immer weiter steigende Anzahl von Brandmeldeanlagen erfordert, um noch mehr Sicherheit für jede theoretisch mögliche Gefahr zu erreichen. Weniger solche Vorschriften und mehr kommunale Eigenverantwortung würden Städte und Gemeinden spürbar entlasten und staatliches Handeln insgesamt effizienter ma-

chen.“ Mit Blick auf die freiwilligen Aufgaben der Kommunen führt er aus: „Schon die so wichtigen Hallenbäder in den Gemeinden und Ortsteilen, die mit überschaubaren Summen instandgehalten werden könnten, stehen mancherorts vor der Schließung – was das für das Schul- und Vereinsschwimmen oder auch für Nichtschwimmerkurse bedeutet, kann sich jeder selber vorstellen.“

„Kommunen sind dort am Limit, wo Erwartungen geschürt und Versprechen für die Zukunft gemacht werden, die Mittel und die Leistungskraft aber nicht auskömmlich sind“, schildert Ralf Gänshirt. „Wir haben Ansprüche und Standards formuliert, die wir uns nicht leisten können.“ Die Botschaft des bundesweiten Aktionstages ist deutlich: Die kommunale Finanzkrise ist nicht abstrakt. Sie ist sehr konkret vor Ort spürbar. Bund und Länder müssen handeln, damit der Staat vor Ort für seine Bürger handlungsfähig bleibt.

Stadt reagiert auf Trockenheit

Sinsheim. Wie bereits in den zurückliegenden Jahren setzt die derzeitige Wetterlage den Flüssen und Bächen im Rhein-Neckar-Kreis wieder erheblich zu. Das Wasserrechtsamt des Rhein-Neckar-Kreises weist darauf hin, dass die erlaubnisfreie Wasserentnahme unzulässig ist, wenn nicht mehr ausreichend Wasser vorhanden ist. Die Stadt Sinsheim ist damit verpflichtet, ab sofort alle Brauchwasserentnahmestellen zu schließen. Sobald der Pegel sich wieder nachhaltig stabilisiert hat, wird das Wasserrechtsamt über den weiteren Verlauf entscheiden und entsprechend informieren. Die Stadt bittet die Bürger um Verständnis für diese Maßnahme und ruft zu einem sorgsamen Umgang mit der Ressource Wasser auf.

BAZ

IMPRESSUM

Badische Anzeigen Verlags-GmbH
Dudenstraße 12–26
68167 Mannheim
Geschäftsführer:
Florian Kranefuß
Robert Schmidlein
Bernd Masal

Media:
HAAS Media GmbH
Franziska Jaster

Redaktion:
HAAS Publishing GmbH
Stefan Wagner (V.i.S.d.P.)
Dudenstraße 12–26
68167 Mannheim

Druck:
HAAS Druck GmbH
Dudenstraße 12–26
68167 Mannheim



Sabine Schirra
Account Managerin

Ihre Ansprechpartnerin für:
Sinsheim, Angelbachtal, Zuzenhausen, Kirchardt, Waibstadt, Eppingen, Neckarbischofsheim, Gemmingen, Sulzfeld, Ittlingen, Oberderdingen, Kürnbach, Zaisenhäuser, Meckesheim

Kontakt:
Telefon: 07261 86276-10
s.schirra@haas-mediengruppe.de



HAAS
MEDIENGRUPPE

BAZ
BADISCHE ANZEIGEN-ZEITUNG
HEIDELBERG

„Der perfekte Nebenjob! - Einmal pro Woche - flexible Zeiteinteilung jedes Wochenende“

Prospektzustellung für z.B. ALDI, Lidl, BAZ - um die Ecke, direkt im Wohnort.

Einfach melden - gerne direkt über WhatsApp



Mehr Informationen findest du unter: www.azp24.de

azp
AGENTUR FÜR ZEITUNGS- UND PROSPEKTZUSTELLUNG

Die AZP GmbH ist ein Unternehmen der HAAS Mediengruppe:
Mannheimer Morgen, Südhessen Morgen, Bergsträßer Anzeiger, Schwetzinger Zeitung, mannheimer-morgen.de, Mannheim24.de.

Gesundheit

ANZEIGE

Thema: Rheumatische Schmerzen in Gelenken, Muskeln und Knochen

Natürliche Hilfe bei Gelenkschmerzen

Den Haushalt meistern, im Garten arbeiten oder Sport machen – mit gesunden Gelenken alles kein Problem. Doch wenn die Gelenke schmerzen, schränkt uns das im Alltag oft stark ein. Deshalb vertrauen zahlreiche Betroffene seit Langem auf Rubaxx, die Nr. 1* Arzneitropfen bei rheumatischen Schmerzen.

Was macht Rubaxx so besonders? Forscher suchten nach einer Behandlung, die bei rheumatischen Gelenkschmerzen ebenso wirksam wie schonend hilft. Mit Erfolg! Ein spezieller Wirkstoff namens Rhus toxicodendron aus einer Arzneipflanze, die vor allem in Nord- und Südamerika wächst, erfüllt diese Kriterien: Er wirkt schmerzlindernd bei rheumatischen Schmerzen in Gelenken, Muskeln, Sehnen und Knochen und ist zugleich gut verträglich.



*Arzneitropfen bei rheumatischen Schmerzen; Absatz nach Packungen, Quelle: Insight Health, MAT 01/25 • Abbildung Betroffenen nachempfunden
RUBAXX. Wirkstoff: Rhus toxicodendron Dtl. Die Homöopathische Arznei bei rheumatischen Schmerzen in Knochen, Knochenhaut, Gelenken, Sehnen und Muskeln und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Ein weiterer Vorteil: Dank der Tropfenform lässt sich Rubaxx je nach Stärke und Verlauf der Schmerzen individuell dosieren.

Das besondere Plus

Was Betroffene zudem begeistert: Der in Rubaxx enthaltene Arzneistoff ist nicht nur wirksam bei rheumatischen Schmerzen in Gelenken, Muskeln, Sehnen und Knochen, sondern auch bei Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. Das Besondere: Die Arzneitropfen sind gut verträglich und schlagen nicht auf den Magen. Schwere Nebenwirkungen chemischer Schmerzmittel wie Herzbeschwerden oder Magengeschwüre sind bei Rubaxx nicht bekannt. Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln ebenfalls nicht.

RubaXX

Für Ihre Apotheke:
Rubaxx
(PZN 13588561)



Schluss mit Blähbauch!

Tipp aus der Forschung: So kommt der Darm in Schwung

Stress, wenig Bewegung oder eine ballaststoffarme Ernährung führen häufig zu einer reduzierten Darmaktivität. Der Transport der Nahrung durch den Darm dauert dann deutlich länger und die Verdauung gerät ins Stocken – unregelmäßiger Stuhlgang oder sogar Verstopfung sind die Folge. Noch dazu tritt häufig ein unangenehmer Blähbauch auf.

Darmpassage erleichtern, gesunden Darm erhalten

Forscher haben mit Kijimea Regularis PLUS jetzt ein Produkt entwickelt, das den Darm in seiner natürlichen Funktion unterstützt. Kijimea Regularis PLUS enthält Methylcellulose und Psyllium, welches hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten¹. Denn es quillt im Darm auf und dehnt die Darmmuskulatur so sanft. Dadurch erhält sie den Impuls, sich wieder zu bewegen. So kommt der Darm aus eigener Kraft in Schwung und die Verstopfung löst sich² – planbar und zuverlässig. In der Folge können auch die Gase im Darm reduziert werden, wodurch der Blähbauch zurückgeht. Außerdem



enthält Kijimea Regularis PLUS über 300 Millionen Bakterien pro Portion – ein zusätzliches Plus für Ihren Darm.

Ganz einfach zum neuen Darmgefühl

Kijimea Regularis PLUS lässt sich kinderleicht in den Alltag integrieren: ein- bis dreimal täglich einen Löffel des einzigartigen Granulats in ein Glas Wasser einrühren und trinken.³ Der Darm wird so wie durch ein sanftes Training von innen heraus zur Bewegung animiert

und der Bauch fühlt sich daraufhin angenehm leicht an. Kijimea Regularis PLUS wirkt rein physikalisch und führt selbst bei langfristigem Verzehr zu keinem Gewöhnungseffekt. Auch Neben- und Wechselwirkungen sind nicht bekannt.

Für Ihre Apotheke:
Kijimea Regularis PLUS
(PZN 18788684)



www.kijimea.de

KIJIMEA®

AUS DER FORSCHUNG. FÜR DEIN LEBEN.

^{1,2}Die Angabe „Hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten“ bezieht sich auf einen dreimaligen Verzehr pro Tag. • ³Das enthaltene Psyllium hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten. • Abbildung Betroffenen nachempfunden.

STELLENANGEBOTE



Pablo, lieb.keine Katzen,verträglich 2
J, 47 cm, 15 Kg. Kastriert, geimpft,
gechippt. Hoffnungsvolle Tierblicke
www.htb-ev.de ☎ 06068 - 4785493
oder 0162 - 2939838

BIENENSTOCK
EROS CENTER

www.bienenstock-heidelberg.de

Sommerferien frei! Hübsche FeWo, La
Mata(Alicante), Meerblick, Top-Lage, 2
Min. z. Strand. WhatsApp: 0172 7383833

Jetzt scannen & gewinnen!

MANHHEIMER
MORGEN

MM mannheimer-morgen.de/iubi-gewinnspiel

Regionale Energiewende-Projekte weiter ausgebaut

WACHSTUM: Mehr Mitglieder, mehr Kapital und neue Köpfe in den Gremien prägen den Kurs der BEG Kraichgau.

Sinsheim/Kraichtal. Anlässlich der Generalversammlung der BürgerEnergieGenossenschaft Kraichgau eG am 16. Juni im Weingut Klenert in Kraichtal begrüßte Bürgermeister Tobias Borho die über 100 anwesenden Mitglieder und Interessierten. Er betonte die gute Zusammenarbeit mit der BEG Kraichgau bei den Projekten in den Kraichtaler Teilorten und verwies auf die Professionalität, mit der die BEG Kraichgau die Erneuerbare-Energien-Projekte in der Region umsetzt.

Dabei nahm er vorweg, was die Offenlegung der Projektentwicklung und des Jahresabschlusses 2025 durch den Vorstand im Folgenden transparent aufzeigte: Die BEG Kraichgau ist gewaltig gewachsen und trotz geringer Umsatzeinbußen klar auf Wachstumskurs in allen Sektoren. Demzufolge beschlossen die anwesenden Mitglieder, der Empfehlung des Vorstands zu folgen und eine Dividende von zwei Prozent auszuschütten.

Weiter auf Wachstumskurs: Blick in den Jahresabschluss 2025

Die BEG Kraichgau konnte auch im Geschäftsjahr 2025 ein solides Ergebnis erzielen. Trotz eines leichten Rückgangs der Umsatzerlöse von 920.634 Euro auf

841.000 Euro wurde ein Jahresüberschuss von knapp 42.000 Euro erwirtschaftet. Gleichzeitig spiegelt sich das Wachstum deutlich in der Bilanz wider: Die Bilanzsumme stieg von knapp 8,5 Millionen Euro auf über 12,8 Millionen Euro, das Eigenkapital von 2,72 Millionen Euro auf rund 3,6 Millionen Euro.

Auch nach 15-jährigem Bestehen der BEG Kraichgau nimmt die Zahl der Mitglieder weiter kontinuierlich zu. Im Juni 2026 verzeichnet die Genossenschaft 1265 Mitglieder. Parallel zum Eigenkapital wurden 4,5 Millionen Euro an projektbezogenen Nachrangdarlehen im Sinne der Bürgerbeteiligung eingeworben. Das unterstreicht die anhaltend hohe Relevanz der Themen und Projekte für die Bürgerinnen und Bürger im Kraichgau.

Investitionen in Energiewende-Projekte im Kraichgau

2025 investierte die BEG Kraichgau verstärkt in laufende sowie neue Energieprojekte und baute damit ihre Rolle als regional breit aufgestellte Akteurin der Energiewende weiter aus.

In Bad Rappenau, Graben-Neudorf, Forst, Hambrücken, Kronau und Ubstadt-Weiher installierte die Genossenschaft in Zusammenarbeit mit den Kom-



Großes Interesse an der Energiewende im Kraichgau – zur Generalversammlung 2026 der BEG Kraichgau kamen über 100 Mitglieder und Interessierte in Kraichtal zusammen.

BILD: UG/BEG

munen neue Photovoltaik-Anlagen auf den Dächern kommunaler Liegenschaften. Die Neuinstallationen im Jahr 2025 erreichten eine Gesamtleistung von rund 1,33 Megawatt-Peak (MWp).

Um dem weiter steigenden Bedarf an Ladeinfrastruktur in der Region gerecht zu werden, baute die BEG Kraichgau ihre Ladeinfrastruktur weiter aus. 2025 kamen 30 neue Ladesäulen hinzu. Aktuell betreibt sie 76 Ladepunkte, davon 26 in Wiesloch, doch andere Kommunen holen stetig auf. In einer Projektgesellschaft entwickelt die

BEG Kraichgau gemeinsam mit der Heidelberger Energiegenossenschaft (HEG), der Energiegenossenschaft Starkenburg eG, den Heidelberger Stadtwerken sowie der Stadtwerke-Kooperation Trianel den Bürger.Windpark auf dem Lammerskopf. 2025 war die BEG Kraichgau an Projektentwicklungsmaßnahmen auch im Kontext der Vorbereitungen für eine sachliche Beschlusslage als Wind-Vorhangebiet für den Regionalplan beteiligt.

Im Herbst 2025 wurde zudem das Pionierprojekt, die neue Agri-Photovoltaikanlage

in Bad Rappenau-Fürfeld, mit Gästen aus Politik und Wirtschaft eingeweiht und in Betrieb genommen. In den ersten Betriebsmonaten produzierte die Anlage 623 MWh. Auch beim Bürger.Solarpark in Eppingen erfolgten weiter relevante Projektfortschritte: Neben dem Bau des eigenen Umspannwerks wurde das Beteiligungsangebot von einer Vielzahl an Bürgerinnen und Bürgern genutzt und das angesetzte Ziel von rund drei Millionen Euro an Bürgerkapital wurde übertroffen. Außerdem konnte mit den Maßnahmen für die ökologischen Ausgleichsflächen begonnen werden, wobei Schüler vom Eppinger Hartmanni-Gymnasium tatkräftig unterstützten.

Im Bereich Bürger.Wärme entwickelte die Genossenschaft bestehende Wärmenetze weiter, und mit dem Modell Bürger.Heizung wurde eine innovative Art der Quartierslösung für mehr Mitentscheidungskraft bei den Anschlussnehmern und zur Entlastung von Kommunen erarbeitet.

Änderungen in den Gremien

Im Zuge der Generalversammlung wurde auch der Aufsichtsrat personell verstärkt. Neu gewählt wurden Birgit Schwegle (Geschäftsführerin der Umwelt-

und EnergieAgentur Kreis Karlsruhe, mit langjähriger Erfahrung in kommunalen Energie- und Klimaprojekten), Laura Theophil (Expertin in der technischen Betreuung im Eigenbetrieb Abfallwirtschaft des Landkreises Karlsruhe mit Schwerpunkt Umwelttechnik), Volker Goll (Executive Director bei der LBBW mit Schwerpunkt auf Infrastrukturfinanzierungen) sowie Reinhard Groß (Geschäftsführer im kommunalen Energie- und Infrastrukturbereich mit enger Verbindung zu Stadtwerken und Landwirtschaft). Gemeinsam bringen sie umfassende Expertise aus Energie, Finanzierung, kommunaler Praxis und Nachhaltigkeit in die Arbeit der Genossenschaft ein.

Zudem wurde Rolf Geinert, langjähriger Aufsichtsratsvorsitzender der BEG Kraichgau und ehemaliger Oberbürgermeister der Stadt Sinsheim, im Rahmen der Generalversammlung abgelöst. Sein Amt übernimmt Dr. Tilman Rock, der seit 2016 dem Aufsichtsrat angehört und bislang stellvertretender Vorsitzender war. Von Rolf Geinert verabschiedete sich die BEG Kraichgau mit viel Herzlichkeit und großem Dank für sein langjähriges Engagement. Als Mitglied und in Freundschaft bleibt er der Genossenschaft auch weiterhin verbunden.

Auch das Vorstandsmitglied Heribert Wille wurde im Rahmen der Versammlung verabschiedet. Mit seiner fachlichen Expertise hat er insbesondere das Windenergie-Projekt am Lammerskopf für die BEG Kraichgau maßgeblich begleitet und wichtige Schritte in der Projektentwicklung betreut. Darüber hinaus ehrte die Genossenschaft mehrere Gremienmitglieder für ihr langjähriges Engagement: Dr. Tilman Rock und Clarissa Böhm-Weise für zehn Jahre sowie Joachim Koch und Thomas Marks für 15 Jahre aktive Mitarbeit in den Gremien.

Fazit und Blick in die Zukunft

Die BEG Kraichgau setzt ihren Wachstumskurs fort: In allen Bereichen befinden sich aktuell zahlreiche Projekte in Planung und Umsetzung. Mit dem Wachstum geht auch ein steigender Kapitalbedarf einher. Die Genossenschaft setzt daher weiterhin auf die aktive Beteiligung ihrer Mitglieder und die enge Zusammenarbeit mit regionalen Partnern.

Die Generalversammlung macht deutlich: Die Energiewende im Kraichgau lebt vom Engagement vor Ort – und von einer starken Gemeinschaft, die den weiteren Ausbau erneuerbarer Energieprojekte gemeinsam vorantreibt.

ANZEIGE

Coenzym Q10 – die Ergänzung zu Cholesterinsenkern



Cholesterinsenkende Medikamente (Statine) können Müdigkeit, Erschöpfung oder muskuläre Probleme verursachen. Was kann man dagegen tun?

Knapp die Hälfte der Erwachsenen in Deutschland hat zu hohe Cholesterinwerte. Fast acht Millionen werden deshalb medikamentös behandelt – meist mit sogenannten „Statinen“. Diese sorgen dafür, dass

der Körper weniger Cholesterin produziert, wodurch sich weniger gesundheitsschädliche Ablagerungen in den Gefäßen bilden und das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall sinkt. Leider können die wichtigen Cholesterinsenker auch unerwünschte Begleiterscheinungen haben: So treten nicht selten frühzeitige Erschöpfung, anhaltende Energielosigkeit oder auch muskuläre Probleme auf. Mitunter problematisch

ist, dass diese Begleiterscheinungen bei vielen Patienten erst einige Zeit nach Beginn der Statineinnahme auftreten. Aus diesem Grund erkennen viele Betroffene nicht sofort den Zusammenhang mit ihrer cholesterinsenkenden Therapie. Doch wie kommt es dazu?

Statine hemmen Coenzym-Q10-Bildung

Statine hemmen nicht nur die Entstehung von Cholesterin,

sondern auch die Produktion von Coenzym Q10. Dieser lebenswichtige Stoff ist im Gegensatz zum überschüssigen Cholesterin jedoch von zentraler Bedeutung in unserem Körper. Er wird von jeder einzelnen Zelle zur Energiegewinnung benötigt – besonders in Herz, Gehirn und Muskulatur. Liegt ein Coenzym-Q10-Mangel vor, kommt es entsprechend oft zu den genannten Beschwerden.

Die Speicher wieder auffüllen

Grundsätzlich gilt: Jegliche Begleiterscheinung soll unbedingt mit dem Arzt abgeklärt werden, denn ein eigenmächtiges Absetzen der Medikamente ist in keinem Fall anzuraten.

Jedoch kann die Verträglichkeit von Statinen oft deutlich verbessert werden, indem der zu niedrige Coenzym-Q10-Spiegel wieder aufgefüllt wird.

Immer mehr Mediziner empfehlen daher, ergänzend zur Statintherapie zusätzlich Coenzym Q10 einzunehmen. Hierfür eignen sich hochdosierte Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke wie die Coenzym Q10 Kapseln von Dr. Böhm®.

Produkte richtig vergleichen

Auch bei Coenzym-Q10-Präparaten lohnt sich ein genauer Vergleich. Denn nicht jedes Produkt liefert den gleichen positiven Effekt. Die folgenden Punkte helfen bei der Auswahl:

• Ubichinon

statt Ubichinol:

Coenzym Q10 gibt es in zwei Formen: Ubichinon und Ubichinol. Für die Energieproduktion von Herz und Muskeln spricht die Studienlage klar für Ubichinon. Wer bei der Statin-Therapie oder im Alter seine Energie gezielt unterstützen möchte, setzt daher auf die klinisch bewährte Form: Ubichinon.

• Dosierung:

Empfohlen wird eine Tagesdosis von 100 mg Coenzym Q10 (Ubichinon).

• Bioverfügbarkeit:

Nur in Öl gelöstes Coenzym Q10 kann der Körper effizient verwerten – am besten als Weichkapsel.

FRAGE an den Experten



Mag. Dirk Meier Nährstoffexperte

„Warum wird Coenzym Q10 im Körper oft schlecht aufgenommen?“

Coenzym Q10 als Pulver ist fettlöslich und wird daher im Darm kaum aufgenommen.

Wird es in ungeeigneter Form eingenommen, kann ein großer Teil ungenutzt bleiben. Entscheidend ist daher, dass Coenzym Q10 in gelöster Form vorliegt. Wird es z.B. in Öl gelöst, kann der Körper es deutlich besser aufnehmen – ähnlich wie fettlösliche Vitamine. So entsteht eine gute Bioverfügbarkeit, um den Körper bei der Energieversorgung von Herz und Muskulatur zu unterstützen.

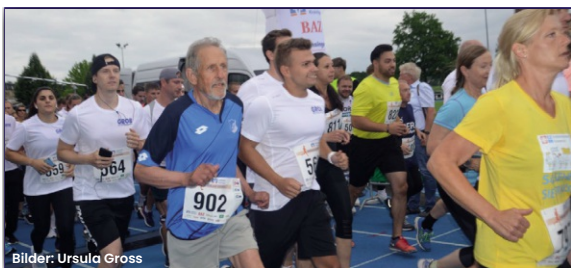
PRODUKT-TIPP



Dr. Böhm® Coenzym Q10

- ✓ Nur 1x täglich – 100 mg Ubichinon
- ✓ Verringert Müdigkeit (Vitamin B12)
- ✓ Sehr gute Bioverfügbarkeit – in Öl gelöst

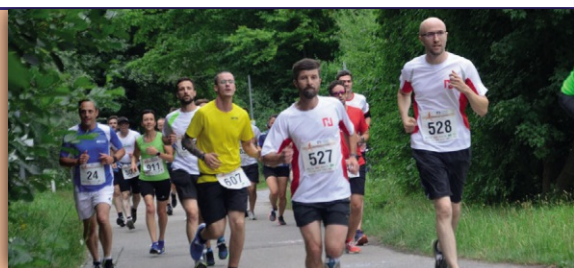
Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Coenzym Q10 gerne für Sie unter: PZN: 20398051 (30 Stk) UVP: 19,90 €



Bilder: Ursula Gross

ANZEIGENSONDERVERÖFFENTLICHUNG

Volksbank Kraichgau Firmenlauf Sinsheim 2026



Beim Volksbank Kraichgau Firmenlauf stehen Bewegung, Teamgeist und gemeinsames Feiern im Mittelpunkt. Das Bild ist kurz nach dem Start entstanden.

BILDER (2): UG/HEIBEL

Laufen für den Zusammenhalt

SCHUHE SCHNÜREN AM 9. JULI: Volksbank Kraichgau Firmenlauf bringt wieder Bewegung nach Sinsheim.

Ursula Gross

Wenn Laufschuhe geschnürt, Teamshirts übergestreift und Kolleginnen und Kollegen gemeinsam an den Start gehen, dann ist es wieder Zeit für den Volksbank Kraichgau Firmenlauf. Am Donnerstag, 9. Juli, verwandelt sich der Sportpark in Sinsheim erneut in einen Treffpunkt für tausende sportbegeisterte Beschäftigte aus Unternehmen, Behörden, Vereinen und Institutionen der Region. Der Firmenlauf hat sich längst zu einem der größten Breitensportevents im Kraichgau entwickelt und verbindet

Bewegung, Teamgeist und gegenseitiges Beisammensein auf besondere Weise.

Fünf Kilometer Teamgeist

Im Mittelpunkt steht dabei nicht die Jagd nach Bestzeiten, sondern das gemeinsame Erlebnis. Ob ambitionierte Läufer, gemütliche Jogger oder sportliche Einsteiger – jeder kann teilnehmen und gemeinsam mit seinen Kolleginnen und Kollegen die rund fünf Kilometer lange Strecke durch Sinsheim absolvieren. Der Firmenlauf zeigt Jahr für Jahr, dass Sport Menschen verbindet und den Zusammenhalt innerhalb eines

Unternehmens stärken kann.

Bereits am Nachmittag füllt sich das Veranstaltungsgelände mit Teilnehmern, Fans und Zuschauern. Viele Unternehmen nutzen den Firmenlauf längst als Betriebsausflug der besonderen Art und treten in einheitlichen Laufshirts oder kreativen Team-Outfits an. Entsprechend bunt und fröhlich ist die Atmosphäre schon vor dem Start, wenn sich die Teams auf den Lauf vorbereiten und gemeinsam auf das bevorstehende Ereignis einstimmen.

Nach dem Start geht es auf die abwechslungsreiche Strecke, die sowohl für erfahrene

Läufer als auch für Freizeitsportler gut zu bewältigen ist. Entlang der Route sorgen Zuschauer und Helfer für Stimmung und feuern die Teilnehmer an. Im Ziel wartet nicht nur die verdiente Medaille, sondern auch eine umfangreiche Verpflegung, bevor bei der Siegerehrung die schnellsten Teams und Einzelstarter sowie weitere Wertungskategorien ausgezeichnet werden.

Breitensport mit Strahlkraft

Doch der Firmenlauf endet nicht mit dem Zieleinlauf. Im Anschluss lädt die große After-Run-Party direkt auf dem Park-

platz am Schwimmbad dazu ein, den Abend gemeinsam ausklingen zu lassen. Bei Musik, kühlen Getränken und guter Stimmung können die Teilnehmer ihre sportlichen Leistungen feiern, Erfahrungen austauschen und den Teamgeist auch nach dem Lauf weiterleben lassen. Gerade dieser gesellige Ausklang macht den Firmenlauf für viele Unternehmen zu einem festen Termin im Veranstaltungskalender.

Organisiert wird der Volksbank Kraichgau Firmenlauf von der Hamann and friends GmbH mit Unterstützung zahlreicher regionaler Partner und Sponsoren. Der Lauf hat sich in den vergangenen Jahren zu einem Aushängeschild für den Breitensport in der Region entwickelt und zieht Teilnehmer aus dem gesamten Kraichgau, dem Rhein-Neckar-Kreis und darüber hinaus nach Sinsheim.

Der Volksbank Kraichgau Firmenlauf steht dabei für weit mehr als sportlichen Wettbewerb. Er ist ein Symbol für Zusammenhalt, Motivation und Gesundheitsförderung in der Arbeitswelt. Gemeinsam laufen, sich gegenseitig motivieren und anschließend zusammen feiern – genau diese Mischung macht den besonderen Reiz der Veranstaltung aus und sorgt Jahr für Jahr für eine außergewöhnliche Atmosphäre.

W Weitere Informationen zum Ablauf und zur Veranstaltung gibt es unter www.firmenlauf.de/.

Spaßfaktor und gemeinsames Erleben im Fokus

GRÜßWORT: Vorstandsvorsitzender der Volksbank Kraichgau Klaus Bieler.

Bald ist es wieder soweit: Der Volksbank Kraichgau Firmenlauf in Sinsheim startet am 9. Juli. Und meine Vorfreude auf dieses alljährliche Highlight ist riesig!

Der Startschuss erfolgt um 19 Uhr im Helmut-Gmelin-Stadion in Sinsheim. Dorthin kommen die Läufer, nach dem circa fünf Kilometer langen Lauf rund um das Flugfeld, auch wieder für den Zieleinlauf zurück. Mit einem leckeren Speiseangebot werden wir bei der After-Run-Party ab 20 Uhr, dieses Mal auf dem Schwimmbadparkplatz, den Abend mit DJ und Partymusik ausklingen lassen.

Der Spaß-Faktor und das gemeinsame Erlebnis stehen wie immer im Fokus. Ganz egal, ob Arbeits-, Vereins- oder Freundesgruppen – alle Teilnehmer sind herzlich willkommen! Wie jedes Jahr belohnen wir auch wieder das „Beste Kostüm“ und die „Älteste Gruppe“ mit einem Sonderpreis.

Wir freuen uns auf viele Teilnehmer, sowie zahlreiche Besucher am Streckenrand und im



Klaus Bieler, Vorstandsvorsitzender der Volksbank Kraichgau.

BILD: UG/VB

Stadion. Meine Laufschuhe stehen bereit! Wir sehen uns an der Startline.

Ihr Klaus Bieler
Vorstandsvorsitzender der Volksbank Kraichgau

Alle 1800 Startplätze vergeben

FIRMENLAUF RESTLOS AUSGEBUCHT

Bereits am 21. Juni meldet der Veranstalter: „Der 13. Volksbank Kraichgau Firmenlauf Sinsheim ist restlos ausverkauft, alle 1800 verfügbaren Startplätze sind vergeben“. Ein eindrucksvoller Beweis für die anhaltende große Beliebtheit des Laufevents in der Region.

Großes Interesse

„Dass wir bereits zu diesem Zeitpunkt trotz Erweiterung um 200 Startplätze komplett ausgebucht sind, freut uns riesig und zeigt, wie sehr der Firmenlauf in Sinsheim mittlerweile verankert ist“, sagt Nele Schneider, Projektleiterin beim Veranstalter Hamann & Friends GmbH. „Wir bedanken uns bei allen Teams für das große Interesse und freuen uns auf einen unvergesslichen Abend.“

Auch bei der After-Run-Party gibt es in diesem Jahr einige Neuerungen. Die Veranstaltung wird in diesem Jahr erstmals von HMS Design Solutions präsentiert und findet auf dem Schwimmbad-Parkplatz statt.

Ein stimmungsvolles Ambiente ist somit garantiert. Zudem wird die Getränke- und Speiseausgabefläche erweitert und die Anzahl der Sitzplätze erhöht, damit Teilnehmende und Gäste nach dem Lauf entspannt zusammensitzen können. Für die passende musikalische Unterhaltung sorgt erneut ein DJ, bevor im Rahmen der Siegerehrung die Gewinner der bekannten Wertungskategorien gekürt werden. Tischreservierungen für die After-Run-Party sind weiterhin über die Website www.firmenlauf-sinsheim.de möglich.

Ummeldungen sind ausschließlich am Veranstaltungstag direkt bei der Startnummernausgabe möglich, die ab 12 Uhr im Helmut-Gmelin-Stadion geöffnet ist. Wer trotz Ausverkauf noch Startplätze ergattern möchte, kann am Veranstaltungstag nachfragen. Es ist durchaus möglich, dass einige Tickets übrig bleiben oder jemand abgesagt hat.

ug



Der große Andrang beim Volksbank-Kraichgau Firmenlauf Sinsheim zeigt einmal mehr die Beliebtheit dieser Veranstaltung.

SEIT 1994

Karl Wagner

Container-Service
Recycling
Schrott + Metall
Grünschnitt
Erdaushub

Haushaltsauflösungen
Baumüll + Wertstoffe
Holzentsorgung
Gewerbeabfälle
Bauschutt

Selbstanlieferungen von Mo. – Fr. von 9.00 bis 17.00 Uhr
Mittagspause von 12.00 bis 13.00 Uhr

Wiesenstr. 26 • SNH-Relhen • Tel.: 07261 / 9 49 50 71 • Fax: 07261 / 9 49 50 72
Handy 0172 / 7 10 04 70 • www.wagner-containerservice.de

Karl Wagner

Container-Service
Recycling
Schrott + Metall
Grünschnitt
Erdaushub

Haushaltsauflösungen
Baumüll + Wertstoffe
Holzentsorgung
Gewerbeabfälle
Bauschutt

**Papa läuft.
Mama läuft.
Nase läuft.**

Schnupfenspray gibt es in der Apotheke.

SCHLOSSGARTEN
APOTHEKE

Gönnen Sie sich eine Auszeit ...

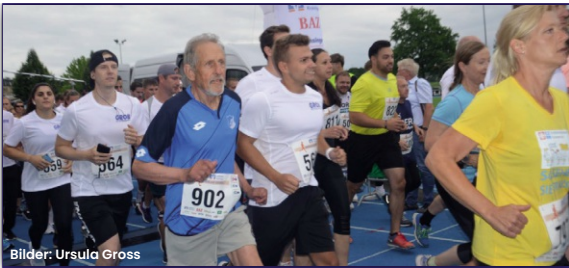
... mit unseren
**Körper-Peelings
und -Packungen
sowie Teilmassagen**

THALGO
LA BEAUTE MARINE

50 Jahre

Kosmetik Kimberger

Geschäftszeiten:
Di., Mi. + Fr. 8.30 – 18 Uhr • Sa. 8.30 – 13 Uhr
Zwingergasse 10 • 74889 Sinsheim • ☎ 07261 4391
www.kimberger-kosmetik.de • info@kimberger-kosmetik.de



Bilder: Ureula Gross

ANZEIGENSONDERVERÖFFENTLICHUNG

Volksbank Kraichgau Firmenlauf Sinsheim 2026



Am 9. Juli schnüren die Läufer in diesem Jahr ihre Schuhe erneut für den Firmenlauf Sinsheim.

BILD: GROSS

„Dabei sein ist alles!“

- Der Volksbank Kraichgau Firmenlauf Sinsheim wird seit 2012 jährlich ausgetragen.
- Es ist ein Team-Laufwettbewerb, bei dem pro Team jeweils vier Personen (Kollegen/Freunde/Sportkameraden / Skatumpels/Familien/und so weiter) gleichzeitig (das heißt, kein Staffellauf) an den Start gehen. Die zu bewältigende Laufdistanz liegt bei circa 5,3 Kilometer. Diese, im Vergleich zu den bekannten City-Läufen oder (Halb-)Marathonwettbewerben, kurze Distanz und ein einfaches Streckenprofil (ohne schwere Steigungen) ermöglicht eine Teilnahme auch für viele begeisterte Freizeitsportler.
- Die Startgebühr beträgt 89,90 Euro je Vierer-Team.
- Es stehen das Gemeinschaftserlebnis als Team oder Unternehmen sowie die Förderung des Fitnessgedankens im Vordergrund. Viele moderne Firmen und Einrichtungen unterstützen und fördern genau diese Ziele – nicht zuletzt durch die Teilnahme eigener Teams an solchen Firmenläufen.
- Es zählt allem voran der olympische Gedanke „Dabei sein ist alles!“, aber es gibt natürlich auch ein sportliches Ziel. Die Laufzeiten der vier Teammitglieder werden zum Teamergebnis aufsummiert, welches letztlich für die Platzierung in den drei Wertungskategorien „Damen“, „Herren“ und „Mixed“ ausschlaggebend ist.
- Darüber hinaus werden von verschiedenen Sponsoren Sonderwertungen wie „originellstes Mannschafts-Outfit“, „ältestes Team“, ausgelobt.
- Ein wesentliches Merkmal des Volksbank Kraichgau Firmenlauf Sinsheim ist sein ausgeprägter Event-Charakter. Vor, während und nach dem Lauf ist das Wichtigste, dass alle Teilnehmer Spaß haben. Daher wird der Abend gemeinsam nach der Siegerehrung auf dem Parkplatz vor dem Schwimmbad stimmungsvoll ausklingen.
- Es können ausschließlich Vierer-Teams aus Unternehmen, Institutionen, Behörden, Verbänden, Schulen, Vereinen, Skatrunden, Familie, Freunde gemeldet werden. Teams mit weniger als vier Läufern können außer Konkurrenz an den Start gehen. Es wird jedoch auch in diesem Fall die volle Teamgebühr fällig!
- Es ist möglich und erwünscht, dass mehrere Teams derselben Firma oder Einrichtung teilnehmen werden.
- Das Mindestalter für die Teilnahme beträgt 14 Jahre.
- Nordic-Walking mit Stöcken, Inline-Skating, das Mitführen von Hunden, Rollstühlen oder Kinderwagen ist aus sicherheitstechnischen Gründen nicht gestattet.

ug

Firmenlauf mit neuer Route

STRECKE: Der Lauf beginnt am Helmut-Gmelin-Stadion und führt über Flugfeld, Elsenz und Innenstadt zurück zum Stadion.

Für den diesjährigen Volksbank-Kraichgau-Firmenlauf Sinsheim gibt es eine Anpassung beim Streckenverlauf: Aufgrund der anhaltenden Baustelle in der Steinsfurter Straße, kann die gewohnte Route nicht beibehalten werden. Als derzeit vorgesehene Alternative führt die Strecke um die Dr.-Sieber-Halle herum und wird um einen Bogen am Flugfeld erweitert. Der Veranstalter weist darauf hin, dass weitere Änderungen am Streckenverlauf aufgrund der Baustelle möglich sind.

Die Strecke

Der Start erfolgt am Helmut-Gmelin-Stadion beim Schwimmbad. Die Strecke führt die Läufer um den Segelflugplatz, an der Elsenz entlang und in die Innenstadt. Über Karlsplatz, Rosengasse und Bahnhofstraße geht es wiederum entlang der Elsenz über den Schwimmbadweg zurück zum Stadion. Die Streckenlänge beträgt circa 5,3 Kilometer (nicht offiziell vermessen) und ist ohne Steigungen für wirklich jedermann, gut zu meistern. (Änderungen vorbehalten.)



Streckenverlauf beim diesjährigen Firmenlauf.

BILD: GROSS

Erster Startblock

Es wird wieder einen ersten Startblock für ambitionierte Läuferinnen und Läufer geben. Jeder, der Interesse hat, von ganz vorne auf die Firmenlauf-Strecke zu gehen, muss eine dementsprechende Referenzzeit von unter 25:00 Minuten für die 5,3 Kilometer lange Strecke

vorweisen können. Die Referenzen können beispielsweise die Zeit des letztjährigen Firmenlaufs oder auch die Zeiten von anderen Laufveranstaltungen sein.

Alle zugelassenen StarterInnen werden gebeten am Veranstaltungstag zwischen 12 und

17.30 Uhr an den Kiosk auf der Tribüne im Helmut-Gmelin-Stadion zu kommen und sich ihr Ticket für den ersten Startblock abzuholen.

Es reicht, wenn man dort den Namen nennt, auf den der Startplatz aus dem ersten Block reserviert wurde.

ug

Teil einer starken Gemeinschaft.

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Daumen drücken, mitfiebern und füreinander da sein – ohne Leidenschaft keine Spitzenleistung. Das gilt im Sport wie für unsere genossenschaftliche Beratung.



vbkraichgau.de

KI-generiertes Bild

