

Klick dich rein!



www.wir-in-rheinhausen.de  
Bürger schreiben für Bürger



Rheinhausen

## WeinWanderWochenende

**UNTERWEGS** – Zahlreiche regional unterschiedliche Highlights

**RHEINHESSEN (red)** - Märchenhafte Spaziergänge, Wingertheisje-Rundgang und Trullo in Flammen versprechen die Winzer für das Genusswandern anlässlich des WeinWanderWochenendes am 28. und 29. April 2012 in Rheinhausen - um nur eine kleine Auswahl zu nennen. Viele Wanderungen werden unter der fachkundigen Leitung von speziell geschulten Weinerlebnisführern bzw. Kultur- und Weinbotschaftern durchgeführt. Sie führen

die Gäste beispielsweise auf die Spuren der Römer oder durch Kräutergärten, wobei viele Aktionen mit kleinen Weinverkostungen verbunden sind. Auf den zahlreichen unterschiedlichen Touren in ganz Rheinhausen kommen auch kulinarische Genüsse nicht zu kurz. Sie reichen von regionalen Käseproben bis hin zum Fünfgang-Kräutermenü. Zudem wird das WeinWanderWochenende oftmals von

Weinfesten und -präsentationen in den Weindörfern und Winzerhöfen entlang der Wanderrouuten umrahmt. Für einige Wanderungen sind die Teilnehmerzahlen übrigens begrenzt. Es lohnt also, sich frühzeitig zu informieren, um nichts zu verpassen. Zeit, die Wanderschuhe zu schnüren!

Weitere Informationen und alle Orte und Termine über [www.rheinhausen.de](http://www.rheinhausen.de).

## Erlebnis-Zeltlager

**JUGEND** – Ferienvergnügen mit der Sportjugend

**RHEINHESSEN (red)** - Sommerzeit, Ferienzeit – und dann alleine, ohne Eltern, ab ins Ferienlager der Sportjugend Rheinhausen: Vom 1. bis 8. Juli 2012 ist das für Sieben- bis Zehnjährige im Sport- und Freizeitzentrum Seibersbach beim Erlebnis-Zeltlager im Hunsrück möglich. Auf dem Programm stehen unter anderem Gelände- und Abenteuer Spiele, bei schönem Wetter Besuche im Freibad und natürlich Grillabende. In der Sportschule des Sportbundes Rheinhausen können sich die

Kinder außerdem in zwei Sporthallen sowie auf einem schönen Freigelände mit Mehrzweckspielfeldern und Tischtennisplatten austoben. Die Großzelte, in denen geschlafen wird, sind mit Feldbetten und einem festen Boden ausgestattet. Anmeldung und Informationen bei Ursula Best, Sportjugend Rheinhausen, Rheinallee 1, 55116 Mainz, Telefon 06131-2814-211, Fax 06131-2814-217, eMail: [sportjugend@sportbund-rheinhausen.de](mailto:sportjugend@sportbund-rheinhausen.de), Internet: [www.sportjugendrheinhausen.de](http://www.sportjugendrheinhausen.de).

ANZEIGE

## Abnehmen mit Laufen statt Diät

Vortragsveranstaltung mit „Laufpapst“ Andreas Butz am 7. Mai 2012

**MAINZ (red)** - Den effektivsten Weg zum Wunschgewicht stellt der bekannte Lauf- und Motivationstrainer Andreas Butz am 7. Mai 2012 auf Einladung von RUNNERS POINT und der BARMER GEK in einem Vortrag in Mainz vor. Der heute über 90-fache Marathonläufer weiß, wovon der spricht. Ursprünglich hatte auch er mit dem Laufen angefangen, um der zunehmenden Körperfülle Einhalt zu gebieten. Wer den drahtigen Trainer und Vortragsredner heute kennt, kann sich dies nur schwer vorstellen.

### ANMELDUNG

Zum Vortrag von Andreas Butz am 7. Mai 2012, 18 Uhr in der Geschäftsstelle der Barmer GEK in der Gutenbergstraße 12 können Sie sich anmelden unter Telefon 0800-332060621102. Für die ersten sechs Anrufer ist die Eintrittskarte kostenlos!



die Sorgen. Schon dreimal 40 Minuten Laufen mit Gehpausen reichen, um den perfekten Start für eine sportliche Basis zu legen. Dennoch kann die Aussicht auf die Teilnahme an einem Silvesterlauf oder Halbmarathon eine zusätzliche Motivation darstellen.

### Schluss mit dem Diätwahn

In seinen Vorträgen vermittelt der mehrfache Buchautor in motivierenden Worten, warum Laufen der direkteste Weg zum Wunschgewicht ist, wie man die Freude am Laufen erlangt und nie mehr verliert und warum Laufen deutlich effektiver ist als Radfahren oder Walken. „Mit diesem Vortrag packen wir den Schweinehund in den Zwinger und machen Schluss mit dem Diätwahn“. Andreas Butz verspricht einen spannenden Abend mit vielen sofort umsetzbaren Tipps.

Vortragsveranstaltung am 7. Mai

### Den inneren Schweinehund überwinden

„Laufen ist der effektivste Weg um überflüssige Pfunde loszuwerden. Die Energiebilanz wird verbessert, wenn mehr Kalorien verbraucht als zugeführt werden“. Alles so einfach, wenn der innere Schweinehund nicht wäre. Andreas Butz kennt sowohl die Stolperfallen als auch die Tricks auf dem sportlichen Weg zur Badehosen- oder Bikini-Figur. Als Trainer und Leistungsdiagnostiker hat er schon viele Menschen vom Übergewicht zum Wunschgewicht geführt. So zum Beispiel Kerstin Aumüller aus München, die durch Laufen und bewusste Ernährung über 40 Kilogramm abgenommen und sich zur Belohnung für den New York Marathon angemeldet hat. „Kein Mensch muss Marathon laufen, um schlank zu werden und dauerhaft zu bleiben“, nimmt der Laufexperte jedem Laufanfänger

2012 um 18 Uhr in den Räumen der Barmer Geschäftsstelle, Gutenbergstraße 12 in Mainz. Einlass 17.30 Uhr. In der Anmeldegebühr von 20 Euro sind Getränke am Veranstaltungstag und ein RUNNERS POINT-Gutschein im Wert von 20 Euro enthalten. Anmeldung telefonisch bei der BARMER GEK unter: 0800-332060621102 oder im Internet unter [www.runnerspoint.com/life-is-running/laufen-statt-diaet](http://www.runnerspoint.com/life-is-running/laufen-statt-diaet).

**MAINZ (red)** - Das „Tonstudio - Keramik einfach selbst bemalen“ feiert im April 2012 einen besonderen Geburtstag - den ersten! Zu diesem Anlass möchten die Inhaberinnen Nadine Hellmeister und Antje Truckenbrodt zu einer Geburtstagsfeier am Samstag, den 14. April 2012 ab 19 Uhr im „Tonstudio“ im Kirschgarten 20 in der Mainzer Altstadt einladen. Geplant ist auch eine „Lange Nacht des Malens“.



Die eigene Frühstückstasse gestalten - das geht im Tonstudio.

ANZEIGE

## Tonstudio feiert Ersten

„Tonstudio - Keramik einfach selbst bemalen“

### AUSLAGESTELLEN

Der **Neue Lokalbote** wird an alle erreichbaren Haushalte verteilt. Außerdem finden Sie ihn an folgenden Auslagestellen:

#### Mainz

Wildwechsel, Bauhofstraße 11  
Mainzer Schuhwerkstatt, Gaustraße 71  
Bodegas Ibericas, Gaustraße 37  
Ortsverwaltung Mainz-Oberstadt, Gleiwitzer Straße 2  
Der Pulloverladen, Große Langgasse 1A  
Fotokopierzentrum, Heidelbergerfaßgasse 16A  
Coconut/Fashion and Snow, Mittlere Bleiche 31-35  
Nail Beauty Center, Holzstraße 14  
Menara Suite (Bar, Lounge, Restaurant), Holzstraße 34  
Ortsverwaltung Mainz-Altstadt, Jockel-Fuchs-Platz 1  
Radio Bauer, Ludwigstr. 3  
Allgemeine Zeitung Mainz, Kundencenter, Markt 17  
BARMER GEK, Gutenbergplatz 12  
Fahrrad-Schnee, Johannisstraße 12  
denn's bio Mainz, Schusterstraße 41-45  
Ozan's Kebap Haus, Schusterstraße 58  
Cafe Konditorei Gerster, Klarastraße 19  
Copy Print, Klarastraße 7  
Gutenberg-Buchhandlung Mainz, Große Bleiche 29-31

Pomp, Neubrunnenplatz, Große Bleiche 29  
Restaurant Maxim, Neubrunnenplatz 1  
Beautysalon Diamant, Neubrunnenstraße 7B  
Zentrum für Shiatsu, Neubrunnenstraße 8  
Proviant - Magazin Gastronomie GmbH, Schillerstraße 11a  
Haus Burgund Mainz, Flachmarktstraße 36  
L'ARCADE, Leichhofstraße 14  
Eis Cafe Florenz, in der Römerpassage  
Apotheker, Bahnhofplatz  
Intercom Callshop, Bahnhofplatz 2  
Besitos Mainz, Bahnhofplatz 4  
Verkehr Center Mainz, Bahnhofplatz 6A  
Coffee Fellows, Im Hauptbahnhof  
Pfandkredit Christian Kratz, Bahnhofstraße 13/Ecke Parcusstr.  
Kiosk, Hintere Bleiche 20  
Die Mainzer Kaffeemanufaktur, Betzelstr. 20-24  
Pasta Lounge Bislin, Lotharstraße 18-20  
Marrakesch (Bar), Neutorstraße 13  
Allhair, Steingasse 18  
Zeytoun (Bistro), Steingasse 21  
Best Worscht in Town, Augustiner Straße 11  
Juwelier Benjamin, Fischtorstraße 7  
Schokophonie, Kirschgarten 24  
Cafe dell Arte, Badergasse 18-22

Landtag Rheinland-Pfalz/Pressestelle, Deutschausplatz 12  
Gerti's Saftladen, Bahnhofstraße 2c  
echt saftig, Betzelsstraße 13  
Reformhaus Reinhard, Betzelsstraße 17  
Reformhaus Reinhard, Schöffenstr. 17 Am Theater  
Optik Niederhöfer, Augustiner Straße 61  
Presse Eifler, Große Bleiche 1  
Cinestar, Holzhofstraße 1

#### Oberstadt:

Bäckerei Werner, Berliner Straße 1a  
Copy-Shop I.B. Hein, Berliner Straße 1a  
Lotto Toto, Berliner Straße 1a  
Obst- und Gemüsemarkt W. Müller, Berliner Straße 19a  
Städt. Kita, Gleiwitzer Straße 6  
Bären-Apotheke, Rodelberg 10  
Universitätsmed./ Psychiatrie&Psychotherapie, Untere Zahlbacher Straße 8  
Restaurant Olivengarten, Ebersheimer Weg 32  
Fachhochschule Mainz  
Lucy-Hillebrand-Straße 2  
Autohaus Sommer, Untere Zahlbacher Straße 2