

AUF DEN FILDERN

RÜCKBLICK DER WOCHE

Ideenwettbewerb
Im Juli hat das Siedlungswerk Stuttgart einen Realisierungswettbewerb auf dem letzten städtischen Grundstück gegenüber dem Stadthaus im Scharnhäuser Park ausgelobt. Am Freitag, 2. November, wurden die eingereichten Beiträge der Architekturbüros von einem Preisgericht bewertet. Alle Wettbewerbsarbeiten werden am 3. und 4. November in den Räumen der städtischen Galerie im Stadthaus, Gerhard-Koch-Straße 1, ausgestellt.

Desolater Fiesta
Beamte der Verkehrspolizei kontrollierten am Montag, 29. Oktober, in der Dornierstraße in Esslingen einen Ford Fiesta. Bei der Überprüfung stellten sie starke Durchrostungen der Karosserie fest. Außerdem wurde einer der Kotflügel nur durch Klebeband am Fahrzeug gehalten. Ein Sachverständiger entdeckte zudem Mängel an der Bremse, der Beleuchtung, der Abgasanlage und dem Getriebe. In einem Hinterrad steckte ein Nagel, weshalb der Reifen Luft verlor.

Nino will nur spielen!

Menschen, die einen Hund haben, sind, statistisch gesehen, weniger depressiv. Die Anwesenheit von den Vierbeinern soll Blutdruck senkend, Puls regulierend und entspannend wirken. Deshalb werden sie zunehmend als Therapie- und Besuchshunde eingesetzt. So wie Nino, ein Golden Retriever, vom Rettungs- und Therapiehundeverein Fildern und Umgebung.

Fatma Tetik
Plieningen/Filder

Ich habe Angst vor Hunden. Meinetwegen könnten die zähnefletschenden Vierbeiner gut und gern auch ein freies Leben im Dschungel führen, unter ihren Artgenossen wie Tiger, Löwen und Leoparden. Für gewöhnlich mache ich einen weiten Bogen um die Canidae. Doch heute soll alles anders werden: Ich stelle mich meiner Urangst. Nino, ein fünf Jahre alter Golden Retriever, soll mich wieder umpolen. Nino ist ein Besuchshund der Rettungs- und Therapiehunde Fildern und



Die Schülerinnen der Klassen 5 und 6 des Paracelsus-Gymnasiums üben Tricks mit Besuchshund Nino. Unten: Jelena Horn mit ihrem Nino.

Foto: tet



Umgebung. Als das 33-Kilogramm Tier aus dem Auto springt, bellt es mich umgehend an und wedelt mit dem Schwanz. Jelena Horn, Besuchshundeführerin der Rettungs- und Therapiehunde Fildern und Umgebung erklärt: „Er will jetzt spielen!“ Okay, diesen

Satz höre ich oft, beruhigend ist er nicht. Gut, dass die zierliche Halterin ihren Hund fest im Griff hat. Mit resoluter Stimme zeigt Horn ihrem Hund, wo es langgeht. Nach ein paar Schritten hat sich Ninos Aufregung etwas gelegt – meine nicht. Immer wieder sucht Nino meine Nähe, beschnuppert mich, umkreist mich. Ein unguets Gefühl. Ich bin froh, als wir endlich in dem Klassenraum ankommen, in dem Nino schon sehnsüchtig erwartet wird. Seit diesem Jahr findet einmal wöchentlich im Paracelsus-Gymnasium in Plieningen die Hunde-AG statt. Im Gegensatz zu mir haben die Fünft- und Sechstklässler keine Scheu, den Golden Retriever zu strei-

cheln und mit ihm zu spielen. Jelena Horn, die als Referendarin an der Schule tätig ist, hatte vergangenes Jahr die Idee zu dem ungewöhnlichen Projekt. „Der Hund wird im pädagogischen Bereich unterstützend eingesetzt“, so die 27-jährige. „Das, was die Schüler sowieso lernen sollen, unterstütze ich mit Nino. Die Kinder lernen, Geduld zu haben, Durchsetzungsvermögen und auch, wie sie ihre Körpersprache, Mimik, Stimme und Körperkoordination einsetzen können.“ Zudem werde der Hund auch für die Selbstbewusstseinsstärkung eingesetzt, „denn Nino unterscheidet die Menschen nicht. Ob sie cool oder zurückhaltend sind, ist ihm völlig egal. Für ihn sind alle Menschen gleich. Das stärkt die schüchternen Schüler in der Gruppe sehr, weil sie so Anerkennung bekommen!“

In der knappen halben Stunde lernen die Schülerinnen und Schüler Tricks mit Nino. Besonders stolz sind die Schüler darauf, dass sie ihrem Besuchshund beibringen konnten durch einen Reifen zu springen. Außerdem kann Nino High-Five geben, einen Check machen, und sich tot stellen. Das alles gelingt freilich nur mit viel Leckerlis und ordentlich Lob und Kuscheleinheiten.

Neben den Besuchen in der Schule ist Nino regelmäßig auch in Senioren- und Altersheimen zu Gast. Dort dürfen ihn unter anderem an Demenz erkrankte Senioren streicheln. „Es ist erwiesen, dass ein Hund sich positiv auf Menschen auswirkt“, sagt Horn. Angeblich soll sich der Puls entspannen, der Blutdruck senken, und durch das Streicheln eines Hundes soll Stress abgebaut werden. „Ich erlebe das in den Seniorenheimen sehr oft“, merkt Horn an. „Die Menschen entspannen sich, wenn sie Nino streicheln, und oft fordert Nino auch aktiv das Streicheln von älteren Menschen ein. Das macht die Senioren wahnsinnig glücklich und zaubert ihnen ein Lächeln ins Gesicht.“ Für die Arbeit mit Nino am Paracelsus-Gymnasium hat Jelena Horn feste Regeln eingeführt. „Nino ist und bleibt ein Tier, ich habe zwar vollstes Vertrauen zu ihm, aber ich weiß nicht, wie er reagiert, wenn er extrem überfordert ist oder wenn die Kinder etwas machen, das sie nicht machen sollten. Und da stehe ich in der

Verantwortung, solche Situationen gar nicht erst entstehen zu lassen“, so die Besuchshundeführerin.

Nach der halben Stunde in der Schule ist für Nino Feierabend. Er wirkt müde, schlapp und reagiert auch nicht mehr auf die Befehle. „Auch wenn es lustig zugeht, für den Hund

bedeutet das Arbeit und Stress“, erläutert Jelena Horn. Die Kinder verabschieden sich von ihrem Nino, bis zum nächsten Besuch.

Und auch ich bemerke nun endlich die Puls regulierende Wirkung des Hundes, jedoch erst nachdem ich den Klassenraum verlassen darf.

GUT ZU WISSEN

BRH Rettungs- und Therapiehunde Fildern und Umgebung e.V.

Der Verein gliedert sich in die beiden Bereiche Rettungs- und Therapiehunde. Der Verein bildet Flächensuchhunde und Mantrailer aus. Neben der Rettungshundearbeit umfasst die Therapie- und Besuchshundearbeit einen wesentlichen Teil der Vereinsarbeit. Der Verein hat sieben ausgebildete und aktive Mensch-Hunde-Teams, die neben der Grundausbildung mehrere Weiterbildungen besucht haben. Sowohl die Hunde, als auch die Hundeführer müssen einige Vorausset-

zungen erfüllen, um in der Besuchs- und Therapiehundearbeit innerhalb des Vereins tätig sein zu können. Die Hunde müssen wesensfest sein, einen Grundgehorsam haben, freundlich gegenüber Menschen und Artgenossen sein, selbstsicher und gelassen sein und eine hohe Reizschwelle haben. Außerdem müssen alle Hunde gesund und ausreichend geimpft sein. Die Hundeführer müssen eine abgeschlossene Besuchs- oder Therapiehundearbeit absolvieren. Alle Mitglieder sind ehrenamtlich tätig. Infos gibt es unter: www.rettungs-therapiehunde.de.

Orientteppich Galerie und Wäscherei - Reparatur Ismail. (Seit 35 Jahren). Teppich An- und Verkauf. Neueröffnung: Wir reinigen Ihren Teppich ab € 8,90/m². Wir haben unsere eigene Werkstatt. Wir reparieren Fransen, knüpfen Beschädigungen zu, Kantenerneuerung. **Teppich waschen:** Altorientalische Handwäsche u. ausklopfen, Milbenbeseitigung, Staubentfernung. Wir imprägnieren und machen Ihren Teppich wie neu. Lassen Sie sich beraten: Ihr Team Schwaikheim. **Abhol-/Zustellservice kostenlos! Gutschein im Wert von € 50,- für Neukunden.** ☎ 071 95 / 589 28 34, 0177 / 4 72 02 51

Ganzkörpermassage, ☎ (0176) 42032376 ab 13 Uhr

Wir kaufen Ihre Kamera-Ausrüstung Bei Einigung wird sofort BAR bezahlt. **Hirrlinger** Calwer Str. 30 • 70173 Stuttgart • Tel. 0711/2 29 08-0 www.hirrlinger.de • info@hirrlinger.de

ANZEIGE

ANZEIGE

Figurprojekt



bei Woman Pur

FIGUR-PROJEKT 2012 Bauchspeck weg in 4 Wochen



TEILNAHME KOSTENLOS!

50 FRAUEN GESUCHT

Bringen Sie Ihren Körper in Form!

Saskia Sohl, Trainerin bei Woman Pur in Stuttgart, lädt Sie herzlich ein, an dem Figurprojekt „Bauchspeck weg in 4 Wochen“ teilzunehmen.



Saskia Sohl, Abnehm- und Figurexpertin bei Woman Pur in Stuttgart

So trainieren Sie einfach, sicher und wirksam!



Maximale Ergebnisse durch die Kombination von Zumba Fitness und dem WOMAN PUR Figurzirkel

ERLEBEN SIE FOLGENDE VERÄNDERUNGEN:

- ▶ **UMFANGVERMINDERUNG**
1-2 Hosengrößen weniger
- ▶ **HAUTSTRAFFUNG**
Verbesserung des Hautbildes
- ▶ **ABNEHMEN**
Stoffwechselverbesserung
- ▶ **FIGURFORMUNG**
Festigung von Bauch, Beinen und Po

Wenn Sie Interesse haben, an dem Figur-Projekt kostenlos teilzunehmen, melden Sie sich bitte für eine der fünf Informations-Veranstaltungen an:

- ▶ **Montag** 05.11.2012 um 10 und 18.30 Uhr
- ▶ **Dienstag** 06.11.2012 um 19.30 Uhr
- ▶ **Donnerstag** 08.11.2012 um 10 und 18 Uhr

Achtung: Begrenzte Teilnehmerzahl!



Anmeldung erforderlich:
Tel. 0711-220 227 33
Kronenstr. 3 • 70173 Stuttgart
www.womanpur.de



Bauchspeck weg mit Zumba

Straffe Haut und eine gute Figur, welche Frau möchte sich dessen nicht erfreuen? Saskia Sohl, Trainerin bei Woman Pur in Stuttgart, möchte interessierten Frauen dazu verhelfen.

Jetzt gilt's: Im November startet bei Woman Pur ein einzigartiges Pilotprojekt: vier Wochen lang Pfund für Pfund, Zentimeter für Zentimeter hin zum persönlichen Wohlbefinden. Möchten Sie Gewicht verlieren? Generell gesünder leben und sich wohler fühlen? Und das auch noch mit viel Spaß? Wenn ja, dann sollten Sie gleich zum Telefonhörer greifen und sich bei Woman Pur melden. Saskia Sohl bereitet derzeit ein bislang einzigartiges Pilotprojekt vor. Dafür sucht sie 50 Frauen. Interessant ist dieses Figurprojekt für Frauen, die bisher keinen oder wenig Sport betrieben haben, Übergewichtig sind und/oder ihre Figur verbessern möchten. Vier Wochen lang werden die Teilnehmer durch ein Programm geführt, um in dieser Zeit positive Ergebnisse zu erzielen.

„Uns geht es darum herauszufinden, was eine Frau in vier Wochen mit diesem Konzept erreichen kann“, betont die examinierte Sport- und Gymnastiklehrerin. Ernährungstipps werden kombiniert mit einem speziellen Muskeltraining und der Fitness-Sensation ‚Zumba Fitness‘, einem Tanz-Work-out mit Spaßfaktor. Zumba-Fitness besteht aus einfachen Schrittkombinationen zu lateinamerikanischen Rhythmen. „Wir möchten herausfinden, wie viel man an



Mit professioneller Unterstützung durch das Woman-Pur-Trainer-Team steht einem Erfolg innerhalb des vierwöchigen Projektes nichts im Wege.

Foto: Woman Pur

Gewicht und Umfang abnimmt, wie sich der Grundumsatz erhöht (mehr essen können, ohne zuzunehmen) und wie sich das Wohlbefinden verbessert“, zählt die Projektkoordinatorin ihre Ziele auf. Ein solches Projekt gibt es in dieser Form noch nicht. Um dieses jedoch durchführen zu können, sucht Saskia Sohl 50 Probanden, die bisher nur wenig oder gar keinen Sport betrieben haben. Die Figur, das Alter, bisherige Essgewohnheiten oder der allgemeine Fitness-Status spielen für die Teilnahme keine Rolle. Für Mütter gibt es sogar noch das Angebot einer Kinderbetreuung. Das Projekt ist so aufgebaut, dass die Frauen bei Woman Pur vier Wochen lang zweimal pro Woche circa 60 Minuten unter Anleitung ein einzigartiges, chipkarten-

gesteuertes Fettstoffwechseltraining im Woman-Pur-Figurzirkel in Kombination mit Zumba Fitness absolvieren.

Die Teilnehmerinnen erhalten neben einem individuellen Trainingsprogramm leicht umsetzbare Ernährungstipps. Zusätzlich erfahren sie in Informationsveranstaltungen die wichtigsten Schritte für einen erfolgreichen Weg zur Wunschfigur.

Saskia Sohl, die für die erfolgreiche Umsetzung dieses Trainingssystems verantwortlich ist, möchte mit dem Figurprojekt aufzeigen, dass jede Frau innerhalb von vier Wochen eine straffere Haut, eine positive Wirkung auf die Figur und einen tollen Gewichtsverlust erzielen kann.

Saskia Sohl: „Menschen mit Figurproblemen können ihr Körperfett trotz Diät oft nur

unbedeutend reduzieren. Gründe sind häufig ein inaktiver Stoffwechsel sowie eine mangelhafte Durchblutung des Gewebes. Es ist immer wieder phänomenal, was unsere Teilnehmerinnen mit minimaler Ernährungsveränderung und leichtem regelmäßigen Training erreichen.“ Normalerweise nehmen die Teilnehmerinnen in dieser Zeit zwischen drei und fünf Kilogramm Körpergewicht ab. Zudem soll es durch gezieltes Training gelingen, dass sie nach dieser 4-Wochen-Phase ganz normal essen, ohne zuzunehmen. Der Fettgehalt, Cholesterinspiegel und Blutdruck dürften sich regulieren, das Wohlbefinden sich allgemein verbessern und sogar kleine „Wohwehchen“ verschwinden.

Alle Interessentinnen erfahren weitere Einzelheiten bei Informationsveranstaltungen am Montag, 5. November, um 10 und 18 Uhr, am Dienstag, 6. November, um 19.30 Uhr sowie am Donnerstag, 8. November, um 10 und 18 Uhr im Seminarraum von Woman Pur in der Kronenstr. 3 in Stuttgart. Aufgrund begrenzter Teilnehmerzahl wird darum gebeten, sich vorab telefonisch unter 0711/220 227 33 anzumelden. Es entstehen den Frauen keine Kosten, und die Teilnahme an dem Projekt ist völlig unverbindlich.